**Ancrage corporel et relaxation**

Le corps représente un enjeu fondamental en éducation, un outil pédagogique autant qu’une voie d’entrée pour de nombreux apprentissages. Cependant l’école a tendance à largement l’ignorer, voire à ne s’en occuper que lorsqu’il pose problème. La dimension corporelle est souvent appréhendée comme une réalité gênante, qui nécessite d’être maîtrisée afin de ne pas déranger le travail d’apprentissage intellectuel. Or, il est utile de permettre, par un travail approprié sur le corps, de favoriser la présence à soi, de stimuler l’imaginaire autant que la concentration et la connaissance de soi. Le corps est aussi un outil permettant la rencontre, la connaissance de l’autre, et par là même le rehaussement de la motivation avec, en fin de compte, une amélioration de la performance scolaire. [[1]](#footnote-1)

Parmi les nombreux outils disponibles dans ce domaine, certains peuvent parfaitement trouver leur place dans la classe, de manière régulière. Voir en particulier les « **Rituels corporels pour mieux apprendre en classe** » (ENSEIGNANTS CPS, livret 10). Dans l’éducation aux compétences psychosociales, on inclura régulièrement des activités permettant le retour aux perceptions corporelles, la conscientisation des sensations, des postures. Des activités telles que « **Les Marches** », « **Le Mouvement** **lent** », « **Cinq, quatre, trois, deux, un** », et même « **La Respiration accompagnée**» se révéleront extrêmement utiles.

Les pratiques corporelles telles que la maîtrise du **souffle**, de la **voix**, des **gestes**, de la **posture**, du **mouvement**, ainsi que la **danse**, voire même le **yoga** ou les **arts martiaux** sont toutes pertinentes. Cependant, ces disciplines requièrent généralement de la part de l’éducateur une formation spécialisée. Nous nous limitons donc ici à indiquer quelques outils simples et ludiques. Il y en a bien d’autres, que vous pourrez intégrer dans votre travail également. Les ressources dans ces domaines sont largement disponibles.

**Éduquer à l’intériorité**

Revenir à soi et gérer ses « états » intérieurs est une compétence essentielle pour l’apprentissage de l’autorégulation. On l’a vu dans le thème des émotions. L’accès aux ressources intérieures passe par un « ancrage » qui se situe toujours dans l’ici-et-maintenant, et donc dans le corps. Si le mental nous éloigne souvent de nous ressources intérieures, le corps nous permet d’y revenir. Les « sensations » sont là, maintenant, elles ne sont pas hier, ni demain.

Par ailleurs, la capacité à être « présent à soi-même » permet d’être plus clair dans ses choix, dans ses intentions, dans ce qu’on souhaite réellement, et donc aussi dans la maîtrise de ses pensées. Toutes ces compétences sont importantes, mais elles ne viendront évidemment pas en début de parcours sur ce chemin de l’éducation aux compétences psychosociales.

Parmi les activités ludiques déjà été introduites dans les livrets précédents, nombreuses sont celles qui ont également une valeur dans l’optique du thème de l’ancrage corporel et de l’intériorité. Dès la maternelle, ce thème doit trouver sa place, avec des activités très simples. Progressivement (et progressivement seulement) on pourra avancer vers des propositions plus exigeantes. Un coup d’œil sur les « séances type » proposées dans la section qui suit vous permettra sans doute de voir la logique de cette progression.

Apprendre à focaliser son attention sur ce qui se passe à l’intérieur de notre être se fait très naturellement. On utilisera avec bénéfice des moments de silence (« **Harmonisation** »), des « relaxations simples », l’identification des sensations dans le corps, une respiration consciente, la visualisation créative, etc. Pour le travail avec de jeunes enfants, il s’agira bien entendu d’utiliser ces outils pour une durée adaptée à leur capacité d’attention. Les activités telles que « **Gonfler le ballon**» ou «**Je suis un arbre** » se révéleront utiles.

Dans ses étapes ultérieures, on pourra guider cet apprentissage vers l’identification de différents espaces intérieurs, espace-ressource et espaces blessés, ainsi que la pratique du « recentrage » dans un espace ressource, voire ce qu’on appelle la « méditation ».

Précisons enfin que ce « travail intérieur » représente bien davantage que de la simple « relaxation ». Il inclut l’ancrage dans un espace-ressource, soit cette dimension de l’être qui permet de renouer avec le potentiel intérieur de confiance, de joie, de bienveillance, de créativité… C’est cet ancrage qui permet l’éclosion des compétences psychosociales.

**Mener une relaxation : quelques conseils pratiques**

Les exercices de relaxation proposés dans le livret 10 (Enseignants CPS) requièrent une approche appropriée. Commencez par des exercices simples et courts.

- **Posture** : une relaxation peut se faire en position debout, assise ou couchée. La position assise a l’avantage d’être confortable tout en permettant de se tenir bien droit. La position couchée favorisera l’endormissement. Il vaut mieux éviter d’être « affalé » ou la tête penchée. La respiration se fera bien mieux lorsque la colonne vertébrale est droite, la tête posée en équilibre. Demandez de décroiser les jambes et les bras. Indiquez clairement que s'il y a un besoin de bouger en cours d'exercice afin de réajuster sa position, cela reste toujours autorisé...

- **Yeux fermés ou non** ? Ce n’est pas essentiel. Certains enfants peuvent avoir des difficultés à fermer les yeux (comme certains adultes d'ailleurs). Ne vous en inquiétez pas. Ne forcez rien. Si l'expérience se révèle sécurisante, ils s'y habitueront. On peut d'ailleurs parfaitement se relaxer en gardant les yeux ouverts. Toutefois, avant de demander aux enfants de fermer les yeux, expliquez-leur ce que vous avez l’intention de faire.

- **Rythme** : tout exercice de relaxation cherche à induire un ralentissement des rythmes physiques. Il convient par conséquent d'adopter un langage nettement plus lent que d'habitude, car le rythme de la voix sera le premier inducteur de relaxation. Lisez (ou prononcez librement) l'exercice en respectant des moments de silence : le temps d’un écho qui répète les mots... Respectez le rythme de la respiration. Accordez des moments d'expérience intérieure... Sachez trouver le bon rythme, ni trop rapide ni trop lent. Un exercice de relaxation ne doit pas être trop long.

- **Voix** : le ton de la voix guidant une relaxation est également important. Faites appel à vos timbres doux, profonds, rassurants. Avec la pratique, cela se fera très naturellement. Évitez de chuchoter. Il faut qu’on vous entende clairement !

- **Respiration** : une relaxation commencera idéalement par focaliser l'attention sur la respiration. Que l'instruction soit « respirez confortablement », « respirez profondément », ou « percevez la sensation de l'air qui passe dans vos narines et pénètre dans vos poumons... », l'objectif est toujours de focaliser le mental sur la l’ici et maintenant, dans le corps, autant que d'induire un ralentissement des rythmes physiques.

- **Musique** : l'utilisation d'une musique douce, non rythmée, peut être utile, mais n'est pas obligatoire. Cela peut favoriser une certaine atmosphère, voire aider le mental à se concentrer sur l'écoute, mais cela peut aussi détourner l'attention de l'exercice proposé. Une musique de relaxation peut s'avérer utile pour induire une atmosphère de détente, surtout dans des moments d’activité en silence.

- **Ceux qui s'endorment** : il peut arriver que certains s'endorment durant une relaxation. Cela indique en tout cas un relâchement total et une grande sécurité. Si c'est le cas, n'en faites pas un problème. Néanmoins, l'objectif d'une relaxation est de détendre le corps et le mental tout en gardant la conscience en éveil, claire et alerte. Vous pouvez d'ailleurs le rappeler lors de l'induction de la relaxation: « Votre mental est au repos... votre corps s'enfonce dans une détente profonde, et votre conscience reste parfaitement alerte... »

- **Si vous proposez une « visualisation »**, veillez à la maintenir simple. Ne suggérez pas trop les détails et les ressentis. Proposez une expérience où le sujet est créateur. Il vaut mieux inviter à visualiser un ‘paysage magnifique’ que ‘une plage de sable blanc avec des cocotiers et un coucher de soleil’... Évitez de parler trop, de faire appel à la réflexion. Restez simple, axés sur l’ancrage.

- **Retours** : n'oubliez pas de demander aux participants comment ils ont vécu l'expérience, si le rythme leur convenait, etc... Cela vous permettra le cas échéant d'ajuster.

(Michel Claeys, extrait de « Enseignants PCS », livret 10, introduction)

1. Voir sur ce sujet (parmi bien d’autres auteurs) le travail intéressant de Nina Gaboriau, Marion Pourroy. « La danse à l’école, l’éveil d’un corps sensible ». Education. 2013. ffdumas-00958907. [↑](#footnote-ref-1)