

Relaxation et attention en classe de Première en SES

Par CHEMINAL Elodie

M2 MEEF-P1- SES

Directrice de Mémoire : Mme Guerry

Année : 2017-2018

SOMMAIRE

1. Cadre théorique :	2
1.1 Qu'est-ce que la relaxation ?	2
1.1.1 Définition	2
1.1.2 Histoire et types de relaxation	2
1.1.3 Contexte actuel de la relaxation dans le système scolaire	5
1.2 Attention et mécanismes attentionnels	6
1.2.1 Définition	6
1.2.2 L'attention comme nécessité aux apprentissages dans le cadre scolaire	7
1.3 Influence de la relaxation sur l'attention des élèves	9
1.3.1 Enjeu de la relaxation	9
1.3.2 Effets mesurés de la relaxation sur l'attention	9
2. Recherche expérimentale	11
2.1 Problématique et méthodologie de la recherche	11
2.2 Expérience	12
2.2.1 Méthode	12
2.2.1.1 Matériels et conditions	12
2.2.1.2 Sujets	15
2.2.1.3 Procédure	16
2.2.1.4 Variables	17
2.2.2 Résultats	17
2.2.2.1 Analyse des représentations des élèves de la relaxation (Prétest)	17
2.2.2.2 Résultats de l'expérimentation	18
2.2.2.3 Résultat du questionnaire post test	21
2.2.3 Discussion des résultats	22
3. Conclusion	23
4. Bibliographie :	24

5. Annexes.....	26
Annexe 1.....	26
Annexe 2.....	27
Annexe 3.....	27
Annexe 4.....	29
Annexe 5.....	33
Annexe 6.....	34
Annexe 7.....	37

Résumé :

Cette recherche avait pour but de répondre à la question suivante, la relaxation a-t-elle une influence sur l'attention des élèves ? L'étude a été réalisée en classe de première, au lycée en Science Economique et Sociale sur vingt-quatre élèves. Les élèves ont effectué des séances de relaxation et ont été observés via une grille d'observation de comportements inattentifs, suite à ces séances, sur l'étude d'un texte. Seul six élèves ont été observés durant trois semaines soit neuf séances. Les résultats montrent que les comportements inattentifs diminuent après la mise en place de séances de relaxation mais ne permettent pas de prouver qu'il y a une influence de la relation sur le long terme puisque l'on n'observe pas de diminution des comportements au fur et à mesure des séances.

Mots clés : Attention, Relaxation, Lycée

En novembre dernier au lycée du Bois d'Amour à Poitiers s'est tenu l'un des premiers conseils d'administration de l'année scolaire. Après avoir voté le budget, une question a été posée par les enseignants aux parents d'élèves présents sur le niveau de fatigue des lycéens. Les professeurs ont remarqué que les élèves toutes classes confondues, de la seconde à la terminale, étaient de plus en plus inattentifs en classe au fur et à mesure de l'avancement de l'année. Ce phénomène semble apparaître de plus en plus tôt après une période de vacances. Les enseignants constatent un plus grand nombre de bavardages, de comportements inattentifs, d'élèves montrant une certaine fatigue.... Une concertation auprès des parents a ainsi été demandée pour savoir si ce phénomène était aussi ressenti par les familles à la maison. Plus globalement, les problèmes d'attention des élèves lors des cours sont un questionnement récurrent chez les professeurs. Les élèves ont pour la plupart un emploi du temps chargé que ce soit à l'école ou à la maison (activités périscolaires et devoirs à faire). Certains élèves sont donc fatigués lors des temps de classe et leur attention s'en ressent tout au long de la journée et de la semaine de cours. Se pose alors la question de ce qui peut être mis en place au lycée par les professeurs pour limiter les comportements inattentifs en classe. Depuis plusieurs années, au sein des lycées s'expérimentent des techniques pour permettre aux élèves d'être plus concentrés. Les cours du vendredi soirs peuvent être banalisés afin de limiter la fatigue du dernier jour, les professeurs tentent des formes de cours plus originaux (avec l'aide du numérique) pour augmenter la motivation des élèves, ceux-ci modifient aussi leurs cours pour correspondre au niveau d'attention des élèves après les repas ou juste avant les vacances... Une technique qui s'est développée pour tenter de répondre à cette demande d'attention des enseignants est la pratique de la relaxation en classe. Des professeurs se sont essayés à la relaxation sur eux-mêmes pour ensuite l'appliquer en classe. Chez les 6-11 ans ces pratiques effectuées plusieurs fois par semaines voire par jour, quelques minutes seulement, permettent de ramener du calme au sein de la classe. Cependant la relaxation peut aussi être mise en place avec des élèves plus âgés, au lycée. On peut donc se demander si la relaxation a un intérêt sur les lycéens, si celle-ci permet aux élèves une meilleure concentration, en se focalisant sur le cours pour permettre de limiter ensuite la surcharge de travail à la maison. Par conséquent on se demandera si la relaxation a une influence sur l'attention des élèves de première lors de cours de SES.

1. Cadre théorique :

1.1 Qu'est-ce que la relaxation ?

1.1.1 Définition

Dans le langage courant la relaxation serait synonyme de détente, de repos, de relâchement ... Sous sa forme populaire cette notion serait alors une sorte de remède à la fatigue, à l'anxiété, au stress et aux conséquences liées aux rythmes rapides de la vie de tous les jours. Herbert Benson (Servant et Barth, 2015) définit la relaxation comme un « état marqué par une diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire et de la tension artérielle » (Servant et Barth, 2015), il en résulterait alors une sensation de bien-être et de détente. A cette définition, Philippe Brenot (2003) rajoute quatre critères pour permettre de circonscrire le champ des méthodes de relaxation. Le premier critère est celui de l'immobilité qui permet le « retour » des sensations ; quelle que soit la méthode l'immobilité est préconisée pour ressentir ce qu'il se passe en soi et autour de soi (il exclut par conséquent le yoga). Comme second critère, il ajoute la fermeture des paupières, qui favorise le retrait du monde environnant. Le troisième critère concerne le cadre dans lequel doit se faire la relaxation, toutes les méthodes préconisent de le faire dans le silence et le calme. Le dernier critère se base sur les méthodes elles-mêmes, toutes invitent à ressentir et à focaliser son attention sur quelque chose de précis (concentration sur la respiration, sur une musique, sur une image mentale...). La relaxation est donc une combinaison de plusieurs éléments : immobilité, fermeture des paupières, silence et calme et focalisation sensorielle.

1.1.2 Histoire et types de relaxation

La pratique de la relaxation est très ancienne et ces pratiques n'ont, au départ, pas un but thérapeutique. De nombreuses techniques existent et s'entrecoupent avec la relaxation à proprement parlé (sophrologie, yoga, méditation...). La plupart des méthodes contemporaines utilisées de manière thérapeutique dérivent du Training Autogène qui fut codifié par Schultz, un médecin berlinois. D'autres méthodes existent cependant :

- La méthode de Schultz :

Cette méthode a été développée par le Docteur Schultz sous le nom de « Training Autogène », elle fait partie des méthodes permettant la relaxation musculaire comme la méthode différentielle de Jacobson. Au départ, développée dans un but thérapeutique, elle comporte plusieurs étapes basées sur l'auto hypnose. Cette technique comporte deux temps (deux cycles). Le cycle dit « inférieur » permet l'apprentissage de la relaxation proprement dite avec des exercices progressifs partant par exemple du bras pour s'étendre à tout le corps (avec six stades successifs concernant les muscles, le système vasculaire, le cœur, la respiration, l'abdomen et la tête). Le but est de ressentir la sensation de pesanteur sur ses membres par répétition de phrase et d'étendre ensuite au reste du corps des sensations de chaleur/de froid puis de contrôler sa respiration et les battements du cœur. Le cycle supérieur se rapproche plus de la méditation et se réfère à l'imagerie mentale (image d'objet, de couleurs...)

- La méthode de Jacobson :

La méthode de Jacobson est une technique qui prend comme point de départ le corps, elle est inspirée de la méthode de Schultz ci-dessus. L'effet relaxant se fait ici via la contraction et décontraction musculaire (contraction de groupes musculaires). Cette méthode particulièrement longue et à visée thérapeutique a été approfondie par Ost en 1987 (Servant et Barth, 2015), qui souhaitait trouver une méthode pouvant être utilisée dans la vie de tous les jours pour faire face au stress. Par conséquent cette version peut être effectuée en quelques minutes.

- La méthode Vittoz

Cette méthode a été élaborée par un médecin suisse Roger Vittoz, qui s'est formé d'abord à l'hypnose avant d'axer son travail sur le contrôle cérébral. Pour Vittoz « plus le ressenti de nos sensations perçues par les cinq sens sera juste (notre réceptivité), plus notre réponse à ce que nous aurons perçus par le corps sera juste (notre émissivité) » (Servant et Barth, 2015). Le docteur Vittoz propose une rééducation en trois étapes, en premier des exercices de réceptivité sensorielles qui ont pour but de ressentir (sons, goûts...), des exercices de concentration sur une zone du corps, un geste, une sensation... puis en troisième point une rééducation de la volonté en reliant l'action à l'acte de volonté.

- Le yoga :

Ce qui distingue le yoga des autres techniques et méthodes de relaxation, est la pratique d'exercices basés sur la posture. D'après la définition donnée précédemment le yoga ne serait

pas réellement une technique de relaxation, cependant il est utilisé dans le même but que la relaxation sur les élèves notamment dans le primaire. La pratique la plus courante en occident est celle du Hatha Yoga qui associe posture, exercices de respiration, mantras et exercices de méditations. Le Yoga ne sera pas utilisé dans le cadre de cette recherche n'ayant pas la possibilité d'avoir un espace conséquent pour permettre aux élèves d'effectuer les exercices. Cependant celui-ci a été utilisé plusieurs fois dans le primaire et le secondaire notamment dans le cadre de l'Education Physique et Sportive ou lors des heures d'accompagnement personnalisé (Galek, 2013).

- La relaxation active :

Cette méthode de relaxation développée par Maurice Martenot (musicien), n'a pas de vertu thérapeutique. Elle est particulièrement utilisée au niveau primaire mais peut être utilisée par tous, elle se base au départ sur des « mouvements instinctifs de détente » comme les étirements, les bâillements, le soupir, le rire et l'automassage du visage. Ce type de relaxation est efficace s'il permet « une prise de conscience des sensations provoquées par un mouvement ou bien éprouvées lors de séquences d'immobilité ». Même dans l'immobilité la relaxation est dite active car le sujet est invité à prendre conscience de ses sensations sans pour autant produire d'efforts intellectuels. Boski conclut d'ailleurs sur ces techniques que la relaxation active est une « véritable éducation de l'attention ». Cette méthode ne sera pas utilisée telle quelle puisque les différents exercices donnés par Samy Boski (Boski et Brunelle, 2015) nécessitent de l'espace pour pouvoir bouger ou s'allonger.

- La méditation

La méditation est souvent confondue avec la relaxation cependant ces deux notions ne sont pas tout à fait synonymes (même si elles restent proches). La méditation est une pratique visant à réfléchir, à penser profondément sur un sujet, elle correspond à un mode d'éveil, d'attention et de conscience. Pour les psychologues et psychothérapeutes Johan Illy et Rollon Poinot (2016), la méditation se distingue donc de la relaxation car cette dernière chercherait à atteindre un but que ce soit une meilleure attention, une meilleure capacité de concentration, une diminution du stress. Au contraire la méditation ne vise, elle, pas un objectif particulier. Les effets bénéfiques de la méditation ne seraient pas recherchés en premier lieu mais seraient une conséquence de la pratique. Il existe plusieurs types de méditation (Ricard, Lutz et Davidson, 2015), la méditation par attention focalisée vise à apprivoiser et à concentrer son esprit sur le moment présent, en restant vigilant à ce qui se passe autour de nous. Le second type est la

médiation en pleine conscience, qui se développe de plus en plus dans les écoles primaires, pour que les enfants apprennent à être attentif à leurs ressentis, ce type de méditation se rapproche beaucoup des exercices de relaxation qui peuvent être proposés à des apprenants. Le dernier type développe la compassion et l'altruisme envers les autres, en diminuant la tentation de rester centré sur soit même.

Les méthodes de relaxation citées ici ont pour certaines un but thérapeutique et doivent permettre une « guérison ». Cependant, la relaxation abordée dans ce mémoire ne se fera pas dans cette optique (ce n'est en effet pas le rôle de l'enseignant) mais dans un but de bien être des élèves, de diminution de leur stress et d'amélioration de leur attention.

1.1.3 Contexte actuel de la relaxation dans le système scolaire

De nombreuses expérimentations basées sur de la relaxation ou ses dérivés (Yoga et méditation) sont référencées dans la bibliothèque de l'expérimentation pédagogique de l'Education Nationale (Expérithèque). Celles-ci sont généralement récentes et se font au niveau de la maternelle, du primaire et du collège notamment dans les classes d'ULIS ou les établissements du réseau d'éducation prioritaire.

La pratique de la relaxation n'a pas de contre-indications particulières, elle peut débiter dès le plus jeune âge (environ trois ans) en adaptant le niveau de langage et les exercices aux capacités des enfants ; à l'image d'une enseignante de maternelle Elisabeth Jouanne (2018) ayant fait dans l'académie de Créteil en 2018 de courtes séances de relaxation (de une à cinq minutes) entre plusieurs activités scolaires. Les résultats, basés sur le ressenti de l'enseignante font état d'une amélioration de la motivation des élèves et d'une plus grande prise en compte de leur corps et de leurs émotions. La relaxation est aussi effectuée au collège notamment dans l'académie d'Amiens, où certaines classes de sixième ou de cinquième participent à un programme de relaxation depuis 2015 (2018). Pour aider le public défavorisé qu'accueillait le collège et dans le but de limiter les états d'énervements suite aux récréations, des séances ont été décidées et la pratique de la relaxation a été ritualisée. En 2016, le collège a reçu un trophée de l'innovation, preuve que la pratique de la relaxation commence à être de plus en plus acceptée au sein des classes.

Au lycée, l'utilisation de la relaxation est surtout décrite dans le cadre de l'Education Physique et Sportive, en effet plusieurs articles sont publiés de manière régulière sur le sujet dans la Revue EPS. Des professeurs comme Régis Galek (2007) et Christine Henry-Strifèle (2015) ont créés différentes programmations sur cinq ou sept séances dédiées à la pratique de la relaxation et de la sophrologie pour le niveau lycée et les classes préparatoires. Les séances alternent plusieurs types d'exercices relevant de méthodes différentes (méthode de Jacobson, de Schultz ou relaxation active) pour permettre aux élèves de travailler différents cas comme la gestion du stress, des exercices pour mieux s'endormir, des exercices pour se relaxer... Cette pratique de la relaxation peut aussi être mise en place lors de séances d'accompagnement personnalisé (AP) sous forme d'atelier en petit groupe, notamment mis en place dans l'académie de Clermont Ferrand sous la dénomination de « point zen » (Aulanier, 2011). Les séances reprennent les mêmes éléments que dans le cadre de l'EPS mais permettent de mobiliser plus de professeurs de manière plus durable sur le projet.

De manière plus diffuse, la relaxation et ses dérivés peuvent être utilisées spontanément par les professeurs du collège et du lycée. Ceux-ci n'ont pas forcément d'objectifs d'étude, ni de réels projets pédagogiques mis en œuvre mais font des séances dans le but de montrer aux élèves comment gérer leur stress ou diminuer leur inattention en cours. Les séances sont décidées par le professeur de temps en temps, une ou plusieurs fois par semaine et par mois.

Dans le cadre de la classe des Sciences Economiques et Sociales, si l'on en juge par les discussions au sein de l'Association des Professeurs de SES (APSES), l'utilisation de la relaxation se fait de manière spontanée. Elle est d'ailleurs complétée par de l'écoute de musique ou par des séances de micro sieste juste avant de débiter un cours. Cette utilisation de la relaxation se fait surtout l'après-midi juste après la pause méridienne.

La relaxation touche donc tous le niveau scolaire, de la maternelle au lycée et on peut imaginer également des applications dans le supérieur, ce que fait d'ailleurs l'école des Hautes Etudes Commerciales de Paris (HEC).

1.2 Attention et mécanismes attentionnels

1.2.1 Définition

Jean Philippe Lachaux (2015) définit l'attention comme « le processus de sélection, d'activation et de facilitation de certains réseaux de neurones aux dépens des autres ». Celle-ci permet la concentration sur une seule activité ou une pensée à la fois. Cette attention comme un faisceau de lumière est dirigée sur un but ou sur un objet parmi d'autres. Par conséquent une partie de notre environnement serait dans la lumière quand une autre partie serait dans l'ombre, ces informations seraient sélectionnées par notre cerveau comme négligeable ou distrayantes de manière involontaire (comme une sorte de reflexe) ou au contraire de manière consciente.

Il existe plusieurs types d'attention, notamment l'attention sélective ou focalisée qui est la capacité à maintenir l'attention sur une cible quand des distracteurs sont présents, elle est utilisée par exemple lorsqu'un élève fournira un effort pour travailler au sein d'une classe ou il y a du bruit et de l'agitation. Il y a aussi l'attention soutenue qui est la capacité à soutenir pendant un temps relativement long son niveau de vigilance comme lors de l'écoute d'une leçon en cours. Il existe également l'attention divisée qui est la capacité à partager ses ressources attentionnelles dans diverses tâches en même temps ; la prise de note est un bon exemple de pratique de l'attention soutenue puisque l'élève doit à la fois écouter le cours, et le retranscrire sous forme de phrase dans son cours. Ces différents types d'attention sont utilisés par les individus afin de comprendre, de rechercher des informations, d'être concentré...

De manière globale l'attention des individus varie en fonction de nombreux critères comme l'heure de la journée, l'âge, la condition physique et l'état de fatigue mais également de la motivation pour la tâche... Au-delà de ces multiples paramètres qui influencent l'attention Jean Philippe Lachaux (2015) considère que l'attention peut être « éduquée » et que les élèves doivent comprendre ses mécanismes car celle-ci est primordiale dans le cadre scolaire.

1.2.2 L'attention comme nécessité aux apprentissages dans le cadre scolaire

L'attention ou le fait d'être attentif est capital pour la bonne compréhension dans le cadre scolaire. Elle permet en effet de percevoir des éléments de l'environnement qui sont importants et permet la mémorisation, le raisonnement, la prise de décisions... Cependant une fraction de seconde peut suffire à nous faire perdre notre attention et il ne faut pas toujours des distractions extérieures pour ne plus être attentif, l'attention dévie sans cesse.

L'attention est un maillon essentiel permettant de faire fonctionner au mieux les mécanismes permettant la mémorisation. Selon Danielle Lapp (2016) il existerait une chaîne qui suit le schéma suivant :

Motivation => Attention => Concentration => Organisation => Apprentissage.

Ce qui signifie que d'une motivation importante naît une plus grande attention, si l'on est attentif on est concentré sur une tâche, si la concentration est entière on peut organiser les informations, ce qui permet les apprentissages. Si une rupture survient entre ces différents maillons, des oublis dans la mémorisation pourraient survenir et conduire à une absence d'un apprentissage. Ce que l'on appelle des distracteurs peuvent venir perturber le processus d'attention, ces distracteurs peuvent être externes (ils viennent du monde extérieur). Au sein de la classe ceux-ci sont nombreux : bruits, bavardages, affiches distrayantes aux murs... Pour assurer un meilleur apprentissage les distracteurs doivent être réduits au minimum, (cependant il en existera toujours). Il existe aussi des distracteurs internes beaucoup plus difficiles à cerner puisqu'ils font partie de l'individu et peuvent être des pensées, des émotions, des préoccupations... Dès que ces stimuli externes ou internes entrent en jeu, l'attention est remise en cause ce qui peut avoir des conséquences sur l'apprentissage et sur la mémorisation.

La maîtrise de son attention et la prise de conscience de l'existence de celle-ci est notamment une préoccupation du programme ATOL (l'ATtention à l'écOLE) menée par Jean Philippe Lachaux et un groupe de chercheurs, qui a débuté en 2014. Cette étude porte sur plusieurs classes du primaire et leurs instituteurs. Ce programme a pour but de développer les capacités attentionnelles des enfants en agissant sous forme d'atelier à la fois via la compréhension des mécanismes biologiques de l'attention pour en expliquer les limites et ses effets mais aussi doit permettre aux élèves d'entraîner et d'éduquer leur attention pour percevoir au plus tôt et éviter les distractions externes et internes auxquelles ils sont soumis. Les résultats de cette étude ne sont pas encore connus mais sa mise en place montre l'intérêt et l'importance de la prise de conscience des mécanismes attentionnels au sein de la classe par les élèves.

L'attention est donc nécessaire de manière générale mais surtout au sein de l'école, pour mieux la maîtriser, Jean Philippe Lachaux (2015) propose, non pas de la relaxation mais de la méditation (qui a une approche assez similaire de la relaxation) dans son livre *Le cerveau funambule* (2015). Celle-ci permettrait de canaliser l'attention de manière durable.

1.3 Influence de la relaxation sur l'attention des élèves

1.3.1 Enjeu de la relaxation

Les enjeux de la relaxation sont multiples et les attentes nombreuses. La relaxation peut être mise en place en classe dans certains contextes où l'enseignement apparaît comme difficile ; à l'image du collège Camille Desmoulins dans l'académie d'Amiens, cité plus haut, qui a mis en place ces séances pour des raisons particulières. Au sein de cet établissement défavorisé il a été remarqué que les élèves étaient particulièrement agités après les récréations ou aux retours des week-ends. Les professeurs ont également soulevé des difficultés à canaliser les élèves et obtenir le calme au début des cours. Les élèves ressentaient de leur côté le besoin d'avoir un lieu calme, mais aussi d'un moment d'écoute, d'échange avec leur professeur.

Cet établissement a donc poursuivi deux buts principaux qui sont des buts généraux que tout enseignant peut rechercher en pratiquant la relaxation avec ces élèves. Le premier objectif était de réduire au sein de la classe les comportements que l'on pourrait caractériser de déviants (au sens où ils ne respectent pas les normes scolaires), bruits, bavardages... Ce premier objectif doit permettre de retrouver un contexte de classe propice au travail et diminuer les stimuli/distracteurs externes pour favoriser l'attention. Le second but, découlant du premier, doit permettre la réussite scolaire des apprenants en leur permettant de faciliter leur apprentissage de l'écoute en classe, une diminution du stress et une amélioration globale du climat scolaire au sein de l'établissement...

Par conséquent, la relaxation à l'école touche à la fois l'élève dans sa réussite mais aussi la classe dans son ensemble voire l'établissement dans lequel elle peut être mise en place comme projet pédagogique.

1.3.2 Effets mesurés de la relaxation sur l'attention

Aujourd'hui la relaxation est de plus en plus expérimentée par les professeurs du primaire mais aussi du secondaire. Des chercheurs s'intéressent peu à peu aux effets de la relaxation ou de la méditation sur l'attention, la concentration et l'amélioration de l'écoute. La plupart des recherches effectuées font état d'une décontraction des élèves après les séances de relaxation et

d'une meilleure qualité de l'écoute chez les sujets les plus distraits. Par conséquent, les élèves sont plus sereins et plus attentifs. Pour produire des effets de long terme la relaxation doit être effectuée de manière régulière de façon à habituer les élèves aux postures à avoir. La relaxation et la méditation n'ont donc pas un effet magique mais découlent d'un véritable « entraînement de l'attention » (Shankland et Flaudias, 2017).

Une étude française a été effectuée sur 4 ans dans les écoles primaires et secondaires parisiennes par Annie Sébire et Corinne Pierotti qui ont ensuite tiré un ouvrage de leurs observations ; *Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe* aux Editions Revue EPS en 2013. Plus de 80 enseignants et leurs élèves ont participé à cette expérimentation. Une enquête a ensuite été réalisée à la fin de cette expérimentation en 2014. Les résultats de cette enquête montrent que 95% des enseignants (qui ont répondu) font appel aux pratiques de bien être, notamment la relaxation, au moins une fois par semaine dans leurs pratiques et 40% tous les jours voir plusieurs fois par jour. L'effet sur les élèves est notoire car 90% des enseignants constatent que les élèves sont plus calmes et détendus et 25% trouvent même que leurs élèves sont demandeurs de ces pratiques une fois qu'ils en ont eu connaissance et qu'ils ont expérimenté. Plus globalement l'effet sur la classe est lui aussi positif, la gestion du groupe s'est améliorée pour la majorité des enseignants, les professeurs constatent moins d'agitation, plus de respect, plus d'écoute et même plus de solidarité entre les élèves et une meilleure intégration des élèves parfois à l'écart. La transmission des savoirs paraît ainsi plus aisée avec notamment une meilleure compréhension des consignes (pour 70% des enseignants). L'effet de la relaxation va plus loin que le simple groupe classe puisque l'étude note une diminution de l'état de fatigue et de stress des enseignants.

Des études plus poussées ayant recours à l'imagerie mentale ont montrées l'intérêt de la relaxation et de la méditation sur l'attention. La chercheuse Wendy Hasenkamp (Ricard, Lutz et Davidson, 2015) aux Etats-Unis à tenter d'identifier les réseaux neuronaux activés pendant des exercices de méditation focalisée. Les participants devaient se concentrer sur leur respiration en passant un scanner, lorsque la personne méditante sentait que son esprit vagabondais et n'était plus attentif à sa respiration elle devait appuyer sur un bouton. La chercheuse a ainsi montrée qu'il existait quatre phases : une phase de vagabondage de l'esprit, une prise de conscience de la distraction, un moment de réorientation de l'attention et une phase d'attention focalisé. Ce cycle se répétant plusieurs fois par séance de relaxation. L'intérêt de cette étude a été de montrer que les pratiquant expérimentés (ayant médité plus de 10 000

heures) présentaient une activité cérébrale plus intense que les novices, ils étaient ainsi capable d'atteindre un très haut niveau d'attention de manière plus aisée et intense.

Plus récemment des études en neurosciences cognitives et en psychologie ont mis en lumière les effets positifs spécifiques sur l'attention des enfants et des adolescents de la méditation (qui peut être considérée comme une forme de relaxation). Les chercheurs, R. Kaunhoven et D. Dorjeez (Shanhkland et Flaudias, 2017), ont proposé un programme de méditation de quatre semaines à des adolescents. Ils ont observé une augmentation de leurs capacités attentionnelle mais aussi une modification de la substance entourant le cortex cingulaire antérieur (qui est le plus impliqué dans la concentration). Cette seule zone ayant été modifiée par la relaxation, il y aurait donc un impact au niveau cérébral de la relaxation et pas seulement au niveau comportemental.

Le ressenti des professeurs cités dans l'étude française de Anne Sébire et Corinne Pierotti est donc bien appuyé par des études psychologiques et plus globalement scientifiques. La relaxation serait donc un outil important permettant le retour au calme au sein de la classe et de meilleurs apprentissages, notamment en donnant la possibilité aux élèves d'être plus attentifs lors du travail en classe qui suit les séances.

2. Recherche expérimentale

2.1 Problématique et méthodologie de la recherche

Cette recherche a pour but de répondre à la question suivante :

La relaxation a-t-elle une influence sur l'attention des élèves ? Etude réalisée en classe de première en SES.

Hypothèses :

- H1 : Après la séance de relaxation on constate moins de comportements inattentifs durant l'exercice proposé.
- H2 : La relaxation a une réelle influence sur les comportements des élèves dès la première séance et on constate des améliorations au fur et à mesure des séances.

2.2 Expérience

2.2.1 Méthode

2.2.1.1 Matériels et conditions

Cette expérimentation est menée en salle de classe, variable en fonction des heures. Des exercices de relaxations ont été sélectionnés en amont ainsi que les exercices type texte qui seront distribués aux élèves et sur lesquels ils seront observés.

2.2.1.1.1 Exercices de relaxation sélectionnés

Les exercices de relaxation choisis se feront sur place en position assise pour une question de rapidité d'installation de la salle et de mise en place des élèves. Les séances dureront cinq à dix minutes et seront faites au début du cours.

Les exercices ne seront pas des exercices de postures (ce qui exclut le yoga par exemple) mais des exercices basés sur la perception du monde extérieur, du corps, de la visualisation et de la respiration. Plusieurs types d'exercices sont possibles sans que les élèves soient en mouvement. Quatre types d'exercices existent, les exercices de visualisation, d'écoute, de respiration et sur le ressenti sur le corps. Pour les exercices de visualisation les élèves ferment les yeux et écoutent l'enseignant, ils s'imaginent dans certains lieux qui sont beaux et attrayants. L'enseignant peut préciser avant l'exercice que les élèves peuvent modifier des éléments qui ne leur conviennent pas. Le but est de penser à des choses agréables en fixant son attention sur des images mentales. Pour les exercices de respiration, les élèves ferment les yeux et écoutent leurs respirations sans forcer, puis écoutent lors de grandes inspirations/grandes expirations. Pour les exercices sur le corps les élèves ferment les yeux, posent leurs têtes sur leurs bras et portent attention aux différentes parties de leurs corps en contact, différentes contractions/décontractions de groupes musculaires peuvent être demandées ensuite. Et enfin pour les exercices d'écoute, les élèves ferment les yeux et écoutent ce qu'il se passe dans leur corps (leurs respirations) puis progressivement écoutent les bruits dans la classe puis en-dehors. Le but est de fixer leur attention sur des éléments précis.

Les exercices sont pour la plupart issus du livre de Maryse Isimat-Martin (2007) une professeure des écoles ayant écrit un livre qui inclut différentes techniques à mettre en œuvre à la fois à la maison et à l'école pour les élèves. Ils sont complétés par des exercices issus du livre d'Hélène Marquié-Dubié et Marie Baixas (2010) pour les exercices de respirations et de l'article de Regis Galek (2007) pour les exercices sur le corps. Les exercices présentés se mettent au niveau d'un enfant de primaire mais peuvent tout à fait être adaptés au niveau lycée (façon de parler, mise en place de l'activité...). Ces exercices sont inspirés de la méthode Jacobson notamment mais aussi de la relaxation active.

Ci-dessous un exemple d'exercice issu d'un ouvrage qui a été utilisé et qui a été adapté aux élèves basé sur la visualisation et l'imagination :

« Promenade à la montagne » (Par Hélène Marquié-Dubié, 2010) : « Installez-vous confortablement. Posez la tête sur vos bras croisés sur le bureau et respirez en douceur. Fermez les yeux, desserrez vos mâchoires, les dents ne se touchent pas, vos paupières se décrispent. A présent, nous allons partir pour un voyage imaginaire à la montagne. Vous serez comme au cinéma : les yeux fermés, vous vous voyez habillés pour partir à la montagne. N'oubliez pas votre chapeau car il y aura du soleil et vos lunettes ! Voilà, vous êtes à présent devant une grande montagne, très belle. Voyez son sommet et devant vous un chemin...

Vous n'avez pas de craintes car vous connaissez ce lieu ; vous êtes seul, avec des amis ou des parents : c'est vous qui choisissez. Une belle promenade en perspective s'offre à vous. Vous commencez à marcher sur le chemin qui monte tout doucement vers la montagne. Prenez le temps de regarder le paysage au fur et à mesure que vous montez... C'est magnifique : les arbres, le ciel bleu, les fleurs.... Si vous le désirez, vous pouvez cueillir des fleurs, toucher les arbres, respirer le grand air... prendre le temps de sentir l'odeur de la nature, des fleurs... ressentir aussi les rayons du soleil et la douceur de l'air.

Vous marchez depuis un moment et vous arrivez dans un lieu superbe. Regardez devant vous, il y a un lac entouré d'herbes douces. Il fait beau, vous pouvez vous asseoir ou vous allonger dans l'herbe, passer un moment tranquille là, entre la terre et le ciel. Le soleil est doux, l'air aussi... Tout est tranquille... et vous puisez ici toutes les forces de la nature... Tout ce bonheur est pour vous, prenez le ! Vous allez emporter à présent ce bonheur avec vous.

Peu à peu, maintenant, vous pouvez commencer à ouvrir vos yeux, à ramener votre attention dans cette pièce, vous aller respirer profondément en vous redressant sur vos chaise. Et vous voilà de retour, reposé et tranquille. »

Cet exercice a été adapté pour des élèves de lycée comme suit :

Promenade à la montagne : « Posez la tête sur vos bras croisés sur le bureau, on ferme les yeux et on respire doucement. La mâchoire ne doit pas être serrée, les paupières se décrispent... Imaginez que vous vous habillez pour partir à la montagne, vous avez tout l'équipement pour, vous êtes habillé chaudement. Devant vous se dresse une grande montagne, à son sommet vous apercevez de la neige blanche....

Un chemin serpente devant vous pour y parvenir. Vous allez emprunter ce chemin seul, avec des amis ou de la famille c'est vous qui choisissez. Le chemin monte doucement, autour de vous l'herbe est bien verte avec de petites fleurs sauvages, les arbres vous font de l'ombre. Vous respirez à pleins poumons l'air de la montagne....

Vous marchez depuis un bon moment et vous arrivez dans un lieu magnifique au-dessus d'un lac, vous pouvez vous assoir sur l'herbe ou vous allonger.... Vous observez le paysage au loin la vue est superbe.... Le ciel est bleu et dégagé et vous avez une vue magnifique sur la chaîne de montagne en face. Quand vous vous sentez prêt vous pouvez respirer profondément et ouvrir les yeux. »

La liste des autres exercices qui ont été fait durant l'expérimentation est en annexe (voir annexe 3)

2.2.1.1.2 Exercices post relaxation sélectionnés

Après les séances de relaxation les élèves ont travaillé sur des textes avec des questions de difficultés semblables pour permettre de les observer et de compléter la grille de comportement. L'étude de texte durait environ quinze minutes, les textes font partie de différents chapitre puisque les observations se sont étalées sur plusieurs semaines (un premier chapitre de sociologie sur la déviance et un autre d'économie sur la monnaie). Ci-dessous un exemple d'exercice donné aux élèves, les autres exercices sont disponibles en annexe (voir annexe 4)

Exemple d'exercice :

TEXTE :

Une entreprise peut financer ses investissements soit par ses ressources propres (financement interne) soit en faisant appel aux actifs détenus par d'autres agents (financement externe). L'autofinancement ou financement interne désigne le financement de l'investissement à partir des ressources propres de l'entreprise, donc des profits non distribués.

En comptabilité nationale, les possibilités d'autofinancement sont déterminées par l'épargne brute des entreprises.

Il existe deux formes de financement externe. D'une part, le financement indirect (ou financement intermédié) auprès des banques, qui procurent des prêts aux entreprises. D'autre part, le financement direct auprès des agents ayant une capacité de financement, c'est-à-dire une épargne brute supérieure à leur propre formation de capital. Les entreprises qui ont des besoins de financement émettent alors des titres (actions, obligations...) que d'autres agents utilisent pour placer leur épargne disponible. D'après A. Beitone et alii, Économie, Sirey, coll. « aide-mémoire », 2007.

Questions :

Q1) Qu'est-ce que l'autofinancement ? Quel part du chiffre d'affaire est lié à l'autofinancement ?

Q2) Quelle est la différence entre l'autofinancement et le financement externe ?

Q3) Quelle est la différence entre financement direct et financement intermédié ?

2.2.1.2 Sujets

La recherche s'effectue sur vingt-quatre élèves de première (de 15-16 ans) en cours de Sciences Economiques et Sociales (SES), seul six élèves sont observés. Tous les élèves ont fait tous les exercices s'ils choisissent de participer (deux ont décidé de ne pas participer au départ).

Ces élèves ont cinq heures de cours par semaine de SES réparties comme suit :

- Mercredi de 8h à 10h
- Jeudi de 10h à 12h
- Vendredi de 14h à 15h

Les élèves choisis pour être observés ont été sélectionnés au préalable sur la base de l'expérience et de l'observation. Ces élèves sont en effet considérés comme les plus

perturbateurs dans le cours de SES du fait de bavardages et de comportements inattentifs repérés quasiment à chaque séance mais aussi repéré dans d'autres cours.

2.2.1.3 Procédure

Avant de commencer les séances, un questionnaire a été distribué aux vingt-quatre élèves (voir annexe 1) pour savoir s'ils pratiquent déjà des activités de relaxation à la maison ou de manière périscolaire, s'ils ont déjà expérimenté des techniques à l'école primaire ou dans le secondaire mais également pour connaître leur niveau de stress, de fatigue. Ce questionnaire permet de faire un point sur leur pratique et leurs ressentis. Certains élèves peuvent en effet avoir fait des exercices de relaxation en primaire dans le cadre scolaire ou en cours d'Education Physique et Sportive au collège. Un questionnaire bilan (voir annexe 2) a été distribué ensuite à la fin des séances pour permettre de connaître leurs ressentis sur l'activité et l'utilité de la relaxation pour eux. Si les essais sont concluants et si les élèves le souhaitent, d'autres séances pourront être mises en place.

Le comportement des élèves qui devront être observés sera fait sur une semaine précédant l'introduction des séances de relaxation. Sur cette semaine les élèves seront observés sur les trois séances du mercredi, jeudi et vendredi (nommée Séance 1, Séance 2 et Séance 3). Ces trois jours voient en effet une attention différente des élèves entre le mercredi matin où ils peuvent sembler plus attentifs et le vendredi après-midi, veille de week-end où les élèves sont réputés pour être plus difficiles à appréhender. La démarche des séances et les explications relatives à celle-ci seront données au départ avant de commencer les séances. Plusieurs séances sont nécessaires pour évaluer l'impact de la relaxation. L'observation a donc débuté dès la première séance d'essai, puisque certains enseignants pratiquant la relaxation ont constaté une amélioration des comportements dès la première séance. L'expérience a duré deux semaines à raison de trois séances par semaine (en début d'heure) et sera poursuivie ensuite si les élèves le souhaitent.

Une fois les séances de relaxation effectuées, les élèves ont dû lire un document écrit et répondre à des questions sur celui-ci, durant ce temps-ci leurs comportements et leurs attitudes face au travail ont été observés par l'enseignant. Cette évaluation a été faite au préalable sur les sujets lorsqu'aucune séance de relaxation n'est mise en place. Le but étant de comparer les

comportements avant la mise en place des séances et après grâce à une grille de comportement (voir ci-dessous) :

Grille de comportement	Signes d'inattention	Elève 1	Elève 2	Élève 3	Élève 4	Élève 5	Elève 6
Contacts avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)						
	Bavardages sans rapport avec la tâche						
Comportement de l'élève seul	Est avachi / à la tête posée sur la table						
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activités sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone						
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

2.2.1.4 Variables

La variable étudiée possède deux modalités : la présence ou l'absence de séance de relaxation.

2.2.2 Résultats

2.2.2.1 Analyse des représentations des élèves de la relaxation (Prétest)

Un prétest a été effectué pour savoir quelles étaient les représentations des élèves au sujet de la relaxation. Les résultats du questionnaire avant de débiter les séances montrent que huit élèves sur vingt-quatre ont déjà pratiqué la relaxation, la plupart dans le cadre scolaire soit au collège en cours d'art plastique ou d'EPS soit en primaire. Les autres ont pratiqués ou

pratique la sophrologie dans le cadre extra-scolaire soit pour diminuer certains troubles, soit en loisir. Tous ceux ayant déjà fait de la relaxation ou ses dérivés considèrent qu'elle apporte un sentiment de bien-être et de repos.

Ce questionnaire de préséance avait aussi pour but de connaître leur ressenti vis-à-vis de la relaxation, tous les élèves ont été capable de trouver des mots pour définir ce qu'est la relaxation. Pour dix-sept d'entre eux la notion de « détente » ou le verbe « détendre » serait les mots les plus justes pour signifier ce qu'est la relaxation. Pour onze élèves la relaxation permettrait de se « déstresser » ou de « se calmer » et pour trois autres élèves elle permettrait d'être plus « concentré » ou plus « performants » en cours. Quatre ont aussi mentionné que la relaxation passait par des exercices de respiration.

Enfin le questionnaire a révélé que sur vingt-quatre élèves, deux ne souhaitent pas participer et trois ont montré leurs réticences à le faire en groupe, cependant ceux étant réticents ont quand même montré leur intérêt en étant prêt à « essayer » (ce qu'ils ont fait).

2.2.2.2 Résultats de l'expérimentation

Les résultats ci-dessous sont issus des grilles d'observations complétées lors de la semaine d'observation sans séance et avec, elles sont disponibles en annexe (voir annexes 5 et 6).

Après la première séance d'observation sans séances de relaxation on constate les comportements suivants (les numéros entre parenthèses correspondent au numéro de colonne) :

Jour de la semaine	Nombre d'élèves observés chaque jour (1)	Nombre de comportements inattentifs sans séance de relaxation pour chaque jour (2)	Comportements inattentifs moyens par élève et par jour sans relaxation (3)
Séance 1	6	7	1,17
Séance 2	6	7	1,17
Séance 3	6	11	1,83
TOTAL	18	25	4,17
Moyenne	6	8,33	1,39

(Les différents calculs sont disponibles en annexe 7)

En une semaine on observe sur ces six élèves vingt-cinq comportements inattentifs. Ce qui correspond en moyenne à environ huit comportements inattentifs (8,33) par jour soit environ un comportement inattentif par jour et par élève lors de la phase d'observation (1,39 comportement). On remarque également que le nombre de comportements inattentifs moyen augmente en fin de semaine (1,83 comportement inattentif par élève lors de la séance 3 qui s'est déroulé un vendredi) alors qu'il reste plutôt stable les deux premiers jours d'observation (1,17 comportement inattentif par élève lors de la séance 1 et 2).

En comparaison après les séances de relaxations qui se sont étalées sur deux semaines on constate les résultats suivants :

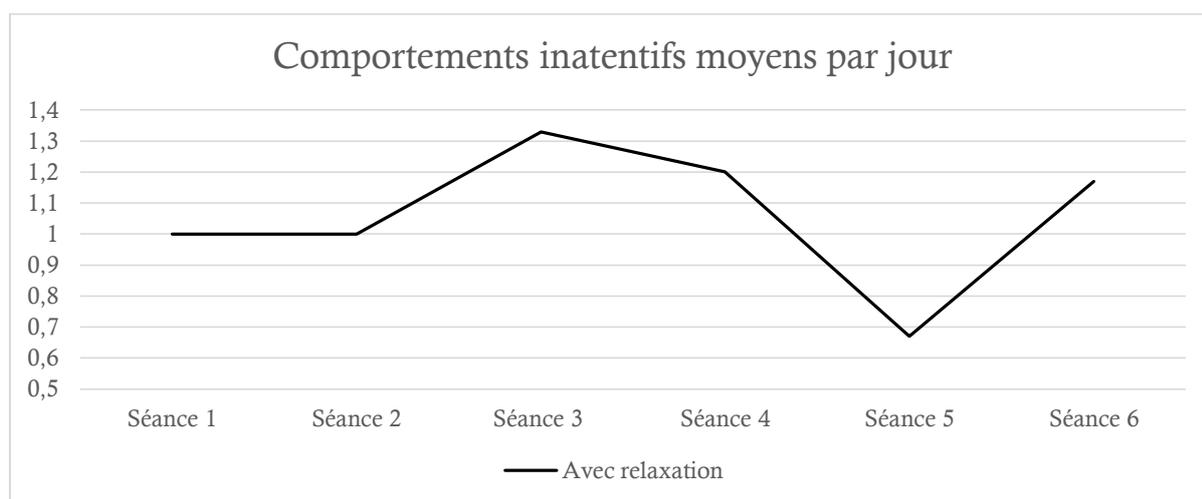
Jour de la semaine	Nombre d'élèves observés chaque jour (4)	Nombre de comportements inattentifs observés après les séances de relaxation par jour (5)	Comportements inattentifs moyen par élève par jour après les séances de relaxation (6)
Séance 1	6	6	1,00
Séance 2	6	6	1,00
Séance 3	6	8	1,33
Séance 4	5	6	1,20
Séance 5	6	4	0,67
Séance 6	6	7	1,17
TOTAL	35	37	6,37
Moyenne	5,83	6,17	1,06

Si l'on reprend seulement les données moyennes pour les observations effectuées sans séances de relaxation ou avec séance de relaxation on obtient les deux données suivantes :

Jour de la semaine	Comportements inattentifs moyens par élève et par jour sans relaxation (3)	Comportements inattentifs moyens par élève et par jour avec relaxation (6)
MOYENNE	1,39	1,06

Sur deux semaines d'observation de comportement sur cinq ou six élèves par jour on constate en moyenne 1,06 comportement inattentif par jour et par élève. Les comportements inattentifs sont donc moins élevés après des séances de relaxation que sans (1,39 contre 1,06). Par conséquent les résultats vont dans le sens de la première hypothèse (H1) qui était « Après la séance de relaxation on constate moins de comportements inattentifs durant l'exercice proposé. ». La relaxation permettrait donc de diminuer les comportements inattentifs dans le cadre de cette étude (sous réserve de test statistiques plus importants pour généraliser les résultats).

En reprenant les données relatives aux comportements inattentifs moyens par jour avec relaxation (colonne 6) on obtient le graphique suivant :



On constate que le nombre moyens de comportements inattentifs par élèves et par jour est certes inférieur après une séance de relaxation tel que dit précédemment mais la deuxième hypothèse (H2) qui était : « La relaxation a une réelle influence sur les comportements des élèves dès la première séance et on constate des améliorations au fur et à mesure des séances » n'est que partiellement vérifiée. On constate en effet une amélioration des comportements dès la première séance (1 comportement en moyenne par élève la première séance après relaxation contre 1,33 sans relaxation) cependant on ne peut conclure sur le fait que la relaxation permet des améliorations de comportements réellement significative au fur et à mesure des séances. Les effets de la relaxation sont variables d'un jour sur l'autre avec certes une diminution des comportements entre la séance 3 et la séance 5 mais lors de la séance 6 on constate une plus grande inattention chez les élèves. Globalement les résultats ne nous permettent pas de conclure à la vérification de l'hypothèse numéro deux.

On peut donc conclure sur cette expérience que les résultats vont dans le sens de la première hypothèse mais que cependant la seconde hypothèse n'est que partiellement vérifiée.

2.2.2.3 Résultat du questionnaire post test

Un questionnaire a été distribué à la fin des séances pour voir si leur représentation de la relaxation avait évoluée et si les élèves montraient un intérêt pour ce sujet et pour la poursuite de cette expérimentation.

Sur vingt-deux élèves qui ont participé, quinze ont trouvé les séances de relaxation utiles, pour la majorité d'entre eux ils se trouvaient plus calmes et concentrés ensuite (six ont évoqué le terme de plus « détendu ») En majorité (dix-sept élèves), souhaiteraient poursuivre cette expérience en classe de SES mais également dans d'autres cours ou après la pause méridienne. Certains ont évoqué l'idée d'une salle qui serait dédiée à cette pratique ou à des exercices plus globaux comme du yoga ou des siestes au sein de l'établissement (cette idée a d'ailleurs été reprise par les élèves de la Maison des lycéens). Parmi les élèves prêt à continuer, deux élèves n'ont pas trouvé les séances utiles mais m'ont fait savoir qu'ils étaient prêt à essayer sur des temps plus long car ils pensaient qu'ils pourraient y avoir un effet sur eux à plus long terme.

Pour plusieurs élèves, les séances ont été considérées comme trop courtes, il est vrai que cinq à dix minutes ne sont pas suffisantes pour permettre une détente complète mais dans le cadre d'un cours de cinquante-cinq minutes, les séances n'auraient pas pu être plus longues. De plus la régularité des séances (tous les jours sur deux semaines), ne les ont pas gênés et ils ont en majorité trouvé que les exercices étaient suffisamment variés. Pour douze d'entre eux, les séances de relaxation les plus efficace ont été celle de visualisation, cela peut être due à leur longueur un peu plus élevé (aux alentours de dix minutes) que les autres type de relaxation (sur le corps, respiration ou écoute) qui duraient un peu plus de cinq minutes. Quatre ont préféré les exercices de respiration, quatre autres les exercices sur le corps et les deux restant ont trouvé que les exercices qui étaient les plus efficace étaient ceux d'écoute.

Par conséquent d'après le ressenti des élèves il peut être intéressant de poursuivre cette expérimentation avec cette classe.

2.2.3 Discussion des résultats

Plusieurs critiques majeures peuvent être adressées à cette étude et limite ainsi sa portée.

La première critique que l'on peut soulever sur cette expérimentation est la population d'étude trop faible. En effet cette étude a été menée sur une classe de première en classe de SES uniquement comprenant 24 élèves dont six élèves ont été observés. Elle n'est donc pas suffisante pour obtenir des résultats significatifs. Pour cette raison, d'autres projets de ce type pourraient être menés pour assurer une généralisation des résultats dans d'autres classes, sur d'autres matières mais aussi à un autre niveau du lycée (Terminale ou seconde) mais également à une autre échelle (académique par exemple). Il aurait été intéressant de mener cette expérimentation en classe de Terminale là où les enjeux du baccalauréat se font le plus ressentir mais aussi là où les élèves sont censés être les plus âgés et matures. On aurait ainsi pu observer si la relaxation était réellement une aide pour eux dans leur travail et dans leur efficacité dans la tâche.

Une deuxième critique peut être adressée au temps d'expérimentation qui semble trop court pour obtenir des résultats significatifs. La durée test ne permet pas en effet d'avoir des résultats sur le long terme sur l'attention des élèves. Le processus de relaxation a en effet besoin d'être plus ritualisé pour donner de véritables résultats. Et les élèves habitués à ce type d'exercices dès le début de l'année seraient sans doute plus réceptifs à ces méthodes. De plus il serait intéressant de noter l'effet de la relaxation sur les élèves aux différentes périodes de l'année, comme par exemple avant des vacances scolaires ou après, lors de semaines intenses en travail (en raison de bac blanc, d'oraux...). Et donc par conséquent il faudrait ritualiser le processus sur l'année, de septembre à juin.

La troisième limite remarquable est le moment de la journée choisi pour faire les exercices qui varie d'une séance à l'autre allant du matin à huit heures pour le mercredi, à dix heures pour le jeudi et à quatorze heures le vendredi. En effet il était plus pertinent de faire de la relaxation au début de la séance mais on aurait pu imaginer d'autre moment où celle-ci auraient pu être souhaitée pour permettre une meilleure attention comme après la pause de cinq minutes entre deux heures de cours. Il aurait été également intéressant de faire ces exercices au même moment de la journée sur une semaine pour repérer si un changement pouvait s'effectuer certes dans le cours ou s'effectuait la séance de relaxation mais également si la relaxation avaient un impact sur l'attention tout au long de la journée (c'est-à-dire, si elle

pouvait impactée le cours suivant). Il peut être également conseillé d'effectuer certaines séances de relaxations le soir pour permettre une meilleure mémorisation des apprentissages, avant de passer à une autre activité.

Ensuite sur le fond, les exercices choisis, même s'ils restent autour d'une même thématique, étaient variés. Ce choix a été fait pour ne pas lasser les élèves autour d'un même rituel pendant plusieurs semaines consécutives. Cependant la ritualisation sur un type comme la visualisation aurait permis aux élèves de maîtriser parfaitement l'exercice et de se plonger dans celui-ci de manière plus rapide. On aurait ainsi pu suivre l'évolution du niveau de relaxation au sein de la classe entre une première fois de découverte de l'exercice et une deuxième fois ou l'exercice est maîtrisé par les élèves.

Une dernière limite peut être soulevée quant à la nécessité pour le professeur d'être formé à cette pratique pour qu'elle se déroule dans un cadre plus institutionnalisé qu'amateur. En effet il aurait été judicieux d'être formé par un professionnel qualifié pour en apprendre plus sur les diverses techniques, leurs effets, leurs impacts sur les élèves mais aussi sur le meilleur moyen de parvenir à une meilleure attention grâce à certaines techniques particulières. Cependant, les résultats prouvent qu'il ne faut cependant pas être un praticien rompu à la discipline pour obtenir des résultats visibles sur l'attention des élèves.

3. Conclusion

La relaxation est un éventail de plusieurs techniques corporelles qui vise à atteindre une détente musculaire et un certain bien-être physique mais aussi mental. Cette étude avait pour but de rechercher les effets de la relaxation sur l'attention des élèves. Celle-ci a effectivement permis de dégager une tendance, il y aurait un impact positif de la pratique de séances de relaxation avant de commencer le cours sur les élèves. Leur attention semblerait meilleure, cependant des études plus poussées, sur de plus nombreux élèves et sur un temps d'expérience plus long permettraient de vérifier si cet impact est effectif notamment sur le plus long terme. Cette recherche n'apporte qu'une petite contribution aux recherches qui s'effectuent aujourd'hui et qui sont de plus en plus nombreuses sur les effets de la relaxation sur l'attention notamment dans le cadre d'études en neuro science. Cependant la relaxation ne semble pas avoir un effet que sur le niveau d'attention des élèves au sein d'une classe. En

effet de manière plus globale la relaxation aurait des effets positifs sur le stress, celle-ci permettrait de diminuer la production d'hormone de stress dans certaines situations, comme avant de parler à un public ou procéder à un exercice devant un jury (Ricard, Lutz et Davidson, 2015). Ainsi pour des pratiquants assidus de la relaxation la douleur ou l'anxiété serait ressentie de façon plus atténuée, l'activité cérébrale en réponse au stress serait moins importante. Elle permettrait aussi d'amener un climat de classe plus serein mais également de permettre une meilleure coopération et solidarité entre les élèves mais également avec leur professeur. La relaxation aurait donc un impact plus vaste que sur la simple attention.

4. Bibliographie :

OUVRAGES :

Boski, S., & Brunelle, L. (2015). *La relaxation active à l'école et à la maison : Une véritable éducation de l'attention*. Paris : Retz.

Brenot, P. (2003). *La relaxation* (3e éd. mise à jour ed.). Paris : Presses Universitaires de France.

Isimat-Mirin, M. (2007). *Se détendre pour mieux apprendre, Accompagnement de l'élève à l'école, à la maison*, Lyon : Chronique sociale.

Lachaux, J. (2013). *Le cerveau attentif : Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*. Paris : O. Jacob.

Lachaux, J. (2015). *Le cerveau funambule*. Paris : O. Jacob.

Lapp, D. (2016). *Améliorer votre mémoire à tout âge* (4eme édition). Paris : Dunod.

Marquie-Dubie, H., & Baixas, M. (2010). *Pratique de la concentration et de la relaxation : Pour mieux apprendre à l'école*. Paris : Hachette éducation.

Sébire , A., Pierotti , C., & Tarcelin , C. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être*. Paris : Editions EP&S.

Servant, D., & Barth, C. (2015). *La relaxation : Nouvelles approches, nouvelles pratiques* (2;2nd; ed.). Philadelphia, PA : Elsevier Masson

ARTICLES :

Galek, Régis. Relaxation : yoga et accompagnement personnalisé au lycée. *Revue EPS. Cahier 12 ans & plus* (N°356) [Périodique]. 01-03-2013. p.24-26.

Galek, R. Relaxation : passer d'un "état de corps" à un autre. *Revue EPS* (N°324) [Périodique]. 01-03-2007. p.41-45.

Henry-Strifèle, C. Connaissance de soi : se relaxer, respirer et gérer son stress. *Revue EPS* (N°367) [Périodique]. 01-09-2015. p.74-76.

Ricard, M., Lutz, A., Davidson, R. Méditation : comment elle modifie le cerveau. *Pour la science* (N°448) [Périodique]. 01-02-2015. p.22-29.

Shankland, R., Flaudias, V. Méditer pour mieux se concentrer. *Science Humaine* (N°298) [Périodique]. 01-12-2017. p.41.

SITOGRAPHIE ET ARTICLES EN LIGNE :

Aulanier,F.(2011). Point zen comment lutter contre le stress scolaire en accompagnement personnalisé. Repéré à <http://www.cafepedagogique.net/communautes/Forum2011/Lists/Billets/Post.aspx?ID=57>

Fitos,C. (2018). Sérénité dans les classes pour de meilleurs apprentissages. Repéré à <http://eduscol.education.fr/experitheque/fiches/fiche12270.pdf>

Jouanne,E. (2018). Techniques de relaxation à la maternelle. Repéré à <http://eduscol.education.fr/experitheque/fiches/fiche11408.pdf>

Illy, J., Poinot, R (2016). Qu'est-ce que la relaxation ?. Repéré à <https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/questions-r%C3%A9ponses/>

Lachaux, JP. (2013). ATTentif à l'éCOLe. Développement en milieu scolaire d'ateliers d'apprentissage de l'attention déduits des neurosciences cognitives. Repéré à <http://www.agence-nationale-recherche.fr/Projet-ANR-13-APPR-0011>

Sébire, A.,Pierotti, C. (2014) Des pratiques corporelles de bien être au service d'un climat scolaire serein. Repéré à https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/uploads/tx_cndpclimatsco/AnneSebire_Corinne_Pierotti_Pratique_corporelles_bien_etre.pdf

5. Annexes

SOMMAIRE DES ANNEXES :

ANNEXE 1 : Questionnaire avant les séances de relaxation

ANNEXE 2 : Questionnaire après les séances de relaxation

ANNEXE 3 : Exercices de relaxation

ANNEXE 4 : Textes donnés aux élèves lors de la phase d'observation

ANNEXE 5 : Grilles d'observations complétées sans séances de relaxation

ANNEXE 6 : Grilles d'observations complétées avec séances de relaxation

ANNEXE 7 : Tableaux des résultats

ANNEXE 1 : Questionnaire avant les séances de relaxation :

Q1) Pour toi qu'est-ce que la relaxation ? Quel est son rôle ?

Q2) As-tu déjà pratiqué des séances de relaxation dans le cadre scolaire (école primaire/collège...) ? Si oui à quel niveau ?

Q3) Pratiques-tu la relaxation / sophrologie / du yoga / de la méditation hors du temps de classe (lors de séances hebdomadaires organisées par exemple) ? Si oui combien de fois par semaine ?

Q4) Si tu as déjà pratiqué des séances, comment te sens-tu ensuite ?

Q5) Aurais-tu envie de faire des séances dans le cadre du lycée en cours de SES ? Pour quelles raisons (quel serait l'intérêt pour toi) ?

Q6) Entoure le chiffre correspondant à ton état de stress à cette période de l'année (0 pas du tout de stress, 10 énormément) :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Q7) Entoure le chiffre correspondant à ton état de fatigue à cette période de l'année (0 pas du tout fatigué, 10 énormément) :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ANNEXE 2 : Questionnaire après séance

Q1) Les séances de relaxation te sont-elles parues utiles ? Pourquoi ?

Q2) Entoure le chiffre correspondant à ton état de stress après ces séances (0 pas du tout de stress, 10 énormément) :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Q3) Pendant ces séances est ce que tu t'es senti à l'aise ? Mal à l'aise ou gêné ? Pourquoi ?

Q4) Le temps consacré à la relaxation te paraît-il suffisant ? Aurais tu souhaité faire des séances plus courtes / plus longues ?

Q5) Pour toi, le nombre de séance a-t-il été suffisant ? Y-a-t-il eu trop de séances ?

Q6) Quels ont été le type de séance qui t'ont paru les plus efficaces (exercices de visualisation, sur le corps, sur l'écoute, sur la respiration) ?

Q7) Les exercices ont-ils été suffisamment variés ?

Q8) Y-a-t-il des choses qui t'ont gêné / dérangé pendant ces séances ? Si oui lesquelles ?

Q9) Souhaiterais tu continuer l'expérience en cours de SES ou dans d'autres cours ?

ANNEXE 3 : Exercices de relaxation

EXERCICES SUR L'ECOUTE :

Exercice 1 : Concentration sur les sons : Fermez les yeux, écoutez les bruits autour de vous. Sans parler essayez de reconnaître les sons. On essaye d'entendre les bruits, les sons qui se produisent hors de la classe, puis dans la cour, on essaye d'écouter le plus loin possible. Peu à peu retournez en sens inverse, écoutez les sons dans la cour, dans la classe, les sons qui sont autour de vous jusqu'à entendre le bruit de votre respiration. Quand vous vous sentez prêt ouvrez les yeux.

EXERCICES DE VISUALISATION :

Exercice 1 : Promenade à la montagne : Posez la tête sur vos bras croisés sur le bureau, on ferme les yeux et on respire doucement. La mâchoire ne doit pas être serrée, les paupières se décrispent. Imaginez que vous vous habillez pour partir à la montagne, vous avez tout l'équipement pour, vous êtes habillé chaudement. Devant vous se dresse une grande montagne, à son sommet vous apercevez de la neige blanche. Un chemin serpente devant

vous pour y parvenir. Vous allez emprunter ce chemin seul, avec des amis ou de la famille c'est vous qui choisissez. Le chemin monte doucement, autour de vous l'herbe est bien verte avec de petites fleurs sauvages, les arbres vous font de l'ombre. Vous respirez à pleins poumons l'air de la montagne. Vous marchez depuis un bon moment et vous arrivez dans un lieu superbe au-dessus d'un lac, vous pouvez vous assoir sur l'herbe ou vous allonger. Vous observez le paysage, au loin la vue est superbe. Le ciel est bleu et dégagé et vous avez une vue magnifique sur la chaîne de montagne en face. Quand vous vous sentez prêt vous pouvez respirer profondément et ouvrir les yeux.

Exercice 2 : Promenade à la mer : Posez la tête sur vos bras croisés sur le bureau, on ferme les yeux et on respire doucement. La mâchoire ne doit pas être serrée, les paupières se décrispent. Imaginez que vous vous préparez pour aller passer la journée sur la plage. Vous sentez déjà l'air du vent sur vos cheveux. Il fait très beau vous êtes sur une grande plage et vous regardez la mer droit devant vous. Les vagues semblent venir poser l'écume sur le sable chaud et repartent sans bruits... l'eau est claire et le ciel est bleu. Vous sentez sous vos pieds le sable. Vous sentez aussi les odeurs de la mer ; vous entendez le cri des mouettes qui volent dans le ciel limpide. Vous marchez le long de la plage et vous trouvez de minuscules coquillages dans le sable. Vous pouvez les ramasser. Vous pouvez même mettre vos pieds dans l'eau fraîche. Quand vous vous sentez prêt vous pouvez respirer profondément et ouvrir les yeux.

EXERCICES DE RESPIRATION :

Exercice 1 : Fermez les yeux, décrivez les mâchoires, inspirez et essayez de sentir l'air qui entre par votre nez. Soufflez. (Plusieurs répétitions). Quand vous avez terminé vous pouvez-vous redresser et ouvrir les yeux.

EXERCICES SUR LE CORPS :

Exercice 1 : Fermez les yeux, détendez-vous, concentrez-vous sur votre main gauche, fermez les doigts pour former un poing. Serrez le point de plus en plus fort, plus fort encore. Prenez conscience de la tension qui s'accumule dans les muscles de votre main gauche. Serrez jusqu'à ce que ça vous fasse mal. Puis lentement relâchez cette tension. Allongez lentement les doigts. Sentez les muscles de votre main gauche se détendre. Essayez de sentir la différence entre ce que vous ressentez dans votre main gauche et dans votre main droite.

(Même cheminement pour la main droite). Prenez quelques secondes pour sentir la détente dans votre main droite. Et quand vous vous sentez prêt ouvrez les yeux.

Exercice 2 : Fermez les yeux, détendez-vous. Portez attention sur votre jambe gauche, seulement votre jambe gauche. Avec votre jambe gauche essayez de pousser le sol le plus fort possible, appuyez le plus fort possible par terre avec cette jambe. Essayez de sentir la sensation de force que vous mettez dans votre jambe. Puis lentement relâchez. Fixez votre attention toujours sur la jambe gauche et essayez de sentir les sensations. Relâchez le maximum cette jambe. Portez attention sur votre jambe droite maintenant. (Même chose)

ANNEXE 4 : Exercices donnés aux élèves suite aux séances de relaxation

Texte séance 1 :

Pendant la plus grande partie de l'histoire des sociétés humaines, les relations sociales sont restées enfermées dans une forte contrainte de proximité. Pareille situation donnait un grand poids à la communauté des voisins, au village ou au quartier. Ses règles informelles s'imposaient d'autant plus impérieusement que la solidarité des proches constituait le seul filet de sécurité dans des sociétés de précarité. À partir de la seconde partie du XX^e siècle, cette contrainte géographique s'est progressivement allégée. Au lieu d'inscrire toutes ses relations dans un cercle communautaire, chacun participe à plusieurs réseaux - on travaille avec les uns, on voisine avec d'autres. On se distrait ou on part en vacances avec d'autres encore - tous partiels ; à chacun on ne consent donc qu'une loyauté limitée et il n'en demande pas davantage ; les qualités que l'on attend d'un bon collègue de travail ne sont pas celles que l'on exige de son voisin de palier ou encore de son compagnon de plage. Quand tout un chacun peut échapper à la contrainte de proximité, le règne de la collectivité locale s'achève : ses règles informelles ne règnent plus sur le contrôle social.

D'après P. Robert, L'insécurité en France, La Découverte, coll. Repères, 2002.

1. Dans quel type de société le contrôle informel prédomine-t-il ?
2. Comment peut-on expliquer son affaiblissement ?
3. Comment le contrôle social s'opère-t-il alors ?

Texte séance 2 :

Les élèves de classe maternelle sont dangereux. Certains ne tiennent pas en place et exigent une attention permanente. Une école de la ville de Richmond, en Californie, a trouvé une solution radicale pour s'éviter bien des tracas : les équiper d'une puce RFID, la même technologie que celle utilisée pour tracer les livraisons dans l'agro-alimentaire. La puce est cousue dans un petit maillot de basketball, revêtu à l'entrée par les élèves. Elle communique avec des capteurs disséminés dans l'école, ce qui dispense les professeurs de faire l'appel à l'entrée de l'établissement et de noter le passage à la cantine. Mais ce système pousse la surveillance plus loin que les badges RFID, qui équipent des cantines françaises et suscitent déjà une franche opposition. Car cette fois, les mouvements sont en permanence surveillés et plus seulement lors de points de passage. Sur un terminal de contrôle, les enfants sont identifiés par des points jaunes. Un reportage les montre s'agitant dans des cases qui représentent les salles de l'établissement. Un enfant donc la puce bouge beaucoup sera-t-il un jour rangé par un algorithme dans la catégorie des hyperactifs ? Sera-t-on exclu si l'on choisit de ne plus porter son maillot ? Si la surveillance des déplacements par RFID fait une percée dans les hôpitaux, les prisons et quelques entreprises, le sujet demeure très controversé à l'école.

D'après B. Ferran, « Une puce RFID pour surveiller les maternelles », Techno.net, <http://blog.lefigaro.fr/techno/2010/09/une-puce-rfid-pour-surveiller-des-maternelles.htm>.

1. Quels sont les aspects positifs pour le personnel de l'école du port par les enfants d'une puce RFID ?
2. Pourquoi ce système peut-il être critiquable ?
3. Peut-on institutionnaliser un tel usage des nouvelles technologies ?

Texte séance 3 :

Le cursus qui conduit à l'échec est schématiquement le suivant : des mauvaises notes aux « bêtises », des bêtises aux absences, des absences aux convocations, des convocations aux problèmes avec la police, de la police à la justice. Plus l'écart se creuse par rapport aux exigences scolaires, plus la présence en classe apparaît inutilement humiliante, plus la probabilité de fuir la situation scolaire ou de perturber l'activité pédagogique s'accroît. L'échec scolaire produit ainsi un sentiment d'indignité particulièrement destructeur et provoque souvent une sorte de dépression scolaire. La protection du quartier et la reconnaissance au sein du groupe de pairs sont alors d'autant plus recherchées que récole est vécue comme lieu de disqualification : le capital social acquis dans la rue compense la stigmatisation par l'école.

D'après G. Mauger, *La sociologie de la délinquance juvénile*, La Découverte, coll. Repères, 2009.

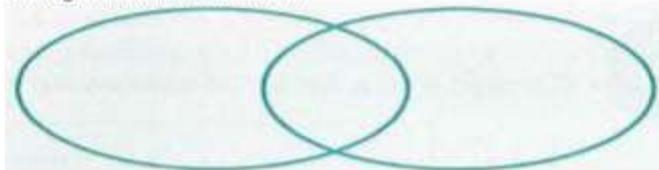
1. Quel est l'effet du contrôle social sur les élèves en difficulté scolaire ?
2. Élaborez un schéma pour montrer comment l'échec scolaire peut conduire à un enfermement dans la culture de rue.
3. Trouvez un autre exemple de stigmatisation qui enferme un individu dans sa pratique.

Texte séance 4 :

La distinction entre déviance et délinquance repose ainsi sur la réaction sociale : diffuse, informelle et de faible intensité en matière de déviance, elle est institutionnalisée et codifiée en matière de délinquance. En d'autres termes, les délits et les crimes (i.e. la délinquance) sont les pratiques déviantes retenues par le code pénal et sanctionnées comme telles. Telle est la définition proposée par Philippe Robert : « Le crime est un comportement saisi par le droit qui menace son auteur d'une peine, autrement dit un comportement incriminé ». Dans cette perspective, déviance et délinquance ne sont pas étanches. Une pratique déviante peut être « pénalisée », s'inscrivant alors dans le répertoire des pratiques délinquantes, comme ce fut le cas récemment pour le délit d'occupation abusive des halls d'immeuble (loi sur la sécurité intérieure de mars 2003). À l'inverse, un délit peut être « dépenalisé » : ainsi Nicolas Sarkozy a-t-il déclaré devant le MEDEF vouloir mettre un terme à la pénalisation du droit des affaires (30 août 2007). Mais une pratique peut également être pénalisée en droit et tolérée en fait. Ainsi la banalisation de la consommation de cannabis incriminable en France a-t-elle conduit à une tolérance de fait à l'égard des usagers. Pourtant force est de remarquer que d'autres pratiques font plus constamment l'objet de sanctions pénales, le meurtre et le vol.

D'après G. Mauger, *La sociologie de la délinquance juvénile*, La Découverte, coll. Repères, 2009.

1. Quelle est la différence entre déviance et délinquance ?
2. Intégrez les phrases soulignées au schéma suivant.



Texte séance 5 :

TEXTE 1 : La valeur d'une monnaie se fonde sur la confiance des gens qui l'utilisent. La valeur de la monnaie canadienne, dont les billets de banque et les pièces de monnaie, vient du fait qu'elle est largement acceptée et qu'elle constitue une réserve de valeur sûre. Pour que la monnaie puisse remplir toutes ses fonctions de façon satisfaisante, sa valeur doit rester relativement stable au fil du temps. C'est pourquoi la Banque du Canada s'emploie à entretenir la confiance du public à l'égard de la monnaie du pays. Pour ce faire, la Banque met en œuvre la politique monétaire de façon à maintenir l'inflation à un niveau bas, stable et prévisible. La maîtrise de l'inflation contribue non seulement à protéger la valeur de la monnaie canadienne, mais aussi à maintenir un climat favorable à une croissance économique soutenue. La prévention de la contrefaçon, c'est-à-dire l'ensemble des mesures prises pour veiller à ce que les billets de banque soient acceptés facilement et à ce que leur authenticité ne fasse aucun doute, constitue un autre des grands efforts que déploie la Banque pour préserver la confiance dans la monnaie canadienne. La Banque est responsable de la conception, de la production et de la distribution des billets de banque. « Qu'est-ce que la monnaie ? » Banque du Canada, mai 2011

Q1) Pourquoi l'absence de confiance en une monnaie est-elle problématique ?

Q2) Comment la Banque centrale canadienne souhaite-t-elle assurer cette confiance ?

Texte séance 6 :

TEXTE : LES AUTRES FONCTIONS DE LA MONNAIE :

a) La monnaie est un « langage »

La monnaie est un langage parce qu'elle est une **référence commune entre les individus**; elle permet à une ensemble d'individus de partager les mêmes règles et la même unité de compte. Elle leur permet de **communiquer** : si un bien est cher, cela a une ou plusieurs significations : cela peut vouloir dire qu'il est précieux, recherché ou que sa demande est supérieure à son offre ou qu'il est rare, que son offre est insuffisante par rapport à sa demande.

Cela signifie aussi que la monnaie permet d'établir un **lien social** entre les individus. Par exemple, l'euro est un symbole de l'identité européenne.

b) La monnaie peut aussi avoir une fonction politique

La monnaie a pu être créée dans certains pays pour pacifier les échanges, unifier le pays et pour assurer le pouvoir politique d'un dirigeant; comme en France où ce n'est que lorsque le Roi a le monopole de frappe de la monnaie, que les seigneurs se rallient à son pouvoir.

L'euro a une fonction politique importante en Europe : c'est une phase de plus dans le **processus d'unification** de l'Europe : après la suppression des barrières douanières, la libre circulation des biens, des services, des capitaux, des hommes, la monnaie commune apparait comme une étape supplémentaire dans le processus d'intégration économique. C'est la **disparition d'un des grands symboles de la souveraineté nationale**, qui montre la volonté de créer une supra-nation. Ce symbole a aussi une force au **niveau international** : l'euro est une monnaie internationale rivale du dollar

De plus, le passage à la monnaie unique a eu des avantages économiques non négligeables : suppression des risques de variation des taux de change, suppression des frais de change, équivalent monétaire commun facilitant les comparaisons de prix,...

Texte séance 7 :

DOCUMENT 1 : TEXTE : Dans une société vaste et complexe, l'utilité sociale de l'argent est extraordinaire. Imaginez une situation dans laquelle aucun moyen de paiement particulier ne ferait l'unanimité. Les gens devraient se reposer sur le troc pour se procurer ce dont ils ont besoin. Pour payer votre repas au restaurant, vous devriez offrir au restaurateur quelque chose dont il a immédiatement besoin. Vous pourriez faire la plonge dans le restaurant, nettoyer sa voiture ou lui donner des cours d'économie. Pour que le système fonctionne, il faudrait une double coïncidence : il faudrait en effet que le restaurateur et vous déteniez chacun un bien ou un service dont l'autre à besoin. Avec l'argent, tout est beaucoup plus simple. Le restaurateur est content de recevoir de l'argent de vous sachant que d'autres seront ravis d'en recevoir de lui[...]. La circulation de l'argent de main à main facilite la production et l'échange, ce qui permet à chacun de se consacrer à sa spécialité et donc d'augmenter le niveau de vie globale. N. Mankiw, Principe de l'économie, De Boeck, 2010.

Q1) Souligner dans le texte les éléments montrant les problèmes que posent le troc

Q2) Expliquer la phrase soulignée

Texte séance 8 :

TEXTE : Une entreprise peut financer ses investissements soit par ses ressources propres (financement interne) soit en faisant appel aux actifs détenus par d'autres agents (financement externe). L'autofinancement ou financement interne désigne le financement de l'investissement à partir des ressources propres de l'entreprise, donc des profits non distribués. En comptabilité nationale, les possibilités d'autofinancement sont déterminées par l'épargne brute des entreprises. Il existe deux formes de financement externe. D'une part, le financement indirect (ou financement intermédié) auprès des banques, qui procurent des prêts aux entreprises. D'autre part, le financement direct auprès des agents ayant une capacité de financement, c'est-à-dire une épargne brute supérieure à leur propre formation de capital. Les entreprises qui ont des besoins de financement émettent alors des titres (actions, obligations...) que d'autres agents utilisent pour placer leur épargne disponible. D'après A. Beitone et alii, Economie, Sirey, coll. « aide-mémoire », 2007.

Q1) Qu'est-ce que l'autofinancement ? Quel part du chiffre d'affaire est lié à l'autofinancement ?

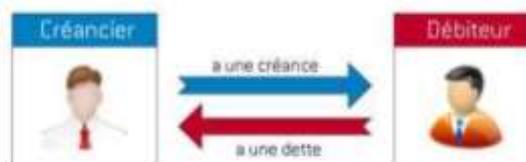
Q2) Quelle est la différence entre l'autofinancement et le financement externe ?

Q3) Quelle est la différence entre financement direct et financement intermédié ?

Texte séance 9 :

TEXTE : Les deux visages du taux d'intérêt

Le taux d'intérêt est le prix de l'argent que vous n'avez pas et que vous empruntez pour une durée et selon des modalités déterminées. Inversement, c'est le prix de l'argent que vous avez et que vous prêtez pour un certain temps. Quand vous empruntez de l'argent, le service qui vous est rendu par le prêteur est de vous



faire profiter par anticipation de vos revenus futurs. Par exemple, vous pouvez décider d'emprunter sur deux ans de l'argent pour acheter aujourd'hui les meubles d'une chambre à coucher. Ou bien, vous pouvez choisir de mettre de côté petit à petit la somme nécessaire et acheter les meubles « cash » dans un an et demi. Si vous empruntez, vous allez payer, par le versement des intérêts, le gain d'un an et demi d'utilisation de ces meubles. S'il s'agit d'un emprunt pour « s'installer » professionnellement, le service rendu n'est pas un gain de temps de consommation mais une possibilité de gagner des revenus. À l'inverse, quand vous prêtez de l'argent, le taux d'intérêt correspond à la rémunération d'une abstinence. Vous renoncez, pendant un certain temps, à consommer immédiatement et, plus largement, à avoir la libre disposition de votre argent. Plus longue est l'abstinence et plus vous pourrez, en principe, obtenir un taux d'intérêt élevé. Le taux d'intérêt rémunère aussi le risque pris par le prêteur : le risque de ne pas être remboursé (ce qu'on appelle le risque de défaillance ou de défaut) ; le risque que l'inflation dévalorise la somme remboursée. Le taux d'intérêt comprend donc une prime de risque variable en fonction de la confiance accordée à l'emprunteur, de la durée du placement et de l'anticipation de l'inflation. D'après La finance pour tous, <http://www.lafinancepourtous.com/Decryptages/Dossiers/Taux-d-interet/Le-prix-de-l-argent-et-du-temps>.

Q1) Pourquoi l'emprunteur accepte-t-il de payer des intérêts à son créancier, relever les éléments dans le texte.

Q2) À quel sacrifice consent le créancier ? Pourquoi l'accepte-t-il ?

Q3) Justifiez le titre du document.

ANNEXE 5 : Grille d'observation lors de la mise en activité sur texte sans séance de relaxation préalable

Grille 1 : Observation de la séance 1 (6 élèves, 7 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)				x		
	Bavardages sans rapport avec la tâche	x	x	x	x	x	x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table						
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone						
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

Grille 2 : Observations de la séance 2 (6 élèves, 7 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)				x		
	Bavardages sans rapport avec la tâche		x	x		x	x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table						
	Bouge sur sa chaise/ se retourne					x	
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone	x					
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

Grille 3 : Observation de la séance 3 (6 élèves, 11 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)				x		
	Bavardages sans rapport avec la tâche		x	x	x		
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table					x	x
	Bouge sur sa chaise/ se retourne		x	x	x		
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone	x					
	Dessine sur sa feuille, gribouille					x	
Autres éléments							

ANNEXE 6 : Grille d'observation des comportements après les séances de relaxation lors de la mise en activité

Grille 1 : Séance 1 après une séance de relaxation (6 élèves, 6 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)						
	Bavardages sans rapport avec la tâche	x		x	x	x	x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table					x	
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone						
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

Grille 2 : Séance 2 après une séance de relaxation (6 élèves, 6 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)				x		
	Bavardages sans rapport avec la tâche			x	x	x	x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table						
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone	x					
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

Grille 3 : Séance 3 après une séance de relaxation (6 élèves, 8 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)				x		
	Bavardages sans rapport avec la tâche		x	x	x		x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table					x	
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone	x					
	Dessine sur sa feuille, gribouille		x				
Autres éléments							

Grille 4 : Séance 4 après une séance de relaxation (5 élèves, élève numéro 4 absent, 6 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)						
	Bavardages sans rapport avec la tâche	x		x		x	x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table					x	
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone						
	Dessine sur sa feuille, gribouille		x				
Autres éléments							

Grille 5 : Séance 5 après une séance de relaxation (6 élèves, 4 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)						
	Bavardages sans rapport avec la tâche			x	x	x	x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table						
	Bouge sur sa chaise/ se retourne						
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone						
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

Grille 6 : Séance 6 après une séance de relaxation (6 élèves, 7 comportements inattentifs)

	Signes d'inattention	E 1	E 2	E 3	E 4	E 5	E 6
Contact avec les autres	Cherche à distraire les autres élèves (attirer l'attention des autres)				x		
	Bavardages sans rapport avec la tâche	x		x	x		x
Comportement de l'élève seul	Est avachi/ à la tête posée sur la table					x	
	Bouge sur sa chaise/ se retourne	x					
Activité sans rapport avec la tâche	Est sur son téléphone						
	Dessine sur sa feuille, gribouille						
Autres éléments							

ANNEXE 7 : Tableaux de résultats

Calculs sur les séances sans relaxation :

Jour de la semaine	Nombre d'élèves observés chaque jour (1)	Nombre de comportements inattentifs sans séance de relaxation pour chaque jour (2)	Comportements inattentifs moyens par élève et par jour sans relaxation (3)
Séance 1	6	7	1,17
Séance 2	6	7	1,17
Séance 3	6	11	1,83
TOTAL	18	25	4,17
Moyenne	6	8,33	1,39

Détails des calculs :

TOTAL = Somme de chaque colonne

Moyenne = TOTAL de la colonne / nombre de séance effectuée soit trois

Comportements inattentifs moyens par élève et par jour sans relaxation (3)= colonne (2)/colonne (1)

Calculs sur les séances avec relaxation :

Jour de la semaine	Nombre d'élèves observés chaque jour (4)	Nombre de comportements inattentifs observés après les séances de relaxation par jour (5)	Comportements inattentifs moyen par élève par jour après les séances de relaxation (6)
Séance 1	6	6	1,00
Séance 2	6	6	1,00
Séance 3	6	8	1,33
Séance 4	5	6	1,20
Séance 5	6	4	0,67
Séance 6	6	7	1,17
TOTAL	35	37	6,37
Moyenne	5,83	6,17	1,06

TOTAL = Somme de chaque colonne

Moyenne = TOTAL de la colonne / nombre de séance effectuée soit six

Comportements inattentifs moyen par élève par jour après les séances de relaxation(6)=
colonne (5) /colonne (4)