

Apprendre en mouvement : une solution pour les élèves hyperactifs ?

Formation préscolaire et primaire



Mémoire de Bachelor de Mégane Santschy
Sous la direction de Denis Perrinjaquet
La Chaux-de-Fonds, mars 2014

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes ayant permis la réalisation de ce mémoire.

Je remercie mon directeur de mémoire Monsieur Denis Perrinjaquet pour son soutien ainsi que tous ses conseils,

Mesdames Aline Schoch Prince et Karin Möbes-Maillardet, ainsi que le Docteur Christian Müller qui ont accepté un entretien et m'ont accordé un peu de leur précieux temps,

Madame Marlise Lambelet qui m'a permis d'assister à des leçons en mouvement dans sa classe à la Côte-aux-Fées,

Mes FEEs, Stéphanie Junod et Sonia Jacot qui m'ont permis de tester certaines pratiques issues de l'école en mouvement lors de mon stage (3.1) et qui ont partagé avec moi leur avis sur cette expérience,

Tous les élèves de la classe de 4H du collège de Saint-Aubin qui ont participé avec beaucoup d'entrain à ces leçons en mouvement et qui ont acceptés de répondre à mes questions,

Ainsi que toutes les personnes m'ayant aidée, soutenue et conseillée dans l'écriture de ce travail et sans qui ce dernier n'aurait pas pu aboutir.

Résumé

Dans une société toujours plus sédentaire, nous entendons de plus en plus fréquemment parler d'enfants souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), plus communément appelés enfants hyperactifs. Ces derniers débordent d'énergie et ne savent pas la gérer, ils ont sans arrêt besoin de bouger et ne tiennent pas en place, ce qui a malheureusement bien souvent de terribles conséquences au point de vue scolaire : troubles des apprentissages en tous genres, remarques dans le carnet, punitions, etc. En plus d'avoir des difficultés scolaires importantes ils sont considérés comme perturbateurs et sont bien souvent la bête noire de leurs camarades et même de leur enseignant.

Comment faire pour aider ces élèves qui, finalement, ne font pas exprès de perturber la classe mais qui ne peuvent ou ne savent tout simplement pas gérer toute cette énergie dont ils débordent ? Puisqu'ils ont sans cesse besoin de bouger, n'y a-t-il pas moyen d'utiliser leur énergie de manière constructive ? Est-ce qu'apprendre en mouvement ne constituerait pas une piste pour gérer les TDA/H ? L'école en mouvement serait-elle l'école idéale pour les élèves hyperactifs ? C'est ce que nous allons tenter de voir à travers ce travail...

Cinq mots clés :

Mouvement

◦

TDA/H

◦

Apprentissages

◦

Constructif

◦

Actif

Table des matières

1	INTRODUCTION	7
1.1	POURQUOI CE THEME ?	7
1.2	INTRODUCTION AU THEME	8
1.3	DELIMITATION DU SUJET	8
1.4	QUESTIONS DE DEPART	9
1.5	L'ELABORATION DE MA DEMARCHE DE TRAVAIL.....	10
1.6	CE QUE VA M'APPORTER CE TRAVAIL	12
2	CADRE THEORIQUE.....	13
2.1	LE MOUVEMENT.....	13
2.1.1	<i>L'importance du mouvement pour l'enfant</i>	<i>13</i>
2.1.2	<i>Apprendre en mouvement.....</i>	<i>13</i>
2.1.3	<i>La kinésiologie.....</i>	<i>15</i>
2.1.4	<i>Le Brain Gym.....</i>	<i>15</i>
2.1.5	<i>Youp'là bouge.....</i>	<i>16</i>
2.1.6	<i>L'école bouge</i>	<i>17</i>
2.1.7	<i>L'école en mouvement</i>	<i>17</i>
2.1.8	<i>La mabilothèque</i>	<i>18</i>
2.1.9	<i>Fit4future.....</i>	<i>19</i>
2.1.10	<i>Muuvit</i>	<i>20</i>
2.2	L'HYPERACTIVITE OU TDA/H.....	20
2.2.1	<i>Définition.....</i>	<i>20</i>
2.2.2	<i>Symptômes.....</i>	<i>21</i>
2.2.3	<i>Causes.....</i>	<i>22</i>
2.2.4	<i>Diagnostic.....</i>	<i>22</i>
2.2.5	<i>Traitements.....</i>	<i>23</i>
2.2.6	<i>Conséquences et répercussions de l'hyperactivité sur la vie de l'enfant</i>	<i>25</i>
3	PROBLÉMATIQUE	28
3.1	QUESTION DE RECHERCHE.....	28
3.2	OBJECTIFS DU TRAVAIL	28

3.3	HYPOTHESES	28
4	MÉTHODOLOGIE	30
4.1	DESCRIPTION DE LA METHODE UTILISEE	30
4.2	JUSTIFICATION DE LA METHODOLOGIE	31
4.3	OUTILS	32
4.3.1	<i>Exercices physiques</i>	32
4.3.2	<i>Discussion avec les élèves et l'enseignante</i>	33
4.3.3	<i>Guides d'entretiens</i>	34
5	CORPUS DE DONNÉES	35
5.1	SYNTHESE DES OBSERVATIONS EFFECTUEES EN STAGE	35
5.2	COMPTE RENDU DE LA DISCUSSION AVEC LES ELEVES ET LES ENSEIGNANTES	36
5.3	SYNTHESE DES ENTRETIENS	37
5.3.1	<i>Synthèse de l'entretien avec Madame Karin Möbes Maillardet</i>	37
5.3.2	<i>Synthèse de l'entretien avec le Docteur Christian Müller</i>	40
6	ANALYSE DE DONNÉES	45
6.1	LIEN ENTRE LE RESSENTI DES ELEVES ET LE MIEN QUANT A LA PRATIQUE	45
6.2	LIENS ENTRE ENTRETIENS ET OBSERVATIONS PRATIQUES	45
6.3	LIENS ENTRE ENTRETIENS ET THEORIE	47
6.4	ARTICULATION THEORIE-PRATIQUE	48
7	CONCLUSION	50
7.1	RESULTATS DE LA RECHERCHE	50
7.2	CRITIQUES, OBSTACLES ET DIFFICULTES	52
7.3	CE QUE CE TRAVAIL M'A APPORTE	53
7.4	POUR ALLER PLUS LOIN	54
8	SOURCES	55
8.1	PERSONNES RESSOURCES	55
8.2	SITES INTERNET	55
8.3	DVDs, VIDEOS	55
8.4	ARTICLES, BROCHURES	56
8.5	REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	57

9	ANNEXES	58
9.1	PAUSES ACTIVES	58
9.2	GUIDE D'ENTRETIEN DE MADAME KARIN MÖBES MAILLARDET	64
9.3	GUIDE D'ENTRETIEN DU DOCTEUR CHRISTIAN MÜLLER.....	65
9.4	GRILLE D'OBSERVATION.....	66
9.5	RETRANSCRIPTION DE LA DISCUSSION AVEC LES ELEVES	69
9.6	RETRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN AVEC MADAME KARIN MÖBES MAILLARDET	74
9.7	RETRANSCRIPTION DE L'ENTRETIEN AVEC LE DOCTEUR CHRISTIAN MÜLLER.....	87

1 INTRODUCTION

1.1 *Pourquoi ce thème ?*

Je suis consciente que le mouvement est une chose absolument fondamentale pour la santé et le développement de l'enfant. Or, j'ai l'impression que de nos jours, dans notre société, les enfants bougent de moins en moins. En effet, bien souvent, à l'école, ils restent des périodes entières assis sur leurs chaises à travailler calmement et à la maison, ils passent un temps incroyable devant la télé, l'ordinateur ou autres innovations technologiques. Lorsque j'étais enfant, dans mon quartier, dès que nous finissions l'école, nous nous retrouvions tous pour jouer dehors, nous dépenser. Aujourd'hui, je suis forcée de constater qu'il devient de plus en plus rare de voir des enfants jouer dehors.

J'ai entendu parler de l'école en mouvement par le biais d'un reportage du 19 :30 sur RTS1 et cela m'a paru être tout à fait intéressant. Apprendre en mouvement permet aux élèves de se dépenser, de bouger tout en apprenant. Ils semblent être davantage motivés puisqu'ils ne restent pas simplement assis à leur place et il semblerait que le mouvement ait un effet positif sur les apprentissages.

Lors de ce mémoire professionnel j'aimerais donc étudier ce phénomène, comprendre comment le mouvement peut avoir une influence positive sur les apprentissages et voir si les effets sont réellement constatables sur les élèves.

En termes de compétences pour la profession enseignante, je pense qu'il peut également être utile de s'intéresser au mouvement à l'école afin de développer ses compétences en gestion de classe. Je pense notamment aux élèves hyperactifs. En effet, aujourd'hui, il est rare de trouver une classe où il n'y a pas d'élève hyperactif, c'est un phénomène de plus en plus courant. Ces élèves ont toujours besoin de bouger, ils ne tiennent pas en place. Apprendre en mouvement constituerait peut-être une clé pour gérer l'hyperactivité. L'école en mouvement serait-elle l'école idéale pour les élèves hyperactifs ?

1.2 Introduction au thème

L'apprentissage en mouvement est un phénomène dont on commence à entendre parler mais qui est encore très peu pratiqué dans les classes. Il y a cependant déjà plusieurs programmes qui ont été mis sur pied et qui sont à disposition des enseignants : Youp'là bouge, l'école bouge, l'école en mouvement, les bibliothèques, Fit4future, Muuvit, etc.

Je vais donc m'intéresser à ces différents programmes, voir comment ils fonctionnent et également, de manière plus générale, essayer de comprendre en quoi le mouvement peut avoir des effets positifs sur les apprentissages en faisant le lien, notamment, avec la kinésiologie et le brain gym.

Si le principe me convainc, je pourrais très bien imaginer utiliser l'un ou l'autre de ces programmes dans ma pratique professionnelle future ou imaginer moi-même des exercices physiques à mettre en place dans la vie quotidienne de la classe. Je pense que c'est un principe tout à fait intéressant et qu'il vaut la peine de s'y intéresser. Cela peut s'avérer être un outil très utile pour la gestion de classe et des apprentissages et cela peut également pousser les élèves à bouger davantage dans une société qui s'avère être, de nos jours, de plus en plus sédentaire.

De plus, j'aimerais faire un parallèle entre ces différents programmes et l'hyperactivité. En effet, les élèves TDA/H sont des enfants qui ont sans arrêt besoin de bouger. A priori, il semblerait donc que l'enseignement en mouvement soit tout à fait indiqué pour eux. Toutefois, il reste à voir si le mouvement ne risque pas de les distraire et de masquer les réels apprentissages qu'il y a derrière...

1.3 Délimitation du sujet

Il me sera impossible de traiter entièrement tous les aspects du sujet. Je vais donc être obligée de délimiter mon thème afin que la recherche soit réalisable.

J'ai imaginé mettre en place un certain nombre d'exercices physiques liés aux apprentissages lors du stage 3.1 afin d'observer les effets sur les élèves. Il ne sera pas possible de constater l'effet sur tous les élèves. Si je voulais vraiment pouvoir faire une comparaison, il me faudrait deux classes, une « traditionnelle » et une qui apprend en mouvement mais ceci n'est pas possible, je ne peux pas me dédoubler. Il serait alors possible de séparer la classe en deux groupes afin d'avoir un groupe test

et un groupe contrôle mais je suis persuadée que les élèves trouveraient injuste que certains puissent bouger et d'autres pas. Ce ne serait pas traiter les élèves de manière équitable. Je pense donc mettre sur pied des exercices à réaliser avec la classe entière mais, pour mes observations, me fixer sur les élèves hyperactifs. Voir comment ces derniers réagissent, si c'est un programme qui leur convient, comment ils ont vécu l'expérience et, à l'aide de l'enseignante, si l'on peut constater une réelle progression dans les apprentissages.

Si malheureusement ma classe de stage ne comprend aucun élève hyperactif, je me focaliserai sur quelques élèves présentant un certain nombre de symptômes du TDA/H sans pour autant être diagnostiqués.

Je me limiterai donc à des observations au sein d'une seule classe et ciblées sur les élèves hyperactifs (ou présentant des symptômes de TDA/H). Je demanderai à l'enseignante de m'apporter également son regard sur la mise en place de ces exercices, qu'elle me dise si oui ou non, elle a pu constater une progression chez ses élèves.

Je compléterai ensuite ces informations par des entretiens avec des spécialistes dans le domaine de l'apprentissage en mouvement et de l'hyperactivité.

1.4 Questions de départ

- Comment le mouvement influence-t-il les apprentissages ?
 - Quels mouvements mettre en place pour favoriser les apprentissages ?
 - Y a-t-il des mouvements à proscrire ?
 - Les mouvements auront-ils des influences sur :
 1. L'hypotonie
 2. L'hypertonie
 3. La faculté d'apprentissage par le vécu manipulé

Ces questions ont pour but de comprendre l'influence du mouvement sur les apprentissages afin de pouvoir mettre sur pied une série d'exercices que je pourrai tester dans une classe de stage.

- L'apprentissage en mouvement pourrait-il être la solution pour les élèves hyperactifs ?
 - Jusqu'où peut-on aller afin de ne pas perdre le contrôle ?
 - Comment faut-il gérer l'alternance entre les mouvements qui ont pour but de se dépenser et les mouvements pour se recentrer, se calmer ?
 - Comment les élèves hyperactifs vivent-ils cette expérience ? Se sentent-ils plus à l'aise ? Ont-ils l'impression de mieux apprendre ou au contraire, le mouvement prend-t-il trop d'importance par rapport aux apprentissages en eux-mêmes ?

Ces questions-ci ont pour but d'évaluer la pertinence de l'utilisation des mouvements dans les apprentissages. Pour pouvoir se permettre de mettre en place de tels exercices, il est important de garder le contrôle sur la gestion de classe et de ne pas laisser les mouvements, les exercices physiques prendre trop d'importance par rapport aux apprentissages en eux-mêmes. En effet, les mouvements doivent aider l'apprentissage et non pas le masquer ou le remplacer !

Il me paraît également essentiel de s'intéresser au vécu des élèves puisque c'est avant tout afin de les aider que de tels programmes sont mis sur pied. Il faut donc qu'ils se sentent à l'aise et pas perturbés par ces mouvements.

1.5 L'élaboration de ma démarche de travail

Je vais tout d'abord commencer par me documenter sur les concepts clés de mon mémoire afin de rédiger mon cadre théorique.

Une fois ceci fait, je pourrai me fixer une question de recherche plus ciblée.

Il faudra ensuite que je prenne contact avec des personnes ressources que j'irai interroger ainsi qu'avec ma FEE afin de discuter avec elle de mon projet pour le stage 3.1 et d'obtenir son approbation. S'en suivra donc la période de récolte de données.

Une fois que j'aurai récolté toutes les données qui me seront nécessaires, il faudra que j'analyse tout cela dans le but d'essayer de répondre à ma question de recherche.

Voici, ci-dessous, une planification de mon travail :

s.	du :	au :	3ème année HEP 1114			
33	lun 12-08	ven 16-08	Vacances		Projet de mémoire	RESTITUTION: 21 août 2014
34	lun 19-08	ven 23-08	Formation générale			
35	lun 26-08	ven 30-08	Pédagogie spécialisée		MP: introduction + cadre théorique + év. début méthodologie	Lectures et rédaction
36	me 04-09	ven 06-09				
37	lun 09-09	ven 13-09				
38	lun 16-09	ven 20-09				
39	lun 23-09	ven 27-09	Cours			
40	lun 30-09	ven 04-10				
41	lun 07-10	ven 11-10	Vacances		Méthodologie	Prise de contact avec les personnes ressources, préparations des entretiens et des exercices à mettre en place en stage
42	lun 14-10	ven 18-10				
43	lun 21-10	ven 25-10	Cours		Récolte de données	Entretiens, conférences, rencontres, ...
44	lun 28-10	ven 01-11				
45	lun 04-11	ven 08-11				
46	lun 11-11	ven 15-11	Stage 3.1			Stage 3.1 : Mise en place d'exercices physique intégrés et directement liés à l'enseignement, observations des élèves hyperactifs (ou en difficultés), ressenti des élèves, discussion et regard de la FEE
47	lun 18-11	ven 22-11				
48	lun 25-11	ven 29-11				
49	lun 02-12	ven 06-12				
50	lun 09-12	ven 13-12				
51	lun 16-12	ven 20-12				
52	lun 23-12	ven 27-12	Vacances			Entretiens, conférences, rencontres, ...
1	lun 30-12	ven 03-01				
2	lun 06-01	ven 10-01	Mémoire		Corpus et analyse de données	Transcriptions, analyse et rédaction
3	lun 13-01	ven 17-01				
4	lun 20-01	ven 24-01	Cours		Conclusion + sources + résumé	Rédaction de la conclusion et des sources, mise en page du MP, relecture, éventuels compléments, corrections et impression
5	lun 27-01	ven 31-01				
6	lun 03-02	ven 07-02				
7	lun 10-02	ven 14-02	Vacances			
8	lun 17-02	ven 21-02				
9	lun 24-02	ven 28-02		Vacances		
10	lun 03-03	ven 07-03	Cours			
11	lun 10-03	ven 14-03				
12	lun 17-03	ven 21-03				
13	lun 24-03	ven 28-03	Stage 3.2			
14	lun 31-03	ven 04-04			RESTITUTION	31 mars 2014

1.6 Ce que va m'apporter ce travail

Grâce à ce mémoire, j'espère en apprendre plus sur tout ce qui touche à l'enseignement en mouvement et à l'hyperactivité. Ceci me sera, je pense, grandement utile dans ma pratique professionnelle future.

En effet, si les principes de l'enseignement en mouvement me convainquent, je pourrais tout à fait imaginer mettre en place ce type d'enseignement dans mes futures classes. Ceci peut être un élément de motivation pour les élèves, une initiation à l'activité physique pour les enfants qui n'ont pas l'habitude d'en faire à la maison ou pendant leurs loisirs et également un outil pédagogique intéressant pour l'enseignant.

En ce qui concerne l'hyperactivité, de nos jours, il est rare de trouver une classe au sein de laquelle il n'y a aucun élève TDA/H. Il est donc intéressant et utile d'en connaître un peu plus sur le sujet afin de comprendre davantage les difficultés que ces élèves peuvent rencontrer tout au long de leur scolarité et de pouvoir les aider au mieux à progresser dans leurs apprentissages.

2 CADRE THEORIQUE

2.1 Le mouvement

2.1.1 L'importance du mouvement pour l'enfant

Le mouvement est bénéfique pour tous, petits et grands. Avec le manque d'activité physique, le risque d'obésité, d'ostéoporose, de déséquilibre, de faiblesses posturales ainsi que le risque de contracter des maladies cardio-vasculaires augmentent.

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les adultes. Elles sont responsables de 40% des décès.

En deux mois seulement, 15 minutes d'activité physique en plus par jour permettent d'améliorer l'équilibre de 40% et de réduire les risques d'accidents par 2 !

Le mouvement, le jeu et le sport sont des activités adaptées aux enfants qui stimulent leur développement moteur et physique, leur perception, leurs facultés intellectuelles, leur bien-être émotionnel et leur comportement social.

Par le mouvement, les enfants découvrent leur environnement physique. Ces découvertes sont essentielles pour le développement des capacités cognitives. Le mouvement et le jeu permettent également aux enfants d'interagir entre eux et de créer des contacts sociaux. Pour être bien dans son corps, un enfant devrait bouger en moyenne une heure à une heure et demie par jour.

Le cerveau se développe très rapidement jusqu'à 6 ans. Les enfants qui pourront bouger un maximum pendant cette période seront les plus habiles par la suite. Ceux qui bougent le plus et de manières plus variées renforcent leurs connexions neuronales. Lorsque les expériences motrices manquent, il faudra beaucoup plus de temps pour apprendre de nouveaux mouvements.

2.1.2 Apprendre en mouvement

A l'école, les élèves sont trop souvent assis et, contrairement à ce qu'on pourrait penser, leur besoin de mouvement n'est pas compensé après les cours.

L'activité physique serait un plus pour les apprentissages scolaires. En effet, de récentes études montrent qu'il existe des liens étroits entre activité physique et apprentissage. C'est par le mouvement que nous appréhendons le monde. Notre

intelligence est intimement liée au mouvement. Bouger, apprendre, se sentir bien, tout est lié !

Les études ont montré que les activités physiques supplémentaires proposées à l'école n'ont pas d'incidence négative sur les autres disciplines, au contraire, des études ont montré que malgré une réduction du temps d'enseignement au profit de l'activité physique ou du sport, les résultats scolaires étaient au moins identiques, voire nettement meilleurs. Consacrer plus de temps à l'activité physique permet d'améliorer la concentration, la motivation, le goût pour l'école et de faire baisser l'agressivité. Le mouvement joue un rôle très important dans la création des réseaux de neurones qui sont en fait à la base même de l'apprentissage.

Les programmes scolaires axés sur le mouvement améliorent la concentration, la mémoire, l'irrigation du cerveau et le climat d'apprentissage. On réfléchit et on apprend mieux si le corps accompagne l'activité intellectuelle.

Les enfants ont naturellement besoin de bouger et particulièrement pendant toute la période de la scolarité primaire alors qu'en tant qu'enseignants, on attend d'eux qu'ils restent sagement assis sur leur chaise. Pour qu'ils puissent écouter attentivement et que certains processus d'apprentissage fassent leurs œuvres, les enfants ont besoin de faire à intervalle régulier des pauses actives. Le temps de concentration chez les écoliers du primaire est d'environ quinze à vingt minutes, ce qui est en contradiction avec une leçon de quarante-cinq minutes. Pour que l'enseignement soit efficace, il est essentiel de le rythmer par des pauses actives.

Il serait également intéressant de donner des devoirs de mouvement aux enfants. Ceux-ci leur permettraient de se vider l'esprit afin d'ensuite pouvoir donner toute l'attention nécessaire aux devoirs classiques. Ils permettraient également de promouvoir le mouvement au sein des familles.

Un espace bien aménagé pour le mouvement dans la cour de récréation est également très important. En effet, les enfants qui ont pu se dépenser pendant la récréation reviennent en classe détendus et prêts à travailler. On constate qu'il y a moins de conflits et que les élèves sont plus réceptifs dans les heures qui suivent.

C'est au niveau préscolaire et primaire que se construisent les valeurs et principes ainsi que le comportement vis-à-vis de l'activité physique et du sport. De plus, pendant cette période, les enfants fonctionnent beaucoup par imitation. Il est donc très important que les parents mais également les enseignants leur montrent l'exemple en matière de mouvement et d'activité physique quotidienne !

2.1.3 La kinésiologie

La kinésiologie est l'étude des muscles et la science qui permet de les tester et de les équilibrer. Les enfants et adultes qui ont des difficultés d'apprentissage montrent tous des blocages lorsque l'on teste certains muscles précis. Dans la plupart des cas, lorsque l'on renforce ceux-ci grâce aux techniques de la kinésiologie éducative, les résultats scolaires ou universitaires s'améliorent nettement. Ces renforcements permettent d'utiliser les deux parties du corps et par conséquent, les deux parties du cerveau simultanément. Lorsque nous apprenons à utiliser notre cerveau comme un tout, les difficultés tendent à disparaître.

La kinésiologie permet non seulement d'améliorer les activités scolaires mais également toutes les activités du quotidien.

2.1.4 Le Brain Gym

Le Brain Gym est issu de la kinésiologie éducative. Il a été développé par le Dr. Paul E. Dennison et sa femme, Gail. Il est enseigné dans plus de 40 langues et 80 pays.

Le Brain Gym consiste en mouvements de latéralisation croisée activant l'équilibre et les deux hémisphères du cerveau. Il est ainsi plus facile d'apprendre lorsque l'ensemble du cerveau est activé.

Chaque hémisphère du cerveau a ses propres caractéristiques. Le cerveau gauche est plutôt lié à la pensée analytique. Il possède une perception fragmentée en unités et une vision ponctuelle et détaillée des éléments traités. L'hémisphère droit a quant à lui une vision plus globale. Il s'occupe de la mémoire visuelle, de l'orientation dans l'espace, des sentiments, des émotions, etc.

Afin de mieux comprendre comment fonctionnent ces deux hémisphères, le docteur Dennison en a fait des caricatures :

Cerveau gauche traverse l'existence comme un ordinateur. Il a même l'air d'en être un. Il est capable d'emmagasiner et de traiter d'énormes quantités de données avec efficacité et méthode, étape par étape. Cerveau gauche préfère les informations de nature auditive en particulier le langage parlé. Il peut se concentrer de manière remarquable sur un élément ou un problème isolé. Il ne fait pas confiance à son intuition, il préfère l'analyse et le raisonnement logique. Il est tendu, raide, maladroit quand il se meut

dans l'espace. Il évite le mouvement et le contact chaque fois qu'il en a la possibilité. Il préfère rester assis et penser.

Cerveau droit perçoit l'univers comme un tout. Il n' imagine même pas qu'on puisse essayer de comprendre un problème ou d'en faire l'analyse logique. Il »connaît » tout simplement la vérité et fait confiance au sentiment de justesse que celui-ci lui donne. Il est artiste. Il se sert de ses yeux et de ses oreilles pour faire provision d'images qu'il puisse peindre et de mélodies qu'il puisse chanter, Son imagination est sans limites. Il est gouverné par ses émotions. Il est un athlète et ses mouvements dans l'espace sont bien coordonnés.

De manière générale, plus le travail est compliqué, plus le cerveau travaille en simultané avec les deux hémisphères. Avoir de la facilité à apprendre requiert l'utilisation du cerveau droit et du cerveau gauche. Les personnes qui ont des grandes difficultés d'apprentissage ont de la peine à utiliser les deux hémisphères simultanément.

L'hémisphère droit est lié à la partie gauche du corps et l'hémisphère gauche à la partie droite. Les mouvements croisés issus du Brain Gym permettent donc d'activer les deux zones du cerveau et nous mettent en disposition idéale pour faire de nouveaux apprentissages.

2.1.5 Youp'là bouge

Youp'là bouge est, à la base, un concept créé pour inciter à plus de mouvements dans les crèches via un aménagement de l'espace favorable à la mobilité et du mouvement au quotidien. Les parents sont intégrés au projet (séances) afin d'appliquer les principes de youp'là bouge également à la maison et pendant les loisirs.

Depuis l'automne dernier, le projet « Youp'là bouge à l'école » a été lancé pour les classes de 1-2H afin de favoriser également le mouvement en classe. Il y a actuellement que le canton de Neuchâtel qui a mis en place ce projet. Le but de « youp'là bouge à l'école » n'est pas d'ajouter des objectifs aux nombreux autres objectifs scolaires mais plutôt d'utiliser le mouvement comme un moyen pédagogique ou un moyen de régulation sur le besoin de bouger des enfants. Il ne faut pas que ce soit un poids pour l'enseignant mais plutôt une ressource supplémentaire.

« Youp'là bouge à l'école » propose une formation continue de trois demi-journées pour les enseignants souhaitant participer au programme. Le projet propose également un soutien professionnel et financier pour l'aménagement d'un espace favorable à la mobilité en classe, des échanges organisés entre les enseignants formés « youp'là bouge », des moyens d'informations aux parents (circulaires, affiches, brochures et autres), ainsi que des manifestations et des conférences ponctuelles.

2.1.6 L'école bouge

L'école bouge a été lancé en 2005 à l'occasion de l'année internationale du sport et de l'éducation physique par l'OFSPPO. C'est un programme destiné aux classes allant du jardin d'enfants jusqu'au secondaire II. Les modules varient selon l'âge des élèves.

Les classes qui participent s'engagent à bouger chaque jour 20 minutes (en dehors de l'EPS), pendant un trimestre au moins. L'activité physique peut se faire pendant les leçons, pendant les pauses, sur le chemin de l'école ou comme devoirs à la maison.

Pour les aider, l'OFSPPO met à leur disposition une liste d'idées. Il existe huit modules d'activité physique et un sur l'alimentation. Les classes choisissent un module et le matériel est fourni gratuitement.

Un enseignant fribourgeois qui a participé au programme a constaté que les élèves étaient plus concentrés et travaillaient en silence. Ils étaient, selon lui, plus disposés à apprendre.

2.1.7 L'école en mouvement

L'école en mouvement repose sur des offres attrayantes d'activités physiques à l'école mais ne se limite pas simplement à l'aspect sportif. Il s'agit d'intégrer la notion de mouvement dans la culture de l'enseignement à l'école.

L'école en mouvement a pour buts d'inciter les enfants à adopter un mode de vie actif et à faire du sport toute leur vie, de compléter l'apprentissage et l'enseignement par de l'activité physique au quotidien, de transmettre les contenu de la promotion de l'activité physique de manière différenciée et de ménager l'espace

nécessaire au mouvement, au jeu et au sport, qui deviennent ainsi des éléments clés de la culture scolaire.

Pour exercer une influence positive sur les élèves, l'école doit leur permettre de se dépenser activement : « le corps est davantage qu'un simple support pour la tête ; l'enfant ne va pas à l'école avec sa seule tête, mais avec tout son être. » (Pühse, 2004)

L'action de l'école en mouvement peut être divisée en trois, de la manière suivante :

A l'école :

- Manifestations scolaires (courses d'écoles, fêtes, camps, visites, journées sportives, etc.)
- Périodes sans enseignement (sport pendant les pauses ou les moments surveillés)
- Sport scolaire facultatif

En classe :

- EPS
- Enseignement en mouvement (associer travail intellectuel et tâches motrices, par exemple, jongler en apprenant des mots)
- Activités interdisciplinaires (mêler le sport aux maths ou à la biologie par exemple.)

Avant/après l'école :

- Chemin de l'école (à pied ou en vélo)
- Devoirs à domicile (y intégrer des tâches motrices)

2.1.8 La mobilothèque

Depuis août 2008, conscientes de l'importance du rôle des écoles dans la promotion du mouvement auprès des enfants, les médiathèques de la HEP-Bejune, en collaboration avec Monsieur Philippe Moeckli, coordinateur de l'éducation physique en PF3, proposent différents moyens pour créer un environnement sain dans les établissements scolaires.

Les caisses « MobilOthèque » encouragent la pratique quotidienne d'activités poly-sportives. Elles sont à disposition dans les médiathèques. Elles sont composées de deux caisses volumineuses et il en existe 5 exemplaires à disposition. On peut les

emprunter pour une durée de 4 semaines. Les activités peuvent être exercées avant ou après les cours, pendant les pauses ou en classe.

2.1.9 Fit4future¹

Dans le cadre de la campagne «fit4future», la Fondation Cleven qui a pour préoccupation première la santé des jeunes en Suisse et en Allemagne et qui, pour ce faire, met l'accent sur l'activité physique, a noué des partenariats scolaires avec plus de 950 écoles en Allemagne et en Suisse (état mars 2011). Ce mode de coopération comporte un suivi durant au moins trois ans et des mesures de soutien prenant la forme de matériel imprimé, de conférences et de manifestations sur les thèmes de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau, ainsi que la mise à disposition d'une boîte à jouets avec des conseils professionnels quant à son utilisation, le tout gratuitement. Les écoles qui optent pour un tel partenariat s'engagent à mettre en œuvre activement le programme «fit4future» et à participer à deux séances d'information annuelles.

Concrètement, «fit4future» se déroule de la manière suivante: l'école reçoit une boîte à jouets rouge. Son contenu est présenté aux enfants et aux enseignants par des coaches formés à cet effet. La boîte à jouets se veut un stimulateur d'exercice et de jeu, dans le rire et la bonne humeur. En Suisse, les enfants, les enseignants et les parents sont sensibilisés à l'importance d'une alimentation équilibrée via des ateliers ludiques dispensés par des diététiciennes.

Pour que la promotion de la santé ne se limite pas à l'enceinte de l'école, les personnes prenant en charge l'éducation des enfants sont toujours associées au programme. Des manifestations sur l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau sont ainsi régulièrement organisées à l'intention du corps enseignant et des parents. Les enfants sont eux aussi conviés chaque année à des événements supplémentaires et à des manifestations sportives. Ils ont en outre la possibilité de rencontrer des personnalités du monde sportif, qui – en tant que modèles – s'attachent à transmettre leur plaisir de bouger et leur motivation aux enfants.

¹ Informations tirées du site : <http://www.fit-4-future.ch/default.asp?ID=27&LID=fr>

2.1.10 Muuvit²

Muuvit est un outil d'enseignement innovant d'origines finlandaises. Il est adapté aux classes primaires (enfants âgés de 6 à 12 ans), facile à utiliser et gratuit pour les enseignants. Il est utilisable jusqu'à 30 jours pendant une période de 3 mois.

Une fois inscrite, la classe reçoit un coffret Muuvit avec un guide destiné à l'enseignant, des exercices pour les enfants, une carte d'aventure pour la classe, les données d'accès pour l'aventure en ligne et des cartes d'information pour les parents.

Avec la classe, l'enseignant sélectionne une destination à atteindre sur la carte. Les élèves collectent ensuite des points en faisant de l'exercice physique pendant leur temps libre, les pauses, de même que durant les cours si l'enseignant le souhaite. Dix minutes d'exercice physique équivalent à un point pour la classe.

Tous les points des enfants sont ensuite mis en commun. Avec les points, la classe entreprend un voyage virtuel en Europe (1 point = 1 kilomètre). L'itinéraire est défini avec les élèves. L'enseignant entre les points au moyen de la plateforme en ligne. La classe peut alors consulter les pages internet des pays atteints et y trouver une multitude d'informations, des quizz relatifs aux pays, des jeux sur l'alimentation, des astuces pour bouger plus, etc. Il y a également la possibilité de suivre un itinéraire de voyage défini (actuellement par ex. la route de l'environnement) et de s'intéresser plus spécifiquement à une thématique.

2.2 *L'hyperactivité ou TDA/H*

2.2.1 Définition

L'hyperactivité est définie par le fait de bouger de manière excessive par rapport à ce qui est attendu pour l'âge de l'enfant. L'hyperactivité s'accompagne la plupart du temps d'autres difficultés, en particulier des problèmes d'attention. Le TDA/H est un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (Trouble Déficitaire de l'Attention/Hyperactivité).

² Informations tirées du site : <http://www.muuvit.ch/fr/muuvit-adventure/>

Environ 3 à 5 % des enfants souffriraient de ce trouble. Les garçons sont environ trois fois plus touchés que les filles.

Selon le docteur M. Lecendreux (2007), il existe plusieurs sous-types de TDA/H :

1. TDA/H de type « hyperactif-impulsif » prédominant: hyperactivité, impulsivité et faible self-control.
2. TDA/H de type « inattentif » prédominant: problèmes attentionnels, troubles des apprentissages et du contrôle exécutif.
3. TDA/H de type « combiné ou mixte » : hyperactivité, impulsivité avec difficultés attentionnelles et d'apprentissage.

La plupart du temps, le TDA/H est de type combiné.

2.2.2 Symptômes

Il y a trois catégories principales pour regrouper les symptômes du TDA/H :

- Déficit d'attention : rêveur, facilement distrait, ne finit pas ce qu'il commence, n'écoute pas ce qu'on lui dit, problèmes de planification, d'anticipation ainsi que de concentration.
- Hyperactivité : bouge tout le temps (également pendant son sommeil). L'agitation est en fait, pour l'enfant TDA/H, un support nécessaire à l'attention !
- Impulsivité : agit avant de penser, a des difficultés à s'organiser. L'impulsivité peut s'exprimer sur plusieurs plans. Il peut s'agir d'impulsivité verbale (l'enfant dit tout ce qui lui passe par la tête), d'impulsivité motrice (gestes rapides et brusques) ou d'impulsivité sociale (agit avant de penser, envahit le territoire de l'autre, a des difficultés à gérer ses relations sociales, humeur changeante, immaturité émotionnelle, tendance à dominer et prendre toute la place).

Les enfants atteints de TDA/H souffrent donc d'un manque d'inhibition du comportement.

2.2.3 Causes

Les causes du TDA/H ne peuvent être considérées qu'en termes d'hypothèses, car il reste encore relativement complexe de déterminer des causes précises. Il y a cependant plusieurs suppositions :

- Causes neuro-biologiques : certains éléments du système nerveux central ne fonctionnent pas comme ils le devraient.
- Causes génétiques : il y a en moyenne cinq fois plus d'individus TDA/H dans la famille d'un hyperactif que dans une autre famille → vulnérabilité familiale à l'hyperactivité. (Peut-être est-ce dû à la meilleure connaissance du trouble ?)
- Facteurs environnementaux : sentiment précoce d'insécurité ressenti par le bébé, accouchement ou grossesse difficile, tabagisme maternel (durant la grossesse), dépression, relation duelle entre la mère et l'enfant avec père absent, manque de sécurité interne, ...
- Causes psycho-sociales : contexte familial ou social difficile (le surcroît d'activité motrice aurait alors un rôle de défense contre l'angoisse).

Des recherches évoquent également l'hypothèse que certains produits alimentaires (colorants, conservateurs), seraient une des causes de l'hyperactivité croissante. Il a été prouvé que non, même si certains aliments pourraient aggraver ou faire ressortir un trouble de manière plus prononcé.

2.2.4 Diagnostic

Le TDA/H est suspecté lorsque l'enfant a un certain degré d'inattention et, ou d'hyperactivité et d'impulsivité plus élevé que ce qui est habituellement observé chez des enfants du même âge. Cela doit être présent dans tous les champs d'activité : à l'école, dans sa famille et avec ses amis.

L'enfant qui présente des signes de TDA/H est emmené chez un spécialiste (à l'initiative d'un enseignant, d'un entraîneur de sport, des parents ou d'un autre proche de l'enfant) qui déterminera si oui ou non, il est atteint de ce trouble. Il s'agit d'un diagnostic uniquement clinique qui repose sur l'observation de comportements ciblés dans divers milieux de vie. Le médecin va recenser les symptômes : développement des difficultés (depuis quand ?), s'intéresser aux antécédents familiaux. Le médecin regarde ensuite si les symptômes concordent avec les critères diagnostics figurant dans le DSM-IV (manuel des troubles mentaux élaboré par une association de psychiatres américains).

Le diagnostic du DSM-IV repose sur les trois catégories de symptômes vues précédemment:

- Le déficit d'attention
- L'hyperactivité
- L'impulsivité

Pour être diagnostiqué TDA/H, un enfant doit présenter au moins six symptômes d'inattention et/ou six symptômes d'hyperactivité/impulsivité et exprimer certains des symptômes avant l'âge de sept ans. Les symptômes doivent également être présents depuis plus de six mois, ne pas être explicables par un autre trouble et causer une gêne fonctionnelle à l'individu dans au moins deux contextes de vie (école, famille, travail, loisirs, etc.).

Pour le DSM-IV, une seule de ces catégories de symptômes indique un TDA/H alors que pour l'OMS il faut les trois simultanément. Par conséquent, aujourd'hui, de plus en plus d'enfants et même d'adultes sont diagnostiqués TDA/H alors qu'il y a quelques années en arrière ils ne l'auraient pas été. En Suisse, en dix ans, le nombre de prescriptions pour de la Ritaline a été multiplié par neuf ! C'est devenu la pilule miracle contre l'échec scolaire. « Fini le bonnet d'âne, place à la Ritaline ! »³

2.2.5 Traitements

Il existe trois grands types de traitements contre le TDA/H :

- La psychothérapie : C'est l'utilisation de moyens psychologiques pour traiter un trouble psychique. On cherchera donc ici à atténuer les symptômes du TDA/H afin d'améliorer la qualité de vie de l'enfant et de son entourage. L'enfant apprendra à prendre conscience de ses comportements problématiques, à réfléchir aux solutions possibles et à les appliquer. De plus, il apprendra également à verbaliser et à assurer une constance.
- La rééducation : C'est un ensemble des moyens mis en œuvre afin de rétablir l'usage d'une fonction. En effet, beaucoup de patients atteints de TDA/H souffrent également de troubles associés, tels que la dyslexie ou la dysgraphie, par exemple. On distingue deux types de rééducation

³ Source inconnue.

principale : la rééducation logopédique (orthophonie) et la rééducation psychomotrice (psychomotricité). La première traite le langage, écrit ou oral et la seconde essaie de rétablir les fonctions mentales et motrices par l'intermédiaire du corps.

- Les médicaments : Les médicaments prescrits contre le TDA/H sont tous à base de méthylphénidate. Le plus connu et le plus utilisé d'entre eux est la Ritaline®. Ces médicaments sont des stimulants cérébraux qui activent la sécrétion des neurotransmetteurs qui dysfonctionnent chez les enfants atteints de TDA/H : la dopamine. Ces médicaments ont un effet incroyable : en quelques minutes, et ce pendant 4h, l'enfant devient moins agité, moins agressif, moins impulsif, plus attentif et plus coopérant. En somme, l'enfant redevient « normal ».

Cependant, ces médicaments suscitent une vive polémique depuis plusieurs années. En effet, ils peuvent provoquer de nombreux effets secondaires (perte d'appétit, problèmes de croissance, apparition de tics nerveux, difficultés d'endormissement...). De plus, ils font partie de la classe des stupéfiants, ce sont des dérivés de l'amphétamine. Les médecins doivent remplir un carnet à souches contrôlé par l'Etat lorsqu'ils en prescrivent.

De plus, contrairement à ce qu'on dit, la Ritaline ne rendrait pas hyperactifs les enfants dits « normaux ». La Ritaline a pour effet d'augmenter l'attention chez tout le monde. Pour preuve, aux USA, 20% des étudiants prennent de la Ritaline comme aide à la concentration pendant leurs études ou pendant les périodes d'examens. Il existe un véritable trafic de Ritaline. On peut pour ainsi dire que les étudiants se dopent à la Ritaline...

Dans un reportage de Temps Présent diffusé le 3 mars 2011, un jeune témoin en disant qu'il prenait de la Ritaline en étant enfant mais qu'il a arrêté car, d'après ses dires, ce médicament lui enlevait son énergie. Il était davantage concentré mais comme absent... Il n'avait plus envie de sortir, de bouger, de faire du sport et n'avait plus faim. Il dit qu'il n'était plus lui-même. D'autres témoignages similaires ont été recueillis dans ce reportage et j'ai moi-même pu constater cela sur un élève lors d'un camp.

Cet élève prenait régulièrement de la Ritaline et il était apparemment plus concentré en classe depuis le début de son traitement mais cependant c'était un enfant que l'on pourrait qualifier de « mou »... Il était assez nonchalant. Or, un jour pendant le camp, il a oublié de prendre sa Ritaline. Nous avons alors découvert un enfant certes plus agité mais également plein de vie et très enthousiaste. La différence était flagrante. Nous avons eu l'impression de le découvrir tel qu'il était vraiment. Suite à cela je me suis alors interrogée sur les réels bienfaits de la Ritaline... J'ai l'impression que de nos jours, dès qu'un enfant sort un peu de la norme, on cherche tout de suite à le diagnostiquer, à lui coller une étiquette sur le front. Or, l'envie de bouger et d'explorer le monde n'est-elle pas le critère premier de l'enfance ?! Je pense que la Ritaline peut être une bonne solution pour les élèves qui rencontrent d'énormes difficultés scolaires, qui n'arrivent pas du tout à se concentrer et à tenir en place. Cependant, je pense également que la société d'aujourd'hui fait qu'on en prescrit bien trop rapidement et facilement. Ne serions-nous pas en train de confisquer l'enfance des enfants ?... Il est naturel pour les enfants d'avoir besoin de se dépenser et dans une société de plus en plus médiatisée ils ont de moins en moins l'occasion de le faire. Peut-être est-ce là la base du problème...

Quoiqu'il en soit, il n'y a pas de traitement unique, miracle ou définitif. C'est un accompagnement sur de nombreuses années et le programme est spécifique pour chaque enfant. On serait tenté de penser et d'espérer que seul un traitement psychothérapeutique accompagné de rééducation suffirait, mais selon les spécialistes, cela n'est pas le cas. En effet, la plupart des médecins préconisent d'allier les trois traitements (psychothérapie, médicaments et rééducation).

2.2.6 Conséquences et répercussions de l'hyperactivité sur la vie de l'enfant

L'enfant hyperactif rencontre des difficultés pour programmer et mettre en oeuvre une action. Il peine à s'organiser. Il perd souvent ses affaires. Il n'arrive pas à planifier ses actions dans le temps. Il peine à se focaliser sur une activité. Il est constamment attiré par ce qui l'entoure. Il maîtrise peu ses émotions. Il répond de manière brusque et impulsive. Il est souvent rejeté par ses camarades qui le trouvent brusque et maladroit.

Les répercussions psychiques peuvent engendrer une mauvaise estime de soi, un manque de gratification affective et de reconnaissance scolaire, l'anxiété, et parfois même, la dépression.

Ce trouble peut altérer le rendement scolaire ou professionnel. Eparpillement, oublis répétés, déplacements inutiles, courses effrénées, difficultés à respecter un planning, instabilité motrice, viennent entraver et limiter les possibilités des personnes touchées.

Certains troubles (troubles d'apprentissage, tics, etc.) ont une plus grande probabilité de survenir chez des enfants TDA/H que chez des enfants non-TDA/H. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils sont causés par le TDA/H, mais il faut savoir que les troubles d'apprentissage affectent près d'un enfant hyperactif sur deux.

Le TDA/H est donc un facteur de l'échec scolaire. En effet, ce dernier touche près d'un enfant diagnostiqué sur deux.

Le Dr. Michel Lecendreux (2007) souligne que l'entourage influence la façon dont l'enfant vit son trouble. Si l'enfant se sent rejeté et mis à l'écart, peu valorisé au sein même de sa famille, de ses amis, de la classe, les symptômes peuvent aller en s'intensifiant. Si l'enfant est encouragé et compris comme ayant une difficulté dont on va s'occuper et que l'on va prendre en compte, l'évolution sera d'autant plus favorable. Il est donc important d'aider les élèves TDA/H à ne pas se sentir à l'écart du groupe ni dévalorisé. Les enseignants peuvent par exemple permettre aux élèves hyperactifs de se déplacer en se rendant utiles (distribuer les feuilles, nettoyer le tableau, aller apporter les messages dans les autres classes, etc.). L'enfant TDA/H a sans arrêt besoin de bouger, c'est un fait. Notre objectif serait donc, plutôt que de lutter inutilement contre les symptômes du TDA/H, de transformer avec l'enfant cet activisme en un investissement actif efficace et satisfaisant. L'hyperactif est occupé à s'agiter, ce qui est contre-productif. Lui préparer des activités en mouvement c'est l'amener à canaliser son excitation et la transformer en une énergie utile.

Dans le même ordre d'idées, instaurer des pauses actives permet une décharge sur le plan moteur pour ces élèves.

Certains hyperactifs sont incapables de se concentrer s'ils ne bougent pas ou ne manipulent rien. Il est donc nécessaire, en tant qu'enseignant, d'accepter cela et

de laisser l'enfant bouger ou manipuler des objets pendant les leçons pour autant que ça ne dérange pas le reste de la classe et que ça l'aide réellement à se concentrer et à travailler plus efficacement.

De plus, selon une brochure du SEO⁴, l'apprentissage chez les hyperactifs serait amélioré par un enseignement multi sensoriel : l'ouïe, la vue, le toucher et le mouvement.

⁴ Brochure « accompagner » disponible au format pdf à l'adresse suivante :
http://www.ne.ch/neat/documents/admin_canton/DIPAC_1654/seo_1675/AccueilBrochures_files/ASPEDAH_Brochure_B.pdf

3 PROBLÉMATIQUE

3.1 Question de recherche

Suite à l'élaboration de mon cadre théorique, j'ai défini la question de recherche suivante :

Dans quelles mesures l'apprentissage en mouvement peut-il être bénéfique pour les élèves souffrants de TDA/H ?

3.2 Objectifs du travail

Les objectifs que je me fixe en effectuant ce travail sont les suivants :

- En apprendre encore davantage sur le mouvement à l'école et le TDA/H (également du point de vue pratique, pas uniquement théorique).
- Recueillir l'avis de spécialistes sur le sujet.
- Expérimenter moi-même l'enseignement en mouvement lors du stage 3.1.
- Me constituer une palette d'idées de mouvements qu'il est possible d'intégrer aux apprentissages scolaires.
- Observer la réaction des élèves hyperactifs à ce type d'enseignement (bénéfices et limites).
- Recueillir l'avis de l'enseignante titulaire de la classe suite à cette expérience d'enseignement en mouvement.
- Découvrir les bienfaits et/ou les méfaits de l'enseignement en mouvement pour les élèves hyperactifs.

3.3 Hypothèses

A mon avis, pour que le mouvement soit bénéfique, il est primordial de garder à l'esprit que ce dernier doit soutenir l'apprentissage et non pas le remplacer. Les mouvements utilisés doivent être acquis et ne pas constituer un apprentissage supplémentaire qui viendrait « parasiter » l'apprentissage réellement visé. Ceci est d'autant plus important avec les élèves souffrant de TDA/H car ils ont des difficultés à se concentrer sur plusieurs tâches en même temps et sont facilement distraits.

Je pense également qu'il faut pouvoir s'adapter et modifier à tout moment les séquences de mouvements prévues en tenant compte du climat de classe. Par

exemple, si la classe est déjà énormément agitée, il serait certainement préférable de faire des exercices qui ont pour but d'apaiser et recentrer les élèves plutôt qu'une activité physique où ils bougent énormément et risquent de devenir ingérables.

A mon avis, le mouvement intégré à l'enseignement peut être un excellent outil pour la classe en générale pour autant qu'on sache ce qu'on fait et pourquoi on le fait. On ne doit pas perdre de vue les objectifs d'apprentissage principaux, ni perdre le contrôle de notre classe. Je pense que pour les élèves hyperactifs, l'apprentissage en mouvement pourrait être bénéfique car il leur permettrait de décharger leur surplus d'énergie, de combler leur besoin de bouger et, s'ils sont utilisés adéquatement, les mouvements mis en place peuvent réellement les aider en stimulant toutes les parties du cerveau utiles à de nouveaux apprentissages.

4 MÉTHODOLOGIE

4.1 *Description de la méthode utilisée*

Afin de répondre au mieux à ma question de recherche, la stratégie la plus adéquate me paraît être la pratique. Je vais donc moi-même tester l'enseignement en mouvement lors de mon stage 3.1. Je mènerai ensuite une discussion avec les élèves à la fin de mon stage afin de recueillir leurs points de vue et leurs avis sur les divers mouvements que nous aurons utilisés en cours ainsi que leur ressenti sur cette expérience. Ainsi, je pourrai voir si l'enseignement en mouvement convient plus particulièrement à un certain type d'élèves ou si les ressentis sont les mêmes pour tous. Le but serait de voir si ce type d'enseignement est quelque chose qui les aide dans leurs apprentissages ou, au contraire, les distrait et les éloigne de l'objectif prioritairement visé et s'il est particulièrement utile pour les élèves TDA/H.

Je demanderai également l'avis de l'enseignante titulaire de la classe. En effet, ayant travaillé depuis le début de l'année avec ces élèves, elle sera apte à me communiquer d'éventuelles améliorations constatées et à me faire part des limites de cette méthode selon elle. Je recueillerai donc également son ressenti face à cette expérience au cours d'une discussion. Je compléterai ces informations tirées de la pratique par des informations plus théoriques recueillies lors d'entretiens semi-directifs avec certaines personnes ressources spécialisées dans ces domaines.

Lors de l'élaboration de mon cadre théorique, j'ai déjà eu un entretien avec madame Aline Schoch Prince, coordinatrice de « youp'là bouge à l'école ! ». Elle m'a apporté quelques éclairages sur ce programme qui a été lancé récemment dans le canton de Neuchâtel et m'a permis d'assister à une des rencontres avec les enseignants faisant partie de la première volée de la formation continue « youp'là bouge à l'école ! ». Cette rencontre m'a permis de voir quels types d'exercices physiques pouvaient être intégrés aux apprentissages en 1-2H.

Je vais également prendre contact avec Madame Karin Möbes-Maillardet, enseignante à la Côte-aux-Fées et responsable de l'école en mouvement en Suisse romande. Je souhaiterais, si elle l'accepte, avoir un entretien semi-directif avec elle au sujet de l'école en mouvement. Si le temps me le permet et si cela s'avère utile, je pourrais également prendre contact avec Madame Marlise Lambelet, également enseignante à la Côte-aux-Fées, afin de recueillir son avis d'enseignante sur l'école en mouvement. En effet, il pourrait être intéressant d'avoir un avis plus neutre que celui de Madame Möbes-Maillardet qui est responsable du projet. Marlise Lambelet

applique les principes de l'école en mouvement dans sa classe mais n'est pas l'investigatrice de ce projet.

Si possible, je souhaiterais également rencontrer le Docteur Christian Muller qui est un spécialiste de l'hyperactivité. Lors d'un entretien semi-directif, j'aimerais qu'il me donne son avis sur ma question de recherche, savoir si, selon lui, l'enseignement en mouvement pourrait être bénéfique pour les élèves hyperactifs.

Enfin, et seulement si le temps me le permet, je pourrais encore prendre contact avec une kinésiologue qui a pour habitude de travailler avec des enfants hyperactifs afin de voir si elle accepterait de participer à un entretien semi-directif.

J'analyserai ensuite mes données en réalisant une synthèse de chaque entretien puis, en comparant mes diverses sources d'informations et en faisant, si possible, des parallèles entre la théorie et la pratique.

Une fois que j'aurai analysé toutes ces données, et à la lumière des nouvelles informations que m'auront apporté mes personnes ressources, j'essayerai de répondre au mieux à ma question de recherche.

Pour finir, je ferai une critique de mes résultats et de ma méthodologie.

4.2 Justification de la méthodologie

Pour ce qui est de la partie pratique, je pense qu'elle sera essentielle dans mon mémoire étant donné que ce type d'observations n'a jamais été réalisé auparavant. Il m'est donc impossible d'obtenir ces informations autrement que par ma propre expérience. C'est pourquoi, la mise en pratique de l'enseignement en mouvement lors de mon stage 3.1 me paraît essentielle.

Il me paraît également essentiel d'avoir un échange avec l'enseignante titulaire de la classe car elle connaît mieux le fonctionnement des élèves que moi et elle sera plus apte à donner son avis sur le bien-fondé de l'utilisation de l'enseignement en mouvement.

Je tiens également à recueillir le ressenti des élèves car qui mieux qu'eux-mêmes peuvent dire ce qui leur convient ou pas ? Ce sont les principaux intéressés par cette expérience et il me semble donc naturel de tenir compte de leurs avis.

Enfin, en ce qui concerne les entretiens, cela me permettra d'obtenir des informations d'ordre plus général. En effet, ce qui peut fonctionner dans une classe pourrait très bien ne pas fonctionner dans une autre. Je trouve donc important de

pouvoir confronter ma propre expérience lors du stage 3.1 avec l'avis de spécialistes dans les domaines de l'école en mouvement et de l'hyperactivité.

Pour toutes les personnes que je vais interroger, je pense utiliser l'entretien semi-directif car il me permettra d'avoir un réel échange avec les personnes interrogées (questions plus ou moins ouvertes) tout en restant dirigé afin d'obtenir des réponses aux questions que je me pose. L'entretien directif me paraît trop structuré et précis, ne permettant pas aux personnes interrogées de parler de leur pratique ou ressenti. Quant à l'entretien non directif, il est trop vaste et ne me permettrait pas de répondre à un certain nombre de questions précises que je me pose.

4.3 Outils

4.3.1 Exercices physiques

Je vais introduire l'activité physique de deux manières différentes dans ma classe de stage.

Tout d'abord sous forme de **pauses actives** au cours desquelles nous ferons certains exercices qui auront pour but de stimuler ou recentrer les élèves selon l'ambiance générale de la classe. Ces exercices reposent sur les principes du Brain Gym. Ces pauses actives auront lieu le matin, entre la première et la deuxième période. En effet, ce sont les deux seules périodes de la journée qui ne sont pas séparées par une récréation. Il me semble donc opportun d'utiliser les pauses actives comme moyen de transition à ce moment-là. Au début, j'imposerai moi-même les exercices en essayant de varier au maximum. Ensuite, afin que ça ne devienne pas trop monotone et que les élèves soient plus inclus au processus, je pense créer deux dés avec un exercice différent sur chaque face et je proposerai donc chaque jour à un élève différent de tirer les dés afin de nous donner les exercices⁵ à faire.

Ensuite, la deuxième manière d'introduire de l'activité physique à l'école sera tout simplement, **l'enseignement en mouvement**. Pour cela il n'y a pas d'exercices déjà tout fait comme c'est le cas pour les pauses actives. C'est à introduire en fonction de la matière enseignée et de l'imagination de l'enseignant.

⁵ Ces exercices sont décrits plus précisément dans l'annexe 9.1 *Pauses actives*

Voici plusieurs exemples de manières dont j'ai imaginé introduire du mouvement dans mon enseignement :

Pour l'apprentissage de nouvelles lettres en lié, je pense, avant de passer à l'écriture à proprement dit, les introduire en les dessinant dans l'air afin que les élèves ressentent bien le mouvement qu'il faut effectuer pour former ces lettres. En les observant dessiner leurs lettres dans l'air, je pourrai également déjà les corriger une première fois si je m'aperçois que certains n'ont pas compris le mouvement. Ça évitera peut-être de retrouver des fautes plus tard dans les cahiers.

En mathématiques, pour l'addition et la soustraction, à la place d'utiliser la bande numérique pour s'aider à calculer, nous pourrions très bien imaginer dessiner une sorte d'échelle au sol avec du scotch. Les élèves peuvent ainsi effectuer leurs calculs en sautant de cases en cases et constater ensuite d'eux-mêmes que si, par exemple, ils avancent de deux cases puis encore de trois, ils arriveront dans la cinquième case ($\rightarrow 2+3=5$).

Lors des révisions en CE par exemple, si je demande aux élèves combien il y a de continents, à la place de simplement donner la parole à un élève, je pourrais demander à tous de se lever et de sauter autant de fois qu'il y a de continents.

Dans le même ordre d'idées, lorsque nous corrigerons certains exercices en français de manière collective, dans lesquels il faut retrouver un certain nombre de mots dans un texte (tous les noms pluriels, par exemple), je lirai le texte et demanderai aux élèves de se lever lorsque je dis un nom pluriel.

4.3.2 Discussion avec les élèves et l'enseignante

Lors de la discussion que je mènerai avec les élèves, je leur poserai les questions suivantes :

- Quels mouvements avons-nous fait en classe ? De quoi vous rappelez-vous ?
- Est-ce que ces mouvements vous aident à vous calmer, vous concentrer ou, au contraire, ils vous excitent et vous déconcentrent ?
- Quel(s) mouvement(s) vous aide(nt) le plus ?
- Lorsque nous faisons des mouvements pendant les leçons (enseignement en mouvement) est-ce que cela vous permettait d'être plus actif et attentifs ou, au contraire, est-ce que cela vous distrayait ?

J'essayerai de recueillir l'avis de tous les élèves en donnant la parole à chacun et porterai une attention toute particulière aux réponses des élèves TDA/H.

4.3.3 Guides d'entretiens

Mes guides d'entretiens sont construits sur la base des questions suivantes :

- Pouvez-vous me définir l'école en mouvement/ l'hyperactivité/... ?
- En quoi l'école en mouvement est-elle bénéfique pour les élèves ? Quelles améliorations ? Pour quels élèves ?
- Quels types de mouvement peut-on mettre en place en classe ? Dans quels buts ?
- Que mettre en place pour aider les élèves hyperactifs ?
- Quels type de mouvements sont recommandés ou déconseillés pour les TDA/H ?
- Pensez-vous que l'enseignement en mouvement puisse être bénéfique pour les élèves TDA/H étant donné qu'ils ont sans arrêt besoin de bouger, ou, au contraire, est-ce que cela risquerait de détourner leur attention et masquer les réels apprentissages (au vu de leur déficit d'attention) ?

Pour plus de détails, se référer aux guides d'entretiens en annexe.

5 CORPUS DE DONNÉES

5.1 *Synthèse des observations effectuées en stage*

Avant toute chose, il est important de savoir que dans la classe dans laquelle j'étais en stage, aucun élève n'était diagnostiqué TDA/H. Je me suis donc construit une grille d'observation reprenant les critères diagnostiques du DSM-IV⁶ et j'ai, grâce à cela, sélectionné quatre enfants qui avaient un certain nombre de symptômes du TDA/H pour effectuer mes observations.

De manière générale, j'ai pu remarquer, tout au long de mon stage, que les élèves ont à chaque fois participé avec beaucoup d'entrain aux divers exercices et mouvements que je proposais.

En ce qui concerne les pauses actives, elles semblaient réellement calmer les élèves et les préparer pour la suite. J'en ai fait souvent entre les deux premières périodes du matin car il n'y avait pas de pause et il se trouve que cela leur faisait le plus grand bien. En effet, il s'agissait d'une classe très dynamique, difficile à gérer et deux périodes complètes sans interruption, cela n'était pas idéal pour les élèves. Les pauses actives permettaient de les faire bouger un peu et de les recentrer pour la suite de la matinée.

J'ai remarqué que pour certains élèves, il était difficile d'effectuer certains mouvements de coordination. J'ai beaucoup aimé les guider et leur expliquer comment effectuer ceux-ci. Ils ont tous fini par arriver à faire tous les mouvements proposés et on pouvait lire la fierté dans leurs yeux.

En ce qui concerne l'enseignement en mouvement, je n'ai pas pu mettre autant de choses en place que je l'avais imaginé. En effet, il n'est pas évident de bousculer les habitudes d'une classe et il n'y avait pas assez de place pour mettre en place des postes ou des ateliers où les élèves auraient pu travailler en mouvement. Par la suite, je me suis rendu à la Côte-aux-Fées le 7 janvier 2014 afin d'interroger Mme Karin Möbes Maillardet et, par la même occasion, j'ai assisté aux cours l'après-midi afin de me rendre un peu plus compte des exercices qu'il est possible de mettre en place lorsque nous avons la place et le matériel nécessaire.

Pour ce qui est des mouvements que j'ai intégrés à mon enseignement, mon bilan est mitigé. Les élèves y participent volontiers et sont donc plus actifs, motivés et concernés par ce que nous faisons mais, c'est également une source d'excitation.

⁶ Cf. Annexe 9.4

En effet, il s'agissait d'une classe très dynamique et par conséquent il était très important d'extrêmement bien les cadrer pour éviter que cela parte en vrille et encore plus dans ces moments d'enseignement en mouvement. Il y a eu quelques débordements qu'il a fallu gérer mais les élèves se sont quand même montrés très participatifs lors de ces moments.

5.2 *Compte rendu de la discussion avec les élèves et les enseignantes*⁷

De manière générale, à quelques exceptions près, selon les dires des enfants, les exercices de Brain Gym que l'on faisait sous forme de pauses actives les aidaient à se calmer et à se concentrer pour la suite du travail. Il y a quelques élèves qui ne ressentaient pas d'effet particulier mais aucun ne m'a dit que ça le dérangeait ou le déconcentrait. Pour ces pauses actives, le bilan est donc, de manière générale, très positif.

Pour ce qui est de l'enseignement en mouvement, globalement, le bilan est également positif. Les élèves se sont sentis plus concernés par ce que nous faisons, ils étaient davantage actifs et ils pouvaient tous participer sans devoir lever la main et attendre passivement qu'on veuille bien leur donner la parole. De plus, certains élèves m'ont aussi dit que ça leur permettait d'être attentifs à ce que nous faisons plutôt que de jouer avec leur crayon ou autre en étant assis à leur place. Il y a juste une élève qui m'a dit qu'elle sentait que cet enseignement en mouvement l'excitait, que ça ne l'aidait pas à se concentrer, mais pour le reste de la classe, le bilan était très positif. Les élèves que j'ai sélectionné pour mes observations et qui présentaient certains symptômes du TDA/H m'ont tous dit que ça les aidait à être plus actifs, à participer davantage et que les mouvements ne les détournaient pas de l'apprentissage effectué, au contraire, ils arrivaient à bien rester concentrés.

Quant aux enseignantes, elles ont également un avis positif sur l'expérience. Elles ont remarqué qu'après les pauses actives, les élèves étaient dans de meilleures dispositions pour travailler. Ces pauses actives, particulièrement celles placées entre les deux premières périodes du matin, permettaient aux élèves d'arrêter complètement leur tâche, bouger un coup, s'aérer l'esprit, se calmer et se recentrer pour la suite de la matinée. On voyait nettement la différence avant et après ces

⁷ Cf. retranscription de la discussion en annexe (chapitre 9.3)

pauses. Après, les élèves étaient beaucoup plus calmes et aptes à travailler dans de bonnes conditions.

Pour l'enseignement en mouvement, il leur a été plus difficile de se faire une idée car il est vrai que je n'ai pas eu le temps de mettre énormément de choses en place. Mais elles trouvent l'idée très intéressante également. J'ai pu constater qu'elles ont elles-mêmes essayé de mettre un peu de mouvement dans leur enseignement suite aux exercices que j'ai proposés. Par exemple, une de mes FEE a fait un exercice en français où les élèves devaient trouver si les mots de vocabulaire étaient des noms, des verbes ou des adjectifs. Elle a défini un geste pour chaque catégorie de mots et lorsqu'elle lisait un mot, les élèves devaient faire le geste de la catégorie à laquelle le mot appartenait. Par exemple, les verbes : sauter sur un pied. Elles ont également repris certains exercices de Brain Gym pour calmer et recentrer les élèves quand l'excitation devenait trop grande.

Elles ont donc pris conscience de l'importance et l'utilité du mouvement surtout avec une classe aussi dynamique que la leur. Il faut toutefois veiller, surtout avec une classe comme celle-ci, à bien sélectionner ses exercices et à avoir toute une palette de mouvements qui servent à recentrer les élèves afin d'éviter les débordements.

5.3 Synthèse des entretiens

5.3.1 Synthèse de l'entretien avec Madame Karin Möbes Maillardet⁸

Je retiens énormément de choses de cette rencontre dont beaucoup d'idées pratiques qu'il est possible de mettre en place dans une classe. Je pense clairement en tenir compte dans ma pratique future.

Ce que je retiens au niveau de l'entretien c'est tout d'abord à quel point il est important de rythmer son enseignement. En effet, le temps de concentration d'un enfant équivaut environ au double de son âge. Il est donc primordial de faire régulièrement des pauses actives. On perd peut-être quelques minutes de notre temps d'enseignement mais on gagne énormément au niveau des capacités d'apprentissage.

⁸ Cf. Retranscription de l'entretien en annexe (chapitre 9.4)

Ensuite, il faut aussi garder en tête que l'école en mouvement c'est un projet global. Il ne suffit pas de faire quelques pauses actives de temps en temps. Il faut vraiment proposer un maximum de mouvements et d'opportunités de se dépenser avant, pendant et après l'école. Pour ce faire, il faut veiller à ce que les enfants puissent être actifs également pendant la récréation, faire l'école dehors dès que possible, proposer du sport facultatif après l'école, donner des devoirs en mouvement et mettre plein de choses en place dans le collège qui favorisent le mouvement. Par exemple, un truc tout bête, tracer une ligne au sol avec du scotch dans le couloir de la salle de classe jusqu'aux toilettes. Ainsi les élèves peuvent exercer leur équilibre en marchant sur ce trait lorsqu'ils vont aux toilettes (le talon doit toucher la pointe de l'autre pied) et inventer d'autres exercices en revenant, par exemple, sauter sur un pied de part et d'autre du trait. Il est possible également de mettre en place divers déplacements à effectuer dans les escaliers. Le but serait d'atteindre au minimum 100 sauts par jour. C'est un minimum pour les enfants et leur densité osseuse. Travailler l'équilibre est aussi très important. Il a été prouvé par des études en Allemagne et en Autriche que les progrès obtenus sont immenses si on travaille l'équilibre régulièrement. Avec des exercices ciblés, il serait même possible de corriger certaines dyslexies, par exemple.

L'endurance, travaillée à un bon niveau, est également extrêmement importante et bénéfique. Des recherches en Autriche ont montré qu'on obtient d'excellents résultats en combinant l'endurance et les tâches cognitives. Ainsi, à la Côte-aux-Fées, tous les élèves ont un pédalier sous leur table. Ils peuvent donc, s'ils le souhaitent, travailler tout en pédalant.

Avant d'intégrer les mouvements aux apprentissages en classe, il est important de bien les enseigner à la gym afin que ceux-ci soient automatisés et qu'ils ne constituent pas un apprentissage en soi lors de l'utilisation en classe.

Une fois que l'enseignement en mouvement a été intégré par les élèves, il est intéressant de pouvoir les laisser gérer de manière autonome leur temps de travail. Il s'agit donc de fixer des objectifs qui doivent être atteints à la fin de la matinée ou de la journée et de laisser les élèves prendre des pauses actives lorsqu'ils sentent qu'ils en ont besoin. Ainsi, chacun travaille à son rythme et selon ses besoins. Ceci est particulièrement bénéfique pour les élèves TDA/H. En effet, lorsqu'ils sentent qu'ils n'arrivent plus à se concentrer et qu'ils ont besoin de bouger, ils peuvent sortir, aller « s'éclater », se dépenser dans les escaliers ou dans les couloirs et revenir ensuite plus calmes et disposés à travailler de manière efficace.

Pour les enseignants qui souhaitent participer au projet école en mouvement, il existe un cours de base d'un jour et demi donné par Karin Möbes Maillardet dans le cadre de la formation continue HEP. Elle y explique les principes de l'école en mouvement, comment mettre en place progressivement du mouvement dans l'enseignement et comment l'adapter aux classes et aux élèves. S'ensuit ensuite une période de coaching où elle se rend dans les classes des enseignants afin de voir comment ils ont intégré les principes de l'école en mouvement, leur donner des conseils ou encore leur suggérer des améliorations possibles. Cette formation est surtout destinée aux projets de cercles scolaires ou de collèges mais à partir de 10 enseignants inscrits, Karin peut démarrer les cours.

L'école en mouvement est vraiment un projet qui permet d'aider tous les élèves mais surtout les enfants qui ont des difficultés d'apprentissage ou un déficit quelconque. Selon l'expérience de Karin Möbes Maillardet, ces élèves-là obtiennent réellement de supers résultats ! Cependant, comme elle le dit elle-même, cela reste assez subjectif car aucune étude n'a réellement été menée sur l'école en mouvement. En effet, il n'y a pas assez d'élèves à la Côte-aux-Fées pour faire une étude représentative. Grâce à l'école en mouvement, on peut constater des améliorations au niveau des apprentissages (le mouvement aide notamment à structurer les apprentissages) mais également au niveau physique (diminution des problèmes d'endormissement, diminution des graisses dans le sang, diminution des risques de maladies cardio-vasculaires, amélioration de la densité osseuse, etc.). Ce projet mériterait donc vraiment qu'on lui accorde davantage d'attention mais ce n'est pas quelque chose de conventionnel et il faut du temps pour mettre tout cela en place et changer les mentalités. De manière générale, les enseignants sont très preneurs mais les politiciens sont plus difficiles à convaincre.

Pour ce qui est des élèves TDA/H, l'école en mouvement est également très bénéfique pour eux selon Karin Möbes Maillardet. Les pauses actives leur permettent de s'arrêter complètement un moment, d'aller au bout physiquement et de pouvoir ensuite continuer à travailler en étant dans de meilleures dispositions. Si on demande à ces élèves ce dont ils ont besoin pour bien apprendre de manière optimale et s'ils connaissent l'école en mouvement, ils vont d'eux-mêmes proposer des exercices physiques ! Aller en nature peut également beaucoup aider ce type d'élèves. Un chercheur allait jusqu'à dire qu'en nature il n'existait plus d'élèves TDA/H. Il est également possible de recentrer les élèves TDA/H grâce à des exercices de coordination. Souvent, les élèves hyperactifs sont frustrés parce qu'ils n'arrivent pas à réaliser la tâche demandée. Cela peut donc leur faire énormément de bien de couper, faire une pause active qui permette de les recentrer et reprendre le

travail dans le calme. Il est très important de laisser une certaine liberté à ce type d'élèves afin qu'ils puissent bouger s'ils en ressentent le besoin.

L'enseignement en mouvement à proprement parlé est également bénéfique pour les TDA/H à condition que les mouvements soient automatisés. C'est pour cela qu'il est très important d'enseigner les mouvements lors des leçons d'EPS avant de les utiliser en classe.

Il y a plusieurs types de mouvements qui sont recommandés pour les élèves hyperactifs mais également pour tous les autres :

- La force
- L'équilibre
- La coordination
- L'endurance

L'endurance est, selon Karin Möbes Maillardet, le plus important. Cependant, il faut veiller à en faire à un bon niveau. Les élèves ne doivent pas être essoufflés. Ils devraient pouvoir chanter sans peine. Si l'endurance est effectuée à un bon niveau, elle permet de diminuer le stress. Si les exercices sont fait trop rapidement et à un niveau trop élevé, c'est le contraire, le stress augmente. L'endurance permet également d'améliorer les valeurs physiologiques (par exemple, diminution des graisses dans le sang), de diminuer le risque de maladies cardiovasculaires et de recentrer les élèves hyperactifs.

Quant aux parents, ils réagissent aussi extrêmement bien à ce projet à partir du moment où on leur explique bien les enjeux qu'il y a derrière et les bénéfices pour leurs enfants. Tous les éléments semblent donc être en faveur de l'école en mouvement. Il ne reste plus, maintenant, qu'à convaincre les politiciens et bousculer les habitudes.

5.3.2 Synthèse de l'entretien avec le Docteur Christian Müller

L'entretien a été très riche en informations. Néanmoins, dans un but de synthèse, je retiens principalement les points suivants :

Tout d'abord, il faut savoir, concernant le TDA/H, qu'il n'est pas forcément handicapant. Cela dépend de chaque personne. Le TDA/H est handicapant à partir du moment où les enfants attirent l'attention négativement sur eux. On entre alors dans un cercle vicieux : l'enfant attire l'attention, on le reprend, le gronde, ça

l'énerve, il entre dans une surcharge émotionnelle qui va le pousser à agir encore plus mal, etc. C'est une spirale négative.

Le TDA/H est un handicap neuropsychologique qui découle d'une vulnérabilité au stress émotionnel (dû à une sur-stimulation ou à une grande fatigabilité du cerveau) ou d'une surcharge émotionnelle (l'enfant a de la peine à gérer ses émotions).

Afin d'illustrer le TDA/H, le docteur Müller utilise l'image d'un cavalier endormi sur un cheval fougueux... A la moindre distraction, à la moindre angoisse, s'il n'a pas de cavalier éveillé, le cheval va partir en vrille et faire n'importe quoi, échappant totalement au contrôle du cavalier. Dans cette métaphore, le cavalier représente le cerveau et le cheval représente le corps. Le cerveau a un rôle de « tampon », de « frein ». Si le celui-ci a un handicap (TDA/H), il freine moins bien le corps et, par conséquent, on aura plus d'impulsions, plus d'excitation, de nervosité et d'hyperkinésie. C'est pour cette raison qu'on utilise la Ritaline pour traiter le TDA/H. En effet, cette dernière a un effet stimulant sur le cerveau, un peu comme le café.

Il existe plusieurs types de troubles de l'attention : le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité ainsi qu'avec ou sans impulsivité. Il est également possible qu'il y ait d'autres troubles associés au TDA/H.

Le TDA/H est en lien avec la maturation du cerveau. Par conséquent, beaucoup de cas disparaissent à l'âge de 14-15 ans.

Comment aider les élèves ayant un TDA/H ?

Diverses stratégies sont envisageables :

- Leur créer un coin avec moins de stimulations (fermé, sans autocollants ou dessins au mur, autrement dit, un coin épuré au maximum) dans lequel ils peuvent travailler sans être distraits par d'autres choses.
- Eviter la surcharge émotionnelle → Ne pas vouloir parler sans arrêt des problèmes que rencontre l'enfant, ne pas le reprendre sans arrêt... Autrement, nous entrons dans une spirale négative.
- Aider l'élève à identifier et gérer son stress émotionnel afin de pouvoir gérer la situation avant que celle-ci ne dérape.
- Savoir créer des ambiances calmes, zen au contraire de notre société qui est toujours très active et stressante. De nos jours, un enfant trop calme

n'est pas considéré comme normal. On cherche sans cesse à les stimuler et les exciter, or, c'est cela-même qui les conduit vers l'hyperactivité.

- Discuter avec les parents en ce qui concerne la télévision et les jeux vidéo. En effet, à trop haute dose, ceux-ci augmentent les risques de TDA/H.
- Faire attention aux images fortes qui sont susceptibles de créer des surcharges émotionnelles chez les enfants.
- Leur laisser des moments de jeu libre pour décompresser, relâcher la pression de temps en temps.
- Travailler en utilisant le corps et les émotions. Aujourd'hui, nous sommes dans une société qui se veut trop intellectuelle. Il faut aussi rendre le corps intelligent, pas seulement la tête ! En structurant notre énergie musculaire, on crée d'importants liens entre le cerveau et le corps. Travailler avec son corps permet de développer l'habileté et la finesse du mouvement et, par conséquent, de créer des synapses « positives ». Au contraire, si on ne fait travailler que la tête, on a des risques d'hyperkinésie et le cerveau crée alors des synapses « négatives ». On devient de plus en plus doué pour faire le pitre et désobéir !
- Travailler en nature, par observation et manipulation.
- Créer une bonne ambiance de classe, positiver, motiver les élèves, même les plus difficiles !

En résumé, le bien-être des élèves souffrant de TDA/H dépend énormément de l'enseignant ! Nous avons un grand rôle à jouer là-dedans. Cependant, le docteur Müller précise que malgré toute la bonne volonté du monde, le recours à la Ritaline reste indispensable dans certains cas. Cette dernière permet de garantir une bonne scolarité et une bonne enfance aux élèves ayant un TDA/H.

Quant au mouvement en lui-même, le docteur Müller dit qu'il est important d'observer les élèves. Les réactions peuvent varier d'un enfant à l'autre. Il faut voir si les élèves mettent en places des comportements constructifs face au mouvement ou pas. Il existe quatre types de comportements constructifs :

1. La maîtrise (des gestes, des émotions, etc.)
2. La collaboration (→ développement des compétences sociales)
3. La créativité
4. Le sens que l'on donne à la vie... Le docteur Müller prône le « child coaching ». Avec cette méthode, on ne cherche pas à avoir des enfants obéissants mais des enfants qui construisent leur vie à leur manière. On

tend donc vers une auto-éducation, d'où l'importance de philosopher avec les enfants sur le sens de la vie.

Selon le docteur Müller, il est également important de travailler la motricité fine et la calligraphie. Peu importe que l'élève ait une belle écriture ou pas, mais il est bien de faire l'exercice de la belle écriture de temps en temps. Ceci permet d'entraîner la maîtrise du geste de l'écriture.

Les jeux et le sport permettent également d'apprendre aux enfants à bouger leur corps de manière constructive.

L'utilisation du mouvement en classe est intéressante car de cette manière, l'énergie va dans le corps et l'enfant n'est pas happé par mille autres choses qui pourraient le distraire. On est dans quelque chose de rythmé où le corps soutient l'activité intellectuelle.

Mais au-delà du mouvement, le docteur Müller précise qu'il est important de mettre en place des conditions favorables au mouvement ! Si les mouvements sont fait dans de mauvaises conditions, dans un mauvais climat, ceux-ci seront inutiles ! Ce n'est pas seulement le mouvement qui est bon mais tout le contexte. Généralement, avec le mouvement, on a une approche plus éveillante, plus stimulante et, pour reprendre la métaphore du début, le cavalier se réveille !

Pour finir, en ce qui concerne la Ritaline, j'ai eu l'impression de poser la question qui fâche en abordant le sujet. Le docteur Müller pense que les arguments qui sont contre la Ritaline sont totalement rétros. Selon lui, priver les enfants de Ritaline c'est les faire souffrir. Il dit que la toxicité du produit est faible. L'alcool serait beaucoup plus dangereux. La Ritaline est, d'après ses dires, agréable pour le corps, un peu comme le café.

Quant à la problématique de la dépendance, le docteur Müller dit qu'il faudrait revoir tout le concept de toxicomanie. En effet, selon lui, ce n'est pas la substance qui rend toxicomane mais la personnalité, la structure de la personne... Certaines personnes peuvent devenir accro à la Ritaline mais il n'y a aucune preuve qu'un enfant qui prend de la Ritaline pendant des années deviendra toxicomane plus tard. Cela serait plutôt le contraire ! Si on ne leur en donne pas, beaucoup de jeunes commenceront à boire ou à fumer pour se calmer. De plus, très peu de personnes continuent le traitement au-delà de l'âge de 15 ans.

Pour terminer l'entretien, le docteur Müller m'a dit qu'il était possible de diminuer significativement les dosages de Ritaline si on sait gérer les TDA/H. Ma

préoccupation lui semble donc tout à fait valable ! Cependant, il m'a mis en garde en me disant que si le but est de prouver que nous n'avons pas besoin de la Ritaline, j'allais me planter... Cette dernière reste indispensable pour certains cas et ceci a été prouvé scientifiquement depuis des années. Au final, ce qui importe c'est d'amener les enfants à l'épanouissement et au plaisir d'apprendre... C'est beaucoup plus important que d'être pour ou contre la Ritaline !

6 ANALYSE DE DONNÉES

6.1 Lien entre le ressenti des élèves et le mien quant à la pratique

Je pense que de manière globale, le ressenti des élèves et mon ressenti face à cette expérience sont quasiment similaires. J'ai pu constater que les pauses actives avaient un effet très positif sur les élèves, que ces dernières les calmaient et les aidaient à se reconcentrer pour la suite et c'est effectivement ce qu'il est ressorti de la discussion que j'ai pu avoir avec eux. Pour l'enseignement en mouvement, mon bilan était plus mitigé car j'avais ressenti passablement d'agitation lors de ces moments. Mais apparemment, à une exception, les élèves n'ont pas ressenti plus d'excitation. Au contraire, ils étaient, selon leurs dires, davantage concernés par les apprentissages et beaucoup plus actifs. Je pense donc que c'est une question d'habitude à prendre. Il est clair que ce n'est pas en six semaines que j'aurais pu réussir à ancrer solidement une pratique d'enseignement telle que celle-ci au sein de la classe. Ceci était nouveau pour les élèves et pour les enseignantes et c'est pourquoi, j'imagine, ça a apporté un peu d'agitation. Il faudrait pouvoir travailler de cette manière sur le long terme pour avoir une réelle idée des avantages qu'un tel enseignement peut apporter et du bénéfice que les élèves peuvent en retirer.

6.2 Liens entre entretiens et observations pratiques

En ce qui concerne l'entretien avec Madame Möbes Maillardet, je me suis rendue compte qu'il y a énormément de choses qui peuvent être mises en place pour l'école en mouvement et que finalement, en stage, je n'ai pas fait le quart de ce qui pouvait être fait. C'est une réflexion globale à avoir, qui concerne tous les aspects de l'école (avant, pendant et après les cours). Un net avantage de la Côte-aux-Fées est qu'il y a qu'une seule classe. Par conséquent, l'enseignante, coachée par Karin, dispose de tout le collège pour mettre en place cette école en mouvement. Elle utilise diverses salles de classe avec du matériel différent ainsi que les corridors et les extérieurs du collège. Ceci n'est pas possible dans une classe ordinaire au sein d'un collège qui compte plusieurs classes, ou du moins, pas dans de telles proportions. En effet, si l'on s'en tient à une seule salle de classe, le matériel et les activités en mouvement possibles seront nettement réduits. De plus, il faudra éviter de faire des activités trop bruyantes (par exemple des sauts) afin de ne pas déranger les autres classes du collège. Je suis persuadée que l'école en mouvement est bénéfique pour

les élèves de la Côte-aux-Fées mais en regard avec mon stage, je pense qu'il s'agit d'un idéal qui ne pourra pas être atteint dans un collège ordinaire. Toutefois, les principes n'en restent pas moins intéressants !

Pour les élèves hyperactifs, il faudrait, selon Karin, faire une école en mouvement « à la carte ». A eux de sentir quand est-ce qu'ils ont besoin de bouger et libre à eux de le faire. S'il peuvent se défouler, aller au bout corporellement quand ils en ont besoin, ils seront ensuite capable de revenir tout calmes et disposés à travailler efficacement sur des tâches cognitives. Mais une fois encore, ce n'est pas quelque chose que j'ai pu voir ou tester en stage. En effet, pour arriver à une école « à la carte », il faut que les principes de l'école en mouvement soient bien définis et ancrés dans la pratique de classe, chose qui n'est pas possible en seulement six semaines de stage.

Ensuite, si je reprends l'entretien avec le Docteur Müller, lui a une toute autre vision de la problématique mais cette dernière n'en reste pas moins intéressante. Pour lui, ce n'est pas le mouvement en soit qui est bénéfique à l'enfant hyperactif ou n'importe quel enfant, mais c'est toute la mise en situation, les conditions d'apprentissage qui sont mises en place parallèlement. Il faut donc, selon lui, observer les élèves au cas par cas pour voir si cela leur est bénéfique ou pas. Certains réagiront positivement alors que d'autres pas forcément et c'est effectivement ce que j'ai pu constater au cours de mon stage. La majorité des élèves m'ont dit que les exercices qu'on avait faits les aidaient à se concentrer et à travailler mais il y en a certains pour qui, ceux-ci n'avaient aucun effet. Il y a même un élève qui m'a dit qu'au contraire, l'apprentissage en mouvement le déconcentrait et l'excitait. Cela prouve bien que ça dépend de chaque enfant, de chaque personnalité et que nous ne pouvons pas faire de généralités comme le dit le Docteur Müller. Mais il n'en reste pas moins que l'utilisation du mouvement en classe est intéressante car, toute l'énergie va dans le corps de l'enfant et, par conséquent, elle n'est pas happée par divers stimuli externes. Le corps soutient ainsi l'activité intellectuelle.

Pour le Docteur Müller, il y a également énormément de choses autres que le mouvement qui peuvent être mises en place afin d'aider les élèves hyperactifs ; leur créer un coin avec moins de stimulations externes, créer des ambiances calmes, travailler sur les émotions, etc. Toutes ces pistes sont des outils que je n'ai pas testés en stage mais qui me paraissent également très pertinents et intéressants à mettre en place dans une classe, particulièrement pour les élèves TDA/H. Mais encore une fois, il est important d'observer chaque enfant afin de trouver la solution qui lui

conviendra le mieux. A peu près tout peut être utile à partir du moment où les conditions et la situation parallèles sont constructives !

De manière plus globale, si je mets ces deux entretiens en parallèle avec mon stage, je dirais que j'ai exploré une toute petite parcelle de tout ce qui est possible de faire et de mettre en place afin de favoriser l'apprentissage chez les élèves TDA/H ainsi que chez les élèves ordinaires. Six semaines ne suffisent clairement pas pour tout tester mais grâce à ce stage et aux deux entretiens que j'ai menés, j'ai maintenant une belle palette d'idées et d'outils que je pourrai réutiliser dans ma pratique future.

6.3 Liens entre entretiens et théorie

J'ai pu constater, au cours de mon entretien avec Madame Möbes Maillardet, que les principes théoriques de l'école en mouvement sont totalement appliqués au collège de la Côte-aux-Fées. L'activité physique fait réellement partie du quotidien scolaire et parascolaire des enfants. C'est toute une philosophie qui est mise en place avant, pendant et après l'école.

En ce qui concerne les élèves hyperactifs, rien de particulier n'est mis en place pour eux mais comme nous l'avons vu dans le cadre théorique, permettre à un enfant souffrant de TDA/H de faire des activités, d'apprendre en mouvement, c'est l'amener à canaliser son excitation et la transformer en énergie utile et productive.

Pour ce qui est du point de vue du Docteur Müller, il m'a moins vanté les bienfaits du mouvement en lui-même mais il est également de l'avis qu'utiliser le mouvement en classe peut être bénéfique pour les élèves hyperactifs car ils utilisent ainsi leur énergie de manière constructive et ils ne sont pas sans cesse happés par toutes sortes de stimulations externes. Un comportement est constructif s'il débouche sur un de ces quatre points : la maîtrise (de gestes, d'émotions,...), la collaboration, la créativité et le sens que l'on donne à la vie.

Je pense qu'il ne faut pas chercher à différencier ce qui ressort des entretiens et de la théorie, mais plutôt les prendre en complément au cadre théorique. En effet, Madame Möbes Maillardet et le Docteur Müller sont tous deux des spécialistes très compétents dans leur domaine. Ils sont donc des sources théoriques à part entière. Je ne saurais remettre leurs propos en question tant ils me paraissent pertinents.

6.4 Articulation théorie-pratique

Nous avons vu, à travers le cadre théorique et les deux entretiens avec les spécialistes, qu'il existe une très grande palette d'exercices physiques et d'outils en tous genres pour aider au mieux les élèves souffrant de TDA/H dans leurs apprentissages. Cependant, il reste une composante à prendre en compte et celle-ci n'est pas des moindres. Il s'agit de la pratique, du terrain. En effet, je pense que tous ces outils, tout ce mouvement qu'il est possible de mettre en place en classe est réellement pertinent et intéressant. Je crois sincèrement en leur potentiel, j'en suis même convaincue. Mais il n'est pas toujours possible de mettre tout cela en place dans une classe. Il faut bien se rendre compte qu'en général, contrairement à la Côte-aux-Fées par exemple, une classe n'est pas seule au sein d'un collège. Il est donc indispensable de tenir compte des autres classes et de respecter leur travail notamment en limitant le bruit dû à certains exercices physiques où aux activités menées dans les corridors ou dans la cour. De même, les solutions proposées par le Docteur Müller, telles que créer des coins sans stimulations externes pour les élèves hyperactifs et souffrant d'un déficit d'attention, paraissent tout à fait intéressante mais encore faut-il disposer de suffisamment de place. En effet, les effectifs de classe étant toujours plus grands, il est déjà parfois difficile d'aménager un espace ordinaire suffisant pour chaque élève. Créer en plus des coins sans stimulation me paraît difficile dans certaines salles de classes. De même, les deux spécialistes que j'ai interrogés étaient d'accord pour dire que les besoins de chaque enfant varient. Il faudrait donc pouvoir tous les observer individuellement et leur proposer des solutions personnalisées. Or, une fois encore, ceci peut paraître difficile, voire irréalisable aux vues des grands effectifs que nous rencontrons actuellement dans les classes ! Dispenser un enseignement personnalisé pour chacun des 25 élèves d'une classe me paraît quelque peu utopiste.

Toutefois, il ne faut pas pour autant décider de ne pas tenir compte de tous ces fabuleux outils ! Il est, je pense, essentiel de les avoir à l'esprit et de les utiliser dans des proportions adaptées aux classes que l'on rencontre ordinairement. En introduisant le mouvement petit à petit au sein des classes, celui-ci deviendra au fil du temps un automatisme et un outil auquel les élèves pourront recourir de manière autonome. Il faut simplement être conscient que c'est un travail de longue haleine et qu'il ne suffit pas de les présenter un jour pour que le lendemain tout roule et que l'on puisse observer de grands changements et des progrès ! J'ai pu le constater moi-même pendant mon stage. En six semaines, j'ai réussi à introduire les pauses actives et quelques exercices physiques lors de l'enseignement mais ce n'était encore

clairement pas des automatismes. Il faut du temps, de la patience et de la motivation pour réellement remarquer des améliorations dans le quotidien scolaire des enfants. On ne peut pas bousculer leurs habitudes en un claquement de doigts. Mais je pense que le jeu en vaut la chandelle ! Si l'on peut, ne serait-ce qu'améliorer un tout petit peu le quotidien des élèves TDA/H (et des autres !) en utilisant le mouvement comme un outil pour l'apprentissage, je pense que cela en vaut la peine. C'est également se préoccuper de leur santé et leur inculquer un mode de vie plus sain pour leur futur ! On a donc tout à y gagner.

7 CONCLUSION

7.1 Résultats de la recherche

Au terme de cette recherche, nous pouvons tout d'abord constater qu'il existe toute une palette d'outils ayant pour but d'améliorer le quotidien scolaire des enfants ayant un TDA/H, dont le mouvement fait partie.

Reprenons notre question de recherche afin d'essayer d'y répondre grâce aux nouveaux éclairages apportés par les spécialistes, mes lectures et mon expérience en stage.

La question était la suivante : *Dans quelles mesures l'apprentissage en mouvement peut-il être bénéfique pour les élèves souffrants de TDA/H ?*

Le mouvement est bénéfique pour les élèves souffrant de TDA/H (ainsi que les élèves ordinaires !) pour autant que les conditions mises en place pour effectuer ces mouvements soient favorables et que l'on sache ce qu'on fait et pourquoi on le fait.

Il est également extrêmement important d'observer les élèves afin de voir si, grâce au mouvement, ils adoptent des comportements constructifs (maîtrise de gestes/d'émotions, collaboration, créativité, donner du sens à la vie). Cela va dépendre de la personnalité de chaque enfant, d'où l'importance de l'observation.

Il est aussi très important de travailler les mouvements préalablement lors des leçons d'EPS par exemple. Les mouvements utilisés simultanément à l'apprentissage en classe doivent être des automatismes et en aucun cas constituer des apprentissages à part entière au risque de dissimuler, de masquer la réelle tâche d'apprentissage.

Enfin, la mise en place de ce système d'apprentissage en mouvement doit se faire sur le long terme... Le mouvement doit être introduit progressivement. Au début sous forme de pauses actives, puis, petit à petit, il sera intégré à l'enseignement lui-même. Il est important d'y aller progressivement afin d'éviter de brusquer les élèves et de les perdre en route. En effet, c'est un mode de travail totalement différent du système que l'on rencontre habituellement dans les classes et il n'est pas possible de bousculer toutes les habitudes des élèves, des parents et du corps enseignant en un claquement de doigts. Il est donc primordial d'y aller en douceur, d'être convaincu de ce que l'on fait et surtout de pouvoir le justifier.

Si les conditions sont favorables et les étapes respectées, cela permettra aux élèves, et particulièrement aux élèves hyperactifs, d'utiliser leur énergie de manière constructive. Cette dernière sera utilisée au service des apprentissages au lieu d'être happée par mille autres distractions et de devenir dérangeante pour la classe et le climat de classe.

Il est ensuite possible de se constituer une palette de mouvements spécifiques selon les buts que l'on cherche à atteindre : plutôt recentrer ou stimuler les élèves. Ainsi, les mouvements seront adaptés quotidiennement en fonction du climat de classe.

Les élèves apprécient également beaucoup cet enseignement en mouvement et en ressentent l'utilité. Pour preuve, voici quelques phrases d'élèves qui sont ressorties de la discussion que j'ai menée avec eux en fin de stage :

« Ça me calmait »

« Ça m'aidait à me concentrer pour travailler »

« Ça changeait, j'aimais bien »

« Moi je trouvais ça mieux que quand on doit rester assis parce que après quand on lève la main ça prend du temps et pis après on est fatigués d'attendre »

« C'était bien, j'arrivais à rester concentré »

« C'est bien aussi parce que après sinon on joue avec notre crayon, il tombe et pis tout ça. Mais si on est debout et ben on peut pas faire ça. »

« On peut plus participer »

On voit bien, à travers ces remarques, que les élèves se sentaient davantage actifs, concernés et impliqués que lors des cours ordinaires. De plus, à une ou deux exceptions près, l'apprentissage en mouvement ne les excitait pas, ne les déconcentrait pas. Ils arrivaient tout de même, dans l'ensemble, à rester concentrés sur les apprentissages. Les élèves qui étaient un peu perturbés par ces mouvements étaient plutôt les élèves « ordinaires ». Tous les élèves ayant des critères de TDA/H que j'avais sélectionnés pour mes observations ont dit que ça les aidait et qu'ils arrivaient à rester concentrés sur les apprentissages. Je pense que pour eux c'est réellement bénéfique de pouvoir utiliser leur énergie au service des apprentissages. Cela change d'ordinaire où elle est plutôt considérée comme parasitaire.

La dynamique de classe était également totalement différentes et je sentais que les élèves étaient davantage motivés et participatifs.

L'apprentissage en mouvement paraît donc être un outil tout à fait intéressant pour utiliser à bon escient l'énergie des élèves TDA/H et pour dynamiser et rendre toute la classe plus active et concernée par les apprentissages.

7.2 Critiques, obstacles et difficultés

Tout d'abord, je commencerai par dire que je n'ai pas réussi à totalement respecter ma planification initiale. La mise en place de la méthodologie et le recueil de données ont pris un peu plus de temps que prévu et par conséquent, ma planification a quelque peu été décalée. J'ai eu notamment un peu de difficulté à rentrer en contact avec le Docteur Müller. En effet, ce dernier étant passablement occupé, il n'a pas répondu directement à mes mails mais finalement la rencontre a quand même pu avoir lieu.

En ce qui concerne les personnes ressources que j'ai interrogées, il faut savoir que ce sont deux spécialistes dans leur domaine, tous deux persuadés de ce qu'ils disaient et qui n'avaient pas forcément le même point de vue. Par conséquent, il n'a pas toujours été évident pour moi de faire la part des choses et d'essayer de trouver un juste milieu.

Autre difficulté que j'ai rencontrée en stage cette fois-ci, c'était l'absence d'élèves TDA/H. En effet, je pensais baser mes observations sur les élèves hyperactifs de la classe où j'étais en stage mais il s'est avéré qu'aucun d'entre eux n'était diagnostiqué comme tel. J'ai par conséquent élaboré une grille d'observation qui m'a permis de sélectionner quatre élèves ayant des critères de TDA/H sans pour autant être diagnostiqués. Malgré cela, il s'avère que je n'ai malheureusement pas pu observer la réaction d'enfants réellement hyperactifs comme je l'avais prévu. De plus, j'ai fait moins de mouvement que je l'avais imaginé initialement. J'ai bel et bien introduit les pauses actives comme je l'avais prévu mais, en ce qui concerne l'enseignement en mouvement à proprement parlé, je n'ai pas pu faire autant de choses que je l'aurais souhaité. Ceci est dû au fait que je me suis rendu compte qu'il n'est vraiment pas évident de bousculer les habitudes d'une classe. L'enseignement en mouvement est tout à fait différent de l'enseignement ordinaire et il faut donc l'amener de manière progressive afin de ne pas brusquer les élèves et que cela leur soit réellement bénéfique. En six semaines je n'ai donc pas pu faire autant que je l'aurais espéré. De plus, la période de Noël étant relativement chargée, il n'était pas

évident de trouver des moments pour introduire de nouvelles choses telles que les principes de l'école en mouvement.

D'un point de vue critique et en regard avec les obstacles rencontrés, je peux donc dire que les observations que j'ai effectuées pendant mon stage n'ont pas été autant poussées et développées que prévues. J'ai pu introduire les pauses actives et l'enseignement en mouvement mais seulement de manière ponctuelle et non quotidienne comme escompté. Cependant, je pense quand même avoir pu introduire un certain nombre de points clés de l'école en mouvement. Il m'aurait simplement fallu un peu plus de temps pour arriver à un réel enseignement en mouvement issu de l'école en mouvement.

7.3 Ce que ce travail m'a apporté

Ce travail m'a permis de connaître et d'en apprendre plus sur l'école en mouvement et les divers programmes qui promeuvent le mouvement à l'école. J'avais vaguement entendu parler de certains de ces outils d'enseignement mais je ne les connaissais pas tous et surtout pas autant bien.

J'ai également pu acquérir une meilleure connaissance du TDA/H. C'est un terme qu'on entend et emploie souvent dans le domaine de l'enseignement mais on n'en connaît de loin pas toutes les facettes. J'en ai notamment appris davantage sur les symptômes, les causes, les traitements et les conséquences.

Les entretiens avec les deux spécialistes que j'ai interrogés m'ont également permis de me créer toute une palette d'idées de mouvements à faire en classe ainsi que d'outils et d'astuces à mettre en place afin de faciliter le quotidien scolaire des élèves TDA/H et pas uniquement en lien direct avec le mouvement.

Ce travail m'a donc énormément apporté car ce sont toutes des astuces, des méthodes, des idées que je pourrai reprendre et réinvestir dans mes futures classes. Je pense sincèrement que le mouvement est extrêmement bénéfique pour les enfants, surtout dans la société dans laquelle nous vivons au jour d'aujourd'hui et par conséquent, je pense que ce travail influencera grandement ma pratique future et que j'utiliserai le mouvement dans mes classes lorsque je serai titulaire.

7.4 Pour aller plus loin...

Bien sûr, je ne prétends pas avoir fait le tour de la question à travers ce travail. Afin d'aller plus loin et d'avoir des résultats plus significatifs, je pense qu'il aurait, tout d'abord, fallu faire une étude au sein d'une classe comportant des élèves officiellement diagnostiqués comme souffrant d'un TDA/H. De même, il faudrait faire cette étude sur le long terme (une année, voire plus). En effet, j'ai pu me rendre compte, comme je l'ai dit plus haut, qu'en six semaines il n'était pas possible de bousculer toutes les habitudes d'une classe et d'introduire un réel enseignement en mouvement digne des principes de l'école en mouvement.

Il serait également intéressant de réaliser une étude avec plusieurs classes afin d'avoir un panel plus significatif ainsi que des classes tests afin de comparer les résultats obtenus dans une classe qui dispense un enseignement en mouvement avec ceux obtenus dans une classe ordinaire.

Afin de pousser ma recherche encore plus loin, il serait également judicieux de consulter et d'interroger d'autres spécialistes du mouvement et du TDA/H afin de pouvoir comparer divers points de vue sur le sujet. Dans le même ordre d'idées, je suis persuadée qu'il y a encore une quantité incroyable d'ouvrages tout à fait pertinents et intéressants sur le sujet qu'il serait possible de consulter.

Enfin, il serait, je pense, enrichissant et tout à fait intéressant de pouvoir interroger un ou plusieurs élèves ou anciens élèves hyperactifs ayant fait l'école en mouvement afin de recueillir leur ressenti sur cette expérience et de voir s'ils pensent que ceci les a aidé dans leurs apprentissages et de quelle manière.

Mais encore une fois, ceci n'est possible que si l'on dispose de beaucoup plus de temps. Il n'était pas possible de réaliser une telle étude dans les temps qui nous étaient impartis. Je pense toutefois, qu'étant donné que le sujet m'intéresse grandement, je continuerai de me documenter et d'en apprendre un peu plus sur l'utilisation du mouvement en classe dans le but de réinvestir ces connaissances dans ma pratique future.

8 SOURCES

8.1 Personnes ressources

- Schoch Prince Aline, coordinatrice du projet « youp'la bouge à l'école ! » (*Premier entretien le 14.08.13, rencontre dans une classe le 28.08.13*)
- Classe de stage 3.1 : FEEs (Stéphanie Junod et Sonia Jacot) et élèves de 4H du collège primaire de Saint-Aubin-Sauges (*stage du 11.11.13 au 20.12.13*)
- Möbes-Maillardet Karin, enseignante à la Côte-aux-Fées, responsable de l'école en mouvement en Suisse romande (*rencontre le 07.01.14*)
- Lambelet Marlise, enseignante à la Côte-aux-Fées, participant à l'école en mouvement (*rencontre le 07.01.14*)
- Dr. Muller Christian, pédopsychiatre, spécialiste en hyperactivité (*rencontre le 17.01.14*)

8.2 Sites internet

- Muuvit ; <http://www.muuvit.ch/fr/muuvit-adventure/> (consulté le 16.10.13)
- Fit4future ; <http://www.fit-4-future.ch/default.asp?ID=27&LID=fr> (consulté le 16.10.13)
- rpn, EPS ; http://www.rpn.ch/eps/coordination/o_1_o_Nouveautes.htm (consulté le 17.10.13)
- Dries, F. *Le petit Brain Gym illustré*. <http://ateliercirk8.jimdo.com/les-activit%C3%A9s-brain-gym/> (consulté le 18.10.13)

8.3 DVDs, vidéos

- RTS1, 19:30. (22 octobre 2012). *Le concept de "l'école en mouvement" prône des méthodes d'apprentissage dynamique*. [Vidéo en ligne]. Repéré à <http://www.rts.ch/video/info/journal-19h30/4370990-le-concept-de-l-ecole-en-mouvement-prone-des-methodes-d-apprentissage-dynamiques.html> (consulté le 3 août 2013)

- RTS1, Temps Présent. (3 mars 2011). *Ritaline: enquête sur une pilule miracle*. [Vidéo en ligne]. Repéré à <http://www.rts.ch/video/emissions/temps-present/2994443-ritaline-enquete-sur-une-pilule-miracle.html> (consulté le 10 octobre 2013)
- Zahner, L. , Pühse, U. , Stüssi, C. , Schmid, J. , Dössegger, A. , Projet Mouvement-Coordination-Force (2004). *Enfance active – vie saine*. Suisse : Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres ; Institut de sport et des sciences du sport, Université de Bâle ; Office fédérale du sport Macolin (OFSP)

8.4 Articles, brochures

- Aspedah, SEO. Accompagner [pdf]. Repéré à http://www.ne.ch/neat/documents/admin_canton/DIPAC_1654/seo_1675/AccueilBrochures_filles/ASPEDAH_Brochure_B.pdf
- Dubois, C. (2008, 23 septembre). L'école bouge pour mieux apprendre. *La Liberté*. Repéré à http://www.sportsmile.ch/layout/pdf/la_Liberte_Apprendre_en_mouvement_et_surpoids_20080923.pdf
- HEP BEJUNE. « Je bouge, tu bouges, il bouge... avec la MOBILOTHEQUE ! » [pdf]. Repéré à http://www.rpn.ch/eps/coordination/o_7_1_NS_Mobiloth%C3%A8que.pdf
- Kottelat I. (2011, 18 juillet). On apprend mieux en bougeant. *Migros Magazine* 29, 62-63.
- OFSPO (2011/2012). Plus d'activité physique quotidienne à l'école. *L'école bouge*. Repéré à http://www.rpn.ch/eps/coordination/o_2_3_2_0_NS_Ecole_bouge_1112_110823.pdf
- OFSPO. L'école en mouvement. Présentation du modèle de l'école en mouvement. Repéré à <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.parsys.63037.downloadList.16661.DownloadFile.tmp/bewegteschulef.pdf>
- Möbes Maillardet, K. Idées, « école bouge ». Repéré à http://www.rpn.ch/eps/coordination/o_2_3_2_0_NS_%C3%89cole%20bouge%20def.pdf
- Repond, R.-M. , Revaz, N. , Nanchen, N. , Schroeter, G. (2006, mai). Le mouvement à l'école, dossier. *Résonance*.

- Sugnaux Stéphane (2005). Ecole en mouvement. Le corps en mouvement & Apprentissages en mouvement. *HEP FR*.
- Youp'la bouge ! Crèches en mouvement. Repéré à http://www.ca-marche.ch/DocUpload/flyer_youp_la_bouge.pdf

8.5 Références bibliographiques

- Acquaviva, E., Duhamel, C. (2012). *L'hyperactivité. Idées reçues sur le trouble du déficit de l'attention*. Paris : Editions Le Cavalier Bleu
 - Dennison, P. (2010). *Apprendre par le mouvement. Découvrez le Brain Gym et ses bienfaits*. Vannes, France : Editions Sully
 - Dennison, P. (1988). *Kinésiologie, le plaisir d'apprendre*. Barret le Bas, France : Le Souffle d'Or.
 - Dennison, P. (1989). *Kinésiologie pour enfants*. Barret le Bas, France : Le Souffle d'Or.
 - Dennison, P., Dennison, G. (1992). *Le mouvement : clé de l'apprentissage. Brain Gym*. Barret-le-Bas, France : Le Souffle d'Or
 - Desjardins, C. (1992). *Ces enfants qui bougent trop ! Déficit d'attention-hyperactivité chez l'enfant*. Québec : Editions Quebecor
 - Hannaford, C. (1997). *La gymnastique des neurones. Le cerveau et l'apprentissage*. Paris : Jacques Grancher Editeur
 - Lecendreau, M. (2003). *L'Hyperactivité*. Paris : Editions Solar
 - Le Heuzey, M.-F. (2003). *L'enfant hyperactif*. Paris : Odile Jacob
 - Müller, C., Messmer S. (2011). *Les enfants difficiles : sortir de l'impasse*. Escalquens, France : Editions Dangles
 - Nayebi, J.-C. (2006). *L'hyperactivité infantile en 90 questions*. Paris : Retz
 - Rigon, E. (2008). *Turbulent, agité, hyperactif. Vivre avec un enfant tornade*. Paris : Editions Albin Michel
 - Zahner, L. , Pühse, U. , Stüssi, C. , Schmid, J. , Dössegger, A. , Projet Mouvement-Coordination-Force (2004). *Enfance active – vie saine*. Suisse : Fondation de la Winterthur Assurances pour la prévention des sinistres ; Institut de sport et des sciences du sport, Université de Bâle ; Office fédérale du sport Macolin (OFSP)
- (Coffret avec « Manuel des professionnels », DVD, jeu de cartes « Exercices à la corde à sauter » et « Brochure d'accompagnement du film »)

9 ANNEXES

9.1 *Pauses actives*

Premier dés (exercices réflexifs) :

Respiration abdominale. Réapprend à l'élève à respirer pendant une opération mentale ou qui demande de la concentration. Si l'élève respire correctement, l'apport d'oxygène au cerveau sera plus abondant et la pensée plus efficace.

Mettre la main sur le ventre. L'abdomen doit se soulever à l'inspiration et s'abaisser sur l'expiration. Inspirer en comptant jusqu'à 3, retenir sa respiration de même et expirer en comptant de nouveau jusqu'à 3. Il est possible de faire des respirations plus longues en comptant jusqu'à 4, 5 ou plus selon les capacités de chacun.

Au niveau des compétences scolaires, la respiration abdominale est recommandée pour la lecture, la lecture à voix haute, le langage, l'expression et la capacité d'attention.



Points des hémisphères. Les points des hémisphères se trouvent en dessous des clavicules, à droite et à gauche du sternum. L'élève peut les stimuler en les massant pendant 20 à 30 secondes à l'aide d'une main tandis que l'autre main est posée sur le ventre, sur le nombril. Il suffit d'inverser les mains pour stimuler les deux hémisphères cérébraux. On peut varier quelque peu l'exercice en y ajoutant le pistage horizontal. Cela consiste à suivre des yeux une ligne horizontale (par exemple, la ligne qui sépare le mur du plafond).



Au niveau des compétences scolaires, les points des hémisphères permettent d'améliorer la lecture (traversée de la ligne médiane visuelle), la coordination psychomotrice, la posture, l'équilibre, l'écriture et permettent une meilleure relaxation générale.

Huit couché. Le huit couché permet au lecteur de traverser la ligne médiane sans interruption en intégrant les champs visuels droit et gauche.

Tracer en l'air un huit couché en commençant par tourner d'abord en montant vers la droite et en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est possible d'effectuer l'exercice avec la main droite, la main gauche, les deux mains simultanément, avec les nez ou toute autre partie du corps et en variant l'ampleur des mouvements. Il est également possible de faire l'exercice les yeux fermés pour bien sentir le huit ou alors, au contraire de suivre le huit des yeux.



Au niveau des compétences scolaires, cet exercice est bénéfique pour tout ce qui touche à la lecture. Il améliore également la décontraction des yeux, du cou et des épaules, la perception de la profondeur, l'équilibre, la coordination, la vision périphérique et permet l'intégration hémisphérique droite-gauche.

Roulement du cou. Les roulements du cou décontractent le cou et libèrent les blocages résultants de l'incapacité à traverser la ligne médiane.

Rouler la tête vers l'avant et vers l'arrière séparément. Les rotations complètes ne sont pas recommandées. Il faut veiller à ce que les élèves ne roulent pas leur tête trop brusquement et qu'ils n'oublient pas de respirer pendant qu'ils font l'exercice. On peut également libérer les épaules en roulant la tête les épaules levées puis baissées. Il est possible de faire l'exercice debout ou assis.



Au niveau des compétences scolaires, les roulements du cou sont précieux pour la lecture et l'écriture. Ils permettent également une meilleure respiration et une meilleure relaxation.

Contacts croisés. Connecte tous les circuits électriques du corps et permet à l'énergie de circuler.

Croiser une cheville sur l'autre, un poignet sur l'autre, entrelacer les doigts, retourner les mains pour les placer au niveau de la poitrine. Respirer profondément. Fermer les yeux et se décontracter. Presser la langue contre le palais à l'inspiration et la décontracter sur l'expiration.



Lorsque la personne est détendue, elle décroise les jambes, s'assoit et joint le bout des doigts des deux mains. Continuer à respirer profondément pendant une ou deux minutes.

Au niveau des compétences scolaires, cet exercice permet d'augmenter l'attention, d'améliorer l'écoute, la parole, l'estime de soi, l'équilibre, la coordination, le confort dans l'environnement, la respiration et permet de passer les évaluations de manière plus détendue.

Chouette. Le mouvement de la chouette permet de libérer le stress au niveau des épaules lié à la coordination œil-main.

Presser avec la main le muscle de l'épaule que l'on veut détendre. Bouger doucement la tête dans le champ médian sans que le menton ne change de niveau. Essayer d'aller de plus en plus loin avec chaque mouvement de la tête. Relâcher la tête sur l'expiration.



Au niveau des compétences scolaires, cet exercice est utile pour améliorer l'attention, la concentration, la mémoire, l'écoute, la réflexion, la compréhension orale, l'orthographe, le langage, le calcul mathématique et la frappe à l'ordinateur.

Deuxième dés (exercices stimulants) :

Cross-crawl. Cet exercice active les deux hémisphères du cerveau simultanément et représente le meilleur échauffement pour toutes les activités qui nécessitent de traverser la ligne médiane.

Bouger alternativement le bras et la jambe opposée. L'élève touche chaque genou avec la main ou le coude opposé. La jambe et le bras opposé se lèvent simultanément. Il est possible de faire varier l'exercice en modifiant l'ampleur des mouvements, en utilisant le coude plutôt que la main ou encore en passant derrière le corps pour toucher le pied opposé. On peut également effectuer ce mouvement à différents rythmes (il est possible d'utiliser la musique comme support). Enfin, on



peut aussi faire le cross-crawl en sautillant entre chaque mouvement, les yeux fermés ou encore en étant assis.

Pour ce qui est des compétences scolaires, le cross-crawl constitue une aide à l'écriture, à l'orthographe, à l'écoute, à la lecture ainsi qu'à la compréhension. Il permet également d'améliorer la coordination, la respiration, la forme physique, la conscience de l'espace, l'audition et la vision.

L'éléphant. Ce mouvement détend les muscles du cou impliqués dans la perception du son. Il permet l'intégration cérébrale pour l'écoute avec les deux oreilles.

L'exercice est basé sur le principe du huit couché, cependant, le torse, la tête, le bras et la main fonctionnent comme une seule entité. La main suit le tracé d'un huit couché imaginaire à distance. Les yeux regardent au-delà de la main. La tête doit vraiment être collée à l'épaule. Si l'on place une feuille de papier entre la tête et l'épaule, la feuille doit tenir.



En ce qui concerne les compétences scolaires, l'éléphant est utile pour l'attention auditive, la reconnaissance, la perception et la mémoire des sons, la mémoire, l'aptitude à réfléchir, le sens de l'équilibre, la coordination, la compréhension orale en général, le langage, l'épellation et les mathématiques.

Allongement du mollet. Cet exercice vise à rétablir la longueur naturelle du tendon du pied et de la partie inférieure de la jambe.

Pour ce faire, l'élève se tient face à un mur ou dos à sa chaise. Il se tient avec les mains, étant la jambe en arrière et se penche en avant en pliant le genou de l'autre jambe. Dans la première phase le poids est sur la jambe avant (inspiration). Puis, le poids est déplacé sur la jambe arrière et le talon est alors pressé au sol (expiration). La jambe tendue et le dos sont alignés. Répéter l'exercice trois fois.



Au niveau des compétences scolaires, ce mouvement améliore l'aptitude à l'expression et au langage, la compréhension orale et écrite, l'écriture créative, la

capacité à respecter les délais et à gérer son temps, le comportement social, la concentration et la communication.

Les pieds sur terre. Cet exercice permet de décontracter les muscles de l'iléopsoas (muscles qui rattachent la jambe au tronc). Lorsque ces muscles sont rigides, le mouvement et la souplesse sont restreints, la respiration raccourcie et tout cela interfère avec le mouvement crânien. Le Dr. Paule E. Dennison dit que : « *Le groupe musculaire de l'iléopsoas est l'un des plus importants du corps. C'est celui qui assure au corps stabilité et enracinement, et sa souplesse est essentielle à l'équilibre, la coordination et le centrage* »⁹.

Ecarter les pieds d'au moins la largeur des épaules. Former un angle droit avec les pieds. Le talon de la jambe pliée est aligné sur la plante de l'autre pied. Le genou qui plie glisse en ligne droite vers le pied. Le torse est droit, stable et dirigé vers l'avant. La tête, le genou qui plie et le pied sont tournés de côté. Etirer les muscles qui se trouvent le long de la face interne de la jambe tendue.



Pour ce qui est des compétences scolaires, cet exercice est bénéfique pour l'organisation, l'orientation dans l'espace, la compréhension, la mémoire, le calcul, le travail sur ordinateur, l'attention et la concentration.

Casque d'écoute. Cette action met l'accent sur les oreilles.

L'élève tire doucement ses oreilles en arrière avec les pouces et index et les déroule. Commencer en haut des oreilles et masser doucement en suivant leur courbure jusqu'au lobe. Répéter trois fois ou plus.

En ce qui concerne les compétences scolaires, ce mouvement permet d'améliorer la reconnaissance des sons, l'attention, la perception, la mémoire, le raisonnement, la forme mentale et physique, le sens de l'équilibre, l'audition, la compréhension orale, la prise



⁹ Dennison, P. , Dennison, G. (1992). Le mouvement : clé de l'apprentissage. Brain Gym. Barret-le-Bas, France : Le Souffle d'Or, p.48

de parole en public, le chant, la musique, l'épellation, le calcul mental et la concentration.

Bâillements énergétiques. Le bâillement améliore l'apport d'énergie et de sang au cerveau. Il permet d'équilibrer les os crâniens et de supprimer les tensions dans la tête et les mâchoires.

Trouver l'articulation de la mâchoire en ouvrant et fermant la bouche et en sentant l'articulation avec ses doigts. Une fois ceci fait, laisser tomber la mâchoire et faire semblant de bâiller (si l'élève bâille vraiment c'est très bien !). Masser l'articulation de la mâchoire pendant le bâillement. Répéter trois à six fois.



Au niveau des compétences scolaires, il est intéressant de faire cet exercice. En effet il a pour but de relaxer l'ensemble du cerveau et permet ainsi de faciliter la lecture, l'écriture, la prise de parole en public, le chant, la musique, l'expression, la créativité, l'équilibre, la vision (le bâillement stimule la lubrification des yeux) et la relaxation de la vision ainsi que de la pensée durant des phases de travail mental excessif.

9.2 Guide d'entretien de Madame Karin Möbes Maillardet

Guide d'entretien

Mme Karin Möbes Maillardet, responsable du projet « l'école en mouvement ».

Etudiante de troisième année à la HEP BEJUNE, j'effectue mon mémoire professionnel sur la base de la question suivante : Dans quelles mesures l'apprentissage en mouvement peut-il être bénéfique pour les élèves souffrants de TDA/H ?

Je cherche donc à m'entretenir avec des personnes qualifiées qui pourront m'apporter leur avis de spécialiste sur la question en parallèle des expériences que j'aurai faites en stage.

Questions :

1. Pouvez-vous me décrire le projet de « l'école en mouvement » ?
2. Quand ce projet a-t-il été lancé ?
3. Que faut-il faire pour participer à ce programme ?
4. Combien de classes ont adopté ce concept ?
5. En quoi l'école en mouvement est-elle bénéfique pour les élèves ? Quelles améliorations ? Pour quels élèves ?
6. Quels types de mouvement peut-on mettre en place en classe ? Dans quels buts ?
7. Pensez-vous que l'enseignement en mouvement puisse être bénéfique pour les élèves TDA/H étant donné qu'ils ont sans arrêt besoin de bouger, ou, au contraire, est-ce que cela risquerait de détourner leur attention et masquer les réels apprentissages (au vu de leur déficit d'attention) ?
8. Que mettre en place pour aider les élèves hyperactifs ?
9. Quels type de mouvements sont recommandés ou déconseillés pour les TDA/H ?

9.3 Guide d'entretien du Docteur Christian Müller

Guide d'entretien

Dr. Christian Müller, spécialiste de l'hyperactivité.

Etudiante de troisième année à la HEP BEJUNE, j'effectue mon mémoire professionnel sur la base de la question suivante : Dans quelles mesures l'apprentissage en mouvement peut-il être bénéfique pour les élèves souffrants de TDA/H ?

Je cherche donc à m'entretenir avec des personnes qualifiées qui pourront m'apporter leur avis de spécialiste sur la question en parallèle des expériences que j'aurai faites en stage.

Questions :

1. Pouvez-vous me définir le TDA/H dans les grandes lignes ?
2. Comment aider les enfants hyperactifs au mieux dans la vie de tous les jours ?
3. Pensez-vous que la Ritaline soit la solution ?
4. Qu'est-il possible de mettre en place en classe pour aider les élèves hyperactifs ?
5. Pensez-vous que l'enseignement en mouvement puisse être bénéfique pour les élèves TDA/H étant donné qu'ils ont sans arrêt besoin de bouger, ou, au contraire, est-ce que cela risquerait de détourner leur attention et masquer les réels apprentissages (au vu de leur déficit d'attention) ?
6. Quels types de mouvements sont recommandés ou déconseillés pour les TDA/H ?

9.4 Grille d'observation

(Se référer aux critères diagnostiques du TDA/H du DSM-IV)

Prénoms	a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	j)	k)	l)	m)	n)	o)	p)	q)	r)
Alexandre								X		X								
Ambre		X			X		X	X					X					
Audrey																		
Chloé						X												
Clara																		
Diego	X								X		X			X		X		
Glenn											X							
Jetmira															X			
Johane																		
Julie S.																X		
Julie W.																		
Kylian																		
Kwanu			X					X		X			X	X				
Mafalda															X			
Maïla																		
Margaux																		
Mélissa																		
Nathan																		
Raphaël		X			X	X	X			X			X				X	
Sévane																		
Silane						X												

Remarques :

- Kwanu et Raphaël sont hyper colériques. Ils ne supportent pas la frustration.
- Suite à l'analyse de cette grille, je concentrerai mes observations principalement sur quatre élèves : Ambre, Diego, Kwanu et Raphaël.

Critères diagnostiques du DSM-IV (1994)

CRITERES DIAGNOSTIQUES DU TROUBLE : DEFICIT DE L'ATTENTION/HYPERACTIVITE

A) Présence de (1) ou de (2) :

(1) Six des symptômes suivants d'**inattention** (ou plus) ont persisté pendant au moins 6 mois, à un degré qui est inadapté et ne correspond pas au niveau de développement de l'enfant :

- a) Souvent ne parvient pas à prêter attention aux détails ou fait des fautes d'étourderie dans les devoirs scolaires, le travail ou d'autres activités
- b) A souvent du mal à soutenir son attention au travail ou dans les jeux
- c) Semble souvent ne pas écouter quand on lui parle personnellement
- d) Souvent, ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses devoirs scolaires, ses tâches domestiques ou ses obligations professionnelles (non dû à un comportement d'opposition ni à une incapacité à comprendre les consignes)
- e) A souvent du mal à planifier et organiser ses travaux ou ses activités
- f) Souvent évite, a en aversion, ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (comme le travail scolaire ou les devoirs à la maison)
- g) Perd souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (jouets, cahiers, crayons, livres, outils)
- h) Souvent se laisse facilement distraire par des stimuli externes
- i) A des oublis fréquents dans la vie quotidienne

(2) Six des symptômes suivants d'hyperactivité/impulsivité (ou plus) ont persisté pendant au moins 6 mois, à un degré qui est inadapté et ne correspond pas au niveau de développement de l'enfant :

Hyperactivité

- j) Remue souvent les mains ou les pieds ou se tortille sur son siège
- k) Se lève souvent en classe ou dans d'autres situations où il est supposé rester assis
- l) Souvent, court ou grimpe partout, dans les situations où cela est inapproprié

- m)** A souvent du mal à se tenir tranquille à l'école, dans les jeux ou dans ses loisirs
- n)** Est souvent "sur la brèche" ou agit souvent comme s'il était "monté sur ressorts"
- o)** Parle souvent trop

Impulsivité

- p)** Laisse souvent échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée
- q)** A souvent du mal à attendre son tour
- r)** Interrompt souvent les autres ou impose sa présence (par exemple fait irruption dans les conversations ou dans les jeux)

TDA/H inattention prédominante → répond seulement aux critères (1)

TDA/H hyperactivité prédominante → répond seulement aux critères (2)

TDA/H combiné → répond aux critères (1) et (2) (il s'agit de la forme la plus courante)

9.5 Retranscription de la discussion avec les élèves

Aide à la lecture :

- E : élève « ordinaire »
- E_x : élève présentant des critères de TDA/H que j'ai sélectionné pour mes observations.
- M.S. : Mégane Santschy (moi)

Pour mener cette discussion, j'ai regroupé tous les élèves au coin lecture.

M.S. : Moi j'aimerais bien discuter avec vous de quelque chose qu'on a fait tout au long du stage. Il s'agit des mouvements qu'on a faits. On a fait le cross crawl, les huit couchés, le roulement du cou,... Qu'est-ce qu'on a fait d'autre ?

E : On avait aussi fait.... Pour s'échauffer à la gym on avait fait...

M.S. : Ouais alors en classe. Moi je voudrais savoir ce qu'on a fait en classe en mouvement. Mais c'est juste à la gym on a fait aussi beaucoup de mouvements. Mais en classe ?

E : Ben une fois t'avais dit on peut s'appuyer sur la chaise et pis tendre le pied et tirer là (elle montre le mollet).

M.S. : Oui c'est juste, on a fait des étirements du mollet. (Un élève se met à faire des respirations profondes) On avait fait des respirations aussi. On a appris à respirer bien profondément... Qu'est-ce qu'on a fait d'autre ?

E : Des huit couchés avec le nez.

M.S. : Des huit couchés avec le nez. Ensuite ?...

E : On avait fait le huit couché avec le doigt et avec les yeux.

M.S. : Oui c'est juste, on a fait plein de petits exercices en mouvement. Et puis moi, vu que je fais ma dernière année d'école avant de devenir maîtresse, je dois faire un grand travail de recherche où je vais me poser une question et puis ma question c'était de savoir si ces mouvements qu'on fait en classe ça peut aider les élèves à se concentrer, à se calmer quand on est un peu excités,... Alors je voulais savoir si vous ça vous aidait quand on faisait ça

E : Oui

M.S. : Si ça vous aidait à vous poser, à vous calmer et puis à être prêt à bien travailler. Je vais vous donner la parole l'un après l'autre et vous pourrez tous me

dire ce que vous en pensez, si ça vous aide à vous concentrer et s'il y avait, par exemple, un mouvement qui vous aidait plus que les autres. Alors on commence...

E : Moi ben quand on respirait comme ça (respiration profonde) ça me calmait.

M.S. : Les respirations ça te calmait, d'accord.

E : Moi quand on faisait avec les jambes ça me calmait.

M.S. : Avec les jambes, quand on les étirait ?

E : Oui

M.S. : D'accord. Ensuite ? Qu'est-ce que tu as pensé toi ? Est-ce que ça t'aidait à te concentrer ou bien pas du tout, ça faisait rien pour toi ?

E : mmmh.... Rien...

M.S. : Rien de spécial d'accord. On a le droit de dire ça, c'est pas obligé de nous faire du bien hein. C'est une question que je vous pose.

E : Pareil

M.S. : Donc rien de spécial non plus, d'accord.

E : Alors moi aussi ce qui m'aidait c'est quand on se mettait comme ça (debout) et qu'on faisait comme ça (roulements de cou) et aussi quand on respirait.

M.S. : Le roulement du cou, la respiration...

E : Pis ça m'aidait après

M.S. : A te reconcentrer après quand on travaillait ?

E : hunhun (Acquiesce)

M.S. : D'accord.

E : Moi c'était quand je suivais le doigt comme ça (huit couché)

M.S. : Le huit ça t'aidait à te calmer, te concentrer pour après ?

E : oui

M.S. : (acquiesce)

E : Moi pour me calmer et ben quand on faisait comme des huit des fois et pis aussi la respiration et pis pour me concentrer tous les autres surtout celui-là (fait le cross-crawl)

M.S. : D'accord, merci.

E : Moi c'était tout, ça m'aidait tout mais surtout les bâillements.

M.S. : Les bâillements aussi. Ah oui c'est juste, on en a pas parlé, mais on avait fait des bâillements aussi.

E : Ah ouiii moi ça m'aidait aussi !

E : Moi aussi !!

M.S. : Alors, on continue...

E. : Moi ça me faisait rien de spécial

M.S. : D'accord.

E : Moi j'aimais bien quand on bâillait parce que ça me faisait dormir et pis aussi quand on faisait comme ça

M.S. : Les roulements de la nuque.

E : Oui. Pis les jambes

M.S. : Les étirements des mollets aussi, d'accord.

E : Euuuh... Rien de spécial

M.S. : Ok

E : Ça m'aidait quand on étirait les jambes.

M.S. : Qu'est-ce que ça te faisait ?

E : Ça me calmait et ça m'aidait à me concentrer.

M.S. : D'accord. Et toi, qu'est-ce que tu as pensé de ces exercices qu'on faisait ?

E_x : Ça me faisait du temps libre et pendant ce temps je débordais d'imagination.

M.S. : Ça te permettait de penser à autre chose un petit moment. Et ça te faisait du bien ?

E_x : Oui.

M.S. : Et toi ? Ça t'aidait ?

E : Oui tout.

M.S. : D'accord.

E : Moi ça m'aidait tous.

M.S. : Et toi ?

E_x : Tout, ça m'aidait tout.

M.S. : Ça t'aidait à te concentrer ?

E_x : hunhun (acquiesce)

E : Moi ça m'aidait avec le nez (huit couché).

M.S. : Ça t'aidait à te concentrer, d'accord.

E : Moi tout.

M.S. : Et toi ?

E_x : Aussi tout.

M.S. : Ça t'aidait à te concentrer ? Tu sentais qu'après t'étais plus calme pour travailler ?

E_x : Hunhun (acquiesce)

M.S. : Et puis on a fait aussi autre chose pendant les cours. Je sais pas si vous vous rappelez mais quelques fois quand on cherchait des mots dans un texte, par exemple, à la place de simplement les dire en levant la main, ou avec la voix, je vous demandais de vous lever. Par exemple quand on cherchait les mots pluriels, chaque fois que je lisais un mot au pluriel vous deviez vous lever. Alors est-ce que quand on fait du mouvement comme ça ça vous permet d'être plus concentrés sur ce qu'on fait ou bien, au contraire, c'est quelque chose qui vous dérange un peu parce que tout à coup ben ça vous excite et puis vous êtes plus trop concentrés sur ce qu'on a à faire ?

E : Moi ça m'excitait.

M.S. : Ça te permettait pas trop de te concentrer ça ?

E : Non.

M.S. : D'accord. Et puis les autres, qu'est-ce que vous en avez pensé ?

E : Et ben moi je trouvais ça mieux que quand on doit rester assis parce que après quand on lève la main ça prend du temps et pis après on est fatigués d'attendre.

M.S. : Ça change un peu de ce qu'on fait d'habitude et du coup tu participes plus ?

E : Ouais.

M.S. : D'accord, merci.

E : La même chose. Ça changeait, j'aimais bien.

E_x : Moi aussi, la même chose.

M.S. : D'accord. Quelque chose d'autre ? Un autre avis ?... Qu'est-ce que tu as pensé toi ?

E_x : C'était bien.

M.S. : T'arrivais à rester concentrer sur ce qu'on faisait ou ça te dérangeait de te lever ?

E_x : J'arrivais à rester concentré.

M.S. : Ok... Oui ?!

E : J'avais juste aussi oublié de dire un truc, c'était bien aussi de se lever pour chanter ou comme ça pour chercher les mots parce que après sinon on joue avec notre crayon, il tombe et pis tout ça. Mais si on est debout et ben on peut pas faire ça.

M.S. : D'accord, merci.

E : Mais aussi euh quand on lève la main on attend, on attend, on attend et pis après ça fait mal comme ça au bras.

M.S. : Donc c'est mieux de se lever ?

E : Oui pis aussi on peut plus participer.

M.S. : (acquiesce) ...Est-ce qu'il y a quelqu'un qui voudrait encore dire quelque chose à ce sujet ?.... Donc dans l'ensemble c'est quand même quelque chose que vous avez bien aimé, ces mouvements. Ça vous a quand même aidé dans l'ensemble ?

E (en chœur) : Ouiiiiii

M.S. : Sauf pour quelques-uns pour qui ça a pas changé grand-chose... Mais la majorité de la classe, ça vous a quand même aidé.

E : Hunhun (acquiesce)

M.S. : D'accord. Alors je vous remercie d'avoir répondu à toutes ces questions.

9.6 Retranscription de l'entretien avec Madame Karin Möbes Maillardet

Aide à la lecture :

- K.M.M. : Karin Möbes Maillardet
- M.L. : Marlise Lambelet
- M.S. : Mégane Santschy (moi)

Avant cet entretien, j'ai eu l'occasion de voir comment les élèves de 4H de la classe de Marlise Lambelet travaillent en mouvement et de faire le tour du collège avec Karin Möbes Maillardet. Elle a ainsi pu me montrer tout ce qui avait été mis en place pour favoriser le mouvement ainsi que plusieurs types d'exercices qu'il est possible de faire.

Tour du collège avant l'entretien :

Karin commence par me montrer toutes sortes de matériel à disposition des élèves dans les couloirs ainsi que les valeurs de l'école qui sont affichées au mur et qui sont les suivantes :

Valeurs de l'école :

Notre école est un endroit de travail sain : pour les enfants et les enseignants.

Le mouvement est important :

Les enseignants sont des modèles pour les enfants- ils vivent l'école en mouvement, ils organisent un enseignement rythmé.

Ils intègrent régulièrement des « pauses en mouvement » ou l'apprentissage en mouvement. (selon l'âge des enfants environ tous les 20 min).

Si les enfants ont des travaux écrits, ils ont la possibilité de faire des petites pauses actives quand ils en ont besoin.

Dès que possible, l'enseignement a lieu dehors : dans la forêt, dans la cour, etc.

Les enfants reçoivent des devoirs (math, français,...) et peuvent les faire en mouvement, car un bon équilibre est lié à de bonnes performances cognitives.

Dans les salles de classe, il y a du petit matériel pour faire des exercices (balles de jonglage, foulards, Rola Bola, Mobilos, Swissballs, Flashcups).

Les enseignants sont coachés, ils reçoivent régulièrement des idées, de l'appui concernant l'école bouge (formation continue).

Pendant toutes les récréations les élèves font des activités physiques.

Ils ont du matériel à disposition qui les motive à bouger/ qui soutient le mouvement.

Après l'école, les enfants ont la possibilité de suivre des cours JS - Kids / du sport facultatif.

L'école s'inscrit à différents projets pour promouvoir la santé : l'école bouge, Fit-4-Future, etc.

Les parents soutiennent l'intégration du mouvement dans les activités scolaires et collaborent (devoirs en mouvement etc.). Ils ont aussi la possibilité de suivre des soirées d'information concernant la santé, par exemple l'activité physique ou la nutrition.

Résumé :

L'école en mouvement

....motivation pour les enfants, avoir un style de vie actif pour pratiquer du sport toute sa vie.

...aide pour l'apprentissage au quotidien en bougeant, ce qui motive les enfants pour travailler.

...offre des conditions cadres qui favorisent le mouvement, le jeu et tout ce qui motive pour faire du sport (cours qui est disponible pour faire du sport et qui invite à bouger > ev. des troncs d'arbre pour grimper etc).

Le mouvement est intégré à l'école et peut amener à une véritable culture de sport.

Rythmer l'enseignement : travail dur avec la tête et ensuite relaxation pour la tête, tension et relaxation pour le corps.¹⁰

K.M.M. : Et pis justement, c'est ça ce qu'on vient de regarder, vraiment rythmer l'enseignement parce que le temps de concentration c'est seulement le double de leur âge alors ça n'a pas de sens de faire des leçons assis 45 minutes. Et pis aussi ce que certains enseignants pensent, c'est pas correcte que ça bouge assez s'ils peuvent changer d'atelier. J'entends des fois des enseignants à l'école enfantine qui disent « ouais mais ils bougent tout le temps, ils changent leur place de travail, etc. ». Une chose c'est mieux qu'à l'école après, ils ont le droit de travailler dans toutes les positions possible donc à plat ventre, au sol ou bien assis sur les chaises ou debout. Ca à l'école enfantine normalement ça joue encore, les changements de position. Mais déjà première classe ça joue plus. Enfin, 3H, 4H. Oui ici oui parce que j'interviens. Ils ont les coussins d'air, ils ont les balles, ils peuvent travailler dans différentes situations, peut-être t'as vu les vélos ?

M.S. : Oui

K.M.M. : Ils peuvent aussi vraiment travailler et pédaler en même temps. Là ils ont fait vraiment des recherches profondes en Autriche que ça donne, que ça a une valeur immense de faire de l'endurance et des tâches cognitives en même temps. Alors c'est tout moi-même qui ai pour l'instant payé parce qu'ils ont pas pris, le canton de Neuchâtel. Et pis moi j'ai grandi dans le canton de Saint-Gall et pis il y a 30 années en arrière cette école en mouvement était déjà mis en place dans les cantons suisse-alsaciens et pis pour moi, ouais, c'était un choc d'atterrir ici. Donc voilà. Après pour la récréation on regarde aussi que ce soit vraiment actif. Après on fait aussi l'école en forêt donc ça veut pas seulement dire prendre les feuilles et aller travailler en forêt, ils ont aussi le temps pour jouer, des pauses actives, etc. Des fois c'est des fiches vraiment d'école mais sinon des jeux ou des choses qu'on fait typiquement en forêt. Ou bien regarder les traces des animaux. On y va à ski l'hiver. Regarder les terriers des blaireaux. On a trouvé des traces de lynx aussi, ça c'est vraiment extraordinaire. On a sauvé les œufs des grenouilles parce qu'ils étaient dans un petit étang qui était trop sec alors on est allé les chercher, après on les a élevés et après on les a relâchés.

¹⁰ Document créé et fourni par Karin Möbes Maillardet.

Après ici (couloir), ils ont plein de petits jeux où pendant les pauses de 5 minutes, on les laisse s'amuser librement. Ou aussi, comme il a plusieurs degrés, on envoie un degré dans le couloir et ils font des exercices, des jeux en mouvement. Ils utilisent vraiment plusieurs sens pour effectuer une tâche.

Et puis chez nous l'équilibre c'est vraiment très important, chaque jour un petit moment. Parce qu'en Allemagne et en Autriche, ils ont des recherches sur le long terme. L'équilibre on sait que c'est lié aux capacités cognitives et si tu fais vraiment régulièrement, même les élèves faibles, ils font des immenses progrès. Souvent aussi ils sont trop vite classés dyslexie ou autre chose avant de faire sérieusement de l'équilibre. Parce que ça pourrait se corriger aussi en faisant des exercices ciblés. Ça suffit pas n'importe comment, pour ça on a un calendrier de l'équilibre qui est aussi prouvé scientifiquement.

On fait aussi des fois du ski de fond, du biathlon, du hockey, du ski alpin.

M.S. : Ça c'est du sport facultatif ?

K.M.M. : Sport facultatif mais aussi sport à l'école.

M. S. : d'accord.

K.M.M. : En forêt on a aussi tout un parcours pour grimper, tout un jardin des cordes. On fait aussi de la sécurité routière avec les vélos. On fait des obstacles, etc.

M.S. : Mais ça c'est vous qui faites ou c'est les policiers ?

K.M.M. : Non non ça c'est moi qui fais... Après dès que possible on va dehors. Après, avec les grands, on peut faire un panneau et mettre ce qui doit être fait et ce qu'ils peuvent faire et c'est eux qui décident quand ils font quoi. Donc l'idée, avec les plus grands, c'est de faire vraiment selon les besoins. C'est les enfants qui peuvent choisir. Avec les petits on est obligé de les prendre ensemble, de les guider, diriger. On peut laisser de la liberté dans certaines petites pauses, etc mais sinon l'apprentissage en mouvement là c'est avec des exercices très précis. Avec les grands on peut donner les objectifs, on peut dire « ok ça vous devez atteindre » et après justement voir comment eux ils gèrent eux-mêmes leurs tâches. Et ça j'ai vécu justement avec des enfants qui étaient considérés comme hyperactifs. Mais c'est pas un problème avec un enseignement comme ça. Lui il a tout de suite senti, il est allé dans les escaliers, il s'est éclaté dans les escaliers et « tac » il revenait et il était capable de bien travailler. C'est vraiment bien. Et c'est vraiment ça qu'il me dit en bas (à Fleurier) maintenant. Il gère pas du tout le fait de devoir rester assis, scotché.

Une des premières tâches c'était qu'on a appris le jonglage. On a fabriqué des balles tous ensemble et on donne aussi des devoirs à la maison avec du jonglage déjà pour les petits.

On peut aussi faire de la gymnastique avec des crayons ou compter, calculer avec les dizaines en visant une cible avec des balles. (Elle me montre encore plein de matériel).

Je regarde qu'ils apprennent le mouvement en gym. On peut pas arriver à l'école et demander « vous marchez là-dessus et vous lisez », parce que ça c'est trop, c'est clair.

Et puis ce trait au sol (avec du scotch), je recommande aussi à tout le monde, un trait qui va, par exemple aux toilettes, c'est juste vraiment pour faire de l'équilibre déjà en allant aux toilettes. Donc vraiment en marchant comme ça, en touchant la pointe du pied avec le talon de l'autre pied. Au retour des toilettes ils peuvent aussi faire des sauts d'un côté et de l'autre du trait parce que on sait aussi que 100 sauts par jour c'est un minimum pour un enfant pour la densité osseuse. Si on regarde quel enseignant fait 100 sauts avec les élèves à l'école c'est vraiment peu. Par contre on aurait vite ça si on fait juste quelques exercices dans les escaliers, par exemple. Par exemple, cet élève hyperactif, il me faisait des exercices dans les escaliers à une vitesse hallucinante, j'arrivais plus à suivre. Et c'est aussi ça qu'ils ont besoin ces élèves qui sont diagnostiqués TDA/H, de pouvoir réussir, de pouvoir montrer quelque chose pour pouvoir prendre confiance en eux parce que aussi, ça c'est un élément relation, d'avoir une personne responsable qui les regarde et qui leur donne un feed-back, c'est aussi hyper important. Bon, il y a plein de différents points, de différentes raisons pourquoi ils sont diagnostiqués TDA/H.

Entretien :

M.S. : Alors la première question c'était par rapport au projet de l'école en mouvement de le décrire mais ça on a vu ensemble...

K.M.M. : hunhun (acquiesce)

M.S. : Et c'est à partir de quand qu'il a été lancé ce projet ?

K.M.M. : Euuuh... bonne question ! ça fait euuh... 2010. 3-4 ans. Bon en conséquence hein. Avant il y avait bien sûr des pauses en mouvement ce qui ici compte déjà un peu comme école en mouvement mais pour moi, école en mouvement c'est vraiment global, c'est un projet global. Ca veut dire déjà tout le

monde, l'école, tire à la même corde, c'est important et le mouvement a vraiment une importance. Tout le monde doit voir que c'est un besoin primaire pour l'enfant de bouger et apprendre avec tous les sens. On a qu'à regarder un bébé comment ça apprend.

M.S. : hunhun (acquiesce). Et puis c'est seulement ici à la Côte-aux-Fées que ce projet a été mis en place ?

K.M.M. : Pour l'instant je connais pas une autre école qui a mis en conséquence tout ça, autant propice au mouvement. Parce que comme j'ai dit, j'ai vraiment regardé qu'ils puissent bouger avant l'école, pendant l'enseignement et après. Après avec le sport facultatif. Ils ont vraiment chaque jour la possibilité de faire aussi mouvement et sport à l'école.

M.S. : Et s'il y avait des enseignants qui auraient envie de mettre ça en place, il y a quelque chose à faire de particulier ? S'inscrire quelque part ?

K.M.M. : Bien sûr, pour l'instant je donne des cours de base pour ça. Une journée et demie. C'est des formations continues HEP. Jusqu'à présent on a fait la formation interne, dans le sens la formation en réseau que les enseignants peuvent s'inscrire, enfin c'est la direction qui doit être d'accord, et pis après si j'ai 10 enseignants je peux partir avec une formation. Et pis après on met en place un fil rouge : comment commencer, comment on peut démarrer, quelles sont les difficultés au début ? Parce que c'est clair, ici, les enfants ils ont l'habitude. Respectivement, on voit celui qui est nouveau, qui est depuis deux jours ici, il a aucune idée. Et pis aussi les problèmes qu'on peut rencontrer, les enfants de peut-être nous aussi un peu les calmer. Ils peuvent s'éclater mais après ils doivent aussi apprendre à travailler de nouveau individuellement dans le calme donc c'est pas seulement faire tout en mouvement, c'est pas ça. Il y a certaines choses à éviter ou bien on sait aussi que dans certaines classes il faut peut-être pas faire tel ou tel exercice tout au début. Pis moi j'ai fait un catalogue un peu avec des exercices dedans pour structurer pour les différents thèmes, etc, et c'est ça que je fais dans ce cours de base. Donc c'est vraiment un cours pratique, on fait même les balles de jonglage ensemble pour qu'ils puissent démarrer après dès le lendemain. Et après je fais du coaching. Je pars dans les salles de classe et je regarde comment ils font et ce qu'on pourrait encore améliorer.

M.S. : Parce qu'il faut que ce soit un projet de collège ou un enseignant seul pourrait ?

K.M.M. : Pour l'instant c'était parti dans les projets de cercle scolaire ou projet de collège. Mais comme je disais, si j'ai 10 enseignants normalement ils me donnent la

permission de former les gens. Mais ça commence à tirer un peu les cercles. J'ai aussi des fribourgeois qui veulent maintenant une formation là-dessus. Mais normalement ça devrait aller dans la formation initiale à la HEP. Tout le monde qui fait maintenant enseignant devrait vivre ça, mais pas en 3 heures parce que c'est juste pas possible. Tu peux montrer le programme école bouge, ce qui est super bien, mais tu apprends encore pas à vivre comme on a vu, école en mouvement. Ça serait quelque chose, je trouve, qui devrait être obligatoire. Et pis aussi d'utiliser tous les programmes. Ce que je rencontre aussi comme difficulté ici, en Romandie, il y a plein de programmes privés qui sont super bien, où il y a les universités, par exemple de Bâle, derrière, par exemple Fit4future ou bien Muuvit et tous ceux là et pis ils sont mal acceptés parce qu'ils ont un sponsor privé. Mais pourquoi ils ont un sponsor privé ? C'est parce qu'il y a une fondation derrière qui veut soutenir cette modus et pis les cantons, si on demande de payer quelque chose ils ont jamais d'argent mais de l'autre côté ils veulent pas de truc sponsorisé ! Et là j'ai de la peine parce que pour moi, un enseignant doit avoir la liberté de tirer tout ce qu'il veut de tous ces programmes. Si c'est prouvé scientifiquement, pas tiré d'un programme sauvage ou des choses qui sont pas prouvées, là je serais pas pour mais là je sais pas, en suisse-allemande c'est jamais un problème les sponsors et ici, pas seulement Neuchâtel mais aussi Vaud ou bien Genève, on a toujours de ces discussions.

M.S. : Et pis sinon l'école en mouvement, en quoi ça va aider les élèves ? Quelles améliorations on va pouvoir voir ? Pour quels élèves en particulier ?

K.M.M. : Ça aide à tout le monde je dirais, si on est vraiment honnête et si on fait une fois la recherche dessus. Parce que c'est assez prouvé dans le monde. Ou soit à Macolin avec la classe modèle où ils avaient juste une demie-journée l'école et pis tout le reste ils étaient en forêt. Ils avaient pas de peine de faire la même chose que ceux qui étaient tout le temps à l'école. Et ça c'était déjà dans les années 2000 donc euh, pour moi c'est inadmissible que ça passe pas, que ça suffit pas pour la Romandie aussi de regarder là, des exemples comme ça. Et pis de se dire on doit changer quelque chose dans notre système. Et pis aussi, surtout les enfants qui sont faibles, les enfants qui ont des problèmes particuliers, ceux qui ont certains déficits ou bien surtout ceux qui ont un déficit d'attention, là on avait des super bons résultats. Bien sûr c'est subjectif là. J'avais proposé qu'on fasse une étude mais maintenant on a trop peu d'enfants. Avant on avait aussi les grands... Je trouve qu'on devrait aussi faire des études sur ceux qui ont fait plusieurs années ça, pas seulement à court terme.

M.S. : Et pis il y a quoi comme améliorations concrètes que vous avez pu voir ?

K.M.M. : Il y a des améliorations physiques. Des enfants qui avaient des problèmes pour dormir qui pouvaient tout à coup mieux dormir. Enfin, c'est des symptômes hein, des problèmes je sais pas de quoi ça vient. Ça peut venir de trop de média, de trop de pression, des problèmes de mémorisation et autre. Et après des améliorations question apprentissage. Mais là tu peux aussi peut-être encore demander si Marlise elle a fini. Je pensais aux améliorations pour une élève précise.

M.L. : Ouais ! Ça l'a structurée en fait. Quand on saute en comptant ou qu'on saute à la corde en récitant l'alphabet, on est obligé de se structurer. Ça l'a beaucoup aidé dans ce sens.

K.M.M. : Et pis justement avec les exercices d'équilibre, ça je sais aussi de l'Autriche, ceux qui ont dyslexie, etc., ils ont vraiment fait des super progrès. Bien sûr c'est toujours assez subjectif parce que tu devrais après regarder ça scientifiquement... Il faudrait regarder qu'est-ce qui donne quoi. Parce que en même temps ils ont certaines heures d'appui et en même temps tu fais ça. Qu'est-ce qui rapporte quoi ?... On peut juste dire elle a fait plus de progrès que ce qui était attendu... Et elle a eu beaucoup moins de problèmes. Pour moi c'est clair, c'est lié à l'équilibre. Mais c'est pour moi comme ça. Peut-être il y a des autres qui disent que c'est la thérapie qui fait. Mais si tu regardes les résultats de la thérapie, ouais... Je comprends pas pourquoi on met tant de millions dans les heures d'appui, ici dans le canton de Neuchâtel, des heures individuelles, à la place de mettre en route complètement, pour tout le canton, l'école en mouvement. Parce que là, tous les élèves pourraient en profiter et s'améliorer. Et là c'est certains élèves. Je dis pas, certains élèves ont besoin de la thérapie, c'est certain. Mais beaucoup qui ont par exemple l'éducation par le mouvement, tu pourrais le résoudre par une école en mouvement comme on a ici. Tu n'aurais pas besoin de ces heures d'éducation par le mouvement qui sont beaucoup plus chères et puis un ou deux qui en profite. Mais voilà, c'est un choix politique.

M.S. : Pis sinon, ben là on a vu plein d'exercices mais ils sont faits un peu dans tout le collège parce qu'il y a beaucoup d'espace mais quand on a juste une salle de classe, qu'est-ce qu'il est possible de mettre en place ?

K.M.M. : Mais ça va très bien. C'est juste des autres exercices. Ou bien on va pour certains exercices aussi dehors, si on veut vraiment faire des exercices physiques. Ce problème on l'a partout mais l'école en mouvement on peut le faire avec peu de budget n'importe où. J'ai raconté, gymnastique avec les crayons, on peut prendre des gommes à la place des balles, on peut inventer plein d'exercices sans matériel où ils sont juste à leur place. On peut faire l'endurance, la force ou juste aussi répondre

comme ça (monte et descend de la chaise), pas assis, juste en se tenant comme ça. Ca c'est les plus grands, les 4-5ans ils arrivent pas encore. Ou bien le triathlon sur place. Ils sont à plat ventre sur la chaise, ils nagent. Autant de place tu dois avoir, c'est le droit d'enfant. Et pis après courir sur place et faire du vélo sur place.

M.S. : Ça vous faites sous forme de pause ou vraiment pendant l'enseignement ?

K.M.M. : Ca ça serait vraiment une pause en mouvement. Mais l'apprentissage en mouvement aussi. J'étais à l'école secondaire hier. Ils sont assis, scotchés mais tu arrives à faire. Si tu as les idées comment. Tu peux aussi faire différents groupes dans la classe et tu prends chaque fois qu'un groupe si tu as juste une petite place, un carré derrière, par exemple et que tu veux les faire sauter. Tu peux aussi juste apprendre à répéter quelque chose comme ça sur la chaise (monter et descendre de la chaise). Bien sûr, c'est pas conventionnel. Si on veut on peut. C'est pas le critère. Bien sûr, ici, on voit la variante luxe. Pendant la formation je montre ici pour pas devoir tout transporter mais après je vais dans les classes pour coacher et je donne des conseils. Et si tu concentres une fois un peu sur ce thème après les idées viennent toutes seules. Parce que je vois bien avec Marlise, ma collègue, avant elle était pas très mouvement et puis aussi, j'ai quasi tout donné les exercices. J'étais plus là pendant les vacances et maintenant j'ai vu deux exercices qu'elle a développés. Bon, c'est la structure de mon exercice initial mais super ! Elle a appliqué totalement maintenant une nouvelle tâche cognitive et c'est ça. Elle commence à penser maintenant mouvement, c'est bien, c'est super ! Mais pour ça tu dois travailler je dirais... En tous cas une demie année là-dedans, pour que ça vienne. Les plus jeunes peut-être plus vite. Mais pour moi c'est tellement clair, ça me saute aux yeux ce qu'on peut faire. Mais bien sûr j'ai grandi un peu comme ça et pis des fois j'ai besoin de beaucoup de patience. (...) Après on peut complexifier les exercices. Les exercices d'équilibre par exemple. La première échelle c'est au sol mais après on peut faire sur les coussins d'air la même chose, aveugle la même chose. C'est des différentes échelles. C'est tout environ huit semaines que tu entraînes.

(...) Les enseignants ils sont tout de suite prenants. Ils voient tout de suite la différence, c'est ça qui est beau. C'est juste les politiciens, des fois je souhaiterais de pouvoir les changer tout de suite (rires). Parce que moi je me bats déjà depuis 2005 ici, c'est quand même incroyable. Et pis j'ai juste réussi à faire un peu des cours de base, quelques projets de collège... Bon on voit maintenant que ça prend une dynamique pour certaines directions, que la pression augmente tellement qu'ils

doivent faire quelque chose, mettre en place quelque chose, ça c'est déjà bien. Et puis ce qui m'a aidé c'est l'émission sur RTS1 qui sont venu là pour tourner.

M.S. : Oui, je l'avais vu.

K.M.M. : Parce que toi tu viens d'où déjà ?

M.S. : Saint-Aubin

K.M.M. : Ah oui, Saint-Aubin, donc Neuchâtel aussi. Et tu fais où, à la Chaux-de-Fonds ?...

M.S. : Oui

K.M.M. : Parce que t'es d'accord, vous vivez pas ce concept ?

M.S. : Non pas du tout...

K.M.M. : Là je suis toujours étonnée. Parce que j'ai tellement parlé aussi avec certains formateurs, mais j'atterris pas parce que pour eux, école en mouvement c'est égal à école bouge. Mais ça c'est que le programme de Macolin, école bouge. Tu peux après prendre un nom où tu veux hein mais pour moi c'est le concept global qui doit être fait. C'est pas seulement une petite pause active.

M.S. : Ouais... Mais ça il faut du temps pour que ça soit mis en place...

K.M.M. : Ouais... Ouais, ouais ! Ouais, c'est juste.

(...)

M.S. : Autrement par rapport aux élèves hyperactifs, toi tu penses que ça peut les aider ? Ca risque pas, vu qu'ils ont tout le temps besoin de bouger et qu'ils ont des déficits d'attention de plutôt les déconcentrer et les attirer sur autre chose plutôt que sur les apprentissages ?

K.M.M. : Non, au contraire, ils arrivent après bien à se concentrer, à se reconcentrer. Après ça dépend aussi du choix de l'exercice et aussi de l'heure. Je crois que pour eux c'est important que ça soit individuel. Quand ils sont tout petits, bien sûr, on est obligé de les prendre en groupe mais dès qu'ils sont un peu plus âgés, on regarde vraiment où sont leurs problèmes et on cherche avec eux une solution. Ca c'est ce que j'ai fait ici. On peut dire, les objectifs à atteindre c'est ça , ça, ça. Maintenant comment tu penses que tu peux avoir des conditions optimales pour apprendre ou pour avancer ? Et pis ils te disent tout de suite eux-mêmes ! S'ils on fait connaissance d'une école en mouvement comme ça... Bien sûr avant aussi avec les grands j'ai fait structuré, d'abord juste les pauses de mouvement, après j'ai fait l'apprentissage en mouvement pour tout le monde. Mais après, de plus en plus c'est

devenu individuel. Pas interrompre tout le monde parce que j'ai l'impression ok on a bossé 20 minutes, ils ont besoin d'une pause. Certains auront besoin après 25 minutes, certains après 15 minutes, là c'est individuel. Et là je trouve que c'est important de regarder les stratégies d'apprentissage avec eux. Mais ce qui a aidé tout le monde, c'est l'apprentissage par les différents sens. Et surtout ce qui aide ceux qui ont des déficits d'attention c'est aller en nature, apprendre en nature, apprendre en forêt. Par ce que là on voit pas un problème avec ces enfants. En tous cas moi dans ces années-là. Il y a un chercheur, mais je me souviens plus qui, qui a dit, dans la forêt, il n'existe plus les enfants hyperactifs ou qui ont un déficit d'attention. Donc oui, mais on doit bien choisir après aussi les exercices pour qu'ils puissent se concentrer. Ça veut dire, c'est pas seulement s'éclater. Mais ça aide s'ils peuvent aller au bout corporellement. Après ils sont de nouveau tout calmes et ils peuvent très bien résoudre des tâches cognitives. Mais je veux pas dire que à chaque fois c'est ça qu'il faut. On peut aussi tout simplement essayer de recentrer avec des mouvements de coordination, etc. Juste mettre vraiment l'attention sur tout autre chose et après revenir à la tâche. Parce que souvent, aussi, c'est le problème de la frustration chez eux. Ils veulent réussir tout de suite et ils réussissent pas, etc. Donc couper et reprendre. C'est déjà aussi un super truc. Ou bien aussi, le problème principal un peu de ces enfants c'est soit qu'ils sont sur-stimulés, ils ont trop de stimulations à cause des médias, ordinateur, télévision à la maison, ou bien ils ont des problèmes en famille, avec des autres, des problèmes relationnels et surtout ce qu'il leur manque c'est sécurité, c'est amour, c'est aussi protection quand trop de stimulations. Donc pour ça je dis, des fois vraiment les prendre à part, discuter avec eux, quand ils sont un peu plus âgés, « qu'est-ce qui t'aide vraiment pour apprendre? ». Ils se sentent déjà là, pris au sérieux et ils sont pas dans ce tiroir TDA/H. C'est ça à mon avis qui est totalement faux. Parce qu'il y a déjà plein de différents déficits, plein de différentes raisons, ça sert à rien de s'arrêter sur ça. On doit regarder ce qu'ils ont réellement besoin et à mon avis, c'est justement qu'ils ont cette attention de quelqu'un, qu'ils ont cette personne de référence ou bien une image, un modèle, quelqu'un qui dit vraiment, là, ce chemin là on y va. Vraiment qu'ils soient structurés, cadrés et encadrés comme il faut. Je trouve qu'on peut faire beaucoup pour eux si on veut à l'école. Et pis surtout si on leur donne après une certaine liberté pour qu'ils puissent bouger.

M.S. : Mais au point de vue du mouvement, tu penses que c'est mieux de faire des pauses où ils peuvent complètement arrêter, se dépenser et se remettre au travail. Mais si on fait de l'enseignement vraiment en mouvement, par exemple monter,

descendre de la chaise en répétant, là ils risquent pas de se concentrer plus sur la tâche que sur l'apprentissage, calculer ou autre ?

K.M.M. : Au début, si c'est pas automatisé... Mais c'est ça que je disais tout à l'heure, il faudrait apprendre le mouvement par cœur à la salle de gym. Que après c'est vraiment faisable de faire les deux tâches. Parce que si on prend le nouveau là, avant, il a même pas pu monter sur le step correctement. Alors pour lui, ça donnait pas grand-chose. Ouais, il a bougé. Si on veut bien ça donne au moins une stimulation pour le mouvement mais l'exercice en soi c'est pas valable pour lui. Dans ce sens-là, je peux pas dire exactement... je dois voir l'enfant, voir comment il réagit, faire l'expérience et après agir. Mais bon moi dans ma tête j'ai tout un catalogue possible hein. Mais je veux dire de ces cas que j'ai vécu, si tu fais tout simplement de l'endurance avec eux c'est phénoménale ce que tu réussis ! Et aussi si je regarde les recherches de l'Autriche que j'ai lu et que je connais les gens qui accompagnent ces projets, ils font de plus en plus, ils mettent des vélos dans les classes. Mais des vrais vélos. Ils ont pu monter les valeurs physiologiques qui s'améliorent totalement. Les valeurs graisses dans le sang, etc, tout ça. C'est tout une prévention aussi des maladies cardio-vasculaires aussi mais pas seulement ça, mais justement ce phénomène qu'on a toujours plus d'enfants qui ont des déficits d'attention. Ils arrivent à recentrer ceux-là. Parce que endurance c'est mouvement continu, action... Action-réaction, sprint, etc. ça donne moins de valeur mais les exercices d'endurance qui se répètent ça aide beaucoup.

M.S. : Donc par rapport aux types de mouvement qui sont recommandés il y a l'endurance, l'équilibre, la force,... ?

K.M.M. : Hunhun (acquiesce)

M.S. : Et puis est-ce qu'il y en a qui seraient déconseillés, qu'il faudrait pas faire ?

K.M.M. : Non... Aussi coordination, bien sûr, parce que souvent ils ont un manque de coordination. Mais si je dois dire le plus important, c'est pour moi l'endurance. Mais l'endurance dans le bon niveau encore... C'est clair j'ai un avantage, je suis généraliste, je suis prof de sport, je suis entraîneur d'élite, j'ai fait 14 années de sport d'élite et je suis cardio-thérapeute et entraîneur mental et et et... Tout ça fait que je regarde certaines choses sous différents angles. Si tu prends l'endurance et que tu le fais intensité 1. C'est un peu maintenant compliqué mais je le fais tout simple. Si tu peux encore chanter et courir sans chercher de l'air, là t'es bon, le niveau est bon. Plus vite, c'est nul. Et pour les enfants c'est la même chose. Et si tu prends ça, ça diminue le stress. Et les enfants ils sont toujours très stressés. Peut-être pas toujours à l'école mais après ils sont stressés parce qu'ils ont trop de devoirs, parce qu'ils

arrivent pas, ils sont frustrés, etc. On sait que l'endurance influence positivement. C'est comme un peu un anti-dépressif si c'est fait dans le bon niveau. Si c'est fait trop vite, c'est le contraire, ça augmente le stress. Pour ça, je dis, l'endurance c'est pour moi très important mais ils doivent pouvoir encore chanter et ils doivent faire un certain nombre de répétitions. Si tu fais 30 secondes, une minute ça suffit pas mais si tu fais un quart d'heure ça devient endurance.

M.S. : D'accord. Et autrement, ça j'avais pas marqué dans le guide d'entretien mais les parents, comment ils réagissent face à ça ?

K.M.M. : Super positif ! Mais c'est clair c'est tout un travail aussi. J'ai fait une soirée de parents, j'ai expliqué pourquoi on fait du mouvement en classe, pourquoi c'est important de faire bouger les enfants, pourquoi c'est important aussi d'avoir une nutrition équilibrée, parce que pour nous aussi, c'est encore dans le projet qu'on regarde aussi ça, et pis aussi que c'est important de dormir assez. Si tu veux, j'ai fait un exposé, comment on peut aider optimal à l'enfant de réussir à l'école, qu'il est dans les conditions optimales pour réussir dans les apprentissages. J'ai aussi montré les DVD « école propice au mouvement ». Ah oui, ça je te recommande.

M.S. : Oui, ça je l'ai vu.

K.M.M. : Parce qu'il y a les interviews des neurologues aussi dedans hein... Et pis là c'était hors discussion après. C'était pas de discussion. Ils étaient très contents que je m'occupe de ça et puis ils tirent à la même corde. Pour moi c'est une question d'informations. Pour moi le plus grand piège c'est la direction ou les gens qui sont fonctionnaires, qui ont juste pas vécu ce que c'est vraiment, qui pensent qu'ils savent alors qu'ils ont jamais vu sur place comment ça fonctionne. C'est ceux-là avec qui c'est difficile.

On a toutes les questions là ?

M.S. : Oui. Merci beaucoup !

K.M.M. : Et puis s'il y a quelque chose, par mail, hésite pas.

M.S. : D'accord, merci.

9.7 Retranscription de l'entretien avec le Docteur Christian Müller

Aide à la lecture :

- C.M : Christian Müller
- M.S. : Mégane Santschy (moi)

M.S. : Est-ce que vous pouvez me décrire le TDA/H dans les grandes lignes ?

C.M. : Oui je vais le faire. Première chose qui est peut-être important de savoir, et je raconte ça à tout le monde, aux enfants, aux parents, aux enseignants et je donne beaucoup de conférences ou des séminaires, presque un ou deux par semaine, je parle plutôt de tous les enfants qui attirent l'attention négativement sur eux parce qu'ils ont une psychiatrie, il faut faire attention que quelque chose peut être un trouble mais ça n'handicape pas. Autrement dit, la personne peut quand même fonctionner « normalement »... Et donc quelqu'un déprime parce qu'il a perdu quelqu'un ou comme ça et il peut toujours travailler. Par contre quelqu'un d'autre déprime et fait un burnout et peut plus travailler. Donc cette limite fait que la déprime devient handicapante. Et on pourrait dire la même chose pour le TDA/H. Le TDA/H en soi n'est pas nécessairement handicapant. Mais dès qu'il est handicapant ben on va voir quel cas, on va essayer de le soigner, on va faire un truc... Moi je dois voir encore un autre critère. Une chose c'est le TDA/H mais l'autre chose c'est est-ce que c'est handicapant ? Ça peut être légèrement handicapant. C'est comme si quelqu'un se foule le pied, il est un peu handicapé. C'est pas cassé, c'est pas le ligament déchiré mais ça peut être beaucoup handicapant ou peu. Ça dépend si je fais en même temps un temps intensif, c'est plus handicapant que si je suis de toutes façons dans une chaise roulante et on s'en fout si je peux marcher ou pas puisque je peux pas marcher. Alors ça j'appelle des enfants qui attirent l'attention négativement sur eux, c'est-à-dire qu'ils sont perturbateurs d'une manière ou d'une autre et puis tout ça ça fait qu'ils ont des difficultés. Maintenant, ils peuvent être perturbateurs de deux manières. Que font les enfants la plupart du temps quand ils vont mal, ils produisent des troubles du comportement. Ils dépriment peu, il y a peu d'enfants qui ont une dépression. C'est plutôt qu'ils commencent à mal se comporter. Donc à partir de là ils embêtent et on essaie de voir ce qu'on peut faire pour qu'ils embêtent plus... provocation, abusivité, vilains mots, coupent la parole, tapent les autres, violence, agressivité, agitation, bougent, peuvent pas rester à sa place, tout ça. Les gens pensent que c'est une erreur d'éducation, ils pensent pas que c'est ça... Les enfants comme ça on est tout le temps happé par eux. On doit tout le

temps leur donner de l'attention, mais c'est de l'attention négative parce qu'on les gronde, on crie, on se fait du souci, on explique, on appelle les parents pour prendre des antidépresseurs, je sais pas ce qu'on fait mais on leur dit « tout ce que tu fais c'est désagréable mais je m'occupe tout le temps de toi ». On ne fait que parler de ces enfants. Ou bien ils ont des difficultés scolaires, c'est-à-dire ils font des mauvaises notes, comme ça, bêtement, et leur promotion est remise en question et tout ça. Alors là c'est aussi les parents qui se font du souci parce qu'on s'imagine évidemment le futur, il va pas arriver dans la vie et tout ça et donc ça serait une deuxième chose mais là aussi ils attirent l'attention négativement sur eux parce qu'ils sont pas autonomes pour les devoirs, parce que ils sont inhibés, parce qu'ils angoissent, ils stressent et puis ils commencent à dire je ne veux pas au lieu de dire je ne peux pas et puis petit à petit on est dans la même spirale négative. Ils attirent l'attention négativement sur eux. Les autres enfants font pas ça, les autres enfants font plaisir, ils s'assument, ils sont autonomes, ils font plein de bonnes choses, les parents sont fiers, heureux, etc. Ca on oublie parce qu'on parle toujours de difficultés des enfants et tout ça et on oublie qu'il y en a plein que c'est le contraire et qu'ils reçoivent aussi beaucoup de reconnaissance et de plaisir. Alors comment expliquer maintenant cette spirale négative ? Là il y a trois raisons, deux ne vous intéressent pas. Premier c'est ce que j'appelle un handicap neuropsychologique. C'est-à-dire, ça peut être toute sorte de handicap comme tous les dys... Tout ça peut créer certaines faiblesses du cerveau aussi à un autre endroit. J'y reviens. L'asperger, l'autisme, tous ces troubles sont une composante importante neuropsychologique, donc cérébrale si on veut, mais dans le fonctionnement du cerveau si on veut, ou le métabolisme, c'est pas toujours dit qu'on va trouver quelque chose au niveau anatomique. Mais on sait que c'est cérébral... voilà. Et ça nous crée une vulnérabilité psychique pour le stress émotionnel. Il y a des enfants qui gèrent moins bien le stress émotionnel. Le stress émotionnel c'est...comment on appelle ça... c'est deux choses. Qu'est-ce que le stress ? C'est la sur-stimulation. La sur-stimulation, le « sur » ça dépend de la personne. Si un enfant a un déficit d'attention ou une vulnérabilité psychique ou un handicap neuropsychologique, ça suffit que l'oiseau vole et vous pouvez plus vous concentrer sur moi parce que il y a autre chose qui va happer votre attention et donc, vous allez tout le temps être happé par autre chose qui vous intéressent et vous pouvez pas focaliser l'attention sur moi et puis sur ce qu'on fait ici. Et puis aussi avec la fatigabilité du cerveau donc il se fatigue plus vite donc vous pouvez moins bien vous concentrer. Sur-stimulation ça peut être deux camarades qui parlent, un petit bruit, l'enseignante qui porte un autre vêtement que toujours, égal quoi, je suis stimulé, je peux pas filtrer, je peux pas dire maintenant je vis que une chose.

Deuxième chose c'est la surcharge émotionnelle. Autrement dit, si votre copain vous a lâché hier soir, ici aujourd'hui, vous pouvez moins bien vous concentrer. Mais la plupart des gens arrivent quand même à se dire ok, maintenant je dois vite mettre ça de côté et je dois me concentrer pour ça, ce qu'on fait ici. Surcharge émotionnelle ça peut être aussi que tout à coup j'ai l'impression, pour une réponse ou pour une autre, je suis moins intelligent, ou n'importe. Ça crée des émotions négatives et ces émotions sont moins bien gérées par les enfants qui ont une vulnérabilité psychique, respectivement qui ont un handicap neuropsychologique. Donc ça c'est relativement facile à comprendre. L'image que je donne c'est la suivante. Imaginez-vous un cheval nerveux, fougueux, et sur le cheval est assis un cavalier légèrement endormi. Le cheval va faire n'importe quoi. Et dès qu'il y a quelque chose qui pourrait l'angoisser ou le faire paniquer, le cheval, s'il a pas un cavalier qui est éveillé, qui est là, il part. Dans cette métaphore, le cavalier est le cerveau et le cheval c'est le corps avec les organes sensoriels. Ça veut dire, les émotions, les organes sensoriels créent cette excitation et le cerveau est plutôt le tampon, quelque chose qui va feutrer. Donc le cerveau est un organe de freinage. Quand il est bien développé, il freine bien. Si vous voulez faire un beau geste, au fond, un beau geste c'est un geste qui est bien freiné. C'est un peu difficile à imaginer qu'au fond, le cerveau doit toujours freiner et pas exciter, comme on le pense. Si le cerveau a un handicap il freine moins bien et du coup il y a plus d'impulsions, plus d'excitation, plus de nervosité, plus d'hyperkinésie parce que le cerveau est endormi. Et pour ça on donne la Ritaline. La Ritaline est stimulante. C'est quelque chose qui éveille et pas quelque chose qui fait dormir. Les autres médicaments psychiatriques font le contraire, mais pas la Ritaline. C'est un amphétamine donc c'est proche du café si on veut. Nous on prend du café pour la même chose, quand on peut plus se concentrer. Sauf si on donne du café aux enfants, le café rend un petit peu fébrile, nerveux en même temps et puis la Ritaline fait pas cet effet-là. Elle focalise la concentration sur et elle éveille. Alors dans les quelques lignes, là vous avez une explication qui est plus dynamique mais je ne vous ai pas fait la liste des symptômes, etc. Peut-être ce qu'il faut encore savoir pour le TDA/H c'est que ça peut être que ça ou il peut y avoir des troubles associés. L'hyperactivité peut toujours s'installer en plus d'un autre trouble. Donc ça peut être que ça ou d'autres troubles qu'il peut y avoir en plus. Le trouble associé peut être le déficit d'attention. Ou on peut distinguer trois, quatre formes. Disons la forme TDA, sans H, donc sans hyperactivité. Ensuite, vous avez le TDAH, avec hyperactivité. Après vous avez le déficit d'attention avec ou sans impulsivité. C'est des enfants qui passent à des actes... Souvent ils sont relativement calmes et tout à coup ils sont très agressifs ou ils dérangent ou ils font des bêtises ou comme ça. C'est pas tout le temps

mais ils contiennent beaucoup moins bien les énergies agressives, donc la colère et tout ça, et ça part à n'importe quel moment. Et pis dans les classifications ils disent avec troubles du comportement, mais si on a les trois, les troubles du comportement sont déjà dedans donc c'est moins important. Ensuite, souvent ce n'est pas aussi grave que ça parce que beaucoup de cas c'est des cas où c'est seulement une histoire de maturation du cerveau. Autrement dit, le cerveau évolue pendant 25 ans, donc jusqu'à ce qu'il ait totalement terminé ses 25 ans, ce qui fait que beaucoup d'enfants qui ont un TDA/H dans leur enfance, ça se perd vers 14-15 ans. Il y en a peu qui ont besoin de traitement au-delà de 15 ans..... Ok.

M.S. : Ensuite, comment on pourrait aider ces élèves qui sont hyperactifs, TDA/H, dans la vie de tous les jours ? Qu'est-ce qu'on pourrait mettre en place ?

C.M. : Disons maintenant le problème c'est double. Un grand problème du TDA/H c'est, au fond, si c'est handicapant ou pas. Et pour ça, ça dépend si j'arrive à maîtriser trois choses. C'est-à-dire, si je peux diminuer la sur-stimulation, si je peux créer quelque chose où il y a moins de stimulations. Par exemple, pour commencer, admettons vous avez une classe qui est comme la plupart des classes, une grande classe et c'est tout. Et vous avez pas la possibilité qu'un enfant puisse se retirer et avoir une place de travail à lui sans trop de petits œufs et autres idioties qui sont collées au mur et ahahah partout et qu'il peut se concentrer. Si par exemple on mettait des paravents autour des pupitres et que chaque enfant avait sa place de travail et que les activités en groupes on les fait dans une autre pièce avec une grande table, dans une salle de gym ou dehors. Donc là on fait des activités de groupe mais il y a d'autres moments où on peut se retirer. Si on a pas ça ben on a une sur-stimulation et l'enfant va commencer à péter les plombs. Ou bien, surcharge émotionnelle... Si on critique tout le temps l'enfant, on le reprend, on discute tout le temps, parle de ses problèmes, on lui donne le sentiment que c'est un pitre. Et même s'il fait semblant de rien, même s'il fait semblant que ça le touche pas, ça le touche quand même. Et puis donc, ça crée une surcharge émotionnelle et ça va augmenter. Les adultes font souvent tout faux, ils insistent beaucoup sur le problème, ils sont souvent en train de reprendre l'enfant donc en train de lui donner de l'attention négative, tout le temps, et ça fait qu'augmenter le problème. Donc ils allument la spirale négative. Alors, autrement dit, si j'arrive à gérer sur-stimulation, surcharge émotionnelle, et si l'enfant aussi commence à reconnaître le stress... admettons vous avez un enfant autiste qui dit mais moi je supporte pas le bruit de la récréation. Nous on pense mais qu'est-ce qu'il dit, bruit de la récréation, mais qu'est-ce qu'il a là ? Mais nous ne savons pas que pour cet autiste c'est comme si nous on devait vivre, parler, à côté d'un avion à réacteurs qui doit partir, sans casque. Lui il vit le bruit

comme ça, aussi fort que ça. Mais nous on imagine mais non, il fait des manières, qu'est-ce qu'il a ?... Mais pour lui c'est l'horreur d'être à la récré ou dans une classe très.... Et dès que c'est comme ça, son cerveau supporte moins bien donc il commence à être plus agressif ou plus inadéquat, plus bizarre, plus agité. Et donc il présente tous les symptômes d'un TDA/H même s'il est un asperger. Alors ça c'est bien aussi que l'enfant arrive à identifier et à apprendre à gérer le stress émotionnel. C'est-à-dire que voir de certaines choses il peut lui éviter. Pas seulement depuis l'extérieur faire les choses bien, il faut aussi que l'enfant puisse collaborer depuis son intérieur et aussi faire des choses pour mieux gérer soi-même, mieux contrôler ses impulsions, essayer de faire des exercices pour mieux se concentrer et tout ça. Alors ça c'est le terrain. Donc vous avez des TDA/H qui pendant une année ils vont bien parce que ils ont un maître de classe ou une enseignante qui est doué et après vous avez un qui, par exemple, pratique l'autoritarisme, pratique la discipline, les punitions, puis c'est une année où rien ne va plus, où ils font des réunions avec les parents maladroites et ça crée un stress dans les familles et pis ainsi de suite. Donc, on peut faire beaucoup, ça c'est votre thème, on peut faire beaucoup pour aider l'enfant sans Ritaline. Pour le moment, on parle comme si on pouvait faire sans. Après vous avez certains cas où vous pouvez pas tout faire. Soit le handicap est trop grand, donc vous pouvez tourner la chose comme vous voulez, vous avez besoin de médicaments. Ou, le stress de la vie moderne, c'est-à-dire, vous pouvez pas changer l'école. Si moi je peux faire l'école, si moi je peux créer des classes, si je suis directeur de l'école, je vous garantis que j'aurais quasiment pas besoin de Ritaline. Mais on serait constamment en formation et on ferait plein de choses avec les gosses, entre autres, mouvement, plein de choses, et on tiendrait compte et on arriverait. Mais on a pas une société comme ça donc il faut pas rêver et pis je refuse de faire les enfants soldats d'une idéologie parce que je vais contre la Ritaline, je leur donne pas et je les fais souffrir. Donc ça cette situation on l'avait dans les pays francophones. Faut pas oublier que partout dans le monde on savait ce que c'était le syndrome d'hyperactivité, sauf les francophones, ils savaient mieux. Alors on a dit c'est des enfants qui ont des problèmes depuis leur petite enfance, c'est la psychothérapie, on a maltraité les familles et ils allaient pas mieux, ils avaient une enfance horrible. J'en ai des cas adultes qui me racontent comment était leur vie d'enfant et d'élève. Par contre moi j'ai dans mes études à Zurich, on savait déjà depuis 1970 qu'il faut connaître ce diagnostic et éventuellement donner de la Ritaline. Le diagnostic et le médicament existent depuis 1936 à peu près... 34 ou 36. Mais ici, en francophonie, seulement 90-92. Tout à coup ils ont dû sous la pression anglo-saxonne, ils ont dû comprendre que ça n'allait pas. La Ritaline reste une option pour aider l'enfant à

avoir lui aussi une bonne scolarité parce que c'est quand même une exigence qu'on a une belle enfance, une belle adolescence et puis aussi l'école, qu'on n'est pas tout le temps stigmatisé. Ce qui veut dire qu'il faut quand même comprendre que l'enfant ne fait pas exprès. Dès que le stress émotionnel dépasse un seuil, ensuite tout ce qu'il fait, il fait pas exprès. Ça il faut savoir quand même, que toute l'excitation, toutes les provocations, tous les comportements désagréables, tout ça c'est induit par, au fond, en partie les adultes, mais on peut pas tout maîtriser, on a parfois besoin de médicaments.

Ok...Qu'est-ce qu'il faut encore. Maintenant on pourrait dire ce qu'il faut faire en plus, ça c'est le minimum. On arrive à un chapitre qui est plus délicat. Hier j'étais à Lausanne et une femme me demande qu'est-ce qu'on peut faire pour ses deux enfants, c'est des jumelles, deux ans et demi, hurlent le soir, ne se fatiguent pas, ne dorment pas, ils peuvent faire ce qu'ils veulent, ça ne marche pas. Bon, c'est un peu un autre problème l'insomnie mais l'insomnie est important parce que le trouble du sommeil fait partie aussi du déficit de l'attention parfois... Le trouble du sommeil peut être un problème important, c'est souvent des enfants qui dorment pas. Ils peuvent pas s'endormir et pis ensuite ils dorment pas suffisamment longtemps ou ils se réveillent trop tôt ou ils ont de la peine à se réveiller le matin. Donc ces deux symptômes sont désagréables parce que, ou bien ils réveillent la famille à 5h ou à 6h, même le dimanche, ou bien ils démarrent pas, c'est-à-dire, la mère doit aller au travail, il faut aller à la crèche et l'enfant est encore en pyjama et quand il a enfin mis une chaussure, l'autre chaussure est perdue, alors c'est l'horreur. Et pis alors là ces deux petites filles, deux ans et demi, ne dorment pas. Je sais pas quoi répondre dans ce genre de question. Des petits qui ne dorment pas, mais qu'est-ce qu'on peut faire quoi. Et pis tout à coup je lui demande, mais des deux parents, qui excite plus, le père ou la mère ? Je savais déjà la réponse. Naturellement le père. D'abord elle trouvait pas important mais après elle a raconté, mon mari adore rentrer le soir et exciter les filles. Alors si on crée tout le temps une excitation, c'est facile, surtout les hommes savent faire ça, ils trouvent ça super les enfants excités. Mais il y a d'autres moments où il faut créer une ambiance un peu télétubbies, un peu bête, lente, une petite ambiance, tamiser la lumière, créer une ambiance calme et tout ça. Notre société sait pas faire. Dans les conférences je dis toujours, comment font les Turcs pour prendre le train à Neuchâtel et d'aller, avec des petits enfants, de Neuchâtel jusqu'à (?) et les enfants sont tranquilles... comment font les Turcs ? Vous savez ? (rire)

M.S. : Non...

C.M. : D'abord les Turcs ne prennent pas le train (rire). Ça c'est faux mais voilà, ça fait partie de la blague. Ils hypnotisent les enfants. Ils rentrent dans le train et après ils sont hypnotisés les enfants. Comment les enfants sont hypnotisés ? Ça se passe comme ça (regard vide). Quand j'étais petit tous les enfants étaient comme ça dans les trains. On était comme ça ou on regardait le paysage à la limite, ou de temps en temps posait des questions, mais on restait comme ça. Comment ça se passe aujourd'hui ? Les CFF sont priés de mettre un wagon Mac Donald, un wagon famille, foutoir. Ensuite, la maman vient avec deux grands sacs plein de jouets et avant que le train parte, on déballe déjà tout. L'enfant il est tout excité. Et ensuite, on sort les sandwiches. « Non pas maintenant, pas ça, non ça tu fais pas, non tu fais pas, tatatataaTATA », l'enfant commence à courir dans les couloirs et tout ça.... Donc, stimule, stimule, stimule. On ne supporte pas un enfant qui est comme ça (calme). On se dit, lui il va faire un échec dans la vie, il faut le stimuler, il faut lui montrer des choses. Ça c'est sûrement un facteur, qu'il y a beaucoup de stimulations partout, télé aussi, c'est-à-dire, on sait statistiquement que les enfants qui regardent la télé, mais il faut aller beaucoup plus que ce qui est ici la norme en Suisse mais si un enfant regarde, je sais pas, à partir de 20h par semaine ou comme ça, là on sait qu'il est hyperactif après. Ou naturellement les jeux d'ordinateur peuvent faire ça aussi. Mais si on regarde ça scientifiquement, il faut un immense dosage pour que ces différentes statistiques. Mais, plus finement observé, on peut dire que les enfants sont beaucoup plus impressionnés qu'on le croit par les images fortes, mais surtout les images de violence et tout ça et ça demande une surcharge émotionnelle. Ils doivent apprendre à pas réagir à ça, à faire semblant que ça les touche pas mais ça force trop vite une intellectualisation. Et là on arrive vers votre thème, qui est le mouvement, je dirais, je suis pas sûr si la philosophie du mouvement, je sais pas comment elle est faite, je ne suis pas allé observer des classes moi-même pour voir si c'est bien fait ou pas, je peux pas vous dire. Mais je vais vous dire ce que je crains ou à quoi je regarderais. Mais d'abord le positif. Il me semble que, ce qui est le grand problème de notre société, c'est de mettre de plus en plus les choses dans la tête, c'est-à-dire, trop vite forcer l'intellect et la pensée et pas développer ni ce qui est sentimental, émotionnel sauf des émotions grossières, comme on fait aujourd'hui, où tout doit être rose fluo et tout doit être pétant, excitant et tout ça. Mais il y a une émotionnalité plus fine si on regarde anciennement, pour ça, musique classique ou peinture et tout ça, ça a beaucoup plus de nuances, c'est beaucoup plus feutré. Pour nous c'est un peu ennuyeux parce que on a besoin de vécu intense et fort mais on faisait beaucoup aussi avec des enfants des musiques plus proches de la musique classique et aussi calmes, comme des berceuses et mille choses. Donc on avait besoin

de développer les sentiments d'une manière plus nuancée. Mais le corps, pour le dire autrement, le corps, je peux le rendre intelligent. Comment je le rends intelligent ? Je dois tirer cette énergie intellectuelle du cerveau, je dois le tirer dans le corps. Et comment je fais ça ? Je fais, par exemple, le tricot. Le tricot, c'est quelque chose où mes mains doivent devenir intelligentes. Ou la clarinette, ou le violon, ou le piano. Ça veut dire, je vais travailler que l'énergie musculaire est quand même structurée et donc il y a un lien entre le cerveau et les mains surtout... ou danseur, les pieds et puis tout l'équilibre de l'homme. Parce qu'on sait que le cerveau est un organe plastique. Plastique ça veut dire, il peut s'adapter et puis... vous connaissez ces théories, ces pratiques. Quand quelqu'un a fait un accident du cerveau, il peut plus parler, plus marcher et puis on fait des exercices pour que ce soit compensé. Donc ces synapses elles se recréent. C'est ça que fait le musicien. Il crée des autoroutes de compétences musicales dans le cerveau. Son cerveau est tout à fait autrement travaillé. Les différentes parties collaborent et créent des synapses pour que la musique deviennent quelque chose de plus en plus coordonné, automatisé et les centres d'écoute, les centres d'imagination du son, les centres de la motricité, tout est connecté et il a tout un autre cerveau. Ça j'appelle tirer l'intelligence dans le corps. Mais ça doit être intelligent. Autrement dit, le fitness rend bête. Autre chose aussi, autrement dit, si on fait que le sport, on sait que les sportifs, quand même, il y a beaucoup d'hyperactifs là-dedans. Parce qu'ils font que avec l'adrénaline. Autrement dit, ils font un sport où après ils adorent le dopage, ils ont besoin du dopage quasiment. Et c'est pas ça qui développe l'intelligence dans le corps. Ce qui veut dire que la plupart des enfants vivent aujourd'hui avec cette partie du corps (montre la tête). C'est les yeux, les oreilles, la bouche et puis le cerveau, c'est tout. Le reste n'est pas développé. On méprise naturellement le tricot, la broderie, la calligraphie, tout ça c'est méprisé quasiment, ça on fait plus mais ça à un effet, c'est-à-dire, il manque le mouvement. Alors voilà pourquoi c'est une réaction que tout à coup on fait semblant qu'on va découvrir quelque chose d'important mais je dis depuis des années, que c'est dommage, les enfants des nomades sont toute la journée sur le dos d'un cheval, ils travaillent avec les moutons, les chevaux, les je sais pas quoi et le soir ils vont vite apprendre le peu qu'il faut apprendre pour savoir parce que, honnêtement, l'étoffe de l'école primaire, moi j'enseigne ça dans un laps de temps de trois jours, j'ai tout enseigné tout ce qu'on fait en 5 ans. Pour les enfants moyennement intelligents j'ai pas besoin de 5 ans. Oui, un peu de répétition, un peu de socialisation, un peu... Mais de remplir toutes ces fiches ?! C'est une autre idiotie de travailler avec des fiches. La première chose que je conseille à tous les enseignants, c'est de brûler toutes les fiches scolaires. Elles sont mal faites, elles sont

moches, elles se mélangent didactiquement, je peux vous prouver quasiment que chaque fiche que vous me montrez est mal faite pour les maths ou pour apprendre quelque chose. C'est beaucoup trop mélange, c'est pas structuré et c'est ennuyeux. Mais on leur donne des fiches et des fiches et des fiches aux enfants... Et après on associe encore à quelque chose. On fait faire des fiches et tout à coup on associe encore je sais pas quoi. C'est toujours mieux de faire au moins un mouvement après mais il faudrait, au fond, dès le début, faire tout à fait autrement. Si on va en Mongolie ou ici en Suisse, forcément il y a des enfants de paysans et ils faisaient quelque chose d'intelligent toute la journée donc l'intelligence c'était... nous on dit c'est que manuel mais c'est idiot ! Admettons un enfant adore, un adolescent adore travailler son vélomoteur. Ben, le vélomoteur est intelligent comme il est construit. Le moteur comment ça fonctionne et tout ça. Donc en travaillant sur son vélomoteur il développe l'intelligence aussi. Mais lui il a pas envie de remplir des fiches ou de faire de l'orthographe français qui est vraiment d'une inutilité maximale. Mais on mesure aujourd'hui les gens, par exemple vous, si vous êtes bonne enseignante ou pas, vous devez écrire quelque chose qui a été écrit déjà mille fois. Et pis aaah elle a fait un bon travail, très intéressant, vous devez le défendre, racontez-nous, ah ouais vous êtes une bonne enseignante. Ridicule ! Mais on teste tout le monde maintenant. Même les thérapeutes avec le cheval maintenant ils doivent écrire 60 pages sur la thérapie du cheval mais ils regardent pas comment ils communiquent avec le cheval. Ou la qualité de communication avec l'enfant et le cheval. Non ! Ils regardent pas si il sait faire de la haute voltige, non, il doit écrire une idiotie. Donc cette intellectualisation est beaucoup plus grave que vous ne vous l'imaginez. C'est, c'est... notre société est comme ça de A à Z et tout ça c'est probablement quelque chose qui augmente l'hyperactivité. Alors c'est clair, c'est bien si vous vous avez l'intention de mieux faire et de dire, non, il faut de nouveau faire en sorte qu'il y a contact entre moi, mon corps et la nature aussi. Dans le sens, on peut encore dire le jeu. Laisser aussi les enfants avoir des moments de jeu libre. Des longs moments. La réflexion enfantine est une autre réflexion que la réflexion adulte. On est beaucoup trop expliquant intellectuellement les choses. L'enfant a besoin de comprendre les images, les sentiments et pas seulement le contenu. Pour qu'il comprenne, ça doit être sentimental. Il doit pouvoir s'attacher, aimer, avoir peur, avoir des émotions qui vont avec et avoir du temps pour le jouer et rejouer donc le jeu symbolique, de différentes formes, pour comprendre. Ils ont besoin de jeu. Jouer entre eux c'est encore un autre problème. Créer des classes qui sont sympas. Si on a des classes où on a que des enfants à problèmes dedans, pour l'enfant il manque l'humour, le plaisir, la joie et donc c'est surcharge émotionnelle. L'enfant a besoin de sourire, de

sérénité, d'humour, de rire et si ça manque, il est sous stress. C'est tout simple. C'est pas les gags dont on a besoin, c'est ça, c'est autre chose. C'est la camaraderie, la classe, l'échange et tout ça. Et ça, ça je suis sûr que ça existe beaucoup plus dans les classes où ils ont cet esprit de fraîcheur, de plaisir, de sourire, et pis ça crée une camaraderie. Ça c'est important parce qu'aujourd'hui, souvent, l'erreur c'est se focaliser sur les problèmes et tout est perdu. Il faut d'abord créer une classe où avec les élèves qui collaborent, les élèves positifs, créer une bonne classe, aider les autres enfants à rejoindre la classe. Mais si on est tout le temps, on voit tous les problèmes qui sont là et orientés problèmes, ben on crie, on hurle, on est triste, on est fâchés, on explique, on fait mille choses et on perd les élèves en positif. Les enseignants doués savent toujours créer une classe qui tient, où les enfants font entre eux les disciplines, où ils s'entraînent, etc. Mais on peut très vite se mettre des bâtons dans les roues. Tout ça ça veut dire, normalement je parle pas comme ça, parce que là je suis un peu défaitiste, je me dis ma fois, pour comprendre tout ça, pour vraiment révolutionner l'école faut que les lois veulent ça, donc euh.... Mais vous vous avez cet intérêt là et ça vaut la peine d'avoir une vision de l'intelligence qui n'est pas limitée à cette intelligence intellectuelle. Il y a mille formes d'intelligence à observer, aussi dans la nature et d'observer comment est un chien intelligent, comment sont des insectes et tout ça... Et l'observer par notre pensée. Vite, vite une explication ça ne suffit pas, c'est quelque chose qui doit être vécu. Et pis le mouvement à un sens plus large c'est aussi le mouvement que mon corps sort avec moi dans le monde et je mets en mouvement pas seulement le corps lourdement mais je suis en mouvement, c'est-à-dire en échange, et en train de communiquer avec le monde. Il y a des bonnes choses que nous on avait pas... L'école était d'une certaine manière, moins intellectuelle et d'une autre, plus rigide, plus lexicale, c'est-à-dire comme fonctionnait les dictionnaires ou comme ça. On avait notre cerveau un peu du type dictionnaire... D'un côté ! Mais de l'autre, on était plus...je dirais presque plus libres que la jeunesse aujourd'hui.

M.S. : Mais par rapport au mouvement... Il y a plein de type de mouvements différents dans ces classes. Ils sortent, par exemple, en nature pour observer... Beaucoup des choses comme ça. Il y a aussi euh... Par exemple, ils vont apprendre l'alphabet en sautant à la corde, ou bien alors apprendre à calculer en jouant à la marelle, toutes des choses comme ça... Mais est-ce que ça pour les élèves hyperactif, ça risque pas d'attirer leur attention sur autre chose ?...

C.M. : C'est à observer... Autrement dit, vous devez simplement observer et tout ce que vous faites, vous pouvez constater ou bien que l'enfant se calme et met en place des comportements que moi j'appelle constructifs. C'est un terme pour moi

important et pis pour vous... Donc, il y a pas de théorie qui vous explique ça, il y a l'observation. Vous devez observer. Et si vous voyez qu'il présente des comportements non-constructifs, vous êtes dans le faux et si il présente des comportements constructifs, vous êtes dans le juste. C'est tout simple. Maintenant, constructif qu'est-ce que c'est ?... Il y a 4 catégories de comportements constructifs. La première c'est la maîtrise. Maîtrise ça veut dire, je maîtrise des choses. Mais pour maîtriser, il faut apprendre. Donc j'apprends et je maîtrise. Par exemple, une maîtrise formidable, c'est la danse break. C'est une maîtrise et c'est constructif. Donc si je vois une bande de jeunes qui font du break, je trouve que ça c'est constructif. Le graffiti c'est constructif aussi, si c'est bien fait, si c'est joli. Plein de choses sont constructives donc tout ce qui est maîtrise... Je maîtrise mes émotions, c'est-à-dire je peux pas toujours donner des baffes quand j'ai envie de donner des baffes. Donc gérer sa colère. Apprendre l'allemand c'est aussi utile, du moins si on a un copain ou une copine allemande. Donc, tout ce qui va dans l'apprentissage maîtrise, et c'est aussi bien parce que les enfants qui sont par exemple forts en sport, ils maîtrisent quelque chose, ou forts en planche à roulette, ou fort en dessin... Tout ça, c'est constructif. Si un enfant va dedans, ben ouais je vois c'est bien, c'est utile. Deuxième chose, c'est tout ce qui est d'ordre collaboration. Parce que collaborer ça veut dire, je tiens compte des autres, je dois m'adresser à l'autre, je dois gérer les conflits, je dois faire des projets communs, je dois arriver à des décisions communes, je dois adhérer à la décision, je dois savoir dire non sans rompre, je dois me créer des amis, je dois sourire, je dois faire des compliments... Toutes les compétences sociales sont dans cette collaboration. Savoir travailler en équipe et tout ça. Positif. Troisième chose, c'est la créativité. Tout ce qui est créativité. Voilà pourquoi nos grands politiciens et nos pédagogues que j'appelle les fonctionnaires chiclettes, la première chose qu'ils font quand ils prennent des mesures économiques, c'est d'arrêter des heures qui sont destinées au dessin ou des choses comme ça... C'est bien hein ! (ironique) Parce que ça coupe le sens esthétique et ça coupe la créativité. (rire) Si les enfants sont là-dedans c'est constructif. Et la quatrième catégorie de comportements constructifs, c'est donner un sens à la vie. Parce que les enfants qui ont une maladie grave ou que leurs parents sont malades, ou ils ont vu des accidents, ou ils se font du souci pour la guerre, ou pour la mort ou comme ça. Donc les enfants sont aussi des philosophes. Ils ont besoin parfois de réfléchir par rapport au sens de la vie. C'est pas que ahahah consommation et Europa Park. Parfois il y a encore autre chose. Et si je vois des comportements qui sont dans ces quatre catégories, je dis, ça c'est constructif. Sinon l'enfant entre dans les spirales négatives et, en attirant l'attention négativement sur lui, il devient autodestructeur. C'est-à-dire, en fin de compte, ça se retourne contre

lui. Il est exclu des autres, on l'aime plus, on le reprend négativement, c'est pas bien pour son estime de soi, il commence à avoir le sentiment « j'arrive pas » mais il veut pas le dire donc il dit « je ne veux pas » au lieu de dire « je ne peux pas », il se laisse pas aider, il peut pas aider l'aide, il fait des délits, il se retrouve au poste de police, il se retrouve avec des amendes, tout ça, c'est autodestructeur en fin de compte. Même s'il détruit les autres d'abord, en fin de compte ça retombe sur lui. Donc il faut avoir cette vision de comprendre très vite, ah, ça t'amène vers l'autodestruction. Tu t'isoles, on t'aime plus et tout ça. Donc, autodestruction. Ou bien c'est construction ! Tu te construis, tu construis ta vie future à ta manière. Donc on veut pas avec le child coaching, j'appelle ça le child coaching, on veut pas avoir des enfants obéissants, on veut des enfants qui vont construire leur vie à leur manière. C'est très libre. On peut pas leur mettre un cadre précis parce que les enfants qui sont épanouis et heureux et avec qui on collabore, ben il faut pas tout le temps dire le cadre ! La punition ! C'est pas nécessaire, ils vont tout seuls ! Cette méthode va vers l'auto-éducation. On s'éduque soi-même. Vous vous éduquez vous-même. Il y a de temps en temps quelqu'un qui vous engueule ou vous dit les limites de la société ou comme ça mais dans la plupart du temps vous réfléchissez vous-même ce que vous trouvez bien, pas bien, quel comportement vous admettez chez vous, ce que vous admettez pas, ce que vous trouvez beau, ce que vous trouvez moche et tout ça. Vous devez passer par votre cerveau et les enfants aussi ! On oublie ça... tout le temps. Donc voilà. Alors qu'est-ce qu'on a dit... qu'est ce qui est utile... mouvement... Oui ! Mouvement c'est utile. Je mettrais aussi la motricité fine et aussi la calligraphie. Je m'en fous si l'enfant a une belle écriture ou pas, mais de temps en temps, faire l'exercice de la belle écriture c'est nécessaire. Pourquoi ? Pour que la main développe aussi une finesse. Une finesse de mouvement et voilà. On sait que pour des gens accidentés, ils doivent faire de petits mouvements, de manière répétitive, tricot par exemple, pour que cette énergie recrée, parce qu'il faut que ce soit répétitif pour que le cerveau recrée les synapses. On doit répéter le juste, on doit pas répéter le faux parce que sinon il crée aussi des synapses. Ce qui est le problème avec les enfants hyperactifs parce que si eux ils font de l'hyperkinésie, donc sont hyperactifs tout le temps, ou ils embêtent, ben leur cerveau devient très fort pour embêter. Donc il crée aussi des synapses. Donc il faut les aider à avoir quelque chose de plus structuré. Et pour ça, tous les jeux, tous les sports où c'est nécessaire de développent naturellement, je favorise les choses comme les arts martiaux ou la gymnastique ou l'escrime, le cheval... mais bon si quelqu'un aime autre chose, il aime le vélo, ben c'est la plupart des coureurs de vélo sont perturbés quoi ! (rire) Les footballeurs et pis euh... ça c'est un autre problème ! (rire) Non, c'est pas vrai ce que je dis.

M.S. : Et pis autrement, on arrive gentiment au bout, mais par rapport au mouvement, est-ce qu'il y a des types de mouvements qui sont déconseillés ? Qu'il faudrait pas faire avec des élèves TDA/H ?

C.M. : Ben c'est cette observation... Vous voyez vous-même !

M.S. : Donc ça dépend des élèves, il faut observer...

C.M. : Admettons vous avez un garçon, il aimerait faire du foot mais il est hyperactif. Probablement il sera exclu. S'il est très hyperactif il peut pas tenir compte de ce que dit l'entraîneur, faire le pas suffisamment tôt, s'adapter au groupe, aux autres et tout ça. Donc, son problème c'est pas le mouvement en soi, son problème c'est la situation sociale, le club de foot, les autres, tenir compte de tout ça ! Même si le foot serait bien pour lui, il est pas capable de faire. Alors peut-être je devrais lui donner la Ritaline et il peut faire le foot avec Ritaline mais il peut pas faire sans parce que c'est pas un problème du mouvement, c'est un problème de son hyperactivité, de son sens social qui est perturbé à cause d'une nervosité intérieure. Admettons, vous faites ABC avec la corde, je vois pas tellement le sens de faire ça... ABCDE mais pourquoi pas, on peut le faire, c'est une comptine...

M.S. : Ouais, elle disait que ça permettait de les structurer en fait, de donner un rythme.

C.M. : Ouais c'est ça... Mais je vois pas tellement le sens plus loin parce qu'il me manque les sentiments, c'est simplement un peu mécanique et pis c'est plaisir. Ok, pourquoi pas. Mais tout le temps le plaisir ben... j'aurais préféré qu'on aille dans le monde du A et le A donne toute une autre énergie à l'intérieur que le monde du B et le monde du C, du D, du E, etc. C'est chaque fois sentimental, si on veut, associer les couleurs et tout ça. Et là les mouvements seraient différents. Les mouvements qu'on ferait en A, ça serait tout autrement que les mouvements qu'on fait en B. Mais ça faut attendre encore 300 ans avant que l'humanité soit là ! Pour redécouvrir ce genre de choses, avec un autre feeling, une autre richesse. Mais en mouvement ABCD, pourquoi pas ! C'est vraiment mieux que ce qu'ils font à l'école, je suis d'accord avec vous (rire). Mais admettons vous avez un hyperactif, je peux pas vous dire si c'est bien pour lui ou pas. Probablement c'est bien. Pourquoi ? Parce que l'énergie va dans le corps et à ce moment-là, il est pas happé par mille choses, il est dans quelque chose de rythmé, le corps soutient et le corps est dans une répétition et cette répétition est probablement propice pour l'enfant. Mais admettons que ça l'excite parce qu'il peut pas se mettre à son endroit. Il est avec sa corde et sa corde s'enroule et pis lui il s'encouble, les autres rigolent, il est blessé et il se fâche, il part, il revient et vous vous voulez faire votre mouvement mais lui il est pris dans son truc

hyperactif alors c'est pas le mouvement qui est le problème mais vous avez pas les conditions pour qu'il puisse les faire. Je dirais c'est la seule chose où je me méfierais de vous, si vous avez secrètement espéré que vous pouvez trouver quelque chose sans Ritaline. Si ça sert à ça, on va prouver qu'on a pas besoin parce qu'on fait du mouvement, vous allez vous planter. Tout simplement. Par contre, admettons que vous acceptiez la Ritaline et que vous avez cette formation du child coaching, et vous avez cet enfant à l'œil, vous savez que vous devez susciter son attention. Vous devez tout le temps voir que petit Pierre, qui est hyperactif, que avec lui, toutes les 20 secondes vous faites un petit coucou. Pourquoi ? Ca réveille le cavalier. « Coucou ! Tu as ta corde ? Ah tu as une belle corde. Tu dois l'étendre... ». Si vous êtes douée et que vous faites ça toutes les 20 secondes, votre Pierre fonctionne. Si vous êtes pas douée, vous l'engueulez, vous vous énervez, les autres font du chahut... vous avez perdu votre petit Pierre. C'est pas le mouvement qui fait la différence. Alors si vous douée vous avez besoin de beaucoup moins de Ritaline que si vous êtes pas douée. Normalement les gens qui sont dans le mouvement ils ont une approche de l'enfant qui est éveillante, donc stimulante, donc probablement moins de problèmes parce que ils sont enthousiastes, c'est stimulant, ils travaillent la relation et pis avec le corps, ce qui fait que, cette stimulation constante fait que le cavalier se réveille. Alors, besoin de moins de Ritaline. Mais c'est pas le mouvement en soi qui fait ça. C'est toute la mise en mouvement qui est importante et cette manière de communiquer. C'est autre chose si j'ai une bande de gosses et je dis maintenant, c'est ce que notre prof de latin avait fait à l'époque, il disait, en hiver, un jour, on était heureux, reconnaissants, il a dit, « On a deux heures de latin. Si vous travaillez bien la première heure, la deuxième on fait une bataille de boules de neige ». Et pis il est venu avec nous et on a fait. Alors c'est clair qu'à ce moment-là on travaille mieux la première heure et la deuxième on fait une bataille de boules de neige et pis on fait notre contact aussi. On l'aime autrement. Et pis ça c'est stimulant donc le cerveau se réveille. Par contre, l'ennui crée un stress émotionnel. Pourquoi ? Parce que ça crée des sentiments négatifs et puis une surcharge émotionnelle négative. Mais si maintenant quelqu'un me dirait qu'il y a des mouvements à éviter ou à faire, que le mouvement en soi est bon, je crois pas. Ça doit être lié au tout, au contexte. C'est pas seulement le mouvement en soi.

M.S. : Et puis juste encore par rapport à la Ritaline, vous pensez que c'est bien vous ? Parce que c'est assez controversé quand même, il y a pas mal de débats là autour...

C.M. : Oui... Alors c'est pas controversé. Je deviens assez agressif, fâché si on dit que c'est controversé parce que c'est une minorité de gens fanatique qui luttent avec des moyens de médias et de internet, qui luttent contre. Mais la grande masse, c'est-à-

dire les centres universitaires, la médecine internationale, tout ça, pour eux, tout le monde sait de quoi on parle. C'est comme si je vous disais, la voiture est très controversée. Parce qu'il y a les verts, des écolos, qui sont farouchement contre la voiture. Vous allez me rigoler au nez si je dis ça, sauf si vous êtes verte ! (rire) J'ai rien contre les verts d'ailleurs hein, je vote toujours pour eux, même s'ils m'énervent (rire)! Mais je vais dire, c'est pas vrai. Ensuite, controversé, les arguments qu'ils profèrent sont rétro et donc ça marche pas. Et souvent, les parents qui viennent ici, au bout d'un moment je les mets à la porte mais, s'ils veulent pas de Ritaline je les mets à la porte. Ils font souffrir leur enfant ! Parce que si c'est nécessaire, souvent, je n'ai pas un autre moyen que celui-là. Ensuite, la toxicité de ce produit est faible. Autrement dit, les antidépresseurs sont beaucoup plus toxique, c'est-à-dire, ils ont beaucoup plus d'effets secondaires que la Ritaline. La Ritaline est une substance qui chimiquement ne me fait pas peur. Si je dois prendre de la Ritaline, pas peur. C'est une drogue, d'accord. Je dois savoir est-ce que je la supporte ou pas. Mais l'alcool est beaucoup plus toxique que la Ritaline donc tous les gens qui boivent, ils devraient d'abord arrêter l'alcool avant de critiquer la Ritaline au point de vue de la toxicité. Deuxième chose, toxicité... oui, si je dois prendre un antidépresseur, j'aurai beaucoup plus de scrupules que la Ritaline. Pour le corps c'est agréable de prendre comparé à autre chose. Ça ressemble au café à peu près, si on veut. Maintenant, la dépendance. C'est peut-être un des médicaments les mieux connus parce qu'on le donne quand même, je suis d'accord, trop aux enfants, mais trop parce que voilà, c'est comme ça ! Tout est bien, tout est mauvais, il y a des gens intelligents, il y a des gens pas intelligents, il y a des pédiatres comme ça, des pédiatres comme ça, il y a des mères comme ça, des pères comme ça, ça c'est tout le monde sauf intelligent quoi. Pis après on fait n'importe quoi tout le temps, mais ça c'est comme ça ! Mais il y a plein de gens intelligents aussi (rire) ! Ce que je voulais dire avec la toxicomanie, il faudrait revoir tout le concept de la toxicomanie parce qu'il faut bien savoir que c'est pas la substance qui rend toxicomane, c'est la personnalité, la structure de la personne qui rend toxicomane. Donc si on a une structure de toxicomanie ma fois l'alcool est un danger pour moi, je deviens alcoolique. Mais la plupart des gens ne deviennent pas alcooliques. D'autres médicament, il y a des gens qui prennent tous les soirs un somnifère et il y a des gens qui sont pas dépendants, d'autres ils sont dépendants parce qu'ils consomment comme un toxicomane et ça a des effets néfastes comme toutes les drogues quand on les consomme de manière compulsive. La Ritaline, je crains, parce que je sais que certains types de personnes peuvent être très dépendants... c'est un amphétamine donc c'est comme le crack ou les pilules thaïs et tout ça, ça peut être extrêmement

dangereux pour certains types de personnes. Mais ceci dit. C'est observé et on a pas l'évidence du tout que quelqu'un qui a pris de la Ritaline pendant des années en tant qu'enfant, plus tard, il sera accro et il veut continuer ou il va devenir toxicomane. Par contre, le contraire est vrai. Si on donne pas, beaucoup de jeunes commencent à boire ou fumer du hash, ça les calme.... Mais ça calme pas bien, c'est pas le calme de la Ritaline. Et dans ce sens, on favorise la toxicomanie si on ne médique pas. C'est ça la vérité. Tous les patients que j'ai, à qui je donne facilement et librement, je constate deux choses. Tout le monde à envie, les parents, les enfants, de réduire le dosage... Avec les années, pas tout de suite. Deuxième chose, ils arrêtent tous. Je n'ai pas ceux qui vont au-delà de 13-14-15 ans sauf très très peu ! C'est-à-dire sur la masse de gens à qui je donne, si je donne à peut-être 40 enfants admettons, c'est peut-être un peu trop mais égal, ceux qui prennent à long terme, c'est peut-être un sur deux ou trois ans qui doit prendre plus longtemps... Ou un adulte, j'ai très peu de cas où c'est nécessaire. Je savais pas très bien comment gérer l'histoire des adultes mais deux, trois cas m'ont convaincus que ça les aidait vraiment pour être meilleur père, pour être moins difficile le soir, moins colérique, plus attaché, plus ouvert aux autres mais c'est très rare, donc c'est pas quelque chose de fréquent. Et pis ce que je pense, c'est que si on sait gérer les enfants hyperactifs, on a besoin de beaucoup moins de Ritaline que si on sait pas. Alors c'est pas si on donne que ça... y en a peut-être 15%, 20% qui vont bien. Le pédiatre donne la Ritaline et fait pas autre chose, il donne ça et ça va. Mais les autres ont besoin d'autres mesures et là votre préoccupation reste entièrement valable. Si vous êtes douée, vous avez peut-être, au début, besoin que l'enfant prenne de la Ritaline et si vous pouvez être la même maîtresse, deux, trois ans plus tard, vous avez plus besoin ou presque pas, à un faible dosage. Il me semble que c'est le faux problème... Je dirais que ce qui est important c'est d'amener les enfants à l'épanouissement, à plaisir, compassion, l'apprentissage... C'est beaucoup plus important que d'être pour ou contre la Ritaline.

M.S. : Et ben merci beaucoup !