

LE YOGA À L'ÉCOLE

Dans le numéro 109 nous avons demandé aux lecteurs de nous faire parvenir, dans un but d'échange et de réflexion, des témoignages de leur pratique dans le domaine du yoga à l'école.

L'enseignement de la pratique du yoga à l'école

Henriette Burlet

Extrait du mémoire de fin de formation à l'École Française de Yoga mai 2016 :
La pratique du yoga chez les enfants: la quête de l'autonomie.



Enfants de Grande Section de l'école maternelle de Fossoy (02)

Il y a de multiples bonnes raisons d'offrir aux enfants la possibilité de pratiquer le yoga. Plus tôt un être humain apprend à bien appréhender son corps et à gérer ses émotions, aussi à prendre conscience de soi et des pensées qui l'envahissent, mieux il sera préparé à affronter l'existence dans de bonnes conditions. Pour autant, le yoga est relativement peu pratiqué chez les enfants à l'heure actuelle. Selon moi, l'enjeu est aujourd'hui de démocratiser le yoga en trouvant les leviers qui permettront de le faire découvrir dès le plus jeune âge. Des actions pour développer le yoga à l'école existent déjà, comme les travaux du RYE, la Recherche sur le Yoga dans l'Education. C'est un institut de formation des enseignants fondé par Micheline Flak en 1978 qui a obtenu la consécration de ses activités éducatives en recevant l'agrément officiel du ministère de l'éducation nationale en juillet 2013. Cela permet d'accompagner les enseignants pour développer la pratique du yoga en classe.

Proposer le yoga dans le cadre des « nouvelles activités périscolaires », introduites par la réforme en 2014 et

prises en charge par les associations, m'apparaît comme une excellente opportunité. Avant la réforme, « seuls 20% des écoliers avaient accès à des activités sportives, culturelles ou de loisirs le mercredi matin et les inégalités d'engagement des communes dans les activités périscolaires allaient de 1 à 10. C'est aux enfants des communes et des territoires les plus pauvres que la semaine de seulement 4 jours était le plus préjudiciable car ils étaient livrés à eux-mêmes, devant leur télévision par exemple. »¹. L'objectif même de la réforme, par ailleurs controversée, est de réduire les inégalités existantes et de les corriger par la participation à des activités périscolaires auxquelles 80% des écoliers n'auraient jamais eu accès. Il est important que le yoga fasse partie des découvertes, particulièrement dans les communes rurales, les villages et les établissements urbains jugés sensibles.

Apaiser la vie en collectivité à l'école

Pour se développer, les enfants ont besoin d'avoir des activités à la fois collectives et individuelles, d'apprendre par

l'expérience. Ils ont besoin de respect, de concentration et d'un temps qui leur appartient. La pratique du yoga les engage collectivement dans un travail individuel qui évite la compétition. L'enfant « ne s'évalue pas par rapport aux autres mais par rapport à lui-même et cela construit les bases indispensables à la confiance et à l'estime de soi »². Nous faisons ainsi le pari d'un renforcement individuel utile au développement de chaque enfant mais également à la vie collective car « la fragilité individuelle engendre de la violence sociale » et en accord avec la signification profonde du yoga qui se traduit par « lier, relier » en sanscrit.

Pendant mes cours de yoga pour les enfants, je mets chaque fois en lumière le fait de s'attendre mutuellement. Il m'importe que tout le monde ait eu le temps de prendre la posture, de se relier à sa respiration et de la laisser redevenir calme dans le silence avant de continuer le cours. Ceci est un exemple d'apprentissage de la concentration qui encourage à respecter son rythme et celui des autres et à vivre l'instant présent.

L'enseignant doit être très observateur pour pouvoir percevoir les sentiments des élèves par rapport à cette pratique individuelle et collective. Traiter chaque élève avec respect et surtout éviter toute comparaison entre les élèves. Les responsabilités de l'enseignant de yoga sont grandes et on ne devient pas un bon professeur de yoga d'emblée.

Les enseignants sont unanimes pour admettre que la violence à l'école s'amplifie chaque année. Il est indéniable que les écoliers sont stressés. Beaucoup d'entre eux sont fatigués, désaxés, survoltés, démotivés. Le grand principe du yoga est de se retrouver, de se trouver. Les tensions que les enfants ont accumulées, notamment parce qu'ils épongent le stress de leur entourage ou ressentent la pression de réussir à l'école, font barrage à la libre circulation de l'énergie dans leur corps. Ces tensions se transforment en agressivité, entretenue par la violence banalisée à la télévision ou dans les jeux vidéo. Il est impossible d'éliminer tout stress que ce soit chez les enfants ou chez les adultes. Il faut donc apprendre à identifier les causes de son stress, apprendre à gérer ses émotions, réguler sa respiration et apprendre à travailler avec son corps pour se libérer du stress et limiter son influence. Les manifestations du stress peuvent nous mettre dans un état de blocage qui limite nos capacités d'action et de réflexion jusqu'au désordre complet.

Il est certain que les enfants ont beaucoup à apprendre pour s'adapter au monde dans lequel ils vivent. Il est important de remplacer les moyens de distraction passifs par des activités dans lesquelles ils puissent développer leur créativité, leur personnalité ou leur bien-être. La créativité peut s'expérimenter seule ou en groupe par des activités manuelles ou artistiques. Parmi d'autres, la découverte de notre discipline les aiderait à se connaître, à éliminer les tensions qui les emprisonnent et favoriserait ainsi la communication avec eux-mêmes et avec les autres. Ce serait une passerelle vers l'autonomie, la liber-

té et un moment privilégié de vie collective loin des exigences d'évaluation et de la compétition.

Développer les capacités de concentration et d'apprentissage pour favoriser l' réussite scolaire

Il est possible à travers la pratique du yoga d'améliorer la capacité d'attention des enfants afin qu'ils tirent également profit de cette pratique. En leur apprenant à laisser les pensées parasites et les possibles perturbations extérieures au profit de l'activité choisie et à fixer leur esprit et leur attention sur et pour la réalisation de cette activité précise, elle développe la concentration et l'efficacité.

Établir cet état d'attention n'est pas chose facile, il faut faire abstraction de tous les stimuli extérieurs à l'action choisie, des problèmes de la vie quotidienne, des ennuis de santé, du bruit, des activités environnantes... Cela peut facilement nous distraire de notre tâche et notre esprit se met à vagabonder au point d'occasionner des étourderies, des confusions qui nous font perdre du temps et faire des erreurs. Car, le cerveau enregistre tout ce qui se passe autour de lui, des choses intéressantes ou pas. Y compris lorsqu'on dort, le cerveau continue à fonctionner et à analyser tous les bruits qui l'entourent. Il est toujours à l'écoute de son environnement pour être réactif à tout danger ou surprise. Le cerveau constamment assimile, analyse et essaie de comprendre. Il réfléchit, se connecte au passé et se projette dans l'avenir en permanence.

Pour les enfants, la concentration est encore plus difficile. C'est un véritable apprentissage. Tout est nouveau et potentiellement les intéresse, les amuse, les interroge, les stupéfie. Ils observent et ils apprennent tout au long de leur journée. Ils enregistrent, découvrent, essaient de comprendre. Tout cela provoque des sentiments particuliers chez eux. Cet apprentissage de la vie est stimulant, captivant et, par conséquent, compliqué. La capacité à se connecter à l'élaboration de quelque chose est ainsi difficile pour eux. Ils doivent se familiariser avec cet état de concentration pour pouvoir apprendre, comprendre et mémoriser clairement. Cela permet d'acquérir des connaissances en se concentrant sur un texte ou les paroles d'un enseignant, en observant dans le cadre de l'apprentissage d'une activité manuelle pour pouvoir ensuite la réaliser de façon autonome.

L'apaisement intérieur qui résulte de la pratique du yoga permettra aux enfants d'utiliser au mieux leurs potentialités en prenant conscience d'eux-mêmes et de leurs possibilités d'autonomie. Ils découvriront que si l'on parvient à se concentrer pleinement sur l'exécution d'une tâche, le temps passe vite et l'efficacité est au rendez-vous.

La conception et l'animation des cours de yoga aux enfants à l'école

Même, s'il est nécessaire d'adapter l'enseignement en fonction du public, l'enseignant ne doit pas perdre de vue ni l'origine ni la philosophie du yoga. Il est garant de cette transmission. J'attache une importance particulière

à ce que les cours soient joyeux. Les enfants vont pouvoir développer tout leur potentiel à travers le jeu, la créativité et le plaisir de se transformer. Raconter une histoire au gré du déroulement de la séance est un élément très apprécié des enfants. J'y mets beaucoup de conviction pour que l'impact soit déterminant. D'une manière générale, les objectifs recherchés pour les cours avec des enfants sont les suivants :

- Apprendre à mieux connaître le corps et à le garder en bonne santé.
- Découvrir la fonction respiratoire et commencer à la maîtriser.
- Améliorer les compétences de mémorisation et de concentration.
- Acquérir des outils pour gérer ses émotions.

Les activités principales consistent à s'étirer, se tonifier, se relaxer, se concentrer, se défatiguer, respirer et s'amuser. J'insiste pour que le choix de participer à mes cours de yoga appartienne aux enfants, en cohérence avec l'un des grands principes de la pédagogie Montessori : l'enfant doit choisir de participer à une activité, il devient alors plus attentif à ce qu'il fait. La discipline naît de la liberté. Dans le même esprit, je pense aussi qu'il ne faut pas forcer un enfant à faire une posture ou un exercice. Il faut le laisser choisir le moment qui lui convient, le laisser progresser à son rythme et le complimenter régulièrement. De même, les enfants ont souvent le réflexe de forcer pour effectuer au mieux la posture afin de satisfaire le regard du professeur. Il faut inlassablement les rassurer. Cela n'enlève rien à l'importance de la discipline pour progresser sur le chemin du yoga. Néanmoins, il est important de préciser qu'elle ne s'exprime pas par la répression. Elle contribue à créer un climat de confiance que l'on doit installer pour que les enfants s'impliquent. Le plaisir ne s'oppose pas à la discipline, une ambiance de bonne humeur favorise la mémorisation cela a été prouvé scientifiquement.

La petite histoire d'Arthur, 5 ans

Pour moi, rien ne différencie Arthur des autres enfants, sinon que l'institutrice m'avait évoqué le fait qu'Arthur avait des petites difficultés de compréhension : « Il a du mal à intégrer les choses ». Pour ma part, au fil des cours, je n'ai rien vu de particulier dans le comportement d'Arthur, ni dans sa capacité à comprendre et à apprendre. J'ai juste remarqué son sourire radieux et j'ai la sensation qu'il est très concentré dans ce qu'il fait. Il aime faire la posture de l'arbre. Au début, l'arbre tanguait de droite à gauche, puis il se stabilise. Arthur exprime beaucoup de fierté : « regarde-moi » ! Récemment, l'institutrice me fit savoir qu'Arthur parlait beaucoup à ses parents des cours de yoga et qu'il les attendait avec impatience. Je crois que les cours de yoga lui offrent l'opportunité d'évoluer dans un contexte où il n'est pas stigmatisé et où il est autorisé à être lui-même sans référence à une norme de progression, sans besoin de ressembler aux autres ou à ce que ses enseignants ou ses parents attendent de lui. Il prend confiance en lui.

Enfin, dispenser des cours dans le cadre du milieu scolaire facilite les choses à plusieurs points de vue :

- Les locaux sont ceux de leur école et sont prévus pour accueillir les enfants.
- Une personne m'accompagne pour chaque cours : cela garantit un niveau de surveillance supplémentaire. Elle peut intervenir en cas de besoin. Avec cet encadrement, je peux admettre 10 à 12 enfants dans mes cours, ce qui permet d'organiser des jeux tout en respectant les principes du yoga, les règles et les autres.
- Les enfants se connaissent et peuvent ainsi se libérer plus facilement dans la pratique des postures. Ceci favorise l'expression de la joie et la bonne humeur.
- Ces cours sont ouverts à tous les enfants de 5 à 7 ans sans distinction de sexe ou d'origine sociale. Au delà de l'opportunité pour chacun d'entre eux de découvrir le yoga, cette diversité est une richesse pour le cours et encourage le dialogue, la découverte de l'autre.

Ce climat de sécurité et d'ouverture est particulièrement propice à la pratique du yoga avec des enfants.

NOTES

- 1 <http://www.education.gouv.fr/archives/2014/nouveaux-rythmes/>
- 2 Maria Montessori, *L'éducation et la paix*. Edition Desclée de Brouwer, 2003 (1972), p. 58.

À LIRE

- Catherine Dolto, *Enfants et adolescents : Grandir avec le yoga*, Revue française de yoga, n°50.
- Micheline Flak et Jacques de Coulon, *Le manuel du yoga à l'école*, Edition petite Biblio Payot Psychologie, p. 64.



Postures en pâte à modeler réalisées par des enfants de l'école Maternelle de Fossoy