

« Bien dans ma peau bien dans mon collège grâce au yoga »

Nous vivons dans un monde qui génère beaucoup de tensions et d'angoisses ; nous avons de la peine à fixer notre attention, à gérer nos émotions et parfois à assumer nos responsabilités. Nombre de ces difficultés sont liées à notre vécu et la méconnaissance de notre propre nature et du sens que nous donnons à notre vie. De nombreuses stratégies existent pour surmonter ces difficultés et forger notre développement personnel. Parmi celles-ci on retrouve des pratiques telles que le yoga, la sophrologie, la kinésiologie, le chant ou encore l'art thérapie. Ces pratiques visent à recentrer les individus sur eux-mêmes tout en favorisant la concentration et le yoga est un excellent exercice pour les enfants parce qu'il développe le respect de soi et leur apprend à trouver l'équilibre dans leur vie.

Voici quelques définitions du yoga :

- Ensemble d'exercices corporels et respiratoires permettant d'obtenir une maîtrise progressive des différentes fonctions physiologiques. Centre National de Ressources Textuelles de la Langue en ligne (consulté le 28/09/2016)
- Discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et du souffle. Site web de l'encyclopédie Larousse (consulté le 28/09/2016)

La lutte contre le harcèlement et les discriminations en milieu scolaire est l'affaire de toute la communauté éducative. Ainsi nous proposons dans ce document via **différents scénarios pédagogiques qui peuvent être adaptés selon les niveaux des élèves**, des pistes pour **favoriser l'estime de soi et l'acceptation de l'autre, lutter contre le décrochage, l'agressivité, les incivilités et ainsi privilégier le vivre ensemble de manière harmonieuse et calme.**

Description du dispositif : « Bien dans ma peau, bien dans mon collège grâce au yoga »

Niveau / élèves	élèves volontaires de 5 ^e , 4 ^e et 3 ^e	
Dispositif	accompagnement éducatif	
Objectif global	travailler sur l'estime de soi et favoriser un climat serein au sein du collège, apprendre aux élèves à être dans le moment présent pour leur permettre d'être plus attentifs, plus calmes, plus sûrs d'eux-mêmes pour mieux gérer leur émotivité, évacuer le stress et respecter les autres.	
Objectif opérationnel	Grace à des techniques issues du Hatha Yoga, favoriser chez l'élève : - l'attention, la concentration et les apprentissages en classe dans un climat serein, - la gestion des émotions et des comportements négatifs, le développement de la confiance en soi et de l'estime de soi, - le bien-être physique et mental, une bonne santé - l'enthousiasme, la motivation et le plaisir d'apprendre.	
Compétences du socle commun	adopter un comportement social adapté et conforme aux objectifs du socle (savoir-être, égalité des chances, besoin éducatif particulier), favoriser l'esprit d'initiative et l'autonomie pour gérer ses émotions et relations (compétences sociales et civiques, sérénité de la vie scolaire), socle Commun (rentrée 2016) - D3 : Formation de la personne et du citoyen apprentissage de la vie en société, respect des choix personnels et des responsabilités individuelles.	
Evaluation	Statistiques vie scolaire, bulletins des élèves, questionnaire (étude qualitative)...	
Indicateurs quantitatifs	. taux d'absentéisme, nombre de retards, . évolution du nombre/nature des incivilités, . baisse du nombre/intensité des sanctions,	. suivi des résultats individuels et collectifs pour chaque discipline...
Indicateurs qualitatifs	. amélioration : de l'ambiance dans l'établissement (sérénité du groupe classe), des relations enseignants/élèves – parents / enfants, du vivre ensemble (estime de soi et acceptation des autres), . retours positifs des équipes pédagogiques, . climat favorable à l'attention et la concentration en cours, . meilleure synergie de travail collaboratif et renforcement du lien entre collègues impliqués, . baisse du décrochage scolaire en corrélation avec la motivation et le plaisir d'apprendre, . gestion du stress...	
Assiduité	assiduité favorisée par les parents	
Valorisation	valorisation des acquis via les Folio (ex Web-Classeur), via le site web du collège/journal scolaire	
Inconvénients	. initiation au yoga nécessaire pour les professeurs impliqués, . atelier ouvert uniquement pour les élèves inscrits	

Les séances de yoga se déroulent en trois phases :



© Cabrol, Claude. La Douce. Méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. Chenelière Education p.27

LES PHASES D'UNE SÉANCE DE YOGA

Afin d'intégrer une séance de yoga dans votre quotidien, il n'est pas nécessaire que ce soit une séance d'une heure. Au contraire, si la séance est trop longue, les enfants n'y adhéreront pas. Il faut y aller avec douceur et, surtout, augmenter graduellement le temps des séances. Idéalement, débutez par une séance de cinq minutes. Respectez la routine que vous allez instaurer et ajoutez graduellement des mouvements et des postures.

La routine devrait inclure trois phases : phase préparatoire, phase active et phase relaxante.

PHASE 1 - PRÉPARATOIRE

C'est un moment de re-centration et de respiration nécessaire avant d'amener les postures de yoga. L'enfant qui papillonne, ou qui commence tout et ne finit rien, ou l'enfant qui a du mal à faire une seule tâche pourra bénéficier des exercices de re-centration. Cette étape est utile pour l'entrée en matière du yoga.

Amenez l'enfant à prendre conscience de son corps, de sa respiration. Il doit s'arrêter et ressentir. Idéalement, vous êtes assis et vous guidez l'enfant à l'aide de votre voix. Vous l'incitez à fermer les yeux, à cesser de bouger et à respirer.

Les activités de re-centration peuvent apporter plusieurs bienfaits et vous pouvez les utiliser avant un exercice intellectuel ou avant toute autre tâche lui demandant de la concentration. Idéalement, cette phase se fait lorsque l'enfant est assis, où il y a donc moins de possibilités de bouger. Ceci facilite alors la préparation à la phase active.

PHASE 2 - ACTIVE

C'est l'étape où l'on intègre des mouvements afin de faire bouger le corps et y déloger les tensions. Les postures du yoga permettent de bouger toutes les parties du corps, de s'éveiller aux divers stimulus de son entourage. La respiration est aussi très utile afin de mieux coordonner les mouvements.

La phase active est recommandée pour les enfants qui sont lunatiques, endormis ou engourdis. De plus, lorsque les enfants sont fatigués, leur attention diminue et il est bon de bouger pour redynamiser l'énergie vers le cerveau.

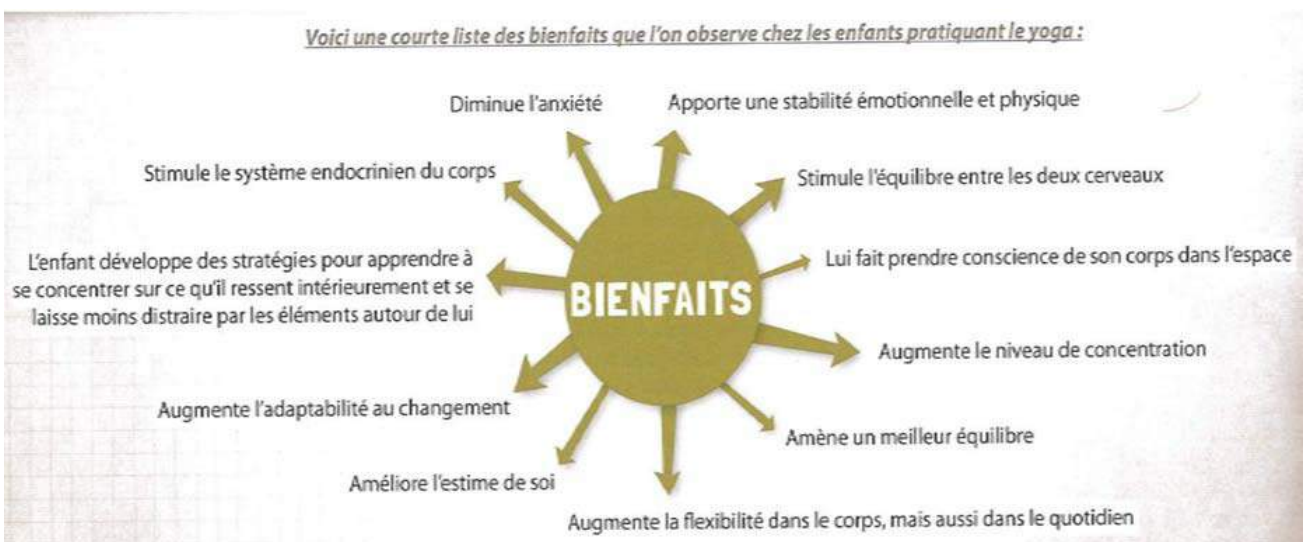
PHASE 3 - RELAXANTE

La relaxation est nécessaire pour tous les enfants, car ils vivent des journées bien remplies et exigeantes. Elle permet alors à l'enfant de faire le vide, d'éliminer les résistances et relâcher le stress accumulé. La relaxation est un moment de répit que l'on offre aux enfants afin que les mémoires cellulaires de leur corps puissent enregistrer et intégrer les divers apprentissages faits durant la journée. La relaxation est d'autant plus bénéfique lors des séances de yoga, car elle permet au corps d'enregistrer les mouvements, les postures et les bienfaits qu'elle lui procurera.

La relaxation est excellente pour les enfants qui éprouvent des difficultés avec les moments de transition. Elle aide à faire la coupure entre ce qu'ils faisaient avant et ce qu'ils feront ensuite.



© Hutchison, France / Lumineau, Irène. Yoga pour les enfants avec Namasté le singe. Plus de 32 postures, jeux et visualisations. Béliveau, 2014. p.17



© Hutchison, France / Lumineau, Irène. Yoga pour les enfants avec Namasté le singe. Plus de 32 postures, jeux et visualisations. Béliveau, 2014. p.10

Classe de 5° Favoriser l'estime de soi par le yoga et les techniques de relaxation

L'apprentissage des postures de yoga (faisant référence à des animaux ou des formes de la nature) permet de travailler à la fois sur la maîtrise du corps et d'accéder à une meilleure connaissance du schéma corporel. Le yoga vise à intégrer de manière dynamique l'intellect, les émotions et le comportement. Le yoga est à la fois une pratique qui peut avoir des effets physiques à très court terme et la réalisation d'une philosophie.

Les séances se déroulent de la manière suivante : **Respiration / Postures / Relaxation**

Atelier Yoga	2 professeurs volontaires	possibilité de créer des binômes pour se relayer d'une séance à l'autre
	1 séance d'1 heure	par mois

Prérequis	Formation à l'enseignement de pratiques de relaxation et de Hatha yoga (niveau débutant)	Cf. bibliographie (documents à avoir au CDI), fiche « jeux de respiration », fiches-extraits postures debout, assises, couchées, variées
-----------	--	---

Classe de 4° Le bonheur pour en débattre autour d'un atelier philo

Les séances se déroulent de la manière suivante : **Respiration-visualisation / Débat**

Atelier Philo	2-3 professeurs volontaires (2 présents ensembles)	français-philo / documentaliste / EPS
	2 séances d'1 heure	par mois
	20 minutes d'exercice de respiration-visualisation en référence à un message clé en lien avec le débat qui suit d'une durée de 30 minutes	

Prérequis	Formation à l'enseignement de pratiques de respirations inspirée du Hatha yoga	Cf. bibliographie (documents à avoir au CDI), fiche « les étapes de la visualisation », « pensées pour accompagner les postures »
	Choix des thèmes de débat en début d'année	Cf. « pensées pour accompagner les postures »

Classe de 3° Image de soi et gestion du stress

Les séances se déroulent de la manière suivante : **Etirements / Postures / Relaxation**

Atelier Art-thérapie	2-3 professeurs volontaires (2 présents ensembles)	art / documentaliste / EPS
	2 séances de 2 heures	par mois
	40 minutes d'exercices suivies de 60 minutes de création artistique (modelage/peinture/graph sur l'image de soi)	

Prérequis	Formation à l'enseignement des pratiques de respiration - visualisation	Cf. bibliographie (documents à avoir au CDI), fiche « le salut au soleil », « roues des postures »
-----------	---	--

Quelques idées pour aller plus loin :

- Intégrer le projet yoga au projet d'établissement notamment pour la gestion du stress des examens
- Prolonger les apprentissages liés aux techniques de yoga par le chant, la sophrologie/ kinésiologie...
- Favoriser un espace d'expression éphémère (« Et vous que faites-vous de votre talent ? ») telle une vitrine des ateliers pour présenter les talents et passions de chacun
- Généraliser la pratique des techniques à toutes les matières à raison de 5 minutes en début de cours (respiration, visualisation, étirement, postures d'équilibre...)
- Pérenniser le dispositif classe yoga (relaxation / respiration / posture) en fonction de la demande et des besoins des élèves à raison d'un atelier hebdomadaire par niveau avec ajout d'élèves difficiles ou signalés en situation d'exclusion
- Faire adhérer au projet de l'ensemble des collègues et mise en pratique des techniques de relaxation-respiration généralisée à toutes les matières
- Nommer un coordinateur avec décharge prévue pour la formation des enseignants et la coordination du projet à tous les niveaux
- Prévoir des formations en lien avec le PAF

CRÉEZ VOTRE SÉANCE DE YOGA

**Le yoga m'a permis d'augmenter mes vibrations et de découvrir mes passions!
C'est à votre tour. Voici des conseils afin de créer des séances de yoga qui vous feront vibrer!**

- 1** Définissez le temps que vous allouez pour la séance.
- 2** Analysez l'environnement dans lequel vous ferez votre séance de yoga. Par exemple, y a-t-il un espace pour que les enfants puissent se coucher sur le sol? Feront-ils du yoga à leur pupitre? Y a-t-il du bruit, de la circulation en dehors du local? Une séance de yoga peut avoir lieu même si l'espace est restreint. Le professeur doit alors adapter les exercices afin qu'ils puissent être faits sur une chaise.
- 3** Choisissez à l'avance les exercices à faire pour les 3 phases : préparatoire, active et relaxante. Vous pouvez utiliser les roulettes des postures pour vous aider à créer vos séances de yoga. Choisissez un ou deux jeux (voir la section « Jeux » à la fin de ce livre).
- 4** Relaxe vous avant de débiter votre séance. Vous pouvez pratiquer votre respiration avant même de démarrer votre séance avec les enfants.
- 5** Procédez à votre séance avec les enfants et, ensuite, remerciez-les de leur participation et pour les cadeaux qu'ils offrent à leur corps. Encouragez-les à continuer à la maison.

Note : chaque séance varie et les résultats sont parfois différents d'une fois à l'autre. Ne jugez pas votre performance de professeur si un enfant n'a pas suivi ou a dérangé le groupe. L'important est de continuer, de réessayer et, surtout, d'être sensible à tous les bienfaits que procureront ces séances de yoga, tant pour vous que pour les enfants.

EXEMPLE D'UNE SÉANCE DE TRENTE MINUTES

PHASE PRÉPARATOIRE

Un ou deux exercices de respiration. Amenez l'enfant à respirer et à ressentir son corps, après s'être installé confortablement sur son tapis de yoga ou sur sa chaise. Idéalement, cette phase se fait lorsque l'enfant est assis, là où il peut donc moins bouger. Ceci facilite alors la préparation à la phase active. (Durée : cinq minutes)

PHASE ACTIVE

Amenez l'enfant à bouger lentement. Il est alors assis ou debout et vous pouvez choisir de trois à cinq postures parmi ces deux catégories. Ensuite, terminez avec les postures assises ou couchées afin de faire la transition vers la phase relaxante. (Durée : environ vingt minutes)

PHASE RELAXANTE

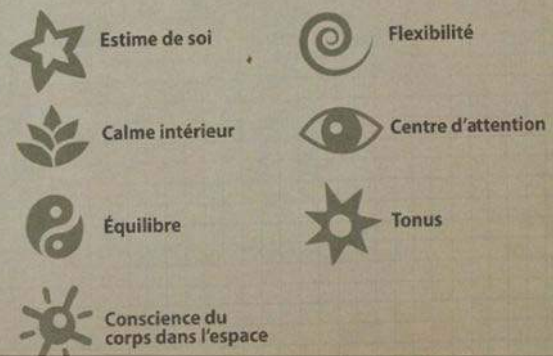
Les enfants sont couchés ou assis confortablement sur leur chaise avec le front appuyé sur leur pupitre ou sur leurs mains. Ils sont confortablement installés et disponibles pour la visualisation, pour l'histoire ou pour écouter la musique relaxante. (Durée : cinq minutes)

LES SYMBOLES DES BIENFAITS

Dans cette section, vous trouverez différentes postures que j'ai sélectionnées pour vous. Sur chaque fiche, vous lirez les bienfaits, les consignes verbales à utiliser, les variantes ainsi qu'une visualisation.

Dans la liste des postures qui suit, il y en a plusieurs dans les catégories debout, couchées, assises et variées. Chaque posture peut être exécutée précisément comme le dessin vous le montre. Par contre, vous pourrez ajouter des degrés de difficulté en y ajoutant des torsions, des levées de bras ou de jambes un peu plus intensives ou bien des pliés un peu plus ardu.

Pour chaque fiche vous verrez les symboles suivants, dont voici la signification :



PRÉPARATION DU PROFESSEUR DE YOGA

« La tendresse est plus forte que la dureté, l'eau est plus forte que le rocher, l'amour est plus fort que la violence. »

-Hermann Hesse

La préparation du professeur est l'un des éléments les plus importants dans l'enseignement du yoga. Si vous êtes enseignant, vous connaissez sûrement ce qui suit, mais je vous rappelle son importance.

LE POUVOIR DES MOTS ET DES ATTITUDES

La prédiction créatrice est, en quelque sorte, l'attente d'un comportement ou d'un événement (tiré du livre *Des mots et des phrases qui transforment*). Vous est-il déjà arrivé de penser à quelque chose et cet événement survient quelques minutes, quelques heures ou quelques jours plus tard? C'est exactement ce qu'est la prédiction créatrice. La même chose peut se produire lorsque vous entretenez des

croyances envers les enfants... Vérifiez vos croyances, vos prédictions et, je dirais même, vos jugements envers les autres. Parfois, on pense savoir ce qu'un enfant est capable ou non de faire. Mon expérience avec les enfants qui ont des troubles d'apprentissage m'a démontré que lorsqu'il y a une volonté, peu importe leurs limites, ils arrivent à accomplir ce qu'ils désirent. C'est la prédiction créatrice. Chacun de nous peut penser et croire en ses capacités et chacun peut créer ses pensées! Le rôle du professeur est de ne pas limiter ses pensées afin de laisser l'enfant développer ses propres pensées créatrices, laissant ainsi émerger le potentiel de l'enfant.

L'effet Rosenthal, ou Pygmalion, veut que les opinions, les points de vue, les attentes, ainsi que les préjugés théoriques et pratiques d'un expérimentateur, d'un intervieweur, d'un professeur ou d'un thérapeute influent sur la performance des sujets, même lorsque des préjugés, des attentes, etc. ne sont pas explicites (Legendre 1993). En d'autres mots, vos pensées et vos préjugés ont un effet sur le comportement et les compétences des enfants. Par conséquent, si vous entretenez des préjugés

envers un enfant qui éprouve des difficultés scolaires, alors ce dernier ne fera que vous démontrer ce que vous croyez. Il éprouvera encore plus de difficultés, car son rendement scolaire sera le reflet de vos pensées.

Une étude réalisée par Robert Rosenthal et Sid Jacobson en 1968 prouve ce point. L'étude portait sur deux groupes d'enfants du même âge. Les sujets de ces groupes ont été évalués au moyen de tests d'intelligence qui ont déterminé que les enfants des deux groupes étaient aussi doués les uns que les autres. Malgré cela, les chercheurs ont signalé aux enseignants qu'un groupe était plus doué que l'autre. Six mois plus tard, les mêmes tests furent donnés aux élèves et le groupe qui fut étiqueté plus doué a obtenu de meilleurs résultats. Cette étude a démontré que les pensées et l'attitude de l'enseignant déterminaient les résultats des élèves. Les professeurs se doivent d'être conscients que leurs pensées peuvent parfois être limitantes, pour eux-mêmes et pour les autres. Voici donc un exercice que j'aimerais vous proposer afin de vous aider à transgresser ces pensées limitantes.

Lorsqu'une pensée limitante survient (oui, nous en avons, même si nous reconnaissons que nous devons les enlever), soyez conscient que c'est une pensée. Respirez et laissez aller la pensée. Vous pouvez même visualiser une rature et placer une pensée plus puissante, en gros format, de couleur vivante. Vous pouvez même y ajouter un son puissant qui viendra maximiser la pensée créatrice. Soyez attentif à vos pensées et dynamisez les pensées créatrices.

Questions qui portent à réflexion :

- Quelle attitude puis-je développer afin de maximiser le potentiel des élèves?
- Quelles sont les pensées limitantes de l'enfant à propos de lui-même, ses amis, l'école?
- Qu'est-ce que les parents de cet élève semblent croire à propos de l'école, de l'enfant?
- Comment puis-je dégager suffisamment de pensées créatrices afin d'influencer positivement mes élèves et leur entourage?
- Est-ce que j'alimente leurs pensées limitantes?
- Est-ce que je peux influencer positivement mon entourage?

La communication est présente partout: même lorsque nous ne prononçons aucun mot, il y a communication.

« On ne peut pas ne pas communiquer. »

-Paul Watzlawick

Même dans l'inactivité et le silence des gens, il y a une communication non verbale. Par exemple, un enfant qui baisse les yeux lorsqu'il n'a pas fait ses devoirs ou qui ne parle pas lorsque le professeur demande s'il y a des questions reliées aux exercices du devoir. Ce geste et ce silence communiquent quelque chose. En tant que professeur, reconnaissez-vous ces messages? Êtes-vous à l'écoute de ces comportements non verbaux? Ils sont d'autant plus puissants que les mots.









Bibliographie :

Des livres

	Cabrol, Claude. La Douce. Méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. Chenelière Education, 1987. 216 p. Exemple de séance complète de yoga : Cabrol, Claude. La Douce. Méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants. Chenelière Education p.131-138.
	Campagnac-Morette, Christine. Mon Cours De Yoga : Soulager les maux quotidiens en 50 postures essentielles. PlayBac, 2010.147 p.
	Campagnac-Morette, Christine. Yoga et Estime de Soi : Comment le yoga apporte un juste équilibre de l'Estime de soi ? Editions du Dauphin 2008, 199 p.
	Flak, Micheline / Coulon, Jacques de. Des enfants qui réussissent : le yoga dans l'éducation. Desclée De Brouwer, 2001. 181 p.
	Hutchison, France / Lumineau, Irène. Yoga pour les enfants avec Namasté le singe. Plus de 32 postures, jeux et visualisations. Béliveau, 2014. 95 p.
	Labbé, Brigitte / Puech, Michel / Azam, Jacques. Les goûters philo. Milan, 2003. 140 p.
	Marquié-Dublié, Hélène / Baixas, Marie. Pratique de la concentration et de la relaxation à l'école, pour mieux apprendre à l'école. Hachette, 2010. 107 p.
	Michaud, Yves / Boisteau, Manu. La philo 100 % ado : la suite. Bayard jeunesse, 2006. 142 p.
	Snel, Eline. Calme et attentif comme une grenouille. La méditation pour les enfants... avec leurs parents. Les Arènes, 2012. 133 p.

Des sites internet (reportages et émissions de radio)

	Le yoga au collège avec la participation de Véronique Mainguy du RYE. France 2, mis en ligne le 6 décembre 2006 [en ligne]. http://www.ecole-et-relaxation.com/video/mainguy.mpg (consulté le 19/09/2016)
	Ecole et Relaxation. Dossier yoga à l'école. Ecole & relaxation, le web magazine du bien-être à l'école [en ligne]. http://www.ecole-et-relaxation.com/html/dossier-yoga.html (consulté le 19/09/2016)
	Gravel, Alain. - Le yoga à l'école. Radio-canada, mars 2006[en ligne]. http://ici.radio-canada.ca/actualite/v2/enjeux/niveau2_7714.shtml# (consulté le 19/09/2016)
	Haskell, Stéphane. Yoga, un souffle de liberté, documentaire-débat. Yoganova.fr, sept. 2016 [en ligne]. http://www.yoganova.fr/yoga-un-souffle-de-liberte-documentairedebat/?subscribe=success#blog_subscription-7 (consulté le 19/09/2016)
	Sultan-R'bibo, Yoanna / Rescan, Manon / Sabot, Antonin. Comment la méditation a conquis des millions de Français. Le Monde.fr, 2015 [en ligne]. http://www.lemonde.fr/societe/visuel/2015/06/28/comment-la-meditation-a-conquis-des-millions-de-francais_4662714_3224.html (consulté le 19/09/2016)
	Vincent Sylviane / Sicre Eléonore / C osta Estelle. Mise en pratique de techniques issues du Yoga pour mieux réussir au collège. Eduscol.education.fr, 2014 [en ligne]. http://eduscol.education.fr/experitheque/consultFicheIndex.php?idFiche=7901 ou http://eduscol.education.fr/experitheque/consultFicheIndex.php?idFiche=9470 (consulté le 19/09/2016)