



Et si les collégiens avaient réellement envie d'apprendre...

Mémoire

B: ne m'explique pas de point SVP, m'explique je n'étais
pas là ce week-end, mais

Ta non plus. Et je prend le temps de corriger
ton dessin.
Cà tu pourrais prendre le temps de répondre la SVP

Présenté par

Sylvie Montaubeau

Principe de production de la phrase
Schématiser et expliquer comment on produit la phrase

charbon + savant = éléphant

Leçons + Interrogation = Tauraise nait

Il parait qu'il y a de la pluie.
bad 0/3
housse!

Traduire la phrase « assis toi »
Se s'écrit "Shot-up."

Leçons

Sous la direction de

Christine Dulou, formatrice RYE

Table des matières

Introduction

I. Des pratiques de yoga avec les élèves entre tables et chaises

1. Petits rituels de yoga et relaxation en classe
2. Réussites et échecs
3. Apports théoriques : le développement du cerveau des jeunes
4. Le yoga pour atteindre mes nouveaux objectifs

II. Des ateliers de yoga pour développer la confiance des élèves

1. Créer une ambiance agréable en classe
2. Développer la confiance des élèves
3. Toujours plus de confiance et un peu de créativité
4. Bilan de l'expérimentation sur la classe test

III. Mes rituels pour développer mes qualités d'enseignante

1. Définition de bienveillance et empathie
2. Développer ma bienveillance et mon empathie pour mieux adapter les apprentissages aux besoins des élèves :
3. Prolongements : comment étendre ces connaissances aux autres adultes volontaires qui encadrent les élèves ?

Conclusion

Annexes

Bibliographie

Introduction

Selon Maria Montessori, « une manière de mesurer la pertinence d'un modèle éducatif est le niveau de bonheur d'un enfant ». Les élèves français, sont-ils heureux de venir à l'école et d'apprendre ?

D'après une étude de l'OCDE datant de 2009, en France, seulement 21,4% des enfants de 11, 13 et 15 ans déclarent aimer aller à l'école, ce qui fait de la France le 19e pays sur 25 de ceux testés. Du côté des enseignants, les sondages montrent que depuis cinq ans, le stress des enseignants a nettement augmenté. Un métier peu valorisé, mal payé, des relations tendues avec les parents, la pression de terminer le programme à temps... Ce ne sont pas leurs qualités (ou défauts) qui sont remis en cause, mais plutôt leur formation qui occulte toute la dimension «humaine» entre professeurs et élèves.

Dès mes premières années d'enseignement, je ressens beaucoup de déceptions et frustrations et pense rapidement à une reconversion. A mon sens, la majorité des élèves ne sont pas heureux d'être au collège et pour y apprendre. D'autre part, beaucoup de professeurs ont du mal à capter et maintenir l'attention de tous et se heurtent ainsi à des difficultés pour accomplir leurs missions.

D'abord des déceptions professionnelles puis avoir des enfants et les accompagner dans leur parcours de vie m'a donné l'envie urgente de m'instruire et de me former à d'autres pédagogies. Ma rencontre avec l'éducation positive, la pédagogie alternative, Montessori, Freinet, Steiner, la bienveillance, l'empathie... a été une formidable révélation !

D'après Catherine Gueguen, pédiatre formée à l'haptonomie et à la Communication Non Violente (CNV) « Apprendre est essentiel pour un enfant. Il a soif d'apprendre, de découvrir, de comprendre ». La mise en pratique des clés de la pédagogie positive améliorent étonnamment mes conditions de vie et de travail. Devant de tels résultats, ma motivation grandit et je m'oriente vers la formation. La formation proposée par le RYE, alliant ma passion, le yoga et des outils pour progresser en tant qu'éducateur, se révèle, pratique, pleine de sagesse et inspirante. Les techniques et les apports théoriques de cette formation abondent dans le même sens que la littérature sur l'éducation positive. A bride abattue, sans retenue et sans mesure, j'applique mes connaissances et techniques acquises en stage.

A la rentrée scolaire 2017-2018, grâce au yoga et à la relaxation, j'ambitionne de voir mes élèves heureux d'être là, « juste là » pour apprendre. Comment le yoga peut aider les collégiens à être heureux de venir au collège pour y apprendre ? D'après la théorie, en

améliorant les conditions de travail des élèves, ils doivent être plus disponibles aux apprentissages et redécouvrir leur « soif d'apprendre ». Les techniques et les connaissances apportées par le RYE, sont les outils que j'ai choisis pour atteindre mon objectif: rendre mes élèves heureux d'apprendre. Je mesurerai à l'aide d'indicateurs variables et précis les effets de ces pratiques sur mes élèves.

- Dans un premier temps, pour qu'il y ait une véritable transition entre les cours et créer une ambiance de travail détendue, j'ai mis en place des petits rituels de yoga et relaxation.
- Dans un second temps, pour que les élèves se sentent au mieux dans la classe, je repère les besoins des élèves et sélectionne des pratiques de yoga répondant à leurs besoins.
- Enfin, comme le souligne Catherine Gueguen dans son ouvrage « heureux d'apprendre à l'école », la « qualité de la relation enseignant-élève est déterminante ». Pour être dans les meilleures conditions possibles et réaliser un véritable « travail d'orfèvre » auprès des élèves, je dois être bienveillante et empathique. Une pratique régulière de yoga doit me permettre d'atteindre plus facilement cet état.

I. Des pratiques de yoga avec les élèves entre tables et chaises

1. Petits rituels de yoga et relaxation en classe

« Un rituel c'est ce qui rend un jour différent des autres jours, une heure différente des autres heures. »

Antoine de Saint-Exupéry

On peut élever au sacré des actions aussi simples que se dire bonjour, faire l'appel... Montaigne disait qu'une vie pleinement vécue dans le moment présent est enrichie et nourrie de rituels. Ils apportent un réconfort quand on ploie sous le joug des pressions et des exigences du quotidien.

A la rentrée scolaire 2017-2018, dès la première heure, je fais découvrir le yoga aux élèves en suivant l'échelle de Patanjali, les laisse ressentir et explique les objectifs de ces pratiques grâce au document 1. J'ai ritualisé ces pratiques en variant les exercices en fonction des besoins, du moment de la journée et de mes objectifs pédagogiques : le rituel est installé !

2. Réussites et échecs

Pour évaluer les bienfaits des rituels, j'ai remis mi-avril un questionnaire concernant les pratiques de yoga et le cours de SVT document 2. Toutes mes classes (huit classes) ont répondu de manière anonyme à cette évaluation.

Le tableau, document 3, montre que 93% ont apprécié ces rituels. Certains élèves déclarent réaliser des exercices de yoga seuls à d'autres moments dans la journée.

Mon impression sur ces pratiques de yoga et leur intérêt pour les élèves est confortée par les réponses des élèves. J'observe un climat de confiance en classe, le plaisir à me retrouver et pratiquer ces exercices de yoga. Néanmoins, même si les classes de troisième semblent majoritairement conquises par le yoga, document 3, je ressens de la retenue pour faire certains exercices comme le gorille et j'entends des ricanements pendant la relaxation. A noter qu'en fin d'année pour une classe de troisième, les élèves étaient beaucoup plus à l'aise avec ses pratiques et tout c'est parfaitement bien passé pour les six classes de sixième et cinquième.

Comment expliquer ces différences entre les différentes classes?

Dans un premier temps, notons qu'à la différence des élèves de troisième, mes cinquièmes avaient majoritairement expérimenté le yoga en sixième pendant l'année scolaire 2016-2017, à la suite de mon premier stage TYE.

Puis, pour les élèves de troisièmes, cette attitude face aux exercices de yoga proposés peut être réactionnelle à des événements extérieurs ou ressort simplement de mon imagination. Ou bien ils s'inscrivent simplement dans un processus d'adolescence, caractérisé par les transformations corporelles de la puberté et les remaniements psychiques qui vont avec.

La puberté métamorphose les enfants. En quelques mois garçons et filles sont méconnaissables aux yeux des autres, mais eux-mêmes ont du mal à se retrouver, à apprivoiser ce corps nouveau qui les éloigne définitivement de la quiétude de l'enfance. Avec toutes ses transformations, leur confiance peut être altérée.

Les rituels semblent satisfaire presque tout le monde : les élèves et moi-même donc, je poursuivrais dans cette voie en sélectionnant judicieusement les exercices et adaptant davantage à l'âge des enfants. Par exemple, je travaillerais des postures comme « l'arbre » plus rapidement dans l'année. La posture de l'arbre est une posture qui apporte confiance en soi et force, qualités indispensables pendant cette période délicate de l'adolescence.

La mise en pratique des rituels de yoga et les réponses aux questionnaires soulignent un autre point qui me tient particulièrement à cœur, la panne de motivation et le fléchissement scolaire. J'observe, depuis plusieurs années, dans mes classes de troisième et cinquième surtout en milieu d'année, une baisse de motivation, probablement liée à l'adolescence. L'envie de se mettre en activité et faire le travail demandé à la maison est toujours superficielle. Les copies des élèves reflètent rarement ce qui a été observé à l'oral. A l'écrit, je ressens trop souvent du découragement et parfois même de l'indifférence... On a l'impression que mobiliser par ce grand chambardement, l'adolescent économise ses forces, ou les garde pour d'autres combats.

Or, le plaisir d'apprendre est indispensable, comme le souligne certains auteurs.

« La joie d'apprendre est autant indispensable à l'intelligence que la respiration au coureur ».

Maria Montessori

Je souhaite donc développer l'envie d'apprendre des élèves. Comment développer l'envie d'apprendre à mes collégiens ? Est-ce que le yoga peut aider les élèves à développer leur envie d'apprendre ?

A la question « Aimez-vous apprendre de nouvelles choses en SVT ? » du document 2, 92% des élèves répondent oui, document 4 ! Les élèves aiment apprendre.

Ces résultats corroborent les propos du pédiatre célèbre : « Apprendre est essentiel pour un enfant. Il a soif d'apprendre, de découvrir, de comprendre. »

Catherine Gueguen

D'après l'étude de 2009 de L'OCDE, le faible pourcentage d'élèves qui disent aimer aller au collège (21,4%) peut s'expliquer par la pression due aux notes, la peur du redoublement, un manque d'appropriation de leur établissement scolaire, des professeurs et des parents sous pression incapables de fournir un cadre stable et rassurant à l'élève. A cela s'ajoute, pour les collégiens, la puberté !

D'après les dires des élèves et les réponses au questionnaire document 2, de nombreux élèves souffrent d'un stress trop important lié à leur peur des enseignants, du jugement des camarades, des moqueries, des mauvaises notes et de la réaction des parents...

Le stress joue-t-il sur les apprentissages ? Que se passe-t-il dans la tête et le corps des collégiens ? Comment développer leur envie d'apprendre ?

3. Apports théoriques : le développement du cerveau des jeunes

Catherine Gueguen a fait découvrir au grand public, grâce à deux livres, « Pour une enfance heureuse » et « heureux d'apprendre » les notions de bienveillance, d'empathie. Elle explique ce que nous apprennent les dernières découvertes des neurosciences affectives et sociales sur le jeune enfant et le développement de son cerveau. Dans son livre « Pour une enfance heureuse » elle écrit que les expériences que vit l'enfant agissent profondément sur lui et peuvent modifier le développement de son cerveau. L'environnement social, affectif agit directement sur le cerveau, influence l'expression de certains gènes, le développement des neurones, leur myélinisation, la formation des synapses, les circuits neuronaux, le fonctionnement de certaines structures cérébrales particulièrement importantes, la sécrétion de molécules cérébrales (sérotonine, dopamine, GABA, ocytocine...), le fonctionnement neuro-endocrinien de l'axe hypothalamo-hypophysaire qui régule le stress.

Catherine Gueguen précise que le stress qui règne dans une classe, la peur du regard des autres ou de paraître nul devant le professeur et les camarades peuvent être contre-performants et altérer l'apprentissage. Elle rajoute que le stress subi par l'enfant quand il étudie peut diminuer le nombre de neurones dans l'hippocampe, voire les détruire. L'environnement social a donc des répercussions sur la quantité et le devenir des neurones et de leurs connexions.

Selon elle « **Plus l'apprentissage baigne dans une atmosphère soutenante et encourageante pour l'enfant, meilleures seront sa mémorisation et sa compréhension.** »

D'autre part, depuis Jean Piaget épistémologue et psychologue suisse, (1896-1980), on pensait que le développement du cerveau et de ses fonctions était à peu près terminé vers l'âge de 12 ans. A ce moment-là, en effet, le cerveau a atteint sa taille définitive mais l'amélioration des techniques d'imagerie cérébrale prouve aujourd'hui que la maturation du cerveau est incomplète jusqu'à 20, voire 25 ans...

Le cortex préfrontal – celui qui donne à l'humain son front bombé qui le distingue des grands singes – est responsable du contrôle de nos pulsions et de notre capacité à nous projeter dans l'avenir. Or, selon le docteur Jay Giedd, de l'Institut de la santé américain, à Washington, le « câblage » de sa substance blanche – la gaine des neurones qui assurent

une conduction fiable des influx nerveux – n’arrive pas à maturité avant l’âge de 20 ans en moyenne.

Dès la puberté en revanche, vers 12 ans, les ovaires et les testicules commencent à fonctionner à plein régime. Les hormones qu’ils libèrent dans la circulation baignent les neurones du cerveau émotionnel et stimulent le besoin de s’affirmer, d’être pris au sérieux, de découvrir ce qui existe au-delà des frontières familiales et de tester son appartenance au groupe.

Il y a donc un décalage entre la maturation hormonale, qui pousse les enfants à prendre des risques, et la maturation de la région du cerveau, qui pourrait leur permettre de réfléchir avant de se lancer...

Pour les aider à compenser leur manque de contrôle, il faut pouvoir les guider en leur offrant des activités structurées (heures de devoirs, périodes de repas, périodes de sport, périodes de télévision ou de jeux, rituels). Il faut aussi pouvoir parler avec eux des sujets délicats : déceptions en amitié ou en amour, sorties, alcool, drogues, etc. Avant de leur parler, il faut savoir les écouter. Une étude de l’université de l’Illinois suggère que plus les adolescents se sentent écoutés, plus ils sont réceptifs à ce qu’on leur dit. Il faudrait donc commencer par s’ouvrir à ce qui les préoccupe eux, plutôt que de se concentrer sur ce qui nous inquiète nous.

Donc, théoriquement, pour favoriser l’apprentissage et l’envie, il faut :

- créer une ambiance agréable et de confiance en classe,
- comprendre les enfants et le fonctionnement de leur cerveau,
- et développer les capacités d’écoute des adultes qui les entourent.

4. Le yoga pour atteindre mes nouveaux objectifs

En milieu d’année, je constate que l’ambiance d’une de mes classes de cinquième se dégrade. Les élèves se moquent les uns des autres, se plaignent en permanence d’une enseignante remplaçante, se dispersent beaucoup, les résultats écrits sont décevants...

Au cours du conseil de classe de second trimestre, les collègues déplorent un manque de sérieux des élèves et des problèmes de comportement. Une assistante (AVSI) présente en permanence dans cette classe fait le même constat.

On peut constater dans l’histogramme document 5 que les rituels de yoga et relaxation apporte du positif aux élèves. Sur plus de 200 élèves interrogés, seulement 5 pensent que

ces rituels de yoga leur font perdre du temps ou ne leur apportent rien. Une quinzaine d'élèves ne savent pas expliquer ce que cela leur fait. Une petite dizaine pense que le yoga les fatigue. Puis, plus de 170 élèves sont capables de reconnaître que le yoga leur apporte du bien-être (calme, bien, relaxation, détente...), de meilleures conditions de travail (concentration, sérieux, envie de travailler...) et de la confiance.

Sachant que l'environnement joue un rôle important sur la confiance des élèves, je choisis d'approfondir mon travail d'expérimentation et utiliser davantage d'outils issus du yoga pour améliorer les conditions de travail dans cette classe de 501. Donc, j'organise sur leur temps scolaire, trois ateliers de yoga et relaxation avec des objectifs précis. Les objectifs des trois ateliers portent sur le vivre ensemble et leur confiance en eux.

Parallèlement, pendant les cours de SVT, je cherche à les aider à comprendre leur rôle d'élève, les responsabiliser, donner du sens aux apprentissages, poursuivre le travail fait en atelier sur la confiance.

J'évaluerais les effets des pratiques de yoga grâce :

- à leurs réponses aux questionnaires,
- à la météo des émotions,
- aux résultats aux évaluations,
- au taux de participation orale,
- aux retours des collègues de la classe,
- et à mon ressenti.

II. Des ateliers de yoga pour développer la confiance des élèves

1. Créer une ambiance agréable en classe

Les élèves sont maintenant habitués à faire des exercices de yoga et relaxation que j'ai imposés en début d'année. Pour la suite de l'expérimentation, j'expose mon point de vue sur la classe et ma volonté de faire évoluer la situation à l'aide d'ateliers de yoga et relaxation hors temps de cours de SVT. Je leur propose mon projet et obtiens l'accord de la classe à la très grande majorité puisque seulement deux élèves ne s'expriment pas.

Pour ma première séance, je décide de travailler sur le vivre ensemble. Je sélectionne la séance de « l'aveugle et le paralytique », proposée au cours du stage TYE. Je trouve les

exercices adaptés à une séance d'initiation. Je modifie quelques aspects et propose donc la séance du document 6.

La séance a lieu de 13h à 14h. Tous les élèves sont présents sauf deux convoqués par la vie scolaire. Il y a donc 19 élèves présents.

Selon moi, la séance s'est déroulée dans une très bonne ambiance, tous les élèves ont participé joyeusement à tous les exercices et j'étais très contente en fin de séance. Certains ont eu beaucoup de mal à quitter la salle pour rejoindre leur cours suivant, ils m'ont remercié spontanément et des cœurs ont été dessinés au tableau. J'ai noté cependant qu'il y avait une grande agitation.

Les points négatifs soulignés lors de cette séance sont :

- une mauvaise gestion du temps dus en partie à beaucoup d'imprévus (les élèves n'ont pas été prévenus de la salle donc sont arrivés en retard, interruption de la vie scolaire pour récupérer un élève),
- des explications parfois imprécises : l'exercice sur le labyrinthe crétois a été mal expliqué ce qui a contribué à faire perdre du temps.

A la fin de la séance, je demande aux élèves leur opinion sur la séance. Les résultats de ce questionnaire document 7 montrent que majoritairement ils étaient très contents de la séance et constatent une amélioration de leur état en fin de séance.

Le rituel du cours de SVT suivant cette séance d'initiation au yoga, débute par un yama favorisant la cohésion du groupe (la balle regard adaptée à la salle de classe) et la posture de l'arbre est réinvestit. Un travail de groupe est demandé lors de cette séance. Les élèves réalisent une carte mentale par groupe de 3-4 sur le thème des « écosystèmes ». Deux élèves ne souhaitent pas travailler en groupe. Cette séance se déroule, malgré tout, merveilleusement bien. Tout le monde est au travail et progresse à son rythme.

Une deuxième séance de SVT est nécessaire pour poursuivre la carte mentale. Les élèves isolés s'intègrent naturellement à d'autres groupes. La production finale n'est pas à la hauteur de mes espérances mais d'un point de vue investissement dans le travail, je suis pleinement satisfaite ; tout le monde travaille, reste concentré pendant toute la durée de l'activité et les élèves sont surpris quand la sonnerie retentit.

2. Développer la confiance des élèves

Avoir confiance en soi c'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités.

D'après Isabelle Filliozat, psychothérapeute, auteure de nombreux livres, quatre étapes sont indispensables au développement de la confiance en soi. La confiance en soi se développe et n'a de cesse d'évoluer au cours de la vie d'un individu. Elle est particulièrement importante au cours des premières années de l'enfant, mais aussi pendant la période de l'adolescence. La famille, les parents et les enseignants jouent alors un rôle déterminant.

Une seconde séance de yoga en atelier est programmée, une semaine après. Je choisis pour cette séance un objectif général visant à travailler la confiance des élèves en eux-mêmes et en leurs camarades. Je choisis la séance proposée par le RYE « La confiance, ça se construit ». Je remanie la séance comme présentée dans le document 8, pour l'adapter au niveau de mes élèves et pour avoir le temps d'échanger.

La séance a commencé avec 10 minutes de retard car la communication sur la salle ne s'est pas faite. Il a fallu préparer la salle, pousser les tables et les chaises et installer les tapis. Cette séance a eu lieu la dernière heure de la semaine.

Selon moi, la séance s'est relativement bien passée compte tenu de leur état. J'ai dépensé une énergie importante à les canaliser et j'ai terminé cette séance exténuée. Il semble que les élèves étaient satisfaits dans l'ensemble de cette séance.

Les points négatifs de cette séance portent encore sur la gestion du temps et la non-prise en compte de leur état rajasique en entrant dans la salle. Il aurait été préférable de faire un exercice pour calmer le groupe en faisant par exemple des automassages du haut vers le bas ou écouter les sons avant de faire la météo des émotions. Je pense que j'aurais pu supprimer un exercice d'asana pour prendre plus le temps d'expliquer les exercices et me sentir moins fatiguée en fin de séance.

En cours de SVT, on poursuit nos rituels de yoga et j'intègre les exercices sur la confiance, l'arbre, le mudra de ganesh, la demi-lune... pour poursuivre le travail sur la confiance en soi.

3. Toujours plus de confiance et un peu de créativité

Comme l'intitulé de l'atelier n°2 le signale, « la confiance, ça se construit », donc il faut effectivement travailler la confiance régulièrement pour que cela s'inscrive durablement dans

le corps. Donc, pour mon troisième et dernier atelier de yoga, j'imagine une séance avec un objectif portant sur la confiance et un peu sur la créativité.

Pourquoi la créativité ? Il faut développer la créativité et les apprentissages créatifs pour donner et redonner de la saveur aux savoirs. L'apprentissage créatif permet à l'élève de construire des compétences grâce à la créativité, qui joue donc un rôle explicite sur l'acquisition de nouvelles connaissances. Et inversement, ce nouvel apprentissage agit en retour sur la créativité des élèves en contribuant à son enrichissement. Le dispositif est donc clairement complexe et requiert souvent un investissement aux niveaux cognitif, émotionnel et conatif (sur la prise de risque et la persévérance) L'apprenant est dès lors mis dans cette posture active de conducteur; le dispositif d'enseignement/apprentissage constitue une passerelle pour lui permettre de s'approprier le savoir , mais aussi, peut-être, de donner le plaisir d'apprendre à l'élève dans le but de développer un nouveau rapport au savoir : l'apprenance, selon Carré, soit la compétence et l'envie d'apprendre tout au long de la vie.

Dans le but d'enrichir la créativité des élèves, je développerai les apprentissages créatifs. Je proposerai également au sein du dernier atelier de yoga, un exercice développant la créativité. Je construis la séance du document 9.

La séance s'est très bien passée. Ils étaient contents d'être là, très satisfaits en fin d'heure et déçus que ce soit la dernière.

Cette fois, le temps a été relativement bien géré et surtout la séance a été moins fatigante que les deux précédentes.

Pour poursuivre dans cet esprit de développer la confiance et la créativité, j'offre aux élèves la possibilité de créer un flash-mob sur la chanson du dernier atelier. Ils doivent imaginer la scène. Nous avons déjà l'accord du chef d'établissement et des créneaux pour organiser cet événement. Malheureusement, mes élèves ne sont pas majoritairement volontaires pour faire ce flash-mob. Un bon tiers de la classe accepte sans hésitation, un tiers est très partagé et le dernier tiers refuse catégoriquement. Ils craignent beaucoup le regard des autres. Je ne souhaite pas les forcer et abandonne cette idée. Il aurait fallu encore plus de temps et d'activités créatives en classe et en atelier pour aller jusqu'au bout de ce projet flash-mob avec cette classe.

Leur ressenti sur la séquence de yoga qu'ils ont vécu figurent dans le document 12 et 13. J'analyserai ses réponses dans la partie suivante.

4. Bilan de l'expérimentation

Mon objectif principal cette année était de motiver les élèves dans leur apprentissage donc en cours de SVT, je travaille à donner du sens aux apprentissages en expliquant le lien entre les objectifs des cours et leur vie actuelle et future. Je cherche également à varier les supports et activités. Je propose donc aux élèves :

- de poursuivre le projet sur la permaculture entamé pendant l'année scolaire 2016-2017 avec mes anciens élèves de 5^{ème}. Ils ont créé des espaces verts dans le collège où ils ont planté et construit un bassin à poissons. Cette année, mes élèves de 5^{ème} ont amené de nouvelles plantes que nous avons utilisées pour améliorer ces espaces et créer de nouveaux espaces verts dans le collège. Ils ont récoltés les productions (patates douces).
- une sortie à l'étang de Saint Paul a été organisée avec le professeur principal de la classe de 501 (classe test). Pendant la sortie, j'ai réutilisé des exercices de yoga vus en atelier et en classe.
- des travaux de groupe avec une production par groupe.

Pour évaluer les effets de toutes ses pratiques, je compare dans un premier temps, les moyennes des classes document 10. La classe test a une moyenne générale annuelle assez proche des autres classes de 5^{ème}. Néanmoins, je note une augmentation notable (1,4 point) de la moyenne de la classe entre le deuxième et le troisième trimestre alors que 5 classes sur 7 voient leur moyenne de classe baisser au 3^{ème} trimestre. Les moyennes de toutes les classes sont calculées globalement de la même façon sur 3 ou 4 notes parmi lesquelles, il y a une note de participation orale, une ou deux (variable selon le niveau concerné) notes de contrôle de connaissances et une note de contrôle de compétences.

Lors du dernier contrôle de compétences pour le niveau 5^{ème}, les élèves devaient réaliser une exploitation d'un document, un graphique. Une évaluation sur cette même compétence a été réalisée un mois plus tôt : les résultats de la classe test sur la première évaluation est de 5,58 ! Pour cette seconde évaluation, les trois classes de 5^{ème} se sont bien appliquées. J'avais des exigences et les 501 (classe test) et 503 ont pris ce travail très au sérieux et m'ont rendu des productions d'un bon niveau. Je constate également que les résultats pour cette dernière évaluation des 501 sont de loin supérieurs à ceux enregistrés pour les deux autres groupes 503 et 504 : j'enregistre 13,34 de moyenne pour la seconde évaluation, soit une augmentation de près de 7 points pour le même type d'exercice avec un document plus difficile portant sur un thème complètement différent. Les résultats de cette évaluation et la

hausse non négligeable de la moyenne générale de SVT penchent en faveur d'une re-motivation des élèves de la classe de 501.

D'autre part, j'ai choisi de comparer le taux de participation orale pour mes trois classes de cinquième pour les 3 trimestres. Comme le document 11 le montre, la moyenne de participation orale par élève par séance pour les 3 classes de cinquième baissent au fil de l'année. On voit une forte baisse des classes de 503 et 504 et une baisse légère et progressive pour la classe de 501. Je pense que ce taux de participation orale n'exprime pas d'amélioration d'un point de vue de l'investissement des élèves en classe. Néanmoins, on peut noter que si les deux classes qui ont débuté l'année avec un fort taux de participation orale, ont une baisse notable au cours de l'année, on peut dire que la classe test de 501 en maintenant son taux de participation orale réalise une progression tout de même.

D'un point de vue assiduité, parmi toutes mes classes, c'est la 501 qui comptait le plus grand nombre d'élèves les deux dernières semaines au collège : l'avant dernière semaine, j'ai eu des cours où aucun élève ne s'est présenté comme la classe de 504 ou 606 alors que dans la classe de 501, il y avait encore 19 élèves et encore 7 élèves la dernière semaine ! Ceci montre qu'une majorité des élèves étaient contents de revenir au collège.

Il est difficile de mesurer l'envie d'apprendre des élèves par des moyennes, des taux de participation orale ou autre du fait qu'il y a un grand nombre de paramètres qui entre en compte dans la motivation des élèves. Il est donc important que je parle du ressenti des élèves et le mien.

J'ai distribué un questionnaire en 4 points, ils devaient y répondre de manière anonyme document 12. Au vu des réponses proposées par les élèves, je suis convaincue que ces séances leur ont apporté des choses positives puisque 95% des élèves ont aimé. 74% sont prêts à recommencer. Parmi ceux qui ne sont pas sûrs, ils disaient que cela dépendait avec qui, quel professeur et quels élèves. Mais est-ce que selon eux cela peut les aider à se motiver, à mieux travailler, à avoir envie de travailler ? La question ne leur a pas été clairement posée. Cependant, on note qu'ils proposent de nombreux avantages à ces séances qui contribueront nettement à mieux travailler. Quelques-uns pensent même que cela peut les aider à mieux travailler, leurs apportent de la concentration et du calme. Les études montrent que les élèves ne sont pas heureux de venir au collège car ils se sentent trop sous pression. Si ces exercices leur apportent du calme et de la sérénité comme ils le disent, cela les rend disponibles aux apprentissages.

De mon point de vue, mes trois classes de cinquième se sont investies en classe, ont fait de leur mieux à l'oral comme à l'écrit au troisième trimestre avec une légère baisse

d'implication pour la classe de 504. J'ai, d'ailleurs, été absente pour diverses raisons en cours avec la classe de 504 au troisième trimestre et les résultats ont nettement baissé comme on peut le voir dans le document 10. Je pense que le travail que j'ai mis en place pour la classe test a également été profitable aux autres classes, puisque j'étais plus attentive à mes élèves. Pour les trois cinquième, les cours restent vivants avec une participation orale plus posée, ce qui donne plus de place aux élèves les plus timides. Je ne vois pas de différence majeure d'un point de vue investissement à l'oral et à l'écrit au troisième trimestre entre les 501, 503 et 504.

Je rappelle, néanmoins, qu'au cours du deuxième trimestre, la classe de 501 s'est distinguée des deux autres cinquième en montrant moins de motivation, en se dispersant davantage et par des problèmes de comportement.

Les séances de yoga ont à mon avis rétabli l'équilibre entre cette classe et les deux autres. Sans cela, peut-être même que la situation se serait dégradée davantage. Les professeurs de la classe, en conseil de classe ont noté une amélioration. La professeure de mathématiques qui récupéraient les élèves après les séances de yoga a fait des retours positifs sur la classe.

Deux AVSI, présentes à tous les cours depuis le début de cette année scolaire ont rempli le questionnaire des élèves sur le bien-être au collège. Leurs témoignages me semblent intéressants à partager et correspondent à mon ressenti document 14. Si ces séances et tout le travail autour avaient été faits plus tôt dans l'année, je pense que les résultats auraient été plus nets.

Tout ceci, nous rappelle également à quel point le professeur a un rôle important dans la motivation des élèves.

« La qualité fondamentale pour le parent ou l'éducateur est de savoir observer. »

Maria Montessori

Ainsi, il pourra écouter et comprendre les enfants qu'il a en face de lui.

III. Des rituels pour développer mes qualités d'enseignante

Isabelle Filiozat rappelle dans son livre « Fais-toi confiance ou comment être à l'aise en toute circonstances », l'importance du regard de l'enseignant sur les élèves. Elle écrit « Le regard de l'enseignant a beaucoup de pouvoir sur l'enfant. On nomme « effet Pygmalion » cette tendance à se conformer inconsciemment à l'image que l'autre a de nous. Le professeur

vous croit intelligent ? Vous avez tendance à vous améliorer. Il vous considère comme un « déchet de la société » ? Vous aurez du mal à réussir votre devoir. Même si il ne vous dit rien de ses pensées à votre égard ! ».

1. Définition de la bienveillance et de l'empathie

Comme le souligne Catherine Gueguen dans son ouvrage « heureux d'apprendre à l'école », « Depuis peu l'institution scolaire demande de façon officielle aux enseignants d'être bienveillants. Mais que signifie être bienveillant ? ».

Littéralement, cela veut dire « veiller sur quelqu'un de façon positive ». En fait, la bienveillance rejoint l'empathie dans la mesure où, pour être bienveillant, il est nécessaire de comprendre la personne qui est devant nous, donc de sentir et de comprendre ce qu'elle éprouve, puis de répondre de façon adéquate à ses besoins. Cette attitude rejoint alors la définition de l'empathie affective, de l'empathie cognitive et de la sollicitude empathique.

L'être humain naît avec une empathie affective qui continue de croître si l'enfant en reçoit. Or, la majorité des éducations ne sont pas empathiques. Beaucoup d'adultes, en croyant bien faire, ne répondent pas aux larmes, aux colères ou aux peurs de leur petit. Cette attitude engendre un grand stress chez l'enfant : il sécrète alors du cortisol qui bloque la production d'ocytocine. Or c'est l'ocytocine qui nous permet d'être empathiques. Un enfant qui ne reçoit que peu ou pas d'empathie dès les premiers mois de vie produira par conséquent peu d'ocytocine et éprouvera de grandes difficultés dans ses relations : il restera maladroit, même s'il souhaite intellectuellement être empathique. «

Ce que je trouve magnifique c'est que pour ces enfants leur capacité à être empathique demeure au fond de leur être, prête à se réveiller s'il reçoit de l'empathie : il sécrètera alors de l'ocytocine. »

Catherine Gueguen

Ces mécanismes neurophysiologiques confirment l'immense influence de notre attitude sur autrui qui, dans le cas présent, agit directement sur la sécrétion (ou non) de molécules ouvrant (ou non) l'enfant à l'empathie. Si je suis capable d'empathie, je créerai un lien de qualité avec mes élèves qui générera un « cercle vertueux ». Les enfants se sentiront bien, à l'aise, confiant, motivés et réussiront mieux scolairement ! Elle définit l'empathie comme « une faculté à se connaître soi-même, à être plus conscient, à se comprendre, à réfléchir et à trouver des solutions pour se sentir mieux et vivre en fonction de ce que l'on souhaite vraiment ». Approfondir le yoga doit m'aider à développer mon empathie.

2. Développer ma bienveillance et mon empathie pour mieux adapter les apprentissages aux besoins des élèves

Par des petits rituels de yoga avant d'aller travailler, pendant la pose et le soir au coucher, je souhaite développer mes qualités d'enseignante. Je mets donc en place, ces petits rituels et je fais les constats suivants, document 15.

Le rituel du matin dure en moyenne une quinzaine de minutes. Les exercices choisis sont :

- deux salutations au soleil adapté à mon état pour étirer et nettoyer mon corps,
- pour la confiance, une ou deux postures parmi celle-ci : l'arbre, mudra de ganesh, le guerrier
- une respiration abdominale ou des kapalabati selon le temps,
- une relaxation avec écoute des bruits puis de la respiration et
- pour me centrer une petite méditation.

Le rituel du coucher dure en moyenne 10 minutes :

- Salutation à la lune
- Relaxation

Entre les cours, je faisais deux ou trois respirations abdominale en effaçant mon tableau.

Les points positifs notés sont nombreux.

- Au fil des années et de mon évolution personnelle en tant qu'enseignante, j'ai connu de moins en moins de conflits avec les élèves. Cette année, je n'ai eu aucun conflit avec les élèves et donner aucune punition.
- Les élèves semblent détendus et ont un grand sourire en entrant en classe.
- Les élèves sont intéressés et participent globalement bien en classe. Ceux qui participent peu sont présents et suivent. Je parviens à capter l'attention d'une bonne majorité des élèves.
- Je n'ai eu aucun retour négatif des parents d'élèves. Certains parents sont venus en réunion parents-professeurs et m'ont rapporté que leurs enfants prennent le temps de raconter ce qu'ils ont appris en cours de SVT. Les parents trouvent utile les petits rituels de yoga faits en début de séance.

- Il y a eu des cours où il fallait remettre les choses à plat pour limiter les bavardages mais j'ai rarement perdu le contrôle et ressenti le besoin de m'énerver.

Les points négatifs qui m'ont le plus marqués sont liés à une mauvaise gestion de mes émotions. Par exemple :

- La dernière heure de cours avec ma classe de troisième 304 avec qui j'ai passé une année plutôt agréable, fût au contraire assez désagréable. J'ai arrêté le cours 10 minutes avant la fin de l'heure. J'étais tellement agacée que j'ai eu beaucoup de mal à leur dire au revoir et bonnes vacances.
- La classe de sixième 603 est très agréable mais posent beaucoup de questions et a du mal à canaliser son énergie. Je me suis énervée à plusieurs cours. Une fois, je me suis particulièrement emportée en levant bien fort la voix. J'ai tout de suite vu sur leur visage que cela les avait stressés donc je me suis excusée. Etonnamment, plusieurs élèves ont dit « non Madame, c'est nous, pardon ! ». J'ai répondu que je n'aurais pas du lever le ton !

Mes facultés à gérer mes émotions, à être empathique et bienveillante envers les autres, sont naturellement présentes au fond de moi comme tout le monde mais ont besoin d'être cultivées. Pour cela, il serait intéressant :

- d'enrichir mes connaissances sur l'éducation positive et les lois naturelles de l'enfant,
- de pratiquer très régulièrement le yoga et la relaxation et toute activité qui vise à améliorer mon bien-être,
- d'approfondir la connaissance de moi-même pour mieux gérer mes émotions,
- et que d'autres enseignants utilisent des techniques de yoga et relaxation, pour augmenter les effets de ces pratiques sur les élèves.

Comment étendre ces connaissances aux autres adultes volontaires qui encadrent les élèves ?

3. Prolongements

Les élèves se disent majoritairement satisfaits de ces pratiques de yoga et relaxation. Partant de ce constat, il serait intéressant de diffuser largement ce genre de pratiques aux éducateurs volontaires.

Depuis mon premier stage, j'ai beaucoup communiqué sur la formation RYE, ce qui m'a plu, ce que cela a changé dans mes pratiques et dans mon quotidien. Depuis, j'échange à l'occasion des pauses avec des professeurs pour les garder informés de ce que je mets en place dans le collège.

Pour cette année scolaire 2017-2018, j'ai mis en place seule ou avec d'autres intervenants trois projets :

- le module à destination des enseignants « Pratiques de yoga entre tables et chaises »,
- les ateliers yoga mis en place pour ma classe test,
- le module pour la gestion du stress à l'oral de brevet.

Mon principal adjoint a fait appel à une formatrice RYE, Sylvie Bernabé, pour intervenir au sein du collège, afin de diffuser auprès des collègues quelques techniques qui permettent aux enseignants de prendre le temps de faire des transitions entre les cours, mieux accueillir les élèves et mieux gérer les émotions des élèves. Sylvie Bernabé accepte mais souhaite que j'intervienne pour donner mon expérience et choisir les exercices que je mets en pratique et qui me semblent adapter au contexte de la salle de classe. A trois, nous organisons alors un module au mois de décembre 2017, juste avant les vacances de fin d'année, intitulé « Yoga entre tables et chaises ». Quarante professeurs se sont inscrits au module. Nous avons dirigé deux séances avec une vingtaine de professeurs à chaque fois. Sylvie Bernabé a fait vivre une séance complète aux enseignants avec des exercices utilisables en classe avec les élèves. Nous avons expliqué l'intérêt de ces exercices (échelle de pantanjali). J'ai ensuite présenté les exercices que je pratique le plus en classe et leur intérêt pour moi. Nous avons fini par un Yama pendant lequel nous avons demandé aux enseignants de choisir un mot qui caractérise cette séance et leur état.

Le module s'est déroulé dans une ambiance très agréable. Beaucoup de questions ont été posées sur la réaction des élèves face aux exercices proposés. J'ai pu leur rapporter mon ressenti après une année d'expérimentation. Les réponses proposées pendant le yama de fin montrent un état général de bien-être et de satisfaction. Je me suis rendue compte que beaucoup d'enseignants sont très tentés par l'expérience du yoga en classe et souhaitent changer leur pratique mais ont très peur de la réaction des élèves et de perdre le contrôle de la classe.

Les retours du stage que j'ai eus dès le lendemain matin sont très positifs comme le montre le tableau du document 16.

Afin de diffuser le yoga, je me suis lancée également dans la mise en place d'un petit module de yoga destiné aux élèves de 3^{ème} afin de les aider à mieux gérer leur stress pendant les oraux blanc et finaux de brevet. J'ai proposé une série d'exercices équivalente à 10-15 minutes de pratique, document 17. Ce petit module s'est déroulé en deux étapes, ma première intervention a eu lieu le jour de l'oral blanc de brevet et la seconde le jour du brevet. Un mot à destination des élèves de troisième et leurs parents a été conçu et distribué pour les informer de cette intervention exceptionnelle.

Ces modules se sont déroulés sur deux matinées de 7h30 à 11h. Seulement quelques élèves venus. J'ai rencontré 7 élèves lors de l'oral brevet blanc et le même nombre le jour de l'oral de brevet. Ce n'était pas forcément les mêmes élèves. Les élèves qui ont participé étaient satisfaits et se sentaient mieux après la série d'exercices que je leur ai proposée. Beaucoup d'élèves sont passés devant la salle mais n'ont pas osé franchir le seuil. Certains m'ont dit qu'ils n'avaient pas retrouvé la salle dans laquelle je me trouvais. Je pense que d'un point de vue communication, on aurait pu faire mieux en s'y prenant beaucoup plus tôt et en diffusant davantage d'informations, aux élèves et professeurs pour que les candidats soient mieux informés et aient moins de craintes à franchir le pas. D'autant plus, que beaucoup d'élèves de troisième n'avaient jamais eu l'occasion de pratiquer des techniques de yoga et relaxation auparavant. J'étais très satisfaite d'avoir créé cette petite série d'exercice et de voir de l'apaisement chez certains élèves.

Le yoga et la relaxation dans le collège commence petit à petit à être connu. Je suis devenue pour certains une « référente yoga ». De plus en plus de personnes me sollicitent pour me poser des questions autour de cette discipline. Je pense qu'il faudra encore du temps pour que tout cela devienne naturel. Je proposerais dès que je le pourrais de nouveau un module aux enseignants qui souhaiteraient revoir des exercices. Ceci nous permettra d'échanger sur nos pratiques et je l'espère d'envisager un accueil particulier aux élèves pour la rentrée scolaire 2019-2020 !

Conclusion

La très grande majorité des élèves des classes qui ont expérimenté le yoga et la relaxation sont réellement satisfaits et pensent qu'ils en ont besoin ! Les élèves tirent profit de ces pratiques de yoga et relaxation que ce soit en atelier, en classe ou en ayant face à eux, un enseignant serein et bienveillant. Le fait d'être allée plus loin avec une classe en particulier et de comparer avec les autres classes qui n'en ont pas bénéficié, m'a fait prendre conscience à quel point ces techniques de yoga et relaxation peuvent les aider à aller mieux donc à mieux apprendre. Les élèves sont libérés de ce qui les préoccupe et peuvent se

concentrer davantage sur les apprentissages. En suivant bien le cours, ils se rendent compte par eux-mêmes qu'ils sont capables et l'envie d'apprendre refait surface. L'envie d'apprendre de mes élèves s'est améliorée grâce à ces techniques même si tous les chiffres ne le montrent pas forcément, je le sais en tant que professionnel de l'éducation. Les questions, leurs regards, leur attention, l'accueil qu'ils me font reflètent leur motivation qui représente l'essence qui me permet d'avancer.

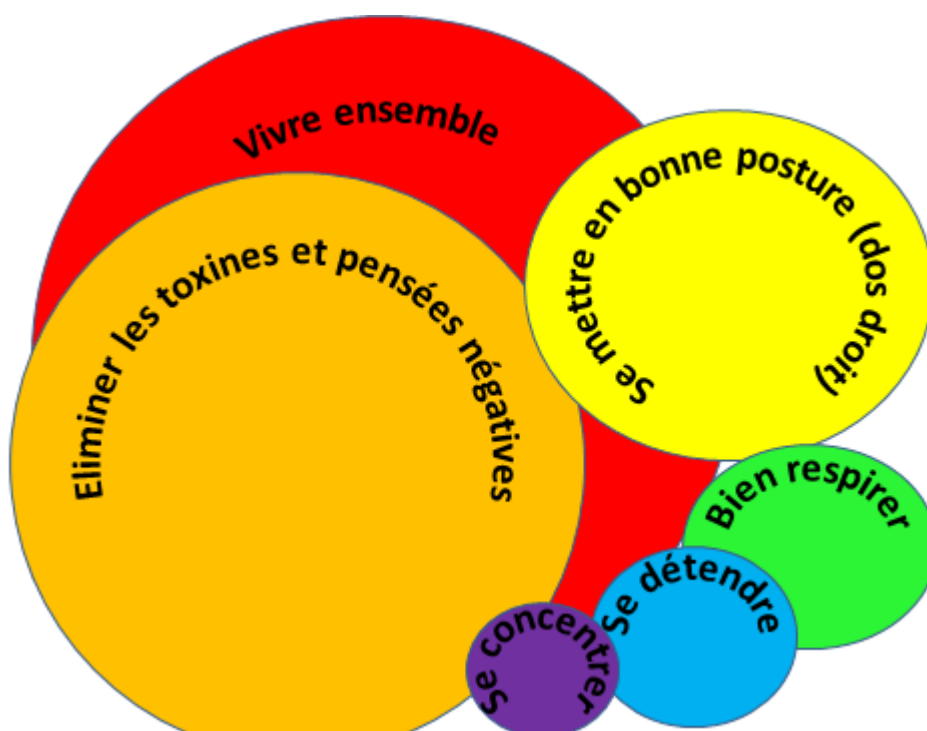
Grâce à l'éducation positive et aux techniques de yoga et relaxation, j'ai pu trouver des outils qui améliorent considérablement mes conditions de travail et celles de mes élèves. Je me sens utile de nouveau dans mes fonctions d'enseignante et je ressens un profond bonheur à faire mon travail, à préparer mes cours, retrouver mes élèves et me cultiver.

Si des pratiques de cette ordre se propager, je suis convaincue que le pourcentage d'élèves qui aimeraient venir à l'école serait nettement supérieur à celui donné par l'OCDE en 2009. Il est donc important de diffuser ces techniques. Même si, nous sommes tous différents avec des sensibilités diverses et que donc certaines personnes ne se sentiraient pas à l'aise avec ces pratiques. Notons également, que certains éducateurs exercent parfaitement bien leur métier d'éducateurs sans le yoga et la relaxation. Ces techniques pourraient aider les professionnels de l'éducation qui en ressentent le besoin et qui sont sensibles à cette discipline, le yoga.

Par contre, j'ai également pu constater que pour maintenir cet état de bien-être chez les élèves ou chez moi, une pratique régulière et adaptée est nécessaire. Pour la suite, je désire réellement approfondir mes connaissances sur le yoga, la relaxation, le développement de l'enfant et l'éducation positive. Même si la formation RYE se termine pour moi, la lecture, les conférences et la pratique régulière avec des enseignants de yoga différents seront pour moi, une manière de continuer à progresser dans cette discipline, dans ma vie personnelle et ensuite au niveau professionnel.

Annexes

Document 1 : l'échelle de patanjali présentée aux élèves



Exemples d'exercices pratiqués en classe avec mes élèves :

- vivre ensemble : balle regard, appel avec météo des émotions, phrases positives affichées au tableau,...
- Eliminer les toxines : gorille, lion, arbre dans le vent, rotations des articulations, massages du visage, contractions/relâchements...
- Se mettre en bonne posture : la bonne posture assise, étirements, arbre, mudra de Ganesh...
- Bien respirer : conscience de la respiration, respiration abdominale, les 3 étages de la respiration, respiration en suivant une figure géométrique...
- Se détendre : écouter les bruits des plus lointains aux plus proches, détente des muscles, yoga nidra...
- Se concentrer : visualisation du cours précédent sur l'écran mentale, trataka, yoga nidra...

Document 2 : Questionnaire d'évaluation du bien être des élèves au collège

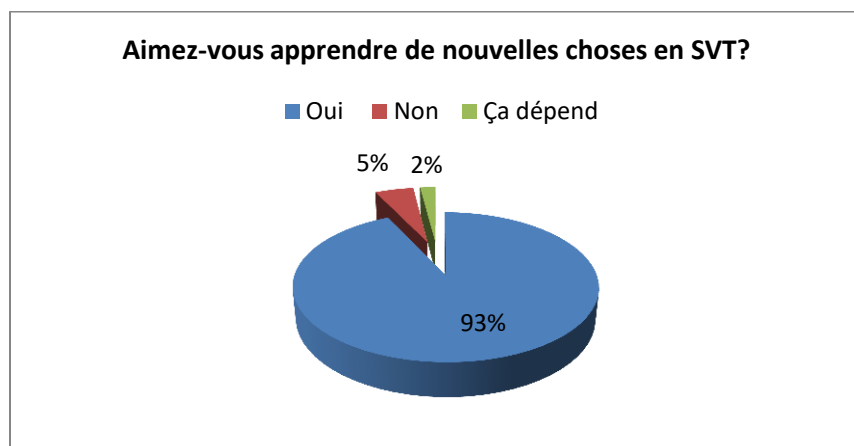
Evaluer son bien-être au collège

1. *Est-ce que tu aimes venir au collège ? Pourquoi ?*
2. *Est-ce que tu aimes venir en cours de SVT ? Pourquoi ?*
3. *Est-ce que les pratiques de yoga et relaxation en classe te font du bien ?*
4. *Qu'est-ce que ces rituels t'apportent ?*
5. *Pratiques-tu chez toi, des exercices de yoga que l'on pratique en classe ? Si oui, lesquels ?*
6. *Est-ce que tu aimes apprendre de nouvelles choses en SVT ?*
7. *Selon toi, qu'est-ce qu'il faudrait améliorer en cours de SVT ?*
8. *Selon toi, qu'est-ce qu'il faudrait améliorer au collège pour que tu t'y sentes bien ?*

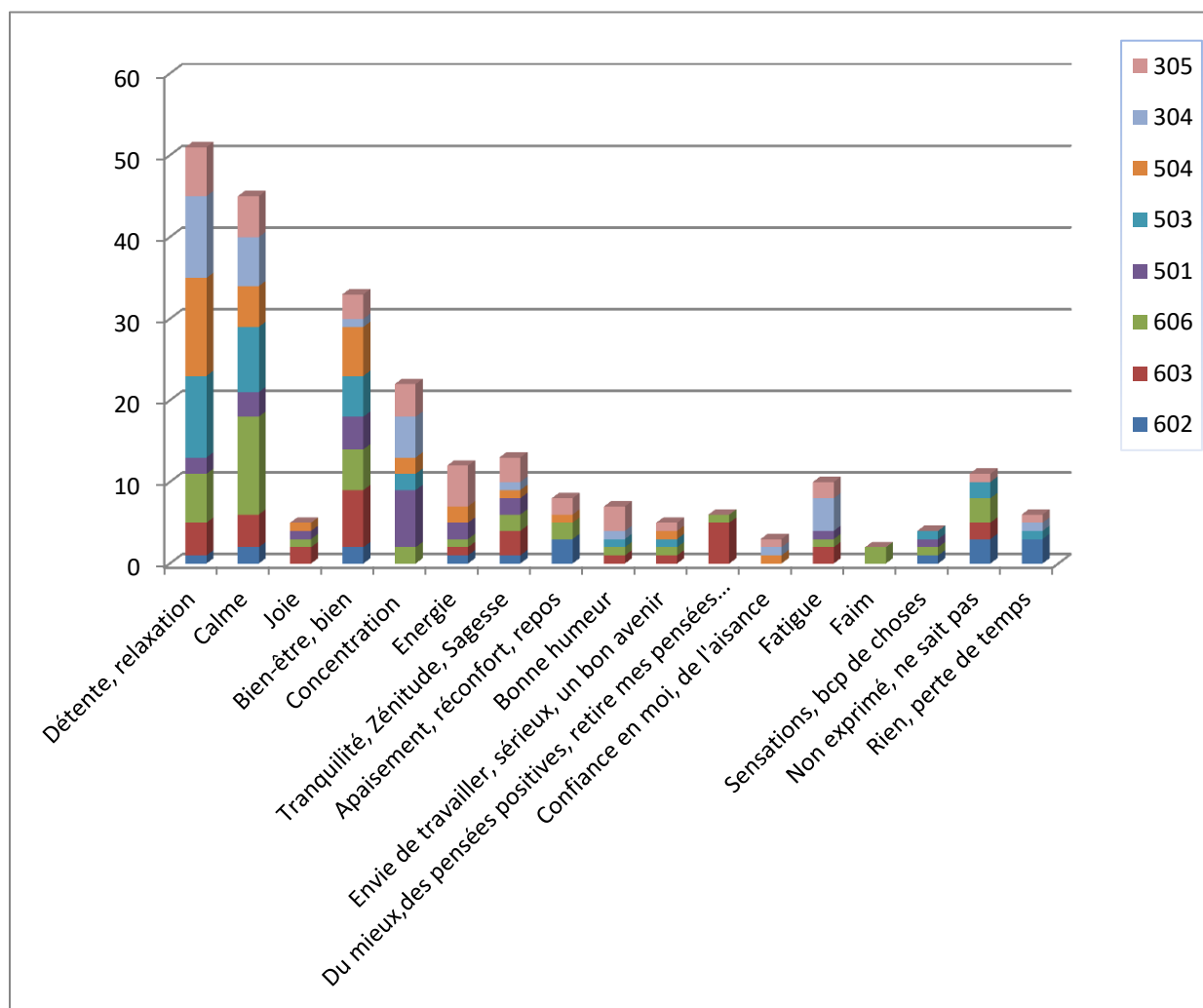
Document 3 : Tableau récapitulatif des réponses aux questions 1, 2 et 3 du questionnaire d'évaluation du bien-être des élèves au collège *NE : non exprimé

	Aimez-vous venir au collège ?				Aimez-vous venir en cours de SVT ?				Est-ce que les rituels te font du bien ?			
Classes (nombre d'élèves ayant répondu au questionnaire)	Oui	Oui/Non	Non	NE*	Oui	Oui/Non	Non	NE*	Oui	Oui/Non	Non	NE*
602 (15 élèves)	10	3	2	0	14	1	0	0	11	3	1	0
603 (25 élèves)	19	2	3	1	22	1	0	2	25	0	0	0
606 (25 élèves)	13	5	7	0	21	4	0	0	20	2	3	0
501 (18 élèves)	9	5	4	0	17	1	0	0	17	1	0	0
503 (22 élèves)	11	7	3	1	20	2	0	0	18	4	0	1
504 (23 élèves)	18	3	2	0	22	1	0	0	20	2	1	0
304 (21 élèves)	10	7	4	0	15	2	4	0	18	2	1	0
305 (24 élèves)	11	6	7	0	22	2	0	0	22	2	0	0
Total (173 élèves)	101	38	32	2	153	14	4	2	161	19	6	1
Pourcentages	58%	22%	18%	1%	88%	8%	2%	1%	93%	11%	3%	>1%

Document 4 : Diagramme sur l'envie d'apprendre des élèves



Document 5 : Histogramme cumulé présentant le nombre d'élèves par classe en fonction des réponses répertoriées à la question 4 du questionnaire « que vous apportent ces rituels ? »



L'aveugle et le paralytique

Les objectifs et la durée restent inchangés. Les modifications de séance apparaissent en gras.

Yama

- **Météo des émotions avec le pouce** 👉 🖐️ 🦶 (comme ils ont l'habitude de le faire en classe),
- Lecture de la fable, échanges
- Exercices à deux **sur la musique de « Waka Waka » de Shakira**

Niyama

- En cercle : sauter ensemble
- **Toujours debout en cercle : faire une vague avec les bras, je commence et la vague se transmet au voisin et ainsi de suite. 2 fois.**

Asana

- Marche à deux
- **Suppression de l'exercice du cobra poussé par le vent : manque de place et de temps**
- Les rameurs
- L'arbre à deux

Pranayama : La respiration de la lumière

Pratyahara : Relaxation sur le thème de l'entraide

Dharana : Labyrinthe crétois

Yama de fin

- **Météo des émotions**
- **Questionnaire**

Document 7 : Réponses des élèves au questionnaire sur la séance 1 d'initiation au yoga (19 élèves présents)

Question 1 : Comment te sens-tu en fin de séance par rapport au début de la séance ?

Moins bien	Pareil	Mieux
1	2	16

Question 2 : Qu'avez-vous pensé de la séance?

Je cite fidèlement les réponses proposées par chaque élève :

- « Bien, cool ☺,
- Je veux refaire,
- La séance de yoga m'a fait du bien, cela m'a apaisé, je me sens mieux que tout à l'heure,
- La séance était très bien,
- Cette séance était bien, c'était rigolo,
- Un peu ennuyant ☹,
- Je me suis amusé, je me sens mieux que tout à l'heure,
- Je me sens mieux mais toujours fatigué, c'était cool,
- Je me sens comme tout à l'heure (2 élèves ont répondu ainsi),
- C'était trop bien ♥,
- Cool ☺,
- La séance était très bien, il faudrait juste que les élèves soient un peu plus attentifs pour un meilleur déroulement de la séance,
- Très bien animée par la prof, une très bonne séance,
- C'était trop bien,
- Elle était bien la séance et drôle,
- J'aimais pas le yoga et là j'adore au final, j'ai adoré,
- La séance passe trop vite et c'est trop cool. (2 élèves ont répondu ainsi). »

La confiance, ça se construit

Les objectifs et la durée restent inchangés. Les modifications de séance apparaissent en gras.

Yama

- **Météo des émotions avec le pouce** 🖐️ 👁️ 🦋
- Marche-stop sur la **musique de « Waka Waka » de Shakira**
- **A deux l'aveugle et le guide supprimé**

Niyama

- Le moulinet
- La faux
- Etirement et relâchement du buste **sans tapotements**

Asana

- La fontaine
- La demi-lune (déjà pratiqué en classe)
- La pleine lune
- Le héros
- La flèche
- La fleur de lotus, synchronisation de la respiration et du mouvement

Pranayama : prendre conscience des étages du souffle, avec les mains (déjà pratiqué en classe)

Pratyahara

- Ecoute des sons
- Prise de conscience des points de contact du corps avec le sol
- Observation de la respiration
- Se choisir un doudou mental
- Extériorisation progressive

Yama de fin : Météo des émotions avec le pouce

Document 9 : Troisième séance d'atelier sur la confiance et la créativité

Développons notre confiance et créativité,

Objectifs :

- Favoriser la créativité
- Développer la force et confiance en soi

Durée : 40 minutes

Matériel :

- Musique, paroles et traduction de « Waka Waka, This time for Africa »
- Foulard avec imprimé militaire
- Dessins de mandalas

Yama

Assis en cercle, écoute de la chanson « waka, waka, this time for Africa ».

Discussion autour de cette chanson et qu'est-ce qu'on ressent quand on l'entend.

Assis en cercle, lecture des paroles et de la traduction de la chanson « waka, waka, this time for Africa ».

En musique, Marche Stop dans le collège :

- Marche dans l'espace au rythme de la musique,
- Au signal, on s'arrête et on fait un signe franc militaire comme un soldat pour saluer la personne proche de nous avec la main D et G,

Comme vous vous êtes des collégiens, vous allez maintenant vous dire bonjour comme des collégiens,

- Reprise de la marche toujours en suivant le rythme de la musique,
- Au signal, on s'arrête et on check une personne proche de nous avec la main D et G,
- Reprise de la marche toujours en suivant le rythme de la musique,
- Au signal, on s'arrête et on check une personne proche de nous avec le l'épaule D et G,
- Reprise de la marche toujours en suivant le rythme de la musique,
- Au signal, on s'arrête et on check une personne proche de nous avec le bassin côté D et G.

Niyama

On va faire comme ses soldats camerounais, se relever, se dépoussiérer et trouver le courage de reprendre le combat, notre combat, relever nos défis, trouver la motivation pour affronter nos difficultés.

Asana

- Le héros va nous permettre de trouver le courage et la force en nous pour affronter nos défis et difficultés.
 - Jambes écartées d'un mètre environ,
 - A l'inspiration, ouvrir le pied droit
 - A l'expiration, plier le genou droit,
 - A l'inspiration, monter les deux bras devant la poitrine jusqu'à la verticale au-dessus de la tête,
 - A l'expiration, descendre le bras droit dans l'axe de l'épaule droite, parallèle au genou droit plié, et le bras gauche vers l'arrière dans l'axe de l'épaule gauche, tout en tournant la tête à droite,
 - Respirez dans la posture immobile, goûtez les sensations dans votre corps
 - Sur une expiration descendre les bras, ramener la tête dans l'axe et le pied droit parallèle à la hanche
 - Répétez à gauche.
- Mudra de Ganesh : pour reprendre des forces et avoir confiance quand on se sent fatigué.
 - Jambes écartées à la largeur du bassin, pieds légèrement orientés vers l'extérieur,
 - Lever le bras droit plié devant le plexus avec la paume ouverte sur l'extérieur, doigts crochetés, la main G se place en crochet dans la main D,
 - Inspirez en tirant les mains crochétées vers l'extérieur sans les détacher, ouvrez le thorax,
 - Sur l'expiration, pliez les genoux et tirez sur les mains comme pour les détacher mais elles restent crocheter.
 - On inverse les mains. On recommence.

Nous pouvons puiser aussi de la force et de l'équilibre grâce aux personnes qui nous entourent,

- Arbre à deux
 - Face à face, on pose sa main D sur l'épaule G du partenaire, il va nous aider à trouver l'équilibre,
 - En appui sur la jambe D on soulève progressivement la jambe G en posant le pied sur la cheville, sur le mollet ou la cuisse, pour l'autre partenaire c'est le contraire,
 - On regarde un point fixe derrière notre coéquipier pour trouver l'équilibre,
 - On repose la jambe sur une expiration, on lâche son camarade,
 - On recommence de l'autre côté.

Pranayama

En cercle, debout, se tenir la main :

- Inspirer en levant les bras ensemble, et sur une expiration collective, baisser les bras lentement.
- **(Chantez le refrain de la chanson, accentuer sur le « eh eh » et « ah ah »,**
- **Pour se féliciter, terminez par un hola en accentuant la dernière syllabe. (non fait)**

Pratyahara/Dharana

Par moment, il faut aussi apprendre à lâcher prise et se reposer, on va maintenant se détendre dans une posture confortable

- Allongez-vous confortablement sur le dos,
- Fermez les yeux, écoutez les bruits à l'extérieur,
- Ecoutez les bruits dans la salle,
- Sentez les points de contact de votre corps posé sur le tapis,
- Sentez la respiration aller et venir, douce comme une vague.
- Votre corps est léger
- Souvenez-vous du Héro, ressentez les effets de la posture dans votre corps, cette posture qui donne force, ancrage et confiance,
- Rappelez-vous également, les sensations dans le dos, dans la posture de reprise de force,
- Rappelez-vous assis que vous pouvez puiser des forces autour de vous près d'autres personnes,
- Faites une grande inspiration. Ressentez l'air qui passe dans vos narines et se dirige vers votre nombril.
- Ressentez le tapis sous votre corps,
- Commencez à bouger les orteils, vos mains, bras, jambes, étirez-vous, baillez...
- La relaxation est terminée

Prolongements :

Les mandalas sont formés d'éléments symétriques qui s'articulent autour d'un centre. Il est impossible de les observer dans leur ensemble. L'œil les explore en suivant une progression déterminée. Cet exercice visuel capte l'attention de l'enfant, l'oblige à se concentrer et l'aide à développer sa mémoire.

Mandalas vivants sur la musique,

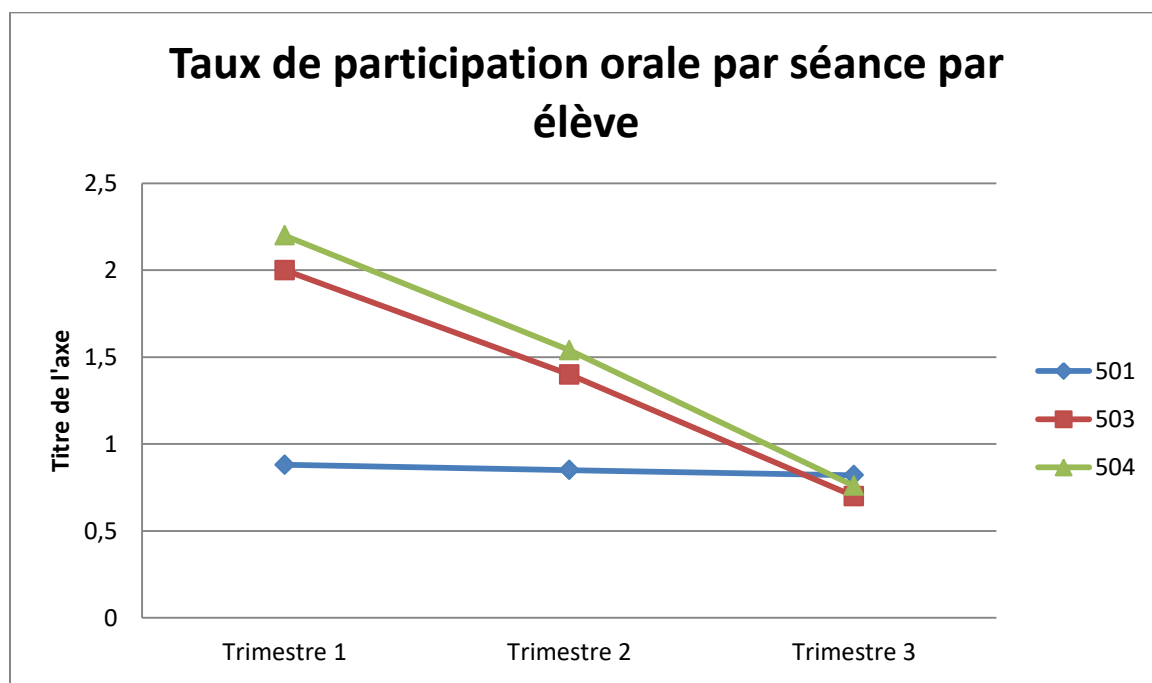
- faire des rondes en se déplaçant de l'intérieur du cercle vers l'extérieur,
- faire une grande ronde.

Document 10 : Moyennes des résultats scolaires des différentes classes au cours de l'année scolaire 2017-2018

Classes	602	603	606	501	503	504	304	305
Moyenne								
Trimestre 1	14,2	14,2	14,1	13,1	14,7	13,8	12,1	12,2
Trimestre 2	15,2	15,2	15,4	12,8	13,8	13,5	11,2	11,9
Trimestre 3	14,8	15,7	15,1	14,2	13	11,9	11	11,5
Année	14,7	15	14,9	13,4	13,8	13	11,4	11,9

Classe testée

Document 11 : Participation orale des classes



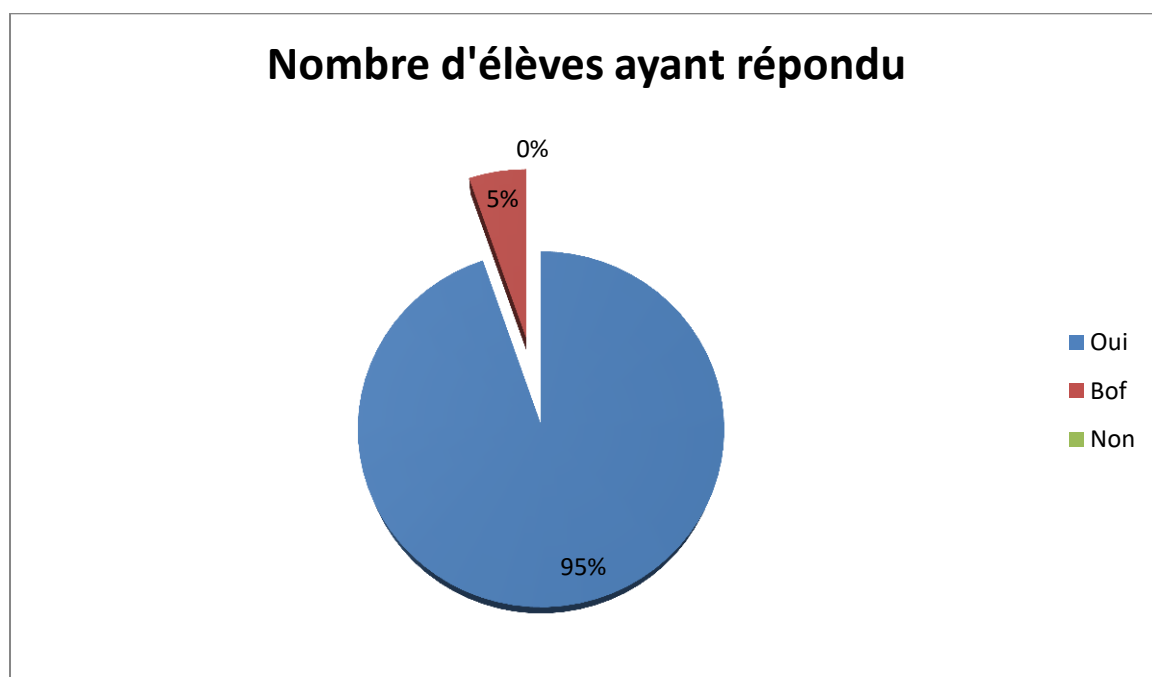
Document 12 : Questionnaire sur la séquence des trois ateliers de yoga

Questionnaire pour évaluer les trois séances de yoga

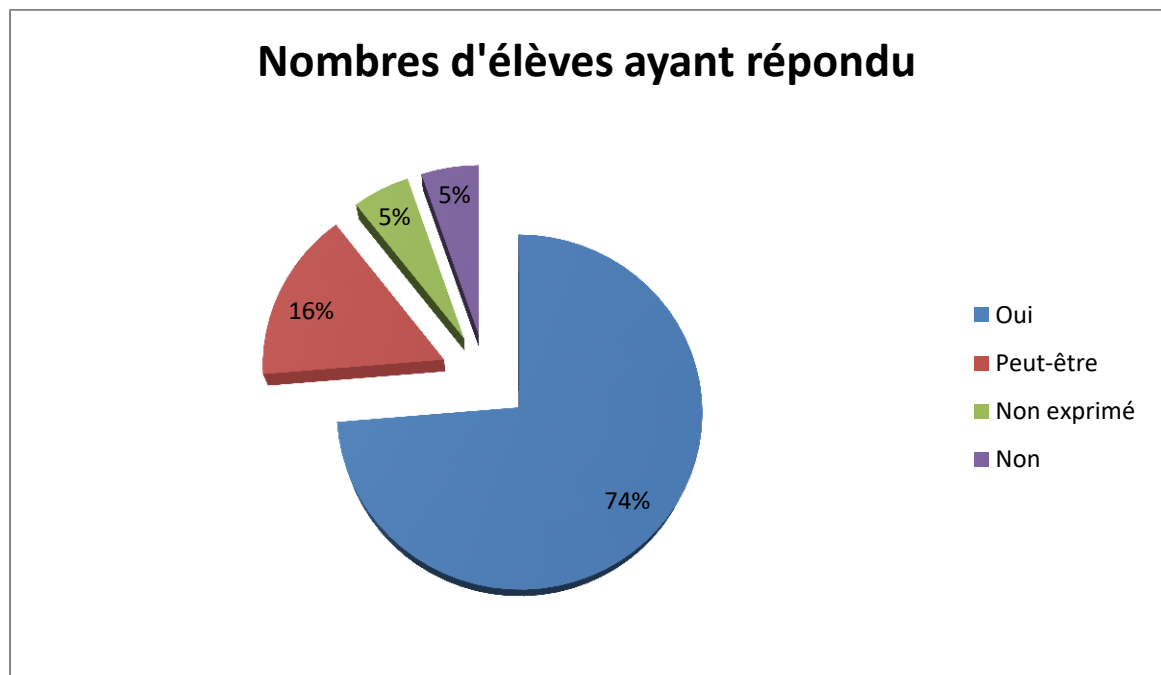
1. *Qu'est-ce que vous avez pensé de la dernière séance de yoga ?*
2. *Avez-vous aimé les 3 séances ?*
3. *Qu'est-ce que ces séances vous ont apporté ?*
4. *Aimeriez-vous recommencer ?*

Document 13 : Réponses des élèves au questionnaire

Question 2 : Avez-vous aimé la séance 3 de yoga ?



Question 4 : aimeriez-vous refaire des ateliers de yoga ?



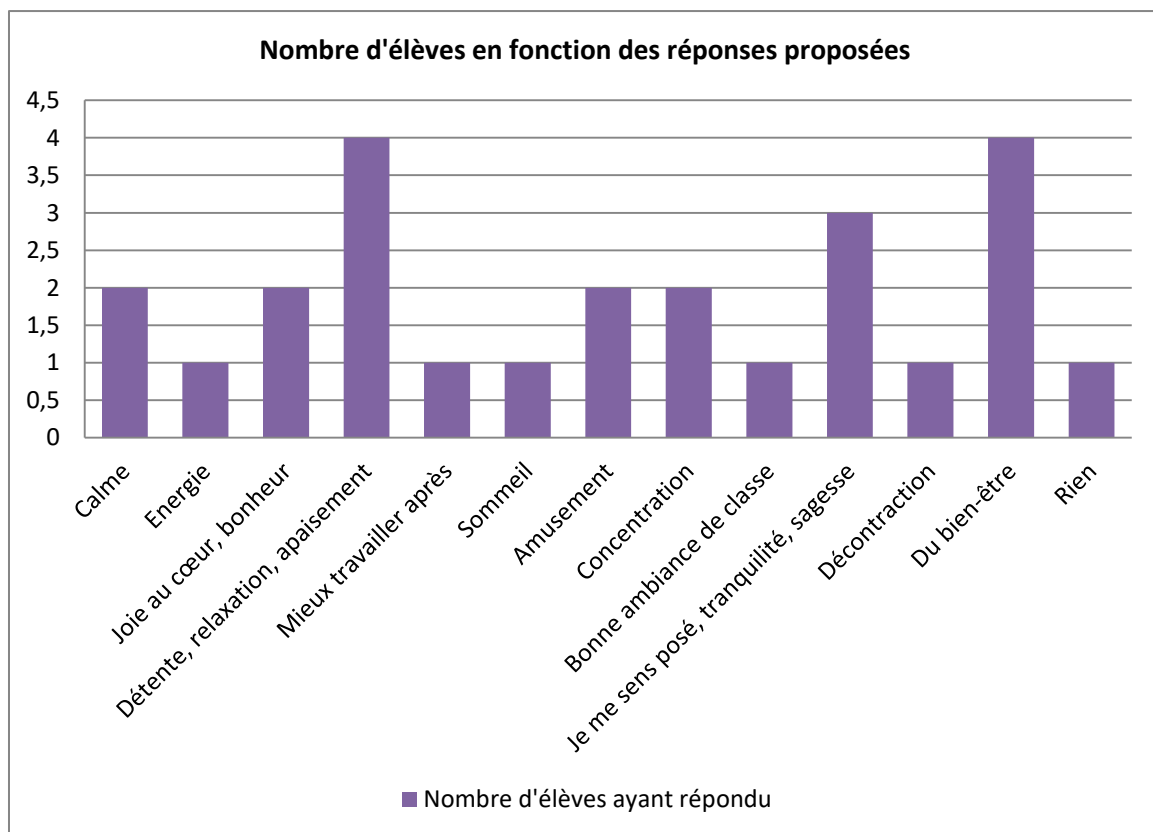
Question 1 : Que pensez-vous de la dernière séance de yoga ?

Je cite fidèlement les réponses proposées par chaque élève :

- « C'était génial
- Bien
- Elle était bien et je me sentais bien
- Trop bien
- Très bien, comme d'habitude
- C'était bien apaisant
- C'était une séance calme. Les élèves devraient être plus attentifs mais la séance était agréable
- C'est bien
- A la dernière séance j'étais malade mais sinon les séances de yoga m'ont apporté beaucoup de confiance en moi et de forme
- A la chanson
- C'était bien
- Je n'ai pas pu faire le yoga mais j'aimerais le faire car j'ai vu que l'ambiance de la classe, c'était un peu améliorer
- C'était bien mais la classe trop bruyante
- Moi j'ai adoré, ça apaise beaucoup les tensions

- La dernière séance est passée trop vite
- J'ai trouvé que le temps est passé trop vite et que c'était le meilleur cours de yoga depuis qu'on a commencé
- C'était bien, ça fait du bien à notre corps
- Bof
- Je pense que cela apporte que du bien. »

Question 3 ; Qu'est-ce que cela vous apporte ?



Document 14 : témoignage de deux AVSI présente à tous les cours de la classe

Test et dans une autre classe 304

La classe test 501 a montré du désintérêt pour les apprentissages et des problèmes de disciplines sont apparus en milieu d'année

Christine

Questionnaire pour évaluer le bien être des élèves au collège

Est-ce que tu aimes venir au collège ? Pourquoi ?
oui car j'aime mon métier

Est-ce que tu aimes venir en cours de SVT ? Pourquoi ?
oui le cours avec toi est intéressant et passionnant

Est-ce que les pratiques de yoga et relaxation en classe te font du bien ? oui

Qu'est-ce que ces rituels t'apportent ?
les rituels m'apportent la paix, la joie et la sérénité

Pratiques-tu chez toi, des exercices de yoga que l'on pratique en classe ? Si oui, lesquels ?
Non

Est-ce que tu aimes apprendre de nouvelles choses en SVT ?
oui

Selon toi, qu'est-ce qu'il faudrait améliorer en cours de SVT ?
Pour moi tes cours de SVT sont très bien
tes cours sont bien expliqués et ce qui est formidable

Selon toi, qu'est-ce qu'il faudrait améliorer au collège pour que tu t'y sentes bien ?
→

Les cours de yoga leur font bien. J'ai remarqué en sortant de ton cours, ils sont plus calmes et apaisés et je pense qu'ils prennent conscience que le yoga apporte quelque chose de bien.

Le qu'il faudrait améliorer c'est de prendre plus de temps avec eux pour la pratique du yoga pour qu'ils soient totalement dedans.

C'est une très bonne chose que tu les prennes pendant une heure de temps cela ne peut que leur aider car ils en ont besoin et ce sera que bénéfique pour eux.

MERCI pour eux.

→ avec toi, tu reviens toujours sur les cours qu'on a déjà vu pour cela je te félicite et te dis MERCI.

La classe de 304 est la classe qui a montré le plus de réticence à la pratique de yoga et relaxation en classe.

Juanita

Questionnaire pour évaluer le bien être des élèves au collège

Est-ce que tu aimes venir au collège ? Pourquoi ?
Oui, le collège représente un lieu différent de leur quotidien.

Est-ce que tu aimes venir en cours de SVT ? Pourquoi ?
Oui, dans l'ensemble les élèves aiment apprendre autrement, ils s'intéressent à tout ce qui est nouveau.

Est-ce que les pratiques de yoga et relaxation en classe te font du bien ?
Les élèves n'ont pas l'habitude d'écouter leur corps. Ils restent curieux de cette pratique.

Qu'est-ce que ces rituels t'apportent ?
Un moment de calme avant d'entamer le cours et la concentration de certains est plus stimulée.

Pratiques-tu chez toi, des exercices de yoga que l'on pratique en classe ? Si oui, lesquels ?
Pour cause qui le pratique correctement en classe, je pense que oui moi-même de temps en temps je le fais.

Est-ce que tu aimes apprendre de nouvelles choses en SVT ?
*de fait de se reconcentrer en début / Respiration / mutant.
de cours, fais en sorte que leur cerveau est prêt à recevoir des informations.*

Selon toi, qu'est-ce qu'il faudrait améliorer en cours de SVT ?

- un peu plus d'expérience
- des sorties peut-être pendant l'année.

Selon toi, qu'est-ce qu'il faudrait améliorer au collège pour que tu t'y sentes bien ?

- un peu plus de compréhension de tout ce qui entoure l'handicap.

Document 15 : Tableau récapitulatif des pratiques de yoga et relaxation et les effets ressentis

Périodes	Pratiques de Yoga et relaxation par semaine	Stages de yoga et relaxation	Etat physique et émotionnel	Motivation
Trimestre 1	1 ou 2 séances (1h) seule à la maison	-1 journée de stage en octobre -Stage TRE (RYE)	-Calme - En forme physiquement	Grande motivation, remise à niveau des connaissances et approfondissement Plaisir à transmettre
Trimestre 2	1 ou 2 séances (1h) seule à la maison	-	-Stressée -Grosset fatigue	- Peu d'intérêt pour les connaissances – Peu de diversification pédagogique
Trimestre 3	-Petits rituels au réveil (10-15 minutes) et au coucher (10 minutes) -Exercices de respiration régulièrement la journée -Séances seule à la maison -Cours hebdomadaire (1h30) avec un professeur yoga	-Stage d'approfondissement (RYE)	-Calme -Très grande forme physique jusqu'au 18 juin puis grosse fatigue	-Grande énergie -Grande diversification pédagogique -Beaucoup de lecture sur la pédagogie positive et le yoga

Document 16 : Témoignages spontanés à l'oral des enseignants le lendemain du module « Pratiques de yoga et relaxation entre tables et chaises au collège

Professeurs	Mise en pratiques immédiat	Commentaires/ suggestions
Céline, professeur d'espagnol	Météo des émotions	« Cette formation c'est ce qui me manqué » Elle souhaite faire, la météo des émotions en espagnol

Oriane, professeur d'histoire- géographie	Pour sa dernière heure de cours avant les vacances australes, a fait tous les exercices proposés dans le livret distribué lors du module	« Les élèves ont adoré » Remerciements pour le partage des pratiques
Marie Claude, professeur de lettres	Mise en pratiques de quelques exercices dès le lendemain (exercices non précisés)	« Super formation » « J'ai éprouvé un sentiment de joie pendant le module » Remerciements pour le partage des pratiques.
Linda, professeur de mathématiques		« le lion, je le ferai toute seule chez moi quand j'en aurai besoin »
Estelle, professeur d'EPS		« Super sympa cette formation, cela me rappelle des pratiques appliquées en EPS.»
Kelly, professeur d'espagnol		Questionnement sur sa légitimité à utiliser ses pratiques en classe. Elle pense qu'il est nécessaire d'avoir une certification pour pratiquer ses techniques de yoga et relaxation.
Nathalie, professeur d'anglais		Elle a apprécié ce module.
Anne, professeur documentaliste		Remerciements pour la séance vécue
Juliette, professeur de mathématiques	Plusieurs exercices (non précisés)	Elle souhaite créer une séance sur une heure de vie de classe avec des exercices sur le vivre ensemble »
Karine, Professeur de lettres		La formation lui a plu.

Document 17 : Mini séance Mini séance pour me présenter avec toute confiance et décontracté à mon oral d'examen

Pour être en confiance et décontracté à mon oral d'examen

Public : élèves de 3^{ème} volontaires avant leur oral de brevet blanc et du brevet

Date : 02/05/2018 et le 31/05 de 7h30 à 11h

Durée : 15 minutes

Objectifs de la séance de yoga :

- détente du cou et des épaules
- réduire le stress
- apporter concentration, énergie et confiance

Yama : Météo des émotions

Niyama : Le gorille (3 fois)

Asana : Etirements et posture du héros

Pranayama

Le soufflet pour dénouer l'estomac

- en inspirant par le nez, monter les épaules en direction des oreilles et en expirant par la bouche, vous les relâcher en les laissant retomber
- reprendre conscience de tout son corps et constater que les tensions sont atténuées.

Le toboggan

- inspirer par saccades et par le nez, comme si on montait de façon rythmée les escaliers d'un toboggan
- expirer par le nez ou par la bouche de façon continue en poussant un soupir de soulagement. Observer le souffle ou alors s'imaginer en train de descendre la pente du toboggan vers un jardin fleuri.
- répéter 2 à 3 fois avant de reprendre conscience de notre corps et ouvrir les yeux.

Pratyahara : Le mudra avec les mains pour détendre le cerveau

Commentaire accompagnant la fin du mudra: Focaliser son attention sur l'épreuve. « Vous vous imaginez en train de la réussir, en toute décontraction : vous êtes en confiance, vous tombez sur des questions qui vous conviennent et que vous résolvez facilement, le résultat est bon... »

Dharana : Tratak avec le mot centre (en fonction du temps disponible)

Yama de fin

- debout, en cercle, lever les bras sur une inspiration et redescendre les bras sur l'expiration en chantant ensemble le son Aaaa...
- donner son émotion du moment
- se dire « au revoir » avec une phrase encourageante, « vous êtes prêts à affronter cette épreuve en toute décontraction ».

Bibliographie

Références pratiques pour le yoga avec des adolescents:

COULON (jacques de), *Imagine-toi dans la caverne de Platon... Exercices de méditation à faire au lycée et à la maison*, Payot et Rivages, 2015

GIAMMARINARO (Martine) et LAMURE (Dominique), *Yogito, un yoga pour enfant. Guide pour les parents et les enseignants*, Les éditions de l'Homme, 2015

CABROL (Claude) et RAYMOND (Paul), *La Douce, méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfants*, Graficor, 1987

Théorie de la relaxation

SIAUD-FAUCHIN (Jeanne), *Tout est là, juste là, méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Odile Jacob, 2014

SNEL (Eline), *Calme et attentif comme une grenouille, La méditation pour les enfants*, Les Arènes, 2012

Sur l'éducation et l'enfant

GUEGUEN (Dr Catherine) *Pour une enfance heureux. Repenser l'éducation à la lumière des découvertes sur le cerveau*, Robert Laffont, 2014

GUEGUEN (Dr Catherine) *Heureux d'apprendre à l'école. Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Robert Laffont, 2018

FILLIOZAT (Isabelle) *Fais-toi confiance...ou comment être à l'aise en toutes circonstances*, Marabout, 2013

Sites internet consultés

<http://www.psychologies.com/Culture/Maitres-de-vie/Maria-Montessori>

<http://www.slate.fr/story/61447/rentree-scolaire-eleves-france-japon-malheureux>

<http://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Confiance-en-soi>

<https://www.hepl.ch/files/live/sites/systemsite/files/unite-communication/prismes/numero-20/articles/prismes-20-la-creativite-un-levier-pour-l-apprentissage-petite-poucette-i-capron-puozzo-2014-hep-vaud.pdf>