

**Pourquoi et comment transmettre des
rituels aux élèves et à leurs
enseignants en classe et dans le cadre
de séances de yoga ?**

PASCAIL Emilie

Tutrice : LE BELLEGUI Gaël

19 novembre 2022

St Raphaël

SOMMAIRE

Introduction

1) Que sont les rituels et pourquoi leur transmission est importante ?

1A) Les caractéristiques et les fonctions des rituels

1B) La transmission des rituels est importante

2) Quels rituels transmettre ?

2A) Les rituels sont des temps de transition qui aident à structurer le temps et à « faire sens »

- les rituels quotidiens
- les rituels ponctuels dans la journée
- les rituels ponctuels dans l'année
- les rituels au sein de la séance de yoga

2B) Les rituels servent les apprentissages : « ralentir pour mieux avancer »

- les rituels pour se relaxer/détendre (pratyahara)
- les rituels pour focaliser son attention et se concentrer (dharana)

3) La transmission des rituels

3A) A qui les transmettre ?

3B) Quand et comment les transmettre ?

- Les rituels se transmettent essentiellement grâce à la répétition, par imprégnation
- Les rituels se transmettent également par la formation aux enseignants
- Vers l'autonomie : comment se réapproprier un rituel ?

3C) Des rituels collectifs vers les rituels individuels

3D) Que disent les élèves et les enseignants au sujet des rituels ? Quelle est mon analyse de cette expérimentation ?

CONCLUSION

Introduction

Professeur des écoles depuis 20 ans, j'exerce depuis 7 ans dans une école élémentaire toulonnaise classée REP+ (zone d'éducation prioritaire). Quand j'ai commencé à pratiquer le yoga en 2014, cette pratique a été très puissante sur le plan personnel, réellement thérapeutique, et j'ai très vite eu envie de faire partager autour de moi (tant aux adultes qu'à mes élèves) les bienfaits dont je bénéficiais moi-même. Ces temps de yoga sont devenus pour moi des rituels. Après une formation initiale en Ashtanga Vinyasa Yoga, j'ai obtenu quelques temps plus tard une année de congé formation professionnelle, lors de laquelle j'ai pu continuer à me former dans différents domaines liés au yoga, et, entre autres, intervenir en hôpital de jour auprès d'adolescents partiellement ou totalement déscolarisés pour troubles divers. J'ai été également sollicitée pour donner des cours de yoga au sein du club de foot de mon fils aîné à des enfants d'une dizaine d'année. Ces expériences et la motivation précieuse d'une amie m'ont amenée à suivre le cursus complet de formation proposé par le RYE et à poursuivre mes interventions en classe auprès des élèves.

J'ai eu la chance sur mon parcours d'enseignante de rencontrer un Inspecteur d'une exceptionnelle bienveillance et humanité. Grâce à lui cela fait 2 ans que je participe à la mise en place de différents projets autour du climat scolaire, du mieux vivre ensemble et de la promotion du bien-être à l'école, autant pour les élèves que pour les enseignants, afin :

- d'améliorer la mise en disponibilité des élèves aux apprentissages et leur mise en activité, notamment en améliorant leurs capacités d'attention et de concentration, ainsi qu'en leur proposant des outils pour se détendre et « gérer » leurs émotions, car comme le dit si justement Jacques de Coulon : « Il n'y a pas d'attention dans la tension. » ;
- d'aider les enseignants à faire face à certaines situations difficiles en REP+, en leur permettant par exemple de développer certains gestes professionnels.

Ces projets visent à développer différentes compétences auprès des élèves et de leurs enseignants, en proposant entre autres des activités issues de la tradition du yoga et de la relaxation. Je m'épanouis pleinement dans ce poste pour le moins « atypique » au sein de l'Education Nationale, que j'exerce à mi-temps puisque je donne par ailleurs le reste du temps des cours de yoga dans un studio, au sein d'une entreprise et dans un hôpital psychiatrique.

Pourquoi ai-je eu envie de me pencher sur la notion de « rituel » dans le domaine du yoga et sur leur transmission, tant aux enfants qu'aux adultes qui s'occupent d'eux dans les écoles ?

Tout d'abord parce que je me rends compte que les rituels ponctuent ma vie : ils la structurent et même pour certains lui donnent un sens, qu'ils soient quotidiens ou non. Ils font partie intégrante de mes pratiques de yoga, qu'il s'agisse de mes pratiques personnelles ou des cours que je donne : les rituels marquent le début d'un rendez-vous avec moi-même, et avec les autres.

Mes journées commencent toujours par un « temps pour moi » (méditation, lecture, postures physiques et/ou exercices de respiration) ; mes pratiques de yoga sont « ritualisées » :

- temps d'observation de ce avec quoi j'arrive, ce avec quoi je vais pratiquer (comment je me sens physiquement dans mon corps, émotionnellement dans mon cœur, mentalement dans ma tête) ; à qui ou à quoi je vais dédier ma pratique ; temps de mise en place des « outils » à la pratique ;
- l'enchaînement des postures de yoga est lui aussi ritualisé (salutations au soleil puis postures debout, assises, inversées)
- et mes fins de pratiques également (relaxation, gratitude, prendre le temps d'accueillir et d'observer ce avec quoi je repars ...).

Certaines pratiques sont des rituels dans l'année : les 108 salutations au soleil à chaque changement de saison, la Danse du Dragon quand j'ai une décision importante à prendre ou un choix à faire, les pratiques de pleine lune ou de nouvelle lune, les séances de Yin Yoga construites autour de méridiens spécifiques selon la saison, etc...

Ensuite parce que dès le plus jeune âge, ailleurs que dans le contexte du yoga, les rituels ponctuent et structurent également les journées et les années des enfants et des adultes en milieu scolaire. On peut parler de rituels « collectifs » : les jours avec ou sans école, l'emploi du temps (récréations, cantine, périscolaire...), les vacances scolaires ; ainsi que les rituels « personnels » (venir à l'école à pied ou en voiture, les soirs où certains pratiquent une activité physique ou artistique, les semaines chez papa ou chez maman pour d'autres).

J'ai pu observer au fil de mes années d'enseignement qu'un rituel est quelque chose d'attendu, et qu'il est souvent associé à une déception s'il n'arrive pas, comme par exemple, si c'est le jour du sport et qu'il pleut...

Après avoir défini dans une première partie ce que sont les « rituels » et en quoi leur transmission est importante, je présenterai dans un deuxième temps quels rituels il m'a semblé judicieux de transmettre dans le cadre de mes interventions. Enfin, j'approfondirai la notion de « transmission », qui est au cœur de tout enseignement.

1) Que sont les rituels et pourquoi leur transmission est importante ?

Dès la maternelle, nous constatons que la journée est rythmée par des activités collectives, des périodes de regroupement. Pendant ces temps, les enfants chantent, écoutent des histoires, se repèrent dans la semaine, observent la météo... Ce sont des activités qui reviennent régulièrement dans la journée, dans la semaine, à heures fixes. De plus, nous remarquons que ces moments ne sont pas dénués d'enseignements. En effet, les enfants y apprennent à compter, à repérer des mots, etc. Nous pouvons parler en quelque sorte d'actions sacralisées, car des événements y sont réalisés dans des conditions et lieux spécifiques. Chez les Anthropologues, on parle de rituels. Les enseignants ont également adopté ce terme pour des activités répétitives, prévisibles, qui fondent la sécurité affective et intellectuelle des élèves, terreau sur lequel les apprentissages vont pouvoir s'enraciner. « Les rituels sont des activités régulièrement reproduites, qui structurent le temps de la classe, participent à la socialisation et amènent les élèves à progresser, évoluer dans leurs compétences de communication dans un climat sécurisant. [...] Les activités ritualisées permettent de construire des savoirs et des savoir-faire dans différents domaines.» (Eduscol)

Philippe Meirieu cherche à préciser le rôle que les rituels peuvent avoir dans une formation à la citoyenneté qui soit aussi une éducation à la liberté : « *Les anthropologues nous l'affirment : pas de société humaine sans rituels. C'est aux rituels funéraires, en effet, qu'ils font remonter l'apparition de ce que nous appelons l'humanité : quand nos ancêtres décident d'enterrer et d'honorer leurs morts. Ils interrompent alors leur activité pour se « recueillir » sur les dépouilles, s'inscrivant simultanément, par ce geste, dans l'espace – où reposent les corps – et dans le temps de la généalogie qu'ils célèbrent. C'est ainsi qu'ils constituent l'ébauche d'un premier collectif institué autour de valeurs communes... Il n'y a pas de société possible, en effet, sans rituels, pour signifier ce qui, précisément, « fait société ». Et pas d'institution sans rituels, non plus, pour instituer concrètement « ce qui fait tenir les humains ensemble » et les relations qu'on veut promouvoir entre eux. [...] Pas de société et pas d'institution, donc, sans rituels qui témoignent de leurs valeurs, expriment les principes qui permettent de les incarner et soutiennent les efforts des personnes pour s'y « faire société » ensemble. Et, donc, pas d'éducation et d'enseignement sans rituels.*

L'enfant, en effet, a besoin de rituels structurants : il a besoin que l'on identifie les espaces dédiés et les temps consacrés à chaque activité, non pour le brimer, mais, pour, au contraire, lui permettre de s'y adonner en toute sécurité. Il a besoin que l'on identifie et sépare clairement les lieux : la chambre des parents et la sienne, les pièces destinées aux échanges et celles réservées à l'intimité [...] L'enfant a besoin qu'on sache scander le temps et marquer les césures entre les moments où il peut se livrer à des activités librement choisies et ceux où il convient qu'il s'inscrive dans un collectif qui, tout à la fois, lui donne une place et le protège.

Et, bien sûr, l'enfant a besoin que ces rituels soient assortis d'une symbolique qui permette d'identifier clairement les frontières, de marquer précisément les étapes. C'est ainsi que l'enfant apprend à s'inscrire dans le monde, à développer sa liberté dans une collectivité. De même, il n'est pas d'enseignement sans rituels : enseigner suppose que des espaces et des temps soient clairement dévolus à l'apprentissage. Plus encore, cela suppose que l'on mette en place des dispositifs spatio-temporels, des règles de fonctionnement fermes et lisibles qui suscitent la posture mentale requise par le type d'apprentissage visé. Célestin Freinet ne disait pas autre chose quand il prônait le « matérialisme pédagogique » : organisez l'école et la classe, le mobilier et le matériel, la décoration et les ressources, les consignes et les règles présidant aussi bien à la prise de parole qu'aux déplacements... en fonction de ce que vous soulez faire apprendre aux enfants ! [...] Que retenir de ce trop bref développement ? Que les rituels sont fondamentaux dans l'éducation, mais qu'ils ne valent que pour ce qu'ils autorisent. Et pour ce à quoi ils permettent d'accéder : la réflexion et la pensée, l'inscription dans un collectif solidaire qui brise la juxtaposition des individualismes, qui permet de suspendre la réaction pulsionnelle et de découvrir que ce à quoi l'on renonce ainsi est bien peu de choses au regard de ce à quoi l'on accède : la reconnaissance de l'appartenance, la certitude d'avoir une place et d'être protégé, la garantie de pouvoir y développer sa liberté. » (Des rituels, oui... mais lesquels ? Philippe Meirieu www.cafepedagogique.net)

Et je m'appuierai également sur cette définition de Tony Robbins pour justifier l'importance de la transmission des rituels : « Si nous voulons faire évoluer nos vies, nous devons prendre le contrôle des actions que nous répétons. Ce n'est pas ce que nous faisons de temps en temps qui façonne nos vies, c'est ce que nous faisons systématiquement. »

1 A) Les caractéristiques et les fonctions des rituels :

A partir des définitions ci-dessus (auxquelles je me réfère lors de mes interventions), je retiendrais les fonctions suivantes des rituels, parmi celles présentées par Catherine Dumas dans *Construire des rituels à la maternelle*, afin de justifier l'importance de leur transmission :

- Ils permettent de marquer la différence entre la sphère familiale et la sphère scolaire et aident ainsi les enfants à entrer dans leur « rôle d'élève » ; en effet, à l'école, les enfants se doivent de respecter un certain nombre de règles et de comportements spécifiques à ce lieu (lever le doigt pour obtenir la parole, rester assis à certains moments, etc.). Les rituels sont donc au service de la mise en place d'une certaine « discipline scolaire » et permettent en début de journée par exemple de recréer le groupe classe et d'installer l'enfant dans l'organisation sociale dans laquelle il va vivre sa journée.

- Ils aident l'élève à structurer le temps car les rituels marquent un passage, une transition. Ce sont souvent des activités de démarrage, des lanceurs de la journée scolaire ou d'une activité, un moment de rupture, une forme de « sas ». Ils permettent d'articuler les différents moments de la journée, et aussi les différents moments d'une séance de yoga.
- Ils permettent par la répétition collective une imprégnation menant peu à peu vers l'autonomie. Jean Hébrard présente le rituel comme « une contrainte pour une autonomie maximale et un apprentissage. » En effet, pendant les rituels, on construit des comportements (tout le monde fait la même chose, pendant un temps donné, avec les mêmes référents) et on est dans le champ du collectif. Comme le précise Charlotte Torreborre : « La socialisation est un processus d'intériorisation des valeurs, des normes, des pratiques du groupe social ou la société auxquels les individus appartiennent. Les valeurs sont des systèmes de pensées partagés par certains ou tous les groupes sociaux. Elles inspirent des façons d'agir appelées normes, c'est-à-dire des règles de conduites qui vont être explicites (codifiées, écrites) ou implicites (usages, traditions). Ces valeurs et normes sont à l'origine de nos représentations et pratiques sociales. Les représentations sociales sont des manières concrètes de percevoir, juger, sentir les choses. La socialisation va permettre de transmettre des statuts et des rôles sociaux. Le statut social est une position occupée par l'individu dans un cadre social donné. Le rôle social est l'ensemble des comportements attendu ou réalisés. [...] On distingue deux mécanismes au processus de socialisation. Le premier est celui de l'apprentissage, c'est-à-dire l'acquisition de réflexes qui guident la conduite des individus. Le second est celui de l'intériorisation. C'est un processus complexe. On va faire sien ce que l'on a appris. On agit de façon naturelle et normale. On sait que la socialisation se découpe en deux étapes : la socialisation primaire, la socialisation secondaire. La socialisation primaire se joue pendant la petite enfance. Lors de cette période, plusieurs instances de socialisation sont à relever. La première est celle de la famille. Mais dès son entrée à l'école, l'enfant est confronté à la socialisation scolaire qui entre parfois en contradiction avec celle prodiguée par la famille. C'est le cas notamment lorsque l'enfant est issu de classes sociales défavorisées. » (*Rôle, sens et fonctions des rituels scolaires en classe de maternelle*)
- Ils permettent de mettre en place un savoir commun à tous les élèves, ce qui favorise l'intégration des enfants à un groupe ; ils sont donc par la même occasion un moyen de socialiser les enfants grâce au « faire ensemble », et d'améliorer le climat scolaire. J'ai pu expérimenter cela sur un groupe scolaire où chaque classe mettait en place le « Good Behavior Game » (ou « jeu du comportement adapté »), avec des règles de classe communes ainsi que des niveaux de voix à respecter en fonction des activités.

- Enfin, si ces rituels sont instaurés, c'est qu'il y a un intérêt pédagogique sous-jacent à les pratiquer. Les rituels ne sont donc pas une fin en soi, mais ils permettent aux professeurs de faire acquérir aux élèves des compétences des programmes officiels grâce à la mise en place d'outils, de méthodes, voire même de mécanismes de travail. Ils permettent de construire des savoirs et sont ainsi amenés à évoluer au fur et à mesure de l'acquisition de certaines compétences par les élèves, en fonction de leur développement socio-affectif et cognitif, sur l'année et dans le cadre d'une programmation de cycle.

1B) La transmission des rituels est importante

Nous venons de voir que les rituels sont à la base des 1ers apprentissages : ils servent de repères, et c'est encore le cas dans nos vies d'adultes, où certains rituels résonnent toujours en nous ; d'où l'intérêt d'en continuer la transmission tout au long de la scolarité.

Il me tient à cœur d'évoquer dans le cadre de ce mémoire le bouleversement qu'a été pour beaucoup le 1^{er} confinement, dû au COVID19. C'est la perte de « repères », l'arrêt « forcé » de la mise en place de certains rituels dans nos vies qui a été difficile (ne plus pouvoir aller travailler pour certains, être contraint de se déplacer dans un rayon restreint pour d'autres...) Durant cette période, je me suis rendue compte à quel point la mise en place de rituels a été essentielle pour les élèves, pour leurs familles et pour moi-même, car ils ont permis la construction de nouveaux « repères », rassurants, attendus (appels hebdomadaires aux familles ; envoi du « plan de travail » chaque dimanche pour la semaine suivante ; temps de lecture individuelle des élèves par téléphone ; le « carnaval à distance », etc)

Au début de son ouvrage *Activités de yoga à l'école*, Emilie Top-Labonne pose la question : « Pourquoi un rituel yoga ? », et apporte la réponse suivante : « Le rituel yoga correspond à un ensemble de petits exercices très courts faits les uns à la suite des autres. Cela prend 5 à 10 minutes en tout. Cet ensemble d'exercices peut se faire à un moment voulu ou de manière spontanée quand la classe en a le plus besoin. La pratique doit être quotidienne pour que le mot « rituel » ait du sens. La pratique du yoga à l'école fait ressortir que : les enseignants ont peu de temps pour transmettre le yoga ; des petits exercices très simples permettent de recentrer une classe rapidement ; la régularité dans la pratique est primordiale pour observer des effets sur les enfants. » Pour l'avoir expérimenté dans ma classe, je suis tout à fait d'accord avec elle : mieux vaut privilégier la régularité à la quantité ! C'est ce sur quoi j'ai essayé de mettre l'accent lorsque j'ai eu à transmettre certains rituels.

2) Quels rituels transmettre ?

2 A) Les rituels sont des temps de transition qui aident à structurer le temps et à « faire sens » :

Ces rituels permettent ainsi d'instaurer de « bonnes habitudes », grâce à leur répétition et ils participent à un climat de classe plus serein, que ce soit dans l'espace d'une journée ou à l'échelle d'une année. En voici certains que j'ai pu expérimenter dans les classes, et que je décris en *annexes* (où je présente également les niveaux et contextes de mes interventions).

→ les rituels quotidiens, pour commencer et/ou terminer la journée de classe à l'école élémentaire (ou une heure de cours au collège) : « **on rentre les derniers** » ; « **se dire bonjour avec un geste** » ; « **le cercle du matin** » ; « **la roue des émotions** » ; « **la salutation au travail** » ; « **entrer en classe en musique** » ; « **la gratitude du soir** » : c'est une pratique que j'ai proposée avant de quitter la classe en fin de journée (elle se faisait « dans sa tête » ou à voix haute pour les plus petits, et à l'écrit dans un cahier de gratitude pour les plus grands). « Pratiquer la gratitude » est la deuxième grande habitude du bonheur présentée par Jonathan Lehman dans ses *Antisèches du bonheur*.

→ les rituels « ponctuels » qui répondent à un besoin particulier dans la journée : lors du retour en classe après la cantine, quand les élèves s'agitent et/ou qu'il y a trop de bruit : « **3/2/1 minute d'écoute** » ; « **imagine que tu es** » ; « **les percussions corporelles** ».

→ les rituels « ponctuels » dans l'année : certains moments de l'année sont importants pour les élèves et les pratiques issues du yoga peuvent accompagner ces « passages ».

- En début d'année, les « **rituels pour faire connaissance** » avec ses camarades et avec la maîtresse permettent d'amener de la cohésion dans le groupe classe.
- A l'occasion des anniversaires : habituer les enfants à pratiquer la bienveillance avec des rituels comme « la **douche des compliments** » et/ou la « **boîte à bonheur** ».
- Pour les changements de saison (qui aide à structurer le temps pour les plus jeunes) : en maternelle, **des séances de yoga en lien avec l'étude d'albums** étaient prévues en 2020. Ce « rituel » était un projet autour des albums et du langage, qui devait avoir lieu 4 fois dans l'année. Malheureusement le(s) confinement(s) ne nous ont pas permis de finaliser ce travail tel que nous l'aurions souhaité avec les enseignantes...

- Pour la nouvelle année : le « **sapin à vœux** » est une initiative venue de la part de la documentaliste du collège, qui avait assisté aux petits modules de formation que j'avais proposé aux enseignants ! Le « **bol des souhaits** » est un rituel proposé aux classes de CE2 et CM1 en « Yama » d'une séance intitulée « le pont vers 2022 » ; « **le calendrier de l'avent bienveillant** » est une invitation à la pratique de la bienveillance ; le **Dharuma** est une figurine à souhait japonaise qui peut être fabriquée et offerte comme vœu de nouvelle année mais également pour formuler un projet d'orientation (collège/lycée).
- Pour le retour des périodes de vacances : invitation à partager une expérience extra-scolaire avec les autres camarades de la classe.
- Pour les classes de CM2 avec lesquelles je ne proposais que de courts rituels, une « **longue séance de yoga** » leur est offerte par période, **en lien avec un thème** : la « *Liberté* » autour du poème de Paul Eluard ; l'écologie autour de la chanson de Yannick Noah « *Aux arbres citoyens* » ; la paix autour du texte de slam de Souleymane Diamanka « *Si quelqu'un te parle avec des flammes, réponds-lui avec de l'eau* » ; un partage de réflexions autour des « *Contes de l'Ame du monde* » de Frédéric Lenoir.

→ **les rituels au sein de la séance de yoga** (rituel pour s'installer, pour quitter la salle) : comme je le mentionnais dans mon introduction, mes pratiques de yoga sont « ritualisées », les cours de yoga que je donne aux adultes le sont aussi, et il en va de même pour les préparations de mes séances (suivre l'ordre de l'échelle de Patanjali constitue en soi un « rituel »). Il m'a donc semblé évident de ritualiser les débuts et fin de séances de yoga que j'ai pu proposer aux enfants, pour matérialiser cet « espace-temps » si particulier au cours duquel on cultive une connaissance fondamentale : la connaissance de soi, avec les autres.

- Entrer dans « l'espace yoga » :

Préparation à la séance : chaque élève enlève ses chaussures en « niveau de voix 0 » (rituel en lien avec les compétences psychosociales travaillées par toutes les classes de l'école via la mise en place du « Jeu du comportement adapté » (Good Behavior Game)* ; puis s'installe dans le cerceau à l'entrée de la pièce (faisant office de « sas ») et fait résonner le *koshi* avant de le passer au suivant afin de signifier qu'il est prêt à devenir un petit *yogi*, et enfin va s'asseoir en cercle, toujours en silence. * *il s'agit d'une méthode de travail en groupe visant à développer des comportements pro-sociaux, l'entraide, le travail en équipe, la solidarité et le renforcement positif.*

S'asseoir en cercle pour se retrouver et s'installer ensemble **pour pratiquer le « rituel d'ouverture de la séance »**

- Sortir de « l'espace yoga » :

Les séances de yoga se terminent toujours par un **retour au calme** bénéfique avant d'entrer dans l'activité suivante : **relaxation** ou **posture collective** sollicitant l'attention et la concentration de chacun. Le pranayama de la « **respiration collective** » (TYE) est lui aussi efficace comme retour au calme. J'ai proposé également différentes « **sorties échelonnées** » de la salle, en lien avec la séance, très appréciées des enseignants pour le retour en classe.

2 B) Les rituels servent les apprentissages : « ralentir pour mieux avancer » !

Ces rituels sont des outils qui permettent de rendre les élèves davantage disponibles aux apprentissages ; ils font donc « gagner du temps » (ce temps si précieux pour les enseignants) ; ils aident ainsi à acquérir certaines compétences scolaires.

Selon le principe essentiel de Jacques de Coulon : « Il n'y a pas d'attention dans la tension » (qu'elle soit physique, émotionnelle ou mentale), il est donc primordial de proposer aux élèves en classe des outils afin d'éliminer les tensions et de favoriser l'attention. J'ai choisi de mettre l'accent sur 3 catégories de rituels dans ce domaine (décrits en *annexe*) :

→ **Les rituels pour gérer ses émotions : affronter sa peur, contenir sa colère, accepter sa tristesse, se mettre en joie !**

- au retour de récréation, en cas de conflit : le « **message clair** » (de la pédagogie Freinet)
- pour gérer son stress, se donner du courage ou connecter la confiance en soi avant une évaluation, un passage à l'oral ou un examen : les **gestes des mains/ « résolution »** (associer une phrase au geste) font l'unanimité du CP au lycée, avec notamment celui des « trois cerveaux » (collège/lycée) avec la vidéo expliquant le fonctionnement du cerveau www.youtube.com/watch?v=83oDb6fm27g) ainsi que celles proposés par Emilie Top-Labonne (pouvant être affichées en classe ou distribuées sous forme de cartes aux plus jeunes qui les adorent), ou encore *Les cartes des mudras* de Gertrud Hirschi, utilisées avec les lycéens, qui choisissent eux-mêmes leur geste et la résolution associé ; la pratique de la **rotation de la conscience dans les mains et le visage** est très appréciée également.
- pour dénouer les tensions émotionnelles : comme l'a montré **Jacobson**, le tonus musculaire est un levier d'action sur notre état émotionnel et notre cerveau, la diminution des tensions musculaire réduisant ainsi l'anxiété et les tensions psychoaffectives. J'ai pu expérimenter du CP à la Terminale, en classe, assis, ou en salle, allongé, plusieurs

rituels de « **contraction-relâchement** » ou « **étirement-relâchement** » (l'homme « élastique »), ainsi que « **les nœuds de serviette** ».

- pour développer la pensée positive : des chercheurs ont montré que nous sommes perdus dans nos pensées la moitié du temps, que 80% de nos pensées sont négatives ; et que presque toutes ces pensées ont déjà été pensées, avant. De plus, notre cerveau ne fait pas la différence entre les pensées réelles et imaginaires, d'où l'importance de le nourrir de pensées positives afin de laisser moins d'espace aux négatives ! Il est donc essentiel **d'encourager les « mots qui font du bien »** : avec les plus jeunes, nous parlons de « mots cailloux » ou de « mots fleurs ». Je propose souvent en fin de séances de yoga d' « offrir un mot qui fait du bien », accompagné parfois d'un rituel visant à développer l'attention visuelle et/ou auditive selon les élèves (avec les CM1/CM2/6^{ème}) en répétant les uns après les autres tous les mots proposés. J'ai à cette occasion appris d'une élève de 6^{ème} la signification du mot « *choupisson* » !

Comme le décrit Jonathan Lehman dans *Les antisèches du bonheur*, « nous, les humains, sommes en proie à un phénomène cognitif appelé *biais de la négativité*, qui fait que la pensée négative pèse plus lourd et voyage plus rapidement dans le cerveau que la pensée positive. [...] Imaginez que je vous fasse neuf compliments et un reproche, de quoi allez-vous vous souvenir en priorité dans quelques jours ? Du reproche. [...] Maintenant, la bonne nouvelle : notre cerveau est aussi l'objet d'un phénomène connu sous le nom de « neuroplasticité » ; [...] la plastique du cerveau est telle que le négatif y nourrit le négatif. Mais l'inverse est tout aussi vrai : le positif nourrit le positif. » J'ai donc décidé de travailler avec les élèves de Terminale sur des **citations inspirantes** (*Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends*, Nelson Mandela ; *La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie*, Sénèque ; *Soyez vous-même, les autres sont déjà pris*, Oscar Wilde ; etc) et des **textes philosophiques** tels que « *Le combat intérieur* » (sagesse amérindienne) ; « *La fable du casseur de cailloux* » (Charles Péguy) ; « *Nasruddin, son fils et l'âne* », etc. Je les ai encouragé à formuler « leur » **résolution**, à l'écrire et à se la répéter tous les jours.

→ **Les rituels pour se relaxer/détendre (Pratyahara)** : quand il pleut et qu'il n'y a pas de récréation par exemple, ou chaque fois que le besoin s'en fait sentir en classe.

- rituels pour éliminer les tensions (niyama) : la « **douche** » ; le « **bûcheron** » ; le « **lion** » ; le « **gorille** » : ces pratiques m'ont été enseignées lors de la formation TYE, je ne les décris donc pas davantage... Elles plaisent énormément aux enfants, du CP au CM2 !

- colorier un **mandala** (du CP à la 6^{ème}) pour ses vertus apaisantes : de nombreux enseignants laissent les mandalas à disposition, accessibles à différents moments convenus ; ils sont ensuite affichés dans les couloirs ou emportés à la maison.
 - accéder à la détente par l'attention au corps, en pratiquant **des postures pour se détendre (ASANA)** : *posture de repos, posture de l'enfant, poisson dormant, pharaon, posture sur le ventre, posture sur le dos avec les genoux sur la poitrine, etc*
 - Le rituel « **Le refuge** » (découvert lors du module 3 de la formation TYE et proposé pour les cycle 3/ 6^{ème}) est très apprécié des élèves pour enlever les tensions et pouvoir se ressourcer quand le besoin s'en fait sentir ; il peut se pratiquer assis ou allongé.
 - **Yoga Nidra (pratyahara)** : avec les classes pour lesquelles j'ai pu proposer des séances de yoga « complètes », j'utilisais généralement en fin de séance certaines étapes de Yoga Nidra (rotation de conscience et/ou petite histoire suivie principalement) ; mais c'est avec les élèves de Terminale que j'ai pu proposer le plus de séances complètes de Yoga Nidra, qui leur offraient un véritable espace-temps pour se détendre et apaiser certaines de leurs tensions. J'ai ainsi testé les séances proposées lors de la formation TRE : « l'arc en ciel » ; le « voyage sur le nuage » ; « l'espace où je suis bien » et les deux séances de « préparation aux examens ». Je leur ai également proposé celui créé par Céline Falletta (qui a participé à la formation TRE à Marseille avec moi) et qu'elle m'avait partagé (j'en propose un résumé de l'histoire suivie en *annexe* avec son autorisation).
- **Les rituels pour focaliser son attention et se concentrer (Dharana)** :
- pour préparer l'écoute : l'objectif de ces rituels est d'amener la conscience vers l'écoute en stimulant la concentration et l'attention au niveau de l'ouïe : **auto-massage du visage et des oreilles** (exercices appris lors des formation TYE et TRE)
 - pour préparer la vue : afin de stimuler et développer l'attention visuelle, d'améliorer la mémoire et la concentration en amenant l'attention vers l'intérieur, j'ai proposé différents **trataka** en fonction des classes et des séances, **et le palming des yeux**, très apprécié.
 - pour préparer les mains à l'écriture : rituels mis en place avec « mes » CP (*annexe*)
 - pour préparer le corps à bien respirer (avant le chant ou la lecture à haute voix) : la respiration étant le seul biorythme du corps sur lequel il est possible d'agir, apprendre aux enfants à apaiser leur respiration va leur permettre de détendre le corps tout entier. J'ai ainsi proposé divers rituels de **pranayama** auprès de plusieurs classes : respirer avec la **Breathing ball** (CP/CE1) ; la **respiration de l'abeille** à tout âge ; les

respirations équilibrantes : la **respiration de la lumière** et la **respiration sur un triangle dessiné** du CE2 à la Terminale.

- pour préparer une activité de groupe : avec 2 classes de CM2, lors des « ateliers-philo », j'ai testé tout un panel de rituels, en fonction du thème abordé lors de l'atelier, de l'état du groupe (plutôt « agité » ou « endormi » ...), du temps : les élèves exprimaient à chaque fin de période leurs préférences... et la présence de l'enseignante, « spectatrice » lorsque je menais les rituels, lui permettait de prendre des notes et de choisir ensuite ceux qu'elles souhaitaient réutiliser en classe. Deux rituels, parmi tant d'autres, qui ont plu aux élèves : « **L'échange de mots** » et « **La mélodie de nos mains mélangées** » (*annexe*).
- pour préparer une évaluation / un examen : proposition de rituels s'inspirant de la **méthode « Vittoz »** (*annexe*) « *Il faut savoir trouver la détente dans la réceptivité des choses extérieures. Le premier effet de la réceptivité est la détente cérébrale, qui entraîne la détente musculaire.* » (docteur Roger Vittoz)

J'ai eu la chance en 2020/2021 d'intervenir auprès de tous les élèves de 3^{ème} d'un Collège et de leur proposer 5 rituels en demi-classe afin de les aider à se préparer au BNC. (*annexe*) Le professeur de lettres qui les avait en charge a proposé à chaque groupe de voter pour le rituel qu'ils préféreraient afin de le leur faire pratiquer à chaque début de cours, les invitant à réaliser les autres rituels individuellement selon leurs besoins. Voici les rituels proposés : 1) des étirements sur chaise afin de nettoyer son espace intérieur et d'expulser les tensions ; 2) geste des mains « antistress » + geste des 3 cerveaux (avec dessin et explication des 3 cerveaux), associée à une résolution ; 3) avant de se mettre au travail, un temps de relaxation musicale (koshi ou autre) en posant son attention sur la respiration abdominale (mains sur le ventre) ; 4) la pratique de concentration visuelle (*trataka*) sur un triangle ou une vague ; 5) pratique d'automassage des mains et du visage avec *palming* (sur les oreilles et/ou yeux).

3 La transmission des rituels...

De la même façon que tout enseignant transmet ce qu'il est plutôt que ce qu'il sait faire, y compris à l'école de la République (EN), j'essaie lors des cours de yoga que j'anime de transmettre à mes « élèves » des principes plutôt que des règles (adapter sa pratique à son état physique, émotionnel et mental du jour ; privilégier le *ressentir* plutôt que *l'accomplir* ;

laisser la posture s'adapter à son corps plutôt que contraindre son corps à s'adapter à la posture, etc), Et je reprends ce principe qui m'est cher dans ma mission EN : j'ai essayé de transmettre des principes aux élèves et à leurs enseignants dans le cadre de mes interventions scolaires (« il n'y a pas d'attention dans la tension » étant pour moi le principe souverain à la base de tout apprentissage, et c'est d'ailleurs la 3^{ème} fois que je le cite...).

3A) A qui les transmettre ?

- J'ai pu transmettre certains rituels directement auprès des élèves de différents âges (du CE2 à la 6^{ème}, ainsi qu'à des Terminale) que j'ai pu avoir en classe entière ou petits groupes, avec ou sans la présence de leur enseignant.
- J'ai pu animer des rituels en présence des enseignants, en leur « montrant comment faire » lors de co-interventions, en leur présence (en introduction ou conclusion des séances « GBG » notamment). La plupart ont apprécié d'être « spectateurs » et de pouvoir observer le comportement de leurs élèves, et de me voir diriger ces « nouvelles pratiques » qu'ils n'avaient pas l'habitude d'instaurer dans leur classe.
- J'ai eu la chance d'avoir un retour très intéressant d'élèves de CM1 que je prends en ½ groupe, qui avaient d'eux-mêmes transmis un rituel à leur enseignant. Ce dernier m'a rapporté que les enfants lui avaient « réclamé » de faire la « salutation au travail » le matin avant de commencer les activités de classe. D'autres encore lui ont appris la « respiration rafraîchissante » lorsqu'il y a eu la canicule au mois de juin...

3B) Quand et comment les transmettre ?

→ **Les rituels se transmettent essentiellement grâce à la répétition, par imprégnation, ce qui permet d'en intégrer le sens**

- Gandhi, champion de la lutte politique non-violente, disait « *Montrer l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul !* » et « *Soyez vous-même le changement que vous voulez voir dans le monde* ». Une première manière de transmettre un rituel se fait donc en montrant soi-même l'exemple aux élèves :
 - j'avais en classe avec mes CP moi aussi ma roue des émotions que je changeais au fil de la journée et/ou de l'année (« *Je me sens fatiguée en ce moment car je suis contrariée et j'ai moins de patience* » ; « *J'ai mal dormi et je suis plus sensible au bruit* »)
 - le matin lors du cercle d'accueil, j'étais toujours assise avec eux sur les coussins
- C'est également par la répétition directe auprès des enfants que peut se faire la transmission, et cette répétition doit durer dans le temps :

Par imprégnation, pour les groupes d'écoliers que je vois souvent, de manière régulière (tous les jours quand j'avais « ma » classe ; de façon hebdomadaire sinon depuis que j'occupe ce nouveau poste). Une enseignante m'a rapporté la déception de ses élèves quand elle a

annoncé la séance de maths, ayant omis de leur dire que j'étais absente en raison d'une formation : « Mais y a pas yoga alors???... », signe que l'activité était pour eux « ritualisée ».

- La transmission des rituels peut se faire également en montrant l'exemple aux enseignants, ce qui a été le cas avec les classes où j'étais en co-interventions.

L'enseignant était présent, invité à s'investir et à participer avec ses élèves.

→ une enseignante de CP avait nommé mon intervention ainsi : « Je commence ma semaine en yoga », car j'intervenais dans sa classe le lundi. Elle reproduisait ensuite avec ses élèves les autres jours de la semaine le(s) rituel(s) auquel(s) elle avait assisté.

→ les enseignantes de certaines classes où j'intervenais en introduction des séances de GBG ont également retenus certains rituels pour les proposer quotidiennement ou de façon hebdomadaire à leurs élèves (ce fut le cas notamment pour la « *salutation au travail* » dans plusieurs classes)

→ plusieurs collègues ont apprécié les fins de séances dans le calme (remettre ses chaussures en niveau de voix « zéro » ; sortir de la salle de façon échelonnée afin de garder les bénéfices de la relaxation) et s'en sont inspiré pour sortir de la classe.

→ des collègues se sont emparées « d'outils » que je leur avais présentés : affichages des cartes « gestes des mains » en classe ; achat d'un ou plusieurs *koshi* ; fabrication de cartes *trataka* individuelles (photos en *annexe*)

→ j'ai transmis sur papier des rituels pouvant être pratiqués en classe lorsque les enseignants n'avaient pas assisté aux séances de yoga, mais les collègues m'ont avoué préférer « voir » vraiment la mise en place du rituel afin de pouvoir le faire « leur »...

Ainsi, afin que les rituels proposés ne soient pas simplement des « recettes » qu'on applique, il était important pour moi d'explicitier aux enseignants les compétences sous-jacentes travaillées lors de tel ou tel rituel : en REP+, les enseignants sont remplacés dans leurs classes sur le temps scolaire, et ont ainsi du temps pour échanger ensemble (et avec moi) autour de projets communs en général, et du « mieux être à l'école » en particulier. Malheureusement, ces « temps de concertations REP+ » leur ont manqué lors de la « période COVID »... Ils institutionnalisèrent un temps de partages d'idées, d'outils, de pratiques très apprécié des équipes.

→ **Les rituels se transmettent également par la formation aux enseignants**

J'ai eu la chance de par le poste que j'occupe depuis 2 ans de pouvoir proposer des petits modules de formation à différents enseignants du 1^{er} et second degré :

→ 2 x 3h de « formation » aux professeurs des écoles (en 2019) avec l'aval de mon Inspecteur de l'époque : découverte (aux enseignants de tout le groupe scolaire Font Pré : maternelle et élémentaire) des apports bénéfiques des pratiques issues du yoga pour soi et pour les élèves en classe. J'avais axé mon intervention sur une séance de yoga destinée aux enseignants ; je voulais déconstruire l'idée selon laquelle « faire du yoga » se limitait à « faire des postures » ; j'avais présenté l'échelle de Patanjali et des différents champs pouvant être travaillés en classe via les activités « de yoga » (vivre ensemble, gestion des émotions, respiration, relaxation, attention...). J'intervenais déjà dans la classe de certains enseignants, et les autres m'ont signifié leur désir d'en savoir davantage sur ces pratiques...

→ 3 x 1h de « formation » à une dizaine de professeurs du collège (sur inscription sur la pause méridienne, pour les volontaires qui s'étaient inscrits uniquement)

Le confinement puis les restrictions de regroupement ont ensuite limité à mes interventions de « formation » dans le cadre de ma mission visant à promouvoir le bien-être à l'école. Il y a une réelle demande de la part des enseignants d'être formés à ces pratiques, que beaucoup connaissent peu, mais dont ils sont convaincus des bienfaits.

→ **Vers l'autonomie : comment se réapproprier un rituel ?**

D'après Roger Mucchielli, « On retient 10% de ce qu'on lit, 20% de ce que l'on lit et entend... et 90% de ce que l'on fait et dit ! » ; c'est donc bien en répétant le plus souvent possible les rituels avec les élèves qu'ils deviendront des habitudes !

J'ai proposé à plusieurs enseignants la mise en place de rituels dans leurs classes, sans ma présence (« la salutation au travail », la « gratitude du soir », la « roue des émotions » pour n'en citer que quelques-uns...). Certains ont introduit ce rituel dans leurs « services de classe » : un élève à tour de rôle guidait par exemple en CP les petits étirements du matin ! Plusieurs m'ont dit que lorsqu'ils « oubliaient » de proposer le rituel aux élèves, ces derniers le leur réclamaient (évaluation directe que le rituel a bien été intégré comme tel par les enfants). Et quand j'ai été absente dans ma classe de CP, les enfants m'ont dit à mon retour : « la remplaçante elle faisait pas yoga, alors on lui a montré qu'il fallait prendre les coussins ! »

Le jour où j'ai oublié mon *koshi*, les élèves de CM1, qui avaient l'habitude d'entrer dans la salle de motricité avec le rituel du « passage dans le cerceau », ont trouvé d'eux-mêmes une adaptation dans l'esprit du rituel : le 1^{er} est entré dans le cerceau puis il s'est tourné et a regardé le suivant avant d'aller s'asseoir : ils ont tous fait la même chose !

La (ré)appropriation de certains rituels est passée par les enfants directement :

→ les élèves de CE2 que je prenais en ½ groupe sans la présence de leur enseignante lui ont montré l'enchaînement de la « salutation au travail ». « Ils me le réclament tous les jours » m'a-t-elle dit !

→ « L'autre fois, avant le contrôle, on a dit à la maîtresse qu'on voulait faire les gestes avec les mains pour se détendre ! Et elle a dit d'accord ! » (élèves de CM1)

L'appropriation des rituels se fait sur la durée : mes élèves de CP d'il y a trois ans ont gardé leur « roue des émotions » qui les suit de classe en classe ; ils sont aujourd'hui en CE2 et bénéficient toujours des interventions yoga. Je n'ai pas eu cette année à leur rappeler la façon d'entrer dans la salle ni le « rituel de début de séance » : ils l'ont intégré.

Les enseignants manifestent leur **désir et besoin de formation** : c'est une partie de ma « mission » que je n'ai que très peu développée pour l'instant. J'ai pu cependant proposer quelques réunions d'(in)formation, et conseiller l'achat de livres pour le CDI du Collège ainsi qu'en élémentaire (achat de *koshi*) ; conseiller une application de méditation...

Une enseignante (pratiquant elle-même le yoga), a souhaité partager le travail autour du « yoga » aux parents via son Blog de classe ; lors du 1^{er} confinement j'avais fait la même chose avec la mise en place d'un *paddlet*.

3C) Des rituels collectifs vers les rituels individuels...

J'explique toujours aux enfants et à mes collègues de ne pas considérer le yoga comme une « recette magique » qui fonctionnerait pour tout le monde et dans toutes les situations, mais d'expérimenter sur eux, avec leurs élèves, et de « garder » ce qui leur parle, ce qui a un effet positif, et laisser le reste... S'il est important que certains rituels soient menés collectivement, il est essentiel que d'autres soient disponibles pour le « cas par cas », en fonction des moments et des besoins de chacun.

En élémentaire, dans certaines classe, chaque élève peut utiliser spontanément certains « outils » quand il estime qu'il en a besoin : les **gestes des mains** font partie des affichages de la classe, la « **roue des émotions** » est posée au-dessus de leur porte-manteau ou sur leur bureau, chacun a un petit **trataka** (petite roue) plastifié dans sa trousse.

Mon poste m'a amenée à travailler individuellement au Collège avec certains élèves à besoins particulier. J'ai ainsi pu avoir un rendez-vous hebdomadaire pendant 6 mois avec un élève de 5^{ème} désinvolte, en opposition, ayant fait un séjour en classe-relai et de retour au Collège avec un emploi du temps aménagé, qui avait besoin de sortir pour aller aux toilettes parfois jusqu'à 6 fois par heure. Il me connaissait du Cm2 et a été d'accord pour ce tutorat. Nous avons travaillé ensemble autour de **textes philosophiques** (*Le Colibri*, *Nasrudin son fils et l'âne*, *La tête du chien*, *L'agneau qui ne voulait pas être un mouton*, *La jarre fêlée...*).

Si son comportement n'a pas changé du tout au tout au cours de l'année, et si la portée de mes interventions est difficile à évaluer, j'ai pu noter qu'il était au rendez-vous chaque semaine, et qu'il ne m'a jamais demandé à sortir pour aller aux toilettes lors de ces temps.

Le suivi d'une autre élève de 3^{ème} a été plus difficile : vivant en foyer, en décrochage scolaire, peu motivée, elle a bien voulu que je sois sa « tutrice » car elle me connaissait également de l'école élémentaire. Elle doit donc assister à une heure hebdomadaire d' « aide aux devoirs » ; je passe par le collectif en début de séance (*Trataka ; les 3 étages de la respiration ; gestes des mains ; palming ; automassage*) pour qu'elle participe « pour faire comme les autres » ; mais les échanges individuels étaient peu fructueux...

Les établissements scolaires se sentent en détresse face à certains élèves et sont en réelle demande d'outils pouvant agir sur « l'être » davantage que sur le « faire »...

3D) Que disent les élèves et les enseignants au sujet des rituels ? Quelle est mon analyse de cette expérimentation ?

Les retours que j'ai pu collecter ont été très positifs, qu'ils viennent des élèves, des enseignants ou même des parents (cf *annexe*). Les temps « de yoga » étaient des moments attendus, ritualisés. Les enseignants avec lesquels j'ai pu intervenir ont exprimé dans le bilan qu'ils m'ont retourné les bienfaits des rituels mis en place et m'ont remerciée de certaines « idées » que j'avais pu leur apporter. Certains remplaçants qui ont assisté à des séances m'ont également dit avoir réutilisé des rituels dans d'autres écoles. Ils m'ont demandé de proposer à l'IEJ que je puisse leur préparer une petite « formation » car ils exercent sur plusieurs écoles, avec des enfants de différents niveaux, et n'étant pas leur enseignant « référent », ils ont parfois du mal à canaliser l'énergie de certains élèves et sont demandeurs d'outils... Des directeurs et collègues d'autres écoles que j'ai pu rencontrer sur des temps de formation étaient déçus que des postes comme le mien ne soient pas davantage généralisés. Mais ma plus belle impression restera le sourire sur le visage des enfants et les « Ouuuuuuuu ! Y a yogaaaaaa !!!! » qui m'accueillaient lorsque j'arrivais en classe.

Pour ma part, cela fait deux ans qu'à l'instar du colibri de Pierre Rabhi, je considère que « je fais ma part » ... Je sème des graines dans les classes, dans le quotidien des enseignants et de leurs élèves ; certains vont les arroser et en récolter les fruits, peut-être à court terme, peut-être dans quelques années ; certaines graines resteront sous terre, c'est ainsi... Je voudrais citer ici Jean Jaurès, qui disait en 1910 dans son discours « *L'éducation, un acte de foi en l'autonomie et en la raison* » : « On n'enseigne pas ce que l'on veut ; je dirai même que l'on n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir : on n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est ». Quand j'ai invité des collègues à mettre en place seuls certains rituels dans leur classe, l'un m'a dit « mais quand c'est toi,

c'est pas pareil, ça apporte une dimension différente ! » Mes interventions ont été bénéfiques dans les classes où l'enseignant manifestait un réel intérêt pour l'activité, où il était convaincu de ses bénéfices, où il n'était pas simplement dans de la « consommation » (ou de la réticence face à certains projets « imposés ») ce qui était le cas dans l'école où je suis intervenue auprès de toutes les classes de CE2, CM1 et CM2, car mes interventions faisaient partie intégrante du projet d'école, étaient en lien avec le projet GBG, et étaient soutenues par l'Inspecteur.

Je n'ai pas assez de recul encore par rapport aux accompagnements mis en place dans les classes où je suis intervenue cette année, mais je vise un objectif à long terme qui est celui de l'autonomie dans la pratique du rituel, aussi bien pour les élèves que pour les enseignants. Trois collègues vont s'inscrire aux formations RYE, en attendant qu'un jour peut-être l'Education nationale forme son personnel... Le « bien-être des élèves » fait partie des 4 axes prioritaires visés par le ministre de l'Education Nationale pour la rentrée 2022 !

J'ai proposé dans une école la mise en place d'un « carnet de YOGA », qui suivrait les élèves de classe en classe, avec à l'intérieur une enveloppe pour ranger certains outils, de façon à garder une « trace » ; quelque chose d'assez « libre », pour que chaque élève puisse s'approprier et réutiliser les rituels quand il en a besoin/envie...

Conclusion

Pour l'année prochaine, je souhaiterais poursuivre l'objectif de passer de rituels « de classe » vers des rituels « d'école », car selon le proverbe Africain « Seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin... », et accompagner certaines classes dans la mise en place de la formation proposée par le CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé) : « Le tourbillon des compétences psycho-sociales : mieux se construire pour bien grandir ».

Le poste que j'occupe est « fragile » : je suis actuellement dans l'attente d'une possible redéfinition des interventions dans le cadre de ma « mission ». Au moment de terminer la rédaction de ce document, les paroles d'un de mes professeurs de yoga me reviennent en mémoire, et je vais les reformuler avec mes mots : « Le plus difficile ça commence maintenant. Le yoga ne se limite pas à ce que l'on vit sur son tapis le temps de la pratique, ça commence vraiment au moment où l'on a rangé son tapis, et où l'on va mettre en pratique dans la vie de tous les jours, pour soi et dans nos relations avec les autres, ce que l'on a pu expérimenter sur notre tapis » : c'est ce qui attend mes collègues...

Le yoga est un chemin, qui n'est pas linéaire, et que j'explore depuis plusieurs années : j'ai d'abord pris des cours, puis j'ai eu besoin de pratiquer par moi-même et pour moi-même.

Je prends ainsi beaucoup de plaisir à accompagner les enseignants sur ce chemin vers l'autonomie... Et sur le plan personnel, j'envisage de suivre les modules de « formateur intervenant » pour le RYE

SOMMAIRE DES ANNEXES

Curriculum Vitae	p.1
Les interventions « yoga » que j'ai menées auprès d'enfants et d'adolescents..	p.3
Les rituels quotidiens	p.4
→ « On entre les derniers »	p.4
→ « Se dire bonjour avec un geste »	p.4
→ « Le cercle du matin	p.5
→ « La roue des émotions : notre météo intérieure »	p.5
→ « La salutation au travail »	p.6
→ « Entrée/Sortie de classe en musique »	p.7
Les rituels ponctuels	p.8
→ « 3 / 2 / 1 minute d'écoute de ma respiration	p.8
→ « Imagine que tu es... »	p.9
→ « Les percussions corporelles »	p.9
→ « Les rituels pour faire connaissance »	p.9
→ « Les rituels pour les anniversaires »	p.10
→ « Les rituels pour le changement d'année »	p.10
→ « Le rituel de retour des vacances »	p.11
Les rituels au sein de la séance de yoga	p.11
→ « Entrer dans l'espace yoga »	p.11
→ « Les YAMA ritualisés d'ouverture de la séance »	p.12
→ Les rituels pour clôturer une séance de yoga : « la relaxation »	p.12
→ Les rituels pour clôturer une séance de yoga : « les postures collectives »	p.13
Les rituels pour gérer ses émotions	p.13
→ « Le message clair » :	p.13
→ « Les gestes des mains / résolution »	p.14
→ « Yoga Nidra »	p.15
Les rituels pour focaliser son attention et se concentrer (Dharana)	p.16
→ « Préparer le corps pour bien écrire »	p.16
→ « Avant une activité en groupe	p.17
→ « Avant une évaluation / un examen »	p.17
Quand les enseignants se réapproprient les rituels et outils qui leur ont été proposés... quelques exemples parmi d'autres... en images	p.18
Témoignages	p.19
Bibliographie	p.20
Remerciements	p.21
Le mot de la fin	p.21

CURRICULUM VITAE

I – MON PARCOURS PROFESSIONNEL

1996 : Bac Scientifique à la Garde

1996/1998 : Classe préparatoire littéraire (HYPOKHAGNE / KHAGNE) à Toulon

1998/1999 : Licence de Lettres Modernes à la Faculté d'Aix en Provence

1999/2000 : préparation eu concours CRPE à l'IUFM de La Seyne-sur-Mer

2000/2001 : Professeur des écoles Stagiaire (IUFM La Seyne-sur-Mer)

2001 à 2005 : Classe de CE1 / Classe de toute petite section / Classe de CE2

2005 à 2011 : Ecole élémentaire Font Pré à Toulon : classe de CM2

2011 à 2015 : Ecole élémentaire Font Pré à Toulon : classe de CP

2015 : **L'école est classée REP+** : je me propose pour être maître surnuméraire (2 ans)

2017/2018 : CP à 12 élèves (loi Macron pour les REP+)

2018/2019 : **Congé de formation professionnelle**

2019/2020 : CP à 12 élèves (j'exerce à 75%) : je commence le yoga dans ma classe

Depuis **2020** j'occupe un **poste de maître supplémentaire 1^{er} degré avec une « mission » afin de promouvoir le bien-être à l'école (tant pour les élèves que pour les enseignants)**. J'exerce à mi-temps sur ce poste « atypique »...

Octobre 2019 à août 2020 : Formation 200 heures en massages bien-être et énergétiques (affiliée FFMBE) à l'école de Renato Pappalardo

Novembre 2020 : Formation 35h « massage femmes enceintes » auprès d'Alain Granger

II – MON PARCOURS DIPLOMANT EN YOGA

Avril 2016-Octobre 2017 : Formation 400h en Ashtanga Vinyasa Yoga : école de formation YAMA

Août 2018 : Formation en YOGA Pré et POST natal auprès de l'Institut Bernadette de Gasquet

Année scolaire 2018-2019 : congé formation professionnelle : post Formation, Assistanat et Cours auprès de l'école YAMA (Yoga Ashtanga MARSEILLE-AIX)

Cours hebdomadaires à l'hôpital Georges Sand de La Seyne **auprès d'adolescents partiellement ou complètement déscolarisés** (troubles psychotiques entre autres)

Mai 2019 : Formation 50h en YIN YOGA auprès de Cécile Roubaud et Valentina Duna (**module 1**)

Août 2019 : Formation 200h de Rafael MARTINEZ en aéro YOGA (dispensée par Gaëlle DEVIC)

Octobre 2019 à mars 2021 : **Formation RYE** à Marseille :

- **formation TYE** (Techniques de Yoga dans l'Education) : octobre 2019 à mars 2020

- **formation TRE** (Techniques de Relaxations dans l'Education) : octobre 2020 à mars 2021

Octobre 2020 : « Comment aider les enfants à garder le contrôle à l'ère du numérique ? »

Juillet 2021 : « Faire corps avec la planète »

Août 2021 : Formation 50h en YIN YOGA (**module 2** : Danse du Dragon et Yoga restauratif)

Les interventions « yoga » que j'ai menées auprès d'enfants et d'adolescents

2015/2016 : yoga pour le club de foot de mon fils Romain : séance hebdomadaire le mercredi après-midi avec 6 à 8 enfants de 10 ans (que des garçons « footballeurs »)

2018/2019 (d'octobre 2018 à mai 2019) : séances hebdomadaires avec un groupe variable de 2 à 5 adolescents déscolarisés partiellement ou totalement du collège ou lycée à l'unité ado de l'Hôpital de jour Georges Sand à La Seyne sur Mer (troubles divers : psychotiques, obésité, scarifications, hyperactivité, etc)

2019/2020 (année du TYE à Marseille) : titulaire d'une classe de CP à 13 élèves en REP+, j'exerce à 75% car je reviens d'une année de congé formation que j'ai consacrée au yoga (pratiques, formations, assistanat), année du Covid et du 1^{er} confinement ; mise en place de rituels en classe, et avec la classe de ma collègue (CP), qui intègre l'année suivante ces pratiques de façon autonome et continue à les proposer à ses élèves.

2020/2021 : (année du TRE à Marseille) ; **octobre 2020** : stage « en distanciel » du RYE sur la SAGESSE NUMERIQUE ; 1^{ère} année sur le poste « promouvoir le bien-être à l'école » au sein de l'éducation nationale (j'exerce à mi-temps) : co-intervention dans les classes ou bien travail en ½ groupe en salle de motricité. **Juillet 2021** : stage résidentiel du RYE à TRIMURTI « Faire corps avec la planète »

2021/2022 : 2^{ème} année sur ce poste spécifique, avec un lien entre mes interventions et les formations proposées dans la circonscription : le « Good Behavior Game » (jeu du comportement adapté) et les gestes professionnels. J'exerce toujours à mi-temps...

Interventions sur les deux dernières années en milieu scolaire :

Année scolaire 2020/2021 (pour les classes suivies d'une « * », le projet a été reconduit l'année suivante)	
Ecole élémentaire Font Pré à TOULON (REP+)	
2 classes de CM2* : dont une enseignante pratique elle-même le yoga)	« Yoga et ateliers philo » projet sur l'année 1h hebdomadaire : comment le yoga peut améliorer l'écoute entre les élèves et participer à créer un climat de confiance au sein duquel chacun puisse s'exprimer dans le cadre de séances d'ateliers philosophiques. Séances en co-intervention.
Classe de CM1c* (enseignante pratiquante)	« Améliorer le climat de classe grâce au yoga » : projet sur l'année hebdomadaire : alternance ½ groupe sur 2 semaines 52 séances de 30 minutes) et classe entière la 3 ^{ème} (séance d'1h) pour que l'enseignante puisse voir et réinvestir dans sa classe certains rituels ; mise en place d'un blog de classe avec un onglet « yoga » Activités de classe (langage, production d'écrits) en lien avec les séances de yoga).
2 classes de CE2*	½ classe (transmission directe aux enfants : <u>2 séances de 30 minutes pour chaque classe</u>) ; l'année suivante j'interviendrai également en classe en amorce des séances de GBG
1 classe de CPc* (enseignante pratiquante de yoga)	« Je commence ma semaine en yoga » : interventions hebdomadaires de 15 à 20 minutes : le rituel que je propose en classe le lundi est repris par l'enseignante chaque autre jour de la semaine.
1 classe de CPw (enseignante pratiquante de yoga)	Rituel de 15 à 20 minutes proposé en classe le mardi en début d'après-midi, après la cantine.
3 classes de CE1	Quelques interventions ponctuelles, de « découverte », en classe, en présence des enseignantes, qui demandent à être « formées », et à ce que mes interventions soient + régulières...

3 classes de GS de maternelle	Une « journée yoga » proposée à l'automne autour de l'album <i>Le petit bonhomme des bois</i> avec toutes les classes de GS : un rituel à chaque saison était prévu, mais le calendrier n'a pas été tenu à cause du Covid...
Collège Maurice Genevoix à TOULON (REP+)	
Toutes les classes de 6^{ème} du Collège	Observation des élèves en classe sur différents cours (SVT, Français, Espagnol) de la rentrée jusqu'aux vacances de Toussaint : rituel « je prends un temps pour rentrer et sortir du cours »
Intervention auprès de tous les élèves de 3ème	Interventions ponctuelles en ½ classes sur la demande d'un professeur de lettres afin de proposer des outils pour la gestion du stress lors de la préparation du brevet.
Tutorat individuel et « collectif »	Un élève de 5 ^{ème} et une élève de 3 ^{ème} en difficulté scolaire et/ou comportement
6^{ème}3 et 6^{ème}4	Pour les 2 classes de 6 ^{ème} finissant à 15h le lundi, une proposition d'atelier yoga est faite de 15h à 17h sur le créneau « aide aux devoirs » : il s'agit d'élèves « volontaires » qui s'inscrivent pour une période ; 7 élèves ont assisté aux cours toute l'année.
Année scolaire 2021/2022	
Ecole élémentaire Font Pré à TOULON (REP+)	
Toutes les classes de CE2, CM1 et CM2 de l'école (celles déjà engagées dans le projet l'an dernier + celles-ci-dessous) bénéficient des interventions, en lien avec le projet GBG pour certaines, et avec la formation sur les gestes et micro-gestes professionnels. 1/3 des élèves de CM2 ont bénéficié des interventions « yoga » l'an dernier, et tous les élèves de CM1.	
2 classes de CE1	Quelques interventions en amorce des séances « GBG », puis la priorité a été donnée aux CE2, CM1 et CM2.
1 classe de CE2g en présence du maître	Interventions en classe en amorce des séances GBG ; puis séances en classe entière autour d'albums (<i>Le petit vampire</i> : travail sur la peur ; <i>Le peintre et les cygnes sauvages</i> : travail sur le beau, et la joie)
1 classe de CM1	Interventions en classe en début d'année puis en salle (classe entière)
1 classe de CM1/CM2	Ce sont les élèves qui ont dit au maître : « tous les autres (CM1 et CM2) font yoga, et pas nous !!! ». Interventions en ½ classe (30 min)
Collège Maurice Genevoix à TOULON (REP+)	
Classe de 6^{ème}1 (dont 4 élèves viennent de Font Pré et dont donc familiarisés à la pratique)	1h le lundi en co-intervention ou en ½ groupe sur l'heure « réussir au collège », mise en place pour toutes les 6 ^{ème} + le mardi de 15h à 17h : 2h de français ; 3 groupes (le professeur de français/ le maître surnuméraire RAR (réseau ambition réussite) / moi : séances autour de thèmes analogues à ceux proposés en classe (la poésie, le théâtre, les fables, etc)
Lycée Dumont d'Urville à TOULON	
Elèves de Terminale	La MLDS (mission de lutte contre le décrochage scolaire) du Collège me propose d'intervenir dans le projet APE pour un module de sécurisation des parcours pour certains élèves de terminale (fragiles, introvertis, anxieux ...) avec un atelier « yoga » hebdomadaire le mercredi de 14h à 15h

Mes interventions de « (in)formation » auprès des enseignants sont développées en dernière partie du mémoire.

Je suis intervenue également cette année dans un hôpital psychiatrique **auprès d'adultes en hôpital de jour** à raison de 2h par semaine. Je le mentionne ici, car j'ai utilisé avec ce public certains rituels proposés aux enfants : certains adultes en difficulté attendaient qu'on les aide à s'occuper d'eux, **comme on le ferait avec des enfants** : les rituels permettaient de leur redonner de l'autonomie, de se faire confiance, et d'occuper pleinement leur place.

Rituels quotidiens

« On rentre les derniers »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Entrer en classe dans le calme - Apprendre à écouter les sons environnants <p><i>Rituel mis en place avec les CPc avant mon intervention du lundi à 13h30.</i></p>	<p>Quand ça sonne : se ranger puis s'asseoir. Laisser toutes les classes rentrer et écouter le bruit qui diminue petit à petit dans la cour, et certains sons (que l'on ne percevait pas quand tous les élèves étaient encore là) devenir plus perceptibles (chant des oiseaux, bruit du vent dans les feuilles, voix à l'extérieur de l'école, etc).</p> <p>Maintenir ce calme et cette attention en entrant en classe</p>

« Se dire bonjour avec un geste »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Exprimer sa singularité tout en renforçant son appartenance à un groupe <p><i>Ce « rituel » m'a été proposé par Jean Duvillard lors de sa conférence sur les micro-gestes professionnels* des enseignants.</i></p>	<p>Lors de l'entrée du matin, la maîtresse se place à la porte et salue individuellement chaque élève pour l'accueillir dans la classe, en lui demandant comment il va.</p> <p>Ce rituel permet à la maîtresse de saluer chaque élève, et à chaque élève de se sentir accueilli personnellement en classe.</p> <p>Chaque élève est invité à choisir un geste, que la maîtresse reproduit en guise de « Bonjour ».</p> <p>Le geste peut être choisi en fonction de son humeur du jour par exemple.</p> <p>Il est possible également qu'un élève prenne la place de la maîtresse (changer d'élève chaque jour).</p> <p><u>Avec les masques</u> : se saluer/sourire avec les yeux</p>

« Le cercle du matin »

<p>Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolider le groupe classe - Se rendre disponible pour les apprentissages <p><i>J'ai mis en place ce rituel l'année où j'avais ma classe de CP ; il m'a été inspiré de ma formation initiale en Ashtanga yoga, basée sur l'intelligence collective et la communication non violente (formation dispensée par YAMA et co-animée par Vanessa Brouillet, que je remercie pour la richesse de ses enseignements). Lors de cette formation nous commençons nos journées par un « cercle d'accueil » lors duquel chacun pouvait « déposer une valise » ou « offrir une fleur », c'est-à-dire partager avec le groupe quelque chose de « pesant » (et ainsi le « déposer »,) ou informer le groupe de sa disponibilité du jour dans tel ou tel domaine. Le choix de rester silencieux était accueilli également avec bienveillance.</i></p>	<p>Déroulement</p> <p>En arrivant en classe chaque matin les élèves déposaient leur cartable et allaient directement chercher leur coussin sur lequel ils s'installaient, en cercle au sol (j'avais une classe de 12 élèves et les tables étaient disposées en « U » pour laisser cet espace central de regroupement).</p> <p>Un petit temps était proposé pour faire un partage, informer les autres de ce avec quoi on arrive, dire comment on se sent. Je participais à ce cercle et les élèves attendaient avec impatience de savoir comment je me sentais !</p> <p><i>Particulièrement bénéfique les lundis et jeudis matin, après la pause « sans école ».</i></p> 
--	---

« La roue des émotions : notre météo intérieure »

<p>Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer la conscience émotionnelle - Encourager le développement de compétences sociales telles que l'empathie 	<p>Déroulement : <i>cette « roue » a été créée par un psychologue du nom de Plutchik qui considère qu'il existe 8 émotions principales, plus ou moins intenses et pouvant se cumuler entre elles.</i></p> <p>J'ai proposé à mes élèves de CP de fabriquer une roue « simplifiée », déposée sur leur porte manteau dans le couloir ; les enfants peuvent modifier le curseur n'importe quand dans la journée, et je fais de même. Cela permet à chacun de savoir comment les autres se sentent, et d'observer que nos émotions changent, comme la météo.</p> <p>J'ai proposé à certains professeurs de collège de développer cette conscience émotionnelle ainsi : A l'entrée de la salle se trouve un panier contenant des « ronds de couleur » (3 ou 4 couleurs, avec ou sans émojis) : chaque élève en choisit un et le pose sur son bureau en début d'heure : <i>comment je me sens ? avec quoi j'arrive en cours ?</i></p> <p>VERT = ça va bien ; ORANGE = quelque chose me contrarie ; ROUGE = grosse contrariété / je ne me sens pas bien et il va m'être difficile d'être disponible ;</p> <p>L'élève sait qu'il y a un d'espace d'accueil de son individualité dans le groupe classe.</p> <p>J'invite l'enseignant à afficher lui aussi au tableau en début de cours la couleur associée à son état du moment !</p>
--	--

« La salutation au travail »

Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<p>- Redresser et tonifier le dos - Se centrer</p> <p>Une « salutation au travail » m'a été proposée lors du <i>module 2</i> de la formation TYE.</p> <p>J'ai inventé avec les élèves d'autres enchaînements, réalisables en classe comme en salle de motricité !</p>	<p>Classe de CE2 : enchaînement de 4 postures <u>debout</u> à faire en classe, inventé par les élèves à partir du jeu de cartes « 48 postures de yoga » : Reine - Yoga – Zéro – Chute d'eau ; cet enchaînement sera ensuite présenté aux CP.</p> <p>La reine/le roi : se tenir bien droit, pieds joints, bras le long du corps, imaginer que l'on porte une couronne magnifique sur la tête (dos droit, épaules détendues)</p> <p>Yoga (représenter un « Y » avec son corps) : de la posture de la reine, tendre les bras en « V » vers le ciel, les épaules, coudes, poignets et doigts sont alignés</p> <p>Zéro : de la posture précédente, arrondir les bras en fléchissant légèrement les coudes pour dessiner un « 0 » avec les bras</p> <p>Chute d'eau : tendre les bras vers le ciel en présentant les paumes vers le plafond (poignets « cassés »), comme pour y accueillir de l'eau, et si c'est possible amener le regard vers le haut.</p> <p>Puis s'étirer et relâcher les bras en soupirant et ensuite détendre ses bras, soit en faisant la posture du moulin, soit en écartant les bras puis en les laissant se relâcher devant le ventre.</p> <p>S'asseoir : dos contre le dossier, mains sur le ventre (ou bras posés sur la table) : sentir sa respiration dans son ventre (relaxation au son du koshi)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Petite salutation : classe de CM1 <p>Inspir' : « Je salue le Soleil car grâce à lui je suis en vie » <i>Etirer les bras tendus au-dessus de la tête, les paumes de mains en contact ou pas</i></p> <p>Expir' : « Je salue la Terre qui me nourrit » <i>Relâcher le buste vers l'avant, relâcher la tête, plier les genoux si besoin et poser les mains sur les jambes</i></p> <p>Inspir' : « Pour aller loin je me grandis » <i>Dessiner une table avec son dos, en prenant appui sur ses jambes avec les mains, tendre les bras, garder le menton vers la gorge</i></p> <p>Expir' : « Mains sur le cœur et je souris » <i>Croiser les paumes de mains sur la poitrine et sourire</i></p> <p>Inspir' : « Je m'aime tel que je suis » <i>Se redresser</i></p>

<p>Cette salutation inventée par les élèves de CM1 a été transmise aux élèves d'autres classes de l'école (CP ; CE2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Salutation pour préparer le corps à bien travailler (inventé par les élèves de CM1) <p>Assis à son bureau, le dos droit, décollé du dossier, les pieds à plat au sol, reculer un peu sa chaise.</p> <p>Inspir' : je lève les bras comme si je voulais toucher le plafond avec le bout des doigts Expir' : j'entrelace mes doigts et je tourne les paumes de mes mains vers le haut Inspir' : je me penche vers la droite en gardant bien les deux fesses sur ma chaise Expir' : je ramène mon buste au-dessus de mon bassin Inspir' : je me penche vers la gauche en gardant bien les deux fesses sur ma chaise Expir' : je ramène mon buste au-dessus de mon bassin</p> <p>Répéter 3 fois</p> <p>Inspir' : je pose les mains sur le bureau devant moi, bras tendus, en appui sur la pulpe des doigts (les paumes des mains ne sont pas posées sur la table) : je regarde entre mes mains Expir' : l'escargot qui rentre dans sa coquille ou la tortue dans sa carapace : j'arrondis bien le dos, en gardant les bras tendus, et je vais regarder mon nombril</p> <p>Répéter 3 fois</p> <p>Inspir' : entrelacer les doigts dans le bas du dos, éloigner les épaules des oreilles Expir' : éloigner doucement les mains du bas du dos, sans pencher le buste vers l'avant</p> <p>Répéter 3 fois</p> <p>Palming oreilles ou yeux : frotter les paumes de mains l'une contre l'autre pour y amener de la chaleur et venir les déposer délicatement sur les yeux ou sur les oreilles</p>
--	--

« Entrée/Sortie de classe en musique »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Ritualiser l'entrée et la sortie du cours (collège) ou de la classe (élémentaire) - Donner envie aux élèves d'entrer en classe dans le calme 	<p>Cette pratique permet de « ritualiser » l'entrée et la sortie de classe en amenant les élèves à poser leur attention sur le son (<i>une musique diffusée, un instrument</i>) ; cela permet de faire la transition entre le cours précédent et le cours suivant. Pour les professeurs en collège le temps est encore + précieux qu'en élémentaire car ils ne voient leurs élèves qu'une heure (voire même 50 minutes)</p> <p>Ce rituel a été mis en place sur différents cours pour les classes de 6^{ème} du collège après avoir observé plusieurs classes (entrée dans le cours et installation souvent bruyantes ; fin de cours parfois « chaotiques » : certains élèves ne finissent pas de noter les devoirs...)</p>

Ce rituel m'a été inspiré par Philippe Meirieu (<i>voir citation ci-dessous*</i>)	<ul style="list-style-type: none"> - S'installer en écoutant le son du <i>koshi</i> - Fermer les yeux (si possible) : se souvenir d'où on arrive (cours précédent, récréation, cantine) et se dire que c'est terminé, c'est passé ; se souvenir de quoi parle le cours actuel (thème du travail en cours et/ou devoirs qui étaient à faire pour aujourd'hui...) : pendant ce temps le professeur vérifie les présences - Ouvrir les yeux et sortir ses affaires de façon à ne pas couvrir le son de l'instrument. - Fin de cours : anticiper la notation des devoirs ; prévoir 2 minutes où les affaires sont rangées et où l'élève à nouveau ferme les yeux et formule intérieurement ce qui a été appris pendant le cours avec éventuellement reformulation - Son du Koshi à nouveau pour quitter la salle
<p>Commentaire sur le déroulement du rituel : « Madame c'est trop bien ! On va faire ça à chaque début de cours ? Ca apaise, je me sens calme ! » (Awa, 6^{ème}2)</p> <p>Prolongement envisagé : inclure les élèves dans le choix des musiques diffusées</p>	

**Qu'on me permette ici un exemple et un souvenir personnel : enseignant de lettres-histoire en lycée professionnel, j'avais, comme tous mes collègues, de grandes difficultés pour faire entrer calmement mes élèves en classe et construire le collectif de travail. À chaque intercour, je voyais se précipiter une horde d'adolescents qui se bousculaient et bousculaient le mobilier dans un brouhaha infernal, s'installaient sans quitter leurs manteaux et se mettaient à discuter, voire à s'activer à tout autre chose que le cours que je tentais de présenter en m'époumonant en vain ! Je décidai de mettre alors en place un rituel assez contraignant, aussi bien pour les élèves que pour moi : avant chaque heure de cours, j'inscrivais une courte citation littéraire au tableau ; je me tenais ensuite à la porte et ne faisais rentrer les élèves qu'un à un, en les saluant et en leur demandant de s'installer, de sortir leur « carnet de citations » et d'y noter celle qui leur était présentée. J'exigeais d'eux ensuite, pendant cinq minutes silencieuses, qu'ils apprennent par cœur la citation inscrite... Et le mois suivant, je confiais aux élèves eux-mêmes, chacun à leur tour, le soin de choisir une citation et de venir l'inscrire au tableau avant l'arrivée de leurs camarades... Contre toute attente, ce qui m'apparaissait presque impossible se mit à fonctionner assez vite et fort bien. Non que j'eus trouvé « la solution miracle », mais parce que ce rituel était, je crois, simultanément, une manière de réguler l'entrée dans la salle et de fixer l'attention de manière collective, de donner un signal sur ce qui était attendu de chacune et de chacun, tout en faisant découvrir le plaisir de mémoriser quelques belles formules aux élèves (qui, au passage, enrichissaient leur vocabulaire, leur syntaxe et leurs références culturelles).*

Les rituels « ponctuels »

« 3 / 2 / 1 minute d'écoute de ma respiration »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
Ramener le calme après un moment d'agitation	<p>« 3 » Je me tiens droit ! (comme nous avons appris à le faire) ; « 2 » Je ferme les yeux ! ; « 1 » Je ne fais rien, j'en ai besoin ! (poser les mains sur le ventre et écouter le va-et-vient de la respiration sous ses mains jusqu'au son du bol chantant qui m'indique que je peux ouvrir les yeux).</p>
<p>Commentaire sur le déroulement du rituel : Mes élèves étaient habitués à cette pratique, c'était comme un code entre nous pour leur signifier que je souhaitais un retour au calme, et que je leur accordais 3 minutes de « pause », avec rien à « faire », mais à « être »</p>	

« Imagine que tu es... »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / <i>Son origine</i>	Déroulement
Ramener le calme après un moment d'agitation (<i>pratyahara</i>)	Les élèves s'allongent ou posent les bras et la tête sur le bureau Ecoute d'une histoire extraite de l'un des trois albums de Lise Bilien et Stéphanie Desbenoit : <i>Imagine que tu es dans la nature</i> ; <i>Imagine que tu es un animal</i> et <i>Imagine que tu es dans l'espace</i> (Père Castor)
Commentaire sur le déroulement du rituel : je préfère lire les histoires moi-même plutôt que mettre le CD (le CD peut être disponible dans un coin de la classe avec la possibilité de l'écouter individuellement à certains moments définis) ; c'est toujours mieux si les élèves peuvent s'allonger, mais confortablement installés en relâchant le buste et la tête (posée sur les bras) vers la table, cela fonctionne très bien aussi. Les élèves sont vraiment très friands de ces histoires et je me suis amusée à en inventer d'autres en fonction des thèmes abordés en classe ! (« <i>Imagine que tu es une étoile</i> » ; « <i>Imagine que le plafond de la classe se soulève...</i> »)	

« Les percussions corporelles »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / <i>Son origine</i>	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Recentrer l'attention - Développer l'attention auditive (et visuelle si la pratique ne se fait qu'avec les yeux ouverts) 	Utiliser 4 segments corporels : paumes des mains qui frappent sur les cuisses ; paumes des mains qui claquent l'une contre l'autre ; clapement des doigts (pouce et majeur qui glissent l'un contre l'autre) ; claquement de la langue sur le palais L'enseignant enchaîne 4 percussions ; les élèves doivent le répéter (l'exercice se fait d'abord yeux ouverts puis il peut être proposé yeux fermés quand les élèves sont familiarisés) <u>Variantes</u> : Complexifier : 4 percussions avec le même segment corporel ; puis 2 fois le même + 2 fois un autre ; puis 4 segments différents ; il est possible également de modifier le tempo (lent ou plus rapide) Avec les plus grand c'est un élève qui peut être le « chef d'orchestre »

« Les rituels pour faire connaissance »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / <i>Son origine</i>	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Faire connaissance et mémoriser les prénoms - Etablir un lien entre les participants (<i>yama</i>)	Déroulement : ces rituels sont proposés en début d'année ou lors de l'arrivée d'un nouvel élève dans la classe (fréquent en REP+) : familles qui arrivent au foyer près de l'école ; familles nomades ; ukrainiens Exercices proposés lors de la formation TYE : <ul style="list-style-type: none"> - Se trouver des points communs (jeu des quatre coins) : permet de constater que l'on peut avoir des intérêts communs malgré nos différences (ce rituel a été très apprécié par les collégiens !) - Prénom et geste : permet de développer la mémoire kinesthésique, en mémorisant les prénoms grâce au mouvement - Jeu du coussin avec « j'aime » : permet de mémoriser les prénoms grâce à l'ajout d'une particularité

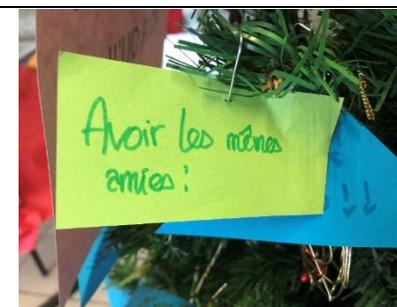
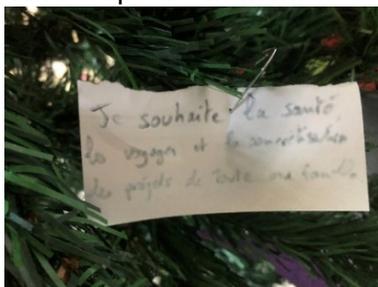
« Les rituels pour les anniversaires »

Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
Pratiquer la bienveillance (du latin bene volens : <i>vouloir le bien</i>)	- la « douche des compliments » : l'élève dont c'est l'anniversaire s'allonge sur un tapis de yoga, yeux fermés s'il le souhaite ; les autres élèves sont assis en cercle autour de lui. A tour de rôle, chaque élève va prononcer le prénom de la personne honorée et ajouter un compliment, quelque chose qu'il admire chez elle. Cette pratique se fait à l'école - la « boîte à bonheur » : une boîte a été choisie en début d'année, dédiée à ces « jours particuliers »... Elle est remplie pour tel élève par tous les autres tout au long de sa journée d'anniversaire (avec des mots doux ou des dessins) ; l'élève honoré emportera la boîte avec lui le soir.
<p>Commentaire sur le déroulement du rituel : Cette pratique permet aux enfants d'être à la fois dans la posture de celui qui donne et de celui qui reçoit ; elle les invite à envisager ce qu'il y a de meilleur chez l'autre 😊 J'aime transmettre aux enfants le fait qu'il est possible de « faire un cadeau » qui « fait plaisir » sans dépenser d'argent... Je suis arrivée un jour au Collège et j'ai découvert ce panneau dans le couloir menant au CDI : il avait été réalisé par la documentaliste (ayant participé aux petits modules de formation proposés aux enseignants) : « Ecris un compliment à quelqu'un et offre-le lui pour lui donner du bonheur » (pas besoin d'attendre que ce soit l'anniversaire de quelqu'un pour lui faire plaisir !)</p>	



« Les rituels pour le changement d'année »

Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
Formuler une intention bienveillante pour quelqu'un d'autre ou pour soi-même	→ sapin à vœux (collégiens) : un sapin a été installé dans le hall du collège, avec des papiers, feutres et trombones à disposition afin de souhaiter quelque chose de positif pour soi-même, pour quelqu'un d'autre ou pour la Terre. → bol des souhaits (rituel proposé par Emilie Top Labonne) : voici quelques propositions d'élèves de CE2 : « En janvier je vous souhaite <i>« une bonne santé », « d'être gentil », « d'être joyeux », « de passer en CM1 », « plein d'amour », « du bon temps en famille », « des fou rire », « de faire du yoga », « d'être libre », « de ne plus mettre de masque... »</i> → le calendrier de l'avent bienveillant à mettre en place dans la classe (idée donnée aux enseignantes d'élémentaire) : chaque jour, celui qui pioche un petit papier est invité dans la journée à faire quelque chose pour les autres (<i>aider quelqu'un en difficulté, faire un compliment à quelqu'un, etc</i>)



	<p>→ Dharuma (collégiens/lycéens) : peut être fabriqué en papier mâché et offert lors de la nouvelle année (ce qui a été fait par la professeur de physique-chimie du Collège), mais également utilisé pour formuler son projet d'orientation.</p> <p>Le dharuma est une « poupée à vœux » : dessiner la 1^{ère} pupille ; visualiser le cheminement ; remercier la poupée en dessinant la 2^{ème} pupille quand le vœu est exhaussé.</p>
---	--

« Le rituel de retour des vacances »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
Associer un événement à l'émotion qu'il a suscité. (yama)	Ce rituel est pratiqué au début de la séance de yoga au retour des vacances : il permet à chaque élève s'il le souhaite de raconter un moment vécu pendant les vacances et qui a suscité une émotion ; ce temps de permet d'expliciter l'émotion ressentie et de partager avec les autres quelque chose qui a compté pour nous. Il ressent qu'il y a un espace d'accueil à l'école pour ce qu'il vit à l'extérieur de l'école. <i>« Je me souviens de ... J'ai ressenti ... »</i>

Les rituels au sein de la séance de yoga

« Entrer dans l'espace yoga »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement : rituel pour débiter une séance de yoga, en lien avec le « GBG »
<ul style="list-style-type: none"> - Ritualiser la façon d'entrer dans l'espace où va avoir lieu la séance de yoga. - Adapter son comportement à l'activité à venir. 	<p>Enlever ses chaussures en « niveau de voix 0 » (lien avec les compétences psychosociales travaillées par toutes les classes de l'école via la mise en place du « Jeu du comportement adapté » ou Good Behavior Game).</p> <p>Les 4 règles du GBG sont : 1/ Nous devons travailler dans le calme 2/ Nous devons respecter les autres 3/ Nous pouvons nous lever si nous y sommes autorisés 4/ Nous devons suivre les consignes.</p> <p>Les 4 niveaux de voix du GBG sont : Niveau 0 : silence ; 1 : voix basse ; 2 : voix douce ; 3 : voix normale ; 4 : voix forte</p>
« Les YAMA ritualisés d'ouverture de la séance »	



Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroutement
<ul style="list-style-type: none"> - Etablir un lien entre les participants - Se préparer à partager un moment ensemble 	<p>S'asseoir en cercle pour pratiquer le « rituel d'ouverture de la séance de yoga » : l'objectif est de se sentir reliés les uns aux autres, avec ou sans le contact physique</p> <ul style="list-style-type: none"> → main droite sur le genou du copain de droite ; main gauche sur le cœur (<u>variante</u> : debout : main droite dans le dos du voisin ; main gauche sur le cœur ou le ventre) → une main dessus/ une main dessous : les mains ne se touchent pas mais le lien se ressent (chaleur, fourmillements dans les mains, etc) → bras en chandelier avec les paumes qui regardent vers ses voisins de gauche et de droite → une fois assis en cercle, se retourner puis s'allonger sur le dos, se tenir la main ; <u>variante</u> : « faire passer » sa présence (presser doucement la main du copain d'à côté, et ainsi de suite)
<p>Commentaire sur le déroulement du rituel : en fonction du thème de la séance, il peut y avoir un objet posé au centre des tapis : les élèves adorent le découvrir, cela suscite leur curiosité ; ils s'assoient en cercle autour (il peut s'agir d'un mandala de fleurs, d'une bougie, d'un bol chantant, de cartes, photos ou autre...)</p>	



Les rituels pour clôturer une séance de yoga : « La relaxation »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroutement
<ul style="list-style-type: none"> - Savoir se relaxer (pratyahara) - Retrouver le calme avant l'activité suivante 	<p>Les « relaxations » que j'ai proposé en fin de séances dépendaient de la durée de la séance, du contexte (moment de la journée, état du groupe...) et du lieu (classe, salle de motricité). J'ai le plus souvent pratiqué : la respiration abdominale au son du <i>koshi</i> ; des <i>Nidra</i> complets ou non (rotation de conscience et/ou histoire suivie selon le temps disponible. J'ai eu plaisir à réutiliser la « relaxation du Papillon » que j'avais proposée dans « mon » <i>nidra</i> de fin de formation TRE, où l'enfant ressent le papillon se poser sur les parties de son corps puis accepte l'invitation à le suivre pour un voyage au-dessus d'un champ de fleurs !</p>
<p>Lorenzo, CE2 « J'avais vraiment l'impression de sentir le papillon ! Ca me faisait comme des petites caresses ! » Sarah, CE2 « quand tu disais que le papillon se posait sur les parties du corps, j'avais vraiment l'impression qu'il était sur moi, sauf quand tu as dit « tout le corps », là, j'y arrivais pas » Keyla CP « On peut imaginer qu'on s'allonge dans les fleurs, pour mieux sentir le papillon ? »</p>	

Les rituels pour clôturer une séance de yoga : « Les postures collectives »
--

Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement : les « postures collectives » sont des rituels de fin de séance très appréciés des élèves, qui me les réclament souvent.
<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la cohésion du groupe et le sentiment d'appartenance - Développer la confiance collective 	<p>En tête des préférées : « la fleur » (qui peut se pratiquer debout ou à genoux) et « les arbres de la forêt » permettent de sentir combien il est important de pouvoir compter les uns sur les autres, et d'apprécier l'importance de la place de chacun. Avec les lycéens, cette posture a été pratiquée en lien avec le texte de Rabindranath Tagore (*voir ci-dessous)</p> <p>« <i>La fleur ça apprend à faire confiance aux autres parce que c'est eux qui te tiennent, mais toi aussi tu les tiens, donc ça nous rassemble parce qu'on fait quelque chose ensemble.</i> » Souhaila, CE2</p>



la fleur



la forêt



respiration collective

* Si j'avais eu la conscience suffisamment claire et les mots suffisamment nuancés pour l'exprimer, j'aurais aimé te dire que nous sommes là pour explorer, découvrir et partager ce qu'il y a de meilleur en nous. Chacun possède un trésor. Sois conscient et généreux de ton trésor et, en même temps, reste ouvert, attentif à recevoir le trésor des autres, disposé à apprendre et à te remettre en question. Cherche la beauté, la vérité, l'excellence en accueillant aussi ta fragilité, ta vulnérabilité et ton ombre, de sorte d'être à même d'accueillir celles des autres. Occupe joyeusement ta place : il y a de la place pour chacun, sinon ni toi ni moi ne serions là. Pense que ta place que tu n'occupes pas pour ne pas déranger reste vide à jamais et réjouis-toi que chacun occupe pleinement la sienne autour de toi. **Le jardinier d'amour, Rabindranath Tagore**

Les rituels pour gérer ses émotions :

« Le message clair »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement : ce rituel peut se faire en cas de conflit, au retour de récréation ou à tout autre moment.
<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à exprimer ses émotions 	<p><u>Prévenir l'autre</u> : j'ai un problème avec toi. Veux-tu bien faire un message clair avec moi s'il te plaît ? Es-tu prêt(e) à m'écouter ?</p> <p><u>Expliquer pourquoi</u> : Quand tu fais/dis ceci ou cela...</p>

<p>- Apprendre à communiquer de façon non violente en cas de problème</p> <p><i>Ce rituel est proposé dans le cadre de la pédagogie coopérative</i></p>	<p><u>Dire clairement avec des mots les émotions ressenties</u> : j'ai de la peine / mal / peur... ; je suis en colère / énervé...</p> <p><u>Exprimer son besoin</u> : ...car j'ai besoin (d'être en sécurité, de calme pour travailler...)</p> <p><u>Vérifier que l'autre a bien compris</u> : as-tu bien compris ? est-ce que c'est clair ?</p> <p><u>Proposer une solution</u> : j'aimerais que (tu ne te moques plus de moi / tu ne recommences plus / tu me présentes des excuses...)</p>
---	--

« Les gestes des mains / résolution »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<p>- Accéder à la détente par l'attention au corps</p> <p>- Ne pas renoncer, persévérer, faire de son mieux</p> <p><i>Vous pouvez retrouver 8 gestes de smains en couleur sur le CD rom inclus dans le livre Activités de yoga à l'école, Cycles 1, 2, 3 d'Emilie Top-Labonne, Retz</i></p>	<p>L'utilisation des gestes des mains pouvant être associées à une résolution peut aider les élèves à se détendre, à gérer leur stress, à se donner du courage ou à connecter la confiance en eux par exemple avant une évaluation, un passage à l'oral ou un examen. En effet, dans le cerveau, les zones associées aux mains et au visage sont très développées, et en détendant nos mains et notre visage via la peau (toucher, massages, gestes comme les <i>mudras</i>), on peut ainsi accéder à la détente d'une zone importante de notre cerveau.)</p> <p>→ résolutaion : si le stress est normal, se répéter une petite phrase stimulante et positive est un excellent moyen pour lui faire face. En effet, le cerveau mémorise les phrases qu'il entend souvent (comme celles qui ont créé un choc émotionnel) et il faut donc éviter de se répéter des phrases telles que « Je suis nul », « J'ai pas de chance », « J'y arriverai jamais », car elles nous influencent sans que l'on s'en rende compte. Utiliser plutôt des phrases encourageantes et positives ! « J'ai confiance en moi », « Je vais réussir », « Je suis calme et je me concentre ». Inviter les élèves à trouver la leur, celle qui leur convient le mieux, afin de <u>colorer positivement leur mental</u> !</p> <p>Associer la résolution (le répéter 5 fois intérieurement) à un geste des doigts et des mains</p> <p>→ geste de la confiance : « J'ai confiance en moi, je suis capable de réussir ! » / « Je ne dois pas m'inquiéter, tout va bien se passer ! »</p> <p>→ geste de la volonté : « je le veux, je le peux ! » / « je vais y arriver, je le sais ! » / « Persévérer, et ne jamais abandonner ! »</p> <p>→ geste « anti-panique » : anti- stress : « Stress/Peur, va-t'en ! »</p> <p>→ geste de la détente : « Je laisse mes tensions se dissoudre. » / « Je respire calmement, je me détends »</p> <p>Avec certaines classes, j'ai associé le geste à une posture de Yoga pour ancrer encore davantage dans le corps (<i>confiance</i> : la montagne ; <i>volonté</i> : le guerrier ; détente : l'arbre ; <i>antipanique</i> : le tailleur ou le lotus)</p>

« Yoga Nidra »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<p>Savoir se relaxer, se détendre (<i>pratyahara</i>)</p> <p><i>Ce Yoga Nidra a été proposé par l'une des participantes de ma formation TRE : Céline Falletta.</i></p>	<p>Je ne retranscris ici que la partie « histoire suivie » du <i>Yoga nidra</i>, particulièrement efficace pour travailler sur la confiance en soi et la notion de persévérance avec les élèves de Terminale :</p> <p>« Imaginez maintenant que vous vous promenez dans une belle forêt par une journée ensoleillée. Vous admirez les chênes majestueux qui bordent le sentier. Vous n'entendez que les gazouillis des oiseaux et les bruits de vos pas sur le sentier en terre. Vous sentez les rayons de soleil sur votre visage et l'odeur enivrantes des plantes aromatiques. Votre regard est attiré au loin sur ce qui semble être une montagne immense. Un petit écureuil malicieux vous regarde, perché sur une branche. Il descend, s'installe sur votre épaule et fait tomber une lettre à vos pieds. Votre prénom est joliment inscrit sur l'enveloppe. Intrigué, vous la ramassez, l'ouvrez et découvrez ce petit message : « Seras-tu capable de gravir cette montagne ? Le secret de la réussite t'y attend au sommet. »</p> <p>Le petit écureuil s'élance sur le chemin en direction de la montagne, s'arrête pour vous lancer un regard comme pour vous dire : « Qu'attends-tu ? » puis disparaît.</p> <p>Vous avancez vers la montagne qui se rapproche petit à petit. Vous commencez à discerner un sentier qui serpente jusqu'au sommet, très abrupt et escarpé. Combien de temps pour atteindre le sommet ? En serez-vous capable ? En poursuivant votre marche, vous sentez en vous une énergie puissante et une forte volonté de gravir cette montagne. Vous franchissez un pont en bois qui enjambe une rivière dont l'eau limpide s'écoule paisiblement et vous voilà au pied de la montagne. Vous commencez votre ascension un pas après l'autre en profitant des fleurs multicolores qui jonchent le chemin.</p> <p>La pente de plus en plus raide devient vraiment difficile à gravir, mais bien déterminé vous faites des pauses pour boire quelques gorgées d'eau bien fraîche de votre gourde, vous prenez le temps de respirer profondément l'air frais et vous poursuivez votre ascension.</p> <p>Malgré la fatigue, vous continuez de grimper d'un bon pas.</p> <p>Et puis, Ca y est ! Vous êtes enfin arrivé au sommet ! Vous reprenez votre souffle en admirant la vue magnifique sur toute la forêt en contre bas.</p> <p>Le temps semble s'être arrêté. Un sentiment de plénitude et de sérénité vous envahit. Vous appréciez tout le chemin parcouru grâce à vos efforts.</p> <p>Le petit écureuil est là, sur un rocher en train de savourer une noisette. Sur ce rocher, vous découvrez une seconde enveloppe identique à la première qui contient ces trois mots : « Efforts - Persévérance- Confiance ».</p> <p>Vous pliez le petit mot pour le garder dans le creux de votre main.</p> <p>Il est temps de prendre le chemin du retour, empli de confiance et de joie.</p> <p>Vous descendez le long du chemin escarpé avec beaucoup de légèreté, vous traversez le pont en bois et rejoignez le sentier qui traverse la forêt et vous ramène chez vous en serrant précieusement le secret de la réussite dans votre main. »</p>

Les rituels pour focaliser son attention et se concentrer (Dharana) :

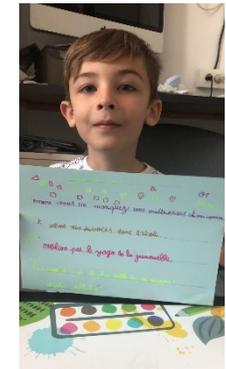
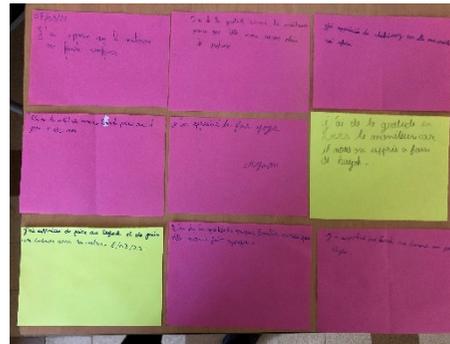
« Préparer le corps pour bien écrire »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Amener de la détente dans les mains afin de préparer une activité d'écriture - Préparer le corps à la posture attendue lors d'une activité d'écriture <p><i>J'ai pu mettre en place différents rituels avant les séances d'écriture avec mes élèves de CP</i></p>	<p>→ gym des doigts : associer geste et son JE / VAIS / E / CRIRE ; DU / MIEUX / PO / SSIBLE ; EN / M'A / PLI / QUANT (connecter pouce-index, puis pouce-majeur, etc... une main après l'autre, puis les deux ensemble, et en inversant ce que font les deux mains)</p> <p>→ auto-massage pour bien écrire : massage des « points de réflexologie » (formation TRE)</p> <p>→ bien se tenir pour bien écrire : « jouons à être une lettre »... au retour de récréation je demande à mes élèves de CP de rester debout à côté de leur bureau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regarder sa chaise, sa position, la placer correctement par rapport au bureau, puis s'asseoir en silence et sortir le cahier d'écriture ouvert à la page du jour, le crayon et la gomme. - Aller toucher le dossier de la chaise avec le haut du dos et déplacer les fesses si besoin. - Passer d'une fesse sur l'autre et sentir avec les doigts les os de son bassin, sur lesquels on s'assoit - Sentir l'arrière des cuisses sur la chaise et les pieds à plat sur le sol - Faites le « Y » : attention, s'il est fatigué il ne tient pas droit ! s'il est trop énergique (épaules dans les oreilles) il ne peut pas respirer (<i>les élèves incarnent différents Y et ressentent la différence de posture</i>) - Faites le « I » : <i>les guider...</i> « vérifiez que le point (=la tête) est bien aligné ! » ; puis gardez le corps du « i » bien droit et faites bouger le point d'avant en arrière ; de gauche à droite... ; le « i » est fier ! sentez l'appui de vos os sur la chaise - Prenez votre stylo avec votre main d'écriture ; placez l'autre bras sur la table ; vérifiez le « i » : vous êtes prêts pour la copie ! -
<p>Commentaire sur le déroulement du rituel : <i>Les élèves aiment beaucoup mimer les lettres ; ils ont inventé plusieurs postures associées à différentes lettres.</i></p>	

« Avant une activité en groupe »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'écoute et la concentration - Mobiliser son attention sur un mot et/ou sur un geste <p>Le « jeu de mains » est tiré du livre <i>Animer un groupe, développement personnel, formations, thérapies, 80 exercices, jeux et rituels</i> de Brigitte Chavas et Alain Barbier</p>	<p>« L'échange de mots » : l'objectif paraît souvent simple aux élèves, puisqu'il s'agit de se souvenir d'UN mot ; mais l'activité se révèle souvent plus difficile qu'elle n'en a l'air. Chaque élève reçoit un mot oralement dont il doit se souvenir. Sur le principe de la marche-stop, au signal les élèves se mettent par deux et doivent « échanger leur mot » : oublier le mot qu'ils viennent de donner et se souvenir de celui qu'ils ont reçu. S'ils oublient leur mot à un moment du jeu, ils disent à leur partenaire « je n'ai rien à te donner ». Après plusieurs échanges (changer de binôme à chaque fois), il faut encore se souvenir de son mot jusqu'à ce que chacun ait restitué le dernier qu'il a reçu.</p> <p>« Jeu de mains » : s'installer en cercle, à quatre pattes, la tête tournée vers le centre, les mains écartées de la largeur des épaules, à plat sur le sol. Puis chacun déplace sa main droite vers la droite pour la poser entre les deux mains de son voisin de droite. Il s'agit ensuite de faire un tour de cercle en frappant les mains au sol les unes après les autres, dans l'ordre où elles se trouvent (<i>ma main droite / la main gauche de mon voisin de droite / la main droite de mon voisin de gauche / ma main gauche, etc</i>). Variantes : accélérer la cadence ; inverser le sens de rotation en frappant une main au sol deux fois au lieu d'une fois.</p> <p>Commentaire sur le déroulement du rituel : Le rituel « Hi – Ho – Ha » vu lors de la formation TRE est également très appréciée des élèves et permet de travailler les mêmes compétences.</p>

« Avant une évaluation / un examen »	
Objectif(s) visé(s) par ce rituel / Son origine	Déroulement
<ul style="list-style-type: none"> - Permettre une relaxation physiologique et psychologique - Goûter les bienfaits de cette récupération et la mettre au service des apprentissages <p>Ces rituels sont inspirés de la méthode Vittoz.</p>	<p>Je propose aux élèves des exercices de réceptivité par les 5 sens ; dans la cours : ils sortent dans la cour avant le devoir sur table et peuvent au choix :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit s'asseoir (banc, sol et sentir chaleur des rayons du soleil, du vent...), - soit écouter les bruits environnants (les + lointains, les + proches...), - soit regarder (le ciel, les arbres, le toit), - soit faire un câlin à un arbre - soit aller sentir l'odeur des fleurs du jardin - soit faire la « méditation du goût » (boîtes dans la classe avec : bananes séchées/ raisins secs/cranberries ou autres petits aliments) : le but de cet exercice est de manger/sucer l'aliment le plus lentement possible, en étant attentif aux saveurs, à la réduction de la taille, etc 

Quand les enseignants se réapproprient les rituels et outils qui leur ont été proposés...

Quelques exemples parmi d'autres... en images



Des mandalas pour décorer le « coin bibliothèque », un bol chantant sur le bureau d'une maîtresse de CE2, un *koshi* accroché à une armoire de classe dans un autre CE2, les cartes gestes au milieu des affichages de classe (CM2), la bienveillance à l'honneur dans le projet « Robin des bancs » afin de faire repeindre aux élèves de CE1 les bancs de la cour, des activités de production d'écrit et d'informatique en lien avec les séances de yoga en CM1, une maîtresse de CP qui m'envoie la photo de ses élèves lui réclamant « d'écouter leur respiration » avant de commencer les maths, des « billets de gratitude » mis en place pendant une période (CM1), des élèves de CM2 qui me disent : « C'est le jour du yoga, on peut pas annuler, on va trouver une solution ! » (la salle étant indisponible, ils me proposent de sortir les tapis dans la cour !), le petit mot de Charles (CP, aidé par sa maman) partagé lors du 1^{er} confinement : « Comme vous me manquez mes maîtresses et mes copains ! Et même mes devoirs dans l'école ! N'oublions pas le yoga de la grenouille ! Terminons par le plus drôle : les récréations ! »...autant de petits fruits qui me font chaud au cœur, qui montrent que certaines graines sont bel et bien en train de germer...

Témoignages

Des enfants

« Le yoga ça m'aide pour détendre mon cerveau, quand y a trop de choses qui l'encombrent. » (Adem, 6^{ème}1)

« Quand on arrive dans la salle on sait qu'on va s'apaiser et faire attention aux autres, et puis toi tu cries jamais, c'est bien, ça me donne envie de me calmer. » (Théo, CM1)

« J'aime bien froter mes mains et sentir la chaleur sur mes oreilles ou sur mes yeux, je me sens bien tranquille. Et je peux le refaire ailleurs, en classe ou à la maison.» (Fatma, CE2)

« J'aime bien faire le bûcheron parce qu'on dirait que tu casses un truc mais en fait tu casses rien, mais dans ton corps c'est comme si tu cassais quelque chose et que ça te fait du bien » (Adem, CE2, élève hyperactif)

« Moi ce que j'adore dans le yoga c'est quand on s'allonge sur le tapis et qu'on peut mettre les mains sur le cœur et qu'on écoute tranquillement le cœur. C'est magique.» (Nadir, CE2)

« J'aime bien venir au yoga, et je sais que tous les lundis on a yoga, et ça m'aide à mieux me concentrer pour le travail en classe, et faire les postures ça me fait du bien. » (Shaïnez)

« J'aime bien parce que dans la classe ça fait du bruit alors que quand on vient en yoga ça fait du calme. » Julian, CE2

Des enseignants

« Je suis contente de m'être inscrite au TYE : tu vois, le vendredi après-midi avec mes 6^{ème} on commence toujours par 20 minutes de yoga, ils adorent, et après pendant 40 minutes ils travaillent et ça se passe bien ! J'en suis au même point que mes collègues dans le programme, mais eux, le vendredi après-midi, ils me disent qu'ils n'en peuvent plus et qu'ils n'avancent pas ! » (Alice, une amie professeur de lettres et élève de mes cours de yoga)

« Les moyens que vous avez en REP+ c'est super, mais nous aussi on a des élèves difficiles, et sans moyens... le yoga ça leur ferait surement du bien ! Il faudrait plus de postes comme le tien ! » (Sylvie, une de mes élèves de yoga, Directrice d'école)

« Je tenais à vous informer que sur les 20 élèves de Terminale suivis en APE : 12 ont eu leur BAC dont 4 avec mention AB ; 5 sont au rattrapage ; 1 ne s'est pas présenté aux épreuves. Plusieurs auraient interrompu leur scolarité en cours d'année sans ce suivi, c'est une certitude : merci du fond du cœur pour le soutien que vous leur avez apporté grâce à votre accompagnement. »(mail de Dominique Rasplus, la coordinatrice du projet).

« Coucou, demain cours collectif ? Jusqu'à hier encore, les élèves me réclamaient de faire tous les jours la choré assise ; si tu peux nous en proposer une autre debout on est partants ! Ils adorent ce qu'ils font avec toi, et en fait pour les petits parleurs ces choré c'est très bien car ils peuvent prendre la parole pour les guider aux autres et s'habituer à faire face au groupe. On va continuer tous les jours je crois. » (sms de Florence, enseignante en CM1)

Des parents

« Ils font plus yoga cette année ? Ca lui plaisait beaucoup à Julian, c'était toujours ce qu'il me racontait en premier ! » (maman d'un élève de CE1, qui était dans ma classe en CP)

« Quand on se dispute, elle va dans sa chambre et elle me dit : je vais respirer pour me calmer ! » (maman de Jade, une de mes élèves de CP)

Bibliographie

- *Le manuel du yoga à l'école : des enfants qui réussissent*, Micheline Flak et Jacques de Coulon
- *Le manuel de la méditation au collège et au lycée, 44 exercices à faire en cours et chez soi*, Jacques de Coulon
- *Construire des rituels à la maternelle (livre + CD rom)*, Catherine Dumas, Retz
- *Yoga et enfants*, Brigitte Anne Neveux
- *3 minutes pour être bien à l'école...et partout ailleurs !* Marie-France Mathieu
- *Yoga pour maman papa et moi*, Teresa Asencia
- *L'ABC du Yoga pour les enfants, 48 cartes*, Teresa Anne Power
- *Amrita yoga for kids*, jeu de cartes de postures de yoga vendu par Amma
- *La relaxation pour les enfants*, Geneviève Manent
- *Mon yoga quotidien : 25 clés pour les 10-15 ans*, Véronique Mainguy et Laurence Mucha
- *Tout est là, juste là, méditation pour les enfants et les ados aussi*, Jeanne Siaud Facchin
- *Activités de yoga à l'école, Cycles 1, 2, 3*, Emilie Top-Labonne, Retz
- *Philo-fables, Les philo-fables pour vivre ensemble ; Les philo-fables pour la terre*, Michel Piquemal ; *Le conteur philosophe*, Michel Piquemal, Albin Michel
- *Imagine que tu es un animal / Imagine que tu es dans la nature / Imagine que tu es dans l'espace, 7 histoires pour se détendre*, Lise Bilien et Stéphanie Desbenoit, Père Castor
- *Les contes de l'âme du monde, 22 leçons de sagesse à partager avec vos enfants*, Frédéric Lenoir
- *Le petit yoga (comment bâtir des cours de yoga pour les enfants de 5 à 11 ans avec des jeux, des exercices et des contes pour grandir)*, Clemi Tedeschi
- *Yoga pour les enfants*, Liz Lark
- *Comment ne pas finir comme tes parents, La méditation des 15 à 115 ans...*, Soizic Michelot et Anaël Assier
- *Heureux d'apprendre à l'école, comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Dr Catherine Gueguen
- *Cahier pédagogique n°567 « Enseigner l'attention » et n°575 « Le bien-être à l'école »*
- *Ces gestes qui parlent, l'analyse de la pratique enseignante*, Jean Duvillard
- *Yoga Sutra*, Françoise Mazet
- *Yoga, une histoire monde, du Bikram aux Beatles, du LSD à la quête de soi : le récit d'une conquête*, Marie Kock
- *Les antisèches du bonheur, Jonathan Lehman*
- *Application de méditation « MIND »*, avec le programme « Kids » (Eline Schnel)

Remerciements

Je remercie Romain et Thomas, mes enfants, qui sont ma plus belle source d'inspiration quotidienne... grâce à eux mes pratiques de yoga prennent tout leur sens, car comme le dit si justement Eckhart Tolle « *Si tu veux voir si tu es quelqu'un de vraiment spirituel, va passer une semaine en famille !* » (le chemin est encore long pour moi... mais j'aime le parcourir, en explorer les recoins, me tromper, changer de direction...)

Je remercie tous les enseignants qui m'ont nourrie depuis toujours, de près ou de loin, et pas seulement dans l'enseignement du yoga... (Karine Sourbier, Vanessa Brouillet, les enseignants au RYE, tellement d'autres...), ainsi que mes « élèves », les petits comme les grands, qui me rappellent chaque jour que je le suis moi aussi, élève à vie...

M. Fauvelle, Inspecteur hors normes, pour m'avoir permis de faire goûter le yoga (qu'il ne considérait pas comme un « gros » mot) aux élèves et à leurs enseignants, dans des écoles publiques « ordinaires ».

Géraldine, mon amie, qui soutient elle aussi son mémoire, sans qui je ne me serai peut-être jamais inscrite à la formation RYE, et enfin Gaël, ma tutrice, pour son accompagnement et ses précieux conseils.