



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

Mémoire de certification de fin de formation

Le yoga, pour un lien résonnant à l'école.
Trois approches globales, trois chemins collectifs pour faire évoluer la
relation pédagogique.



Isabel Albar

Juillet 2021

Tutrice : Véronique Mainguy

Table des matières

Introduction.....	3
I. Théorie: la question de la relation au monde, de la relation aux autres	5
1) La résonance versus l'aliénation : la question de la relation au monde d'Hartmut Rosa	5
a) Le concept de résonance	5
b) Quelles relations à l'école ?	5
2) Quand l'empathie prend corps	
a) Les travaux d'Omar Zanna.....	6
b) La place du corps dans la classe	6
3) Les <i>yoga sutras</i> de Patanjali.....	7
a) Présentation des Yoga Sutras, traité de connaissance de soi.....	7
b) Manifestations dans la classe et genèse des expérimentations	7
II. Expérimentations : vibrer ensemble et agir à la source.....	7
1) Le club yoga Félix Faure : une pratique professeurs-élèves.....	8
a) Contexte et objectifs	8
b) Ateliers : l'échelle de Patanjali.....	9
2) Les ateliers Canopé pour personnels de l'Education	10
a) Contexte et objectifs.....	11
b) Ateliers : un cycle de séances à deux entrées	12
3) Projet « Respire » du collège Charles Fauqueux.....	14
a) Contexte et objectifs.....	14
b) Sur la table: la séance pilier	15
III. Retours sur expérimentations : chemin collectif, chemin solitaire ?	16
1) Impact : quels effets, quels résultats ?	16
a) Lycée Félix Faure : une démarche qui fédère	16
b) Canopé : dissémination et cercle vertueux.....	17
c) Collège Charles Fauqueux : une vibration réciproque	17
2) Bilan personnel et perspectives	18
Bibliographie	19
Annexes	20

Introduction

Quels souvenirs gardez-vous de l'école ? Interrogez plusieurs personnes autour de vous, vous constaterez que la réponse spontanée ne sera pas liée à une moyenne chiffrée ou à un chapitre de cours mais toujours à un événement qui les a marqués émotionnellement et bien souvent à une relation particulière tissée avec un enseignant. La relation enseignant-élève est au centre de l'expérience scolaire des enfants et des adolescents. En effet, Frédéric Brazeau, fondateur du site québécois « Les faits enseignants », nous rappelle que parce qu'ils côtoient les élèves quotidiennement, « les enseignants établissent des relations qui influencent, au-delà des contenus qu'ils enseignent, le bien-être affectif, la motivation, les résultats ou même le choix de carrière des élèves. Il est donc important pour tout adulte qui œuvre dans une école, particulièrement les enseignants, de prendre les moyens nécessaires afin de développer et entretenir des liens significatifs avec chacun des élèves qui lui sont confiés».

Cependant, les enseignants sont de plus en plus nombreux à exprimer leur fatigue, leur mal-être professionnel. Le métier d'enseignant ne fait plus rêver comme avant, entend-t-on, et les concours de recrutement manquent de candidats, certaines académies manquent de professeurs des écoles alors que d'autres cherchent des profs de mathématiques ou allemand. On peut observer chez certains une usure professionnelle que vient alimenter une frustration de ne pas parvenir à faire travailler les élèves.

Les élèves justement, parlons-en. Eux-mêmes sont éprouvés et les raisons sont souvent multiples. Entre les causes externes à l'école comme le milieu social, le cadre familial ou les confinements liés au COVID et les causes internes à l'école tels que l'échec scolaire, le climat de violence, le stress des évaluations, les élèves ont de quoi être mis à l'épreuve dans une adolescence déjà marquée par des changements physiques et psychologiques déroutants. Dans son ouvrage « Vivre les disciplines scolaires. Vécu disciplinaire et décrochage à l'école. », Yves Reuter fait état d'une enquête menée en 2016 auprès de 2000 élèves français¹ (de la primaire aux BTS) qui pointe l'incompréhension des contenus enseignés, les élèves ont l'impression que l'école ne répond pas aux questions qu'ils se posent, qu'ils sont exposés au regard des autres et que trop de contraintes régissent leur corporalité (pas de déplacements dans la classe, position assise toute la journée).

Ce double constat montre que la qualité des relations à l'école est abîmée, or l'expertise didactique et la transmission des savoirs ne peuvent être fécondes sans un savoir-faire relationnel minimal. A contrario, lorsque le temps est pris et les moyens sont donnés de créer un lien qui permette une résonance entre élèves et entre les élèves et leurs enseignants alors celle-ci « accroît notre puissance d'agir et, en retour, notre aptitude à nous laisser toucher et transformer par le monde » selon le philosophe Hartmut Rosa.

Alors comment faire ? Favoriser le bien-être des élèves sans agir sur le bien-être des enseignants est-il pertinent ? Comment mieux accompagner les enseignants ? Comment permettre l'accrochage des élèves ? Quels leviers actionner ? Et surtout comment le yoga peut-il venir aider les élèves et les enseignants ?

Parce qu'il nous invite à nous libérer des tensions qui nous guettent, à nous décentrer, à apprivoiser les émotions qui nous assaillent, à utiliser notre corps comme outil de connaissance, le yoga propose une éthique pour vivre ensemble. En effet, Ysé Tardan-

¹ <https://www.cahiers-pedagogiques.com/vivre-les-disciplines-scolaires-vecu-disciplinaire-et-decrochage-a-l-ecole/>

Masquelier dans « Petite spiritualité du yoga » affirme : « les qualités primées chez tout enseignant, la convivialité, la bienveillance, la clarté et la connaissance sont inhérentes au yoga »². J'en suis moi-même convaincue même si je suis entrée dans le yoga par « incident », mon ostéopathe me conseille de le pratiquer pour me débarrasser d'une douleur au dos après la pratique répétée du volley-ball. C'était il y a 8 ans. Entre temps, je me suis dé faite de cette douleur physique mais de bien d'autres souffrances psychiques aussi et j'ai le sentiment de bien mieux me connaître.

Assez vite, cette force, cette souplesse, cette détente et cette clairvoyance que le yoga m'apporte j'ai eu envie de les partager. J'ai pratiqué intensément le yoga pour me former, dans un studio à Paris, puis lors de deux retraites d'une semaine à l'étranger. J'ai beaucoup lu aussi. Mais pour me lancer très concrètement avec des élèves, je souhaitais pouvoir suivre une formation spécifique qui me donnerait la légitimité de le faire et les outils spécifiques à la pratique avec enfants et adolescents.

C'est lors d'une réunion de travail qu'une infirmière scolaire me parle du RYE que je ne connais pas du tout. Je me suis tout de suite inscrite. Le RYE m'apporte des connaissances solides pour introduire le yoga dans la classe alors que cela me semblait quasiment impossible au départ. Il me fait découvrir la puissance du *yoga nidra* moi qui ai une entrée très « physique » du yoga. Et je constaterai plus tard le grand apaisement que le *yoga nidra* produit chez les jeunes aussi.

Malgré tous ces bénéfices constatés auprès de mes élèves, dans ma classe et en atelier, je continue d'assister, en parallèle, à tant d'incompréhensions et de tensions entre élèves et professeurs, lors de conseils de classe, lors de sollicitations de parents venus me voir en tant que professeure principale pour relater des faits de violence psychologique (de la part des élèves et des professeurs). Je cherche à comprendre ce qui empêche cette « connexion » relationnelle, ciment de toute situation d'apprentissage. Et je me dis que si l'on agit sur le bien-être des enseignants et personnels, celui-ci rejaillira forcément sur les élèves.

Mon hypothèse est donc qu'on ne peut pas agir sur le bien-être des élèves sans agir sur l'accompagnement des enseignants. Je tente alors une expérimentation systémique construite sur un axe double : proposer dans mon lycée des ateliers yoga aux élèves et aux personnels pour qu'ils pratiquent ensemble puis l'année suivante, à la rentrée 2019, des ateliers spécifiques pour des personnels de l'Education Nationale qui souhaitent développer des projets à déployer dans leurs établissements avec leurs élèves. Ces séances de yoga pour personnels ont pu exister grâce à Canopé qui a proposé des ateliers hebdomadaires. Finalement, parmi les différentes expérimentations yoga qui sont nées de ces ateliers, j'ai choisi d'en présenter une en particulier car ambitieuse : celle d'une classe de 4^{ème} du collège Charles Fauqueux de Beauvais, un collège REP + réputé très difficile. Ce dernier projet propose, depuis la rentrée 2020, à une classe pilote de commencer ses journées avec 20 minutes de yoga de 9h à 9h25 tous les jours de la semaine.

² TARDAN MASQUELIER Ysé, *Petite spiritualité du yoga*, éditions Bayard, 2018.

I. Théorie: la question de la relation au monde, de la relation aux autres

1) La résonance versus l'aliénation : la question de la relation au monde d'Hartmut Rosa

a) Le concept de résonance

Hartmut Rosa, sociologue et philosophe allemand, dans son ouvrage « Résonance » publié en 2016 propose les clés d'une sociologie de la « vie bonne » et analyse les relations humaines avec le monde qui nous entoure. Il définit deux types de relation au monde : la relation résonante et la relation aliénante. La première est définie comme la relation dans laquelle le sujet et le monde se touchent et se transforment mutuellement. Il n'est pas requis d'être d'accord, bien au contraire. La résonance opère lorsque les deux côtés se sentent libres de parler de leur propre voix, même dissonantes, et qu'ils sont suffisamment ouverts pour se laisser toucher et éventuellement transformer par l'autre voix.

La relation aliénée, quant à elle, se passe dans un cadre où le sujet et le monde ne sont pas *responsifs* l'un à l'autre mais répulsifs : aucune connexion n'opère, rien ne se crée entre les deux voix. Le monde qui nous entoure ne nous « parle » plus. On ne se nourrit plus mutuellement.

b) Quelles relations à l'école ?

S'il est vrai que nos relations au monde se développent en tout premier lieu dans la sphère familiale, c'est à l'école qu'elles vont véritablement se construire car l'école est le lieu de la confrontation avec d'autres voix que la nôtre ou celle transmise par notre famille. C'est à l'école que se retrouvent dans un même espace des êtres qui parfois se reconnaissent mais qui souvent se distinguent les uns des autres. Et c'est au moment de l'adolescence que le jeune va chercher à se regrouper avec des copains qui lui ressemblent mais aussi à se distinguer des autres, particulièrement de ses parents et des adultes qui l'entourent. Dans ce contexte, pour l'enseignant, développer des axes de résonance avec ses élèves n'est pas toujours facile et il peut se retrouver dans une relation muette où « le courant ne passe pas » selon l'expression d'Hartmut Rosa. Les élèves perçoivent la matière enseignée comme ennuyeuse, difficile, n'arrivent pas à créer un sentiment d'efficacité personnelle, décrochent ; l'enseignant est frustré de ne pas parvenir à mettre les élèves au travail, se fâche, se décourage, s'épuise. C'est le cercle vicieux.

A cela s'ajoute le programme qu'il faut enseigner, souvent perçu comme trop lourd pour les enseignants et dénués de sens (*à quoi ça va me servir ?*) pour les élèves. Rabelais disait « l'enfant n'est pas un vase que l'on remplit mais un flambeau que l'on allume », or combien de professeurs peut-on encore entendre dire, anxieux : « je n'ai pas fini le programme ». Plus que l'empilement de connaissances, l'école a vocation à former des citoyens, son enjeu se situe bien dans les relations au monde qu'ils vont être en capacité de tisser. Et c'est ce qu'elle fait, tous les jours, dans des milliers de classes. Il n'en reste pas moins que l'élève ne se rend pas à l'école motivé par le programme et les chapitres, il vient pour y retrouver des amis et pour le plaisir qu'il aura à travailler avec ses enseignants.

Mais comment développer des axes de résonance entre professeurs et élèves lorsque les enseignants eux-mêmes sont issus d'une société qui leur a donné comme modèle la

croissance, la performance, l'accélération ? Et comment faire face aux difficultés rencontrées sur le terrain ?

2) Quand l'empathie prend corps

a) Les travaux d'Omar Zanna

J'ai la chance de travailler avec Omar Zanna, professeur des Universités au Mans, spécialiste des questions de corps, d'empathie à l'école. Nous collaborons sur un projet Erasmus + de prévention du décrochage scolaire. Je l'ai rencontré pour la première fois lors d'un séminaire dont la thématique était le bien-être à l'école. Son parcours à la croisée des chemins de la sociologie, de la psychologie, des sciences de l'éducation et des sciences des activités physiques et sportives (STAPS) donne à son travail une coloration transversale intéressante et peu commune. Lorsque, lors de ce séminaire, M.Zanna explique qu'une relation indissociable existe entre émotions, sentiments, conscience et raison, c'est-à-dire entre corps et esprit et que seule une éducation qui associe motricité et pensée est susceptible de conduire à l'avènement d'individus épanouis et équilibrés, je ne peux m'empêcher de penser « yoga » dans son sens étymologique « jonction, unification » entre corps et esprit.

Omar Zanna questionne la place du corps à l'école et j'avoue que cette question m'interroge également depuis longtemps ayant moi-même observé que les élèves se sédentarisent de plus en plus, qu'au lycée on les laisse assis du matin au soir en rangées de bus, que certains me témoignent leur ennui et lassitude face à des cours descendants, frontaux où ils ne font qu'écouter et écrire. Et là, je me demande : « pourquoi fait-on subir aux élèves des situations d'apprentissage que nous autres, enseignants, ne supportons pas quand nous allons en formation ? » Et je repense au vase que l'on remplit de Rabelais.

Lors de ce séminaire, Omar Zanna présente les théories liées au concept de neurones miroirs découvertes à la fin des années 1980 par l'équipe de chercheurs italiens de Giacomo Rizzolatti qui ont localisé dans le cerveau de macaques des neurones qui s'activent de façon identique lorsque le singe prend une cacahuète et lorsqu'il observe d'autres macaques accomplir le même geste. De ces gestes moteurs, les chercheurs sont passés à tester des réactions émotionnelles et ont démontré que des émotions éprouvées par d'autres éveillaient en nous les mêmes sensations.

b) La place du corps dans la classe

Pour Omar Zanna, la question de l'empathie est centrale ; c'est elle qui nous rend sensible à l'état émotionnel de l'autre, au langage de son corps et par modélisation (qu'il appelle *vicariance*) c'est un moyen d'apprendre, apprendre « par corps » comme il le dit. Et là je repense aux jeux de rôles proposés dans l'enseignement des langues vivantes, aux débats par équipes et toutes les activités où le corps s'anime et où l'on apprend ne serait-ce qu'en observant les autres faire : le contenu de leur prestation bien sûr mais aussi leur façon de se mouvoir, l'inflexion de leur voix... tout est apprentissage. Les élèves progressent beaucoup lors de ces séances de mise en scène des corps car ils sont actifs et qu'ils s'amuse. Mais surtout parce qu'ils apprivoisent leurs émotions, qu'ils sont aidés par leurs camarades pour le

faire. Bien entendu, tous ces scénarios pédagogiques où le corps est protagoniste doit se faire dans le plus grand accompagnement bienveillant de l'enseignant.

De cette présentation, j'en conserve la conviction que la classe est le lieu de transmission du savoir mais aussi celui de l'apprivoisement émotionnel et corporel et de l'apprentissage du vivre ensemble par le truchement d'activités collaboratives, mouvantes, où les élèves peuvent trouver un peu d'eux dans chaque cours. Un espace résonant.

3) Les yoga sutras de Patanjali

a) Les yoga sutras, traité de connaissance de soi pour mieux intégrer le monde qui nous entoure

Ecrit par Patanjali 200 ans avant Jésus Christ, les Yoga-sutras déclinent les principes de la philosophie Yoga. Comme le souligne Françoise Mazet, dans la version éditée chez Albin Michel, les Yoga-sutras sont « un vrai traité de connaissance de soi, pertinent dans notre monde contemporain pour la vie quotidienne de chacun ». Le but ultime du yoga est d'accéder à un état, *le samadhi*, de plénitude et d'harmonie avec son être profond et le monde qui nous entoure. Pour y accéder, il convient d'apaiser les *vrittis*, agitations du mental. C'est un déconditionnement où l'extérieur n'a plus de prise négative sur l'être. Par « extérieur », entendons les sollicitations permanentes : les impératifs, les contraintes que nous nous fixons, les contrariétés. Ces agitations du mental modifient notre perception de la « réalité ». La réalité qui, dans ce cas, n'est jamais absolue mais vue à travers notre prisme, notre expérience et nos émotions. Une réalité soumise à notre subjectivité. Il convient de faire un premier travail de discernement. Dans le sutra II.10, Patanjali invite le lecteur à s'interroger : « dans la souffrance, qui souffre ? » Il lui répond : « c'est l'égo qui souffre, parce que le désir du moment n'est pas satisfait, ou qu'il refuse ce qui est ou qu'il a peur de l'avenir. » L'égo nous pousse à agir quand on se sent en insécurité. A ce moment-là, notre raison ne nous aide pas, puisque le mental est perturbé, difficile d'y voir clair.

Un des premiers passages des Yoga-Sutras est la partie que l'on désigne Yama. Ce terme sanskrit signifie contrôle de soi, devoir moral, règle, observance. Il y en a 5 : bienveillance, authenticité, modération, probité et détachement. Ces principes relationnels s'observent dans la vie courante et permettent de mieux interagir avec le monde qui nous entoure. C'est aussi, à mon sens, ce qui fait le fondement du yoga : une philosophie de vie qui dépasse toute conception du yoga comme simple pratique physique.

Aussi, dans tous les projets que j'ai développés autour du yoga j'ai toujours accordé beaucoup d'importance à transmettre les Yama et à questionner les élèves et les adultes sur ces observances. Car elles sont pour moi le ciment sur lequel construire son éthique personnelle et un lien de qualité avec le monde dans la continuité de l'empathie et de la résonance.

b) Manifestations dans la classe et genèse des expérimentations

Prenons l'exemple d'une situation de classe où l'élève ne montre aucun intérêt pour le cours, ne participe pas, voire bavarde avec ses camarades. Combien de fois avons-nous réagi (je dis « nous » car je suis moi-même enseignante !) en pensant qu'il n'était pas acceptable que l'élève n'écoute pas alors même que nous avons passé beaucoup de temps à préparer cette séance, sur un thème si passionnant et que très bientôt il y aura l'évaluation de fin de séquence ? L'élève, quant à lui, a peut-être bien d'autres préoccupations, ne voit pas en quoi tout cela pourra lui être utile et a bien du mal à rester toute la journée inerte à écouter les cours s'enchaîner. Faire preuve de discernement entre le sujet et l'objet, c'est aussi accepter de ne pas réussir à faire le cours parfait, c'est se remettre en question et savoir lâcher prise sur des causes extérieures qui ne sont pas de notre ressort. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas essayer, c'est, comme le dit Patanjali au sutra II.33 « rétablir un équilibre et faire preuve de beaucoup d'humilité et que dans un moment de trouble, on est toujours subjectif, qu'un autre point de vue est aussi valable ». Comme le rappelle Pascal « l'erreur, c'est l'oubli de la vérité contraire ». L'enseignant est en classe un peu comme l'équilibriste sur son fil, comme dans beaucoup de postures de yoga.

Lorsque la relation devient muette entre l'enseignant et l'élève ou entre les élèves au sein de la classe, le lien se rompt. Et lorsque la peur apparaît dans la relation, il ne peut y avoir résonance. Comme le dit Hartmut Rosa, l'axe de résonance fera silence : « Tous ceux et celles qui se souviennent encore des émotions et des peurs de leurs années d'école savent combien la façon dont les enfants réagissent à l'arrivée d'un nouveau- avec curiosité et intérêt, agressivité et mépris ou parfaite indifférence- peut déterminer la qualité de son existence d'écolier tout entière.»³ C'est à nous, enseignants, qu'il revient de faire de la classe un espace de résonance. Comme l'indique Patanjali dans le sutra I.33 : « le mental se purifie en cultivant l'amitié, la compassion, la joie, la paix quelles que soient les situations, dans la douleur ou la pureté ». Et d'ajouter au sutra I.37 « vivre près d'une personne réalisée peut conduire à la réalisation»⁴. On pourrait prendre du temps à définir ce qu'est une personne réalisée, certes...mais nous pourrions nous entendre sur le fait que l'enseignant dans la scolarité de l'enfant est un guide plus qu'un unique passeur de savoir et que plus l'enseignant pourra apprendre à se connaître, prendre soin de lui, plus celui-ci sera à même de prendre soin de ses élèves au sens d'*educare* en latin qui signifie « faire sortir, élever ». C'est l'hypothèse que j'ai donc voulu vérifier à travers mes expérimentations yoga : agir sur les élèves et les enseignants simultanément pour créer cette résonance à travers les corps et accompagner les personnels dans une pratique régulière et éclairée pour qu'ils puissent essaimer à leur tour dans un principe de cercle vertueux.

II. Expérimentations : vibrer ensemble et agir à la source

1) Le club yoga Félix Faure : une pratique pour les élèves mais ouverte aux personnels

a) Contexte et objectifs

³ ROSA Hartmut, *Résonance, une sociologie de la relation au monde*, éditions la découverte, P.274.

⁴ PATANJALI, *Yoga-Sutras*, éditions Albin Michel, P.48.

Depuis la rentrée 2018, un atelier hebdomadaire de 1 heure, les jeudis de 16h30 à 17h30, est proposé aux élèves, en priorité les premières et les terminales. Nous avons eu la belle surprise de compter aussi sur la participation régulière de personnels autres que les élèves au bout de quelques semaines. 5 enseignants et 2 personnels de labo et de l'hygiène des locaux participent favorisant ainsi un climat scolaire inclusif. Le groupe compte entre 18 et 20 participants.

Les objectifs sont les suivants :

- Se préparer aux examens grâce à des enchaînements et des exercices proposés de respiration, yoga et relaxation pour lutter contre le stress.
- Agir sur le climat scolaire en prenant soin de soi (physiquement et mentalement) pour mieux prendre soin des autres et ainsi influencer positivement sur nos relations humaines et donner toute sa place à la valeur républicaine de fraternité.
- Permettre à chaque élève de repartir après un an (ou plus) de club yoga en créant leurs propres séances qui répondent à leurs besoins pour qu'ils puissent pérenniser leur pratique, être autonome et « emmener » le yoga dans leur vie de tous les jours.

Un padlet a été créé pour présenter le projet plus en détails, voir annexe 2.

b) Ateliers : l'échelle de Patanjali

Le RYE m'a énormément aidée dans la structuration de mes cours de yoga pour qu'ils soient cohérents, réalistes et adaptés. J'ai pris comme trame l'échelle de Patanjali à chaque séance⁵ pour que les participants retrouvent une routine sécurisante. Et comme mon but est principalement de travailler sur la gestion des émotions et la relation à l'autre, voici mes orientations :

YAMA:

J'ai fait le choix d'axer mes supports principalement sur les règles de vie *Ahimsa* (non-violence) pour sensibiliser les élèves au respect de soi et des autres mais surtout pour qu'ils prennent conscience des sentiments négatifs qui peuvent les habiter et qu'ils apprennent à les reconnaître pour mieux les tenir à distance. En effet, les élèves au lycée peuvent ressentir de la colère ou de la frustration de ne pas être à la hauteur des attentes placées en eux ou de la comparaison dans laquelle ils sont parfois placés, bien malgré eux, dans la classe. Ne pas se dénigrer ou ne pas voir l'autre comme un concurrent sont des messages que j'ai voulu transmettre et qui me semblent des fondamentaux de la philosophie du yoga.

Parmi les différents champs des Yamas, j'ai également choisi de proposer des exercices et supports autour du *bramacharya* (modération) pour travailler sur les émotions, car pour les élèves celles-ci débordent facilement à leur âge et leur font perdre leur clairvoyance. Pour les enseignants présents, évoquer la reconnaissance des émotions permet également d'être modéré dans leur implication en classe, de prendre du recul et de ne pas s'embarquer dans une surenchère émotionnelle avec les élèves.

Pour ce faire des exercices pratiqués en groupe, à deux ou des philo-fables qui amènent le plaisir et la réflexion pour une démarche incarnée et métacognitive du vivre ensemble.

⁵ Voir tableau avec exercices annexe 3

NIYAMA:

Je me suis concentrée sur *Shauca*, la purification du corps et de l'esprit pour évacuer les tensions et lâcher prise. Cette étape est primordiale car le club Yoga a lieu les jeudis de 16h30 à 17h30 à la fin d'une journée pleine de cours et d'activités et les participants arrivent souvent fatigués ou tendus. Les exercices choisis, tels que des automassages, des *pawanmuktasanas* ou des étirements progressifs dans un mouvement lent qui détendent dans un premier temps puis réveillent pour faire la transition vers les asanas. L'idée étant de passer de la dispersion dans laquelle ils arrivent à un recentrement, d'un état de tension éventuel à une disponibilité recentrée. J'aime également insuffler l'idée aux participants que ces premiers exercices dynamiques sont exportables et qu'à chaque fois qu'ils sentent des tensions, ils peuvent consacrer 5 minutes chez eux à pratiquer ces quelques exercices qui s'inscrivent dans une hygiène de vie globale.

ASANA:

Je fais souvent le choix d'exercices qui travaille la force, l'ancrage pour construire la confiance en soi. Mes pratiques sont assez physiques, c'est pour moi aussi le gage du dépassement de soi et de la métaphore corps-esprit. De plus, pour tirer tous les bénéfices du relâchement de la fin de séance, il est pertinent d'avoir fait circuler l'énergie dans le corps. Par ailleurs, je constate que les élèves mais aussi les adultes qui viennent au club ont des postures très fermées (dos courbé, épaules entrées vers l'intérieur). Beaucoup des postures que je propose amènent les participants à redresser la colonne et à muscler les dorsaux pour une ouverture du haut du corps. De la même façon, je les invite à redresser la colonne plusieurs fois par jour lorsqu'ils sont assis en classe et de penser à moi par la même occasion ☺.

PRANAYAMA:

Le RYE a eu une grande influence sur ma pratique de yoga, notamment pour les exercices respiratoires. Enseigner à bien placer sa respiration n'est pas chose simple d'autant que j'ai remarqué que les élèves ont des difficultés à complètement relâcher leur respiration, notamment sur des expirations buccales à forte intensité comme je leur propose parfois en chien tête en bas. Ou lorsque les postures sont exigeantes comme en guerriers, en bateau ou en sauterelle où ils auraient tendance à contracter leurs abdos et à couper leur souffle. L'exercice des trois étages de la respiration pour son côté apaisant et complet est un incontournable de la pratique que je propose au club. L'effet apaisant immédiat d'une respiration consciente est idéale pour apprendre aux élèves à retrouver le calme facilement et rapidement. Quant aux enseignants, la respiration complète et consciente permet d'ajuster son énergie en classe et de dégager aussi une sensation de tranquillité « inspirante » pour les élèves.

PRATYAHARA et DHARANA:

Moment fétiche plébiscité par les participants du club, je m'appuie sur les étapes du yoga *nidra* pour concevoir les relaxations de fin de séance, sans avoir néanmoins le temps de passer par les neuf étapes complètes. Cependant, je ne déroge jamais aux transitions initiale et finale, aux paires d'opposés et à la rotation de la conscience. Généralement comme la relaxation de fin de séance dure 10 minutes, je choisis l'histoire symbolique qui souvent plait beaucoup aux élèves. Et il m'arrive aussi de choisir des images rapides pour varier et travailler encore plus sur la sensorialité.

Vers la fin de l'année scolaire, après avoir suivi un nombre important d'ateliers, les participants sont invités à construire, s'ils le souhaitent, leur séance personnelle⁶ avec mon aide pour

⁶ Voir Annexe 4

pratiquer en autonomie chez eux. C'est une façon pour moi de voir ce qu'ils ont retenu des explications que je leur donne chaque semaine, de la bonne connaissance de leur schéma corporel, des étapes de la pratique et des exercices qu'ils apprécient en particulier. C'est surtout une manière de les inviter à continuer le yoga après le lycée et les sensibiliser au fait désormais de « nourrir » leur pratique pour qu'elle les accompagne partout où ils iront.

Une des activités phares du club Yoga est aussi le déplacement des élèves et personnels volontaires dans des écoles primaires en tant qu' « ambassadeurs » du club Yoga Félix Faure. Ce temps de rencontre a pour vocation de présenter le yoga à de jeunes élèves, de ressentir les bienfaits par une séance physique partagée. Il permet également de concrétiser, pour les participants du club Yoga Félix Faure, la notion de collectif et de les valoriser dans les connaissances acquises et leur démarche d'ouverture aux autres.



Je dois dire que le club Yoga Félix Faure reste pour moi une grande fierté et je vois chaque semaine à chaque atelier le bien que la séance procure aux élèves et aux adultes. C'est à travers cette expérimentation que j'ai fait mes armes, que j'ai commencé à transmettre et que j'ai pu tester les exercices du RYE, en particulier le Yoga nidra que je ne manque pas de pratiquer, dans une version raccourcie, à chaque séance pendant les 10-15 dernières minutes de l'atelier car c'est la partie particulièrement appréciée. J'échange régulièrement avec les participants via l'ENT (espace numérique de travail) ou dans la cours, je ne le fais pas après la pratique car chacun est dans sa bulle. Le yoga nidra de fin de séance amène de la détente mais aussi un moment de recueillement intérieur qu'il me semble important de laisser infuser.

2) Les ateliers Canopé pour personnels de l'Education

a) Contexte et objectifs

J'ai beaucoup travaillé avec Canopé, sur des formations d'ouverture internationale mais aussi prévention de l'illettrisme et quand ils m'ont proposé, pour la rentrée 2019, de faire du yoga avec des personnels de l'éducation, j'étais ravie. Cet atelier assume son objectif principal : le bien-être des personnels (des enseignants en particulier) et une expérimentation pratique sur tapis, au sol. C'est assez rare pour qu'on le souligne.

Bien sûr, l'objectif ultime est de pouvoir les accompagner pour qu'ils intègrent le yoga dans leurs classes tant pour la création d'activités que dans leur professionnalité au service des apprentissages des élèves.

A l'été 2019, avant de débiter les ateliers, dans ma tête trottait toujours cette idée d'agir à la source pour essaimer, de faire en sorte que des personnels puissent découvrir les bienfaits du yoga pour construire une éthique relationnelle et qu'ils partagent ces valeurs autour d'eux. In fine, les élèves, les plus nombreux possibles, pourraient ainsi profiter des bienfaits du yoga pour eux-mêmes mais aussi des bienfaits que le yoga produit sur les personnels encadrants pour la construction d'une relation de qualité. C'est grâce à cette expérimentation que le projet « Respire » du collègue Fauqueux que je présente ensuite a pu voir le jour, c'est pourquoi d'un point de vue logique et chronologique, il s'inscrit parfaitement entre le club Yoga Félix Faure et le projet Fauqueux.

Canopé me donnait carte blanche, j'ai négocié un atelier d'une (grosse) heure par semaine quitte à ne pas percevoir de rémunération pour l'intégralité des heures effectuées car j'avais conscience que cela représentait beaucoup d'heures annuelles mais ils m'ont suivie et le groupe est resté stable, entre 12 et 15 participants chaque mercredi de septembre 2019 en présentiel et de mars à juin 2020 en distanciel.

Pourquoi une heure toute l'année plutôt que plusieurs demi-journées ? Car je souhaitais agir sur la régularité de la pratique, comme un rendez-vous avec soi-même et avec les autres. Patanjali dit dans les Yoga sutras que la pratique du yoga requiert de la discipline et nous en percevons les bienfaits lorsque celui-ci est pratiqué régulièrement, sur la durée.

J'étais ravie de constater que le groupe de participants était pluri-catégoriel : des enseignants, des conseillers d'éducation, une inspectrice de l'éducation nationale, des formateurs REP +, des infirmiers scolaires, des personnels de direction⁷.

b) Les ateliers : un cycle de séances à deux entrées

Je me suis beaucoup interrogée sur la construction d'une progression afin que les séances répondent au mieux aux objectifs visés. J'ai décidé de proposer, dans un premier temps, une dizaine d'ateliers aux participants comme un cours de yoga classique où ils étaient bénéficiaires directs et exclusifs de la séance pour leur permettre ainsi de ressentir les bienfaits de la pratique puis par la suite, une dizaine de séances où je les plaçais en situation d'élèves.

Les axes des premiers ateliers, pour entrer dans le yoga, avaient donc pour trame :

- La conscience de son corps et les manifestations du stress ou du mal-être
- Le souffle, lier la respiration aux postures et s'exercer sur les différents étages de la respiration
- La prise de conscience de l'égo, du travail nécessaire de lucidité, de mise à distance de son égo pour libérer son mental de la souffrance, être capable de lâcher prise
- L'ancrage : être connecté à soi-même, à l'instant présent sans se projeter dans l'après ou vivre dans le passé pour stabiliser son corps et son esprit

⁷ Voir annexes 2 et 5

- Le vivre ensemble, cultiver son empathie et s'ouvrir aux autres
-

Pour cette dernière partie sur l'empathie, cher à mon projet global, j'ai proposé cette séance :

1. Activité de groupe, le « yama » :

- lecture au sein du groupe par l'un des membres de la philo-fable « le mauvais élève » extrait du Conteur philosophe de Michel Picquermal puis commentaires au sein du groupe.

2. Eliminer les tensions, s'échauffer, le « niyama » :

- Contracte-relâche (méthode Jakobson)
- Par deux, secouer délicatement les jambes/ bras de son camarade (inspiré de la relax coréenne)

3. Se mettre en bonne posture, les « asana » :

- Salutation au soleil
- Triangle à deux
- Bateau à deux
- Arbre à deux
- Demi-lune à deux
- Brouette à deux (le « L » inversé en option pour les plus aguerris)
- Angle ouvert assis à deux
- Chameau à deux



4. Respirer, le « pranayama » :

- à deux, respiration mains posées sur les épaules d'un camarade (yeux fermés)

5. Se détendre « le pratyahara » :

- En posture de Shavasana (relax finale), une chanson sur le thème de la fraternité/ amitié/ partage. Ici : « tu peux compter sur moi » de Louis Chedid

Cette séance s'est particulièrement bien passée, j'en garde un souvenir particulier car elle a consolidé le groupe. En effet, le Yama a permis de travailler sur *Ahimsa*, la bienveillance, la confiance que l'on dépose chez un élève (ou tout être) dont un des besoins principaux est le

sentiment de reconnaissance et d'importance (théorie Adlerienne⁸) ; et les asanas (à une époque où l'on pouvait encore se toucher !) qui ont placé les participants dans une situation d'empathie sensorielle afin d'évaluer jusqu'où ils pouvaient aller dans certaines postures et se mettre à la place de l'autre, en plus de s'entraider bien sûr.

Après une dizaine de séances pratiques, j'ai proposé d'entrer dans la théorie à travers une présentation des Yoga Sutras de Patanjali et de comment le RYE les avait adaptés à l'école. Ce fut intéressant de constater leurs réactions à ce moment-là lors de nos échanges car ils ont rapidement compris pourquoi nous n'avions fait que pratiquer physiquement jusqu'alors et à quel point le corps est une métaphore de l'esprit : souffler, lâcher prise, trouver son équilibre, etc.

Puis nous avons abordé une série de séances sous forme de jeux de rôles pour mettre les participants en situation d'élèves. Une fois les bienfaits ressentis pour eux-mêmes, ils étaient plus à même de mesurer les enjeux pour leurs élèves. J'ai proposé des séances clé en main et nous discutons toujours à la fin de la pratique, de comment celle-ci pouvait s'adapter aux différents âges et besoins des élèves. Je me suis beaucoup appuyée sur les supports du RYE notamment pour les séances proposées pour des maternelles et primaires car étant moi-même issue du second degré, je manque de pratique avec des tous petits, en dehors de mes enfants.

Nous avons aussi construit de courtes séquences à faire en début d'heure de cours comme un rituel ; j'ai essayé de répondre aux demandes de chacun en fonction des projets qui commençaient à se dessiner pour eux et des différents publics qui étaient les leurs : internat, collégiens en manque de confiance, concentration pour écoliers, etc. C'est à ce moment-là que j'ai pu accompagner ceux qui le souhaitaient dans la mise en œuvre concrète de leur projet.

Parmi l'un d'entre eux, un projet annuel pour une classe de 4^{ème} de pratique de yoga en classe. C'est l'infirmière et la principale adjointe du collège Fauqueux qui participaient aux ateliers Canopé qui ont imaginé ce projet très ambitieux.

3) Projet « Respire » du collège Charles Fauqueux

a) Contexte et objectifs

Lorsque l'infirmière et la principale adjointe m'ont présenté le projet « Respire », j'ai trouvé que c'était un projet très ambitieux : choisir une classe, une équipe pédagogique, chambouler les emplois du temps et proposer TOUS les matins une demi-heure de yoga en classe aux élèves. Il convient, de plus, de rappeler que le collège Fauqueux de Beauvais est un collège REP +, quartier prioritaire de la ville, que je le connais pour avoir été conseillère pédagogique d'une enseignante stagiaire d'espagnol qui a rencontré de grandes difficultés dans l'entrée du métier tant les élèves peuvent être agités et provocateurs. J'ai aussi trouvé que le niveau 4^{ème} comme choix de classe n'était pas le plus simple, qu'il faudrait énormément de supports à créer et de temps de partage, concertation et formation avec l'équipe des enseignants mais

⁸ <https://institut-alfred-adler-paris.fr/theorie-psychologie-individuelle/#:~:text=La%20th%C3%A9orie%20psychologique%20d'Adler,sup%C3%A9riorit%C3%A9%20par%20rapport%20aux%20autres.>

malgré tout cela (ou pour cela ?), je me suis lancée dans ce projet, convaincue que cela pourrait agir sur le climat scolaire et la cohésion des équipes.

Le projet, au-delà des bénéfices connus pour les élèves que sont l'attention, la concentration avaient pour objectifs particuliers dans le cadre de mon travail d'agir sur l'empathie émotionnelle et la relation professeur-élève.

b) Sur la table: la séance pilier

J'ai rencontré lors de deux demi-journées avec les personnels volontaires de l'équipe pédagogique de la classe de 4^{ème} pour échanger sur les modalités, le calendrier et bien entendu le contenu. J'ai présenté la philosophie du Yoga, le RYE, nous avons pratiqué deux séances : une sur la table et une au dojo.

Nous avons convenu de faire un bilan par mois sur le temps de concertation REP + du mardi après-midi pour faire des points d'étapes, ajuster les supports aux besoins observés des élèves au fur et à mesure de l'année. C'est ce qui s'est passé puisque les thématiques choisies pour les différentes périodes ont émané en partie de l'observation des besoins des élèves par les enseignants : la concentration, la gestion des émotions, l'ouverture sur le monde, l'amitié, la créativité.

Dès le départ, l'angle de travail était la respiration et relaxation et le lieu, la salle de classe. L'idée était de pratiquer une séance sur table tous les matins, de sorte à attirer l'attention des élèves sur leur respiration et le calme jusqu'à ce que ce geste du matin devienne un rite métabolisé. Aussi, j'ai créé ce que nous avons appelé la « pratique pilier » qui dure environ 10-15 minutes et vient clore toutes les séances matinales :

Niyama:

- Redressement conscient de la colonne vertébrale
- Etirements et bâillements
- Mouvements légers et lents de rotation du cou

Asana :

- Les 7 postures de la colonne

Pranayama:

- Tête sur les avant-bras
- Concentration/attention sur les bruits environnants, le « bruissement » de l'air qui passe par les narines, comme le bruit d'une vague

Pratyahara/ Dharana:

« Maintenant laissez-vous guider par le son de ma voix. Fermez les yeux et sentez le point de contact de votre front lourdement déposé sur vos avant-bras. Votre respiration est naturelle, vous respirez par le nez, sans forcer.

Dans l'espace derrière le front, l'espace des images et des rêves, vous allez imaginer, toujours les yeux fermés, que vous êtes assis sur le sable face à la mer. Vous entendez le bruit des vagues. Il fait beau sur cette plage, le soleil brille, vous êtes bien. Vous sentez la chaleur agréable du sable sur lequel vous êtes assis (Pause plus longue).

Concentrez-vous maintenant sur la sensation de l'air tiède, du vent qui souffle et vous caresse le visage. Vous regardez une dernière fois la plage, le ciel sans nuages. Vous ressentez un grand calme, vous êtes détendus. (Pause plus longue)

Puis, doucement, vous effacez ces images comme on effacerait un tableau blanc.

Gardez les yeux fermés encore quelques instants, reprenez conscience de votre souffle. De la pièce où vous vous trouvez. Puis très lentement, quand vous vous sentirez prêts, vous pourrez relever votre tête, ouvrir les yeux sans vous précipiter et vous étirer si besoin. La séance est terminée. »

Bien entendu, pour que les élèves ne se lassent pas de la visualisation, j'ai proposé des visualisations différentes en fonction des thématiques arrêtées pour les périodes : un orage qui se calme pour la gestion des émotions, une ballade dans une ville nouvelle pour l'ouverture sur le monde, une scène d'entraide pour l'amitié.

Avant la pratique pilier, pendant les 15 minutes qui précèdent, les enseignants avaient la possibilité de faire une activité de leur choix avec les élèves sur les thèmes des différentes périodes : la respiration, la concentration, le numérique, la gestion des émotions, l'amitié, l'entraide, la créativité. J'ai souhaité proposer des activités de Yama telles que des philofables, des jeux, des supports dont le but était la réflexion et l'échange entre les élèves et l'enseignant. Ces temps d'échange a priori informels pour les élèves où l'on sollicitait leur avis, leur réflexion, leur ressenti étaient très intéressants pour moi et mon sujet d'étude : établir un lien différent entre l'élève et l'adulte. Un lien dénué d'enjeu de note où l'on prend le temps de donner de soi et d'écouter l'autre, un lien résonant qui se nourrit mutuellement, un lien empathique où l'on envisage le point de vue de l'autre.

Je me souviens d'un lundi matin en décembre 2020, j'avais demandé aux enseignants si je pouvais intervenir sur une des séances et si les membres de l'équipe pédagogique disponibles pouvaient se joindre au groupe pour la demi-heure. Deux enseignants de l'équipe sont venus car ils n'avaient pas cours, nous étions sur la période « Amitié ».

J'ai proposé le jeu des présentations croisées, un classique d'Omar Zanna, qui consiste à se présenter l'un l'autre : son nom, ses passe-temps et sa qualité majeure. Nous avons mixé les équipes pour éviter les binômes qui se connaîtraient trop. Trois minutes maximum de préparation pas plus, l'activité doit rester spontanée. Le tour de table advient, j'avais pris soin de mettre les deux enseignants avec un élève.

C'est toujours touchant de voir les réactions des élèves mais surtout des enseignants lorsqu'il ou elle entend des mots gentils de la part de leur binôme. Dans le cas précis d'un des deux binômes prof-élève, je me souviens que l'élève a dit de son enseignant qu'il était drôle et qu'il faisait en sorte de proposer des activités variées. Quant à l'enseignant, celui-ci a également surpris l'élève en disant devant la classe que celui-ci était altruiste et attentif aux autres...et qu'il l'avait remarqué.

Catherine Canivet, enseignante et formatrice belge à l'Université de Namur dit que "lorsque les besoins psychiques fondamentaux des élèves ne sont pas nourris, le risque de décrochage augmente : besoin de sécurité, besoin d'une relation de qualité, besoin d'adultes bienveillants et structurants, besoin de dignité et de justice, besoin de sens"⁹. Etre un adulte bienveillant et structurant lorsque l'on est éducateur ou pédagogue ne s'octroie pas de fait, c'est un travail à faire, un chemin à parcourir.

III. [Retours sur expérimentations : chemin solitaire, chemin collectif ?](#)

⁹ <http://www.enseignement.be/index.php?page=27203&id=1399>

1) Impact : quels effets, quels résultats ?

a) Lycée Félix Faure : une démarche fédératrice

Le club yoga du lycée est un projet stable, ancré depuis 3 ans dans la vie du lycée et qui permet, le temps d'une heure par semaine, à un groupe de participants pluri catégoriels de mieux maîtriser son corps, de gagner en confiance et d'avoir un regard plus apaisé sur l'extérieur, ils sont unanimes à le dire à 92%¹⁰.

Ils sont 85% à penser que le yoga est un levier pour améliorer les relations qu'ils nouent avec les autres. Et concernant la pratique « mixte », élèves avec personnels de l'établissement, voici des extraits de leurs retours.

Pour les élèves :

- « impression d'être sur un même pied d'égalité et de partager autre chose qu'un cours classique »
- « les adultes ne sont pas dans le jugement quand on pratique ensemble côte à côte, ça met en confiance »

Pour les personnels adultes :

- « un moment de convivialité, la hiérarchie tombe et nous découvrons les élèves dans un autre contexte, nous évoluons ensemble »

Une enseignante qui vient au club depuis le début en 2018 a gentiment accepté de livrer son témoignage sous la forme d'un audio, à la question « quels effets la pratique du yoga a-t-elle eu sur votre vie et particulièrement sur votre professionnalité ? », ses réponses mettent en avant l'attention accrue aux réactions des élèves et une mise à distance immédiate face aux incidents ou tensions qui peuvent advenir en classe. Elle souligne également que le yoga permet d'être attentif et attentionné avec les personnes qui nous entourent. Et que dans son cas, lorsqu'elle exerce son métier d'enseignante, c'est une qualité primordiale qui permet d'étayer la motivation des élèves. Vous pouvez retrouver les résultats exhaustifs au questionnaire, un témoignage écrit d'une élève ainsi que le témoignage audio complet de l'enseignante sur le padlet de l'annexe 2.

b) Canopé : dissémination et cercle vertueux

Les ateliers Canopé ont été porteurs car ils m'ont permis de déployer à plus grande échelle le yoga pour le milieu scolaire. Avoir ces espaces temps avec des personnels de l'éducation me conforte dans l'idée d'agir de manière systémique, que par une action « à la source », il est possible d'avoir un impact plus important en ricochets vertueux. Et cela a été le cas puisque des 15 personnels présents de manière régulière, tous déclarent investir les bénéfices du yoga dans leurs classes que ce soit directement avec des projets concrets et des pratiques ou alors dans leur façon d'être, de faire cours et de construire le lien pédagogique. Une inspectrice 1^{er} degré qui vient régulièrement, dans un témoignage qu'elle a accepté de rédiger pour ce mémoire, exprime à quel point le corporel est indissociable de l'intellect dans le métier d'enseignant :

¹⁰ Voir annexe 7

« Dans notre école, le corps est pratiquement inexistant. Être élève, c'est bien souvent être assis et se taire. Dès le CP, cette posture d'élève est imposée aux enfants. Et le COVID a réinstallé cette image d'Épinal. De la même manière, les enseignants sont à nouveau enfermés dans un corps à distance des autres. C'est un manque dans la formation initiale et continue. On transmet des savoirs mais la manière de le faire, le corps dans l'acte d'enseigner est trop souvent gommé de la réflexion. Or, c'est aussi avec le mouvement, une façon d'exister dans l'espace de la classe qu'on enseigne. Le yoga, comme le chant, les postures, comme les exercices respiratoires favorisent le bien-être. J'ai dit parfois que chanter me fait du bien à la peau. Pratiquer le yoga est du même ordre, mais depuis que je le pratique, je peux à nouveau mettre mes chaussettes sans risquer la chute... Cet équilibre procure un bénéfice important, dans le corps et dans la tête ; il aide à ressentir et à mieux comprendre les émotions, ce qui se joue dans les rapports humains, une empathie propre à vivre en bonne intelligence avec l'autre. »

Dans un questionnaire googleform¹¹ auquel ont répondu les participants des ateliers, l'impact majeur qui se dégage est la distanciation face aux situations difficiles, la prise de recul instantanée pour ne pas laisser la réaction émotionnelle prendre le dessus sur une résolution qui peut être paisible. Le yoga apparaît donc comme un levier très utile dans la gestion des conflits qui peuvent surgir au sein de la classe. J'ai réalisé d'ailleurs plus tard que plus de la moitié des participants aux ateliers étaient issus d'établissements d'éducation prioritaire, que ce soit 1^{er} degré ou collèges.

C'est le cas du collège Fauqueux pour lequel nous avons construit le projet « Respire ».

c) Collège Charles Fauqueux : une vibration réciproque ?

Ce projet qui a débuté en septembre 2020 pour l'année scolaire a été malheureusement très éprouvé par le covid, les confinements et les tensions internes entre l'équipe éducative et la direction. Par ailleurs, cela n'a pas toujours été aisé pour moi d'intervenir ne travaillant pas au sein du collège, je suis une collègue extérieure qui ne connaît pas forcément les problématiques quotidiennes des personnels. Mais j'ai été très bien accueillie à chaque fois malgré le contexte.

Le protocole sanitaire a rendu impossible la pratique sur tapis qui était réclamée par les élèves, je n'ai pu que très récemment les amener au dojo ; ces séances avec possibilité de se mouvoir librement et de s'allonger seront restées minimales.

Après concertations auprès des élèves et des équipes, au mois de février deux créneaux du matin ont été déplacés à l'après midi car l'effet positif de la relax était ressenti comme plus bénéfique en fin de journée par les enseignants et les élèves eux-mêmes.

Il y a tout de même des points positifs : les élèves ont apprécié les relax des séances pilier et un travail d'écriture est en cours sur leur relax personnelle qu'ils rédigent pour partage avec des élèves d'une école primaire du secteur dans le cadre d'une rencontre qui aura lieu fin juin 2021. De plus, une présentation du projet sera proposée aux parents avec des photos et une petite pratique pour consolider le lien école-familles.

Concernant l'équipe éducative du projet constituée des enseignants, de la direction, infirmière et CPE, je dirais que pour une partie d'entre eux le projet a permis de créer une relation pédagogique un peu différente qui favorise les apprentissages. C'est ce que j'ai compris des échanges que nous avons eus sur les temps de concertation REP +. Pour une moitié d'entre eux, ce projet a été vécu comme une contrainte malheureusement. Je pense toutefois qu'à

¹¹ Voir résultats annexe 8

un niveau infra, le projet aura permis à l'équipe de collaborer sur des créations de supports et de voir les élèves sous une autre perspective.

La pratique personnelle et régulière du yoga chez les adultes de l'équipe éducative est un élément facilitateur majeur ; en effet, sur les 6 enseignants de l'équipe « Respire », les deux qui semblent en avoir tiré le plus de bénéfices avec leur classe sont ceux qui pratiquent le yoga en dehors du collège. Ce qui continue de me conforter dans l'idée que le yoga, avant d'être transmis, doit être pratiqué pour soi et investi régulièrement. Patanjali dans le sutra I.31 nous rappelle : « Le yoga n'est pas une voie facile, les obstacles sont nombreux et l'énergie de la foi est nécessaire. Vouloir les vaincre demande de veiller à sa santé, à ses pensées, ses désirs, ses actes, c'est un engagement à tous les niveaux, sur tous les plans ».

2) Bilan personnel et perspectives

Dans une société éprouvée par l'épidémie du covid et des valeurs que l'on peine parfois à identifier, on ne peut nier les obstacles qu'ont rencontrés et rencontrent encore les personnels de l'éducation et les élèves. En effet, le repli sur soi forcé et notre difficulté à transmettre autre chose que des connaissances et du savoir savant peuvent contribuer à une perte de repères. Ces repères permettraient à chacun de trouver sa place dans le collectif et de donner du sens à notre mission. Le yoga, parmi d'autres leviers, apparaît comme un système de régulation et de repérage des difficultés et peut servir de boussole sur le chemin de l'épanouissement personnel. En effet, nous l'avons vu, il permet à ceux qui le pratiquent d'être plus apaisés et clairvoyants.

Malheureusement, le yoga est souvent perçu aujourd'hui uniquement comme tel : une hygiène de vie, une maîtrise de son corps dans une conception très égocentrée. Ce qui n'est qu'un aspect réducteur de ce qu'est le yoga. Les yama nous le rappellent, le yoga peut nous guider au quotidien dans notre façon de construire notre relation au monde, notre relation avec les autres. En cela, il peut constituer une éthique de vie si l'on tient pour définition du mot éthique : « convictions individuelles et collectives qui représentent des manières d'être et d'agir, reconnues comme idéales et qui rendent estimables, différenciateurs et crédibles les individus et organisations. »

Les expérimentations que j'ai pu mener dans le cadre de ma formation par le RYE montrent que cette éthique proposée par le yoga peut améliorer la relation pédagogue-élève. Bien sûr, et nous l'avons vu, cette relation résonnante aura toutes les chances d'exister si le pédagogue s'inscrit dans une démarche volontaire. Néanmoins, il pourra en ressentir les bénéfices au détour d'une rencontre fortuite ou d'un projet duquel il/ elle n'a pas forcément été l'instigateur. Il n'en reste pas moins que, comme pour toute éthique, celle-ci doit être ancrée en soi et sans cesse renouvelée. Je me souviens d'une formatrice du RYE qui disait qu'on ne fait pas de yoga mais qu'on « est » en yoga. Ce qui rejoint une citation d'Ysé Tardan Masquelier dans son ouvrage « L'esprit du yoga » paru chez Albin Michel en 2005 : « Le yoga au sens le plus large du terme, englobe donc à la fois une philosophie, capable d'indiquer la finalité de l'existence humaine et une psychosomatique qui permette d'actualiser dans l'expérience sensible cette philosophie. »

Je suis convaincue que le yoga a sa place en milieu scolaire, les retours des collègues et élèves qui pratiquent me confortent dans cette conviction. Il permet de créer des relations résonnantes à l'école, empreintes de sollicitude. Il permet d'avoir des éducateurs structurants

pour aider les élèves à devenir les individus éclairés de demain. Mais au-dessus de tout il permet la rencontre « transformative ».

A la question proposée par ce mémoire « le yoga peut-il contribuer à la construction d'une relation résonnante à l'école ? », je conclurai en citant mon propre cas comme illustration, sans trop risquer de me tromper. A travers ces expérimentations sur le terrain, j'ai en effet le sentiment d'avoir reçu autant que j'ai donné. Toutes les personnes croisées sur ce chemin, élèves et adultes, m'ont transformée comme moi-même j'ai pu les transformer à mon échelle. Ce double mouvement d'af-fection¹² (quelque chose de l'extérieur nous touche) et d'é-motion¹³ (nous répondons en établissant une connexion) est la définition que donne Hartmut Rosa de la résonance. A la fois expérience, transformation et transcendance. Cette résonance se construit sur le plan physique, psychologique, social et le yoga, de par sa nature même, est un formidable levier pour l'atteindre.

¹² Préfixe « af » qui exprime l'idée d'un mouvement, d'un rapprochement

¹³ de « ex » et « movere », soit « hors de » et « mouvoir »

Bibliographie

Théories et références :

- PATANJALI, *Yoga-Sutras*, éditions Albin Michel traduit par Françoise Mazet, 1991.
- SHUSTERMAN Richard, *Conscience du corps pour une soma-esthétique*, éditions l'Eclat, 2008.
- ROSA Hartmut, *Résonance, une sociologie de la relation au monde*, éditions la Découverte, 2018.
- ZANNA Omar et JARRY Bertrand, *Cultiver l'empathie à l'école*, éditions Dunod, 2019.
- ZANNA Omar, *L'éducation émotionnelle pour prévenir la violence*, éditions Dunod, 2019.
- BALLANFFAT Elsa, *Postures de la pensée*, éditions l'Alchimiste, 2020.
- PEPIN Charles, *La confiance en soi, une philosophie*, éditions Allary, 2018.
- QUEVAL Isabelle, *Philosophie de l'effort*, éditions Cécile Defaut, 2016.
- TARDAN-MASQUELIER Ysé, *L'esprit du yoga*, éditions Albin Michel, 2005.
- TARDAN-MASQUELIER Ysé, *Petite spiritualité du yoga*, éditions Albin Michel, 2018.
- TARDAN-MASQUELIER Ysé, *Jung et la question du sacré*, éditions Albin Michel, 1998.

Ressources et pratiques :

- MAINGUY Véronique et MUCHA Laurence, *Mon yoga quotidien*, tome 1 et tome 2, éditions Esprit yoga, 2019.
- ZANNA Omar, *Apprendre à vivre ensemble en classe*, éditions Dunod, 2015.
- PRAIRAT Eric, *Enseigner : quelle éthique ?*, Canopé éditions, 2015.
- HUTCHINSON France, LUMINEAU Irène, *Yoga pour les enfants*, éditions Béliveau, 2012.
- Webinaires Christophe Marsolier :

<https://www.reseau-canope.fr/service/respecter-les-besoins-fondamentaux-de-lenfant-par-la-qualite-de-la-relation-educative-enjeux-et-pratiques.html>

<https://www.reseau-canope.fr/service/renforcer-la-resilience-des-eleves-et-leurs-competences-psycho-sociales-cps-quelles-pratiques-quels-defis.html>

<https://www.reseau-canope.fr/service/accueillir-les-emotions-des-eleves.html>

<https://www.reseau-canope.fr/service/reperes-pour-favoriser-la-confiance-en-soi-des-eleves.html>

<https://www.reseau-canope.fr/service/etre-attentif-a-la-vulnerabilite-des-eleves-quel-enjeux-quel-defis.html>

ANNEXES

- Annexe 1 : remerciements	22
- Annexe 2 : liens vers les padlets.....	23
- Annexe 3 : un exemple de séance du Club Yoga Félix Faure.....	26
- Annexe 4 : la séance personnelle de l'élève	28
- Annexe 5 : vidéo ateliers Canopé	30
- Annexe 6 : un exemple de séance Canopé.....	33
- Annexe 7 : retours des participants du club Yoga Félix Faure	34
- Annexe 8 : retours des participants des ateliers yoga Canopé	39

Remerciements

Merci à Véronique Mainguy, formatrice au RYE et tutrice de ce mémoire. Nous n'avons pas eu l'occasion de nous connaître lors des stages résidentiels ni des week-ends de formation TRE et TYE mais notre rencontre a eu lieu sur ce mémoire. Elle a rapidement compris ma démarche et circonscrit mon travail. Ses encouragements et son indéfectible sourire en visio m'ont porté tout au long du travail.

Merci également à mon chef d'établissement, Olivier Catoire, sans le soutien duquel je n'aurais pu déployer aussi confortablement les ateliers yoga avec l'équipement et l'installation incroyables dont nous disposons. C'est un chef d'établissement soucieux du bien-être des élèves et conscient de l'enjeu que revêt la pratique d'une activité physique et d'un dialogue non formel avec les élèves.

Merci aux ateliers Canopé de l'Oise, situés à Beauvais et dirigé par Bruno Ladet. Sa confiance, son ouverture d'esprit encourageant des formateurs comme moi, persuadés que le climat scolaire est une condition sine qua non des apprentissages.

Merci à mes élèves et à mes collègues pour leur curiosité, leur sensibilité. Ils constituent la clé de voûte de l'Ecole que je soutiens, celle qui instruit, fait grandir et construit le collectif.

Merci à Marine Parmentier, ma professeure de yoga, pour son regard élargi sur le monde, sa capacité à rendre le yoga sérieux et léger à la fois.

Merci enfin à tous mes amis, ma famille qui ont servi de cobayes pour mes séances de yoga, en vacances, en week-end. Leur intérêt et retours positifs ont été également très porteurs pour moi.

Annexe 2 : les padlets

Le club yoga Félix Faure :

<https://padlet.com/isabelalbar/8u2qvq5xzjo2>

The Padlet board is titled 'Club Yoga Félix Faure' and is created by 'isabel albar' 9 jours ago. The board's theme is 'gestion du stress et climat scolaire'. It features several content blocks:

- ACADEMIE D'AMIENS**: Direction des services départementaux de l'éducation nationale de l'Oise.
- PRESENTATION DU PROJET ET DE L'EXPERIMENTATION**: A document titled 'CLUB YOGA FELIX FAURE' with details about the project's goals and implementation.
- Exemple d'une séance d'atelier**: A document titled 'CLUB YOGA Félix Faure Exemple d'atelier'.
- Vidéo du club et interviews élèves volontaires**: A video showing students practicing yoga.
- La séance de Lola faite à 4 mains (elle et moi, la prof)**: A document titled 'Même yoga pour Lola?'.
- Questionnaire retour participants Club Yoga FF (2020-2021)**: A document with a bar chart showing survey results.
- Yoga FF avec Interviews by Vinz PhotoLearn**: A video titled 'Les lycennes font la séance à des CAM1'.
- Séance atelier suivant l'échelle de Patanjali**: A document titled 'Séance yoga pour Lola'.
- Témoignage élève terminale**: A document titled 'Témoignage Maëlysa élève de terminale inscrite au club Yoga Félix Faure (2019-2021)'.
- Les lycéens du club Félix Faure devient ambassadeurs dans les**: A document titled 'Séance yoga pour Lola'.

Les ateliers yoga Canopé :

<https://padlet.com/isabelalbar/7xb3wnjmumf9zs07>

The Padlet board is titled 'Ateliers Canopé YOGA' and is created by 'isabel albar' 12 heures ago. The board's theme is 'Pour tous les personnels de l'Education / Oise'. It features several content blocks:

- ACADEMIE D'AMIENS**: Direction des services départementaux de l'éducation nationale de l'Oise.
- RÉSEAU CANOPÉ**: A large graphic with the text 'RÉSEAU CANOPÉ'.
- Objectifs et organisation:** A document listing objectives: 'bien-être des personnels de l'éducation', 'découverte de la pratique du yoga', and 'accompagnement dans les projets avec élèves'.
- Cultiver la confiance et l'empathie**: A document titled 'YOGA CANOPÉ - Cultiver la confiance et l'empathie'.
- Savoir reconnaître son ego**: A document titled 'YOGA Canopé - Se distancier de l'ego'.
- Pourquoi et comment se lancer avec des élèves?**: A document titled 'Bénéfices yoga à travailler avec les élèves'.
- Avant de se lancer avec les élèves, les points de vigilance**: A document titled 'Ateliers YOGA CANOPÉ'.
- Yoga canopé by Mathieu Brauch**: A video.
- Témoignage participante Ateliers**: A document titled 'Témoignage participante aux Ateliers Yoga Canopé (septembre 2019- Juin 2020)'.
- points de vigilance**: A document titled 'points de vigilance'.
- Canopé CONFIANCE et EMPATHIE**: A document titled 'Canopé CONFIANCE et EMPATHIE'.
- Apport théorique: les yoga sutras de Patanjali**: A document titled 'Les Yoga sutras de Patanjali'.
- Résultats questionnaire participants aux ateliers**: A document with a bar chart showing survey results.
- feedback Ateliers Canopé Yoga pour person.**: A document titled 'feedback Ateliers Canopé Yoga pour person.'

➤ Le projet « Respire », collège Charles Fauqueux :

<https://padlet.com/isabelalbar/7xb3wnjmmuf9zs07>

The screenshot shows a Padlet board with a blue sky background. At the top, it says 'padlet' and 'isabel albar · moins d'une minute'. The main title is 'Projet RESPIRE Collège Fauqueux' with the subtitle 'Du yoga pour favoriser les apprentissages et la relation pédagogique'. The board contains several documents:

- ACADÉMIE D'AMIENS**: Liberté, Egalité, Fraternité.
- Tableau présentation projet**: Word document, padlet drive.
- Rencontre avec l'équipe, réunions de départ pour les néophytes (2 demi-journées)**: Word document, padlet drive.
- Pratique pilier**: Word document, padlet drive.
- Audio "Pratique pilier"**: Audio player.
- PERIODE 1: Embarquer les élèves**: Word document, padlet drive.
- PERIODE 2: Respirer**: Word document, padlet drive.
- Poème "Respiration"**: Word document, padlet drive.

Annexe 3 : une séance du club Félix Faure

CLUB YOGA Félix Faure

Exemple d'une séance d'atelier

Contexte et objectifs de la séance:

Atelier hebdomadaire d'une quinzaine d'élèves, 5 adultes participent aussi : profs, laborantine et agent de service.

Objectifs :

- travailler les bonnes postures pour soulager des douleurs liées au stress (maux de ventre, épaules) ou de sédentarité (maux de dos, temps longs en position statique).
- Travailler sur la force et l'ancrage pour redonner confiance et attention du moment présent

YAMA	<ul style="list-style-type: none">• Exercice des prénoms dans le nom (tableau magique). <p><u>Pourquoi ?</u> Début des ateliers, les participants ne se connaissent pas encore tous car ils ne sont pas issus des mêmes classes. Aussi cet exercice pour que les élèves voient que les adultes peuvent aussi s'adonner à une activité ludique.</p>
NIYAMA	<ul style="list-style-type: none">• Debout, lève les bras au ciel puis tombe comme un polichinelle (inspire-expire)• Assis, pawanmuktasanas : orteils, chevilles, jambes essuie-glaces, poignets, coudes, épaules)• Bâillement <p><u>Pourquoi ?</u> libérer les tensions, entrer crescendo dans la partie dynamique, se chauffer avant les asanas</p>
ASANA	<ul style="list-style-type: none">• Salutations au soleil (1 fois à droite une fois à gauche)• Guerrier 2/ triangle inversé/ angle étiré/• Arbre (ancrage, équilibre et attention)• Le sphinx puis la sauterelle (gainage dos et extension arrière légère)

	<ul style="list-style-type: none"> • Posture de l'enfant (contre posture flexion) • Torsion couchée (ventre)
PRANAYAMA	<ul style="list-style-type: none"> • Allongé, exercice des trois étages de la respiration
PRATYAHARA	<ul style="list-style-type: none"> • Position de shavasana, petite rotation conscience
DHARANA	<ul style="list-style-type: none"> • Lecture texte « l'attention » de Krishnamurti

Annexe 4 : une séance personnelle d'élève

Séance yoga pour Lola ☺

- Pourquoi le yoga dans ton cas?
 - Pour renforcer ta capacité pulmonaire
 - Pour ralentir la production des hormones du stress
- IMPORTANT AVANT DE COMMENCER :
 - Respire par le nez et essaie de caler les mouvements sur tes respirations : mvt ascendant-inspire/ mvt descendant-expire. Ne coupe pas ta respiration, détends les mâchoires, le front.
 - Ne jamais aller trop loin dans l'étirement, trouve le point d'équilibre entre un travail intense mais pas douloureux.
 - Garde toujours le dos le plus droit possible : « épaules fières- menton humble », ouvre tes épaules mais baisse très légèrement ton menton.

SEANCE :

Ouverture de la séance : centrage

- Tailleur, bras mouvants (haut-bas puis droite-gauche, caler sur respiration)

Echauffement, éliminer ses tensions accumulées :

- chat-vache à 4 pattes
- tigre
- auto-massages

Salutations au soleil :

- 1 série à droite puis 1 à gauche
- Posture enfant pour calmer le cardio

Poses debout :

- L'arbre
- Flexion avant jambes écartées, tête vers le bas (inversion)..desserre les mâchoires !
- La guirlande

Poses au sol :

- Demi-pont
- 1 genou poitrine puis l'autre puis les deux
- Le bébé heureux
- La pince assise

- Torsion (couchée ou assise, au choix)

Respiration :

- Les trois étages de la respiration
- L'abeille (mains sur les oreilles)

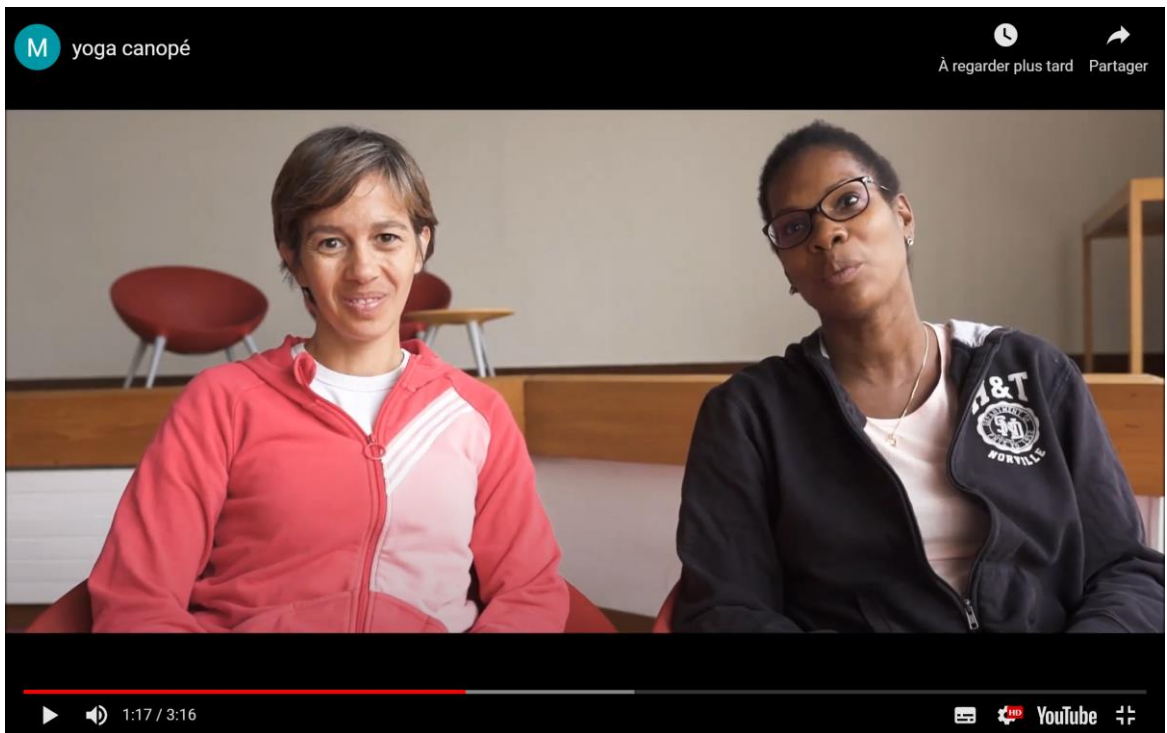
Relaxation, fin de séance :

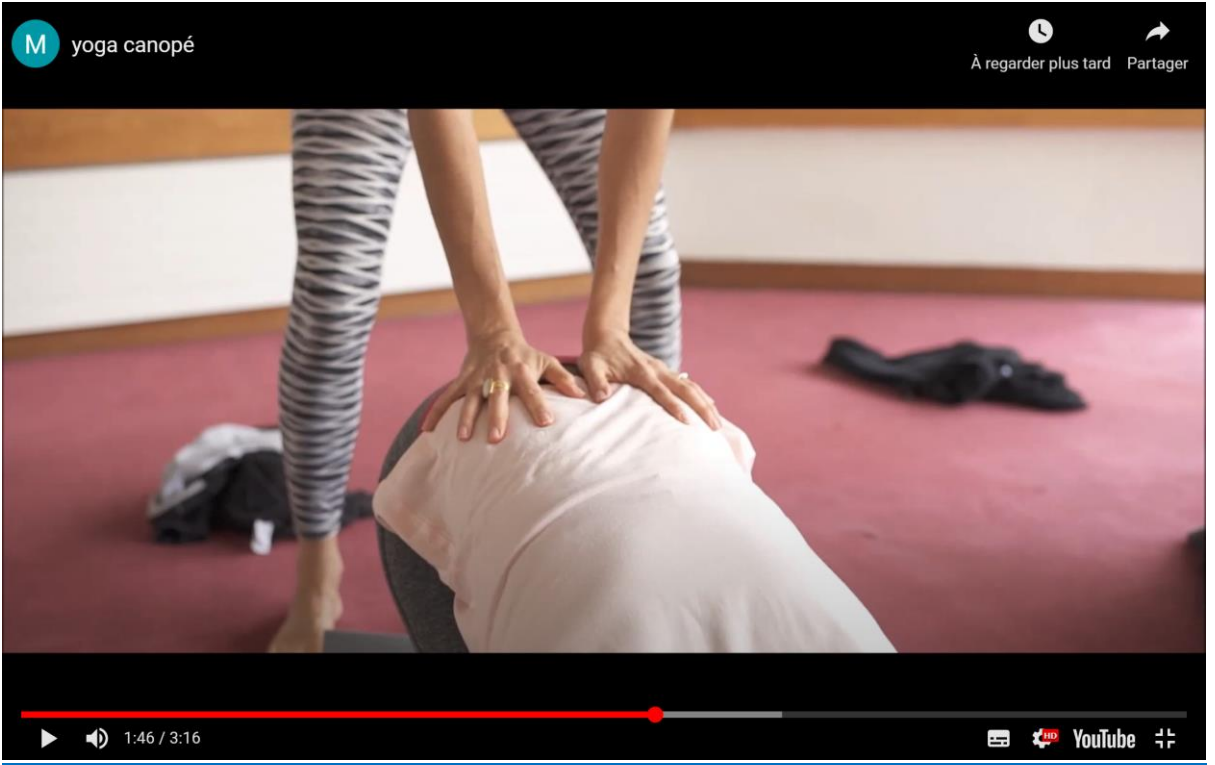
- Demi-chandelle contre un mur
- Main sur bas ventre (visualisation vague ou passe en revue les différentes parties de ton corps)

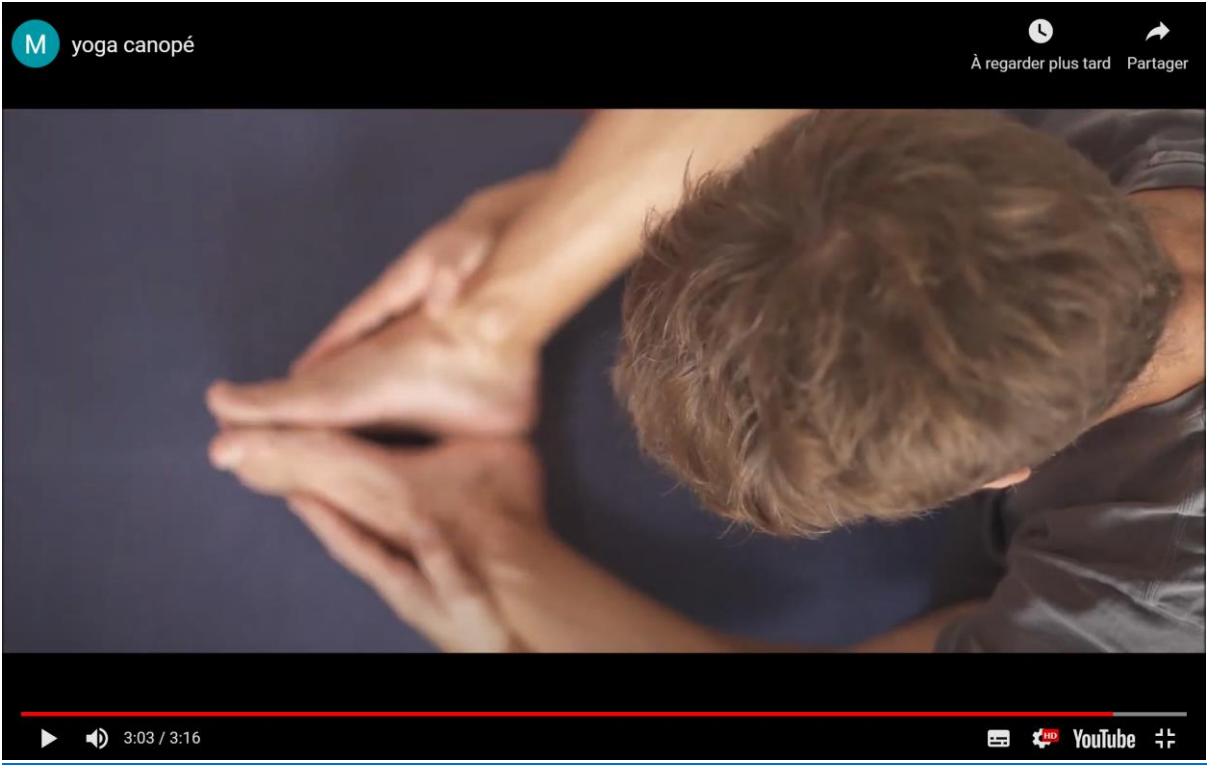
N'hésite pas si tu as besoin d'infos ou si tu as des questions :
Isabel 06.70.71.26.58

Annexe 5 : vidéo ateliers Canopé

<https://youtu.be/6rpUI083prs>







Annexe 6 : une séance des ateliers Canopé

YOGA CANOPE : « Cultiver la confiance et l'empathie »

« Entre deux individus, l'harmonie n'est jamais donnée, elle se conquière indéfiniment » Simone de Beauvoir. »

.....

6. Activité de groupe, le « yama » :

- lecture au sein du groupe par l'un des membres de la philo-fable « le mauvais élève » extrait du Conteur philosophe de Michel Picquemat.

7. Entrer dans la séance à deux, éliminer les tensions, s'échauffer, le « niyama » :

- Contracte-relâche (méthode Jakobson)
- Par deux, secouer délicatement les jambes/ bras de son camarade (inspiré de la relax coréenne)

8. Se mettre en bonne posture, les « asana » :

- Salutation au soleil
- Triangle à deux
- Bateau à deux
- Arbre à deux
- Demi-lune à deux
- Brouette à deux (le « L » en option)
- Flexion assise jambes ouvertes à deux
- Chameau à deux

9. Respirer, le « pranayama » :

- à deux, respiration mains posés sur les épaules de l'autre

10. Se détendre « le pratyahara » :

- En posture de Shavasana (relax finale), une chanson sur le thème de la fraternité/ amitié/ partage
Ici : « tu peux compter sur moi » de Louis Chedid

Annexe 7 : retour des participants Club yoga Félix Faure

Questionnaire à destination des participants

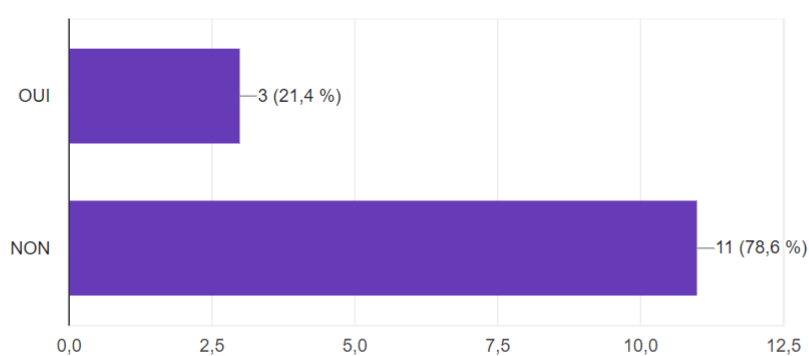
Club Yoga Félix Faure

Les participants sondés sont ceux qui sont venus lors de l'année scolaire 2020-2021, le club existe au lycée Félix Faure depuis la rentrée 2018.

Question1 :

Aviez-vous déjà pratiqué le yoga avant le club Félix Faure?

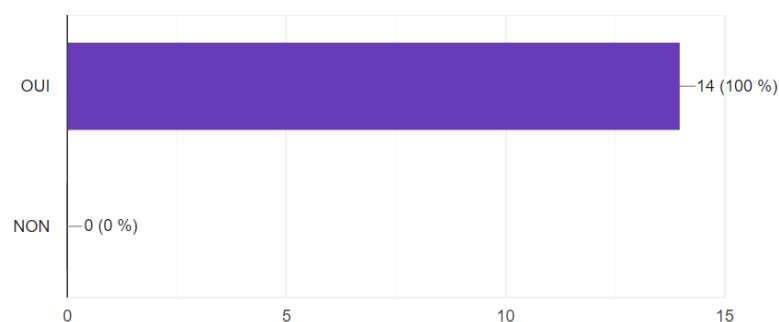
14 réponses



Question 2 :

Pensez-vous que la pratique du yoga vous aide à avoir une meilleure maîtrise physique de votre corps?

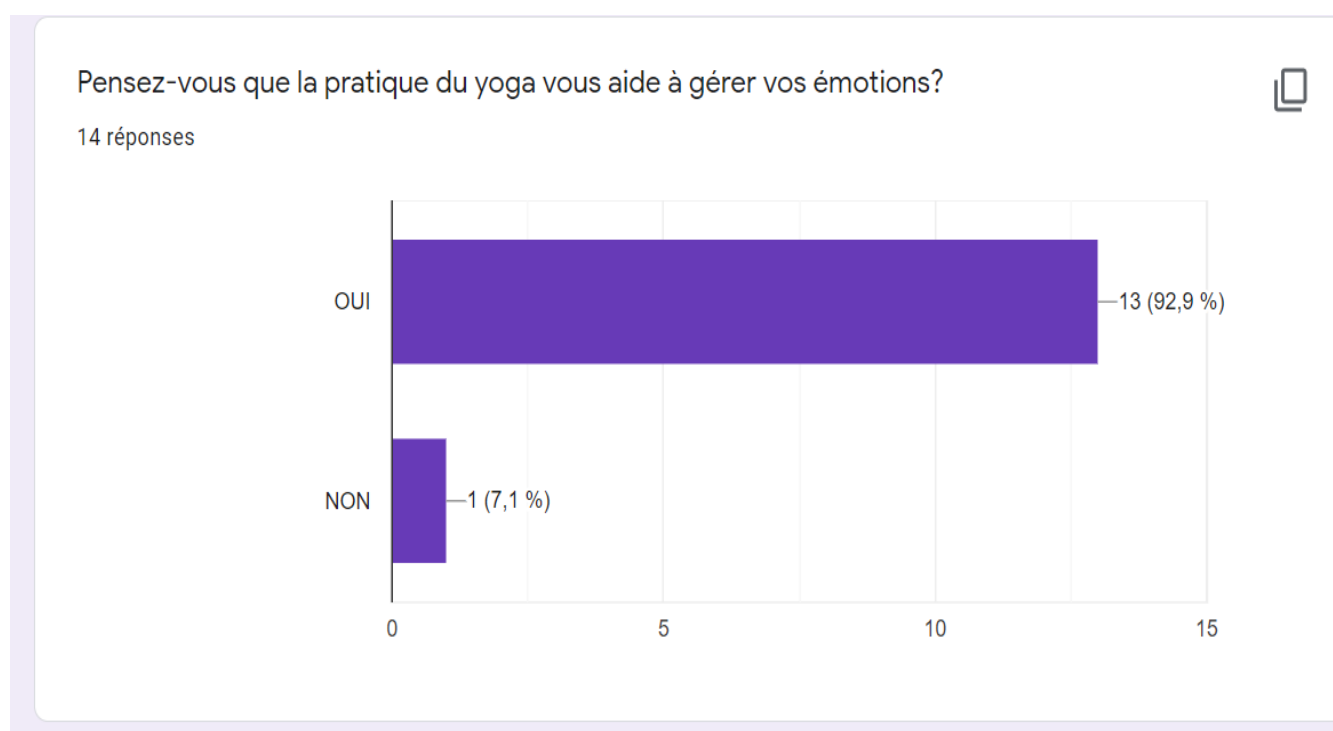
14 réponses



Question 3 :



Question 4 :



Question 5 et 6 :



Question 7 :

Si vous êtes élève, qu'est ce que cela a changé pour vous de pratiquer avec des adultes (profs ou autres)? Si vous prof: même question à l'envers :-)

10 réponses

- l'impression d'être sur un pied d'égalité et de partager quelque chose d'autre que les cours classiques
- pour moi pratiquer avec quelques élèves ne m'a pas dérangé parce qu'ils étaient peu nombreux
- Plus de convivialité
- C'est toujours agréable de pouvoir côtoyer les élèves dans un contexte moins formel qu'une heure de cours. Cependant, je pense que les élèves du Club de Yoga qui m'ont en classe ne sont pas tombées de l'armoire en me voyant en dehors des cours, je ne suis pas si différente finalement...
- Meilleure relation avec les gens qui m'entourent...

Si vous êtes élève, qu'est ce que cela a changé pour vous de pratiquer avec des adultes (profs ou autres)? Si vous prof: même question à l'envers :-)

10 réponses

l'impression d'être sur un pied d'égalité et de partager quelque chose d'autre que les cours classiques

pour moi pratiquer avec quelques élèves ne m'a pas dérangé parce qu'ils étaient peu nombreux

Plus de convivialité

C'est toujours agréable de pouvoir côtoyer les élèves dans un contexte moins formel qu'une heure de cours. Cependant, je pense que les élèves du Club de Yoga qui m'ont en classe ne sont pas tombées de l'armoire en me voyant en dehors des cours, je ne suis pas si différente finalement...

Meilleure relation avec les gens qui m'entourent...

Pour une fois que l'on peut faire quelque chose avec les élèves sur un pied d'égalité ! Cela crée de la complicité et d'avoir aussi un regard beaucoup moins distancié

Un moment de convivialité : la hiérarchie tombe presque, c'est un moment profitable et agréable que nous partageons ensemble, et nous évoluons ensemble!

Si vous êtes élève, qu'est ce que cela a changé pour vous de pratiquer avec des adultes (profs ou autres)? Si vous prof: même question à l'envers :-)

10 réponses

C'est toujours agréable de pouvoir côtoyer les élèves dans un contexte moins formel qu'une heure de cours. Cependant, je pense que les élèves du Club de Yoga qui m'ont en classe ne sont pas tombées de l'armoire en me voyant en dehors des cours, je ne suis pas si différente finalement...

Meilleure relation avec les gens qui m'entourent...

Pour une fois que l'on peut faire quelque chose avec les élèves sur un pied d'égalité ! Cela crée de la complicité et d'avoir aussi un regard beaucoup moins distancié

Un moment de convivialité : la hiérarchie tombe presque, c'est un moment profitable et agréable que nous partageons ensemble, et nous évoluons ensemble!

Les adultes sont moins dans le jugement, la critique et la moquerie. Ça met en confiance.

Améliorer la communication et gérer mes capacités d'adaptation aux difficultés.

J'ai commencé le yoga au lycée, grâce à cela j'ai appris à être un peu plus à être calme, et ça nous a créé des relations.

Question 8 :

Si vous souhaitez ajouter quelque chose, n'hésitez pas:

4 réponses

non

J'ai découvert avec plaisir ce sport que je ne connaissais pas et auquel je n'aurais pas osé me confronter. Ça m'a fait énormément de bien et les douleurs chroniques dont je souffre (liées à de mauvaises postures pour essentiel) ne sont jamais revenues depuis que j'ai commencé. J'en fait un peu à la maison pour entretenir et c'est vraiment excellent, pour le corps comme pour l'esprit. Merci !!

Ça a été une belle découverte, et je ne m'en passe plus à présent ! Le Yoga est devenu un de mes moments préférés!

Je recommande la pratique du yoga soit pour les élèves et les adultes. J'ai surtout adoré chaque session avec des mouvements adaptés aux différents besoins.

Annexe 8 : retour des participants des ateliers Canopé

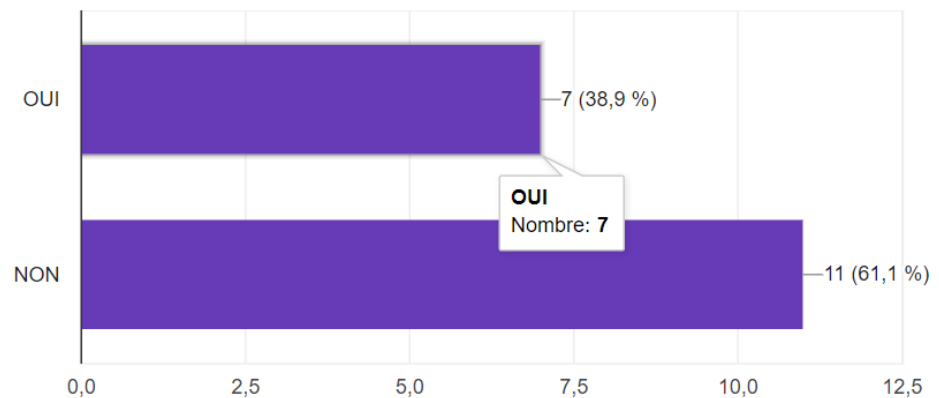
Questionnaire à destination des Personnels de l'Éducation

Ateliers Yoga Canopé Oise – septembre 2019/ juin 2020

Question 1 :

Aviez-vous déjà pratiqué le yoga avant les ateliers Canopé?

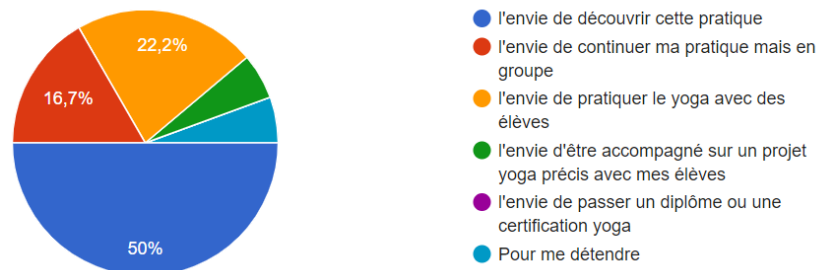
18 réponses



Question 2 :

Quelle(s) raison(s) vous a incité à venir?

18 réponses



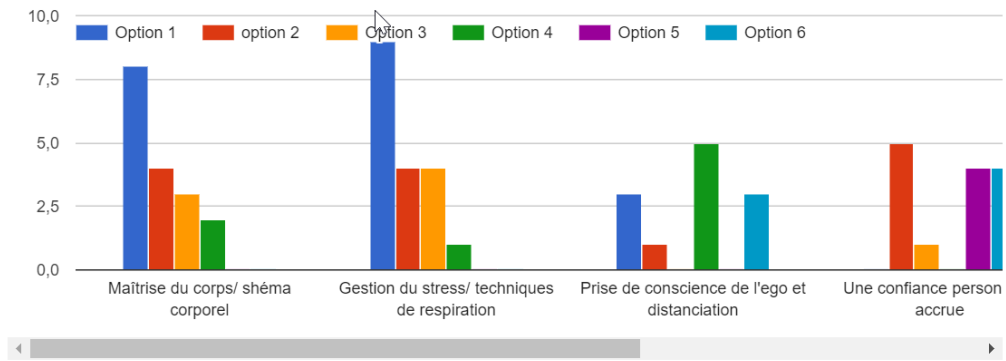
Question 3 :



Questions Réponses 19

Pour me detendre

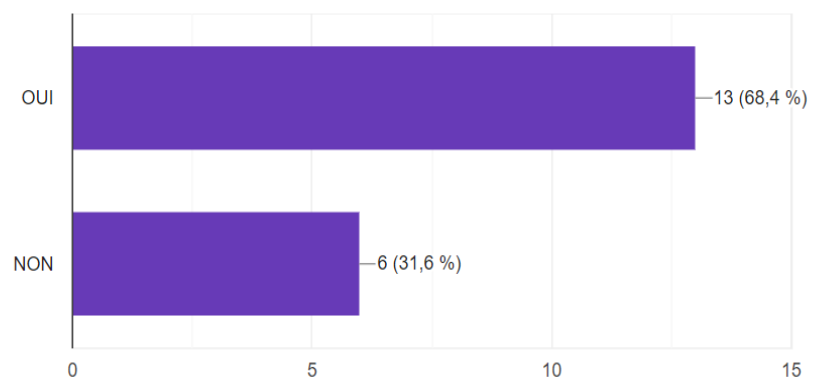
Classez par ordre de priorité les bénéfices de la pratique du yoga:



Question 4 :

Diriez-vous que la pratique du yoga vous aide dans votre posture professionnelle? (relations avec les élèves, les collègues, etc)

19 réponses



Question 5 :

Pourriez-vous expliquer en quoi cela vous aide dans votre posture professionnelle et relations avec les élèves? Si vous avez répondu NON à la question précédente, écrivez juste NON

13 réponses

Non

Je parviens à prendre plus de recul face à certaines situations, à mieux gérer le stress.

Cela me permet tout simplement d'être moins désagréable, moins vite irritable, dans ma relation aux autres et surtout lorsque je suis en période d'examens par exemple.

Dans ma posture professionnelle. Le yoga m'aide à réduire mon stress, à être plus zen. Avec les élèves, je fais des exercices de respiration pour les aider à gérer leurs émotions.

Meilleure prestance corporelle, plus de confiance en soi et d'acceptation de soi

Cela me permet d'éviter les situations de crise grâce à la respiration. Avant de me fâcher je respire 3 fois et ça l'apaise.

La prise de distance face à des situations difficiles et une meilleure gestion du souffle.

Relation aux élèves: les connaissances acquises par la pratique du Yoga me permettent de mieux guider

Pourriez-vous expliquer en quoi cela vous aide dans votre posture professionnelle et relations avec les élèves? Si vous avez répondu NON à la question précédente, écrivez juste NON

13 réponses

Relation aux élèves: les connaissances acquises par la pratique du Yoga me permettent de mieux guider l'élève que j'observe en situation de stress ou de frustration notamment par un travail sur la respiration et la posture.

Posture professionnelle: les compétences construites par la pratique du Yoga me permettent une meilleure appréhension de situations de stress et une prise de distance pour une gestion des émotions plus fluide.

Etre bien dans son corps et dans sa tête permet d'être en empathie avec les élèves.

Cela m'aide à être plus posée, prendre du recul plus facilement et me permet d'inculquer quelque chose de nouveau et bénéfique à mes élèves.

Possibilité de proposer aux élèves d'évacuer le stress ou la tension avec des exercices rapides de respiration, en début de cours par exemple. En fin de journée cela permet des cours plus apaisés et donc constructifs.

Gestion des conflits élève/professeur plus réfléchie et donc moins invasive au niveau des émotions.

Les élèves sont constamment en observation de ce que nous sommes, ce que nous faisons (encore plus en EPS). Pouvoir montrer une attitude sereine, une approche consciente des faits et gestes diffère avec ce qu'ils ont l'habitude de voir et contribue à une relation apaisée. Dès lors que nous pouvons discuter de ce

Pourriez-vous expliquer en quoi cela vous aide dans votre posture professionnelle et relations avec les élèves? Si vous avez répondu NON à la question précédente, écrivez juste NON

13 réponses

Posture professionnelle: les compétences construites par la pratique du Yoga me permettent une meilleure appréhension de situations de stress et une prise de distance pour une gestion des émotions plus fluide.

Etre bien dans son corps et dans sa tête permet d'être en empathie avec les élèves.

Cela m'aide à être plus posée, prendre du recul plus facilement et me permet d'inculquer quelque chose de nouveau et bénéfique à mes élèves.

Possibilité de proposer aux élèves d'évacuer le stress ou la tension avec des exercices rapides de respiration, en début de cours par exemple. En fin de journée cela permet des cours plus apaisés et donc constructifs.

Gestion des conflits élève/professeur plus réfléchie et donc moins invasive au niveau des émotions.

Les élèves sont constamment en observation de ce que nous sommes, ce que nous faisons (encore plus en EPS). Pouvoir montrer une attitude sereine, une approche consciente des faits et gestes diffère avec ce qu'ils ont l'habitude de voir et contribue à une relation apaisée. Dès lors que nous pouvons discuter de ce qui se passe sur le moment sans projection du passé ou de l'avenir, ancrés dans le présent, l'écoute est tout autre et dès lors que la personne se sent écoutée, entendue (avec le corps également), la communication peut s'établir plus facilement.