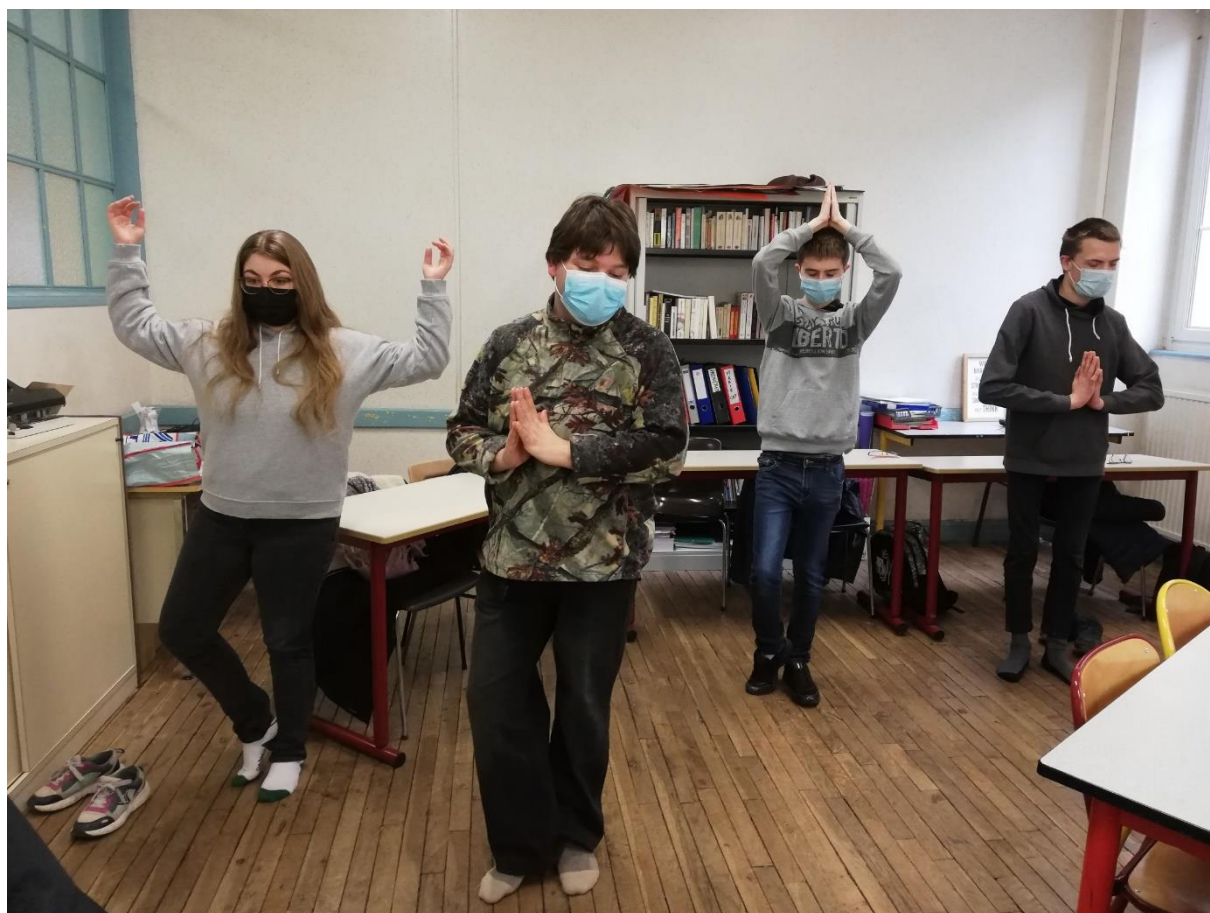


Année scolaire 2021/2022

Le yoga aide-t-il à développer son intelligence émotionnelle ?

Trouver sa juste place dans la société



Sophie Mallet

Tutrice : Nathalie Collin

Date et lieu de soutenance : 11 décembre 2022 en distanciel

Table des matières

I.	INTRODUCTION	2
II.	DEVELOPPEMENT	2
1.	<i>Le contexte professionnel :.....</i>	2
a.	<i>Mon parcours professionnel.....</i>	2
b.	<i>Le handicap au sein du lycée professionnel :.....</i>	3
c.	<i>Notion d'école et de société inclusive :.....</i>	4
2.	<i>Le yoga : une discipline pour trouver sa juste place ?.....</i>	5
a.	<i>Notion de juste place :.....</i>	5
b.	<i>Se trouver soi-même pour trouver sa place dans la société :.....</i>	5
c.	<i>Le yoga et ses fondements philosophiques :.....</i>	6
3.	<i>De la théorie à la pratique :.....</i>	7
a.	<i>Mon parcours du yoga à l'école :.....</i>	7
b.	<i>Année 2021/2022.....</i>	7
4.	<i>Bilan :.....</i>	10
•	<i>Retour des élèves :.....</i>	10
•	<i>Retour des parents :.....</i>	12
•	<i>Retour des collègues :.....</i>	14
5.	<i>Analyse auto-réflexive :.....</i>	16
III.	CONCLUSION.....	17
IV.	ANNEXES	18

I. INTRODUCTION

Dans une société de diktat sur l'apparence physique, le rester jeune, et toutes les injonctions de ce type, j'ai toujours souffert de ne pas rentrer dans la « norme des mensurations parfaites », petite fille à l'école, ado et femme. Le sport ne me permettait pas de dépasser mes complexes, puisqu'au contraire, le corps y était montré, ce qui était un véritable supplice pour moi. « Grâce » à ce parcours personnel, j'ai toujours été plus sensible à la différence et à tout ce qui pourrait permettre de mieux la vivre.

Il m'a fallu atteindre un âge mûr pour trouver, dans le yoga, un outil pour cheminer en réunissant corps et esprit, en quittant la performance et la comparaison aux autres, en m'inscrivant sur un cours de hatha yoga en 2016. Sans formation, j'avais commencé par mettre en place toutes les semaines pendant 30 minutes sur un temps de midi, de la méditation guidée, en construisant des séances avec l'aide et les conseils de ma professeur de yoga ; les élèves étaient très demandeurs, mais je ne pouvais poursuivre sans de solides bases ; C'est ainsi que j'ai monté un dossier pour suivre la formation du RYE en vue de transmettre aux élèves qui me sont confiés, la possibilité d'une découverte de ce qu'ils sont et de leur richesse.

Les élèves à besoins particuliers m'ont beaucoup interpellée sur ce que je suis fondamentalement et sur mes missions d'enseignants, je partage et j'accompagne leur parcours depuis presque 12 ans et en ai suivi environ 40, je continue à avoir des nouvelles de certains, qui ont cherché à poursuivre théâtre et relaxation par le biais de MJC ou associations.

Les points communs entre ces différentes personnes concernent la gestion du stress, la confiance en soi, la peur de grandir ; qu'il s'agisse de l'ULIS ou de l'ULIP, nos missions sont en lien avec la construction de leur projet de vie : trouver sa place dans une société en proposant des parcours au plus proche de leurs possibilités et de leurs envies. L'accès au monde de l'emploi protégé ou ordinaire, l'autonomie, la vie sociale restent des étapes difficiles à franchir, angoissantes et pleines d'incertitudes pour n'importe quel jeune; d'où mon envie d'insérer la pratique du yoga dans leur vie et vérifier si, sur un laps de temps court, le pratiquer régulièrement peut les aider à développer leur intelligence émotionnelle et ainsi à trouver plus aisément leur juste place dans la société ?

II. DEVELOPPEMENT

1. Le contexte professionnel :

a. Mon parcours professionnel

Après avoir passé une douzaine d'années dans le monde de l'entreprise en tant que commerciale export, j'ai passé mon concours de PLP lettres anglais en 2005 et ai débuté ma carrière dans un

lycée professionnel formant des jeunes aux métiers de la sécurité. Très vite, j'ai constaté les difficultés importantes de certains élèves, je me suis alors inscrite en 2010 à la formation d'enseignant spécialisé pour passer mon 2CA-SH en 2012.

En 2011, en cours de formation, J'ai accepté le poste de coordinatrice ULIS LP dans le LP d'Epinal spécialisé dans l'hôtellerie. Constatant qu'on demandait à des élèves dont la maturité était plus longue à acquérir que pour des élèves ordinaires, de se positionner et de rentrer plus vite dans une vie d'adulte, avec ce que ça sous-entend en matière de connaissance de soi, d'autonomie, nous avons monté un dossier de création de dispositif ULIP (Unité Localisée d'Inclusion Professionnelle), dont les objectifs sont d'accueillir des jeunes diplômés ou pas, avec une RQTH (Reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé), pour leur permettre de poursuivre le travail d'acquisition de compétences transversales et professionnelles pour mieux appréhender la vie d'adulte ; il s'agit donc de profils très divers (formations, âges, difficultés, besoins) nécessitant des parcours très individualisés. Ma collègue, coordinatrice de ce dispositif depuis 2016, avec qui je travaille étroitement, accueille des élèves qui viennent aussi d'ULIS ; nous menons des ateliers communs : j'ai créé un atelier théâtre il y a quelques années, elle m'y a rejoint avec ses élèves et nous avons mené également des ateliers philo avec les volontaires des deux dispositifs. Je me suis effectivement formée, avec le SEVE pour être animatrice en atelier philo, la même année que j'ai débuté la formation TYE, en 2018. Depuis, je poursuis mes formations pour être au plus proche des besoins particuliers du public accueilli : EFT, CNV...constatant ô combien les besoins de voir en chaque élève une personne en devenir, et pas seulement un apprenant ; et que sans prise en compte de cet élément, il est parfois très difficile d'avoir accès à la connaissance.

Parallèlement à ces formations professionnelles, je pratique le yoga depuis 2016, avec une professeuse formée au Hatha yoga, ce qui, avec ma formation au RYE, a considérablement modifié ma façon de voir la vie et ma pratique d'enseignante.

b. Le handicap au sein du lycée professionnel :

Je ne pourrai pas aborder le public avec lequel je travaille sans redonner le cadre de la loi, avec la définition du handicap de 2005 , pour commencer : « **Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.** » La société inclusive s'inscrit dans un changement de paradigme sur la façon de concevoir le handicap. D'abord défini comme une déficience appartenant à un individu, le handicap est de plus en plus considéré comme le résultat de l'interaction entre un individu et son environnement. Ainsi, la solution au problème du handicap passe par une modification de l'environnement.

Au sein de notre ensemble scolaire, nous disposons :

- D'une **ULIS (Unité Localisée d'Insertion Scolaire)** Lycée Professionnel, depuis 2011, accueillant des jeunes avec une reconnaissance de handicap par la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Les élèves que j'accueille ont des profils TFC (Troubles des Fonctions Cognitives), TSA (troubles du spectre autistique), TDA (troubles de l'attention), et troubles dys.

- D'une **ULIP (Unité Localisée d'Insertion Professionnelle)** : cette unité accueille des personnes en situation de handicap, avec une RQTH (Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé) ayant déjà obtenu un diplôme ou une attestation de compétences ou sans diplôme, pour retravailler le projet d'orientation

c. Les missions du coordonnateur ULIS en lycée professionnel :

Outre la mise en œuvre des pratiques pédagogiques différenciées et adaptées, la nécessité de les accompagner dans la construction de leur projet de vie me paraît essentielle, nous sommes une passerelle, une des dernières avant l'insertion dans la société sous-entendant l'acquisition de compétences transversales, pour qu'ils puissent trouver un épanouissement et la réalisation d'un parcours adapté.

d. Notion d'école et de société inclusive :

Dans une société inclusive, il n'y a pas ceux qui sont dans la norme et les autres. Tout le monde est « normal », quel que soit l'écart à une pseudo-norme qui serait définie par une moyenne de performance dans une population. La norme est élargie à tous. Dans son livre sur la société inclusive, Charles GARDOU relève 4 éléments nécessaires pour permettre à une personne fragilisée par un handicap d'exister, dont « *Valoriser ses ressources, ses capacités, d'intensité et d'expression variable. Sous ses limites apparentes, ses compétences enfouies, ses talents, sa créativité. Son génie singulier. Il n'est personne qui n'apporte une contribution, du moins potentielle, à la culture et qui n'interroge le fonctionnement social* », n'est-ce pas nécessaire à chacun ? L'inclusion, reposant sur la volonté d'équité et d'universalité, ne concerne donc pas spécifiquement les personnes ayant des « besoins éducatifs particuliers ». La notion d'inclusion nous engage par conséquent à voir autrement ce que c'est d'être pleinement humain en interrogeant chacun de nous et en nous rappelant combien trouver sa place, reste complexe, la singularité étant « commune » à chacun.

2. Le yoga : une discipline pour trouver sa juste place ?

a. *Notion de juste place :*

Aujourd'hui, si l'on en croit observateurs et sociologues, chacun cherche « sa place », la définition de la santé ne se limite plus à une absence de maladie mais recouvre des notions de bien-être à la fois physique, mental et social ¹ ; quant à la psychologie moderne, datant d'environ 100 ans, elle est aussi passée de la prise en charge des dysfonctionnements humains et des souffrances par un modèle médical à des courants humanistes soucieux d'une qualité de vie et de bien-être : le développement personnel, avec Abraham Maslow (pyramide des besoins), Carl Rogers (concept de fonctionnement optimal) et Viktor Frankl (logothérapie) jusqu'à la naissance de la psychologie du bonheur. Trouver sa place englobe donc, tout à la fois et en même temps, l'endroit, le métier, le statut affectif et relationnel. Une place où il sera possible de s'accomplir, d'exprimer ses talents, d'être heureux... Jusqu'à devenir enfin, comme le disait Jung, « un morceau du monde ».

La chute des grandes idéologies qui nous inspiraient et des institutions qui nous « contenaient », la perte des repères familiaux et générationnels qui nous structuraient... ont laissé une société en friche dans laquelle nous devons pratiquer ni plus ni moins que « *l'invention de soi* », comme l'a écrit le sociologue [Jean-Claude Kaufmann](#). Et si, sur cette route, il y avait d'abord plusieurs leurre à dépasser ?

- Premier d'entre eux : croire que « notre place » est notre statut, la fonction sociale que l'on occupe. Etre seulement « mère de famille », ou « infirmière », se figer dans une identification massive à une seule facette de notre personnalité, peut se révéler source de mal-être.
- Performance, compétition et comparaison sont d'autres facteurs d'aveuglement. Ils nous font croire que la place à atteindre est celle de premier, ou celle d'un autre. ... mais on peut aussi découvrir qu'en occupant une position plus discrète, on peut s'épanouir et déployer tous leurs talents.
- Notre soif de reconnaissance ou d'appartenance peut également nous détourner de notre voie. En nous poussant à nous conformer aux autres, à leur ressembler, dans l'espoir de devenir une pièce du puzzle.

b. *Se trouver soi-même pour trouver sa place dans la société :*

Et s'il s'agissait plutôt d'oser affirmer ses singularités, ses différences ? Si, au lieu de se plier à la norme, il y avait, pour chacun de nous, à trouver sa touche personnelle, sa « petite musique » ? Etre à l'écoute de ce qui nous fait vibrer en profondeur, de ce qui nous rend plus vivants et toujours plus désirants peut alors faire office de boussole pour nous orienter dans notre vie.

¹ Selon l'OMS, « la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la collectivité. Elle est nécessaire au bien-être des individus, des sociétés et des pays. »

- Intelligence émotionnelle et neurosciences

Trouver ce qui nous rend unique doit nous aider à trouver notre place au milieu des autres et contribuer positivement à la société, or, notre système scolaire évalue nos résultats dans les trois piliers que sont la lecture, l'écriture et l'arithmétique ; les aptitudes permettant simplement de se réaliser sont encore à élargir : c'est ce qu'a été l'âme du projet de Howard Gardner avec les intelligences multiples (9 types : la 9^{ème} rajoutée dans les années 90 : l'intelligence existentielle), démontrant ainsi que le QI ne calculait qu'un aspect de l'intelligence et qu'il ne garantissait pas le bonheur et la réussite à ceux qui en possédait un important. Les valeurs les plus élevées issues du cœur humain comme la foi, l'espérance, le dévouement, l'amour, ne sont-elles pas essentielles pour trouver sa place dans la vie quotidienne ? La notion d'intelligence personnelle ou émotionnelle amène à une conception plus large de l'intelligence cognitive ; Le terme d'intelligence émotionnelle (IE) a été proposé et défini en 1990 par les psychologues Salovey et Mayer. Ils définissent l'intelligence émotionnelle comme « une forme d'intelligence qui suppose la capacité à contrôler ses sentiments et émotions et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes ».

Grâce aux découvertes neuroscientifiques concernant la plasticité de notre cerveau, qui apprend constamment, il est possible de compenser certaines insuffisances : de quoi considérer les jeunes des dispositifs ULIS ou ULIP d'une tout autre manière que des adolescents ou de jeunes adultes avec un QI entre 70 et 80, d'autant que chacune de ces aptitudes recouvre un ensemble d'habitudes et de réactions que l'on peut améliorer ; même s'ils ne bénéficient pas de capacités intellectuelles remarquables, ils peuvent développer l'empathie, s'ouvrir, être enjoués et rendre service aux autres ; la pratique du yoga pourrait être une des clés pour améliorer ses aptitudes émotionnelles et faire des choix de vie plus en accord avec ce qu'ils sont profondément, être alignés.

C. Le yoga et ses fondements philosophiques :

Le yoga me paraît, de par ses fondements philosophiques, avec ses 8 branches, 6 retenus pour travailler en milieu scolaire, être un chemin à emprunter pour s'accepter dans sa singularité, révéler nos compétences, notre génie ; les reconnaître et les accueillir chez les autres et créer, de ce fait, une société inclusive, telle que définie par Gardou : « *Aucun être identique n'a existé, n'existe et n'existera : chaque être est singulier. Cependant, nous avons tous en commun une même vulnérabilité. Toute vie est irrémédiablement chétive, imparfaite et condamnée à une issue identique. La vulnérabilité peut, à chaque instant, exploser en nous. Les personnes en situation de handicap ne relèvent donc pas d'un type humain à part. Comme tous les êtres humains disséminés sur la planète, elles sont des variations sur le thème du fragile et du singulier. L'idée de société inclusive implique une intelligence collective de la vulnérabilité, conçue comme un défi humain et social à*

relever solidairement. Il n'y a ni vie minuscule, ni vie majuscule. » Parler de ce qui nous rapproche et pas de ce qui nous différencie...

Les Yoga Sutras permettent cette prise de conscience de nos singularités, et de ce qui nous unit tous, en ramenant un équilibre intérieur, en améliorant notre vie quotidienne, s'accueillir est un préalable à l'accueil de l'autre, des autres pour grandir, trouver sa juste place dans la société.

3. De la théorie à la pratique :

a. Mon parcours du yoga à l'école :

Quand j'ai débuté le yoga, j'en ai très vite perçu les bienfaits, physiquement d'abord (beaucoup moins de sciatiques) et à l'époque, j'avais un groupe d'élèves qui évoquaient clairement le fait de ne pas se sentir bien « dans leur peau » ; j'ai alors fait le tour des professeurs de sport pour savoir si l'un d'eux était formé au yoga et désirait créer un atelier avec les élèves d'ULIS, une enseignante s'est portée volontaire mais il s'est avéré qu'elle manquait de temps pour assurer un suivi et très vite, cet atelier a disparu ; je la poussais à l'époque à demander une formation ne me sentant pas légitime à assurer moi-même cet atelier, jusqu'au jour où un week-end yoga et ados a été mis en place à Gerardmer, par le RYE ; à deux pas de chez moi, la formation idoine pour mes besoins ! C'était une opportunité à saisir et mon chef m'a suivi ; c'est ainsi que je démarrais ma formation au RYE en juin 2017. C'est dès la rentrée suivante que j'ai mis en place quelques rituels pour débiter les ateliers théâtre (yama et niyama), en classe quand problèmes d'attention et fatigue. En 2019, j'ai accepté un atelier d'une heure une fois par semaine pour les internes, dans ce cadre, je pouvais accueillir des collégiens, lycéens LP et lycée général, c'était le responsable d'internat qui gérait les inscriptions et qui orientait des élèves de 12 à 20 ans, dont il pensait que les besoins étaient prégnants (hyperactivité, problèmes de sommeil, dyspraxie...) ; il en discutait ensuite avec les parents qui, à cette période, m'ont fait de très beaux retours sur les bienfaits qui se poursuivaient à la maison où les élèves pratiquaient volontiers quelques exercices appris à l'école, mais avec le confinement, tout s'est arrêté et je n'ai pas remis en place cet atelier. Puis avec le stage à Saint Martin, j'ai découvert le yoga nidra et ses bienfaits sur moi, en ai compris le fonctionnement avec le TRE, j'ai donc proposé en distanciel, des séances avec les élèves volontaires, via zoom.

b. Année 2021/2022

Ateliers hebdomadaires en ULIP

Lors de cette rentrée, avec l'autorisation de la chef d'établissement, j'ai proposé un atelier une fois par semaine à quelques élèves à besoins éducatifs particuliers d'ULIP (jeunes adultes bénéficiant

d'un parcours individualisés) qui se sont inscrits pour gérer leurs problèmes de stress, se sentir plus détendu, et se sentir bien (réponses au premier questionnaire).

Prénom	Profil
Jules, 19 ans	Suivi ULIS pendant 3 ans en LP, en CAP HCR (hôtellerie, café, restaurant) (TSA, épileptique, dyspraxie)
Emilie P, 20 ans	ULIP depuis septembre 2021 : phobie scolaire et sociale, ochmophobie, peur du regard des autres. Déscolarisation année de 3 ^{em} , puis un an en unité de réinsertion scolaire, Bac pro SAPAT. RQTH pour scoliose, pas de déficience intellectuelle.
Vincent, 21 ans	CAP APR, CAP Cuisine en 2021, avec suivi ULIS. Profil TSA. Scoliose très importante avec déformation physique.
Léo, 27 ans	BEP métiers administratifs 2013 ; Déficience intellectuelle,
Emilie V, 18 ans	Dyspraxie ; a suivi CAP Palefrenier soigneur.
Océane, 20 ans	AVC in utero : elle est hémiplegique, partie en ESAT en mars

Cet atelier de 1h, les jeudi de 11 à 12h, a lieu dans ma salle : j'ai des tapis, coussins et couvertures mais pour des raisons sanitaires, nous avons surtout pratiqué debout et assis, sans matériel, avec pour réflexion de départ et pour construire les séances, regroupées en modules, l'importance de l'intelligence émotionnelle : pour entrer dans la vie des adultes, et dans le monde du travail, il est important de développer des compétences personnelles telles que connaissance de soi, communication, autonomie, habiletés sociales, sens des autres, respect, gestion des émotions, communication, ce qui nécessite de percevoir son estime de soi initiale et de prendre conscience qu'elle peut augmenter, de gagner en flexibilité et en souplesse/ouverture :

- créer du lien avec les autres, oser aller vers les autres, apprendre à les respecter, cultiver la coopération dans le but de mieux s'intégrer dans la société (YAMA)
- créer des liens intérieurs pour mieux reprendre contact avec l'extérieur (NIYAMA)
- Mieux habiter son corps, se redresser pour gagner en confiance en soi (ASANA)
- reprendre son souffle, prendre de la distance, prévenir le stress (PRANAYAMA)
- créer la quiétude et accroître son attention et sa concentration (PRATYAHARA et DHARANA)

Je me suis donc interrogée sur l'ordre des modules à concevoir : (descriptif des modules et séances [annexe 2](#))

-Module 1 : se reconnecter à son corps. Le retour au corps m'a paru un préalable essentiel pour essayer de suivre la trajectoire qui mène du dehors au-dedans en gardant l'image de « l'escargot

qui porte sur son dos, la spirale de Patanjali.²De plus, les 5 élèves constituant le groupe de départ présentent tous des profils physiques particuliers : Vincent s'est fait opérer de la colonne vertébrale à de multiples reprises et ne peut plus porter de charge ; Océane est hémiplégique, Jules, Léo et Emilie V sont dyspraxiques, Emilie P a un problème de scoliose. Pour chacun d'entre eux, ça engendre des douleurs certains jours. J'ai voulu leur montrer qu'avec le yoga, il n'y a rien à réussir, qu'on peut s'approprier une posture de différentes façons et en ressentir les bienfaits ; j'ai aussi insisté sur le fait que profil particulier ou pas, d'un jour à l'autre, et en fonction des moments de la journée, on ne ressent pas les postures de la même façon et qu'en vivant pleinement les mouvements, en exprimant les ressentis, on apprendait à se respecter et à s'accueillir tel qu'on est. (séance détaillée [annexe 3](#))

-Module 2 : La relation à l'autre, le respecter et l'écouter. Après avoir pris du temps pour que chacun perçoive son corps et le ressente, j'ai trouvé le moment opportun pour aborder la place de l'autre : en effet, ce premier module a permis de les mettre plus à l'aise pour pratiquer devant le groupe. De plus, avec deux TSA, la relation à l'autre reste complexe ; après la conscience de soi, la prise de conscience de l'autre pour apprendre à coopérer, être attentif à l'autre, sont indispensables pour s'insérer dans la société, ce qui permet de faire le lien avec l'intelligence émotionnelle. (séance détaillée [annexe 4](#))

-Module 3 : Les émotions. Le choix de l'emplacement de ce module s'est avéré plus complexe : après la relation aux autres, avant ? j'ai finalement décidé d'aborder les émotions très liées au corps et au contact avec les autres en position 3, pour qu'ils puissent apprendre à se poser pour s'écouter et mieux se connaître, s'autoriser l'auto-empathie pour s'accueillir et découvrir les besoins nourris ou pas générant cette émotion. Identifier, accepter et vivre avec les 4 grandes familles que sont la joie, la colère, la peur et la tristesse, est une condition au développement de l'intelligence émotionnelle. (séance détaillée [annexe 5](#))

-Module 4 : Confiance en soi. Ayant abordé, certes de façon succincte pour respecter le calendrier de l'année scolaire, les étapes mettant le corps en lumière, j'ai choisi d'abordé l'estime et la confiance de soi, corps et esprit étant interdépendant. Notre confiance dépend de notre forme physique : se sentir bien avec soi pour modifier ses rapports avec son environnement ; se positionner pour trouver sa place petit à petit.

² Le manuel du yoga à l'école, Micheline Flak, Jacques de Coulon, page 18

En classe ULIS

Parallèlement à ce groupe, je propose toutes les semaines à mes élèves, en fonction de leurs besoins, des temps ne dépassant pas les 15 minutes, de retour à soi ; ces séances sont soit individuelles (Liam) ou collectives (deux élèves) :

Elève	Profil	Exercices réalisés
Liam, 17 ans	profil TSA, bilingue anglais, CAP cuisine, grande fatigabilité.	Quelques étirements, reconnexion avec corps et une relaxation. Préparation à l'épreuve orale d'anglais annexe 6
Enzo, 18 ans	CAP cuisine, difficultés de compréhension, de mémorisation, d'organisation.	Préparation à l'épreuve orale d'anglais.
Quentin ,16 ans	CAP service en hôtellerie, pour la deuxième année, troubles en lien avec une histoire familiale complexe, des troubles du sommeil et est hyperactif.	Accueil hebdomadaire avec météo intérieure (voc émotions et besoins) Développer l'écoute empathique et
Jonathan 18 ans	CAP service en hôtellerie , déficient intellectuel	ainsi de les rendre disponibles apprentissages. (yama et niyama) jeux de visualisation (en travaillant les recettes avec les 5 sens), rédaction de leur argumentation.

4. [Bilan](#) :

Retour des élèves

Différents questionnaires donnés aux élèves m'ont permis de suivre ce que nos séances leur apportaient ; après [le module 1 \(questionnaire en annexe 8\)](#), sur 5 élèves, 3 ont répondu refaire certains exercices en cas de stress et 4 ont dit déjà ressentir des bienfaits dans ce domaine, puisqu'ils avaient moins peur de parler au théâtre. 3 ont dit se sentir mieux dans leur corps et 2 calmer leurs émotions. Suite au [module 2 \(questionnaire en annexe 9\)](#), sur 4, 2 ont aimé le jeu totem et 2 : écouter

et ressentir comment l'autre se sent, intéressé par l'image qu'ils dégagent et pour définir ce que veut dire « écouter l'autre », ils évoquent le fait de le regarder, être attentif, regarder ses gestes.

Un questionnaire sur les stressseurs a été donné sur 3 périodes : décembre 21, avril 22 et juin 22, seul 2 élèves l'ont rempli totalement, dont Emilie P qui montre une baisse considérable entre janvier et juin ([annexe 10](#)).

D'autres questionnaires ont été donnés, seule Emilie P les a rendus et a exprimé sa volonté de poursuivre le yoga par écrit, Léo étant parti pour suivre un service civique, Emilie V n'étant là que sur certaines séances pour des problèmes de placement en familles, Jules n'ayant pas d'autonomie et demandant à son père de remplir pour lui, Vincent occupé à préparer son entrée en apprentissage lors de la rentrée 22/23.

Pour ce qui est des retours à « chaud » après les séances, le plus dithyrambique était Jules qui venait chercher de la détente et qui me disait systématiquement « *ça marche votre truc ; comme d'habitude, je rentre et je me sens énervé et je ressors et j'ai envie de dormir ; c'est magique !* ». Emilie, quant à elle : « *on arrive lourd et on repart plus léger* ». Pour Vincent, très peu expressif : « *je me suis échappé* ».

Lors du jeu sur les prénoms, j'ai été surprise d'entendre Jules dire « *ça m'arrive de me prendre pour le roi, j'interviens en pleine discussion parce que j'ai un truc à dire tout de suite* » ; il a pu évoluer dans son comportement : lors des premières séances, il ne vérifiait pas s'il était devant quelqu'un, occupait tout l'espace et prenait le matériel dont il avait besoin et ensuite systématiquement, il demandait aux autres s'il ne les dérangeait pas et en prenant du matériel, s'ils avaient besoin de quelque chose, levait aussi la main pour prendre la parole, en soulignant bien « *vous avez vu, j'ai fait attention !* ». Vincent a fait ressortir le fait qu'il était battant ; Emilie P : qu'elle finissait toujours quelque chose qu'elle avait commencé. Mutique à son arrivée, elle s'est petit à petit, ouverte avec le groupe et dans l'expression de ses ressentis, elle a même accepté d'animer un enchaînement à la séance 2 du module 2. Passer par le corps pour exprimer comment ils se sentaient sur une des séances, a été aussi un moment intéressant concernant l'expression des émotions. Assez rapidement, le groupe a été plus à l'aise et chacun a fermé les yeux à la fin du premier module, lors des yoga nidra.

Pour ce qui est des difficultés rencontrées, Jules, hyperactif, a beaucoup de mal à ne pas bouger sans faire de bruits lors des temps de relaxation. Léo, dyspraxique, m'a permis de me rendre compte rapidement que montrer la posture ne suffisait pas, avec son accord, je l'accompagnais pour qu'il puisse la réaliser, montrais droite et gauche ; une fois acquise, il les faisait avec plaisir et semblait moins raide au niveau des épaules. Les explications, à part avec Emilie P, ont demandé un guidage oral et visuel avec des dessins très souvent ([annexe 7](#) : réalisés par Emilie P), une reformulation. J'ai pu aussi réaliser que ce qui était appris lors de notre atelier, qu'il s'agisse de jeux sur la connaissance de soi, de respirations, ou de relaxation, n'était pas transféré ailleurs ; très peu disent penser avoir recours à

l'un ou l'autre de nos exercices en cas de besoin (stress, fatigue, préparation d'un oral), il n'y a d'ailleurs pas de mémorisation d'une semaine sur l'autre sur ce qu'on a fait et abordé ; je retrouve donc avec le yoga, les difficultés que je retrouve dans tous les apprentissages : transférer.

J'ai été très surprise sur le retour des questionnaires sur l'estime de soi, j'imaginai pour chacun d'entre eux avait une faible estime et les résultats ont été très différents pour Vincent et Jules qui ont même une très bonne estime d'eux-mêmes. En revanche, les deux Emilie ont clairement exprimé le fait qu'elles ne se sentaient pas capables, qu'elles se trouvaient souvent nulles.

Si nous reprenons les items de l'intelligence émotionnelles, voici les domaines dans lesquels j'ai pu mesurer les pas de chacun :

	Jules	Vincent	Emilie P	Emilie V	Liam	Léo
La connaissance des émotions				x		
La maîtrise des émotions		x	x		x	x
L'automotivation			x			
La perception des émotions d'autrui	x			x		
La maîtrise des relations humaines	x		x			

Retour des parents

Questions envoyées en D'année	Réponses parents Vincent	Réponses parents de Jules	Réponses parents Emilie P	Réponses Parents de Liam
Globalement, ressentez-vous des effets des séances de yoga à la maison ?	<i>Pas spécialement</i>	<i>Oui et non : Jules communique avec nous sur les séances de Yoga. C'est pour lui un moment très positif après lequel il est très fatigué (ça doit donc être efficace ☐). En revanche, pas encore d'effets directs sur les moments d'énerverment à la maison.</i>	<i>Elle ne le montre pas.</i>	<i>Liam est devenu plus calme et sûr de lui récemment ; je vois qu'il se concentre sur sa respiration quand il est stressé et je pense que c'est dû au yoga.</i>

<p>Voyez-vous des différences entre avant et après les séances ?</p>	<p><i>Oui</i></p>	<p><i>Si la question est de voir la différence entre les années où il n'y avait pas de yoga et les années où le yoga a été mis en place, il y a tellement d'autres choses qui ont changé que ça n'est pas comparable.</i></p> <p><i>Si la question porte sur le « juste avant » et « juste après », pas facile non plus. Jules revenait à la maison juste après la séance, il nous faisait un retour type « on a fait ça... », « il y avait Cyrille... » « on était que deux... » etc, mais pas plus.</i></p>	<p><i>non</i></p>	<p><i>Il rentre assez longtemps après la séance et fatigué de longues journées.</i></p>
<p>Voyez-vous des résultats concrets sur certains cours ?</p>	<p><i>Plus reposé</i></p>	<p><i>Jules n'a plus de cours</i></p>	<p><i>non</i></p>	<p><i>Liam est très stressé à l'approche des examens et le yoga l'a beaucoup aidé à se calmer.</i></p>
<p>Remarquez-vous un caractère aidant de la pratique du yoga sur les différentes sphères de sa vie ?</p>	<p><i>Pas vraiment</i></p>	<p><i>non</i></p>	<p><i>Plus grande maîtrise de soi, respiration, meilleure posture, équilibre.</i></p>	<p><i>Il commence à mieux gérer les situations stressantes.</i></p>
<p>Refait-il certaines pratiques apprises en cours (respiration, postures....) ? Si oui, à quels moments et</p>	<p><i>Ça lui arrive pour se Calmer</i></p>	<p><i>Oui, clairement. Surtout les postures, qu'il peut reproduire à la maison, mais plus dans le but de nous montrer ce</i></p>	<p><i>Elle ne m'en parle pas. Le yoga est un plaisir pour elle.</i></p>	<p><i>Il pratique souvent la respiration pour se calmer.</i></p>

pourquoi ? (dormir, se calmer, se préparer à un examen, oral....)		<p><i>qu'il à appris plutôt que de l'appliquer pour lui-même.</i></p> <p><i>Quand il est fatigué, il peut s'allonger sur son lit, mais je ne sais pas s'il s'agit de postures/respirations de Yoga ou bien d'un moment calme sans exercice relaxation particulier.</i></p>		
Recommanderiez-vous le yoga à des amis pour leurs enfants et pourquoi ?	<i>Oui, ça peut les aider</i>	<p><i>Oui, sans hésiter. Je suis convaincu des bienfaits du Yoga, même s'il est difficile pour nous d'estimer à sa juste valeur le bénéfice qu'apporte le yoga, Jules ayant naturellement beaucoup de mal à analyser une situation avec du recul. Pas facile de faire un bilan clair...</i></p>	<p><i>Oui, pour la découverte de soi, apprendre, comprendre, savoir mobiliser son corps, paix intérieure, respirations, faire le calme</i></p>	<p><i>Oui, tout ce qui permet à un enfant d'augmenter la conscience de soi est bon pour son développement.</i></p>

Retour des collègues

Monsieur D, AESH co sur le dispositif, a souhaité commenté ce qu'il a pu constater: « *j'ai constaté le fait qu'ils étaient réfractaires au départ, quand Me Mallet a proposé des temps de yoga ; mais, au fur et à mesure, ils se sont rendus compte que c'était un moment agréable et qu'ils étaient plus disponibles pour repartir sur les cours suivants ; ça s'est même avéré d'une grande aide au moment des examens, elle les préparait et je les accompagnais lors des examens et pouvais voir la différence : moins de stress. Lors du théâtre avec le temps de recentrage et les exercices d'échauffement, le démarrage permettait de laisser dehors les soucis rencontrés dans la matinée et ils étaient prêts pour se mettre*

dans leurs rôles. Lors de crises d'élèves en cours, certains enseignants ou moi-même avons aussi pris l'habitude de ramener l'élève sur le dispositif ULIS pour qu'il bénéficie d'un temps de pause avec les techniques de yoga de Madame Mallet. Pour ma part, n'ayant jamais pratiqué le yoga, j'ai expérimenté avec les élèves, ce qui a été une sensation de plaisir, de bien-être et de repos ; dès que je pouvais en bénéficier, je repartais reboosté avec les élèves dans les classes. Pour conclure, intégrer ces temps dans l'emploi du temps des élèves me paraîtrait nécessaire. »

Pour ce qui est de Liam, irlandais et bilingue, c'est sa professeur d'anglais qui m'a sollicitée car, lors du premier CCF oral, il n'a pas réussi à prononcer un mot d'anglais et a eu 0, sans aucun problème lié à la matière. Elle est alors venue me voir pour me demander de prendre un temps pour le préparer et lui permettre ainsi de ne pas considérer le premier CCF et en refaire un suite à la préparation avec moi. A l'issue de cette séance se terminant par un yoga nidra, il a eu 20/20.

Quant à ma collègue, responsable des élèves avec lesquels j'ai mené cette expérimentation, les retours sont les suivants : *« Océane ressentait une crainte de ne pouvoir « se laisser aller ». Cependant elle a souhaité tenter l'expérience mais ce fut de courte durée puisqu'elle était régulièrement absente en raison de ses stages. Emilie V est arrivée tardivement sur le dispositif puis a effectué un stage en décembre et janvier. Du fait de ses absences aux différentes séances, il est difficile d'en évaluer l'impact. Jules exprime clairement son besoin d'aller à l'atelier yoga et le bienfait que cela lui procure. Il est à noter que Jules prête davantage attention aux autres personnes du groupe avec qui il a créé du lien. Ainsi, il va proposer son aide, prendre des nouvelles, s'enquérir de leur état ou humeur. Cependant au-delà du groupe, il ne tiendra pas compte de la situation. Exemple : si le groupe se rend au CDI, il ne mesure pas qu'il dérange les élèves (il parle à voix haute, émet des sons aigus, gesticule) en train d'étudier et si l'on le lui fait remarquer, il n'y accorde pas d'importance. En classe, il lèvera la main car il sait qu'il ne doit pas couper la parole, mais peut l'oublier dans un autre contexte. Léo dit que l'atelier lui fait du bien car il se sent stressé. Un stress qui pourrait se dissimuler derrière un rire nerveux, et une gestuelle traduisant un état d'anxiété (main passée plusieurs fois dans les cheveux, visage caché dans les mains, fuite du regard). La participation à l'atelier yoga a pu contribuer, en sus de l'atelier Théâtre et des séances en communication avec l'ULIP, à une meilleure gestion de ses émotions. En effet, Léo au fil des mois a eu des réactions moins vives lors de désaccords, était davantage dans le compromis, et a pris davantage confiance (accepte de jouer sur scène et seul de surcroît), s'est mis au défi (passer le code, effectuer un service civique) et a ainsi fourni des efforts et du travail personnel. Il a gagné en maturité, bien que toujours égocentré. Emilie P apprécie tout ce qui a trait au bien-être (naturopathie, relaxation, yoga). Très angoissée et en manque de confiance en elle, et malgré ses peurs, elle accepte de travailler sur ce qui la limite. L'atelier yoga, tout comme l'atelier théâtre, les séances de communication, la participation à des événements organisés par le CDI, sont autant d'outils et d'actions qui lui servent de leviers. Au fur et à mesure des mois, Emilie s'est ouverte. Elle a su utiliser tous les conseils et exercices qui lui ont été donnés pour les mettre à profit (chez elle et au lycée). Ainsi, cette*

jeune fille qui n'était pas en mesure de confronter le regard des autres en septembre est montée sur scène en fin d'année scolaire. Le projet étant d'accompagner Emilie sur l'ULIP une deuxième année, cette dernière a exprimé vouloir revenir à l'atelier yoga et « continuer à s'entraîner à parler à autrui et à affronter le regard de l'autre ». Vincent est un élève sérieux, très consciencieux au point de ne jamais se plaindre même s'il est très fatigué ou ressent de vives douleurs dorsales. Par ailleurs, il intériorise énormément, et s'il ne l'exprime pas verbalement, il est possible de déceler une certaine nervosité, un manque de concentration lorsqu'il est submergé par ses émotions. Au-delà du plaisir à participer à l'atelier, il ressentait un réel besoin. Cela lui procurait un soulagement. Bénéficier d'un temps pour « se » retrouver dans sa tête et son corps, se recentrer. Il a évolué de façon constante dans tous les domaines. »

5. Analyse auto-réflexive :

Avoir pour fil conducteur la rédaction de ce mémoire m'a permis de me mettre en projet et de faire évoluer mes pratiques au fur et à mesure des expérimentations ; questionner élèves et parents m'a aussi permis de mieux évaluer la nécessité d'inclure des temps de yoga/relaxation dans le cursus des élèves et ce, bien au-delà des dispositifs adaptés pour les personnes à besoins éducatifs particuliers, ce qui m'a d'ailleurs fait réfléchir régulièrement sur ma problématique, qui, au départ, se voulait axée sur les jeunes à BEP. BEP ou pas, il devenait, pour moi, au fur et à mesure des pratiques, très clair que nous avons tout en nous, et il suffit juste d'en prendre conscience et de faire émerger à la surface toutes les belles qualités et compétences qui sont déjà présentes.

La pratique personnelle du yoga est un chemin qu'on emprunte pour aller à notre propre rencontre, je me rends compte que les années passant, je n'ai parcouru qu'un petit bout mais suffisant pour avoir envie de poursuivre, notamment en matière de gestion des émotions, de souplesse corps et esprit. La possibilité de réaliser ce mémoire a vraiment été l'occasion de révéler ce sur quoi j'avais progressé, comme expliqué et les routes à prendre : certaines bifurcations ont été l'occasion de remises en question et d'échanges passionnants avec Nathalie, ma tutrice, qui avec respect et bienveillance m'ont permis de m'interroger sur les directions choisies, non sans écho aux échanges lors des formations CNV ou EFT : effectuer de petits pas, rechercher la simplicité pour trouver les pures perceptions, sans interférence du mental. Adapter les postures, prendre en compte les états très fluctuants des élèves... ni plus ni moins, que ce qu'on peut faire dans son rôle d'enseignant quoiqu'on enseigne mais avec une écoute toute particulière du corps ; voici donc mon intention dans la construction des séances avec les jeunes : revenir dans le corps, pour accéder à une connaissance non dévoyée, directe, des informations ; je parle bien de prise de conscience et non d'y être parvenu. Le « formatage » enseignant m'incite à insérer beaucoup dans une séance, c'était déjà un constat lors des travaux rendus après les week-ends TYE et TRE, et Dimitri m'avait déjà beaucoup aidé, à l'époque, à entrevoir l'essentiel en

revenant sur des objectifs simples, atteignables avec peu d'asanas ou toujours les mêmes pour que les élèves aient le temps de les ressentir. J'ai démarré le mémoire avec ces éléments en tête pour la construction des séances mais derrière cet arbre, reste encore une petite forêt qui m'amène à une vraie réflexion sur le yoga : mon mental est imprégné de croyances, souvent négatives sur moi-même ou sur l'Autre. Néanmoins, lectures, échanges, pratiques, écoute empathique, rituels de classes, sont comme les premières pierres à l'édifice et je ne mesurais pas que je prendrais autant de plaisir à faire des allers-retours entre théorie et pratique.

III. CONCLUSION

Les compétences émotionnelles ne sont pas figées, elles évoluent bel et bien grâce à notre plasticité cérébrale. Le yoga, entre autre, peut permettre de les développer en nous aidant à identifier nos émotions, à les comprendre, à les exprimer, à les utiliser et à les réguler, j'ai d'ailleurs été surprise de pouvoir observer des résultats sur 15 séances, notamment pour gérer leur stress, je pensais qu'il faudrait davantage de temps pour le constater à l'école. On a pu le mesurer lors de la représentation théâtrale de fin d'année : esprit collectif, prestation devant un public.... La chef d'établissement nous a félicités sur les progrès réalisés par rapport à l'année précédente. Évidemment, d'autres éléments ont participé à cela, mais le yoga y a eu une place de taille. Restent à construire et à mettre en place des pratiques de façon plus institutionnalisée : en effet, ce travail me permet aussi un partage concret avec collègues et direction, de ce que peut représenter une pratique au sein d'un établissement et pas seulement la présentation d'un projet. Il a été aussi l'occasion d'échanger autour des principes de l'école du bonheur, de la notion d'inclusion, du bien-être de nos élèves au sein de nos établissements en tant que futurs citoyens de la société de demain. Je vais donc poursuivre les mises en place diverses avec les différentes classes de l'établissement (qui accueille du collège à la licence), notamment en matière de préparation d'examens et de gestion du stress, en créant une équipe d'enseignants volontaires pour instaurer des moments d'accueil, des sas entre deux cours, avec un projet autour du bien-être à l'école, du bonheur, de la santé mentale positive. Je souhaite, en effet, poursuivre dans deux directions et devenir ressource pour mes collègues en matière de yoga / relaxation en réalisant le week-end de formation si je suis certifiée et si l'entretien s'avère positif, et en CNV en poursuivant la formation pour obtenir la qualification d'intervenante au sein de l'équipe, pour aller plus loin dans l'accompagnement de nos élèves et **les aider à trouver leur juste place dans la société** grâce au développement de leur intelligence émotionnelle, dont l'impact est multiple dans les différentes dimensions de la vie : santé physique et mentale, relations sociales, domaine professionnel. Les compétences émotionnelles sont impliquées dans des processus importants comme la prise de décision, la motivation, la gestion de conflits, d'où l'intérêt porté par l'entreprise, aujourd'hui, pour les développer après s'être surtout focalisé sur les

compétences cognitives et techniques. A contrario, l'école malgré sa charge de transmission, garde un caractère immuable dans son organisation, et comme souligné dans Les écoles du bonheur de François Durpaire (dir.) « *sans penser une disparition des disciplines traditionnelles, c'est plutôt une réorganisation des enseignements autour de blocs transversaux qu'il faut penser : l'égo relation (relation à soi), l'alter relation (la relation à l'autre) et l'éco relation (la relation à la planète). C'est à ce prix que nous formerons des citoyens capables de bâtir des sociétés plus heureuses.* »

IV. ANNEXES