

Synthèse des ateliers de Respirologie à l'école J Monnet Clamart

Formée au coaching et certifiée en 2022, j'ai suivi en parallèle (2022/2024) une formation à la Respirologie, méthode Vital'Respir que je poursuis pour devenir instructeur. Cette formation s'est révélée riche d'enseignements et je suis particulièrement sensible à la perspective de l'introduire dans l'éducation des jeunes.

En Mai 2023, j'ai proposé à Mme Roulot (Maîtresse de mon fils en CM2) d'organiser, après les vacances de Pâques, un Atelier découverte sur la Respirologie pour sa classe, et celles de ses autres collègues s'ils étaient intéressés et bien sûr en accord avec la Directrice de l'école J Monnet à Clamart, Mme Hervé.

Ma proposition a été acceptée, à mon plus grand plaisir.

J'ai donc organisé, dès le mois de Juin, 6 ateliers « Découvertes » de 45 min avec

- 2 classes de CE1 : le 16 juin et le 22 juin 2023
- 2 classes de CM1 : le 22 juin et le 3 juillet 2023
- 1 classe CM1/CM2 : le 23 juin 2023
- 1 classe de CM2 : le 23 juin 2023

soit environ 150 élèves.

Suite à un accueil très positif, de ces expérimentations, aussi bien des enfants que de l'équipe pédagogique (composée d'une douzaine d'enseignants), j'ai proposé à Mme Hervé de concrétiser cette découverte par la mise en place d'un véritable projet pédagogique pour l'année scolaire 2023/2024.

Pour aboutir à la meilleure adhésion possible, j'ai impliqué l'ensemble des participants dès le début en organisant le 23 Novembre 2023 une conférence de sensibilisation avec Mme Hervé et l'équipe pédagogique, à laquelle je suis intervenue en collaboration avec Edouard Stacke.

Cette rencontre a suscité l'enthousiasme des enseignants qui se sont montrés très ouverts à l'expérience.

Les objectifs de cette conférence :

- Sensibiliser les enseignants à l'éducation à la santé globale par la pratique simple de la respiration consciente
- Faire découvrir les 4 axes de la méthode Vital'Respir : se stimuler, s'exprimer, se relaxer et se concentrer, que les enfants puissent s'approprier
- Réaliser des exercices concrets facilitant la découverte des différentes modalités de la respiration.

La méthode Vital'Respir a été élaborée et développée par Agnès et Edouard Stacke. C'est une méthode pédagogique et préventive d'éducation à la Respirologie consciente permettant d'augmenter le capital santé, la vitalité et la sérénité.

Cette méthode s'adresse aussi bien :

- aux enfants qu'aux adultes,
- aux élèves qu'aux équipes pédagogiques,
- aux personnes actives,
- et aussi autant aux sédentaires qu'aux sportifs,
- aux juniors qu'aux seniors.

Vital'Respir conjugue à la fois, une approche scientifique, des expérimentations avec des publics très variés (artistes, athlètes, professionnels de la santé, de l'éducation et de l'accompagnement) et une synthèse de multiples pratiques modernes et traditionnelles.

Cette méthode s'articule autour de 4 axes : se relaxer, se concentrer, se stimuler, s'exprimer.

- La dimension visant le retour au calme, la détente, le ressourcement, la récupération en prévention de l'accumulation de fatigue.
- La prise de recul par le centrage, l'observation du souffle, l'intériorisation, la conscience globale du corps et la présence à soi.
- La dynamisation par la stimulation des réflexes archaïques, du Système Nerveux Sympathique et du cerveau reptilien.
- L'expression, l'extériorisation, par la mobilisation de la puissance du souffle, le jeu avec la voix, le son et la théâtralité.

Cette dernière dimension est puissamment libératrice des inhibitions et combinée à la dynamisation, débouche sur un regain de vitalité, une plus grande confiance en soi, une plus grande aisance dans l'affirmation de soi.

Les enjeux pour les enfants :

- Intégrer les bienfaits de la respirologie pour développer l'attention, et retrouver le calme dans la classe quand nécessaire (tranquillité collective, souplesse d'adaptation)
- ...
- Apprendre à réguler le stress et à se décontracter
- Apprendre à développer leur potentiel respiratoire

En effet, dans les besoins recensés des enfants scolarisés en primaire, la gestion des affects et une meilleure aisance dans l'expression orale sont identifiées comme nécessaire à développer.

Suite à cette conférence, 7 enseignants (es) ont répondu présents.

J'ai donc proposé une série ateliers pour différentes classes pour l'année scolaire 2023/2024:

- CP (1 classe, 2 ateliers réalisés) et CE2 (2 classes, 2 ateliers réalisés) : 2 ateliers pour « faire découvrir aux enfants la respirologie »

- CE1 (3 classes, soit le niveau complet, 6 ateliers réalisés) : 6 ateliers pour « faire découvrir aux enfants la respirologie et leur potentiel respiratoire », via un véritable projet pédagogique
- CM2 (2 classes, 4 ateliers réalisés) : 4 ateliers pour "faire découvrir aux enfants la respirologie et leur apprendre à changer d'état", c'est-à-dire à adapter leur respiration en fonction du contexte, de leurs besoins et contribuer à les préparer aux changements de la 6^{ème}.

Les objectifs de ces différents ateliers :

- Découvrir ce qu'est la respirologie
- Sensibiliser l'équipe pédagogique
- Faire découvrir les bienfaits pour les enfants notamment au niveau de l'attention, du calme dans la classe (tranquillité collective, souplesse d'adaptation) ...

Mais également :

- Apprendre aux enfants à respirer à travers des exercices ludiques,
- Leur faire développer leur potentiel respiratoire, et percevoir leur corps plus en finesse
- S'assurer que les enfants peuvent passer d'un état à un autre (de la stimulation à la détente par exemple),
- S'extérioriser et améliorer l'expression en se sécurisant (entraînement à l'extériorisation) via la lecture d'un texte (exemple : Le nez de Cyrano), gestion des émotions dans l'expression (éprouver le ressenti, le nommer et l'exprimer)

Retours d'expérience, de la classe de CP, des 3 classes de CE1, des 2 classes de CE2 et des 2 classes de CM2 :

Les enfants ont appris et acquis des connaissances théoriques et pratiques :
Découvrir leur corps et leur respiration d'une façon plus approfondie

- de quoi est constitué le système respiratoire ?
- à quoi sert le diaphragme et où se situe-t-il ?
- la découverte de quelques zones muettes (ex : la cage thoracique, le plexus solaire, le ventre, les basses côtes, les vertèbres dorsales et lombaires)
- le fait que nous ayons une respiration haute, moyenne et basse et que nous avons une respiration ventrale, latérale et dorsale
- ce que c'est qu'un cycle respiratoire (phases d'inspiration et phases d'expiration)
- comment se relaxer, s'exprimer ou mieux se concentrer

Certains d'entre eux, ont également pris conscience :

- qu'ils respiraient « à l'envers », c'est-à-dire en rentrant le ventre à l'inspir et en gonflant le ventre à l'expir, comme beaucoup de personnes et de nombreux adultes,
- qu'ils pouvaient sentir leur respiration dans différentes parties de leur buste,

- que leur respiration était différente en début et en fin de séance, pour devenir plus ample et plus lente,
- que leur respiration variait en fonction de leur activité et de leurs émotions,
- que « ça faisait du bien d'apprendre à se calmer, se relaxer »

Le retour de quelques élèves lorsque je leur demande de s'exprimer en quelques mots en fin de séance :

« je suis détendue », « c'est rigolo », « je suis joyeux », « je suis heureux », « c'était bien », « j'ai appris des choses », « quand est-ce que vous revenez ? », « trop génial », « super génial », « trop trop trop merveilleux », « je me suis reposée », « c'était chouette », « ma respiration a changé », « je volais », « j'ai fait des exercices à la maison », « j'ai aimé l'exercice avec le mot associé à l'émotion », « j'ai aimé l'exercice du bourdon », « on respire avec tout son corps », « je suis sur un petit nuage », « j'ai appris des choses », « je vais faire de la respirologie à la maison », « c'est super », « j'ai failli m'endormir », « j'ai tout aimé », « j'ai découvert d'autres jeux et exercices », « je vais apprendre à ma maman à respirer », « c'était génialissime », « c'est très intéressant »

« je suis détendu », « ma respiration a changé », « je suis reposée », « j'ai digéré », « je suis sur un nuage », « j'ai appris des choses », « découverte », « détendu », « est ce que l'année prochaine vous allez revenir ? »; « on peut parler avec son corps », « les émotions sont dans notre corps et on peut les exprimer ».

« j'ai appris à me calmer », « j'ai appris à faire les choses sans m'énerver », « j'ai appris à me focaliser sur moi », « j'ai appris à exprimer mes sentiments », « j'ai imaginé un paysage », « au lieu de me disputer avec mon frère/ma sœur, je respire »

L'équipe pédagogique comme les enfants ont été et sont très impliqués et parfois surpris de tout ce que l'on peut découvrir avec différentes modalités respiratoires.

Les 1ers retours par mail des enseignants :

Certaines enseignantes ont constaté des évolutions de comportement de quelques élèves et font faire régulièrement des petits exercices de relaxation ou de concentration en classe quand les élèves sont énervés ou dissipés.

Une enseignante qui anime également la chorale, fait également effectuer fréquemment des exercices de respirologie pour échauffer la voix et apprendre à mieux la maîtriser...

A date plus de la moitié des enseignantes m'ont déjà indiqué « vouloir poursuivre ces ateliers l'année prochaine ».

Quelques autres retours de l'équipe pédagogique :

« Merci beaucoup pour tout le temps que tu as consacré à la classe. Les activités étaient ludiques et intéressantes. Les enfants étaient ravis. La petite plume lors de la première séance serait peut-être à garder pour la fin de séance car ils étaient tellement

contents et distraits ensuite Peut-être aussi limiter les temps d'échange ou alors le faire en les regroupant car ils avaient un peu de mal à écouter les autres (Je ne sais pas si cela est dû à ma classe un peu dissipée ou bien si cela est dû à leur jeune âge d'élèves de CP).»

« Merci beaucoup pour ce retour. Au niveau changement évident, je pense à « S » qui fait beaucoup moins de crises en classe et qui arrive à exprimer ce qui ne va pas : erreurs sur des exercices, remarques désagréables d'élèves à son encontre, jalousie vis-à-vis d'un élève auquel je délègue des responsabilités, oubli de son manteau dans la cour, volonté d'aller à l'étude alors que sa nourrice vient la chercher à 16h30, difficulté de travailler en groupe. « V » , un élève très distrait en classe, arrive mieux à se concentrer maintenant. »

Commentaires suite au débriefing du 24 Juin 2024 avec un groupe d'enseignantes et la Directrice :

Les 5 enseignantes présentes sont unanimes pour constater une meilleure concentration des enfants.

Les 8 enseignants ayant expérimentés avec leur classe se déclarent satisfait. Ils déclarent avoir apprécié la dimension pratique des ateliers, et expriment le besoin de disposer de documents d'animation pour poursuivre eux même l'entraînement avec les enfants.

Les enseignantes font part de retours ultras positifs en Conseil d'Ecole ou les parents/ représentants des parents se déclarent ravis.

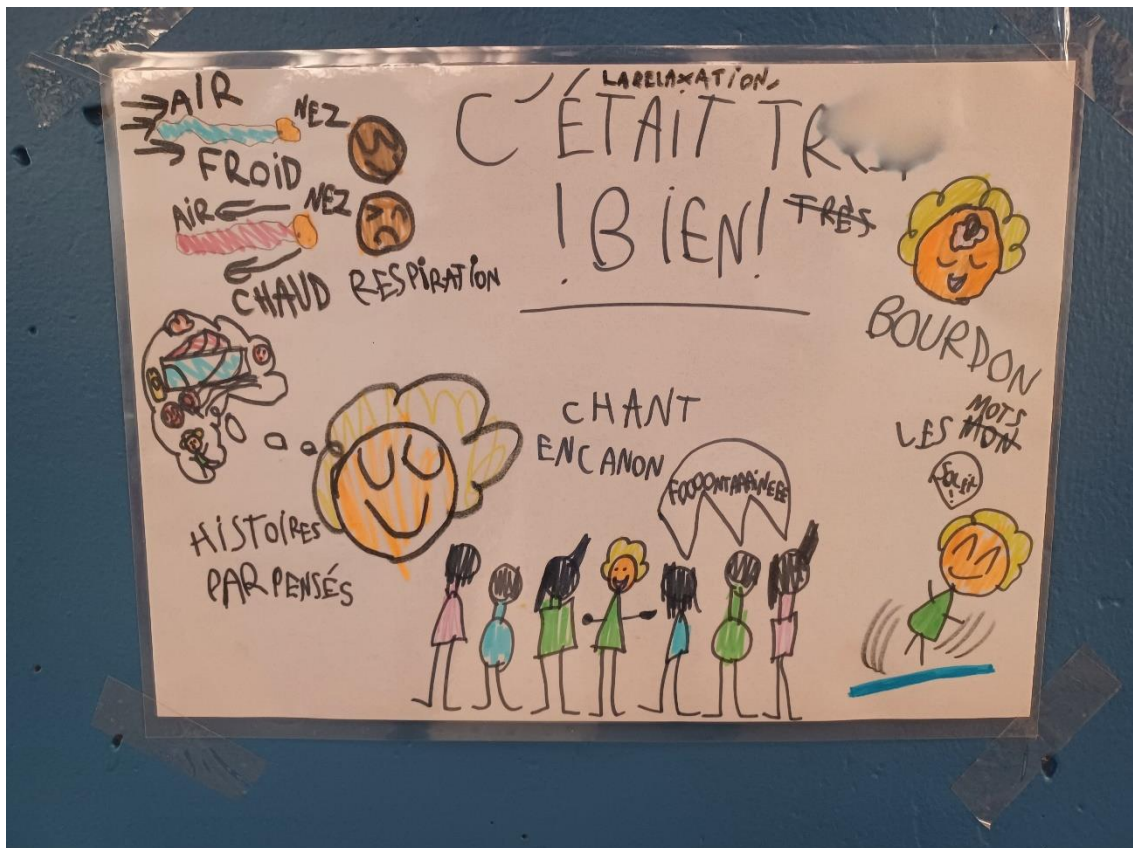
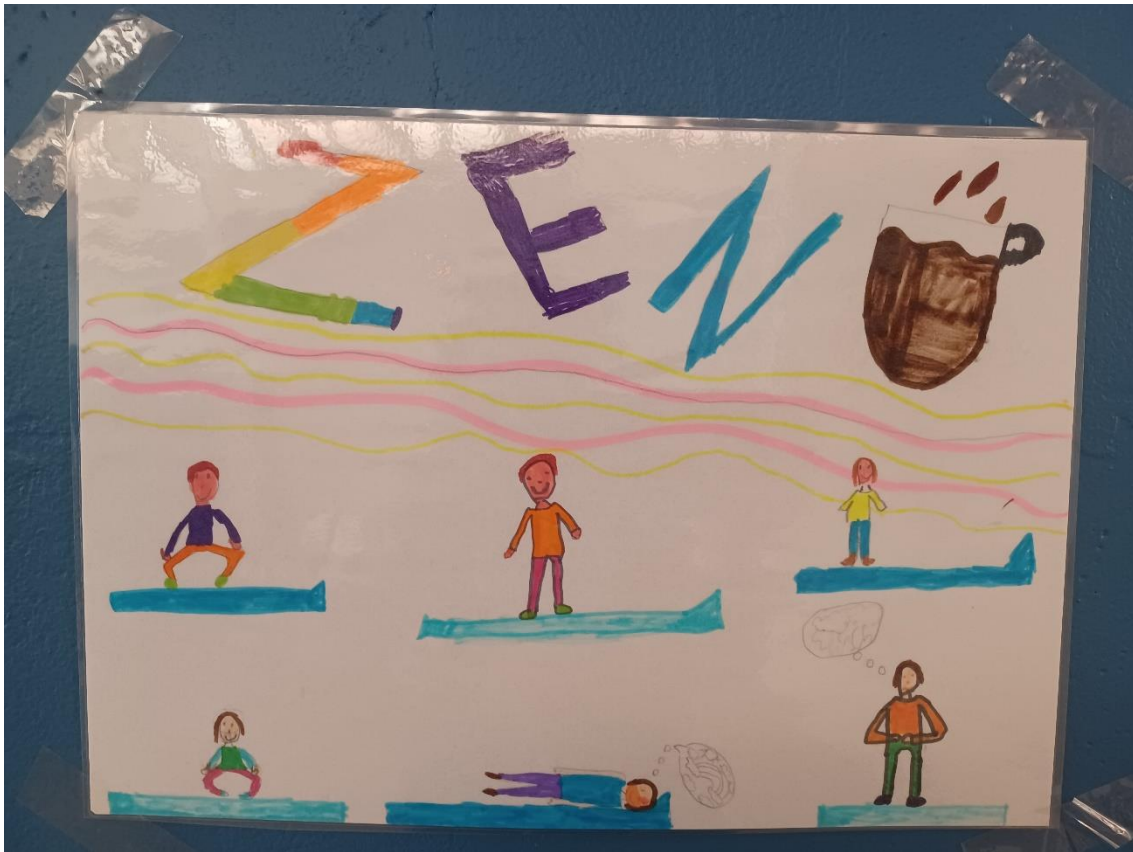
Mes observations :

J'ai constaté au fil des ateliers une évolution et un changement d'attitude, de comportement de quelques élèves :

- J'ai trouvé que « S » "s'exprimait plus : elle a expliqué avec ses propres mots un exercice à ses camarades. A partir de la 4^{ème} séance, j'ai trouvé qu'elle participait plus que ce soit au niveau de la réalisation des exercices (en même temps que ses camarades) qu'au niveau de l'expression. Elle a particulièrement apprécié les exercices d'ouverture sensorielle et ceux liés aux émotions, émotions qu'elle exprime très bien.
- J'ai trouvé que « V » a appris à être plus calme et à mieux se concentrer (plus à l'écoute des consignes)
- J'ai trouvé qu'« A » participait plus (moins introverti) et qu'il exprimait plus ses émotions (notamment la joie avec de jolis sourires). Je l'ai trouvé également « plus à l'aise avec ses membres supérieurs sur des exercices de concentration). J'ai également noté plus de concentration et de participation d' « A ». Il est également venu à mes côtés lors d'une séance.

Par ailleurs, pour les 3 classes de CE1, j'ai proposé aux institutrices que les enfants s'expriment à travers des dessins ou autres concernant les séances de respirologie. Les œuvres des enfants ont été exposées autour du thème « Le souffle c'est la vie ».

Les dessins sont magnifiques, expressifs et concrétisent leurs ressentis.



A ce jour, j'ai fait découvrir la respirologie à environ 350 élèves entre les séances « Découvertes » et les « Ateliers à thèmes »...

En résumé, chaque personne (enfant, adulte, senior...) a la possibilité de découvrir, de choisir ses modalités respiratoires et de les adapter à chaque situation / contexte :

- Récupération et relâchement par le souffle lent, profond pour favoriser la détente musculaire,
- Stimulation avec l'expiration active, rapide,
- Équilibre avec une respiration calme et concentrée quand il y a besoin de concentration soutenue et prolongée

Nous sommes donc notre propre outil de régulation et pouvons constamment adapter notre respiration si nous le souhaitons, si nous en avons besoin, et je le recommande vivement.

Ce n'est pas une perte de temps, c'est un gain de temps, d'énergie, de confiance, de sérénité et de bien-être !

La preuve est faite qu'avec une approche ludique et pratique, il est possible d'apprendre aux enfants de tout le cycle primaire à mieux maîtriser leur respiration dans toutes ces modalités.

La participation active des enseignant(e)s est, une condition de leur appropriation des pratiques et une garantie de continuité de ces pratiques au bénéfice de l'équilibre des enfants.

L'adhésion et la compréhension des parents est un élément très favorable de la réussite de l'expérience pédagogique.

Exemple d'une « séance type » d'une heure avec une classe de CE1

1/Introduction rapide

2/Prise de conscience de ce qui se passe dans son corps : Allongé

Objectif : retour au calme, recentrage

3/Exercice « Découverte des émotions »: Assis et Debout pour la prise de parole

Objectif : faire la différence entre parler et s'exprimer avec ses 5 sens

- choisir un mot au hasard et l'interpréter sans réfléchir
- choisir un mot et l'interpréter en gardant son sens
- choisir un mot, l'interpréter et nommer l'émotion associée

4/Exercice de Qi Gong : Debout

Objectif : se concentrer

- inspirez et expirez par le nez, si trop difficile inspirez par le nez et expirez par la bouche
- montez les bras lentement devant soi en arrondissant les bras et les redescendent lentement de chaque côté (bras souples comme des rubans de soie)
- montez les bras lentement de chaque côté de notre corps et les redescendent lentement devant soi une main au-dessus de l'autre, comme si j'écrasais un ballon
- embrassez le gros chène, en arrondissant les bras qui sont à la hauteur des épaules, puis relâchez tranquillement avant d'avoir mal dans les épaules

5/ Frère Jacques en canon avec 2 groupes : Assis

Objectifs : Joie et sérénité

- Inspirez amplement puis chanter le 1^{er} vers sur l'expiration lente et longue
- Inspirez amplement puis chanter le 2^{ème} vers sur l'expiration lente et longue
- Inspirez amplement puis chanter le 3^{ème} vers sur l'expiration lente et longue
- Inspirez amplement puis chanter le 4^{ème} vers sur l'expiration lente et longue

6/ Le bourdon : Assis

Objectif : réduire le stress et augmenter l'oxygénation

- S'assoit dos droit, genoux croisés, mains posées sur les genoux
 - Inspirez fortement par le nez
 - Bloquez le souffle quelques instants tant que vous êtes à l'aise
 - Expirez en faisant « m » du bourdonnement (des aigus vers les graves)
 - Resentez les vibrations dans la gorge, la bouche, les lèvres, les joues ...
 - Après avoir terminé, fermez les yeux, respirez en silence
- (Exercice à réaliser 3 à 5 fois)

7/ Sentir sa respiration dans son corps : Allongé

Objectif : retour au calme, recentrage

Puis en fin de séance, Feedback en quelques mots des enfants et de l'enseignante