

# Propositions pour intégrer le calme en classe



## A quoi ça sert d'être calme ?

Etre calme, c'est s'apaiser, c'est faire baisser l'anxiété, souvent à l'origine de l'agitation. Ce qui permet de se sentir mieux, de retrouver la possibilité de réfléchir, de se concentrer, d'être attentif à ce qui se passe. De mieux agir, de façon plus adaptée. De ne pas être débordé. Et retrouver une incroyable énergie.

Quand on est calme, on peut :

- Agir intelligemment car l'impulsivité peut avoir des conséquences gênantes
- Réfléchir vraiment en faisant de la place dans notre esprit
- Se sentir mieux car retrouver son calme, c'est "comme une grande porte qui s'ouvre sur un endroit lumineux"

Jeanne Siaud-Facchin propose une gamme d'activités à introduire en classe au fil de la journée :

- rentrer dans la classe doucement, en ralentissant l'allure et en avançant à petits pas tout en percevant chaque mouvement du corps qui se déplace;
- s'asseoir en décomposant chaque étape puis sentir tous les points de contact du corps avec la chaise;
- poser les mains sur le bureau, comme pour l'attraper, le serrer fort, toute l'attention centrée sur les sensations dans les mains : crispées, puis relâchées, une fois, deux fois, trois fois; ressentir et juste ressentir;

La respiration:

- où est ma respiration, celle qui me fait vivre et à laquelle je prête peu attention ?
- est-ce que je la sens plutôt dans mon ventre qui se gonfle doucement quand l'air entre et se dégonfle tranquillement
- quand l'air ressort ?
- est-ce que je peux mieux la sentir avec ma main sur mon ventre et la percevoir ma main bouger au gré de mon souffle ?
- ou bien dans ma poitrine, qui elle aussi se soulève puis se rétracte chaque fois que je respire ?
- et si c'était dans mon nez, ou plus exactement dans mes narines que je peux sentir l'air qui passe, qui me chatouille, qui est un peu plus frais au moment où j'inspire et un peu plus chaud au moment où j'expire ?

Le souffle

L'essentiel est de donner des images qui permettent aux enfants de mobiliser leur attention sur la sensation de leur respiration. Il ne s'agit pas de penser à son souffle mais de le ressentir :

- la bougie imaginaire sur laquelle on souffle le plus lentement possible pour ne pas l'éteindre;
- les vagues qui vont et viennent dans la mer au rythme des inspirations et expirations;
- le ventre devient un ballon qu'on gonfle puis dégonfle...

## 1. Le toucher

L'enfant est assis (mais peut également réaliser cet exercice debout ou couché). Pour se guider, il peut compter jusqu'à 5 à chaque étape ou les faire durer autant qu'il le souhaite. Il soufflera longuement entre chaque étape.

L'enfant se concentre sur l'endroit où il est installé en touchant les différentes parties de son siège par exemple. Tout en soufflant, il ferme les yeux puis prend le temps de se découvrir par le toucher :

- il découvre ses cheveux : sont-ils lisses ou bouclés ? doux ou emmêlés ? longs ou courts ? est-ce qu'ils caressent ou chatouillent le cou ?
- il découvre le tissu de ses vêtements comme si c'était la première fois : est-ce la même texture en haut et en bas ? et sur les coutures ? et sur le décor imprimé ?
- il sent ce qui se passe sur son visage : le soleil qui chauffe ? le vent sur les joues ?

Les enfants peuvent également faire cet exercice dans le lit en sentant la couette moelleuse qui les entourent, la douceur des doudous....

Pour clore cet exercice, l'enfant peut respirer tranquillement, il laisse ses mains se reposer et savoure ce qui se passe dans son corps (le ventre qui se gonfle à l'inspiration et qui se dégonfle à l'expiration, le bruit du coeur qui bat...).

## 2. Les sons

Là encore, l'enfant est assis (mais peut également réaliser cet exercice debout ou couché). Il se concentre sur l'endroit où il est installé et laisse ses yeux se fermer. Il souffle une première fois.

Il se bouche les oreilles doucement (que cela reste agréable) avec ses mains, puis écoute tous les sons de son corps (le cœur qui bat, le sang aux tempes...). Ces sons intérieurs peuvent être impressionnants mais sont tout à fait normaux : c'est l'expression de la vie.

Il se concentre ensuite sans réfléchir sur les bruits intérieurs de sa respiration en inspirant et expirant tranquillement plusieurs fois (l'air qui passe par le nez et la gorge, les poumons qui se gonflent et se dégonflent...).

Il finit par enlever ses mains et se met à l'écoute de chaque son autour de lui : il capte les sons proches, puis les sons plus en plus lointains, sans réfléchir à ce qui est entendu mais en les laissant juste entrer et passer. Il se concentre sur le moindre détail sonore qui l'entoure (et cela peut-être le silence).

L'exercice se termine par un étirement.

Cet exercice peut être particulièrement utile quand l'environnement sonore est chargé car chercher à identifier chaque son (du plus proche au plus lointain) permet de retrouver du calme et de la concentration.

## 3. Dans la bouche

L'enfant va partir à la découverte de sa bouche avec sa bouche en sentant ses gencives, ses dents, la forme de son palais. Cet exercice peut se faire bouche fermée ou ouverte.

Il se concentre ensuite sur la matière de ce qu'il met dans sa bouche : est-ce pâteux ? doux ? fondant ? sucré ? croquant ?

Puis, il se concentre sur les saveurs de ce qu'il met dans sa bouche : est-ce amer ? acide ? sucré ? salé ? piquant ?

Tranquillement, l'enfant mâche, fait tourner dans sa bouche pour bien sentir le goût et la matière avant d'avaler. Lorsqu'il a fini sa bouchée, il observe ce qu'il ressent d'agréable dans son corps (dans la bouche : un arrière goût ?, dans le ventre : une sensation agréable de satiété ?...).

# 3 exercices pour entraîner les enfants à retrouver leur calme

## 1. La conscience du souffle

Cet exercice est un pilier de la pleine conscience pour apprendre à se poser. La méditation sur le souffle consiste à se relier aux sensations de la respiration : à l'inspiration, je sens que j'inspire ; à l'expiration, je sens que j'expire.

Je le sens dans mon ventre qui bouge, dans ma cage thoracique qui se soulève puis se rétracte, dans mes narines avec le passage de l'air. Je ne change rien à ma respiration, je ne modifie rien, je ne cherche pas à la manipuler pour la rendre plus ample, plus profonde, plus lente.

Je me contente de la percevoir sensitivement et de m'appuyer sur son rythme, sur sa fréquence, sur sa présence en moi. Inspiration après expiration, instant après instant.

Les bénéfices de cette méditation sur le souffle sont nombreux : la pression sanguine diminue, le rythme cardiaque se ralentit, les décharges de stress s'apaisent.

## 2. Le derviche tourneur

Il s'agit ici de faire vivre à l'enfant l'alternance du mouvement puis du calme.

Le principe :

- Proposer à l'enfant de tourner rapidement sur lui-même, en l'incitant à rester attentif pour ne pas tomber.
- Dès qu'il s'arrête, lui demander comment il se sent et comment ça fait dans son corps, dans sa tête, à l'intérieur de lui.

Il est fort probable qu'il vous dise qu'il se sent bizarre, que la tête lui tourne et que tout semble continuer à tourner en lui et autour de lui. La sensation n'est normalement pas très agréable.

- Inviter l'enfant à s'asseoir, à fermer les yeux, à respirer quelques quelques instants en prenant conscience des mouvements de sa respiration
    - Lui demander d'ouvrir les yeux sur une lente et profonde inspiration
    - Lui demander de partager son ressenti, de parler de ses sensations
- Normalement, l'enfant parlera de tranquillité, de douceur, de bien-être.

- L'aider à prendre conscience du contraste entre mouvement et pause.

L'objectif est que l'enfant palpe la différence et comprenne que les sensations associées au fait de tourner sur lui-même sont les mêmes que celles qui l'envahissent quand il est énervé, en colère, excité, stressé. Et que c'est pour cette raison qu'il ne peut pas réfléchir dans cet état.

On peut alors expliquer à l'enfant à quoi ça sert de retrouver son calme, quels en sont les avantages et lui redemander comment il a fait pour passer de l'agitation au calme en lui.

- Lui poser des questions :

Si tu avais un problème de maths à faire, quel état serait le plus confortable, le plus efficace ?

Est-ce que tu arriverais à réfléchir quand ton esprit est agité ?

### 3. Stop-feel-go

Cet exercice se fait en 3 temps : pause/ je suis présent à moi-même/je me remets en marche.

#### 1 – Stop

L'enfant s'arrête de penser, de bouger, de parler, de décider. Il ne fait que ressentir, accueillir les stimuli externes, il laisse passer ses pensées sans s'attarder sur elles comme si elles ne faisaient que passer devant lui, à la manière de trains ou de voiture.

#### 2 – Feel (pour ressentir)

L'enfant ressent :

- ce qui se passe dans son corps (la cage thoracique qui se soulève, le coeur qui bat, les tempes qui battent, la déglutition...),
- quelles sensations sont là (chaud, froid, odeur, son, cheveu qui chatouille...)
- quelles émotions il peut percevoir (à l'aise, soulagé, plein d'énergie, impatient, impuissant...)

#### 3 – Go

C'est parti : l'enfant peut à nouveau agir, répondre, bouger, décider. Cette fois, il sera capable d'agir en ayant vraiment pris conscience de la situation, de ses émotions, de l'environnement qui l'entoure.