

Emilie COULON

Date et lieu de soutenance : 10 avril, en distanciel



Comment le yoga (r)éveille-t-il la sensibilité écoresponsable de l'élève de 5è, tout en tissant une relation intime entre enjeux environnementaux et programme de Français ?



Tutrice: Isabelle QUOY

Introduction

I. Pourquoi (r)éveiller la sensibilité écoresponsable dans le cours de français en 5^{ème} au moyen du Yoga ?

- A. Affirmer le lien entre yoga et sensibilité écoresponsable au collège**
- B. Le yoga comme réponse possible à la rupture entre homme et nature**
- C. Monde de l'éducation, question de l'environnement naturel et place du yoga**
- D. Crise de la sensibilité à l'égard de la nature et état des lieux en 5ème**

- 1) Réflexions des philosophes et des scientifiques de l'environnement
- 2) Le développement psychoaffectif : l'élève de 5^{ème}, vers l'adolescence
- 3) Adaptation du questionnaire proposé aux élèves de l'année 2019-2020
- 4) Outils du RYE: réponse possible à une crise de la sensibilité et de l'attention

II. Comment éveiller l'écoresponsabilité en cours de français ? De l'adolescent de 5ème connecté, mais en quête de racines, à l'être ancré aux autres, à soi et à la nature

- A. Contexte: projet d'établissement, projet annuel de français et Nature, la classe**
- B. Le rituel yoga en début de cours pour un retour au calme**
- C. Les pratiques de vivre ensemble: étape première d'une conscience écologique liant l'individu au groupe**
- D. Vers l'attention par l'ancrage au monde : les pratiques d'élimination des tensions (Niyama), la bonne posture (Asana), bien respirer (Pranayama)**
- E. Pour un réenchantement de l'environnement naturel grâce aux pratiques favorisant détente (Pratyahara) et attention centrée (Dharana)**

- 1) la détente du retrait des sens : intégrer un vrai regard, attentif à la nature
- 2) Yoga nidra: Histoire symbolique, résolution positive et changement de la relation au vivant.

F. Vers le passage à l'acte écoresponsable : accroître la confiance en soi

- 1) Le rôle des postures structurant la personnalité et renforçant l'estime de soi
- 2) Yoga nidra: Histoire symbolique et résolution positive moteurs de l'engagement

G. Pratique du Yoga et joie, émotion moteur de l'action écoresponsable durable

III. Cultiver l'écologie intérieure, indissociable de l'écologie extérieure

- A. Relier élèves et parents soucieux de l'écologie intérieure : agir ensemble**
- B. « Nous transmettons en priorité à l'enfant ce que nous sommes ».**
- C. Promouvoir l'écologie intérieure chez les jeunes, les professeurs et les adultes**
- D. "Enseigner dehors" : la nature et le développement de l'élève**
- E. Mon statut professionnel : vers plus d'enracinement**

Conclusion

Annexes

J'ai toujours été émerveillée par la nature, sensible à ses bienfaits. Le yoga, découvert en 2013, renforça ma reconnexion au Soi et à la nature. Progressivement, ce qui me nourrit dans la sphère privée influença la sphère professionnelle. Un échange avec mon ancienne professeure de français, pratiquant la relaxation dans mon lycée actuel, m'a donné la légitimité pour introduire la relaxation, détendant et déclenchant l'écriture. J'ai ensuite allié pédagogie et méditation de pleine conscience selon les pratiques de J. Suard Facchin: le silence issu des pratiques procurait l'énergie propice à l'apprentissage.

La découverte du RYE fut une évidence. Dès le 1er week-end de formation, je voulus me former au professorat de yoga pour répondre à mon souci de responsabilité, celui de guider les jeunes dans l'épanouissement de leur être, mon établissement, Institut catholique d'enseignement, ayant un projet pastoral se souciant du développement spirituel du jeune. J'ai immédiatement introduit les pratiques du RYE en classe : lors des pratiques, j'unifiais ce que j'étais dans ma vie personnelle et professionnelle. A la fin de la formation TYE, je réfléchissais au mémoire: les émotions puis l'urgence de se déconnecter du monde virtuel ont laissé place à l'ambition d'éveiller les jeunes à leur nature et à la Nature, ce qui a structuré mon projet de français de 5^{ème} l'année scolaire 2019-2020, afin de nourrir l'expérimentation. Mais les ateliers de yoga menés au primaire après avoir créé l'association « Un Nous Vaut Souffle » ont fait émerger un projet de plus grande envergure avec le maître E (personne ressource à l'école) : le suivi d'élèves en difficulté en évaluant l'impact des ateliers yoga.

Le confinement a mis un terme à ce projet tout en initiant une période de reconnexion intense, d'une part grâce à la nature, objet d'évasion, d'autre part grâce aux lectures philosophiques, spirituelles, naturalistes et écologiques, orientées vers la problématique actuelle de mon mémoire. L'urgence d'une conscience écologique, à développer personnellement et à diffuser auprès des jeunes, s'imposa, d'autant plus que la crise sanitaire trouvait une cause probable dans les zoonoses, maladies infectieuses transmises de l'animal à l'homme, expliquée par l'effondrement de la biodiversité. Responsable de la commission solidarité de l'établissement, je souhaitais aider les jeunes lors de cette crise en proposant bénévolement en visioconférence des ateliers de yoga liés à la nature aux élèves volontaires, pour aider à libérer l'esprit d'un corps confiné :

Enfin, recherchant les actions de sensibilisation des jeunes à l'environnement, je constatai que l'école primaire était un lieu privilégié pour apprendre par et dans la nature, et s'éveiller à une conscience environnementale, mais qu'au cycle secondaire l'offre d'actions se trouvait plus limitée, notamment par le biais de l'approche sensible.

De manière évidente, je désirai développer une relation sensible et nouvelle des 5^{èmes} à la nature, ce niveau et la discipline du français se prêtant le mieux à ma réflexion: comment le yoga (r)éveille-t-il la sensibilité écoresponsable de l'élève de cinquième, tout en tissant une relation intime entre enjeux environnementaux et programme de Français ?

I. Pourquoi (r)éveiller la sensibilité écoresponsable dans le cours de français en 5^{ème} au moyen du Yoga ?

A. Affirmer le lien entre yoga et sensibilité écoresponsable au collège

Lors de ma formation RYE, on ne faisait pas mention d'un lien explicite entre yoga adapté à l'École et développement de l'écoresponsabilité mais la relation entre Yoga et éveil d'une conscience environnementale gagnait à être travaillée à la fin de ma formation (juillet 2019) : lors d'un échange au sujet de mon mémoire avec Nicole Gérat, la formatrice m'évoqua un futur stage sur le thème de la nature, finalement prévu cet été : « faire corps avec la planète ».

Si le yoga dans la nature est répandu, mes recherches ne dévoilent pas de pratiques à visée des collégiens usant du yoga comme éveil d'une sensibilité écoresponsable. Pourtant, pour la 1^{ère} fois, en octobre 2020, une journée d'éveil à la biodiversité à Cannes mentionnait dans une liste d'activités de sensibilisation la pratique du yoga.

Enfin, le Réseau Ecole Nature, partenaire de l'Education Nationale pour l'Education à l'environnement, ne mentionne pas dans ses pratiques variées d'activités comme le Yoga.

B. Le yoga comme réponse possible à la rupture entre homme et nature

Pierre Rabhi a « *la conviction que la majeure partie [d]es désastres [du monde matérialiste] est due aux mauvais rapports que nous avons avec la nature et à la rupture de notre relation avec celle-ci* ». Le 1^{er} membre de l'échelle du sage Patanjali, Yama, dans la relation établie aux autres et au Monde, et donc à l'environnement, constituerait une remédiation à cette mauvaise relation. Selon Lucie Sauvé, le clivage entre sciences et art est à l'origine de la séparation entre l'homme et la nature : dans l'histoire de la culture française, émerge le primat de la raison aux dépens du sensible et de l'art. Le Yoga adapté au cours de français est un moyen privilégié de réconcilier sciences et arts, l'essence du Yoga mêlant science et attention au sensible. Selon Micheline Flak et Jacques de Coulon, le yoga est « *une science [...] fondée sur les expériences [...] de générations de sages et aujourd'hui de scientifiques de haut niveau* », « *puissant moyen d'aider l'être humain à s'adapter à un nouvel environnement* ».

Par ailleurs, la notion de développement durable présente paradoxalement la nature comme une ressource a contrario d'une nature Vivante à part entière, comme le soulignent Nicolas Hulot et Edgar Morin. Le yoga à l'école offre alors un déconditionnement possible pour remettre en cause la notion de développement durable réductrice : J. de Coulon évoque que la conscience cristalline amenant à changer de regard sur le monde au moyen d'exercices comme le témoin intérieur, est le but du yoga comme de l'éducation. Il prend comme exemple de changement de perception la vision portée sur le sapin, tantôt ressource naturelle exploitable, tantôt merveille de la vie observée grâce au regard poétique. L'apport de la

culture, poétique, peut se faire au moyen du yoga adapté à l'école qui éveillerait « *le regard neuf de l'enfant émerveillé [...] sans vouloir saisir [le Monde] et se l'approprier.* » (J. de Coulon)

C. Monde de l'éducation, question de l'environnement naturel et place du yoga

Freinet et Montessori usent du cadre naturel pour le développement sensoriel et cognitif de l'enfant mais la nature n'est pas reconnue à part entière.

La pédagogie traditionnelle usant peu du cadre naturel, le yoga aiderait à intégrer l'environnement dans la classe grâce aux supports (images, postures mimétiques avec la nature, histoires symboliques). Le Bulletin Officiel (2004) signale lui que l'éducation pour un développement durable (EDD) doit développer « *la sensibilité, l'initiative, la créativité, le sens des responsabilités et de l'action* », compétences que les outils du RYE peuvent développer. Dans le B.O. du programme de français (2020), la modification de 4 des 5 questionnements en 5^{ème} « *afin de renforcer les enseignements relatifs au changement climatique, à la biodiversité et au développement durable* » va dans le sens d'une écologie de la réconciliation, selon le philosophe de l'écologie Frédéric Ducarme, voie possible pour rapprocher l'homme de la nature. Pour autant le cycle 4 (lié à la 5^{ème}) est le moins concerné par les partenariats de sensibilisation à l'EDD : l'exploitation du yoga en classe pallierait ce manque.

La solidarité est aussi mise en valeur dans le B.O. relatif à l'EDD. Les pratiques de vivre-ensemble créeraient le groupe par le partage de la parole puis contribueraient à transformer des élèves individualisés épris de compétition en un groupe solidaire et ouvert à la diversité.

D. Crise de la sensibilité à l'égard de la nature et état des lieux en 5ème

1. Réflexions des philosophes et des scientifiques de l'environnement

Les enjeux à l'EDD formalisés par l'Education nationale révèlent une approche sensible minimisée au regard de l'approche rationnelle. J.-B. Morizot, naturaliste et philosophe, propose d'en revenir à la sensibilité (perceptions, affect) avant d'en arriver à la compréhension et à l'action. Jacques Tassin, chercheur en écologie végétale, évoque le primat de la sensibilité, entendue comme perception, moins qu'affect. Un consensus s'opère donc entre scientifiques et humanistes contemporains et philosophie yogique : l'urgence actuelle d'un retour au sens appelle à réincarner le corps pour mieux s'ancrer dans le monde qui nous entoure, « asana » désignant à la fois à la posture physique et mentale (Sutra II,45).

2. Le développement psychoaffectif : l'élève de 5^{ème}, vers l'adolescence

Comme le souligne Catherine Gueguen, l'enfant aime jouer dehors, cela lui procure un sentiment de liberté et "il reste à l'adulte à médiatiser ces découvertes de façon ludique". Le yoga, par le retour au corps, constitue une approche ludique d'éveil à l'écoresponsabilité. Cet entre-deux dans lequel est l'élève de 5^{ème}, entre enfance et adolescence, affect et besoin de compréhension, s'est incarné dans les écrits des 5^{èmes} en avril 2020. Alors que j'avais ciblé thème et problématique de ce mémoire, il s'agissait de faire perdurer l'élévation de la

conscience écologique une fois le déconfinement instauré. Les choix des élèves révélèrent l'attrait pour l'écriture sensible (poèmes et carnet de voyage imaginaire) évoquant la nature, au lieu d'un travail clairement lié à la promotion d'actes écoresponsables, le « journal engagé : *Rêvons la nature de demain* », les jeunes se sentant peut-être moins concernés par l'écoresponsabilité, « *ensemble des actions visant à limiter les impacts sur l'environnement de l'activité quotidienne des collectivités* ». Les pratiques de Pratyahara favoriseraient alors stimulation de l'imaginaire des jeunes et conception d'une nouvelle relation à la Nature. Cette intuition se confirma lors des ateliers de yoga en ligne pour certains de mes élèves lors du 1^{er} confinement : yoga et nature propices à l'évasion (« oiseau, envol, liberté », « arbre, enracinement », « fleur, grâce, joie ») offrirent un retour au calme développant attention, sensibilité et imagination (annexe 2).

3. Adaptation du questionnaire proposé aux élèves de l'année 2019-2020

Le questionnaire diagnostique proposé en 2019 a été remanié en 2020 (annexe 4) suite à la nouvelle problématique et aux recherches. Les questions sont liées aux indicateurs ciblés grâce à la progression de J.-B. Morizot pour rétablir un rapport sensible et sensé à la nature :

- l'**attention** : en général et vis-à-vis de l'environnement naturel.
- la **sensibilité** : **perception sensorielle** – extérieure, intérieure - **imagination, affect**
- le **regard porté sur la nature**, amenant à la **compréhension**
- les **pratiques liant au vivant**, vers une **action écoresponsable, sensée et solidaire**

4. Outils du RYE: réponse possible à une crise de la sensibilité et de l'attention

Ce questionnaire valide le constat de J.-B. Morizot: une crise de la sensibilité liée à celle de l'attention, particulièrement mise à l'épreuve chez les jeunes "connectés" mais aussi "coupés de la nature" ce qui va à l'encontre de leur physiologie, selon D. Cottureau professeur en sciences de l'éducation. Les réponses d'élèves révèlent une attention minimale à la nature :

30 élèves au contact de la nature chez eux	<u>“As-tu porté ton attention à un élément naturel avant d'arriver à l'école ?”</u> <u>seuls 7 élèves répondent oui</u> 16 ne savent pas.
25 se pensent attentifs en général	
21 affirment être attentifs à la nature	
24 plus attentifs à la nature qu'aux écrans	

Entre leur représentation de leur relation “attentive” à la nature et la réalité de leur attention, il y a donc un écart, de conscience, de présence au monde. D'ailleurs, J. Krishnamurti évoque l'importance d'un regard émerveillé porté sur la nature, au quotidien, comme fondation du développement intégral de l'être. Les techniques du RYE sont un outil précieux pour réintroduire en classe, selon J. de Coulon *“une dimension oubliée : celle de la vie intérieure, du silence et de la présence à soi”*, *“le reconditionnement d'une faculté essentielle pour la faculté mentale : l'attention”*.

II. Comment éveiller l'écoresponsabilité en cours de français ? De l'adolescent de 5^{ème} connecté, mais en quête de racines, à l'être ancré aux autres, à soi et à la nature

A. Contexte: projet d'établissement, projet annuel de français et Nature, la classe

Lorsque je mets en œuvre mon expérimentation à la rentrée scolaire 2020, après deux années de pratiques de yoga dans les classes de 6^{ème}, de 5^{ème} et de seconde, et d'ateliers au primaire sur la pause méridienne, mon projet se trouve conforté par la Direction, ma pratique est connue. La commission Stan'Eco, travaillant à la sensibilisation écologique des jeunes, s'intéresse aussi à mon expérimentation pour un compte-rendu conduisant à l'Eco-label axé sur la « biodiversité », thème que j'ai proposé. Enfin, les pratiques de yoga partagées depuis décembre 2017 sont bien accueillies par les élèves, pratiquant tous à quelques exceptions près. L'intervention d'un parent correspondant lors du conseil de classe de 2^{de} me remerciait de dispenser des temps de relaxation.

Ainsi, en la rentrée scolaire 2020, lors de la réunion parents – professeurs, j'ai présenté mon projet reposant sur le désir de développer, dans le cadre des programmes, autonomie et sensibilité des élèves dans de bonnes conditions de travail grâce à des pratiques favorisant bien-être, attention et créativité, et fédérées par mon intérêt pour la nature, au cœur des récents remaniements du programme, et formidable source d'épanouissement en une période particulière de crise sanitaire. L'approche du RYE aide à mettre en œuvre ce projet : elle établit une corrélation entre compétences littéraires (ouverture à l'Autre à l'oral, attention aux œuvres, modification du regard porté sur leur sens, créativité, affirmation de soi dans la parole argumentée) et compétences psychosociales, affectives et cognitives favorables à l'écoresponsabilité : ouverture à l'Autre et à l'environnement (Yama), attention accrue à la nature par la libération des tensions (Niyama), la bonne posture (Asana) et le souffle apaisé (Pranayama), relaxation (Pratyahara) favorisant l'attention aux sens extérieurs puis intérieurs et l'évolution du regard porté sur la nature, intégration cognitive et psychologique "concentrée" (Dharana) d'un changement de perception dans la relation de l'homme à la Nature. A l'enchaînement chronologique de l'analyse des séances de yoga construites autour de divers objectifs, j'ai préféré un classement regroupant les pratiques par membre de l'échelle de Patanjali. Le fil conducteur du projet de français, la Nature, fédère enjeux littéraires et séances de yoga d'éveil à l'écoresponsabilité, selon la découverte de la biodiversité (annexe 3).

Parce que cohésion du groupe et attention sont primordiales pour favoriser la (re)construction d'une relation authentique à l'environnement, j'ai choisi une 5^{ème} agitée, selon l'équipe pédagogique, semblant difficile à amener au calme, avec des élèves perturbateurs, d'autres ayant des difficultés à poser le corps et l'attention ou bien à gérer les émotions. L'effectif de 32 élèves et des cours succédant aux récréations (10h10, 13h30) ou en fin de matinée (11h05) ne favorisaient pas le calme, primordial pour être attentif, aux autres et à soi.

B. Le rituel yoga en début de cours pour un retour au calme

Au vu du succès de la 1ère séance de yoga faisant découvrir les pratiques, avec un retour des élèves dévoilant détente, stimulation de l'imagination et 1ère évolution du regard porté sur la nature (annexe 5), un rituel yoga quotidien a été ajouté aux 7 séances complètes de yoga développant sensibilités littéraire et écoresponsable. En début de cours, après une salutation individuelle des élèves ou un appel en présence proposant de partager l'émotion du jour (pratiques de yama), je proposais aux élèves de se mettre dans les bonnes conditions de travail grâce à des pratiques simples (contraction – relâchement, étirement vertical, attention à la respiration, posture assise redressée). En octobre, j'engageais les élèves à réinvestir les pratiques en autonomie, selon leurs besoins. Grâce à ce rituel, les élèves, quelle que soit l'heure, se posaient. J'encourageais les élèves à me partager leurs moments d'inattention car selon J. Krishnamurti, *“lorsqu'on est attentif à l'inattention, cette inattention n'engendre aucun problème”*. Au conseil de classe du 1er trimestre, j'étais la seule professeure satisfaite de la qualité d'attention de la classe, fait notable compte-tenu du contexte de crise sanitaire.

C. .Les pratiques de vivre ensemble: étape première d'une conscience écologique liant l'individu au groupe

Dans chaque séance, les pratiques de vivre ensemble (énoncé et écoute de ressentis, d'avis, de productions écrites courtes, de réactions littéraires, d'éléments naturels amenés à des fins artistiques ; marche stop) favorisent le développement de l'expression orale et la création du groupe dans la prise en compte de sa diversité et de ce fait l'émergence de la solidarité. Cette valeur va de pair avec un comportement écoresponsable, car, selon N. Hulot, *“respecter l'environnement, c'est respecter autrui”, “éduquer à l'environnement ne se limite pas à la manifestation de l'intérêt pour les questions d'écologie et à insister sur la préservation de la nature”*. Les temps de partage au début des séances ont révélé d'emblée et à chaque fois une qualité d'écoute et d'ouverture des élèves remarquable par rapport au constat d'effervescence initial. **Le retour des bilans de pratiques a confirmé mon ressenti en soulignant le sentiment d'appartenance au groupe, notamment pour la 2ème séance de yoga (annexe 6), 23 élèves se sentant concernés par l'échange oral sur les sensations.**

D'ailleurs, les partages de groupe sont parfois évoqués par les élèves parce qu'ils aident à faire évoluer leur regard sur la nature (annexes 14, 18, 19). Cela est cohérent car selon M. Flak et J. de Coulon, le yoga « *éveille la conscience d'être soi tout en restant attentif à l'autre* » et aide l'enfant à prendre conscience qu'il n'est pas coupé du reste, en développant *“le sens des responsabilités vis-à-vis de son environnement”*. Les pratiques de vivre ensemble souvent appuyées sur des partages oraux auraient pu être enrichies de pratiques para-

verbales (“balle regard”, “transmission d’un geste”) afin de voir si la création du groupe se construisait autrement que par l’échange verbal.

D. Vers l’attention par l’ancrage au monde : les pratiques d’élimination des tensions (Niyama), la bonne posture (Asana), bien respirer (Pranayama)

Selon J.-B. Morizot, la crise écologique a pour cause la crise de la sensibilité, due à l’appauvrissement de l’attention et de la qualité de disponibilité au vivant. Le yoga développant l’attention constitue une remédiation pour éveiller la conscience écoresponsable en ancrant le corps dans le monde.

Les pratiques d’élimination des tensions (bucheron, automassages, contracte-relâche, ailes du moulin, pavanamuktasana, gorille associé à la prononciation du mot “nature”) **libèrent les élèves des distractions physiques et mentales et sont souvent associées dans l’expérimentation au développement de la perception sensorielle, notamment par les automassages** (nettoyage, automassage du visage -“les 5 sens”- et de la bouche) :

- Les pratiques d’élimination des tensions peuvent être accompagnées de **rires** (face à la découverte), **préparant la détente**. Elles **aident au retour au calme** propice à l’attention.

- Néanmoins, j’observe qu’après ces pratiques **l’agitation corporelle de certains élèves est encore présente** et dans le bilan de pratiques, **ces pratiques n’influent pas selon eux (du moins consciemment) sur le regard posé sur le monde, et les textes**.

- **Des élèves lient automassages, regard sur le monde et textes :**
par exemple, une meilleure perception du jardin évoqué par l’auteur grâce à “la grande oreille” et au “test des 5 sens” (propos d’élèves), ce qui est intéressant pour une séance de yoga visant à réveiller les sens pour mieux percevoir le jardin médiéval décrit, faisant appel aux sens du lecteur (annexe 7)

- **un changement de perception sur le monde moderne ou la nature** grâce aux “ mains chaudes” (expression d’élève désignant la pose des mains sur les yeux après palming), pour préparer le regard du chaman du conte “la vraie nuit” à découvrir le monde moderne (annexe 11, question 6), et la nuit en ville, privée d’étoiles à cause des lumières artificielles

Adopter la bonne posture et bien respirer relaxent le corps pour adopter une posture ancrée et un regard centré favorisant une attitude réceptive à l’environnement. Lors des séances, j’observe que l’attention détendue s’opère après les postures, favorisant la détente du cortex consécutive à celle musculaire. Les pratiques de respiration dévoilent des corps plutôt posés, avec certains regards d’élèves encore fluctuants. Un élève agité en septembre, ne tenant pas sur place et gérant difficilement les émotions, s’est peu à peu ouvert aux pratiques et calmé. **L’ancrage corporel est aussi un moyen de se (re)connecter aux**

sens et au monde : si les élèves évoquent peu les étirements ou les postures comme pratiques établissant une relation nouvelle à la nature, **les jeunes en ressentent les effets** :

Au terme de la séance centrée sur l'arbre et menée sous forme d'atelier yoga et littérature dans le jardin de la médiathèque de Noailles (annexe 9), à la question « te sens-tu un **plus ancré comme l'arbre (posé, stable), “connecté” à la terre?** », les élèves répondent :

10 sur 30 élèves : oui 3, sont nuancés : “je ne sais pas”

On peut penser que le cadre naturel a joué dans cet ancrage à la terre mais **la séance de yoga 5 en classe** (annexe 11, question 3) **montre un ancrage encore plus fort** 15 élèves étant “plus enracinés comme l'arbre (posé, stable), connecté à la Terre”.

Les pratiques de yoga mimant la nature, cela facilite le rapprochement avec le monde des vivants, notamment animal. Ainsi, la séance de yoga 6 (annexe 15) repose sur un biomimétisme entre l'humain et l'oiseau (chant des voyelles a é i ; le vase du pharaon, évoquant l'envol ; respiration de l'oiseau). A la question du bilan “L'oiseau est-il un être vivant à l'égal de l'être humain ?”(annexe 16), 14 élèves répondent « oui » avant les pratiques, ils seront 20 à le faire après, les indécis ayant tranché sur le statut vivant de l'animal. **En se mettant au niveau corporel de l'animal, les élèves se mettent à son niveau, celui de Vivant, égal de l'humain**: un des élèves répondant souvent négativement aux réponses concernant l'attention accrue ou l'évolution de la relation à la nature, élève faisant partie de ceux préférant les écrans à la nature, répondra à la question “ à quoi les pratiques t'ont-elles aidé à être sensible ? » en ces termes : “se mettre à la place de l'oiseau”.

Pour aller plus loin dans l'ancrage, les élèves ayant toujours des difficultés à se tenir droit, je pourrais insister sur le renforcement musculaire avec les 7 positions de la colonne, en respectant les raideurs de l'adolescent. Cela favoriserait l'attention vigilante, associée à la colonne vertébrale “antenne” réceptive, pratique d'asana de la séance de yoga 2 (annexe 6).

Les respirations pratiquées, avec ou sans support, dévoilent un réel ancrage du corps. Bien que la respiration naturelle soit encouragée, **les élèves allongent leur respiration, réaction naturelle lorsqu'on pose son attention sur celle-là et qui confirme l'attention accrue**. Quelques regards fluctuants ou corps agités montrent que l'exercice incitant à l'immobilité est plus difficile à appliquer pour certains. **Ainsi, la respiration avec support facilite l'ancrage visuel au monde, qui plus est avec des images de nature**, comme dans la séance de yoga 7 construite à partir d'images liées à la description du jardin médiéval faisant appel aux sens visuel et olfactif (annexe 11). Comme le rapporte J. Tassin, regarder des images de plantes, notamment d'arbres, apaise, un cadre naturel favorisant aussi l'apprentissage. Krishnamurti rappelle comment voir la nature : en s'y reconnectant par le biais d'un véritable contact, visuel. **La force du contact visuel avec les images de**

végétaux odoriférants, supports de la respiration accordant l'inspire à celle du parfum (réel ou imaginaire) du végétal, est visible dans les bilans :

- 2 élèves évoquent la sollicitation de l'odorat lors des pratiques et de l'écoute du texte,
- mais 7 répondent finalement, et à ma grande surprise, que le sens olfactif, dans l'univers pourtant inodore de la classe, a été le plus sollicité pendant la séance.
- un élève viendra me dire qu'il a « réellement » senti le parfum du végétal

L'ancrage aux sens extérieurs (vue) a favorisé l'ancrage à la nature par les sens intérieurs (parfums réactivés par le souvenir ou créés par l'imagination). J'aurais dû solliciter plus de supports visuels naturels en jouant sur la synchronisation regard/ geste /respiration pour favoriser encore ancrage et attention, voire en décrochant cet exercice d'une séance complète de yoga afin d'évaluer sa portée dans la sensibilisation à la nature. D'ailleurs, je propose souvent de synchroniser respiration et mouvement du regard ou du doigt à des formes naturelles (vagues, rayons du soleil selon les « respirations géométriques ») or je ne l'ai pas fait : cela répondrait au souhait de 2 élèves évoquant le dessin pour sensibiliser à la nature.

E. Pour un réenchantement de l'environnement naturel grâce aux pratiques favorisant détente (Pratyahara) et attention centrée (Dharana)

1) la détente du retrait des sens : intégrer un vrai regard, attentif à la nature

Les pratiques de détente offrent un accès intéressant pour s'ouvrir aux sens extérieurs avant un retrait des sens menant à leur intériorisation et au changement de perception de la relation au Vivant. Ce changement est favorisé par des **pratiques de visualisation et d'écoute créatrices reposant sur des images mentales, de la musique (chant d'oiseaux) ou des histoires, parfois symboliques, plaçant la Nature au cœur de la perception mentale, par la reprise des thèmes des textes et activités** (nature merveilleuse, objet embelli par la nature, jardin faisant appel aux sens, fonctions de l'arbre, spectacle naturel de la vraie nuit, étoilée, oiseau au chant vital - au sens concret - et l'animal égal de l'homme) donnant tous à voir une relation sensible tissée entre le lecteur et la Nature.

Après chaque séance, je note dans la classe un grand calme, les partages évoquent la détente, et plusieurs bilans confirment l'impression, les élèves étant plus détendus (annexes 5, 6) dans la vigilance. La qualité de détente réceptive à l'apprentissage se perçoit aussi par l'application apaisée des élèves dans leur tâche et la qualité des écrits suivant les séances. C'est le cas pour l'écriture de la suite du conte "le rossignol et l'empereur", texte seulement lu à haute voix, après le voyage musical de chants d'oiseaux dans le corps (annexe 10) : les deux tiers des élèves cernent la fonction merveilleuse du rossignol vivant redonnant vie à son ancien maître ; un élève ayant des troubles de l'attention fait partie de ces élèves. Ce travail suppose que le texte a été écouté et approprié avec efficacité (thèmes

du conte – personnages, actions et interrogation sur le rapport de l'homme (l'empereur) au Vivant (rossignol mécanique préféré à celui vivant) et genre du conte, merveilleux.)

=> **Le choix du voyage musical associé aux chants d'oiseaux répond à cette attente de détente attentive : selon un des modules TYE, la personne qui écoute s'accorde avec la musique qui favorise détente et concentration** (d'autant plus avec des sons de haute fréquence, ce qui est le cas avec les chants d'oiseaux évoquant le son de la flûte), **imagination et réflexion. D'ailleurs, la musique, en changeant l'état de l'auditeur, permet de changer son comportement** : la connexion de l'élève au contenu de la musique, le chant des oiseaux, une connexion au vivant, se retrouvent dans le bilan de la séance de yoga 6 (annexes 12). Une élève répondant souvent négativement aux réponses concernant l'attention accrue ou l'évolution de la relation à la nature, élève faisant partie de ceux préférant les écrans à la nature, écrit que les pratiques l'ont rendue sensible "au bruit", le chant des oiseaux. J.-B. Morizot affirme que "*les modernes sont assez fous [...] pour voir [dans le chant d'oiseaux] un silence qui ressource [...] alors que ce serait le souk interespèces le plus bruyant*". Grâce au voyage musical, la jeune fille, souffrant de troubles de l'attention et DYS, est sensible à l'essence vivante – bruyante - de l'oiseau.

La fin de chaque séance offre donc une qualité de concentration lors des pratiques artistiques (3 productions en 1ère page de couverture) et littéraires. **Des élèves souffrant de problèmes d'attention montrent même une évolution dans ce domaine, cela est une réussite.** Le bilan des séances 1 à 5 (annexe 15) confirme l'amélioration :

<p>- <u>L'attention</u> : <u>20</u> élèves (un peu) <u>plus attentifs en classe</u>, <u>18</u> à ce qui les entoure.</p> <p>- <u>L'attention portée à la nature avant d'arriver à l'école</u> :</p> <p style="text-align: center;"><u>7</u> y sont attentifs en début d'expérimentation, <u>21</u> à la fin</p> <p>- <u>l'attention portée à la nature en général</u> : <u>21</u> plus attirés par la nature en fin d'expérimentation, dont 3 réfractaires au début (les 2 élèves répondant non ont des difficultés à être attentif et à s'ouvrir aux conseils (un élève a déjà une sensibilité développée)</p>

La capacité à imaginer est notée dans les bilans de séances:

Séance 2 : <u>31</u> élèves / séance 3 : <u>30</u> / bilan des séances 1 à 5 : <u>19</u> /séance 7 : <u>21</u>
--

=> **Cela témoigne d'une détente effective des élèves, permettant d'accéder à un regard centré.** En effet, S. Satayananda Saraswati déclare à propos de yoga nidra : "*l'une des plus fréquentes difficultés est d'arriver à visualiser, une capacité donnée à tous, à condition que le mental sache se concentrer*". **Les bilans des séances 4, 5, 6 et 7 (annexes 9, 11, 12, 14) confirment que la pratique la plus souvent choisie comme influant sur la perception sensorielle, mentale ou émotionnelle des élèves est la détente/visualisation :**

Choix de la pratique détente : Séance 4 => 10 élèves - S. 5 => 16 - S. 6 => 11 -S. 7 => 10
--

Le bilan global des séances 1 à 5 confirme l'attrait pour la détente liée à l'imagination :

Pratiques	Mots d'élèves désignant la pratique aidant à être plus attentif à la nature
Vivre ensemble	2 > partages en groupe
Elimination tensions	1 > Les pratiques sur les sensations
Bonne posture	4 > Etirements : 3 ; « quand on se prend pour un arbre » : 1
Souffle apaisé	2 > Respiration
Détente	7> pratiques où l'on imagine (2), « c'est quand on ferme les yeux et qu'on essaie d'imaginer » (1), « les yeux car je vois plein de plantes différentes » (1), « quand on se prend pour un arbre » (1), la pratique « détente : visualisation/imagination » (1), repos (1)

2) Yoga nidra: Histoire symbolique, **résolution** et changement de la relation au vivant.

Yoga nidra est une ressource essentielle pour un changement véritable d'habitude, ce qui semble intéressant pour acquérir des gestes écoresponsables. Comme énoncé précédemment, les élèves sont assez sensibles à la pratique de visualisation. Cela peut expliquer un retour positif dans les bilans quant à l'évolution de la relation du jeune à la Nature au terme des séances de yoga : nature progressivement perçue autrement (annexes 5, 6, 7, 8,10, 12 et 13), voire selon un regard émerveillé, que J. de Coulon rapproche de la finalité du yoga dans l'éducation. Ce regard est au cœur de la séance 5 de yoga (annexe 10) **incluant un yoga nidra et pour laquelle les élèves ont été les plus sensibles à la pratique de détente/visualisation : 16 élèves, et non 10 ou 11 pour les autres séances.**

La séance s'appuie sur le conte « La vraie nuit » lu en début de séance, sans la fin : le chaman intervient pour réenchanter la réalité grâce au regard porté sur la vraie nuit, étoilée, "volée" par la pollution lumineuse du monde moderne (ce que la fin évoque). "Le vent qui chasse les nuages", pratique respiratoire préparant ici le retrait des sens par la vertu de la pratique à faire le vide, est suivi d'un yoga nidra avec histoire symbolique. Celle-ci fait représenter la beauté d'une nuit étoilée, progressivement dévoilée sur l'écran frontal par l'effacement des lumières de la ville. L'élève est invité à regarder la nature comme le chaman ou à s'identifier à l'ethnologue parti vivre l'expérience du regard chamanique pour comprendre son interrogation « qui vous a volé la nuit ? ». **Dans le bilan (annexe 11), à la question liée à la perception mentale "as-tu compris la façon de regarder la nature du chaman ?"**

- 15 élèves ont compris le regard du chaman sur la nature, ici la vraie nuit
- 6 d'entre eux associent selon leurs termes ("écran frontal", "j'ai imaginé", "j'ai visionné dans ma tête") ce regard à la pratique de visualisation
- 10 élèves déclarent avoir changé de regard sur la nature et 10 sur le monde moderne.

Des écrits d'élèves (annexe 11) explicitant leur regard montrent une relation changée à l'égard du Vivant et la prise de conscience de la façon dont l'humain dénature la nature :

<p>1) As-tu changé de regard sur la nature (la nuit, autre...) ? "positivement! " "j'y fais attention", "je la trouve magnifique, plus qu'avant", "les étoiles sont très belles", "je vois la nuit plus lumineuse", "la nature est comme mon ami".</p>	<p>2) ET sur le monde moderne ? "néativement!" "même s'il y a de la modernisation, il faut admirer la nature", "être écologique", "pour la pollution nous en avons trop", "avec le conte, je trouve le monde moderne pas assez proche de la nature", "la pollution est l'un des principaux problèmes"</p>
--	---

=> **Créer des histoires symboliques s'appuyant sur la nature**, récurrente dans les histoires symboliques du TYE et TRE, **favorise donc le changement de mentalité : "pour se libérer des schèmes, la nature est indispensable"** (P. Rabhi).

Ainsi, le bilan des pratiques des séances 1 à 5 confirme les prémices d'une libération du schème moderne selon lequel la nature est une ressource, certes à préserver, pour voir la nature comme l'égal du vivant. Depuis l'évaluation diagnostique (annexe 4)

- 7 élèves (non plus 9) voient la nature tel un décor ; 10 (non plus 13) comme une ressource,
- 3 (et non plus 7) comme une possibilité de faire du sport,
- et surtout 7 élèves (et non plus 3) restituent à la nature son essence intrinsèque, vivante, dont 2 élèves répondant « non » à de nombreuses reprises depuis le début de l'expérimentation et n'étant pas du tout sensibles à la nature dans le test diagnostique.

La séance de français « débattre sur notre rapport au monde animal » correspond à la séance 7 de yoga (annexe 13) incluant un yoga nidra et inspirée du stage du RYE (2018), avec la création du nom amérindien en prolongement, et non en pratique de vivre ensemble la formatrice Gaël le Bellegui le proposait, si une histoire liée à une qualité précédait l'activité, ce que j'ai fait. Ainsi, l'objectif est l'éveil d'une sensibilité écoresponsable, centrant le regard de l'élève sur la relation le plaçant au même niveau que l'animal, expérience vécue lors du yoga nidra. En amont, les élèves ont choisi un animal qui leur plait et répondu à l'écrit au débat : « l'humain, un animal comme un autre? ». La création du nom amérindien – notion présentée après la lecture de contes fédérés par un regard nouveau sur l'animal – prolonge **l'histoire symbolique tissant un lien entre l'animal de l'élève (animal totem) et ce dernier, avec la transmission de la force de la bête à l'adolescent. Cette transmission tisse une relation sensible au Monde du vivant.** Edith Planche souligne la vertu de **la posture totémiste** qui sollicite l'imaginaire pour **prendre de la hauteur et se mettre dans la peau de l'animal afin d'expérimenter d'autres façons d'appréhender le monde. Cette posture rejoint l'expérience de l'élève lors de l'histoire symbolique et favorise de nouvelles perceptions.** Dans le bilan de la séance yoga 7 (annexe 14), j'étais étonnée de découvrir:

- le nombre d'élèves plus attentifs à ce qu'est ou représente l'animal : 19 "oui", 2 hésitant

- le nombre d'élèves plus sensibles à ce qu'est l'animal : 14 "oui", 3 hésitant.

J.-B. Morizot regrette que les rêves soient dépeuplés d'animaux mentor : l'histoire symbolique réactiverait ce mode de pensée liant l'homme à la nature. "*L'oeuvre miroir* [ici le nom amérindien, l'histoire symbolique] *peut agir comme révélateur de notre lien intrinsèque au monde* » selon E. Planche. Les **retours des élèves valident l'évolution de leur perception, allant vers l'égalité de statut entre l'animal et l'homme.**

L'animal, égal de l'Homme ? Oui:10/ pratiquement: 6/ non :2 / ne sais- comprends pas : 6 - 2

Ton avis a-t-il changé par rapport au début de la séance ? oui 15 – non 2 – je ne sais pas 5

En faveur de l'égalité animal /homme ? oui 16 - non 5

As-tu découvert quelque chose (sur toi, les autres, l'animal) ? oui 2– non 10– ne sais pas 12 Si oui, quoi ? " **les animaux nous ressemblent**", "**le rapport de l'homme à la nature**"

La résolution positive énoncée lors du yoga nidra ("je vois les beautés de la nature", (séance yoga 5, annexe 11) "j'ai un trésor en moi, comme la nature", (séance yoga 7, annexe 13)) **peut insuffler de nouvelles perceptions, renforçant la portée des histoires symboliques. Vu l'âge des élèves et l'objectif de sensibilisation écoresponsable, j'ai choisi de proposer les résolutions positives aux enfants, sachant qu'ils y étaient déjà habitués lors des rituels précédant les évaluations** (avec la répétition d'une résolution positive : "j'ai confiance en moi", "j'ai des savoirs", "je fais de mon mieux"). Pour mesurer réellement l'impact de la résolution, il aurait été judicieux de revenir sur la pratique lors des bilans. Une pratique plus régulière du yoga nidra, avec résolution, dans une séance de yoga plus courte, aurait pu inciter davantage d'élèves à développer une relation encore plus authentique à la nature.

Une séance de yoga prévue en mars vise à aller plus loin dans la connexion de l'homme à l'animal, sur les traces du philosophe naturaliste Morizot ayant suivi les loups et adopté leur point de vue. L'histoire symbolique ferait revivre l'histoire du chien Buck de *L'appel de la forêt* en adoptant le point de vue de l'animal, pour développer sensibilité littéraire à l'égard du choix du narrateur (histoire racontée par l'animal) et sensibilité écoresponsable en interrogeant le lecteur sur sa faculté à se mettre dans la peau du chien retrouvant sa nature.

F. Vers le passage à l'acte écoresponsable : accroître la confiance en soi

Dans le questionnaire diagnostique les élèves sont partagés quant à la perception de leur impact réel sur l'environnement (annexe 4, questions 13 - 14) : **il s'agit de leur (re)donner en confiance en eux afin qu'ils deviennent des écocitoyens.**

1) Le rôle des postures structurant la personnalité et renforçant l'estime de soi

Les postures d'ancrage effectuent la connexion au monde et à soi. Celles du héros et du **mudra de Ganesh** ont été exploitées dans les séances **pour favoriser l'ancrage, mais**

aussi la confiance en soi, comme dans la séance de yoga 7 (annexe 13) visant à amener l'élève d'un changement de perception dans sa relation à l'animal vers un engagement concret (prise de parole argumentée soutenant l'égalité homme/animal ; participation à un atelier sur cette cause). **Le bilan (annexe 14) confirme l'engagement accru :**

- 15 plus concernés par la cause de la protection animale.
- 7 élèves veulent participer à un atelier sur la cause de la souffrance animale, 16 hésitant, ce qui prouve qu'ils évoluent : le test diagnostique en septembre (annexe 4, question 9) montrait que seuls 9 élèves avaient participé (ou souhaitaient participer) à un atelier écologique.

La posture du héros (séance yoga 4) symbolisait l'arbre résistant aux aléas climatiques et humains : 2 élèves retiendront cette "force" dans leurs justifications de leur avis sur l'arbre inspirant l'homme (annexe 9).

2) Le Yoga nidra: Histoire symbolique et résolution positive moteurs de l'engagement

Faire évoluer le comportement exige de changer les mentalités pour **que l'écoresponsabilité soit un état d'esprit plus qu'un devoir auquel sont peu réceptifs les adolescents.** Le questionnaire diagnostique (annexe 4) a en effet révélé :

- 22 élèves concernés par l'intérêt porté à l'environnement, et 9 en partie,
- seuls 13 élèves (12 en partie) pensant changer les choses afin que la nature soit protégée

Ainsi, la séance de yoga 7 (annexe 13) sert à (re)donner confiance aux élèves au moyen du yoga nidra : leurs qualités apparaissent dans le nom amérindien créé avec le binome après l'histoire symbolique. **Celle-ci et la résolution positive « j'ai en moi un trésor, comme la nature », favorisent une situation de réussite propice au double engagement de soi que visent séances de français et de yoga :** 1) **l'engagement de la parole** lors du débat concluant la séance « L'humain, un animal comme un autre ? » (débat inspiré par celui proposé par Frédéric Lenoir à des élèves de CE2) 2) **l'engagement comme confiance en soi nécessaire pour évoluer vers un comportement écoresponsable, supposant que l'on croie en la portée individuelle de son acte pour changer les choses.** Des trois classes de 5^{ème} ayant réalisé des débats en groupes restreints, la classe choisie s'est démarquée quant à l'affirmation orale des élèves pour échanger sur le sujet.

Ainsi, la création d'une histoire symbolique liant l'animal choisi par l'élève et celui-ci, avec la transmission de la force, renforce la confiance en soi, pour passer à un acte écoresponsable individuel puis inscrit dans le collectif. En effet, un élève évoquait dans questionnaire : « je n'ai pas le temps de faire une manifestation ou une réunion et c'est comme ça que ça change ». J'avais donc enrichi le Yoga nidra de la séance 7 de la pratique du professeur des écoles évoqué dans *Ces écoles qui rendent nos enfants heureux, pédagogies et méthodes pour éduquer à la joie*, avec le choix de l'animal Totem s'adressant

à l'écolier : « si tu me donnes ta faiblesse, j'y déploierai ma force ». **Pour mettre l'élève en confiance totale, j'ai focalisé l'attention sur la « force » et ajouté l'image du trésor évoqué dans le module TRE, symbole du “contact avec ses dons”.** Ainsi, à la description de l'état émotionnel après la séance, 5 élèves choisiront le mot « confiant », et 3 « fort ».

G. Pratique du Yoga et joie, émotion moteur de l'action écoresponsable durable

Par le développement de la compétence affective que le yoga suppose (yuj étant l'étymologie sanskrite de “joie” et de “yoga”), **les techniques du RYE favorisent une éducation à la joie qui signifie “éduquer à la reliance”,** selon A. Veridiani (évoquant le RYE dans “les écoles qui rendent nos enfants heureux”). **Le combat écologique ne doit pas reposer uniquement sur l'indignation,** selon J.-B Morizot, **il a deux ailes dont “l'amour, la joie associée à l'existence de quelque chose [...] du vivant, et d'en être”** et joie motrice selon Spinoza, sentiment augmentant la « **puissance d'agir individuelle et collective**”. Dans cette optique, la séance yoga 7 (annexe 13) et son bilan se prolongent par la création du nom amérindien pour faire perdurer la joie éventuellement ressentie lors du yoga nidra et souligner les qualités des élèves (celles-ci apparaissent dans le nom amérindien créé avec le binôme). **Ainsi, le bilan (annexe 14) met en relief l'observation de l'émotion ressentie lors de la séance, avec un lien à établir par les élèves avec les pratiques :**

- joie et émerveillement reviennent souvent chez les élèves (8 fois), émotions qu'ils associent à la pratique de visualisation (expérience symbolique avec l'animal totem et l'image du trésor),
- la dernière question sur l'état émotionnel final confirme cela avec 7 occurrences de la joie, 7 de l'émerveillement, et 6 de la légèreté.

Creuser le lien entre sensibilité écoresponsable et joie serait opportun. Je n'ai pas évoqué l'émotion dans les bilans de séances 1 à 6, au vu des indicateurs variés et de l'avis de J. Tassin (focalisant la sensibilité sur l'être là, et non l'affect) mais c'est un aspect que les outils du RYE permettent de développer (TYE, module 2, “émotions et créativité”), un état émotionnel favorable à l'apprentissage et à la construction personnelle et écocitoyenne de l'adolescent. J'aurais gagné à solliciter cette approche de l'affect pour des élèves dans l'entre-deux d'une période où l'affectif a dominé, et que l'hormonal va supplanter, avec un développement cérébral induisant un besoin de compréhension accru.

III. Cultiver l'écologie intérieure, indissociable de l'écologie extérieure

A. Relier élèves et parents soucieux de l'écologie intérieure : agir ensemble

Par la culture de la confiance en soi, chacun peut élargir sa zone d'influence. Ainsi, la suite du projet de français (annexe 3, chapitres 3, 4 et 7) prévoit des projets engageant les élèves à réinvestir savoirs et compétences en commun, dans des formes d'écritures argumentées amenant à “honorer la Terre” (chap.7). Dès lors, les pratiques de vivre ensemble

comme “la coupe de la réussite”, “la reconnaissance des talents” créeraient une ambiance porteuse pour se montrer solidaire de l’état de la Terre, par des écrits et oraux engagés.

Les commentaires encourageants des parents (annexe 16) et la confirmation d’effets positifs et de changement des élèves dans le cadre familial, invite à travailler avec les parents, dont ceux validant le bienfondé d’une écologie intérieure dans la construction de l’adolescent. J’aimerais que mon projet s’accorde aux dires de P. Rhabi pour une éducation qui « *exalte la puissance de la solidarité et de la complémentarité et mette les talents [...] au service de tous*”.

B. « Nous transmettons en priorité à l’enfant ce que nous sommes ».

Le propos de C. Gueguen incite à cultiver mon bien-être en approfondissant savoirs et pratique du yoga grâce à ma formation de professorat de yoga. Deux anecdotes sont révélatrices de l’influence du professeur sur les enfants. Cette année, un élève de 5ème vint me voir à la fin d’une séance de yoga pour me dire : “vous êtes un exemple : vous avez gardé un regard d’enfant », « “émerveillé face à la nature ». Plus tard, suite à mon inspection, l’inspectrice et le directeur ont confirmé la qualité de présence, de bien-être et de confiance s’étant instaurée entre les élèves et moi, notant l’accord entre mon cheminement personnel et ma façon d’être en classe. Yoga et outils du RYE sont des opportunités formidable d’éveiller la sensibilité, notamment écoresponsable, des élèves, et de réveiller l’enfant sommeillant en l’adulte pour un émerveillement et une confiance partagée.

C. Promouvoir l’écologie intérieure chez les jeunes, les professeurs et les adultes

J’aimerais partager les pratiques dans des contextes divers, l’écologie intérieure étant d’autant plus vitale en cette période de crise : cours de collègues et d’autres cycles (une professeure de CE2 m’ayant sollicitée), cours d’autres écoles, formation informelle des collègues, service des enfants de l’hôpital... Afin d’approfondir les compétences liées au RYE, je souhaiterais intervenir dans le plan académique de formation de l’Académie de Nice (initiation aux techniques de yoga dans l’éducation et bien-être), et dans le cadre du RYE.

D. “Enseigner dehors” : la nature et le développement de l’élève

La crise sanitaire a empêché les sorties extrascolaires ouvrant sur l’environnement naturel et permettant des séances de yoga dans la nature. Au vu du succès de la séance de yoga dans le jardin de la médiathèque, j’aimerais construire un projet d’enseignement dehors, fondé sur les bénéfices de l’apprentissage dans la nature et la construction accrue de l’écocitoyen.

E. Mon statut professionnel : vers plus d’enracinement

J’aimerais partager au partenaire de l’Education nationale, le Réseau Ecole Nature, l’expérimentation menée. Pour cultiver écologies intérieure et extérieure, je souhaite me former dans le domaine de l’éducation à l’environnement : la lecture d’une intervention d’une éducatrice à l’environnement et instructrice de pleine conscience dans une classe Ulis me renforce dans le lien sensible à établir entre culture de l’écologie intérieure et extérieure. La

concrétisation du cheminement prendrait la forme d'un livre promouvant le développement intégral du jeune alliant techniques du RYE, littérature, yoga et éveil à soi et à l'environnement.

Conclusion : Selon J.Tassin, être au monde c'est être là, en déployant sa perception, ouvert comme l'Arbre. Dans une institution éducative donnant la primauté à la raison, il s'agit de retrouver concrètement les racines nous connectant à l'environnement, notamment naturel : les outils du RYE ont révélé la force des pratiques pour (r)éveiller la sensibilité écoresponsable de l'élève en cours de français, cela en s'accordant au programme de français et aux textes.

A la crise de l'attention et de la sensibilité, voire de la solidarité, cause probable de la crise écologique, le yoga en cours de français apporte une solution possible :

- En cultivant le vivre ensemble en lien avec le programme, des **élèves étant sensibles aux pratiques de créant le groupe comme accès à un regard autre sur la nature**
- En faisant renouer l'élève à une attention de qualité, lui permettant de voir vraiment la nature, de lui accorder à nouveau une place dans le champ visuel du quotidien, et cela par la médiation des textes et questionnements littéraires,
- En développant sa sensibilité par une **sensorialité accrue**, une **imagination stimulée**, des **émotions propices à l'émerveillement**, une **relation plus authentique à la Nature reconnue pour sa valeur intrinsèque de Vivant**
- En encourageant à l'action, par le **développement de la confiance en soi, essentielle pour s'engager dans des gestes écoresponsables durables**
- En reconnectant à la nature certains enfants qui en étaient vraiment coupés en début d'expérimentation, cette évolution étant le fruit de la force des outils du RYE mais aussi de l'ouverture du jeune en construction aux pratiques innovantes proposées.

Si la proposition pédagogique "enseigner dehors" concerne le primaire, les outils du RYE sont le moyen d'intégrer la nature en classe pour cultiver émerveillement et sensibilité littéraire et écoresponsable. A la question « Lors des pratiques qu'as-tu découvert? », des élèves répondent : "elles m'ont détendue et m'ont appris à regarder la nature avec un autre angle, "m'aident à me concentrer davantage à la nature", "me font rêver", "la nature est merveilleuse".

Le retour au corps, à une attention de qualité et à une imagination qui se déploie et des émotions s'exprimant, grâce au yoga est primordial pour comprendre les enjeux environnementaux : selon J. Krishnamurti "on ne peut comprendre quelque chose qu'en mobilisant tout son être: le corps, l'esprit, le cœur, tout ce que nous avons, intellect compris" et l'éducation ne consiste pas simplement à passer des examens mais encore "à savoir comment écouter les oiseaux" (séance yoga 6), "comment voir le ciel" (séance yoga 5), l'étonnante beauté d'un arbre" (séance yoga 4), "le dessin des collines, comment les sentir" (séance yoga 3), "comment vraiment être en contact avec toutes ces choses". Être, au monde.

Annexe 2 : Avis des élèves ayant participé à l'atelier yoga en ligne, lié la nature, lors du 1er confinement

- 1- Les séances de yoga m'ont apporté de la concentration sur mes sensations et sur mon état corporel.
- 2- Avec le yoga, j'ai découvert de nouvelles manières de me détendre et ça m'aide beaucoup pour me relaxer en cette période où je suis anxieuse.
- 3- Ma pratique préférée est celle sur l'équilibre car elle m'a aidé à me recentrer et à rééquilibrer mon corps, qui en a bien besoin.
- 4- Je recommande le yoga en cette période de confinement car c'est un moment où on ne pense plus à la pandémie, aux problèmes en général. Grâce aux pratiques, on peut penser à ce que l'on veut, comme l'envol d'un oiseau coloré qui nous fait voyager vers un monde en harmonie.

aujourd'hui
luna
22

YOGA

1) Les séances de yoga m'ont apportés beaucoup de bien, elles m'ont permis de me détendre et de relaxer car en ce moment mon esprit est partagé entre la peur, la colère et plaisir d'autres émotions...

2) J'ai découvert que je n'étais pas aussi hyper active que je le pensais, avant je pensais qu'il m'était impossible de rester tranquille 5 minutes mais grâce au yoga j'ai découvert le contraire !
Le yoga avant, me paraissait même calme mais le yoga regroupe deux choses différentes : la relaxation et également la relaxation de nos muscles, on croirait que le yoga est très calme mais le yoga est un sport.

3) Mes pratiques préférées sont celles que l'on fait en fin de cours, elles me détendent beaucoup !

4) Je recommanderais le yoga sans hésiter car beaucoup de personnes sont perdus en cette période et le yoga pourrait leur faire grand bien.

Annexe 3 : Projet annuel de français et progression des séances de yoga en classe

Projet annuel détaillé de la classe de 5ème 7 - 2020 -2021: Dans un contexte de rentrée particulier, je souhaite établir un climat serein en classe afin que les élèves s'épanouissent, grâce à des pratiques que je leur proposerai pour qu'ils se sentent bien en classe et soient disposés à apprendre en prenant confiance en leurs talents. Le thème de la Nature, me tenant à cœur:

- **Fédère les chapitres du cours de français**, puisque la relation de l'homme à la nature est récurrente dans les entrées du programme
- **Renforce l'attention portée aux enjeux climatiques, à la biodiversité et au développement durable**, ayant conduit à la modification du programme (07/2020)
- **Décloisonne** en étudiant la relation au monde des Vivants, objet d'étude cycle 4 en SVT
- **Favorise la formation du citoyen, notamment de l'écocitoyen** (comportement écoresponsable et la biodiversité), un des trois parcours de l'École
- **S'inscrit dans l'orientation « biodiversité », de Stan Eco** (commission développement durable)
- **Se trouve d'actualité**, la crise sanitaire ayant accéléré l'attention portée à la Nature
- **Est un thème contribuant au bien-être des élèves, en étant propice à l'évasion et à l'émerveillement**, en une période particulière

Le projet annuel de français avec les chapitres et séances de yoga figure sur la page suivante.

Enjeux littéraires et de formation personnelle	Objectifs principaux des séances de yoga : développer attention, sensibilité et relation intime à la nature
<p>1) Imaginer des univers nouveaux 2) L'être humain est-il maître de la nature ? <i>Chapitre 1: Comment (ré)introduire le merveilleux dans le regard porté sur la Nature ?</i></p> <p>Séance 1: à la découverte de vos natures merveilleuses (séance 1 yoga) Séance 2: la qualité du regard du poète porté sur l'objet du quotidien : "la bicyclette", <i>Retour au calme</i>, J. Reda (séance 2 yoga) Séance 4: la description sensible d'un jardin médiéval dans le <i>Décameron</i>, Boccace, (séance 3 yoga) Séance 7: regards sur l'arbre, source d'inspiration (sortie au jardin de la médiathèque Noailles) (séance 4 yoga) Séance 9: des récits courts pour voir la nature avec un regard contemplateur => "La vraie nuit", <i>Philo-fables pour la terre</i>, M. Piquemal. (séance 5 yoga)</p>	<p>Séance 1: découverte des pratiques, cohésion du groupe, création d'un espace serein propice à l'imagination, au moyen de la nature (création mentale d'une nature merveilleuse), appréhender le merveilleux (admirable et surnaturel) de la nature Séance 2: développer attention et sensibilité à l'égard de la nature (création mentale d'un "objet nature" merveilleux), préparer la compréhension du poème montrant que la nature embellit le quotidien (le vélo, avec la grâce d'un oiseau) si l'on y porte attention Séance 3: renforcer l'attention et la sensibilité en prenant comme support les perceptions sensorielles extérieures puis intérieures, en lien avec la nature représentée la nouvelle de Boccace: la description d'un jardin médiéval faisant appel aux sens; renforcer la stimulation de l'imagination prenant comme support la nature tout en préparant le repérage du champ lexical des sensations variées dans le texte. Séance 4: travailler l'ancrage dans l'environnement (celui de la classe, celui dans le jardin de la médiathèque), l'attention et la sensibilité, au moyen de la posture (physique et mentale) de l'arbre, enraciné, et inspirant (vital et stimulant l'imaginaire poétique: corpus de poèmes dévoilant les fonctions de l'arbre: économique, écologique, sociale, symbolique, spirituelle); faire évoluer la perception mentale sur l'arbre Séance 5: travailler attention, ancrage (corporel, à la nature); faire évoluer les perceptions mentales en amenant les élèves à voir la beauté du monde, parfois cachée, grâce au regard éveillé, en se libérant de la "pollution moderne"(celle lumineuse cachant les étoiles)</p>
<p>1) Imaginer des univers nouveaux 2) L'être humain est-il maître de la nature ? <i>Chapitre 2: Le conte merveilleux de C. H. Andersen "La petite Poucette": Nature et merveilleux</i></p> <p>Séance 1: le conte merveilleux : "le rossignol et l'empereur", Andersen Séance 4: débattre sur notre rapport au monde animal (débat réalisé lors de "la journée mondiale de l'intelligence animale")</p>	<p>Séances travaillant attention, sensibilité, évolution du regard envers le monde animal (le monde du Vivant à l'égal de l'homme) et la prise de confiance en soi (vers l'engagement, l'écogeste) Séance 6: développer l'attention et la sensibilité (perceptions sensorielles et imagination) à l'égard de l'oiseau, au chant vital (représentatif du Vivant et redonnant la vie à l'empereur sur le point de mourir), stimuler la créativité littéraire. Séance 7: développer l'attention et la sensibilité (intérêt, joie, imagination) à l'égard du monde animal ; faire évoluer la perception selon laquelle l'être humain serait supérieur à l'animal; initier le travail sur la confiance en soi, essentielle pour une prise de parole argumentée et le passage à l'acte écoresponsable</p>
<p>1) Le voyage et l'aventure : pourquoi aller vers l'inconnu ? 2) L'être humain est-il maître de la nature ? Chapitre 3 : Roman d'aventures et Appel de la Nature: <i>L'Appel de la forêt</i>, Jack London (Mars- avril)</p>	<p>Séances prévues: vers l'engagement individuel et collectif Séance 8: aller plus loin dans la compréhension du monde du Vivant en "se mettant dans la peau de l'animal"; comprendre le choix de London d'une narration assumée par le chien Buck Séance 9: passer de la compréhension à l'action écoresponsable par la production d'un écrit d'invention engagé (article de presse, lettre, carnet de voyage mettant en avant la biodiversité animale)</p>
<p>Héros/ héroïnes Chapitre 4 : « <i>Quels rôles la Nature joue-t-elle dans la représentation du héros</i> »</p>	
<p>Le voyage et l'aventure : pourquoi aller vers l'inconnu ? Chapitre 5 : <i>Sur les traces des explorateurs vers des natures exotiques</i></p>	
<p>Avec autrui : familles, amis, réseaux Chapitre 6 : <i>Alliances et oppositions dans le cercle familial et amical</i> (notamment le rôle de la Nature dans la construction de l'individu au sein du groupe)</p>	
<p>L'être humain est-il maître de la nature? Chapitre 7 : <i>Honorer la Terre</i> => yoga et confiance en soi</p>	

Annexe 4: questionnaire diagnostique ciblant les indicateurs de l'expérimentation:

L'environnement naturel dans ton quotidien

1. Es-tu au contact de la nature chez toi ? oui (30) - non (2)
2. Es-tu attentif en général ? oui (16)- souvent (9)- parfois (7)- non
3. Avant d'arriver à l'école, as-tu porté ton attention sur un élément naturel ? Oui (7) - non (9) - je ne sais pas (16)
4. Ton regard est-il attiré par la nature ? oui (9) plutôt (13) non (3) ne sais pas (7)
5. En présence d'un milieu naturel, chez toi ou en dehors de votre domicile, es-tu attentif à la faune et à la flore ? Oui (10) - souvent (8)- parfois (1) rarement (1) - cela dépend du milieu naturel (10) -non (1)- je ne sais pas- (1)
6. Quelle relation entretiens-tu à la nature (faune et flore) ?
Bien-être (12) - désintéressé (1)- peur (1)- indifférence (2) - curiosité (18)- **sensibilité (4)**
(émotions, sensations, imagination) - autre- je ne sais pas (2)
7. Qu'est-ce que représente l'environnement naturel pour toi ? un décor (9) - **une ressource (13)** (eau, bois, nourriture ...)- un moyen de se sentir bien(12)- un moyen d'évasion (10)- une source d'inspiration (9) - **le moyen de s'émerveiller(6)**- le Vivant à l'égal de l'humain (3) - la possibilité de faire du sport (7)
8. Aimerais-tu être davantage au contact de la nature ? Oui (14) - non (8) - ne sais pas (13)
9. As-tu déjà participé à un atelier de Stan Eco lors des années précédentes ?
Oui (7)- souvent -parfois- **non (23)**- je ne connais pas Stan Eco (1) - je ne savais pas comment m'inscrire (2)- cela ne m'intéresse pas(4) - autre : _____
10. La nature est-elle assez présente dans l'établissement ? oui (24) - non (8)
11. As-tu une proposition pour changer cela, si cela t'importe ? Ecris une proposition ou si tu n'as pas d'idée pour le moment, signale-le moi. 12 n'ont pas d'idée, 4 souhaitent plus d'arbres, 7 des plantes en classe ou dans la cour, 2 un jardin dans la cour.

La préservation de l'environnement naturel

12. L'intérêt porté à l'environnement de nos jours te concerne-t-il ? oui (22) - en partie (9) -non (1)
13. Penses-tu pouvoir changer les choses afin que la Nature soit protégée? oui(13) en partie (13) non(6)
14. Justifie ta réponse par une phrase : Parmi les élèves qui répondent, ceux qui pensent pouvoir changer les choses évoquent le tri ou recyclage des déchets, ceux qui ne le pensent pas évoquent qu'en étant seul on ne peut changer les choses.
15. Qu'est-ce que la biodiversité pour toi ? C'est avant tout TA réponse que j'attends et non pas la bonne réponse. Ecris ce que tu penses, si tu n'as aucune idée, signale-le. **Seuls 4 élèves évoquent la diversité des êtres vivants, 8 n'ont pas d'idée et 10 évoquent le rapport à la nature**
16. Qu'est-ce que signifie être écoresponsable ? 22 réponses: Pas d'idée (5), **trier/recycler (3), ne pas polluer (2), protéger la nature/ y faire attention, bien s'occuper de la Terre (12)**
17. Qu'est-ce qu'un écogeste ?
18. Accomplis-tu des gestes pour la préservation de l'environnement ? Oui (29) non (3)
19. A quelle fréquence ? Chaque jour (11), plusieurs fois par semaine (12), rarement (6), le week-end (1), en vacances
20. Passes-tu plus, autant, moins de temps devant les écrans (téléphone, ordinateur, tablette, écran) que la nature ? plus (24) - autant (7)- moins (1)
21. Est-ce plus facile d'être attentif face à un écran que face à la nature ? **Écran (8) -nature (24)**
22. Qu'as-tu pensé de ce questionnaire ? Utile (17)- peu utile (2)- difficile (1)- facile (8) - surprenant (5)- amusant (6)

Annexe 5 : Descriptif et bilan de la 1ère séance de yoga: "vers votre nature merveilleuse"

LE DESCRIPTIF

Contexte: 32 élèves, rentrée scolaire (masque), le 5/09, après la récréation de 10h.

Objectifs : créer la **cohésion** du groupe classe par la **découverte des pratiques** rassemblant les élèves, appuyées sur le **thème annuel "la nature"**; instaurer un climat **serein, propice à l'évasion** en une rentrée scolaire particulière :- **préparer l'entrée dans le chapitre "imaginer des univers nouveaux : comment (ré)introduire le merveilleux dans le regard porté sur la nature?"** en **développant la sensibilité à l'égard de la nature** (créativité, regard porté sur la représentation de sa nature merveilleuse)

Yama: Appel en présence en classe avec partage oral de chaque élève énonçant et montrant l'élément naturel amené pour l'activité artistique de la séance 1 "vers vos natures merveilleuses".

Niyama : posture debout, "le gorille" contribuant à la libération des tensions (par l'exercice lui-même et les rires qu'il peut susciter à sa découverte) et à la cohésion vocale de la classe: à chaque expiration, énoncé d'une syllabe du mot "nature" en tapotant légèrement sur le haut du buste à l'aide des paumes ; 4ème expiration en énonçant tout le mot.

Asana : => posture de l'égalité -"nous sommes la nature" : question posée aux élèves: comment matérialiser de manière imagée avec nos corps une prairie ? Proposition d'élève : étirement vertical, mains jointes pour figurer un brin d'herbe => X 3. (Précautions: épaules loin des oreilles, bras souples) - Bonne posture assise - pieds à plat, espacés d'une largeur de bassin, dos redressé sans tension des épaules, menton rentré, paumes sur les cuisses.

Pranayama : Observer le lieu et la qualité de la respiration après pratiques debout: l'air qui rentre et qui sort des narines, plus rapide, plus lente? Plus ou moins profonde? Où respirez-vous?

Pratyahara _ Dharana : - bonne posture assise, yeux fermés ou regard baissé, voire paumes de main sur les paupières ouvertes ou fermées => la fermeture favorise l'éloignement de la salle de classe vers un univers nouveau, et donc l'imagination : cela est précisé aux élèves, en établissant ainsi le lien avec l'entrée littéraire du chapitre, afin de leur expliquer le bienfondé de la fermeture des yeux, qui peut étonner ou rebuter certains élèves, notamment ceux qui ont de nettes difficultés à poser le corps, et donc l'attention. -Points

de contact (pieds, fessiers, paumes sur les cuisses) - sons extérieurs, proches, son de la respiration - à travers les paupières fermées, percevoir la lumière qui filtre - porter l'attention sur l'espace derrière le front, l'écran mental, comme un écran de cinéma

-Sur l'écran mental, apparait une porte fermée. En sécurité, vous commencez à entrouvrir doucement la porte pour découvrir un univers rassurant et nouveau : une nature merveilleuse. Vous franchissez la porte et pénétrez dans cette nature merveilleuse, au sein de laquelle vous vous sentez bien. (pause) Vous parcourez du regard ce paysage de gauche à droite, de bas en haut. (pause) Photographiez cette nature merveilleuse. (pause) Il est temps de quitter cet univers nouveau. Effacez toute image. **Retour au cours:** Ecoutez l'air qui rentre et sort, puis les sons extérieurs. Profonde inspiration, mouvement des doigts et pieds, épaules, étirement des bras au-dessus de la tête en ouvrant les yeux si c'est le bon moment.

Prolongement lié à la séance de français : Création artistique de la nature merveilleuse perçue mentalement à l'aide des éléments naturels et images, feutres amenés par les élèves.

LE BILAN

1. Je me sens **plus 5/** aussi **27/** moins proche de mes camarades. (groupe classe).
2. Je suis **plus 18/** aussi **13 /** moins **1**détendu(e) qu'avant la pratique.
3. Grâce à la pratique, **j'ai réussi 27/n'ai pas réussi 5** à partir dans un monde imaginaire.
4. Mon regard sur la nature **a changé 3 / a un peu changé 19 / n'a pas changé 10**

Annexe 6: Descriptif et bilan de la 2ème séance de yoga: « la qualité du regard du poète»

DESCRIPTIF

Objectifs : développer **attention** et **sensibilité** à l'égard de la nature (création mentale d'un "objet nature" merveilleux), **préparer la compréhension du poème de Jacques Reda "la bicyclette"**, montrant que la nature embellit le quotidien (le vélo, avec la grâce d'un oiseau) si l'on y porte **attention**

Yama : partage oral de chaque élève : "si j'étais un objet, je serais..."

Niyama: - Automassage : Ecrire avec son doigt dans chaque paume le nom de l'objet, sentir les sensations. - Les ailes du moulin

Asana: - Bonne posture assise : colonne comparée à une antenne qui capte l'information.

-Etirement vertical : dos antenne comparée au tronc d'arbre redressé (l'objet devient nature), pieds-racines, buste-tronc, et bras-branches

Pranayama: Assis, respiration complète (trois étages)

-respiration avec support géométrique: inspire sur flèche ascendante: la sève de l'arbre monte, le courant de l'antenne monte/ expire : flèche descendante, la sève / le courant, descendent

Pratyahara - dharana: histoire favorisant l'observation intérieure de l'objet choisi, sous tous les angles, et la création d'un objet nature (comme le fera le poète dans son texte).

Prolongement: Les élèves ont les yeux fermés : lecture du poème de Jacques Réda, sans les mots liés au champ lexical du vélo afin que les élèves partent à la "chasse au trésor littéraire " de l'objet caché sous la nature : le poème contient plusieurs images (comparaisons ou métaphores) comparant le vélo à la nature (le soleil, une bête, l'oiseau, les astres)

BILAN

1^{er} bilan des pratiques préparatoires à l'étude du poème : Après les pratiques,

1. je me sens **plus (16)** / **aussi (15)** / **moins (1: élève avec difficulté d'attention) détendu(e)**
2. je me sens **plus (16)** / **aussi (16)** / **moins** calme.
=> remarque: les élèves les plus calmes ne sont pas toujours ceux qui étaient les plus détendus.
3. je me sens **plus (14)**/ **aussi (15)**/ **moins (2)** / attentiv(e)
4. **j'ai pu (17)** / **j'ai pu légèrement (4)** / **je n'ai pas pu (8)**/ ressentir une ou plusieurs sensations (vue, ouïe...)
5. **j'ai pu (26)**/ **j'ai pu légèrement (5)**/ **je n'ai pas pu (1)**/ imaginer.
6. Mon regard sur la nature **a changé (2)**/ **un peu changé (10)** / **n'a pas changé (20)**.
Si mon regard a (un peu) changé, **j'explique (ou pas)** : "*j'ai vu la nature sous un autre angle*", "*avant je n'étais pas attentive à la nature, maintenant un peu plus*"
7. Les pratiques faites avant la lecture du poème **m'ont (10)** / **m'ont un peu (15)**/ **ne m'ont pas (7)**/ **aidé(e)** à exprimer ma sensibilité (avis, sensations, émotions, création de dessin) face au poème.
8. Les pratiques faites avant la lecture du poème **m'ont (18)**/ **m'ont un peu (9)**/ **ne m'ont pas (5)**/ **aidé(e)** à me plonger dans l'univers du poème.

Annexe 7: Descriptif et bilan séance yoga 3: « Description sensible d'un jardin médiéval »
DESCRIPTIF

En classe, 25 minutes.

Objectifs: renforcer l'attention et la sensibilité en prenant comme support les perceptions sensorielles extérieures puis intérieures, en lien avec la nature représentée la nouvelle de Boccace, *Le Décaméron*, 3^{ème} journée : la description d'un jardin médiéval faisant appel aux sens; renforcer la stimulation de l'imagination prenant comme support la nature tout en préparant le repérage du champ lexical des sensations variées dans le texte.

Yama: Appel en présence : partage d'une sensation ressentie avant d'arriver en classe, si possible liée à la nature. Mise en valeur du champ lexical des sensations, et différence avec les émotions.

Niyama: préparation des 5 sens => réveiller les organes sensoriels. Automassage du nez, exploration de la bouche avec la langue, palming, automassage des mains, la grande oreille.

Asana: - bonne posture assise - « le serveur » adapté en assise, en portant l'attention dans le haut du dos (omoplates se rapprochant à l'inspire et s'éloignant à l'expire)
- en assise, adapté « l'enfant », en sentant le dos qui respire.

Pranayama: respiration avec support d'une image choisie mentalement parmi 6 images de végétaux évoqués dans la description du jardin médiéval faisant appel aux sens visuel et olfactif - inspirer et sentir le parfum (réel ou imaginé du végétal), expirer et projeter l'air vers l'image.

Pratyahara - dharana: reprise de la relaxation à partir des sens "la fleur" (les sens intérieurs: TRE, p27) la fleur visualisée sur différentes parties du corps étant remplacée par le fruit ou la fleur du végétal choisi pour respirer (cèdre, jasmin, fenugrec, coriandre, orange, treille).

Prolongements : 1) Les élèves gardent les yeux fermés, bien éveillés : **lecture du texte de Boccace** en portant attention aux sensations éprouvées lors de la lecture.

2) Sur la feuille préparée avant la séance, avec les crayons, **dessin du jardin décrit par le narrateur.**

BILAN

- Je me suis senti(e) pas du tout (1) peu (8) / assez (15) / vraiment(8) concerné par l'échange oral des sensations (liées à la nature, ou pas) => 5 élèves uniquement ont partagé des sensations liées à la nature, vécues avant l'arrivée à l'école: bruit des pieds sur les feuilles, le son du vent, sa fraîcheur: pourtant 30 élèves sur 32 sont en contact avec la nature chez eux ou dans leur environnement.
- je me sens plus (16) / aussi (13) / moins (3) / attentif- attentive.
- lors des pratiques, j'ai pu (20)/ j'ai pu légèrement (10)/ n'ai pas pu (2)/ ressentir au moins une sensation (odorat 2, vue 6, ouïe 5, toucher 8, goût 3 : souligne la/les sensations ressenties)
- lors de l'écoute du texte, j'ai pu (20)/ j'ai pu légèrement (8)/ n'ai pas pu (4)/ ressentir au moins une sensation (odorat 2, vue 7, ouïe 4, toucher 4, goût 1: souligne la (les) sensation(s))
- Les pratiques faites avant la lecture du texte m'ont (10)/ m'ont un peu (12)/ ne m'ont pas (9)/ aidé(e) à percevoir le jardin évoqué par l'écrivain. Si oui, lesquelles? => « celle de l'ouïe », Faire tester les 5 sens
- ma façon de ressentir a changé (1) / légèrement changé (16)/ n'a pas changé (15).
- quel sens a été le plus sollicité ? => odorat (11), vue (3) , ouïe (5), toucher (5), goût (2)
- j'ai pu (18)/ j'ai pu légèrement (12)/ je n'ai pas pu (1)/ imaginer.
- Mon regard sur la nature a changé (1)/ un peu changé (9) / n'a pas changé (22)

Créer le groupe :Concerné par l'échange oral	Pas : 1, Peu: 8	Assez : 15	Vraiment 8
Vers l'attention : être attentif	Moins : 3	Aussi : 13	Plus 16
La sensibilité :	j'ai pu	j'ai pu légèrement	je n'ai pas pu
Ressentir une ou plusieurs sensations			
- lors des pratiques	20	10	2
- lors de l'écoute du texte	20	8	4
La façon de ressentir	a changé : 1	légèrement changé : 16	n'a pas changé : 15
Sens le plus sollicité	Odorat : 11, ouïe : 11, toucher : 11, vue : 3, gout : 2		
Les pratiques aidant à imaginer le jardin	Ont aidé : 10	Ont un peu aidé : 12	N'ont pas aidé : 9
Imaginer en général	j'ai pu :18	j'ai pu légèrement : 12	je n'ai pas pu : 1
La perception mentale de la nature	a changé : 1	a un peu changé : 9	n'a pas changé : 22

Annexe 8: descriptif de la séance 4 de yoga: « regards sur l'arbre, source d'inspiration »

Contexte: jardin de la médiathèque: atelier-cours de français 1h, 9h45-10h45: élèves détendus, en extérieur le 17 octobre alors qu'il fait encore bon mais que le ciel est nuageux: j'ai dû adapter en incluant des pratiques qui réchauffent. Durée : 50 minutes.

Séance adaptée TYE « l'arbre dans la poésie ». Textes modifiés pour faire comprendre aux élèves les fonctions de l'arbre, vital pour l'homme, la compréhension passant par l'intégration corporelle des fonctions perceptibles dans les poèmes, chacun étant suivi d'une pratique et d'un partage oral d'élèves.

Objectifs: travailler **ancrage** dans l'environnement (celui de la classe, dans le jardin, la nature), **attention**, **sensibilité**, au moyen de la posture (physique, mentale) de l'arbre, enraciné, et inspirant (vital et stimulant l'**imaginaire** poétique: poèmes dévoilant les fonctions de l'arbre: économique, écologique, sociale, symbolique, spirituelle) ; **faire évoluer la perception mentale sur l'arbre**



Yama: Marche stop au centre du cercle formé avec les serviettes dans le jardin : les élèves sont les arbres d'une forêt, marche libre en occupant l'espace et en respectant le trajet des autres, en sentant le déroulé du pied sur le sol; arrêt: dessiner un arbre dans l'espace; marche; arrêt : posture de l'arbre au choix de l'élève.



Niyama: retour à la serviette. **Lecture d'un poème** évoquant, en plus de la fonction écologique, la fonction économique de l'arbre (meuble en bois) => René Guy Cadou, "Celui qui entre par hasard"

- **Automassage nettoyant et énergisant de bas en haut afin de réchauffer et d'éveiller les élèves** (l'automassage prend la forme d'une caresse, faisant écho à la "caresse" de la main du poète sur le meuble, réveillant les abeilles et la vie dans le bois mort)

- **Lecture d'un autre poème** évoquant plus explicitement la fonction économique de l'arbre (exploitation du bois) ainsi que sa résistance aux conditions climatiques : **texte indo-chinois ancien** "la supplique de l'arbre" -Le bucheron -"L'algue" renommée "l'arbre dans le vent"

Asana: - **posture de l'égalité face à un arbre**

- "le serveur" (explication au moment du dos rond: "comme si on enserrait un arbre")

- **Lecture d'un extrait de poème « L'arbre », Emile Verhaeren**

- **le héros 2** (lié au poème de Verhaeren évoquant l'arbre « imposant », témoin social) ; **contre posture "ailes du moulin"** (arbre agité par l'hiver, évoqué par Verhaeren)

- **Lecture du poème de Lamartine « Le chêne », narrant le voyage d'un gland**

- **Mudra de Ganesh** => la résistance de l'arbre

- **contre posture "la pince debout"** qui permet de reprendre le mouvement du gland enlevé par l'aigle et qui tombe sur le sol, pour redonner naissance au chêne. Posture du gland qui pousse: dos au sol genoux à la poitrine, inspiration et jambes tendues symbolisant la croissance du gland.

Pranayama: respiration de l'abeille (évoquée dans le 1er poème: fonction écologique : biodiversité)

- **Lecture du poème d'Hugo "Aux arbres"**

Pratyahara - dharana: **yoga nidra avec** Histoire symbolique inspirée des histoires des modules TYE/TRE "le sommet de l'arbre", "l'escalier et le jardin", "l'arbre à souhaits" (en relation avec le poème d'Hugo "Aux arbres" soulignant la fonction symbolique de l'arbre, compagnon spirituel de l'homme) => l'élévation pour prendre du recul favorise le changement de perception mentale.

Annexe 9: bilan de la 4^{ème} séance de yoga et synthèse des réponses

Bilan des pratiques préparatoires aux activités littéraires de la séance 7 : « l'arbre, source d'inspiration »

1. As-tu changé de regard sur l'arbre (sa nature, ses fonctions) ? oui – non – je ne sais pas
2. Si oui, souligne si c'est grâce : a- aux pratiques, b- aux textes littéraires, c- aux pratiques et aux textes
3. Es-tu plus attentif à l'apparence de l'arbre désormais ? oui – non – je ne sais pas
4. Te sens-tu plus proche de l'arbre, et/ou plus sensible à ce qu'il est ? oui – non – je ne sais pas
5. L'Arbre est-il un être inspirant l'Homme, un exemple pour l'Homme ? oui – non – je ne sais pas
6. Si oui, pourquoi ? *Parce que l'ai en peu faire plus de chose avec un arbre*
7. Quelle(s) pratique(s) t'a (ont) rendu(e) plus attentif(ve) ou sensible à l'arbre ? Souligne-la(les)
 - a- partage de groupe, b- mouvements rapides du corps, c- étirements d- respiration, e- détente/visualisation ?
8. Te sens-tu (un peu) plus « enraciné » comme l'arbre (posé, stable), connecté à la Terre ?
oui – non – je ne comprends/sais pas
9. Si oui, quelle pratique t'y a aidé(e) ?
10. Quel texte littéraire as-tu préféré ? *Se ne sais pas*
11. Un commentaire sur les pratiques ? *Bien ça m'a aider a un peti peu changer ma vision sur la nature et j'étais détendue*

L'élève du bilan ci-dessous (avec troubles de l'attention et un comportement posant problème) répondait toujours non depuis le début de l'année aux questions concernant l'amélioration de l'attention, du regard sur la nature.

Commentaires : "bien, ça m'a aidé à me reconnecter à la nature", "j'aime bien la nature", "c'était ennuyeux", "c'était calme" (remarque: il y avait le bruit de la circulation), "bien mais ça me fatigue", "j'étais détendue", "j'ai adoré quand on a fait le gland", "merci", bien" (3), "je suis plus attirée par l'arbre".

Créer le groupe: s'ouvrir au monde	<i>oui</i>	<i>Je ne sais pas</i>	<i>Non</i>
Plus enraciné, connecté à la Terre(8) Grâce aux pratiques (9) :	10	3 <i>4 = ne comprend pas</i>	9
	<i>Détente, visualisation, étirements (4), mouvement, partage de groupe</i>		<i>Sans réponse:</i>
Etre attentif à l'apparence ou à ce que représente l'arbre (3)	25	3	2
La sensibilité :	<i>oui</i>	<i>Je ne sais pas</i>	<i>Non</i>
Proche de l'arbre, sensible à sa nature(4)	18	5	7
Pratique(s) rendant plus attentif(ve) ou sensible à l'arbre (7)	a-partage de groupe 1	b- mouvements rapides du corps 1 c- étirements: 4	d- respiration 1 e-visualisation détente : 10
La perception mentale de la nature	<i>oui</i>	<i>Je ne sais pas</i>	<i>Non</i>
L'arbre est inspirant pour l'Homme(5) Justifications d'élèves le pensant(6)	18	7	5
	<i>"essentiel à la vie", "est vivant", "car nous pouvons faire des poèmes", "un très bon sujet", "il est source de vie", "il est en tout: meubles, bateaux..", "sans lui on ne peut pas vivre", "il est calme", "l'homme peut lui demander de l'aide vu qu'il est vivant", "il essaie de résister en toutes circonstances", "il endure la souffrance qu'on lui inflige", il a plusieurs fonctions</i>		
-Le regard sur l'arbre (sa nature, ses fonctions) a changé (1) -grâce aux(2)	21	7	2
	<i>pratiques:</i> 9	<i>- textes littéraires:</i> 4	<i>pratiques et aux textes:</i> 7

Annexe 10: descriptif de la séance 5 de yoga: « des récits courts pour voir la nature avec un regard contemplateur »

Supports : le conte : « La vraie nuit », *Les Philo-fables pour la Terre*, Michel Piquemal.

La séance complète de yoga : Durée : 40 minutes

Objectifs - travailler l'attention, l'ancrage (au monde, à la nature) - intégrer la structure narrative du conte et sa visée morale. - changer les perceptions mentales : amener l'élève à voir la beauté du monde grâce au regard éveillé, comprendre que la beauté est parfois cachée par le monde moderne (comme l'illustre le récit), qu'il faut un effort pour la voir; se libérer de la pollution moderne, mentale

=> Avant la séance, préparer la feuille de français. Le conte n'est distribué qu'en fin de séance.

1. **Yama** : - **Lecture du conte « la vraie nuit »**, sans la fin dévoilant explicitement que la vraie nuit est celle étoilée, masquée par la pollution lumineuse urbaine.

- Partage oral de chaque élève : image mentale, sensation, émotion, avis observé(e) lors de l'écoute

- Définition des mots désignant les personnages par les élèves : « ethnologue », « chaman ».

2. **Niyama**: debout, « nettoyage de la maison » (pawanmuktasanas), automassages

- « *l'ethnologue montre la ville au chaman* » => flexion-extension des doigts puis des poignets, flexion-extension des coudes, rotation des épaules avec bras déployés.

- « *le chaman regarde la ville* » : mouvements du cou d'avant en arrière et sur les côtés.

- palming: frotter les mains, faire naître la chaleur, poser les mains en conque sur les yeux, sentir chaleur, sensations, détente oculaire ; ouvrir les yeux ; décoller les mains pour regarder le monde.

- le chaman va « *d'étonnement en émerveillement* » (mot extrait du conte) : faire des cercles autour des yeux, étirer cette zone pour écarquiller les yeux, renvoyant à l'émerveillement puis à l'étonnement du chaman énonçant : « qui vous a volé la nuit ? »

3. **Asana**: - « *le chaman découvre les immeubles* » - étirement vertical, doigts chatouillant le ciel

- « *pourtant le chaman désire vite rentrer chez lui [...]* Je ne comprends pas comment vous pouvez vivre sans la nuit » : Mudra de Ganesh : ancrage : debout jambes ouvertes pieds en rotation externe, genoux pliés bien ouverts vers l'extérieur, bras pliés au niveau de la poitrine, paume main gauche tournée vers l'extérieur, doigts recourbés, main droite accrochée dans la gauche, dos vers l'extérieur. Expire : étirer fort comme pour séparer les mains, résistant. Inspire: relâcher les tensions. 4 x puis inverser les mains.

- position assise de repos, la tortue (dos rond, front sur les mains posées sur le bureau) : *imaginez une belle étoile à l'intérieur de vous, de votre couleur préférée. L'étoile vous aide à mettre la lumière sur la beauté de la nature, qui ressource. Cette étoile est précieuse, gardez cette image en vous.*

4. **Pranayama** : Bonne posture assise, « Le vent qui souffle dans les nuages » (expiration), la beauté du soleil dévoilée (inspiration).

5. **Yoga nidra** : **Pratyahara / Dharana** : - Sensation des points de contacts : sons extérieurs, proches, respiration.- résolution positive : « je vois les beautés de la nature"» répétée 3 fois mentalement- Rotation de la conscience simplifiée: l'étoile voyage sur les parties du corps

- dans l'espace derrière le front, l'espace des images des rêves (***signale une pause**) *souvenez-vous de l'ethnologue ne comprenant pas le discours du chaman, ce chaman qui évoquait que la nuit avait été volée. Visualisez les nombreux éclairages d'une ville la nuit. (*) Levez la tête et essayez de voir les étoiles : vous ne pouvez pas, à cause de la pollution lumineuse de la ville moderne. Peu à peu, affinez votre regard : les éclairages s'éteignent un à un, le ciel se dévoile davantage (*). A présent, vous distinguez nettement le ciel étoilé de milliers d'astres. (*) Observez sa splendeur, ce spectacle enchanteur. (*) Vous retrouvez peut-être aussi votre étoile intérieure, visualisée en posture de repos (*). Quand vous êtes attentif et libéré des distractions de la modernité, vous pouvez voir la beauté du monde et retrouver votre étoile intérieure. - Effacez toute image. - résolution positive : «je vois les beautés de la nature"» répétée 3 fois - Retour à la salle de classe : points de contact, lieu, sons proches, lointains, respiration, mouvement corps, en prenant son temps.*

Prolongements : 1) A quoi sert le conte « La vraie nuit » ? 2) texte distribuée : Ecrire la fin du conte.

Annexe 11 : bilan de la 5^{ème} séance de yoga et synthèse des réponses

Bilan des pratiques liées aux activités littéraires de la séance 9 :

1. Je suis un peu plus/ plus/ aussi moins attentif.
2. Je me sens un peu plus/ plus/ aussi/ moins stable (ancré, équilibré physiquement)
3. Te sens-tu (un peu) plus « enraciné » comme l'arbre (posé, stable), connecté à la Terre?
oui ~~non~~ - je ne comprends/sais pas
4. As-tu changé de regard sur la nature (la nuit, autre...) ? oui - non - je ne sais pas
Si oui, comment? *C'est beaucoup plus joli*
5. As-tu changé de regard sur le monde moderne ? oui - non - je ne sais pas
Si oui, comment? *Il faut être écologique*
6. Quelle pratique t'a aidé(e) à changer de perception sur le monde moderne, ou sur la nature ?
a- partage de groupe, b- mouvements rapides du corps, c- étirements d- respiration, e- détente/visualisation?
ajoute un commentaire personnel si tu veux :
7. As-tu compris la façon de regarder la nature du chaman oui - non - je ne sais pas
Si oui, quelle pratique t'y a aidé(e) ?
La visualisation
8. Un commentaire sur la pratique de la séance du jour ?
Satisfaisant

1. Je suis un peu plus (14) / plus (7) / aussi (10)/ moins attentif (un peu moins: 1).
2. Je me sens un peu plus (9) / plus (11: parmi lesquels l'élève qui répondait par la négative et présente des troubles de l'apprentissage) / aussi (6)/ moins (5) stable (ancré, équilibré physiquement)
3. Te sens-tu (un peu) plus « enraciné » comme l'arbre (posé, stable), connecté à la Terre?
oui (15) -non (7)-je ne comprends (4)/ je ne sais pas 5)
4. As-tu changé de regard sur la nature (la nuit, autre...) ?
oui 10- non 17 - je ne sais pas 4

Si oui, comment? "beaucoup plus joli", "des fois je parle aux montagnes" (élève répondant fréquemment par la négative aux questions), "j'y fais attention", "positivement!", "je la trouve magnifique, plus qu'avant", "les étoiles dans le ciel sont très belles", "je vois la nuit plus lumineuse", "la nature est comme mon ami".

5. As-tu changé de regard sur le monde moderne ? oui(10) - non (13) - ne sais pas (8)

Si oui, comment? "même s'il y a de la modernisation, il faut admirer la nature", "il faut être écologique", "pour la pollution nous en avons trop", "avec le conte, je trouve le monde moderne pas assez proche de la nature", "la pollution est l'un des principaux problèmes", "négativement!"

6. Quelle pratique t'a aidé(e) à changer de perception sur le monde moderne, ou sur la nature ? a- partage de groupe (6) , b- mouvements rapides du corps (4), c- étirements (13) d- respiration (4), e- détente/visualisation (16) ?

ajoute un commentaire personnel si tu veux : "les mains chaudes" (>renvoie à l'automassage)

- 7)As-tu compris la façon de regarder la nature du chaman ? oui(15)-non: 6-ne sais pas:10

Quelle pratique t'y a aidé(e) ? "Visualisation", "écran frontal", "pratique de l'imagination" "quand je l'ai visionné dans ma tête":6 ; "toutes": 1 ; partage groupe: 3 ; écoute texte: 1

7. Un commentaire ? "ça m'a aidée à me concentrer (toujours l'élève avec PAP)

Annexe 12: descriptif et bilan de la séance 6 de yoga: le conte merveilleux «Le rossignol »

DESCRIPTIF

Le conte d'Andersen: évoque un rossignol vivant, un autre mécanique. Le 1er, délaissé par son maître au profit du 2^{ème} plus précieux (orné et chantant parfaitement), redonnera la vie à l'empereur appelé par la mort. Le texte est coupé avant le retour du rossignol dont le chant fait renaître l'ancien maître.

Contexte : en classe, 25 minutes

Objectifs : développer l'**attention** et la **sensibilité** (perceptions sensorielles et imagination) à l'égard de l'oiseau connexion au vivant (par le biais du chant vivant du rossignol, représentatif du Vivant et qui redonnera la vie à l'empereur sur le point de mourir)

Yama: partage en réponse à la question « qu'évoque l'oiseau pour vous ? » (son chant n'est évoqué qu'une seule fois : la remarque est faite en classe et je demande s'il y a des élèves qui pratiquent le chant, et quel exercice sert de préparation au chant : le chant des voyelles sera évoqué.

Yama/Niyama: debout, chant collectif des voyelles : a, é, i => les yeux fermés, sentir la vibration

Asana: bonne posture redressée; vase du pharaon (dont le mouvement évoque l'envol de l'oiseau)

Pranayama: Respiration de l'oiseau, reprenant la respiration complète, et évoquant l'envol.

Pratyahara et dharana: assis, yeux fermés; points de contact, sons lointains, proches, respiration;

voyage musical (ouïe) (TRE: relaxation à partir des sens) adapté : écoute du chant d'un oiseau et voyage dans le corps; **Lecture de l'extrait du conte**, jusqu'au moment où l'empereur va mourir.

Enregistrement des informations du conte. Retour à la classe : respiration, sons, points de contact.

Prolongement : écrire la suite de l'extrait avec la phrase la plus longue. Observation : les élèves sont silencieux et concentrés. La correction révèle que les élèves ont perçu le caractère merveilleux du conte, et l'importance de l'oiseau vivant, dont ils évoquent le retour.

BILAN

Bilan des pratiques préparatoires aux activités littéraires de la séance 1, chapitre 2:

1. Es-tu plus attentif ? oui - non -
2. Es-tu plus attentif à ce qu'est un oiseau ? oui - non - je ne sais pas
3. Avant les pratiques te sentais-tu plus (même un peu plus) concerné par cette espèce ? oui - non - ne sais pas
4. Après les pratiques, Te sens-tu plus proche des oiseaux, plus concerné par leur situation ? oui - non - ne sais pas
5. Avant les pratiques, avais-tu l'envie ou des idées de gestes pour protéger oiseaux ? oui - non - ne sais pas
6. As-tu des idées après les pratiques, ou bien cette envie a-t-elle augmenté ? oui - non - ne sais pas
7. Perçois-tu l'oiseau d'une autre manière ? si oui, laquelle ? oui - non - je ne sais pas
8. Les pratiques t'ont-elles aidé à changer ta perception ? oui - non - je ne sais pas
9. Les pratiques t'ont-elles sensibilisé au conte « le rossignol » ? Si oui lesquelles? oui

a- partage de groupe, b- mouvements rapides du corps, c- étirements d- respiration, e- détente/visualisation ?

10. A quoi les pratiques t'ont-elles aidé à être sensible? à être plus attentif à l'oiseau
11. L'oiseau est-il un être vivant à l'égal de l'être humain?
- ta réponse avant les pratiques : oui - non - ne sais pas
- ta réponse après les pratiques oui - non - ne sais pas

1. Es-tu plus attentif ? **oui (27) - non (4)**
2. Es-tu plus attentif à ce qu'est un oiseau ? **oui 17- non 5- je ne sais pas 10**
3. Avant les pratiques te sentais-tu concerné par cette espèce ? oui 9- **non 14- ne sais pas 7**
4. Après les pratiques, Te sens-tu plus proche des oiseaux, plus concerné par leur situation ?
oui (13)- non (7) -ne sais pas (10)
5. Avant les pratiques, avais-tu l'envie ou des idées de gestes pour protéger oiseaux ?
oui (11)- non (10) -ne sais pas (9)
6. As-tu des idées après les pratiques, l'envie a-t-elle augmenté ? **oui 14, non 11, ne sais pas 6**
7. Perçois-tu l'oiseau d'une autre manière ? si oui, laquelle ? **oui 7- non 19- je ne sais pas 5**
8. Les pratiques t'ont-elles aidé à changer ta perception ? **oui 9- non 15 - je ne sais pas 5**
9. Les pratiques t'ont-elles sensibilisé au conte « le rossignol » ? **a- partage de groupe 4 , b- mouvements rapides 1, c- étirements:4 d- respiration 1 - e- détente/visualisation 11**
10. A quoi les pratiques t'ont-elles aidé à être sensible?
"à me sensibiliser aux oiseaux" "à la beauté de la nature", "à se mettre à la place de l'oiseau", "je ne comprends pas", "aux oiseaux", "au chant des oiseaux", "au chant du rossignol", "au bruit"
11. L'oiseau est-il un être vivant à l'égal de l'être humain? -

ta réponse avant les pratiques : oui 14- non 4- ne sais pas 12 /ta réponse après : oui 20- non 4 -ne sais pas 6

Annexe 13: Descriptif :séance 7 de yoga : « débattre sur notre rapport au monde animal »

Séance de 30 minutes, inspirée du stage RYE (juillet 2018), avec la création du nom amérindien placée en prolongement de séance et non en Yama (comme la formatrice Gaël Le Bellegui le proposait, si une pratique de détente avec une histoire liée à une qualité précédait l'activité, ce que j'ai fait), afin que l'objectif soit bien celui de l'éveil d'une sensibilité écoresponsable, centrant le regard de l'élève sur ses qualités et sur la relation le plaçant au même niveau que l'animal, dont on peut reconnaître les qualités.

Objectifs: développer l'**attention** et la **sensibilité** (intérêt, joie, imagination) à l'égard du monde animal; faire évoluer la perception selon laquelle l'être humain serait supérieur à l'animal; initier le travail sur la **confiance en soi**, essentielle pour une parole argumentée et le passage à l'acte écoresponsable. **Les objectifs du Yama du « nom amérindien » vus lors du stage sont repris pour cette séance** car la création du nom amérindien est préparée lors du yoga nidra : ainsi, on retrouve comme objectifs : « reconnaître ce qu'est un talent, chez l'autre (l'humain et l'animal) et chez soi », « renforcer l'estime de soi dans la reconnaissance croisée des qualités », « prendre confiance dans le regard de l'autre », objectifs soutenant l'engagement lors du débat « l'être humain, un animal comme un autre? », et la prise de confiance vers l'engagement individuel de l'écogeste.

Au préalable: les élèves ont choisi un animal qui leur plait et répondu à l'écrit au thème du débat : « l'être humain, un animal comme un autre? ». Ils préparent un joli papier pour le nom Amérindien.

Le Yoga nidra final est inspiré de la pratique « Relax avec les dauphins » issue du TRE.

Yama : Lectures de contes du monde offrant un regard sur le monde animal => *Philo-fables*, M. Piquemal : « La petite araignée » (inspiré d'un conte amérindien) ; *Philo-fables pour la Terre*, « les canards mandarins » (conte bouddhiste chinois), « le loup et les bergers », d'après la fable de La Fontaine - partage des impressions de lecteurs
- Echange autour du nom amérindien : « les nations amérindiennes donnent un nouveau nom aux jeunes gens à certaines étapes de leur vie (comme au début de l'adolescence) ou lors d'un fait marquant (action remarquable d'un jeune guerrier); les clans possèdent des totems, représentation animale des ancêtres.

Niyama / Asana : le lion **Asana:** vase du pharaon (évoquant l'oiseau) (permet de délier articulations, libérer, à l'image de l'oiseau symbolisant la liberté pour les enfants); l'hirondelle ; mudra de Ganesh (la force de l'éléphant, dont le mot force se décline physiquement et mentalement)

Pranayama : respiration de l'abeille

Pratyahara, dharana: 1) assise détendue, points contact, sons extérieurs, proches, respiration

Répétez mentalement j'ai en moi un trésor, comme la nature. 2) **rotation conscience** : imagine que tu es dans un espace naturel, avec l'animal que tu as choisi, celui qui te correspond, te plait. Tu es allongé en sécurité dans son espace de vie : sur la terre, sur l'eau, sur une large branche. Tu es protégé et respirez naturellement. Tout est tranquille. L'animal qui te plait, et te veut du bien, s'approche de toi pour te manifester son affection. Avec le bout de son museau, tout lisse, ou le bout de sa patte, délicate, il touche : doigts de ta main droite, poignet, coude, épaule - Genou droit cheville et chatouille le bout des orteils - Puis il recommence du côté gauche (énumération)

Maintenant il s'approche doucement de ton visage et touche délicatement le front, le bout du nez, le menton, le haut du buste, le ventre. Tu sens tout l'arrière du corps qui repose sur l'eau, la terre, la branche ou le nuage et tout l'avant du corps réchauffé par la chaleur du soleil, tu es bien. Tout ton corps est bien, tout ton corps, tout ton corps.

3) Respiration : sens ton ventre qui bouge sous tes mains, tes mains montent et descendent

4) Derrière tes yeux fermés, tu vois l'animal te faire un signe du bout du museau ou de la patte ou de l'aile. Tu t'approches de lui et le suis dans son univers : sur la terre, dans l'eau ou dans l'air. Tu t'aperçois que tu te déplaces comme lui, respirez comme lui, tu vois ce qu'il voit, son environnement naturel, son écosystème. Alors, l'animal se rapproche de toi et te dit : « je suis ton ami, je te donne ma force : tu as en toi un trésor ». Tu accueilles sa force et te sens rempli d'elle et d'un trésor. Puis l'animal te dit au revoir. Tu le vois s'éloigner. Efface les images, comme on efface un tableau blanc.

5) (Résolution) : Tu répètes trois fois mentalement : j'ai en moi un trésor, comme la nature.

6) retour progressif à la salle de classe.

Prolongement : création du nom amérindien en binôme.

Annexe 14 : bilan de la 7^{ème} séance de yoga et synthèse des réponses

Bilan des pratiques liées aux activités et compétences de la séance: « débattre sur notre monde animal » et aux entrées « imaginer des univers nouveaux », « l'être humain est-il maître de la nature ? »

1. Je me suis senti moins, aussi, un peu plus/ plus intégré dans le groupe-classe
2. Es-tu plus attentif à ce qu'est ou représente l'animal désormais ? oui - non - je ne sais pas
3. Te sens-tu (un peu) plus sensible à ce qu'est l'animal ? oui - non - je ne sais pas
4. Quelle(s) pratique(s) t'a (ont) rendu(e) plus sensible à l'animal ? Souligne-la(les)
a- partage de groupe (sur les contes), b- mouvements rapides du corps, c- étirements liés aux postures évoquant des animaux, d- respiration, e- détente/visualisation
5. As-tu développé ton imagination ? oui - non - je ne sais pas
6. As-tu ressenti une ou des émotions ? oui - non - je ne sais pas
Si oui, laquelle ? de l'émerveillement
Et à quel moment ? a- partage de groupe (sur les contes), b- mouvements rapides du corps, c- étirements liés aux postures évoquant des animaux, d- respiration, e- détente/visualisation
7. As-tu changé de regard sur l'animal en général ? oui - non - je ne sais pas
Si oui, c'est grâce: a- aux pratiques, b- aux contes, c- au débat d- aux pratiques, textes
Si oui, explique en quoi ton regard a changé, ou précise si c'est de manière positive, ou négative.
positive
8. L'animal est-il un être vivant à l'égal de l'Homme ? oui/pratiquement - non - je ne sais pas - je ne comprends pas
Si oui /oui pratiquement, pourquoi ?
Il a un être vivant pour la nature
9. Ton avis a-t-il changé, même légèrement, par rapport au début de la séance ? oui - non - je ne sais pas
En faveur de l'égalité animal /homme ? oui - non
10. As-tu découvert quelque chose (sur toi, les autres, l'animal) ? oui - non - je ne sais pas
Si oui, quoi ?
11. , Choisis l'état émotionnel ou moral dans lequel tu te trouvais après la dernière pratique (détente et visualisation): - perdu diverti confiant bouleversé fort joyeux émerveillé - léger - autre : _____
12. Te sens-tu plus concerné par la cause de la protection animale ? oui - non - je ne sais pas
13. Si la commission Stan Eco (proposant des ateliers liés à l'écologie) proposait un atelier lié à la cause animale, et que tu étais libre au créneau proposé, irais-tu ? oui - non - je ne sais pas

1. Je me suis senti moins (9), aussi (9), un peu plus (5)/ plus (4) intégré dans le groupe-classe
2. Es-tu plus attentif à ce qu'est ou représente l'animal désormais ? oui (19) non (2) ne sais pas (2)
3. Te sens-tu (un peu) plus sensible à ce qu'est l'animal ? oui 19 - non 2 - je ne sais pas 3
4. Quelle(s) pratique(s) t'a (ont) rendu(e) plus sensible à l'animal ? Souligne-la(les)

a- partage de groupe (sur les contes) 7, b- mouvements rapides du corps 0, c- étirements liés aux postures évoquant des animaux 4 d- respiration: 1, e- détente/visualisation : 12

5. As-tu développé ton imagination ? oui 21 - non 2 - je ne sais pas 2
6. As-tu ressenti une ou des émotions ? oui 13 - non 7 - je ne sais pas 6

Si oui, laquelle ? joie: 6; joie et curiosité: 1; émerveillement: 1; rien: 1; peur: 3, détente/compassion: 1

Et à quel moment ? a- partage de groupe (sur les contes), b- mouvements rapides du corps: 2, c- étirements liés aux postures évoquant des animaux d- respiration: 1, e- détente/visualisation : 10

7. As-tu changé de regard sur l'animal en général ? oui 12 - non 7 - je ne sais pas 6

Si oui, c'est grâce: a- aux pratiques: 4, b- aux contes 3, c- au débat 3 d- aux pratiques, textes 1

Si oui, explique en quoi ton regard a changé: "désormais l'animal est semblable à l'homme pour moi"

8. L'animal est-il un être vivant à l'égal de l'Homme ?

Oui 10, pratiquement : 6 - non 2 - ne sais pas 6 - ne comprends pas 2

9. Ton avis a-t-il changé par rapport au début de la séance ? oui 15 - non 2 - je ne sais pas 5
En faveur de l'égalité animal /homme ? oui 16 - non 5

10. As-tu découvert quelque chose (sur toi, les autres, l'animal) ? oui 2 - non 10 - ne sais pas 12

Si oui, quoi ? "que les animaux nous ressemblent", "le rapport de l'homme à la nature"

11. , Choisis l'état émotionnel ou moral dans lequel tu te trouvais après la détente /visualisation:

- perdu 3 - diverti 3 confiant 5 - bouleversé 1 - fort 3 - joyeux 7 - émerveillé 7 - léger 6 : autre: peur 1

12. Te sens-tu plus concerné par la cause de la protection animale ? Oui 15 - non 5 - je ne sais pas 6

13. Si la commission Stan Eco (proposant des ateliers liés à l'écologie) proposait un atelier lié à la cause animale, et que tu étais libre au créneau proposé, irais-tu ? oui 6 - non 4 - je ne sais pas 17

Annexe 15: bilan des pratiques de la 1ère période, séances de yoga 1 à 5

Bilan lié au programme « imaginer des univers nouveaux », « la relation de l'Homme à la nature » et aux pratiques préparatoires aux activités littéraires (oral, lecture, écriture)

1. Je suis **moins (1), aussi (9), un peu plus (12), plus (8) attentif(ve) en classe** (français, ou autres disciplines)
2. Je suis **moins (1), aussi (11), un peu plus (11), plus (7) attentif(ve) à ce qui m'entoure**
3. Maintenant, avant d'arriver à l'école, **portes-tu davantage ton attention sur la nature ?**

oui 21(dont 3 élèves répondant négativement au début de l'expérimentation)- non 9

4. En général, ton **regard est-il davantage attiré par la nature ?** Oui: 21- non:2- ne sais pas:7

Les 2 élèves « non » ont des difficultés à poser l'attention et à s'ouvrir aux conseils en général.

5. **J'ai (6) / un peu (20) / n'ai pas (4) /développé mes sensations**
6. **Ta relation à la nature a-t-elle changé (même un peu) ?** Oui (18)- non (5)- ne sais pas (7)

Sur les 18, 2 élèves plutôt désintéressés par la nature en début d'expérimentation.

7. Aujourd'hui, **que représente l'environnement naturel pour toi ?**

un décor (7) - **une ressource (10)** (eau, bois, nourriture ...)- un moyen de se sentir bien (14)- un moyen d'évasion (9) - une source d'inspiration (8), de créativité - le moyen de s'émerveiller (4)- **le Vivant à l'égal de l'humain (7: dont 2 élèves répondant négativement à deux nombreuses questions et n'étant pas sensibles à la nature)** - la possibilité de faire du sport (3)

8. **Si ta relation à la nature a changé, elle a changé grâce aux :**

a- pratiques préparatoires (9), b- textes /images étudiés (6) c- pratiques et aux textes (12)

9. Si elle a changé grâce aux **pratiques liées au thème de la nature, laquelle en particulier ?**

a- Partage en groupe (6), b- mouvements rapides/contractions du corps (1) ,c- étirements (7), d- respiration (5), **e- moments de détente(13) (visualisation, imagination, création...)**

10. Quelle pratique réalisée en classe t'aide, à **être plus attentif(ve), sensible à la nature?**

Pratiques suivant la progression de l'échelle de Patanjali	Mots d'élèves pour désigner la pratique réalisée en classe aidant à être plus attentif, sensible à la nature Nombre d'élèves (30 sur 32)
Vivre ensemble	2 > partages en groupe
Élimination tensions	1 > Les pratiques sur les sensations
Bonne posture	4 > Etirements : 3 ; « c'est quand on se prend pour un arbre » : 1
Le souffle apaisé	2 > Respiration
La détente	7> les pratiques où l'on imagine (2), « c'est quand on ferme les yeux et qu'on essaie d'imaginer » (1), « les yeux car je vois plein de plantes différentes » (1), « c'est quand on se prend pour un arbre » (1), la pratique e- => moments de détente (visualisation, imagination, création) (1), repos et calme (1),
Autres propositions	14> ne sais pas (6), «toutes m'ont aidée », rien (5), « dessiner » (2) « Pouvoir faire quelque chose qui te fait penser à la nature » (1)

11. **Les pratiques ont-elles développé ton imagination ?** oui (15) - non (3)- je ne sais pas (12)
12. Lors des pratiques as-tu découvert quelque chose ? **"la nature est merveilleuse", "elles m'ont détendue et m'ont appris à regarder la nature avec un autre angle, "elles m'aident à me concentrer davantage à la nature", "j'aime beaucoup la nature", "pas très utile", "bien" (15), "les pratiques me font rêver".**

Annexe 16 : Bilan et exemples de questionnaires remplis par les parents de la 5^{ème}

21 questionnaires rendus sur 26 (effectif de 31 mais 5 absents en raison du contexte sanitaire)

	Oui	non
Mon enfant m'a parlé des pratiques	20	1
m'a expliqué/montré les pratiques	18	3
Il m'a évoqué les effets positifs	14 => attention (2), détente (7), ouverture aux autres (1), sensibilité accrue (1), ouverture à l'environnement (4), réflexion:4	7
Il m'a évoqué d'autres effets	3: concentration, plus de calme en classe	18
J'ai perçu des changements chez mon enfant	7: plus attentif (2), plus détendu (4), plus ouvert à la nature (3)	14

Ci-dessous, 4 extraits de questionnaires, sélectionnés pour les commentaires des parents.

1. Il m'a montré ou expliqué les pratiques oui / non
 2. Il m'a évoqué les effets positifs oui / non
 Si oui, veuillez souligner : attention accrue, détente, ouverture aux autres, sensibilité accrue, ouverture à l'environnement, réflexion, autre : ..

3. Il m'a évoqué d'autres effets des pratiques. oui / non
 Si oui, lesquels ? négatifs, ou autres : ..

4. J'ai perçu certains changements chez mon enfant. oui / non
 Si oui, vous pouvez souligner le changement : plus attentif, plus détendu, plus ouvert à la nature/ aux questions relatives à l'environnement; autre : ..

III. Que votre enfant vous ait parlé ou pas des pratiques, avez-vous un commentaire ? oui / non
 Si oui : très bonne initiative. à pérenniser pour avoir plus de résultats.

Si oui, veuillez souligner : attention accrue, détente, ouverture aux autres, sensibilité accrue, ouverture à l'environnement, réflexion, autre : ..

3. Il m'a évoqué d'autres effets des pratiques. oui / non
 Si oui, lesquels ? négatifs, ou autres : ..

4. J'ai perçu certains changements chez mon enfant. oui / non
 Si oui, vous pouvez souligner le changement : plus attentif, plus détendu, plus ouvert à la nature/ aux questions relatives à l'environnement; autre : ..

III. Que votre enfant vous ait parlé ou pas des pratiques, avez-vous un commentaire ? oui / non
 Si oui : J'apprécie ces nouvelles pratiques bénéfiques introduites dans le système d'apprentissage car je considère que le Yoga développe beaucoup de compétences chez un individu. Merci.

Si oui, veuillez souligner : attention accrue, détente, ouverture aux autres, sensibilité accrue, ouverture à l'environnement, réflexion, autre : ..

3. Il m'a évoqué d'autres effets des pratiques. oui / non
 Si oui, lesquels ? négatifs, ou autres : ..

4. J'ai perçu certains changements chez mon enfant. oui / non
 Si oui, vous pouvez souligner le changement : plus attentif, plus détendu, plus ouvert à la nature/ aux questions relatives à l'environnement; autre : notamment lors de la sortie à la bibliothèque Noailles.

III. Que votre enfant vous ait parlé ou pas des pratiques, avez-vous un commentaire ? oui / non
 Si oui : Pratique adoptée et complémentaire de une construction psychique de l'adolescent.

Si oui, veuillez souligner : attention accrue, détente, ouverture aux autres, sensibilité accrue, ouverture à l'environnement, réflexion, autre : ..

3. Il m'a évoqué d'autres effets des pratiques. oui / non
 Si oui, lesquels ? négatifs, ou autres : plus de calme dans la classe entre les élèves.

4. J'ai perçu certains changements chez mon enfant. oui / non
 Si oui, vous pouvez souligner le changement : plus attentif, plus détendu, plus ouvert à la nature/ aux questions relatives à l'environnement; autre : ..

III. Que votre enfant vous ait parlé ou pas des pratiques, avez-vous un commentaire ? oui / non
 Si oui : je trouve ces pratiques intéressantes notamment en les reliant en pbcc dès le collège (même si ce ne doit pas être simple) et ceci afin de favoriser un apprentissage bénéfique. C'est tellement important d'associer les apprentissages au bien-être. Je vous remercie pour votre bienveillance et investissement auprès des enfants.

Annexe 17 : Remerciements

Je remercie l'association RYE, qui œuvre depuis 40 ans pour accompagner les enfants et notamment les enseignants dans leur formation, ainsi que toutes les formatrices qui m'ont éveillée aux pratiques libératrices du yoga à l'école, dont :

Sylvie Vilotta (qui m'a aussi conseillée quant à la formation de professorat de yoga), Gaël Le Bellegui (dont j'ai suivi avec joie la formation du stage résidentiel célébrant les 40 ans du RYE), Carolyn Wood (dont la formation du stage résidentiel "le yoga comme réponse possible aux conflits à l'école" était aussi instructive qu'intense émotionnellement) et Nicole Gérard (qui a confirmé que le yoga associé à l'éveil de la nature était une réflexion féconde)

Lors de ce mémoire, j'ai eu la chance d'être suivie par Isabelle Quoy, professeure de français au collège comme moi, qui a fait preuve d'une grande bienveillance et disponibilité, de professionnalisme et de compréhension à mon égard jusqu'au rendu final de mon mémoire - d'autant plus appréciables en une période particulière -, m'accompagnant dans l'aventure d'un mémoire dont le thème me tient à cœur et qui m'a porté avec enthousiasme et foi pour traverser cette époque de transition. Je remercie sincèrement ma tutrice qui s'est même investie au-delà de l'aventure du mémoire en nourrissant par ses suggestions fécondes l'évolution de mon parcours professionnel.

J'ai également une pensée particulière pleine de reconnaissance pour tous les membres de mon établissement, dont ceux de la Direction, qui se sont ouverts immédiatement à mon projet d'introduire le yoga à l'école : leur confiance m'a confortée pour aller plus loin dans l'utilisation des outils du RYE, et cela jusqu'au mémoire.

Enfin, c'est avec une grande émotion que je remercie mes parents et mes proches qui m'ont soutenue et qui ont suivi mon évolution professionnelle et personnelle, ainsi que l'aventure du mémoire, voyant combien le yoga me nourrit et nourrit les jeunes, pour un avenir meilleur. C'est avec gratitude que je remercie mes parents de m'avoir éveillée dès le plus jeune âge à la nature, et tout particulièrement ma mère de m'avoir transmis son amour émerveillé des plantes.

Annexe 18 : Bibliographie, articles de presse et sitographie

Bibliographie :

- *Le manuel du Yoga à l'école: des enfants qui réussissent*, Micheline Flak, Jacques de Coulon
- *Yoga Nidra une technique de transformation*, Swami Satyananda Saraswati, 1980
- *Yoga Sutra, Patanjali*, traduction/commentaire Frans Moors, Cahiers de Présence d'Esprit
- *Philo-fables pour la Terre*, M. Piquemal, 2010. « La vraie nuit », "Les canards mandarins".
- *Un prof heureux peut changer le monde*, Thich Nhat Hanh et Katherine Weare.
- *Pour une enfance heureuse*, Dr Catherine Gueguen, 2015
- *Ces écoles qui rendent nos enfants heureux, [pédagogies](#) et méthodes pour éduquer à la joie*, Antonella Verdiani, 2012.
- *Philosopher et méditer avec les enfants*, Frédéric Lenoir, Albin Michel, 2016
- *Eduquer à l'environnement par l'approche sensible, « art, ethnologie et écologie »*, Edith Planche, Edition chronique sociale, mai 2018. (Ethnologue, chercheuse s'intéressant aux différentes formes de rapport à la nature dans le monde, fondatrice de l'association Sciences et Art, en partenariat avec les collectivités territoriales, des établissements scolaires, des centres de loisirs)
- *Renaître chaque jour, « Se libérer des carcans pour se transformer durablement »*, Jiddu Krishnamurti, 1991.
- *Sur l'éducation*, Jiddu Krishnamurti, 1974.
- *Manières d'être vivant*, Baptiste Morizot, 2020, Edition Mondes sauvages.
- *Penser comme un arbre*, Jacques Tassin, 2018
- *Combien de catastrophes avant d'agir, « Manifeste pour l'environnement »*, Nicolas Hulot et le comité de veille écologique, 2002.
- Pierre Rahbi, *Vers la sobriété heureuse*, Actes Sud, 2010; *La part du colibri*
- *Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Jeanne Siaud Facchin, 2014

Articles de presse

- Géo Hors série, *Les bienfaits des arbres*, aout septembre 2020: « notre avenir est intimement lié à celui des arbres », entretien avec Jacques Tassin.
- "Séance de méditation au collège Bonnard", Nice-Matin du 26/01/20, Alban Beal.
- "Il faut politiser l'émerveillement", Entretien avec J.-B. Morizot, L'été des idées, *Le Monde*, 6 aout 2020.
- "l'idée de nature est un concept très...culturel", Entretien avec le philosophe de l'écologie Frédéric Ducarme, *Le Monde Science et Médecine* 14 octobre 2020
- "Jardins du MIP: un havre de paix pour la biodiversité" (jardin "Refuge LPO), *Nice-Matin*, 15.10.20
- "Le Covid 19 popularise l'école en plein air", *Le Monde*, 9 septembre 2020.
- "Mais c'est la jungle ici: les cours de récréation se mettent au vert et font sauter le bitume", *Le Monde*, 21 septembre 2020.

Sitographie

- RYE : article de J. De Coulon : "L'apprentissage de la liberté dans le yoga".
- B.O. de l'Education nationale (2004, 2016 et 2020)
- [L'éducation au développement durable, Les dossiers thématiques de l'académie de Nantes.](#)
- [site de l'ADEME , agence de la transition écologique\).](#)
- "L'écologie intérieure est indispensable de l'écologie extérieure", *Journal ReporTerre*, Anne de Souzenelle interrogée par Juliette Kempf