

Chouette, on se relaxe!

Blanche GIOP:

Comment la relaxation est-elle entrée à l'école ?

Depuis quelques années, durant les quelques pauses et coupures d'une journée, je pratique avec les élèves (du CP au CM2) de petits exercices de relaxation simples.

Les enfants sont assis ou debout et n'ont besoin d'aucun matériel.

Je participe moi-même à une heure hebdomadaire de bio-énergie et relaxation (les enseignants y sont d'ailleurs en nombre assez important).

Cette année scolaire 95/96, j'ai voulu démarrer en classe de façon régulière en instaurant une heure de relaxation le vendredi après-midi afin d'éliminer les tensions et fatigues de la semaine. Je me suis heurté à un problème d'effectif: 29 élèves dans une salle, sur des tapis, à qui l'on propose des activités plutôt inhabituelles et souvent nouvelles, cela n'est pas facile à gérer. J'ai donc préféré "distiller" les nouveautés à un groupe plus restreint, le mercredi matin, dans le cadre des activités socioculturelles et basées sur le volontariat.

Je "relaxe" un groupe de 14 élèves de CP-CE1 durant une heure, puis un autre groupe de 14 élèves de CE2-CM1-CM2 durant l'heure suivante.

Comment une séance est-elle articulée ?

Chaque séance comporte plusieurs points:

- des exercices de préparation corporelle, de mise en condition
- des exercices de relaxation pure,
- des exercices de concentration,
- des exercices de visualisation,
- des exercices de kinésiologie éducative,
- un conte,
- de l'audition musicale.

Outre le cours auquel je participe le vendredi soir, je trouve une foule d'idées dans un livre intitulé "Concentration et relaxation pour les enfants" dont l'au-

teur est Jacques CHOQUE (ouvrage paru aux Éditions Albin Michel, disponible à la FNAC par exemple) Le livre est très attrayant, agrémenté de dessins sympathiques.

Les Éditions RETZ proposent également un livre pour relaxer à l'école.

Les cassettes de musique relaxantes sont de plus en plus facile à trouver dans le commerce (beaucoup de musiques, classiques ou autres, conviennent également).

Je lis aux enfants un conte du livre "Contes à guérir et à grandir" de Jacques SALOMÉ. C'est un recueil de contes comportant des messages pour des enfants à problèmes multiples. Même si les enfants ne comprennent pas toujours le sens ou le message, c'est un moment privilégié où je fais appel à leur coeur, à leur affectif (nous avons si peu de temps par ailleurs dans notre emploi du temps!...)

Quand à la kinésiologie éducative je l'ai découverte au hasard de mes soins personnels chez un kinésologue à Strasbourg.

Pourquoi la relaxation à l'école?

Si la relaxation n'est pas le remède "miracle" à beaucoup de maux que nous rencontrons, c'est du moins pour les enseignants une aide précieuse et efficace.

J'ai constaté à maintes reprises qu'après un moment de relaxation, la tension et l'énerverment baissent, la concentration revient.

Je suis persuadée que dans les années futures, nous devons avoir recours de plus en plus à la relaxation. Qui sait, un jour, ce sera peut-être une discipline à part entière (je rêve... il le faut!)

J'encourage les enfants à faire des exercices chez eux, pour trouver le sommeil, pour calmer de petites peurs ou angoisses, ou bien avant un contrôle, à l'école, ou tout simplement pour acquérir de bonnes petites habitudes.

Ils sont ravis de pouvoir s'étirer tout en baillant librement, de se mettre en position du fœtus, de faire la respiration du serpent ou du bûcheron, de se concen-

tre durant le jeu du miroir, de projeter des images à travers la visualisation de la potion magique, sans parler de l'audition musicale qui endort certains.

Une collègue de maternelle obtient des résultats extraordinaires en schéma corporel et latéralisation (encore un avantage).

Quelques fois les enfants me parlent de ce qu'ils ressentent, de leurs expériences, lorsqu'ils refont les exercices eux-mêmes ou initient frères et sœurs.

Pourquoi ne pas y goûter tout de suite?

A partir du livre de J.CHOQUE, cité plus haut, chacun et chacune d'entre nous qui est persuadé du bienfait de la relaxation peut construire une séance plus ou moins longue pour le plus grand bien (et plaisir) des enfants et de l'enseignant. Le matériel est très simple, il suffit d'un tapis par enfant ou à défaut une couverture.

Relaxons nos élèves! Relaxons-nous!

Blanche GIOP, CM1-CM2 école Amélie 1
Wittelsheim, Haut-Rhin

La Gerbe d'HISTOIRES D'ENFANTS

La Gerbe d'histoires d'enfants est éditée par Chantiers Pédagogiques de l'Est. Elle se présente habituellement (il y a des livraisons auxquelles on donne une présentation particulière...) comme "un quatre pages" au format A4 (un A3 plié en deux), reproduit par photocopie.

La Gerbe paraît six ou sept fois par année scolaire.

La dix-huitième livraison, datée de mai 1996, vient de paraître. Ce numéro comprend 12 textes, individuels ou collectifs, proposés par 9 classes.

Les classes qui ne travaillent pas encore avec cet outil au service de l'expression libre des enfants peuvent obtenir un exemplaire spécimen en écrivant à

CPE, 19, rue du vallon
68700 Steinbach

