



#2016A Gestion du stress à l'ULIS : impact du Feldenkrais®

Collège privé Sainte Marie Grand Lebrun
164 AVENUE CHARLES DE GAULLE , 33073 BORDEAUX
Site : <https://blogpeda.ac-bordeaux.fr/grandlebrungestiondustress/>
Auteur : Adjoa DOMELEVO
Mél : adjoa.domelevo@ac-bordeaux.fr

La Journée Destressons le stress de l'école jusque l'université organisée le 28 janvier 2011 par l'Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire (AFPSSU) et le Service Inter-universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SIUMPPS) a débuté ainsi :

« Le récent rapport parlementaire Groperrin souligne ainsi que « le collège est, dans l'école, le lieu où l'on souffre le plus. Il produit de la souffrance, non seulement pour ses élèves les plus fragiles mais également pour leurs enseignants ». Le stress peut être un facteur positif puisqu'il permet de mobiliser toute son énergie pour réussir. Par contre il peut rapidement envahir le quotidien de manière négative lorsqu'il est associé en permanence à des exigences de performance, de compétition, sans valorisation et sans encouragement.

Plus-value de l'action

La progression plus grande et plus rapide des résultats scolaires.

Nombre d'élèves et niveau(x) concernés

12 élèves scolarisés en ULIS, de la 6e à la 3e

A l'origine

es troubles cognitifs, du comportement et de la personnalité rendent les élèves d'ULIS particulièrement fragiles dans les situations stressantes inhérentes à la scolarité, telles que l'évaluation, la communication avec les pairs /les adultes, le regard des autres sur leurs différences, l'orientation dans l'espace et le temps, tout changement imprévisible (l'absence d'un professeur, le changement de lieu), le bruit (surtout pour les autistes).

Objectifs poursuivis

Le but de cette expérimentation vise à autonomiser l'adolescent lorsqu'il vit des épisodes de stress scolaire.

Description

- 1) actions pédagogiques : ateliers «c'est quoi le stress?», atelier «Mon corps et le stress», entraînement Feldenkrais, ateliers «J'en suis où avec mon stress?»
- 2) actions de concertation avec les parents
- 3) Actions de concertation entre les personnels de l'établissement : L'enseignante coordonnatrice de l'ULIS (Mme Evelyne KAELBEL), L'éducateur scolaire (Charles DARRENOUGUE), la psychologue scolaire (Mme Isabelle MATHERON), La coordonnatrice du projet (Mme Adjoa DOMELEVO)

Modalité de mise en oeuvre

1 heure hebdomadaire la 1ère année puis 1h chaque quinzaine le 2e et 3e année.

Trois ressources ou points d'appui

- l'étude approfondie des ouvrages de Moshe Feldenkrais pour la préparation d'un Doctorat ;

- une auto-réflexion sur les effets de l'entraînement Feldenkrais® ;
- le travail accompli pour le Master Recherche intitulé « Composer avec le stress à l'adolescence : impact d'une forme scolaire de pratique du "Feldenkrais®" ».

Difficultés rencontrées

- tenir compte de la grande hétérogénéité des profils d'élèves
- faire remplir le Journal de Bord par les élèves
- composer avec l'hétérogénéité des élèves

Moyens mobilisés

- Humains : Mme Domelevo, M. Darrenougue, Mme Kaelbel, des stagiaires de l'IRTS
- Matériel : salle au calme dans l'Ensemble scolaire Ste Marie Grand Lebrun ; tapis de gym

Partenariat et contenu du partenariat

sans partenariat

Liens éventuels avec la Recherche

- Contact : Mme Adjoa DOMELEVO, doctorante Université Paris Descartes (Laboratoire Techniques et Enjeux du Corps)

Lien vers le site de ce laboratoire de recherche:

http://recherche.parisdescartes.fr/tec_eng/Membres/Doctorant-e-s/DOMELEVO-Adjoa

- Référence bibliographique : Domelevo, A. (2014). Composer avec le stress à l'adolescence: impact d'une forme scolaire de pratique du "Feldenkrais®" (mémoire de master, Université de Bordeaux, France). Récupérable sur le site d'HAL, l'archive ouverte pluridisciplinaire : <http://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01083692/document>

Evaluation

Evaluation / indicateurs

a. Modalités du suivi de l'évaluation de l'action

évaluation interne par des AVS, les éducateurs de l'ULIS

auto-évaluation (questionnaires informatisés)

évaluation externe par les parents

b. Critères d'évaluation

qualitatifs et quantitatifs

indicateurs : degré de stress perçu, degré d'autonomie dans le travail, communication, repérage dans l'espace et le temps, résultats scolaires, degré de confiance, capacité à identifier ses propres émotions

Documents

Aucun

Modalités du suivi et de l'évaluation de l'action

a. Modalités du suivi de l'évaluation de l'action

évaluation interne par des AVS, les éducateurs de l'ULIS

auto-évaluation (questionnaires informatisés)

évaluation externe par les parents

b. Critères d'évaluation

qualitatifs et quantitatifs

indicateurs : degré de stress perçu, degré d'autonomie dans le travail, communication, repérage dans l'espace et le temps, résultats scolaires, degré de confiance, capacité à identifier ses propres émotions

Effets constatés

Sur les acquis des élèves :

- Point de vue des élèves de l'ULIS:

les deux élèves n'ayant pas continué à la rentrée : l'un car ça ne satisfaisait pas son besoin de bouger ; l'autre car son emploi du temps ne le lui permettait pas.

ceux qui ont continué :

« J'arrive à rester calme pour mieux écouter en classe. »

« Je suis moins stressée. »

« J'arrive à mieux me concentrer et à écouter en cours. »

« (...) j'arrive à prendre des initiatives. J'arrive mieux à faire mes devoirs(...) »

« La gestion du stress m'aide à être moins angoissé et plus calme. »

- Point de vue d'AVS (Mme Marie Sergent et M. Fabrice Le may) sur deux élèves :

meilleure gestion des émotions positives et négatives

maîtrise de l'excitation pendant un ressenti de contentement

progression de la concentration

meilleure confiance en soi et envers les autres

meilleur repérage dans l'espace et dans le temps

meilleure communication avec les autres élèves, avec l'adulte AVS

respecte mieux les consignes

- Point de vue de parents :

d'élèves autistes :

grands progrès en 2e partie d'année scolaire (auto-détermination, amorce de travail autonome)

apaisement le soir

d'une élève hyperactive : pas de progrès observés

plus de travail en autonomie

plus de facilité à se mettre au travail

apprentissages plus réguliers

prise de distance par rapport aux événements (relativiser les choses)

- Point de vue de l'éducateur scolaire M. Darrenougue :

les élèves semblent plus « posés »

ils prennent leur temps (moins de précipitation)

les apprentissages et les résultats en sont impactés

- Point de vue de l'enseignante coordonnatrice de l'ULIS, Mme Kaelbel :

Communication

Avec les adultes : évolution du mutisme à la prise d'initiative (lever le doigt pour répondre), en passant par répondre à la question adressée spécifiquement

Avec les élèves ordinaires : évolution de peu ou pas de communication à aller vers et parler spontanément

Inclusion: certains élèves sont capables de cibler leurs difficultés ; ils parviennent aussi à dire ce qu'ils savent faire maintenant et ce qu'ils ne savaient pas faire l'an dernier.

meilleure concentration ; augmentation de la durée de l'attention

« J'ai la conviction que tous les élèves de l'ULIS n'auraient pas pu réussir à rentrer dans la démarche du raisonnement

(réfléchir par soi-même) s'ils n'avaient pas bénéficié de la gestion du stress. »

- Point de vue de la coordonnatrice du projet, Mme Domelevo:

meilleure capacité à identifier les émotions ressenties à l'intérieur de soi

meilleure focalisation de l'attention

Sur les pratiques des enseignants :

- Mme Domelevo

- Utilise des médias visuels (schémas au tableau) ou fait des démonstrations pour aider les élèves à sentir et comprendre le mouvement à exécuter ; avec des élèves ordinaires ceci n'est pas systématiquement nécessaire.

Crée intentionnellement un climat pédagogique empli de calme et de bienveillance pour favoriser l'engagement des élèves dans le processus d'apprentissage : ils acceptent d'aller vers l'inconnu.

- Mme Kaelbel

Fait désormais attention aux mots employés avec ses collègues et les élèves ;

Reformule positivement les phrases : pointe les ressources plutôt que les manques.

Sur le leadership et les relations professionnelles :

Des relations professionnelles se sont nouées avec des stagiaires de l'IRTS et l'enseignante coordinatrice de l'ULIS de Floirac, Mme Françoise Rouffignac.

Sur l'école / l'établissement :

Un atelier « Gestion du stress » a été proposé à l'ensemble des collégiens lors de la Fête du Collège le 8 Décembre 2014.

Plus généralement, sur l'environnement :

Le rayonnement du projet s'est propagé à l'intérieur et l'extérieur de l'établissement via un article dans La Revue Trimestrielle de l'établissement (paru dans le n° 187 d'Avril 2014, p.30).