

#MOICMOI

Dossier 6

Donner sa place au corps à l'école



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

La question de la place du corps à l'école n'est pas nouvelle mais la réponse qui lui est aujourd'hui majoritairement apportée pousse au constat que le corps y est encore trop souvent tabou, que ses besoins sont peu pris en compte dans l'organisation scolaire et que les liens entre ce que vivent les élèves et ce qui se passe dans leur corps sont peu thématiques (p.ex. les liens entre le développement pubertaire et neuronal et les modifications physiques et psychologiques, comme la voix qui mue, le développement des organes génitaux, les émotions exacerbées, etc.). Il manque encore souvent une prise en compte des besoins physiques spécifiques aux différents âges, (nouveau rythme biologique de l'adolescent·e, par exemple) et de la signification des manifestations des maux du corps pendant les cours (maux de ventre, de tête, etc.).

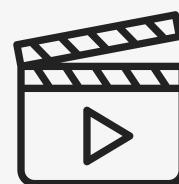
Les connaissances actuelles, notamment en neurosciences, mettent clairement en évidence le lien entre corps et apprentissage, mais aussi entre bien-être physique et bien-être social et psychologique.

A l'adolescence, au moment où le corps se transforme, s'explore, interroge, préoccupe, cette question revêt une importance encore plus grande. Il devient dès lors essentiel d'intégrer cette dimension dans les approches pédagogiques et de les adapter pour mieux prendre en compte son rôle dans les apprentissages et dans le développement identitaire des adolescent·e·s.



Vidéo Santépsy.ch :

**À L'ADOLESCENCE, TON CORPS
ÉVOLUE ET C'EST NORMAL**



POURQUOI LE CORPS EST IMPORTANT POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE DES ADOLESCENT·E·S

Le corps est au centre des transformations de l'adolescence. L'intégration de ses modifications est une tâche de développement de cette étape de la vie qui peut représenter un vrai défi pour nombre d'adolescent·e·s. Apprivoiser les nouvelles caractéristiques du corps va leur demander une grande énergie :

Comment apprendre à connaître son corps, à se l'approprier, à l'aimer ?

Comment répondre à ses besoins nouveaux ?

Comment intérioriser sa nouvelle image corporelle de manière positive ?

Comment se comporter face au regard des autres avec ce corps qui change ?

Etc.

Durant toute l'adolescence, mais de manière prépondérante dans sa première phase, beaucoup de jeunes connaissent des périodes où elles·ils se sentent mal dans leur corps avec de la difficulté à s'aimer tel·le·s qu'elles·ils sont. En même temps le corps, en tant que lieu de l'apparence, est souvent surinvesti car il est la carte de visite sur l'extérieur.

Les changements physiques initiés par la puberté vont aussi provoquer la recherche d'une nouvelle identité. Exploration des codes culturels et des modèles de beauté masculins et féminins, exploration de la relation aux différents rôles sociaux, perception de sa propre beauté et de sa capacité à plaire, apparition du désir et de la sexualité adulte, redéfinition de la personnalité avec des ajustements psychologiques qui vont permettre de se percevoir et se positionner au niveau du genre (rôle, expression et identité) et de l'orientation affective et sexuelle: autant d'enjeux qui engagent le corps.



DOSSIER 6 : DONNER SA PLACE AU CORPS À L'ÉCOLE

Ce dernier joue donc un rôle important pour la santé psychique des adolescent·e·s et revêt de nombreux rôles :

LE CORPS COMME MOYEN PRIVILÉGIÉ D'EXPRESSION

- Il est comme un interface entre l'intérieur et l'extérieur. L'adolescent·e nous parle à travers lui (émotions, symptômes, scarification, consommation de produits, comportements violents, etc.)
- Il se met en scène sur internet ou les médias sociaux pour se rendre visible et tester son image auprès des pairs
- Il exprime la recherche d'identité (apparence, look, piercings, maquillage, etc.)

LE CORPS COMME LIEU DE NOUVEAUX BESOINS

- **En mouvement** : pour apprivoiser les changements physiques, développer son schéma corporel, créer un sentiment d'appartenance par une culture partagée (danse, floss/fortnite, sport, etc.), pour soutenir les apprentissages et favoriser les nouvelles connexions neuronales
- **En sommeil** [1]: augmentation du besoin en sommeil (8-10 heures par jour), modification de la structure même du sommeil: sommeil plus léger et diminution du sommeil lent et profond en raison des changements hormonaux) et des rythmes biologiques (endormissements et réveils plus tardifs)
- **En matière de sexualité** : exploration du corps intime, éveil du désir, érotisation du corps.

LE CORPS COMME GÉNÉRATEUR DE STRESS

- Difficulté à se reconnaître
- Incertitude face à son identité globale (physique, psychologique, de genre, sociale)
- Pudeur, honte, gêne (émotions sociales)
- Sentiment de ne pas se sentir bien dans son corps et préoccupations liées à l'image corporelle [2] (complexes, comparaison sociale, stress de normalité, etc.)

[1] Etude de l'université de Zurich sur le sommeil des adolescents durant le confinement (janvier 2022). [Lien vers l'étude](#)

[2] Selon l'étude HBSC 2010, plus de la moitié des filles et un tiers des garçons disent ne pas se sentir bien dans leur corps (trop gros·se ou trop maigre) et avoir de la difficulté à développer une relation positive à ce dernier. L'enquête ZAHW 2015-2016 en Suisse alémanique et romande met en évidence des chiffres encore plus importants, notamment chez les garçons.

LE CORPS COMME LIEU DE PRISES DE RISQUES

- Pour répondre à la nécessité de faire de nouvelles expériences (relations, sexualité, exploits physiques, sports dangereux, consommation de produits, etc.) à l'appel de la dopamine, aux influences et pressions du groupe ou aux normes de beauté (thigh gap, musculation à outrance, taille et forme de la poitrine, des organes génitaux, junk food, etc.).

COMMENT MIEUX PRENDRE EN COMPTE LE CORPS À L'ÉCOLE ET EN CLASSE DANS LE CYCLE 3 ?

La création de ce nouveau rapport au corps nécessite de pouvoir l'expérimenter dans différents contextes. Pour que cela se passe au mieux, l'adolescent·e a besoin d'être accompagné·e dans ce processus par des adultes conscient·e·s de ce qui se joue à cet âge en lien avec le corps et de son importance pour la santé psychique.

L'école, tout comme le contexte familial et de loisirs, peut agir à différents niveaux pour mieux intégrer la dimension du corps.

Développer une attitude positive face au corps et lui redonner une vraie place (tout comme aux émotions) en tant que dimension d'éducation aussi importante que le cognitif

- Adopter une vision globale de l'être humain ; prendre en compte toutes ses dimensions dans l'enseignement et faire des liens entre elles (corps, cœur, tête)
- Accorder une place à la question de la transformation du corps à l'adolescence (hormones, puberté, modification du cerveau, développement sexuel, etc.) dans les programmes d'enseignement (biologie mais aussi éducation artistique, physique, langues, etc.) pour que les adolescent·e·s puissent comprendre ce qu'elles·ils vivent et diminuer le stress lié à la question de la normalité
- Thématiser sans tabou le corps dans les différentes disciplines ; prendre en compte et travailler la corporalité et les besoins liés au corps
- Mettre en avant les aspects positifs du corps et tout ce qu'il permet plutôt que de ne l'aborder que sous l'angle de l'apparence ou du risque (consommation de substances, relations sexuelles à risques, poids, etc.)



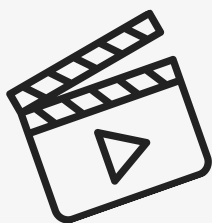
Adapter les salles de classe et l'organisation des activités pour mieux prendre en compte l'influence du corps sur les apprentissages

Les connaissances actuelles en neurosciences mettent en évidence que le lobe pariétal est à la fois la zone de l'attention visuelle, de la perception spatiale et de la perception corporelle. Les besoins du corps, notamment en mouvement, vont donc influencer la capacité de concentration. Plus on va y répondre, plus l'adolescent·e sera disponible pour apprendre. De récentes recherches mettent aussi en évidence l'influence du mouvement sur les capacités d'apprentissage et le développement des fonctions cognitives et sociales. Les activités physiques, tout comme les activités créatrices et artistiques favorisent la sécrétion d'une protéine, le BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) qui facilite le développement des fonctions cognitives dans le lobe frontal.

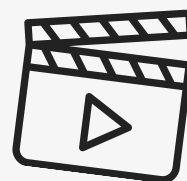
Apprendre en bougeant semble donc être une piste à privilégier pour les adolescent·e-s, tout comme apprendre en collaborant ou en coopérant avec d'autres car l'échange, la discussion, le partage d'idées et la co-création favorisent la mise en action des neurones miroirs. Ces derniers permettent de comprendre les actions ou comportements d'autrui par l'observation et de les reproduire. Ils jouent aussi un rôle important dans le développement de l'empathie.

QUELQUES PISTES POUR PRENDRE EN COMPTE LES BESOINS SPÉCIFIQUES DES ADOLESCENT·E·S EN LIEN AVEC LEUR CORPS

EXPÉRIMENTER LA CLASSE FLEXIBLE



Deux exemples d'expériences
au Jura et en Valais :



Varier les positions pour apprendre (bouger, écrire debout, s'asseoir sur un ballon, etc.) et favoriser les changements de place réguliers.



Permettre le **déplacement dans la classe**, donner la possibilité de boire régulièrement.



Proposer des **apprentissages en mouvement** ou des **moments de transition en mouvement** pour favoriser l'oxygénation du corps et la sécrétion de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor).



Favoriser l'ancrage en proposant des **exercices brefs mais réguliers** : concentration sur la respiration, attention sur le contact des pieds avec le sol, visualisation de racines qui relient à la terre, sauter, tapoter, secouer tout le corps, etc.



Fabriquer un vélo-bureau ou tout autre moyen qui permet de bouger en écoutant et le mettre à disposition dans la classe pour que les élèves qui en ressentent le besoin puissent bouger tout en continuant à suivre le cours.



AMÉNAGER L'ORGANISATION SCOLAIRE POUR MIEUX TENIR COMPTE DE LEURS NOUVEAUX BESOINS



Favoriser toutes les formes d'expression corporelle et de mouvement pour leur permettre d'exprimer leur créativité, d'améliorer la perception de leur corps, les aider à diminuer leurs tensions internes et à améliorer leur concentration.



Intégrer les exigences du **nouveau rythme biologique des adolescent.e.s** et la modification de leur rythme de sommeil en adaptant tant que possible les horaires de cours et d'examens.



[Nos ados fatigués : la faute aux rythmes scolaires ?](#)



[Pourquoi l'école devrait commencer plus tard pour les ados ?](#)



Aménager des espaces de vie et de récréation adaptés à leur besoin de mouvement et de créativité : espaces pour le sport de rue, verdure, arbres, petit mur de grimpe, vélo avec possibilité de recharger les batteries de portable dans le hall, etc.



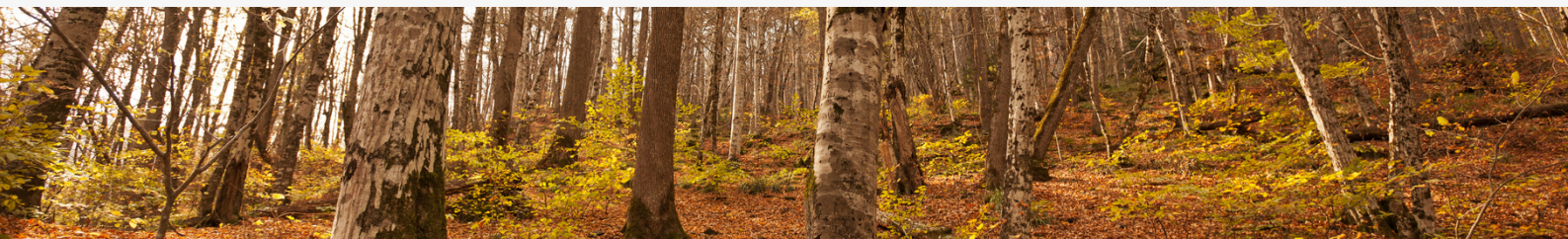
[Cour verte – des cours de récréation et de jeux proches de la nature](#)



Enseigner les disciplines à l'extérieur pour favoriser le lien à la nature et l'ancrage.



[Enseigner toutes les disciplines en plein air](#)



TRAVAILLER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES QUI SOUTIENNENT LA CONNAISSANCE DE SOI ET L'ESPRIT CRITIQUE POUR DÉVELOPPER UNE IMAGE DE SOI POSITIVE ET FAIRE PLUS FACILEMENT FACE AUX INFLUENCES ET AUX PRESSIONS



Les fiches didactiques #MOICMOI pour travailler l'identité, l'image de soi et l'image corporelle directement dans le cadre des disciplines et de la formation générale, avec une approche compétences psychosociales compatible avec le PER.



[Exemple de fiche anglais](#)



Des séances CPS ad hoc pour travailler la connaissance de soi et l'esprit critique. Par exemple en s'inspirant des parcours du « Cartable des compétences psychosociales » :



[Parcours « identité »](#)



[Parcours « influences »](#)



[Parcours « pressions »](#)



Des jeux pour éduquer à l'empathie par le corps :
Approches pédagogiques de Omar Zanna, Dr en sociologie et psychologie, Sc, éducation, Université du Mans.



POUR ALLER PLUS LOIN

Zanna Omar, Le corps dans la relation aux autres. Pour une éducation à l'empathie, Le sens social, 2015.

« Image corporelle positive, notions de base, facteurs d'influence et conséquences », Fiche thématique Promotion Santé Suisse.

Vidéo sur les bienfaits de la nature « Laissez la nature prendre soin de vous », Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale des jeunes.

Hepa.ch : [Recommandations d'activités physiques pour les enfants et adolescents](#)