

Comment former un groupe apaisé,
confiant et riche de ses différences
grâce aux techniques du RYE ?



Mémoire de fin de formation RYE
Lorraine LITVINE
Tutrice : Isabelle QUOY
Mai 2019

Sommaire

I / Introduction	2
II / Présentation du public cible de l'expérimentation, une classe de seconde CAP	3
III / Les expérimentations menées en classe répondant à trois objectifs	5
1) Former le groupe	5
2) Renforcer l'estime de soi	8
3) Travailler sur les émotions	11
IV / Bilan et perspectives	13
V / Annexes	15

I / Introduction :

J'ai découvert le yoga il y a 4 ans, dans le lycée dans lequel j'enseignais à l'époque. J'étais la professeure principale d'une classe très agitée pour laquelle nous cherchions des solutions afin d'améliorer la concentration et l'attention des élèves. La Proviseure adjointe de cet établissement pratiquait le yoga depuis des années, et croyait infiniment en ses nombreuses vertus. C'est elle qui m'a proposé de mettre en place un atelier de 10 séances, conduit par sa propre professeure de yoga. Les résultats ont été exceptionnels : les élèves étaient enthousiastes (chose assez inhabituelle puisqu'ils avaient un profil assez contestataire et dénigraient systématiquement les activités proposées par les enseignants), et nous avons très vite senti une nette amélioration de leurs relations entre pairs. A la fin des 10 séances, nous sentions un petit mieux quant à leurs difficultés d'attention en classe. Nous avons donc décidé de poursuivre l'atelier pour 10 séances supplémentaires. Et là nous en avons vraiment mesuré les effets extrêmement positifs. Les élèves étaient contents de venir en classe, davantage concentrés, moins passifs. Je me suis donc lancée dans des recherches sur le yoga dans l'éducation. Je suis immédiatement tombée sur le site du RYE, comme une évidence... Pendant un an, j'ai utilisé avec mes élèves des outils trouvés ça et là sur internet mais je sentais que j'avais besoin d'une formation plus poussée. J'ai donc décidé de m'inscrire à la formation TYE de Bordeaux que j'ai débutée en octobre 2016. Ce fut une vraie révélation ! Une mine d'outils que je consulte encore aujourd'hui très régulièrement. Cette formation, d'une richesse incroyable, permet également un échange de pratiques entre participants, ce qui m'a permis de m'interroger sur ma posture d'enseignante et de la repenser. Je me suis autorisée, grâce au RYE, à recentrer mon enseignement sur les besoins de l'élève, sur le climat de la classe, la bienveillance et la solidarité. A ce titre il est intéressant de citer le Journal Officiel de juillet 2013 relatif au référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat de l'éducation (Annexe 1). La compétence 14 « S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel » invite l'enseignant à s'engager dans des projets et des démarches d'innovation pédagogique visant à l'amélioration des pratiques ». Auparavant je craignais de ne pas finir le programme (j'ai des classes à examen) et j'avais peur de « perdre » du temps. Aujourd'hui mes élèves sont plus attentifs, plus épanouis, plus autonomes et plus investis.

Pour Jacques de Coulon, « la méditation et le yoga bénéficient d'abord aux enseignants qui, ensuite, en feront profiter leurs élèves ». J'ai vraiment pris la mesure de ce propos. Au niveau personnel, moi aussi je constatais combien ces séances, conçues pour les élèves, me faisaient du bien (je les faisais toutes avec ma classe). Je me suis rapidement sentie plus posée, moins stressée et réconciliée avec mon corps que j'avais

largement négligé depuis la naissance de ma fille, 5 ans auparavant. J'ai donc décidé de m'inscrire dans un processus de pratique régulière du yoga et c'est une des choses les plus heureuses de ma vie ! Je pratique aujourd'hui le Viniyoga de façon hebdomadaire. Soucieuse du bien-être de mes collègues, j'ai réussi à mettre en place en 2017 un cours de yoga pour les personnels de mon lycée, dispensé par ma professeure Karine Yssambourg, qui rassemble à ce jour 6 adeptes régulières.

II / Présentation du public cible de l'expérimentation, une classe de seconde CAP.

Chaque année nous accueillons des élèves au profil très varié mais ce qui fait leur unité, ce sont leurs difficultés profondes, dans et en dehors de la classe. Des difficultés dans la classe car ce sont majoritairement des élèves en échec scolaire depuis leur plus jeune âge. Ils n'aiment pas l'école et ils ont le sentiment qu'elle le leur rend bien. Des difficultés en dehors de la classe, notamment sociales. Mon lycée accueille plus de 50% d'élèves boursiers. Familles monoparentales (et donc revenu unique), chômage, élèves placés en famille d'accueil y sont des situations classiques.

Le Lycée professionnel est le parent pauvre de l'Education Nationale (Annexe N°2). Il accueille des élèves venus d'horizons très divers, appartenant en grande majorité à des CSP défavorisées, que leur manque de motivation rassemble (Abir Ahmad, *Le lycée professionnel et son public*, Université Sofia Antipolis, 2014).

Les élèves arrivent en classe avec de lourdes valises, souffrent de problèmes de concentration et de manque d'attention.

Alors que le taux d'élèves boursiers est de 21,8% dans l'académie de Bordeaux (24,2% au niveau national), ce taux monte à **plus de 50% au lycée Paul Bert**. Bayonne présente un taux de pauvreté de 16,5% et un taux de chômage de 15,1% contre respectivement 13,9% et 14% au niveau national. La majorité des élèves vient des quartiers populaires de la ville, et des villes avoisinantes mais aussi de beaucoup plus loin (parfois plus de 100km) car l'offre de formation en lycée professionnelle n'est pas très importante (15 lycées professionnels publics dans le département). Le lycée dispose d'un internat qui accueille environ 130 élèves, soit un peu plus de 20% de l'effectif global.

La classe de seconde CAP Vente avec laquelle je mène des activités de yoga est assez révélatrice du public que nous accueillons de plus en plus fréquemment en lycée professionnel.

- 24 élèves inscrits (15 filles et 9 garçons) mais seulement 20 viennent de façon « régulière ». 4 signalements pour absentéisme ont été faits à l'inspection académique.

- Un absentéisme alarmant cette année qui touche l'ensemble de la classe (plus de 1200 heures de cours manquées au premier trimestre, soit plus de 150 jours).
- Des élèves qui n'ont pas choisi cette orientation et qui n'ont aucune envie d'être là. Nombreux sont ceux qui me disent en début d'année être dans cette section car ils étaient « trop nuls » pour aller ailleurs.
- Six élèves relevant du dispositif ULIS, plusieurs cas de dys, un malentendant, une mucoviscidose, un lupus, plusieurs troubles du comportement, une anorexique, trois élèves très malmenées par la vie dont les pères (par mesure de justice) n'ont plus le droit de les approcher etc...

Ce qui me frappe le plus chez les élèves de cette classe, c'est leur fatigue chronique. Je sais bien que les adolescents sont en manque de sommeil, se couchent tard, se décalent le week-end et n'ont pas une hygiène de vie satisfaisante mais là...la réalité dépasse l'entendement. J'ai réalisé un petit sondage anonyme début octobre (Annexe N°3) afin de cerner leur « mode de vie ». Voilà ce qu'il en ressort : l'élève type de la classe de seconde CAP EVS dort 5h par nuit en semaine, pratiquement 14h par nuit le week-end. Il ne prend aucun repas en famille, reste couché dans son lit la majeure partie de son temps libre, rivé sur les écrans. Il souffre de problème de sommeil car s'endort difficilement. La télévision est allumée en permanence, mais elle n'est pas regardée à proprement parler, c'est un bruit de fond car c'est sur l'écran du téléphone que les choses se passent. Réseaux sociaux, envoi de SMS, et jeux vidéo (autant chez les filles que les garçons) sont les principales activités. Pas de sport, le moins possible de sorties extérieures, ce sont seulement les aller-retour à la cuisine qui rythment la soirée, à la recherche de nourritures sucrées.

Au retour des vacances de la Toussaint, M, un des élèves de la classe a vraiment très mauvaise mine. Je l'interroge sur ses vacances. Il m'explique qu'il est rentré chez lui le vendredi soir des vacances, 19 octobre, et qu'il n'est ressorti que le lundi 5 novembre pour retourner en cours. 16 jours enfermé à jouer à Fifa 19... M, comme la majorité de ses camarades, ne bénéficie pas d'un cadre familial qui veille à instaurer un rythme. En général, d'après mon petit sondage, un repas est quand même cuisiné par un adulte de la famille, mais chacun le mange seul, devant un écran, et quand il le souhaite.

Perte de repères, absentéisme, décrochage scolaire, difficulté à gérer les émotions en classe comme à l'extérieur de l'établissement, mésestime d'eux-mêmes, j'ai voulu tenter de montrer comment le Yoga peut être utile pour des élèves qui ne se sentent plus à leur place à l'école, et plus particulièrement **comment le yoga permet de mettre les élèves en confiance, de restaurer leur estime de soi pour former un groupe riche de ses différences qui avance ensemble ?**

II / Les expérimentations menées en classe répondant à trois objectifs :

1) Former le groupe

Tout au long de l'année, ma priorité est axée sur la formation du groupe classe. Sans pour autant gommer les individualités, il est primordial que chacun se sente pièce essentielle d'un tout cohérent qui voyage ensemble. Je file la métaphore du voyage, du bateau, des découvertes et les élèves semblent l'apprécier.

La première fois que je leur ai parlé de yoga à cette classe, j'ai senti non pas une réticence mais un certain amusement, teinté d'une critique à peine voilée. « Ha oui le yoga c'est le truc qui sert à rien où il faut être taquet souple et tu fais des figures sur la tête ». Passée la rigolade de tous (moi comprise), j'ai acquiescé et leur ai précisé qu'en effet, il y avait du vrai dans ce que L venait de dire, mais que le yoga pouvait avoir de l'utilité et qu'on en reparlerait plus tard. J'ai donc préféré, dans un premier temps, proposer des petites pauses yoga sans jamais en prononcer le nom. Petit à petit, j'en suis venue à leur proposer des séances plus complètes (respectant l'échelle de Patanjali) et à parler de yoga. Je bénéficie d'un bon capital sympathie auprès des classes. Je sais pertinemment que dans un premier temps, les élèves sont venus au yoga essentiellement pour me faire plaisir. Et parce que « quand on fait du yoga, on travaille pas ! ». Aucune importance et peu importe ce qui les motive : les résultats sont là !

Les yamas des journées d'intégration :

J'ai commencé à introduire le yoga avec cette classe dès les premiers jours de l'année scolaire, lors des deux journées d'intégration. L'objectif était de les accueillir, de faire connaissance, eux avec moi, moi avec eux, eux avec eux, et de commencer à bâtir un vrai groupe. Le matin nous avons fait un jeu de piste dans les rues commerçantes de Bayonne, suivi d'un pique-nique dans un endroit calme. Pendant le déjeuner, je suis allée voir chacun des petits groupes, papoter quelques instants, leur proposer une tomate cerise, des chips ou leur demander de m'offrir un bonbon (l'élève de CAP moyen se nourrit exclusivement de chips et de bonbons !). Une fois que tout le monde était repu, je leur ai expliqué que j'avais une méthode qui me permettait de retenir leur prénom plus vite et que je trouvais ça plus sympa pour faire connaissance. Je leur ai donc proposé le jeu du ballon avec « j'aime ». Chacun s'approchant donc d'un autre en lui disant son prénom et une chose qu'il aime. C'est moi qui ai commencé : « Lorraine, j'aime le jour de la rentrée ». L'élève à qui j'ai tendu le ballon à eu du mal à trouver ce qu'il aimait. Je lui ai soufflé « le chocolat, les jeux vidéo, les chips ». Il a choisi les chips ! Nombreux sont ceux qui ont eu du mal à exprimer ce qu'ils

aimaient ; nous avons eu beaucoup de « chocolat » et de « foot » mais tous ont joué le jeu. Je leur ai indiqué qu'il était possible de poursuivre le jeu de la façon suivante : je me suis approchée d'un élève, je lui ai tendu le ballon et dit « L, je t'offre un skate board ». J'ai senti que les visages se crispaient et que cet exercice pourrait les mettre en difficulté. Je leur ai expliqué qu'on pourrait le faire une autre fois.

Le lendemain, alors que j'avais prévu une autre pratique avant le pique-nique, un élève m'a expliqué qu'il avait réfléchi au jeu d'hier, et qu'il aimerait bien le refaire. Nous l'avons donc refait, mis à part 3 ou 4 filles qui trouvaient ça « nul ». J'ai pris le parti de ne pas imposer les choses ces premiers jours de l'année. « D'accord, vous ne participez pas mais vous n'empêchez pas les autres de la faire car ils en ont envie ». Les réponses des élèves ont été plus recherchées que la veille et le moment a été très agréable.

Nous avons terminé ces deux journées d'intégration par le jeu des points communs. Tout le monde en ronde. Je fais des propositions et quand on est concerné par cette proposition, on fait deux pas vers le centre. J'ai commencé par des choses assez basiques (j'ai une sœur, je pratique une activité extra-scolaire, j'ai un animal de compagnie) pour finir par des propositions plus fines (je me mets souvent en colère, je me couche tard, je n'aime pas l'école). Ce sont ces dernières propositions qui ont réuni le plus d'élèves au centre de la ronde. Nous avons ri et je leur ai dit qu'on allait essayer de les réconcilier avec la scolarité.

Ces yamas ont été salutaires dans mon entreprise de créer, de consolider le groupe. Par ces activités, les élèves ont montré qu'ils avaient la capacité de manifester de l'intérêt pour l'autre et des affinités ont commencé à se créer. Ceux qui possédaient un animal de compagnie ont cherché à en savoir davantage sur les animaux des autres. Offrir à l'autre ce qu'il a dit aimer est un exercice exigeant qui effraie un peu les adolescents. Ils ont l'impression de se mettre à nu et ont du mal, dans un premier temps, à recevoir ce cadeau symbolique. Le fait de prendre le temps de se regarder est une chose à laquelle ils ne sont plus habitués. Aujourd'hui les jeunes ont tendance à se parler en ayant le regard rivé sur leur écran. Se trouver des points communs malgré des différences évidentes est également une façon de se sécuriser. La rentrée est toujours un moment difficile, intimidant. Comprendre que les autres nous ressemblent en certains points est finalement très rassurant.

Les yamas du quotidien :

Les élèves ont besoin de rituels, de cadres, qui permettent finalement de les sécuriser et de structurer le temps. Je veille à ce qu'ils soient fermes et bienveillants. Philippe Meirieu insiste sur l'importance des rituels et proclame « ... pas d'éducation et d'enseignement sans rituels. »

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2015/01/30012015Article635581990197013615.aspx>

J'ai la chance de voir mes élèves de seconde CAP tous les jours de la semaine, en classe entière ou en groupe. A chaque fois qu'ils rentrent en classe, souvent bruyamment, ils restent debout face à leur table et ne s'assoient que lorsque je les invite à le faire. Ils savent qu'ils ne pourront s'asseoir que si le volume sonore est totalement retombé. Avant cela, on prend le temps de se redresser, de sentir les appuis des pieds dans le sol, de prendre conscience de sa colonne, de relever la tête et de regarder loin, et de porter son attention sur sa respiration. Une inspiration, une expiration. Puis je profite systématiquement de ce petit moment de calme pour m'adresser à trois ou quatre élèves de façon personnelle. « Alors N, tu as regardé Le meilleur pâtissier hier soir ? », « A, où en es-tu de ta recherche de stage », « M il faut que je te donne les cours que j'ai distribués hier en ton absence ». Je veille à avoir eu un petit mot pour chaque élève de la classe dans la semaine. Ce rituel de bienvenue est une façon de respecter notre salle de classe, au sein de laquelle il existe des règles, et de respecter l'autre, en m'écoutant d'une part, et en écoutant la réponse de l'élève sollicité d'autre part.

Ces petits rituels qui se répètent inlassablement mènent à l'autonomie. Les adolescents ont besoin de cadres, et pourtant ils ne les apprécient pas. C'est parfois difficile de respecter le cadre mais si ce dernier est absent pour x raison, ils le remarquent immédiatement. Après quelques semaines à peine, je n'ai plus besoin de demander aux élèves de se taire, d'écouter, de ne pas s'asseoir immédiatement. J'ai bien conscience que ces petits yamas ne sont pas des pratiques à proprement parler mais jamais je ne travaillais de cette façon avant de découvrir le RYE. C'est grâce à ma formation bordelaise qu'aujourd'hui ils m'apparaissent essentiels. Et puis mon souci premier était de pratiquer à dose homéopathique. Ces yamas sont un excellent moyen de se familiariser avec le Yoga.

L'histoire du vendredi :

Chaque vendredi, je commence le cours par la lecture d'une philo-fable. Je puise allègrement dans le recueil de Michel Piquemal « Les philo-fables pour vivre ensemble ». J'essaie dans la mesure du possible de relier mon choix à des situations vécues dans la classe, à des activités à venir, à des projets en cours d'élaboration. Ainsi lorsque nous avons démarré les travaux de groupes devant préparer les élèves au CCF (réalisation d'un dossier documentaire en histoire, point d'appui d'un oral évalué pour l'obtention de leur CAP), je leur ai proposé « Le fagot du vieil homme » (Annexe N°4). Pour qu'ils soient plus réceptifs à l'écoute de cette histoire, je leur propose un petit Niyama avec des automassages nettoyants et énergisants : la grande oreille pour se préparer à bien

écouter, puis le visage, la nuque, l'abdomen, les reins, les cuisses, les tibias et on remonte jusqu'au menton. On se frotte ensuite les mains, on les secoue pour jeter les toxines et on ressent les effets de ce petit nettoyage.

Avec ces élèves en difficultés, une seule lecture ne suffit pas pour qu'ils en comprennent parfaitement le sens. Aussi je commence toujours par lire le texte une première fois. Ils ont l'autorisation de l'écouter dans la position qui leur est la plus confortable. Puis je les interroge pour savoir ce qu'ils ont compris. Au début de l'année il était nécessaire que je leur pose des questions mais notre histoire étant devenue un rituel à part entière, les élèves ont maintenant (début février) acquis les bons réflexes. Ils prennent la parole en levant la main, non pas pour se signaler à moi mais pour se signaler aux autres, s'écoutent, et reconstituent le sens de l'histoire pratiquement seuls. Je ne suis finalement là que pour valider, ou pas, leurs hypothèses de sens. Je fais alors une deuxième lecture. Puis nous débattons. Je les guide par une ou deux questions. Ici dans l'exemple « Le fagot du vieil homme » : « Que pensez-vous de cette histoire ? », « Est-ce que vous aussi vous pensez qu'à plusieurs on est plus forts que seuls ? ». Il est nécessaire de cadrer (car les élèves aiment particulièrement ces petits débats), et d'imposer une fin. Je conclus par une troisième et dernière lecture qu'ils écoutent très attentivement et qui vient valider tous les propos échangés.

Dans la première partie de l'année, ces histoires n'ont pas été prolongées par des postures de yoga. J'ai voulu les familiariser avec ces philo-fables très tôt car je savais que je m'en resserrais pour mon travail sur les émotions. Cette histoire du vendredi est d'ailleurs une première approche de l'émotion puisque régulièrement, les élèves expriment ce qu'ils ont « ressenti » à la lecture de la fable. Ces échanges permettent de parler de ses émotions.

2) Renforcer l'estime de soi

Les élèves qui arrivent en classe de CAP ont une piètre image d'eux-mêmes. Ils ont accumulé les difficultés pendant toute leur scolarité et pensent qu'ils sont au lycée professionnel parce qu'ils sont « nuls ». Pour France Hutchison (Yoga pour les enfants – Le guide pratique, édition Beliveau, 2012), les bienfaits du yoga sont absolument remarquables au niveau de la connaissance et de l'estime de soi.

Le blason :

L'activité du blason est extrêmement intéressante pour aider l'élève, à travers un travail de réflexion valorisante sur lui-même, à reprendre confiance en lui en soulignant des choses positives. Cette séance a eu lieu la dernière matinée de la semaine de rentrée. Nous

avons commencé par réaliser « la coupe de la réussite » (TRE week-end 3). J'avais emprunté aux professeurs d'EPS une belle et large coupe gagnée par des élèves de l'UNSS l'année précédente. Cette coupe qui trônait sur le bureau n'a pas manqué de les intriguer. Je leur ai expliqué qu'elle avait récompensé les efforts d'élèves de l'UNSS, qui s'étaient investis et épanouis dans la pratique sportive. S'en est suivi un petit échange sur le sport. Seul un élève semble pratiquer un sport de façon régulière. « La coupe de la réussite » a été une réussite ! Tous ont joué le jeu. Comme il nous était impossible d'applaudir (pour ne pas déranger les classes à côté), je leur ai expliqué la technique d'agiter les mains à hauteur de tête (TRE week-end 1) et ça a merveilleusement bien fonctionné. Je leur ai ensuite demandé de s'asseoir, de fermer les yeux s'ils le souhaitaient, et de se remplir de cette joie et de tous ces compliments. Après cette « mise en jambe », les élèves ont dessiné et réalisé leur propre blason. A partir d'un modèle vierge, ils devaient y faire figurer leur devise, une de leur qualité, leur animal ou objet préféré, un souvenir très joyeux et une représentation de ce qu'ils désirent devenir. Les élèves se sont beaucoup appliqués dans leurs dessins. Nous avons ensuite affiché tous les blasons réalisés. J'aurais aimé que chacun puisse expliquer son blason à la classe mais le temps nous a manqué.

Avec le recul je pense qu'il aurait été un peu plus judicieux de placer cette activité plus tard dans l'année car j'aurais pu davantage parler aux élèves de l'importance de la posture. La posture joue sur la confiance en eux et est tout à fait décisive pour recevoir au mieux les apprentissages. Je leur aurais suggéré quelques postures ouvertes pour prendre confiance, des postures d'ancrage pour lutter contre l'appréhension, un guerrier pour avoir de la force.

Le travail de groupe :

J'ai choisi de chercher à renforcer l'estime de soi de mes élèves en axant cette année scolaire sur le travail de groupe. Travailler à plusieurs permet de prendre conscience que l'on a des choses à apporter aux autres, que l'on a des compétences à mettre au service de son « équipe ». Les élèves ont noté que le travail de groupe (la plupart du temps à deux) réduisait leur stress, leur peur de mal faire.

Avant de lancer des travaux de groupe, j'essaie de jauger l'humeur générale de la classe en leur posant quelques questions banales avant de démarrer les activités : « Avez-vous bien déjeuné au self ? », « Pas trop froid à la récré ? », « Avez-vous passé un bon week-end ». Je peux ainsi me faire une rapide idée de l'« état » de la classe (tamasique ou rajasique), et adapter une petite pratique qui mettra les élèves dans une attitude propice au travail. Ainsi pour un groupe tamasique (souvent la première heure du matin et après la pause méridienne), je propose de faire monter l'énergie en commençant par s'étirer, puis

auto massage du bas vers le haut, les trois étages de la respiration pour finir par un palming. Pour un groupe rajasique, ce sera automassage du haut vers le bas, pawanmuktasanas et respiration abdominale.

Une fois que les binômes sont installés, je leur propose régulièrement un tableau magique au cours duquel ils doivent faire deviner un mot clé du cours précédent. Cet exercice est très intéressant à plus d'un titre. Il oblige l'élève à sélectionner un mot ou une notion et réactive donc sa mémoire. Celui qui devine doit bien sûr être très concentré, et doit être très réactif au cas où le mot qu'il comptait faire deviner est justement celui sélectionné par son binôme. Le tout est très rapide et permet de mettre les élèves directement dans une idée de travail collaboratif. Ces activités de groupe développent de façon évidente l'autonomie des élèves. Moi qui pensais auparavant que ce serait compliqué, que les élèves allaient bavarder, qu'on allait perdre du temps (mon éternelle crainte !), j'ai compris que c'était tout l'inverse. Les élèves échangent, réfléchissent, avancent et m'appellent de moins en moins. Et quand ils me sollicitent, c'est souvent pour que je valide ce qu'ils ont fait, et non pas parce qu'ils se sont arrêtés face à la difficulté.

Le tableau magique a des vertus infinies. Il permet d'aborder l'essence même du yoga, à savoir l'union du corps et de l'esprit. Les différents objectifs visés sont : vivre ensemble avec confiance, se détendre et se concentrer en vue d'apprentissages. Apprendre et réviser des notions au programme scolaire, en suscitant l'envie d'apprendre chez les élèves, en sollicitant tous les canaux d'apprentissage, en s'exerçant de façon ludique. De plus, il offre enfin aux enfants au profil kinesthésique une proposition d'apprentissage satisfaisante. Dans toute la scolarité, ce sont les canaux de mémorisation visuels et auditifs qui sont privilégiés par les enseignants. Or les études et les petits sondages que j'ai pu réaliser dans ma classe montrent que ce ne sont pas les canaux dominants chez nos élèves. La mémoire kinesthésique prend une place importante et se manifeste par le fait qu'ils ont besoin d'être en mouvement, de toucher, d'expérimenter et d'apprendre avec tout le corps.

Une séance pour reprendre confiance et se dépasser :

Cette séance a eu lieu avant les vacances de Noël. Les élèves manifestaient de nombreux signes de fatigue, bien légitime, et un certain abattement face au travail. J'ai voulu les « remettre en selle », leur montrer la puissance de leur mental, qu'ils mesurent le chemin qu'ils avaient parcouru depuis la rentrée, et leur offrir un yoga nidra (Annexe 5) plus long et plus complet.

Yama : La balle regard

Nyama : La douche

Asana : Les 7 positions de la colonne vertébrale puis la guimauve.

Pranayama et Pratyhara : débloquent le diaphragme, respiration à trois étages, yoga nidra.

Prolongement proposé : nous avons eu un vrai temps d'échange où chacun a pu faire un petit bilan de ce premier trimestre. Les élèves ont été particulièrement impressionnés par l'exercice de la guimauve qui leur a fait prendre conscience de la force immense de leur mental. Les adolescents sont souvent animés par un certain pessimisme : peur de l'avenir, peur de l'échec (que mes élèves de lycée professionnel connaissent malheureusement bien). Quand on s'enferme dans une idée négative, on est certain d'aller dans le négatif. La guimauve est un excellent moyen de dépasser ses croyances pour aller plus loin. Il faut colorer le mental de façon positive, être persuadé que l'on va réussir pour réussir, se visualiser dans une situation de réussite. Emile Coué a dit «...quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte... ». Le temps d'échange a été très positif. Chacun a écouté les autres avec une bienveillance rare.

3) Travailler sur les émotions

Nombreuses sont les études, renforcées par l'apport des neurosciences, qui montrent combien il est primordial d'établir des ponts entre les élèves et leurs émotions, ceci afin de pacifier le climat et d'améliorer les apprentissages. Le yoga est un outil précieux pour y parvenir. Michel Claeys, auteur de « L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée, 2013 », explique de façon limpide comment les émotions conditionnent les performances. Il insiste sur la notion d'intelligence émotionnelle (IE) en précisant que « l'éducation émotionnelle est l'affaire de tout éducateur et s'enseigne à tout moment ».

Les élèves sont souvent envahis par des émotions qui les rendent incapables d'intégrer de nouvelles connaissances. Il est important de reconnaître ces émotions, de les accepter sans qu'elles submergent les élèves, et que ces émotions s'expriment afin qu'elles ne durent pas. J'ai souhaité mettre en place un atelier de 6 séances (puisque nous avons 6 semaines de cours entre les vacances de Noël et les vacances de février) centré sur les émotions de base.

Il s'agit donc dans un premier temps de reconnaître ses émotions afin de les apprivoiser. Pour démarrer cette série d'ateliers émotions, nous avons commencé par un jeu en classe. D'abord on liste les émotions tous ensemble au tableau. J'ai choisi de ne pas parler du dégoût mais de les orienter vers la confiance, plus positive et sécurisante. Puis, constitution de groupes. Je donne à chaque groupe un papier sur lequel est écrite une

émotion. Les élèves de ce groupe devront mimer ou jouer une petite scène pour faire deviner une émotion au reste de la classe.

Je leur ai ensuite distribué un « carnet » des émotions (Annexe N°6) dans lequel ils devront consigner au fur et à mesure le fruit de leurs trouvailles (enrichir son vocabulaire, trouver des expressions, dessiner, raconter un événement qui nous a fait ressentir une émotion).

Ce travail sur le lexique est extrêmement utile pour des élèves qui manquent de vocabulaire et qui peinent à exprimer ce qu'ils ressentent avec les mots justes. Ce carnet des émotions nous resservira au mois d'avril, quand à leur retour de stage, ils devront établir un bilan de ce qu'ils ont ressenti dans le monde professionnel.

Chaque séance suit la même logique : parler de l'émotion, et la ressentir pour l'appivoiser.

La première séance tournait autour de la peur (Annexe 7). En prolongement systématique, je leur demande d'écrire un petit texte très court (je propose 5 lignes pour ne pas les mettre en difficulté) et de raconter un événement qu'ils ont vécu et au cours duquel ils ont ressenti cette émotion. Eux qui rechignent généralement à écrire, se sont lancés dans un travail d'écriture qui m'a bluffée. Ils ont débordé sur le temps de la récréation pour avoir le temps de finir, et ne m'ont pas posé la question habituelle : « c'est noté ? C'est ramassé ? ». Tous ont écrit bien plus de 5 lignes, dans un style particulièrement soigné. Je leur ai proposé d'emporter chez eux ce carnet, et d'en décorer la couverture comme ils le souhaitent : dessins, autocollants, collages etc... Plus de la moitié de la classe s'est prêtée au jeu et a décoré cette couverture de manière très personnelle. Nous avons convenu qu'ils devaient toujours avoir ce carnet avec eux, dans leurs affaires de lettres-histoire. Les élèves m'ont expliqué qu'ils avaient véritablement pris du plaisir à faire cette activité. Michel Lobrot a écrit un article passionnant « Le plaisir, condition de l'apprentissage », dans lequel il conclue « ...le plaisir est non seulement un ingrédient de l'apprentissage mais son moteur, l'élément sans lequel il est impossible d'apprendre ». J'essaie toujours de garder présente à mon esprit cette notion de plaisir pour bâtir mes séquences et séances d'enseignement.

Pour les séances suivantes, j'ai souhaité alterner les émotions positives et négatives : la joie, la colère, la surprise, la tristesse, la confiance. C'est sans aucun conteste la séance sur la joie qui a été la plus réussie. L'adolescence est une période difficile qui se manifeste par des états émotionnels très changeants. On parle souvent de montages russes à juste titre. Les élèves m'ont expliqué qu'ils préféraient se focaliser sur des émotions positives pour s'en rappeler quand ça n'irait pas. Un élève m'a demandé s'il était possible de dessiner la joie plutôt que de l'écrire. Il n'est pas en difficulté face à l'écrit mais ressentait le besoin bien légitime d'utiliser de la couleur. Son dessin s'est en effet révélé être une

explosion de couleurs extrêmement gaies et dynamisantes. D'autres ont écrit leur petit texte avec des feutres. C'est à cette occasion que j'ai vraiment pu mesurer le lien entre émotion et créativité. Les élèves ont vraiment exprimé leurs émotions de différentes manières.

Ces séances autour des émotions ont eu un effet auquel je ne m'attendais pas : elles ont totalement débloqué les élèves face à l'écrit. Alors qu'en première année de CAP mon objectif était souvent de les faire écrire 5-8 lignes, pas plus, je me retrouve aujourd'hui à devoir corriger des copies fleuves de plus de 50 lignes ! Mes collègues de l'équipe pédagogique en sont très surpris car ils n'obtiennent pas encore le même résultat dans leurs matières. Il va donc falloir que je réfléchisse à rendre ces nouvelles compétences plus transversales. Il est évident qu'il y a dans cette réussite une dimension affective. Les élèves écrivent dans mon cours car ils s'y sentent probablement bien et en sécurité. Je vais donc devoir trouver des séances ayant pour objectif de les aider à se sentir bien et apte à produire un bel écrit quelle que soit la matière étudiée.

IV / Bilan et perspectives

Pour conclure et répondre à ma question de départ, le yoga, et plus particulièrement les formidables outils qui m'ont été offerts par le RYE permettent vraiment de former un groupe classe cohérent, d'améliorer la relation des élèves entre eux, et envers les autres adultes. Il favorise le calme et le bien-être, une meilleure gestion du stress et des émotions, une régulation des émotions et une profonde amélioration de l'estime de soi. Les élèves me disent se sentir bien et mettent cela en rapport avec le yoga.

A chaque réunion de l'équipe pédagogique de la classe de 2 CAP EVS, mes collègues se félicitent de cette ambiance de classe : des élèves volontaires qui restent impliqués malgré leurs difficultés, soucieux de leur réussite tant au niveau individuel que collectif. Nous avons réalisé de nombreux projets cette année et les élèves se sont montrés particulièrement investis, notamment quand il fallait aller vendre un livre de recettes qu'ils ont créé sur les marchés à 7h du matin le week-end. J'essaie de rester modeste mais j'ai la conviction que c'est ce travail insufflé par le RYE qui permet de tels résultats.

J'ai fait un petit sondage afin de connaître le retour des élèves sur notre yoga en classe (Annexe 10). Manifestement ils considèrent que le yoga les aide à se concentrer, à se relaxer et à se sentir mieux. Eux qui étaient 80% à avoir un sommeil de piètre qualité en début d'année, ils ne sont plus que 40%. Et ils souhaitent TOUS continuer le yoga l'année prochaine.

La rédaction de ce court mémoire me permet de prendre conscience que je ne suis qu'au début de l'aventure. Je réalise que j'ai commencé à utiliser les outils du RYE de façon un peu timide mais je constate que je prends doucement davantage d'assurance. A l'image

des élèves, ces pratiques et les nombreux bénéfices que je constate, me donnent confiance en moi et en ma capacité à faire entrer le yoga dans la vie de mes élèves. L'année prochaine je suivrai cette classe en terminale CAP. J'ai d'ores et déjà demandé à pouvoir disposer d'une salle de sport chaque semaine, afin de pouvoir proposer des séances complètes, en dehors de la salle de classe, donc dans des conditions beaucoup plus confortables.

La direction de mon lycée m'a fait le grand bonheur de me demander s'il me serait possible de faire des séances de yoga avec une classe (que je n'ai pas) qui dysfonctionne depuis plusieurs semaines. C'est, me semble-t-il, une belle preuve de confiance et de reconnaissance des mille vertus du yoga. Ce retour positif de l'administration m'a incitée à travailler sur un projet plus global pour l'année prochaine : nous réfléchissons sur des ateliers de yoga qui seraient proposés en remplacement des heures de colle et sur un module d'Accompagnement Personnalisé : Yoga éducatif. Alors que j'étais perçue comme l'originale de service qui fait du Yoga avec ses élèves, je sens que le regard de mes congénères a évolué. On vient maintenant régulièrement me demander des petits « trucs » à essayer avec les élèves. Ma réponse est toujours la même : « Inscris-toi à la formation du RYE à Bordeaux, ça a changé ma vie d'enseignante ! ».

ANNEXES

ANNEXE 1 : Extrait des 14 compétences du professeur.....	I
ANNEXE 2 : L'enseignement professionnel en France.....	II
ANNEXE 3 : Questionnaire et synthèse sur les habitudes des élèves.....	III
ANNEXE 4 : Le fagot du vieil homme (Piquemal).....	VII
ANNEXE 5 : Yoga Nidra mené en classe.....	VIII
ANNEXE 6 : Extrait du carnet des émotions.....	X
ANNEXE 7 : Séance autour de la peur.....	XI
ANNEXE 8 : L'œil de l'hippopotame (Piquemal).....	XII
ANNEXE 9 : Mandala Hippopotame.....	XIII
ANNEXE 10 : Questionnaire et synthèse retour des élèves sur le yoga.....	XIV
ANNEXE 11 : Bibliographie et sitographie.....	XVII
ANNEXE 12 : CV.....	XVIII
ANNEXE 13 : Remerciements.....	XIX

ANNEXE 1 : Extrait des 14 compétences du professeur

3. Connaître les élèves et les processus d'apprentissage

Connaître les concepts fondamentaux de la psychologie de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte. Connaître les processus et les mécanismes d'apprentissage, en prenant en compte les apports de la recherche. Tenir compte des dimensions cognitive, affective et relationnelle de l'enseignement et de l'action éducative.

4. Prendre en compte la diversité des élèves

Adapter son enseignement et son action éducative à la diversité des élèves. Travailler avec les personnes ressources en vue de la mise en œuvre du projet personnalisé de scolarisation des élèves en situation de handicap. Déceler les signes du décrochage scolaire afin de prévenir les situations difficiles.

6. Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques

Accorder à tous les élèves l'attention et l'accompagnement appropriés. Eviter toute forme de dévalorisation à l'égard des élèves, des parents, des pairs et de tout membre de la communauté éducative. Apporter sa contribution à la mise en œuvre des éducations transversales, notamment l'éducation à la santé, l'éducation à la citoyenneté, l'éducation au développement durable et l'éducation artistique et culturelle. Se mobiliser et mobiliser les élèves contre les stéréotypes et les discriminations de tout ordre, promouvoir l'égalité entre les filles et les garçons, les femmes et les hommes.

Contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves, à prévenir et à gérer les violences scolaires, à identifier toute forme d'exclusion ou de discrimination ainsi que tout signe pouvant traduire des situations de grande difficulté sociale ou de maltraitance.

10. Coopérer au sein d'une équipe

Inscrire son intervention dans un cadre collectif, au service de la complémentarité et de la continuité des enseignements comme des actions éducatives. Collaborer à la définition des objectifs et à leur évaluation. Participer à la conception et à la mise en œuvre de projets collectifs, notamment, en coopération avec les psychologues scolaires ou les conseillers d'orientation psychologues, le parcours d'information et d'orientation proposé à tous les élèves.

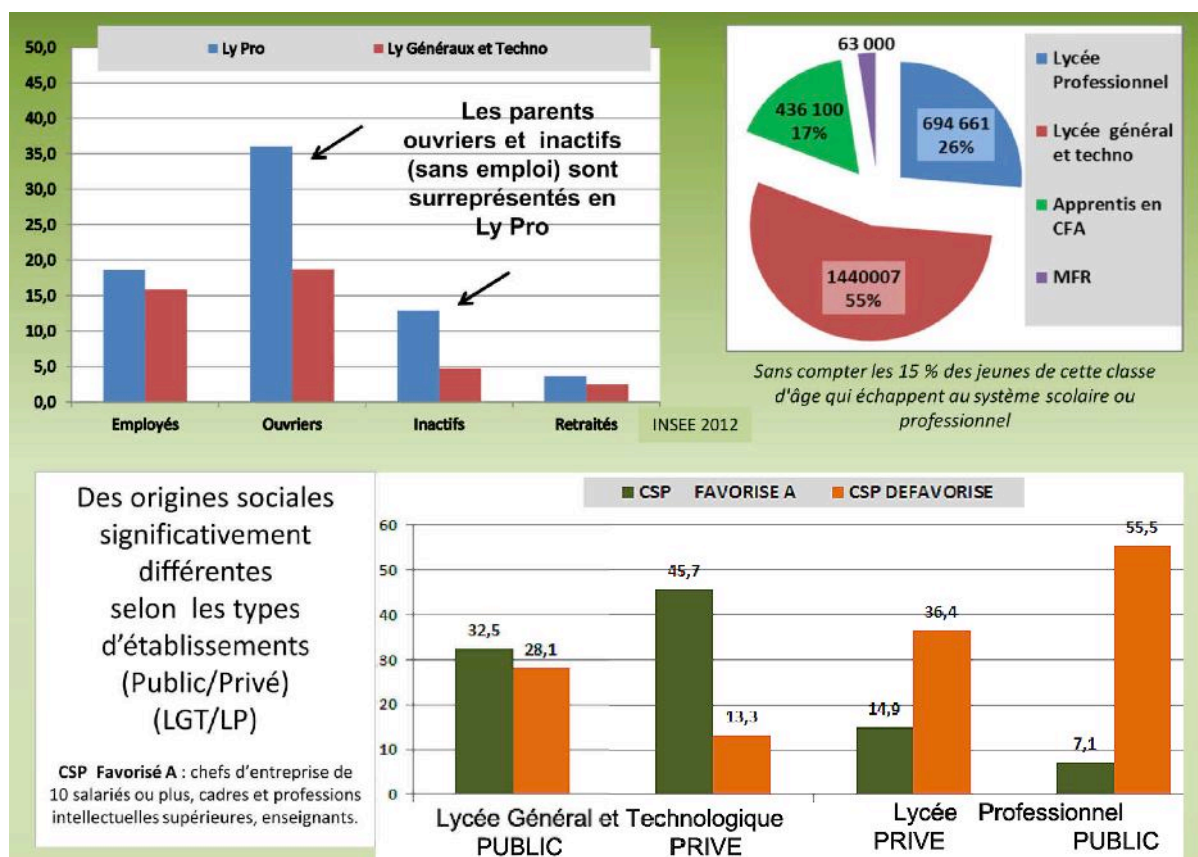
11. Contribuer à l'action de la communauté éducative

Savoir conduire un entretien, animer une réunion et pratiquer une médiation en utilisant un langage clair et adapté à la situation.

14. S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel

Compléter et actualiser ses connaissances scientifiques, didactiques et pédagogiques. Se tenir informé des acquis de la recherche afin de pouvoir s'engager dans des projets et des démarches d'innovation pédagogique visant à l'amélioration des pratiques. Réfléchir sur sa pratique – seul et entre pairs – et réinvestir les résultats de sa réflexion dans l'action. Identifier ses besoins de formation et mettre en œuvre les moyens de développer ses compétences en utilisant les ressources disponibles.

ANNEXE 2 : L'enseignement professionnel en France



Extrait de "Connaître le contexte pour mieux intervenir en lycée professionnel" - Bernard Lefort, Sept 2013

ANNEXE 3 : questionnaire et synthèse sur les habitudes des élèves de la classe en dehors du lycée

1) As-tu un sommeil de bonne qualité ?

- Oui
- Non

2) Combien de temps dors-tu en semaine ?

- Moins de 6h
- Entre 6h et 8h
- Plus de 8h

3) A quelle heure te couches-tu en semaine ?

- Avant 22h
- Entre 22h et minuit
- Après minuit

4) Combien de temps dors-tu le week-end ?

- Moins de 8h
- Entre 8h et 12h
- Entre 12h et 16h

5) Prends-tu des repas en famille ?

- Toujours
- Parfois
- Jamais

6) Pratiques-tu un sport ?

- Oui régulièrement
- Oui de temps en temps
- Jamais

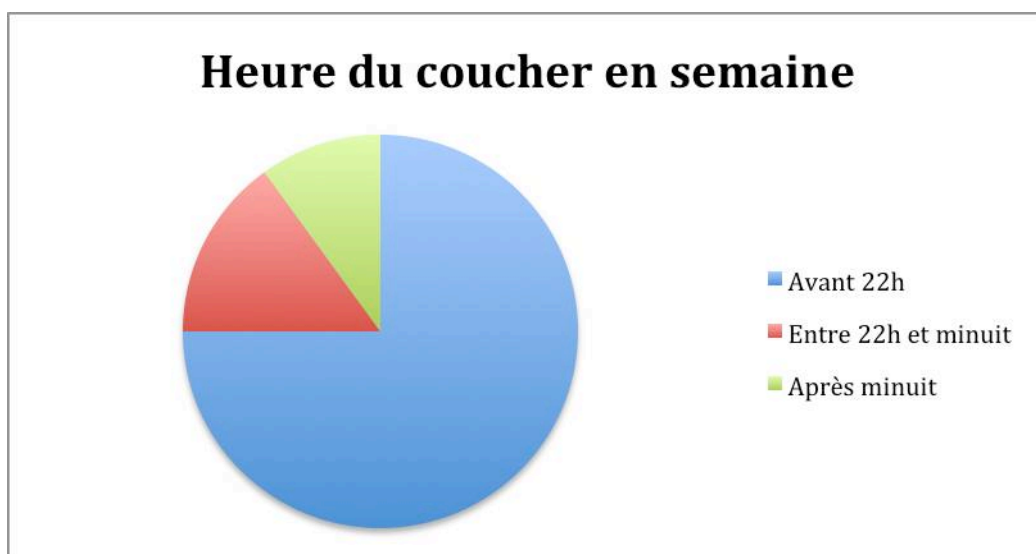
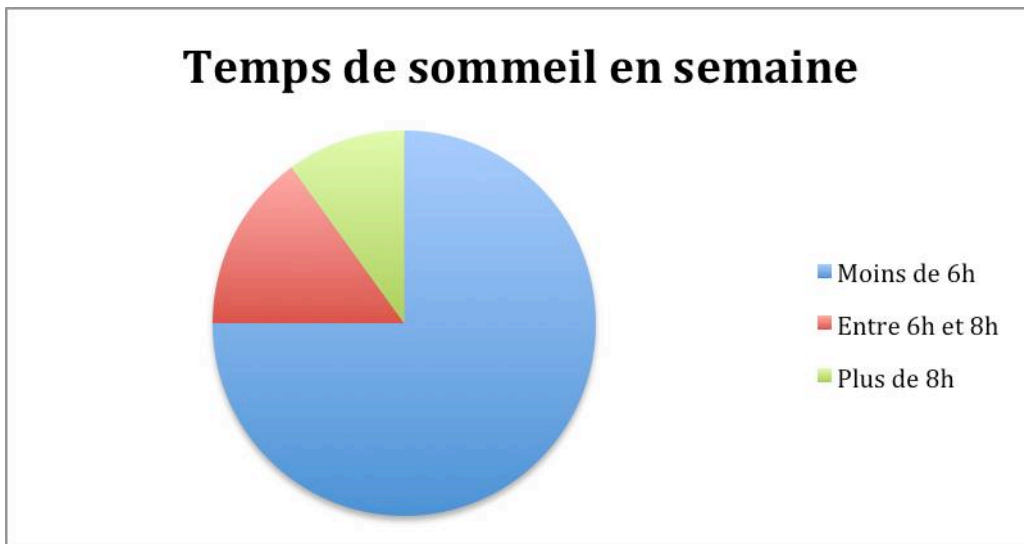
7) Pratiques-tu une activité autre qu'un sport (théâtre, dessin...)

- Oui
- Non

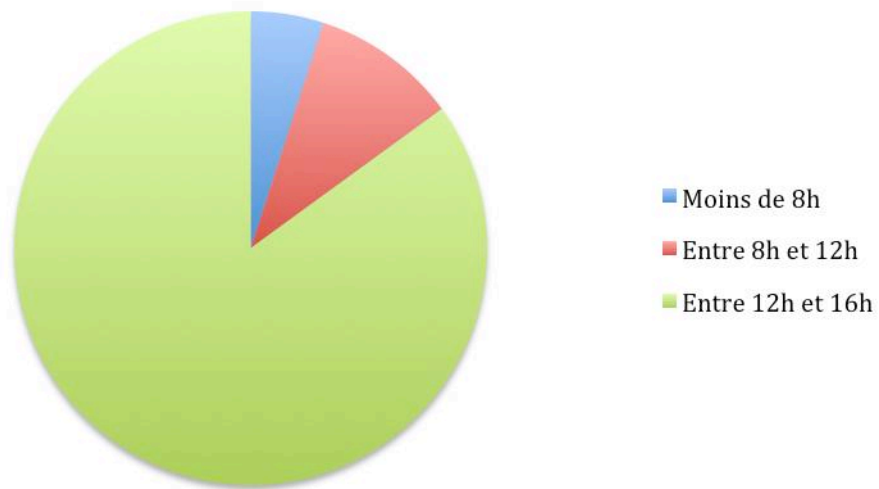
8) Combien de temps estimes-tu passer devant les écrans (téléphone, ordinateur, tablette, télévision, jeu vidéo) chaque jour ?

- Moins de 2h
- Entre 2h et 4h
- Entre 4h et 6h
- Entre 6h et 8h
- Plus de 8h

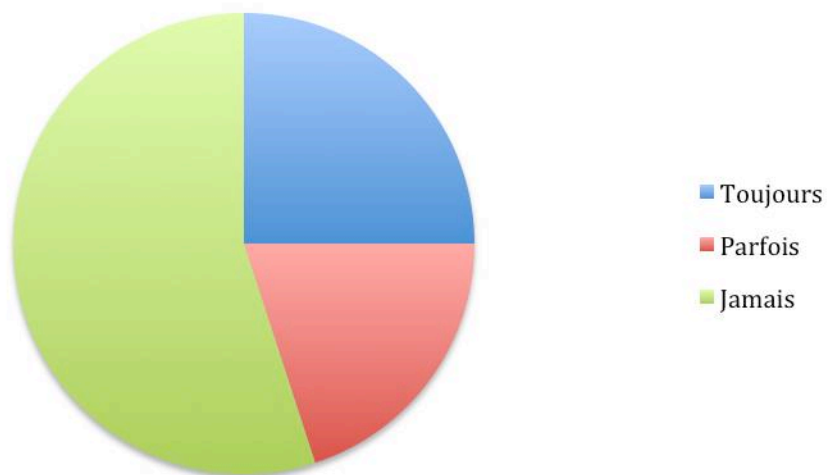
Synthèse du questionnaire sur les habitudes des élèves de la classe en dehors du lycée



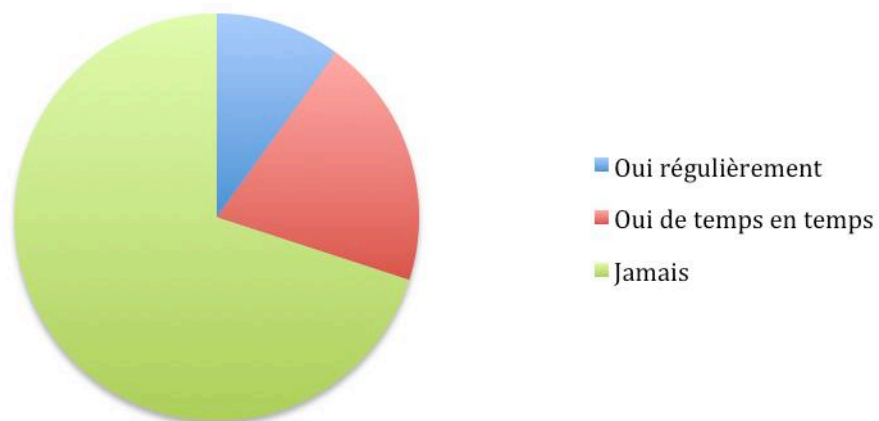
Temps de sommeil le week-end



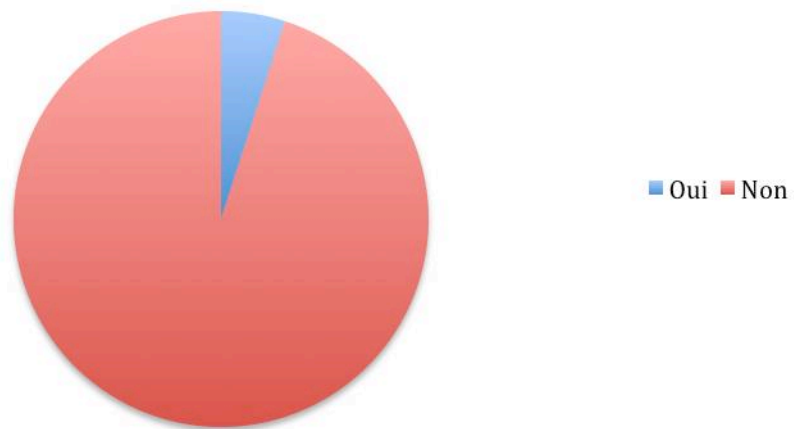
Repas en famille



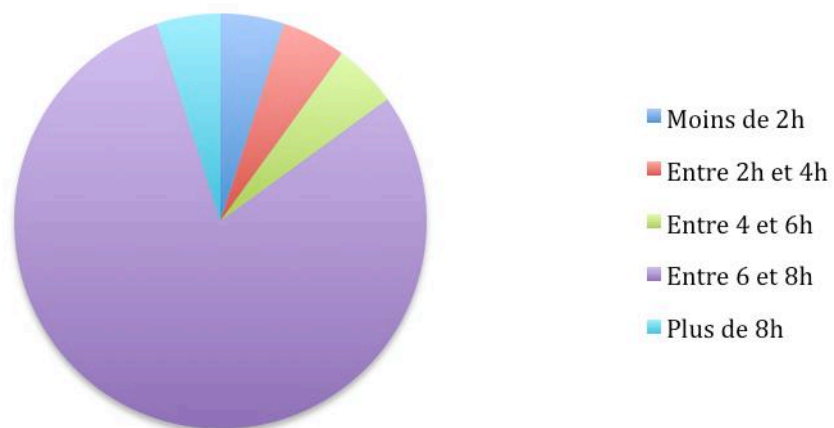
Pratique d'un sport



Pratique d'une activité autre que sport



Temps passé devant les écrans



ANNEXE 4 : le fagot du vieil homme (Michel PIQUEMAL)

Au moment de mourir, un vieillard appela ses sept enfants auprès de lui. Il prit sept petits bâtons, les rassembla en un fagot puis demanda à l'ainé de les briser.

L'ainé s'y essaya mais en vain. Tous les enfants essayèrent, mais aucun ne put y réussir. Le vieillard reprit le fagot et leur en distribua séparément un bâton. Chacun put alors rompre sans effort sa portion du fagot.

-Si vous êtes séparés comme ces bouts de bois, vous voyez qu'on peut facilement vous briser.

Mais si vous êtes unis, personne ne pourra rien contre vous. Si vous vous attaquez seul à une tâche, vous n'y parviendrez pas. Mais si vous l'entreprennez tous ensemble, vous en viendrez à bout.

Ainsi parla le vieillard ! Et, lorsqu'il eut quitté ce monde, ses enfants se souvinrent toujours de sa leçon.

D'après une parabole africaine



ANNEXE 5 : Yoga Nidra mené en classe

Préparation : vous êtes assis dans une position confortable sur votre chaise. Assurez-vous que rien ne vous gêne afin de pratiquer yoga nidra sans bouger. Fermez les yeux. Laissez-vous aller au calme et à l'immobilité. Ecoutez et ressentez. Vous allez veiller à rester bien éveillés, concentrés, à l'écoute de ma voix.

Transition : Sentez les contacts de votre corps avec la chaise et avec le sol : pieds bien à plat, talons, arrière des cuisses, fessier, bras sur la table.

Prenez maintenant conscience des bruits. Ceux du lointain dans la cour, ceux de la classe, puis de votre respiration.

Prenez maintenant conscience de la salle dans laquelle nous nous trouvons. Visualisez les murs, le plafond, le sol, l'emplacement des fenêtres, votre corps installé là où il est, parfaitement immobile et calme.

Rotation de la conscience : Nous allons maintenant voyager dans les différentes parties de votre corps en commençant par la main droite. Prenez soin de répéter mentalement le nom de la partie du corps indiquée.

Pouce de la main droite, index, majeur, annulaire, auriculaire.

Paume, dessus de la main.

Poignet, avant-bras, coude, bras, épaule.

Flanc droit, hanche droite.

Cuisse, genou, tibia, cheville.

Dessus du pied droit, gros orteil, deuxième, troisième, quatrième, cinquième.

Maintenant nous allons visiter par la conscience tout le côté gauche de votre corps.

Pouce de la main gauche, index, majeur, annulaire, auriculaire.

Paume, dessus de la main.

Poignet, avant-bras, coude, bras, épaule.

Flanc gauche, hanche gauche.

Cuisse, genou, tibia, cheville.

Dessus du pied gauche, gros orteil, deuxième, troisième, quatrième, cinquième.

Plante des pieds, talons, chevilles, mollets, arrière des genoux, arrière des cuisses,

Fessier, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, toute la colonne vertébrale,

Nuque, arrière de la tête, sommet de la tête,

Front, tempe droite, tempe gauche, sourcil droit, sourcil gauche, œil droit, œil gauche, oreille droite, oreille gauche, joue droite, joue gauche, arrête du nez, bout du nez, lèvre supérieure, lèvre inférieure, menton,

Gorge, clavicule droite, clavicule gauche, poitrine à droite, poitrine à gauche, abdomen, bas ventre.

Les deux jambes, la tête et le buste, les deux bras,

Tout l'avant du corps, tout l'arrière du corps,

Tout le côté droit, tout le côté gauche,

Tout le corps, tout le corps, tout le corps.

Respiration : Portez à présent votre attention sur le flux de votre souffle qui entre et sort naturellement. Sentez ce souffle qui se déplace naturellement entre la gorge et le nombril, entre le nombril et la gorge. Gardez votre respiration naturelle, contentez-vous de l'observer. Vous allez commencer un compte à rebours de votre respiration. 9 j'inspire, 9 j'expire... 8 j'inspire, 8 j'expire...., ceci jusqu'à 1.

Images rapides : Imaginez à présent une montagne enneigée, un feu qui crépite, une bande de copains qui rient ensemble, le sable sous les pieds, la chaleur du soleil, un panier rempli de fruits, un verre de coca qui pétille.

Histoire suivie : Portez maintenant votre attention sur votre espace intérieur, derrière votre front. Vous êtes sur un magnifique chemin, large, bordé de grands arbres au feuillage dense. Vous marchez d'un pas tranquille, conscient de la chance que vous avez de vous trouver là où vous êtes, dans cette nature accueillante. Vous entendez le chant des oiseaux, le bruit léger du vent dans les feuilles. Vous respirez à plein poumon et sentez des odeurs délicieuses de forêt. Vous arrivez alors dans une clairière, lumineuse, remplie de fleurs blanches. Vous vous retournez et regardez le large chemin dont vous venez, vous mesurez la belle distance que vous avez parcourue, fier de vous. Vous ressentez l'espace autour de vous.

Transition : Yoga nidra se termine.

Doucement, revenez dans la sensation de votre corps assis et sentez ses points d'appui avec le sol, avec la chaise. Prenez une grande respiration.

Reprenez maintenant conscience de la salle dans laquelle nous nous trouvons. Visualisez les murs, le plafond, le sol, l'emplacement des fenêtres, votre corps installé là où il est.

Prenez conscience des bruits qui vous entourent. Ceux de votre respiration, de la classe, du lointain dans la cour.


Etirez-vous, baillez, faites bailler le corps. Ouvrez les yeux et redressez-vous.

Yoga nidra est terminé.

ANNEXE 6 : Extrait du carnet des émotions

Les mots et expressions de la colère



Noms	Adjectifs	Adverbes	Verbes
			

Quelques expressions !

Etre fou de rage / Etre vert de rage / Se fâcher tout rouge



Raconte une fois où tu t'es mis(e) en colère

Tu peux dessiner la colère

ANNEXE 7 : Séance autour de la peur

Yama : Lecture du texte « L'œil de l'hippopotame » (Annexe 8) et discussion autour de la peur et de l'angoisse. Ces échanges ont été très intéressants car ils ont montré que les élèves associaient la peur à l'enfance (des monstres dans le placard, peur du noir, de la nuit, peur du dentiste, peur de la rentrée des classes...). Aujourd'hui ils ne ressentent plus de peurs particulières mais connaissent de vraies crises d'angoisse quant à leur avenir. Une élève notamment a exprimé le fait que parfois, elle se sentait tellement angoissée qu'elle ne parvenait pas à venir en classe.

Niyama : Le nettoyage de la maison pour éliminer les pensées négatives.

Asana : Travail sur les épaules que l'on a tendance à remonter quand on a peur ou quand on n'est pas bien.

Pranayama : Quitter la respiration courte de la peur et savoir se calmer. Allonger l'expiration.

Pratyahara : Tout le corps se détend au rythme calme de la respiration, le visage, les épaules, l'abdomen, les deux bras, les deux jambes, les deux pieds.

Dharana : Coloriage d'un mandala hippopotame (Annexe N°9)

ANNEXE 8 : L'œil de l'hippopotame (Michel PIQUEMAL)

Un hippopotame traversait un marigot lorsque, soudain, l'un de ses yeux se détacha et tomba au fond de l'eau. L'hippopotame se mit alors à chercher de tous côtés. Il tournait et retournait sur lui-même, fouillait à gauche, à droite, devant et derrière lui. Mais il ne trouvait pas trace de son œil.

En le voyant faire, les oiseaux du fleuve ne cessaient de lui crier :

- Calme-toi ! Mais calme-toi donc !

Mais l'hippopotame affolé ne les entendait pas. Il lui fallait absolument retrouver son œil perdu.

Alors les poissons et les grenouilles joignirent leurs voix à celles des oiseaux :

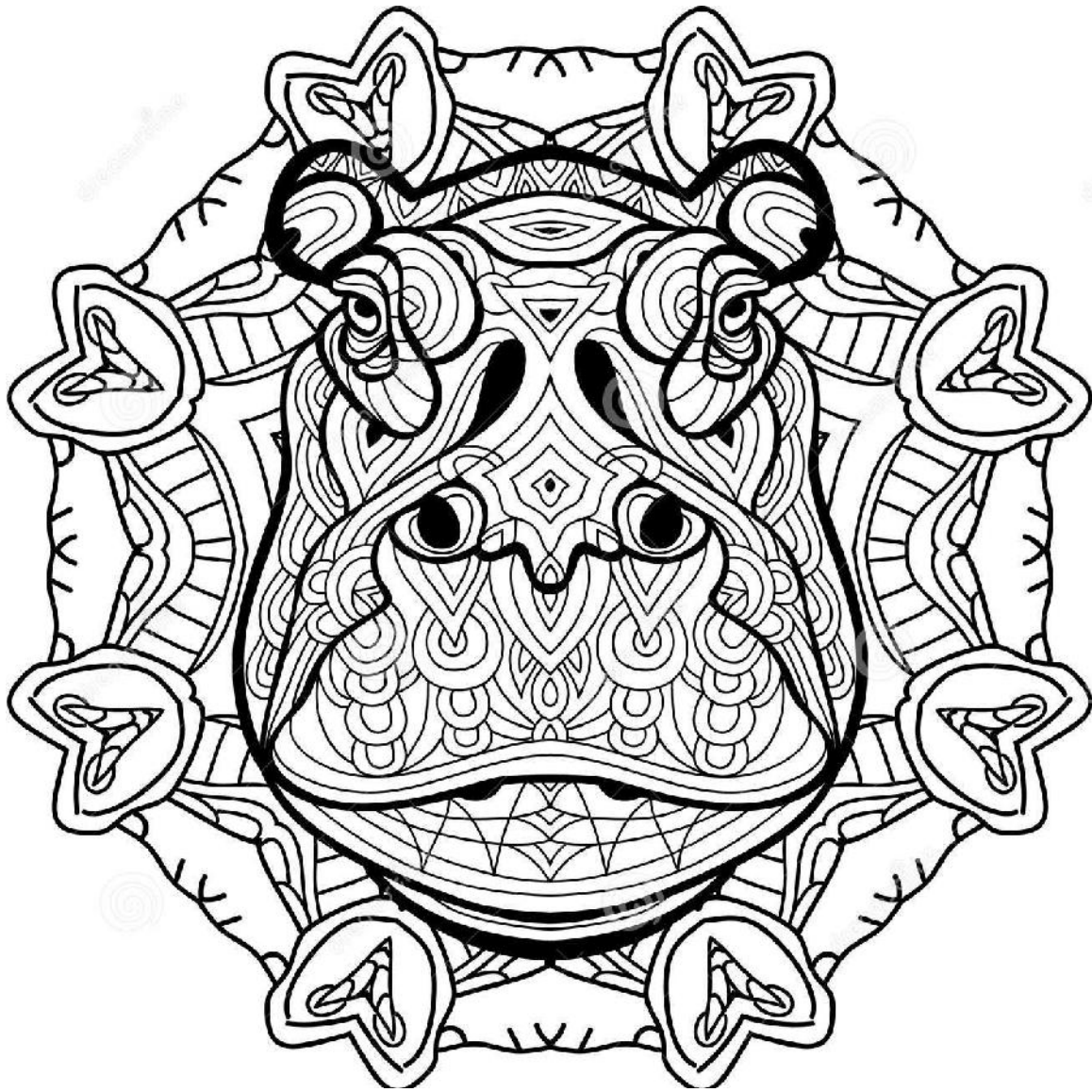
- Calme-toi, hippopotame ! Mais calme-toi donc ! Finalement, l'hippopotame finit par les entendre.

Il s'immobilisa et les regarda. Aussitôt, la vase et la boue qu'il soulevait en patageant se posèrent au fond du marigot. Et entre ses pattes, dans l'eau redevenue claire, l'hippopotame aperçut son œil. Il le ramassa et le remit à sa place.

D'après un conte africain



ANNEXE 9 : Mandala Hippopotame



ANNEXE 10 : Questionnaire et synthèse retour élèves sur le yoga mis en place cette année

1) Avais-tu déjà pratiqué le yoga ?

- Oui
- Non

2) Quelle idée te faisais-tu du yoga avant de le pratiquer ? (plusieurs réponses possibles)

- C'est un sport
- C'est de la relaxation
- C'est de la méditation
- C'est pour rester zen
- C'est pour mieux se concentrer
- C'est pour se sentir mieux

3) Comment vois-tu le yoga maintenant ? (Plusieurs réponses possibles)

- C'est un sport
- C'est de la relaxation
- C'est de la méditation
- C'est pour rester zen
- C'est pour mieux se concentrer
- C'est pour se sentir mieux

4) Souhaites-tu continuer l'année prochaine ?

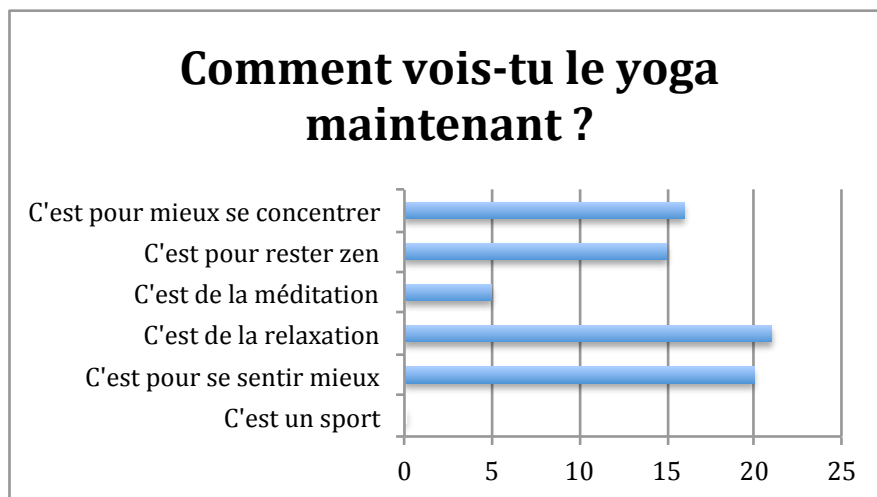
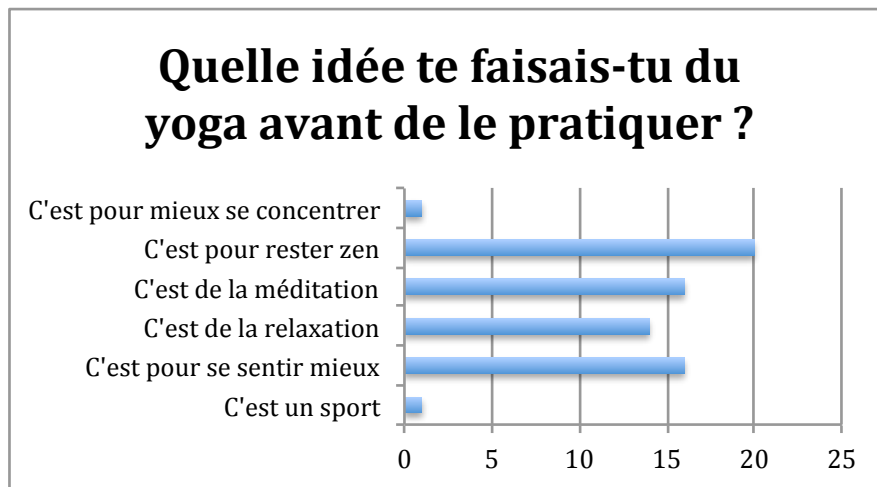
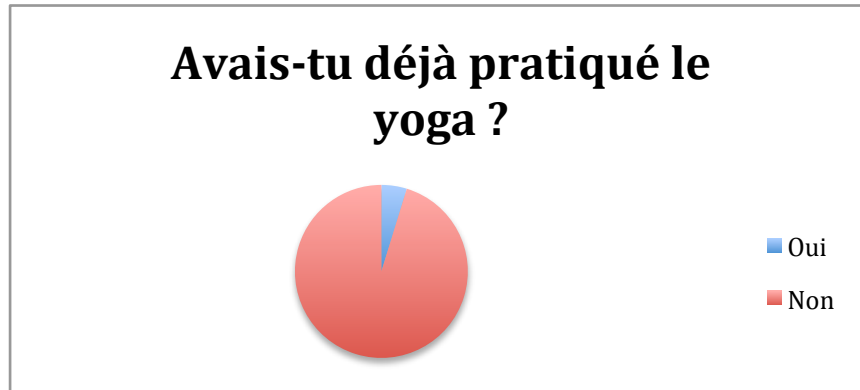
- Oui
- Non

5) As-tu un sommeil de bonne qualité ?

- Oui
- Non

Pourrais-tu résumer en quelques mots tes sensations par rapport à ton expérience de yoga en classe ?

Synthèse du questionnaire sur le yoga mis en place cette année :

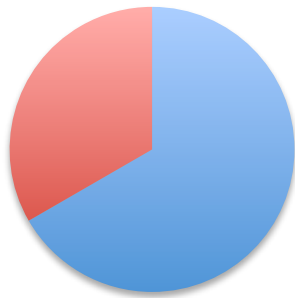


**Souhaites-tu continuer le yoga
l'année prochaine ?**



■ Oui
■ Non

**As-tu un sommeil de bonne
qualité ?**



■ Oui
■ Non

ANNEXE 11 : Bibliographie et sitographie

Abir AHMAD, Le lycée Professionnel et son public, Sociologie, Université de Sofia Antipolis, 2014
Michel CLAEYS BOUUAERT, « l'éducation émotionnelle », le souffle d'or, 2014
Jacques de COULON, Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation, Desclée de Brouwer, 2008
Micheline FLAK, Jacques de COULON, Le manuel du yoga à l'école : des enfants qui réussissent, Payot, 2016
Bruno HOURST, « Former sans ennuyer », Eyrolles, 2017
France HUTCHISON, Yoga pour les enfants Le guide pratique, Editions Beliveau, 2012
Véronique MAINGUY et Laurence MUCHA, Mon yoga quotidien, 33 clés pour apprendre, Editions Esprit Yoga, 2016.
Philippe MEIRIEU, L'école mode d'emploi, Editions ESF, 2016
Philippe MEIRIEU, Le plaisir d'apprendre, Paris, Editions autrement, 2014
Michel PIQUEMAL, Les Philo-fables pour vivre ensemble, Editions Albin Michel Jeunesse, 2009 ;
Swami Satyananda SARASWATI, Yoga Nidra, une technique de transformation, Editions Satyanandashram France, 2015.

Sophie FLAK et Jacques de COULON

Comment apprendre à vivre ensemble à l'heure du digital ?

<https://www.rye-yoga.fr/les-defis-educatifs-a-lere-numerique-la-voie-du-yoga-1/>

Michel LOBROT

Le plaisir, condition de l'apprentissage

<http://www.barbier-rd.nom.fr/PlaisirApprentissage.html>

Philippe MEIRIEU

Café pédagogique – Des rituels oui mais lesquels ?

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/pages/2015/01/30012015article635581990197013615.aspx>

Agathe MAYER Les réseaux sociaux nuisent-ils aux résultats scolaires ?

<https://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/les-reseaux-sociaux-nuisent-ils-aux-resultats-scolaires-624487>

Carolyn GREGOIRE - Les bienfaits du yoga

https://www.huffingtonpost.fr/2015/06/19/bienfaits-yoga-corps-discipline-transforme-premier-jour_n_7613038.html

ANNEXE 13 : Remerciements

Je tiens à remercier Isabelle QUOY, ma tutrice, pour sa bienveillance et ses conseils avisés. Elle a su me guider tout en douceur et en délicatesse.

Merci aux formatrices TYE de Bordeaux en 2016-2017 qui ont rendu cette formation si riche et si passionnante, et qui m'ont donné envie de poursuivre l'aventure du Yoga dans l'éducation.

Merci à Karine YSSAMBOURG, ma professeure de Yoga, qui donne chaque semaine du sens à ce que je fais.

Merci à mes copines de RYE qui sont devenues de véritables amies, Catherine, Céline, Nelly...

Merci à mon Emma qui a laissé partir sa maman à de nombreuses reprises en week-end à Bordeaux, à Paris, en séjour à Venise, à Evian.

Merci à mes élèves d'être ceux qu'ils sont, de me pousser à innover, chercher, tâtonner, expérimenter.