

Les multiples **bénéfices** de la **pratique du yoga** en classe : **concentration**, évacuation du stress, **relaxation**, **plaisir d'apprendre...**



» » Interview d'Élisabeth Jouanne, professeur des écoles en maternelle et professeur de yoga

Le yoga pour enfants, on en parle de plus en plus... Vous proposez d'en faire à l'école, en quoi cela peut-il être utile ?

Le yoga pour enfants commence à s'intégrer peu à peu dans le monde de l'éducation. C'est une très bonne chose et d'ailleurs le ministère de l'Éducation nationale a agréé la démarche en juillet 2013, tant elle devient d'utilité publique. L'intégration des rudiments de cette discipline corres-

pond à de réels besoins : « Bien dans son corps, bien dans sa tête ! », le sous-titre de la mallette pédagogique est clair. Il est fondamental aujourd'hui de relier le corps à l'intellect. Pour un bien-être global de l'enfant. Son besoin de calme pour se concentrer sur les activités scolaires devient une évidence, parfois même une priorité.

Un des problèmes cruciaux des enseignants (parfois des parents) est de constater que l'agitation des élèves est de plus en plus présente dans les groupes classes. On déplore leur difficulté à se poser, à se calmer, à se concentrer sur ce qui leur est demandé à l'école. La stimulation excessive de leur attention visuelle par la multiplication des écrans, mais également la sur stimulation auditive créée une dispersion de leur écoute. L'omniprésence du bruit dans leur univers familial (télévision, transport, cantine, récréation...) fait que leur écoute devient fugitive. Quand nous leur demandons d'écouter, nous avons parfois l'impression qu'ils ne nous entendent pas. Ce

déficit de l'attention engendre forcément du stress. Celui de l'enseignant, qui n'arrive pas à obtenir le calme indispensable au bon déroulement d'une journée scolaire. Mais également le stress chez l'élève, qui ne comprend pas très bien ce qu'on lui demande...

Pourquoi faire appel au yoga pour répondre à ces difficultés d'attention, cette agitation et cette dispersion excessive ?

Comme les adultes, les enfants accumulent des peurs, des angoisses et des agitations. Il est important qu'ils puissent prendre conscience des nuisances que cela génère en eux dans un premier temps, et qu'ils apprennent à s'en débarrasser dans un second temps. Le yoga à l'école les invite à supprimer leurs tensions afin d'évoluer harmonieusement. Ils vont s'enrichir d'outils utiles pour maintenir leur équilibre physique et émotionnel. Cela leur permettra de grandir et de s'épanouir de façon autonome et joyeuse. Afin de maintenir et même d'accroître l'envie de venir à l'école. Il est important de leur apprendre à se recentrer, à être présents à eux-mêmes. Lâcher un peu les autres, ce que font ou ne font pas les camarades de classe... Lâcher le bruit et l'agitation pour revenir à soi, parfois juste le temps de trois respirations. Le yoga à l'école propose à l'élève de faire une pause. Un instant de « pleine conscience » salutaire pour dissiper la fatigue et retrouver de l'énergie. Non seulement cela va considérablement améliorer la concentration en classe, mais cela va engendrer la créativité, la motivation et bien d'autres bénéfices.

Par ailleurs, les enfants adorent savoir comment ils sont constitués. Apprendre leur fonctionnement biologique, émotionnel et intellectuel ouvre vers le monde de l'autonomie en toute sécurité. Estime de soi, respect et tolérance s'installent dans tout leur être grâce à l'expérience corporelle. Ainsi, l'apprentissage devient fluide et s'intègre en profondeur. Venir à l'école, y trouver du sens et du plaisir... voilà, entre autres, ce que peuvent apporter des techniques de yoga pour enfants à l'école !

Vous expliquez que c'est bénéfique pour l'élève, mais n'est-ce pas difficile à mettre en place quand on est un enseignant lambda, sans pratique particulière du yoga ? D'autre part, les programmes scolaires sont chargés, est-ce que cela ne prend pas trop de temps ?

La mise en place de cette pratique est très facile. Déjà, ce sont des petits exercices adaptés pour les enfants, issus du yoga traditionnel. Ils sont proposés à la manière « occidentale » et complètement adaptés à notre vie moderne. Ils sont simples, ludiques et sans aucun danger. Les postures symbolisent souvent des animaux ou des éléments de la nature qui sont familiers pour les élèves. Tout enseignant peut instaurer cette méthode dans sa classe ! L'enthousiasme des élèves l'incitera certainement à développer davantage...

Il ne s'agit pas de leur faire tenir des postures de yoga pendant des heures, mais juste de leur proposer quelques temps de pause dans la journée, généralement entre deux activités scolaires. Répartis à différents moments, cela ne dépassera pas le quart d'heure par jour. Mais quel gain de temps quand on en perd moins à attendre que l'ambiance de la classe se calme ! C'est en quelque sorte une nouvelle forme de discipline. Juste un moment de présence à son corps et à son environnement. Une pause pour se recentrer et repartir serein vers une nouvelle activité.

Est ce bien en phase avec les programmes et les instructions officielles ?

Cette méthode est totalement en phase avec les programmes et les instructions officielles 2008 ; elle le sera encore avec les futurs programmes de 2015. Certains exercices font partie de domaines précis tels que « Agir et s'exprimer avec son corps », comme le jeu des postures en salle de sport. C'est lors d'une séance de sciences de biologie en « Découverte du monde » qu'on programmera un thème sur le squelette ou le système respiratoire... D'autres exercices relèvent davantage d'un domaine transversal, comme le « Devenir élève », et pourront

s'appliquer en préambule à toute activité scolaire. « Les petits volets » introduira une séance de « Découverte de l'écrit » ; « La vache » une séance de langage ou de chant.

En quoi pratiquer le yoga en classe peut aussi aider un enseignant dans sa propre conduite de classe ? Et comment les formateurs peuvent-ils s'appuyer sur cette pratique pour accompagner les enseignants ?

Le yoga va aider l'enseignant pour conduire sa classe, car il va bénéficier lui aussi de la pratique en évitant de se laisser emporter par l'agitation de ses élèves. Il va donc pouvoir exercer son métier en maintenant de la sérénité. Les formateurs sont souvent face à des enseignants qui se sentent débordés par le stress : celui de leurs élèves et le leur. Inciter les enseignants à glisser ces petites transitions entre les activités d'apprentissages peut les soulager, leur éviter d'avoir à élever la voix inutilement par exemple. Une relaxation productive pour toute la classe !

À quels moments de la journée placer ces petits exercices de yoga ?

Comme cela est indiqué précisément dans le guide pédagogique de la mallette, les exercices diffèrent selon les moments choisis. Ils se divisent en 5 catégories :

- les rituels du matin, après l'accueil, dans le coin regroupement : étirements, respirations et automassages essentiellement ou « Comment se préparer à passer une bonne journée ! » ;
- les exercices à faire juste avant un domaine d'apprentissage spécifique. On choisira par exemple l'automassage des oreilles avant un travail demandant une écoute particulière ;
- les exercices à faire dans la salle de sport : enchaînements de postures du domaine « Agir et s'exprimer avec son corps » ;
- les jeux sur les cinq sens, lors des séances de sciences (cf vidéo sur l'exploration sensorielle de l'odorat et du goût) ;
- la relaxation allongée, à proposer en début d'après-midi.

BON À SAVOIR

- Prévenir les parents en réunion de rentrée, expliquer les interventions afin que cela n'engendre aucune peur.
- Ne jamais forcer un enfant à pratiquer s'il n'en a pas envie. Il y viendra de son propre chef, en général assez rapidement quand il observe la joie de ses camarades. Il arrive d'ailleurs souvent qu'un élève récalcitrant dans un premier temps reprenne tranquillement un exercice dans un coin de la classe, seul, sans le regard des autres, pour « voir comment ça fait »... (et même à la maison aux dires des parents).
- Ne pas prendre un élève en modèle, chaque rapport au corps est intime. Pour expliquer les exercices, préférer utiliser les affiches de la mallette, les dessins sont suffisants et ne suscitent pas de comparaison.

Quels conseils donneriez-vous à un enseignant qui voudrait se lancer dans cette pratique ?

Oser se lancer dans quelque chose de nouveau ! Si elle existe, lâcher la peur du ridicule et les clichés portés au yoga ! Accepter d'être surpris, y compris par soi-même... Envisager de « faire la classe » dans un esprit de collaboration avec les élèves. Bien entendu, commencer par faire très peu en classe, juste 2 ou 3 minutes pour « La toilette du petit chat » au début de la journée, ou bien un étirement des bras, une rotation de la tête... Cela peut être aussi une prise de conscience du souffle dans le silence et l'immobilité pendant à peine 2 minutes. La joie et le bénéfice immédiat que tirent les élèves de ces petits exercices vont forcément donner envie à l'enseignant d'aller un peu plus loin. De plus, le fait de pratiquer en face et en même temps que les élèves va dissiper ses appréhensions. Au lieu de s'énerver, de hausser le ton, faire faire « La toilette du petit chat » à ses élèves lui permettra aussi de dissiper ses tensions, de reprendre sa respiration et de parler à nouveau calmement. L'atmosphère de toute la classe peut s'en trouver véritablement modifiée ! ■

NOUVEAU : LA MALLETTE PÉDAGOGIQUE LE YOGA DES PETITS (CYCLES 1 ET 2) POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE



Cette mallette contient :

- 16 posters format A3 reprenant les 16 postures présentant le déroulement de l'enchaînement étape par étape, jusqu'à la posture finale (illustrées par Ilya Green pour le magazine Pomme d'Api).
- Un guide pédagogique avec les enjeux, la présentation des outils et la mise en œuvre des séances.
- 16 fiches pédagogiques cartonnées recto verso présentant l'enchaînement postural dessiné et le détail des objectifs et compétences recherchés, du moment choisi, du dispositif en classe et de sa mise en œuvre.
- Un poster du corps humain à échelle d'enfant initialement, paru dans le magazine Youpi.
- Un DVD avec les 16 exercices filmés en classe ET en individuel, un entretien avec l'auteur et deux bonus : une séance d'éveil des sens et une séance d'automassages.