

## Fiche informative sur l'action

La préparation mentale en tant que stratégie de remédiation et de lutte contre l'échec scolaire  
**Nom du fichier : 88CMontaigne03-04**

### ACADEMIE DE NANCY-METZ

Collège Michel de Montaigne

301 route de Bouzemont

88270 DOMPAIRE

Tél : 03 29 36 60 11

Fax : 03 29 36 64 09

Mèl : [ce.0880017@ac-nancy-metz.fr](mailto:ce.0880017@ac-nancy-metz.fr)

personne contact : Alain Fouchet, professeur d'EPS [alain.fouchet@ac-nancy-metz.fr](mailto:alain.fouchet@ac-nancy-metz.fr)

concerne toutes les classes avec une priorité aux élèves de 6<sup>ème</sup>.

**Disciplines concernées : EPS en collaboration avec la Vie Scolaire, les professeurs de français, de mathématiques et les professeurs principaux.**

**Date de l'écrit : mai 2004**

**PNI5 – axe académique n° 2**

**Résumé de l'action :** Prévenir les ruptures scolaires et favoriser l'accueil des élèves. Améliorer la réussite des élèves et apporter des réponses plus efficaces à leurs difficultés.

L'échec scolaire menant au décrochage n'est pas la résultante d'un manque de travail ou d'un désintérêt pour le savoir, mais résulte de difficultés à développer des activités réelles d'apprentissages. A partir de l'exploitation des résultats aux évaluations nationales issues du logiciel CASIMIR et de leurs mises en relation avec les difficultés scolaires ou comportementales, les élèves de sixièmes et de cinquièmes sont orientés vers un atelier d'aide personnalisée en relaxation et en préparation mentale. Le même processus est mis en place pour les autres niveaux de classe du collège à partir des bilans des conseils de classes et des demandes familiales suite aux réunions parents-professeurs.

Dans ce cadre les élèves sont informés des règles éthiques de l'intervention en préparation mentale et du travail qu'ils auront à effectuer chaque semaine. Les groupes sont formés de dix élèves maximum qui travaillent sur des thèmes précis définis par eux-même à partir des difficultés qu'ils éprouvent au quotidien (mieux s'endormir le soir, ne pas avoir de trou de mémoire en plein contrôle, apprendre à être plus concentré en cours...). Le programme de dix séances comprend des exercices de relaxation en tant que pré-requis à un travail de remédiation basé sur l'imagerie mentale et son utilisation en situation de difficulté scolaire, de stress ou d'échec (les techniques utilisées sont issues de la préparation mentale des sportifs de haut niveau et adaptées au milieu scolaire). Un bilan anonyme est réalisé par écrit. Un entretien collectif ou personnel permet aux élèves de formaliser plus précisément les apports de ce type d'apprentissage dans le cadre scolaire mais aussi dans l'évolution de leurs comportements.

**Mots clés :** préparation mentale – élève décrocheur – échec scolaire

<b>STRUCTURES</b>	<b>MODALITES - DISPOSITIFS</b>	<b>THEMES</b>	<b>CHAMPS DISCIPLINAIRES</b>
Collège	Individualisation	Comportements de rupture Difficulté scolaire Filles, Garçons Vie scolaire	Interdisciplinarité EPS

## **Ecrit sur l'action**

**Nom du fichier : 88CMontaigne03-04**

**ACADEMIE DE NANCY-METZ  
Collège Michel de Montaigne  
88270 DOMPAIRE**

### **LA PREPARATION MENTALE EN TANT QUE STRATEGIE DE REMEDIATION ET DE LUTTE CONTRE L'ECHEC SCOLAIRE**

#### **Introduction**

Nous nous intéressons aux élèves éprouvant des difficultés scolaires en raison de l'anxiété qu'ils ressentent au collège et dans leur vie quotidienne sur la base des travaux de l'INSERM (2003). L'aspect qui nous paraît essentiel est celui, non pas des élèves en rupture scolaire franche ou ayant des comportements violents et producteurs d'incivilités pour lesquels de nombreux travaux et alternatives scolaires ont été proposés, mais celui qui concerne les élèves « présents-absents » caractérisés et définis par Costa-Lascoux (2002) comme ne faisant pas de bruit et/ou démotivés en « présentant régulièrement une ou plusieurs des caractéristiques suivantes : ne rendent aucun travail, n'ont pas de matériel ou encore sont exclus d'un ou plusieurs cours » (Observatoire de l'enfance 2002).

Ces élèves en instance de décrochage scolaire ne présentent pas « un manque de travail ou un désintérêt pour le savoir » mais leur échec scolaire est plutôt la résultante « d'un malentendu entre les attentes des enseignants et ce que l'élève comprend de ces attentes » (Septet 2004). Rochex (1996) nous dit que « pour nombre d'élèves le travail requis par l'apprentissage semble se réduire à l'effectuation des tâches et des exercices scolaires et à la conformité aux règles de comportement et aux rituels de la classe ou du cours. Croyant faire ce qu'il faut en s'acquittant des tâches et prescriptions scolaire sans pour autant être à même de mobiliser l'activité intellectuelle » (2004) nous dit que (ces scolaires e 0 270 1006 te)T46 ),Tj12 0 0 12 88.

comme une véritable pratique d'éducation » (Le Scanff 1995). Le Scanff (1995) confirme cette analyse en écrivant : « le modèle qui est actuellement développé chez certains sportifs pourrait donner au monde de l'éducation et de l'entreprise des solutions à des problèmes comme l'échec scolaire ou l'absentéisme. »

En outre se référer à un tel socle scientifique permet de ne pas se fourvoyer dans des pratiques pseudo-scientifiques relevant plus de la pensée magique que de la connaissance rationnelle et de prendre en compte les recommandations de l'INSERM (2001) : « ...les actions de prévention menées auprès des jeunes ne sont pas suffisamment basées sur des données scientifiques. » La santé est prise dans son ensemble, tant physique que mentale. Il s'agit bien de prendre appui sur les données scientifiques les plus actuelles issues principalement de la psychologie, pour mettre en place des actions pédagogiques sans pour autant confondre la travail de l'enseignant avec celui du psychologue.

Ainsi, l'objet de notre étude est de construire un modèle d'intervention issu de la préparation mentale et de le mettre en pratique au niveau scolaire en tant que stratégie de remédiation et de lutte contre l'échec scolaire.

## **Méthode**

### *Contexte*

L'étude se déroule dans un collège donc le secteur de ramassage scolaire s'étend sur plus de 40 communes, ce qui rend le fonctionnement de l'établissement, fortement dépendant des impératifs de transport scolaire en milieu rural. La structure pédagogique comprend 4 classes du niveau de sixième, 4 classes du niveau cinquième, 3 classes du niveau de quatrième et 3 classes du niveau troisième pour un total de 330 élèves : il s'agit donc d'un petit établissement à taille humaine.

### *Démarche*

Le projet d'établissement a comme objectif prioritaire de « proposer à tous les élèves des parcours de réussite et apporter des réponses adaptées aux élèves en difficultés » (avenant au projet d'établissement 2002-2004). La particularité réside dans la diversité des méthodes utilisées. Ainsi la cellule d'écoute, composée du médecin scolaire, de l'infirmière scolaire, de l'assistante sociale, de la conseillère d'orientation psychologue (COP), de la conseillère d'éducation et de Mme la Principale, a mis en place pour une classe de troisième une activité fondée sur un « photolangage » afin de gérer un conflit. Autre exemple de cette diversification des outils mis en œuvre : un contrat local d'aide scolaire – CLAS - permet de renouer le lien entre les familles et les enfants dans le cadre du travail à faire à la maison. Pour réaliser l'ensemble de ces actions, un repérage des élèves est effectué à partir de plusieurs critères.

En ce qui concerne les classes de sixième et de cinquième : les enseignants de mathématiques et de français assurent la passation du dispositif d'évaluation national CASIMIR de la rentrée de septembre au début octobre, puis le bilan en séance plénière pour les équipes pédagogiques concernées. En même temps chaque professeur observe le travail et le comportement des élèves afin de signaler les difficultés éventuelles de certains d'entre eux aux professeurs principaux à l'aide d'une fiche de renseignement simple. Par exemple pour L. : « semble prostré dans son monde, ne parle avec personne, rendez-vous avec la COP -voit un orthophoniste, dyslexie surmontée quand la leçon est très courte, mémoire fugitive ».

Dès le 13 octobre une réunion de travail présidée par le principal du collège et regroupant l'équipe pédagogique du niveau de classe, la conseillère d'éducation et la conseillère d'orientation permet la mise en commun des informations recueillies (scores aux tests CASIMIR mis en corrélation avec les commentaires concernant les comportements observés en classe) et un travail d'élaboration de groupe d'élèves qui suivront des ateliers d'aide personnalisée (ATP) disciplinaire ou de préparation mentale. Un ajustement périodique est effectué à l'occasion des bilans trimestriels et des synthèses des conseils de classe. Par exemple : D. vient de remonter de façon significative sa moyenne générale au deuxième trimestre ; il ne ressent plus de mal au ventre à son arrivée au collège : « je me sens heureux, je ne suis plus dépressif quoi... » et cela après six séances de l'ATP préparation mentale ; il ne suivra plus de dispositif d'aide à la fin des dix séances d'ATP.

En ce qui concerne les autres niveaux (quatrième et troisième) la même démarche est réalisée de façon informelle et sans le recours à une évaluation du type CASIMIR. Les bilans et synthèses du premier conseil de classe sont ici déterminants et permettent la formalisation de la proposition d'aide à apporter aux élèves individuellement ou collectivement. Un ajustement à chaque trimestre est aussi réalisé. Le dispositif d'aide de l'établissement comprend 4 axes :

- premier dispositif : le tutorat à l'aide de fiche de suivi et/ou de fiche de contrat ;
- deuxième dispositif : le CLAS ;
- troisième dispositif : les ATP disciplinaires / méthodologiques / en préparation mentale ;
- quatrième dispositif : la cellule d'écoute pour tout ce qui concerne la gestion des conflits.

La prise en charge et la participation à l'un de ces dispositifs suppose l'accord des parents.

Le test d'évaluation CASIMIR permet de connaître la population accueillie au CE2, en sixième et en cinquième et les résultats globaux de l'établissement. Pour chaque élève il est possible de connaître les pourcentages de réussite ou d'échec sur une discipline (français ou mathématiques), un champ (par exemple : la compréhension) ou un item (comprendre l'essentiel d'un texte).

La fiche de renseignement simple permet de façon libre d'indiquer les comportements (agressivité, désintérêt, blocage, évitement...), les difficultés (repli sur soi, timidité excessive, manque d'attention, difficulté de concentration, manque de confiance en soi, mauvaise estime de soi...) et certaines manifestations somatiques (mal au ventre ou à la tête, crise de larmes...) mais aussi l'attitude face au travail scolaire (apprentissage régulier des leçons, soin dans la prise des cours, oubli de sa tenue de sport ou des livres et cahiers de cours de la journée...).

Les contacts directs lors des rencontres parents-professeurs permettent aussi l'émergence de demande émanant des familles qui souhaitent que leur enfants puissent bénéficier de l'ATP préparation mentale (exemple : 2 demandes pour le groupe 2-2004). Enfin certains élèves prennent directement contact avec nous pour nous exposer leur demande (exemple : 1 demande pour le groupe 1-2003).

### ***Modalités de mise place de l'ATP en préparation mentale***

Suite au repérage élaboré en amont et après avoir écarté les cas qui relèvent plus d'une prise en charge thérapeutique (intervention du médecin scolaire), la constitution des groupes d'ATP est réalisée. Les familles ont été informées des différents dispositifs d'aide lors des réunions de rentrée au mois de septembre pour les classes de sixième et de troisième. La participation d'un enfant à l'un des ateliers d'aide suppose l'accord des parents. Sur cette base, des groupes de travail de dix élèves maximum réunis pour dix séances de pratique à raison d'une séance hebdomadaire

d'une heure sur l'année scolaire sont constitués. Le regroupement est réalisé suivant l'urgence du traitement des difficultés, autour d'un thème commun émergeant suite au repérage, par rapport à leur âge ou encore l'ordre de signalement des cas.

Un premier contact est pris avec chaque élève individuellement afin de présenter en quoi consistent ces séances de préparation mentale, pour permettre l'explicitation de la demande de la part de l'élève et l'approbation de son engagement à suivre les séances en toute connaissance de cause et fixer le créneau horaire libre en commun ainsi que la date de début des séances. Ce premier contact se déroule de façon informelle et suivant les disponibilités dans l'emploi du temps des élèves et de l'enseignant assurant l'intervention en préparation mentale. Lors de cette prise de contact le dialogue qui s'instaure entre l'intervenant et l'élève suit la trame suivante :

- Élève : *M'sieur, j'ai oublié mes affaires...*
- Professeur : *Dis voir, cela fait... attends, je regarde mon carnet d'appel... 4 fois depuis la rentrée...*
- Élève : *J'fais pas exprès... M'sieur !!!*
- Professeur : *Comment prépares-tu tes affaires lorsque tu viens au collège ?*
- Élève : *Ben je mets mon sac de sport dans le couloir...*
- Professeur : *Et ton sac d'école, de collège ?*
- Élève : *Dans ma chambre...*
- Professeur : *Si tu ne prépares pas tes affaires la veille au soir et si tes deux sacs sont posés dans des pièces différentes, forcément tu risques de les oublier... Tu sais moi aussi, le matin je suis parfois dans la lune et si je ne fais pas comme je viens de t'expliquer j'oublierais aussi mes affaires ! Mais, même quand tu as tes affaires, tu ne participes, pas beaucoup ?*
- Élève : *J'y arrive pas, c'est trop dur !*
- Professeur : *Je pense que les élèves qui n'y arrivent pas, ne le font pas exprès... Mais ils ont de bonnes raisons. Disons que quelques fois on a tellement de choses dans la tête... Tu vois des difficultés auxquelles on n'arrête pas de penser que l'on ne peut pas...*
- Élève : *Silence, puis larmes (très souvent)*
- Professeur : *Tu veux aller te passer un peu d'eau sur le visage ?*
- Élève : *Non...*
- Professeur : *Alors voilà ce que je te propose... [présentation de l'ATP]. Si tu en es d'accord j'en parle avec Mme la Principale du collège et elle te convoquera pour faire le point avec toi.*
- Élève : *oui...*

Il est important de préciser que la prise en charge différenciée de l'élève afin de trouver la cause de ses difficultés et de les traiter avec lui, ne se substitue pas à une éventuelle sanction qui elle même peut être individualisée en fonctions des problèmes rencontrés par l'élève (exemple : en EPS, 4 oublis de tenue sont sanctionnés par 2 heures de retenue).

Les séances se déroulent dans une salle de classe classique choisie pour son calme, l'ambiance agréable qui s'en dégage et la disponibilité du moment.

La première séance reprend de façon collective l'explicitation et la présentation du cycle des dix séances à venir. Pour cela nous prenons appui sur la charte de la S.F.P.S. (Société Française de Psychologie du Sport) de l'éthique de l'intervention en psychologie du sport (SFPS 1998 & Seiler 2004) : <http://www.unicaen.fr/unicaen/sfps/Tbehtiq.htm>

L'intervention en psychologie du sport doit être comprise non pas comme une consultation psychologique mais comme une intervention basée sur "des méthodes et des outils établis sur des bases scientifiques". Dans cette optique il faut bien évidemment se former et suivre l'évolution des travaux des chercheurs. Cette intervention s'opère dans le strict intérêt de la personne (de l'élève) ce qui "implique de mesurer et/ou d'évaluer les limites et la portée de son intervention en fonction de la qualité de vie perçue par la personne". L'intervenant doit être formé et posséder une qualification et une expérience supervisée en psychologie du sport. Celui-ci est tenu par le secret professionnel. Il "doit s'assurer que la réelle portée de ses résultats est comprise par ceux qui les reçoivent : souligner les limites et l'interprétation correcte des données, ne pas suggérer ou laisser penser à des interprétations que ne permettent pas les tests ou les outils utilisés". Il peut utiliser par exemple un test de terrain ou un questionnaire à partir des indicateurs d'anxiété-stress (Target 2003, p. 206) ou des outils tel l'inventaire d'anxiété état-trait (STAI-Y) de Spielberger (Editions du centre de Psychologie Appliquée). Enfin, l'intervenant doit mettre en place un protocole d'entente pour une meilleure protection mutuelle des protagonistes, en tenant compte des points suivant :

- information et approbation mutuelle des codes éthiques de l'intervenant ;
- explicitation de la demande ;
- spécification des moyens d'intervention pour répondre à cette demande ;
- durée et fréquence des interventions ;
- forme, nature, fréquence et destinataires des résultats ;
- forme et nature du suivi si nécessaire.

Ces éléments sont déclinés de façon pratique, par exemple :

- pour ce qui concerne la forme et la nature du suivi : si l'élève le souhaite, un suivi est organisé pendant les cours d'EPS sur des séances spécifiques (exemple : 1 élève du groupe 1-2003). Par exemple : un élève dispensé en EPS vient avec sa classe en cours d'EPS et réalise des exercices de préparation mentale.
- explicitation de la demande : l'élève est pris en charge sur sa demande expresse qu'il formule lors de l'entretien initial.
- durée et fréquence des interventions : cycle de dix séances à raison d'une séance hebdomadaire avec la possibilité d'interrompre le travail à tout moment si l'élève en fait la demande et effectue un bilan avec l'intervenant (exemple : 3 élèves du groupe 1-2003 suivant un cycle de 10 séances ont demandé au bout de 6 séances l'autorisation d'arrêter, ayant constaté une disparition des "symptômes" de mal-être )...

Le lecteur attentif retrouvera tout au long de notre exposé les différents éléments concrets de ce code éthique.

Durant cette première séance les élèves doivent aussi indiquer de façon explicite leur demande sous la forme de difficultés clairement ressenties quotidiennement. Ces difficultés exprimées sont catégorisées selon les critères suivants : 1) problèmes de sommeil ; 2) problèmes de concentration/attention ; 3) problèmes de mémorisation ; 4) stress-anxiété ; 5) problèmes relationnels avec les pairs, parents, professeurs. Ce qui donne par exemple pour le groupe 1-2003 : difficulté pour s'endormir le soir ou pour se rendormir après un réveil nocturne, demande pour être plus attentif en cours, stress dès le matin : boule dans le ventre. Le travail individuel de reprise des exercices appris pendant les séances est expliqué ainsi que l'utilisation du cahier de suivi pour chaque élève.

Dès la deuxième séance les exercices pratiques ainsi que des conseils d'hygiène de vie comme la nutrition (Bourre 2003 & Fricker 2002), les informations anti-sectaire, le respect de règles de vie sont abordés à partir des techniques suivantes :

- la relaxation progressive de Jacobson (exemple : assis, serrez les poings et sentir la tension ; puis relâchez pour prendre conscience du relâchement musculaire),
- la version simplifiée du training autogène de Schütz (exemple : assis, prendre conscience des points d'appui de son corps avec la chaise et le sol, puis se concentrer sur la sensation de lourdeur de ses membres),
- les contrôles respiratoires et contrôles des yeux (exemple : mains sur le ventre au niveau du nombril, respirez avec le nez en gonflant le ventre à l'inspiration, puis en le dégonflant à l'expiration),
- l'imagerie (exemple : se représenter tous les détails de ses actes avant d'aller se coucher le soir et se voir passer une très bonne nuit),
- dialogue interne et mots clés (exemple : déterminer un mot symbolisant le calme et le prononcer intérieurement pour soi),
- routines de performance (exemple : se lever de sa chaise et mettre en place la respiration abdominale ; puis marcher en laissant ses épaules descendre ; se déplacer vers le tableau en regardant un point fixe),

et des méthodes suivantes (Le Scanff 2003) :

- gestion cognitive et affective du stress de Smith qui privilégie non pas la situation stressante en tant que telle mais la façon dont l'individu y réagit. Il s'agit alors d'apprendre à adapter ses comportements et à développer la maîtrise de soi pour changer sa façon d'appréhender cette situation ;
-

*ta vie de tous les jours ? "*

*- Élève : "J'arrive à mieux dormir... en fait je dors bien maintenant..."*

*- Professeur : "Oui mais pour tes leçons?"*

*- Élève : "ça va mieux. Je sens que je réussis mieux aux contrôles".*

## **Évaluation**

L'évaluation se déroule pendant la dernière séance sous forme d'un échange libre durant lequel chaque élève verbalise, avec l'aide de l'enseignant, les modifications comportementales qui se sont produites suite aux séances de préparation mentale et de leur implications dans la vie du collégien (exemple : une élève ayant des crises d'angoisse chaque dimanche soir et mercredi soir n'éprouve plus ce type de mal-être suite aux séances de préparation mentale). Pour l'enseignant, ces informations l'aident à construire sa méthode d'intervention en lui permettant de faire le lien entre le "symptôme initial" - les situations de préparation mentale proposées - et les modifications comportementales produites.

Le même échange est effectué individuellement lors de contacts informels. Les retours des collègues à l'issue des séances sont aussi recueillis dans la salle des professeurs :

- Collègue : "Alain, au cours de la séance d'IDD, T. a levé deux fois la main pour prendre la parole... C'est la première fois que j'entends le son de sa voix !!! C'est encourageant".
- Moi : " Ah ! Il est en train d'appliquer ce que l'on vient de travailler pendant la dernière séance de préparation mentale sur comment se fixer des objectifs".
- un élève totalement replié sur lui-même et ne fournissant plus aucun travail se met à être plus à l'aise à l'oral, à communiquer avec les autres en cours et augmente de façon très significative ses notes dans toutes les matières scolaires. Il ose dire aux enseignants ses préoccupations voire ses difficultés pour demander de l'aide.
- Deux élèves présentent une augmentation très significative de la moyenne trimestrielle dans le groupe 2-2004 au bout de 3 séances.
- Le regard personnel permet aussi d'analyser certains échecs. Par exemple : un élève du groupe 1-2003 en situation de conflit avec un membre de sa famille se plaint des incidences de ces mauvaises relations familiales tout en les utilisant pour justifier certains manques de sa part aux obligations scolaires ; et la situation est entretenue car présentant des bénéfices pour l'élève.

Un élève de 4<sup>ème</sup> livre un témoignage écrit sur la « relaxation » :

### ***La Relaxation***

#### **1) A quoi ça sert la relaxation.**

*La relaxation m'aide à me sentir mieux, plus dynamique, plus serein. En effet nos exercices nous aide à nous endormir le soir par exemple ou encore se calmer dans les moments de stress.*

#### **2) Comment on travail.**

*On commence généralement en parlant, si on a réussi ou non l'exercice, si ça a marché, ensuite le professeur nous demande de fermer les yeux et de respirer par le ventre en "respiration abdominale", pour moi au bout d'un certain moment c'est comme si plus rien n'existait tout ce que je sais s'est que je suis assis ou coucher (quand je suis chez moi) et je ne pense pas au chose*



*qui pourrait « activer le stress ». A chaque respiration on doit se dire un mot de calme (chacun a le sien) et au bout de quelque séance on peut se dire le mot en mettant une image. Et là pour moi il n'y a plus de stress, plus rien, plus que le mot et son image de calme.*

### **3) Ce que ça m'a apporté depuis le début.**

*Je sais que ça va mieux, je pratique cet exercice pratiquement tous les soirs et maintenant j'ai moins peur des devoirs ou contrôles de n'importe quel matières et surtout je pars au collège de bonne humeur avec le sourire et pars à travailler le plus sérieusement possible!*

***D. classe de 4ème***

De façon plus détaillée voici les résultats obtenus :

- pour le groupe 1 : 6 élèves concernés ; 6 séances réalisées ; 1 refus de participer aux séances, 1 échec, 2 semi-réussites et 2 réussites particulièrement significatives avec 1 demande de continuation des séances.
- Pour le groupe 2 : 10 élèves concernés ; 11 séances réalisées ; 1 échec, 4 semi-réussites, 5 réussites particulièrement significatives avec 2 demandes de poursuite des séances.
- Pour le groupe 3 : 7 élèves concernés ; séances en cours à la date de l'écrit. Un élève en échec, aucune évolution dans son comportement ; une semi-réussite = évolution positive mais sur certains comportements seulement ; réussites particulièrement significatives = disparition complète des difficultés rencontrées par l'élève et changement radical de l'élève dans son comportement.

## **Bilan**

### ***Écrits et communications sur l'expérience***

Pour l'année scolaire 2003-2004, la fiche-résumé de l'action sera diffusée sur le site internet du collège de Dompierre avec la création d'une rubrique sur l'innovation pédagogique. Le texte intégral de l'action étant réalisé pour le site académique uniquement.

Pour l'année scolaire 2004-2005, nous pensons réaliser un diaporama de type "Power-point" afin de disposer d'un outil de communication pour les éventuelles demandes d'intervention ou de témoignage, comme le précise le contrat signé avec le Pôle Académique de Soutien à l'Innovation (PASI) et afin d'assurer la communication de cette action au congrès 2005 de la SFPS.

### ***Transfert et diffusion***

À l'horizon 2006 nous pensons être en mesure de réaliser un programme complet d'intervention en collège sur le modèle du protocole d'action du programme "I can do" (Dubow et coll. 1993). Dans cette perspective, nous solliciterons l'appui d'un laboratoire de recherche universitaire en psychologie du sport de la SFPS afin de mettre au point un protocole de validation de ce programme.

### ***Conditions facilitantes***

La perception positive de notre action par les différents membres de la communauté scolaire est la première des conditions facilitantes.

La mise en place par Mme la Principale du collège d'un dispositif d'aide aux élèves en difficulté a été sans nul doute une base solide sur laquelle nous avons pu proposer notre action. La programmation d'horaire spécifique, la disponibilité de la salle et l'appui pour proposer cette action comme dispositif innovant sont là pour démontrer l'intérêt de Mme la Principale.

La taille humaine de l'établissement dans lequel chacun se connaît, favorise un contact fréquent, rapide avec les élèves même en dehors des horaires officiels de l'emploi du temps et des relations très étroites entre collègues de travail. Les collègues (professeurs, conseillère d'éducation et conseillère d'orientation psychologue) ont très bien perçu l'intérêt d'une telle action auprès des élèves. Enfin, la formation et l'investissement personnel que nous menons depuis dix ans trouvent ici leur pleine utilité et leur efficacité.

### ***Obstacles rencontrés***

La plus importante difficulté a été de faire correspondre les créneaux horaires libres des élèves issus de diverses classes avec ceux de l'enseignant, étant données les très fortes contraintes organisationnelles de l'établissement liées aux transports scolaires (journée de 8H 30 à 17h).

### ***Réajustements envisagés***

Nous envisageons de poursuivre l'action en élaborant une évaluation de départ plus spécifique afin de mieux constater, à la fin des séances, l'efficacité de notre démarche. Pour ce faire nous pensons utiliser un test de mesure de l'anxiété en parallèle avec l'entretien de début de cycle et avec l'aide de la psychologue scolaire. Puis nous réutiliserons le même test en procédure de re-test à la fin des dix séances et en bilan différé 15 jours à 1 mois plus tard.

Deuxième modification : nous pensons augmenter le nombre des créneaux horaires afin de pouvoir offrir aux élèves engagés dans des compétitions sportives de niveau régional et national une préparation mentale pour améliorer leur adaptation au collège lors de leur retour de compétition (par exemple : 1 élève du collège pratique le jumping au niveau national).

Enfin, dans l'offre de suivi que nous proposons à l'issue des dix séances pour les élèves qui en font la demande, nous orienterons notre intervention à partir du modèle de l'amélioration de l'état idéal de performance ou encore "zone de fonctionnement optimal", modèle issu des travaux sur l'anxiété scolaire (Alpert & Haber, 1960) et développé ensuite par rapport aux émotions (Hanin 2003 & Robazza, 2004). En effet, il existe un état dans lequel chacun est capable de ressentir qu'il est au meilleur de lui-même pour aborder une interrogation orale par exemple. Cet état ou "zone de fonctionnement optimal" peut être retrouvée à la demande à partir d'un travail spécifique et individuel de préparation mentale sur l'identification de ses propres descripteurs émotionnels pendant cet état idéal de performance.

Rédigé en mai 2004  
Alain Fouchet, professeur d'EPS

---

## **Bibliographie**

### **Ouvrage conseillé pour débiter dans ce type de démarche :**

- Target C. (2003). Manuel de préparation mentale. Tous les savoir-faire et stratégies de la confiance et de la réussite. Paris, Chiron.

### **Ouvrages conseillés pour aller plus loin dans ce type de démarche :**

- Le Scanff C. (2003). Manuel de psychologie du sport. L'intervention psychologique auprès du sportif. Paris, *Revue Education Physique et Sport*.

- Larue J. & Ripoll H. (2004). Manuel de psychologie du sport. Les déterminants de la performance sportive. Paris, *Revue Education Physique et Sport*.

### **Des sites internet**

- Site internet de l'INSEP page de chargement des communications scientifiques.

<http://www.insep.fr/Dss/fdownndss.htm>

- Site internet de l'INSERM page de chargement des communications scientifiques.

<http://bir.inserm.fr/>

### **D'autres références:**

- Alpert R. & Haber R.N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and social Psychology*, 61, 207-215.

- Bautier É. & Rochex J.Y.(1996). Ces malentendus qui font les différences. In J.P.Terrail (Eds) La scolarisation de la France. La seconde explosion scolaire 1985-1995, Paris, La Dispute.

- Bourre J.M. (2003). Diététique du cerveau. La nouvelle donne. Paris, Odile Jacob.

- Jacqueline Costa-Lascoux, Recherche sur l'absentéisme scolaire, CEVIPOF, 2002.

- Dubow EF., Schmidt D., Mc Bride J., Edwards S., Merk Fl.,(1993). Teaching children to cope with stressful experiences : implementation and evaluation of primary prevention program. *Clin Child Psychol*, 22, 428-440.

- Fleurance P (1998). Entraînement mental et sport de haute performance. *Les Cahiers de l'Insep*, Paris Insep.

- Fricker J. (2002). Bien manger pour être au top. Coeur, cerveau, santé. Paris, Odile Jacob.

- Hanin Y.L.(2003). Performance related emotional states in sport : qualitative analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / forum : Qualitative Social Research*, 4.

- Inserm (2001). Éducation pour la santé des jeunes. Démarches et méthodes. Expertise collective Inserm. Inserm.
- Inserm.(2003). Santé des enfants et des adolescents. Propositions pour la préserver. Collection Expertise collective opérationnelle. De l'expertise à l'action.
- Larue J. & Ripoll H. (2004). Manuel de psychologie du sport. Les déterminants de la performance sportive. Paris, Revue Éducation Physique et Sport.
- Le Scanff C. (1995). Imagerie et apprentissage, in J.Bertch & C. Le Scanff (Eds), apprentissages moteurs et conditions d'apprentissages (pp.189-208). Paris, France, Presses Universitaires De France.
- Le Scanff C. (1995). La conscience modifiée (p.262). Paris, Payot & Rivages.
- Le Scanff C. (2003). Manuel de psychologie du sport. L'intervention psychologique auprès du sportif. Paris, *Revue Éducation Physique et Sport*.
- Montagner H.(1996). En finir avec l'échec à l'école. L'enfant : ses compétences et ses rythmes. Paris, Bayard.
- Observatoire de l'enfance en France (2002). Le point sur... Des actions face aux "décrochages" scolaires. N° 53, Paris : Observatoire de l'enfance en France.
- Robazza C. (2004). Emotions in hig-level sport. *Actes journées SFPS 2004*, 13-14.
- Seiler R.(2004). Le management de la qualité dans les services appliqués en psychologie du sport. *Actes journées SFPS 2004*, 15-17.
- Septet C. (2004). Décrochage scolaire : fatalité ou malentendu ? *Valeurs mutualistes, le magazine des adhérents MGEN* - N°229 janvier 2004 , 7-8.
- SFPS(1998), congrès et assemblée générale de Poitiers, adoption de la Charte éthique de l'intervention en psychologie du sport : <http://www.unicaen.fr/unicaen/sfps/Tbehtiq.html>
- Target C. (2003). Manuel de préparation mentale. Tous les savoir-faire et stratégies de la confiance et de la réussite. Paris, Chiron.