

Frédérique VIBERT

Recherche sur le Yoga dans l'Education

Mémoire pour la Certification de formation approfondie

Comment les pratiques de yoga et de relaxation
peuvent-elles accompagner le déploiement des
compétences psycho-sociales à l'école ?



3 Juin 2023

Soutenance en distanciel

Tutorat collectif : Nathalie COLLIN

SOMMAIRE

Introduction	p.2
I) Que sont les compétences psycho-sociales ?	p.4
1) Une définition et une classification en évolution.....	p.4
2) La place des CPS dans les politiques nationales.....	p.5
a) Dans les politiques de santé	
b) Dans les politiques de l'Education Nationale	
3) Les CPS chez l'enfant et l'adolescent.....	p.7
4) Les CPS chez l'enseignant.....	p.7
5) Les CPS et les pratiques de yoga et de relaxation.....	p.7
II) Nos expérimentations	p.8
1) Les let's move.....	p.9
2) Les rituels de pause.....	p.10
3) Les séances en demi-classe.....	p.11
a) La confiance en soi	
b) Les émotions	
c) La gratitude	
d) Les ateliers philo-yoga	
4) Les séances avec les enfants de l'IME.....	p.16
5) Les séances en extérieur.....	p.17
Conclusion	p.18
Remerciements	p.19
Annexes	p. I à XX

Introduction

« Et si nous nous préparions à la paix ? »

Cette proposition de Thomas d'Ansembourg arrive aujourd'hui à moi, alors que je m'engage dans l'esquisse de ce mémoire. Je l'associe instinctivement à la notion de compétences psycho-sociales (CPS), notion posée comme une balise sur mon chemin depuis plusieurs années, et pour laquelle les théories et travaux ont éveillé ma curiosité. Je suis intimement convaincue que favoriser le développement et le renforcement de ces compétences permet d'améliorer la relation à soi et aux autres et contribue donc à construire et façonner cette paix aux multiples piliers.

Mon évidence est là. Et si, de ma posture de professeure des écoles depuis 20 ans, je pouvais contribuer à cette préparation à la paix ?

Alors, au sein du tumulte de nos vies parfois chahutées, je décide de choisir.

Choisir grâce à mes formations, rencontres et mon formidable terrain d'expériences qu'est une classe, de co-crée avec mes petits citoyens en devenir, mes collègues, une boîte à outils pour aider les enfants, et les plus grands, à se voir sous le prisme de toutes leurs potentialités.

Choisir de cultiver la confiance en soi et en l'autre, l'estime, la gratitude, l'émerveillement, la douceur et la joie.

Choisir d'ouvrir les cadres de références au monde et d'offrir des espaces d'écoute et de paroles.

Choisir d'amener les enfants à penser par et pour eux-mêmes en développant leur autonomie de raisonnement, et à comprendre les interactions tête, cœur et corps.

Choisir de les aider à s'éveiller au monde de manière sereine pour grandir en discernement et en humanité et cheminer ensemble vers cette harmonie et cette paix pérenne qui conduisent à la liberté.

En cet été 2022, les mondes de la pédagogie institutionnelle et des CPS se sont enfin rencontrés officiellement. Un mouvement de grande ampleur s'élanche depuis au niveau institutionnel, les CPS se mettent au service des compétences, elles deviennent un bagage à constituer pour la vie. Une instruction parue au *Bulletin officiel Santé, Protection sociale, Solidarité* du 31 août précise les objectifs et la mise en œuvre. « **Afin de préparer et aider les individus à mieux vivre ensemble, gérer leur stress et réguler leurs émotions, la « stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes 2022-2037 » est lancée** ».

Pour cette 20ème rentrée, j'accueille dans mon école de cœur, une classe de CE2 ainsi qu'une de CM1, de ma collègue Florianne, avec qui nous partageons des projets de classes communs depuis 10 ans, toujours dans l'idée d'ouvrir au mieux les enfants au monde, en partenariat avec une école sarde, l'Institut Médico-Educatif du village, et les structures du patrimoine culturel et naturel de proximité.

Tout semble alors réuni pour poser ma problématique et lancer les expérimentations : le formidable espace d'apprentissages, de lieu de vie et de socialisation qu'est l'école, mes connaissances théoriques des CPS et leurs possibles mises en œuvre, les techniques issues du yoga et de la relaxation adaptées aux besoins éducatifs dans le respect de la laïcité, le matériel nécessaire (tapis, koshi, bol...) grâce à l'inclusion de ce projet dans le projet d'école, et toute ma joyeuse motivation !

Dans ce mémoire, je vais tâcher de répondre à la problématique suivante :

« Le yoga et la relaxation peuvent-ils accompagner le déploiement des compétences psycho-sociales à l'école ? »

Après nous être intéressés aux aspects théoriques et pratiques des CPS, nous verrons comment les pratiques de yoga et de relaxation auprès des élèves concourent au déploiement de ces compétences, enfin, nous collecterons et analyserons les résultats des expérimentations menées sur le terrain afin de valider ou non l'hypothèse posée.

I) Que sont les compétences psycho-sociales ou CPS ?

Dans la littérature, il existe une pluralité de termes et de cadres théoriques pour appréhender ces aptitudes et habiletés dont chacun a besoin dans la vie.

Les termes utilisés pour désigner les CPS varient en fonction des disciplines.

- Dans le champ de la promotion de la santé, ce sont les termes de « compétences psychosociales et compétences utiles à la vie » qui seront utilisées.
- Dans les champs de l'éducation et de la prévention, sont mis en avant les termes de « compétences sociales et émotionnelles ou compétences socio-émotionnelles ».
- Les économistes reprennent les termes de « compétences socio-émotionnelles », de « compétences socio-comportementales et compétences sociales », de « compétences transversales », ou encore « clés ».

Nous retiendrons ici le terme de « **compétences psycho-sociales** » ou **CPS**, pour englober les compétences émotionnelles, sociales et cognitives.

1) Une définition et une classification en évolution

La définition et la classification des CPS ont évolué au cours de ces 40 dernières années.

- A la fin des années 1980, dans son premier travail fondateur sur les CPS et l'éducation pour la santé, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la notion de Compétence Psycho-Sociale (CPS) comme « **la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, avec sa propre culture et son environnement** ». L'OMS souligne l'importance de promouvoir ces capacités afin de favoriser la santé globale positive, physique, psychique et sociale.

En 2021, Santé Publique France donne une définition actualisée des CPS et les définit comme « **un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportement spécifiques, qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un comportement individuel optimal et de développer des interactions constructives.** » Les CPS sont déterminées par des facteurs individuels (comme les compétences langagières par exemple), sociaux (comme les interactions avec les adultes en posture d'éducation) et environnementaux (comme les environnements culturel ou économique).

C'est sur cette définition que j'appuierai mes expérimentations.

- En gardant le cadre théorique de l'OMS, en partant de l'ensemble des CPS mentionnées dans les classifications internationales et en s'appuyant sur les données actualisées probantes, Santé publique France propose une classification actualisée, intégrative et centrée sur les CPS clés en 2021.

Ainsi **3 catégories de CPS sont définies**, contenant chacune 3 CPS générales et menant à l'identification de 21 CPS spécifiques (*annexe 2*).

∞ **les compétences cognitives (CC)**, qui impliquent des activités mentales et des facultés cognitives.

∞ **les compétences émotionnelles (CE)**, qui impliquent des processus affectifs et des états émotionnels.

∞ **les compétences sociales (CS)**, qui impliquent des comportements relationnels et des interactions sociales.

Elles se caractérisent par « la possibilité de changement et de développement » ; elles sont donc modifiables et dépendantes d'une diversité de facteurs individuels et environnementaux. Elles se construisent chez les enfants et les jeunes en fonction des interactions familiales et sociales, et peuvent être développées par des interventions éducatives commençant précocement et accompagnant durablement le développement de la personne. Les CPS sont des compétences transversales, génériques et interdisciplinaires. Contrairement aux compétences techniques, académiques et disciplinaires qui sont spécifiques à un domaine d'application, à une discipline donnée et fortement liées aux connaissances, les CPS se caractérisent par un haut niveau de transférabilité.

Même si la dimension cognitive est largement présente dans les CPS, ces dernières sont aussi à différencier de compétences cognitives génériques telles que les compétences intellectuelles et les fonctions exécutives telles que la mémoire, l'attention, l'inhibition, ou la sélection de l'information (qui influencent les compétences psychosociales).

2) La place des CPS dans les politiques nationales

Le développement des CPS représente aujourd'hui un enjeu majeur au sein de la santé publique, de l'éducation et de l'action sociale, et se place ainsi à la croisée de la promotion et de la prévention de la santé et au cœur des enjeux éducatifs et sociaux.

a) Dans les politiques de santé

Les programmes de développement des CPS représentent une des stratégies majeures dans la prévention des problèmes de santé au niveau individuel et collectif. Parce que les enfants et les jeunes acquièrent des capacités à mieux se connaître, à faire des choix éclairés, à atteindre leurs objectifs et à résoudre des problèmes, à réguler leurs émotions, à gérer leur stress et accroître leur capacité de résilience, à communiquer positivement et construire des relations constructives, alors, leurs rapports à soi, aux autres et à leurs environnements peuvent se modifier en profondeur, générer un état de bien-être et permettre l'adoption de comportements favorables à une bonne santé physique, psychique et sociale.

b) Dans les politiques de l'Education Nationale

A l'international, cela fait plus de quarante ans que ces compétences font l'objet d'un travail théorique, scientifique et pédagogique. En France, l'évolution concernant le développement des CPS est plus lente et plus laborieuse. Leur intégration dans les Instructions Officielles s'est faite de manière progressive.

-En **2006**, elles font leur apparition dans les textes officiels de l'Education Nationale, avec les termes de « compétences sociales et civiques » et « autonomie et initiative »

-En **2008**, l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé propose un référentiel de bonnes pratiques pour le milieu scolaire au sein duquel figurent les CPS.

- A la rentrée **2016**, dans sa volonté de réduire les inégalités et de favoriser la réussite de tous, l'Education Nationale propose le Socle Commun de connaissances, de compétences et de culture (**annexe 3**), construit autour de 5 domaines, qui définit ce que tout élève doit maîtriser à la fin de sa scolarité obligatoire. Rattachées au domaine 3, « La formation de la personne et du citoyen », les CPS entrent alors dans les textes officiels.

Ce domaine est en lien avec 2 parcours éducatifs : le Parcours Educatif Citoyen et le Parcours Educatifs de Santé. Le parcours Educatif de Santé, consolidé en 2020 par la démarche « Ecole promotrice de santé », comprend le développement des CPS dans les enseignements, de la maternelle au lycée.

- En **2021**, Santé Publique France en partenariat avec les ministères de l'Education Nationale et de la Santé, organise un séminaire sur le développement de ces compétences, révélant une vraie avancée au niveau institutionnel. Ces compétences sont considérées comme des leviers majeurs pour les politiques de prévention et de soutien en faveur de la santé mentale.

- A la suite de ce séminaire, en février **2022**, Santé Publique France édite un référentiel sur les CPS (**annexe 4**) pour les déployer sur le terrain, auprès des enfants et des jeunes. Les CPS peuvent se développer par des apprentissages formels et informels au quotidien.

3) Les CPS chez l'enfant et l'adolescent

Les données de recherche accumulées au cours de ces dernières décennies nous montrent qu'un grand nombre de problèmes sociaux, éducatifs et de santé sont déterminés par un certain nombre de comportements défavorables et un manque de comportements favorables, et que ces derniers sont eux-mêmes déterminés par diverses compétences et aptitudes, et les CPS tiennent ici une place centrale. Considérant l'élève dans sa globalité, comme une personne à part entière, l'apprentissage des CPS a pour objectif de développer des ressources et facteurs de protection qui seront utiles dans ses apprentissages et dans sa vie, à l'école et en dehors, aujourd'hui et demain. Les CPS sont inégalement maîtrisées en fonction par exemple de l'origine sociale ou du genre des jeunes. Elles peuvent être enseignées, cultivées et renforcées tout au long de la vie, notamment à l'école. Agir pour développer les CPS, c'est agir pour une école plus juste.

4) Les CPS chez l'enseignant

Les CPS des adultes qui accompagnent les enfants dans cet apprentissage influencent directement la gestion du ou des groupes, la régulation des comportements, l'enthousiasme et le plaisir d'apprendre. Les CPS des enseignants représentent leur meilleur atout pour aider leurs élèves à développer leurs propres CPS. C'est parce que son rôle est déterminant (« l'effet enseignant »), que l'enseignant est lui-même invité à développer ses propres CPS pour grandir au mieux dans sa posture et dans sa pratique, car tout chemin commence par soi. Cela lui permet d'avoir différents points de repère pour analyser sa pratique professionnelle et des outils concrets pour la faire évoluer, en classe et à l'école, en fonction des besoins, et de questionner son regard sur l'enfant. Et comme dans tout apprentissage, l'enseignant est à la fois un expérimentateur, un guide, un observateur, un conseiller et un accompagnateur dans le développement des CPS des élèves.

La mission de l'enseignant, ma mission, est, aussi, de transmettre des savoir-faire, des savoir-être pour participer au développement de la personne qu'est l'élève.

Cette approche des CPS était donc une invitation à évoluer dans ma posture, questionner ma bienveillance et mes exigences, observer mon ouverture, interroger mon attention à mes émotions, au service du développement des compétences et des forces de tous, en ouvrant notamment les pétales de ma fleur de la posture (*annexe 5*).

5) Les CPS et le yoga

Ma problématique repose sur les ponts pouvant se créer entre les pratiques de yoga et de relaxation et le déploiement des CPS à l'école. C'est en analysant la liste des CPS et en la

rapprochant de l'échelle de Patanjali qu'il apparait que le yoga et la relaxation peuvent constituer un levier d'action dans la découverte, l'apprentissage et le développement des CPS.

Echelle de Patanjali adaptée aux CPS

Echelle de Patanjali	CPS spécifiques	Exemples de pratiques
Vivre ensemble	<p>CC : Connaissance de soi, capacité d'attention à soi, capacité d'auto-évaluation positive</p> <p>CS : capacité d'écoute empathique, communication efficace, développement des liens sociaux développer des attitudes et comportement pro-sociaux, demander de l'aide</p>	Donner son prénom, y associer un geste, se trouver des points communs, se saluer de différentes manières la balle regard, le miroir, tableau magique, écoute collective
Eliminer les tensions	<p>CC : Connaissance de soi, capacité d'attention à soi, capacité à contrôler ses impulsions, à atteindre ses buts</p> <p>CE : identifier ses émotions et son stress et les réguler</p> <p>CS :savoir demander de l'aide</p>	La douche, automassages, les pawans, le lion, le bucheron, les ailes du moulin Jacobson, touchers croisés, étirements, bailler
Se mettre en posture juste	<p>CC : Connaissance de soi, capacité d'attention à soi, capacité à atteindre ses buts et à résoudre des problèmes de façon créative</p> <p>CE : comprendre, identifier, réguler ses émotions et son stress face à la situation</p> <p>CS :développer des liens sociaux et des attitudes prosociales, communiquer efficacement, savoir demander de l'aide</p>	Prendre conscience de son Ancrage, redresser sa colonne vertébrale, gagner en souplesse, en tonicité, en force, en confiance, travailler son équilibre, sa latéralité, sa mémorisation
Respirer	<p>CC : Connaissance de soi, capacité d'attention à soi,</p> <p>CE : comprendre, identifier, réguler ses émotions et son stress</p> <p>CS : développer des liens sociaux et des attitudes prosociales, résoudre les conflits de façon constructive</p>	Prendre conscience de la respiration (les 3 étages) : respirations apaisantes (abeille), dynamisantes (thoraciques), équilibrantes (symétriques)
Savoir se relaxer	<p>CC : Connaissance de soi, capacité d'attention à soi,</p> <p>CE : comprendre, identifier, réguler ses émotions et son stress</p> <p>CS : développer des liens sociaux et des attitudes prosociales, communiquer efficacement, savoir demander de l'aide</p>	Automassages, jeux de doigts relaxation à 2, nidra, attention sur les sens, yoga des yeux, répétition mentale
Se concentrer	<p>CC : Connaissance de soi, capacité d'attention à soi,</p> <p>CE : comprendre, identifier, réguler ses émotions et son stress</p> <p>CS : capacité d'écoute empathique</p>	Tratak,, labyrinthe crétois, de Chartres, écoute de sons

II) Nos expérimentations

Je mesure ici ma chance de disposer d'un terrain d'expériences qui offre diverses possibilités de propositions en fonction de l'espace, du temps et du public. Cette année, notre projet de classes (CE2 et CM1) s'intitule « **Ici ou ailleurs ; voyages en arts et en sens** ».

Sorties nature

- Ponctuellement
- 15 élèves
- Sur site
- 4 séances, 30 minutes

Let's move

- Septembre 2022 à juin 2023
- 56 élèves (ou 27 élèves)
- Sous le préau, les matins, 25 minutes

Rituels

- Septembre 2022 à juin 2023
- 27 élèves
- En classe

Accueil des enfants de l'IME

- Septembre 2022 à juin 2023
- 15 élèves
- Salle polyvalente
- 5 séances, 30 minutes

Demi groupe

- Septembre 2022 à juin 2023
- 14 élèves
- Salle polyvalente, le vendredi après-midi
- 15 séances, 45 minutes



1) Les let's move

Être en bonne santé est une condition préalable fondamentale pour bien apprendre. En 2021, l'Education Nationale, en collaboration avec Génération Paris 24, et dans le cadre de la démarche Ecole promotrice de santé, s'engage pour que chaque élève bénéficie d'au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne (30'APQ). Je découvre cette initiative lors de ma formation de « Maître d'apprentissages » en 2021, et inscris avec enthousiasme nos classes à ce nouveau dispositif pilote. Intitulés « Let's move », ces temps, qui valorisent le mouvement comme pilier des apprentissages, sont vécus, presque, tous les matins, sous le préau, et constituent une transition entre l'arrivée de la maison et l'entrée en classe. Suite à l'observation des résultats obtenus, nous décidons de poursuivre cette démarche. En début d'année, je ne pensais pas pouvoir rattacher ces « let's move » au yoga. Pourtant lors de leur élaboration, je me suis appuyée spontanément sur l'échelle de Patanjali.

Nous vivons des let's move traditionnels, au quotidien, des let's move thématiques (les équilibres) et des let's move plus symboliques (accueil d'un nouvel élève), toujours liés à une notion académique.

En début d'année, il sera bienvenu de s'orienter davantage vers les compétences sociales, notamment en mettant l'accent sur les pratiques de yamas, pour accompagner le développement des liens sociaux ainsi que des attitudes et comportements pro-sociaux, afin de définir les cadres, de créer un groupe et de le fédérer autour d'une activité régulière commune. Ces moments ritualisés permettront de maintenir et développer les liens tout au long de l'année avec la mise en jeu de compétences **sociales** : capacité d'écoute empathique, communication efficace ; développer des liens sociaux, des attitudes et des comportements pro-sociaux, **émotionnelles** comprendre et identifier ses émotions, réguler ses émotions et son stress, et **cognitives** connaissance de soi, capacité d'attention à soi.

Ils constituent un socle pour construire notre journée ensemble. Ce sont des fondations, où des pratiques dynamiques vont être découvertes, expérimentées et mémorisées avant d'aller vers des pratiques plus statiques lors des séances de yoga plus formalisées.

Les objectifs généraux : faire connaissance, créer le groupe, maintenir les liens, bouger en rythme, oser bouger son corps, oser prendre sa place, favoriser le développement des capacités motrices et des aptitudes physiques, participer à la création d'un climat de confiance et de respect, nouer un lien privilégié avec les élèves

Les retours : *Pénélope* : c'est bien, ça nous réchauffe en hiver ! ; *Mohamed* : ça nous apprend à prendre soin de notre corps ; *Nina* : ça nous enlève la fatigue ; *Daren* : c'est trop dur, c'est fatigant.

Mon retour : ces séances sont un vrai moment de plaisir pour moi, même si elles demandent beaucoup d'énergie pour capter l'attention de 56 élèves, sous le préau où l'enfer acoustique n'est jamais loin ! En ronde, nous coconstruisons des séances où les mouvements deviennent plus aisés, plus fluides, des apprentissages notionnels sont ravivés en musique et en mouvements, de nouveaux apprentissages émergent notamment sur le lexique et fonctionnement du corps, notion très appréciée des enfants, ou en éducation musicale et histoire des arts, de beaux progrès sont réalisés : place du corps dans l'espace, latéralisation, productions collectives, approche du consentement.

Nos deux classes sont entrées avec entrain dans ces pratiques matinales. En milieu d'année, seuls 4 enfants ne participent pas sur la totalité de la séance contre une dizaine en début d'année. Certains septiques ont d'abord été observateurs avant de se lancer, quelques-uns ont osé en léger décalé, entravés par leur timidité, 3 enfants gardent encore l'image que la danse « c'est pour les filles » mais entraînés par l'émulation du groupe se joignent partiellement aux pratiques chaque jour.

L'attitude des élèves à la sortie de ces moments montre les bienfaits apportés par ces séances : les corps plus apaisés évoluent dans une ambiance sonore confortable : la progression dans les escaliers et couloirs génère moins de nuisances sonores pour notre groupe comme pour les autres classes. A l'arrivée en classe, les esprits sont plus disposés à entrer dans les apprentissages : les affaires de classe sont sorties dans des délais de temps qui ont diminué en quelques mois : en ce mois de mars, 26 élèves sur 28 écrivent spontanément la date sans autre consigne préalable. Le climat de classe est plus bienveillant, l'ouverture à soi, et aux autres, plus disponible.

Ces bienfaits restent des ressentis et sont établis par des points de comparaison entre les jours avec et les jours sans, et s'inscrivent dans l'évolution de mes pratiques de classe. Ils sont cependant uniquement mesurables ou quantifiables empiriquement, et peuvent être pondérés par les circonstances externes et internes (climat, fatigue...). Je suis toutefois persuadée qu'ils changent la physionomie du groupe et constituent un pilier de la construction de la vie de classe au quotidien et sur le long terme.

2) Les rituels de pause

Depuis une douzaine d'années, j'utilise des outils pour offrir des instants suspendus, qui permettent une pause dans l'agitation physique et mentale en mettant les corps et les esprits sur pause, des instants pour se recentrer, ramener l'attention et la concentration, des instants « je m'arrête, je ressens, j'y vais ! ». Mon parcours au RYE est venu considérablement enrichir cette boîte à outils. Outils utilisés très fréquemment en classe ou à l'extérieur, à différents moments de la journée et adaptables au contexte, aux énergies du groupe, aux demandes et besoins. Je propose un éventail diversifié de pratiques tout au long de l'année afin que les élèves se les approprient au mieux selon leurs besoins et leur appétence, et qu'elles deviennent ainsi des outils personnels et pérennes.

Les objectifs généraux : revenir à la présence dans le corps, se centrer et se poser pour ramener son attention, évoluer dans un climat de classe serein et propice aux apprentissages, favoriser l'état de concentration, prendre conscience de son souffle, prendre conscience de son ancrage, affiner ses perceptions, diminuer le stress, réguler ses émotions

Propositions de pratiques et CPS rattachées :

- **Préparer le corps pour travailler** (CC : connaissance et capacité d'attention à soi, capacité d'auto-évaluation positive) : mouvements de doigts, image ou affirmation positive, étirements, pratiques attentionnelles,
- **Avant une évaluation** (CE : avoir conscience de ses émotions et de son stress et les réguler, capacité à faire face à la situation, CC : capacité d'attention à soi, à atteindre ses buts, à résoudre des problèmes de façon créative) : tratak de saison, automassage, yoga des mains, respirations adaptées, yoga des yeux, jeu de doigts
- **Au retour de la récréation ou de la pause méridienne** (CC : connaissance et capacité d'attention à soi, à contrôler ses impulsions, CE : prendre conscience de ses émotions, les comprendre, les identifier, les exprimer, les réguler, CS : capacité d'écoute empathique, communiquer de façon efficace, savoir demander de l'aide) : écoutes, pratiques de l'attention, contraction-relâchement, respirations, automassages des mains ou massages à 2
- **Dans la gestion des conflits** (CC : connaissance de soi, capacité à contrôler ses impulsions, CE : comprendre, identifier et réguler ses émotions) : yoga des mains, respirations collectives, philo fables, palming, compte ou décompte des respirations
- **Dans les déplacements** (CC : connaissance et capacité d'attention à soi, CS : développer des comportements pro-sociaux) : automassage de la bouche avec la langue, respirations
- **Quand le besoin s'en fait sentir** (CE : accueil, identification et régulation des émotions, CS : développer des liens sociaux) : jeux de doigts, respirations adaptées, yoga des mains, automassages dynamisants ou apaisants, étirements, temps d'écoute (bol, koshi)

Les retours : *Santino* : ça m'enlève l'énergie que j'ai en trop ; *Eloise* : ça m'apaise et après je suis plutôt fatiguée ; *Zoé* : après la récré, je suis énervée, excitée et triste, ça m'apaise et ça me calme.

Mon retour : les élèves apprécient ces moments très ritualisés de « stop-feel-go », qu'ils découvrent en début d'année et s'approprient très rapidement et facilement pour certains. Ils sont en demande de ces moments, notamment avant les évaluations ou après le déjeuner. Ces moments sont profitables pour tous, maitresse et enfants, même pour ceux qui ne rentrent pas encore, en ce milieu d'année, dans les pratiques, et qui s'offrent tout de même une pause dans l'intensité physique et émotionnelle de leur journée. J'aime le côté ritualisé et la richesse de ces propositions, qui permettent une intégration des pratiques et parfois les mots ne sont plus nécessaires, un simple geste (je montre ma langue passant sur mes dents, bouche fermée) pour que le groupe entre ensemble dans une pratique silencieuse.

3) Les séances en demi-classe

Lors de la préparation estivale de ces séances du vendredi après-midi, je choisis en première intention, de travailler par périodes et par compétences. Puis, en avançant dans mes progressions, je remarque mes difficultés à rattacher une catégorie spécifique de compétences à chaque concept. Je rencontre alors une résistance interne : je fais face à un manque de cohérence désagréable, la démarche ne fait plus sens. Ces pratiques de yoga et de relaxation visent l'objectif de se mettre au service du développement des CPS, en explorant toutes les catégories de CPS. En effet, les CPS sont un ensemble cohérent et interrelié de capacités cognitives, émotionnelles et sociales. Bien que classifié, cet ensemble de compétences ne saurait être segmenté, leurs imbrications liant intimement les unes aux autres chaque compétence. Je décide alors de construire des ateliers structurés et reliés dans une progression, sans isoler des CPS singulières. Ainsi, en demi-groupe, je choisis de commencer la pratique autour de séquences construites sur la confiance en soi, qui soutient toutes les CPS, avant de poursuivre par un travail autour des émotions, et de terminer par la notion de gratitude. Cette trame sera saupoudrée de séances de philo-yoga en lien avec les ateliers de réflexion à visée philosophique, mis en place avec régularité dans la bibliothèque de l'école, ainsi que de séances en extérieur, corrélées à nos sorties de l'année, et par quelques séances décrochées, comme l'arrivée du printemps ou le passage à la nouvelle année. Les séances avec les élèves de l'IME représenteront un pilier du développement des CPS par le prisme de la rencontre avec le handicap. Ces séances ont commencé alors que les let's move sont déjà ritualisés. Il m'importe de pouvoir adapter ces pratiques de yoga aux besoins des enfants sur l'instant, sans me laisser contraindre par un cadre trop rigide ; ainsi la trame est amenée à

bouger pour flouter les contours et tester mes facultés d'adaptabilité auxquelles je fais confiance !

Les objectifs généraux : découvrir et développer la conscience de son corps, de son ancrage, de sa place dans l'espace, percevoir ses points d'appui, se mettre en posture juste, éliminer les tensions, prendre conscience de sa respiration et de ses ressources, expérimenter l'état de détente, accroître son attention et sa concentration, augmenter ses facultés de mémorisation, favoriser un état de bien-être, développer son imagination et sa créativité, développer sa motricité et son équilibre, éveiller ses sens.

Les CPS rattachées : l'apprentissage et le développement des 21 compétences spécifiques sont ici mis en jeu à travers l'exploration de plusieurs concepts.

a) La confiance en soi : (annexe 6)

Dans « Ainsi parlait Zarathoustra », Nietzsche nous lance son célèbre « Deviens ce que tu es », magistrale invitation à la confiance en soi, cette capacité à se connaître et à croire en son potentiel et ses capacités. Le yoga accompagne chacun dans le développement de sa singularité, son unicité et permet de se donner les moyens d'explorer et d'exprimer au mieux ses potentialités. Cette confiance en soi, comme la confiance en l'autre, peut s'altérer à force de culpabilisations ou d'hyper exigences. Ces fissures dans la confiance sont malheureusement apparentes, parfois déjà béantes chez mes élèves. Et c'est dans ces failles que la lumière, les encouragements, la bienveillance et l'authenticité vont se faufiler pour reconstruire cette construction ébranlée, la restaurer, la consolider. La posture idéale (idéalisée ?), que je cherche à adopter devant ces écorchures est celle d'une adulte confortée dans son accompagnement par une attitude verbale et non verbale soutenante, des propositions d'outils adaptés. Et ce n'est pas facile au quotidien... Des déceptions, des culpabilisations, une mésestime ne sont jamais loin. J'explore sur ce concept l'état de mes propres CPS, les écueils dans leur structuration, les blessures de certaines.... Je choisis alors de placer ma confiance en tout ce que mes actions dans cette classe sont capables de créer de magique et de positif pour combler et magnifier les failles de tous.

Les objectifs généraux : prendre conscience de son ancrage, prendre sa place, prendre conscience de son axe et redresser sa colonne vertébrale, accepter et oser sortir sa voix, renforcer l'estime de soi, apprendre et mémoriser un enchaînement, exécuter seul puis à plusieurs, développer une écoute attentive, s'éveiller au monde de manière plus sereine.

Je choisis ici d'insister sur les niyamas pour se nettoyer symboliquement des fausses croyances qui encombrent.

Les retours : *Gwen* : ça nous fait un chemin pour continuer le yoga ; *Sarah* : ça détend, ça aide à pas être distrait ; *Alyssa* : on n'en fait pas assez, mon corps aime bien ça.

Mon retour : ce concept de confiance est connu des enfants et attire leur attention et leur curiosité. Ils se sont montrés intéressés, particulièrement par les yamas et les respirations. Ces séances se sont bien déroulées, selon le groupe les ambiances (sonores, gestuelles) sont légèrement différentes. Je note les progrès observés au fil des propositions : mémorisation des salutations, tenue de l'équilibre dans l'arbre. Pour ces premières séances, il a fallu s'adapter à des contraintes d'intendance de locaux, gérées rapidement. Parallèlement à ces séances, nous étudions « Victor, l'enfant sauvage » en littérature et visionnerons un classique du cinéma de François Truffaut qui met en scène l'impossible devenir humain d'un enfant coupé de ses relations aux autres êtres humains.

b) Les émotions (annexe 7)

Un vaste programme de recherche sur les usages du yoga à l'école s'est intéressé à la manière dont ceux-ci agissent sur les émotions des élèves. L'enquête qualitative et quantitative, menée auprès des personnels de la communauté scolaire a identifié des pratiques de yoga comme réflexives, supports au travail d'identification, de différenciation et de verbalisation des émotions¹. La régulation émotionnelle est une compétence fondamentale pour la vie sociale. Je crois profondément à l'importance de proposer une place aux émotions à l'école et, en développant des capacités d'introspection, d'adopter une posture professionnelle qui permette d'ouvrir un espace d'accueil aux émotions des enfants. Tout au long de l'année, en fin de journée, nous lisons la BD d'Art Mella « Emotions : enquête et mode d'emploi » et observons les illustrations, nous progressons lentement pour laisser infuser nos découvertes.

Les objectifs généraux : connaître les émotions primaires et savoir les identifier et accueillir ses propres émotions, comme celles d'autrui, dans une situation donnée, savoir que toutes les émotions sont utiles car elles transmettent un message, développer son lexique émotionnel, utiliser des techniques efficaces pour réguler ses émotions et son stress reconnaître ses principaux agents de stress, favoriser l'enracinement et un sentiment de sécurité, ressentir et installer le calme, apprendre et mémoriser un enchaînement.

¹ **Hélène Brunaux, Marie Doga, Lucie Forté, Myriam Jacolin-Nackaerts et Émilie Salaméro**, « Usages du yoga et « gestion des émotions » à l'école », *Tréma*, 57 | 2022, mis en ligne le 01 mai 2022, consulté le 15 mars 2023.

Les retours : *Pauline* : ça m'apprend à revenir au calme ; *Koussai* : la séance me fait gérer mes émotions ; *Aaron* : comme ça je ne monte pas en tension ; *Hugo* : moi je ne participe pas beaucoup.

Mon retour : Ces séances sont intervenues alors qu'un conflit important éclatait dans la classe, chronophage et énergivore pour tous. Avec les réseaux sociaux, partie intégrante de ce conflit, les relations entre enfants se sont trouvées malmenées. C'est par le levier de ces séances que j'ai essayé d'apporter un soutien au groupe. Les propositions de yama et de dharana ont essayé de recréer les liens distendus, tandis que je faisais le choix de mettre l'accent sur les pranayamas et les pratyaharas pour permettre aux protagonistes comme à tous les enfants de la classe, de profiter de pauses récupératrices et apaisantes. Ces séances se sont déroulées autour de la semaine du bonheur à l'école pendant laquelle plusieurs créneaux de nos journées étaient dédiés à cette thématique. J'ai insisté sur les niyamas pour les séances 2, 4 et 5, en reprenant plusieurs fois les expirations plus sonores, pour permettre à chacun de décharger au mieux beaucoup de ressentis et autres charges mentales, accumulés notamment par les enfants concernés, mais aussi les autres et moi-même. Nous avons pris le temps, nous en avons tous besoin. Nos compétences émotionnelles ont ici été convoquées, exprimées et développées selon l'avancée de chacun sur ce chemin, tandis que nos compétences sociales s'étaient de nouveaux échanges, et nos compétences cognitives s'assuraient au mieux dans la connaissance de soi, de ses limites et de ses besoins.

c) La gratitude (annexe 8)

La gratitude est la capacité à remercier, à être reconnaissant face à un bienfaiteur, un service reçu. L'exprimer augmente notre sentiment de bien-être. Le mot « gratitude » n'est pas familier des enfants. Je choisis de leur donner accès à ce concept en exprimant souvent ma propre gratitude par de petits mercis oraux ou écrits et les sourires interrogatifs de départ, les enfants de 8 ans seraient-ils donc peu habitués à recevoir des mercis ?, laissent la place à la curiosité d'essayer, s'ouvrant ainsi la porte de l'empathie, de la reconnaissance du positif aussi petit soit-il dans leur vie.

Les objectifs généraux : découvrir et comprendre le concept de gratitude et son importance, développer le lexique, oser sortir sa voix, apprendre et mémoriser un enchaînement

Mon retour : à ce jour de rédaction du mémoire, je n'ai pas encore expérimenté ces séances en classe, elles se tiendront en 5ème période.

La gratitude est une capacité que j'essaie consciemment de développer depuis plusieurs années, je remarque sa magie, je flirte parfois avec ses limites quand elle rencontre mon propre besoin de reconnaissance.

d) Les ateliers philo-yoga (annexe 9)

L'objectif central de ces ateliers est de permettre aux élèves de développer une pensée réflexive qui nécessite un apprentissage, pour les inciter à penser par et pour eux-mêmes, en développant leur autonomie de raisonnement et leurs habiletés de pensées, permettant de grandir en discernement et en humanité. L'adulte est, ici aussi, l'accompagnateur de leurs expérimentations. Légitimée par ma formation SEVE, j'ai poursuivi la mise en place de ces ateliers, et la combinaison avec le yoga permet à mon sens de valoriser ces deux pratiques dans un temps et un espace dédiés, tout en poursuivant l'acquisition et le développement des mêmes CPS.

Les objectifs généraux : apprendre à communiquer efficacement en prenant conscience de son mode de communication habituel et de sa façon habituelle de réagir, accepter de formuler et de recevoir des critiques, acquérir des habiletés dans ses relations interpersonnelles, savoir écouter de façon empathique, savoir observer et verbaliser les comportements positifs de ses camarades, être capable de dire non et de réagir de façon affirmée, adopter une pensée critique et créative en se posant des questions et en libérant son imaginaire, focaliser l'attention, prendre conscience de son ancrage, se placer dans l'espace, mémoriser un enchaînement.

Je fais le choix de proposer un niyama et des asanas communs à ces 3 séances, afin de créer un rituel autour de ces séances particulières, de travailler la mémorisation et d'accentuer la fluidité de cette partie de la séance par les élèves.

Les retours : *Maho* : j'aime faire le yoga dans la bibliothèque ; *Flo* : ce n'est pas facile de parler quand je vois qu'on ne m'écoute pas ; *Raphaël* : je n'arrive pas à faire des équilibres.

Mon retour : j'ai découvert l'année dernière ce mélange philo yoga et j'ai pris plaisir à réitérer l'expérience cette année. J'aime ce concept où dans une même séance, nous allons travailler dans notre tête et dans notre corps, et pouvoir établir des parallèles entre nos ressentis.

4) Les séances avec les enfants de l'IME de Bel Estello (annexe 10)

Notre collaboration avec l'IME a commencé en fin d'année dernière, et avec ma binôme nous décidons en septembre 2022 de monter un projet officiel réunissant nos deux classes et le groupe de Bel Estello. Je propose un atelier yoga, elle conduit un atelier chant, Françoise, éducatrice, installe un atelier arts plastiques, et Natacha, professeur des écoles à l'IME passe d'un atelier à l'autre et reste selon les besoins des enfants dans un premier temps, puis propose rapidement un atelier littérature. Ces séances peuvent être réinvesties lors de nos pratiques en demi classe du vendredi.

Les objectifs généraux : apprendre à mettre de côté préjugés et stéréotypes pour apprécier les personnes différentes de soi, et vivre et construire des projets avec elles, faire preuve d'empathie et de bienveillance, grandir en humanité.

Les retours : *Gabin* : je suis content de faire du yoga avec les élèves de Bel Estello, ils sont très sympas, c'est bien de travailler avec d'autres gens ; *IME : Ilyès* : c'était agréable, j'ai aimé faire les exercices de respiration. Après la séance je me sentais serein ; *Athéna* : j'ai aimé le yoga et faire la posture de l'arbre, et le salut en début de séance, je me sentais détendue, à l'aise ; *Zoé* : j'ai aimé le yoga et faire l'équilibre. J'ai moins aimé quand il fallait s'allonger sur le tapis. J'aimerais en refaire ; *Dolorès* : j'ai aimé le yoga, c'était bien. Ce qui m'a plu c'était de marcher dans la salle et de s'arrêter quand maitresse Frédérique tapait sur le bol. *Maitresse Natacha* : une grande découverte pour moi, très agréable, j'ai beaucoup aimé les exercices de respiration.

Mon retour : à la suite d'un quiproquo dans l'emploi du temps, je me suis retrouvée à devoir improviser la première séance. Pas de préparation, pas de notes, un groupe d'enfants, une salle, des tapis. C'est avec le sourire et une grande confiance que je ne m'explique toujours pas aujourd'hui, que je me suis lancée, entraînant ces 15 élèves dans une séance improvisée, construite autour de la découverte du yoga, de la rencontre avec l'autre. Un moment d'une belle émotion pour moi, j'ai rempli mon cœur de cette joie ambiante, de ces partages. L'organisation de ces ateliers demande beaucoup d'investissement, d'engagement et d'adaptabilité pour fonctionner avec régularité et efficacité, et gérer au mieux le reste des apprentissages académiques et les emplois du temps. J'apprécie ce travail organisationnel avec les communications et échanges humains qu'il implique. J'ai pu observer des actes d'entraide et de soutien, des CE2 ou des CM1 qui viennent spontanément aider les enfants de l'IME qu'ils percevaient en difficulté, ou encore ce silence que tous assuraient face à l'hypersensibilité de certains enfants. J'ai été particulièrement émue lors de la séance sur le printemps quand la petite Zoé est venue récupérer la lumière dans mes mains. C'est dans ces moments magiques que je sais pourquoi, je suis là, à ma bonne place. Et avec ce groupe, c'est une farandole de jolis petits instants qui se construit autour de nos rencontres !

5) Les séances en extérieur (annexe 11)

L'école dehors est une de mes pratiques préférées, celle où on apprend hors les murs, où on découvre autrement. Il s'agit d'une véritable démarche de développement global de l'enfant, physique, psychique et cognitif, dans des lieux qui vont à la rencontre de ses besoins naturels de mobilité et de contacts réguliers avec la nature.

Dans le cadre de nos projets de classes, lors de ces escapades, nous mettons au programme diverses activités que les enfants découvrent lors d'un roulement efficace. Ainsi, nous avons pratiqué sur la plage, dans la colline, sous les arbres, sur des sentiers de promenade. Ces pratiques viennent s'associer à de la géographie, de l'anglais, de la littérature ou encore des sciences. Parfois certains parents accompagnateurs pratiquent avec nous, d'autres fois ils restent spectateurs.

Les objectifs généraux : apprendre à s'émerveiller, donner de la place aux sens et aux perceptions, construire une relation profonde avec la nature, développer les intelligences kinesthésiques et naturalistes, se sensibiliser à l'environnement naturel

Les retours : *Alyssa* : il y avait de fourmis sur mon tapis ; *Chloé* : j'aime entendre les chants des oiseaux dans les arbres ; *Lyam* : je voulais m'endormir !

Mon retour : j'apprécie particulièrement ces séances en extérieur. Nous sommes toujours dans de jolis cadres naturels, bercés par les belles musiques et couleurs des lieux. C'est la troisième année que je propose ces pratiques, j'ai ainsi pu corriger certains écueils : choix de l'emplacement, notamment dans le parc nature, volume de ma voix lors des séances de relaxation à ajuster selon le sens du vent à la plage ou dans la colline, matériel à emporter, le koshi sera plus adapté à la colline. Avec le groupe sarde, j'ai eu besoin d'une traductrice, notamment pour les respirations, j'adapterai donc une séance plus facilement accessible la prochaine fois.

Conclusion

Victor Hugo disait : « Les maîtres d'école sont des jardiniers en intelligences humaines », alors en ces temps où les sociétés humaines sont confrontées à de multiples enjeux, l'idée de l'enseignant semeur de graines fécondes devient une jolie représentation !

L'école est un véritable lieu de vie qui influence grandement le développement des enfants s'y rendant chaque jour, avec plus ou moins d'appétence, d'envie, de motivation. Ces journées, ce quotidien sont un formidable temps de rencontres, d'apprentissages, d'approfondissement des compétences, savoirs, savoirs-être. Ce sont aussi des journées intenses, aux tonalités parfois lourdes, aux couleurs parfois ternes. Dans ce lieu et pendant ces temps, je veux privilégier l'engagement actif des élèves, et la mise en place d'une pédagogie participative, interactive et joyeuse.

Les programmes de développement des CPS, foisonnement d'initiatives et d'expériences, sont en plein essor ces dernières années, portés conjointement par différents milieux de la santé publique, de l'Éducation nationale, et dans de nombreux territoires. Sensibiliser les acteurs sur le terrain, les terrains, en proposant des formations de qualité, permettrait aux

petits comme aux plus grands d'explorer leurs compétences et de les sublimer au mieux pour cheminer en conscience et sereinement vers un épanouissement global.

Aujourd'hui, à mon niveau, dans mon décor, je viens valider l'hypothèse posée en problématique en début de mémoire : par leurs propositions, le yoga et la relaxation accompagnent, valorisent et illuminent le déploiement des CPS à l'école.

En classe, il a été montré que l'apprentissage des CPS est plus efficace quand il est dispensé par l'enseignant. Je sais dans ma tête, je sens dans mon cœur et je ressens dans mon corps que cet apprentissage a toute sa place dans les programmes scolaires. Alors je me forme, j'en parle, je sème.

Depuis 20 ans, tout en gardant en trame de fond les programmes et autres instructions officielles, j'observe, j'expérimente, j'analyse. Je floute les contours de ces cadres restrictifs, je reste curieuse des ressources et outils que la vie vient m'offrir, je pose l'intention de marcher sur le chemin de la bienveillance, de l'écoute, même si parfois des chemins noirs traversent ma route, des obstacles s'élèvent, des codes sociétaux s'érigent en principes, des médisances s'invitent, des discussions s'enflamment, des justifications se perdent dans des abîmes de peur ou de doutes. Je crois profondément en l'Humain, l'Humain avec un grand H. Malgré tout. En dépit de tout. Grâce à ce tout aussi.

Dans l'idée de co-crée un climat de classe confiant, serein et respectueux de tous pour transmettre les apprentissages, il est important pour moi de montrer mon enthousiasme, d'oser l'humour, d'exprimer mes émotions avec le « je », de valoriser chaque enfant, d'être la gardienne de l'espace tant pour la sécurité de tous que le bien être de chacun, pour apprendre à grandir, ensemble. Et surtout faire de mon mieux. Toujours.

Depuis 5 ans, je ressens cette urgence de me nourrir. Me nourrir de formations de qualité : RYE, Yin yoga, yoga de la femme, neurosciences, et de partager ces apprentissages dans une transmission authentique...pour avancer en confiance sur mon chemin de vie.

Parce que « Le voyage c'est aller de soi à soi en passant par les autres. ».

Remerciements

Un grand merci à tous les formateurs du RYE que j'ai croisés sur mon parcours pour leur bienveillance, à mes amies relectrices pour leurs encouragements, à mon groupe de travail, Albane, Sophie et Charlotte, pour nos mutualisations motivantes et nos échanges soutenant, et à ma famille pour tout, pour toujours, vers l'infini et au-delà.

ANNEXES

Annexe 1

Bibliographie et sitographie

Livres

- Laure Reynaud, *Développer les compétences sociales et émotionnelles*, Retz, 2022
- Laure Reynaud, *Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles, maternelle*, Retz
- Brigitte de Vathaire-Cardona, Marjorie Piechocki-Iacchetti, *Construire un climat de classe serein*, Nathan
- Chiara Pastorini, *Une année d'ateliers philo-art*, Nathan, 2018
- Art Mella, *Emotions : enquête et mode d'emploi*, Tome 1,
- Martin Rosenberg, *Les mots*
- Micheline Flak et Jacques de Coulon, *Le manuel du yoga à l'école des enfants qui réussissent*,
- Véronique Mainguy et Laurence Mucha, *Mon yoga au quotidien*, Editions Esprit yoga, 2019
- Catherine Gueguen et al., *Les compétences psychosociales, manuel de développement* », 2021
- Patricia Jennings, *L'école en pleine conscience*, les Arènes, 2015
- Patrick Tarrault, *Pratiquer le débat-philo à l'école*, Retz, 2016
- Audrez Akoun et Isabelle Pailleau, *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*, Eyrolles, 2013

Articles scientifiques

- OMS (WHO), *Life skills education for children and adolescents in schools*, 2nd rev. 1994, World Health Organization: Genève.
- OMS (WHO), *Skills for health*. 2003, World Health Organization: Genève.
- Kankaras, M. and J. Suarez-Alvarez, *Assessment framework of the OECD study on social and emotional skills*. 2019, OECD.
- Algan, Y., É. Huillery, and C. Prost, *Confiance, coopération et autonomie : pour une école du xxi^e siècle*. Notes du conseil d'analyse économique, 2018
- Cinque, M., S. Carretero, and J. Napierala, *Non-cognitive skills and other related concepts :towards a better understanding of similarities and differences*. 2021, European Commission,:Seville.
- Manach, M., C. Archieri, and J. Guérin, *Définir et repérer la dimension sociale de la compétence*. Education Permanente, 2019
- Santé publique France / *Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes* / p. 35
- Schoon, I., *Towards an Integrative Taxonomy of Social-Emotional Competences*. *Front Psychol*, 2021. 12: p. 1-9. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.515313
- Domitrovich, C.E., et al., *Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children*. *Child*

Development, 2017. 88(2): p.408-416.

- Mangrulkar, L., C. Vince Whitman, and M. Posner, Life skills approach to child and adolescent healthy human development. 2001, Pan American Health Organization: Washington
- Russel *et al.*, 2016
- Camras et Haberstadt 2017
- Encinar *et al.*, 2017

Sites

■ Ministère de l'Éducation nationale. Bulletin officiel de l'éducation nationale (BOEN) n°5 du 4 février 2016. Mise en place du parcours éducatif de santé pour tous les élèves. Circulaire n°2016-008 du 28-1-2016

■ Le parcours de santé sur Éduscol
<https://eduscol.education.fr/2231/le-parcours-educatif-de-sante>

■ Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse. L'École promotrice de santé. Vademecum. ÉduSanté. 2020 : 46 p.
https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sante/84/2/VM_EcolePromotriceSante_124084_2.pdf

■ <https://www.educasante.org/lu-et-vu/publication-2020-du-ministere-de-leducation-nationale-en-france-lecole-promotrice-de-sante-vademecum-edusante>

■ <https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/evenements/seminaire-developpement-des-competences-psychosociales-des-enfants-et-des-jeunes-un-referentiel-pour-favoriser-un-deploiement-national-14-et-1>

■ <https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/evenements/seminaire-developpement-des-competences-psychosociales-des-enfants-et-des-jeunes-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientifiques>

■ <https://generation.paris2024.org/30-dactivite-physique-quotidienne>

- Formations Réseau Canopé
- Les chroniques de Jacques De Coulon
- Scholavie : site et formations
- L'apprentie girafe

Référence électronique

URL : <http://journals.openedition.org/trema/7320> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/trema.7320>



Annexe 2

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces, limites, buts, valeurs, discours interne)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à contrôler ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux
		Développer des attitudes et comportements pro-sociaux
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

Source : Référentiel de Santé Publique France, Février 2022.

Annexe 3

Extrait du BO n°17 du 23 avril 2015

Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen

L'École a une responsabilité particulière dans la formation de l'élève en tant que personne et futur citoyen. Dans une démarche de coéducation, elle ne se substitue pas aux familles, mais elle a pour tâche de transmettre aux jeunes les valeurs fondamentales et les principes inscrits dans la Constitution de notre pays. Elle permet à l'élève d'acquérir la capacité à juger par lui-même, en même temps que le sentiment d'appartenance à la société. Ce faisant, elle permet à l'élève de développer dans les situations concrètes de la vie scolaire son aptitude à vivre de manière autonome, à participer activement à l'amélioration de la vie commune et à préparer son engagement en tant que citoyen.

Objectifs de connaissances et de compétences pour la maîtrise du socle commun

Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres

L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.

Il exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser.

L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.

Il respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise.

Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, il est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles.

Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.

Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative

L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres, il comprend l'importance du respect des contrats dans la vie civile. Il comprend en outre l'importance de s'impliquer dans la vie scolaire (actions et projets collectifs, instances), d'avoir recours aux outils de la démocratie (ordre du jour, compte rendu, votes notamment) et de s'engager aux côtés des autres dans les différents aspects de la vie collective et de l'environnement.

L'élève sait prendre des initiatives, entreprendre et mettre en œuvre des projets, après avoir évalué les conséquences de son action ; il prépare ainsi son orientation future et sa vie d'adulte.

Annexe 4

<https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/evenements/seminaire-developpement-des-competences-psychosociales-des-enfants-et-des-jeunes-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientifiques>

Annexe 5 : un outil pour l'enseignant

LA FLEUR DE LA POSTURE

Un outil pour favoriser une posture au service du développement des compétences psychosociales.

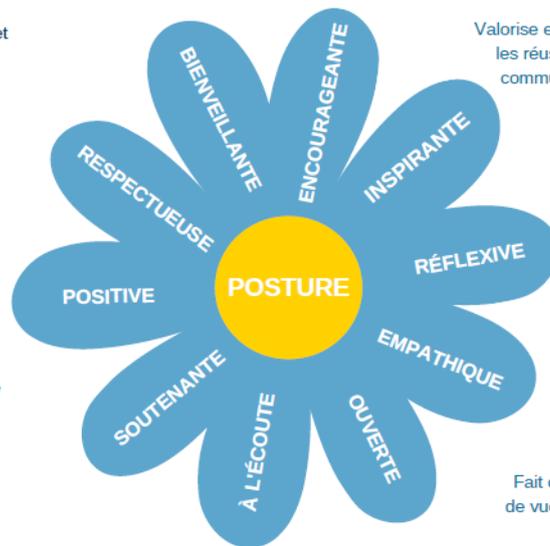
Prête attention aux émotions et besoins de chacun, sans jugement

Accepte et tient compte des différences de rythme et de participation

Crée un climat de classe positif, oriente l'attention sur les aspects positifs

Considère l'erreur comme une opportunité d'apprentissage

Se place dans une écoute active, à tous les niveaux (langage verbal, para-verbal, non verbal, etc.)



Valorise et soutient l'autonomie, l'expérience, les réussites, les progrès, les stratégies, la communication et le partage entre élèves

Incarné les valeurs et les compétences mises en avant (exemplarité, modèle)

Accompagne la réflexion et l'expérience vécue, questionne sa posture, ses pratiques et ses propres CPS

Se rend disponible et se connecte à chacun avec intérêt

Fait circuler la parole, accepte les points de vue, sans imposer ses solutions ou sa vision, sans projeter ses propres croyances

SCHOLAVIE 
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022



Let's move de rentrée : passage symbolique des élèves CE1 au CE2, accompagnés par les nouveaux CM1.

Annexe 6

La confiance : séances d'environ 45 minutes, avec des enfants de 8 à 10 ans

	Séance 1 « Une histoire de confiance »	Séance 2 « Les alliés de la confiance »	Séance 3 « Partages de confiance »	Séance 4 « Mon poème de la confiance »
Objectifs	Définir et comprendre le concept de confiance en soi et son importance	Identifier les sources de confiance en soi	Identifier ses expériences de réussite et celles des autres	Donner du sens à ses apprentissages et comprendre l'importance de développer sa confiance en soi
<p>Les CPS rattachées : CS : capacité d'écoute empathique, communication efficace ; développer des liens, des attitudes et des comportements pro-sociaux ; savoir demander de l'aide ; CC : connaissance de soi, capacité à faire des choix responsables, CE : comprendre et identifier ses émotions et son stress</p>				
Yama	Assis en cercle, écoute collective d'un conte en musique: Jack et le haricot magique	Visionnage collectif d'une vidéo sur une grenouille sourde, encouragée par ses camarades	Le bâton de parole puis circulation du courant	Lecture collective à haute voix du poème « Le bon sens » de Léni Cassagnettes
Niyama	Bûcheron	1,2,3 youpi	Vibration des voyelles en ronde	Tambours chantants à deux
Asana	Graine, diamant, torsions, pharaon, arbre, montagne avec orteils joyeux	Montagne, rose des vents, héros, archer avec une cible, salutation au soleil, arbre	Montagne, rose des vents, héros, archer avec une phrase, salutation au soleil	Montagne, rose des vents, héros en miroir, arbre à 2 ou 3, forêt
Pranayama	Vent qui chasse les nuages	Respi dos à dos	Respi de l'oiseau	Respi dans le geste de Ganesh
Pratyahara Dharana	Automassages visage et mains, courte visualisation, palming	Images rapides, histoire suivie, palming	Rotation de la conscience, visualisation d'une réussite collective, palming	Massages à 2 : pizza, palming Tracer des cœurs dans l'air avec l'index, chaque main, petits puis plus grands
Prolongement	« Si j'étais » : portrait chinois	Des personnes ressources pour ma confiance : carte	Jeu du lien en groupes	Copie et illustration du poème

Afin de gérer au mieux le temps : pour la 1^{ère} séance, j'ai choisi d'enlever le pharaon pour le 1^{er} groupe, le prolongement s'est poursuivi la semaine suivante pour les 2 groupes. Pour la 2^{ème} séance, je n'ai pas proposé l'arbre. Pour la dernière séance, nous avons pu expérimenter longtemps les arbres à plusieurs. Le poème a été fini de copier plus tard. C'était la première fois que je proposais des postures associées à des affirmations, j'ai apprécié, les élèves ont répété dans leur tête ou à haute voix les affirmations.

Annexe 7

Les émotions : séances d'environ 45 minutes, avec des enfants de 8 à 10 ans

	Séance 1 « Les émotions, quezako ? »	Séance 2 « Emotions, soyez les bienvenues ! »	Séance 3 « Je ressens, je parle ? »	Séance 4 « Mes émotions sont précieuses »	Séance 5 « Mon refuge »
Objectifs	Entrer dans le monde des émotions par ses ressentis, Identifier et nommer les émotions et leurs déclencheurs	Accueillir, comprendre et exprimer ses émotions, prendre conscience de leur valence	Développer le vocabulaire émotionnel	Se connecter à son état émotionnel, remarquer les émotions sur les expressions, enrichir le vocabulaire	Comprendre la compétence de régulation
Les CPS rattachées : CS : capacité d'écoute empathique, communication efficace ; développer des liens, des attitudes et des comportements pro-sociaux ; savoir demander de l'aide ; CC : connaissance de soi, capacité à faire des choix responsables, CE : comprendre et identifier ses émotions et son stress					
Yama	Echange de ballons émoticones au son du bol et mime de l'émotion	1,2,3 youpi , météo intérieure	Découverte des cartes émotions	Ronds de couleurs	Lecture du conte « Le loup blanc et le loup noir »
Niyama	Jacobson et secousses	Le lion assis, contraction-relâchement	Touchers croisés , automassages de bas en haut	Yoga du rire sur la descente d'un ballon de baudruche	Epaules aux oreilles à l'inspiration puis expiration forte par la bouche
Asana	Enfant, ascenseur, éléphant, bateau, flamant rose, petite salutation, enfant	Enfant, diamant, montagne, volcan, demi-lune, arbre, petite salutation, enfant	Enfant, diamant, papillon assis, montagne, triangle, moulin à vent, petite salutation, enfant	Marche lente autour du tapis, enfant, chat-vache, chien, cobra, oiseau, petite salutation, enfant	Enfant, crocodile, cobra, arc, héros de face et de profil, petite salutation, allongé genoux poitrine
Pranayama	Respi 3 étages	Respi par 4	Respi de la lumière	Respi pierre précieuse	Respi abdominale
Pratyahara Dharana	Court nidra ; transition initiale, résolution positive, courte rotation de la conscience, résolution positive, transition finale	Court nidra : + conscience de la respiration	Court nidra : + images rapides	Court nidra : le même	Nidra : le refuge
Prolongement	Séance de grammaire sur les classes de mots associés aux émotions	Travail sur les cartes des émotions, les ranger sur une carte puis coloriage d'un mandala	Jeu des 7 familles des émotions en groupe, jeu de mimes	Extraits de Vice versa Le questionnaire de Proust revisité	Dessin du refuge

La première séance a dépassé le temps imparti pour les deux groupes, mais j'ai choisi de l'accepter ainsi, c'est un de mes privilèges quand la salle reste disponible ! La séance 3 était trop longue, j'ai enlevé le triangle pour les 2 groupes. Fatiguée ce jour-là, le niveau sonore était trop élevé à mon goût pour la dernière séance. La petite salutation était connue de 90% des enfants après la dernière séance.



Moment de relaxation, en fin de séance

Annexe 8

La gratitude : séances d'environ 45 minutes, avec des enfants de 8 à 10 ans

	Séance 1 Vendredi mai « A la découverte de la gratitude »	Séance 2 Vendredi mai « J'exprime ma gratitude ! »	Séance 3 Vendredi juin « Cultivons ensemble la gratitude ! »
Objectifs	Découvrir la notion de gratitude	Comprendre les bénéfices et les raisons d'exprimer la gratitude	Cultiver la gratitude
Les CPS rattachées : CE : comprendre, identifier et exprimer ses émotions ; réguler son stress ; CS : communication efficace, capacité d'écoute empathique, développer des liens sociaux ; CC : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité d'attention à soi			
Yama	Jeu de la gratitude en groupe	Ronde de la gratitude avec lancers des mercis dans le bol au centre	Partage de 3 belles choses vécues
Niyama	Pawan en groupes	Pawan et jeux de bouche	Pawan, bonjours regard/ sourire
Asanas	Salutation en ronde paume de terre paume de ciel, chat, chameau, cobra, enfant	Salutation en ronde paume de terre paume de ciel, moulin à vent, chute d'eau, chat, poisson, enfant	Salutation en ronde paume de terre paume de ciel, la petite graine qui pousse, papillon chameau, enfant
Pranayama	Respi géométrique	Respi des 3 étages	Respi collective en petit train
Pratyahara Dharana	Tracer des spirales avec une main, puis l'autre Geste du calme intérieur	Massage des oreilles Marche lente Geste de l'harmonie	Jeu des mains chaudes Ecouter le son du bol Geste de la détente
Prolongement	Mémory de la gratitude	Arc en ciel de la gratitude	Fleur de la gratitude pour jardin

Annexe 9

Les ateliers philo-yoga : séances d'environ 45 minutes, avec des enfants de 8 à 10 ans

	Séance 1 « A l'endroit ou à l'envers ? »	Séance 2 « Le respect »	Séance 3 « Qu'est-ce qu'être libre ? »
Objectifs	Expérimenter la différence de point de vue	Définir la notion de respect	Expérimenter et définir collectivement la notion de liberté
<p>Les CPS rattachées : CC : savoir penser de façon critique, capacité d'attention à soi ; capacité à atteindre ses buts ; capacité à faire des choix responsables CS : communication efficace, capacité d'écoute empathique, développer des attitudes et des comportements pro sociaux, capacité d'assertivité et de refus, résoudre des conflits de manière constructive, développer des liens sociaux ; CE : identifier, exprimer et réguler ses émotions et son stress</p>			
Yama	Les cartes à double lecture	Lecture d'un conte : « Le caïd et le sage », échanges et marche stop, on montre son respect par un geste, aux autres et à soi	Dessiner avec plus ou moins de liberté
Niyama	Debout : contraction, relâchement, puis secousses	Debout : contraction, relâchement, puis secousses	Debout : contraction, relâchement, puis secousses
Asana	Montagne, salutations des grues cendrées, moulin dans le vent	Montagne, salutation des grues cendrées, moulin dans le vent	Montagne, salutation des grues cendrées, moulin dans le vent
Pranayama	Respi à 2, dos à dos	Respi collective	Respi avec les mains en corolle autour du visage
Pratyahara Dharana	Rotation de la conscience Tratak	Marche lente en calant respi sur les pas, tratak	Labyrinthe crétois par deux
Prolongement	Atelier philo : les points de vue	Atelier philo : le respect	Atelier philo avec expositions des dessins

Je choisis ici de proposer le même enchaînement de postures sur les 3 séances, afin de travailler les capacités de mémorisation d'une séance à l'autre, de s'approprier l'enchaînement puis de permettre à chacun d'habiter son flow, selon le thème de la séance et son énergie du jour, comme un point d'ancrage, un moment connu et répété dans la séance.

Annexe 10

Les séances avec IME de Bel Estello : séances d'environ 30 minutes, avec des enfants de 8 à 12 ans

	Séance 1 Jeudi 29 septembre A la rencontre de l'autre !	Séance 3 Jeudi 12 janvier Super héros !	Séance 3 Jeudi 30 mars Bonjour le printemps !
Objectifs	Découverte du yoga, rencontre avec l'autre	Imaginer une création personnelle puis collective, travailler la coordination	Ouvrir ses sens, entrer dans une nouvelle saison en confiance, focaliser l'attention
Yama	Marche stop au son du bol, bonjours puis, en ronde prénom avec geste répété par tous	Sculpture en pâte à modeler individuelle	Ronds de couleur
Les CPS rattachées : CE : comprendre, identifier et exprimer ses émotions ; réguler son stress ; CS : communication efficace, capacité d'écoute empathique, développer des liens sociaux ; CC : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité d'attention à soi			
Niyama	Mise en mouvements des articulations du haut vers le bas	Touchers croisés, variation e la vitesse, yeux ouverts puis fermés	Volcan Vent dans les arbres,
Asana	Salutation au soleil, rose des vents, Petits équilibres, seul puis à deux	Montagne, ascenseur, Héros face à face, mouvements en miroir en posture assise	Marche lente autour du tapis (jardin), papillon assis, fleur, tortue, grenouille, ibis, quetzal, arbre individuel puis arbres en ronde, moulin à vent
Pranayama	Souffler sur une plume	Respi 3 étages dos à dos	Respi de l'abeille
Pratyahara Dharana	Court nidra avec rapide rotation de la conscience (plume), images rapides et histoire suivie	Automassages circulaires sur l'axe du corps, suivre sa sculpture du bout du doigt lentement, yeux ouverts puis fermés	nidra avec papillon du printemps
Prolongement	Lecture offerte : la légende du colibri Dessin collectif	Assemblage de nos réalisations individuelles en une construction collective	Coloriage collectif d'un mandala de printemps et/ou création d'un mandala en land art dans le jardin

J'ai été déstabilisée en début de séance par les besoins exacerbés d'attention exclusive et de reconnaissance d'un enfant. J'ai compris que je ne pourrais pas vivre et faire vivre une séance « classique ». Ce sont les séances qui m'ont demandé le plus de préparation, et pourtant je me suis laissée souvent improviser, mais aussi pour lesquelles j'ai pris énormément de plaisir et surtout ressenti beaucoup d'émotions, j'en ressortais gonflée de joie et reconnaissante.



Annexe 11

Les séances à l'extérieur : séances d'environ 25 à 35 minutes, avec des enfants de 8 à 10 ans

	Séance 1 Jeudi 22 septembre, à la plage « Notre aquarium imaginaire »	Séance 2 Jeudi 9 février, au parc nature « Des racines vers le ciel »	Séance 3 Jeudi 4 mai, dans la colline « Musiques et couleurs de la terre »
Objectifs	Découvrir le yoga en extérieur, ouvrir et développer ses perceptions sensorielles dans un environnement naturel		
Les CPS rattachées :	CC : connaissance de soi, capacité d'attention à soi, capacité à contrôler ses impulsions, capacité à faire des choix responsables et à atteindre ses buts ; CS : développer des liens sociaux ; CE : identifier, exprimer et réguler ses émotions		
Yama	En ronde, bâton de parole : mon prénom+ j'aime	Marche stop au son du bol : toujours différents (geste, regard, mot)	En farandole, création d'une marche rythmée autour d'éléments naturels jusqu'à la ronde complète
Niyama	Contraction/relâchement comme une vague sur C. St Saëns	Bucheron	On tape sol avec pieds, mains, les deux, puis on secoue les bras, les jambes, les deux
Asana	Salutation au soleil, mouette algues : 7 postures de la CV debout, le coquillage, l'enfant	Enfant, diamant, 7 postures CV assis, chat, montagne, arbre, ibis	Graine, arbre, oiseau, arbre dans le vent
Pranayama	Respi de la lumière	Respi de l'abeille	Respi de la plume colorée
Pratyahara Dharana	Court nidra avec rapide rotation de la conscience, images rapides et histoire suivie	Les ailes du moulin Ballant Ecoute du son du koshi	Nidra : le voyage de la fleur de printemps
Prolongement	Ecoute musicale, atelier de géographie, de sciences, land art ou tataki zomé, d'anglais ou de littérature		

A l'extérieur, chaque séance me semble unique, même si je la répète 4 fois dans la journée. Elles sont plus courtes qu'en demi groupe. Je dois ici accepter l'agitation plus ténue qu'en salle, le regard des accompagnateurs. J'apprends à moduler au mieux la tonalité et le volume de ma voix.



Séance sur la plage, groupes 1 et 4





Moments de yamas, en extérieur

Annexe 12

Séance complète hors les murs

« Voyages en sens au bord de l'eau »

C'est l'histoire de 56 élèves entre 8 et 9 ans, de deux classes de CE2 et CM1, et de leurs maitresses début octobre. Ils travaillent ensemble depuis le début de l'année autour du projet « Ici et ailleurs : voyages en arts et en sens », et sont répartis en 4 maisons d'environ 14 élèves : Hermès, Aphrodite, Athéna et Apollon. Ils partagent ainsi des « Let's move » tous les matins de 8h30 à 9h, sous le préau dans le cadre des Activités Physiques Quotidiennes. La séance a été préparée pour une sortie nature sur la plage, où des ateliers seront proposés aux maisons : observation des laisses de mer, anglais, géographie et yoga. Cette séance s'insère dans une programmation sur l'année en géographie, en anglais et en yoga.

Vivre ce moment ensemble

Cette séance en extérieur « Voyages en sens au bord de l'eau » a pour *objectifs* d'améliorer le vivre ensemble en développant l'écoute et la bienveillance, de prendre conscience de son souffle, d'apprendre à être présent à ses sensations et à prendre soin de soi. Elle aura pour *supports* les sons et les couleurs qui irrigueront son déroulement, à travers l'attention portée sur les sens de la vue et de l'ouïe. Du *matériel* sera disponible sur place : des serviettes, des cartes illustrées, des petites pelotes de posidonie ramassées à l'arrivée sur la plage et un koshi. Elle commence par l'observation de notre environnement avec tous nos sens : la vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher.

Yama : **Le bâton de parole** : nous nous asseyons tous en cercle, sur nos serviettes. Je présente alors le bâton de parole, bâton qui va nous accompagner durant nos prochains ateliers et qui nous permet de prendre la parole et de se présenter. « Quand le bâton arrivera dans vos mains, vous le saisirez à deux mains, avant de le planter dans le sable devant vous, bien droit, pour vous appuyer dessus et vous sentir solide. Après une inspiration et une expiration bien conscientes par le nez, vous direz votre prénom à haute voix, suivi d'un « et j'aime.... Puis après un petit silence, vous passez le bâton au copain assis à côté ». Je commence : « Je m'appelle Frédérique et j'aime nager dans la mer quand l'eau est chaude ».

Lien avec les CPS : **CC** : avoir conscience de soi en développant la connaissance de soi et la capacité d'attention à soi, en s'exprimant à haute voix **CS** : développer des relations constructives en développant des liens sociaux, en écoutant l'autre, en étant bienveillant avec les autres avec des paroles, des gestes adaptés, **CE** : gérer son stress en osant sortir sa voix, son prénom, ce que j'aime vraiment, sans copier ou mentir.

Niyama : **La danse de l'aquarium** : nous allons effectuer des mouvements pour nettoyer nos articulations au rythme de « L'Aquarium » issu du « Carnaval des animaux » de Camille St Saëns. Petite histoire autour des poissons, des courants, des animaux sous-marins pour effectuer les mouvements.

Lien avec les CPS Lien avec les CPS : CC : avoir conscience de soi en développant la connaissance de soi, en se mettant en mouvement et en prenant soin de soi, en faisant de son mieux ; CE : gérer son stress en osant bouger son corps et en identifiant les émotions qui se présentent, les éventuelles tensions

Asana : **Des abysses aux nuages** : nous enchaînons les postures sur la plage : nous allons nous connecter à nos points d'appui sur le sol, en détaillant le contact des différentes parties de nos pieds en contact avec le sol, en sentant nos orteils joyeux et en portant notre attention sur nos ressentis sur ce socle ici et maintenant. Telles des posidonies, ces plantes ancrées dans le sable, sous l'eau, nous allons bouger au gré des courants.

La rose des vents : la mer est calme, nous sommes juste poussés vers l'avant, l'arrière, la droite, la gauche. Plusieurs fois, chacun à son rythme. Puis nous enchaînons sur **les 7 postures de la colonne vertébrale** adaptées à cet âge, avec une histoire et des mouvements précis, toujours à l'écoute des sensations et nous essayons un petit équilibre talons soulevés du sol. Nous observons un **oiseau**, puis **une tortue** avant d'effectuer une **salutation au soleil**.

Lien avec les CPS : CC : avoir conscience de soi en développant la connaissance de soi et la capacité d'attention à soi et à atteindre ses buts en se plaçant dans la posture juste, CS : résoudre des difficultés en demandant de l'aide, aux autres par l'observation par ex, CE : gérer son stress en osant s'installer dans la posture, réguler les émotions qui se présentent

Pranayama : **La respiration de la pelote magique** : nous allons récupérer la pelote (de posidonie) ramassée au début de la séance et posée devant notre tapis. A l'inspiration, nous allons la faire passer d'une main à l'autre, et à l'expiration nous sentons sa chaleur dans la main. A l'inspiration suivante elle change de main, et à l'expiration, elle diffuse sa chaleur dans la main.

Lien avec les CPS : CC : avoir conscience de soi en développant la capacité d'attention à soi, en écoutant et en suivant son souffle pour prendre conscience de sa respiration naturelle et spontanée ; CE : accueillir, identifier et réguler ses émotions en trouvant dans le souffle un outil efficace

Pratyahara et dharana: **Le coquillage et la petite sirène** : proposition d'un yoga nidra

Lien avec les CPS : CC : avoir conscience de soi en développant la capacité d'attention à soi, en adoptant une posture immobile, avec seul le sens de l'ouïe qui ne se met pas en retrait, et en amenant l'attention sur le corps et la respiration ; CS : développer des relations constructives en développant des liens sociaux, en acceptant et respectant la relaxation de l'autre, CE : gérer son stress en osant fermer les yeux, en acceptant le retrait des sens, en se sentant en sécurité

En route pour le yoga nidra !

Tu t'allonges sur le dos, les pieds écartés qui retombent doucement sur le côté. Tu écarter un peu les bras de ton corps, les paumes de main regardent le ciel si c'est confortable pour toi. Tu peux aussi t'installer sur le ventre, les bras en cactus ou les mains l'une sur l'autre pour poser ton front. Prends le temps de t'installer dans une position très confortable pour toi dans laquelle tu pourras rester le plus immobile possible, puis doucement et si c'est ok pour toi, tu peux laisser tes paupières retomber et fermer tes yeux (...)

Je vais poser sur ton ventre ou entre tes omoplates ta petite pelote magique (...) Observe maintenant comment ton corps est posé sur le tapis, en sentant les parties de ton corps qui touchent le sol : peut-être tes talons et le sol (...), ton dos ou ton ventre et le sol (...), l'arrière de tête ou tes mains et le sol (...). Ecoute maintenant les sons autour de toi, d'abord les plus lointains, les cris des copains à l'autre bout de la plage (...). Puis les sons plus près de toi, la musique des vagues sur le sable (...). Et peut-être entends-tu le léger bruit du souffle de ta respiration quand l'air entre et sort de tes narines (...).

Tu te sens bien. Tu te sens en sécurité. Tu te sens détendu (...).

Imagine maintenant que la petite pelote s'envole et vienne se poser sur ton corps, et essaie de ressentir les différentes parties que je vais nommer, comme si la pelote les touchait (...). La voilà qui se pose ta main droite, ton poignet, ton coude, ton épaule, le coté du ventre à droite, ta hanche, ton genou, ta cheville, le dessus de ton pied. Elle vient maintenant se poser sur ta main gauche, ton poignet, ton coude, ton épaule, le coté du ventre à gauche, ta hanche, ton genou, ta cheville, le dessus de ton pied gauche. Puis elle passe sous tes deux pieds et remonte à l'arrière de tes chevilles, à l'arrière de tes genoux, sous tes cuisses, sous ton dos, sous ta nuque, sous l'arrière de ta tête puis rejoint le sommet de ta tête. Elle descend ensuite sur ton front, tes yeux, tes oreilles, tes joues, ton menton, ta gorge, le milieu de ta poitrine et ton nombril (...).

Puis sens la pelote sur tout le corps, tout le corps, tout le corps (...).

Elle vient maintenant se reposer délicatement sur ton ventre ou sur ton dos. Quand tu inspires, imagine comme elle se soulève doucement, puis se repose délicatement quand tu expires. Elle suit tranquillement le mouvement de ta respiration (...). Maintenant, sur l'écran de tes yeux fermés, derrière ton front comme sur une télévision, vois apparaître ces images : un nuage blanc dans le ciel bleu, un arbre aux fruits rouges, une montagne solide. Derrière tes yeux fermés, tu vois maintenant ta petite pelote qui s'envole et tourbillonne devant toi. Tu effaces maintenant toutes ces images, comme on efface le tableau. Maintenant, tu te promènes sur une plage. Un peu plus loin, quelque chose brille sur le sable. Tu t'approches et là, tu trouves un magnifique coquillage. Tu le prends dans tes mains, tu entends une jolie musique qui vient du fond du coquillage. C'est une musique que tu aimes. Et en même temps, tu sens ton corps qui rapetisse, devient tout petit, tout petit, assez petit pour entrer dans le coquillage. Tu glisses sur la paroi nacrée du coquillage. Regarde les couleurs : vert, bleu, rose... Tu glisses sur un toboggan en tournicotant et tu arrives dans le fond du coquillage. Là se trouve une sirène. C'est elle qui joue de la musique. Elle te sourit, et tu commences à parler avec elle. Elle te raconte que la mer a laissé le coquillage sur le sable, et qu'elle voudrait bien retourner à la mer pour retrouver sa famille. Tu lui dis que toi, tu peux jeter le coquillage à la mer très loin dans la mer pour qu'elle retrouve sa famille. Elle est toute contente. Tu lui racontes ta vie, ça te plait, et aussi tes petits soucis, les petites choses que tu n'aimes pas et que tu voudrais changer. Elle te répond qu'elle sera toujours là pour toi, qu'il suffira de l'appeler et que le soir, quand tu seras couché, en fermant les yeux, tu retrouveras ce rêve du coquillage et vous pourrez vous rencontrer, parler ensemble. Elle devient ta confidente, ton amie.

Il est temps de vous dire au revoir. Tu remontes hors du coquillage. Dès que tes pieds touchent le sol, ton corps grandit, grandit et tu retrouves ta taille normale. Tu prends le coquillage, tu grimpes sur un rocher et tu envoies le coquillage loin, très loin dans la mer comme tu l'as promis à la petite sirène.

La pelote posée sur ton ventre ou dans ton dos continue à suivre ta respiration, inspire elle monte, expire elle descend (...). Les yeux fermés, revois l'endroit où tu es allongé, les copains autour de toi, ton corps sur la serviette (...). Ressens les points de contact de ton corps avec le sol, le frottement de tes habits sur ta peau (...). Tu vas maintenant pouvoir prendre une profonde inspiration, et en expirant, laisse un sourire venir sur tes lèvres

- Yoga nidra est terminé-

Quand cela sera bon pour toi, tu pourras t'étirer, bâiller et remettre en douceur du mouvement dans ton corps, les bons mouvements pour toi, peut-être dans tes doigts, tes mains, tes pieds... Puis par le chemin qui sera le meilleur pour toi, toujours les yeux fermés, tu pourras venir t'asseoir sur le tapis et frotter tes mains l'une contre l'autre, puis les poser en coquillage sur tes yeux (...). Quand la chaleur de tes mains aura traversé tes paupières, tu ouvriras doucement tes yeux et laissera y entrer la lumière en enlevant tes mains. Tu peux maintenant te mettre lentement debout, en déroulant ta colonne vertébrale, ton cou, redresser ta tête, amener tes épaules vers l'arrière.

Tape avec ta main droite dans ta main gauche*, récupère ta serviette, et laisse la pelote sur le sable.

Et maintenant ?

Nous suivons la rotation des ateliers prévus dans l'organisation de cette journée d'école hors les murs.

Quelques effets constatés...

Selon les groupes, les séances ont été adaptées : pour le premier groupe, la séance s'est déroulée dans une ambiance paisible, les enfants sont retournés calmement vers leur prochaine activité. Le nidra a été raccourci pour le dernier groupe, dont les enfants sont arrivés plus fatigués, compte tenu du respect des horaires. Un groupe a été dérangé lors de l'utilisation du bâton de paroles par d'autres enfants venus réaliser leur atelier trop près de nous, et ramener leur attention a nécessité un temps plus long, pris sur le moment d'ancrage du contact des pieds avec le sol et de la rose des vents. J'ai eu la sensation de vivre 4 séances différentes, mes mots pouvaient changer, leurs actions et réactions différer.

...et les ressentis des enfants !

Cueillette des mots d'enfants après la séance de nidra : *Gabin* : « J'ai imaginé les images en dessins. » ; *Romane* : « J'entendais les bruits des vagues et des copains » ; *Flo* : « J'avais des frissons là où passait la pelote et mes images étaient en noir et blanc. » ; *Aaron* : « J'avais très chaud ! », *Zoé* : « C'est comme si j'allais m'endormir. » ; *Pénélope* : « J'étais super bien, j'avais besoin de toucher un peu dès fois là où était posé la pelote » ; *Nour* : « J'étais détendue dans mon corps. » ;

Robin : « Le nuage blanc est resté longtemps. » ; *Mohamed* : « J'ai regardé sur l'écran noir, j'y voyais rien alors j'ai imaginé, et les images étaient en papier comme des origamis ! » ; *Marylou* : « N. bougeait beaucoup à côté, ça m'a dérangée ! » ; *Hugo* : « C'était très dur de faire l'oiseau. » ; *Eloise* : « J'ai beaucoup aimé ! »

* : petit geste-rituel désormais connu des enfants, déclencheur de retour à l'activité, pioché dans les séances de yoga de Pascale, toujours très inspirante pour moi, car il a très agréablement résonné en moi ! Merci Pascale !

Séance complète

« Let's move traditionnel »

Il était une fois....

...56 élèves de CE2 et de CM1. Ils sont engagés ensemble cette année, autour du projet « Ici et ailleurs : voyage en arts et en sens ! ».

Cette séance de « **Let's move** » en 2^{ème} période, a pour *objectifs* de maintenir les liens dans les groupes classes autour de valeurs et repères communs, d'instaurer ainsi les bases du vivre ensemble et de co-créeer un climat de classe favorable aux apprentissages et à l'épanouissement de chacun, dans la bienveillance et le respect, l'empathie et la coopération.

Yama : guirlande de mots (je dis un mot puis passe la parole à un autre en allant prendre sa place dans la ronde, il réagit à mon mot par un mot, puis se déplace vers un autre...)

Niyama : mouvements en musique sur le Boléro de Ravel avec exercices de conjugaison : dessiner la terminaison des verbes conjugués à l'imparfait avec le doigt, le bras, le bout du nez.

Asana : les 7 postures de la colonne vertébrale, la rose des vents, le moulin, l'arbre

Pranayama : le chant des voyelles

Pratyahara et dharana : automassages circulaires puis massage des mains. Par deux, les enfants retournent vers le rang en tenant un feutre entre leur index de la main qui écrit.

Et maintenant ?

Chacun récupère son cartable et nous montons silencieusement en classes, en effectuant dans les escaliers un brossage des dents avec notre langue.

Quelques effets constatés...

Les enfants apprécient pour la plupart ces séances matinales et les propositions qui leur sont faites, autour des musiques, comme des postures. Certains restent un peu à l'écart, d'autres choisissent les temps de participation, plusieurs entrent avec réticence dans les parties en musique.

Séance complète avec l'IME

« Accueillons le printemps »

Il était une fois....

15 élèves de CE2 et CM1 et 3 élèves de l'IME Bel Estello. Des ateliers sont organisés au rythme de 3 par périodes, et regroupent les classes de CE2, CM1 et les 7 élèves de l'IME. Ils sont ensuite répartis en 4 groupes : arts plastiques, chant, littérature et yoga. Les enfants de Bel Estello choisissent leurs ateliers, les autres élèves sont répartis selon les propositions de leurs maitresses.

Vivre ce moment ensemble

Cette séance autour des sens, se déroule dans le jardin de l'école puis dans la salle polyvalente, nous avons des tapis à disposition. Elle a pour *objectifs* d'améliorer le vivre ensemble en développant l'écoute et la bienveillance, de prendre conscience de son souffle, d'apprendre à être présent à ses sensations et à prendre soin de soi, et de prendre conscience de ses sens, de leur ouverture et des partages de sensations pouvant en découler.

Dans le jardin :

Yama : sentir la chaleur du soleil sur sa main, transmettre cette chaleur à son voisin (en touchant la main, en accompagnant la chaleur...), respirer le parfum d'une fleur les yeux fermés et la proposer à un voisin, regarder les feuilles et la dessiner dans l'air avec la main, repérer et écouter les ou les chants des oiseaux.

Niyama : sentir le vent dans ses membres : les secouer, un bras, deux bras, une jambe, l'autre jambe. Puis sentir et écouter le vent dans les branches : vent dans les arbres.

Dans la salle polyvalente :

Asana : marche lente autour du tapis, notre jardin, avant de s'installer pour quelques minutes en **papillon**. Nous allons partir à la rencontre des petits animaux du printemps. Notre papillon va venir se poser sur une fleur, **posture de la fleur**. Puis il se pose sur le dos d'une tortue, **posture de la tortue**, avant de s'envoler vers une grenouille, **posture de la grenouille**. Et maintenant il s'envole dans le ciel à la rencontre des oiseaux : un ibis, **posture de l'ibis**, un quetzal, **posture du quetzal**. Il se pose ensuite dans un arbre, **posture**

de l'arbre. Et va voler autour autour d'un moulin, **posture du moulin à vent.** Il se repose, les ailes repliées vers l'avant, **posture du ballant.** Puis passage en posture assise.

Pranayama : notre papillon rencontre une abeille. Respiration de l'abeille.

Pratyahara et dharana : la pluie de printemps se met à tomber doucement. Petits tapotements des doigts de haut en bas, puis on s'allonge en **savasana** pour quelques minutes de relaxation au son du koshi, avec une courte rotation de la conscience conduite par le papillon qui se pose délicatement. Retour lent et progressif dans ses sensations auditives, tactiles, puis visuelles, menées à la manière d'une transition finale de nidra, terminé en posture assise et avec un palming.

Prolongement : retour dans le jardin pour la confection d'un mandala naturel, séance de land art avec les éléments identifiés et récoltés en début de séance, et dégustation de miel.

Préparation et réalité !

Ce matin-là, le soleil était caché derrière les nuages, le jardin bien à l'ombre. J'ai donc décidé de commencer par marcher lentement dans la cour, les mains en corbeille pour essayer de récupérer la chaleur et la lumière du soleil. Puis, chacun l'a offerte à un copain. Une petite fille de l'IME a récupéré la mienne en passant sa main sur les miennes comme si elle récupérait la lumière au fond d'un bol sans en perdre une miette, j'ai été très émue de ce joli geste. Dans la salle, nous avons pratiqué ensemble le jeu des ronds de couleur, comme séance de yama, avant de nous installer pour la pratique sur nos tapis. Je n'ai pas eu le temps de faire goûter le miel. Nous ne sommes pas retournés dans le jardin pour le land art.

...et les ressentis des enfants !

Cueillette des mots d'enfants après la séance : Sarah : « J'ai aimé faire les oiseaux, c'était plus dur sur la jambe droite ! » ; Victoria: « La pluie ça fait comme la douche. » ; Anna : « J'ai senti des picotements dans ma joue droite . » ; Marylou : « Moi c'était dans mon œil gauche. » , Lina : « C'est comme si j'allais m'endormir. » ; Morgan : « J'ai aimé faire le quetzal ! » ; Ilyès : « Moi je sais faire l'arbre ! » ; Hugo : « C'est difficile de marcher tout tout doucement, j'avais envie de courir ! » ; Lisa : « » ; Pénélope: « Ce que j'ai préféré c'était faire le tour du jardin-tapis » ; Nina : « Ce que j'ai préféré c'est quand t'as dit qu'on pouvait remettre du mouvement dans le corps ! »