

**Aide à la concentration (6<sup>ème</sup>)**

**Une action dans le cadre  
de la  
mise en œuvre du livret de compétences expérimental**

**Collège JEAN ROSTAND 2 Place Saint Fiacre, 57050 Metz**

**Téléphone : 03 87 30 25 67**

**Télécopie : 03 87 30 31 10**

**Mèl de l'établissement : [ce.0572088@ac-nancy-metz.fr](mailto:ce.0572088@ac-nancy-metz.fr)**

**Dates de début et de fin prévues de l'expérimentation**

**Début : septembre 2010**

**Fin : juin 2012**

**1) Pourquoi ce projet ?**

- a- Constat personnel
- b- Genèse du projet
- c- Initiative personnelle

**2) Mise en place dans les classes**

- a- Protocole
  - La première séance
  - Les séances suivantes
- b- Observations

**3) Constat**

**4) Conclusion et perspective**

**5) Annexes**

**1) Pourquoi ce projet ?**

a - constat personnel

La capacité de concentration des élèves est de plus en plus problématique : les fréquents retours au calme sont une nécessité dans les petites classes (6<sup>o</sup> et 5<sup>o</sup>) pour faire passer le message pédagogique. L'agitation doit être canalisée quel que soit l'intérêt du sujet. L'enseignant s'habitue à cette situation qui s'accroît lentement au fil des années.

J'ai fait moi-même l'expérience d'un stress, en classe, qui diminuait ma capacité d'analyse d'une situation (en particulier dans le domaine informatique), pouvant être maîtrisé avec des solutions simples, mais difficiles à trouver dans cet état d'énervement.

Pourquoi «ce mal du siècle» dont se plaignent les adultes n'atteindrait-il pas aussi les enfants ? Dans quel état mental sont-ils quand ils entrent dans la salle de classe ? Ont-ils cette faculté innée de laisser dehors leurs difficultés relationnelles avec leurs camarades, d'évacuer les incivilités et autres agressions verbales et physiques ? Les cours après la récréation sont souvent plus agités. Peuvent-ils oublier un contexte familial perturbé en suivant les explication

soi et à se concentrer, à se laisser guider par la parole, à visualiser les images proposées (exemple : un arbre qui envoie du calme, de la bonne énergie, de la confiance, faire un sourire intérieur...) et donc à tirer profit des exercices proposés.

### c- Initiative personnelle

Un ami me parle des méthodes utilisées en Orient pour favoriser la méditation par l'écoute de musiques qui se sont imposées au fil du temps par leurs sonorités, leur rythme et leurs mélodies répétitives.

Elles sont actuellement utilisées aussi en Occident dans des séances de relaxation et sont aussi diffusées sur Internet. Si ces musiques favorisent la méditation, activité hautement intellectuelle voire spirituelle, elles doivent donc aussi intervenir dans le processus de concentration. Nous avons fait une sélection de six morceaux, accessibles aux oreilles de jeunes occidentaux en privilégiant des chants plutôt que des instruments (la voix est perçue comme suscitant activement une solidarité humaine, le son de l'instrument est reçu plus passivement), des rythmes pas trop lents (pour éviter l'assoupissement) et des sonorités variées (pour soutenir la concentration).

## 2) Mise en place dans les classes

### a- Protocole

J'ai proposé l'écoute de telles musiques dans toutes mes classes (6°, 5°, 4° et 3°) à partir de la mi-mars.

#### - Première séance

J'ai expliqué le but de cette écoute, en la débutant par des exercices de respiration et en demandant une attitude corporelle précise :

- Être bien assis sur sa chaise
- Avoir les pieds en contact avec le sol
- Les mains à plat sur la table ou les genoux
- Les yeux ouverts ou fermés au choix.

Ce même préambule avait été proposé lors de nos précédentes séances avec la relaxologue.

En cours, je me suis effacée, en restant au fond de la classe pendant l'écoute.

Toutes mes classes ont accepté le projet et ont joué le jeu. Le calme s'est progressivement installé pendant l'audition qui a duré de cinq à six minutes. Deux élèves se sont endormis (dans deux classes différentes), mais tous ont accueilli de manière favorable le calme qui s'installait en eux.

#### - Séances suivantes

Pour que cette écoute n'apparaisse pas imposée par le professeur, j'ai proposé à mes classes, qu'elle ne se ferait dorénavant qu'à leur seule demande, en début d'heure. Toutes l'ont réclamée, prétextant que ces quelques minutes de calme leur permettaient de se débarrasser de leur excitation et de se recentrer. A ma grande surprise, l'interruption due aux vacances de printemps n'a pas arrêté cette demande, lors de la rentrée en cours.

Le comportement des élèves a ensuite évolué au cours de ces séances. Ils ont pris l'initiative de fermer les volets. Les corps se sont détendus, la majorité des élèves s'inclinant sur leur table, la tête entre les bras. Certains ont remis le capuchon de leur blouson (pour recréer un monde intérieur ?).

Quelques élèves indifférents à cette écoute dessinaient librement puis ont, par la suite, adopté la même attitude que leurs camarades.

#### b- Observations

- Un élève, dans une classe de quatrième a manifesté son désaccord à la première écoute en affirmant que cette musique ne lui a «rien fait», qu'elle était donc inutile et que cela faisait perdre du temps. Je lui ai simplement fait remarquer que ses bavardages faisaient aussi perdre du temps, ce qu'il a admis et l'a rendu songeur. Quelle ne fut pas ma surprise, à la séance suivante, de l'entendre me demander l'écoute de la musique en se rangeant dans le couloir, avant même d'entrer dans la salle de classe. Je lui ai rappelé son avis de la semaine précédente : « Je sais, m'a t-il répondu, mais aujourd'hui je suis stressé ». Ce même élève, quelques séances plus tard, s'est endormi à l'écoute de la musique et je l'ai laissé se réveiller à son rythme.

- Une élève de cinquième me redemande la musique à chaque séance. « C'est trop bien, dit-elle pour se justifier, ça me rappelle ma mère ». Placée au foyer

départemental de l'enfance, elle fréquente notre collège depuis un mois et sa famille lui manque.

- J'ai aussi eu des demandes indirectes par l'intermédiaire du Web Classeur où l'élève peut s'adresser directement au professeur. Ce sont souvent des élèves discrètes qui n'auraient jamais formulé ces demandes devant leurs camarades de « cette musique qui les calme ».
- Je me suis demandé si le succès de cette écoute ne venait pas, tout simplement, du fait que le cours était amputé de cinq à dix minutes. Certaines réactions observées m'ont prouvé le contraire :
  - \* Des élèves m'ont demandé la copie du cédérom.
  - \* En allant sur internet, j'ai trouvé ces musiques illustrées d'images et beaucoup d'élèves ont noté l'adresse du site. Par la suite, certains m'ont même donné le nom d'autres sites qu'ils avaient visités !
  - \* Un morceau a particulièrement plu et a fait l'unanimité dans les classes. Il en existe une version vidéo que les élèves m'ont redemandée plusieurs fois de suite sans se lasser (le professeur qui l'écoute quatre à cinq fois par jour non plus). Une classe a essayé de retenir les paroles (en sanskrit) et la chante dans les couloirs. En fin d'année, ce morceau était chanté par cette classe à peu près correctement ; ce qui me fait dire que l'écoute se faisait aussi chez eux.
- Un surveillant passe parfois en début d'heure pour communiquer une information. Cette situation est arrivée pendant une audition et je lui ai demandé de patienter pour ne pas perturber son déroulement. Je suis allée ensuite au bureau de la vie scolaire pour expliquer l'expérience que je menais dans mes classes. « C'est très apaisant » m'a répondu Yasmine qui était passée le matin même. Elle est revenue une autre fois avec la même mission et s'est spontanément assise au fond de la classe, avec un sourire complice, ravie de ce moment de détente.

### 3) Constat

Les élèves ont du mal à trouver les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent pendant l'écoute. Je leur ai demandé si cette musique répétitive ressemblait à un balancement, un bercement qui leur rappelait leur petite enfance. Les sourires et les hochements de tête témoignaient du bien fondé de cette interprétation. Ces régressions sont-elles le point d'ancrage indispensable permettant d'aller de l'avant ?

Mon projet n'était pas de relaxer les élèves mais de favoriser un état d'être leur permettant de se concentrer. L'attitude des élèves recherchant le calme, repliés sur eux mêmes m'a beaucoup surpris et m'interroge encore. Ces petits instants d'intériorité ne sont pas fréquents pour eux. « Sauf aux W.C. » m'a répondu un élève. Ils sont indispensables à leur évolution : leur emploi du temps chargé, les sollicitations médiatiques et informatiques nombreuses et variées ne sont pas propices à cet état d'être et expliqueraient leur demande.

J'ai voulu recentrer mon projet sur l'objectif de départ : à titre de test, une vidéo m'avait semblé appropriée et correspondait à un exercice de concentration. Elle proposait l'observation attentive d'une tête d'éléphant (une statue de pierre) qui progressivement se transformait, accompagnée d'une musique orientale. A quelques exceptions près, cet exercice fut mal accueilli :

- \* Le regard fixe de l'éléphant a été jugé inquiétant,
- \* La musique évoquait pour beaucoup d'élèves le suspens que l'on entend dans certains films.

La demande des élèves correspond plus à une exigence de détente et d'intériorisation qu'à une exigence de concentration sur l'extérieur, la première étant le préalable à la seconde.

#### **4) Conclusion et perspective**

Au fil des années, j'ai observé une lente dégradation de la capacité d'attention de mes élèves et je cherchais un moyen d'y remédier. Même si la cause est d'ordre sociétal, notre institution ne peut pas en tenir compte. Le besoin très fort de retour au calme exprimé par les élèves correspond à une nécessité, les jeunes, agités ou en difficulté scolaire, étant les plus demandeurs.

Mais pour un effet durable, une écoute régulière et journalière est indispensable. Ce qui ne fut pas le cas. A raison d'une fois par semaine, cette audition a eu une efficacité peu probante sur la concentration des élèves, mais pas sur le professeur qui a eu la chance d'écouter plusieurs fois par jour ces musiques et a été étonné de voir sa capacité à faire face aux situations difficiles (elles ne manquent pas dans les classes) augmenter en analysant très rapidement les dysfonctionnements et en trouvant rapidement aussi les réponses appropriées.

Un projet de « temps de pause » est en gestation et pourrait être proposé aux élèves à la rentrée 2011 par une AED. Une salle de repos, avec tapis et fond sonore serait accessible aux élèves volontaires pendant la pause méridienne pour les aider

à se recentrer et évacuer leurs tensions. L'idée est lancée, les modalités de réalisation restent à définir.

Annick GUILLORY  
Professeure de technologie

## **5) Annexes**

Adresses des deux sites Internet cités dans le texte :

- <http://www.youtube.com/watch?v=rfKigD3vY8A> ou bien rechercher >  
YouTube: Gayatri Mantra Meditation ([Deva Premal](#))
  - <http://www.youtube.com/watch?v=NmA-dWdaI5k> ou bien rechercher >  
YouTube: icarus 3ak daily meditation
-