

# Stress et apprentissages : mieux le comprendre pour accompagner les élèves



Maëlle Charpentier -  
professeure  
documentaliste

# Au programme...



Éclairages  
physiologiques



Exemples et pratique  
d'exercices inspirés de  
la sophrologie



Expérience personnelle et  
pratique professionnelle  
en classe et sous forme  
d'atelier "Bulle d'air"



Ressources  
bibliographiques et  
objets utilisés.

Des temps d'échanges et une pause vers 10h. Pauses libres si besoin .

Toutes les ressources sont disponibles sur [cdipoldoc.fr](https://cdipoldoc.fr)

**Qui suis-je ?**  
**Quelle expérience personnelle et**  
**professionnelle ?**

### 3 types de pratiques possibles :

- En groupe classe (cours, vie de classe)
- En entretien individuel (suivi P.P., CPE, équipe pHARe)
- En collectif sur la base du volontariat (atelier, club)

### Introduire le sujet auprès des élèves, instaurer des rituels

- Chapitre "J'apprends à apprendre"
- Rituels "Bulle d'air" en début de cours (5 min)

Pour les élèves volontaires : Ateliers "Bulle d'air" avec moi ou atelier sophrologie avec une infirmière sophrologue

**Un objectif :** les élèves comprennent, gèrent mieux leurs émotions et le stress + **espoir d'un bénéfice secondaire :** améliorer le climat de classe.

# Le chapitre "J'apprends à apprendre"

- 3 séances en 6ème (environ 5h évaluation comprise)
- S'inscrit dans les objectifs de l'accompagnement aux devoirs (devoirs faits)- obligatoire en 6ème - et du socle commun de connaissances, de compétences et de culture (Domaine 2 : Méthodes et outils pour apprendre)

**Séance 6** / **2** / **Approche à apprendre**

**De quoi a-t-on besoin pour bien fonctionner ?**

**A - Favoriser le bon développement du cerveau pour bien apprendre**

Notre cerveau fonctionne en 2 hémisphères, le gauche et le droit. Ils sont reliés entre eux par le corps calleux. Le cerveau est composé de milliards de neurones qui communiquent entre eux à l'aide de messages chimiques.

**Le cerveau gauche** est responsable de la logique, du langage, du calcul et de la planification.

**Le cerveau droit** est responsable de la créativité, de l'imagination, de la musique et de l'art.

**Le corps calleux** relie les deux hémisphères et permet une communication fluide entre eux.

**Le sommeil** est essentiel pour que le cerveau fonctionne correctement. Pendant le sommeil, le cerveau se réorganise et consolide les informations apprises pendant la journée.

**La nutrition** joue un rôle important dans le bon fonctionnement du cerveau. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et céréales, est bénéfique pour le cerveau.

**Le sport** aide à améliorer la circulation sanguine et à augmenter l'apport en oxygène au cerveau, ce qui favorise l'apprentissage.

**Le stress** peut nuire à l'apprentissage. Il est important de gérer son stress et de prendre des pauses régulières pendant les études.

**Séance 7** / **3** / **Approche à apprendre**

**Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**A - Qu'est-ce que l'attention ?**

Il existe deux types d'attention : l'attention dirigée et l'attention soutenue.

**La concentration** est la capacité de se concentrer sur une seule tâche pendant une certaine durée.

**Les facteurs de concentration** sont : l'intérêt, la motivation, la clarté des objectifs, l'absence de distractions, le bien-être physique et mental.

**Les techniques de concentration** incluent : la respiration profonde, la méditation, la méthode Pomodoro, l'écriture de listes de tâches.

**Le rôle de la motivation** est crucial pour maintenir une attention soutenue. Il est important de trouver des raisons de vouloir apprendre.

**Le rôle de l'intérêt** est également important. Apprendre quelque chose qui nous intéresse nous aide à rester concentrés plus longtemps.

**Séance 8** / **4** / **Approche à apprendre**

**Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**B - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**C - Les différents niveaux de l'attention.**

Il existe trois niveaux de l'attention : l'attention dirigée, l'attention soutenue et l'attention sélective.

**Le cerveau** est capable de filtrer les informations et de se concentrer sur ce qui est important.

**Le rôle de la motivation** est de nous aider à maintenir notre attention sur la tâche.

**Le rôle de l'intérêt** est de nous aider à rester concentrés plus longtemps.

**Le rôle de la concentration** est de nous aider à accomplir nos tâches plus efficacement.

**Séance 9** / **5** / **Approche à apprendre**

**Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**A - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**B - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**C - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**D - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**E - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**F - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**G - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**H - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**I - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**J - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**K - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**L - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**M - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**N - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**O - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**P - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Q - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**R - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**S - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**T - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**U - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**V - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**W - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**X - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Y - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Z - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Séance 10** / **6** / **Approche à apprendre**

**Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**A - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**B - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**C - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**D - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**E - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**F - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**G - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**H - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**I - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**J - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**K - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**L - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**M - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**N - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**O - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**P - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Q - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**R - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**S - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**T - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**U - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**V - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**W - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**X - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Y - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Z - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Séance 11** / **7** / **Approche à apprendre**

**Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**A - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**B - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**C - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**D - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**E - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**F - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**G - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**H - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**I - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**J - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**K - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**L - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**M - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**N - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**O - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**P - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Q - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**R - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**S - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**T - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**U - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**V - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**W - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**X - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Y - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

**Z - Comment être bien organisé en classe ? la concentration totale.**

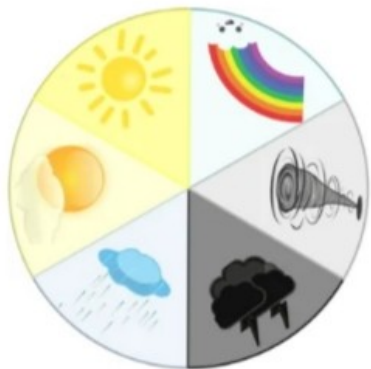
# Météo des émotions : vie de classe ou entretien individuel

Choisir une carte météo et/ou une carte émotion correspondant à son ressenti du jour ou des jours précédents.

Chacun est libre d'expliquer ou non son choix.

Possibilité d'utiliser une roue des émotions/besoins.

Dans tous les cas, une certaine maîtrise du vocabulaire est nécessaire.

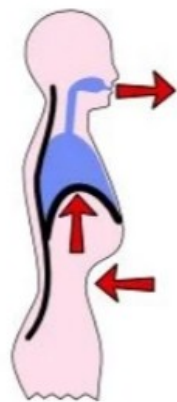
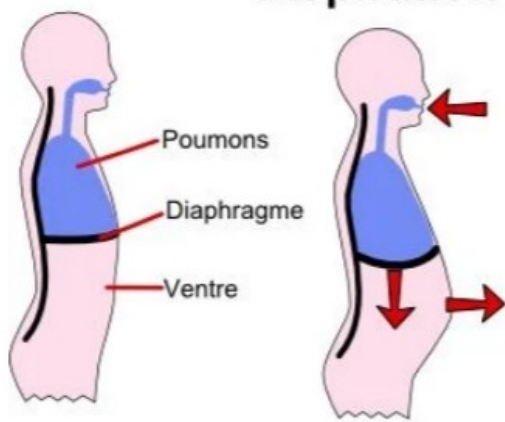


Pour aller plus loin

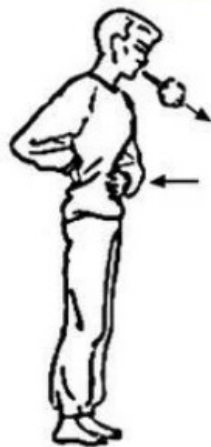
Sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr), vous trouverez les cartes météo des émotions et la roue à télécharger ainsi que les références des cartes Feelin.

# Introduction: la respiration abdominale

Inspiration      Expiration



*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.



# La cohérence cardiaque : facile à utiliser avec les élèves ?

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

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Principe de la cohérence cardiaque 5/5/5 : Inspirer sur 5 secondes, expirer sur 5 secondes pendant 5 minutes.

Je m'installe confortablement et je porte mon attention sur ma respiration. Je vais imaginer que je freine ma respiration, comme on appuie sur les freins d'un vélo. J'inspire en freinant pendant 5 secondes, j'expire en freinant pendant 5 secondes. Je respire à ce rythme pendant 5 minutes.

Variante : Modifier le rythme de respiration peut être difficile au début. Je peux faire des pauses respiratoires d'une seconde ou deux entre les expires et les inspires pour bien respecter les 5 secondes. Les bénéfices sont obtenus dès trois minutes, l'exercice peut être plus court au début. On peut aussi utiliser une application comme RespiRelax+.

Compter est difficile ? On peut faire le tour de la main. Je pose ma main sur la table et je suis le contour de mes doigts. Sur l'inspire, je remonte pendant 5 secondes vers le haut de l'auriculaire, sur l'expire je redescends de l'autre côté, sur l'inspire, je monte pendant 5 secondes le long de l'annulaire et sur l'expire, je redescends durant 5 secondes et ainsi de suite. Quand on arrive en bas de l'index, avant de remonter le long du pouce on peut pincer doucement cette zone pendant un cycle inspire/expire. C'est un point d'acupression qui stimulerait le système parasympathique.



# Du point de vue physiologique, comment ça marche ?

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

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  
ruminantion 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 anxio-  
dépressifs.

## Danger réel

Je me retrouve  
face à un ours  
en colère



## Danger perçu

Je vais arriver  
en retard  
à l'école



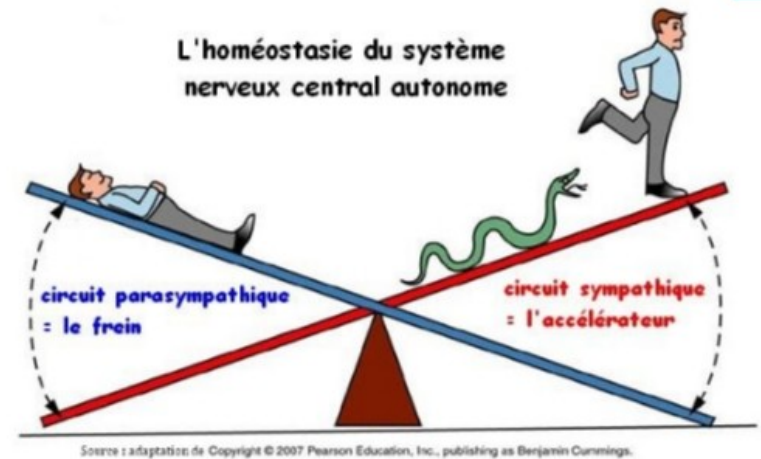
## Danger anticipé

Je vais avoir  
un trou de mémoire  
pour l'évaluation.



Activation  
du  
sympathique

# 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 ou orthosymphathique (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 (précurseur de la sérotonine).

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 inspirés de la 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'activation du système parasympathique dépend également d'éléments sur lesquels nous n'avons pas la main : le sommeil, l'alimentation (les vitamines sont les précurseurs des neurotransmetteurs).

L'avantage des exercices de sophrologie c'est qu'ils sont réalisables en classe, contrairement au footing ou aux câlins avec son chien !

# Exercices d'apaisement :

## La bougie - Le papillon

Pour  
s'apaiser

### LA BOUGIE D'ANNIVERSAIRE



J'imagine que j'ai un gâteau d'anniversaire devant moi.  
Il y a des bougies sur ce gâteau.  
Je prends une grande inspiration et je souffle doucement et le plus longtemps possible sur une bougie pour la faire danser. Je l'éteins seulement quand je suis à bout de souffle.

Je peux recommencer à souffler autant de bougies que mon âge.

Et quand j'ai soufflé toutes mes bougies, je reprends une respiration normale en pensant à mon plus beau cadeau d'anniversaire reçu ou rêvé.



Pour  
s'apaiser

### L'ENVOL DU PAPILLON



En position assise ou debout, je tends les mains devant moi en les croisant, paumes vers le visage.  
Je croise mes pouces et je pose mes mains sur la poitrine, ouverte comme les ailes d'un papillon.  
Je peux fermer les yeux et laisser venir les émotions négatives. Je vais tapoter ma poitrine avec mes mains l'une après l'autre comme un papillon qui testerait ses ailes.  
Je tapote...droite...gauche...droite...gauche au rythme qui me convient. Je peux ralentir ou accélérer.  
Quand je me sens un peu apaisé.e, je tapote avec les deux mains simultanément pendant quelques secondes en inspirant, et en expirant je repousse mes mains devant moi en imaginant que le papillon s'envole avec tous mes soucis. Mes bras retombent naturellement le long du corps.  
Je prends le temps de respirer profondément et quand je me sens prêt.e, j'ouvre les yeux.



Pour aller plus loin

Sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr), vous trouverez les fiches exercices "guide adulte".

# Exercices de concentration :

## Les trois inspires - La méthode 5-4-3-2-1

Pour se dynamiser

### LES TROIS INSPIRES



**ATTENTION**

Déconseillé aux migraineux et hypertendus non équilibrés.

Utilise le matin en première heure ou juste après le repas pour contrer la fatigue postprandiale. Ne pas en abuser car cet exercice peut donner mal à la tête de façon passagère.

J'inspire plusieurs fois de suite sans expirer (trois à quatre fois) comme si j'allais éternuer. J'expire rapidement et je recommence deux fois.

Option plus douce : Respirer en respiration abdominale avec une inspiration plus longue (4 secondes) que l'expiration (rapide, 1 ou 2 secondes).

Possibilité d'utiliser l'appli RespiRelax+.



Pour se concentrer

### LA MÉTHODE 5-4-3-2-1



Cet exercice peut être pratiqué dans n'importe quelle position.

5 : Je regarde autour de moi et je porte mon attention sur cinq objets différents dans la pièce ou à l'extérieur. Je peux les citer à voix haute.

4 : Je porte mon attention sur la sensation du toucher et je recherche 4 contacts différents. Par exemple : la texture de mon pantalon, de mon pull, le contact avec un objet métallique, en bois, en verre, mes pieds avec le sol, ma main dans mes cheveux...

3 : J'écoute les sons autour de moi, à l'intérieur ou à l'extérieur et j'en nomme 3. Par exemple, le chant des oiseaux, le ronronnement d'un ordinateur, le bruit des moteurs au loin, des gens qui discutent... Je peux aussi créer un bruit : mettre de la musique, tapoter sur la table, taper dans mes mains...

2 : Je porte mon attention sur deux odeurs et j'inspire lentement. Je peux mettre de la crème sur mes mains, prendre un objet pour sentir son odeur, ouvrir un parfum...

1 : Je bois un peu d'eau et j'observe son goût ou je mange quelque chose, je mâche un chewing-gum... Je me focalise sur les sensations dans ma bouche.

Pour finir, je fais venir à mon esprit du positif : un souvenir, un moment de joie, quelque chose dont je suis reconnaissant.e...



Pour aller plus loin

Sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr), vous trouverez les fiches exercices "guide adulte".

# 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

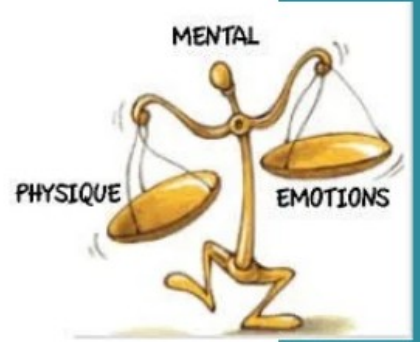
3.0

# 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 sous un état de conscience sophro-liminale. Il est 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. 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>

# Pas de diplôme officiel : danger ?

- \* Profession non réglementée, non reconnue par la Sécurité sociale.
- \* Formations de qualité très inégales, certaines sans aucune pratique en présentiel. Des formations RNCP ou Qualiopi qui respectent un cadre administratif mais sans contrôle de la qualité pédagogique.
- \* Mais un syndicat qui réglemente la profession : société française de sophrologie avec un code de déontologie et une certification qui assure une certaine qualité de formation.
- \* Des agréments Education nationale possibles.
- \* Nécessité de poser un cadre d'intervention précis de l'intervenant extérieur (communication avec l'équipe de l'établissement).

Pour aller plus loin,  
sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr)

Lien vers le code de  
déontologie et critères de  
certification en tant que  
sophrologue sur le site de la  
société française de  
sophrologie



# 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.

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. Son efficacité/évaluation est essentiellement déclarative.

Pour aller plus loin,  
sur [cdipoldoc.fr](http://cdipoldoc.fr)

Rapport sur  
l'évaluation de  
l'efficacité et de la  
sécurité de la  
sophrologie.  
INSERM. 2020

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

- On s'assurera de l'absence de contre-indication médicale (HTA, épilepsie, narcolepsie, migraines, grossesse), 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.
- 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.
- 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).



# Animer un atelier Bulle d'air

## Exemple de ma pratique professionnelle



**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 parallèle, interventions d'une sophrologue avec un autre groupe.

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.

**Pour les réfractaires à la sophrologie** :

C'est aussi un espace de lecture avec à disposition des objets sensoriels, balles de rééducation, puzzles collaboratifs, coloriages géants, casques anti-bruit pour s'isoler. Matériel acheté avec les fonds du FSE. Voir les sites <https://www.leobelo.fr> et <https://www.hoptoys.fr>



## Des ouvrages pour s'inspirer



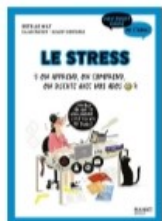
Sur le fonctionnement du cerveau pour apprendre à apprendre :

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€



Sur le stress et l'anxiété chez les adolescents :

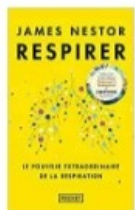
Coiffard, M. , Villette M. (2025). *Bonjour anxiété : parler de santé mentale*. Mango. ISBN : 978-2-31703266-0 - 16.95€ (poche : 9.90€)



Hilt E., Denturck, M. (2023). *Le stress : on apprend, on comprend, on discute avec nos ados*. Mango. ISBN : 978-2-317-03174-8 - 9.95€



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€


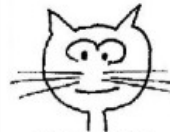

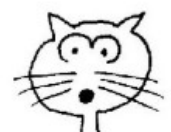




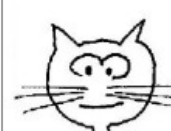





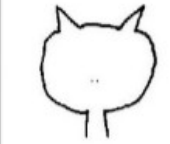
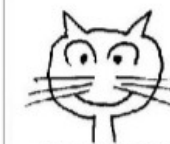
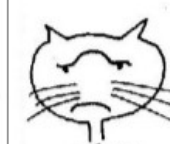







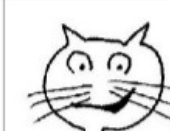

Les bienfaits de la respiration :

Nestor, J. (2022). *Respirer*. Pocket. ISBN : 978-2266327497 - 9,20 €

# Pour finir... Le mur du positif ou le Comment chat va ?



 MEDITATIF	 OPTIMISTE	 RAVI
 SURPRIS	 SOULAGÉ	 HEUREUX
 INQUIET	 ÉPUISÉ	 OPTIMISTE
 EFFRAYÉ	 SOULAGÉ	 INTIMIDÉ

	 AMOUREUX	 DÉÇU
 EFFRAYÉ	 ENNUYÉ	 ÉPUISÉ
 FURIEUX	 HEUREUX	 IDIOT
 INQUIET	 INTÉRESSÉ	 INTIMIDÉ

# Bilan à chaud

## BILAN À CHAUD TÊTE - CŒUR - MAINS

**Tête** : ce que j'ai compris, ce que je retiendrai  
ce que je n'ai pas compris, ce que je vais oublier :

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cœur** : ce que je ressens, ce qui m'a touché.e, m'a  
fait du bien ou au contraire, perturbé.e, dérangé.e :

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mains** : ce que je me sens prêt.e à faire, ce que je  
voudrais faire, ce qui me retient encore :

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelque chose à ajouter ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vos réponses sont une aide précieuse pour moi, merci  
beaucoup !



# 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)

