

INTERVIEW DE LEA Nouri, enseignante.

Comment la prise en compte du bien-être des élèves permet-elle d'améliorer leur capacité d'apprentissage ?

Le remplacement d'une partie des chaises par des swiss balls a permis aux élèves de 1^{ère} STMG de mieux mobiliser leur attention en cours. Cette initiative a été proposée par leur professeur d'économie-droit, qui témoigne de sa mise en place pendant les séances d'économie-droit en demi-groupe.

Interview de Léa-Paola Nouri, professeur en 1^{ère} STMG et en BTS au lycée Marcel Pagnol à Athis-Mons (Essonne)

Comment vous est venue l'idée de mettre en place des swiss balls dans votre classe ?

Dans ma classe de STMG, j'ai constaté que les élèves peinent à tenir assis sans s'agiter pendant toute une séance. Je passe du temps en début de séance à les faire s'installer correctement, puis je dois parfois les reprendre pendant le cours sur leur posture à la table. C'est un point que les neurosciences ont mis en lumière : pour apprendre, le corps humain a besoin de mouvement.

Dans mes recherches sur le bien-être en classe, je me suis intéressée au concept de classe « flexible », importé d'Amérique du Nord, et expérimenté dans des collèges en France. Parmi plusieurs équipements testés, j'ai retenu l'utilisation de swiss balls car elle me semblait facile à mettre en œuvre dans nos locaux.

J'ai sondé les élèves, qui étaient partants. Ensemble, nous avons posé le cadre et les règles de fonctionnement de l'expérimentation.

L'intendance du lycée a commandé 8 ballons sur Internet : l'investissement est modique (15€ par ballon). Ils ont été livrés en décembre 2021. Nous disposons de deux tailles de ballon, adaptés à la stature des élèves.

Comment se déroulent les cours avec les swiss balls ?

En début d'heure, les élèves vont chercher les ballons, qui sont stockés dans une réserve attenante. Ils les disposent au fond de la salle de classe. Lorsqu'un ballon nécessite d'être regonflé, je mets deux pompes à disposition et ce sont les élèves qui réalisent l'entretien des équipements. A la fin du cours, les élèves les rangent.

Au début ou en cours de séance, chacun est libre de venir échanger sa chaise contre un ballon. Les élèves ne restent pas forcément dessus pendant toute la séance : se maintenir droit en équilibre sur le ballon demande un effort musculaire, c'est un véritable exercice de gainage...

Quel bilan tirez-vous de ce dispositif ?

Le verbatim des élèves est positif :

- Ils ont apprécié que l'équipe pédagogique se soucie de leur confort. C'est une forme de reconnaissance de l'institution qui les touche. Même les quelques élèves qui n'ont jamais testé les ballons apprécient qu'on se soit intéressé à leur bien-être.

- Les élèves disent qu'ils se sentent mieux en classe, et arrivent à rester concentrés plus longtemps lorsqu'ils sont sur les ballons. Être attentif, c'est un premier pas dans le processus d'apprentissage, même s'ils ne voient pas encore directement le lien entre ballons et résultats scolaires.

De mon côté, je dresse aussi un constat positif : l'ambiance et la mise au travail se sont améliorées. Je me suis progressivement habituée à les voir sautiller sur leur ballon. C'est une soupape pour eux. Par exemple, j'ai un élève diagnostiqué hyperactif pour lequel l'utilisation du ballon a vraiment permis de canaliser son énergie et limiter les comportements perturbateurs.

- Je n'ai rencontré aucun problème de gestion des ballons : c'est un confort qu'ils ont à cœur de conserver donc ils se montrent autonomes et responsables.

- la mise au travail s'est progressivement fluidifiée : ils savent où chercher les ballons, ils s'installent et il y a moins de brouhaha qu'avec les chaises. Cette courte étape de manutention constitue un rituel qui marque l'entrée dans les apprentissages.

Quelles suites souhaitez-vous donner à ce dispositif ?

Récemment, j'ai testé les ballons pendant les ateliers professionnels en BTS, où les étudiants travaillent en demi-groupe. Les assistants pédagogiques les utilisent aussi pour accompagner les élèves dans le cadre de l'étude dirigée. Ils m'ont aussi fait le retour que ça aide les élèves à soutenir leur attention. C'est un dispositif que chaque collègue peut s'approprier.

J'aimerais maintenant tester d'autres dispositifs que les ballons : pourquoi pas des tables hautes pour les élèves qui souhaitent rester debout. C'est toutefois plus contraignant car ce sera un équipement à demeure dans la salle.

Quels conseils donneriez-vous aux enseignants qui souhaitent répliquer cette expérimentation ?

Tout d'abord, il faut se faire confiance, faire confiance aux élèves et « lâcher prise ». L'utilisation des ballons n'est pas un facteur supplémentaire d'agitation. Au contraire, une fois le cadre posé, c'est un outil précieux pour canaliser l'attention des élèves.

Ensuite, pour poser les règles, il faut obtenir l'adhésion des élèves et expliquer l'objectif de ces équipements : ce n'est pas un gadget mais un réel outil de « QVT » (qualité de vie au travail). Nous avons fait le lien avec les entreprises qu'ils étudient en management, où l'ergonomie du poste de travail est un levier de motivation et participe à la RSE. En tout cas, l'utilisation des ballons ne doit pas être imposée : à chacun de tester et retenir le matériel qui lui convient le mieux pour travailler dans de bonnes conditions.

J'ai aussi trouvé enrichissant de collaborer avec l'équipe d'EPS : ils ont prodigué des conseils aux élèves pour tenir sur le ballon et se détendre. Mens sana in corpore sano !