

# Atelier Bulle d'air : bien-être et concentration

**Le bien-être au service des  
apprentissages.**



2024- Maëlle Charpentier -  
professeure documentaliste

# Au programme...



Origine de la sophrologie  
et éclairages  
physiologiques



Exemples et pratique  
d'exercices inspirés de  
la sophrologie



Expérience personnelle  
et pratique  
professionnelle



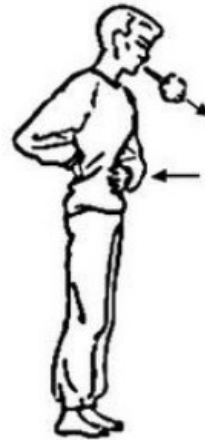
Ressources  
bibliographiques et  
objets utilisés.

Et des temps d'échanges et de pause...

# Introduction: la respiration abdominale

## S'entraîner à la respiration abdominale

-> Faire baisser le stress,  
mieux oxygéner les organes



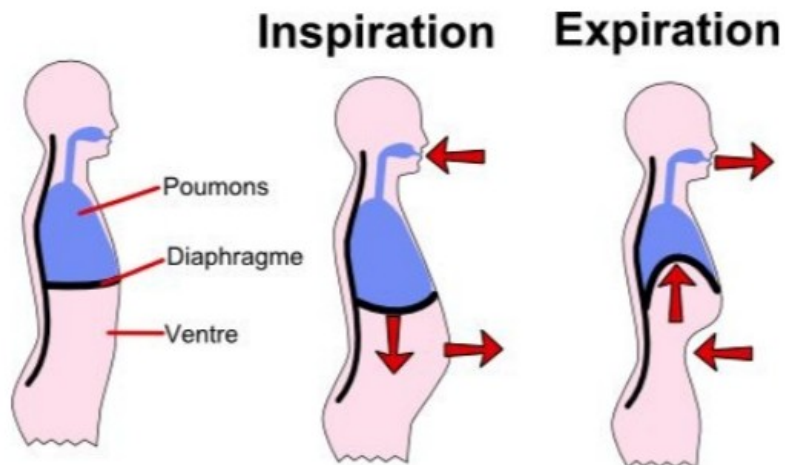
Étape 1 : Rentrer le ventre et  
expirer en soufflant jusqu'à  
ne plus avoir d'air dans les  
poumons.



Étape 2 : Quand les poumons  
sont vides, inspirer par le nez.  
Relâcher son ventre : il va se  
gonfler naturellement tout seul.

Répéter les deux étapes quatre à  
cinq fois par jour pour assouplir  
le diaphragme et s'habituer au  
mouvement.

*Bulle d'air n°1 - Maëlle Charpentier*



Pour aller plus loin

RESPIRATION  
ABDOMINALE

# Origines de la sophrologie

Étymologie : du grec ancien

sôs = harmonieux, sain, équilibre

phrên = esprit, conscience

logos = science, étude

que l'on peut traduire comme l'étude de l'harmonisation de la conscience.



Méthode récente, créée en 1967 par le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo qui la fera évoluer jusqu'en 1988.

Elle s'appuie sur des techniques issues de l'hypnose, du training autogène de Schultz, de la relaxation de Jacobson (IRTER), du yoga, du bouddhisme tibétain, du zen japonais, de la méthode Coué, de la phénoménologie (apprentissage du non jugement).



Logo de la sophrologie  
« Pour que la conscience soit connue »

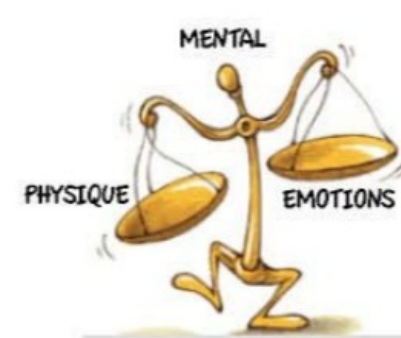
Source : Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, CC BY-SA 3.0

# Principes de la sophrologie

Méthode d'accompagnement psychocorporelle : on peut passer par le corps pour influencer sur le mental et vice versa. Repose sur le principe que toute action positive sur la conscience d'une personne se répercute sur tout son être.

Elle propose des exercices de respiration, de relaxation dynamique et de visualisations positives. Le pratiquant devient rapidement autonome dès qu'il maîtrise les exercices.

La sophrologie recherche l'harmonisation du corps et de la conscience en faisant appel à ses propres ressources.



Source image : <http://www.ifsidijon.info>

# Est-ce validé scientifiquement ?

- \* Jargon propre, protocoles détaillés, concepts plus ou moins scientifiques.
- \* Pas de corpus de connaissances reconnus, multiplicité de courants, absence d'études scientifiquement rigoureuses avec une méthodologie strictement reproductible, d'analyse d'une efficacité systématique, absence de groupe placebo...
- \* Mais des pratiques institutionnalisées dans des établissements scolaires; dans les hôpitaux, en oncologie et soins palliatifs notamment. Un syndicat qui régleme la profession : société française de sophrologie.

La non validité du corpus théorique d'une pratique thérapeutique donnée n'implique pas nécessairement son inefficacité. Son efficacité sera donc relative et non systématique, dépendante notamment de la capacité de l'individu à lâcher prise et à être sensible à une forme d'auto-hypnose via les différentes techniques utilisées.



## Un cadre à respecter pour une pratique non professionnelle en EPLE

- L'approche est strictement laïque, sans aucune référence à des pratiques religieuses comme le bouddhisme, débarrassée d'éventuelles influences idéologiques (outil utile pour épurer les vidéos youtube : digiview de la Digitale).
- Contrairement à un sophrologue confirmé, on ne prendra pas en charge des pathologies déterminées mais on visera à l'amélioration du bien-être (diminution du stress, confiance en soi...). On peut se référer à la définition de la santé par l'OMS.
- On s'assurera de l'absence de contre-indication d'ordre psychologique ou psychiatrique, en particulier pour les exercices de visualisation. On limitera sa pratique à des exercices de base reconnus. Au sein de l'établissement, on se renseignera sur ses élèves auprès des infirmiers scolaires, CPE, assistants de service social (dépression, troubles du comportement alimentaire...). En cas de suivi par un psychologue, psychiatre, s'assurer de l'accord du médecin et de la famille.



# Du point de vue physiologique, comment ça marche ?

Stress = réponse du corps pour s'adapter à une situation → production d'adrénaline.

Stress chronique → surproduction de cortisol. Épuisement du corps, apparition de troubles : maux de dos, migraines, hypertension artérielle, pertes de mémoire, maux de ventre, infections à répétition...

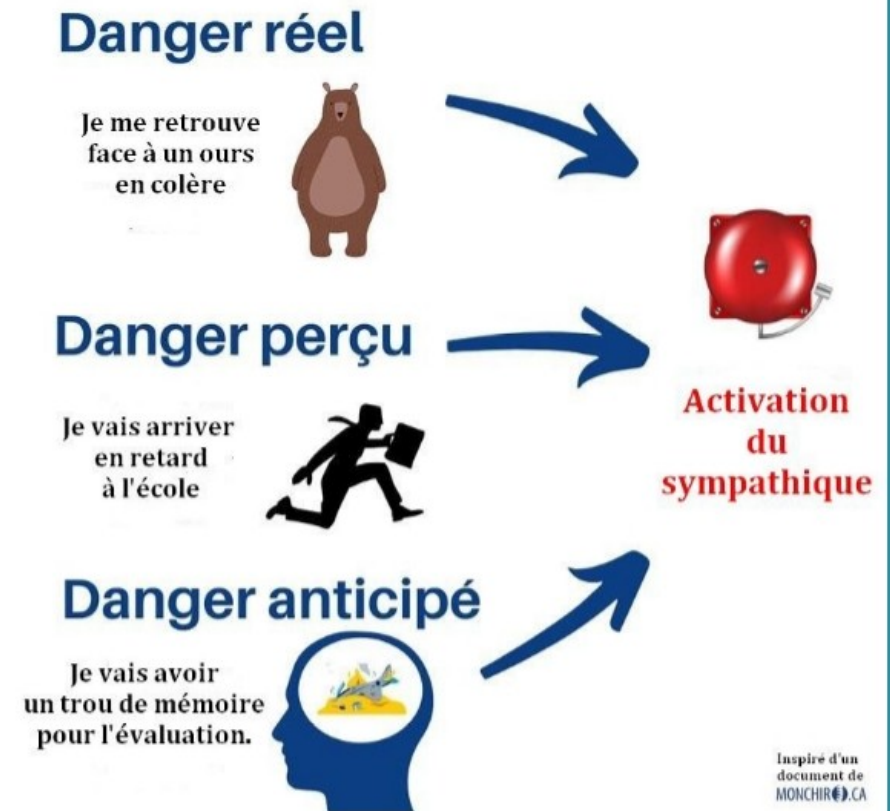




# Du point de vue physiologique, comment ça marche ?

Le stress quotidien n'est pas un danger vital pourtant  
→ Sur-stimulation hormonale émotionnelle (peur, colère, tristesse,...) et pensées de ruminations qui entraînent un état d'épuisement.

Le cortisol agit sur l'hippocampe, région associée à la mémoire et à l'apprentissage : difficultés de concentration, d'écoute, d'irritabilité, de repli sur soi, de perte d'intérêt voire de troubles anxieux/dépression.



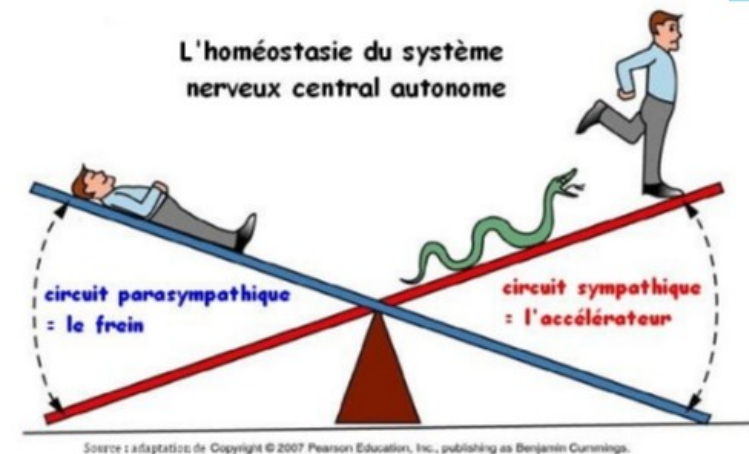
# L'homéostasie interne : système sympathique et parasymphathique

Dans notre système nerveux végétatif autonome, on trouve deux circuits qui régulent l'équilibre interne : le système sympathique (l'accélérateur) et le système parasympathique (le frein).

Le système sympathique libère l'adrénaline et la noradrénaline pour nous permettre d'agir vite, de combattre ou de fuir.

Le système parasympathique diffuse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui induit les états d'apaisement, de relâchement, de calme.

Pour contrer les effets de la sur-stimulation du système sympathique, il faut stimuler davantage notre système parasympathique, avec des exercices simples qui doivent être répétés régulièrement.



## En quoi les exercices de sophrologie peuvent-ils aider nos élèves ?

En apprenant comment activer le système parasympathique et en déconstruisant les situations de stress du quotidien pour éviter une surproduction de cortisol. Les visualisations positives vont apprendre à l'élève à réagir aux situations stressantes de façon plus adaptée.

Physiologiquement, l'inspiration active le système sympathique et l'expiration active le système parasympathique.

Un des réflexes de base est **d'allonger la durée de l'expiration** pour s'apaiser.

La sophrologie n'est bien entendu pas le seul moyen d'activer le système parasympathique. L'activité physique, les arts, les contacts sociaux et avec les animaux, etc. peuvent être tout aussi efficaces. L'avantage des exercices de sophrologie c'est qu'ils sont réalisables en classe, contrairement au footing ou aux câlins avec son chien !

## Comment se déroulent les exercices ?

\* **Début** = temps de pause, retour à la perception de son corps (observation, relâchement des tensions, attention portée sur la respiration naturelle).

\* **Exercice(s) pratique(s)** : Relaxation dynamique (toujours avec observation des sensations).

Visualisation positive (doit toujours être proposée après un exercice de détente pour approcher la conscience sophro-liminale).

\* **Retour au moment présent** en douceur, reconnexion au corps (bâiller, se frotter, conscience des points d'appui).

**La conscience sophro-liminale** est un état décrit par Caycedo comme un état de conscience entre la veille et le sommeil, proche de celui qu'on atteint sous hypnose ou lors d'une méditation.

# Conditions de réalisation des exercices

Pas de contact physique avec autrui.

Dans tous les cas, on recherche **une position confortable**.

**Debout** : genoux très légèrement pliés, déverrouillés, pieds écartés de la largeur du bassin, épaules baissées et menton relâché vers le torse.

**Assis** : Dos en contact avec le dossier du siège, épaules basses, les pieds doivent être à plat sur le sol et les mains au contact d'une table ou posées à plat sur le genoux. On favorise les points de contact, dits points d'appui.

**Allongé** : Sur le dos, les bras le long du corps paumes vers le ciel.

## Conditions de réalisation des exercices

- **L'importance de l'intention** : les images permettent d'aider à la réalisation des exercices et d'ancrer le positif dans la conscience.
- **Durée des exercices** : de deux à cinq minutes. A associer entre eux, jusqu'à créer une séance de 15 minutes max.
- **La voix** : importance du rythme, de la tonalité, des pauses d'intégration et des temps d'observation des ressentis, nécessaires pour atteindre l'état de conscience sophro-liminal.
- Utilisation du "je" moins "effet consigne" du professeur.



Certaines pathologies sont des contre-indications absolues (réaction imprévisible) : épilepsie, narcolepsie, psychose...

## Quels exercices ? Quels objectifs possibles ?

On distingue trois grands types d'exercices :

- Les exercices de respiration/conscience du corps
- Les exercices de relaxation dynamique
- Les exercices de visualisation positive

Dans le cadre scolaire, on peut viser trois grands objectifs :

- Calmer, apaiser, détendre
- Aider à la concentration, à la focalisation
- Préparer des examens, déconstruire des situations stressantes

Les différents types d'exercices peuvent être associés pour des objectifs différents, sur une durée de quinze minutes maximum.

Pour aller plus loin,



Vous trouverez tous les exercices présentés aujourd'hui avec leur déroulé et des enregistrements complets avec visualisation positive sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr).

## Exemple de construction possible

**Objectif visé** : aider les élèves à se concentrer pour réussir une évaluation

- Temps d'installation dans une position confortable, yeux fermés.
- Premier exercice : Les points d'appui et le relâchement du corps (détente express)
- Deuxième exercice : Le Ta- trac
  - ou visualisation positive : je connais la réponse à une question, je m'imagine en train d'écrire la réponse.
- Temps de retour au moment présent : conscience des points d'appui.

Il n'y a pas de combinaison préétablie si ce n'est qu'une visualisation fait toujours suite à un exercice de respiration ou de relaxation.



N'étant pas sophrologue de métier, on se limitera à associer deux ou trois exercices. Il ne s'agit pas de construire des "séances" de sophrologie d'une heure.



# Les fiches d'exercices à retrouver sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr) rubrique Bulle d'air

Exercices de respiration/conscience du corps.

Exercices de relaxation dynamique.

Exercices de visualisation positive.

Exercices adaptés aux plus jeunes (primaire).

## Adaptations possibles en EPLE

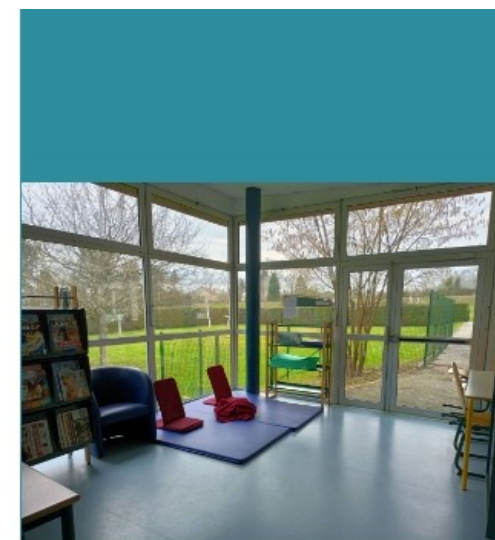


**L'atelier bulle d'air au CDI** : élèves volontaires, groupe de 6 à 8 élèves sur la pause méridienne pour des séances de 45 minutes.

En autonomie, pendant les heures d'étude, les élèves peuvent s'allonger sur les tapis de gym avec tablettes et casques : séance enregistrée, vidéo de cohérence cardiaque. Transat cale-dos multi-positions sur Manutan collectivités (123€ TTC)

**Pour les réfractaires** à la sophrologie :

C'est aussi un espace de lecture avec à disposition des objets sensoriels, pop it, balles de rééducation, puzzles collaboratifs, coloriages géants, casques anti-bruit pour s'isoler. Matériel acheté avec les fonds du FSE. Voir le site [hoptoys.fr](http://hoptoys.fr)



# Le cahier Bulle d'air pour l'élève

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

## MON CAHIER BULLE D'AIR



Technique  
de  
base

### CONSEILS POUR LES EXERCICES



En sophrologie, les exercices ne doivent pas être réussis, ils doivent seulement être ressentis. C'est pour cette raison qu'on te dira de porter ton attention sur tes sensations. Ces temps de pause, que tu peux parfois trouver gênants, sont très importants pour contribuer au bien-être et à la concentration. Si tu as l'impression de ne pas bien faire un exercice, ce n'est pas grave, il n'y a pas de "bonne" façon. Tous les exercices doivent être confortables, tu ne dois jamais faire un mouvement douloureux pour toi. Il faut écouter ton corps...

Si pendant les exercices tu penses à autre chose, que ton esprit divague, c'est normal. On appelle cela les pensées parasites. Selon les jours, elles peuvent être plus ou moins importantes. Quand elles arrivent, ne te culpabilise pas, constate que tu as pensé à autre chose et recentre-toi sur tes sensations ou sur la voix qui te guide. On peut comparer les pensées parasites à des nuages qui passent dans le ciel. Tu n'as rien à faire sinon les laisser passer, sans jugement.

Si tu as l'impression que les exercices te perturbent, que tu te sens toujours moins bien après, il faut en parler à un adulte, en premier à tes parents. Parfois, seul un médecin ou un psychologue peut aider à aller mieux. Ce sont les spécialistes de la santé mentale. La sophrologie ne soigne pas, elle contribue au bien-être.



Pour  
s'apaiser

### LES HÉMICORPS



Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches. Je peux fermer les yeux.

Je porte mon attention sur mes appuis en prenant quatre profondes respirations. A chaque expiration, mes pieds s'enfoncent un peu plus dans le sol...

Sur l'inspiration, je lève un bras vers le ciel, je bloque ma respiration quelques secondes... je m'étire et j'expire d'un seul coup en relâchant le bras le long du corps... Je recommence.

Même chose de l'autre côté. Sur l'inspiration, je lève l'autre bras vers le ciel... je bloque ma respiration quelques secondes, je m'étire... et j'expire d'un seul coup en relâchant le bras... Je recommence.

Je lève maintenant les deux bras en même temps en inspirant profondément... je bloque ma respiration quelques secondes... j'étire... et j'expire d'un seul coup en relâchant les bras...

Je prends quelques instants pour apprécier les sensations dans mon corps : relâchement, détente peut-être...

Puis je reprends conscience de mes pieds au contact du sol... des bruits dans la pièce...

Et quand je me sens prête, je peux rouvrir les yeux...



## Les bulles d'air en cours

Pour tous les 6èmes, en cours d'information documentation, les bulles d'air sont introduites par **une séquence (5h) sur le fonctionnement du cerveau pour "apprendre à apprendre"** : de quoi mon cerveau a besoin pour bien fonctionner, les différentes formes d'attention et la concentration, les différents types de mémoire et comment bien apprendre une leçon.

Puis, **une bulle d'air (6 min max) est proposée tous les quinze jours** (cours 1h par semaine) ou à la demande : bulle d'air préenregistrée et choisie selon le contexte (saison, événement important, évaluation,...) ou exercice plus court de respiration ou de relaxation dynamique pour poser les élèves.

**Pour les réfractaires** : se reposent, yeux fermés. Pour ceux qui bougent tout le temps : je donne une balle de rééducation texturée en plus.

Pour aller plus loin, sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr), vidéo d'une bulle d'air en cours de 6e

Sonstage Bulle d'air - mars 2021

Classes de 6<sup>ème</sup> représentées sur 45 élèves (21 filles)

Option	Nombre	Pourcentage
Je n'ai rien fait	10	47,6%
Je me suis reposé(e)	10	47,6%
Je me suis amusé(e)	10	47,6%
Je me suis concentré(e)	10	47,6%
Je me suis fatigué(e)	10	47,6%
Je me suis endormi(e)	10	47,6%

Quel genre de bulle d'air vous a le plus plu ? (à choisir une seule réponse)

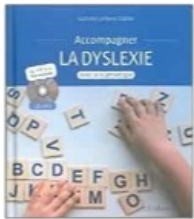
Genre de bulle d'air	Nombre de votes	Pourcentage
Je me suis reposé(e)	10	47,6%
Je me suis amusé(e)	10	47,6%
Je me suis concentré(e)	10	47,6%
Je me suis fatigué(e)	10	47,6%
Je me suis endormi(e)	10	47,6%

Statistiques supplémentaires :

- Classeuse : 15,4%
- Classeuse Préféré(e) : 12,9%
- Talonneur : 11,4%
- Classeuse sur 16,10%

Made with VISME

## Des ouvrages pour s'inspirer



Lefèvre-Vallée, I. (2016). *Accompagner la dyslexie avec la sophrologie* - Livre + CD. ELLEBORE. ISBN : 979-1023000702 - 22 €  
6 enregistrements : Se préparer à travailler ; La bulle de concentration  
Voyage au pays de ses capacités ; Le coffre au trésor des réussites  
Organiser ses devoirs ; Se préparer à un examen.



Pour les adolescents (pas seulement orienté sur le travail scolaire) :  
Lefèvre-Vallée, I. (2020). *L'adolescent & la sophrologie - S'épanouir sereinement*. ELLEBORE. ISBN : 979-1023002546 - 30€  
Ouvrage plus complexe en raison du jargon sophrologique utilisé. Séances rédigées totalement qui peuvent être utiles dans un contexte scolaire :  
Se concentrer sans tensions ; Se préparer à un concours de musique  
Réveiller ses capacités ; Garder ses moyens lors d'un examen  
Activer sa capacité de persévérance

## Des ouvrages pour s'inspirer



Binay, F. (2015). *121 Astuces de sophrologie et autres petits bonheurs*. Le souffle d'or. ISBN : 978-2840585169 – 9,80€



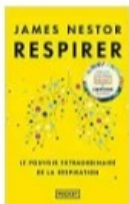
Pernet, É. (2021). *SOS sophro : sommeil, stress, confiance en soi : 60 techniques de sophrologie pour mieux vivre au quotidien*. First Editions. ISBN : 978-2412068618 - 12,95€



Pour une formation plus approfondie en sophrologie :  
Aliotta, C. (2018). *Manuel de Sophrologie - 2e éd. : Fondements, concepts et pratique du métier*. InterEditions. ISBN : 978-2729617769 – 29,50€



Sur le fonctionnement du cerveau pour apprendre à apprendre :  
Borst, G., Decrombecque E., Hubert J. (2022). *Enseigner aux élèves comment apprendre : 55 séances clés en main avec vidéo à l'appui*. Nathan. ISBN : 9782091254852 - 31€



Les bienfaits de la respiration :  
Nestor, J. (2022). *Respirer*. Pocket. ISBN : 978-2266327497 - 9,20 €

# Merci de votre attention

Toutes les ressources sont  
disponibles sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr)  
Pour me contacter :  
[maelle.charpentier@ac-limoges.fr](mailto:maelle.charpentier@ac-limoges.fr)

