

COMMENT EDUQUER LES ENFANTS A L'EMPATHIE GRACE AU YOGA ?



MEMOIRE

Formation aux techniques de Yoga et de Relaxation dans
l'Education – R Y E

Tutrice : Hélène AIREY

Maryline WOTIN

Soutenance, le 27 novembre 2021 - PARIS

SOMMAIRE DU MEMOIRE

INTRODUCTION.....	1
I - QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE.....	1
II - PROCESSUS DE L'EMPATHIE CHEZ L'ENFANT ET LES DERNIERES AVANCEES SCIENTIFIQUES.....	4
2.1. Du bébé jusqu'à l'adolescent	4
2.1.1 L'éveil empathique du bébé jusqu'à 1 an.....	4
2.1.2 De 2 ans jusqu'à 5 ans	5
2.1.3 De 7 ans à 12 ans	6
2.1.4 La période de l'adolescence (13 ans / 17 ans).....	6
2-2 Les avancées scientifiques sur le cerveau des enfants.....	7
2-2-1 Les facteurs génétiques	7
2-2-2 Les facteurs environnementaux et sociaux.....	8
III - COMMENT EDUQUER L'EMPATHIE EN MILIEU SCOLAIRE	10
3-1. La mise en place d'ateliers yoga en élémentaire et en maternelle	10
3.1.1 L'expérimentation en élémentaire.....	10
3.1.2 L'expérimentation en maternelle.....	11
3-2. Résultats des expérimentations	12
3-2-1. En élémentaire.....	12
3-2-2. En maternelle.....	13
3-3. Réflexions sur les expérimentations.....	14
IV - COMMENT LE YOGA PERMET DE DEVELOPPER L'EMPATHIE ?	15
4-1. Yoga et empathie : le bien-être des enfants.....	15
4-2. Yoga et empathie : la socialisation des enfants (postures, jeux, relaxation à deux) ...	16
4-3. Au-delà du yoga, que pouvons-nous encore améliorer.....	17
CONCLUSION	18
ANNEXES.....	0

INTRODUCTION

«*On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux*». Le Petit Prince de Saint-Exupéry

Je suis née en région parisienne et j'ai vécu mon adolescence à la campagne... Les années ont défilé, le lycée, la Fac... Et déjà, une vocation : faire du droit. Suite à l'affaire juridique de ma grand-mère, laquelle avait découvert, en fait, une « fausse vente immobilière » suite à l'achat d'une maison. De procès en procès, jusqu'à obtenir enfin une victoire, au bout de dix années. Cette histoire m'avait marquée car je ne supportais pas l'injustice... Puis, mon premier travail à Paris, dans un cabinet d'avocats où j'ai aimé travailler. Ensuite, j'ai rencontré mon futur mari et un départ pour une expatriation. A Abou Dhabi, j'ai pu enseigner bénévolement, à l'Alliance Française, le français à des étrangers. Une expérience riche humainement, la chance de voyager et de pratiquer un sport, la plongée. Puis, nous sommes rentrés en France pour fonder une famille. L'arrivée d'un bébé est un magnifique tournant dans la vie d'un adulte et pouvoir lui transmettre de belles valeurs. Nos deux enfants ont été éduqués avec beaucoup *d'empathie et de bienveillance* ! Dès leur entrée à l'école, j'ai souhaité m'investir dans une association de parents – PEEP. J'ai été parent d'élève de la maternelle jusqu'au lycée et également, à la Direction des services de l'Education nationale de l'Essonne, pour agir au plus près des institutions. J'ai toujours œuvré pour la défense des élèves et de leur bien-être à l'école. Mais, lors d'interventions dans les conseils de discipline ou au comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), j'ai constaté que certains élèves ne sont pas tous si heureux. Petit à petit, je *me rapprochais un peu plus, de la question fondamentale « comment puis-je être encore plus utile aux enfants »* ? Et en 2019, pratiquant déjà le yoga depuis plusieurs années, j'ai découvert le **RYE**, les cours se sont enchaînés et *l'envie de transmettre le yoga aux enfants est devenue une réalité*. Mais surtout, *quoi leur transmettre*, car je ne suis pas dans l'enseignement. Et puis, j'ai lu l'article du **docteur C. Gueguen** qui parlait des enfants et *pourquoi éduquer les enfants à l'empathie*. Mon sujet de mémoire était évident, *comment éduquer les enfants à l'empathie grâce au yoga ?*

I - QU'EST-CE QUE L'EMPATHIE

«Parce que nous sommes des humains, nos cerveaux savent lire et décrypter ce que ressentent les autres humains». **Ch. André (Annexe 19)**

L'empathie est un mécanisme complexe par lequel un individu peut «comprendre» les sentiments et les émotions d'un autre individu, voire dans un sens plus général, ses états mentaux non émotionnels, comme ses croyances, sa pensée, ses gestes.

André de Peretti (Annexe 19) précise : « Etre empathique, c'est donc tenter de comprendre l'autre, ce qu'il est en profondeur, avec tout son être, organiquement et pas seulement de façon intellectuelle tout en restant soi ».

Selon l'expression proposée par **André de Peretti**, « on entre dans le référentiel de l'autre... sans s'y perdre ! ». « Sans s'y perdre », c'est-à-dire en disposant des moyens de prendre du recul, de se dégager de l'identification, de construire un échange grâce à la maîtrise du langage, quand on a appris « ce que parler veut dire ». Il faut insister aussi sur la construction du collectif, la possibilité donnée à chacun d'y avoir une place et une responsabilité, d'y faire l'expérience de l'autorité légitime, celle qui s'exerce « en tant que », chaque fois que l'on met un pouvoir d'agir au service d'une responsabilité dans l'intérêt commun...

Il s'agit donc de ressentir et se représenter les émotions et les sentiments d'autrui (et de soi-même), en adoptant le point de vue de l'autre et tout en restant soi-même. C'est sur ces trois éléments principaux que se joue la distinction de l'empathie avec la contagion émotionnelle, la sympathie, l'altruisme, et la compassion, distinctions que nous allons développer maintenant.

L'altruisme Si l'on cherche à comprendre les émotions d'une personne, c'est parce qu'on est intéressé par elle, on cherche à l'aider par nos réponses et notre écoute. La préoccupation de l'autre, qui mobilise les comportements d'entraide, est une dimension complémentaire de l'empathie selon **Serge Tisseron (Annexe 19)**. Par ailleurs, **Jean Decety (Annexe 19)** parle par exemple, d'*empathie motivationnelle*. Cette motivation à agir pour les autres se manifeste en particulier dans des comportements altruistes.

La **sympathie** est la plus souvent confondue avec l'empathie. Pour **S. Tisseron** : « *L'empathie c'est la capacité à s'acclimater au paysage intérieur de l'autre, sans forcément y adhérer, se réjouir pour l'autre par exemple; alors que la sympathie c'est se réjouir avec l'autre, dans une adhésion au système de valeurs de l'autre* ». Tandis, qu'**Elisabeth Pacherie, (Annexe 19)**, chargée de recherche CNRS en philosophie, précise: « *l'empathie peut certes nourrir la sympathie, mais cette dernière n'est pas une conséquence nécessaire de la première. L'empathie peut fort bien se passer de motifs altruistes* ». Enfin, pour **J. Decety**, qui oppose les deux notions autour de trois caractéristiques : l'empathie est un « *processus volontaire (...) émotionnellement neutre (...) impliquant un élément cognitif* » alors que la sympathie est *involontaire, émotionnellement non neutre et impliquant seulement un composant affectif* ». L'empathie correspond bien à une attitude de neutralité, d'objectivité et du contrôle des émotions,.... Ainsi les deux concepts, révèlent finalement des nuances de sens importantes.

La compassion se traduit par la sensibilité à la souffrance d'autrui, la pitié. On pourrait donc distinguer empathie et compassion en se fondant, comme **S. Tisseron** : on compatit en étant triste avec la personne alors qu'on est empathique quand on est triste pour elle. Là encore, on peut éprouver de l'empathie sans compassion. On peut comprendre le chagrin que quelqu'un éprouve sans pour autant le partager. La compassion est inséparable de l'idée de victime et du fait de prendre sa défense contre une agression. Elle s'accompagne parfois d'un sentiment de supériorité et fait peu de place à la *réciprocité*, si importante dans l'empathie, selon **S. Tisseron**.

En conclusion, toutes ces notions partagent un ou plusieurs éléments alors que l'empathie les requiert toutes en même temps. En effet, elle implique le *partage affectif*, la *flexibilité mentale* pour adopter le point de vue de l'autre, la *régulation émotionnelle* qui permet d'identifier et se représenter les émotions de soi et d'autrui, l'ensemble reposant sur la *conscience de soi*. Aucune de ces composantes ne peut à elle seule rendre compte de l'empathie, qui est donc une notion particulièrement complexe.

Comprendre les étapes de l'empathie pour autrui

L'empathie est une construction *mentale* destinée à avoir un aperçu de l'expérience subjective d'autrui. En effet, l'empathie se distingue avec trois composantes : **émotionnelle (ou affective), cognitive et mature (d'action)** d'après le schéma (**annexe 2**) de S. Tisseron.

Effectivement, l'équilibre empathique repose sur trois dimensions : **1/**la contagion émotionnelle (réplication de l'émotion d'autrui – *neurones miroirs*), **2/**l'empathie cognitive (raisonner ou déduire pour prendre la bonne décision/solution) et **3/**la distanciation (déconnection émotionnelle = rupture pour que l'émotion ne soit pas trop forte).

Mais, l'empathie peut se construire aussi en cinq étapes différentes selon J. Decety

Type d'empathie	Age	Effets
Empathie affective/émotionnelle	1 an	Etre capable de comprendre les émotions d'autrui, exemple: « Je vois que tu es triste »
Empathie cognitive	vers 4 - 5 ans	Comprendre que l'autre a une idée du monde différente de la mienne par exemple: « Je comprends que tu ne vois pas les choses comme moi ».
Empathie mature changement de perspective émotionnelle	8 ans à 13 ans	La capacité d'adopter le point de vue de l'autre. Exemple: « A ta place, je serais triste aussi ».
Empathie réciproque		Dimension morale de la reconnaissance. Non seulement se mettre à la place de l'autre, mais accepter que l'autre se mette à ma place, en réalité ou en pensée. Trois facettes : s'estimer, aimer et être aimé, avoir les mêmes droits.
Empathie intersubjective		Accepter que l'autre m'informe sur moi de choses que j'ignore.

Quant à E. Pacherie, il y a aussi trois degrés d'empathie, *sa nature, son objet et sa raison*.

1/l'attitude empathique : grande disponibilité et réelle attention à l'autre ; capacité à identifier et comprendre la nature des émotions ; lucidité nécessaire à la compréhension des raisons des émotions ; compétence pour parler des émotions exprimées. **2/le comportement empathique** : recherche le partage de quelque chose, cherche à avoir un dialogue plus approfondi. **3/la conscience empathique** : on a appris à être à l'écoute de ses propres émotions, ce qui permet de deviner ce qu'elles peuvent déclencher chez l'autre.

L'empathie mobilise aussi, l'observation, la mémoire, les connaissances et le raisonnement, et fait surtout intervenir de nombreuses *zones cérébrales*. Ce dernier point sera étudié dans

les avancées scientifiques en neurosciences (**chapitre 2 – 2**). L'empathie se révèle donc être bien plus qu'une compréhension des émotions de l'autre. Elle permet la transmission de connaissances sur le monde, l'apprentissage de normes sociales et l'instauration de relations faites de réciprocité et d'échange. Comme la richesse actuelle de la notion d'empathie tient au fait qu'elle est étudiée par différentes disciplines, nous allons dans le prochain **chapitre II**, étudier le processus de l'empathie du bébé jusqu'à l'adulte, puis nous aborderons, ce que les neurosciences ont découvert suite aux dernières avancées scientifiques sur le cerveau.

II - PROCESSUS DE L'EMPATHIE CHEZ L'ENFANT ET LES DERNIERES AVANCEES SCIENTIFIQUES

Pour comprendre comment l'empathie se met en place chez l'enfant, il faut tenir compte que cette compréhension a différents degrés, comme l'a déjà abordé **E. Pacherie**, la nature, l'objet et la raison sont les *trois degrés de la compréhension empathique*, qui apparaissent l'un après l'autre dans le développement de l'enfant. Nous allons donc voir qu'une attitude intersubjective ou une empathie innée destine le psychisme du bébé à se représenter l'autre et son activité mentale.

2.1. Du bébé jusqu'à l'adolescent

2.1.1 L'éveil empathique du bébé jusqu'à 1 an

Pour pouvoir en premier lieu identifier l'émotion éprouvée par autrui, les expressions faciales et vocales sont essentielles. Le bébé est une véritable éponge émotionnelle capable d'imiter totalement les sensations et les émotions de l'adulte, tout comme il imite un acte qu'il voit faire. Ainsi, *l'imitation* joue un rôle important dans la mise en place de l'éveil empathique, qui prend appui sur le corps, comme l'ont montré les travaux de **Th. Lipps (Annexe 19)**. Les observations actuelles sur les relations précoces d'un bébé et de son environnement confirment cette approche. Comme cette forme d'empathie n'est contrôlée par aucune inhibition, certains préfèrent parler de contagion émotionnelle ou de pré-empathie, parce qu'elle est précurseur de l'empathie véritable, selon **S. Tisseron**. En fait, il serait plus juste d'appeler ce comportement de base du bébé « éveil empathique ».

La contagion émotionnelle (reproduction à l'identique des émotions d'autrui, *neurones miroirs*) se définit comme la propagation d'une émotion d'un individu à d'autres, se caractérise selon **E. Pacherie** par « une forme d'indifférenciation entre soi et autrui » alors que la distinction soi/autrui est préservée dans l'empathie. Le bébé ressent très fortement les sentiments d'autrui parce qu'il est une véritable éponge émotionnelle, capable d'imitation, mais sans distinction entre ses états mentaux et ceux d'autrui.

Les bébés sont capables de discriminer les expressions faciales de joie, de tristesse, de surprise. Dès la naissance, l'interaction adulte-bébé est caractérisée par la recherche d'un partage de représentations mentales et par la création d'une activité psychique commune.

L'identification des émotions d'autrui, qui constitue le premier degré de l'empathie, passe donc par *l'imitation* (chapitre 2-2-1 les *neurones miroirs*). Mais cette pré-empathie dure peu de temps. Très vite, le bébé devient capable d'inhiber ses réponses émotionnelles et motrices automatiques et d'inventer les siennes. A l'âge de 3 mois, il apprend aussi par ses propres expérimentations et par ses propres observations. A l'âge de 5 mois, les bébés sont capables de décrypter les émotions de leurs camarades.

C'est seulement à l'âge de 9 mois, qu'une forme plus élaborée d'empathie apparaît lorsque le bébé est capable de comprendre *l'objet de l'émotion* ressentie par autrui. Il faut pour cela qu'il comprenne le contexte dans lequel l'émotion est ressentie et qu'il élargisse aussi son champ visuel, selon **E. Pacherie**. C'est à la fin de la première année qu'il acquiert cette capacité, « l'attention conjointe », qui permet un partage de représentations mentales. L'enfant se tourne régulièrement vers sa mère pour savoir ce qu'il doit penser de ce qui l'entoure. La référence sociale émerge alors, en combinant attention conjointe et lecture des expressions faciales. Pour **M. Tomasello**, (**Annexe 19**), c'est parce que le jeune enfant accepterait de partager les émotions d'un adulte qu'il entrerait dans le monde de la relation et de la communication. Le bébé commence à dissocier les mimiques repérées chez l'adulte des événements dans lesquels il les a apprises, pour commencer à s'en servir dans des situations personnelles. Il peut donc détecter les états émotionnels de ses interlocuteurs en observant leurs actions et plus seulement leurs mimiques. Mais la véritable émergence de l'empathie, celle où l'on identifie à la fois *l'émotion, son objet et sa cause*, se produit vers la deuxième année, lorsque les enfants vont être préoccupés par la détresse des autres personnes.

2.1.2 De 2 ans jusqu'à 5 ans

A la deuxième année apparaît un comportement nouveau qui semble révéler que l'enfant commence à comprendre le fonctionnement causal des émotions car il essaie délibérément de réconforter ou inversement de taquiner ou d'augmenter la détresse d'autrui. L'enfant commence à *se soucier des autres et de leurs émotions*, c'est aussi l'âge où il commence à s'engager dans des jeux coopératifs avec ses pairs. Cette capacité à se préoccuper des autres et à leur venir en aide se développerait en lien avec la possibilité de *reconnaître son image dans le miroir*, qui apparaît au même âge. L'empathie cognitive arrive avant 6 ans, affirment les deux chercheurs H. **Wimmer** et J. **Perner** (1983) (**Annexe 19**), suite au test avec de jeunes enfants de 3 à 5 ans et des marionnettes (Le personnage Maxi, place une tablette de chocolat qu'il vient d'entamer dans une boîte située à sa droite et quitte la scène. Sa maman arrive ensuite, prend la tablette et la range dans un placard situé à sa gauche. Maxi revient et manifeste l'envie de manger du chocolat. Les expérimentateurs demandent alors aux enfants où il va chercher sa tablette). Ceux qui ont entre trois ans et quatre ans ne comprennent pas la question et désignent le placard car ils répondent en fonction de leur expérience du monde, sans se mettre à la place de Maxi. Les enfants de plus de cinq ans indiquent que Maxi va chercher la tablette là où il l'a mise. Enfin, **C. Gueguen**, (**Annexe 19**), précise que jusqu'à 5 ans, l'enfant est

dominé par son cerveau archaïque et son cerveau émotionnel (cerveau limbique). Il est incapable de réguler ses émotions. Les petits peuvent mordre, griffer, crier ou se rouler par terre, non par volonté de défier l'adulte mais parce qu'ils ne peuvent pas (encore) faire autrement. L'enfant a alors des réactions instinctives à un danger ou à des besoins. Le cerveau supérieur ne fonctionne pas encore et l'enfant est incapable d'analyser. C'est seulement entre 5 et 7 ans, que l'enfant éprouve pleinement des émotions.

2.1.3 De 7 ans à 12 ans

L'enfant acquiert un *sens moral* (structure de l'empathie) qui influence ses règles de vie et le jugement qu'il porte sur autrui. Il ressent une grande émotivité affective suivant les situations. Ses sauts d'humeur et de caractère entraînent un manque de stabilité dans ses opinions. Entre 6 et 9 ans, il a une impossibilité de distinguer ce qui est important, de ce qui ne l'est pas. Il adopte enfin, le *point de vue des autres*. La mobilité croissante des structures mentales de l'enfant le conduit à envisager d'autres points de vue que le sien propre. A ce stade, seulement, une *empathie réciproque* peut se développer : se mettre à la place de l'autre mais accepter que l'autre se mette à ma place, en réalité ou en pensée. De même, une *empathie intersubjective* peut également être une autre et dernière étape de l'empathie : accepter que l'autre m'informe sur moi de choses que j'ignore... Savoir accepter les points de vue de l'autre, même si ceux-ci peuvent être différents des nôtres pour les comprendre... C'est l'étape de la *construction du sens moral que l'enfant développe jusqu'à l'âge adulte*.

2.1.4 La période de l'adolescence (13 ans / 17 ans)

L'adolescent découvre la multiplicité des opinions, les contradictions et les oppositions. Sa vision des choses peut-être fortement influencée par des éléments extérieurs (amis, relations, lectures, médias, réseaux sociaux...). A cette période capitale pour la construction de son intelligence succède le stade de la puberté (14/15 ans - les filles et 16/17 ans - les garçons) et de l'adolescence, période où l'affectivité marque de nouveau le pas sur l'intelligence, avec le début des relations amoureuses, l'évolution des relations parents/enfants et des rôles sociaux. L'adolescence se caractérise par des mouvements d'affirmation de soi, évolution de l'estime de soi et d'opposition et se définit comme une période de recherche d'identité. La constitution de l'identité de l'adolescent est secouée par des crises d'angoisses, de dépression, des émergences pulsionnelles... C'est une période de renoncements multiples et variés car il doit admettre un décalage entre son Moi et son idéal Moi. L'adolescent comme l'enfant, a besoin de temps pour jouer à *des jeux qui interagissent avec le monde*. Et l'on sait que l'empathie se nourrit d'expériences répétées. Si on ne stimule pas les enfants, ils amoindrissent leur capacité à être empathiques.

Une étude portugaise, dirigée par **Oscar Gonçalves**, (**Annexe 19**), neuroscientifique suggère que les adolescents (15/18 ans) peu empathiques, ont un risque de psychopathie plus important à l'âge adulte. L'étude montre une dissociation entre les émotions et le jugement

moral, c'est-à-dire entre les sentiments de culpabilité et le jugement d'actions immorales. « Même chez les adolescents présentant des niveaux élevés de *traits calleux* (manque d'empathie, mépris pour le bien-être et les sentiments des autres) et non émotionnels, cette dissociation typique de la psychopathie à l'âge adulte se produit déjà au cours du développement de l'adolescent, par un modèle de comportement anti-social sévère ». Enfin, **C. Gueguen** insiste sur le développement des compétences émotionnelles et sociales des jeunes adultes car *l'urgence est d'offrir des adultes empathiques aux enfants* ! Elles passent donc par l'acquisition de différentes compétences pour être mieux avec soi-même et surtout avec les autres.

2-2 Les avancées scientifiques sur le cerveau des enfants

Depuis une quarantaine d'années, beaucoup de philosophes, de psychologues, de sociologues et de scientifiques ont publié de nombreux ouvrages sur l'empathie. Aujourd'hui, l'empathie connaît un regain d'intérêt grâce aux dernières découvertes en sciences cognitives.

2-2-1 Les facteurs génétiques

Selon **C. Gueguen** : l'empathie modifie le cerveau des enfants. En effet, un adulte empathique est une personne qui va aider l'enfant à exprimer ce qu'il ressent en lui proposant tout un panel d'émotions : la *sollicitude empathique*. Tout comme le contact physique « chaleureux » est précieux à l'épanouissement de l'enfant. Elle précise enfin « qu'une relation empathique, aimante, est la condition fondamentale pour permettre au cerveau d'évoluer de manière optimale. L'enfant est alors capable de déployer ses facultés affectives et intellectuelles ».

La *génétique de l'empathie*, s'avère identifiable par deux gènes : OXTR et AVPR1a. Ensuite, les hormones interviennent aussi avec *l'ocytocine, la sérotonine, la dopamine et le BDNF cérébral*, dont les effets sont visibles dans le cerveau même de l'enfant :

- **OXTR et AVPR1a**, les gènes de la cognition sociale et permettent de distinguer *l'empathie affective* de *l'empathie cognitive*.
- **L'ocytocine**, l'hormone considérée comme une hormone antistress, elle est aussi, l'hormone de la confiance, du bien-être, et du lien social. Selon **C. Gueguen** : faire preuve d'empathie ou recevoir de l'empathie engendrerait la sécrétion de l'hormone *ocytocine* qui permettrait d'améliorer le sentiment de bien-être et de la sociabilité. L'empathie se transmet : plus nous recevons d'empathie, plus nous avons un taux élevé d'ocytocine, et plus nous sommes capables d'être empathiques. L'inverse est aussi vrai.
- **La sérotonine** : la sécrétion de l'ocytocine permet celle de la sérotonine qui contribue à *stabiliser l'humeur* et à adapter un comportement plus calme et plus serein.
- **La dopamine** : stimule la motivation, la créativité et le bien-être.
- **Le BDNF** (Brain-Derived Neurotrophic Factor) **cérébral** : une molécule qui assure le bon développement du cerveau intellectuel et affectif. Elle intervient dans la prolifération, la survie, la différenciation des neurones et leurs connexions. Il a été démontré qu'une

éducation empathique facilite la sécrétion de BDNF. A l'inverse, le stress diminue le BDNF cérébral.

- **L'hippocampe** : **C. Gueguen** indique que le soutien, les encouragements aident à développer le volume de *l'hippocampe* et cela accentue la mémorisation et l'apprentissage. La considération de l'enfant comme une personne et le non-jugement sont indispensables pour son épanouissement.
- **Les neurones miroirs** : ils s'activent quand on est en sympathie, cependant un autre réseau de neurones prend le relais quand on est en *empathie* : c'est le *réseau de la mentalisation* qui permet de ressentir ce que l'autre ressent sans se laisser envahir par nos propres émotions. Les neurones miroirs entraînent des apprentissages implicites (l'affection, la tendresse se transmettent et s'apprennent comme la violence). Selon **G. Rizzolati (Annexe 19)** : « Nous sommes des êtres sociaux. Notre survie dépend de notre compréhension des actions, des intentions et des émotions des autres. Les *neurones miroirs* nous permettent de comprendre l'esprit des autres, non seulement par le *raisonnement conceptuel* mais aussi par *l'imitation* ».

Les *neurones miroirs* sont essentiels pour *l'imitation* qui est la clé du processus d'apprentissage. Dès la naissance, ce groupe de neurones est actif. Il agit aussi chez les personnes qui sollicitent une action et chez celles qui les observent. Ils servent à imiter les actions vues mais ils jouent aussi un rôle dans le déchiffrement des intentions et des émotions d'autrui. Les *neurones miroirs connectés à de nombreuses autres parties du cerveau donnent naissance à l'empathie*. Notre système miroir s'active dès lors de la perception ou même l'évocation d'une *émotion* et permet donc de mieux comprendre et mieux déchiffrer les émotions. Enfin, il a été étudié qu'un dysfonctionnement des neurones miroirs peut être lié aux troubles du spectre de l'autisme – TSA). Enfin, **C. Gueguen** indique « quand nous avons le sentiment agréable d'être en parfaite résonance, en synchronie avec l'autre, il existe alors une traduction biologique : *nos neurones miroirs s'activent et ils constituent notre 6^{ème} sens* qui rend les émotions contagieuses ».

En conclusion, la capacité d'imitation repose sur l'activité des neurones miroirs du cerveau en relation avec le *cortex moteur*. Cette capacité s'active autant à la perception qu'à l'action de mouvements ou d'émotions. Tandis qu'avec un système de pensée complexe et volontaire, cette capacité sera développée avec l'activité des neurones miroirs en relation avec le *cortex préfrontal*.

2-2-2 Les facteurs environnementaux et sociaux

En 2018, la conférence sur « l'empathie : le cerveau social, pilote de nos émotions et de notre santé », présentée par **A. Carré, (Annexe 19)**, Maître de conférences, explique pourquoi le cerveau est un grand sensible à son environnement social, en citant les travaux de **J. Cacioppo, (Annexe 19)**, psychologue américain, lequel déclarait que : le *cerveau* est l'organe le plus influencé par les *facteurs sociaux* lors de son développement au niveau cellulaire. Il

établit un lien entre les relations sociales, les structures cérébrales et les hormones, surtout l'*ocytocine*. Le cerveau est donc sensible aux altérations du fonctionnement social en cas de lésions cérébrales. Plusieurs composantes de l'empathie permettent l'adaptation à son environnement : la réplication d'une émotion perçue, la prise de perspective avec l'émotion (flexibilité), la régulation de l'émotion (avoir un comportement cohérent et en lien avec l'environnement, prendre de la distance, pour ne pas être absorbé par l'émotion d'autrui). L'empathie représente un levier important dans le champ du développement, de l'éducation et de la santé.

C. Gueguen, s'appuyant sur les travaux de **R. Waller**, (**Annexe 19**), revient sur les conséquences déplorables des éducations punitives sur les enfants et les adolescents. La maltraitance verbale ou physique diminue fortement le *volume de l'hippocampe*. Cela les rend insensibles, durs, sans empathie, et conduit souvent à des conduites antisociales ». Une Violence Educative Ordinaire (VEO) fait de gros dégâts en limitant notamment la capacité des enfants à ressentir une bonne et juste estime de soi et a des difficultés à éprouver de l'empathie et de la confiance pour les autres. Chez un enfant très stressé, le *cortisol* sécrété dans le cerveau active l'*amygdale*, siège de la peur. L'enfant n'est plus capable d'écouter et d'apprendre. Et si les situations perdurent, les neurones de l'hippocampe se multiplient moins et peuvent même se détruire. Selon **B. Cyrulnik**, (**Annexe 19**), la construction du besoin de se représenter le monde de l'autre, pour être avec, vivre ensemble, se constate chez les enfants de 4 ans qui deviennent alors capables de se décentrer pour imaginer le monde mental de l'autre. Il en conclut donc que parler à un enfant sculpte son cerveau. Il fait le lien entre le développement de l'empathie et le processus d'attention. *La transmission de l'empathie ne peut se faire que dans un corps à corps et en la présence affective*. Cependant, il précise que la manipulation et le harcèlement sont commis, de plus en plus, par des pervers narcissiques dans notre société.

Pour **S. Tisseron** : « il faut être attentif avec cette notion d'empathie qui peut être capable du *meilleur comme du pire*. En effet, l'*empathie cognitive* peut entraîner un très fort pouvoir de *manipulation sur autrui* ». Le principal ennemi de l'empathie, c'est le *désir d'emprise* (agressions verbales et psychiques lors de maltraitance).

En conclusion, les êtres humains sont intrinsèquement sociaux. Dès notre plus jeune âge, nous entrons en interaction avec les personnes de notre environnement. En effet, le besoin fondamental de relations sociales reste essentiel à notre bien-être psychologique et physiologique tout au long de notre vie.

Aussi, l'éducation à l'empathie est un enjeu de vie sociale et donc de santé publique dans la mesure où la violence et le manque d'empathie peuvent malheureusement mener à des drames humains. *C'est pourquoi l'empathie constitue un élément clé de réussite pour favoriser l'émergence d'une société bienveillante*.

III - COMMENT EDUQUER L'EMPATHIE EN MILIEU SCOLAIRE

3-1. La mise en place d'ateliers yoga en élémentaire et en maternelle

L'expérimentation s'est déroulée dans un groupe scolaire en Ile de France. Il se compose d'une école maternelle (4 classes) et d'une école élémentaire (7 classes). Les deux directrices m'ont permis, de mettre en place des ateliers liés à mon mémoire : comment éduquer les enfants à l'empathie grâce au yoga.

Pour l'école élémentaire j'ai pratiqué le yoga auprès de deux classes de CM1/CM2 d'environ 25 élèves, le mardi matin (groupe A) et, le jeudi matin (groupe B), et pour l'école maternelle, le jeudi après-midi avec une classe de grande section (GS), environ 27 élèves. Les élèves ont expérimenté pour la première fois la pratique du yoga sur plusieurs semaines.

3.1.1 L'expérimentation en élémentaire

Dès la première séance, les élèves de CM1/CM2 ont tout de suite participé activement, même si certains sont restés plus ou moins en retrait et ne faisaient pas spontanément les exercices. Dans un premier temps, je cherchais à ce que chacun apprenne à se connaître et à se familiariser avec la pratique du yoga. Bien sûr, les élèves avaient déjà des petites références, notamment sur quelques postures (arbre, chat, papillon...).

Les six séances (**annexes 3-5**), ont été travaillées suivant les étapes de l'échelle de Patanjali, mais essentiellement sur les *yamas*, puisque le *vivre ensemble* est fondamental lorsque l'on souhaite éduquer les enfants à l'empathie. « C'est accueillir et recevoir dans la bienveillance, le respect, le non-jugement, l'écoute, *l'empathie*, la paix... Apprendre à *être en relation avec les autres* et le monde. Mais d'autres exercices développant l'empathie des élèves ont été mis en œuvre durant les séances :

- Le rituel à chaque début de séance, « la salutation au ciel, à la terre, à mes camarades et je suis prêt pour commencer le yoga avec toute la classe », établissant le lien entre l'éducation et le yoga, et ouvrant un vrai moment pour eux, rien qu'à eux.
- La marche-stop : cet exercice est très apprécié par les enfants et les met rapidement à l'aise. Il permet aux enfants de regarder les autres avec plus d'intérêt.
- La fable : *L'aveugle et le paralytique*, après lecture de cette fable, ils ont échangé leurs points de vue sur le handicap, l'entraide, la coopération et l'amitié par la prise de conscience des difficultés d'autrui.
- Le vase du pharaon (**annexe 16**) de J. de Coulon (**Annexe 19**) : cet exercice est vraiment approprié pour rapprocher les uns des autres et partager ensemble une *respiration collective*.
- Le jeu du miroir : expressions corporelles à faire à deux, cet apprentissage demande de l'attention et de la mémorisation. L'enfant doit être à l'écoute de son partenaire pour reproduire les mouvements. Ce jeu est fondamental pour apprendre sur soi par les autres.

- Les émotions : joie, peur, colère, tristesse Les enfants ont observé leurs visages, leurs corps puis ceux de leurs camarades, lorsqu'ils miment les émotions. Les enfants ont appris à reconnaître les émotions surtout lorsqu'ils ont fait la marche-stop en musique.
- Le jeu du robot qui revient de l'espace et du mécanicien : exercice à deux, l'enfant qui joue le rôle du mécanicien doit être attentif et avoir des gestes lents et doux pour le robot.
- Le jeu « je te tiens par la cheville » : exercice à deux qui a suscité beaucoup de joie, de rire et de complicité entre les partenaires.
- Le jeu de rôle-acteur du professeur Gamberge (inspiré du jeu des 3 F par S. **Tisseron** (**annexe 17**) : à l'aide de situations concrètes, les enfants s'expriment avec leurs mots et leurs corps. Ce jeu sensibilise les enfants à avoir *une communication non violente* et avoir de *l'empathie*, indispensables pour favoriser un meilleur comportement prosocial. Enfin, il fait découvrir aux enfants qu'une même situation peut être abordée selon différents points de vue.
- Le jeu des baguettes magiques (inspiré du jeu des mousquetaires) (**annexe 18**) par **O. Zanna** : un jeu pour prendre conscience des expressions corporelles des autres camarades.
- Le dialogue philosophique : Avec **Platon**, (**Annexe 19**), « *C'est en cherchant le bien-être de nos semblables que nous trouverons le nôtre* » Ce mini-débat faisait suite au jeu du professeur Gamberge / jeu des 3F, mentionné ci-dessus. Il a pour but de développer les capacités d'écoute des enfants, de les initier à se poser des questions, de développer leur esprit critique et leur empathie.

Je précise, que chaque séance a respecté les étapes de l'échelle de Patanjali. En complément des exercices, des temps d'échanges ont été bénéfiques pour apprendre à écouter les autres, apaiser des tensions éventuellement et de chercher ensemble des solutions. Enfin, une séance supplémentaire, une septième séance a été organisée suite à la demande des élèves des deux classes, qui ont pu choisir de refaire une des séances. La classe du mardi matin (groupe A) a refait la séance portant sur « avoir confiance pour sa rentrée en sixième » et la classe du jeudi matin (groupe B) a refait la séance portant sur les émotions.

3.1.2 L'expérimentation en maternelle

Dès la première séance, les enfants de GS ont été de suite très enthousiastes au yoga, à part quelques-uns qui n'étaient vraiment pas à l'aise dans leurs mouvements. Les cinq séances (**annexes 6-8**) ont été centrées sur les *yamas*, *mais chaque séance s'est déroulée suivant les étapes de l'échelle de Patanjali*. Les exercices suivants développant l'empathie des enfants ont été mis en œuvre durant les séances :

- Rituel à chaque début de séance, « la salutation au ciel, à la terre, à mes camarades et je peux commencer le yoga avec toute la classe »
- Je découvre ma main avec petit Pouce

- La douche
- Le jeu du miroir
- La marche-stop
- Les émotions : joie, peur, colère, tristesse.
- Le tableau magique : Δ = joie et $\square$ = peur
- Le *conte et l'histoire* : Outils pédagogiques indispensables, ils représentent des savoirs ou des aptitudes, tout en les simplifiant, en les présentant sous une forme symbolique. Le *conte* séduit, éveille les enfants, et leur fait accéder à un espace de rêverie. L'*histoire* fait vivre aux enfants des situations, car ils s'identifient aux personnages.
 - La Légende du colibri, de D. **Kormann**, P. **Rabhi**, (**Annexe 19**) le Conte chaud et doux des chaudoudoux, de Steiner, (**Annexe 19**), la philo-fable de M. **Piquemal**, « Bucéphale et Alexandre » (**Annexe 19**) et « Un jour, j'ai eu une idée » de K. **Yamada**, (**Annexe 19**).
- La boîte aux trésors : des compliments étaient cachés dans une boîte et étaient distribués à la fin de la séance.
- Le jeu du cheval et du chevalier (adaptation au jeu du robot/mécanicien).
- Le jeu des baguettes magiques (inspiré du jeu des mousquetaires de O. **Zanna**).

3-2. Résultats des expérimentations

3-2-1. En élémentaire

Les enfants des deux classes de CM1/CM2 ont répondu à chaque séance, à un questionnaire (**annexe 9**). L'analyse des résultats de ces expérimentations exploite les réponses obtenues aux questionnaires (**annexes 11-14**).

Le yoga a suscité un réel intérêt auprès des enfants. Mais, la réceptivité des enfants entre les deux classes n'est pas identique.

- La relation sociale entre les enfants :
Avec la fable : l'Aveugle et le paralytique, les enfants apprennent à écouter les autres tout en tenant compte des points de vue de chacun. En réponses aux questions orientées sur l'entraide, les enfants montrent des compétences à l'empathie dans les deux classes, mais la classe B serait un peu plus réceptrice. Ces échanges sont très bénéfiques et constructifs à la relation sociale...D'ailleurs, les enfants ont préparé une affiche sur l'entraide et la coopération et ils ont choisi le mot « *Amitié* » par rapport à la fable.
- Les émotions :
Aborder les émotions s'avère difficile pour certains enfants, qui ne sont pas à l'aise. C'est par le jeu sur leur expression corporelle (la marche-stop sur les émotions) que ces enfants réussissent à prendre conscience de leurs émotions et de celles des autres.
Le questionnaire a révélé que les enfants sont souvent en colère à l'école. Il est donc important de les aider à gérer leurs émotions car trop d'enfants rejettent leur ressenti au

lieu de modifier leur comportement, qui est souvent inadéquat. Le yoga facilite une écoute empathique envers soi-même et les autres pour que les relations deviennent meilleures.

- La confiance en soi : à la quatrième séance, les élèves participent volontairement aux jeux et s'expriment plus facilement devant les autres (même si, d'après l'histogramme une des classes est assez timide par rapport à l'autre). Les résultats indiquent à l'unanimité, pour les deux classes, qu'ils ont confiance en eux et qu'ils sont capables de tenir des objectifs.
- L'estime de soi : pour la cinquième séance (**annexes 5 et 10**), la boîte des talents, le yoga du rire et surtout le jeu des baguettes magiques (inspiré du jeu des mousquetaires / par **O. Zanna**), les enfants ont partagé des fous rires et des grimaces. Un exercice où ils doivent observer et tenir compte des expressions corporelles des autres camarades, comme se mettre à la place de l'autre.

L'histogramme de cette séance (**annexe 13**), est révélateur dans le fait, que la classe B, se montre plus empathique que l'autre (classe A). Il en va de même avec l'entraide, les enfants de la classe B sont plus réceptifs pour aider l'autre. Ils se sentent également responsables de leurs actes comme de leurs mots par rapport à la classe A.

- Que la force soit avec toi : pour la sixième séance, les exercices ont suscité de l'intérêt et notamment, l'exercice du professeur Gamberge (inspiré du jeu des 3F/ par **S. Tisseron**). Ce jeu a révélé des talents de comédiens pour certains, mais il a surtout aidé les enfants à développer la capacité de se mettre émotionnellement à la place d'autrui. Ceci confirme que les enfants sont capables de développer leur empathie cognitive. Ils peuvent comprendre les émotions d'autrui.
- La relaxation : il a fallu trois séances à certains pour être à l'aise au moment de la relaxation. Cette retenue est probablement liée à la peur ou à l'insécurité. Les enfants ayant à peu près tous lâcher-prise, ont ressenti du bien-être, du calme, de la détente, jusqu'à suggérer un « doux sommeil », pour certains. Les relaxations telles que, Coréenne, Jacobson ou Yoga Nidra... les amènent vraiment à se détendre, à relâcher leurs tensions, à apaiser leurs émotions, afin de se ressourcer et mieux gérer leur stress et toutes difficultés. Pour information, la relaxation coréenne n'a pas été autorisée en raison de la crise sanitaire.

Tous les enfants ont de l'empathie, cependant, l'enfant développe aussi sa capacité empathique avec ses conditions de vie, de culture, en classe ou à l'extérieur (sport, musique). Avec une meilleure compréhension de ses émotions, les enfants sont mieux outillés pour comprendre leurs propres sentiments et surtout ceux des autres.

3-2-2. En maternelle

Les résultats de l'expérimentation en Grande Section (**annexe 15**), sont les suivants : le yoga a suscité davantage d'intérêt auprès des enfants que ceux des classes élémentaires, car ils sont à fond dedans, du fait sûrement de leur grande spontanéité ! Cela les aide à se canaliser, se centrer, à faire progresser leurs apprentissages et améliorer leur mémorisation. La

répétition du rituel à chaque séance ainsi que la reprise de certains exercices le lendemain, en classe, sont bénéfiques à leur progression. *Quant à l'éducation des élèves à l'empathie*, il est difficile de vérifier l'impact réel sur eux. Certes, les enfants semblent trop jeunes pour développer une empathie cognitive (rappel : l'empathie cognitive se développe entre 3 et 8 ans) car ils ne sont pas capables de se mettre émotionnellement à la place d'autrui. Cependant, pouvoir identifier et reconnaître les émotions cela semble difficile pour certains car ils sont trop jeunes pour pouvoir mettre des mots sur leurs ressentis. Toutefois, certains élèves sont plus ou moins à l'aise dans la verbalisation des émotions. Néanmoins, la pratique du yoga permet d'agir sur les émotions comme la colère et la peur parce qu'ils arrivent un peu mieux à les reconnaître dans un autre contexte que la classe ou la cour de récréation. Donc, éduquer les enfants à l'empathie, reste essentiel, à mon sens et il est important de les aider à se socialiser, dès le plus jeune âge, grâce au yoga.

3-3. Réflexions sur les expérimentations

« L'enfance a ses propres manières de voir, de penser et de ressentir ; il n'y a rien de plus insensé que de chercher à les substituer par les nôtres ». **J. J. Rousseau**

La formation aux techniques du yoga au R.Y.E. m'a été très utile pour l'élaboration des séances, pour mettre rapidement en place des exercices adaptés et correspondant à mon mémoire : comment éduquer les enfants à l'empathie grâce au yoga.

Pour concevoir les séances, j'ai attaché beaucoup d'importance aux yamas de l'échelle de Patanjali, tout en respectant les autres étapes de Patanjali, dans toutes les séances. Mais il a été important aussi d'insister sur les émotions comme sur le sens moral.

En effet, **C. Aimelet-Perissol (Annexe 19)** indique : « l'émotion est une énergie pour satisfaire nos besoins fondamentaux, ceux liés à notre existence même. Elle est un signal d'alarme, une boussole qui nous indique le besoin en cause, déclenche un mouvement adaptatif à une situation immédiate, anticipée ou passée. Elle a son langage, essentiellement corporel avant toute pensée et toute compréhension ». Et, elle termine par « l'émotion est facteur d'humanité et de coopération dès lors qu'elle est considérée dans son sens vital... ». Pour **I. Filliozat, (Annexe 19)**, elle ajoute : avoir une écoute empathique se traduit en quatre étapes : 1/accueillir non verbalement par le regard, 2/mettre des mots sur le ressenti, 3/permètre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution et 4/privilégier l'échange en paroles quand le calme est revenu ».

Avec un bon accompagnement et des outils adaptés, comme le yoga, l'enfant peut considérablement améliorer ses capacités relationnelles, intellectuelles et créatrices. Les enfants doivent partager des émotions, des sentiments pour mieux accepter les différences afin de développer des aptitudes au discernement et à la réflexion critique.

Pour **D. Goleman, (Annexe 19)**, une *Intelligence Emotionnelle* (IE) tourne autour de cinq axes : 1/conscience de soi et la capacité à comprendre ses émotions, 2/autorégulation ou la

maîtrise de soi, **3**/la motivation interne, **4**/l'empathie, **5**/les aptitudes sociales. L'*Intelligence Emotionnelle* peut se résumer à la capacité à percevoir ses propres émotions ainsi que celles des autres, à les comprendre, à les utiliser et à les réguler pour atteindre un objectif clairement défini. Cela met donc en avant une connaissance précise puis une analyse rationnelle des émotions. Quant à **M. Rosenberg**, (**Annexe 19**), précise que « l'empathie est une façon de comprendre avec respect ce que les autres vivent ». En restant dans une attitude empathique, nous permettons à notre interlocuteur de plonger plus profondément en lui-même ». Elle, s'accompagne d'une notion, la *tolérance*, qui fait appel à une ouverture d'esprit, *l'acceptation et le respect d'autrui*, de ses valeurs ou de ses opinions. Enfin, pour **S. Tisseron**, « la *tolérance* est la capacité d'accepter les points de vue d'autrui même s'ils sont différents du nôtre. Elle s'apprend, en construisant par étapes un sens de l'empathie associant émotions et raison. Si le processus est enrayé dans l'enfance, la pensée dogmatique s'imprime durablement dans les neurones».

En pratiquant le vivre ensemble, l'acceptation et le respect d'autrui, par le yoga, les enfants apprennent la véritable base de l'apprentissage social et émotionnel, là, où l'empathie constitue un pilier psychique indiscutable. L'empathie joue donc un rôle essentiel dans la *vie sociale* comme prévention des attitudes violentes.

IV - COMMENT LE YOGA PERMET DE DEVELOPPER L'EMPATHIE ?

Est-ce que la pratique du yoga en milieu scolaire a permis de développer l'empathie aux enfants et quels en sont les effets ?

4-1. Yoga et empathie : le bien-être des enfants

Avec le yoga, les enfants se connectent à leur corps et s'expriment avec une plus grande mobilité. Ils peuvent développer une meilleure coordination de leurs gestes grâce à une motricité plus précise et mieux maîtrisée. En maternelle, l'imitation devient de plus en plus correcte et les enfants restent très centrés sur eux. En élémentaire, les enfants peuvent passer à des activités en collaboration avec les autres (les jeux de coopération) plus facilement. Etre bien dans son corps, c'est être bien dans sa tête et dans son cœur, c'est un équilibre parfait. C'est déjà à ce stade, que l'enfant développe une meilleure aptitude à ressentir le monde qui l'entoure avec *empathie*. L'enfant ressentira alors, son « intérieur » avec plus de finesse. Et avec une conscience plus développée, de ses propres processus internes, il est plus à même de les lire chez autrui et aussi de ressentir comment les autres se sentent.

Les enfants sont ramenés à l'état d'être : se mettre à l'écoute de soi-même, c'est la vie dans le corps et par le corps. Tout comme « respirer », c'est la vie dans le corps. L'importance de la respiration collective est soulignée par **J. de Coulon** dans sa chronique « *Le yoga pour prévenir la violence et le mieux vivre ensemble* » : il préconise la pratique de la respiration du « *vase du pharaon*, qui vaut mille théories sur la *solidarité* et par conséquent, *l'empathie* ». Effectivement, la *respiration* a un impact énorme sur les enfants pour réguler les émotions.

C'est pourquoi, dans chacune des séances il y a toujours un exercice proposé de respiration. Elle est adaptée, en fonction de l'âge de l'enfant : l'abeille, la respiration abdominale avec les mains sur le ventre, on peut ajouter, les trois étages de la respiration, le bûcheron et le vase du pharaon, en élémentaire. La respiration favorise le retour au calme et permet de mieux réguler aussi les émotions. Mais pour que l'enfant soit bien dans son corps et dans sa tête, le yoga a des effets positifs également sur sa santé mentale et du coup, sur ses *émotions*.

En effet, les enfants apprennent à identifier leur état émotionnel. Ils doivent mettre en lien une émotion avec un jeu et en même temps observer leur visage puis ceux des autres. Ainsi, les enfants sont en capacité de mieux gérer leurs propres émotions et sont attentifs, du coup, aux émotions des autres. Généralement, on associe souvent des contes, des histoires, des fables, comme par exemple, le conte « Chaud et doux des chaudoudoux » en maternelle.

De même, *les postures* peuvent libérer des points de blocage émotionnels. Elles aident à retrouver un calme intérieur dans le corps et l'esprit. Le yoga soulage aussi les troubles de l'humeur et de l'anxiété. Enfin, *la relaxation* est vraiment un temps suspendu, une véritable bulle d'intégration et de ressourcement. Elle vient rythmer la séance pour permettre à chacun de prendre l'habitude de se retrouver face à soi-même en toute sécurité, de se calmer et de se recentrer. La relaxation affine la perception, et peut rééquilibrer aussi l'état émotionnel du moment chez l'enfant.

Grâce au yoga, avec des exercices physiques (postures), respiratoires et de relaxation, ces pratiques ont un réel effet positif sur leur *empathie*, tout comme, les exercices sur le « vivre ensemble », les émotions, l'estime de soi... L'empathie reste aujourd'hui importante pour le développement de l'enfant et son épanouissement à chaque étape de sa vie. D'ailleurs, dans le paragraphe suivant, nous étudierons que l'empathie se développe aussi à travers les relations avec les autres afin d'améliorer les *relations sociales*.

4-2. Yoga et empathie : la socialisation des enfants (postures, jeux, relaxation à deux)

Les enfants ressentent vraiment l'appartenance d'être dans le « monde yoga » comme un temps pour soi et en même un temps, de partage avec les autres en pratiquant régulièrement le rituel à chaque séance.

Les enfants ont la capacité d'apprendre, par l'exercice du miroir à deux ou par mimétisme et répétition avant 7 ans, puis, par expérience et raisonnement après 7 ans, en observant les autres grâce aux neurones miroir (voir § 2-2 Les avancées scientifiques sur le cerveau des enfants). Ainsi, le yoga en groupe, permet à l'enfant, de se mettre à l'écoute des autres et de partager des activités coopératives par deux ou quatre... Ensemble, les enfants renforcent leurs capacités d'empathie.

En référence, au jeu des mousquetaires de **O. Zanna**, le corps des élèves devient un levier pour favoriser l'empathie parce qu'il est important que les enfants s'expriment sur ce qu'ils

viennent de vivre. En affichant immédiatement une réaction appropriée, l'enfant-observateur transmet de façon éloquente à la fois sa conscience de la situation de l'autre et son propre engagement. En tant qu'intuition vécue des états affectifs de ses camarades, la faculté d'empathie inscrit les autres en soi. Puis, le jeu des 3F, de **S. Tisseron**, permet d'éduquer les enfants à la multiplicité des points de vue, une priorité dans l'éducation, afin qu'ils soient non seulement capables d'identifier les émotions de leurs semblables (empathie affective), de comprendre leur point de vue (empathie cognitive), mais aussi d'accepter leurs différences en mettant en jeu une empathie mature. Ces deux jeux contribuent à renforcer la composante cognitive du sens de l'autre, à développer l'empathie pour soi et à encourager le changement de perspective émotionnelle. De même, les postures à faire à deux, comme l'arbre, la barque, la chaise..., renforcent la confiance que l'on peut avoir avec son camarade. Les enfants deviennent plus à l'aise avec leur corps et leur image. De plus, ils doivent rester attentifs à leur équilibre, c'est un véritable échange, un moment privilégié et un vrai partage avec son binôme.

Enfin, la relaxation permet la détente profonde du corps et du mental afin de s'y ressourcer. Les relaxations telles que : la *méthode Jacobson*, repose sur l'alternance de contractions et de relâchements et permet de rééquilibrer le tonus corporel et émotionnel ; le *yoga nidra* permet de relâcher la triple tension : physique, mentale et émotionnelle. Il agit sur des ondes cérébrales et augmente le niveau de dopamine. Enfin, la *relaxation coréenne* apporte un relâchement profond des muscles et une détente globale du corps, induit une respiration calme pour pouvoir libérer toutes les tensions. Ce massage à faire à deux, consiste en une succession de vibrations, pressions, étirements. Grâce aux vibrations, les ondes cérébrales peuvent atteindre les parties du corps peu accessibles. Elle agit sur la circulation des fluides (circulation sanguine, lymphatique et liquide céphalo-rachidien) et procure une réelle sensation de bien-être. L'enfant donnant le massage est attentif à l'autre pour lui offrir un moment de détente et de partage, il agit en toute bienveillance. Cet exercice est valorisant pour celui qui donne le massage comme pour celui qui le reçoit.

Les enfants sont mieux préparés avec les exercices de yoga pour gérer le stress et les émotions ce qui améliore considérablement leurs comportements et vont dans le sens d'une plus grande prise en compte des autres et de davantage de socialisation. En aidant les enfants à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent et à prendre de la distance avec leurs émotions, cela peut atténuer leur colère sans qu'elle se transforme en violence ou de passer à l'acte. Le yoga joue donc un rôle essentiel dans la vie sociale et contre la violence. Ainsi, les enfants augmentent leurs capacités d'empathie (changement de regard sur soi et sur l'autre), d'écoute et d'échange pour permettre à chacun d'agir en toute conscience au quotidien afin d'améliorer le vivre ensemble. Nous les encourageons fortement à réfléchir sur leur intériorité et à s'engager dans une vie relationnelle apaisée !

4-3.Au-delà du yoga, que pouvons-nous encore améliorer...

La pratique de la *méditation de pleine conscience*, est peu répandue à l'école. Pourtant, elle contribue à une meilleure *connaissance de soi et développe l'empathie*. Elle apporte plus de vivacité et favorise une meilleure concentration ainsi qu'un *meilleur équilibre émotionnel*. L'esprit est plus lucide : il apaise et augmente les capacités de tolérance et de résilience.

L'Education nationale, mentionne l'*empathie* dans le programme d'Enseignement Moral et Civique. Dans les fondamentaux «lire, écrire et compter», la notion «*respect d'autrui*» est indiquée. Pourtant, le système d'éducation actuel laisse peu de place à l'expression libre de l'empathie, malgré une prise de conscience grâce aux nombreux travaux de Messieurs **O. Zanna** et **S. Tisseron**, qui tendent pourtant à réduire les problèmes de violences.

Le Danemark ou la Finlande inclut dans l'éducation des enfants des cours d'empathie (à 6 ans et à 16 ans). Cela contribue à ce que les jeunes se sentent à l'aise et puissent communiquer dans un climat serein, les rendant heureux et augmentant leurs chances de devenir un adulte épanoui et équilibré. En tout cas, en 2021, un rapport place la *Finlande (n°1) et le Danemark (n°2), les deux pays les plus heureux au monde*. La France obtient la 21^{ème} position sur 156 pays. (Rapport sur le Bonheur mondial).

CONCLUSION

Les récents travaux des neurosciences ont apporté une meilleure compréhension de ce qui se passe dans le cerveau du jeune enfant confronté à différentes formes de violences. D'ailleurs, la loi de 2019, interdit les violences éducatives ordinaires et précise que toute éducation doit se faire « sans violences physiques, psychologiques ou verbales », excluant les fessées, les claques mais aussi les *humiliations*, les *menaces* et chantages affectifs envers les enfants ». Pourtant, la violence éducative reste l'une des racines de la violence dans notre société car avec la crise sanitaire de la Covid une hausse alarmante de la maltraitance des jeunes enfants (du bébé à 5 ans) a été malheureusement constatée.

L'empathie doit avoir une place majeure dans l'éducation pour les prochaines décennies, tout comme la gestion des émotions car elle constitue aujourd'hui un objectif éducatif et social : établir et vivre une bonne relation avec les autres. Le yoga semble être un outil pédagogique formidable. En effet, les techniques du yoga permettent de développer l'empathie chez les enfants, les petits comme les grands et de favoriser les comportements prosociaux. Car les enfants ont développé, au fur et à mesure des séances, leur empathie notamment, avec les jeux coopératifs de socialisation. La pratique du yoga devra être régulière et sur plusieurs années pour favoriser le développement de l'empathie chez les enfants afin de les aider à une meilleure socialisation. Poursuivre les expérimentations en niveau supérieur de chaque classe, en CP pour la maternelle et en 6^{ème} pour l'élémentaire serait utile.

Mes objectifs et projets, dans les prochaines années sont d'éduquer les enfants à l'empathie et leur transmettre le yoga. D'ailleurs, une autre école et un lycée m'ont déjà demandé des interventions après les vacances de la Toussaint. Je me forme également en tant qu'élève-professeur de yoga pour l'enseigner aux adultes afin d'animer des ateliers pour l'année

2021/2022. Enseigner le yoga est très important pour moi afin de permettre à chacun de s'épanouir et de le découvrir car il est un art de vivre et même l'art de l'Eveil de soi.

REMERCIEMENTS

Je remercie, tout d'abord, Madame Micheline FLAK, fondatrice avec Monsieur Jacques de COULON, Madame Sophie FLAK, présidente du RYE et surtout toute l'équipe des formatrices/formateurs, pour la qualité de votre formation et la dynamique qui donne envie d'aller plus loin dans les projets de yoga dans l'éducation. Cette formation m'a profondément apporté pour transmettre à mon tour le yoga aux enfants.

Je remercie chaleureusement, Hélène AIREY, tutrice de mon mémoire, pour ses précieux conseils, sa disponibilité et surtout son écoute bienveillante.

Je remercie tout particulièrement, mon amie, Annie FOUCHET, professeure de Hatha yoga, parce que tu as toujours été là pour moi, tu m'as encouragée dans mon projet de formation de yoga pour les enfants dans les écoles. Avec ton soutien, j'ai pu mettre aussi en place, des séances de yoga nidra, pour adultes que je guide, depuis janvier 2021. Merci Annie, pour la qualité de ton enseignement, de ta présence et de ta générosité à mes côtés, depuis toutes ces années. Je suis devenue à mon tour une personne bienveillante comme tu l'es depuis notre rencontre. Merci pour notre amitié et ta confiance !

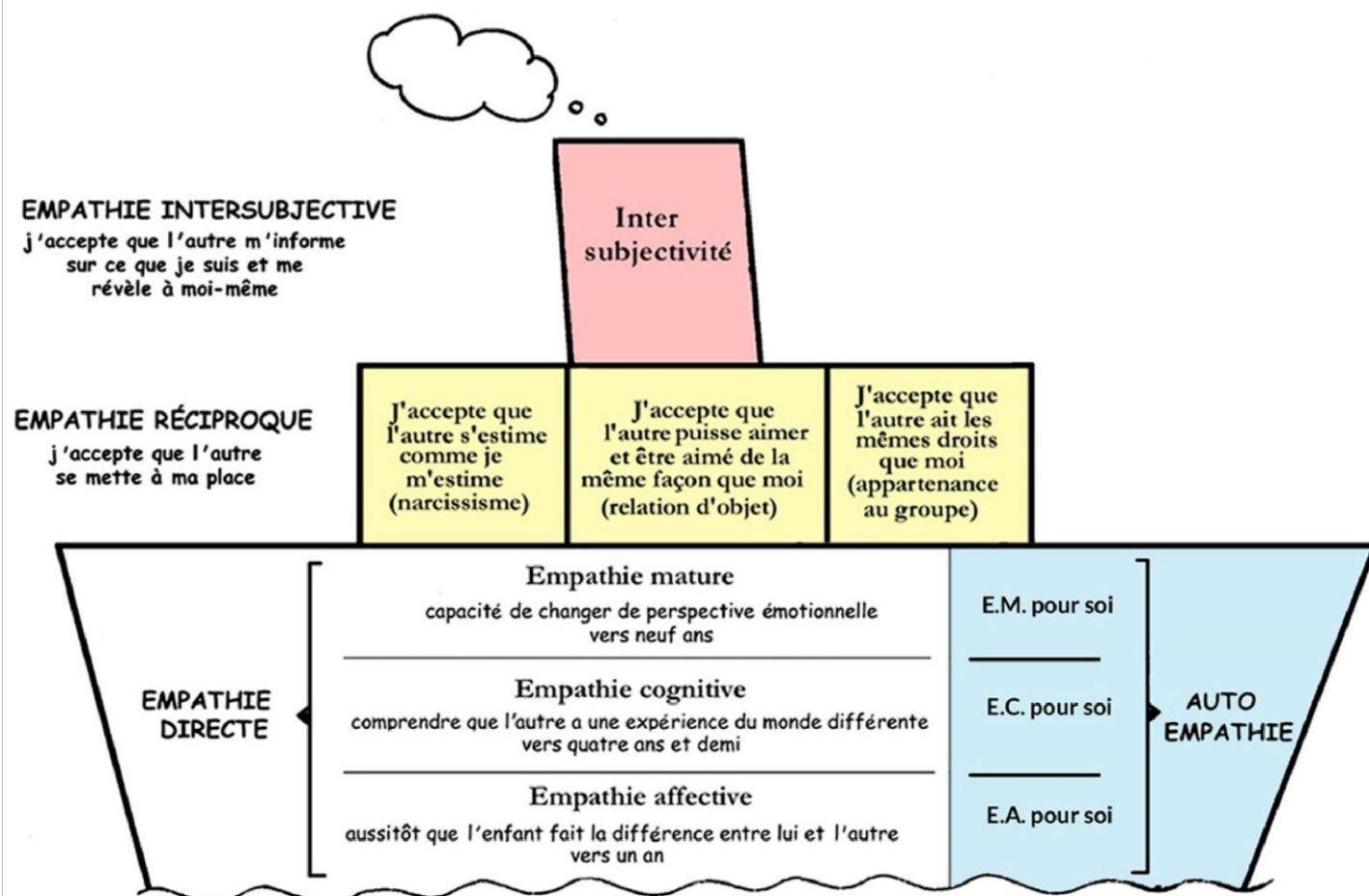
Je remercie également, les directrices et les enseignantes, du groupe scolaire P. Picasso, en Essonne, qui m'ont très gentiment accueillie pour me permettre d'effectuer le stage de yoga auprès des élèves. Et, bien sûr, un grand merci aux enfants des deux classes de CM1/CM2 et ceux de Grande Section qui se sont prêtés volontiers et avec plaisir, à la pratique du yoga.

Enfin, je remercie affectueusement mes proches et amis, pour leur soutien et tous les encouragements à mon égard, depuis deux ans, MERCI !

ANNEXES

Annexe 1 : Curriculum vitae	1
Annexe 2 : Les trois étages de l'empathie de S. Tisseron	2
Annexe 3 : Expérimentation 2 classes CM1-CM2, séances 1 et 2	3
Annexe 4 : Expérimentation 2 classes CM1-CM2, séances 3 et 4	4
Annexe 5 : Expérimentation 2 classes CM1-CM2, séances 5 et 6	5
Annexe 6 : Expérimentation classe GS, séances 1 et 2	6
Annexe 7 : Expérimentation classe GS, séances 3 et 4	7
Annexe 8 : Expérimentation classe GS, séance 5	8
Annexe 9 : Questionnaire CM1-CM2 séance 5 – Estime de soi	9
Annexe 10 : Exemple d'analyse sur la séance 5 – CM1-CM2	10
Annexe 11 : Diagrammes et histogrammes, Cm1-Cm2, séances 1, 2	11
Annexe 12 : Diagrammes et histogrammes, Cm1-Cm2, séances 3, 4	12
Annexe 13 : Diagrammes et histogrammes, Cm1-Cm2, séances 5, 6	13
Annexe 14 : Diagrammes et histogrammes, Cm1-Cm2, conclusion	14
Annexe 15 : Expérimentation classe GS, séances de 1 à 5	15
Annexe 16 : Le vase du Pharaon J. de Coulon RYE	16
Annexe 17 : Présentation du Jeu des 3 Figures de S. Tisseron	17
Annexe 18 : Présentation du Jeu des Mousquetaires O. Zanna	18
Annexe 19 : Bibliographie	19

LES TROIS ETAGES DE L'EMPATHIE de S. TISSERON



Expérimentation en élémentaire pour deux classes de CM1-CM2

SEANCE 1 Objectifs : Découverte de la pratique du yoga, établir du lien entre les élèves

Rituel : petite salutation, « Bonjour le ciel (lever les bras), bonjour la terre (mains au sol), je (mains sur les pieds) suis (mains sur les genoux) là (mains sur le ventre) avec tous mes camarades, à droite, à gauche. Je suis prêt pour commencer le yoga avec toute la classe ».

<u>Marche-stop</u>	Yama se saluer comme un militaire, comme la Reine d'Angleterre et comme un « smile » heureux	Etablir un lien entre les participants et apprendre à mieux se connaître en musique. Expression des corps, Règles de socialisation et de vivre ensemble.
<u>Le conducteur de voiture</u>	Niyama	Pawanmuktasanas sollicitent les articulations.
<u>les postures</u>	Asanas : Montagne (ancrage) Chat Arbre	Ancrage, alignement de l'ensemble du corps, équilibre physique et mental. Assouplissement de la colonne vertébrale. Force et concentration.
<u>Les trois étages de la respiration</u>	Pranayama Mains sur le ventre, sur les côtes et sur la poitrine	Abdomen, cage thoracique, poitrine- clavicules Bienfaits : réduire le stress et augmenter la vitalité.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara - Dharana	Détendre le système psycho-physiologique Visualisation dans un jardin fleuri et concentration rayon du soleil
<u>Prolongement</u>		Mandala arbre à colorier ou faire le dessin de ton jardin imaginaire

SEANCE 2 Objectifs : Entraide, coopérer et prendre conscience des difficultés d'autrui

<u>L'aveugle et le paralytique</u>	Yama Mais avant, un automassage des oreilles et le chant des voyelles	Une bonne écoute et la possibilité de se mettre à la place de l'autre. Puis un échange avec leurs propres mots et ont ciblé la coopération, solidarité.
<u>Vase du pharaon</u> <u>Les mains miroirs</u>	Niyamas En ligne pas en cercle car la salle est trop petite. Etre pleinement attentif à l'autre, que ce soit le guide qui veille à ce que l'autre ne décroche pas ou l'accompagnant concentré sur le geste de l'autre.	« Il est important de montrer aux enfants qu'il est capital d'apprendre à mieux vivre ensemble ! Cet enseignement régulier et répété est important tant pour le développement de l'empathie que pour l'altruisme auprès des enfants. Enfin, il est très utile pour montrer que sans solidarité nous ne sommes rien seul ! ». «...Le yoga signifie <i>jonction</i> . Il nous relie à la fois à notre soi et aux autres... Le yoga est une puissante voie pour devenir ce que je suis : unique et uni aux autres » J. de Coulon
<u>Les postures</u>	Asanas Les rameurs, cobra et arbre à deux	Equilibre, concentration, tonifie les muscles du dos.
<u>La respiration dos à dos</u>	Pranayama	A l'inspire le dos s'arrondit et à l'expire le dos se creuse.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation d'un papillon près d'un ruisseau rencontre d'un crapaud, un héron...
<u>Prolongement</u>		Labyrinthe crétois Choisir un mot de la liste : entraide, partage, solidarité, amitié, coopération, ensemble.

SEANCE 3 Objectifs : Exprimer, gérer les émotions de soi, des autres

<u>Marche-stop</u>	En yama joie, peur, colère et tristesse	Expression des corps, Règles de socialisation et de vivre ensemble.
<u>Jeu de mime des émotions par 2</u>	En yama deux émotions au choix : joie – peur ou colère - tristesse	Identifier la diversité des réactions émotives des autres.
<u>La douche</u>	Niyama	Eliminer les tensions
<u>Les postures</u>	Asanas Arc, papillon, triangle, Héros	Tonifie le mental, renforce les jambes concentration et confiance en soi.
<u>La respiration de l'abeille</u>	Pranayama	Respirez et écouter le bourdonnement de l'abeille.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation d'une plume blanche et un voyage avec Mia dans l'univers des émotions.
<u>Prolongement</u>		Observe les personnages et devine leurs émotions.

SEANCE 4 Objectifs : Coopérer, développer la confiance en soi – « Voyage dans l'Univers »

<u>Le corps en apesanteur</u> <u>Le robot et le mécanicien par 2 et Je te tiens par la cheville par 2</u>	Yamas	Expression des corps, Règles de socialisation et de vivre ensemble. Faire attention à l'autre (geste avec douceur) Echanger les rôles pour mieux ressentir les 2 actions avec son propre ressenti et celui de l'autre. Ancrage : tenir comme une statue et être attentif aux expressions du visage.
<u>La fusée</u> <u>l'étoile filante</u>	Niyamas	Jambes écartées, bras // au sol, 2 bras tendus au ciel mains jointes, descendre le bras gauche et mettre la main sur cuisse gauche, les doigts de la main droite sont écartés, descendre le bras droit et mettre la main sur la cuisse droite, les doigts de la main gauche sont écartés. Pieds joints, genoux pliés, coudes pliés et mains croisées, lever les deux index, placer les coudes à la poitrine, inspire se redresser et lancer votre étoile filante, faites un vœu et monter sur vos orteils. Expire, décroiser les mains, descendre les bras et orteils.
<u>Les postures</u>	Asanas Chandelle (genoux pliés et jambes tendues), Guerrier, Tortue	Tonifie le mental, renforce les jambes concentration et confiance en soi.
<u>La respiration de la lumière</u>	Pranayama	Assis, les yeux fermés, masquer la moitié droite du visage avec la main droite calée contre la narine droite. Noter la différence de luminosité entre les 2 côtés. Respirer 10 fois. Faire le côté gauche et respirer sans les mains 10 fois.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation étoile filante et un voyage en fusée vers les planètes...
<u>Prolongement</u>		Un dessin collectif sur l'espace

SEANCE 5 Objectif : Estime de soi – « Harry Potter à l'école des sorciers de Poudlard »

<u>Boîte aux trésors</u>	Yamas Ecrire un talent (sport, musique, cuisine...) nous les découvrirons en fin de séance. Dès qu'un joueur ne tient plus la posture, la baguette magique remplace le joueur et le joueur remplacé devient à son tour la nouvelle baguette magique.	Connaître ses talents, Estime de soi, Partager ensemble leurs propres talents et des talents en commun. Ancrage : tenir comme une statue sans bouger, expression corporelle. Attitude empathique avec soi et les autres. S'exprimer aux autres si la posture devient difficile. Ecoute des ressentis et des besoins.
<u>Jeu des baguettes magiques</u> <u>Version jeu des mousquetaires O. Zanna</u>		
<u>Yoga du rire</u>	Niyama	Il agit sur l'ensemble du corps et le visage. Améliore les fonctions cognitives et chasse le stress, fortifie le muscle cardiaque. Régulateur physiologique et psychologique.
<u>Postures</u>	Asanas Chaise, dragon, guerrier 3, arbre chuchotant par 2	Confiance en soi et estime de soi
<u>La respiration du cognard du Quidditch</u>	Pranayama	Une respiration avec un ballon imaginaire : inspire imagine le ballon se gonfler et à l'expire il se dégonfle.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation baguette magique dans Poudlard avec Harry et ses amis...

SEANCE 6 Objectif : Confiance en soi – « Que la force soit avec toi pour ta rentrée en 6^{ème} »

<u>Marche-stop</u>	Yamas Se saluer avec le poing, se regarder les yeux dans les yeux et offrir le cœur « amitié » avec les mains.	Expression des corps, Règles de socialisation et de vivre ensemble.
<u>La leçon du professeur Gamberge Version du jeu des 3F S. Tisseron</u> <u>(rôles : victime, agresseur, médiateur)</u>	Quoi faire lors d'une agression à l'école avec 3 acteurs volontaires, Chaque acteur va jouer les 3 rôles alternativement. Platon : « <i>C'est en cherchant le bien-être de nos semblables que nous trouverons le nôtre</i> »	Expression des corps, Se mettre émotionnellement à la place de l'autre. Développe le sens moral et social (entraide, solidarité). Ecoute empathique + CNV (coopération, communication compréhensive, respectueuse et authentique). Anticipe les conflits et prévention de la violence. On ne peut construire son bonheur sans considérer celui des autres. Aider les autres, permet de nous sentir utile et à ressentir de l'empathie.
<u>Phrase Philo</u>		
<u>Energie par les bras</u>	Niyama	pawanmuktasanas
<u>Les postures</u>	Asanas Dauphin, Déesse, Triangle en rotation	Tonifie le mental, renforce les jambes concentration et confiance en soi.
<u>La respiration avec mudra Fleur du Lotus</u>	Pranayama	Cela génère une véritable circulation d'énergie et ouvre le cœur.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Intention : J'ai confiance en ma force Visualisation rayon de soleil et ta rentrée en 6 ^{ème} dans ton nouveau collège...

Expérimentation en maternelle – classe Grande Section

Rituel : petite salutation, « Bonjour le ciel (lever les bras), bonjour la terre (mains au sol), je (mains sur les pieds) suis (mains sur les genoux) là (mains sur le ventre) avec tous mes camarades. Je peux commencer le yoga avec toute la classe ».

SEANCE 1 Objectifs : Entraide, coopérer, aller vers les autres

<u>Petit pouce, massage des oreilles et chant des voyelles</u>	Yamas	La magie opère avec les enfants Dialogue empathique sur la nature et les animaux. « faire sa part » engagement, courage, estime de soi, respect mutuel. Savoir surmonter sa peur et les épreuves. Compétences socio-émotionnelles.
<u>La « Légende du Colibri »</u> <u>D. Kormann et P. Rabhi</u>	Fabrication d'un colibri en papier à mettre au doigt pour l'intervenant yoga	
<u>Douche</u> <u>Jeu du miroir à 2</u>	Niyamas	Se détendre Faire coucou (1), se pencher à droite (2) et se pencher à gauche (3). Equilibrer polarité droite (pingala) et gauche (ida), se repérer dans l'espace.
<u>Les postures</u>	Asanas Oiseau, Paon, Arbre à 2	Ouvre la cage thoracique, étire et assouplit bras et jambes. La posture du paon améliore l'estime de soi. Favorise l'ancrage et la concentration.
<u>La respiration du bol d'air</u>	Pranayama	Evacuer le stress, ancrage, concentration.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation Colibri promenade ruisseau et rencontre grenouille et le héron...
<u>Prolongement</u>		Ecouter la chanson La légende du colibri par ZAZ.

SEANCE 2 Objectifs : Exprimer, gérer les émotions de soi, des autres

<u>Marche-stop</u>	Yamas Joie, peur, colère, tristesse	Identifier ses propres émotions.
<u>Jeu de mime des émotions</u>	Deux émotions au choix Joie- peur ou colère – tristesse	Identifier la diversité des réactions émotives des autres.
<u>Lecture</u> <u>« Conte Chaud et doux des chaudoudoux » C. Steiner</u>	Echanges	Pour comprendre, changer, partager et améliorer les relations avec les autres. Nous avons tous besoin d'empathie et d'amour. Distribution boules douces et piquantes en laine pour mieux ancrer le conte, ils ont adoré.
<u>Tableau magique</u>	Niyama Δ émotion = joie □ émotion = peur	Reconnaître deux émotions Concentration, renforce l'apprentissage en géométrie (triangle, carré).
<u>Les postures</u>	Asanas Guerrier, Cobra, Tortue	Renforce les jambes, le dos, assouplit les articulations, détend la CV, libère la respiration.
<u>La respiration de l'abeille</u>	Pranayama	Respirez et écoutez le bourdonnement de l'abeille.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation un chaudoudou et voyage à bord de ta fusée avec Mia...
<u>Prolongement</u>		Ecouter la chanson Des chaudoudoux et distribution piquants/doux boules en laine.

SEANCE 3 Objectif : développer l'estime de soi

<u>Boîte aux trésors</u> <u>Jeu du dé</u> <u>Jeu des chevaliers par 4</u> <u>(le jeu des mousquetaires</u> <u>O. Zanna)</u>	Yamas Boîte = compliments Dé = estime de soi Dès qu'un joueur ne tient plus la posture, le chevalier remplace le joueur et le joueur remplacé devient à son tour le nouveau chevalier.	Ancrage : tenir comme une statue sans bouger, expression corporelle. Attitude empathique avec soi et les autres. S'exprimer aux autres si la posture devient difficile. Ecoute des ressentis et des besoins.
<u>Le chevalier et son cheval par 2 (le robot et le mécanicien)</u>	Niyama Le chevalier doit contrôler que son cheval se porte bien. Et le cheval doit lâcher-prise de son corps pour que le chevalier vérifie les articulations du cheval.	A deux = partager Faire attention à l'autre (geste avec douceur) Echanger les rôles pour mieux ressentir les 2 actions avec son propre ressenti et celui de l'autre.
<u>Les postures</u>	Asanas Guerrier, Dragon, Chevalier et Grenouille	Courage, confiance en soi, tonifie les muscles du dos, assouplit la CV, permet de mieux se tenir, souplesse des hanches.
<u>La respiration du lion rugissant</u>	Pranayama	Posture du lion : En contractant les muscles et en poussant un rugissement pour évacuer les tensions, retrouver le calme. Et pour dompter vos émotions.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation étoile scintillante et voyage dans le ciel enchanté (arc-en-ciel) avec un oiseau doré...
<u>Prolongement</u>		Découvrir les compliments de la boîte aux trésors. Colorier le blason du chevalier.

SEANCE 4 Objectif : Développer la confiance en soi « Confiance en ta force »

<u>Marche-stop</u> <u>« Bucéphale et Alexandre » M. Piquemal</u>	En yama Se saluer avec un poing, se regarder les yeux dans les yeux et offrir un cœur avec ses mains. Sur la peur, la violence et émotions qui peuvent déclencher de l'agressivité.	Confiance en soi, en ta force. Avant de juger, attention de ne pas blesser l'autre. Identifier peur, violence. Débat-philosophie : Entraîner les capacités d'écoute et entendre les points de vue des autres.
<u>Coq, Poule et Canard</u>	Niyamas	Energie de la basse-cour Mouvements toniques pour échauffer les muscles, rire, partage, excitation... mais un retour au calme est nécessaire !
<u>Les postures</u>	Asanas Aigle, Flamant rose 1, 2 et Cygne	Equilibre, ancrage, concentration. Posture de l'enfant qui se redresse majestueusement pour déployer les ailes blanches du cygne.
<u>La respiration graine/fleur</u>	Pranayama	Assis, jambes croisées, paumes des mains ouvertes. Une petite feuille est venue se poser sur votre main. On souffle dessus... Puis une autre feuille dans l'autre main et on recommence.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation goutte d'énergie et rentrée en CP dans ta nouvelle école...

SEANCE 5 Objectifs : Développer la confiance en soi, estime de soi et créativité

« Un jour j'ai eu une idée » de K. Yamada (*)	Yama	Confiance en soi Réaliser leur rêve, croire en eux... parce qu'avec une simple idée il est possible de faire changer le monde ! Entraîner les capacités d'écoute et entendre les points de vue des autres.
<u>Autour de l'oiseau</u>	Niyama	Pawanmuktasanas sollicitent les articulations. Etirement des ailes, se sentir voler comme un oiseau.
<u>Les postures</u>	Asanas Eléphant, Bûcheron, Flamant rose et sa couronne (padma mudra-lotus)	Elle assouplit la CV, favorise la stimulation des organes internes. Confiance en soi, réduit l'anxiété. Flamant rose : Equilibre, concentration et élégance Padma mudra : faire la couronne avec ses mains, ouverture du cœur.
<u>La respiration avec tes ailes d'oiseau</u>	Pranayama	J'ouvre mes ailes : se sentir serein et plus calme. Tu commences à ouvrir tes ailes en inspirant doucement et tu les ouvres très grand, on dirait que tu voles ; doucement tu redescends tes ailes en soufflant, reste immobile maintenant tout est calme à l'intérieur de toi.
<u>La relaxation</u>	Pratyahara et dharana	Visualisation plume blanche et voyage en Afrique avec Pomelo l'éléphant...
<u>Prolongement</u>		Coloriage de Pomelo

« Un jour j'ai eu une idée » de K. Yamada

(*) **Résumé de l'histoire** : Un petit garçon a eu un jour une idée et cette idée est imagée, symbolisée par un œuf, il grossit progressivement, se renforce inéluctablement au fur et à mesure qu'il l'évalue aux commentaires des autres personnes, à leur désapprobation et à son acceptation personnelle et intime de ce qui le meut. Cette histoire et son développement formulent une très belle conception de la portée salvatrice de la confiance en soi et surtout de l'intégralité : c'est en croyant en son idée et en la déployant que le petit garçon pare le *monde en couleurs* et qu'il en devient le *roi*.

QUESTIONNAIRE CM1/CM2 – SEANCE 5 – Estime de soi
--

THEME HARRY POTTER et l'école des sorciers à Poudlard

Fille

☐

Garçon

☐

J'entoure la réponse qui me vient spontanément

1/Qu'as-tu préféré au cours de la séance, tu peux entourer tes préférés
Ou toute la séance ? (je coche la case de mon choix)

J'ai aimé

Je n'ai pas aimé

*Exercice de la boîte aux trésors (talents)

☐☐*le jeu de la baguette magique à quatre☐☐

*le yoga du rire

☐☐

*les postures : le dragon, le guerrier 3 (balai nimbus) l'arbre à 2

☐☐

*la respiration : exercice de la boule « le cognard »

☐☐

*la relaxation, une petite baguette, voyage avec H. Potter à Poudlard

☐☐

*En relaxation, arrives-tu à voir les images ?

☐☐

*En relaxation, est-ce que la musique t'apaise ?

☐☐

*As-tu déjà somméillé en relaxation ?

☐☐

*En fin de séance, as-tu aimé découvrir ton talent et celui des autres ?

☐☐

*Après les séances de yoga, te sens-tu mieux, cela te fait du bien ?

☐☐**2/Sur la coopération et estime de soi****OUI****NON**

-As-tu confiance en toi et de l'estime en général ?

☐☐

-Même si tu fais une erreur, est-ce qu'il t'arrive de le reconnaître ?

☐☐

-Es-tu plutôt bienveillant envers toi et les autres ?

☐☐

-As-tu déjà ridiculisé ou rabaissé un camarade ?

☐☐

-As-tu déjà dit : « je n'en suis pas capable, je n'y arrive pas » ?

☐☐

-Baisses-tu les bras facilement, dès la première difficulté ?

☐☐

-T'est-il déjà arrivé de pardonner à un camarade ?

☐☐

-Quand tu es en classe, te sens-tu bien pour travailler avec les autres ?

☐☐

-Quand tu surmontes une difficulté, tu es fier de toi ?

☐☐

-As-tu déjà ressenti de la honte ou même être « nul » ?

☐☐

-Te sens-tu responsable de tes mots et de tes actes à l'école ?

☐☐-Quels sont les mots qui ont du sens pour toi, entoure-les :

Coopération, respect, partage, capable, entraide, solidarité, honnête, courageux, drôle, *empathie*, unique... ou d'autres mots à toi ?

ANALYSE DU QUESTIONNAIRE DE LA SEANCE 5 - ESTIME DE SOI ET EMPATHIE

NOTICE EXPLICATIVE SUR LES DIAGRAMMES ET HISTOGRAMMES

Des questionnaires ont été remis aux enfants pour les six séances. Après les résultats de ces questionnaires, j'ai choisi de montrer l'analyse de ces résultats en deux schémas :

- un *diagramme*, pour toutes les étapes de la séance yoga (du rituel à la relaxation). Pour la séance numéro 1 (**Annexe 11**), il n'y a eu qu'un diagramme qui correspond à l'analyse de ce que les enfants ont aimé ou n'ont pas aimé ; il s'agissait d'une séance de découverte puisque les enfants n'ayant jamais fait de yoga.
- un *histogramme*, pour permettre l'analyse des réponses aux questionnaires par les enfants qui devaient répondre par OUI – NON.

EXEMPLE : ANALYSE DU QUESTIONNAIRE DE LA SEANCE 5 - ESTIME DE SOI ET EMPATHIE (annexe 13)

Pour rappel, vous trouverez le détail de la séance 5 en (**annexe 5**) et vous trouverez également, le questionnaire en (**annexe 9**) qui a été proposé aux enfants de CM1-CM2 après la séance, Harry Potter à l'école des sorciers de Poudlard, portant sur l'estime de soi et l'empathie. Elle portait sur le jeu des Mousquetaires d'O. Zanna. Pour la séance, j'ai adapté le jeu des Mousquetaires par la « Baguette magique » à quatre.

Etude du diagramme : les enfants devaient répondre à ce qu'ils ont aimé ou pas aimé et j'ai analysé uniquement sur les exercices suivants : la boîte aux trésors (talents), la baguette magique à 4, le yoga du rire. Ce sont des exercices qui ont été pratiqué en yama et en niyama.

Etude de l'histogramme : les enfants devaient répondre au questionnaire pour la partie 2, par OUI – NON. A la dernière question, entoure les mots qui ont du sens pour toi. Dans cette liste, le mot *empathie* était mentionné. Au vu des résultats, les différences sont claires entre la classe A et la classe B. Il s'avère que les enfants qui ont eu pourtant la même séance, ne ressentent pas forcément les mêmes choses. Les élèves partagent par une mise en scène corporelle, par des postures figées, sur un temps donné, à vivre des situations suivants leurs ressentis, tout en accédant à la reconnaissance de l'autre. Un excellent exercice pour eux car ils doivent observer, tenir compte des expressions corporelles de leurs camarades et comment se mettre à la place de l'autre. Les enfants ont été ravis de partager des fous rires et des grimaces.

Effectivement, d'une classe à l'autre, l'empathie est nettement plus présente dans l'une que dans l'autre. Tout comme la colonne Entraide, qui exprime aussi que la classe B est plus propice à aider l'autre plutôt que la classe A. Ils se sentent également responsables de leurs actes comme de leurs mots par rapport à la classe A. Enfin, pour information, la répartition des filles et des garçons est similaire entre les deux classes. Les filles sont un peu plus nombreuses que les garçons dans les deux classes.

Enfin, l'analyse des deux derniers diagrammes en (**annexe 14**), confirme que le yoga a été vraiment apprécié par les enfants, pour certains, ils ont adoré et pour d'autres un peu moins. Cependant, les deux schémas affirment que les enfants se sentent bien après une séance et qu'ils espèrent avoir à nouveau cette expérience en collège.

DIAGRAMMES ET HISTOGRAMMES

Expérimentation en élémentaire pour deux classes CM1-CM2

Diagramme - Séance 1 – Découverte du yoga à l'école

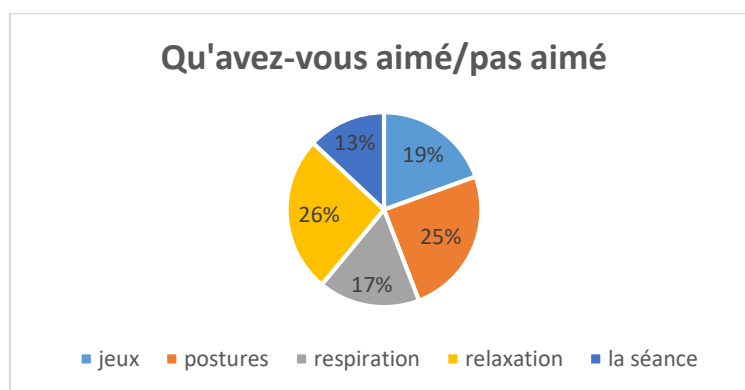
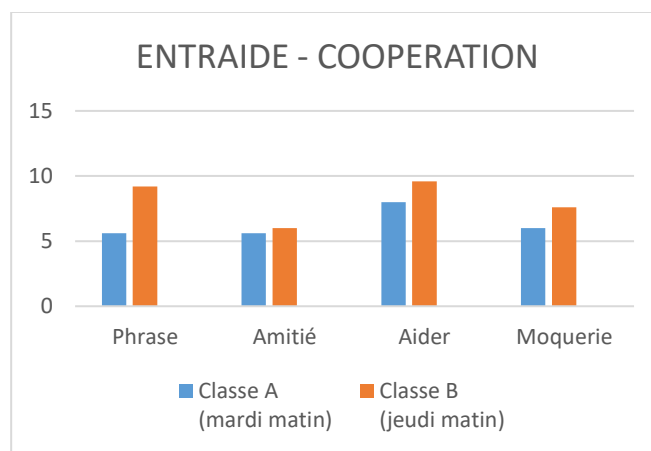
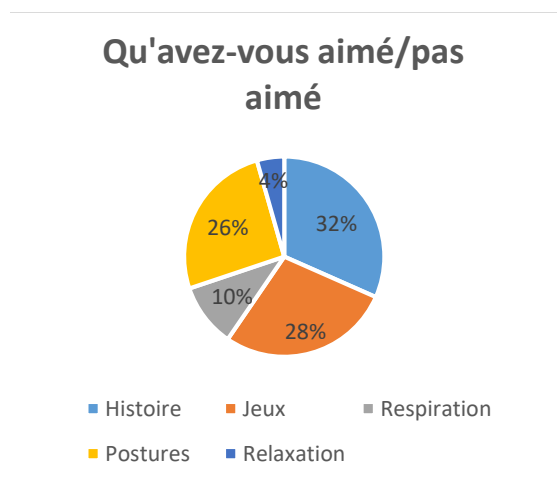


Diagramme et histogramme - Séance 2 – Entraide et coopération (aller vers les autres)



L'histoire : la fable de l'Aveugle et le Paralytique de J.P. Claris de Florian

Les jeux : le vase du pharaon, jeu en miroir

La relaxation étant pratiquée pour la deuxième fois, les élèves ne semblent pas encore bien à l'aise à cet exercice.

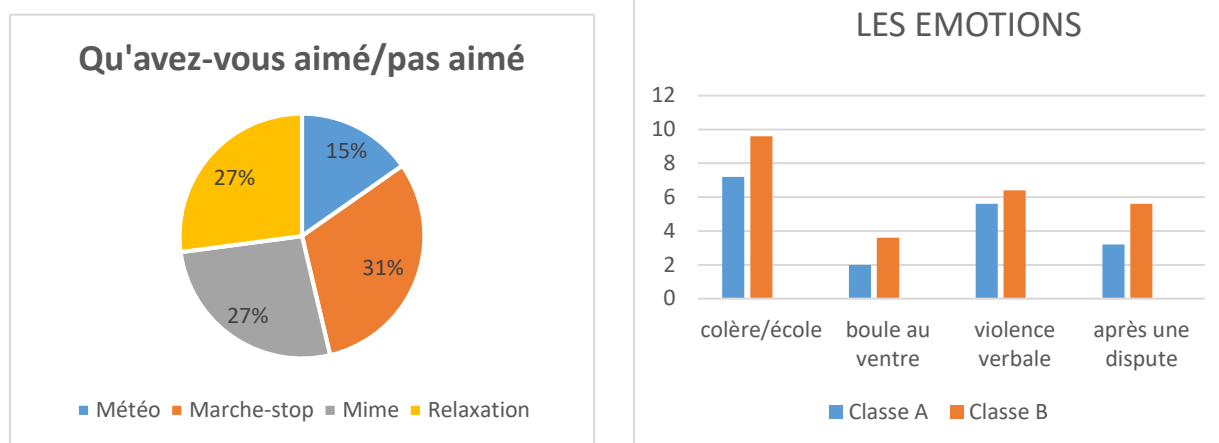
Phrase : Pour mieux vivre ensemble, nous devons nous aider mutuellement et cette fable, l'Aveugle et le paralytique, nous encourage à l'entraide par la coopération et par la solidarité.

Choix des mots : entraide, partage, solidarité, **amitié**, coopération, ensemble.

Question 1 : es-tu prêt pour aider un camarade ou un petit CP ? (oui-non)

Question 2 : feras-tu attention, si tu devais te moquer de quelqu'un ? (oui-non)

Diagramme et histogramme - Séance 3 - Les émotions



Les 4 émotions de base : joie, colère, tristesse et peur.

La relaxation a été bien intégrée lors de cette séance. En effet, les enfants ont du mal au départ à lâcher-prise, à fermer les yeux car cet exercice engendre une coupure avec le monde extérieur et peut représenter une insécurité pour eux. Donc, il faut un cadre sécurisant pour que l'enfant rassuré puisse lâcher-prise et se centrer sur lui.

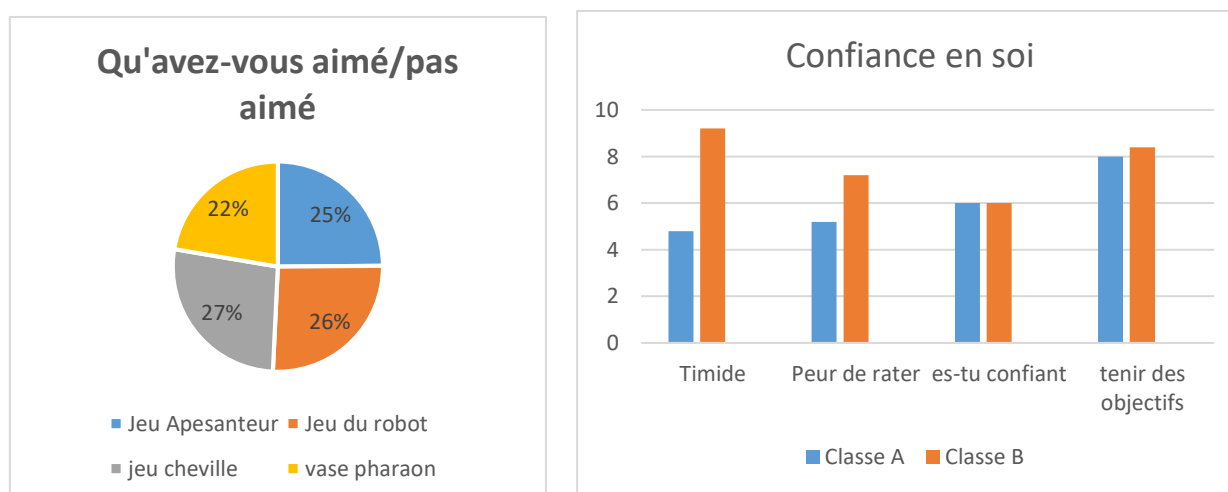
Les enfants ont appris à mieux identifier les 4 émotions de base. Ainsi, la colère est une émotion que l'enfant a du mal à contenir parfois/souvent à l'école. Les élèves ont compris la différence entre l'émotion et le comportement (tu as ressenti de la colère mais cela ne t'autorise pas à faire cela...). Avec le yoga, cela peut aider vraiment l'enfant à retrouver vite son calme intérieur notamment avec une respiration lente.

Les enfants doivent aussi faire la différence entre colère et rage pour ne pas tomber dans la spirale de la violence mais pour développer un bon contrôle de soi-même. Les émotions ne sont pas à fuir car elles sont utiles et ils doivent juste leur accorder de l'attention...

Choix dans la question : comment te sens-tu après une dispute ou un conflit avec un camarade - mal à l'aise, en colère, honteux ou triste ? C'est le mot **triste** qui a été choisi par les deux classes.

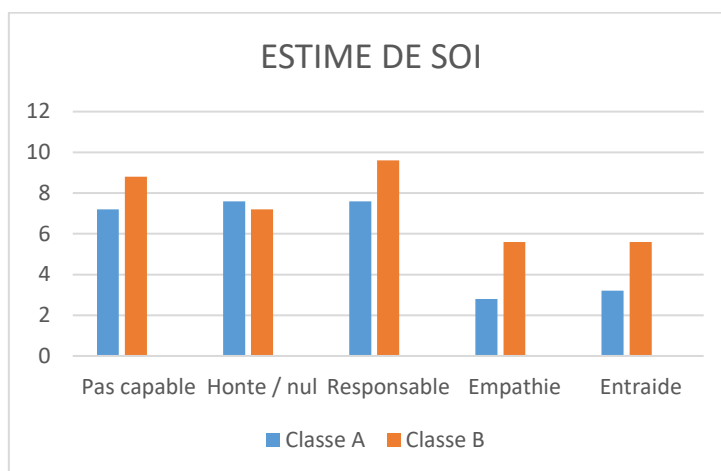
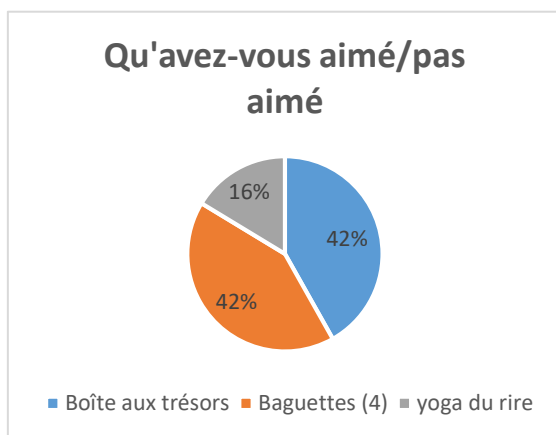
Les enfants sont davantage conscients de leurs propres émotions et celles des autres. Ils sont plus à l'aise pour aller vers les autres et peuvent adopter une réponse empathique face à la perception de leurs émotions. Enfin, cette séance a été refaite pour la dernière séance (7) suite au choix des élèves par la classe B (jeudi matin).

Diagramme et histogramme - Séance 4 - Voyage dans l'Univers (confiance en soi)



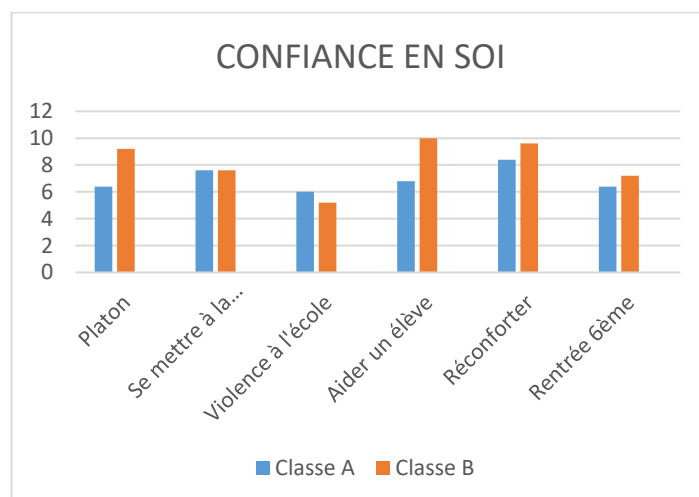
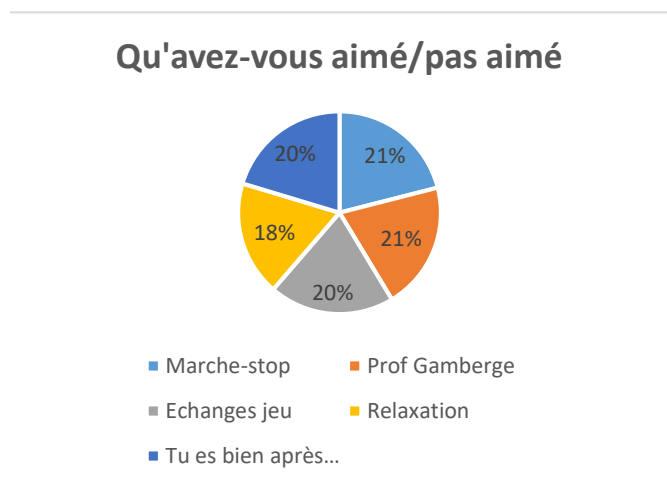
D'une classe à l'autre, on peut déjà constater qu'en classe B il y a plus de timides que dans la classe A. Avec le « vivre ensemble » les enfants vont pouvoir exprimer leurs sentiments et se socialiser avec plus de facilité avec les autres, grâce aux jeux.

Diagramme et histogramme - Séance 5 – Harry Potter à l'école de Poudlard (estime de soi)



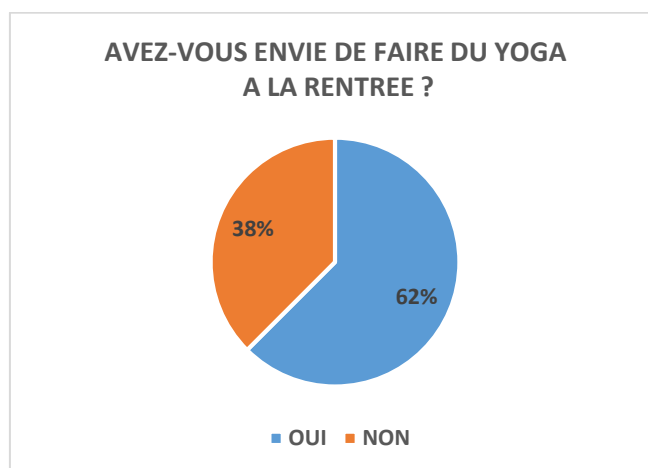
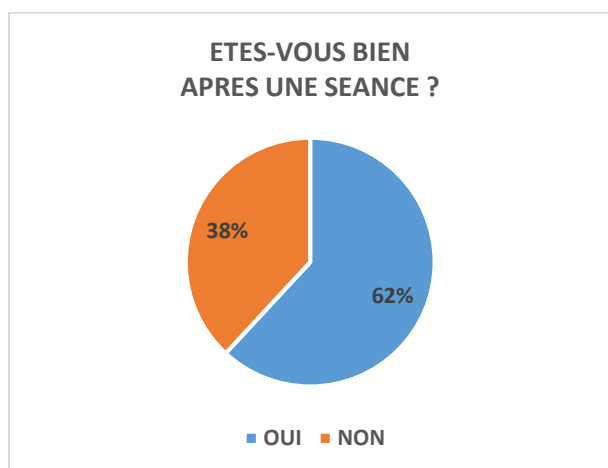
Quant aux travaux de O. **Zanna**, ils sont importants pour partager des sensations vécues – rictus, grimaces, souffles, rougeurs... – ce qui donne à chacun la possibilité de reconnaître ses camarades comme une version possible de lui-même. C'est alors que l'empathie advient, ainsi, les enfants peuvent développer leur empathie cognitive entre 8 et 12 ans.

Diagramme et histogramme - Séance 6 – Que la force soit avec toi Yoda pour ta rentrée en 6^{ème}



Platon : « C'est en cherchant le bien-être de nos semblables que nous trouverons le nôtre ».

Entre les deux classes, il y a quelques différences qui montrent qu'une classe serait plus empathique que l'autre, mais les deux classes sont bien réceptrices d'empathie à la fin des séances. Ainsi, ils sont mieux armés pour affirmer leur confiance en soi et une confiance relationnelle aux autres pour pouvoir créer des relations authentiques, durables et être un peu plus à l'aise dans les relations sociales (prise de conscience de son propre point de vue et accepter les différents points de vue des autres). Quant à la violence à l'école, le jeu des 3F de S. **Tisseron**, est important pour détourner les enfants de comportements violents. Chaque élève/acteur joue alternativement les 3 rôles. Ce jeu a la capacité de les mettre émotionnellement à la place d'autrui. Ainsi, les enfants peuvent développer leur empathie cognitive entre 8 et 12 ans.

Diagrammes – Impact du yoga à la fin des séances (conclusion)

Les deux graphiques confirment que les enfants ont réellement apprécié l'ensemble des séances et qu'elles leur ont apporté du bien-être et augmenté leur ouverture relationnelle aux autres. C'est pour cela, que les enfants ont envie de continuer le yoga.

Expérimentation en maternelle grande section

Séance 1 : Dans la salle de motricité et EPS, les élèves étaient placés en ligne. Cette nouvelle activité de yoga a suscité un très grand enthousiasme chez les élèves. L'album « la légende du colibri » a été repris en classe pour travailler sur une des actions du projet d'école « tous pareils, tous différents ! ». Le coloriage du colibri remis en fin de séance a été travaillé en classe ainsi que la chanson : vos coloriages sont tous différents mais ce seront toujours des colibris. Toujours à partir de l'album, une réalisation de portraits : nous avons tous : 2 oreilles et 2 yeux donc nous sommes tous pareils et pourtant aucun ne se ressemble. Enfin, un temps d'échanges pour un petit débat autour de : nous sommes tous des êtres humains mais nous ne nous ressemblons pas.

Séance 2 : Nous avons eu la chance d'être dans une nouvelle salle, suite aux travaux d'agrandissement de l'école, ainsi les élèves étaient placés en cercle. Dans cette figuration, le cercle est plus propice aux petits de GS plutôt qu'en ligne. Ils sont plus impliqués et investis qu'à la première séance. Ils vivent vraiment l'activité du yoga ensemble et moi-même, j'ai également apprécié d'être au milieu du cercle pour mieux partager avec eux la séance. A la fin de la séance, les élèves ont vraiment apprécié la distribution de boules en laine douce ou piquantes... En effet, l'album le conte chaud et doux des chaudoudoux a été regardé en vidéo en classe ainsi que la chanson. Enfin, les élèves ont besoin de répétition pour mieux intégrer les séances.

Séance 3 : Cette séance a été vraiment appréciée car les élèves ont été touchés par la distribution des compliments à la fin de la séance, jusqu'à les amener chez eux avec beaucoup de fierté ! Les différentes postures ont été reprises le lendemain car les élèves apprécient de refaire, de répéter, cela leur permet ainsi de progresser, même si certains élèves ont juste quelques difficultés de concentration ou de motricité.

Séance 4 : Cette séance portant sur dialogue philosophique avec « Bucéphale et Alexandre » a permis aux enfants d'aborder la méchanceté et l'agressivité. Cette séance est axée autour de la communication non violente (Rosenberg/CNV) avec pour questions : Est-on naturellement méchant ou est-ce les circonstances qui nous rendent méchants ? La peur peut mener à l'agressivité ? Si le cheval avait pu poser des mots sur ses peurs, aurait-il obtenu plus facilement de l'aide ? Les jugements sont parfois trompeurs ? Avec cette séance, j'ai expérimenté la pratique de la verbalisation des émotions et de la communication non violente pour aider les élèves à s'exprimer et à analyser à partir d'une philo-fable. Enfin, le prolongement de la séance, le coloriage de Bucéphale a beaucoup plu aux élèves.

Séance 5 : pour cette dernière séance, les enfants toujours ravis et très enthousiastes quant à l'activité du yoga à l'école mais cette fois-ci, ils n'avaient pas du tout envie que les séances s'arrêtent déjà... La répétition d'une partie de la séance est essentielle pour l'ancrage et la mémorisation des élèves.

D'après les **chroniques de Jacques de Coulon** : Le yoga pour prévenir la violence et mieux vivre ensemble (2016) et Contre le cyberharcèlement, cultiver l'empathie (les mains miroirs).

LE VASE DU PHARAON J. de Coulon – RYE

La pratique en cercle du « vase du pharaon » qui vaut mille théories sur la solidarité et qui s'énonce ainsi pour les élèves :

Mettez-vous en cercle, les bras le long du corps, fermez doucement les yeux et ressentez la plante de vos pieds sur le sol. Vous êtes tous reliés à la grande sphère de la Terre, au-dessous de vous. Elle est votre pôle terre. Vous pouvez maintenant vous balancer légèrement en vivant les variations de la pression sous vos pieds mais surtout en réalisant que vous êtes tous reliés aux autres par le sol. En gardant les yeux clos, donnez-vous la main de façon à former un collier et respirez ensemble de la façon suivante :

Inspirez dans votre bras droit en remontant du bout des doigts jusqu'à l'épaule...

Gardez un court instant le souffle dans votre cœur...

Expirez par le bras gauche en descendant de l'épaule vers les doigts de la main...

Et l'on recommence ce circuit respiratoire en partant de la main droite.

Faire pratiquer trois fois passages main droite / main gauche dans le sens d'une aiguille d'une montre, tout le monde respirant en même temps.

Après ces trois respirations, prenez conscience du courant d'énergie qui vous traverse et qui relie toutes les personnes du cercle.

Vase du pharaon :

Détachez vos mains de vos camarades et placez-les paume contre paume sur la poitrine...

Inspirez profondément... En expirant et en laissant les paumes l'une contre l'autre, levez les bras en flèche vers le ciel jusqu'à qu'ils soient tendus...

Inspirez lentement tout en ouvrant les bras en V, comme pour dessiner un vase au-dessus de votre tête.

En gardant les poumons pleins, croisez les avant-bras sur la poitrine et fermez les poings pour conserver un bref moment l'énergie venue des hauteurs dans votre cœur...

Expirez en ouvrant les mains, les bras et les yeux vers le sol, au centre du cercle.

Refaites encore deux fois le vase du pharaon puis sentez votre union avec les autres...

N'êtes-vous pas les cellules différentes d'un plus grand corps ou les perles d'un unique collier ?

La solidarité s'apprend concrètement, dès le plus jeune âge. Je dirais même plus : elle s'incarne dans des attitudes corporelles précises (réaliser des mouvements et respirer ensemble).

N.B : On peut aussi marquer le milieu de ce mandala humain par un objet, fleurs, bougie, par exemple.

Cet exercice que j'ai appris dans l'école de Hamid Bey est l'une des bases du yoga égyptien et correspond parfaitement aux Yamas de Patanjali.

Présentation du Jeu Des Trois Figures « J3F » de Serge TISSERON

1. 1. Empathie directe : émotionnelle ou affective

Travail sur l'identification des mimiques (joie, colère, peur, tristesse ainsi que celle, plus morale, de culpabilité). Possibilité d'utiliser des représentations de visages sur lesquels les enfants repèrent les mimiques.

Les imiter - Lire dans le regard de l'autre le fait d'y être parvenu - Les nommer

1. 2. Empathie directe : cognitive

Les enfants sont invités à nommer la cause des émotions éprouvées

A chaque action correspond une émotion et des paroles qui l'accompagnent

Chaque action est accompagnée de mots qui font sens

1. 3. Empathie directe mature (changement de perspective émotionnelle)

Chaque enfant expérimente tous les points de vue en jouant tous les rôles (**matérialisation spatiale spontanée**)

• Développement spontané de stratégies de soutien les uns aux autres

2. Auto Empathie

La « victime » ne reste jamais muette.

Développement de la capacité à identifier ses propres émotions pour se venir en aide à soi-même (« Aïe, tu me fais mal ! »)

La victime dénonce plus facilement une agression auprès d'un tiers quand elle l'a d'abord dénoncée auprès de son agresseur.

Objectif: ne jamais se laisser agresser sans protester

1. Empathie réciproque

Au moment où chaque enfant est invité à adopter le point de vue de l'autre en endossant son rôle, il abandonne en même temps le rôle qu'il vient de jouer à un autre enfant. Il met ainsi en scène le fait d'accepter que l'autre prenne sa place.

2. Empathie intersubjective

Elle n'est pas modifiée par le J3F puisqu'aucun enfant n'est invité à faire de commentaires sur les attitudes des autres participants, et que les professionnels animant le jeu se l'interdisent eux aussi.

« Un autre instrument qu'employait Tagore pour susciter le questionnement socratique était le jeu de rôles : les enfants étaient invités à abandonner leur propre point de vue pour adopter celui d'une autre personne. Cela leur donnait la liberté de faire l'expérience d'autres positions intellectuelles, et donc de les comprendre de l'intérieur. Nous voyons ici le lien étroit que Tagore établissait entre le questionnement socratique et l'imagination empathique : débattre de manière socratique suppose de comprendre les autres positions de l'intérieur, et cette compréhension est souvent à la source de nouvelles incitations à remettre en question la tradition de manière socratique ».

Il explique les fonctions de l'empathie par une **pyramide à trois niveaux** :

- Le **premier niveau** consiste à comprendre le point de vue de l'autre et ce qu'il ressent par identification mais sans se mettre totalement à sa place: c'est une résonance qui s'établit entre ce que pensent et éprouvent deux interlocuteurs. Ce premier niveau recouvre les notions d'empathie cognitive et émotionnelle et permet l'altruisme.
- Le **deuxième niveau** est celui de la reconnaissance mutuelle (« j'accepte que l'autre se mette à ma place ») qui fonde la réciprocité et concerne la qualité émotionnelle de la relation. On perçoit les autres comme des êtres sensibles au même titre que nous et non pas comme de simples choses. On accepte ainsi de faire de l'autre un partenaire d'interactions émotionnelles et motrices.
- Le **troisième niveau**, l'intersubjectivité (« j'accepte qu'autrui me fasse me découvrir à moi-même »), consiste à reconnaître à l'autre la possibilité de m'éclairer sur des parties de moi-même que j'ignore. Il résume ainsi sa vision de l'empathie complète dans une émission radiodiffusée: « s'acclimater au paysage intérieur de l'autre et accepter de se laisser transformer ». Il ne s'agit donc pas seulement de se mettre à la place de l'interlocuteur et de se laisser affecter par ce qui le touche mais d'accepter aussi que l'interlocuteur lui-même se mette à notre place et nous y questionne de façon à nous enrichir de son point de vue sur nous. C'est une relation dynamique et réciproque.

Pour S. Tisseron, il est important de parler d'empathie en termes de réciprocité et d'échange, alors qu'on la réduit souvent à l'ouverture et la réceptivité. Cette conception est tout à fait valable dans les relations familiales et amicales.

Jeu des mousquetaires par O. Zanna

Jeux pour stimuler l'empathie et la solidarité dans les groupes d'enfants, dès 5/6 ans.

La règle du jeu :

Un jeu d'attention aux sensations et émotions des autres.

Ce type de jeu consiste à faire jouer ensemble plusieurs équipes de quatre élèves. Dans chaque équipe, les élèves ont une position à tenir.

-L'un a les bras tendus parallèles au sol,

-l'autre les bras tendus vers le ciel,

-le troisième se tient sur une jambe,

-le quatrième (le joker) court autour de la salle selon un parcours prédéfini : son rôle est de prendre la place d'un des trois élèves qui n'arrive plus à tenir sa position (le joker est donc tournant).

Les trois premiers peuvent appeler le joker pour se faire remplacer : il faudra que les enfants de l'équipe soient attentifs les uns aux autres afin de déceler les signes de faiblesse qui annoncent la difficulté vécue d'un des trois joueurs en place et appeler le joker. Il doit être également attentif aux autres pour anticiper une demande d'aide et proposer de remplacer le défaillant.

Le groupe qui tient le plus longtemps les positions (postures) gagne la partie (on peut même éliminer tout esprit de compétition dans ce jeu en fixant une durée à atteindre ou alors en incitant chaque équipe à améliorer sa durée d'une manche à l'autre).

L'intérêt du jeu :

Tous les élèves doivent prendre en considération leurs partenaires : repérer celui qui va « lâcher » au risque de faire perdre son équipe. Chacun doit, par conséquent, être attentif aux mimiques, aux expressions du visage, aux cris, aux appels à l'aide...

Dans ce jeu, ce sont les corps qui s'expriment. En affichant immédiatement une réaction appropriée, l'observateur transmet de façon précise et éloquente à la fois sa conscience de la situation de l'autre et son propre engagement. Le regard est un enjeu important : en détournant la tête ou en baissant les yeux, un enfant enlève à celui ou à celle qui le regarde un peu de possibilité de le découvrir et d'entrer en contact authentique avec lui. Cette mise en jeu des corps permet de jouer sur les distances affectives qui se matérialisent dans l'éloignement et le rapprochement. Réduire la distance physique par le regard, le toucher, permet d'observer comment et combien les enfants sont capables de se mettre à distance psychologiquement des autres tout en étant physiquement proches : l'autre n'est pas moi mais les émotions d'autrui résonnent en moi et les miennes en lui.

En tant qu'intuition vécue des états affectifs de ses camarades, la faculté d'empathie inscrit les autres en soi. Partager des sensations vécues, - rictus, grimaces, souffles, rougeurs, muscles qui tremblent... - donne à chacun la possibilité de reconnaître ses camarades comme une version possible de lui-même. C'est alors que l'empathie advient.

Retour après le jeu :

Avec le retour verbal et réflexif sur l'expérience vécue par son corps, l'élève apprend à nommer, catégoriser plus précisément son rapport au monde des autres. En attirant l'attention de la détresse des élèves en situation de difficulté et en demandant aux élèves ce qu'ils ont éprouvé dans les mêmes circonstances, les intervenants rendent possible l'activation des mécanismes d'éveil empathique.

C'est donc en ressentant par corps les émotions d'autrui, puis en mettant en mots ces ressentis que l'on peut parler d'éducation par le corps à l'empathie. Ce jeu permet aussi d'enseigner à l'élève « la substance de la morale humaine : assumer la responsabilité et ses actes, compatir avec les autres, vouloir leur apporter son aide et son réconfort... »

Autres suggestions de jeux :

La visite au musée, A la lisière de la frontière, Le jardin des sculptures...

BIBLIOGRAPHIE

Christophe ANDRE, psychiatre et psychothérapeute et auteur de nombreux livres : « Et n'oublie pas d'être heureux (empathie), Méditer, jour après jour, La vie intérieure, L'estime de soi, Trois amis en quête de sagesse,...

Catherine GUEGUEN, pédiatre, spécialiste de l'enfance, formée en communication non violente, et auteure de nombreux ouvrages : Lettre à un jeune parent (elle partage les découvertes des neurosciences liées aux émotions et aux relations affectives), L'odyssée de l'empathie, Heureux d'apprendre à l'école, Pour une enfance heureuse...

André de PERETTI, (1916-2017), psychosociologue et écrivain de : Encyclopédie de l'évaluation en formation et en éducation, Manuel de Survie à l'usage de l'enseignant, Présence de Carl Rogers (père de la psychothérapie).

Serge TISSERON, psychiatre, psychanalyste et auteur de livres : « 3-6-9-12 » Apprivoiser les écrans et grandir..., création théâtrale du jeu « des trois figures 3F » pour développer l'empathie de la maternelle à la 6^{ème}.

Omar ZANNA, chercheur-praticien, auteur de livres : Cultiver l'empathie, Le corps dans la relation aux autres : pour une éducation à l'empathie, L'éducation émotionnelle pour prévenir la violence, Apprendre à vivre ensemble en classe...

Jacques de COULON, Co-fondateur du RYE avec Micheline FLAK (1978), d'après les chroniques de J. de Coulon sur le site du RYE : Le yoga pour prévenir la violence et mieux vivre ensemble (Le Vase du Pharaon - 2016), et Contre le cyberharcèlement, cultiver l'empathie (les mains miroirs), auteur de livres : « Restez zen vos enfants sont connectés », co-écrit avec Sophie FLAK (Présidente du RYE)...

Jean DECETY, professeur de neurosciences sociales et de psychiatrie à l'Université de Chicago (USA), auteur de livres : Imiter pour découvrir l'humain (psychologie, neurobiologie, robotique et philosophie de l'esprit), articles : le sens moral chez le bébé : neurosciences développementales, les fondations biologiques de la morale chez le bébé...

Elisabeth PACHERIE, directrice au département d'études cognitives au CRNS, chercheur en philosophie à l'Institut Jean NICOD, rattaché au Département d'Etude de la Cognition à l'Ecole Normale Supérieure (ENS).

Theodor LIPPS, (1851-1914), philosophe et psychologue allemand. Fondateur de l'Institut de psychologie de l'Université de Munich. Théoricien de « l'empathie ».

Mikaël TOMASELLO, psychologue cognitiviste américain. Il est le grand spécialiste mondial de l'étude comparative des capacités cognitives des primates et des enfants. Auteur de livres : Becoming Human, Pourquoi nous coopérons, Aux origines de la cognition humaine...

WIMMER H. et PERNER J., chercheurs, « transfert inattendu d'objet »(1986) : expérience Maxi et la tablette de chocolat sur la compréhension par les enfants du fait que les conduites des personnes s'expliquent non pas en référence directe à l'état objectif de la réalité physique et sociale, mais en référence aux représentations (éventuellement fausses) qu'ont les personnes de cette réalité.

Oscar GONCALVES, chercheur portugais, Etude sur la compréhension par les adolescents entre les émotions et le jugement moral, Frontiers in Psychiatry (2021),

Giacomo RIZZOLATI, médecin et biologiste italien. Il est professeur de physiologie à l'Université de Parme, en Italie. Il est à l'origine de nombreuses découvertes en neurosciences. Auteur de livres : Les neurones miroirs, Miroirs dans le cerveau.

John CACIOPPO (1951-2018), professeur émérite de l'Université de Chicago, il était le fondateur du Centre de neurosciences cognitives et sociales. Auteur du livre : Introduction to Social Neuroscience

Arnaud CARRE, Maître de conférences Laboratoire interuniversitaire de Psychologie – Personnalité, Cognition, Changement Social, a présenté en 2018, à Annemasse (Savoie) une conférence sur « l'empathie : le cerveau social, pilote de nos émotions et de notre santé ». L'empathie représente un levier important dans le champ du développement de l'éducation et de la santé.

Rebecca WALLER, psychologue américaine, directrice EDEN (Emotion, Development, Environnement and Neurogenetics). La chercheuse s'est posée la question du résultat de modèles éducatifs punitifs – quels sont les impacts des violences éducatives ordinaires sur le bien-être et le développement de l'enfant.

Boris CYRULNIK, médecin, neuropsychiatre et psychanalyste et auteur de nombreux livres : Des âmes et des saisons, Résilience, La naissance des sens, Les vilains petits canards, Sauve toi, la vie t'appelle...

Catherine AIMELET-PERISSOL, médecin et psychothérapeute, auteure de livres sur les émotions : Comment apprivoiser son crocodile, Quand les crocodiles s'emmêlent et Mon corps le sait.

Isabelle FILLIOZAT, psychothérapeute, conférencière et auteure de livres : J'ai tout essayé, Fais-toi confiance, L'intelligence du cœur, J'apprends à bien vivre avec mes émotions...

Daniel GOLEMAN, psychologue américain, auteur de nombreux livres : L'intelligence émotionnelle, Cultiver l'intelligence relationnelle, Surmonter les émotions destructrices...

Marshall ROSENBERG, (1934-2015), psychologue américain, créateur d'un processus de communication appelé « Communication non violente - CNV » où il utilise la métaphore de la girafe et du chacal pour faire comprendre la CNV et auteur de livres : Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs, Elever nos enfants avec bienveillance, Parler de paix dans un monde de conflits...

Ouvrages utilisés pour les expérimentations en grande section / maternelle :

-Livre, La Légende du Colibri, Denis **KORMANN** avec une postface de Pierre **RABHI**

-Livre, Le Conte chaud et doux des Chaudoudoux, Claude **STEINER**

-Livre, Un jour j'ai eu une idée, Kobi **YAMADA** et illustré par Mae **BESOM**

-**PIQUEMAL** Michel : Les Philo-fables, « Bucéphale et Alexandre »

Phrase philosophique en CM1-CM2 pour la séance 6 « que la force soit avec toi » :

-**PLATON**, philosophe antique de la Grèce, « C'est en cherchant le bien-être de nos semblables que nous trouverons le nôtre » (**annexe 6**)