

FSSEP LILLE 2

Faculté des sciences du sport
et de l'éducation physique



Faculté des
Sciences du Sport
et de l'Éducation Physique
Lille 2

L'expérience du yoga à l'école maternelle

Apprendre à mieux se connaître et soutenir les apprentissages

Mémoire présenté pour l'obtention du
Diplôme Universitaire d'éducation yoguique
« Transmettre le yoga et l'adapter pour tous »

CARDONNET ANAEL

MAI 2017

Introduction	2
I L'école maternelle et le yoga en France.....	4
1.1 L'école maternelle.....	4
1.2 Les principaux enjeux de l'école maternelle	4
1.3 La place du yoga dans les écoles maternelle en France	5
II Contexte de l'intervention	6
2.1 Le yoga adapté pour l'école : un outil d'éducation à la santé visant l'autonomie des élèves	6
2.2 Présentation de la structure.....	8
2.3 Public visé	8
2.4 La démarche	11
III Éclairages théorique	13
3.1 Définitions et distinctions : l'attention, la concentration et mémorisation.....	13
3.2 Caractéristiques du développement de la personnalité et de la mémoire chez l'enfant scolarisé en moyenne et grande section de maternelle.....	16
3.3 Liens entre attention et émotion	16
IV Mise en œuvre du protocole de yoga adapté	21
4.1 Les objectifs	21
4.2 Les conditions matérielles.....	23
4.3 Description de la routine mise en place	25
V Évaluation thématique du protocole de yoga adapté	36
5.1 L'implication et la participation des élèves	36
5.2 La maîtrise progressive des postures (réalisation, précision, capacité à maintenir la posture sans se faire mal).....	38
5.3 La connaissance du corps et la capacité à pouvoir nommer ses différentes parties.....	38
5.4 La reconnaissance des parties du corps impliquées dans la respiration.....	39
5.5 Une reconnaissance plus fine des émotions en s'aidant de la météo intérieure pour verbaliser	40
5.6 La capacité des élèves à répondre à une consigne et à rester attentif	43
5.7 Analyse générale de l'intervention, cheminement personnel.....	46
Conclusion.....	50

Introduction

Assistante sociale de formation, j'ai travaillé 4 ans en protection de l'enfance dans un service de placement familial. Après une dernière année professionnelle très éprouvante, du fait de la confrontation permanente à des problématiques sociales très lourdes, j'ai pris la décision de quitter mon emploi. Je me suis interrogée sur une orientation professionnelle qui me permettrait d'être toujours dans la relation d'aide sans être confrontée régulièrement aux situations urgentes et extrêmes. C'est à partir de ce parcours et en observant dans ma pratique les enfants et leur spontanéité face à des événements douloureux, difficiles parfois traumatiques, que je me suis intéressée plus particulièrement au yoga pour les enfants.

En lien avec ma pratique professionnelle et ma petite expérience du yoga, j'ai imaginé que cette discipline, cette philosophie de vie, pouvait apporter aux enfants des outils, des moyens pour avancer et grandir plus sereinement dans la vie. En intégrant le DU et suite à la rencontre avec une enseignante, mon choix de stage s'est porté sur l'éducation nationale.

Pourquoi l'école ? De part une expérience personnelle douloureuse avec l'école étant petite, et parce que j'ai la conviction que le yoga a une incidence positive et constructive sur les enfants avec des effets positifs dans leur capacité d'apprentissage et de discernement.

En arrivant dans le DU j'avais des représentations, des interrogations, des envies mais aussi quelques craintes. Au terme des quatre modules, mes représentations étaient bien bousculées, mes envies s'étaient démultipliées et mes craintes avaient disparu au profit d'un désir de m'éprouver autrement. Ces temps de formation, les échanges avec les étudiants et les discussions établies avec les professionnels, m'ont permis d'ajuster mes choix de recherche. Comme un petit explorateur, je me suis interrogée sur le sens que je souhaitai donner à cette année d'expérience et à cette action. En cohérence avec les valeurs humanistes et citoyennes qui m'habitent, je me suis questionnée sur les différents axes possibles de travail à mettre en place. J'ai imaginé un projet d'éducation à la santé par le

yoga, accessible dès la petite enfance, dans une institution participant grandement à la construction de la citoyenneté, dans l'idée qu'à plus long terme ce travail pourrait se développer un peu plus sur le territoire et se pérenniser dans les classes. Intervenir au sein de l'école maternelle pour accompagner des enfants autour d'un projet de prévention et d'éducation à la santé était pour moi un défi. Celui de dépasser mes peurs et mes représentations initiales, en prenant la voie de l'expérimentation, dans l'objectif de mieux me connaître. Par ailleurs c'était aussi une opportunité pour observer et m'informer sur la relation enseignant/élèves : j'ai le désir, le projet, de devenir à mon tour accompagnatrice de yoga.

I L'école maternelle et le yoga en France

1.1 L'école maternelle

D'après les chiffres du ministère de l'éducation¹, en 2014 la France comptabilisait 15079 écoles maternelles publiques et 137 privées. L'instruction des enfants de 0 à 6 ans n'est pas obligatoire ; pour autant près de 100 % des enfants de 3 ans fréquentent l'école maternelle. Elle est encadrée par des professeurs des écoles et des inspecteurs formés et rémunérés par l'État. Ces enseignants sont assistés de personnels recrutés et payés par les communes. Ces dernières ont également la charge de la construction et de l'entretien des écoles.

Le principal objectif de l'école maternelle est de permettre à l'enfant de grandir dans un univers stimulant en favorisant son autonomie et en le préparant aux apprentissages ultérieurs. L'école maternelle « participe aussi au dépistage des difficultés sensorielles, motrices ou intellectuelles »².

Les apprentissages se font à travers une pédagogie centrée principalement sur le jeu et le langage. Les enseignements de l'école maternelle s'articulent autour de 5 grands domaines d'activités : « mobiliser le langage dans toutes ces dimensions, agir et s'exprimer avec son corps, agir s'exprimer et comprendre à travers les activités artistiques, construire les premiers outils pour structurer sa pensée et explorer le monde ».

1.2 Les principaux enjeux de l'école maternelle³

A : Une école qui s'adapte aux jeunes enfants par l'accueil des enfants et de leurs parents, par l'accompagnement des transitions vécues par les enfants. Une école qui tient compte du développement de l'enfant et qui pratique l'évaluation positive.

¹ www.education.gouv.fr

² www.eduscol.education.fr

³ www.education.gouv.fr/bulletin-officiel-n-2-du-26-mars-2015

B : Une école qui organise des modalités spécifiques d'apprentissage (en jouant, en réfléchissant, en s'exerçant à apprendre, en mémorisant).

C : Une école où les enfants apprennent à vivre ensemble par l'apprentissage du fonctionnement des règles de vie de l'école et en apprenant à se construire comme une personne singulière au sein d'un groupe.

1.3 La place du yoga dans les écoles maternelle en France

Bien que la pratique du yoga existe depuis longtemps dans les écoles, elle reste relativement officieuse. Selon un article de Pauline Garaude⁴, cette pratique dépend jusqu'en 2010 « d'initiatives locales et spontanées d'enseignants en matière générale qui ont été formés aux techniques de yoga ». Associé plus généralement à l'expression corporelle et à la relaxation, le yoga dans sa globalité est encore mal connu de l'école qui « reste vigilante sur la qualité des intervenants et ce que l'on propose aux enfants » comme le décrit un responsable au ministère de l'éducation nationale⁵. Aujourd'hui encore le mot « yoga » peut générer de l'appréhension ou soulever des interrogations dans l'institution classique qu'est l'école.

Officiellement le yoga fait son apparition dans l'éducation nationale grâce au Centre de recherche sur le yoga dans l'éducation, le RYE, qui obtient un agrément en 2013. Cette association a été fondée par Micheline Flak et des éducateurs en 1978, suite à l'observation en classe des bienfaits de la pratique du yoga sur les élèves et l'augmentation de leur capacité d'apprentissage. L'objectif⁶ de cette association réside « dans la formation des professionnels de l'éducation, à des techniques de yoga, adaptées à la classe et à l'atelier »

Présidée par Sophie Flak depuis 2013, les techniques du RYE sont enseignées officiellement dès 1990 au niveau universitaire à l'institut supérieur de pédagogie à Paris. En 2012 : « le yoga s'implante en milieu scolaire et concerne

⁴ www.lemonde.fr/article/11/11/2012 « Le yoga apporte un nouveau souffle à l'école »

⁵ www.lemonde.fr/article/11/11/2012 « Le yoga apporte un nouveau souffle à l'école »

⁶ www.rye-yoga.fr

déjà 70 000 élèves. » ; plus de 2000 enseignants formés aux techniques du RYE intègrent la relaxation dans leur temps de cours.

Malgré ces avancées, le yoga n'est pas encore inscrit dans les programmes ni dans les projets d'école et reste soumis à l'approbation des inspecteurs de circonscription. En effectuant des recherches sur ce thème je n'ai trouvé que quelques projets personnels d'enseignants dans la bibliothèque des expérimentations pédagogiques.

Fort de ces constats, je me suis interrogée sur les origines et objectifs que pourrait prendre un projet de protocole adapté de yoga à l'école maternelle de Floirac, qui vous seront décrites à travers le contexte d'intervention.

II Contexte de l'intervention

2.1 Le yoga adapté pour l'école : un outil d'éducation à la santé visant l'autonomie des élèves

A mon sens l'apport du yoga en maternelle est une forme d'éducation à la santé. Il s'inscrit dans les grandes compétences psychosociales de l'OMS⁷. Dans le projet que je propose, voici des exemples de ces compétences OMS que le yoga favorise :

Avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres. Le yoga repose sur la conscience de soi à travers la connaissance de notre corps mais aussi à travers l'étude de nos comportements envers les autres, avec comme principes directeurs : la non violence, le respect de soi et de chacun, la satisfaction de ce que l'on possède.

⁷[Inpes.santepubliquefrance.fr/30000/.../026-compétences-psychosociales-enfants.asp](https://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/.../026-compétences-psychosociales-enfants.asp)

Savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions. En yoga l'accent est en partie mis sur la respiration, dans l'objectif de mieux contrôler ses émotions, d'être plus disponible pour viser la concentration, le calme. Comme le décrivent les neurosciences à travers le principe de la VFC⁸ (variabilité de la fréquence cardiaque), la respiration agit sur notre système physiologique, cérébral, et émotionnel. Le contrôle respiratoire influe sur le système sympathique et parasympathique, responsables de notre équilibre physiologique et émotionnel. Une respiration physiologique profonde, permet de diminuer le stress, de contrôler plus sereinement nos émotions et de fixer notre attention. Apprendre à reconnaître sa respiration et à respirer plus calmement permettrait ainsi aux enfants d'entrer plus sereinement dans les apprentissages.

Ainsi, un projet de yoga adapté aux enfants s'inscrit dans *l'objectif des programmes de l'école maternelle* décrit dans les textes officiels des nouveaux textes de 2016 (bienveillance, confiance en soi). Un tel projet peut participer à la mission principale de l'école qui est de « donner aux enfants l'envie d'aller à l'école pour apprendre, s'épanouir et approfondir leur personnalité ».

En lien avec les objectifs définis dans les programmes officiels, la pratique d'un yoga adapté pour enfant contribue à rendre l'élève acteur de son apprentissage. Il participe aussi à la recherche d'une forme d'autonomie de l'enfant : le yoga lui permet une prise de conscience plus fine de son schéma corporel, lui donne des outils pour mieux se connaître.

Prenons un exemple : si un élève se met en colère son rythme respiratoire s'accélère, ses joues peuvent rougir, sa voix peut changer soit par un cri soit en restant muette... L'élève se retrouve coupé, interrompu dans son processus d'apprentissage par cette émotion. Pour certains enfants la colère va se dissiper rapidement mais pour d'autres ce sera plus long, plus difficile. Par ailleurs, la colère de l'un peut avoir des effets sur le reste du groupe et sur la capacité d'attention des autres élèves.

⁸www.symbiofi.com/cours de marc Hay du 16/11/2016

Le yoga devient ici pertinent car il donne à l'enseignant et à l'élève des outils pour reconnaître sa colère (le ventre qui bouge de plus en plus vite ou le souffle coupé par l'énervement), la verbaliser (pouvoir nommer en faisant le cri du lion, ou en s'appuyant sur l'image d'un tigre en train de rugir) et mobiliser d'autres outils pour l'apaiser (fermer les yeux et respirer progressivement plus calmement, pour reprendre son calme ou bien poser la main sur son ventre et penser à un ballon qui se gonfle et se dégonfle). Ces exercices peuvent permettre à l'enfant de reprendre son activité, plus sereinement.

2.2 Présentation de la structure

Le projet d'éducation à la santé par le yoga présenté ci-après a été imaginé et conçu pour intervenir au sein d'une école Maternelle de Floirac. Le choix s'est porté sur cette structure en raison d'une volonté de travailler aux côtés d'une enseignante qui m'avait demandé d'imaginer un projet pour ses élèves autour des besoins d'attention, concentration en lien avec leurs émotions. Cette école est située en Gironde et dépend de l'académie de Bordeaux. Elle est inscrite dans le dispositif du réseau d'éducation prioritaire de 2016 à 2020.

Cette école comporte de 6 classes de 25 élèves pour une équipe de 7 enseignants, 6 ATSEM⁹, plus du personnel de cantine.

2.3 Public visé

Après une semaine d'observation, de temps d'échanges avec l'équipe éducative et la directrice, il a été convenu que le projet serait mené auprès de la classe de Madame T, classe à double niveau (18 élèves de moyenne section et 7 élèves de grande section).

⁹ Agent territorial spécialisé des écoles maternelles

2.3.1 Caractéristiques des besoins des enfants scolarisés en moyenne et grande section de maternelle

La moyenne section est une étape de transition qui vise à consolider les acquis de la petite section. Le besoin de mouvement s'intensifie. Les élèves apprécient de construire des liens entre leur environnement ludique, familial et scolaire.

Les élèves sont nombreux à présenter des mouvements d'opposition, de confrontation, qui répondent à un besoin de grandir, de s'affirmer et de gagner en autonomie. Comme le décrivent les textes officiels et l'enseignante, la stabilisation des connaissances et des apprentissages s'opèrent chez les enfants à travers la répétition des tâches dans le cadre du jeu ou dans un but concret. Entre 3 et 5 ans les enfants ont besoin de solliciter la fonction symbolique¹⁰ qui représente la capacité d'évoquer des objets ou des situations non perçus actuellement au moyen de symboles ou de signes. Le jeu est un excellent moyen de travailler cette fonction.

Enfin, l'observation des spécialistes et des intervenants du terrain indiquent que la valorisation des élèves et le fait de les amener à constater leurs progrès jouent un rôle déterminant sur la construction de l'image qu'ils ont d'eux même, leur épanouissement et leurs apprentissages.

En grande section, les élèves ont besoin de s'éprouver au contact d'activités physiques et motrices diversifiées. Sur le plan cognitif, l'enfant a besoin de temps pour apprendre. Il s'appuie sur l'imitation et la répétition des tâches pour développer sa compréhension. Après une activité physique, la compréhension et l'apprentissage passent par un temps d'expression orale, pour lui permettre de revenir sur ces actions, de les commenter.

Selon les recommandations de l'enseignante, les élèves ont besoin de consignes claires, de critères de réussite clairement édictés et explicités par le maître. L'élève a besoin d'indicateurs simples auquel il peut se référer pour identifier le résultat de son action.

¹⁰ J. PIAGET, *La formation du symbole chez l'enfant*, Paris, Delachaux & Niestlé, 2^{ème} édition, 1994 (identique à la 1^{ère} édition, 1945), pp. 93-110.

2.3.2 Constats issus du temps d'observation en classe

- Constat initial : les élèves manifestent des difficultés à rester attentifs notamment l'après midi lors de la présentation des ateliers. Ils ont du mal à rester assis et à écouter. La moindre sollicitation venant du groupe ou de l'extérieur les distrait ou procure chez eux de l'agitation physique et/ou émotionnelle. On observe ce même constat sur le temps d'activité lorsqu'ils ont terminé leur travail. Cette agitation ne leur permet pas de fixer leur attention et les entrave dans leurs capacités d'apprentissage.

- Pour certains élèves on constate des difficultés à adopter une posture physique adéquate (la posture assise est parfois intenable plus d'1 min), ainsi qu'une agitation physique au niveau des mains ou des jambes. Ils ont comme besoin de toucher leur vêtement, celui d'un camarade, le corps d'un autre élève.

- Quelques élèves sont très réactifs sur le plan émotionnel. Pour certains, qui ne peuvent s'empêcher de parler, ils se sentent très tristes et peuvent pleurer de façon démesurée dès que la maîtresse leur demande de se taire. Ils perdent de fait le fil des enseignements transmis.

- Pour d'autres nous observons une grande agitation avec des manifestations de colère ou de retrait exercées à l'égard des camarades quand ils ne sont pas satisfaits. Ces émotions sont repérées lors de moments de jeu pendant la récréation, lors des temps de regroupements avant de passer à un autre atelier, ou avant de retrouver leurs parents.

A partir de ces constats, et en lien avec la commande de l'enseignante, j'ai orienté ma réflexion vers les besoins attentionnels et plus spécifiquement la notion de concentration. Ainsi la construction du projet intègre des outils et notions liés à la connaissance du schéma corporel et à la reconnaissance des émotions. Avec pour idée que ces derniers influent sur le maintien du cadre attentionnel.

2.4 La démarche

2.4.1 L'évaluation diagnostique

La première séance du projet d'éducation à la santé par le yoga s'est effectuée en deux temps avec la classe entière. Les 30 premières minutes ont eu pour objectif général de présenter le projet à toute la classe, de récolter les avis des enfants sur la notion du yoga et d'expliquer à quoi le yoga allait leur servir, en précisant la notion d'attention. Lors de ce temps d'échanges j'ai pu dire aux enfants ce qui allait se passer, où, quand et pourquoi on ferait du yoga. A la fin des explications et des consignes j'ai remis aux enfants un outil d'évaluation (la « météo intérieure » distribuée avant et après chaque séance) qui me servirait tout au long du protocole. Le deuxième temps s'est poursuivi en salle de motricité pour réaliser la première séance en groupe classe entière.

Cette séance a été l'occasion pour les enfants de pouvoir poser des questions sur ce qui allait se passer (mise en lumière du projet et mise en confiance des élèves). Pour ma part cette séance m'a permis de poser le cadre d'intervention pour les séances prochaines.

2.4.2 Hypothèses de travail

Le projet de yoga en tant qu'outil d'éducation à la santé a été pensé pour intervenir dans une classe de moyens/grands. Le groupe classe comporte des élèves avec des écarts d'âge. Ils ont beaucoup d'énergie et de motivation pour apprendre. Pour autant une agitation importante est présente lors des temps de regroupements ou dès que les élèves ont fini leur activité. De plus le temps de sieste n'étant plus présent dans les rythmes scolaires, on observe une fatigue et une diminution de la concentration des élèves principalement sur les ateliers de l'après midi.

De cette première séance, j'ai pu définir plus précisément mon objectif et mes hypothèses de travail. J'ai fait le choix de diviser le groupe en deux sous-groupes de 12 et 13 élèves chacun et de mixer les âges dans l'objectif de créer un cadre plus contenant et plus apaisant pour les élèves.

Un axe de travail serait donc d'apporter aux élèves, par la pratique du yoga, des moyens de fixer leur attention en reconnaissant leurs émotions et en leur donnant des outils pour détendre le corps physique.

Hypothèse 1 : Être présents en classe 7 heures par jour pour apprendre de nouvelles connaissances demande aux enfants beaucoup d'énergie. Le rythme scolaire exigeant et la disparition de la sieste dès la moyenne section génère chez les élèves une agitation importante qui les gêne dans leurs apprentissages.

Hypothèse 2 : Cette agitation mentale se caractérise par une agitation du corps physique (pieds et/ou mains qui bougent constamment ; manque de contrôle sur le langage oral avec logorrhée pour certains enfants). Cet état peut les envahir et les perturber. Ils ont des difficultés à se concentrer.

Hypothèse 3 : Quand cet état se prolonge et que la maîtresse élève la voix pour les recadrer, ou qu'elle ne répond pas à leur demande, on observe un trop-plein d'émotions que les enfants n'arrivent pas toujours à identifier et qui les débordent. Il y a à nouveau rupture dans le processus d'apprentissage.

Hypothèse 4 : Le protocole de yoga adapté peut donner des moyens aux élèves pour développer leur attention. D'une part, en les amenant à identifier leurs émotions. D'autre part en favorisant chez eux une meilleure perception de leur corps tout en leur proposant des outils pour se détendre.

Cette quatrième hypothèse est aussi et surtout la base de ce qui constituera l'objectif principal du protocole adapté de yoga pour les enfants.

III Éclairages théorique

Afin de tester ces hypothèses, le protocole de yoga adapté s'inscrit dans un projet comprenant un cadre théorique et une méthodologie d'intervention. Le déroulement de ce protocole sera ensuite évalué au regard de la mission de l'école maternelle qui est de « donner aux enfants l'envie d'aller à l'école pour apprendre, s'épanouir et approfondir leur personnalité », mais aussi des compétences psychosociales de l'OMS décrites précédemment.

Le projet a pour finalité de mettre en place des pratiques pédagogiques nouvelles visant le bien être du jeune enfant à l'école et santé physique et psychique afin de favoriser sa réussite scolaire.

3.1 Définitions et distinctions : l'attention, la concentration et mémorisation

Ces trois notions, une fois détaillées, permettent de caractériser les objectifs du protocole de yoga adapté et d'axer le contenu des séances.

3.1.1 L'attention

L'attention est l'action de se concentrer sur quelque chose ou sur quelqu'un, de s'appliquer¹¹. Pour A.Lieury¹², l'attention est « un terme large qui recouvre la vigilance, la concentration, et l'intérêt. C'est le contrôle, l'orientation et la sélection par l'individu d'une ou plusieurs formes d'activités durant une période de temps qui ne peut être maintenue longtemps ». L'attention comporte une notion de choix opéré par l'esprit.

William James, décrit comme un des fondateurs de la psychologie américaine, définit l'attention comme : « la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles [...]. Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres. » L'attention implique donc la nécessité d'une sélection d'information parmi une multitude d'autres informations.

De ces lectures de recherche, nous pouvons retenir 3 formes d'attention :

¹¹ Le Petit Larousse

¹² Lieury A, *Manuel de psychologie de l'éducation et de la formation*, Paris, Dunot, 1996

L'attention soutenue, qui permet à l'individu d'orienter consciemment son intérêt vers une ou plusieurs sources d'information et de le maintenir dans la durée. La vigilance est une composante de l'attention, elle nécessite un état d'alerte continu de la part du sujet, sur de plus longues périodes de temps.

L'attention sélective trie les informations dans l'objectif de ne retenir et de ne traiter que celles qui sont pertinentes pour l'activité en cours. Cette attention nécessite le blocage des informations parasites et l'intensification des informations pertinentes. Il y a une opération de sélection / tri des informations couplée à une opération de focalisation sur un objet d'étude précis.

Prenons ici l'exemple des élèves qui peuvent écouter l'institutrice sans tenir compte des bavardages présents dans la classe. C'est aussi la capacité des élèves à parcourir un livre pour rechercher une information bien précise ou celle de sélectionner sur internet une information parmi des milliers d'autres.

L'attention divisée¹³ intervient lorsque deux tâches sont effectuées de façon simultanée (par exemple : écrire et écouter en même temps). Elle permet de partager une attention sélective entre deux ou plusieurs sources distinctes. On retrouve souvent la capacité d'attention divisée à l'école quand par exemple un élève doit écouter l'enseignant tout en finissant son exercice.

L'habileté à traiter simultanément plusieurs opérations est possible dans des situations où interviennent des actions automatisées. La qualité de ce traitement dépend des facteurs suivants : - la ressemblance des tâches - le niveau d'expertise pour les tâches concernées- la difficulté des tâches.

Les tâches qui peuvent être accomplies simultanément sans aboutir à une diminution des performances sont des tâches bien distinctes. Plus on devient expert dans une tâche, plus elle peut être exécutée en parallèle à une autre tâche. L'entraînement et la répétition conditionnent la possibilité de réaliser deux tâches en même temps.

¹³ http://ww2.ac-poitiers.fr/ial6-pedagogie/IMG/pdf/travailler_attention.pdf

De ces définitions, nous pouvons supposer qu'être attentif pour l'élève signifie savoir écouter, observer, toucher, sentir et goûter pour faire exister une information nouvelle dans son esprit.

3.1.2 La concentration

La concentration est l'action de faire porter toute son attention sur un même objet¹⁴. C'est la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action pendant un certain temps. Cette définition nous rappelle la notion d'attention soutenue.

Les échanges auprès de l'équipe éducative et les lectures indiquent que l'attention et la mémoire constituent un pré requis indispensable pour que les apprentissages puissent se réaliser. Ainsi qu'entend-on par mémoire et par mémorisation.

3.1.3. Mémoire et mémorisation

La mémoire¹⁵ est une activité biologique et psychique qui permet à notre cerveau d'emmagasiner, de conserver et de restituer des informations, des connaissances acquises antérieurement.

La mémorisation désigne « la fonction de la mémoire par laquelle le sujet fixe les phénomènes vécus, les connaissances diverses, etc. soit spontanément, soit à l'aide de procédés mnémotechniques ou méthodiques »¹⁶.

Dès lors, il est indispensable d'éclairer et d'associer ces notions au regard du développement de l'enfant âgé de 3 à 5 ans.

¹⁴ Le Petit Larousse

¹⁵ Ibid.

¹⁶ <http://www.cnrtl.fr/definition/m%C3%A9morisation>

3.2 Caractéristiques du développement de la personnalité et de la mémoire chez l'enfant scolarisé en moyenne et grande section de maternelle.

Henri Wallon¹⁷ a décrit que le stade de construction de la personnalité chez l'enfant. C'est de 3 à 6 ans que l'enfant s'affirme. À 4 ans il prend conscience de lui-même et cherche à se faire apprécier des autres. Pour cela il peut imiter ou se donner en spectacle. À 5 ans l'intérêt du moi se déplace vers l'extérieur. Cette conscience de soi dépend beaucoup du regard porté par sa famille.

« Entre 3 et 6 ans l'enfant développe des capacités pour trouver des solutions à des problèmes proposés, autre que la force ou les cris. ». L'enfant devient capable d'anticiper, de prévoir les conséquences de ses actes et de contrôler ses émotions tout en tenant compte de ses pairs.

Notre recherche s'appliquera à évoquer la capacité d'attention des enfants de 4 à 6 ans en lien avec leur développement biologique et psychologique.

Cet éclairage théorique nous incite donc à considérer que la capacité attentionnel des élèves de maternelle dépend de plusieurs facteurs : l'âge, la nature de la tâche (contenu et niveau de complexité), le(s) sens sollicité(s) (auditif, visuel, tactile), l'heure de réalisation de la tâche, les capacités de remobilisation des savoir-faire et/ou des acquis précédents, et enfin le contexte émotionnel dans lequel se trouve l'enfant au moment de la consigne.

Ce dernier facteur invite à décrire les liens qui existent entre la capacité d'attention des élèves et leur état émotionnel.

3.3 Liens entre attention et émotion

3.3.1 L'émotion : définition

L'émotion (du latin « ex-movere » : mouvement vers l'extérieur) se définit comme « un état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d'adaptation à l'événement (au sens affaibli, on parle d'un état affectif, plaisir ou douleur, nettement

¹⁷ *L'évolution psychologique de l'enfant*, Paris, Armand Colin, 2002

prononcé). »¹⁸. Pour Damasio l'émotion se définit comme « la série des changements qui se produisent dans le corps et le cerveau, le plus souvent en réaction à un contenu mental particulier. »¹⁹. Une émotion peut se décrire comme un mouvement, un changement par rapport à un état immobile initial.

Une émotion comporte à la fois une dimension physiologique (elle provoque des manifestations physiques, comme une accélération du rythme cardiaque) et une dimension psychologique (elle peut bousculer le raisonnement ou le renforcer).

L'émotion intervient en réaction à un stimulus extérieur et provoque des changements internes et externes. Enfin, Pour Damasio, l'émotion nous prépare et souvent nous pousse à l'action, « c'est la composante comportementale de l'émotion. »

Ainsi, l'émotion se caractérise par une réaction soudaine de tout notre organisme, « avec des composantes physiologiques (notre corps), cognitives (notre esprit) et comportementale (nos actions). »

3.3.2 Les émotions vues par les neurosciences

Dans le domaine des neurosciences, la neurobiologie s'est particulièrement intéressée aux émotions et à la façon dont le cerveau régit ces dernières. Au XXème siècle dans le champ de la neuro-anatomie, « Cannon et Bard postulent que l'hypothalamus, petite structure à la base du cerveau, déclenche simultanément la conscience et l'expression émotionnelle. Cette structure est responsable de l'homéostasie puisqu'elle régule la sécrétion des hormones du corps et contrôle le fonctionnement des organes internes grâce au système nerveux autonome. »²⁰. En 1997, Ledoux et Muller²¹ indiquent que chaque émotion se caractérise par « une unité cérébrale fonctionnelle distincte ».

¹⁸ Le Petit Robert

¹⁹ Damasio A, *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob, 1995

²⁰ Anaïs Berger, *L'impact des émotions sur l'attention des élèves*, Université Toulouse, ESPE Toulouse, 2016

²¹ Ledoux J E, & Muller J, *Emotional memory and psychopathology*, Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 352(1362), 2016, pp1719- 1726

Les progrès dans la recherche et l'avancée des techniques d'imagerie cérébrale permettent d'affirmer que les émotions sont régies par « des systèmes composés de différentes unités cérébrales reliées. On peut notamment citer le cortex préfrontal qui contrôle l'amygdale et l'accumbens, deux structures fondamentales »²². Dans le cerveau limbique, l'amygdale est impliquée dans la peur et l'agressivité.

3.3.3 Effets physiologiques et psychologiques des émotions

Sur le plan physiologique, une émotion entraîne une variation de la fréquence cardiaque, c'est la cohérence cardiaque et émotionnelle. Ainsi, les émotions liées à un agent stressant vont déclencher le système sympathique²³ qui stimule et prépare le corps à l'action. Ce fonctionnement est utile à l'individu, mais peut devenir néfaste s'il est prolongé dans le temps.

Si l'émotion dite négative se prolonge (si le stress d'origine se maintient), alors on observe une augmentation du taux de cortisol dans le cerveau²⁴. A long terme si ce taux reste élevé il peut provoquer des troubles physiologiques comme de l'hyperglycémie, de la rétention d'eau, des ulcères ; ou psychologiques comme des altérations de la mémoire, des troubles psychiques, des troubles de l'apprentissage.

Dans ce cas, la respiration profonde, diaphragmatique (notamment utilisée par le yoga) et le contrôle respiratoire permettent d'activer le système parasympathique qui apaise, calme le mental et le corps physique.

²² Anaïs Berger, *L'impact des émotions sur l'attention des élèves*, Université Toulouse, ESPE Toulouse, 2016

²³ Hay M, *Cours sur la cohérence cardiaque et émotionnelle*, DU - novembre 2016.

²⁴ Dufour Y, *Cours sur la gestion du stress et des émotions*, DU - novembre 2016.

3.3.4 Développement de l'enfant et reconnaissance des émotions

Dès la naissance, l'enfant dispose d'une palette d'émotions (joie, tristesse, peur, dégoût, colère, surprise) qui évolue tout au long de sa vie. Dans ses travaux de 2011, Saarni²⁵ parle d'un apprentissage émotionnel.

Au début de sa vie, le bébé commence à discriminer les expressions des autres, cela lui permet de reconnaître progressivement les 19 expressions faciales et de les associer à une émotion. Cette distinction devient plus fine dès 1 an car l'enfant discrimine directement les émotions et mesure leurs importances. À cet âge apparaissent chez l'enfant les premières formes d'empathie.

Saarni décrit qu'entre 2 et 5 ans, l'enfant développe et perfectionne sa capacité de compréhension des échanges sociaux et des attentes au niveau du comportement. Les interactions apprennent à l'enfant à évaluer ses propres sentiments et à reconnaître les événements qui déclenchent des émotions. Il pourra en être ainsi plus conscient.

Par l'étude d'un groupe d'enfants en moyenne et grande section de maternelle, de 4 et 5 ans, Saarni détaille cette construction émotionnelle : les enfants commencent à reconnaître leurs émotions sans pour autant être en mesure de les maîtriser ni de les réguler totalement.

Saarni établit que l'apprentissage de la reconnaissance des émotions est un processus qui demande du temps pour être correctement et définitivement acquis. Ce n'est qu'à partir de 6 ans que l'enfant est capable d'identifier précisément ses émotions.

Tout cela fait directement écho à nos hypothèses : les émotions ont une place centrale à l'école maternelle et elles ne peuvent être mises de côté, car elles ont une incidence dans le processus d'apprentissage.

²⁵ Saarni C, *Emotional development in childhood. Encyclopedia on Early Childhood Development*, 2011, pp 1-7.

A ce stade de la réflexion, il devient indispensable d'étudier, comme F.Cuisinier et F.Pons, les émotions des élèves et de l'enseignant pour repérer et comprendre leurs effets sur le processus d'apprentissage²⁶.

Dans la culture commune les émotions positives sont perçues comme facilitatrices dans les processus d'apprentissage alors que les émotions négatives sont perçues comme une entrave à ce processus. Mais ceci n'est pas si simple, notamment car le ressenti émotionnel est susceptible d'évoluer pendant l'activité en fonction de la difficulté de la tâche et de l'induction positive, neutre ou négative mise en place par l'enseignant.

De plus, il est clairement identifié qu'un lien étroit est établi entre le développement de la compréhension des émotions et la qualité des relations sociales dans le contexte scolaire. Les élèves « ayant une faible compréhension des émotions sont académiquement moins réceptifs, ce qui peut être à l'origine de comportements inadaptés voire perturbateurs. »²⁷.

Ces éclairages vont permettre d'orienter le protocole de yoga adapté. Notre hypothèse est réactualisée : le yoga en tant que culture de connaissance de soi, peut donner à l'enfant des outils pour :

- repérer plus significativement ses émotions.
- développer son attention en créant les conditions d'une quiétude mentale.
- s'apaiser en relaxant le corps physique.

Dans la première partie de ce travail, les recherches se sont attachées à décrire d'une part les difficultés repérées dans le groupe classe choisi et d'autre part à définir ce que sont l'attention et les émotions, pour enfin décrire les liens existants entre les deux dans le processus d'apprentissage. Le deuxième volet de cette recherche propose de décrire la réalisation du protocole de yoga adapté à l'école Maternelle de Floirac.

²⁶ Cuisinier F & Pons F, *Émotions et cognition en classe*, <hal-00749604>, HAL, 2011

²⁷ Ibid.

IV Mise en œuvre du protocole de yoga adapté

Le yoga comme culture de l'être, décrit théoriquement dans les Yoga sutra de Patanjali²⁸, propose un chemin qui allie connaissance de soi et travail du corps pour atteindre l'état d'harmonie, d'équilibre entre le corps et l'esprit.

Le protocole de yoga proposé comme démarche pédagogique va donner aux élèves des outils pour développer leur capacité d'attention (par la reconnaissance des émotions et par des pratiques physiques et respiratoires ayant pour vocation de créer une quiétude mentale). Le protocole de yoga adapté constitue un projet d'éducation à la santé en lien avec les objectifs de l'école maternelle (contribuer à rendre l'élève acteur de son apprentissage, lui permettre une prise de conscience plus fine de son schéma corporel). Tout cela est réalisé dans l'objectif plus général de le rendre plus autonome, acteur dans ses apprentissages.

Ce protocole de yoga organisé formellement propose « un cadre de référence et définit un contexte donné »²⁹. Organisé et hiérarchisé, il fixe les objectifs, les moyens et le contenu des séances. Il vise l'autonomie des élèves par l'acquisition de savoirs, savoirs faire et de savoirs être en classe. Il sera amélioré au fur et mesure des séances, en lien avec les observations du groupe et les échanges opérés entre l'intervenante, les élèves et la maîtresse.

4.1 Les objectifs

Les objectifs ont été pensés et définis au regard des compétences visées par l'école maternelle et en lien avec les compétences psychosociales de l'OMS. Ils sont le fruit d'une semaine d'observation et d'une évaluation diagnostique issu de la première séance en groupe classe.

4.1.1 Objectif principal

Développer la capacité d'attention des élèves à travers la reconnaissance de leurs émotions, une perception plus fine de leur schéma corporel et un travail de

²⁸ *Yoga-sutras Patanjali*, traduction de Façoise Mazet, Albin Michel, 1991

²⁹ Murot M, *Mémoire Éducation Yogique*, FSSEP2, 2012-2013

détente du corps physique pour rechercher un équilibre et créer une quiétude mentale favorable aux apprentissages.

Il s'agit d'entraîner l'élève à se concentrer afin qu'il soit plus disponible pour apprendre, sans se laisser divertir par les sollicitations extérieures et ou ses émotions.

4.1.2 Objectifs spécifiques : liens entre les capacités visées à l'école maternelle et les concepts indiens.

Être capable d'adopter une posture d'élève, bien se tenir et respecter la maîtresse, les autres élèves, les règles de vie de la classe :

→ **Yamas** : mettre en place une attitude de vie face à un contexte donné, être en lien de manière adaptée (**ahimsa**/ respect des autres et du cadre proposé)

→ Vivre ensemble, respect de soi et respect des autres.

Être capable de nommer les parties de son corps et de reconnaître où se situe la respiration :

→ **Nyama/Sauca/Svadyaya** connaissance de soi, de son corps, être le témoin, s'observer

→ S'approprier le langage, dire, décrire son corps, ressentir.

Être capable d'être à l'écoute d'une consigne :

→ **Dharana** rester centré sur une seule direction, fixer son attention

→ Coopérer et devenir autonome.

Être capable de développer sa concentration pendant la séance :

→ **Tapas** diriger son énergie vers un but unique sans se laisser distraire par des événements extérieurs ; **Asanas** travail autour des postures d'équilibre

→ Agir et s'exprimer avec son corps ; se concentrer.

Être capable de commencer à reconnaître et nommer les émotions qui nous traversent → **Nyama/svadyaya** apprendre à s'observer soi même, amener l'attention vers soi ; **Pratyahara** (se centrer sur soi, s'observer)

→ Exprimer des ressentis, des émotions.

Être capable de repérer et de réutiliser les outils internes qui facilitent l'attention et la concentration comme la respiration, le regard, l'écoute des sensations
→ **Pranayama** (augmenter la perception et le contrôle de son souffle) ; **Asana** (réguler l'énergie, le système nerveux) ; **Dharana** (apprendre /s'essayer à la concentration)
→ se souvenir des outils qui peuvent aider à mieux gérer les émotions.

4.2 Les conditions matérielles

Le groupe classe a été divisé en deux sous groupe de 12 et 13 élèves chacun. Pour chaque groupe, le cycle de yoga s'est déroulé à raison d'une séance par semaine sur un temps de 35 à 45 minutes pendant 12 séances. Ainsi, j'ai proposé une séance par groupe par semaine, le lundi ou jeudi après midi de 14h30 à 15h10.

Ce projet à été présenté aux parents d'élèves par la maîtresse. Pour l'institution, ce projet fait partie du projet de classe de l'enseignante. Un mot dans le cahier de chaque enfant à été déposé pour demander une autorisation de droit à l'image dans le cadre restreint du mémoire et du cahier de vie de la classe.

4.2.1 Le lieu et le matériel utilisé

Le protocole de yoga adapté a été réalisé grâce à un accès à la salle de motricité, en présence de l'enseignante pour le déroulement des séances. La présence de tapis de sol a facilité l'organisation et a permis à chaque élève d'avoir son propre espace. Pour favoriser la relaxation des enfants, j'ai apporté des couvertures polaires, avec l'idée de créer un espace confortable, sécurisant et enveloppant dans le temps de relaxation finale.

Dans la classe, avant le début de chaque séance, quelques pages d'un album jeunesse sur le thème du cirque ont été lues (ce thème est le fil conducteur et le lien choisi entre le protocole de yoga et le programme scolaire de l'enseignante).

Une chaîne hifi a été utilisée à chaque début de séance pour créer une coupure avec l'extérieur et/ou avec l'activité précédente. La musique avait pour objectif d'attirer l'attention des élèves, de leur offrir un petit temps calme de préparation (enlever leurs chaussures, venir en silence sur les tapis).

Un bol tibétain a chanté lors de certaines séances. Quand le groupe se montrait plus agité qu'à son habitude, dans l'objectif d'amener les élèves à se recentrer, grâce au son.

4.2.2 Les moyens mis en place pour engager le protocole : langage et posture

Afin d'engager ce protocole d'éducation yogique auprès d'élèves de maternelle, j'ai privilégié l'utilisation d'un langage simple et imagé compréhensible pour tous. La littérature jeunesse a été un soutien pour développer les idées, donner des exemples ou illustrer les concepts de yoga. Dans la guidance, le rythme de parole était lent. J'ai eu recours à la répétition, à la théâtralisation et à l'humour pour accompagner les élèves et leurs ressentis dans la découverte du yoga.

Lors de chaque séance j'ai expliqué aux élèves la possibilité de réinscrire les petits outils/mouvements dans un autre espace si besoin. Ceci a été mis en place pour amener les enfants sur la voie de l'autonomie, pour qu'ils réalisent la possibilité de transfert du tapis à la classe et plus généralement à la vie quotidienne.

Concernant plus spécifiquement ma posture professionnelle d'accompagnatrice de yoga, je me suis attachée à être dans le respect de chacun, à veiller à l'absence de jugement et à garantir un cadre d'intervention clair, bienveillant et contenant, à l'attention des personnes présentes. J'ai tenté à chaque séance d'étayer les élèves à partir de leurs potentiels. Chaque séance a été construite sur l'analyse de la séance précédente.

4.3 Description de la routine mise en place

Sur la base de l'évaluation diagnostique (issue des observations et de la première séance pratique), j'ai mis en place une routine composée en différentes étapes. Une progression allant du plus simple au plus complexe, affinée au fur et à mesure des observations recueillies à chaque séance.

4.3.1 Phase 1 - Préparation de la séance/accueil des élèves

Chaque lundi et jeudi de chaque semaine, j'arrive à 13h pour retrouver l'enseignante et échanger avec elle sur la séance précédente et celle à venir. Ce temps me permettait de préparer l'atelier yoga pour accueillir tranquillement et sereinement tous les élèves.

4.3.2 Phase 2 - La mise en condition

Après la présentation des ateliers de l'après midi par la maîtresse, la mise en condition commence en classe, sur le lieu de regroupement. Après s'être dit bonjour tous ensemble et avoir pris le temps d'expliquer ce qui allait se passer, la météo intérieure³⁰ est distribuée à chaque élève. Cet outil prend la forme d'une fiche individuelle représentant en son centre l'enfant et autour de lui figurent les cinq grandes émotions représentées par des petits dessins, qui peuvent caractériser son « état émotionnel » du moment : colère, peur, joie, surprise, tristesse. Je passe auprès de chaque élève pour soutenir leur compréhension du support, pour qu'ils la complètent avec une gommette colorée.

Objectifs :

1/ Avoir une « prise de température » des émotions du groupe avant les séances (euphorie, colère partagée, tristesse importante, etc.) et un indicateur pour réajuster la séance ou avoir une attention accrue sur tel ou tel enfant.

2/ Proposer aux élèves un premier support d'expression et d'échange à propos d'eux-mêmes.

³⁰ Cf. Annexe 1 - La météo intérieure

Ensuite, les élèves sont regroupés. J'explique ce qui va se passer pendant la séance, et propose un temps d'échanges pour aborder certaines notions comme la respiration, la concentration, ce qu'on entend par yoga. En conclusion, deux pages d'un album du cirque sont lues aux élèves.

Pour se mettre en rang et commencer à rentrer plus consciemment dans le temps du yoga, une comptine gestuelle est chantée. Les paroles sont : « Les après-midi, devant la classe, les petits enfants se mettent en rang. Voilà venu le temps du yoga ! Houhou tchou-tchou ils partent en avant ! »

Objectifs : Créer les conditions pour rentrer dans une nouvelle activité en recherchant la motivation des élèves.

Arrivés dans la salle, les enfants sont invités à écouter la musique, à rester silencieux ou à chuchoter, à enlever leurs chaussures et leur pull si nécessaire et à venir se placer sur leur tapis.

Les douze élèves et l'intervenante sont placés en cercle. La séance commence par une chanson gestuelle d'accueil³¹ : « Bonjour les amis, comment allez vous aujourd'hui (balancement des bras) ? Je vais bien merci (mains sur la taille et chacun se penche d'un côté puis de l'autre pour saluer leur voisin) et j'en suis ravi (frapper les pieds dans le sol). ».

4.3.3 Phase 3 - Préparation à la séance/nettoyage du corps

Trois rituels peuvent être proposés pour éliminer les toxines et les pensées négatives, pour développer le respect de soi et de l'autre en prenant soin de son corps :

Le nettoyage de la maison/ pawanmuktasanas

Assis ou debout, en cercle. En commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Deux types de mouvements (baisser/lever et tourner 5 fois dans un sens puis dans l'autre).

³¹ Pratiquer-le-yoga-en-maternelle-AC-Rouen.pdf/ association <http://www.respyrs.fr>

Le petit nettoyage du corps en s'imaginant qu'on est sous la douche³²

Debout ou assis on mime qu'on prend du savon et qu'on savonne tout son corps en partant des orteils pour remonter à la tête en pratiquant des petits automassages sur soi ; et sur son voisin quand il s'agit de froter le dos. A la fin, on prend une grande inspiration en ouvrant le robinet et on se rince en imitant le bruit de l'eau (shhhhhh), en allant de la tête aux orteils.



Réveil du corps

Objectifs : Développer la connaissance de soi (niyama)/ avoir une perception plus fine de son corps/ s'approprier le langage oral.

Exercice de centrage par la respiration/ Pranayama (observer comment la respiration permet d'apaiser et de centrer son attention).

« Arrivés sous le chapiteau, on va s'asseoir et commencer par nous réchauffer. Pour cela on va froter très fort très fort nos mains, puis respirer profondément dans nos mains, et venir les poser sur nos paupières ; hum c'est agréable, c'est tout chaud. »

³² Bulté A, Cours, DU - novembre 2016

4.3.4 Phase 4 - L'enchaînement de postures

Objectifs : Les Asanas visent d'une part la recherche d'équilibre (pour développer l'attention et la concentration), la souplesse, la flexibilité (pour amener les élèves à s'adapter aux différents environnements dans lesquels ils évoluent), avec l'intention d'installer le corps dans des postures confortables (sthira sukham asana³³).

À partir de petites histoires inventées autour du thème du cirque, les élèves réalisent différentes postures de yoga. Les postures s'inspirent d'animaux ou de petits numéros d'artistes du cirque comme les archers, les acrobates, les équilibristes. J'ai utilisé également des cartes de postures illustrées³⁴

Exemple : « Les enfants je vais vous demander d'imaginer que vous êtes des artistes du cirque joyeux, qui se préparent pour leur grand spectacle de fin d'année. En sortant de notre maison pour aller au cirque nous rencontrons monsieur le soleil : « **Bonjour le soleil !** ». Les bras passent par le côté et s'étirent très haut en regardant le ciel et en montant sur la pointe des pieds (utthita yadasana). Puis on se penche en avant pour venir dire « bonjour » à la terre, en pliant les genoux pour ne pas me faire mal au dos et en relâchant complètement la tête (uttanasana). »



[Bonjour le soleil](#)

³³ Patanjali, Yoga sutras II.46, p110 : Gérard Blitz traduit Asana par « être fermement établi dans un espace heureux ».

³⁴ Hérault N, *Voyage en yoga*, juillet 2016

« Pour sortir de la posture on se déroule tout doucement comme une bobine de fil. »

Puis : *« Mesdames et Messieurs je vous présente notre premier numéro, **les voltigeurs de l'air**, avec la posture de l'avion ».*

Debout, pieds joints, les enfants se centrent en inspirant avec leurs mains pressées l'une contre l'autre devant le cœur. Sur l'expiration, par la bouche ou par le nez, les bras s'ouvrent en penchant le buste vers l'avant et en soulevant une jambe à l'arrière. Le regard doit être fixe devant soi.

Cette posture permet de travailler l'équilibre et renforce l'attention des enfants entre eux qui doivent se regarder, s'écouter, se faire confiance.

*« Notre spectacle continue ! Et voici venir les fauves, les animaux du cirque ! Nous apercevons **les tigres et leur dompteur** : Radja, Kumba et Sumar les tigres du Bengale font toujours très attention. Sur leurs quatre pattes, ils ouvrent grands leur yeux et leur oreilles. En entendant du bruit, par instinct et pour se protéger les tigres plantent leurs griffes dans le sol, sortent leur langue, ouvrent les yeux et poussent un GRRRRR. Ils reconnaissent Émile le dompteur alors ils se relâchent, posent leurs fesses sur les talons, étirent leur pattes loin devant eux et s'étirent en entier, c'est agréable ! Mais quand un bruit revient ils mugissent à nouveau. »*



Tigre

Objectif : Cette posture est destinée à chauffer le corps, à mobiliser la colonne vertébrale, à travailler la souplesse. L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop plein d'énergie fréquent chez les enfants.

Puis : « Oh mais qui voilà ? C'est leur ami **Bertrand l'éléphant** gourmand qui est très fort et très grand ! Bien ancré sur ses deux pieds, Bertrand possède une grande trompe avec laquelle il mange et joue. Aujourd'hui Bertrand l'éléphant s'amuse avec son ballon qu'il essaye d'envoyer à Émile le dompteur. Les mains sont entrelacées, les bras se lèvent au dessus de la tête en inspirant et en soufflant les bras passe entre les jambes, genoux pliés. »



[Bertrand l'éléphant](#)

Objectif : Favoriser la stimulation des organes internes et assouplir la colonne vertébrale. Au fur et à mesure des séances d'autres postures d'animaux sont ajoutées. (Rintinin le chien tête en bas, Samba le cobra, Pompon le papillon)



[Cobra](#)



[Chien tête en bas](#)



Équilibres

*« Mesdames, Messieurs pour notre dernier numéro voici **les archers** qui tirent des flèches magiques pour attraper les étoiles. Comme les grands guerriers, voila ce que font les archers : ils sont très attentifs, pour s'aider ils prennent une grande inspiration par le nez et soufflent tout doucement par la bouche pour se concentrer.*

Puis ils regardent bien leur cible, ferment les yeux, les ouvrent à nouveau et regardent à nouveau leur cible (Dharana, l'enfant porte son attention sur un espace déterminé)



[Archers](#)

« Enfin vient le moment de se placer : Debout, je tends mes bras bien droit, j'écarte mes pieds comme un guerrier en plaçant bien mes pieds. J'étire ma flèche toute fraiche, je pointe mon regard affuté pour toucher mon étoile dorée. Êtes-vous prêt ? Alors tirez ! »

Objectif : Cette posture fait travailler l'ancrage corporel et la concentration par le moyen du regard.

« Bravo les Archers, maintenant on va attraper chacun un bout de notre étoile et on l'apporte à notre cœur soupirant un grand « AH » (main sur le cœur) pour nous remplir de joie. A partir de maintenant, quand vous en aurez besoin, vous pourrez penser à cette petite étoile qui brille dans votre cœur et qui réchauffe tout votre corps. »

Cette histoire est une trame de départ, elle a évolué à chaque séance en fonction de l'analyse des besoins des élèves. D'autres postures ont été ajoutées en lien avec la relaxation (posture de la graine, de la fleur pliée).

La séance se termine par un ou deux petits exercices sur le souffle/ la fermeture des portes avant de passer à la relaxation.

Assis tous en cercle les enfants sont invités à fermer les yeux et à chanter 3 sons : le son AH comme quand on est heureux/content, le son OH pour indiquer que l'on est surpris et le son MMMM quand on trouve quelque chose de délicieux. En chantant ces 3 sons les enfants posent une main sur le ventre et/ou une main sur le sommet du crâne.

Le chant de ces trois sons permet aux enfants de retourner en eux, de se recentrer (pratyhara avec l'écoute sensorielle intérieure), d'être attentifs à eux-même, de sentir la vibration dans leur corps, de les préparer à la relaxation.

C'est aussi un moyen de leur faire prendre conscience des liens entre le chant et la respiration. « Apprendre l'écoute du souffle développe la concentration et facilite la mémorisation car le cerveau retient mieux lorsque le corps est impliqué³⁵ ».

En alternance les enfants sont aussi invités à écouter le bruit de la mer à l'intérieur de leur corps. Allongés ou assis, en fermant les yeux et en se bouchant les oreilles, les enfants peuvent écouter le bruit de leur respiration interne. Cet exercice leur permet de trouver rapidement le calme. On utilise aussi la posture du poisson pour cet exercice.



Poissons

Objectif : Apprendre aux enfants à observer leur souffle, à écouter ce qu'il se passe en eux, à se calmer.

³⁵ Philizot H, *Devenir attentif*, Ed,Nathan, 1991, p.10

4.3.5 Phase 5 – La relaxation

Différents exercices de relaxation ont été proposés selon l'état du groupe, l'avancée dans les séances et la demande des enfants. La relaxation est ici conçue pour détendre le corps et l'esprit, pour que les enfants se sentent à l'aise dans leur corps. L'objectif de la relaxation est de relâcher et de détendre le mental, les muscles et les tensions tout en revenant sur son schéma corporel.

Comme l'explique Jack Benoît du RYE, qui forme au yoga des professeurs de l'Éducation nationale : « La relaxation aide à mieux se concentrer et à mémoriser. ».

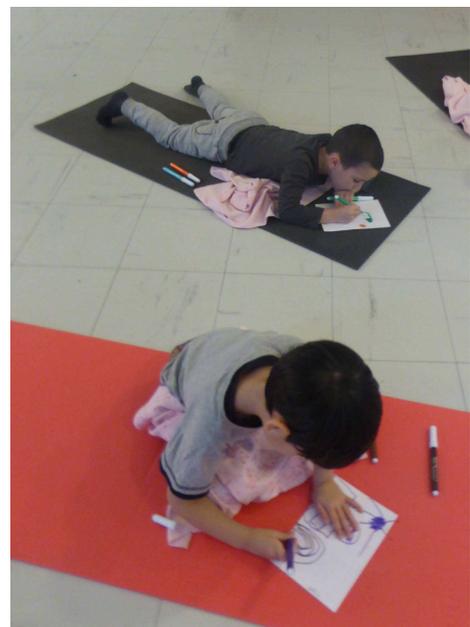
Avant de commencer, les enfants s'allongent sur leurs tapis avec leurs petites couvertures. Couchés sur le dos les yeux fermés, ou ouverts pour ceux qui le souhaitent, les enfants écoutent.



Une première histoire les invite à s'imaginer partir dans un ciel enchanté (inspirée du texte de Stéphanie Couturier) : *« Ferme les yeux, écoute les petits bruits autour de toi et ceux qui sont plus lointains, prend une grande respiration, l'air entre par le nez et tu souffles doucement par la bouche. Imagine l'histoire que je vais te raconter... un petit nuage nacré vient te chercher, tu t'installe dessus et vous partez ensemble vers le ciel enchanté. Tu te sens reposé sur ce nuage douillet. En regardant le ciel tu t'aperçois qu'il y a plein de couleurs, du bleu, du orange, du rose c'est comme si tu étais dans un arc en ciel ! Autour de toi tu vois des oiseaux, l'un d'eux*

s'approche de toi et t'apporte une petite graine dorée... Tu décides de la manger et ton corps tout entier devient doré comme le soleil. Tout à coup tes doigts deviennent des plumes, tes bras deviennent des ailes. Tu te transformes toi aussi en oiseau doré. Avec tes nouveaux amis tu te mets à voler dans le ciel enchanté, ton corps est léger, tu te sens merveilleusement bien. Tout doucement tu ralentis ton vol et tu viens te redéposer sur ton nuage nacré, tu t'allonges tranquillement et ton corps redevient celui d'un enfant. Tu ressens le contact de ton corps avec la douceur de ton nuage, doucement le nuage te ramène sur la terre, avec tous les autres enfants. Sous ta couverture au chaud tu peux prendre une grande respiration et doucement te réveiller en bougeant lentement le bout des mains et des pieds. Avant de te relever prend le temps de t'étirer et de bâiller. »

Après la relaxation, quand les enfants ont fini d'écouter le son du bol tibétain, ils réalisent un dessin (cette étape sera décrite dans la partie V.Evaluation du protocole). Ces productions/dessins ont servi d'outil d'expression des ressentis après la séance. J'ai utilisé ces productions dans pour évaluer le travail mis en place et interroger mes hypothèses de départ.



La fin de la séance, « au revoir »

Avant de partir en récréation ou de retourner en classe, je remercie les enfants pour leur présence et leurs efforts. Avec l'enseignante nous prenons un petit temps de parole pour leur indiquer qu'ils peuvent réutiliser les postures du yoga et/ou les exercices de respiration, en classe ou chez eux, lorsqu'ils ressentent le besoin de s'apaiser, de se concentrer. Un temps d'échanges et d'expression des ressentis est proposé.

C'est aussi dans ce temps que les élèves sont à nouveau invités à compléter leur météo intérieure et à verbaliser leurs ressentis.

V Évaluation thématique du protocole de yoga adapté

L'évaluation aborde les objectifs fixés au départ, de façon qualitative, en recueillant les paroles des enfants, les observations de leurs comportements, de leurs participations, de leurs progressions. L'étude de ces objectifs est complétée par un questionnaire soumis à l'enseignante en fin de projet³⁶.

Enfin, l'analyse générale de l'intervention décrit mon cheminement en tant qu'intervenante de yoga au sein d'une classe de maternelle.

5.1 L'implication et la participation des élèves

Sur 12 séances, les rares absences ont été « classiques » : maladie.

Concernant **la posture d'élève** attendue au regard des programmes de l'école maternelle, l'implication et la participation des enfants ont été progressives (sans être linéaires).

Ainsi, lors de la première séance, les enfants sont surexcités de découvrir une nouvelle activité, ils se jettent sur les tapis, se marchent sur les pieds pour être le plus près possible de l'intervenante. Ils parlent forts, commentent les consignes ou propos relatifs à un petit exercice. Ils sont agités dans les temps de transition entre deux postures, avant la relaxation. Ces observations m'amènent à modifier la séance : j'ajoute la musique au tout début, les règles de respect sont redites et réexpliquées. Avec l'aide de l'enseignante, nous plaçons les enfants dans le cercle de tapis selon leur humeur du jour, leur agitation du moment. Un exercice de fermeture des portes est réalisé à chaque fois que l'agitation survient.

Lors de la 4ème séance j'observe une amélioration très nette du comportement de la majorité des enfants : ils rentrent dans la salle plus calmement, ils sont plus réceptifs aux consignes durant la séance. J'émet l'hypothèse qu'ils reconnaissent plus distinctement le cadre posé. Ils s'approprient le lieu, leur tapis, le temps qui leur est proposé.

³⁶ Cf. Annexe 4 - Questionnaire d'évaluation du projet complété par l'enseignante

Toutefois, 3 élèves présentent une difficulté plus importante à se poser et à être pleinement présents ou participatifs.

I. (5ans), a des gestes très brusques, il se jette violemment au sol et peut parfois montrer de l'agressivité envers ses voisins (coup de pieds, griffures...). Un apaisement survient au moment du chant du mantra (« aommm ») et de la relaxation. Ces temps sont apaisants pour lui, et il peut plus facilement s'engager dans le travail qui est demandé ensuite.

A. (4ans ½) présente une attitude boudeuse avec une fermeture du corps, un regard sombre et les bras croisés fermement. A différents moments du protocole il refuse de participer mais reste sur le tapis, tranquille. Des temps d'échanges individuels en fin de séance lui permettent d'énoncer parfois les raisons de son opposition ou de son « mal-être ». La relaxation crée comme un déclic, c'est dans ce temps là qu'il revient dans le groupe et se laisse porter par la petite histoire du ciel enchanté.

W. (5ans) ne peut pas s'empêcher de parler en continu avec un rythme rapide. Une modification de son comportement apparait dès que je le place à ma droite dans le cercle et dès qu'on lui propose de montrer la posture aux autres enfants. J'émetts l'hypothèse que W a un grand besoin d'être rassuré, valorisé pour ce qu'il fait. Contrairement à ses camarades, la relaxation est un temps difficile pour lui, même après plusieurs séances. La respiration de la « mer intérieure » l'apaise seulement quelques instants.

Globalement, les échanges avec l'enseignante et l'observation du comportement des élèves ont montré que la grande majorité des enfants ont adhéré à l'intervention proposée, et se sont même montrés demandeurs et enjoués. Plusieurs élèves interpelaient chaque semaine l'enseignante : « Est ce que j'ai yoga moi maîtresse aujourd'hui ? », ou : « j'ai besoin de calme, est ce que peux aller au yoga aujourd'hui ? ». Le sourire visible sur tous les visages me laisse convaincue que le yoga a été un temps apprécié de l'année scolaire.

Au fil des séances les élèves montrent une implication plus accrue sans qu'elle soit linéaire. Les outils comme la musique, la valorisation, le placement dans l'espace, le chant, le recours à des histoires imaginées et certaines postures ont eu un effet positif, favorisant et soutenant, sur cette implication.

5.2 La maîtrise progressive des postures (réalisation, précision, capacité à maintenir la posture sans se faire mal)

J'ai constaté une réelle progression dans la réalisation des postures. Au départ, la moitié des élèves ont exprimés que c'était difficile de faire certaine posture comme l'avion, l'arbre, les archers. Ils disaient : « ça fait mal », « c'est trop dur », « ça m'énerve parce que je n'y arrive pas », « je fais que tomber », etc. Leurs interventions m'ont amenée à moduler les postures proposées.

Pour la troisième séance je leur propose de construire ensemble les postures. Y. (5ans 5mois) montre son idée de modifier une posture qu'il trouve trop difficile, son copain F, rajoute un petit mouvement. J'y ajoute de légères indications sur le regard et la respiration. Ainsi Y et F s'approprient une posture, à leur manière, et je veille à ce qu'ils ne s'éloignent pas trop de l'originale. La valorisation de leurs efforts et de leurs potentiels les rassurent et leur donnent envie d'aller plus loin, de rester plus longtemps.

En fin de projet les élèves sont plus autonomes. Ils demandent eux même à réaliser certaines postures qui leur ont plu, ils font remarquer qu'une posture à été oubliée quand c'est le cas. F. (6ans) demande : « On peut refaire le tigre ? », MA (6ans) : « Anaël pourquoi on n'a pas fait l'arbre aujourd'hui, moi j'aime faire l'arbre même si c'est difficile ».

5.3 La connaissance du corps et la capacité à pouvoir nommer ses différentes parties

Les petits exercices du nettoyage du corps ont été utiles pour repérer les acquis, les manques et les progrès des élèves concernant le vocabulaire corporel. On note une différence significative entre les élèves de moyenne et grande section du fait de l'âge et du niveau de développement de l'enfant.

De façon générale, tous les enfants connaissent le nom et la place des membres principaux (pieds, genoux, ventre, dos, bras, mains, cou, tête, yeux, bouche, nez, oreilles). Sur l'ensemble de la classe un tiers des élèves (notamment

ceux de grande section) ont une connaissance plus fine des membres du corps (mollets, poignets, cuisse, paupières, épaules, coudes, taille).

Quatre élèves de moyenne section sont en difficulté par rapport au reste du groupe sur le plan du vocabulaire. La répétition des exercices de nettoyage du corps associés à une petite comptine chantée leur permettent de mieux mémoriser certains membres de leur corps. Le travail mené en parallèle par l'enseignante sur le corps a aussi permis à ces élèves de progresser.

5.4 La reconnaissance des parties du corps impliquées dans la respiration

Lors des trois premières séances, un temps d'échange au sein du groupe classe a été consacré au thème de la respiration. La grande majorité des élèves s'accordent et revendiquent que la respiration se fait par le nez. La moitié d'entre eux évoque le rôle de la bouche qui permet de sortir l'air. Quatre élèves ont évoqué le ventre. Un élève prend la parole et dit : « Moi à ma maison j'ai vu que je respirais sous les pieds » ; après vérification en enlevant sa chaussette et en essayant de sentir l'air, un terrain d'accord est trouvé, on ne respire pas par les pieds, sauf par la peau qui absorbe et rejette une partie de l'air.

Pendant les séances, les élèves oublient souvent de respirer pendant les postures, les visages se contractent, les joues rougissent. Environ la moitié des élèves de chaque groupe réalisent leur posture en apnée. Ils se servent de la respiration au moment des exercices de fermetures des portes directement en lien avec cette fonction, soit quand je leur indique de respirer, soit au moment de la relaxation lorsque je les invite à prendre progressivement l'air par le nez et à sortir l'air doucement. Un enfant souvent agité me dit « je sais que je peux me calmer avec la respiration mais je n'y pense pas quand je suis en colère ».

Sur la base de ces constats, je propose de nouvelles indications, démonstrations et images pendant les séances. Elles leur permettent de mieux repérer le trajet de la respiration. Une majorité d'entre eux acquièrent une meilleure connaissance de la respiration suite à la création d'une petite chanson mimée sur le yoga, où ils sont invités à placer leurs mains sur les différentes

parties du corps en lien avec leur respiration. En binôme ils sont également invités à placer les mains sur le dos, le ventre, les épaules. A mi-parcours, je réinterroge en classe les élèves sur la respiration. Plus de la moitié évoquent le ventre, le nez et la bouche, 10% d'entre eux disent que le dos et les côtes bougent aussi.

5.5 Une reconnaissance plus fine des émotions en s'aidant de la météo intérieure pour verbaliser

Au départ, la météo intérieure avait deux objectifs :

- 1) Servir d'indicateur pour repérer l'état émotionnel de l'enfant avant et après la séance de yoga,
- 2) Donner à l'enfant un support imagé pour mieux percevoir/identifier à quoi correspondait une émotion et mieux la verbaliser, l'exprimer

Au terme des 14 séances proposées (7 séances par groupe), le premier constat est que tous les élèves ont réellement pris plaisir à utiliser cet outil, notamment du fait de son caractère « individuel ». Lors de chaque séance de yoga, une majorité d'élèves réclamait « leur » météo intérieure, en particulier ceux dont le groupe ne faisait pas la séance ce jour-là, avec l'envie de dire comment ils se sentaient. T (4ans 9mois) dit : « Quand tu as fini tu peux venir avec moi voir comment je me sens » ou A (4ans ½) : « Tu me demandes pas aujourd'hui comment je me sens ? ».

Les 7 élèves de grande section ont compris très rapidement à quoi servait l'outil et l'on utilisé comme support d'élaboration de leur état émotionnel. Quatre d'entre eux dès la 3^{ème} séance ont fait des liens entre leur état et la mise au travail à l'école. I (5ans ½) dit : « Je suis en colère aujourd'hui parce que mon frère est malade, ma mère m'écoute pas alors je fais des bêtises, j'arrive pas à écouter. ».

L (5ans 7 mois) : « Tu sais avant le yoga j'étais en colère à cause de M qui arrête pas de m'embêter mais maintenant je me sens bien, j'ai aimé faire le dessin à la fin, je me sentais calme ».

Quelques élèves ont légèrement détourné l'outil pour mieux se l'approprier. A (5ans 11 mois) me dit un jour où il n'a pas yoga : « Tu sais je me sens en colère aujourd'hui, je n'écoute pas, je crois que ce serait bien que je dise comment je sens et après je peux venir faire le yoga avec toi, je peux demander à maîtresse si tu veux ». En fin de séance F dit avec un sourire : « Je peux faire plouf plouf pour dire comment je me sens ? ».

Les élèves de moyenne section ont tout de suite apprécié le support, mais il leur a fallu plus de temps et d'étayage pour l'appréhender. Au début les regards sont interrogateurs ou indécis, et les remarques édifiantes : C (4ans ½) dit : « Moi je veux être comme la petite fille au milieu », et S (4ans ½) hésite longuement avant de choisir une émotion. Le constat est évident : il faut rendre l'outil plus compréhensible.

Dès la 3^{ème} séance de chaque groupe, je rajoute des dessins représentant des expressions d'enfants³⁷ (enfant triste, joyeux, en colère, vexé, apeuré). Dès la première utilisation des deux supports en simultané je remarque une amélioration dans la compréhension des élèves. Ils observent plus attentivement les outils proposés, formulent des nuances sur la manière dont ils se perçoivent et proposent des causes de leurs ressentis. J (4ans 4mois) indique à la 7^{ème} séance lors de la reprise scolaire : « Je me sens content comme le soleil mais aussi un peu énervé comme le bonhomme, j'ai envie de faire tout vite ». T (5ans 9mois) exprime : « Je me sens triste parce que c'est long d'attendre les papas et les mamans. ». À l'inverse V (5ans 5mois) dit : « Après le yoga je me suis senti en colère parce que ca finit trop tôt ».

J'ai ainsi pu aménager plus aisément les séances, selon les propos des enfants relatifs à leur météo intérieure. Cela m'a permis par exemple de placer un enfant très en colère ou triste à mes côtés dans la séance pour rassurer, contenir.

³⁷ Cf. Annexe 2 – Dessins des émotions

Sur un aspect quantitatif, les résultats de la météo intérieure montrent des changements émotionnels chez les enfants entre le début et la fin de la séance. Si on compile les résultats des 14 séances, les émotions exprimées par les élèves au début et à la fin de chaque séance³⁸, on voit qu'en fin de séance, la majorité des enfants expriment un état émotionnel différent de celui exprimé en début de séance (première ligne du tableau ci-dessous).

Mieux, cet état émotionnel exprimé en fin de séance, est souvent plus positif que celui du début. (Afin d'éviter tout abus de langage, les émotions dite positives ou négatives sont ici celles exprimées et ressenties comme telles par les enfants, durant l'utilisation de cette météo intérieure).

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Nombre d'élèves qui ont changé d'émotion exprimée au cours de la séance	13	17	20	20	19	20	20
Nombre d'élèves exprimant une émotion ressentie négative (colère peur tristesse dégoût) en début de séance	12	7	11	10	13	14	16
Nombre d'élèves exprimant une émotion ressentie négative (colère peur tristesse dégoût) en fin de séance	4	4	1	2	2	3	4

D'un point de vue plus qualitatif, certains enfants ont exprimé des rapports entre le yoga et leurs émotions : M (6ans) dit : « Le yoga ça me rend joyeuse » ; E (5ans 3mois) : « Maintenant que j'ai respiré comme pompon je me sens bien, j'ai fini la colère ». Cet indicateur a servi de support à l'échange avec les enfants, les a amené à élaborer sur leur état et sur les liens qu'ils ont fait avec la pratique du yoga.

³⁸ Cf. Annexe 3 – Tableau détaillé des émotions exprimées

5.6 La capacité des élèves à répondre à une consigne et à rester attentif

C'est à travers l'observation du dessin du bonhomme, des coloriages de mandala et des « dessins cadeaux » que j'ai pu avoir une représentation de l'attention et de la concentration des élèves. Ces petits travaux ont permis de travailler à différents moments quelques principes indiens décrits dans les YSP³⁹. Ainsi les élèves ont pu éprouver Satya avec le jeu du mot gentil en début de séance, quand chaque enfant à tour de rôle devait énoncer pour son voisin un mot agréable, gentil. En fin de séance, les élèves sont confrontés à Aparigraha avec le jeu des dessins cadeaux.

Dans le cadre de la recherche et au vu du temps imparti l'évaluation a été réalisée essentiellement sur le dessin du Bonhomme. Ce premier exercice s'inspirait du test de Goodenough⁴⁰. L'intérêt était de repérer si le yoga avait un effet sur leur comportement et j'ai émis l'hypothèse qu'après un cycle de yoga, il pouvait y avoir une progression, une amélioration dans la réalisation du dessin (présence de détails, contours plus affinés, meilleures proportions).

Pour le dessin du bonhomme, la consigne était de dessiner le plus beau, majestueux et joli bonhomme ; le temps imparti était de 10 min. Ce travail a été réalisé en début et fin de protocole (séance 2 et séance 7), juste après le temps de relaxation et avant d'aller en récréation. Lors de la séance 7, l'ensemble des enfants a pris spontanément un temps plus long pour réaliser leurs dessins. Malgré la récréation, 80% d'entre eux se sont appliqués sans se presser pour finir leur travail.

Quasiment tous les enfants ont accepté la consigne. Seul un élève n'a pas voulu dessiner un bonhomme lors de la séance d'évaluation finale. Ce jour là cet enfant était présent dans le groupe mais n'a pas souhaité faire les postures et activités proposées, excepté le temps de relaxation. En accord avec l'enseignante et pour ne pas le blesser ni le stigmatiser, il été décidé de lui laisser le choix de réaliser ou non l'activité.

³⁹ YSP abréviation des « yoga sutra de Patanjali ».

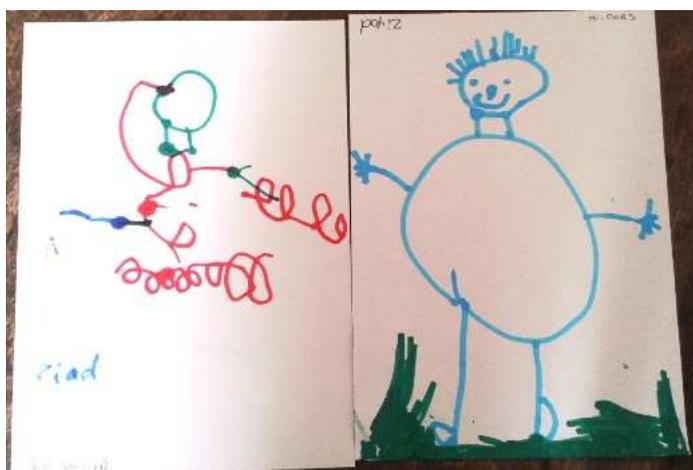
⁴⁰ Florence Goodenough, psychologue et enseignante : La mesure de l'intelligence par les dessins (Introduction to Draw-A-Man test), 1926

Dans chaque groupe un échantillon de 5 élèves a été tiré au sort pour procéder à l'analyse des productions. Plusieurs constats intéressants en ressortent.

Pour tous les dessins réalisés on constate une progression évidente. Toutes les productions donnent à voir l'apparition de détails corporels non présents lors du premier rendu (présence de doigts, de pieds, de troncs, de cheveux, etc.).

La moitié des dessins réalisés à la séance 7 comportent des éléments spécifiques et reconnaissables : les éléments déterminants du visage (yeux, nez, bouche).

Pour quatre élèves ces éléments sont dessinés en reliefs voire en détail.



La qualité et la précision des traits du bonhomme sont plus nettes sur les dessins en fin de protocole.

Pour certains élèves de grande section et deux élèves de moyenne section on observe également la présence de vêtements et l'ajout d'accessoires ou d'éléments de décor (soleil, maison, lion, coccinelle, pelouse...).



J'ai observé que la relaxation précédant l'activité permettait aux enfants d'être pleinement présents et disponibles pour réaliser leurs dessins. Ils étaient tous concentrés et absorbés par ce travail. A chaque séance suivante les élèves demandaient à réaliser un dessin, un coloriage... La motivation des élèves et leur capacité à répondre à une consigne reste bien évidemment couplées au travail effectué quotidiennement par la maîtresse, qui les stimule et les valorise dans leurs acquisitions des compétences.



L'ensemble de ces constats donne quelques indications sur les hypothèses initiales formulées : le yoga et ses outils ont des effets positifs sur l'enfant et sa capacité à être attentif à une consigne donnée.

Ces constats n'ont pas de valeur scientifique du fait de la taille de l'échantillon et du délai de l'observation. Pour autant ils laissent voir clairement les effets positifs de la pratique du yoga sur l'investissement de l'enfant à l'école et sur ses capacités d'apprentissages.

Ces effets sont aussi en lien avec les stades du développement de l'enfant. Ainsi, il serait intéressant d'approfondir et de détailler l'observation de ces effets par l'emploi d'une méthode scientifique, avec par exemple : une durée de pratique et d'observation plus longue, un échantillon plus grand, des outils statistiques adaptés.

5.7 Analyse générale de l'intervention, cheminement personnel

Avant d'intégrer le DU, je suis entrée dans le yoga par l'aspect physique. J'avais besoin de m'éprouver et de ressentir corporellement des effets pour me sentir bien, détendue, régénérée, rassasiée. La formation proposée, les contenus dispensés, les lectures et les échanges vécus auprès des professionnels et des collègues m'ont amenée à approfondir la connaissance que j'avais de cette pratique et à explorer ses différents champs (historique, psychologique, philosophique, anatomique, physiologique). Progressivement et en lien avec le travail que je devais mener je suis rentrée dans une démarche expérientielle.

Afin de réaliser et vivre cette expérience, je me suis d'abord informée sur le public visé et l'institution, puis j'ai réalisé des recherches théoriques et découvert des lectures en lien avec la problématique visée. Dans un second temps j'ai dû réfléchir à une méthodologie de construction et d'intervention du projet en lien avec les objectifs définis pour le public visé.

Pour mener ce projet d'intervention je suis allée rechercher des connaissances dans différents champs disciplinaires (psychologie, anatomie, physiologie, neurosciences). Ensuite je me suis inspirée d'outils préexistants dans le domaine du yoga et de l'éducation pour en créer d'autres. J'ai eu l'occasion de les « tester » en amont avec des enfants d'amis, afin d'avoir une première expérience en tant qu'accompagnante de yoga et pour voir si ce que je souhaitais proposer paraissait adapté.

La préparation en amont des séances s'est révélée indispensable au bon déroulement de ces dernières, même si j'ai toujours observé un décalage entre ce que j'anticipai et ce qu'il se passait concrètement. Ce décalage a été formateur et m'a toujours servi de support pour repenser et enrichir ma pratique, mon positionnement et la construction d'une séance à l'autre.

Les principales difficultés que j'ai rencontrées ont été de deux ordres : organisationnelles et méthodologiques.

Sur le plan de l'organisation, la configuration du lieu pour pratiquer le yoga et la densité du groupe ont généré quelques inconforts. La présence des deux groupes d'élèves et la densité de ces derniers dans la même salle au même moment ont joué/influé sur l'attention des élèves en début et fin de chaque séance. Toutefois, la collaboration fine et soutenue avec l'enseignante nous ont permis d'adapter au mieux l'espace alloué. Pour « canaliser » l'attention nous avons conjointement occupé deux espaces distincts dans la même salle. De plus nous avons rappelé à chaque séance les règles de vie et le cadre d'intervention. L'utilisation des supports musicaux, le ton de voix employé couplé à une gestuelle adaptée et à l'emploi d'un vocabulaire riche et imagé m'a permis d'amoindrir ces contraintes.

Sur le plan méthodologique et notamment en lien avec ma posture de transmission du yoga je suis passée par différents états.

En début de protocole j'ai été stressée car désireuse de faire passer un maximum de choses dans un temps court. Cet état a généré une exigence forte envers moi même mais également envers les élèves. La toute première routine était très chargée, les postures proposées étaient trop nombreuses et je ne laissais pas assez de temps aux élèves pour s'imprégner des mouvements, pour dire leurs ressentis. J'étais également trop prise dans ma tête par la question du temps imparti. J'ai observé chez les élèves de l'agitation, de la fatigue pour certains, de l'excitation pour d'autres, même si ils étaient tous contents de faire l'expérience. Je suis sortie des 2 premières séances assez fatiguée et frustrée.

Cependant cet écueil m'a servi pour revenir à certains principes essentiels décrits dans Yoga sutras de Patanjali que sont les yamas/nyamas ; avec certains de ses principes tels qu'Ahimsa, Samtosha, Sathya et Ishvarapranidhara. En effet comment pourrais-je transmettre ces valeurs (de non violence à l'égard de soi, de contentement, de vérité et cohérence entre la parole et les actes et de lâcher prise en se faisant confiance) si moi-même je n'étais pas en capacité de me les appliquer face à une situation nouvelle ?

Forte de cette expérience j'ai pris la décision de m'adapter et de repenser mon cadre d'intervention, de revoir à la baisse et avec humilité les objectifs que je m'étais fixés pour faire des choix et proposer aux élèves un chemin plus tranquille et plus souple dans la découverte de la pratique du yoga.

A mi-chemin du protocole, toujours en lien avec les remarques de l'enseignante, j'ai observé que les élèves commençaient à ressentir les bienfaits de cette pratique. Ils se montraient plus demandeurs, plus à l'écoute d'eux même et des consignes, plus enclins à être pleinement présents dans l'activité et dans le lâcher-prise de la relaxation. Je me suis sentie plus assurée dans ma posture d'accompagnatrice, ce qui m'a permis d'être plus contenante et flexible lors des interventions, pour encadrer les élèves et réadapter les séances en fonction de ce que j'observais avant et/ou pendant la séance.

Le troisième et dernier temps du protocole s'est déroulé après les vacances scolaires. Il m'a semblé que ce temps de repos avait à la fois permis aux élèves d'intégrer ce qui avait été travaillé précédemment, mais aussi qu'il fallait revenir sur les bases et les objectifs du yoga pour qu'ils puissent reprendre des repères, des attitudes, des manières d'être à l'écoute de soi et de l'autre.

J'ai été à nouveau bousculée dans mes représentations et mes attentes, mais cette fois-ci mon regard était différent, plus mesuré. Au lieu de regarder en arrière et de rentrer à nouveau dans un souci de performance, je me suis davantage focalisée sur le moment présent et sur le sens de l'action, sur l'objectif de transmettre et d'accompagner.

Sur le plan personnel et humain j'ai retiré de cette expérience une grande richesse. Parfois déstabilisée mais souvent émerveillée et impressionnée, j'ai pris beaucoup de plaisir à écouter les enfants, à observer leur spontanéité, leur volonté de bien faire, leur propension à rire même quand ça n'allait pas trop. J'ai été épatée par leur capacité à comprendre très vite ce qu'on attendait d'eux et par leur motivation débordante pour toutes les activités proposées.

Enfin j'ai appris beaucoup au contact de l'enseignante. Passionnée par son travail et nourrissant un désir de faire vivre la classe à ses élèves comme un espace de bien être, elle a toujours été très à l'écoute et ouverte aux échanges. Ce projet à été l'occasion d'imaginer ensemble des façons de faire, de co-construire des apprentissages, d'ajuster nos pratiques en fonction de l'objectif visé. Le bon déroulement du projet est en grande partie du à sa posture professionnelle, enthousiaste et soutenante à l'égard de cette activité ; ceci dès le départ malgré les petites difficultés inhérentes au fonctionnement de l'institution.

Ainsi, j'ai réellement pu enrichir ma pratique et ma posture en l'observant dans sa manière d'interagir avec les élèves, dans sa façon récurrente de les valoriser, dans son appétence pour leur transmettre des savoirs. Toutes ces façons de faire ont nourri le projet, l'expérience et ma pratique.

Cette expérience a confirmé la vision que j'ai du yoga. Une vision vertueuse centrée sur des valeurs humaines de partage et de bienveillance à l'égard de soi et des autres.

Conclusion

Lors de ce stage, le projet mis en place avait pour objectif de donner aux élèves des outils pour développer leur capacité d'attention en passant par un travail de reconnaissance des émotions et en leur proposant des pratiques corporelles et respiratoires, pour créer une quiétude mentale.

Suite à une évaluation diagnostique établie pendant la période d'observation, j'ai émis des hypothèses de travail et défini des objectifs dans le cadre d'un protocole d'éducation à la santé par le yoga conduit au moyen d'une méthodologie et d'un cadre d'intervention.

Bien que l'échantillon de personnes pris en compte soit petit et que la durée du protocole soit courte, l'analyse du projet révèle les effets positifs de la pratique du yoga sur l'investissement de l'enfant à l'école et sur ses capacités d'apprentissages. De manière globale et comme le précise l'enseignante, ce projet a renforcé la cohésion du groupe classe, l'intégration des nouveaux élèves et la progression des enfants dans l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être, pendant ce module. Certains outils comme la météo-intérieure ont particulièrement été appréciés des élèves, qui s'en sont servis pour exprimer leurs ressentis et avancer sur le chemin d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes.

Ainsi, étant partie avec l'objectif principal de mener un travail sur la capacité attentionnelle des enfants, l'expérience de ce projet m'a finalement conduite à m'intéresser plus précisément aux émotions des enfants et à la manière dont ces dernières influaient sur leur capacité d'attention. Ce travail a été l'occasion de repérer que les « outils » du yoga avaient une influence positive sur les relations entre élèves et entre élèves et enseignant.

Ces résultats nous autorisent à penser que le yoga a toute sa place dans l'éducation nationale, au service du développement des enfants, de leur capacité à apprendre, à être en lien sereinement et dans la joie.

Bibliographie

Ouvrages

Chauvel D et Noret C, *Apprenez à relaxer vos enfants*, Retz, 1980

Choque J, *Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents*, Albin Michel, 1987

Damasio A, *L'erreur de Descartes*, Odile Jacob, 1995

Hérault N, *Voyage en yoga*, juillet 2016

L'évolution psychologique de l'enfant, Paris, Armand Colin, 2002

Lieury A, *Manuel de psychologie de l'éducation et de la formation*, Paris, Dunot, 1996

Philizot H, *Devenir attentif*, Ed,Nathan, 1991

Piaget J, *La formation du symbole chez l'enfant*, Paris, Delachaux & Niestlé, 2^{ème} édition, 1994 (identique à la 1^{ère} édition, 1945), pp. 93-110.

Patanjali, *Yoga-sutras*, traduction de Fañçoise Mazet, Albin Michel, 1991

Mémoires

Berger A, *L'impact des émotions sur l'attention des élèves (Psychologie du développement et Sciences de l'éducation)*, Université Toulouse, ESPE Toulouse, 2016

Murot M, *Mémoire Éducation Yoguique*, FSSEP2, 2012-2013

Articles

Cuisinier F & Pons F, *Émotions et cognition en classe*, <hal-00749604>, HAL, 2011

Ledoux JE, & Muller J, *Emotional memory and psychopathology*, Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 352(1362), pp 1719-1726.

Saarni C, *Emotional development in childhood. Encyclopedia on Early Childhood Development*, 2011, pp 1-7, 2011

Cours

Hay M, *Cours sur la cohérence cardiaque et émotionnelle*, DU - novembre 2016

Dufour Y, *Cours sur la gestion du stress et des émotions*, DU - novembre 2016

Bulté A, *Cours*, DU - novembre 2016

Dictionnaires

Le petit Larousse

Le petit Robert

Sites

www.lemonde.fr/article/11/11/2012 « Le yoga apporte un nouveau souffle à l'école »

www.rye-yoga.fr

www.education.gouv.fr

www.eduscol.education.fr

Inpes.santepubliquefrance.fr/30000/.../026-compétences-psycho-sociales-enfants.asp

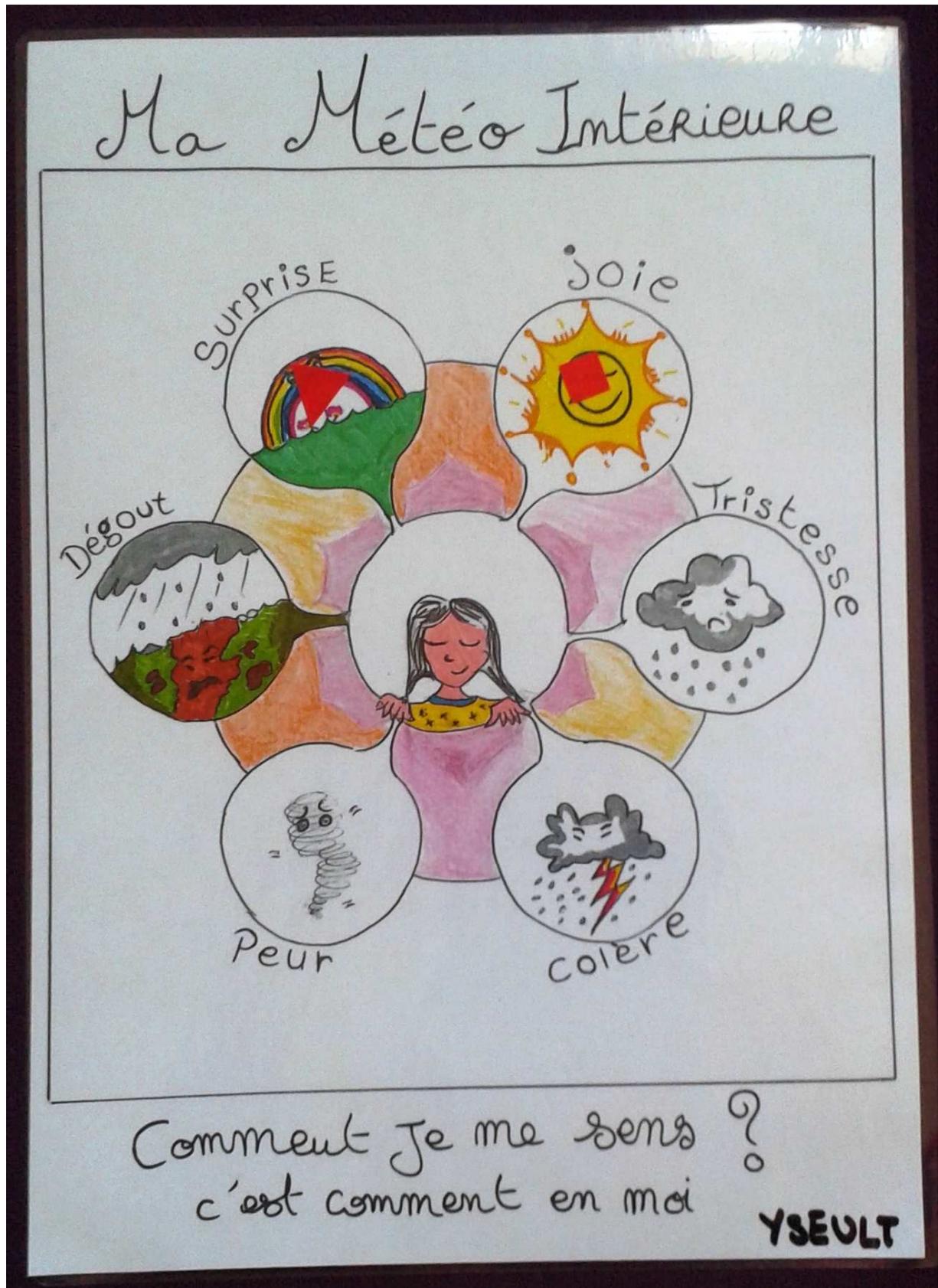
[www.symbiofi.com/cours de marc Hay du 16/11/2016](http://www.symbiofi.com/cours_de_marc_Hay_du_16/11/2016)

http://ww2.ac-poitiers.fr/ia16-pedagogie/IMG/pdf/travailler_attention.pdf

[Pratiquer-le-yoga-en-maternelle-AC-Rouen.pdf](#)

www.respyrs.fr

Annexe 1 - La météo intérieure



Annexe 2 - Dessins des émotions



rassuré



surpris



inquiet



veocé



content



en colère



triste



effrayé

Annexe 4 – Questionnaire d'évaluation du projet complété par l'enseignante.

Ce questionnaire a été soumis à Madame T (professeure des écoles). Il a pour objectif de connaître son évaluation des effets du module de yoga sur la classe, au regard de l'objectif principal qui était de « Développer la capacité d'attention chez les élèves à travers la reconnaissance de leurs émotions, une perception plus fine de leur schéma corporel et un travail de détente du corps physique pour créer une quiétude mentale favorable aux apprentissages. ».

Le module de yoga s'est déroulé du 12 janvier au 23 mars 2017 inclus.

1 Quelles étaient vos attentes concernant la mise en place du yoga au sein de votre classe ?

Mes attentes étaient de mettre en place, avec les élèves, des outils leur permettant de réguler leurs émotions dans une journée classique afin de développer calme et attention pour les apprentissages, mais aussi bien être avec eux-mêmes et avec les autres.

2 Avez-vous remarqué des différences concernant la vie de la classe depuis la mise en place du cycle de yoga ?

Le cycle yoga a été très bien accueilli par les élèves et a développé la cohérence du groupe. Je trouve que certains élèves pendant la période de la mise en place du projet se sont affirmés et épanouis corporellement, mais aussi dans leur relation aux autres.

3 Avez-vous constaté des changements dans le comportement des élèves entre eux, dans la posture d'élève attendue, et dans leur lien aux apprentissages ?

Si oui quels sont-ils ?

Si non quelles en sont d'après vous les raisons ?

Les élèves les plus réservés se sont épanouis pendant la période du cycle yoga. Cet épanouissement est multifactoriel, c'est-à-dire qu'il n'est pas uniquement lié au yoga. La période du mois de janvier – février est habituellement une période où les élèves s'affirment puisqu'ils ont, en général, trouvé leur place dans le groupe classe et pris leurs repères dans la journée de classe, dans la vie de l'école. De plus, le fait de commencer une nouvelle année, leur donne à tous la sensation de grandir. Le yoga a permis d'accentuer ce phénomène et de créer une cohésion dans le groupe qui avait été très déstabilisé début janvier par l'arrivée de 3 nouveaux élèves.

4 Le protocole de yoga adapté a-t-il eu des effets sur la capacité des élèves à fixer leur attention, à se concentrer ? dans quelle mesure ?

Il est difficile de répondre à cette question de manière tranchée car je n'ai pas encore beaucoup de recul. Le yoga nous a apporté, à moi comme aux élèves, des outils à mettre en place au quotidien (exercices de respiration, postures, état d'esprit,...) et sur lesquels nous allons continuer à nous appuyer. Je suis persuadée que la régularité d'une pratique du yoga par les enfants leur permettra

de développer leur capacité attentionnelle. Je constate que l'ensemble des élèves a énormément progressé sur la période janvier-février dans tous les domaines.

5 Avez-vous observé une progression de cette capacité entre le début et la fin du protocole de yoga proposé ?

La progression est difficile à évaluer sur l'ensemble du groupe, cependant chez certains élèves avec des problématiques particulières (IS, fille de moyenne section : difficultés considérables d'accès au langage, angoisses très présentes, retard dans toutes les acquisitions scolaires notamment l'écrit ; IM, garçon de moyenne section : difficultés de concentration et d'adaptation aux règles de la classe ; M ; fille de moyenne section : difficultés de concentration, difficultés en numération +++), je constate une amélioration de leur capacité de concentration leur permettant d'aller au bout d'une tâche scolaire et donc ayant pour résultat un progrès très notable dans les domaines en lien avec leurs difficultés. IS commence à parler et cherche à se faire comprendre, elle commence à écrire son prénom. IM arrive à se calmer un peu en classe et à ne plus embêter ses camarades. M est plus attentive lors des ateliers, elle est à présent dans la construction du nombre qu'elle arrive à utiliser pour dénombrer (ce qu'elle ne faisait pas avant).

6 Que pensez-vous des outils utilisés (météo intérieure/comptine/album/) pour travailler sur les émotions auprès des élèves ?

La météo intérieure est un outil extrêmement pertinent et intéressant à plusieurs niveaux : il est à la fois un support d'expression personnelle pour l'enfant en tant qu'individu, mais c'est aussi un vecteur pour un échange avec l'adulte et donc un support pour le langage oral et l'expression de plus en plus précise des émotions de l'enfant. La météo intérieure est donc un outil individuel.

La comptine est un outil collectif, elle permet la cohésion du groupe, de marquer un moment particulier de la journée, de se recentrer sur une activité.

L'album est un support pour l'expression individuelle et l'échange collectif. En fonction de l'album choisi, il peut permettre de travailler sur les émotions.

7 Que pensez-vous des outils et exercices posturaux utilisés sur la connaissance du schéma corporel et de l'appareil respiratoire ?

Les outils et exercices posturaux ont été très adaptés aux enfants et leur ont permis de développer leurs connaissances de leur schéma corporel de manière évidente. Le fait de faire régulièrement les exercices est essentiel. Je réutiliserai certains outils afin de poursuivre ces connaissances.

8 Selon vous, parmi les différents outils utilisés durant le projet de yoga adapté, quels sont ceux qui vous paraissent transférables au quotidien dans la classe ? Pourquoi ?

J'utilise à présent quotidiennement dans la classe les exercices de respiration. Ils sont même réclamés par les élèves quand j'ai le malheur de les oublier !

Nous allons réinvestir les postures de yoga dans notre spectacle de fin d'année.

Nous réinvestissons aux quotidiens les valeurs transmises par le yoga : la recherche du bien-être et de l'apaisement intérieur, le partage, le plaisir d'être ensemble.

9 Le projet de yoga a-t-il répondu à vos attentes et dans quelle mesure pourrait-il être amélioré ?

Le projet yoga a été une expérience très enrichissante. Je regrette qu'il n'ait pu durer davantage et que les conditions d'accueil d'Anaël n'aient pas permis qu'elle puisse prendre seule un demi groupe classe. De fait, même si elle était avec un demi-groupe, l'autre partie de la classe était également présente dans la même salle ce qui n'était pas évident pour la concentration de chaque groupe. Par ailleurs, les contraintes matérielles ont fait que le créneau horaire d'utilisation de la salle de motricité, callé entre ceux de deux autres classes, nous contraignaient en terme de temps.

Au-delà de ce que le yoga a apporté à mes élèves, le projet m'a apporté énormément d'outils personnels pour la gestion quotidienne de la classe. Des outils dont je présentais la nécessité mais que je ne savais pas comment mettre en place. Je pense avoir développé ma pratique enseignante afin de gérer avec plus de calme et de tranquillité le groupe.

10 Après avoir vécu l'expérience de ce module et en tant qu'enseignante quel est votre avis sur la présence du yoga à l'école ?

Je pense que l'enseignement du yoga devrait faire partie de la formation initiale des enseignants afin de nous permettre d'avoir des outils de développement personnel pour la gestion du stress et la gestion du groupe.

Par ailleurs, je suis convaincue de la nécessité d'apporter le yoga comme un outil de développement aux élèves.

11 Seriez-vous prête à intégrer un projet yoga à plus long terme au sein de votre classe ?

Je souhaite à présent me former davantage et continuer à faire appel aux compétences de professionnels du yoga pour m'accompagner à développer des outils adaptés à mes élèves.

Les apports du yoga sont multiples et en lien avec tous les domaines d'enseignement. J'espère que l'Éducation nationale intégrera et encouragera davantage sa pratique par les élèves dans les années à venir.

