

Pascale Hanninen

**EXPERIMENTATION DE LA  
PEDAGOGIE POSITIVE AU LYCEE DE  
L'ÉCOLE NORMALE DE TAMPERE EN  
FINLANDE :**  
l'apprentissage et la réussite par l'encouragement,  
la motivation et le bien-être

Mémoire de maîtrise  
Pascale Hanninen  
Université de Tampere  
Langue française  
Août 2020

Pascale Hanninen : Expérimentation de la pédagogie positive au lycée de l'École Normale de Tampere en Finlande : l'apprentissage et la réussite par l'encouragement, la motivation et le bien-être.

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Ranskan kieli

Elokuu 2020

---

Dans ce mémoire de maîtrise de langue française, nous avons fait une expérimentation de la pédagogie positive au lycée de l'École Normale de Tampere. La pédagogie positive est une nouvelle façon d'enseigner, qui donne la possibilité de porter un regard positif sur les élèves. Cette pédagogie rassemble un ensemble d'outils et de méthodes bâti sur la connaissance de soi et des élèves pour favoriser les situations d'apprentissage. Nous avons choisi ces pratiques d'enseignements car nous étions curieuses de connaître l'avis des élèves sur cette pédagogie. Le terme *pédagogie* rassemble les méthodes et les pratiques d'enseignement et d'éducation, et toutes les qualités requises pour transmettre un savoir ou un savoir-faire. « Comment apprend-on ? » est au cœur de nombreux débats depuis plusieurs siècles. Voici l'une des questions fondamentales qui a donné naissance aux différentes formes de pédagogies, mais aussi à la psychologie et la didactique. De surcroît, en Finlande, LOPS (les Bases du programme d'études secondaires en Finlande de 2019) a mis en place de nouveaux objectifs en rapport avec la pédagogie positive. Le contexte, l'objectif et la pertinence de notre recherche se basent sur cette tendance tournée vers la pédagogie positive, en s'appuyant d'une part sur les inquiétudes concernant le mal-être des élèves et, d'autre part, la baisse des résultats d'apprentissage. L'objectif de cette recherche est de savoir comment les élèves du secondaire de l'École Normale de Tampere pensent que les exercices liés à la pédagogie positive améliorent leur bien-être, augmentent leur motivation ainsi que l'apprentissage dans leurs études.

Nous avons préparé nos cours avec des pratiques de pédagogie positive. En particulier nous avons intégré à nos cours des étirements et de la musique de relaxation. Nous avons utilisé ces pratiques durant 10 cours. Puis nous avons demandé l'avis des élèves à l'aide d'un questionnaire portant sur l'apprentissage, la motivation et le bien-être. Mais aussi nous avons formulé des questions ouvertes pour obtenir leurs ressentis sur cette pédagogie positive. L'étude a été menée comme une étude quantitative. L'analyse des données s'est effectuée en mars et avril 2020. Les résultats de cette recherche nous confirment que la majorité des élèves étaient d'accord qu'ils se sentaient plus concentrés pendant un moment grâce à la musique de concentration. La plus grande partie des élèves étaient aussi d'accord sur le fait de se sentir plus détendu après les étirements. D'après les réponses obtenues dans les questions ouvertes, nous observons que la majorité des élèves offrent des commentaires positifs par rapport aux méthodes de pédagogie positive. Néanmoins, nous remarquons que certains de ces élèves ont moins apprécié ce nouveau genre d'enseignement. Cela peut aussi signifier que les élèves ont l'habitude de travailler avec des pédagogies plus traditionnelles, et que l'introduction de nouvelles méthodes de pédagogie, qui restent encore étrangères, peut provoquer une certaine réticence. La plupart des élèves ont cependant indiqué que l'expérience d'enseignement était positive en matière de motivation, de bien-être et d'apprentissage.

Mots-clés : positiivinen pedagogiikka, oppimisen kannustaminen, motivaatio, hyvinvointi, oppiminen.

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## TABLE DES MATIERES

<b>1. Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Cadre théorique .....</b>	<b>4</b>
2.1. Définition des concepts clés et du cadre théorique .....	4
2.2. Pédagogie traditionnelle ou pédagogie négative ? .....	10
2.3. Textes et réformes officiels s'alliant avec la pédagogie positive.....	16
<b>3. Comment apprend-on ? Lumière sur la pédagogie positive.....</b>	<b>23</b>
3.1. La pédagogie positive mise en pratique .....	26
3.1.1. Travailler avec sa tête .....	27
3.1.2. Travailler avec son cœur .....	31
3.1.3. Travailler avec son corps .....	33
3.2. Détente pour soutenir l'apprentissage.....	33
3.2.1. Les méthodes de relaxation.....	34
3.2.2. L'importance de l'activité physique pour l'apprentissage .....	35
<b>4. Méthodologie et mise en œuvre de la recherche .....</b>	<b>38</b>
4.1. L'avis des lycéens sur les différentes pratiques de pédagogie positive.....	39
4.2. Étude de terrain à l'École normale de Tampere .....	40
4.3. Tester la pédagogie positive avec les lycéens en classe.....	42
<b>5. Analyse des données .....</b>	<b>45</b>
5.1. Résultats et analyse des questionnaires .....	45
5.2. Analyse des questions ouvertes.....	53
<b>6. Discussion et conclusion .....</b>	<b>63</b>
<b>7. Bibliographie.....</b>	<b>68</b>
7.1. Vidéos sur YouTube.....	78
7.2. Annexes .....	80
Annexe 1: Lukion opetusuunnitelman perusteet .....	80
Annexe 2 : Les étirements qui ont été faits en classe.....	81
Annexe 3 : Les questionnaires distribués en classe aux élèves sur la motivation.....	82

*« L'enfant est un individu unique pour apprendre, il doit se sentir accepté, aimé, en sécurité et acteur d'un environnement qui l'encourage, le nourrit et le soutient ». (Maria Montessori)*

## **1. Introduction**

L'étude se fonde sur les préoccupations concernant le bien-être des élèves à l'école, et l'observation de la baisse des résultats d'apprentissage au cours des dernières années en Finlande. Le système scolaire finlandais est reconnu depuis longtemps à l'échelle internationale, mais durant ces dernières années, les résultats des tests PISA ont également connu une baisse importante. Basée sur des recherches antérieures, cette étude connecte certains phénomènes entre eux, impliquant que le bien-être des élèves, le plaisir de l'école ou d'aller à l'école, et les résultats d'apprentissage sont liés. (Leskisenoja 2016 : 27)

Cette étude offre une expérimentation de la pédagogie positive qui consiste à développer l'apprentissage et la réussite scolaire par l'encouragement, la motivation et le bien-être. L'étude a été conduite au lycée de l'École normale de Tampere en Finlande. Par apprentissage, nous entendons l'acquisition de connaissance et de savoir, en guidant les élèves d'une façon attentive. L'encouragement, dans ce contexte, signifie soutenir, faire remarquer aux élèves leurs points forts et les aider à améliorer leurs points faibles. La motivation est le processus qui donne envie d'apprendre aux élèves, d'une façon agréable, en évitant la monotonie. Le bien-être répond essentiellement à la satisfaction de besoins physiques.

Récemment, la pédagogie positive a attiré l'attention des didacticiens et des courants d'apprentissage et d'enseignement. Par conséquent, de nombreux programmes scolaires ont été modifiés. En Finlande, LOPS (les Bases du programme d'études secondaires en Finlande de 2019) a mis en place de nouveaux objectifs en rapport avec la pédagogie positive. Le contexte, l'objectif et la pertinence de notre recherche se basent sur cette tendance tournée vers la pédagogie positive, en s'appuyant d'une part sur les

inquiétudes concernant le mal-être des élèves et, d'autre part, la baisse des résultats d'apprentissage. L'objectif de cette recherche est de savoir comment les élèves du secondaire de l'École Normale de Tampere pensent que les exercices liés à la pédagogie positive que nous avons testés avec eux (des exercices d'étirement et de la musique relaxante) améliorent leur bien-être et augmentent leur motivation ainsi que l'apprentissage dans leurs études.

Mais encore, notre objectif est de comprendre les raisons pour lesquelles certains pays semblent faire de meilleurs choix en matière d'éducation. Selon l'OCDE (2010), l'environnement d'apprentissage doit encourager un apprentissage constructif et autonome mais aussi être sensibles au contexte, et être souvent collaboratifs. De plus, les émotions positives aident la mémorisation à long terme, tandis que les émotions négatives perturbent l'apprentissage, ne laissant que de vagues souvenirs.

Concernant le cadre théorique, la pédagogie positive se base sur la psychologie positive. Le but du bien-être et du bonheur est de créer la prospérité. Dans l'enseignement, encourager, rechercher et percevoir les forces de chaque individu, soutenir le bien-être holistique et la production d'expériences émotionnelles positives aide les élèves à progresser dans leurs études. Des exercices de relaxation sont également recommandés dans le cadre de l'enseignement et notamment de l'éducation spécialisée (Finnish National Agency for Education 2020). La relaxation permet d'apaiser l'esprit et le corps et réduit les tensions. C'est un phénomène psychophysique dans lequel l'action consciente affecte le système nerveux autonome en plus des réactions de relaxation physiologiques. Par exemple, elle produit des sensations de plaisir, de calme et de rafraîchissement, soulage les tensions, améliore la concentration, augmente l'utilisation créative des émotions et améliore la conscience de soi (Herrala *et al.* 2008 : 170 ; Kataja 2003 : 28, 35).

La tâche de la recherche et les questions de recherche sont les suivantes :

- Les élèves estiment-ils que leur motivation, leur bien-être et/ou leur apprentissage s'améliore lorsque des méthodes de pédagogie positive sont introduites dans les cours ?
- Les élèves estiment-ils que l'introduction de méthodes de pédagogie positive accroisse leur motivation à étudier ?

- Les élèves ont-ils l'impression que cette nouvelle pédagogie a un effet bénéfique sur leur bien-être pendant ou en dehors des cours ?
- Les élèves pensent-ils que faire des exercices de pédagogie positive en cours puissent avoir un impact sur leur apprentissage ?

Concernant la méthodologie de cette étude, la recherche est quantitative. Nous avons testé de nouvelles expériences d'enseignement. L'acquisition de matériel et des sujets de recherche ont été développés avec les élèves de deux cours de français au lycée de l'école Normale de l'Université de Tampere pendant 10 cours. Nous avons inclus pendant ces cours des séances d'étirements et de relaxation avec de la musique de pleine conscience. Le matériel a été collecté avec un questionnaire. Le formulaire contenait des affirmations sur les effets ressentis pendant l'expérience d'enseignement, sur la motivation à l'étudier, le bien-être et l'apprentissage. La similitude ou le désaccord ont été mesurés sur l'échelle de Likert : pas du tout d'accord, pas d'accord, ni d'accord ni pas d'accord, d'accord, tout à fait d'accord, ne sais pas.

Dans notre mémoire, nous allons aborder les thèmes suivants : dans le chapitre 2., nous définissons ce que l'on entend par pédagogie positive et expliquons l'historique des différents courants pédagogiques. Dans le chapitre 3., nous expliquons pourquoi la pédagogie positive, qui est au cœur de notre étude, a été mise en œuvre. Ce chapitre se concentre aussi sur la mise en pratique de la pédagogie positive, notamment ce que signifie travailler avec sa tête, son cœur et son corps. Nous démontrons également l'importance de la détente pour soutenir l'apprentissage, et les effets positifs de l'exercice sur le bien-être physique et mental, qui sont indéniables pour soutenir l'apprentissage. Dans le chapitre 4., nous introduisons la méthodologie et le corpus de cette étude, et expliquons la façon dont nous avons procédé pour mener la recherche, notamment notre étude de terrain. Le chapitre 5., introduit les résultats de l'étude et l'analyse de nos données, basés sur les questionnaires. Enfin, nous discutons des résultats généraux de notre étude dans le chapitre 6.

## 2. Cadre théorique

Dans cette section, nous allons présenter le cadre théorique de notre étude, ainsi que les différents types de pédagogies, avant de nous centrer sur la pédagogie positive. Nous introduisons également des textes officiels traitant de ces méthodes récentes.

### 2.1. Définition des concepts clés et du cadre théorique

D'après le *Dictionnaire de l'Académie française* (2019), le mot *pédagogie* signifie :

Instruction, éducation des enfants ; ensemble de procédés employés pour les instruire et les former en fonction de certaines fins morales et sociales.

Discipline théorique visant à définir des méthodes d'enseignement, à déterminer de nouvelles pratiques éducatives.

Qualité d'une personne qui sait intéresser et former les esprits, qui est apte à transmettre son savoir, à faire acquérir des connaissances.

Selon ces définitions, le terme « pédagogie » rassemble les méthodes et pratiques d'enseignements et d'éducation, ainsi que toutes les qualités requises pour transmettre une connaissance, un savoir ou un savoir-faire, plutôt que d'être une simple action cognitive ou instructive. La pratique de la pédagogie positive aide les élèves à avancer dans les apprentissages académiques, mais aussi dans le processus d'acquisition sociale et émotionnelle, qui les aideront plus tard à trouver la solution aux problèmes.

Coste et Galison (1976) définissent la pédagogie par : « Action pratique constituée par l'ensemble des conduites de l'enseignant et des enseignés dans la classe. Le terme de pédagogie peut se définir par les choix et la mise en œuvre d'une méthode, de procédés et de techniques en fonction d'une situation d'enseignement. »

La figure 1 montre le processus d'apprentissage qui suit un parcours entre l'enseignant, le savoir et l'apprenant. On parle de triangle didactique. L'enseignant utilise la didactique et la pédagogie pour enseigner.

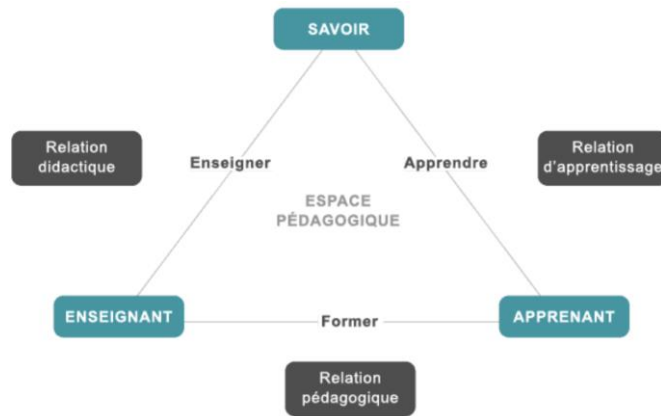


Figure 1 : Le triangle didactique. (Source : Legendre 2005 : 1007 ; Reuter 2011 : 36).

La pédagogie positive fait référence aux activités éducatives et pédagogiques basées sur les principes de la psychologie positive. Selon Seligman et Csikszentmihalyi (2000), la psychologie positive est une orientation assez récente, dont l'objectif était de compenser un siècle de recherche ayant supporté des pathologies et des dysfonctionnements, afin d'améliorer la perception du fonctionnement humain. Elle peut être définie comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement des individus, des institutions, des groupes et leur fonctionnement. On entend par « conditions » l'environnement familial, les amis, le voisinage, le lieu d'habitation, les conditions de vie, le milieu scolaire, les traits de personnalité. (Lieury et Léger 2020)

Nous ne pouvons pas parler de pédagogie positive sans mentionner le nom de Maria Montessori (1870-1952). Maria Montessori est l'une des fondatrices de la pédagogie positive. Elle est l'une des premières femmes diplômées de médecine en Italie. Médecin et pédagogue, elle est mondialement connue pour sa méthode pédagogique qui porte son nom. Dans un discours concernant sa méthode d'éducation ouverte, elle a expliqué lors d'une conférence à la Sorbonne (Montessori 2017 : 4) : que « L'éducation donne le sentiment exaltant de pouvoir vraiment améliorer et sauver l'humanité ».

Toutefois, nous devons d'abord la pédagogie positive à un psychiatre nommé Alfred Adler (1870-1937), ancien professeur au Long Island Medical College de New York qui est, avec Sigmund Freud (1856-1939) (l'un des principaux théoriciens de la psychanalyse) et Carl Gustav Jung (1875-1961) (médecin psychiatre suisse), l'un des innovateurs de la psychologie contemporaine du début du XXe siècle. Dans son ouvrage



« Connaissance de l'homme (1927) », le docteur Adler souhaite montrer au grand public quels sont les fondements de la caractérologie<sup>1</sup> individuelle, leur importance pour une incontestable connaissance de l'homme et leur portée pour une meilleure structure des relations entre individus au sein de la société. Alfred Adler participait aux cercles de discussion de Freud consacrés à la psychanalyse, c'est comme cela qu'il découvrit qu'à chaque manifestation vitale de l'individu, les processus somatiques et psychiques s'accomplissent encore et toujours en même temps, formant une unité indivisible. C'est cette invention qui forme la base de la psychosomatique. (Adler 1949 : 202).<sup>2</sup>

Pour en revenir à la pédagogie positive, Adler explique que la discipline positive n'est ni punitive ni permissive, mais allie fermeté et de bienveillance. La première notion est le respect qui devient un projet collectif à porter par l'ensemble de la communauté scolaire, incluant les notions de respect mutuel, c'est-à-dire de la dignité de soi-même et de la dignité d'autrui. (Stern 1960 : 313-26)

Selon les chercheurs Lyubomirsky, Sheldon et Schkade (2005), environ 50% des facteurs de bonheur sont dus à des gènes davantage sujets aux problèmes de santé mentale que les autres. En moyenne, seulement 10% de notre bonheur est déterminé par la situation de vie et les facteurs externes. Par exemple, la Finlande est un pays occidental développé économiquement et prospère, présentant de bonnes conditions de vie par rapport à plusieurs pays en voie de développement. Toutefois, malgré ces circonstances, les habitants des pays moins aisés sont capables de se réjouir autant que les habitants des pays dits développés. (Avola et Pentikäinen 2019c : 27) Cependant, ce qui est particulièrement significatif et fascinant dans les résultats de recherche de Lyubomirsky *et al.* (2005), c'est qu'environ 40% de notre propre bonheur est entre nos mains. Nous

---

<sup>1</sup>D'après le *Dictionnaire de l'Académie française* (2020), le terme « caractérologie » est la branche de de la psychologie qui étudie les caractères individuels afin de les classer en types définis. *La caractérologie cherche à cerner la personnalité et les aptitudes des individus.*

<sup>2</sup>D'après le *Dictionnaire de l'Académie de Médecine* (2020), le terme « psychosomatique » est utilisé fréquemment pour désigner les interactions corps-esprit dans le déclenchement et l'évolution d'un certain nombre de maladies dites psychosomatiques, voire à reconnaître une origine psychogène préférentielle à un certain nombre de ces affections.

pouvons donc vraiment avoir beaucoup d'influence sur notre bonheur malgré notre héritage génétique ou les circonstances externes. (Avola et Pentikäinen 2019c : 27)

À l'opposé de la pédagogie traditionnelle, la pédagogie positive est basée sur la psychologie positive, dont l'américain Martin Seligman est l'un des pionniers les plus connus. Au cœur de la psychologie positive d'aujourd'hui se situe le bien-être, qui est mesuré par le concept de l'épanouissement (Seligman 2011 : 28). Seligman a étudié le bonheur avec ses groupes de recherche depuis le début des années 2000. Il a développé une formule simple pour le bonheur :  $O = M + T + H$ . Dans cette formule, M = une marge fixe, signifie les moyens héréditaires de bonheur et de bien-être. T = la situation de vie, qui comprend des sujets qui améliorent le bonheur, comme vivre dans une république démocratique et prospère, être marié ou avoir une religion. Dans la formule H, H représente les facteurs qu'un individu peut contrôler volontairement. En définitive, la formule Seligman et Csikszentmihalyi (2000) pour le bonheur a été affinée, en particulier par des méthodes d'imagerie cérébrale par Lyubomirsky et son équipe (2005).

Pour mesurer le bien-être, Seligman a développé une échelle de mesure, le modèle PERMA, plus concret et largement utilisé. Selon cette échelle, le bien-être se compose de cinq facteurs : les sentiments positifs, l'engagement, les relations, la signification et la réalisation (ou réussite) (Seligman 2011 : 33). Voici plus de détails sur l'origine de ce modèle PERMA du professeur Seligman. Ces cinq éléments permettent, de manière individuelle de développer le bien-être. P comme « Positive emotion », émotion positive, puis E « engagement » engagement également en français. Ensuite, nous avons le R, « relationship », relations, et le M, « meaning », sens, et enfin, A, « achievement », accomplissement. Ci-dessous, nous mettons sous forme de tableau, l'explication des lettres du mot : PERMA.

<b>P</b> <b>Positive Emotions</b> <b>Emotion Positive</b>	<b>E</b> <b>Engagement</b> <b>Engagement</b>	<b>R</b> <b>Relationships</b> <b>Relations</b>	<b>M</b> <b>Meaning</b> <b>Sens</b>	<b>A</b> <b>Achievement</b> <b>Accomplissement</b>
La joie La surprise La gratitude La curiosité L'amusement	S'impliquer avec de l'enthousiasme dans une tâche.	L'humain est un animal social et notre survie dépend des autres. Les relations au travail sont importantes. Effectivement, obtenir du soutien de ses collègues amoindri l'effet des facteurs de stress.	On nait pour mourir. Quel sens donner à notre vie, à notre travail sachant que notre passage sur la terre est limité dans le temps ?	Le besoin d'une personne d'exceller dans les activités dans lesquelles elle s'engage.

<b>P</b> <b>Positive Emotions</b> <b>Emotion Positive</b>	<b>E</b> <b>Engagement</b> <b>Engagement</b>	<b>R</b> <b>Relationships</b> <b>Relations</b>	<b>M</b> <b>Meaning</b> <b>Sens</b>	<b>A</b> <b>Achievement</b> <b>Accomplissement</b>
<p>Le but est de ressentir des émotions positives et du plaisir dans la vie de tous les jours.</p>	<p>L'engagement dans ces activités nous permet d'apprendre, de nourrir notre bonheur personnel, de mûrir. Cet engagement est important pour étendre notre intelligence, nos activités émotionnelles et nos compétences.</p>	<p>Les liens sociaux et les relations sont l'aspect le plus importants de la vie. Cela est important pour pouvoir répandre l'amour et la joie. Avoir des relations solides apporte du soutien dans les moments difficiles.</p>	<p>Avoir un but et pouvoir donner un sens à sa vie est important pour tous afin de pouvoir vivre une vie de bonheur et d'épanouissement. Plutôt que la poursuite du plaisir et de la richesse matérielle, il y a un sens réel à la vie.</p>	<p>Avoir des objectifs et de l'ambition dans la vie peut aider à réaliser des choses qui peuvent procurer un sentiment d'accomplissement. Nous devrions atteindre des objectifs réalistes qui peuvent être accessibles. Le seul fait de s'efforcer à les atteindre peut procurer un sentiment de satisfaction. Un sentiment de fierté et d'accomplissement sera atteint lorsque l'objectif sera rempli. Avoir des accomplissements dans la vie est important pour prospérer.</p>

Tableau 1 : Le modèle PERMA d'après Seligman. (Source : Seligman 2011 : 237)

Pour appliquer le modèle PERMA dans la vie, il faut être pleinement conscient de ce modèle, et se référer aux cinq éléments du modèle pour l'appliquer à chaque aspect de la vie. Mais encore, il est nécessaire de penser positivement sur le lieu de travail ainsi que

chez soi, de trouver des activités qui rendent heureux et se concentrer sur les relations familiales et amicales. Enfin, il est important de trouver ce qui donne un but et un sens à sa vie. Chacun est différent et le degré de bien être issu de chaque élément PERMA le sera aussi.

Le bien-être et le bonheur ont été largement étudiés à partir de leur valeur intrinsèque, c'est-à-dire propres à une chose et essentiels, mais la pédagogie positive est également basée sur des études analysant la relation entre le bien-être et les sentiments positifs de réussite dans de nombreux aspects de la vie (par exemple Cohn et Fredrickson 2009 ; Lyubomirsky, Sheldon et Schkade 2005). De même, les sentiments positifs, tels que le plaisir, l'espoir et la fierté, ont été associés à de meilleurs résultats scolaires (par exemple Pekrun, Elliot et Maier 2009).

## **2.2. Pédagogie traditionnelle ou pédagogie négative ?**

Le XVIIIe siècle marque le début de ce que nous pouvons qualifier de tournant pédagogique. D'après Reswerber (2015 : 7-15), c'est à cette époque, étonnamment critique et traditionnelle, fixée sur la représentation d'autorité, de tradition ou bien sur la raison, que sont nés les premiers écrits révolutionnaires sur l'éducation. C'est ainsi, un fait incontestable que la question de l'éducation se soit posée, pour la première fois, en synchronisme avec l'idée de liberté. Par exemple, au XVIIIe siècle, la liberté se trouve questionnée sous la forme d'antagonismes comme l'exigence et l'événement, le passé et l'avenir, la tradition et la raison, l'héritage et le progrès. Bien que ce soit toujours sur la base d'une croyance en une autorité que cette alternative se trouve énoncée. Le tournant pédagogique consiste donc à problématiser des concepts autrefois reçus et tenus pour vrais. Cette interrogation d'inspiration pédagogique est la question posée et résolue par Rousseau au nom même de la liberté. À la fois guidée, incertaine, et ancrée dans la tradition et tournée vers l'avenir, donnée et donnante, usuelle et révolutionnaire, elle pose, sans sortir du champ idéologique de l'autorité, l'interrogation des fins, et non plus celle des moyens, de toute éducation. La liberté domine-elle et réfute-elle les valeurs qui, héritées de périodes écoulées, s'imposent néanmoins à elle ? (Reswerber 2015 : 7-15)

Telle est la question posée et résolue par Rousseau au nom même de sa conception de la liberté, résumée dans le légendaire « Laissez croître ». La métaphore du bon jardinier reparait de la tradition pédagogique pour résoudre le conflit possible entre une pédagogie autoritaire et une pédagogie plus libre (Reswerber 2015 : 7)

Nous allons à présent donner des informations sur les différents courants pédagogiques.

Avant le XXe siècle, nous avons **la méthodologie traditionnelle, aussi appelée « grammaire traduction »**. Elle a été copiée sur l'enseignement du grec et du latin. La grammaire est importante, car chaque leçon est organisée autour d'un point grammatical. Après l'explication des règles, de nombreux exercices sont donnés pour son application. L'enseignement est explicite et déductif avec un métalangage lourd puisque l'on part des règles et que l'on voit ensuite comment les appliquer. La prononciation n'a pas d'importance. La langue est normative, centrée sur l'écrit. On utilise des textes de grands écrivains, car ils représentent le « bon usage » de la langue. On a recours à la traduction, avec du vocabulaire à apprendre par cœur sur les différents thèmes. Grâce à l'apparition des dictionnaires, on traduit des exercices en classe, puis on étudie la morphologie. La littérature a une place très importante, l'objectif est récompense de l'apprentissage. (Puren 2012 : 18)

Ensuite, arrive **la méthodologie directe**, qui a été officiellement imposée par instruction du ministère en 1901 et ouvre le XXe siècle. Elle progresse rapidement vers un hybride avec la méthodologie traditionnelle et restera jusqu'à la Première Guerre mondiale. Elle a été créée contre la méthodologie traditionnelle et en faveur des changements de la société comme le commerce et l'industrie. Le but de cette méthodologie est de pouvoir communiquer et par la suite d'apprendre à écrire. La culture, comme les connaissances littéraires et civilisationnelles, ne sont pas les priorités. À cette époque, on fait la différence entre l'apprentissage des langues mortes et l'apprentissage des langues vivantes. (Puren 2012 : 214)

Puis entre 1920 et 1960 a été établi **la méthodologie active, aussi appelée électisme** ». Elle est axée sur la grammaire et la traduction. On garde les principes de la méthodologie directe en changeant de technique. L'enseignement est fait en langue source, c'est-à-dire, la langue maternelle. On prend en compte la motivation de

l'apprenant, il est important de la stimuler. La grammaire est inductive, à savoir, l'apprenant doit, à partir d'un document, découvrir et développer lui-même la règle d'une structure. Pour trouver les règles, les apprenants tirent profit de stratégies qui peuvent leur servir dans des situations naturelles. De plus, ils retiennent mieux les règles qu'ils ont trouvées et formulées eux-mêmes. Cette technique entraîne un plus grand éveil à la langue, mais l'inconvénient est que cette technique prend beaucoup de temps. En outre, l'enseignant doit veiller à ce que les apprenants n'apprennent pas de règles incorrectes. On utilise des morceaux littéraires authentiques ou modifiés par le professeur. On apprend la vie à l'étranger. La littérature revient dans les cours non plus comme support écrit mais comme support pour illustrer la civilisation. (Puren 2012 : 87)

Mais encore, de 1940 à 1970, **la méthodologie audio-orale** a été développée aux USA, inspirées d'une expérience didactique menée dans l'armée pour former rapidement un grand nombre de soldats à parler et à comprendre plusieurs langues pendant la Seconde Guerre mondiale. Les soldats devaient mémoriser avant de comprendre le fonctionnement grammatical des phrases, sur une période de 9 à 10 mois. Les cours étaient intensifs. L'objectif était que les soldats puissent communiquer avec les populations. L'apprentissage était principalement basé sur l'oral, la compréhension, les interactions et enfin sur la prononciation. (Puren 2012 : 196)

Aussi, au début du XXe siècle arrive **le behaviorisme**, un courant de la psychologie qui a pour but de prédire et contrôler le comportement. On utilise la psychologie introspective, qui s'occupe de la vie de notre esprit. Elle a été considérée comme inefficace. Selon cette méthode, apprendre une langue consiste à prendre des habitudes et à être conditionné, par la formule « stimulus-réaction-renforcement ». Le pédagogue est le détenteur du savoir, tandis que l'apprenant est passif, on dit qu'il est comme un « vase vide ». (Puren 2012 : 230)

Également, de 1960 à 1980, s'est développée **la méthodologie structuro-globale audio-visuelle (SGAV)**. Cette méthode consiste à l'utilisation conjointe de l'image et du son, et d'employer des supports audio-visuels dans l'apprentissage. Dans cette lignée, Georges Gougenheim, un linguiste, a été chargé d'analyser la langue parlée en France, en Belgique, au Canada, et d'élaborer les listes de mots qui statistiquement apparaissent le plus. La première méthode SGAV francophone créée en 1960 introduit des dialogues qui

intègrent les mots de vocabulaire les plus fréquents. Cela a engendré la création du Crédif (Centre de recherche et d'études pour la diffusion du français) de 1959 à 1996, remplacé ensuite par le FLE (Français langue étrangère). Enfin, le BELC (Bureau d'études et de liaison pour l'enseignement de la langue et de la civilisation française à l'étranger) a été mis en place. (Puren 2012 : 228)

De plus, en 1970, vient **la seconde génération des SGAV**, car l'on considère que la première génération était trop draconienne. Mais aussi les dialogues étaient trop pauvres et joués par des personnages sans profondeur. De sorte que l'on invite les élèves à concevoir plusieurs possibilités d'échanges sur un même dialogue. On les incite à s'exprimer sur les images, puis rapporter le dialogue à la 3<sup>e</sup> personne. Comme exemple l'élève dit de vive voix « c'est le printemps ». On utilise des documents authentiques pour se rapprocher de la vie réelle. (Puren 2012 : 246)

De 1980 à nos jours, **l'approche communicative**, aussi appelée **méthodologie notionnelle fonctionnelle**, a pour objectif à apprendre à communiquer. Un groupe d'experts a été réuni pour promouvoir la mobilité des populations et l'intégration européenne par l'apprentissage des langues. Ils donnent naissance, en 1975, au Threshold Level English dont sera dérivé pour le FLE l'année suivante un niveau-seuil. La notion de « besoin » va conditionner les programmes. (Karshukova 2004 : 66-70)

Voici un tableau sur le Behaviorisme, le Cognitivisme, le Constructivisme, le Socio-constructivisme et le Connectivisme.



<b>Behaviorisme</b>	<b>Cognitivism</b>	<b>Constructivisme</b>	<b>Socio-constructivisme</b>	<b>Connectivisme</b>
Début du XXe siècle John Broadus Watson (1878-1958)	1956 George Armitage Miller (1920-2012) et Jérôme Bruner (1915-2016)	1975 Jean William Fritz Piaget (1896-1980)	1985 Lev Semionovitch Vygotski (1896-1934)	2005 George Siemens (1970- ) et Stephen Downes (1959)
L'acquisition de connaissances est réalisée par paliers réguliers avec un renforcement positif des réponses exactes et des comportements mis en valeur.	L'apprenant reçoit des informations provenant de l'extérieur, les sélectionne et les réutilise quand il en a besoin.	Quand l'apprenant comprend, il acquiert de l'expérience et de la connaissance.	L'acquisition des connaissances est construite avec les interactions sociales.	Les nouvelles technologies changent nos façons d'apprendre. On assimile par le biais de toutes les interactions autorisées par les réseaux.
Le pédagogue est celui qui détient le savoir.	L'enseignant est le gérant des apprentissages.	L'enseignant reproduit des situations d'apprentissage complexes comme celles que l'on retrouve dans la vie de tous les jours.	L'enseignant pousse les élèves à avoir des interactions et des débats.	L'enseignant doit connaître les possibilités des nouvelles technologies pour encourager la collaboration et la recherche de ressources.
L'apprenant est passif, on le considère comme « un cerveau vide ».	L'apprenant est passif, son cerveau fonctionne comme un disque dur.	L'apprenant participe, il obtient son savoir en se basant sur ses expériences.	L'apprenant est actif, il est autonome dans ses apprentissages et fait partie de la communauté d'apprentissage.	L'apprenant est actif. Il apprend en s'adonnant à une activité de façon régulière et en réfléchissant.

Tableau 2 : Résumé des différentes méthodologies dans l'enseignement. Propre tableau établi d'après l'analyse de Marchetti (2020).

Nous constatons que plus nous avançons vers le XXI<sup>e</sup> siècle, plus les apprenants sont placés de manière plus active en classe. Ils apprennent en agissant et en pratiquant, puis en réfléchissant. De même, le rôle du professeur change. Avant, le professeur représentait l'autorité, la sévérité, et imposait les tâches à effectuer aux élèves. À l'opposé, son but actuel est plus de guider les élèves dans leur apprentissage.

Il est également important de noter que la didactique se différencie de la pédagogie par le rôle central des contenus disciplinaires et par sa dimension, c'est-à-dire par la nature des connaissances à enseigner. Selon l'Unicef, la didactique est une réflexion sur la transmission des savoirs, alors que la pédagogie est orientée vers les pratiques d'élèves en classe. La pédagogie s'attache au fonctionnement de la classe dans son ensemble, pas seulement aux savoirs. (Cornier 2018 : 89) Selon Antibii (2017 : 1) :

« Par constante macabre, j'entends qu'inconsciemment les enseignants s'arrangent toujours, sous la pression de la société, pour mettre un certain pourcentage de mauvaises notes. Ce pourcentage est la constante macabre. Car, elle **casse et désespère** chaque année un tiers de l'effectif scolaire, mais aussi les étudiants » (Souligné dans l'original).

Antibii (2017 : 1) explique que le système d'évaluation français est une machine à créer de l'échec et à **broyer ses élèves** (Souligné dans l'original). L'auteur dénonce la systématisation des mauvaises notes dans le système éducatif français qui sélectionne par l'échec. Par conséquent, de nombreux élèves sont découragés et abandonnent leurs études. Enfin, l'auteur nous fait remarquer qu'il ne faut jamais oublier que ce qui motive le plus, c'est la réussite (Antibii 2003 : 99). Il ajoute encore que « sans la constante macabre et la forme de violence qu'elle engendre, plus d'élèves se sentiraient bien mieux à l'école et travailleraient avec plus de plaisir » (Antibii 2003 : 126).

L'environnement d'apprentissage est différent dans chaque pays. On observe en effet de grandes différences, par exemple, entre la Finlande et la France. En France, l'on pratique encore le redoublement. Cette pratique concerne les élèves en difficultés scolaires. Il s'agit du fait de recommencer une classe pour la seconde fois. Le but était d'aider les élèves en difficultés à rattraper leur retard, mais cela s'est avéré peu efficace. En effet, les élèves se sentent découragés, et sont souvent sous-estimés par les professeurs. La Finlande a implanté comme stratégie d'éviter le redoublement et d'aider les élèves en difficulté, en leur apportant plus de soutien et en adaptant l'enseignement à

leurs besoins, pour leur permettre de progresser. Ces pratiques se sont avérées plus efficaces. (Robert 2008 : 26)

De plus, la France est l'un des pays occidentaux dans lequel le mal-être des enfants à l'école est le plus grand. Or, on apprend plus efficacement lorsque l'on prend du plaisir dans l'apprentissage. Les Finlandais, au contraire, se sentent plus sereins à l'école, sont moins tendus et la peur des mauvaises notes leur est beaucoup plus étrangère que pour leurs camarades du même âge en France. Cela a un impact sur leur performance en classe. (Robert 2008 : 62) La relation enseignant-élève est aussi cruciale pour le bien-être des élèves en classe, et pour leur sentiment d'appartenance (OCDE 2015).

Les rythmes scolaires varient selon les pays. La Finlande figure parmi les trois pays imposant le moins d'heures de cours à leurs élèves. Par contre, la France est l'un des pays où le nombre d'heures est le plus imposant. (OCDE 2011) Depuis trente ans, les chrono-biologistes français affirment que les rythmes scolaires en vigueur en France sont trop éloignés des rythmes biologiques et psychophysiologiques des élèves et que cela peut nuire à leur bien-être et santé (Assemblée Nationale 2010). Ces longues journées entraînent aussi anxiété, fatigue, et peu de temps libre pour les activités extra-scolaires, telles que le sport et autres loisirs, qui sont nécessaires à l'équilibre et au bien-être.

### **2.3. Textes et réformes officiels s'alliant avec la pédagogie positive**

Au XXI<sup>e</sup> siècles, les technologies, l'information et la communication sont devenues omniprésentes. Dans ce défi en didactique, qui est une réflexion, on essaie de comprendre ce qui se passe en classe. Le savoir est également devenu fondamental, ainsi que l'apprentissage autonome tout au long de la vie. La compétence d'adaptation est indispensable dans un monde qui évolue et demande sans cesse de meilleures aptitudes cognitives (relatif à la cognition et à la faculté de connaître). Les compétences du XXI<sup>e</sup> siècle doivent avoir une relation avec les expériences d'apprentissage. (OCDE 2010). Tous les principes suivants doivent être présent (OCDE 2010) :

- Premièrement, les élèves, c'est-à-dire les apprenants, sont situés au centre. Puisque l'environnement d'apprentissage admet que les apprenants sont ses

- éléments les plus importants, on doit encourager leur implication active et les assister à comprendre leur activité apprenante.
- Deuxièmement, l'apprentissage est de nature sociale. L'environnement d'apprentissage se base sur la nature sociale de la pédagogie et incite activement l'initiation bien organisée ainsi que coopérative.
  - D'une part, les émotions sont immanentes à l'apprentissage. Par exemple, les professionnels de la communauté d'apprentissage sont responsables des motivations des apprenants.
  - D'autre part, il est primordial de reconnaître les différences individuelles, puisque, l'environnement d'apprentissage est vigilant aux caractéristiques individuelles de ses apprenants, singulièrement sur le plan de leur bagage cognitif.
  - Puis, l'enseignant doit pousser tous les élèves vers le haut, notamment, en concevant des programmes qui sollicitent du travail et sont dynamisants pour tous mais sans excès.
  - Ensuite, vient l'évaluation de l'apprentissage. L'environnement d'apprentissage procède de façon à aider à comprendre et à éclaircir les attentes. Il développe aussi des stratégies d'évaluation et consent une place privilégiée à l'évaluation formative (l'évaluation des acquis en continu). Celle-ci a pour fonction d'aider la progression et de donner des précisions sur les acquis ou les éléments à améliorer. Elle peut être animée par l'enseignant, mais aussi, elle peut être sous forme d'autoévaluation ou bien de rétroaction en groupe.
  - Enfin, la construction des connexions horizontales est importante. Cela signifie que l'on peut mélanger les connaissances dans différentes disciplines. L'environnement d'apprentissage encourage fortement la « connexité horizontale » entre domaines de connaissances et disciplines, mais aussi avec la communauté et le monde, et renforce la cohésion entre les élèves.

En définitive, « Ces principes sont les garants d'objectifs éducatifs, comme la « personnalisation » et « l'inclusion », et si l'on soutient avec conviction leur contenu, ils donnent une direction aux réformes de l'éducation » (OCDE 2010).

Dans l'Étude de Pisa 2018 (les études de Pisa sont disponibles tous les trois ans), le Programme international pour le suivi des acquis des élèves (PISA) évalue la capacité des élèves à utiliser des connaissances académiques (en compréhension de l'écrit, en

mathématiques et en sciences) dans la vie courante. Cette étude montre, par exemple, que les étudiants français ont un niveau d'apprentissage inférieur par rapport aux autres pays de l'OCDE, en raison d'un manque d'encouragement reçu. Cette étude conduite par l'OCDE (2018) (Centre pour la Recherche et l'Innovation dans l'Enseignement), montre la nécessité de poursuivre les recherches sur ce problème. Selon Rudolph Dreikurs « L'encouragement est à l'enfant ce que l'eau est à la plante. C'est un élément essentiel pour une croissance saine et un développement équilibré » (Dreikurs 1963, cité d'après Nelsen *et al.*, 2019 : 17).

Nous introduisons ci-dessous, d'après l'UNESCO (2015), l'évolution du système scolaire au XXI<sup>e</sup> siècle. Selon l'UNESCO (2015), préserver et promouvoir la dignité, les capacités et le bien-être de la personne humaine, en relation avec autrui et avec la nature, devrait être la finalité première de l'éducation au XXI<sup>e</sup> siècle.

Les changements qui arrivent inopinément dans le monde interconnecté et interdépendant d'aujourd'hui instituent des degrés originaux de complication, de tension et d'opposition et ouvrent de nouveaux horizons dans le domaine du savoir que nous devons prendre en compte. Par exemple, le développement durable (développer une conscience écologique) implique de reconsidérer notre façon de vivre et de penser, mais aussi d'apprendre. (UNESCO 2015 : 21)

De même que d'explorer d'autres méthodes, il est important de prendre en compte la diversité des visions du monde. Nous devons mettre en avant la diversité des réalités renseignées tout en réaffirmant un socle commun de valeurs universelles (UNESCO 2015 : 30).

De plus, il est primordial que des systèmes de savoir non traditionnels soient reconnus et légitimement pris en compte, et ne soient plus considérés au rang des catégories inférieures (UNESCO 2015 : 31).

Aussi, il est possible d'encourager le développement durable par l'éducation. Les conceptions utilitaires essentielles de l'éducation doivent tolérer l'existence d'autres méthodologies et conceptions du bien-être humain. Il convient de noter que la proposition d'objectif de développement durable relatif à l'éducation au-delà de 2015 puissent formuler en matière d'apprentissage tout au long de la vie : « Veiller à ce que tous peuvent suivre une éducation de qualité dans des conditions d'équité et promouvoir les possibilités d'apprentissage tout au long de la vie ». (UNESCO 2015 : 34)

Mais encore, confirmer une approche humaniste, de même que sauvegarder et promouvoir la dignité, les capacités et le bien-être de la personne humaine, en relation avec les autres ainsi que la nature, devrait être la finalité première de l'éducation au XXI<sup>e</sup> siècle. (UNESCO 2015 : 40)

De surcroît, pour rendre l'éducation plus inclusive, des progrès ont été réalisés, mais il reste encore des inégalités qui perdurent. Voilà pourquoi l'éducation est un facteur potentiel d'égalité. (UNESCO 2015 : 48)

Quant à la transformation du paysage éducatif, la nécessité est d'instituer un ensemble dont les éléments sont inséparables, dans lequel les établissements d'enseignement formel et les écoles sont en interdépendance plus étroite avec d'autres expériences éducatives moins formelles. Aussi, l'accroissement de la compétition au niveau mondial prescrit de définir un nouveau contact social entre les établissements d'enseignement supérieur et la société dans son ensemble. (UNESCO 2015 : 53, 57)

Quant au rôle des éducateurs dans la société du savoir, l'enseignant devrait aujourd'hui jouer le rôle de guide pour les apprenants, dès leur plus jeune âge et tout au long de leur parcours d'apprentissage (UNESCO 2015 : 59). Par exemple, la Finlande a une haute estime et une solide formation pour ses enseignants, notamment en leur offrant de bonnes conditions de vie et de travail, en particulier des rémunérations et des perspectives de carrière attractives et stables. C'est indispensable si l'on veut éviter le risque d'un désintérêt et augmenter la motivation des professeurs (UNESCO 2015 : 60). En d'autres termes, il ne faut pas oublier le rôle fondamental des éducateurs dans l'apprentissage tout au long de la vie et en dehors des systèmes d'éducation formelle. Au contraire, traditionnellement, l'accent était mis sur le contenu des programmes d'éducation et de formation, tandis qu'aujourd'hui, on se focalise sur la reconnaissance, l'évaluation et la validation des connaissances obtenues (UNESCO 2015 : 70). En définitive, l'évolution de la société consolide la pertinence d'un système coordonné d'apprentissage tout au long de la vie (UNESCO 2015 : 71). Ainsi le principe de l'éducation en tant que bien public est en danger, et demeure une interrogation croissante d'inclusion, de responsabilisation et de transparence. C'est-à-dire que le savoir et l'éducation doivent être observés comme des biens communs mondiaux. La création des connaissances, leur acquisition, leur contrôle, leur utilisation et leur validation sont communs à tous les êtres humains en tant qu'effort collectif social. (UNESCO 2015 : 89)

Voilà pourquoi l'éducation ne doit pas être entièrement abandonnée au marché économique, car elle établit le premier maillon de la chaîne de l'égalité des chances

(UNESCO 2015 : 91). Il est utile de remettre à nouveau dans son contexte les principes fondamentaux qui sous-tendent la gouvernance de l'éducation, spécifiquement le droit à l'éducation et le principe de l'éducation en tant que bien public (UNESCO 2015 : 93).

En Finlande, les réformes pour l'éducation sont faites tous les cinq ans, mais la dernière a été établie pour qu'il y ait une bonne collaboration entre le lycée et les universités, afin de faciliter aux étudiants le choix de leurs études. La loi du plan d'enseignement secondaire pour les lycéens prendra effet en 2021. (Lukiolaki 714/2018) (pour la version officielle, voir annexe 1) Ces réformes cherchent à promouvoir la pédagogie positive. Les bases du programme d'études secondaires sont en train d'être renouvelées. L'objectif de la réforme est de développer l'enseignement secondaire de manière à favoriser le bien-être des élèves, à leur fournir des compétences de troisième cycle et de la vie professionnelle de manière plus complète qu'aujourd'hui, et à répondre aux besoins et à l'apprentissage individuels des élèves. Le bien-être des élèves dépend de la promotion d'un bon apprentissage, d'un maintien de la santé mentale et d'un entretien physique, ainsi qu'au bien-être social, et aux activités qui augmentent leurs conditions posées avant l'ouverture de la négociation dans la communauté scolaire et éducative. (Opetushallitus 2020a, 2020b)

En premier lieu, les bases du programme d'études secondaires seront introduites parmi les élèves à partir du secondaire le 1<sup>er</sup> août 2021, ce qui progressera les années suivantes. La nouvelle loi pour les lycées est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> août 2019, mais son introduction par matière, obligeant à l'apprentissage, à l'orientation et à la coopération, commencera avec les prestataires d'enseignement pour les lycéens à partir du 1<sup>er</sup> août 2021.

En second lieu, l'objectif est d'élever le niveau d'éducation de la nation afin que les élèves en Finlande réussissent le mieux possible dans les prochaines décennies. L'objectif est de porter le nombre de diplômés dans le pays à 50% d'ici 2030, alors qu'aujourd'hui le taux est de 41%. À mesure que le niveau des exigences dans l'avenir augmente, le besoin d'expertise augmente en conséquence. Une tâche importante du futur lycée est de préparer les études de troisième cycle. Les crédits de cours précédents seront transférés en pratique de crédits. Le nombre minimum de crédits serait de 150 ECTS pour les jeunes élèves et d'au moins 88 ECTS pour les lycéens adultes. Les études seront de grande envergure, ce qui conduira à de multiples compétences. La principale division des domaines d'expertise serait la suivante :





- Compétences sociales
- Compétences d'interaction
- Compétences multidisciplinaires et créatives
- Éthique et compétences environnementales
- Compétences mondiales et culturelles

L'enseignement doit bénéficier d'un soutien pédagogique suffisant et d'orientation d'étude en solidarité avec tous les membres du personnel enseignant. L'enseignement est organisé en coopération avec les établissements d'enseignement supérieur, ce qui signifie que les lycéens se familiarisent très tôt avec les études universitaires.

### 3. Comment apprend-on ? Lumière sur la pédagogie positive

« Comment apprend-on ? » est au cœur de nombreux débats depuis plusieurs siècles, comme nous l'avons montré dans les chapitres précédents. Cela a poussé à une certaine réflexion qui a donné naissance aux différentes formes de pédagogies énumérées plus tôt, mais aussi à la psychologie et la didactique.

La pédagogie positive consiste à prendre en compte ce que pense et ressent l'élève ; ses émotions sont accueillies et intégrées à sa journée d'école afin que son apprentissage ait un sens. De plus, les élèves sont engagés dans les prises de décision qui concerne la classe et l'école. Leurs idées sont prises en compte dans la résolution de problèmes, ce qui transforme leur relation à l'école. (Nelsen, Lott et Glenn 2019 : 14) Cette méthode offre de faire confiance aux élèves et d'estimer qu'ils vont construire leurs propres connaissances à partir de leurs capacités, mais également de leur propre expérience. Cela suit le modèle du socioconstructivisme, qui est une technique éducative dans laquelle chaque apprenant est l'agent de son apprentissage et de l'initiation du groupe, par un partage réciproque des savoirs (Akoun et Pailleau 2013 : 16). Après les travaux sur l'évolution et l'adaptation de l'être humain de Piaget (1886-1980), psychologue et biologiste suisse, et de Vygotsky (1896-1934), chercheur russe et marxiste, le socioconstructivisme provient principalement de ses sources (Raby et Viola 2007 : 15, cité d'après Bélanger *et al.* 2014 ; Vienneau 2005 : 6, cité d'après Bélanger *et al.* 2014). Ceux qui soutiennent le socioconstructivisme voient l'apprentissage comme une « co-construction » dans laquelle l'apprenant progresse à travers ses interactions avec les autres (Adams 2006 : 16, cité d'après Bélanger *et al.* 2014 ; Vienneau 2005 : 6, cité d'après Bélanger *et al.* 2014). Ce courant de pensée aide à croître la capacité de l'apprenant à résoudre des problèmes de façon autonome (Vienneau 2005 : 6, cité d'après Bélanger *et al.* 2014).

D'après les principes de ce type de pédagogie, afin d'obtenir une motivation positive et plus de motivation encore, les environnements d'apprentissage devraient inclure l'encouragement de l'intérêt personnel, ainsi qu'un apprentissage qui amplifie le plaisir d'apprendre des élèves. La qualité est plus importante que la quantité. Lorsque la connaissance est transmise de façon inadéquate, une personne peut avoir une grande quantité d'informations et de grandes connaissances, mais être incapable de résoudre des

problèmes. C'est pour cette raison que les élèves avancent dans les apprentissages académiques, mais aussi dans le processus d'acquisition social et émotionnel. Les élèves chercheront des solutions aux différents problèmes. (Dumond *et al.* 2010 : 5) Toutefois, plus nous obtenons de connaissances, plus il est possible de faire des liens entre les choses et, par conséquent, de résoudre des problèmes.

La pédagogie positive se base sur quatre compétences qui encourage les élèves à réussir :

- « Je suis compétent ou compétente » ; ce climat est sécurisant et sans jugement sur les échecs ou des succès, sans aucune humiliation, reproche ou souffrance. Par conséquent, cette façon de réfléchir permet à l'élève d'analyser son comportement, et permet à l'apprenant de trouver des solutions pour résoudre les problèmes. (Akoun et Pailleau 2013 : 2)
- Puis, l'élève se sent utile et apporte sa contribution de manière significative. Il sait qu'il est écouté, sur ses émotions et ses pensées. Mais aussi, il peut exprimer ses opinions et apporter des suggestions. Enfin, l'élève éprouve un sentiment d'appartenance à un groupe et des valeurs à respecter. (Akoun et Pailleau 2013: 21)
- De plus, l'élève fait des choix qui influencent positivement ce qui lui arrive ou ce qui se passe dans sa communauté. Il acquiert cette valeur d'être responsable de ses actes. Akoun et Pailleau 2013 : 21)
- Mais aussi, l'apprenant comprend et accepte le pouvoir de ses actes et ainsi crée un environnement de travail positif. Pour conclure, il comprend qu'en faisant des erreurs, celles-ci donnent la possibilité d'apprendre de nouveaux savoirs. Comme exemple, nous donnons cette réflexion de la discipline positive : « Tu t'es trompé. C'est fantastique ! Qu'apprends-tu de cette erreur ? ». (Akoun et Pailleau 2013 : 21)

Voici les compétences principales enseignées par la pédagogie positive : l'estime de soi et la confiance en soi pour avancer dans la vie ; la coopération, qui apprend la socialisation ; l'autodiscipline, qui oblige chaque personne à faire son travail ; la patience, qui est une vertu permettant de supporter avec résignation les difficultés ; la douleur ou la souffrance psychique ; l'empathie, faculté intuitive, de se mettre à la place d'autrui et percevoir ce qu'il ressent ; le respect de soi et des autres, qui facilite la vie en

communauté ; la compassion, qui prend part aux maux d'autrui. Une qualité exceptionnelle est aussi d'avoir le courage d'être imparfait. (Akoun et Pailleau 2013 : 23-25)

La pédagogie positive encourage la recherche de solutions, et aide les élèves à trouver un dialogue efficace entre eux, afin d'obtenir le contrôle de soi, la capacité de réguler ses émotions, pensées et comportements face aux impulsions et aux tentations. La pédagogie positive se focalise également sur l'honnêteté, la politesse, et les règles du savoir-vivre dans la société.

Une personne est également considérée comme étant autonome lorsqu'elle est capable de se déterminer elle-même, de réfléchir avec des capacités à faire des choix et à conduire sa vie de la manière qui lui convient. Un point très important est de trouver chez chacun des élèves ses propres points forts pour ensuite les aider à s'améliorer sur les points qui sont encore à développer. Pour créer des opportunités d'enseigner les compétences et qualités essentielles, une activité simple est de passer de l'injonction, plus précisément, le fait de donner des ordres, au questionnement. Pour illustrer cela, nous donnons quelques exemples dans le tableau ci-dessous. (Dumond *et al.* 2010 : 134-135)

<b>Injonctions</b>	<b>Questionnement</b>
Combien de fois devrai-je vous rappeler d'apporter toutes vos affaires ?	Que pourrait-on mettre en place de manière à ce que vous veniez avec toutes vos affaires ?
Si tu ne termines pas ton travail, tu resteras à le faire pendant la récréation !	Comment comptes-tu faire pour terminer ton travail avant la récréation ?
Tu ne peux pas rester tranquillement assis !	Qui peut me montrer comment on est assis lorsqu'on est prêt à travailler ?
Cessez de vous disputer et changez de place !	Comment pouvez-vous résoudre ce problème ?
Tu sais que les devoirs doivent être faits avant de venir en classe. La prochaine fois tu seras puni !	Quelles sont tes idées pour rendre tes devoirs dans les temps ?
Arrête de poser des questions dont tu peux trouver seul la réponse !	Où pourrais-tu trouver cette information ?

Tableau 3 : Passer de l'injonction au questionnement. Source : Dumond *et al.* 2010 : 134-135.

En Finlande, la pédagogie positive a été spécialement étudiée et développée par Eliisa Leskisenoja (Leskisenoja 2016 ; 2017 ; Leskisenoja et Sandberg 2019), Kaisa Vuorinen et Lotta Uusitalo-Malmivaara (Uusitalo-Malmivaara 2014 ; Vuorinen et Uusitalo-Malmivaara 2016a ; 2016b). Leskisenoja a développé une thèse sur le concept du plaisir scolaire (Leskisenoja 2016), qui décrit le bien-être et la motivation des élèves à apprendre. Uusitalo-Malmivaraa (2014) et Vuorinen et Uusitalo-Malmivaara (2016a, 2016b) ont étudié l'éducation socio-constructive (pendant laquelle les enseignants aident les élèves à trouver leurs points forts et les encouragent dans leur apprentissage en lien avec ces qualités) et développer des outils pour améliorer l'éducation socio-constructive dans les écoles.

La pédagogie positive a fait l'objet de nombreuses recherches et développements ces dernières années.

### **3.1. La pédagogie positive mise en pratique**

Pour continuer notre présentation de la pédagogie positive, nous allons aborder la pédagogie positive selon Audrey Akoun, thérapeute cognitivo-comportementaliste, et

Isabelle Pailleau, psychologue clinicienne du travail et des apprentissages, basée sur leur livre *Apprendre autrement avec la pédagogie positive* (2013). Il s'agit d'une approche holistique, s'intéressant à la tête, le cœur et le corps. La tête est liée au cognitif, le cœur est uni à l'émotionnel, et le corps prend en compte le somatique (en psychologie, ce qui concerne le corps s'oppose au psychique).

Nous allons maintenant nous focaliser sur comment préparer sa tête à travailler.

### **3.1.1. Travailler avec sa tête**

Selon Antoine de la Garanderie, (1988, cité d'après Akoun et Pailleau 2013 : 40) qui porte une vision humaniste sur l'éducation, il existe cinq gestes fondamentaux dans l'acte d'apprendre. Le premier est *le geste d'attention*, ce qui va être perçu par l'un ou l'autre de nos cinq sens. Le second est *le geste de mémorisation*, qui consiste à rappeler le souvenir. On peut mobiliser l'attention de son élève en lui disant, par exemple, « regarde ce que je vais te montrer, écoute ce que je vais te dire, goûte cela pour me dire... » Enfin, cette attention des cinq sens sont nécessaires à une bonne mémorisation. Le geste de mémorisation consiste à mémoriser pour un projet précis à court, moyen ou long terme, par exemple, « je mémorise les tables de multiplication pour les connaître toujours ». *Le geste de compréhension* inclue comprendre, redire avec ses propres mots, ou en illustrant. Ce qui est important pour pouvoir aider l'enfant est de lui demander ce qu'il a compris afin de pouvoir compléter et modifier ses acquis. Puis vient *le geste de réflexion*, qui consiste à aller chercher dans ses connaissances. Par exemple, « lis l'énoncé et prends le temps de réfléchir pour réaliser la consigne ». Enfin, *le geste d'imagination* implique d'imaginer, en partant de ce que l'élève connaît. Il est important de dire aux élèves qu'ils utilisent ce qu'ils savent pour imaginer.

Pour aider les élèves à se développer, d'abord, nous devons connaître leur profil d'apprentissage. Par exemple, pour cela nous pouvons procéder à un petit exercice. Nous lisons le mot chocolat, puis demandons à l'élève ce qu'il se passe dans sa tête (Akoun et Pailleau 2013 : 47) :

- Il voit le chocolat.
- Il a le goût du chocolat.
- Il a l'odeur du chocolat.

- Il a la sensation du cacao dans la bouche.
- Il voit ce qui est inscrit sur la tablette.

Il existe les profils suivants parmi les élèves, comme l'illustre l'exemple ci-dessus :

- Le visuel, où l'élève voit des images dans sa tête comme dans un film ou bien sur des photos.
- L'auditif ou le verbal, où l'élève parle dans sa tête. Plus précisément, il réentend des sons, des paroles prononcées par les autres. Ces élèves sont souvent doués pour apprendre les langues étrangères.
- Le kinesthésique, où il a le ressenti sensoriel. Les élèves ressentent les sensations, les odeurs, les mouvements, les goûts, etc.
- Le mixte.

Les élèves qui réussissent brillamment sont ceux qui parviennent à utiliser plusieurs sens à la fois afin d'acquérir différentes connaissances. Pour aider les élèves, nous devons tenir compte de leur mode d'apprentissage, et connaître les sens les plus développés de chacun des élèves.

Il est également important de développer l'attention et la concentration des élèves. Ces aptitudes sont traitées par deux zones différentes du cerveau. L'enjeu est de favoriser le passage de l'une à l'autre. Cela prend en compte ces notions : « je mobilise mon attention si je veux retenir ce que dit l'enseignant, » puis « je mobilise ma concentration si je veux réaliser un exercice jusqu'au bout ».

Nous avons un outil important pour aider à la réceptivité (par exemple aux idées nouvelles) et l'émissivité (qui concerne par exemple la production d'idées) : la musique. La musique joue un rôle important dans l'apprentissage, car elle favorise la concentration et la création cognitive. La *mindfulness*, qui est appelée également la méditation de pleine conscience, est une pratique centrée sur l'intégration laïque des méditations d'Extrême-Orient et de l'apport de la psychologie positive. Cela contribue directement au bien-être et même au succès des élèves. C'est un biologiste américain qui a fondé la médecine corps-esprit (Akoun et Pailleau 2013 : 191). Approuvée par une majorité écrasante de spécialistes, cette approche positive apaise les émotions, et apprend à se concentrer sur quelque chose, ainsi que d'accepter la réalité présente. Également, les *mandalas* ou le

coloriage sont de bons exercices pour se concentrer, et offrent un support de méditation. Plusieurs établissements scolaires dans le monde ont incorporé la pleine conscience dans leur plan d'enseignement avec des résultats prometteurs.

De plus, nous pouvons utiliser la méthode Vittoz, qui est psychosensorielle, d'orientation phénoménologique, développée par Roger Husserl (1992). Cette méthode représente la science des phénomènes, c'est-à-dire la science des vécus. Elle prend pour point de départ l'expérience des élèves. Mais également, elle appartient au courant humaniste. Reposant sur l'expérience de chacun, elle s'appuie sur une écoute des sensations, qui conduit à vivre pleinement le moment présent et à reprendre les rênes de sa vie. Retrouver la sensation d'exister, un sentiment d'unité, et un sens à la vie, génère la joie de vivre, et aide aussi à équilibrer les deux principales fonctions de réceptivité et d'émissivité (Vittoz 2007 : 7).

La méthode Vittoz fait appel à des exercices simples, intégrés à la vie quotidienne, qui amènent tout d'abord celui qui les pratique à reprendre pied dans la réalité. Des actes de la vie quotidienne sont donc utilisés comme exercices : l'écoute de musique, la marche, par exemple, faire ses courses, aller chercher ses enfants à l'école. Une marche consciente ne nécessite pas par exemple de conditions particulières, elle ne demande pas plus de temps qu'une marche précipitée durant laquelle on ressasse ses difficultés. En revanche, quelle économie de fatigue au bout du chemin. Aujourd'hui, la méthode Vittoz fait l'objet d'un intérêt nouveau, car elle se situe sur un terrain original. Elle n'entre pas en rivalité avec la psychanalyse, car elle s'adresse surtout à la partie consciente de l'individu ; elle ne peut se confondre avec des approches purement corporelles, car elle s'efforce de créer une synthèse entre le corps et l'esprit. La méthode Vittoz implique aussi que par le biais de la relaxation, le corps et le cerveau sont au repos. Cela permet de récupérer de l'énergie et de changer les comportements émotifs et impulsifs dus à une très grande susceptibilité qui est le caractère de quelqu'un qui se vexe facilement. En conclusion, la relaxation qui met au repos le corps et le cerveau, donne la possibilité de récupérer de l'énergie et de transformer les comportements émotifs et impulsifs dus à une trop grande susceptibilité nerveuse. En arrivant à contrôler les états émotionnels, elle conduit à la disparition des troubles psychosomatiques. (Akoun et Pailleau 2013 : 138) Ces méthodes peuvent être transposées et utilisées en pédagogie positive.



L'élève ne peut pas à la fois recevoir et émettre, nous allons donc lui donner un exemple d'exercice pour contrôler l'émissivité. Par exemple, on peut inviter l'élève à écrire dans sa tête sur un tableau blanc ou noir les lettres de l'alphabet en effaçant l'une avant d'écrire la suivante, sachant que chaque fois que l'élève se trompe, il recommence à la lettre A. Un élève qui serait toujours en émissivité, c'est-à-dire qui serait toujours en train de réfléchir à plein de choses en même temps, n'a plus de place pour recevoir l'information. Par contre, un élève qui ne serait qu'en réceptivité, qui se laisserait envahir par toutes les informations qu'il reçoit de l'extérieur, n'a plus de place pour partager ses réflexions. Pour conclure, la psychologie positive peut être définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » (Lieury et Léger 2020 : 104).

Nous pouvons aussi utiliser l'exercice de l'axe de symétrie, qui est un exercice de recentrage et de concentration. Pour cela, il faut inviter l'élève à fermer les yeux, lui demander de tracer une ligne du sommet de la tête en passant par le nez jusqu'au sol, et puis de remonter la ligne en sens inverse et rassembler les deux parties autour de son axe. (Akoun et Pailleau 2013 : 65)

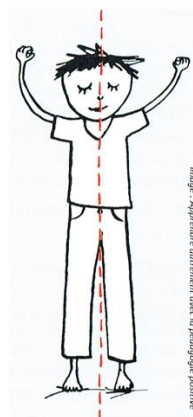


Figure 2 : L'axe de symétrie. (Source : Akoun et Pailleau 2013 : 65)

Il est également essentiel d'installer des routines. Les habitudes deviennent ensuite une seconde nature. Par exemple, faire les devoirs est une activité qui génère souvent du stress. Un moyen efficace pour les faire tout en réduisant le stress est d'installer des routines. Certains chercheurs affirment qu'il faut 21 jours consécutifs pour installer

une habitude (Lewicki 2011 : 14). Il existe des techniques comme le Time Timer, où la partie rouge qui se réduit sur l'appareil permet à l'élève de matérialiser le temps.

Il y a aussi la méthode des cœurs : on obtient un cœur après 10 à 25 minutes de travail, alterné d'une pause de cinq minutes. Cette méthode récompense l'effort, et non les résultats. De plus, nous pouvons appliquer « le Kaisen », ou la méthode des petits pas, en expliquant aux élèves qu'il n'y a pas de tâche difficile qui ne puisse être découpée en petites tâches faciles. Par exemple : il est possible d'apprendre les tables de multiplication à raison d'une opération par jour. (Akoun et Pailleau 2013 : 71)

Maintenant, nous allons expliquer comment préparer son cœur à travailler.

### **3.1.2. Travailler avec son cœur**

Les émotions ont un rôle fondamental dans l'apprentissage, les émotions positives sont un moteur pour rentrer dans l'apprentissage. Par contre, les émotions négatives deviennent handicapantes, comme la peur ou la colère. Afin de pouvoir calmer les émotions d'ordre négatives, il existe des exercices comme la bulle de calme. On invite l'élève à s'isoler de toutes stimulations extérieures, puis on le laisse apprivoiser ses émotions. (Akoun et Pailleau 2013 : 69)

Un autre petit exercice qui aide l'élève à gérer ses émotions est la visualisation positive. Il s'agit d'inviter l'élève à visualiser tout ce qui le gêne. Nous pouvons lui dire : « Imagine que tu souffles dans un ballon et remplis-le avec tous tes problèmes, puis ferme le ballon et laisse-le s'envoler. » (Akoun et Pailleau 2013 : 110)

Pour faciliter le développement de pensées positives, nous pouvons demander à l'élève de cette manière : « Imagine que tu prépares une potion magique, remplis le flacon avec des choses qui te font du bien et puis bois-le. Tu te sens plus calme et joyeux maintenant. » (Akoun et Pailleau 2013 : 11)

Il est également important d'aider les élèves à avoir une bonne image d'eux-mêmes, et à avoir plus confiance en eux. La confiance en soi est la perception qu'une personne a de sa capacité à bien avancer dans la vie, à se débrouiller, s'adapter, entrer en

relation avec les autres et réussir ses projets. Mais aussi, la confiance en soi est liée à l'estime de soi, de même que le sentiment d'avoir de la valeur, d'être aimable au sens de pouvoir être aimé, et d'être accepté pour ce que l'on est. (Akoun et Pailleau 2013 : 8)

Pour favoriser la confiance en soi, il ne faut pas mettre d'étiquette sur son élève, mais le rendre autonome, en le laissant se tromper puis recommencer, ou l'encourager l'élève à faire des choix, par exemple le laisser décider de l'histoire qu'il souhaite lire. Il est important de valoriser par exemple ses dessins : « les couleurs que tu as choisies sont très belles. » Néanmoins, trop de compliments et de flatteries risquent de créer une forte pression. C'est une question de dosage. Il est important de parler positivement, car notre cerveau comprend mieux les messages positifs et affirmatifs que les messages exprimés sous une forme négative. Par exemple, au lieu de dire : « ne crie pas », nous pouvons dire : « parle plus doucement s'il te plaît » ; ou alors, au lieu de : « ne frappe pas ton camarade », nous pouvons dire : « essaie d'être gentil avec ton camarade. » L'important est de juger les actes et non la personne, en disant par exemple : « tu as cassé le jouet de ton camarade, c'est méchant » au lieu de « tu es méchant. » Il est primordial de renforcer les comportements positifs, car en se focalisant sur les comportements négatifs, nous envoyons les messages suivants : « si tu veux monopoliser l'attention de l'enseignant fait une bêtise. » Pour renforcer les comportements positifs, il faut encourager, complimenter, tous les comportements positifs des élèves, par exemple en exprimant « tu fais du bon travail », « j'aime ce que tu fais ». (Akoun et Pailleau 2013 : 85)

À présent, nous allons montrer comment utiliser un tableau de renforcement positif. Il s'agit de fixer des missions, et d'inscrire les jours de la semaine, avec écrit par exemple : « je fais mes exercices en classe », « j'arrête de jeter mon cahier par terre », « je lève mon bras pour demander la parole ». Si l'enfant obtient  $\frac{3}{4}$  des points à la fin de la semaine, il a droit à une récompense, une sortie, ou un dessin animé. (Akoun et Pailleau 2013 :101)

De même, il est essentiel d'encourager les élèves à être motivés. La motivation de se mettre au travail dépend de plusieurs facteurs dont les deux principaux sont : se faire plaisir et faire plaisir à l'enseignant ainsi que se faire plaisir dans la matière elle-même, dans la réussite, dans le plaisir du travail accompli, et la fierté des efforts. En faisant

plaisir à l'adulte, l'enfant cherche de la reconnaissance et de la valorisation. (Akoun et Pailleau 2013 : 67)

### **3.1.3. Travailler avec son corps**

Pour arriver à produire du bon travail, il est également important de préparer son corps à travailler. Pour préparer son corps à travailler, nous avons besoin d'oxygène, élément naturel nécessaire au bon fonctionnement du cerveau et du corps. C'est pourquoi la respiration est très importante, ainsi que d'aérer la pièce avant de se mettre au travail. Il est également recommandé de boire de l'eau, car les neurones transmettent les informations grâce à un flot électrochimique. L'eau est l'un des meilleurs conducteurs de l'électricité. Mais aussi, il faut bien manger, car, la nourriture équilibrée aide à mémoriser, à réfléchir, et à se concentrer. (Akoun et Pailleau 2013 : 43)

Il est aussi important de pouvoir se reposer, afin de permettre au corps de recharger ses énergies. Bien dormir est important, car pendant le sommeil, le cerveau active les connexions neuronales qui favorisent la mémorisation. Un enfant fatigué aura beaucoup de mal à se concentrer pour apprendre, mais aussi à apprivoiser ses émotions, telles que l'irritabilité ou la colère. (Akoun et Pailleau 2013 : 105)

Une très grande tension musculaire peut gêner l'enfant pour l'écriture et la lecture. Une pratique de relaxation peut être utile. Voici l'exercice de la poupée de chiffon : « tu vas imaginer que tu es comme une poupée de chiffon. Je vais bouger tes jambes, ou tes bras, tu vas te laisser faire complètement car tu es un chiffon ». Cet exercice permet de se relaxer en s'amusant. (Akoun et Pailleau 2013 : 108)

Pour conclure, la psychologie positive est « l'étude scientifique du fonctionnement humain dans l'état le plus favorable », celle-ci vise à déceler et à encourager les facteurs qui permettent aux individus et aux communautés de progresser. De surcroît, elle aide chaque individu à regarder la vie de manière positive afin de permettre à chacun de progresser selon son rythme. (Akoun et Pailleau 2013 : 178)

## **3.2. Détente pour soutenir l'apprentissage**

Dans cette section, nous montrons que la relaxation a un impact sur l'apprentissage et l'acquisition du savoir des élèves.

### 3.2.1. Les méthodes de relaxation

La relaxation permet l'apaisement de l'esprit et du corps, à la réduction des tensions et à la mise au repos du corps (Payne et Donaghy 2010 : 5). La relaxation est un phénomène psychophysique dans lequel l'action consciente affecte le système nerveux autonome. Ce dernier comprend les systèmes nerveux sympathique et parasympathique et régule par exemple la fonction des fibres musculaires lisses, du cœur, du système circulatoire et du système digestif, ainsi que l'activité hormonale (Mieli ry 2019). La fonction du système nerveux autonome est régulée par l'hypothalamus, qui est également connecté au système limbique, appelé parfois cerveau limbique ou cerveau émotionnel. C'est le nom donné à un groupe de structures de l'encéphale jouant un rôle très important dans le comportement et en particulier, dans diverses émotions comme l'agressivité, la douleur morale, la peur, le plaisir, qui régule la vie émotionnelle, et au cortex cérébral, qui traite les pensées. Le système nerveux sympathique active le corps, par exemple en accélérant la circulation sanguine et la respiration, ainsi qu'en activant les muscles et en augmentant par exemple la sécrétion de cortisol et d'adrénaline, ce qui met une personne en veille. Le système nerveux parasympathique fonctionne dans la direction opposée. Il met le corps au repos en effectuant les mêmes fonctions corporelles et le corps se sent bien en augmentant la sécrétion des hormones sérotonine et ocytocine. (Sand *et al.* 2013 : 135-141)

L'activation des systèmes nerveux sympathique et parasympathique doit varier de manière appropriée en fonction de l'instant dans les situations nécessitant de la préparation et de la vigilance. Aussi, le système nerveux sympathique doit être activé et à la fin de la situation, le système nerveux parasympathique calme le corps. Mais ce n'est pas toujours le cas, surtout dans le monde d'aujourd'hui où l'on trouve de nombreux stimuli et facteurs de stress différents. Il y a donc un besoin de relaxation consciente. (Sand *et al.* 2013 : 135-141)

La relaxation consciente est un moyen important de soulager le stress et est utilisée non seulement pour favoriser le bien-être, mais aussi, par exemple, dans le traitement des états d'anxiété et de peur (Huttunen 2017). Des exercices de relaxation sont également recommandés dans le cadre de l'enseignement et notamment de l'éducation spéciale (Valtiolle: Finnish National Agency for Education EDUFI 2020). En plus des réactions de relaxation physiologiques, la relaxation, par exemple produit

notamment des sentiments de plaisir, de calme et de rafraîchissement, soulage les tensions, améliore la concentration, augmente l'utilisation créative des émotions et améliore la conscience de soi (Herrala *et al.* 2008 : 170 ; Kataja 2003 : 28-35).

Ainsi, la relaxation a sans aucun doute un effet positif sur le bien-être et, par ses effets positifs, et donc sur la motivation : lorsque les élèves éprouvent du plaisir et des émotions positives lors de la leçon et se sentent rafraîchis et concentrés, la motivation pour étudier augmente (Leskisenoja 2016). La relaxation a également un effet direct sur l'apprentissage. Jokiniva (2013 : 99) estime que le stress n'améliore la mémoire que lorsque celui-ci est ressenti juste au moment où quelque chose est étudié – lors de l'apprentissage de nouvelles choses, le corps est naturellement en veille. En revanche, le stress vécu avant ou longtemps après une situation d'apprentissage nuit à l'apprentissage et à la mémoire (Jokiniva 2013 : 99 ; Uvnäs Moberg et Kankkunen 2007 : 83), ce qui rend la relaxation dans des situations d'apprentissage particulièrement importantes.

Il existe de nombreuses méthodes de relaxation consciente, mais elles sont toutes liées en concentrant les pensées au moment présent, par exemple en observant ses propres émotions corporelles, ses images ou sa musique. Souvent, il existe également une dimension corporelle, comme la respiration ou l'activation musculaire. Dans notre étude, nous avons utilisé alors un exercice de relaxation musicale modifié sur la base de l'exercice d'écoute d'Ahonen-Eerikäinen (1998 : 358).

### **3.2.2. L'importance de l'activité physique pour l'apprentissage**

Les effets positifs de l'exercice sur le bien-être physique et mental sont indéniables. Ces dernières années, l'impact de l'activité physique sur l'apprentissage dans différents groupes d'âge, tant en Finlande qu'à l'étranger, a également fait l'objet de nombreuses études, (par exemple Donnelly *et al.* 2009 ; Kantomaa *et al.* 2012 ; Syväoja *et al.* 2013). Des études ont montré, entre autres, que l'exercice régulier est associé à de meilleurs résultats d'apprentissage (Syväoja *et al.* 2013) et l'ajout de moments d'exercice de 10 minutes par jours d'école améliore les performances en lecture, en orthographe et en mathématiques (Donnelly *et al.* 2009).

Il a été constaté que l'exercice pendant la journée scolaire améliore les résultats d'apprentissage en influençant les fonctions cognitives et les facteurs qui permettent l'apprentissage. Ces fonctions cognitives comprennent l'attention, l'ERP (en anglais : *Enterprise Resource Planning* ou *ERP*)<sup>3</sup>, la fonction de mémoire de travail et la flexibilité cognitive. Les facteurs qui permettent l'apprentissage ici incluent des facteurs liés à l'autorégulation en particulier, tels que la concentration sur les tâches, le comportement, ou le travail en classe. (Kantomaa *et al.* 2018 : 17-21)

De plus, l'exercice pendant la journée scolaire peut avoir un effet positif sur l'interaction et le développement des compétences sociales. Il peut ajouter des émotions et des expériences positives à la journée scolaire et, par exemple, en améliorant les compétences d'autorégulation des membres du groupe, créer un environnement plus motivant pour l'apprentissage et augmenter le sentiment de sécurité de l'élève. Aussi, l'ajout de moments d'exercice aux cours peut potentiellement améliorer l'interaction entre l'enseignant et les membres du groupe. (Kantomaa *et al.* 2018 : 24)

Conformément à une pédagogie positive, l'activité physique incluse dans les leçons a des effets non seulement sur l'apprentissage mais également sur le bien-être physique et mental. L'exercice pendant la leçon peut avoir un effet immédiat sur le bien-être physique, par exemple rafraîchir la tension musculaire et, à plus long terme, en augmentant l'activité physique quotidienne et en faisant une pause-détente. L'amélioration de l'effet de l'exercice sur l'humeur a également été prouvée dans plusieurs études, tant que les moments d'exercice sont perçus comme positifs (Ojanen et Liukkonen 2017 : 214). Ainsi, l'exercice est un excellent outil pour une pédagogie positive, car il peut au mieux ajouter des moments de plaisir et de joie aux séances d'apprentissage, améliorer la motivation, la concentration et l'attention des apprenants, affecter positivement l'interaction et l'humeur dans les situations d'apprentissage, améliorer le bien-être général des apprenants et acquérir de meilleurs résultats d'apprentissage.

---

<sup>3</sup>Le Progiciel de Gestion Intégrée, en anglais ERP « Enterprise Ressource Planning » signifie planification des ressources de l'entreprise. Il s'agit d'une combinaison d'applications informatiques relatives à la gestion des commandes, des stocks, des ventes, etc. Il couvre ainsi l'ensemble du Système d'Information de l'entreprise, et s'avère primordial pour l'entrepreneur dans l'orientation de ses prises de décisions. (Anthedesign 2020)

Le but de notre étude était de savoir si les élèves estimaient que leur motivation, leur bien-être et/ou leur apprentissage s'améliorerait lorsque les leçons seraient introduites par des méthodes de pédagogies positives visant à augmenter les émotions positives, à mieux se concentrer et à améliorer le bien-être mental et physique.



## 4. Méthodologie et mise en œuvre de la recherche

Au XXI<sup>e</sup> siècle, après de nombreuses recherches, nous reconnaissons que l'encouragement avait une importance primordiale dans la réussite scolaire des élèves. Suite aux développements récents de la pédagogie positive, nous avons testé les effets de celle-ci en classe. Tout d'abord, nous avons commencé par un accueil chaleureux des élèves, planifié notre cours avec des activités qui changent toutes les 10 à 20 minutes et proposé des travaux de groupe. Nous avons utilisé les nouvelles technologies pour aider la collaboration et la recherche de ressources entre les élèves. De même que pour favoriser le bien-être, l'expérience d'enseignement a été choisie comme méthode de recherche en raison des exigences de performance du cours. Les exercices physiques ont été sélectionnés de manière à ce qu'ils correspondent à la tâche et à la théorie de notre recherche, et pour qu'ils soient faciles à mettre en œuvre et à répéter, et qu'ils ne prennent pas trop de temps pendant les leçons. De plus, les exercices devaient être assez faciles pour tous les élèves.

Le but de notre étude est de découvrir comment les élèves du secondaire, âgés de 16 à 18 ans, en classe de Première du lycée « École normale » (en finnois, Tampereen yliopiston normaalikoulu) de Tampere, estiment que l'utilisation de méthodes pédagogiques positives influencent leur motivation, mais aussi leur bien-être à l'école et leur apprentissage. Cette étude aide à déterminer si les élèves eux-mêmes trouvent les activités pédagogiques positives utiles à l'enseignement. Diverses méthodes pour développer la cohésion de la classe, la considération des autres, la confiance en soi et la conscience de soi ont été développées à des fins d'enseignement, il est donc pertinent d'examiner si les élèves trouvent leur utilisation utile et efficace. La recherche contribue ainsi à développer l'enseignement pratique du point de vue des élèves. Les résultats de l'étude sont applicables à l'enseignement quotidien, mais en raison de la nature limitée de l'étude, il est impossible de quantifier les résultats d'apprentissage des élèves. Pour cette raison, nous nous concentrons sur les propres expériences et le ressenti des élèves par rapport à ces méthodes pédagogiques.

## **4.1. L'avis des lycéens sur les différentes pratiques de pédagogie positive**

Dans cette étude, nous souhaitons savoir si les élèves estiment que leur motivation, leur bien-être ou leur apprentissage s'améliorent lorsque l'on rajoute aux leçons des méthodes de pédagogie positive visant à accroître la conscience de soi et les émotions positives, la cohésion de groupe ou de la classe, ainsi qu'une meilleure considération des autres. L'étude est basée sur les questions de recherche suivantes :

- Les élèves pensent-ils que les exercices de pédagogie positive ont eu un effet sur leur motivation ?
- Les méthodes fonctionnent-elles dans un contexte de lycée ; ont-elles un impact positif sur la motivation des élèves à effectuer les tâches assignées ?
- Les élèves estiment-ils que les méthodes de pédagogie positive ont eu un impact positif sur leur bien-être pendant ou en dehors des cours ?
- Les élèves ont-ils l'impression que les méthodes de pédagogie positive peuvent avoir un impact sur leur apprentissage ?

La discipline positive en classe et à l'école est une approche pédagogique associée à une boîte à outils qui fournit aux élèves le développement de compétences psychosociales, telles que l'autonomie, la responsabilité de tout ce dont ils rêvent de faire, avec force et gentillesse. L'atout majeur est de comprendre le monde des adultes, de comprendre la situation actuelle dans la relation professeur-élève et le sujet qui doit être transmis aux élèves selon le programme d'études. Ensuite, la gentillesse mise à profit pour les élèves montre que l'on a du respect pour eux. Nous devons rassembler nos connaissances pédagogiques et notre respect pour les élèves. Tous les instruments de discipline positive visent ce respect mutuel, cette force et cette bonne volonté. (Nelsen *et al.* 2018 : 29)

Selon l'enquête PISA (2015), les différents pays qui prennent en compte le bien-être de leurs enfants ont de meilleurs résultats à l'école. Les avantages d'enseigner les compétences de présence en pleine conscience à l'école, grâce aux pratiques de conscience, ont amélioré la résilience des élèves, la qualité et le volume du sommeil de 80%, et les notes scolaires de 85% (Avola et Pentikäinen 2019a : 191 ; Eisenberg 2018).

Le bien-être améliore les résultats d'apprentissage, mais aussi, les besoins corporels et la fonction cérébrale, qui sont la base du bien-être et de l'apprentissage (Avola et Pentikäinen 2019c : 337 ; 2019b).

## **4.2. Étude de terrain à l'École normale de Tampere**

L'étude a été réalisée comme une étude quantitative. Cette expérience d'enseignement a été menée, au cours de laquelle les élèves ont testé un exercice d'étirement basé sur la technique d'Alexander au début du cours. Les étirements de Macey, Savikurje, et Kulmala, (2019) « ouverture du haut du corps » ont été utilisés comme exercice de pause (voir annexe 2). Les instructions pour les étirements ont été placées sur le tableau blanc des élèves et le professeur a guidé les mouvements vers les élèves en faisant l'exercice.

Puis nous avons passé une musique calme à la fin des leçons, un exercice de relaxation modifié sur la base de l'exercice d'écoute d'Ahonen-Eerikäinen, (1998 : 358) qui comprenait un paysage musical de pleine conscience. Ce morceau de musique combinait une musique calme et des sons de la nature. Ces deux exercices ont duré chacun 5 minutes et ont été proposés aux étudiants 10 fois pendant l'année scolaire. Les lumières étaient tamisées et les étudiants devaient fermer leurs livres et mettre leurs appareils électroniques de côté. Au début de l'exercice de relaxation, les élèves devaient se calmer, se concentrer sur l'instant présent et, par exemple, sur leur propre respiration. Les élèves avaient la possibilité de fermer les yeux, s'ils le désiraient, selon leur ressenti. Après les premiers conseils, le moment de détente s'est poursuivi à l'aide de la musique seule. Après 3 à 5 minutes, les élèves ont été invités à calmer leur esprit dans la classe et à ouvrir les yeux.

Enfin, l'analyse des données s'est effectuée en mars et avril 2020, ainsi que le premier rapport d'enquête. Il est important de signaler que l'étude s'est déroulée pendant les événements exceptionnels du COVID-19, en février et mars, ce qui aurait pu avoir un impact important sur la recherche. Nous avons juste eu le temps d'effectuer notre travail de terrain et d'obtenir nos questionnaires, avant que l'école ne ferme. Afin de respecter la confidentialité des élèves, nous ne mentionnons pas leurs noms. Nous ne donnons que le nombre d'élèves de la classe ou faisons référence à des catégories afin de pouvoir comparer les opinions. Nous étions deux étudiantes stagiaires à l'École normale de

Tampere où nous suivions nos études. Cette école forme les nouveaux professeurs de français en Finlande. Nous avons enseigné à ces lycéens dans le cadre de notre stage de pédagogie et de master.

À l'École normale, nous pratiquons la pédagogie positive et analysons les différents comportements des élèves. Nous avons choisi ce projet car ces méthodes sont en expansion, ainsi que les discussions sur les réformes de l'école et les méthodes d'éducation.

Le modèle que nous voulons adapter lorsque nous serons enseignantes est la communication entre l'enseignant et les élèves. Il est donc important d'être connecté aux élèves avant d'enseigner. Alfred Adler (1978, cité d'après Nelsen *et al.* 2018 : 111) affirme : « Voir avec les yeux de l'autre, écouter avec l'oreille de l'autre, ressentir avec le cœur de l'autre. Pour l'instant, voici une définition qui me semble acceptable pour ce que nous désignons sous le terme de sentiment social ».

Nous avons utilisé l'échelle de Likert pour poursuivre notre analyse. L'échelle de Likert indique avec précision une échelle d'évaluation utilisée pour examiner attentivement une personne qui peut exprimer son niveau d'accord ou désaccord face à une affirmation. Pour mesurer les réactions, les attitudes et les comportements d'une personne, l'échelle de Likert est l'un des moyens de référence et qui est le plus digne de confiance. Cette échelle permet de proposer des choix de réponses à des niveaux extrêmes. Par exemple, vous pourrez créer une échelle allant de « Très satisfait » à « Pas du tout satisfait ».

De plus, il y avait une question ouverte dans chaque section, dans laquelle il était possible pour les élèves de décrire leur expérience avec leurs propres mots et de compléter leurs réponses aux déclarations fermées. Il n'y a eu aucun problème éthique avec la conduite de l'étude. L'étude a été automatiquement autorisée à avoir lieu dans une École normale. Les élèves avaient plus de 16 ans et ont participé à l'étude volontairement. Bien évidemment, l'expérience d'enseignement a été commandée pour tous les élèves, mais, selon la recherche, l'exercice d'étirement et la relaxation sont bénéfiques à tous les participants et ne peuvent pas nuire aux élèves. Aucune donnée d'identification n'a été collectée auprès des élèves au cours de l'étude. Cependant, il a été demandé aux étudiants

de numéroter leurs questionnaires avec une série à trois chiffres qu'ils avaient eux-mêmes élaborés, afin que les différentes pages du formulaire puissent être correctement réassemblées en cas de séparation des papiers. Les sujets sont mentionnés dans le rapport d'étude par ces chiffres. Le matériel de recherche est assez fiable, car les réponses aux questionnaires semblent avoir été données avec soin et avec sérieux. De plus, chaque formulaire est rempli par l'élève lui-même, car les questionnaires ont été complétés pendant le cours sous supervision. Les résultats de l'enquête sont donc assez fiables compte tenu du groupe étudié, mais ne peuvent pas être généralisés en dehors, car l'échantillon de l'étude est petit. En plus, la généralisation peut également être affectée négativement par l'homogénéité du groupe.

Aussi, tous les élèves étaient des étudiants en français optionnels vivant dans la même zone géographique et étudiant dans la même école. Il est possible que les attitudes envers l'apprentissage et le bien-être, ainsi que les tests menés dans ce groupe, soient différentes de ceux qui auraient passés par un autre groupe. L'enquête a été menée pendant dix leçons, donc dans chacune de ces leçons nous avons testé des méthodes de pédagogie positive, durant les mois de février et de mars 2020.

Nous avons obtenu des réponses quantitatives, basées sur des questions fermées dans le questionnaire, et qualitatives, basées sur quelques questions ouvertes à la fin du questionnaire. Nous avons donc procédé à une analyse quantitative et statistique pour les réponses obtenues dans les questionnaires, et à une analyse qualitative du matériel obtenu dans les questions ouvertes.

### **4.3. Tester la pédagogie positive avec les lycéens en classe**

Pour cette étude, nous avons proposé aux élèves plusieurs activités en classe, avant de leur distribuer trois questionnaires portant sur l'apprentissage, la motivation et le bien-être. Nous avons préparé les questionnaires en finnois car les élèves sont finlandais. Pendant les leçons, nous avons passé cinq minutes à nous étirer et cinq autres minutes à nous détendre avec de la musique, pour aider les élèves à diminuer leur niveau de stress. Nous avons explicité aux élèves que pour notre recherche, il était important d'obtenir leur avis, c'est pourquoi nous leur distribuons des questionnaires par rapport aux activités effectuées. Nous leur avons précisé qu'ils n'étaient pas obligés de répondre à ces trois questionnaires. Toutefois, nous leur avons mentionné que sans leurs réponses, nous ne

pourrions pas poursuivre cette recherche. Enfin, nous avons obtenu 16 questionnaires. Tous les élèves y ont répondu. Les quatre élèves manquants étaient des élèves absents. Nous devons informer nos lecteurs en effet à cause de l'épidémie du virus COVID-19, plusieurs étudiants sont restés à la maison.

Dans ces questionnaires, nous avons demandé aux élèves : pensent-ils que les étirements et la musique sont utiles pour l'apprentissage, la motivation et leur bien-être. Nous avons ensuite analysé leurs avis pour savoir combien d'entre eux avaient apprécié ce type d'enseignement.

Pour les étirements en classe, nous avons utilisé la méthode de Savikurk et Kulmana (2019 : voir annexe 1). Nous avons demandé aux élèves de les faire de cette façon :

- « Soulevez vos épaules vers vos oreilles et maintenez-les pendant un moment. Laissez ensuite vos épaules détendues. Répétez le mouvement 10 fois ».
- « Tournez lentement vos épaules vers l'arrière et vous sentirez la poitrine s'ouvrir. Répétez le mouvement 10 fois ».
- « Croisez vos bras derrière votre dos et étirez-les vers le haut. En même temps, vous sentirez votre poitrine s'étirer. Vous pouvez lever légèrement les bras vers le haut pour améliorer l'étirement. Maintenez la position pendant 30 secondes ».
- « Inclinez la tête vers votre épaule et vous ressentirez le même étirement du côté opposé. Étirez la main opposée vers le sol pour améliorer le mouvement. Maintenez la position pendant 30 secondes. Inclinez également la tête de l'autre côté ».
- « Faites glisser l'arrière de la tête légèrement vers le haut jusqu'à ce que la tête s'incline légèrement et que le menton touche le larynx. Gardez vos épaules détendues. Vous sentirez un léger étirement dans le cou. Maintenez la position pendant 10 secondes ».

Quant à la musique, nous nous sommes basées sur l'exemple de mission musicale Mindfulness : dans l'exercice d'écoute, les élèves se concentrent sur la relaxation sans aucune tâche à exécuter. Les élèves ferment les yeux s'ils le désirent. Ils se concentrent sur l'écoute d'un morceau de musique paisible choisi par l'enseignant. (Ahonen-Erikäinen 1998 : 358 ; Mikkonen 2016)

Nous avons choisi des musiques anti-stress ou bien des musiques qui aident la concentration pour l'étude, comme la musique « *Mindfulness* » proposée sur YouTube (voir les liens dans la bibliographie). Nous avons choisi plusieurs vidéos dans lesquelles les paysages étaient également très apaisants.

## 5. Analyse des données

Nous avons mené cette expérience d'enseignement auprès de 20 lycéens âgés de 16 à 18 ans en cours de français, dans les classes RAA04 et RAB33/RAB21, de l'École normale de Tampere Atalpa : 1. exercice d'étirement, et 2. exercice d'écoute de musique. Nous avons ensuite distribué les questionnaires aux élèves (voir annexe 3).

### 5.1. Résultats et analyse des questionnaires

Voici les résultats des questionnaires, avec les questions en finnois et en français sur **la motivation** :

<b>KYSELYLOMAKE</b>	<b>Eri Mieltä</b>	<b>Jokseenkin eri mieltä</b>	<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>	<b>Jokseenkin Samaa mieltä</b>	<b>Samaa Mieltä</b>	<b>En osaa sanoa</b>
<b>Le questionnaire</b>	<b>Pas du tout d'accord</b>	<b>Pas d'accord</b>	<b>Ni d'accord, ni pas d'accord</b>	<b>D'accord</b>	<b>Tout à fait d'accord</b>	<b>Ne sais pas</b>
Motivaatio / La motivation						
1. Olin innostunut tullessani aamulla kouluun. 1. J'étais content ce matin de venir à l'école.	2	3	1	7	3	0
2. Taukojumppa tunnilla lisäsi innostustani. 2. Les étirements m'ont aidé à me concentrer pendant une heure.	2	3	2	3	6	0
3. Taukojumpan jälkeen olin rennompi. 3. J'étais plus détendu après les étirements.	0	0	6	7	3	0



4.Rentoutusmusiikki auttoi minua keskittymään oppimiseen. 4. Le moment musical m'a aidé à me concentrer sur l'apprentissage.	2	2	2	6	5	0
5.Rentoutusmusiikki auttoi minua unohtamaan muut asiat tunnin ajaksi. 5. La musique de relaxation m'a aidé à oublier d'autres choses pendant une heure.	1	7	3	3	2	0
6.Koin rentoutusmusiikin vaikuttavan positiivisesti keskittymiseeni. 6. Je sentais que la musique de relaxation avait un effet positif sur ma concentration.	1	1	2	6	6	0

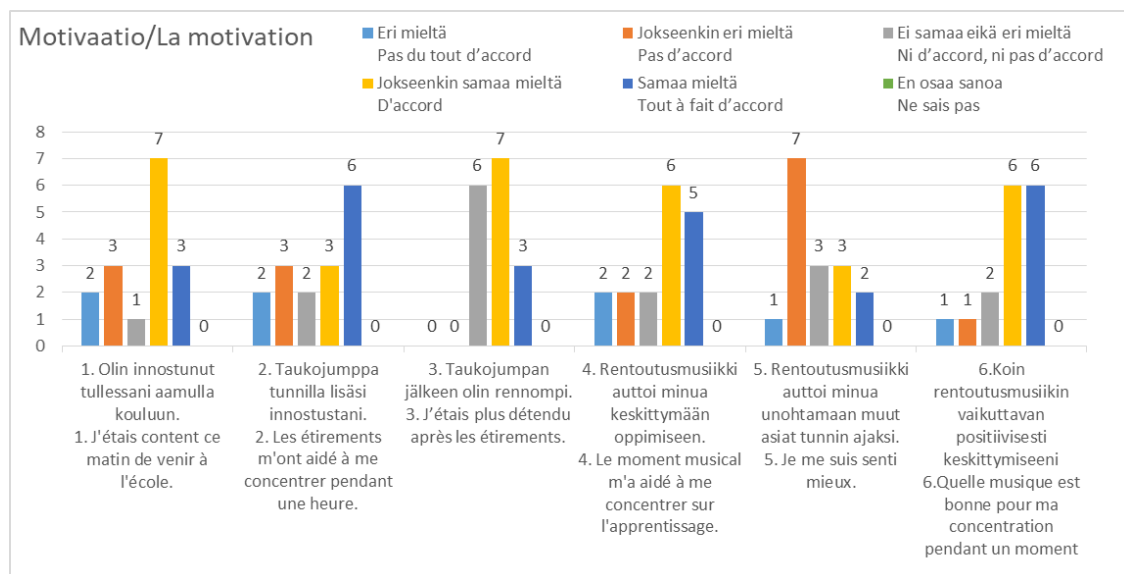


Tableau 4 : La motivation / Motivaatio

Voici les résultats de cette recherche sur la motivation des élèves :

44% de nos élèves étaient d'accord sur le fait qu'ils étaient contents de venir à l'école. Puis 38% d'entre eux ont pensé que les étirements les ont aidés à se concentrer pendant l'heure. Mais encore, 44% ont trouvé qu'ils étaient plus détendus après les étirements. Et 38% ont remarqué que le moment musical les a aidés à se concentrer sur l'apprentissage.

44% n'étaient pas d'accord sur cette phrase : « Je me suis senti mieux ». Enfin, 38% étaient d'accord sur le fait que la musique de concentration était bonne pour la leur pendant un moment, et 38% étaient tout à fait d'accord sur le fait que la musique de concentration agissait bien pour leur concentration pendant un moment. Nous pouvons confirmer que 76% des élèves étaient d'accord ou tout à fait d'accord qu'ils se sentaient plus concentrés pendant un moment grâce à la musique dédiée. Nous pouvons donc en déduire que la méthode était convaincante pour la plupart de nos élèves.

Voici les résultats des questionnaires, avec les questions en finnois et en français sur le **Bien-être**.

<b>KYSELYLOMAKE</b>	<b>Eri Mieltä</b>	<b>Jokseenkin eri mieltä</b>	<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>	<b>Jokseenkin samaa mieltä</b>	<b>Samaa mieltä</b>	<b>En osaa sanoa</b>
<b>Le questionnaire</b>	<b>Pas du tout d'accord</b>	<b>Pas d'accord</b>	<b>Ni d'accord, ni pas d'accord</b>	<b>D'accord</b>	<b>Tout à fait d'accord</b>	<b>Ne sais pas</b>
Hyvinvointi / Bien-être						
1. Taukojumppa rentoutti minua. 1. Les étirements m'ont détendu	0	2	5	10	5	0
2. Taukojumppa tuntui vähentävän stressiäni. 2. Les étirements ont réduit mon stress	3	5	5	6	1	0



3.Taukojumppa vähensi kehoni jännityksiä tai lihaskipuja. 3.Les étirements ont réduit les tensions de mon corps ou les douleurs musculaires.	0	1	3	6	6	2
4.Rentoutusmusiikki rauhoitti minua. 4.La musique de relaxation m'a calmé.	1	0	4	6	8	0
5.Tunsin vointini paranevan rentoutusmusiikin tai jumpan aikana tai niiden jälkeen. 5. J'ai senti mon bien-être s'améliorer pendant ou après la musique de relaxation ou l'exercice.	0	7	5	5	4	0
6.En kokenut tuntia musiikin ja jumpan jälkeen yhtä rasittavaksi kuin ilman niitä. 6. Je n'ai pas trouvé les heures de cours aussi stressantes ou pénibles.	2	2	3	4	7	2

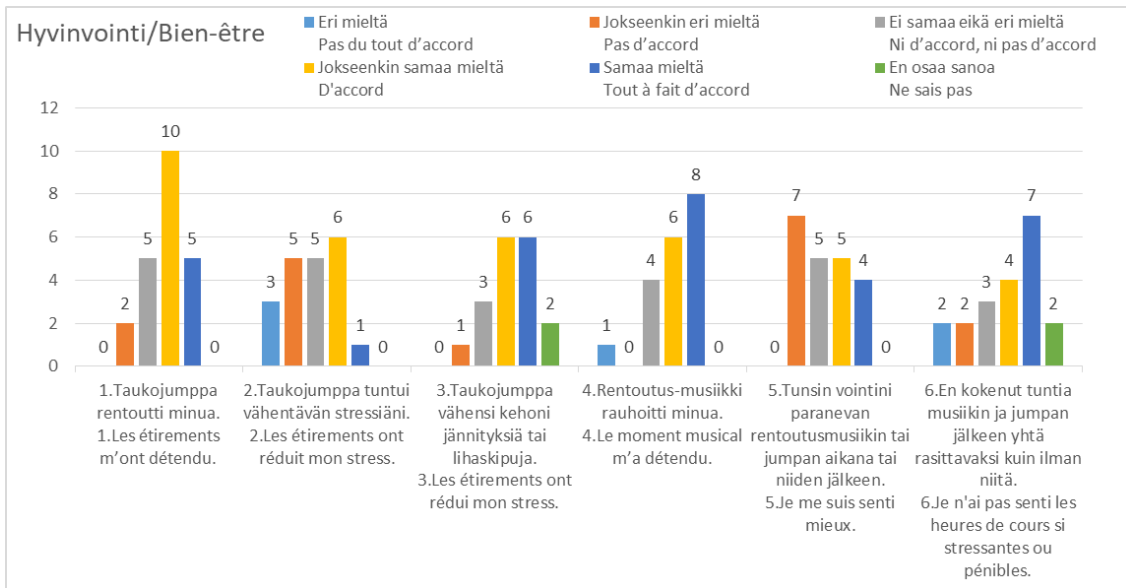


Tableau 5 : Bien-être/ Hyvinvointi

Voici nos résultats sur l'apprentissage :

KYSELYLOMAKE	Eri Mieltä Pas du tout d'accord	Jokseenkin eri mieltä Pas d'accord	Ei samaa eikä eri mieltä Ni d'accord, ni pas d'accord	Jokseenkin samaa mieltä D'accord	Samaa Mieltä Tout à fait d'accord	En osaa sanoa Ne sais pas
<b>Oppiminen / Apprentissage</b>						
1. Koin oppivani paremmin, kun tunnin alussa jumpattiin. 1. Je peux mieux apprendre, en faisant un peu de gym au début de l'heure.	2	2	3	7	3	1
2. Jumppa auttoi minua keskittymään uuden oppimiseen. 2. La gym, m'a aidé à me concentrer et à apprendre de nouvelles choses.	4	2	1	7	4	0

3. Koin jumpan tunnin alussa piristävän minua niin, että jaksoin opiskella paremmin. 3. Faire de l'exercice au début du cours m'a redonné le moral, ce qui m'a donné la force de mieux apprendre.	2	2	2	7	5	0
4. Rentouttava musiikki alussa auttoi keskittymään tulevan tunnin opintoihin. 4. La musique relaxante au début de cours m'a aidé à me concentrer pour la prochaine leçon.	3	2	5	4	4	0
5. Rentouttava musiikki auttoi unohtamaan muut asiat. 5. La musique relaxante m'a aidé à oublier les autres choses.	2	5	3	5	3	0
6. Rentouttava musiikki tuotti hyvää oloa tunnille. 6. La musique relaxante a produit du bien-être pendant l'heure du cours.	0	1	1	8	7	1

63% des élèves étaient d'accord sur le fait de se sentir plus détendu après les étirements. 50% étaient tout à fait d'accord sur le fait que le moment musical leur a permis d'être plus détendu. De plus, 44% ont senti que les heures de cours n'étaient pas si stressantes ou pénibles après le moment musical. Par contre, 44% des lycéens n'étaient pas d'accord sur le fait de se sentir mieux. Enfin, 38% d'entre eux ont ressenti que les étirements avaient contribué à réduire leur niveau de stress. Nous pouvons déduire de ces résultats que peut-être cette méthode ne convient pas à tous les élèves, car pour certains,

leurs réactions face aux méthodes étaient neutres. En revanche, nous observons tout de même que la méthode a plu à la majorité des élèves.

Sur la prochaine page, nous avons le questionnaire sur l'apprentissage avec les réponses des élèves.

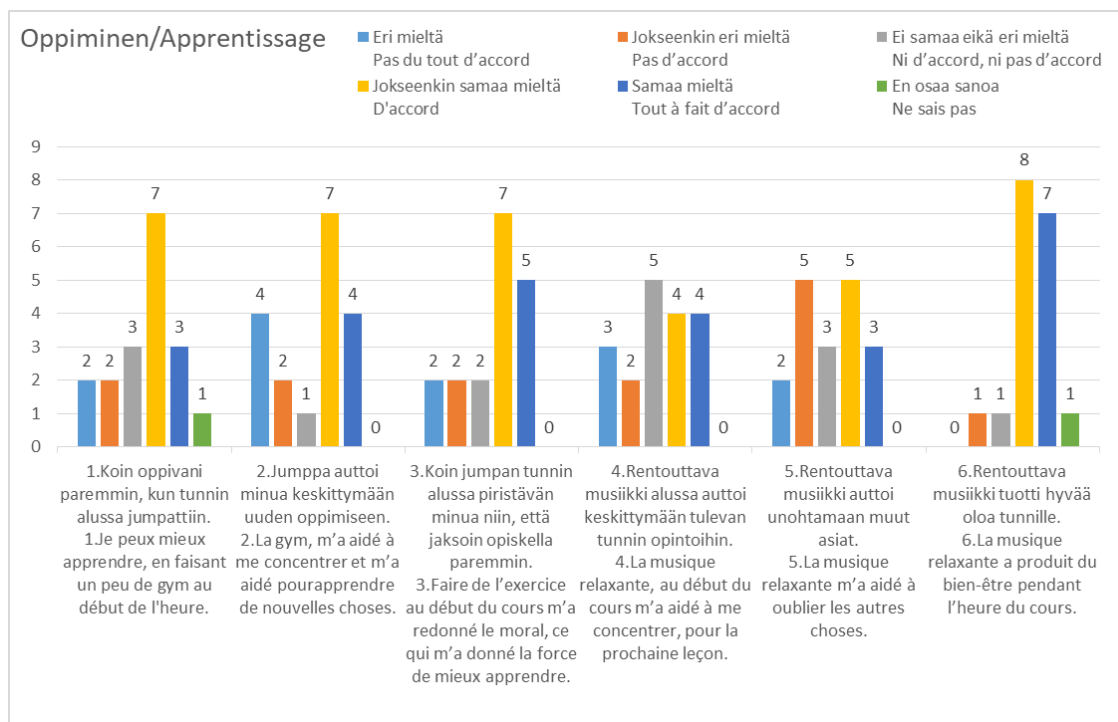


Tableau 6 : Apprentissage/ Oppiminen

Voici nos résultats sur l'apprentissage :

50% des lycéens pensent que la musique relaxante leur a produit du bien-être pendant l'heure de cours. 44% des élèves ont compris qu'ils pouvaient mieux apprendre en faisant un peu d'exercice physique au début de l'heure. Aussi, 44% des élèves ont écrit que faire de l'exercice au début du cours leur a redonné le moral, ce qui leur a donné la force de mieux apprendre. Mais encore, 44% d'entre eux ont constaté que les exercices physiques les ont aidés à se concentrer et par conséquent à apprendre de nouvelles choses. À peu près 31% ne sont ni d'accord ni pas d'accord et 31% sont d'accord, sur le fait que la musique relaxante, au début du cours, les a aidés à se concentrer pour la leçon suivante. Enfin, 31% n'estiment pas que la musique relaxante les a aidés à oublier tout le reste, par exemple de la vie quotidienne. Nous pouvons donc en déduire avec ce nombre de 31% qu'il est évident que de réels problèmes subis par les lycéens ne peuvent pas être oubliés

avec de la musique relaxante. Cependant, cette technique a tout de même été bénéfique pour la majorité des élèves, ce qui laisse à penser que la méthode est concluante.

## 5.2. Analyse des questions ouvertes

Chaque questionnaire comportait une question ouverte sur **la motivation**, le **bien-être** et **l'apprentissage**, à laquelle les élèves pouvaient répondre, pour offrir plus d'informations complémentaires sur leur avis.

Afin de respecter la confidentialité de chacun, nous avons demandé aux élèves de numéroter les trois questionnaires avec le numéro de leur choix, en gardant le même numéro pour les trois formulaires afin que l'on puisse reconnaître qu'ils appartiennent à la même personne. À présent, nous allons présenter les commentaires de chacun des élèves. Nous allons traduire approximativement le texte finnois en français pour que les lecteurs francophones puissent comprendre.

### Questions ouvertes sur la motivation :

*"Koitko rentoutusmusiikilla tai taukojumpalla olevan vaikutusta **motivaatioosi** oppitunnilla? Kummalla, ei kummallakaan tai molemmilla? Voit myös kertoa kokemuksistasi."*

*« La musique de relaxation ou l'exercice de pause ont-ils influencé votre motivation pendant la leçon? Soit, ni l'un ni l'autre, ou les deux ? Vous pouvez également partager vos expériences. »*

### Questions ouvertes sur le bien-être :

*"Koitko rentoutusmusiikilla tai taukojumpalla olevan vaikutusta **hyvinvointiisi** oppitunnilla? Kummalla, ei kummallakaan tai molemmilla ? Voit myös kertoa kokemuksistasi."*

*« La musique de relaxation ou l'exercice de pause ont-ils eu un effet sur votre bien-être pendant la leçon ? Soit, ni l'un ni l'autre, ou les deux ? Vous pouvez également partager vos expériences. »*



### **Questions ouvertes sur l'apprentissage:**

*”Koitko rentoutusmusiikilla tai taukojumpalla olevan vaikutusta oppimiseesi tunnilla? Kummalla, ei kummallakaan tai molemmilla? Voit myös kertoa kokemuksistasi.”*

*« La musique de relaxation ou l'exercice de pause ont-ils eu un effet sur votre apprentissage pendant la leçon ? Soit, ni l'un ni l'autre, ou les deux ? Vous pouvez également partager vos expériences. »*

Nous présentons dans le tableau ci-dessous un récapitulatif **des résultats principaux des questionnaires**, et nous incluons ensuite les commentaires des élèves **des questions ouvertes**.

<b>Tableau 1 : Motivaatio / La motivation</b>	<b>Tableau 2 : Hyvinvointi / Bien-être</b>	<b>Tableau 3 : Oppiminen / Apprentissage</b>
<p>44% des élèves étaient d'accord sur le fait qu'ils étaient plus contents de venir à l'école.</p> <p>44% ont trouvé qu'ils étaient plus détendus après les étirements.</p> <p>44% n'étaient pas d'accord sur cette phrase « Je me suis senti mieux ».</p>	<p>63% des élèves sont d'accord sur le fait qu'ils sont plus détendus après les étirements.</p>	<p>50% des lycéens pensent que la musique relaxante a produit du bien-être pendant l'heure du cours.</p>
<p>38% d'entre eux ont pensé que les étirements les ont aidés à se concentrer pendant l'heure.</p> <p>38% ont remarqué que le moment musical les a aidés à se concentrer sur l'apprentissage.</p> <p>38% étaient d'accord sur le fait que la musique de concentration est bonne pour leur concentration pendant un moment, et 38% étaient tout à fait d'accord sur le fait que la musique de concentration est bonne pour leur concentration pendant un moment.</p>	<p>50% des élèves étaient tout à fait d'accord sur le fait que le moment musical leur a permis d'être plus détendu.</p>	<p>44% ont trouvé qu'ils pouvaient mieux apprendre, en faisant un peu d'exercice physique au début de l'heure.</p> <p>44% des élèves ont écrit que faire de l'exercice au début du cours leur a redonné le moral, ce qui leur a donné la force de mieux apprendre.</p> <p>44% d'entre eux ont constaté que cela les a aidés à se concentrer et par là apprendre de nouvelles choses.</p>
	<p>44% ont trouvé que les heures de cours n'étaient pas aussi stressantes ou pénibles.</p> <p>44% des lycéens n'étaient pas d'accord sur le fait de se sentir mieux.</p>	<p>31% n'étaient ni d'accord ni pas d'accord 31% étaient d'accord sur le fait que la musique relaxante au début du cours les a aidés à se concentrer pour la prochaine leçon.</p> <p>31% n'étaient pas d'accord que la musique relaxante les aidés à oublier tout le reste.</p>

Tableau 1 : Motivaatio / La motivation	Tableau 2 : Hyvinvointi / Bien-être	Tableau 3 : Oppiminen / Apprentissage
	<p><b>017:</b> Rentoutusmusiikilla tunsin olevan vaikutusta, mutta venyttelyllä en tuntenut paljon eroa oppimisessani; mutta mielestäni se oli stimuloivaa, venyttely oli erilaista, kuin mitä teimme muissa luokissa, joten se teki tunneista mielenkiintoisempia.</p> <p><b>017 :</b> Avec la musique de relaxation, j'ai ressenti un effet positif, mais pas avec les étirements. Je n'ai pas ressenti une grande différence dans mon apprentissage ; mais j'ai trouvé que ça me stimulait, les étirements étaient différents de ce que nous faisons dans les autres classes, donc ça a rendu les leçons plus intéressantes.</p>	

<p><b>387.3</b> : Tuli virkeämpi olo taukojumpan jälkeen, mikä nostatti motivaatiotani opiskella tunnilla hyvin.</p> <p><b>387.3</b> : Je suis plus en forme après les étirements, ce qui m'a donné plus de motivation pour bien étudier en classe.</p> <p><b>233</b> : Molemmaat lisäsivät motivaatiotani ja keskitymiskykyjä. Tunnille oli myös kiva tulla, kun tiesi, että saa heti alkuun rentoutushetken ennen varsinaisen opiskelun aloittamista.</p> <p><b>233</b> : Les deux ont augmenté ma motivation et ma concentration. C'était aussi amusant de venir en classe, sachant que nous allions commencer le cours avec un moment de détente avant de commencer à étudier.</p>	<p><b>387.3</b> : Olen niiden jälkeen virkeämpi ja koen, että pystyn keskittymään tunnilla paremmin. Oli kiva, että oli molemmat, sekä rentoutus että taukojumppa. Pelkän rentoutuksen jälkeen olisi väsyttänyt ja pelkän taukojumpan jälkeen olisi kaivannut jotain lisää.</p> <p><b>387.3</b> : Après, je suis plus en forme et je ressens que je peux plus me concentrer. C'était super, qu'il y ait eu la musique relaxante et les étirements. Seulement, avec la musique relaxante, je serais fatigué et après les étirements, j'aurais manqué quelque chose.</p>	<p><b>24</b> : Rennompi fiilis, mutta ei se oppimista auta.</p> <p><b>24</b> : Un sentiment de détente, mais cela n'aide pas à apprendre.</p>
<p><b>24</b> : Musiikki ei oikeastaan vaikuta motivaatiooni, mutta ihan kiva saada vähän rauhallista tunnelmaa niin voi unohtaa muut koulujutut. Taukojumppa on vähän lyhyt, mutta kai sillä on ihan hyviä vaikutuksia.</p> <p><b>24</b> : La musique n'affecte pas vraiment ma motivation, mais c'est agréable d'avoir une petite atmosphère calme pour pouvoir oublier d'autres trucs de l'école. L'exercice de pause est un peu court, mais je suppose qu'il a de très bons effets.</p>		<p><b>33</b> : Koin oppivani paremmin, koska aivot aktivoituivat.</p> <p><b>33</b> : je sentais que je pouvais mieux apprendre car mon cerveau était activé.</p> <p><b>24</b> : Tunti lyhenee hyvä.</p> <p><b>24</b> : Une heure raccourcie, c'est bien.</p>

<p><b>24 :</b> Musiikki ei oikeastaan vaikuta motivaatiooni, mutta ihan kiva saada vähän rauhallista tunnelmaa niin voi unohtaa muut koulujutut. Taukojumppa on vähän lyhyt, mutta kai sillä on ihan hyviä vaikutuksia.</p> <p><b>24 :</b> La musique n'affecte pas vraiment ma motivation, mais c'est agréable d'avoir une petite atmosphère calme pour pouvoir oublier d'autres trucs de l'école. L'exercice de pause est un peu court.</p>	<p><b>24 :</b> Molemmat saivat minut rentoutuneemmaksi. (Hyvinvointi ja Motivaatio).</p> <p><b>24 :</b> Les deux m'ont détendu (bien-être et motivation).</p> <p><b>Numeroton :</b> Molemmat lisäsivät motivaatiotani ja keskittymiskykyä. Tunnille oli myös kiva tulla, kun tiesi, että saa heti alkuun rentoutushetken ennen varsinaisen opiskelun aloittamista.</p> <p><b>Sans numéro :</b> Les deux ont augmenté ma motivation et ma concentration</p> <p>C'était aussi agréable de venir au cours parce que je savais que vous alliez commencer le moment de relaxation juste avant de commencer votre étude.</p>	
	<p><b>202 :</b> Liian hiljainen ja rauhallinen musiikki rupesi väsyttämään. Kuuntelimme usealla oppitunnilla musiikkia vasta tunnin loppuksi, josta en kokenut mitään hyötyä.</p> <p><b>202 :</b> La musique avec trop peu de volume et relaxante a commencé à me fatiguer. Nous avons écouté de la musique vers la fin du cours, ce que j'ai trouvé inutile.</p>	

<p><b>420</b> : Motivaatio parani.  <b>420</b> : Ma motivation s'est améliorée.</p>	<p><b>017</b> : Rentoutusmusiikki auttoi keskittymään ja rauhoittumaan paremmin kuin taukojumppa.  <b>017</b> : La musique de relaxation m'a aidé à me calmer, mieux que les étirements.</p>	<p><b>387.3</b> : Olen niiden jälkeen virkeämpi ja koen, että pystyn keskittymään tunnilla paremmin. Oli kiva, että oli molemmat, sekä rentoutus että taukojumppa. Pelkän rentoutuksen jälkeen olisi väsyttänyt ja pelkän taukojumpan jälkeen olisi kaivannut jotain lisää.  <b>387.3</b> : Je me sens plus en forme et je suis en mesure de mieux me concentrer sur la leçon. C'était agréable d'avoir à la fois de la relaxation et la pause. Après la musique de relaxation, j'aurais été fatigué et après la pause j'aurais eu besoin de quelque chose de plus.</p>
<p><b>428</b> : Rentoutus ja taukojumppa oli kiva aloitus tunnille ja lisäsi tuntien miellyttävyyttä ja siten myös motivaatiani.  <b>428</b> : L'exercice de relaxation et les étirements au début du cours ont contribué au plaisir du cours et donc à ma motivation.</p>	<p><b>202</b> : En kokenut erityistä vaikutusta hyvinvointiini.  <b>202</b> : Je n'ai ressenti aucun impact particulier sur mon bien-être.</p>	<p><b>420</b> : Ei oikeastaan vaikutusta.  <b>420</b> : Pas vraiment d'effet</p>

<p><b>563</b> : Molemmilla on vähän apua motivaatioon.</p> <p><b>563</b> : Les deux ont un peu aidé à la motivation.</p> <p><b>321</b> : Motivaationi ei mielestäni kasvanut paljon, mutta se auttoi vähän keskittymään paremmin ja rauhoittumaan.</p> <p><b>321</b> : Je pense que ma motivation n'a pas augmenté, mais cela m'a aidé à me concentrer et à me calmer.</p>	<p><b>428</b> : Oloni oli rennompia usein rentoutusmusiikin jälkeen ja taukojumppa oli kiva tapa liikkua, jos oli ollut pitkä päivä ja paljon istumista, oloni oli rennompia usein rentoutusmusiikin jälkeen ja taukojumppa oli kiva tapa liikkua, jos oli ollut pitkä päivä ja paljon istumista.</p> <p><b>428</b> : Je me sentais plus détendu souvent après la musique de relaxation et les étirements étaient une bonne façon de bouger après une longue journée rester assis.</p> <p><b>420</b> : Positiivinen vaikutus.</p> <p><b>420</b> : Effet positif.</p>	
<p><b>258</b> : Rentoutusmusiikki ja taukojumppa eivät ole iso osa tuntia, joten ne eivät kauheasti vaikuttaneet motivaatiooni.</p> <p>Rentoutusmusiikki väsytti.</p> <p><b>258</b> : La musique de relaxation et les exercices d'étirements n'étaient pas une grande partie de l'heure, donc ils n'ont pas terriblement affecté ma motivation.</p> <p>La musique de relaxation m'a fatiguée.</p>	<p><b>563</b> : Niska ja hartiat olivat vähemmän jumissa. Venyttely on vaikuttanut hyvinvointiini enemmän kuin rentoutusmusiikkia.</p> <p><b>563</b> : La nuque et les épaules étaient moins coincées. Les étirements ont influencé mon bien-être plus que la musique de relaxation.</p>	

<p><b>Sans numéro</b> : kiva, jos vaikka rentouttavaa musiikkia olisi soitettu keskeltä tuntia välillä, jossain sopivalla hetkellä. Se olisi ehkä uudelleen motivoinut tunnilla, kun tuntuu, että motivaatio on lopussa.</p> <p><b>Sans numéro</b> : J'ai pu mieux me concentrer pendant l'heure suivante. Cela aurait été bien si on avait mis vers la moitié du cours de la musique relaxante à un moment opportun. Cela aurait pu plus nous motiver, quand nous ressentons que notre motivation est finie.</p>	<p><b>174</b> : Rentoutusmusiikki rentoutti, mutta se oli aamulla huono, koska alkoi vaan väsyttämään.</p> <p><b>174</b> : La musique de relaxation me détendait, mais c'était mauvais le matin, car ça commençait à me fatiguer.</p>	
	<p><b>258</b> : En finnois, en kokenut niillä olevan suurta merkitystä venyttely herätteli</p>	
	<p><b>017</b> : Rentoutus musiikki helpottaa stressiä ja paransi oloa. Taukojumppa ei mielestäni sopinut rentoutumisen jälkeen.</p> <p><b>017</b> : La musique de relaxation soulage le stress et m'a fait me sentir mieux. À mon avis, l'exercice de pause n'a pas fonctionné après la relaxation.</p>	

Tableau 7 : Résultats principaux des questionnaires et des questions ouvertes

D'après les réponses obtenues au travers des questions ouvertes, nous observons que la majorité des élèves donne des commentaires positifs par rapport à leur expérience de nos méthodes de pédagogie positive. Cependant, nous remarquons que certains élèves ont moins apprécié ce nouveau genre d'enseignement. Par exemple, un élève (réponse 24) était content que l'heure soit plus courte en écoutant la musique de relaxation. Nous remarquons donc que ces pratiques ne fonctionnent pas forcément avec tous les élèves. Un autre élève (réponse 202) n'a pas ressenti d'impact particulier sur son bien-être malgré la musique relaxante. Nous pouvons en déduire que cet élève a



davantage l'habitude de travailler avec des pédagogies plus traditionnelles. Cela peut aussi signifier que l'introduction de nouvelles méthodes de pédagogie, qui restent encore nouvelles, peuvent provoquer une réticence chez certains élèves.

## 6. Discussion et conclusion

Suite à la baisse des résultats Pisa, et les préoccupations concernant le bien-être des élèves à l'école, nous avons fait une expérimentation de la pédagogie positive au lycée de l'École normale de Tampere. Pendant nos cours, nous avons inclus 5 minutes d'étirements et 5 minutes de musique de relaxation comme les musiques de « Mindfulness ». Durant 10 leçons, nous avons mis en pratique cette pédagogie positive. Puis en classe nous avons demandé aux lycéens de bien vouloir répondre aux questionnaires sur la motivation, le bien-être et l'apprentissage. Nous leur avons précisé qu'ils n'étaient pas obligés de répondre, seulement sans leurs avis, nous ne pourrions pas faire cette recherche. Nous sommes fières d'avoir obtenu les réponses de tous les élèves présents. De surcroît, la majorité des élèves ont ressenti plus de motivation, mais également du bien-être, ce qui leur a permis d'obtenir de meilleurs résultats dans leur apprentissage.

Notre expérience a été une réussite, car la majorité de nos élèves ont écrit qu'ils étaient heureux de venir à nos cours. Leurs sourires et cette lueur de bonheur dans leurs yeux nous ont motivé et nous ont permis d'apprécier le métier de professeur. Cette expérimentation a donc été bénéfique pour les élèves mais également pour nous-même.

Cette étude est basée sur le développement croissant de la pédagogie positive. Le terme « pédagogie » rassemble les méthodes et pratiques d'enseignement et d'éducation. La pédagogie positive aide les élèves à avancer dans leur apprentissage scolaire, mais aussi dans l'acquisition sociale et émotionnelle, qui les aideront à trouver la solution aux problèmes à l'école mais aussi dans la vie plus tard. Selon Seligman et Csikszentmihalyi (2000), la pédagogie positive fait référence aux activités éducatives et pédagogiques basées sur la psychologie positive, dont l'objectif était de compenser les pathologies et les dysfonctionnements, afin de développer une meilleure perception du fonctionnement humain. Elle peut être définie comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement le plus favorable des individus, des institutions, des groupes. Ce mouvement pédagogique est aussi influencé par les études conduites sur le bonheur et la santé mentale (voir Lyubomirsky, Sheldon et Schkade 2005 ; Seligman 2000). La pédagogie positive consiste à prendre en compte ce que pense et ressent l'élève. Les idées des élèves sont reçues dans la résolution de problèmes, ce qui transforme leur relation à l'école (Nelsen, Lott et Glenn 2019).

À partir du XVIIIe siècle, au nom de la liberté, comme l'avait déjà mentionné Rousseau, la pédagogie traditionnelle ou autoritaire est de plus en plus questionnée. D'après les recherches de Jean Piaget (1896-1980), Suisse, psychologue, philosophe, biologiste, logicien, épistémologue et fondateur de l'épistémologie génétique, et avec sa théorie du constructivisme, en 1975, l'apprenant devient actif, et il construit son savoir en se basant sur ses expériences. Puis, Lev Vygotsky (1896-1934), Russe, propose une théorie parallèle à celle de Jean Piaget pour expliquer le développement cognitif chez l'enfant. Sa théorie est le socioconstructivisme, en 1985, dans laquelle l'apprenant est actif et autonome dans ses apprentissages par rapport à l'enseignant, et fait partie de la communauté d'apprentissage. Enfin, en 2005, George Siemens (1970- ), théoricien de l'apprentissage dans une société basée sur les technologies numériques, de même que Stephen Downes, Canadien (1959- ), expert dans les domaines de l'apprentissage en ligne, ont développé une nouvelle théorie sur le cognitivisme, où l'apprenant est actif, et apprend en pratiquant et en réfléchissant. Pour conclure, nous observons que, plus nous avançons vers le XXIe siècle, plus la liberté dans l'apprentissage joue un rôle important pour l'acquisition des connaissances.

Selon l'OCDE (2018) et l'UNESCO (2015), l'évolution du système scolaire au XXIe siècle est de préserver et de promouvoir la dignité, les capacités et le bien-être de la personne humaine, en relation avec autrui et avec la nature, mais encore, le développement durable afin de préserver notre planète. L'éducation au-delà de 2015 est de promouvoir une éducation de qualité et d'encourager l'apprentissage tout au long de la vie. L'éducation est un facteur potentiel d'égalité. Une collaboration entre les établissements d'apprentissage a été développée afin de guider les élèves dans le choix de leurs études. Le rôle de l'éducateur est de guider les apprenants, on se focalise sur la reconnaissance, l'évaluation et la validation des connaissances obtenues. Le savoir et l'éducation doivent être observés comme des biens communs mondiaux. Enfin, l'éducation établit le maillon de la chaîne de l'égalité des chances. De plus, enfin d'après Robert (2008) la Finlande a bien compris l'intérêt du maintien de la santé mentale et de l'entretien physique, ainsi que le bien-être social pour répondre au besoin de l'équilibre des élèves et de leur apprentissage.

« Comment apprend-on ? » Voici l'une des questions fondamentales depuis plusieurs siècles. Pour répondre à cette question, la pédagogie positive aide les élèves à réveiller l'estime de soi et la confiance en soi pour avancer dans la vie. Elle se concentre également sur l'honnêteté, la politesse et les règles du savoir-vivre dans la société. Elle aide chaque individu à regarder la vie positivement afin de permettre à chacun de progresser à son rythme.

De plus, pour aider les élèves à se développer, il est important de connaître le profil de chacun d'eux pour pouvoir les aider dans leur apprentissage. Il existe plusieurs techniques de mise en pratique concrète de la pédagogie positive, qui invite les élèves à travailler avec leur tête, mais aussi avec leur cœur et leur corps. Il existe des gestes fondamentaux dans l'acte d'apprendre, le geste de l'attention, de compréhension, de mémorisation à court, moyen ou long terme. Mais encore, la relaxation, qui met le corps et le cerveau au repos, permet de contrôler les états émotionnels, ce qui conduit à la diminution ou la disparition éventuelle de troubles psychosomatiques.

Notre matériel de recherche s'est appuyé sur des résultats d'études antérieures sur les effets positifs des exercices d'étirement et de la relaxation sur l'apprentissage. Cependant, en raison de la petite taille de nos données et du fait que l'étude n'a été réalisée qu'une seule fois, aucune conclusion arrêtée ne peut être tirée des résultats concernant les effets de l'expérience d'enseignement. Le but de l'étude était de cartographier la manière dont les élèves eux-mêmes vivaient les moments d'exercice et de relaxation au cours de leurs leçons, qui se sont déjà révélés utiles dans d'autres études.

La plupart des sujets ont estimé que les exercices étaient positifs. Certes, certains élèves ont été moins convaincu. Mais pour ceux qui ont bien apprécié les méthodes, l'exercice était à la fois apaisant, rafraîchissant et améliorait la concentration pendant le cours. La relaxation, quant à elle, était perçue comme apportant bien-être et apaisement ainsi qu'un effet positif sur la concentration. La relaxation et les exercices d'étirements semblent être à peu près tout aussi significatifs dans nos résultats. La plupart des élèves ont indiqué que l'expérience d'enseignement était positive en matière de motivation, de bien-être et d'apprentissage.

Les élèves étaient heureux de venir au cours de français car ils savaient qu'ils allaient se sentir bien en cours, et avoir un moment paisible et de bien-être. Leurs réponses mentionnées dans les questions ouvertes des questionnaires le montrent : « *Je me sens plus en forme et je suis en mesure de mieux me concentrer sur la leçon. C'était agréable d'avoir à la fois de la relaxation et la pause* ». « *Je sentais que je pouvais mieux apprendre car mon cerveau était activé* ». « *J'ai pu mieux me concentrer pendant l'heure suivante* ». Venir en classe s'avérait moins dur grâce aux exercices d'étirements pratiqués pendant les leçons. Les élèves venaient en cours avec plaisir et se sentaient mieux pour apprendre. Ils étaient aussi souriants pendant les exercices, et même riaient. On pouvait percevoir une lueur de plaisir dans leurs yeux. Rendre l'école plus paisible et plus agréable est en effet le but de cette pédagogie. D'après ces conclusions, les résultats de notre étude s'avèrent positifs et concluants.

Certaines réponses étaient aussi constructives quant à l'utilisation de ces méthodes nouvelles, comme ces commentaires le montrent : « *Cela aurait été bien si on avait mis vers la moitié du cours de la musique relaxante à un moment opportun. Cela aurait pu plus nous motiver, quand nous ressentons que notre motivation est finie* ». « *Après la musique de relaxation, j'aurais été fatigué et après la pause j'aurais eu besoin de quelque chose de plus* ». Ce genre de réponse est utile pour nous aider à la planification des cours.

Sur la base de nos recherches, expérimenter des exercices d'étirements et des exercices de relaxation dans les cours du secondaire a semblé significatif. Comme montré dans les résultats de l'étude, 63% des élèves étaient d'accord avec l'utilité de ces méthodes. Bien sûr, en raison de l'étroitesse de la recherche, les résultats ne peuvent pas être généralisés. Aussi, certains élèves ne se sont pas montrés convaincus. Les attitudes des élèves à l'égard des exercices doivent être examinées suivant les groupes d'élèves avec lesquels on utilise ces méthodes. Afin d'acquérir une compréhension plus large de l'expérience des élèves, des recherches plus approfondies devraient être menées avec des données plus amples et plus complètes.

Quant à notre expérience personnelle en tant qu'enseignantes stagiaires, par rapport à l'étude et à l'application de ces méthodes, nous avons pris du plaisir à faire les exercices en classe avec les élèves. Nous avons compris que les élèves étaient contents de le faire, et qu'ils prenaient conscience que cela était bénéfique pour leur bien-être. Nous avons aussi éprouvé une certaine fierté à transmettre quelques clés liées au métier

d'enseignant. Ce qui ressort de cette expérience est positif, tant pour les élèves et leur bien-être que pour nous en tant qu'enseignantes. Lorsque l'on produit quelque chose de positif, cela engendre en effet des résultats positifs.

## 7. Bibliographie

Adler, Alfred (1949). *Connaissance de l'Homme, étude de caractérologie individuelle. Traduction française de l'Allemand par Jacques Marty.*

Disponible sur :

[http://classiques.uqac.ca/classiques/adler\\_alfred/connaissance\\_de\\_lhomme/connnaissance\\_homme.pdf](http://classiques.uqac.ca/classiques/adler_alfred/connaissance_de_lhomme/connnaissance_homme.pdf). [Consulté le 3.3.2020].

Ahonen-Eerikäinen, Heidi (1998). *"Musiikillinen dialogi" ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja.* Joensuu : Joensuun yliopisto.

Akoun, Audrey et Pailleau, Isabelle (2013). *Apprendre avec la pédagogie positive. À la maison et à l'école, (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre.* Livre numérique. Paris : Groupe Eyrolles.

Anthedesign (2020). *Progiciel de Gestion Intégrée (PGI) : Qu'est-ce que c'est ?* Disponible sur : <https://www.anthedesign.fr/erp-intranet/progiciel-de-gestion-integree/> [Consulté le 3.04.2020].

Antibi, André (2003). *La Constante Macabre ou Comment a-t-on découragé des générations d'élèves ?* Toulouse : Antibi Eds.

Antibi, André (2013). *Intervention d'André Antibi au Salon de l'Éducation.* Disponible sur : <https://youtu.be/TI2tLPI5sqU> [Consulté le 10.04.2020].

Antibi, André (2017). *La Constante Macabre.* [Document basé sur un extrait-promotion de livre]

Disponible sur : <https://ent2d.ac-bordeaux.fr/disciplines/hotellerie/wp-content/uploads/sites/46/2019/03/NDL-La-constante-macabre-E-OILLIC.pdf> [Consulté le 10.12.2019].

Assemblée nationale (2010). *Rapport d'information n° 3 028, par la Commission des affaires culturelles et de l'éducation, en conclusion des travaux de la mission sur les rythmes de vie scolaire.*

Disponible sur : <http://www.assemblee-nationale.fr/13/pdf/rap-info/i3028.pdf> [Consulté le 23.2.2020].

Avola, Pauliina et Pentikäinen, Viivi (2019a). *Flourishing Education.*

Disponible sur : <https://www.flourishingatschool.com>. [Consulté le 5.3.2020].

Avola, Pauliina et Pentikäinen, Viivi (2019b). *Hyvinvoinnin mekanismit.* BEEhappy publishing.

Avola, Pauliina et Pentikäinen, Viivi (2019c). *Kukoistava kasvatus, positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.* BEEhappy publishing.

Bélanger, Louise ; Goudreau, Johanne et Ducharme, Francine (2014). « *Une approche éducative socioconstructiviste et humaniste pour la formation continue des infirmières soignant des personnes ayant des besoins complexes* », *Recherche en soins infirmiers*, vol. 118, no. 3, pp. 17-25.

Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2014-3-page-17.htm> [Consulté le 8.4.2020].

Cohn, Michael, A. et Fredrickson, Barbara L. (2009). « *Positive émotions* », IN *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Lopez, Shane J. et Snyder Charles R. New York: Oxford University Press, 13-24.

Coste, Daniel et Galisson, Robert (1976). « *Dictionnaire de didactique des langues de R. Galisson et D. Coste, et Dictionnaire de didactique du français langue étrangère et seconde de J.P. Cup : quelles organisations ?* ».

Disponible sur : [https://gerflint.fr/Base/Bresil8/araujo\\_ferreira.pdf](https://gerflint.fr/Base/Bresil8/araujo_ferreira.pdf) [Consulté le 8.4.2020].



Cornier, Chantal (2018). *APPAC, Association professionnelle des professeurs et professeures d'administration au collégial*. Drummondville.

De la Garanderie, Antoine (1988). *Tous les enfants peuvent réussir*. Paris : Genévrière Cattan : Bayard.

*Dictionnaire de l'Académie française* (2019a). Édition numérique. Recherche pour le mot caractérologie.

Disponible sur : <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9C0728%20%5b> [Consulté le 11.07.2020].

*Dictionnaire de l'Académie française* (2019b). Édition numérique. Recherche pour le mot pédagogie.

Disponible sur : <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9P1157> [Consulté le 1.12.2019].

*Dictionnaire médical de l'Académie française* (2020a). Édition numérique. Recherche pour le mot la psychosomatique.

Disponible sur : <http://dictionnaire.academie-medecine.fr> [Consulté le 21.05.2020].

*Dictionnaire médical de l'Académie française* (2020b). Édition numérique. Recherche pour le mot sophrologie.

Disponible sur : <http://dictionnaire.academie-medecine.fr> [Consulté le 4.12.2019].

Donnelly, Joseph E., Greene Jerry L., Gibson, Cheryl A., Smith, Bryan K., Washburn, Richard A., Sullivand, Debra K., DuBose, Katrina, Mayo, Mathew S., Schmelzle, Kristin H., Ryan Joseph J., Jacobsen, Dennis J. et Williams, Shannon L. (2009). « Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children », *Preventive Medicine* 49/4, 336–341.

Dumond, Hanna ; Istance, David et Benavides, Francisco (2010). *Comment apprend-on ? La recherche au service de la pratique*. Publications OCDE.

Disponible sur :

<http://www.oecd.org/education/ceri/The%20Nature%20of%20Learning.Practitioner%20Guide.FR.pdf> [Consulté le 18.12.2019].

Eisenberg, Daniel (2018). *The Healthy Learning Mind*. The Ministry of Social Affairs and Health.

Disponible sur : <https://blogs.history.qmul.ac.uk/flourishing/category/student-mental-health/> [Consulté le 25.02.2020].

ePerusteet (2020) *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019*.

Disponible sur :

<https://eperusteet.opintopolku.fi/beta/#/fi/lukiokoulutus/6828810/tiedot>

[Consulté le 01.01.2020].

Karshukova, Liudmila (2004). *Trois théories d'enseignement des langues étrangères, Méthode traditionnelle, approche naturelle et approche « fonctionnelle-Notionnelle »*, 66-70.

Disponible sur :

<https://macsphere.mcmaster.ca/bitstream/11375/12066/1/fulltext.pdf>. [Consulté le 21.05.2020].

Lieury, Alain et Léger Laure (2020). *Introduction à la psychologie cognitive*. Dunot.

Herrala, Helinä, Kahrola, Tytti et Sandström, Marita (2008). *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Halpern, Steven (1999). CD album: *Music for Accelerated Learning*. Shepherdsville, Kentucky.

Huttunen, Matti (2017). *Sairauden hallinta – ahdistuneisuus ja pelot*.

Disponible sur :

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00058#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00058#s1)  
[Consulté le 11.11.2019].

Jokiniva, Miia (2013). *Hengähdyshetkiä – opas stressittömään elämään*. Helsinki: Gummerrus Oy.

Kantomaa, Marko Stamatakis, Emmanuel Kankaanpää, Anna, Kaakinen, Marika, Rodriguez, Alina, Taanila, Anja, Ahonen, Timo, Järvelin, Marjo-Riitta. et Tammelin, Tuija. (2012). « Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement », *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110,1-5.

Disponible sur :

<https://www.pnas.org/content/pnas/suppl/2012/12/27/1214574110.DCSupplemental/pnas.201214574SI.pdf> [Consulté le 13.4.2020].

Kantomaa, Markko, Syväoja, Heidi, Sneck, Sirpa., Jaakkola, Timo Pyhältö, Kirsi et Tammelin, Tuija (2018). « Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen », *Tilannekatsaus 2018*.

Disponible sur :

[https://www.oph.fi/julkaisut/2018/koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen](https://www.oph.fi/julkaisut/2018/koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen)  
[Consulté le 16.3.2020].

Kataja, Jukka (2004). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki : Edita.

Legendre, Renald (2005). « *Didactique du français historique et fondements, Qu'est-ce que la pédagogie ?* ».

Disponible sur : <https://edu1022.telug.ca/introduction/didactique-du-francais-historique-et-fondements/difference-entre-pedagogie-et-didactique-du-francais/>  
[Consulté le 10.05.2020].

L'enquête PISA (2015). L'excellence et l'équité dans l'éducation. OECD Library.

Disponible sur : [https://www.oecd-ilibrary.org/education/resultats-du-pisa-2015-volume-i/items-de-l-enquete-pisa-2015\\_9789264267534-15-fr](https://www.oecd-ilibrary.org/education/resultats-du-pisa-2015-volume-i/items-de-l-enquete-pisa-2015_9789264267534-15-fr) [Consulté le 05.12.2019].

L'étude de Pisa (2018). *Résultats du Pisa 2018, résumés volumes I ; II, III.*

Disponible sur : [https://www.oecd.org/pisa/PISA2018%20Resumés\\_I-II-III.pdf](https://www.oecd.org/pisa/PISA2018%20Resumés_I-II-III.pdf) [Consulté le 12.12.2019].

Leskisenoja, Eliisa (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluilon edistäjinä.* Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Leskisenoja, Eliisa (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki.* Jyväskylä: PS-kustannus.

Leskisenoja, Eliisa et Sandberg, Erja (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi.* Jyväskylä : PS-kustannus.

Lewicki, Christine (2011). *J'arrête de Râler.* Paris : Eyrolles.

Lyubomirsky, Sonja ; Sheldon, Kennon M. et Schade, David (2005). « Pursuing happiness: The architecture of sustainable change », *Review of General Psychology* 9/2, 111-131.

Marchetti, Laure Leider (2020). *Instit.info : Le réseau des pédagogues, les courants pédagogiques.*

Disponible sur : <https://www.instit.info/publication/les-courants-pedagogiques.html> [Consulté le 8.6.2020].

Maxwell, Matz (1960). *Psycho-Cybernetic.* New York. Kindle Edition.

Mieli ry Suomen mielenterveysseura (2020). *Rentoutuminen palauttaa voimia.*

Disponible sur : <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia> [Consulté le 1.4.2020].

Mikkonen, Heidi (2016). Savonia, *Musiikki sopii kaikille, projekti musiikkitoiminnan järjestämisestä oppilaille, joilla on spastisuutta*. [opinnäytetyö, Ammattikorkeakoulututkinto Kulttuuriala].

Disponible sur : [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116470/Mikkonen\\_Heidi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116470/Mikkonen_Heidi.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [Consulté le 23.12.2019].

Montessori, Maria (2017) [1936]. *Les étapes de l'éducation*. Paris: Desclée de Brouwer.

Nelsen, Jane ; Lott, Lynn et Glenn, Stephen (2018). *La Discipline Positive dans la classe*. [Adaptation de Sabaté, Beatrice et Martin, Armelle]. Paris : Edition du Toucan.

Nelsen, Jane ; Lott, Lynn et Glenn, Stephen (2019). *La Discipline Positive dans la classe. Favoriser l'apprentissage en développant respect, entraide et responsabilité*. [Adaptation de Sabaté, Béatrice ; Glenn, Stephen et Bacqué, Clotilde]. Vanves : Éditions Marabout.

Ojanen, Markku et Liukkonen, Jaakkola (2017). « Liikunta ja psyykinen hyvinvointi », IN *Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos*, Jaakkola, Timo, Liukkonen, J. et Sääkslahti, A. (éds.) Jyväskylä : PS-kustannus, 223.

OCDE (2010). *Comment apprend-on ? La recherche au service de la pratique*. Disponible sur : <https://www.oecd.org/fr/education/ceri/commentapprend-onlarechercheauservedelapratique.htm> [Consulté le 27.04.2020].

OCDE (2011). *Regards sur l'éducation 2011 : Les indicateurs de l'OCDE*. Éditions OCDE.

Disponible sur : <http://www.oecd.org/education/skills-beyond-school/48631602.pdf> [Consulté le 25.1.2020].

OCDE (2015). *PISA à la loupe no 50 : Relations enseignants-élèves : quelle incidence sur le bien-être des élèves à l'école ?*

Disponible sur : <http://www.oecd.org/pisa/pisaproducts/pisainfocus/PIF-50%28FR%29-FINAL.pdf> [Consulté le 18.2.2020].

Opetushallitus (2020a). *Koulutus ja tutkinnot: opiskeluhoolto ja hyvinvointi*. Disponible sur : <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto-ja-hyvinvointi> [Consulté le 3.04.2020].

Opetushallitus (2020b). *Opiskeluhoolto ja hyvinvointi: Opetushallitus Educa 2020 -messuilla*. Disponible sur : <https://www.oph.fi/fi/educa2020> [Consulté le 3.04.2020].

Payne, Rosemary A. et Donaghy, Marie (2010). *Payne's handbook of relaxation techniques*. Elsevier Limited.

Pekrun, Reinhard, Elliot; Andrew. J., Maier, Markus. A. (2009). « Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance », *Journal of Educational Psychology* 101/1, 115-135.

Puren, Christian (2012). *Histoire des méthodologies de l'enseignement des langues*. Paris : Nathan—CLE International.

Disponible sur : <https://www.christianpuren.com/mes-travaux/1988a/> [Consulté le 17.05.2020].

Reuter, Yves (2011). « *Didactique du français historique et fondements, Qu'est-ce que la didactique ?* ».

Disponible sur : <https://edu1022.telug.ca/introduction/didactique-du-francais-historique-et-fondements/difference-entre-pedagogie-et-didactique-du-francais/> [Consulté le 10.05.2020].

Reswerber, Jean-Paul (2015). « *La pédagogie négative* », dans : Jean-Paul Reswerber éd., *Les pédagogies nouvelles*. Paris : Presses Universitaires de France.

Disponible sur : <https://www.cairn.info/les-pedagogies-nouvelles--9782130653165-page-7.htm%5b> [Consulté le 26.05.2020].

Robert, Paul (2008). *La Finlande: un modèle éducatif pour la France ?* Issy-les-Moulineaux : ESF éditeur.

Romero, Margarida et Dunochel, Gabriel et Raynault, Audrey (2013). *Les compétences du XXI<sup>e</sup> siècle*. Université Côte d'Azur : Laboratoire d'Innovation et Numérique pour l'Éducation (LINE).

Sand, Olav ; Sjaastad, Øystein ; Haug, Egil ; Bjålie, Jan G. et Taverud, Kari, C. (2013). *Ihminen. Fysiologia ja anatomia*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Savikurk, Macey et Kulmana (2019). *Ylävartalon avaaminen*.

*\*D'après le document distribué à l'École normale de Tampere par des formatrices en ergonomie.*

Disponible : voir Annexe 2.

Seligman, Martin E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York: Simon & Schuster.

Seligman, Martin E P et Csksentimihalvi, Mihaly, (2000). *Us National Library of Medicine, National Institutes of Health*.

Disponible sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11392865> [Consulté le 9.12.2019].

Shankland, Rébecca (2014). *La psychologie positive 3<sup>e</sup> édition*.

Disponible sur :

<https://www.dunod.com/sites/default/files/atoms/files/9782100705795/Feuilletege.pdf> [Consulté le 12.05.2020].

Stern, Alfred (1960). « La Psychologie Individuelle D'Alfred Adler Et La Philosophie », *Revue philosophique de la France et de l'étranger* 150, 313-26.

Disponible sur : <http://www.jstor.org/stable/41088938> [Consulté le 9.12.2019].

Shankland, Rébecca et André, Christophe (2015). « *Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité ?* » Université Grenoble Alpes France.

Disponible sur :

[https://www.researchgate.net/profile/Rebecca\\_Shankland3/publication/269932015\\_Pleine\\_conscience\\_et\\_psychologie\\_positive\\_incompatibilite\\_ou\\_complementarite\\_Mindfulness\\_and\\_positive\\_psychology\\_antagonistic\\_or\\_complementarity/links/5499f6510cf21eb3df60e1f5/Pleine-conscience-et-psychologie-positive-incompatibilite-ou-complementarite-Mindfulness-and-positive-psychology-antagonistic-or-complementarity.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rebecca_Shankland3/publication/269932015_Pleine_conscience_et_psychologie_positive_incompatibilite_ou_complementarite_Mindfulness_and_positive_psychology_antagonistic_or_complementarity/links/5499f6510cf21eb3df60e1f5/Pleine-conscience-et-psychologie-positive-incompatibilite-ou-complementarite-Mindfulness-and-positive-psychology-antagonistic-or-complementarity.pdf). [Consulté le 3.12.2019].

Syvöoja, Heidi J. Kantomaa, Marko T. Ahonen, Timo. Hakonen, Harto, Kankaanpää, Anna, et Tammelin, Tuija H. (2013). “*Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children*”, *Medicine et Science in Sports et Exercise* 45», 2098-2104.

UNESCO (2015). *Repenser l'éducation : vers un bien commun mondial ?*  
Disponible sur : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232696> [Consulté le 12.4.2020].

Uusitalo-Malmivaara, Lotta (2014). « Positiivinen psykologia -mitä se on? », IN *Positiivisen psykologian voima*, Uusitalo-Malmivaara, Lotta (éd.). Jyväskylä: PS-kustannus, 18-27.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta et Vuorinen, Kaisa (2016a). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta et Vuorinen, Kaisa (2016b). *Huomaa hyvä! -toimintakortit*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uvnäs Moberg, Kerstin et Kankkunen, Riitta (2007). *Rauhoittava kosketus. Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa*. Kankkunen Riitta (Suom.) Helsinki : Edita.



Valtiolle.fi (2020). *Finnish National Agency for Education EDUFI*.

Disponible sur :

[https://www.valtiolle.fi/enUS/Employers\\_and\\_employees/Ministry\\_of\\_Education\\_and\\_Culture/Finnish\\_National\\_Agency\\_for\\_Education](https://www.valtiolle.fi/enUS/Employers_and_employees/Ministry_of_Education_and_Culture/Finnish_National_Agency_for_Education) [Consulté le 8.2.2020].

Vittoz, Roger (2007) *Vivre pleinement l'instant, la méthode Vittoz : 7-10*. Groupe Eyrolles.

Disponible sur : <https://fr.calameo.com/read/005322362bflae9bdd9ce>

[Consulté le 12.05.2020].

## 7.1. Vidéos sur YouTube

André Antibi. *Intervention d'André Antibi au Salon de l'Éducation*.

Disponible sur : <https://youtu.be/TI2tLPI5sqU> [consulté le 10.04.2020].

Musique Zen : Mindfulness, Relaxation, Méditation.

Disponible sur : [https://www.youtube.com/watch?v=xDi1jDs\\_v-U](https://www.youtube.com/watch?v=xDi1jDs_v-U) [Consulté en février 2020].

Relaxing music with natural sounds Waterfall.

Disponible sur : [https://www.youtube.com/watch?v=XI\\_F78PMNas](https://www.youtube.com/watch?v=XI_F78PMNas) [Consulté en février 2020].

Music Anti-Depression and Anxiety, Balance Chakra with Nature Sounds.

Disponible sur : [https://www.youtube.com/watch?v=hp\\_LiPnWFQo](https://www.youtube.com/watch?v=hp_LiPnWFQo) [Consulté en février 2020].

Beautiful Relaxing Music for Stress Relief.

Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=2OEL4P1Rz04> [Consulté en février 2020].

Musique pour l'Étude : Musique pour étudier, augmenter la concentration.

Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=ADd1P1UY63s> [Consulté en février 2020].

25 musiques pour améliorer la concentration des enfants (Bellonte, Jean-François (2017).

Disponible sur : <https://ecolepositive.fr/liste-de-musiques-ameliorer-concentration-enfants-2/> [Consulté en février 2020].

## 7.2. Annexes

### Annexe 1 : Lukion opetussuunnitelman perusteet

Lukion opetussuunnitelman perusteet käyttöön otetaan niiden oppilaiden keskuudessa, jotka aloittavat lukion 1.8.2021 alkaen, joka etenee vuosi luokka kerrallaan. Uusi lukiolaki astui voimaan 1.8.2019 mutta sen käyttöönotto opetusaineittain, oppimisen tukeen, ohjaukseen sekä yhteistyöhön velvoittaen alkaa koulutuksenjärjestäjillä 1.8.2021 aloittavilla lukion opiskelijoilla.

Tarkoitus on nostaa kansakunnan koulutus tasoa, jotta Suomi menestyisi mahdollisimman hyvin tulevina vuosikymmeninä. Korkeakoulutettujen määrä maassa halutaan nostaa vuoteen 2030 mennessä 50%:iin, joka nyt on n. 41%. Tulevaisuuden vaatimustason noustessa sekä asiantuntijuuden tarpeen kasvaessa. Tulevaisuuden lukion tärkeä tehtävä on valmentaa lukion jälkeisiin jatko-opintoihin. Aikaisemmista kurssi suorituksista siirrytään opintopiste käytäntöön. Nuorilla opiskelijoilla minimi opintopistemäärä olisi 150 op:a ja aikuisopiskelijoilla vähintään 88 op:a. Opinnot tulevat olemaan laaja-alaisia ainerajat ylittäviä, joka johtaa laaja-alaiseen osaamiseen. Osaamisalueiden pääjako olisi seuraava:

- Hyvinvointi osaaminen
- Vuorovaikutusosaaminen
- Monitieteinen ja luova osaaminen
- Yhteiskunnallinen osaaminen
- Eettisyys ja ympäristö osaaminen
- Globaali- ja kulttuuri osaaminen

Opetuksessa tulee olla riittävä oppimisen tuki sekä opinnon ohjaus yhteisvastuullisesti kaikkien opetushenkilökuntaan kuuluvien kanssa. Opetus järjestetään yhteistyössä korkeakoulujen kanssa, jolloin lukio-opiskelijat tutustuvat jo varhain korkeakoulu opiskeluun.

Lukion opetussuunnitelmien perusteet

Disponible sur : <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lukion-opetussuunnitelmien-perusteet> [Consulté le 16.04.2020].

## Annexe 2 : Les étirements qui ont été faits en classe

### YLÄVARTALON AVAAMINEN

#### ALKULÄMMITTELY:



Nosta hartioita kohti korvia ja pidä ne hetken kohotettuina. Pudota hartiat tämän jälkeen rentoina alas.

Toista liike 10 kertaa.



Pyöritä hartioita hitaasti taaksepäin ja tunne samalla rintakehän avautuvan.

Toista liike 10 kertaa. ✱

#### VENYTYKSET SEISTEN:



Laita kädet ristiin selän taakse ja venytä käsiä alaviistoon kohti lattiaa. Tunne samalla venytys rintakehässä. Voit tehostaa venytystä nostamalla käsivarsia hieman ylöspäin.

Pidä asento 30 sekuntia. ✱



Kallista päätä olkapäätä kohti ja tunne samalla venytys vastakkaisella puolella. Voit tehostaa liikettä venyttämällä vastakkaista kättä kohti lattiaa.

Pidä asento 30 sekuntia. Kallista päätä samoin myös toiselle puolelle.



Liuta takaraivoa hieman ylöspäin, kunnes pää kallistuu vähän ja leuka koskettaa kurkunpäättä. Pidä olkapäät rentoina. Tunne kevyt venytys niskassasi.

Pidä asento 10 sekuntia.

MACEY, SAVIKURKI & KULMALA, 2019

### Annexe 3 : Les questionnaires distribués en classe aux élèves sur la motivation

#### Questionnaire 1: La motivation

KYSELYLOMAKE Le questionnaire	Eri mieltä Pas du tout d'accord	Jokseenk in eri mieltä Pas d'accord	Ei samaa eikä eri mieltä Ni d'accord, ni pas d'accord	Jokseenk in Samaa mieltä D'accord	Samaa mieltä Tout à fait d'accord	En osaa sanoa Ne sais pas
Motivaatio / La motivation						
1. Olin innostunut tullessani aamulla kouluun. 1. J'étais content ce matin de venir à l'école.	2	3	1	7	3	0
2. Taukojumppa tunnilla lisäsi innostustani. 2. Les étirements m'ont aidé à me concentrer pendant une heure.	2	3	2	3	6	0
3. Taukojumpan jälkeen olin rennompi. 3. J'étais plus détendu après les étirements.	0	0	6	7	3	0
4. Rentoutusmusiikki auttoi minua keskittymään oppimiseen. 4. Le moment musical m'a aidé à me concentrer sur l'apprentissage.	2	2	2	6	5	0

5. Rentoutusmusiikki auttoi minua unohtamaan muut asiat tunnin ajaksi. 5. La musique de relaxation m'a aidé à oublier d'autres choses pendant une heure.	1	7	3	3	2	0
6. Koin rentoutusmusiikin vaikuttavan positiivisesti keskittymiseeni. 6. Je sentais que la musique de relaxation avait un effet positif sur ma concentration.	1	1	2	6	6	0

### Questionnaire 2: Le bien-être

<b>KYSELYLOMAKE</b>  <b>Le questionnaire</b>	<b>Eri Mieltä</b>  <b>Pas du tout d'accord</b>	<b>Jokseenkin eri mieltä</b>  <b>Pas d'accord</b>	<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>  <b>Ni d'accord, ni pas d'accord</b>	<b>Jokseenkin samaa mieltä</b>  <b>D'accord</b>	<b>Samaa mieltä</b>  <b>Tout à fait d'accord</b>	<b>En osaa sanoa</b>  <b>Ne sais pas</b>
Hyvinvointi / Bien-être						
1. Taukojumppa rentoutti minua. 1. Les étirements m'ont détendu	0	2	5	10	5	0
2. Taukojumppa tuntui vähentävän stressiäni. 2. Les étirements ont réduit mon stress	3	5	5	6	1	0
3. Taukojumppa vähensi kehoni jännityksiä tai lihaskipuja. 3. Les étirements ont réduit les tensions de mon corps ou les douleurs musculaires.	0	1	3	6	6	2

4.Rentoutusmusiikki rauhoitti minua. 4.La musique de relaxation m'a calmé.	1	0	4	6	8	0
5.Tunsin vointini paranevan rentoutusmusiikin tai jumpan aikana tai niiden jälkeen. 5. J'ai senti mon bien-être s'améliorer pendant ou après la musique de relaxation ou l'exercice.	0	7	5	5	4	0
6.En kokenut tuntia musiikin ja jumpan jälkeen yhtä rasittavaksi kuin ilman niitä. 6. Je n'ai pas trouvé les heures de cours aussi stressantes ou pénibles.	2	2	3	4	7	2

### Questionnaire 3 : L'apprentissage

<b>KYSELYLOMAKE</b>	<b>Eri Mieltä</b>	<b>Jokseenk in eri mieltä</b>	<b>Ei samaa eikä eri mieltä</b>	<b>Jokseenk in samaa mieltä</b>	<b>Samaa mieltä</b>	<b>En osaa sanoa</b>
<b>Le questionnaire</b>	<b>Pas du tout d'accord</b>	<b>Pas d'accord</b>	<b>Ni d'accord, ni pas d'accord</b>	<b>D'accord</b>	<b>Tout à fait d'accord</b>	<b>Ne sais pas</b>
Oppiminen / Apprentissage						
1.Koin oppivani paremmin, kun tunnin alussa jumpattiin. 1.Je peux mieux apprendre, en faisant un peu de gym au début de l'heure.	2	2	3	7	3	1

2.Jumppa auttoi minua keskittymään uuden oppimiseen. 2.La gym, m'a aidé à me concentrer et à apprendre de nouvelles choses.	4	2	1	7	4	0
3.Koin jumpan tunnin alussa piristävän minua niin, että jaksoin opiskella paremmin. 3.Faire de l'exercice au début du cours m'a redonné le moral, ce qui m'a donné la force de mieux apprendre.	2	2	2	7	5	0
4.Rentouttava musiikki alussa auttoi keskittymään tulevan tunnin opintoihin. 4.La musique relaxante au début de cours m'a aidé à me concentrer pour la prochaine leçon.	3	2	5	4	4	0
5.Rentouttava musiikki auttoi unohtamaan muut asiat. 5.La musique relaxante m'a aidé à oublier les autres choses.	2	5	3	5	3	0
6. Rentouttava musiikki tuotti hyvää oloa tunnille. 6. La musique relaxante a produit du bien-être pendant l'heure du cours.	0	1	1	8	7	1