

# **GUIDE POUR LES ENSEIGNANTS**

## **ACCOMPAGNEMENT POUR LA RENTREE POST CONFINEMENT CORONAVIRUS**

**Pauline Martin-Chave - Chalon sur Saône**

**Psychologue spécialisée dans le traitement des psychotraumatismes**

Praticienne certifiée EMDR

Hypnothérapeute –Thérapie Brainspotting

**Estelle Tournois – Givry**

**Sophro-Relaxologue**

Brain Gym – Cohérence cardiaque

## CORONAVIRUS : UNE SITUATION EXCEPTIONNELLE

Le contexte de crise sanitaire mondiale a obligé les enseignants à s'adapter d'une façon inédite à des contraintes imposées : Réaliser un enseignement à distance ; garder un contact avec tous les élèves afin d'éviter le décrochage scolaire pour ceux qui sont en difficulté ; trouver un juste milieu entre une continuité pédagogique et la crainte de surcharger les parents ; développer des compétences numériques...

Chaque enseignant a dû puiser dans des ressources personnelles pour pouvoir s'adapter afin de faire classe autrement.

La reprise de l'école post confinement met l'enseignant face à de nombreux défis. L'école qui est un lieu de socialisation doit, pour des mesures de sécurité, imposer une distance réglementaire, des conditions d'hygiène extrêmement contraignantes qui vont à l'encontre des lois naturelles de l'enfant. En effet, les enfants sont par nature en mouvement, dans le jeu, dans des interactions le plus souvent de proximité, surtout après avoir été confinés et privés, pour certains, d'activités sportives si indispensables à leur bon développement.

L'enseignant est confronté à de nombreux éléments de stress :

- Un stress lié au coronavirus : peur d'une contamination (notamment pour des personnes présentant des facteurs à risques)
- Un stress lié au fait de « faire classe autrement » dans un contexte de contraintes, d'insécurité et d'incertitudes alors que l'on sait à quel point l'état émotionnel de l'enseignant et des élèves est facteur de réussite ou au contraire d'échec dans les apprentissages.
- Un stress lié aux grandes disparités entre les élèves auxquelles l'enseignant va devoir faire face. En effet, certains élèves auront développé un état de stress chronique lors du confinement et auront « décroché scolairement ». Tandis que d'autres auront pu bénéficier d'un jardin, de parents disponibles et présents dans l'accompagnement scolaire.
- Un stress lié aux conditions de reprises : faire respecter des conditions d'hygiène à des enfants nécessite de faire appel continuellement à une fonction autoritaire visant à imposer une distance alors qu'il sera si essentiel de retrouver un lien sécurisant et chaleureux après cette période difficile pour tous.

Par ailleurs, l'enseignant pourra se retrouver dans un contexte de surcharge de travail, devant gérer les cours à l'école tout en maintenant la continuité scolaire pour les élèves restés à la maison.

Psychologue spécialisée dans le traitement des psychotraumatismes, je me suis associée avec Estelle Tournois, Sophro-relaxologue pour vous proposer des outils concrets vous permettant de gérer au mieux cette reprise scolaire dans ce contexte exceptionnel.

Ce guide est composé de deux grandes parties :

- Dans la première partie, nous proposerons des outils pour permettre à l'enseignant de gérer son stress et pouvoir enseigner dans un contexte de stabilité émotionnelle.
- Dans la seconde partie, nous proposerons des exercices pratiques pour les élèves avec trois objectifs : développer un espace d'expression autour du coronavirus, gérer ses émotions et apaiser son corps.

## PREMIERE PARTIE : ENSEIGNANTS PRENEZ SOIN DE VOUS

Lorsque les psychologues interviennent sur les situations traumatiques de groupe, ils accompagnent dans un premier temps les personnes ayant des fonctions encadrantes (responsables, parents...) afin qu'elles soient suffisamment sécurisées pour ensuite apporter leur aide aux autres.

Le principe est le même dans le cadre de l'enseignement, en tant que personne encadrante vous devez d'abord retrouver votre zone de sécurité interne pour pouvoir par la suite accueillir au mieux les émotions de vos élèves.

Cette première partie est donc pour vous, vous pourrez trouver des éléments de compréhension venant expliquer vos réactions émotionnelles et des outils pratiques pour vous apaiser. Notre objectif est que vous puissiez prendre soin de vous en profondeur pour ensuite pouvoir prendre soin de vos élèves.

### GERER LE STRESS

#### L'ANXIETE : UNE REACTION ADAPTATIVE NATURELLE

L'anxiété que vous pouvez ressentir est tout à fait normale, elle vous permet d'anticiper les difficultés et vous préparer ainsi à réagir efficacement en cas de problème, elle a donc une fonction d'adaptation et est nécessaire.

Vous devez actuellement faire face à une évolution rapide des consignes, vous mettant dans une situation d'insécurité et d'incertitude.

Or notre cerveau déteste :

- L'incertitude/imprévisibilité,
- L'impuissance/impossibilité à agir
- Et la notion de danger de mort.

Actuellement, ces trois facteurs sont réunis, donc notre degré d'anxiété augmente. C'est normal et adapté : notre système attire notre attention sur ce qui ne va pas ou pourrait empirer afin d'essayer de nous aider à nous y préparer. La peur est utile pour prendre garde au danger, nous avons besoin d'elle pour nous protéger.

Notre anxiété, en attirant notre attention, nous permet de passer en revue tout ce qu'on pourrait faire pour réduire l'impact d'un événement qui pourrait se produire. En principe, une fois que nous avons fait ce travail, notre système devrait s'apaiser.

Mais il peut ne pas y parvenir pour au moins deux raisons différentes :

- Quand nous vivons un événement qui dure et ne cesse de se modifier, comme en ce moment, alors nous sommes obligés sans cesse de tout passer en revue.

- Lorsque notre système était déjà surchargé ou en limite de surcharge avant la pandémie, ce qui empêche l'anxiété de redescendre, au moins par moments. En effet, toute notre histoire de vie, et celle de nos parents, peut avoir plus ou moins discrètement surchargé notre système, en le ralentissant voire en le bloquant. Et de plus, les événements du présent peuvent « déclencher » des thèmes qui sont déjà anxiogènes pour nous du fait de cette histoire passée (par exemple un vécu de privation de liberté, d'injustice, de danger etc).

( Fiche Ressources et premiers secours émotionnels de la psychologue Julie BON, <https://www.cercleredecompetences.org/index.php/special-support-psy-covid/>

## RETROUVEZ VOTRE EQUILIBRE

Pour pouvoir apaiser ses émotions, il faut déjà les reconnaître sans se juger et repérer ce qui est source de stress pour vous.

La situation actuelle est exceptionnelle, il est donc tout à fait normal que votre réaction le soit tout autant.

Dans notre vie quotidienne habituelle, **nous trouvons un équilibre dans une balance entre des « stressseurs » et des ressources** : (Moïra Mikolajczak, Burn-out parental, l'éviter et s'en sortir)

- Des « **stressseurs** » **externes** (source de stress qui viennent de l'extérieur) : gestion du quotidien (enfants, tâches ménagères...), pression du travail, solitude...
- Ou des « **stressseurs** » **internes** (source de stress qui viennent de l'intérieur): exigences par rapport à soi, perfectionnisme, fatigabilité...

Et

- Des **ressources externes** : aide extérieure, lieu d'habitation agréable, sport ...
- Ou des **ressources internes** : capacité à s'apaiser, méditation, confiance en soi, souplesse...

Pendant le confinement, certains d'entre vous auront pu bénéficier de ressources internes solides (confiance, sécurité, épanouissement...) et de ressources externes stables (au niveau familial, amical et matériel...), vous aurez pu vivre ce confinement d'une façon positive et vous envisagez la reprise avec sérénité, voire même avec envie car vous pouvez vous appuyer sur vos capacités d'adaptation et vous vous faites confiance.

Par ailleurs, pour ceux qui travaillent dans des établissements où la communication est fluide et les directives vous sont données de façon précise, vous pourrez vous projeter dans l'avenir dans un cadre défini et donc sécurisant. Pour cette catégorie d'enseignants, cette première partie vous sera sûrement moins utile, vous pourrez consulter directement la deuxième partie où nous vous proposons des outils pratiques pour accompagner vos élèves vers une reprise en douceur.

Le risque de burn-out est présent lorsque l'équilibre entre les stressseurs et les ressources n'est plus respecté. Or, la situation du confinement a déséquilibré cette balance, et pour certains, les stressseurs ont augmenté : situation sociale anxiogène ; plus de pression au travail ; nécessité d'adaptation ; devoir faire face à l'inconnu ; incertitudes quant à l'avenir ; isolement ; tensions familiales ; surcharges des tâches ménagères...

Et en même temps, beaucoup de ressources externes habituellement aidantes ont été supprimées : être au contact de la nature, faire du sport, voir ses amis, être soutenu(e) par une aide familiale extérieure...

Concernant la reprise scolaire, les facteurs de risques entraînant un stress important sont : l'absence de communication et d'information ; des directives floues ou contradictoires ; l'absence de concertation pour évaluer sur le terrain ce qui est envisageable et réalisable ; l'absence de soutien de la hiérarchie et entre collègues ; des consignes qui ne sont pas applicables concrètement ; un manque de matériel...

D'autres aspects à prendre en compte concernent bien sûr le public accueilli, les disparités sociales étant amplifiées durant le confinement. Les enseignants qui exercent auprès d'un jeune public plus vulnérable seront bien plus exposés à une situation plus anxiogène.

Lorsque les enfants vivent des situations stressantes, ils ont tendance à développer des symptômes qui se traduisent le plus souvent par de l'agitation, de l'hyperexcitabilité, une difficulté à tenir en place, une impossibilité à supporter la frustration et donc à respecter des règles strictes et contraignantes, ce qui augmente les difficultés pour l'enseignant.

Nous vous invitons donc à faire le point sur votre situation :

Quelles sont les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer et quel sont vos facteurs de stress et de vulnérabilité ?

Une prise de conscience vous permettra d'évaluer quelles seront les solutions à envisager pour rééquilibrer la balance.

## **FAITES VOTRE PROPRE BALANCE : STRESSEURS VS RESSOURCES**

**Dans ce contexte de rentrée scolaire :**

Quels sont vos **stresseurs internes** ? Quelles sont les points de vigilance ou de fragilité que vous avez repéré en vous et qui pourraient vous déstabiliser pour la reprise de l'école ?

Ex : angoisses d'être contaminé(e), sentiment de panique, de ne plus rien gérer, impression de ne pas pouvoir y arriver, perfectionnisme, manque de confiance en vous, difficulté à lâcher prise, vulnérabilité physique, vécu de solitude...

**Votre réponse :**

Quels sont vos **stresseurs externes** ?

Ex : ambiance anxiogène avec des médias en boucle ; Dans le cadre du travail : absence de consignes claires, conflits, surcharge de travail... Dans le cadre personnel : ambiance familiale conflictuelle, solitude...

**Votre réponse :**

Sur quelles **ressources internes** vous pouvez vous appuyer ? (Ex : Capacité d'organisation, partager son vécu avec des proches, faire des exercices de respiration, de méditation, lire, écrire, créer, écouter ou jouer de la musique...)

**Votre réponse**

Sur quelles **ressources externes** vous pouvez vous appuyer ? (Ex : Travail de collaboration avec des collègues bienveillants, soutien familial, activités de loisirs ou sportives, amis...)

**Votre réponse**

## PRENEZ CONSCIENCE DE VOS EMOTIONS

Le sentiment de solitude et d'isolement est un critère aggravant l'état de stress. Il est donc essentiel de ne pas rester isolé(e) et partager votre vécu avec vos collègues, vos proches, envoyez un message à un proche qui est important pour vous, exprimez votre sentiment pour l'évacuer et vous sentir soutenu(e).

Si ce n'est pas possible, n'hésitez pas à écrire sur un journal vos ressentis, à les nommer pour vous-même pour pouvoir vous en distancier et éviter que vos émotions refoulées se transforment en symptômes corporels (insomnie, réactions somatiques...)

**Prenez conscience de ce que vous ressentez et nommez vos émotions :** Qu'est-ce que cette situation vous fait vivre ? Quelles sont vos craintes ? (Essayez de les décrire précisément)

**Votre réponse :**

Vous n'avez pas à culpabiliser face à vos réactions actuelles, même si vous vous sentez débordé(e) ou en perte de repère, cela ne vient en aucun cas définir votre capacité à enseigner ou le fait d'être un bon professionnel. Il ne faut pas figer la représentation de ce que vous êtes à partir de la situation actuelle qui est une situation de crise à laquelle vous (comme tous les autres) n'étiez pas préparé(e). C'est lorsque l'on est en confiance et en sécurité que l'on est le plus performant, on ne peut pas attendre de soi les mêmes exigences lorsque ces conditions ne sont pas remplies.

Les émotions que vous ressentez aujourd'hui sont sûrement partagées par beaucoup d'autres enseignants et sont contextuelles. Alors, accueillez ce stress comme une réaction naturelle face à une situation de crise exceptionnelle à laquelle personne n'était préparé. Acceptez que vous soyez humains, que vous avez des limites et prenez le temps de faire une pause pour respirer et pour vous recentrer sur votre corps.

Lorsque l'on est dans un état de stress intense, une protection se met en place permettant à la personne de se couper, de se dissocier de ses ressentis pour ne plus être en lien avec les vécus débordants de son propre corps. Il est donc important de retrouver un sentiment d'ancrage et se reconnecter à son corps au travers d'exercices permettant de ressentir de la sécurité, de la stabilité.

Pensez à utiliser toutes les ressources que vous connaissez déjà et qui vous apaisent : comme caresser son animal domestique, faire du yoga, de la relaxation, aller courir ...

L'état de stress a un effet direct sur la respiration entraînant une hyperventilation, le cœur qui s'emballe, une difficulté à trouver son souffle, un sentiment d'oppression.

Une des premières choses à faire est donc de calmer sa respiration avec des exercices faciles, à votre disposition instantanément tels que la cohérence cardiaque.

Respirer avec la cohérence cardiaque permet à votre système parasympathique d'amener un état de détente dans votre corps, vous aurez ainsi de meilleures façons de réagir car vous ne serez pas dans l'affolement.

La cohérence cardiaque est reconnue scientifiquement pour ses effets bénéfiques sur la gestion du stress. C'est un exercice facile, accessible à tous ayant des résultats rapides, il serait donc dommage de vous en priver.

## RESPIRER EN COHERENCE CARDIAQUE

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous !. »

- Commencez par prendre 2 respirations lentes et profondes, en vidant bien vos poumons et en faisant une pause de quelques secondes jusqu'à ce que l'inspiration se déclenche d'elle-même ; puis respirez tranquillement avec le ventre : videz bien vos poumons en soufflant, puis inspirez lentement ; vous pouvez poser une main sur le ventre pour le sentir pousser vers l'avant pendant l'inspiration.
- Respirez de façon lente et ample, mais sans forcer pour ne pas hyper ventiler, en particulier sans mobiliser les épaules : faites environ 6 cycles respiratoires par minute, c'est-à-dire 5 secondes à l'inspiration (qu'on ralentit plutôt) et 5 secondes à l'expiration (qu'on fait bien à fond). Faites une transition souple entre inspiration et expiration.
- Posez l'autre main sur votre cœur, portez votre attention sur lui et sentez ses battements et ses sensations (douceur, chaleur) ; imaginez que vous respirez à travers le cœur, vous pouvez visualiser chaque inspiration lui apporter l'oxygène et chaque expiration le laisser dégager le gaz carbonique ...
- Vous pouvez y associer des pensées de gratitude et de reconnaissance pour une personne ou un animal familier qui vous a aimé et que vous aimez, ou pour un lieu de communion avec la nature.
- Pratiquez 3 fois par jour pendant 3 à 5 minutes.
- Petite astuce : si vous avez du mal à ralentir votre respiration, c'est sans doute que vous ne videz pas assez vos poumons à l'expiration : faites alors, sur chaque expiration, le son « Vou... » le plus longtemps possible, en laissant ses vibrations dans le plexus et le ventre assouplir votre diaphragme.»

### **Pour ceux qui souhaitent s'exercer à la cohérence cardiaque, voici quelques guides d'exercice :**

- Un guide respiratoire par David O'Hare qui nous met devant la mer  
[https://www.youtube.com/watch?v=Mvis\\_Shda0A](https://www.youtube.com/watch?v=Mvis_Shda0A)
- Un guide respiratoire nous emmenant à contempler lacs et montagnes et paysages enneigés sur des notes de piano par Magalie Posiere  
<https://www.youtube.com/watch?v=RprtYryQmjpg&t=38s>
- Un guide respiratoire silencieux au bord de l'eau par Quatre épices  
<https://www.youtube.com/watch?v=b3hV0aSC998>
- Et pour ceux qui n'ont pas envie d'être guidés dans leur respiration et qui préfèrent contempler en écoutant de sons par Hawaii ASMR Nature Relaxation : <https://www.youtube.com/watch?v=bQoOev5GNYM>
- Application ludique et gratuite sur smartphone : respirelax.

## RESPIRATION ANTI PANIQUE

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin « Prenons soin de nous »

### En cas de crise d'angoisse :

Videz bien vos poumons, puis reprenez une inspiration ample et retenez votre souffle dans les poumons tout en contractant le thorax : comme si vous vouliez souffler, mais bloquez votre gorge pour ne pas laisser partir l'air. (Je donne parfois l'exemple de Soupalognon y crouton, le fils du chef dans Astérix en Hispanie, qui gonfle le thorax et se retient de respirer jusqu'à devenir tout rouge et obtenir ce qu'il veut de son père...)

Puis soufflez lentement, comme si vous faisiez bouger la flamme d'une bougie en prenant garde de ne pas l'éteindre, sur au moins 7 secondes.

Refaites cette respiration plusieurs fois jusqu'à obtenir des sensations apaisées, puis relancez une respiration bien posée avec la cohérence cardiaque.

Expliquée par Dr Emmanuel Contamin : [https://www.mon-coaching-peppsy.com/mag/stress/respiration-anti-panique?utm\\_source=sendinblue&utm\\_campaign=SOS\\_Stress6&utm\\_medium=email](https://www.mon-coaching-peppsy.com/mag/stress/respiration-anti-panique?utm_source=sendinblue&utm_campaign=SOS_Stress6&utm_medium=email)

## LA RESPIRATION DE LA TERRE

D'après Lisa Schwartz

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous ! »

Dans une position pieds ancrés au sol. Imaginez que vous prenez l'air par une jambe, par le centre de la terre et vous remontez jusqu'au bassin. Gardez l'air pendant 3 ou 4 secondes puis ressoufflez par la bouche et par l'autre jambe jusqu'au centre de la terre.

Demandez à votre intuition (à votre ressenti dans le corps, pas à votre cerveau) par quel côté vous devriez recevoir l'énergie et inspirer

En inspirant, imaginez l'énergie de la terre qui monte depuis les profondeurs, traverse le pied, monte en spirale dans la jambe jusqu'au bassin, à la base de la colonne vertébrale.

Retenez la respiration pendant 4 ou 5 secondes ; la respiration doit être très basse, centrée le plus bas possible dans le petit bassin, le thorax restant immobile

Puis expirez comme en spirale par l'autre jambe et l'autre pied, jusque dans la terre. Continuez sur plusieurs cycles respiratoires, en créant ainsi un cercle d'énergie entre la terre, les jambes et le bassin

Prenez conscience du tonus de vos jambes, (il y aura parfois des picotements ou petits mouvements involontaires, ça n'est pas un problème) et de l'ancrage de tout votre corps dans le sol »

## ISOLER LES PENSEES ENVAHISSANTES DANS UN CONTENANT

(D'après Richard Kluft, 1998) - Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous !. »

- Laissez votre imagination vous guider vers l'image d'un contenant, où vous pourrez mettre de côté pour un temps ce qui vous perturbe, en sachant que vous vous en occuperez plus tard.

C'est comme une « **boîte à soucis** ». Le contenant peut être une boîte, un coffre, un coffre-fort, une malle...

### Quel est votre contenant ?

- Détaillez chaque aspect pour que son image mentale soit la plus précise possible :

Quelle est sa taille ?

Sa forme

Sa couleur ?

Sa matière ?

Comment ferme-t-il ? Donnez-lui un système de fermeture solide. Vous pouvez même le mettre dans un deuxième contenant, par exemple enfermer une boîte dans un coffre-fort.

- **Quand l'image de ce contenant est bien précise dans votre esprit, imaginez que vous l'ouvrez, et que vous laissez aller dedans tout ce qui vous perturbe maintenant :**

que cela concerne le passé, le présent ou le futur ; que cela soit des pensées, des émotions ou des sensations ... Ne vous attardez pas à analyser ce qui vous « chiffonne », vous vous en occuperez à un moment plus favorable. Laissez-le simplement se mettre de côté dans votre contenant, pour que vous puissiez porter toute votre attention sur la sécurité de l'instant présent ; vous pouvez même équiper votre contenant d'un système d'aspiration pour aider ce processus.

### Que souhaitez-vous déposer dans votre contenant ?

- Une fois que c'est fait, fermez le contenant bien hermétiquement, et observez dans votre corps les sensations associées au fait d'être simplement présent, ici et maintenant : c'est ce qu'on appelle l'état sûr.

S'il y a encore une sensation perturbante, réouvrez le contenant pour qu'elle y aille aussi ; le fait de répéter cet exercice l'entraîne et le renforce.

Les sensations de l'état sûr sont toutes simples : c'est par exemple la sensation de respirer, d'être assis sur le fauteuil et les pieds bien posés au sol, ou que ça circule de façon fluide dans tout le corps. **Faites alors un tapping lent alterné sur vos genoux, en gardant votre attention fixée sur ces sensations présentes pour les ancrer.**

### Comment vous sentez vous ?

- Laissez enfin venir un mot-clé qui résume cette expérience (par exemple « Je suis là », « Calme », « C'est fluide », « Je respire ») et refaites une séquence de tapping alterné. »

### Votre mot-clé :

Il sera peut-être difficile de tout mettre dans le contenant, c'est normal, ne vous inquiétez surtout pas, l'essentiel est d'avoir créé un peu plus d'espace à l'intérieur de vous pour pouvoir accéder à vos ressources.

## RETROUVER UN SENTIMENT DE SECURITE

**Évaluer votre niveau de stress** : Sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifierait aucune perturbation et 10 le plus haut niveau que vous pouvez imaginer, à combien évaluez-vous la perturbation que vous ressentez maintenant ?

**Votre réponse :**

Vous pourrez évaluer votre perturbation après l'exercice pour observer la différence.

## INSTALLER UN LIEU DE SECURITE

Extrait de : Dr Emmanuel Contamin. « Prenons soin de nous ! »

- Imaginez le lieu précis, au meilleur moment de l'année et de la journée, avec la météo qui vous convient le mieux ; précisez la position dans laquelle vous souhaitez vous installer (assis sur le sable mou, adossé contre un rocher) et observez ce que vous voyez (Ex : la plage et les rochers, la mer, quelques bateaux, le ciel et les couleurs du coucher de soleil) ;

**Description du lieu :**

Ce que vous entendez (les mouettes, un léger clapotis des vagues, sur un fond de profond silence) ; vos sensations tactiles (le contact du sable encore chaud sur mes mains, mon appui sur le rocher, une brise un peu fraîche sur mon visage) ;

**Votre réponse :**

Les odeurs que vous sentez (un air iodé et frais).

**Votre réponse :**

- Portez alors votre attention sur **l'émotion que vous ressentez** (la paix, la sérénité) et observez **quelle est la sensation dans le corps qui l'accompagne** (ma respiration est libre, je sens une détente dans le ventre et une douceur dans le cœur)

**Votre réponse :**

Observez **votre posture** (je me relâche et me détend, et en même temps je sens en moi un élan vital à chaque respiration)

**Votre réponse :**

- Associez à cette expérience un **mot-clé** : cela peut être le nom du lieu, ou ce qu'il me fait vivre (« tranquille »)

**Votre réponse :**

- Une fois que vous êtes bien connecté à cette expérience, focalisez votre attention sur tous ses aspects : **les perceptions des 5 sens, les sensations dans le corps, le mot-clé**

Puis renforcez l'expérience en faisant un **tapping alterné lent** (d'abord 4 à 6 allers-retours droite-gauche, puis plus si vous restez bien dans du positif) sur vos genoux ou, en croisant les bras, sur vos épaules : on appelle cela le « câlin du papillon » ; le geste idéal est de croiser ses mains au niveau des pouces en formant un papillon, puis de faire un tapping alterné avec les doigts juste en dessous des clavicules.

- Si des représentations négatives viennent « parasiter » votre lieu sûr, utilisez le contenant (prochain exercice) pour les mettre de côté ; puis revenez en douceur à votre lieu sûr, en faisant le câlin du papillon après chaque perception sensorielle.»

## LE CÂLIN DU PAPILLON

D'après Shapiro F., *Dépasser le passé* (2014)  
Extrait de : Dr Emmanuel Contamin « Prenons soin de nous ! »

Technique utilisée en EMDR pour apaiser le vécu traumatique et renforcer les ressources, le but étant d'apaiser l'emballement entraîné par le stress dans votre corps.

Cet exercice qui a fait ses preuves scientifiquement et qui est utilisé par les thérapeutes EMDR, vous sera proposé régulièrement dans les exercices pratiques pour renforcer les ressources dans votre corps.

- Observez simplement l'émotion, et l'endroit du corps où vous la sentez
- Croisez vos bras devant vous, les paumes des mains face à vous ; posez vos doigts sous les clavicules ; puis formez le corps du papillon en croisant vos pouces ;

Enfin faites un tapping alterné droite-gauche lent, 4 à 6 fois (ou plus si vous sentez que cela vous apaise), avec les doigts juste en dessous des clavicules, en observant simplement comment l'image de la situation et l'émotion évoluent.

- Prenez une grande respiration. Si vous vous sentez mieux, vous pouvez refaire cet exercice 5 fois et continuez si vous observez que vous avez besoin de plus temps pour que le calme s'installe davantage dans votre corps.

Notez-le sur un papier pour vous en rappeler et pour pouvoir vous en servir sur votre lieu de travail dans les moments où vous aurez besoin de vous ressourcer.

## RETROUVER DU SENS

La situation actuelle peut entraîner une perte de repère ainsi qu'une perte de sens par rapport à votre métier. Essayer de repérer : En quoi cette situation vient vous heurter dans vos valeurs, vos habitudes, votre conception de l'enseignement ?

Vous allez peut-être rentrer chez vous en étant insatisfait(e) de votre journée de travail. Il est essentiel de porter un regard bienveillant sur vous-même, vous n'êtes pas responsable de cette situation et de ce qui vous est imposé. Vous vous adaptez comme vous le pouvez et cette situation n'est pas amenée à durer dans le temps. Ce sera comme une parenthèse dans votre vie professionnelle, et vous pourrez reprendre vos habitudes et votre façon d'enseigner dès que cette crise sera passée. Ne vous jugez donc pas à partir de ce contexte particulier qui met à mal de nombreuses personnes.

Pour retrouver du sens, du positif, je vous demande de réfléchir et de noter chaque jour les réponses aux trois questions suivantes.

### **3 CHOSES POSITIVES QUE VOUS AVEZ VECU OU OBSERVE AUJOURD'HUI**

(D'après Luc Isebaert)

*Qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ?* Ou encore *Qu'est-ce que j'ai vu, entendu, senti aujourd'hui qui a été suffisamment bon ?*

L'enjeu est de trouver une toute petite chose : un moment de partage, le plaisir de revoir vos élèves ; de retrouver certains collègues...

**Votre réponse :**

**Lisez votre réponse, prenez une grande respiration et faites le câlin du papillon pendant une ou deux minutes.** Restez focalisé sur les perceptions, les sensations corporelles associées, et un mot positif, ou simplement le mot « merci ».

**Votre ressenti**

*- Qu'est-ce que quelqu'un d'autre a fait aujourd'hui qui m'a apporté un peu de satisfaction ?* Là aussi je vous demande de trouver une petite chose. Cela peut être un sourire, un regard, une parole,

**Votre réponse :**

**Lisez votre réponse, prenez une grande respiration et faites le câlin du papillon pendant une ou deux minutes.** Restez focalisé sur les perceptions, les sensations corporelles associées, et un mot positif, ou simplement le mot « merci ».

**Votre ressenti**

*- Quoi d'autre vous a satisfait aujourd'hui ?*

Une petite chose également. Cela peut être un rayon de soleil, l'aspect d'un paysage ou simplement d'une plante, un objet que vous aimez, ou une activité qui vous apaise ou vous fait du bien, une musique, l'attention d'un proche.

**Votre réponse :**

**Lisez votre réponse, prenez une grande respiration et faites le câlin du papillon pendant une ou deux minutes.** Restez focalisé sur les perceptions, les sensations corporelles associées, et un mot positif, ou simplement le mot « merci ».

**Votre ressenti :**

## DEUXIEME PARTIE : ACCOMPAGNER VOS ELEVES

Cette deuxième partie se présente comme une boîte à outils dans laquelle vous allez pouvoir venir « piocher » des idées pour accompagner au mieux vos élèves dans la reprise scolaire post confinement.

### FAIRE PARLER LES ENFANTS AUTOUR DE L'HISTOIRE INCROYABLE DU MONSTRE COURONNE

Marie-France Gizard, psychologue clinicienne, formatrice EMDR Europe enfants et adolescents propose ce conte pour donner du sens là où il n'y en a pas : « *je vais vous raconter l'histoire incroyable du Monstre Couronne...* » A tous les enfants petits et grands ...

*« Il était une fois une maman Terre qui avait beaucoup de soucis, plus rien n'allait comme elle le souhaitait alors qu'avant elle tournait si bien. Elle devait s'occuper de tous ses enfants mais les conditions de vie devenaient de plus en plus difficiles. Cette terre si généreuse, si grande, si riche, si diversifiée commençait à se fatiguer, à s'épuiser.*

*Elle décida d'appeler à l'aide et de s'adresser aux humains :*

*« A moi, je vous en supplie prenez soin de mes ressources, arrêtez de vous servir de moi comme si j'étais inépuisable. Je me fatigue grandement et si vous cessez de veiller sur moi en ne prenant plus soin de moi, je cesserai alors mon activité de « super Terre »*

*Les humains n'écoutaient pas, ils ne pensaient qu'à leurs propres besoins. Les autres ? Oui, mais au service de leur propre profit.*

*Alors maman Terre commença à tomber malade, elle avait de moins en moins de force, elle n'était plus capable de se protéger et donc de protéger correctement tout son petit monde. Elle commença par baisser la garde et à s'étioler, elle n'en pouvait juste plus !*

*Alors ses enfants se mirent à faire n'importe quoi et ils se divisèrent, les premiers, ne sentant rien, faisaient comme si Terre mère allait bien et les autres, voyant que maman Terre était épuisée, restaient malgré tout impuissants.*

*« Au secours, maman Terre ne nous abandonne pas » criaient certains de ses enfants.*

*Alors comme le monde continuait de tourner malgré tout, un virus, minuscule, mais beaucoup plus virulent que les autres, décida un jour de grandir rapidement aussi vite que le temps qui s'était accéléré.*

*Profitant de la distraction des humains qui ne savaient plus profiter simplement des petits plaisirs de la vie, il commença par sortir de sa cachette en se faisant très discret, ne montrant pas sa véritable force tout de suite. Les grandes personnes ne lui prêtèrent guère d'attention puisqu'ils se croyaient invincibles.*

*Malheureusement pour eux, c'en était fait ! Le petit virus devint énorme, il croquait sur son passage les humains qui ne pouvaient pas lutter contre lui car ils ne connaissaient pas ce virus venu de nulle part. Il posa sur sa tête une énorme couronne, bien décidé à conquérir et commander le monde entier. Personne avant n'en n'avait entendu parler et ne savait donc pas comment le combattre, il paraissait indestructible !!! Pire encore il prenait de plus en plus de force et de pouvoir sur le monde entier.*

*Les humains avaient trouvé comme stratégie de se replier et de se cacher chacun chez soi en espérant ne pas rencontrer ce monstre à couronne comme il se faisait appeler.*

*Alors les temps devinrent très difficiles, Terre Mère ayant décidé de ne pas s'en mêler, exténuée par l'activité incessante d'avant. Elle souhaitait prendre du repos afin de récupérer des forces et montrer à ses enfants qu'on ne pouvait pas faire n'importe quoi avec elle ! Non mais !!!  
Terre mère en avait vu d'autres et ne s'inquiétait pas plus que cela. Au contraire, maintenant elle savourait la vie, prenait tout son temps pour ses quelques activités quotidiennes qui consistaient à prendre soin de soi et encore de ses enfants.*

*Mais ses enfants s'inquiétaient car la menace du Monstre à couronne pesait de plus en plus, il pouvait manger n'importe qui et n'importe comment. Pourtant les plus petits des enfants semblaient être épargnés, le Monstre Couronne avait l'air plus intéressé par ceux qui avaient beaucoup vécu.*

*Alors les jours passèrent interminablement mais de nouveaux liens et façons de communiquer apparurent. Les petits humains appréciaient de passer plein de temps avec leur Maman Terre, de ne plus faire tout très vite, ils découvraient le bonheur d'être gardés longtemps, longtemps par ceux qui comptaient dans leur cœur. De partager des temps d'apprentissage et de jeux.*

*Le temps s'était comme ralenti, il se déroulait lentement, tranquillement.  
Parfois, bien sûr, leurs camarades de jeu leur manquaient ainsi que leurs grands-parents car c'étaient les parents de leurs parents et bien souvent leurs cœurs étaient grand-ouverts pour répondre à leurs besoins. Mais c'était ainsi pour le moment ... Il fallait faire avec ...s'adapter au monde et à Mère Terre.*

*Un jour, le Monstre Couronne s'endormit profondément car il avait tellement, tellement mangé que son ventre allait exploser. Pendant qu'il ronflait très fort, les enfants de la terre en profitèrent pour ficeler le Monstre Couronne afin de l'empêcher de continuer de dévorer le monde. Ils l'enfermèrent loin de toute humanité où il ne risquerait pas de sortir tout de suite.  
De toute façon, ils avaient bien appris de cette expérience-là même si cela avait fait souffrir beaucoup de monde. Ne dit-on pas que l'on apprend de ses erreurs !*

*Maman Terre qui avait eu le temps de récupérer sa belle vitalité, décida de donner un coup de main mais en posant ses conditions.  
Elle s'exprima : « J'espère que vous comprendrez la leçon, celle qu'il ne faut pas vous croire au-dessus des lois de la terre et de vous octroyer les pleins pouvoirs. Restez à votre place celle d'humains dignes d'être nommés ainsi. Cela suppose que vous reveniez à votre centre celui de votre cœur.  
Soyez joyeux, soyez solidaire, soyez ouvert, soyez confiant, soyez bienveillant, entretenez les liens les contacts.  
Redevenez l'enfant que vous étiez avec la maturité de la vie qui passe. »*

*Ainsi la vie sur Terre Mère redevint une source de possible et d'espoir.  
Maman Terre sourit à ses enfants, aux étoiles, aux astres et remercia l'univers.*

*Les enfants repartirent sur le chemin de l'école enrichis de toutes ces nouvelles expériences, heureux de retrouver leurs amis d'avant mais tout de même un peu changés.*

*Ils savent maintenant que la vie est risquée mais qu'elle vaut la peine d'être pleinement vécue et ressentie dans tout notre cœur, dans tout notre corps, comme une belle lumière.*

***A vos crayons, vous pouvez maintenant dessiner cette histoire autour du Monstre Couronne***

## TEMPS D'ÉCHANGE EN CLASSE

Ce conte pourra également être un support pour débattre avec les élèves autour du coronavirus.

Il paraît important d'envisager un temps d'échange avec les élèves pour qu'ils expriment leur vécu, leurs inquiétudes et leur apporter des éléments de compréhension sur cette situation.

Un temps de partage avec les camarades de classe permettra aussi de relancer une dynamique positive après une longue coupure, ce sera une façon de reprendre contact et de créer une ambiance détendue.

Il pourrait être intéressant d'envisager plusieurs axes de discussion :

### - **Autour du coronavirus : Remettre du sens**

Laisser un espace de parole libre autour de ce qu'ils en comprennent et apporter des éléments de réponses. Vous pouvez vous appuyer sur de nombreux livrets explicatifs qui sont disponibles sur internet et qui permettent d'expliquer le virus.

Les aider à réfléchir autour du sens des règles imposées : Quel but ont ces règles ? Quel est l'intérêt de faire attention à ne pas transmettre le virus ? ... Cela vous permettra d'aborder les notions de respect, de la protection des personnes plus vulnérables...

### - **Sur leur vécu du confinement**

Comment ont-ils vécu le confinement ?  
Qu'est-ce qu'ils ont aimé ?  
Qu'est-ce qui leur a manqué ? ...

### - **Sur le fait de retourner en classe dans un contexte différent :**

Qu'est-ce que ça fait leur vivre de revenir à l'école dans ce contexte particulier ?  
Comment vivent-ils la distanciation sociale avec les camarades de classe ?  
Se posent-ils des questions sur l'avenir ?

L'enseignant peut valider le fait que ce contexte de retour à l'école est différent de d'habitude et peut aider les élèves à retrouver des repères sécurisants et positifs.

Avec le coronavirus, beaucoup de choses ont changé mais il y a aussi des choses qui sont identiques : questionner les élèves sur ce qui est pareil (la salle de classe, l'instituteur, les camarades...)

Qu'est-ce qu'ils sont contents de retrouver ?

L'enseignant peut aussi les rassurer en leur expliquant que l'école va bientôt redevenir comme avant et que lorsque le virus aura disparu, tout rentrera dans l'ordre. Le contexte est exceptionnel et n'est pas amené à durer dans le temps sur plusieurs années.

Pour aller plus loin : Possibilité de télécharger gratuitement une mallette CPS (compétences psychosociales) déconfinement sur le site <https://covidailles.fr>. (Kit maternelle, élémentaire, collège/lycée, parents)

## POUR SE REMETTRE EN ROUTE VERS LES APPRENTISSAGES

*Prêt pour un RESET ? - Estelle Tournois*

Technique développée par Neuro Gym Tonik®, académie de formation.

Avant de repartir vers de nouveaux apprentissages, il est important de remettre le corps en mouvement et de le préparer à se placer dans de bonnes dispositions pour apprendre. Pour cela, on peut pratiquer le RESET, pour tout remettre à niveau :

### **R : Réveiller son corps et son cerveau. Recharger ses batteries.**

L'eau, c'est la potion magique de l'apprentissage.

Commencer la routine en buvant une gorgée d'eau et en la laissant circuler dans la bouche. Puis, avaler et observer le trajet de l'eau dans le corps. Ressentir toute l'énergie qu'elle apporte.

### **E : Équilibrer et retrouver une pensée claire**

Placer le bout des doigts sur le sternum à l'endroit où il y a un petit pont inversé pour trouver le thymus. Tapoter doucement, le toucher et le masser sont toutes des façons qui augmentent le niveau d'énergie et aident à mieux gérer le stress. Le stimuler entre 20 à 30 secondes pendant que l'autre main est stable sur le nombril.

### **S : S'ouvrir. Être en sécurité pour découvrir le monde.**

Debout, assis ou couché, inspirer en ouvrant grand les bras et les jambes, lentement, avec une légère extension du cou, comme pour former un grand X. (Ouverture) Expirer en refermant le corps, lentement, en petite boule, avec bras et jambes croisés. Garder la tête en flexion. (Fermeture).

S'amuser à passer de l'un à l'autre comme si on ouvrait des ailes de papillon et si on venait ensuite se ressourcer au centre du corps.

### **E : Énergiser. Stimuler la connexion des deux hémisphères du cerveau.**

Toucher le genou avec la main opposée et alterner, d'un côté et de l'autre. Inventer des mouvements qui croisent le haut, le bas ou l'arrière de ton corps pour stimuler les deux côtés du corps et les deux hémisphères du cerveau.

### **T : Transformer la tempête en calme.**

Maintenant que l'on s'est bien dynamisé, c'est le moment de venir enregistrer cet état de calme où tout le potentiel est disponible dans toutes les sphères du cerveau.

Placer une main sur le front et l'autre main à l'arrière de la tête. Respirer calmement dans cette position, en étirant bien la respiration.

## POUR APPRENDRE A SE DETENDRE

*La méthode Jacobson – Estelle Tournois*

La méthode de Jacobson est l'une des méthodes les plus employées dans le monde. **Elle se base sur la contraction puis la relaxation des différents muscles ou groupes musculaires.**

Simplement, assis sur une chaise, nous pouvons indiquer à l'enfant les parties de son corps qu'il doit contracter pendant quelques secondes puis ensuite les relâcher. Ainsi, **l'enfant ressentira peu à peu un soulagement qui s'étendra à son organisme tout entier.**

Nous pouvons commencer avec des groupes musculaires individuels comme la main ou le cou et ensuite augmenter la difficulté à mesure que l'enfant s'habitue à la pratique.

## PRATIQUE POUR VAINCRE LES PEURS

Estelle Tournois

Extrait de : Ma méthode de Sophrologie pour les enfants de Carole Serrat et Laurent Stopnicki

### *Apprendre à expulser ses tensions et ses peurs*

Cet exercice peut être proposé à un enfant qui exprime des peurs ou proposé à un groupe, en cercle, en respectant les distances de sécurité, pour apprendre ensemble comment évacuer les peurs.

En position debout,

Inspirer en faisant une grimace et en crispant le visage,

Puis souffler en relâchant la grimace et en même temps, en relâchant les tensions et les peurs.

Inspirer à nouveau en crispant tout le visage,

Puis souffler en relâchant tous les muscles et en relâchant les tensions, les appréhensions, les peurs.

Faire ce mouvement trois fois de suite.

A la fin de l'exercice, s'étirer et bailler.

Il est possible de faire cet exercice juste sur le visage, ou de faire la même méthode sur chaque partie du corps (contracter les bras et les poings, puis ensuite au niveau du thorax puis du ventre et enfin contacter les jambes).

Après avoir fait cet exercice ensemble, il est possible de proposer à l'enfant de choisir son propre réflexe de relaxation qu'il pourra utiliser lorsqu'il en a besoin :

### *Le réflexe de relaxation*

C'est un geste réflexe qui aide à retrouver force et confiance et à éliminer les peurs rapidement. Voici comment le proposer aux enfants :

Dès que tu sens la peur t'envahir, effectue un geste de ton choix qui deviendra ton "réflexe de relaxation".

Par exemple : tu inspires en serrant les deux poings, tu serres pendant trois secondes et tu expires profondément en desserrant les deux poings.

Dans un deuxième temps, tu inspires par le nez et tu fais immédiatement ton geste réflexe : tu serres tes deux poings, ce qui va bloquer ta peur. Puis souffle profondément et laisse la peur s'évacuer au loin.

Refaire ce geste permet de retrouver la détente et vaincre les peurs.

Chaque enfant peut choisir le geste qui lui convient le mieux : serrer les poings, contracter les épaules, froncer les sourcils...

## **POUR SE RECENTRER ET REVENIR A SOI**

*Le chant des voyelles – Estelle Tournois*

Extrait d'”Exercices d'éveil pour petits chatons” de Jean-Louis Brodu et Christian Gaudin.

Ce petit exercice permet de se recentrer et de revenir à soi, aux sensations du corps et à un équilibre intérieur tout en s'amusant avec les voyelles.

On peut s'installer en cercle par exemple, en respectant les distances, et se placer en position assise, en tailleur ou à genoux.

Placer une main sur le cœur et respirer ensemble quelques instants en étirant la respiration. Prendre ensuite une grande inspiration et chanter une voyelle, le A pour commencer, en continu sur le même souffle, jusqu'à ce que le souffle s'arrête. En chantant, on peut ressentir dans son corps et sous sa main la vibration de la voyelle.

Chaque voyelle vibre dans un endroit particulier du corps et a une énergie particulière.

On peut ainsi chanter chaque voyelle, A, E, I, O, U (on n'associe pas le Y qui va être associé au I) et apprécier la sensation différente qui se produit dans le corps.

Le chant des voyelles se fait les yeux ouverts, pour être bien présent. Il est possible aussi d'inviter ensuite ceux qui le souhaitent à fermer les yeux et à ressentir ce qu'il se passe à l'intérieur. Chaque enfant peut être invité à exprimer ce qu'il a ressenti.

## **POUR SE RECENTRER ET S'APAISE EN CAS D'EMOTIONS FORTES**

*Les contacts croisés - Estelle Tournois*

Technique de Brain Gym de Paul Dennison.

Les gestes de réconfort et d'apaisement vont être contraints par les mesures de distanciation sociale mises en place. Pour apaiser des émotions fortes, il est possible d'utiliser la posture des contacts croisés qui permet un recentrage rapide et l'installation d'un calme intérieur propice à l'apaisement de l'émotion. Il est possible de proposer cette technique à un enfant, ou de la partager en groupe, en se mettant en cercle par exemple, tout en respectant les distances nécessaires entre chaque personne.

En position assise, tenir le dos droit, allonger les jambes devant soi et croiser déjà les chevilles. Tendre les bras vers l'avant puis croiser les poignets de manière à se retrouver paume contre paume. Rejoindre les mains sur le cœur en croisant à nouveau.

Pose sa conscience sur le cœur, pour sentir simplement sa présence.

En inspirant, placer la langue sur le point du palais, juste derrière les deux incisives. En soufflant, laisser la langue se poser dans la bouche.

Respirer pendant une ou deux minutes sur ce rythme et laisser le calme s'installer en soi.

Décroiser ensuite les bras et les chevilles.

Connecter les dix doigts et respirer quelques instants, calmement.

## POUR TROUVER L'ÉQUILIBRE ET L'HARMONIE

*Développer la cohérence cardiaque – Estelle Tournois*

Cohérence Kids – La cohérence cardiaque pour les enfants – Dr David O'Hare

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui instaure un recentrage, un ressourcement et un renforcement dans ces domaines. Ce n'est ni une pratique, ni une méthode, mais un état particulier du cœur qui peut être induit par des actions simples. L'état de cohérence cardiaque n'est pas spontané, il doit être produit par une action volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale.

La respiration est la seule fonction du système nerveux autonome qui soit accessible par la volonté. Il est donc possible de moduler et d'influencer le système nerveux autonome par le biais de la respiration volontaire. Avec les enfants, nous allons développer des actions respiratoires, qui nécessitent un respect strict des distances de sécurité. Il faut donc veiller à ce qu'au moins deux mètres séparent chaque enfant.

Avec cette technique, il est possible de développer de multiples pratiques pour les enfants qui leur permettent d'activer leurs supers pouvoirs : recentrage, apaisement, énergie, résilience, attention, bienveillance, latéralisation, confiance, visualisation.

Pour découvrir la respiration synchrone, on va apprendre à respirer ensemble avec des temps d'inspiration et d'expiration identiques.

Ensemble, inspirer en comptant jusqu'à 5 : c'est l'adulte qui compte à haute voix et qui guide avec la main.

Ensemble, expirer en comptant aussi jusqu'à 5.

Effectuer ce cycle une douzaine de fois, puis observer 1 à 2 minutes de silence.

Enfin, demander aux enfants ce qu'ils ont ressenti.

Il est possible également d'utiliser un guide respiratoire que l'on peut montrer aux enfants sur un grand écran par exemple.

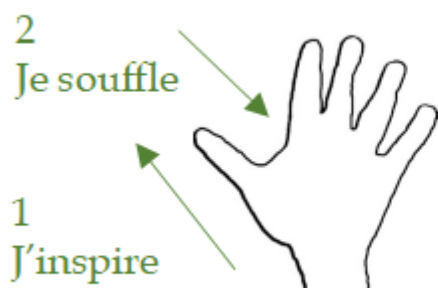
Certains guides adaptés aux enfants sont disponibles sur youtube :

<https://www.youtube.com/watch?v=ViIADhY6tkc&t=8s>

<https://www.youtube.com/watch?v=u-RAqt7p-3U>

<https://www.youtube.com/watch?v=uy2gpwjsc0I&t=17s>

Il est également possible ensuite de développer cette pratique en demandant aux enfants de suivre les doigts de leur main :



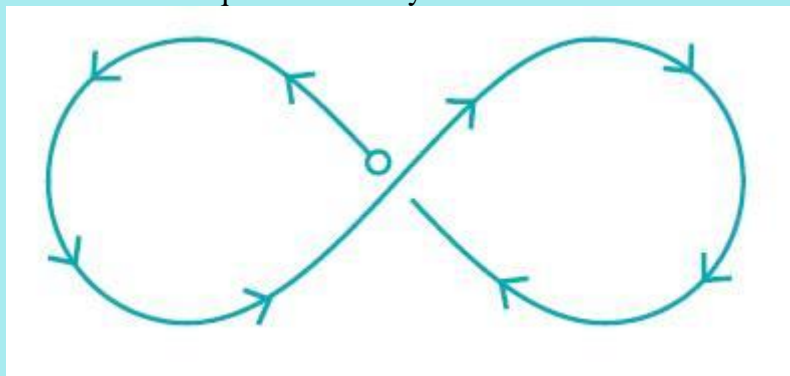
*Avec ton index de la main droite, suis les courbes des doigts de l'autre main.*

*Inspire doucement par le nez en montant le long du pouce. Et souffle profondément par la bouche en descendant de l'autre côté du pouce.*

Ou de respirer en dessinant le contour de leur main sur une feuille.

## POUR FAVORISER LA CONCENTRATION

*Le signe de l'infini (ou huit couché) - Estelle Tournois*  
Technique de Brain Gym de Paul Dennison



Le signe de l'infini aide les yeux à croiser la ligne médiane. Il permet d'installer un recentrage propice à la concentration et à l'attention.

Ce signe de l'infini peut être utilisé de différentes façons :

### Dessiner devant soi

Dessiner un grand huit couché devant soi, avec la main, en commençant par tracer un cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre vers le haut.

Faire cela trois fois puis changer de main.

Faire ensuite avec les deux mains ensemble (les deux mains vont dans le même sens).

**Sans bouger la tête, les yeux suivent à chaque fois le mouvement.**

### Dessiner l'infini sur une feuille

S'entraîner à dessiner le signe de l'infini sur une feuille, en suivant le mouvement avec les yeux. Ce mouvement permet également de développer la motricité de la main.

### Dessiner le signe de l'infini avec tout son corps

Commencer par relâcher tout le corps en avant, comme une poupée de chiffon, la tête et les bras ballants en direction du sol. Laisser pendre les bras et relâcher complètement.

Dans cette position penchée, commencer à tracer le signe de l'infini au sol, avec les deux mains.

Continuer à le dessiner, tout en se redressant et en remontant jusqu'à la verticale au-dessus de la tête. Prendre une grande inspiration et descendre les bras lentement de chaque côté du corps, comme pour former une bulle autour de soi, en soufflant profondément.

### Faire respirer le signe de l'infini

Inspirer par le nez sur la moitié du parcours,

Souffler par la bouche sur l'autre moitié.

## SAVOIR UTILISER SA RESPIRATION : LE CHEF D'ORCHESTRE

Petit rituel zen, 30 histoires relaxantes pour s'endormir en douceur– Pascale Pavy

« Tu es le chef d'orchestre de ta respiration, tu vas prendre des instruments de musique magiques qui vont te faire découvrir ta respiration et qui vont te détendre.

Pose tes mains sur tes côtes, sur les bords de ton thorax, tu vas faire de l'accordéon. Inspire... Tes côtes s'écartent... Expire ... tes côtes se rapprochent. Continue à faire cette douce musique... A sentir tes côtes s'éloigner et se rapprocher en rythme... Ta cage thoracique s'ouvre et se ferme... Inspiration... Expiration.

Cela te dirait de faire de la clarinette magique ? A chaque fois que tu expires, tu vas souffler lentement en laissant passer entre tes lèvres, légèrement entreouvertes, un long filet d'air, ffffffffff. Le son qui sort est continu, régulier, écoute-le : ffffffffff.

Reprends autant de fois que tu le souhaites : inspire... souffle, ffffffffff.

Cette flûte magique amène la détente, le calme, la sérénité.

Tu peux aussi faire de la trompette quand tu es en colère. Tu souffles alors plus fort, FFFFFFFF (Vous pouvez adapter en fonction des émotions que vous repérez chez vos élèves. Ex : quand tu es agité, tendu, inquiet...)

Quand tu as bien sorti ta colère, tu reviens à la flûte, ffffffffff.

Ta voix est un merveilleux instrument de musique, tu veux bien l'accorder avec tous les autres instruments ? Pose les mains sur son ventre. Tu peux jouer avec le son DO le plus longtemps possible, dooooooo. Peut-être sens-tu ton ventre se creuser, s'abaisser ?

Pose tes mains sur ta gorge-clarinette. Tu peux jouer avec le son LA le plus longtemps possible, laaaaaaaa.

Peut-être sens-tu ta gorge trembler ? Ce sont tes cordes vocales qui vibrent au passage du son.

Tu sais maintenant accorder ta respiration et ta voix pour ta vie soit aussi douce que la plus belle des musiques. »