

Enseigner autrement ou le yoga comme technique d'aide aux apprentissages



Mémoire de fin de formation R.Y.E.

Tutrice Christine DULOU

Céline TROUF

Enseignante en cycle 4

Soutenance mai 2019

Remerciements

Je tiens tout d'abord à remercier ma tutrice, Christine DULOU pour ses remarques avisées et bienveillantes qui m'ont permis de mener à bien l'écriture de ce mémoire.

Je remercie également les formatrices de la formation R.Y.E. pour leur dynamisme et leur bonne humeur qui ont fait de chaque week-end un enrichissement.

J'ai une pensée toute particulière pour mes complices- Ronan, Nelly, Lorraine et Andréa des stages R.Y.E.

Un grand merci à Agnès, et tout particulièrement à Pierre-Amiel.

Merci également à mes chefs d'établissement qui ont permis la pratique du yoga éducatif dans mes classes car sans leur accord, aucune expérimentation n'aurait été possible.

Je n'oublie pas mes élèves qui sont majoritairement curieux face aux nouvelles pratiques, dans chacun d'eux une graine de yoga est plantée qui ne demande qu'à se développer.

Pour terminer, je remercie tout particulièrement ma famille, mes enfants, Antoine et Anaïs qui se sont prêtés au jeu et qui ont accepté que je pratique avec eux, et mon mari, Patrick pour son soutien indéfectible.

Sommaire

I. Introduction

- A. Mon parcours personnel
- B. Mon parcours professionnel.

II. Le constat : les élèves sont en difficulté :

- pour se poser, se concentrer.
- face aux apprentissages.
- pour s'exprimer devant le groupe classe.

III. Importance de l'oral dans le cursus scolaire des élèves, lien avec les programmes

IV. Le yoga éducatif :

- comme technique d'aide aux apprentissages.
- comme accession à la gestion du bien-être de l'élève.
- comme début de l'autonomie.

V. Bilan et prolongements

- Bilan des élèves
- Mon bilan
- Prolongements

VI. Annexes

VII. Bibliographie

I. Introduction.

A. Mon parcours personnel

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours voulu exercer le métier de professeur de français en collège. J'aime apprendre et transmettre, je suis curieuse de ce que la vie m'apporte et cette curiosité me guide dans tous les aspects de ma vie, personnelle et professionnelle.

J'ai débuté l'enseignement dans le collège où j'ai été élève si bien que j'ai eu comme collègues mes anciens professeurs. Je me rappelle encore une réflexion qu'ils m'ont faite lorsque j'ai pris mon poste : « Les élèves d'aujourd'hui ne sont plus les mêmes que ceux de ton époque. »

En effet, avec l'expérience, et le recul, le métier d'enseignant est en perpétuel changement, en évolution, de par les réformes et de par les élèves qui sont toujours dans une nouvelle dynamique.

B. Mon parcours professionnel

Je suis au contact de jeune public depuis 1995, soit en faisant des interventions dans les différentes écoles élémentaires de la ville de CHENÔVE, dans le cadre de l'aide aux devoirs, soit en travaillant comme vacataire et contractuelle (contrat à l'année avec les rectorats de DIJON, 21, et de BESANÇON, 25) jusqu'à ma réussite au CAPES de Lettres Modernes en 2004.

Ces différentes expériences m'ont permis d'avoir un panel assez large du public auquel je pouvais être confrontée, allant de l'école de quartier à un établissement classé ZEP rural, en passant par des établissements de ville. J'ai pris conscience des difficultés d'enseignement de par la diversité du public et de l'urgence à trouver des outils pour transmettre ma matière à un public qui évolue en permanence.

J'en suis venue à pratiquer des parenthèses pendant les heures d'enseignement afin de permettre aux élèves de se poser et d'être en capacité à s'approprier-réapproprier le savoir car j'avais pris conscience de la difficulté croissante des élèves à être réceptifs aux savoirs.

Mon mari ayant été muté sur BÈGLES, toute la famille a démarré une nouvelle vie en AQUITAINE et j'ai eu la chance d'avoir un poste fixe au collège Olympe de GOUGES à CADAUJAC.

Le hasard des rencontres m'a fait pratiquer le yoga, sa pratique a déjà été un premier souffle pour moi. Puis, j'ai eu la chance de rencontrer le RYE grâce à la secrétaire de gestion de mon établissement à qui je confiais mes interrogations et mes expériences pédagogiques

qui s'est empressée de me parler d'un article paru dans le sud-Ouest (interview de Christine DULOU, formatrice RYE). Cette découverte du RYE avec les différentes techniques et les formations proposées a clairement redonné un second souffle à ma façon d'aborder ma profession ainsi qu'une nouvelle envie.

Ainsi, je suis partie de mon expérience et du constat que les élèves ont du mal à la fois dans leur apprentissage et dans leur être face au groupe classe. Mais comment les outils du R.Y.E. peuvent-ils aider les élèves à intégrer au mieux leur statut d'élèves ?



II. Le constat : les élèves sont en difficulté :

- pour se poser, se concentrer.
- face aux apprentissages.
- pour s'exprimer devant le groupe classe.

Les différents postes que j'ai occupés ont révélé que, quel que soit l'environnement, les élèves ont tous un point commun : une difficulté de plus en grande à s'approprier leur statut d'élèves.

- Difficultés des élèves pour se poser, se concentrer.
- Difficultés face aux apprentissages.

En effet, les élèves ont du mal à se poser, se concentrer. A chaque heure, ou presque, ils changent de salle, d'enseignant et donc de pratique ; et plus la journée avance, et plus les élèves ont du mal à assimiler les différents apprentissages, que ce soit au collège au sein du groupe classe ou seuls à la maison.

- Difficultés des élèves pour s'exprimer devant le groupe classe.

De plus, quel que soit le niveau des élèves, ils éprouvent une réelle appréhension à s'exprimer devant le groupe classe, alors même que l'oral occupe une place prépondérante dans leur cursus. En effet, le passage à l'oral constitue une source de stress pour un grand nombre d'élèves. Or, il est fréquent que ces derniers, dans l'appréhension, somatisent leur angoisse. Debout face à la classe, ils deviennent ainsi sujets à des gestes ou à des mouvements incontrôlés et répétitifs rappelant des tics : leurs bras les démangent, leurs mains se tordent, leur corps les embarrasse.

Ainsi, c'est pour aider ces élèves qui par leur corps expriment leur appréhension mais aussi pour ceux qui a priori semblent à l'aise à l'oral que les techniques du R.Y.E. m'ont été utiles.



III. Importance de l'oral dans le cursus scolaire des élèves - lien avec les programmes de l'Education Nationale.

L'oral occupe une très grande place dans le cursus des élèves, et ce tout au long de leur scolarité. Depuis la Maternelle, avec la pratique de la dictée à l'adulte : l'enfant oralise le texte qui est transcrit par l'enseignant ; et jusqu'au Lycée avec l'oral du baccalauréat de français.

Je vais m'attacher plus particulièrement à l'oral au cycle 4 - cycle des approfondissements qui regroupe les niveaux cinquième, quatrième, et troisième.

A. L'importance de l'oral dans les programmes officiels. (Annexe 1)

Les programmes de français précisent que « L'enseignement du français en cycle 4 constitue une étape supplémentaire et importante dans la construction d'une pensée autonome appuyée sur un usage correct et précis de la langue française, le développement de l'esprit critique et de qualités de jugement qui sont nécessaires au lycée. » (*source Eduscol*)

Cet enseignement s'organise autour de compétences et de connaissances qui peuvent être regroupées en trois grandes entrées, dont je ne retiendrai que la première :

- le développement des compétences langagières orales et écrites en réception et en production.

Ainsi, dans l'optique d'un socle commun de compétences communes à tous les élèves de FRANCE et de NAVARRE, l'enseignement au collège est réparti en cinq domaines, dont deux rassemblent la plupart des compétences intéressant le sujet de ce mémoire :

- ✓ les langages pour penser et communiquer (domaine 1)
- ✓ La formation de la personne et du citoyen (domaine 3)

B. L'importance de l'oral dans le parcours scolaire et plus particulièrement au cycle 4.

Le cycle 4 qui est le cycle des approfondissements, occupe les trois dernières années du collège : à la fin de troisième, les épreuves du brevet viennent donc, de manière

complémentaire avec le contrôle continu, en vérifier l'acquisition des compétences. Lors du brevet des collèges, l'oral tient une place prépondérante puisqu'il constitue l'une des cinq épreuves finales avec le français, les mathématiques, les sciences et l'histoire-géographie-enseignement moral et civique. Les épreuves finales du brevet comptent pour 400 points répartis de la manière suivante :

- 100 points pour les épreuves de français, de mathématiques et d'oral ;
- 50 points pour les épreuves de sciences et d'histoire-géographie et enseignement moral et civique.

L'épreuve orale porte sur un projet mené en histoire des arts ou dans le cadre d'un EPI (Enseignement Pédagogique Interdisciplinaire) ou de l'un des parcours éducatifs : elle permet notamment d'évaluer la qualité de l'expression orale.

L'épreuve orale peut se dérouler selon deux modalités :

- soit, via un entretien individuel de 15 minutes (5 minutes d'exposé et 10 minutes d'entretien).
- soit, via un entretien collectif de 25 minutes (10 minutes d'exposé et 15 minutes d'entretien).

Ainsi, dans le barème du brevet, l'importance de l'oral est équivalente à celle du français ou des mathématiques. Dès lors, sans volume horaire dédié, la maîtrise des compétences de l'oral et le dépassement de l'angoisse liée à cette pratique constitue à la fois un enjeu transdisciplinaire intéressant l'ensemble de l'équipe pédagogique et un défi à relever pour chaque enseignant qui doit s'efforcer de transmettre, en s'appuyant sur son propre parcours et ses propres aptitudes, des connaissances et des méthodes enrichissant le répertoire d'action de chaque élève. C'est dans cette perspective qu'il m'a semblé particulièrement intéressant de mettre à profit les enseignements [du module 3 de la formation TYE](#), qui explique notamment l'importance pour l'élève d'être maître de ses émotions.



IV. Le yoga :

A. comme accession à la gestion du bien-être de l'élève

- Le yoga comme aide à la création du groupe classe
- Le yoga comme aide pour gérer les émotions

B. comme technique d'aide aux apprentissages

- Le yoga pour faciliter les apprentissages

C. comme début de l'autonomie



A. Le yoga comme accession à la gestion du bien-être de l'élève

• Le yoga comme aide à la création du groupe classe

En début d'année, je m'attache tout particulièrement à créer le groupe classe en instaurant une mise en confiance avec comme par exemple les exercices suivants, détaillés en [Annexe 2, page 20](#) :

- Balle regard
- Points communs
- Répétition des prénoms
- Prénom plus ce qu'on aime faire

Je me suis rendue compte que ces exercices mis en place dès le début de l'année scolaire permettaient de créer plus rapidement le groupe classe. C'est ce que j'ai pu constater les deux années où je les ai pratiqués : les années scolaires 2017-2018 et 2018-2019.

Cela a permis non seulement aux élèves de mieux intégrer le groupe classe car les élèves et moi avons très vite retenu le prénom de chacun avec le jeu des répétitions des prénoms mais ils m'ont également facilité la prise en main des différentes classes. De plus, le jeu des points communs a généré un climat de confiance réciproque.

De même, le recours à une nouvelle terminologie comme celle du « bâton de parole » : image ludique qui permet aux élèves de mieux visualiser la prise de parole comme quelque chose que l'on prend et que l'on fait passer, facilite grandement la prise de conscience du respect de l'autre comme s'écouter les uns les autres et intervenir à bon escient.

En effet, les élèves ont besoin d'être dans un cadre rassurant posé par l'enseignant, et ce cadre peut avoir un prolongement avec la notion de refuge, vue lors de la [formation T.Y.E.](#), et revisitée par Fabien OLICARD dans son ouvrage [Votre cerveau est extraordinaire](#), avec « la visite de son palais mental ».

C'est par cette mise en place de ces rituels de création de groupe, de yama, que j'ai pu créer un cadre rassurant pouvant mieux aider les élèves à se poser, se concentrer et donc être plus disposés pour les apprentissages. C'est par la répétition que je vais permettre aux élèves d'être rassurés et poser un cadre.

Philippe MERIEU s'est interrogé sur l'importance du rituel qui enlève la notion d'effort, et instaure une habitude routinière de travail. Sur le site internet « Le café pédagogique », il

écrit : « De même, il n'est pas d'enseignement sans rituels : enseigner suppose que des espaces et des temps soient clairement dévolus à l'apprentissage. Plus encore, cela suppose que l'on mette en place des dispositifs spatio-temporels, des règles de fonctionnement fermes et lisibles qui suscitent la posture mentale requise par le type d'apprentissage visé. [...]. Pas de société et pas d'institution, donc, sans rituels qui témoignent de leurs valeurs [...]. Et, donc, pas d'éducation et d'enseignement sans rituels. »

(*Des rituels, oui... mais lesquels ? – Café Pédagogique -*

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

Cela rejoint la routine de la « salutation au travail » telle que détaillée par Micheline FLACK et Jacques de COULON, telle que détaillée dans *Le manuel du yoga à l'école, des enfants qui réussissent*.

- **Le yoga comme aide pour gérer les émotions**

J'ai déjà évoqué au début de ce mémoire (II, page 5) la manière dont les élèves, dans certaines situations, se laissent parfois déborder par leurs émotions. C'est pourquoi, j'ai décidé de travailler avec eux sur les manifestations physiques ou émotionnelles du stress en m'appuyant sur des exercices abordés lors du [troisième week-end de la formation TYE](#).

En effet, identifier les différentes réactions voire manifestations telles que détaillées en [Annexe 3, page 21](#), permet de mieux les gérer en trouvant un comportement adapté comme par exemple la respiration : « [Utiliser la respiration pour entrer en contact avec nos émotions](#) », *Un prof heureux peut changer le monde*, Thich Nhat HANH et Katherine WEARE. Cette pratique permet de calmer et de détendre le corps et l'esprit afin d'être plus posé pour s'exprimer à l'oral et pour se poser, se concentrer.

Ainsi dans cette séance détaillée en [Annexe 3](#), mon intention est d'apprendre aux élèves à identifier les différentes manifestations physiques et émotionnelles afin qu'ils puissent « [les utiliser pour transformer les difficultés plutôt que de se laisser dévaster](#) », *Un prof heureux peut changer le monde*.

Ainsi, chacun saura identifier les premiers signes des manifestations du stress qui lui sont propres et choisir parmi les exercices vus en classe et mis à sa disposition celui qui lui correspond le mieux à ce moment précis.

C'est en cela que les pratiques de yoga permettent en mon sens à l'élève d'accéder à la gestion de son bien-être.

Il en est de même pour Hélène Laroche, du centre de yoga Corps-Esprit (*Hélène Laroche, propriétaire du centre de yoga Corps-Esprit en Outaouais, Québec - <http://www.voies-du-corps.com/pages/yoga/yoga-enfants/bienfaits/>*, la pratique du yoga va

aider « à l'acceptation de soi. Les postures de yoga vont apprendre aux jeunes à explorer la richesse des possibilités du corps et du mental. La confiance en soi-même et envers les autres peut se développer solidement et aider à faire face à une période de croissance et de changement. »

Autrement dit, le yoga peut permettre à l'élève de faire croître en harmonie son corps et son esprit. Cette double croissance, si elle est harmonieuse, en favorise une troisième : celle de la confiance en soi, c'est-à-dire précisément en l'harmonie de son corps et de son esprit, qui est le fondement même de l'autonomie. Maniant un langage certes technocratique, les programmes de l'Éducation nationale ne disent pas autre chose, faisant de la bienveillance une injonction pour l'enseignant, et de l'autonomie un objectif mentionné dans chaque domaine du socle de compétences pour l'élève. Là encore apparaît donc la pertinence du yoga comme pratique éducative au cycle 4.

B. Le yoga comme technique d'aide aux apprentissages

Il m'a semblé nécessaire que les élèves se sentent en confiance lorsqu'ils arrivent en cours avec moi afin qu'ils soient plus disposés aux apprentissages.

Pour cela, j'ai instauré un certain nombre de rituels afin que les élèves se sentent en confiance non seulement dans mon cours mais également dans le groupe classe afin que les prises de parole soient libérées et que l'entente entre les élèves permette l'écoute et les échanges constructifs.

- **Le yoga pour faciliter les apprentissages**

Les émotions des élèves comme vues lors du [week-end 3 de la formation T.Y.E](#) et [module 2 formation T.R.E](#) jouent un rôle important dans l'acquisition des apprentissages scolaires. Le corps émotionnel agissant sur toutes les couches de notre cerveau, il est très important de créer un climat de confiance et de sécurité.

C'est pour cela qu'il est important de remettre le corps dans les apprentissages comme vu lors du [week-end 2 de la formation T.Y.E](#) afin de permettre aux élèves de pouvoir faire le lien entre leur corps et leur mental.

Je me suis appuyée sur certains exercices qui permettent de ramener la présence des élèves à leur corps et ainsi de canaliser leurs émotions comme par exemple :

- La prise de conscience des points d'appuis
- La prise de conscience de sa respiration
- La « Pause créative » (Bruno HOURST, *Au bon plaisir d'apprendre*)
- Les mouvements qui dérouillent les articulations

Le recours à ces différents exercices m'aide à canaliser l'attention et les émotions des élèves en début de cours.

Cependant, lorsque je veux mettre l'accent sur les apprentissages que ce soit pour aider les élèves à apprendre, comme développé en [annexe 4, page 23](#) ou pour la restitution desdits apprentissages, [annexe 5 page 25](#), je vais plus m'appuyer sur la méthode de JACOBSON ou sur la notion de refuge.

Mais je m'appuie également sur la respiration pour aider les élèves à restituer un travail oralement comme présenter une fiche de lecture sur un livre choisi librement parmi une sélection faite en fonction des consignes de lecture du programme par les élèves au CDI, travail effectué avec le niveau 4^{ème} comme détaillé en annexe 6.

Ainsi, ces différentes pratiques, ces rituels d'aide aux apprentissages m'ont aidée à faire prendre conscience aux élèves de l'impact que leurs émotions pouvaient avoir sur leur concentration et sur leur attention. Je me suis pour cela également appuyée sur la méthode VITTOZ, abordée dans le *module 2 de la formation T.R.E.*, et dans l'ouvrage *Apprendre aux enfants à gérer attention et émotions, en groupe avec la méthode Vittoz* de Francine CASTELLE-MARIE, qui donne les outils pour aider les élèves à lutter contre leur « vagabondage cérébral », en les entraînant à « éviter les distractions ».

Ainsi, ces différentes pratiques pouvant être ritualisées inspirées des techniques du RYE nous montrent que le yoga peut aider les élèves dans leur apprentissage puisqu'elles permettent une mise à distance des événements extérieurs à la classe et de produire une proximité entre les membres du groupe classe, comme présenté dans le vivre ensemble de l'échelle de Patañjali.

C. Yoga comme début de l'autonomie

Dans cette partie, nous allons voir que le yoga peut être un outil pour aider les élèves à accéder à l'autonomie, c'est-à-dire à être en situation de choisir les outils yoga vus en classe et dont ils pourraient avoir besoin.

Lors de certains parcours ou thématiques d'enseignement disciplinaire, l'oral occupe une place prépondérante comme dans les parcours poétiques par exemple.

Ainsi, lors de mon parcours pour le niveau 5^{ème}, « la poésie dans les objets du quotidien », les élèves ont eu à apprendre des poésies qu'ils ont dû restituer oralement devant le groupe classe et ce par deux fois, détail de ces séances en [Annexes 7 et 8, pages 28, 29 et 30](#).

Pour la première évaluation, je n'ai volontairement fait aucun rituel d'aide à la prise de parole ; mais avec les élèves, j'ai élaboré une fiche d'évaluation par compétences afin qu'ils comprennent ce sur quoi ils allaient être évalués. Ces compétences n'ont été que vidéo-projetées, les élèves ne les avaient pas sur leurs cahiers.

Lors de la première récitation, certains élèves se sont butés, me disant soit qu'ils avaient toujours été nuls en poésie donc qu'ils ne pourront arriver à l'apprendre, soit que la réciter devant le groupe classe était une chose impossible pour eux.

Effectivement, les résultats se sont révélés moyens voire insuffisants pour certains.

Voici la moyenne de classe pour les deux classes de cinquième pour la première prestation :

- Classe A, composée de 26 élèves : 14.48 / 20.
 - Les notes s'échelonnent de 1 à 20 sur 20, avec 6 notes de 1 à 11, 5 notes de 12 à 14 et le reste au-dessus de 15.
- Classe B, composée de 28 élèves : 14.80 / 20
 - Les notes s'échelonnent de 1 à 20 sur 20, avec 3 notes en dessous de 10, 5 notes de 12 à 14, et le reste au-dessus de 15.

Pour la deuxième poésie, j'ai proposé aux élèves un rituel possible à réinvestir lors d'autres passages à l'oral et nous avons travaillé les exercices suivants :

- prise de conscience de ses appuis : pieds bien au sol et on porte attention aux points d'appuis/points de contact des pieds avec le sol ;
- décrispation des mâchoires (bâillements, prise de conscience du ressenti des tensions dans cette partie du corps) ;
- automassage des muqueuses avec la langue ;
- automassage de la nuque et des trapèzes après avoir frotté les mains l'une contre l'autre.

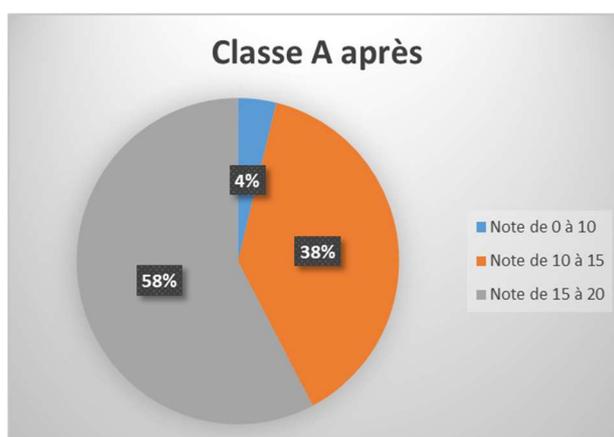
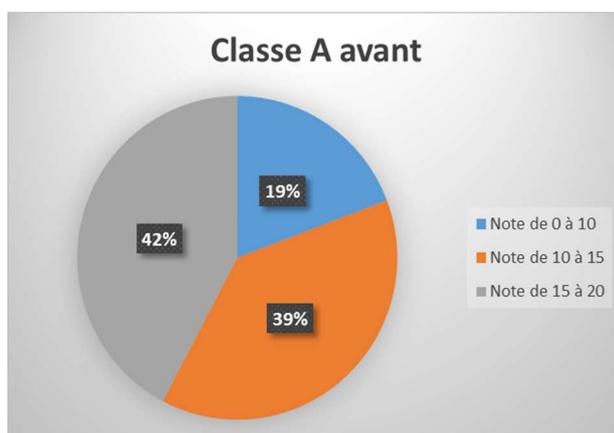
Puis j'ai demandé aux élèves de ressentir leur corps et de porter attention à leur ressenti : ils ont tous globalement ressenti une différence : ils ont dit être plus apaisés, plus posés.

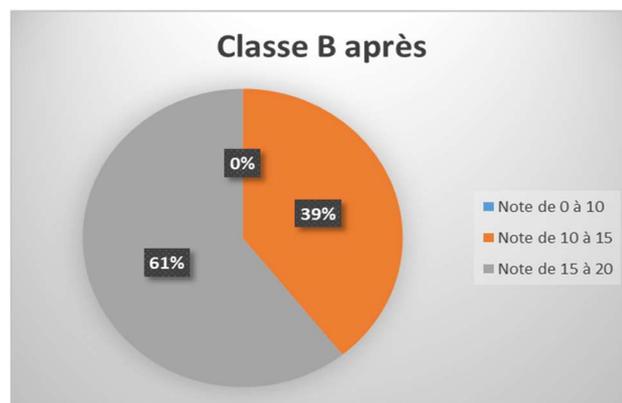
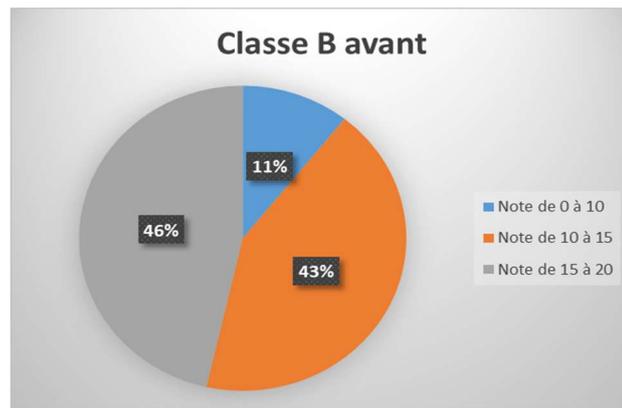
J'ai également formalisé les compétences sous forme de tableaux donnés aux élèves et que j'ai rempli à chaque passage. Ainsi, ils avaient le rendu de leur prestation à la fois sous note chiffrée et de compétences validées, à la fois en ce qui concernent les compétences de cycle et les compétences du socle commun.

De plus, pour les élèves les plus fragiles, j'ai proposé soit de passer à côté de moi au tableau mais en ne s'adressant qu'à moi et non au groupe classe soit de rester à leur place. Chacun a eu la possibilité de choisir la manière qui lui correspondait le mieux et de fait, certains élèves ont eu envie de chanter la poésie qu'ils avaient choisie, voire d'accompagner leur prestation de gestes : mise en scène du texte poétique.

Répartition des notes lors de cette deuxième prestation :

- Pour la classe A, composée de 26 élèves : 15.56 / 20.
 - Les notes s'échelonnent de 10 à 20 sur 20, avec 8 notes de 10 à 14 et le reste qui se répartit de 15 à 20.
- Pour la classe B, composée de 28 élèves : 16.33 / 20.
 - Les notes s'échelonnent de 12 à 20 sur 20 avec 6 notes seulement de 12 à 14, et le reste qui se répartit de 15 à 20.





Ainsi grâce aux techniques du yoga, l'élève en tant que personne se trouve dans une situation d'apprentissage autonome qui lui permet de déterminer sa bonne respiration pour réciter ou chanter sa poésie.

De plus, il choisit la posture qui en situation lui permet la plus à même de favoriser sa détente et sa concentration : il peut rester à sa place, assis ou debout, le dos droit mais il peut choisir de venir au tableau soit à côté de moi soit face à la classe.

Ces différentes possibilités font sentir à l'élève qu'il est pleinement acteur de son apprentissage.



V. Bilan

✓ Celui des élèves.

Afin de connaître le ressenti de mes élèves sur les pratiques de yoga éducatif, je leur ai soumis un questionnaire détaillé en [annexe 9 page 31](#). Les élèves ont eu la possibilité de répondre anonymement ou non.

De ce questionnaire, il ressort que les techniques de yoga leur permettent de mieux apprendre car ils constatent qu'ils sont plus détendus, plus calmes. Les bénéfices durent pour

la majorité pendant l'heure de cours et pour une minorité, le reste de la journée. Certains d'ailleurs, déplorent ne pas avoir français tous les matins.

Les élèves se sont appropriés les techniques que je leur ai proposées comme celles des points d'appui, ou encore celle de se frotter les mains et de les poser sur les yeux qu'ils réutilisent chez eux ou réinvestissent dans d'autres cours.

Ainsi, avec mes collègues, nous réfléchissons à l'élaboration d'un protocole qui ritualise ces techniques de yoga éducatif au sein de l'équipe pédagogique.

De plus, des élèves de 4^{ème} m'ont sollicitée pour adapter avec elles certaines des pratiques lorsqu'elles avaient des compétitions sportives ; une en twirling, l'autre en patins à roulettes. A chaque fois, elles étaient enthousiastes ; en effet, leurs compétitions, que ce soit en individuelle ou en collectif, s'étaient bien passées car elles avaient fait partager la pratique à leurs camarades.

✓ **Mon bilan : les effets constatés**

Ces différentes pratiques de yoga éducatif avec mes élèves m'ont permis grâce au RYE d'avoir les outils pour leur donner confiance en eux, mais ont également renforcé ma bienveillance à leur égard.

Cela a permis d'instaurer une harmonie entre les élèves qu'il n'y avait pas auparavant. Surtout, j'ai pu les aider à prendre conscience de l'importance de leur corps et de leur respiration pour intégrer les apprentissages.

Ainsi, les élèves en difficultés ont plus confiance en eux. Les élèves ont globalement amélioré leur moyenne en français et même pour certains, leur moyenne générale de par cette mise en confiance face aux différentes situations d'oral.

Etre enseignant aujourd'hui, c'est faire preuve de bienveillance, d'une part à l'égard des élèves mais également envers soi-même, (*« Je sais que tu es là et j'en suis très heureux »*, Thich Nath Hanh, *Un prof heureux peut changer le monde*).

Cette bienveillance que j'avais naturellement en moi a pu se développer grâce aux différents outils et pratiques proposées par le R.Y.E.

La connaissance et la pratique de ces techniques m'ont permis de les mettre en œuvre avec les élèves, que ce soit en classe, lors d'ateliers sur le temps du midi-deux ou lors d'interventions en école élémentaire.

Cela m'a fait prendre conscience que ces pratiques, non seulement avaient un impact sur l'écoute des élèves pendant mon cours mais également dans les cours des autres matières grâce à l'acquisition d'outils simples pour les élèves.

De plus, je me suis sentie légitimée dans ma pratique grâce aux outils mis à disposition par le RYE.

Et pour reprendre une phrase de Stéphane HASKELL, « Ressens, regarde, écoute » (*RESPIRE*), avec mes élèves nous avons adopté la phrase rituelle « Respire, observe, écoute, ressens » qui ramène au corps, à son corps pour mieux s'ouvrir aux autres et aux apprentissages.

✓ **Les prolongements**

Le R.Y.E. m'a ouvert la voix du yoga éducatif et je compte bien continuer sur ce chemin en plantant en chaque enfant la graine du yoga.

De plus, je compte poursuivre dans la voie du yoga en m'engageant dans une formation de professeur de yoga de l'énergie sur GRADIGNAN en septembre 2019.

« *L'esprit cherche et c'est le cœur qui trouve.* » George Sand



VI .Annexes

✓ Annexe 1

La place de l'oral dans les programmes de l'Éducation nationale. Source Eduscol

L'enseignement au cycle 4 se décompose en cinq domaines :

- **Domaine 1** : *Les langages pour penser et communiquer*

D1.1 Langue française à l'oral et à l'écrit

D1.4 Langage des arts et du corps

- **Domaine 2** : *Les méthodes et outils pour apprendre*
- **Domaine 3** : *La formation de la personne et du citoyen*
- **Domaine 4** : *Les systèmes naturels et les systèmes techniques*
- **Domaine 5** : *Les représentations du monde et l'activité humaine*

L'oral est plus particulièrement concerné par les compétences des **Domaine 1** : *Les langages pour penser et communiquer* et **Domaine 3** : *La formation de la personne et du citoyen* que je vais vous détailler.

Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer

D1.1 Langue française à l'oral et à l'écrit

S'exprimer à l'oral

- Que « l'élève » soit capable d'une prise de parole continue d'une durée variable selon les types de discours (de cinq à dix minutes au maximum, si le propos croise narration, description, opinion et argumentation. moins s'il s'agit d'une seule de ces composantes), avec quelques relances de la part du professeur si nécessaire.
- Que « l'élève » puisse exprimer une impression, un avis, une opinion de manière raisonnée, en respectant les formes d'un oral codifié et socialisé.
- Que « l'élève » sache faire preuve d'une relative liberté dans sa prise de parole par rapport à ses notes de préparation.

Comprendre des énoncés oraux

- Reformuler le sens général d'un discours oral découvert de manière autonome et adapté par ses références et son niveau de langue aux connaissances définies par les programmes.
- Rendre compte de la teneur générale de discours oraux complexes (conversations, débats)

D1.4 Langage des arts et du corps

Pratiquer des activités sportives et artistiques

- Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer, composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique.

- Participer activement, au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique.

- Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse.

Pratiquer les arts en mobilisant divers langages artistiques et leurs ressources expressives

- Mobiliser des techniques vocales et corporelles au service d'un projet d'interprétation ou de création musicale.

- Oraliser un texte littéraire en mobilisant les techniques appropriées.

- Mobiliser des moyens divers (matériaux, instruments, techniques, gestes...) dans différents champs de la pratique plastique pour servir un projet artistique singulier.

Domaine 3 : *La formation de la personne et du citoyen*

Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres

- Expliciter les émotions ressenties.

- Formuler une opinion, prendre de la distance avec celle-ci, la confronter à celle d'autrui et en discuter.



✓ Annexe 2

Recréer le groupe classe

Contexte : Classe de 5^{ème}, 24 élèves âgés de 12 à 13 ans, début du cours,

Durée : 10 minutes.

Objectifs :

- recréer le groupe classe après le week-end
- se préparer pour une journée de cours

Déroulé de séance :

PRANAYAMA et PRATYAHARA (Bien respirer et se détendre)

Je leur propose de respirer tranquillement, de se poser pour que nous puissions commencer le cours.

« Vous vous mettez bien assis sur votre chaise, les jambes décroisées. Ceux qui veulent ferment les yeux, main sur l'abdomen, vous sentez votre ventre qui se gonfle (pause). Vous respirez 4 fois à votre rythme (pause).

Puis vous mettez la main sur le thorax, vous sentez les côtes qui s'écartent (pause). Vous respirez 4 fois à votre rythme (pause).

Puis vous faites 4 respirations pendant lesquelles vous allez être attentif à ce qui se passe dans votre corps, à la détente (pause). »

DHARANA (se concentrer)

Maintenant, vous allez ouvrir prendre conscience de vos cuisses sur la chaise, de votre dos contre le dossier, prendre conscience que vous êtes en cours, vous ouvrez les yeux, vous allez regarder le mot que j'ai écrit au tableau « ECOUTE » et vous allez vous répétez 3 fois mentalement la phrase que je vais vous dire ; (je prononce doucement) « Je suis à l'écoute, je vais passer une bonne journée. » (pause).

Puis, vous inspirez toniquement, vous vous étirez, vous baillez silencieusement et nous commençons le cours.

Commentaires des élèves :

La respiration, ça nous détend, ça nous pose.

On peut la faire n'importe où. Tout à l'heure, on a interrogation en maths, on peut la faire ?

Bien sûr, vous respirerez tranquillement pendant que le collègue vous distribuera les sujets, et vous me direz comment cela s'est passé.



✓ Annexe 3

Détail de la séance sur les identifications manifestations physiques ou émotionnelles du stress.

Objectifs :

- prendre conscience des réactions, manifestations physiques ou émotionnelles du stress, de l'appréhension et les identifier
- prendre conscience de sa respiration pour revenir au moment présent et apaiser son mental et son corps.

Support / matériel : un dessin schématique du corps humain en A3, affiché au tableau, et en A4, pour chaque îlot.

Un support vierge A4 donné ensuite à chaque élève afin qu'il puisse identifier ses manifestations physiques et émotionnelles individuelles.

Lieu : la classe disposée en îlots de 4-5 places

Temps : 30 minutes réparties en un temps de travail de groupe suivi d'une mise en commun

Déroulement :

J'explique aux élèves que nous allons travailler sur l'identification des manifestations physiques et émotionnelles du stress. En effet, je dois les aider à les identifier et les nommer afin qu'ils puissent mieux les distancier. Se connaître mieux, apprivoiser ce corps en pleine transformation pour se le réapproprier et ne plus voire moins se laisser submerger par lesdites manifestations physiques et émotionnelles.

Le support en A3 est affiché au tableau, travail par îlot : chaque îlot est constitué de 4-5 élèves, dont un rapporteur de groupe, qui a le même support en A4. Une réflexion commune est menée dans chaque îlot sur les manifestations physiques ou émotionnelles, puis chaque rapporteur de groupe vient au tableau les identifier avec un marqueur.

Cette mise en commun permet un temps d'échange et de partage ; en effet, certaines manifestations physiques ou émotionnelles se révèlent être communes à tous les groupes. Cela fait une prise de conscience de certains élèves qu'ils ne sont pas seuls à ressentir telles ou telles réactions.

Une fois ces différentes identifications faites, je leur propose un travail sur la respiration : ils posent leurs mains sur leur abdomen et prennent conscience de l'air qui entre

par les narines et gonfle l'abdomen. Ils font 5 cycles respiratoires en faisant attention au circuit de l'air.

Cet exercice de respiration permet en se recentrant sur soi d'apaiser leur mental qui par découlement apaisera les manifestations physiques et émotionnelles.

Prolongement : jeu en cercle sur les points communs ([formation T.Y.E.](#))

Lecture de la philo-fable « Le fagot du vieil homme », dans [Les Philo-fables pour vivre ensemble](#) de Michel PIQUEMAL



✓ Annexe 4

Techniques pour faciliter les apprentissages

Contexte : Une classe de 4^{ème}, 28 élèves, cours de 16h à 17h.

Durée : 15 minutes.

Objectifs :

Recentrer les élèves après une journée de cours, après la récréation pour la dernière heure de la journée car on va réviser le conditionnel : formation et valeurs en vue d'une évaluation.

Support :

Méthode JACOBSON -module 1- formation T.R.E. et le refuge, formation T.Y.E.

Déroulement :

Contexte : Les élèves sont assis, le matériel pour travailler est sorti sur les tables.

Je leur recommande de fermer les yeux (pour ceux qui peuvent) et de prendre conscience des points d'appuis de leur corps avec l'environnement : les pieds au sol, les cuisses sur la chaise, le dos contre le dossier, les mains sur les cuisses et pour ceux qui ont reculé leur chaise contre le mur, l'arrière du crâne contre le mur.

Votre respiration se fait plus lente, vous inspirez profondément et vous expirez les tensions, les tracasseries (4 fois).ⁱ

A la prochaine inspiration, vous contractez le bras droit, du poing à l'épaule, à l'expiration, vous relâchez, vous faites 4 fois à votre rythme. Puis, vous écoutez et ressentez votre bras droit par rapport au bras gauche.

A la prochaine inspiration, contraction du bras gauche, relâchement à l'expire, (4 fois), ressenti.

A la prochaine inspiration, contraction des deux bras, relâchement à l'expire (4 fois), ressenti.

A la prochaine inspiration, contraction de la jambe droite, relâchement à l'expire, (4 fois), ressenti.

A la prochaine inspiration, contraction de la jambe gauche, relâchement à l'expire, (4 fois), ressenti.

A la prochaine inspiration, contraction des deux jambes, relâchement à l'expire, (4 fois), ressenti.

A la prochaine inspiration, contraction de tout le corps, les deux bras, les deux jambes, relâchement à l'expire, (4 fois), ressenti.

Vous êtes bien, nous allons maintenant réviser le conditionnel, vous allez dans votre refuge, vous vous mettez dans un endroit que vous allez dédier à la conjugaison et nous commençons la révision. Il est préférable de garder vos yeux fermés.

Retours- effets observés :

Les élèves ont été très réceptifs, ils ont aimé l'association contraction-détente avec la notion de refuge (endroit mental que nous avons créé dans une séance précédente dans lequel les élèves se sentent en sécurité).

Bilan :

Les résultats à l'évaluation ont été meilleurs avec cette classe qu'avec l'autre classe avec laquelle je n'avais pas fait cette préparation.

Notation sur 10, **7 de moyenne pour la classe avec laquelle il y a eu la préparation**, alors qu'il y a des élèves en difficultés voire en grandes difficultés. **Les notes vont de 4/10 à 9,5/10. 6,25 de moyenne** pour la deuxième classe (classe sans préparation) dans laquelle il y a une grande hétérogénéité, **les notes** pour cette dernière classe vont de **2,5/10 à 10/10**.

Cette expérimentation met en avant un effet mesurable de la mise en œuvre des techniques élaborées par le R.Y.E. sur la réussite des élèves.



✓ Annexe 5

Techniques pour faciliter la restitution des apprentissages

Contexte : classe de 4^{ème}, 28 élèves âgés de 13 à 15 ans, un mardi, cours de 14h à 15h,

Durée : 8 minutes. Il y a une évaluation car nous sommes à la fin d'une notion.

Objectifs :

-se mettre dans de bonnes conditions pour l'évaluation écrite

-utiliser sa respiration pour se concentrer

Support : Formation T.Y.E.

Déroulé de séance :

NYAMA (Éliminer les toxines et les pensées négatives)

-Vous allez faire une évaluation, mais comme nous reprenons après la pause méridienne, nous allons faire un exercice qui va vous aider pour faire cette évaluation écrite, pour que vous soyez au mieux de vos capacités. Nous allons donc enlever les tensions qui ont pu s'accumuler au cours de la matinée et du midi-deux. Pour cela nous allons nettoyer les mains car non seulement, ce sont elles qui nous permettent d'écrire mais il y a toutes les terminaisons nerveuses du corps dans nos mains.

(Je fais l'exercice en miroir avec eux.)

On prend une main, (je lève la main pour que les élèves voient bien) et on va masser l'autre main avec. On commence par le pouce, on le presse, on malaxe de la base à l'extrémité (pause), on jette. On fait la même chose avec l'index.

(Je déroule ainsi pour tous les doigts). Vous fermez les yeux et vous ressentez ce qui se passe dans la main massée, l'autre main.

On passe à l'autre main, (même déroulé que la première main).

Maintenant, que les deux mains sont faites, nous allons nous recentrer en les frottant l'une contre l'autre quelques secondes (pause), puis vous les poser sur vos cuisses, et là vous ressentez ce qui se passe.

Commentaires de plusieurs élèves :

-Ça fait tout bizarre. / -Y a comme des fourmis./ -Ça fait trop du bien.

PRANAYAMA, PRATYAHARA, DHARANA (bien respirer, se détendre et se concentrer)

Je leur propose de respirer tranquillement, de se poser pour qu'ils puissent être au mieux pour leur évaluation.

« Vous vous mettez bien assis sur votre chaise, les jambes décroisées. Ceux qui veulent ferment les yeux, main sur l'abdomen, vous sentez votre ventre qui se gonfle (pause). Vous respirez 4 fois à votre rythme (pause).

Puis vous mettez la main sur le thorax, vous sentez les côtes qui s'écartent (pause). Vous respirez 4 fois à votre rythme (pause).

Puis vous faites 4 respirations pendant lesquelles vous allez être attentif à ce qui se passe dans votre corps, à la détente.(pause).

-Maintenant vous ouvrez les yeux, vous regardez le mot que j'ai écrit au tableau « CONFIANCE », et vous allez vous répéter 3 fois la phrase que je vais vous dire (je prononce doucement): « J'ai confiance en moi, je vais faire pour le mieux pour mon contrôle ».

Puis vous inspirez toniquement, vous vous étirez, vous baillez silencieusement et vous commencez le contrôle. Vous avez l'heure.

Commentaires des élèves à la fin de l'évaluation : -C'était trop bien, on pourra refaire ? /
- J'étais pas du tout stressé, j'ai trop bien réussi. On pourra recommencer ?



✓ Annexe 6

Exemple de Prestation orale avec une classe de 4^{ème}.

Contexte : classe de quatrième, 29 élèves âgés de 13 à 15 ans, le vendredi, de 15h à 16h, dernière heure de cours pour les élèves.

Durée : 8 minutes

Objectifs : - être détendu et réceptif pour les exposés de lecture

- utiliser sa respiration pour gérer son stress
-

Support : Formation T.Y.E.

Déroulé :

PRANAYAMA, PRATYAHARA, DHARANA. (bien respirer, se détendre et se concentrer)

Je leur propose de respirer tranquillement, de se poser pour que nous puissions commencer le cours : un exposé de lecture.

« Vous vous mettez bien assis sur votre chaise, les jambes décroisées. Ceux qui veulent ferment les yeux, main sur l'abdomen, vous sentez votre ventre qui se gonfle (pause). Vous respirez 4 fois à votre rythme (pause).

Puis vous mettez la main sur le thorax, vous sentez les côtes qui s'écartent (pause). Vous respirez 4 fois à votre rythme (pause).

Puis vous faites 4 respirations pendant lesquelles vous allez être attentif à ce qui se passe dans votre corps, à la détente (pause).

-Maintenant vous ouvrez les yeux, vous regardez le mot que j'ai écrit au tableau « CONFIANCE », et vous allez vous répéter 3 fois la phrase que je vais vous dire (je prononce doucement): « J'ai confiance en moi, je vais faire pour le mieux pour mon contrôle ».

Puis vous inspirez toniquement, vous vous étirez, vous baillez silencieusement et vous commencez le contrôle. Vous avez l'heure.

Commentaires des élèves à la fin de la prestation :-C'était trop bien, on pourra refaire ? /

-J'étais pas du tout stressé, j'ai trop bien réussi. On pourra recommencer ? - C'était trop bien, j'ai eu moins peur.



✓ Annexe 7

Prestations poétiques – 1^{ère} partie

Document vierge de l'oral poétique, première prestation

Compétences du socle commun : compétences transdisciplinaires		MI*	MF*	MS*	TBM*
Domaine 1. <u>Les langages pour penser et communiquer</u>	D1.4. Pratiquer les arts en mobilisant divers langages artistiques et leurs ressources expressives				
Compétences de français : compétence disciplinaire		MI	MF	MS	TBM
Langage oral	Exploiter les ressources expressives et créatives de la parole				
	Dire de mémoire un texte littéraire				

Compétences MI* : Maitrise Insuffisante

Compétences MF* : Maitrise Fragile

Compétences MS* : Maitrise Satisfaisante

Compétences TBM* : Très Bonne Maitrise

Document vierge de l'oral poétique, deuxième prestation

Par cœur	/6	
Fluidité (à coup) / Débit (ni trop vite, ni trop lent)	/4	
Etre entendu / Articuler	/5	
Moduler sa voix / le ton	/5	

Compétences du socle		MI	MF	MS	TBM
Domaine 1. <u>Les langages pour penser et communiquer</u>	D1.4. Pratiquer les arts en mobilisant divers langages artistiques et leurs ressources expressives				
Compétences de français		MI	MF	MS	TBM
Langage oral	Exploiter les ressources expressives et créatives de la parole				
	Dire de mémoire un texte littéraire				

Les deux prestations de l'élève X :

- première prestation :

Compétences du socle commun : compétences transdisciplinaires	MI	MF	MS	TBM

Domaine 1. <u>Les langages pour penser et communiquer</u>	D1.4. Pratiquer les arts en mobilisant divers langages artistiques et leurs ressources expressives	X			
Compétences de français : compétence disciplinaire		MI	MF	MS	TBM
<u>Langage oral</u>	<i>Exploiter les ressources expressives et créatives de la parole</i>	X			
	<i>Dire de mémoire un texte littéraire</i>		X		
Par cœur	/6	3			
Fluidité (à coup) / Débit (ni trop vite, ni trop lent)	/4	2			
Etre entendu / Articuler	/5	3			
Moduler sa voix / le ton	/5	1			
TOTAL		9/20			

- deuxième prestation :

		MI	MF	MS	TBM
Compétences du socle					
Domaine 1. <u>Les langages pour penser et communiquer</u>	D1.4. Pratiquer les arts en mobilisant divers langages artistiques et leurs ressources expressives			X	
Compétences de français		MI	MF	MS	TBM
<u>Langage oral</u>	<i>Exploiter les ressources expressives et créatives de la parole</i>				X
	<i>Dire de mémoire un texte littéraire</i>				X

Par cœur	/6	6
Fluidité (à coup) / Débit (ni trop vite, ni trop lent)	/4	3
Etre entendu / Articuler	/5	5
Moduler sa voix / le ton	/5	4
TOTAL		18/20

Ainsi, cet élève X, grâce au yoga et aux outils du R.Y.E., a pu prendre confiance en lui et réussir brillamment sa prestation orale. Cela l'a également mis en confiance pour les prestations orales à venir, et il fait maintenant partie des élèves volontaires.



✓ Annexe 8

Prestation poétique -2^{ème} partie

Contexte : classe de 5^{ème}, 28 élèves âgés de 11 à 13 ans, un mardi, cours de 15h à 16h,

Durée 8 minutes. Il y a une évaluation en oral poétique.

Support : Formation T.Y.E.

Objectifs :

- se mettre dans de bonnes conditions pour l'évaluation orale
- utiliser sa respiration pour se concentrer

Déroulé de séance :

NYAMA (Eliminer les toxines et les pensées négatives)

« Vous allez faire une évaluation, mais comme nous sommes en fin de journée, après la récréation, nous allons faire un exercice qui va vous aider pour faire cette évaluation, pour que vous soyez au mieux de vos capacités. Nous allons donc enlever les tensions qui ont pu s'accumuler au cours de la journée, pour cela nous allons détendre nos muqueuses, nos mâchoires car ce sont elles qui nous permettent de nous exprimer clairement et *intelligiblement*. »

Je fais l'exercice en miroir avec eux.

Massage des muqueuses avec la langue, toute la bouche dans ses moindres recoins : devant les dents : en haut, en bas ; les joues ; le palais.

« Maintenant, nous allons nous recentrer en les frottant les deux mains l'une contre l'autre quelques secondes (pause), puis vous les poser sur vos yeux (vous pouvez les fermer), vous ressentez la chaleur (pause).

Vous allez poser vos mains sur vos cuisses, vous gardez les yeux fermés et vous portez attention à votre respiration : à l'air qui entre par vos narines, gonfle vos poumons et votre abdomen. Quand l'air ressort, l'abdomen et les poumons se dégonflent et vous ressentez l'air plus tiède à la sortie des narines.

Vous respirez tranquillement pendant 5 cycles respiratoires et vous observez ce qu'il se passe en vous. (pause).

Maintenant, vous ouvrez tout doucement les yeux, vous vous étirez, baillez, vous êtes prêts pour l'évaluation orale. »

Commentaires de plusieurs élèves :

-Ça fait tout bizarre. / - Ça me tire dans les joues. / - Ça fait trop du bien.



✓ Annexe 9

Questionnaire distribué aux élèves :

Q1 : Aimez-vous venir au collège ? Pourquoi ?

Q2 : Aimez-vous venir en français ? Pourquoi ?

Q3 : Vous sentez-vous bien dans votre classe ? Pourquoi ?

Q4 : Lorsque nous pratiquons les rituels yoga, et des exercices yoga, cela vous fait-il du bien ? Uniquement pour l'heure de cours ? La journée ?

Q5 : Qu'aimez-vous dans le pratiques de yoga en classe ?

Q6 : Reproduisez-vous

-certaines pratiques ? O N Lesquelles :

-aucune pratique ? O N

Si vous reproduisez certaines pratiques, le faites-vous à la maison§ ? dans un autre cours ?

Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Q7 : Y-a-t-il un exercice que vous avez préféré ? Lequel ?



VII .Bibliographie

AKOUN Audrey et PAILLEAU Isabelle, *Apprendre autrement avec la pédagogie positive, à la maison et à l'école, (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre*, EYROLLES, 14^{ème} tirage 2016.

BLOCH Yael, *Respire, yoga, méditation, pleine conscience*, Editions La Plage, 2018.

CASTELLE-MARIE Francine, *Apprendre aux enfants à gérer attention et émotions, en groupe avec la méthode Vittoz*, Chronique Sociale, janvier 2017.

COULON Jacques (de), *Imagine-toi dans la caverne de Platon..., exercices de méditation à faire au lycée et à la maison*, PAYOTPSY, 2015

FLACK Micheline et de COULON Jacques, *Le manuel du yoga à l'école, des enfants qui réussissent*, Editions Payot et Rivages, 2016

GARAMOND Elodie et BILLEN Lise, *Zen, un jeu d'enfant, grandir heureux grâce au yoga et à la méditation*, Flammarion, 2016.

Thich Nhat Hanh et Katherine WEARE, *Un prof heureux peut changer le monde*, Belfond, 2018.

HASKELL Stéphane, *RESPIRE, Comment le yoga m'a sauvé et peut tous nous aider*, Editions MARABOUT, 2017.

HOURST Bruno, *Au bon plaisir d'apprendre*, éditions du mieux apprendre, 4^{ème} édition, 2015.

KEYMEULEN Renaud, *Motiver ses élèves grâce aux intelligences multiples*, Editions De Boeck Supérieur, 2016.

LENOIR Frédéric, *Philosopher et méditer avec les enfants*, Editions Albin Michel, 2016.

MAINGUY Véronique et MUCHA Laurence, *MON YOGA QUOTIDIEN, 33 CLES POUR APPRENDRE*, Editions Esprit Yoga, 2016.

OLICARD Fabien, *Votre cerveau est extraordinaire, la vie, 50 astuces de mentaliste qui vont vous changer la vie*, First Editions, 2017.

PIQUEMAL Michel, *Les Philo-fables pour vivre ensemble*, Editions Albin Michel Jeunesse, 2009 ; *Les Philo-fables*, Editions Albin Michel Jeunesse, 2008.

POULHALEC Marie, *12 outils pour capter l'attention des enfants*, Editions Jouvence, 2016.

RUYER Stéphanie, *Respirer, ma boîte à outils pour gérer toutes les situations*, Rustica Editions, 2017.

SNEL Eline, *Calme et attentif comme une grenouille*, Editions LES ARENES, 2012.

SIAUD-FACCHIN Jeanne, *Tout est là, juste là, méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, Editions Odile Jacob, 2014.

Swami Satyananda SARASWATI, *Yoga Nidra, une technique de transformation*, Editions Satyanandashram France, 2015.

Mais également,

La revue *Ultréïa*, numéro 10, hiver 2017.

Les cartes d'activités suivantes :

Ma pause concentration, 30 activités pour favoriser l'attention, Mango, 2018.

Petit rituel anti-stress, 30 activités pour apaiser son enfant, Mango, 2018.

KAISER GREENLAND Susan, *La méditation est un jeu d'enfant, en famille et à l'école*, Editions LES ARENES, 2018.

