

MEMOIRE DE CERTIFICATION



EN QUOI LA PRATIQUE DU YOGA
FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT D'UNE
MEILLEURE ESTIME DE SOI?

STÉPHANIE COLLET
3 JUIN 2022

Table des matières

Introduction	1
• Mon parcours	1
• La genèse de cette expérimentation	3
I. Partie Théorique : l'estime de soi	5
A. Définition.....	5
B. Les 3 piliers de l'estime de soi	6
• L'amour de soi	
• La vision de soi	
• La confiance en soi	
C. Estime de soi et adolescence	8
D. Yoga et estime de soi	9
E. Conclusion	10
II. Expérimentation de la pratique	11
A. Le contexte d'expérimentation.....	11
B. Le cycle des séances et techniques	11
C. Déroulé des séances.....	15
D. Observations des effets sur le public	15
E. Problèmes rencontrés	18
Conclusion	19
Annexes	20

Introduction

- Mon parcours

J'ai longtemps affirmé que je ne serais jamais enseignante. Etudiante en Langues et Civilisations hispaniques, le principal débouché était pourtant de devenir professeur d'espagnol, ce à quoi se destinait en effet la plupart de mes camarades. Je voulais certes transmettre, être au contact d'un public mais plutôt comme guide touristique ou conférencier dans un musée. Pour financer mes études, j'ai commencé à effectuer des remplacements en collège et en lycée. Être au contact de jeunes, les accompagner, partager mes savoirs m'a tout de suite plu. J'ai donc passé et obtenu mon concours : j'enseigne l'espagnol depuis 25 ans.

J'ai poussé la porte d'un cours de yoga il y a 10 ans, sur les conseils de l'orthophoniste qui me suivait pour des extinctions de voix chroniques. Elle-même yogi, elle n'avait cessé de me vanter les louanges de cette discipline, qui « *me ferait le plus grand bien* » selon elle. Je me suis demandée ce que je faisais là. L'heure m'avait parue longue et je m'étais dit que ce n'était vraiment pas pour moi. Dynamique, bavarde, adepte à l'époque de fitness, de running, de zumba, je ne me posais jamais et ne me retrouvais donc pas dans cette activité. Mais six mois plus tard, très perfectionniste, je m'étais mise tellement de pression pour une inspection sans enjeu que j'ai fini en arrêt, aphone pendant plusieurs jours. Un comble pour la pipelette que je suis. La même semaine, un ami avait été victime d'un infarctus suite à un stress lié à son travail. Je sentais bien qu'il pourrait m'arriver la même chose et qu'il était temps de relâcher la pression. Je décidai alors de retenter l'expérience du yoga. La salle de sport où j'étais venait de fermer ses portes et je cherchais une nouvelle « activité ». Je décidai de m'accorder 6 mois pour découvrir le yoga car ce n'est pas en un cours que l'on peut juger. Je suis donc retournée là où j'avais pris mon premier cours, avec Mme Edith Derouet. Le yoga est donc rentré progressivement dans ma vie pour ne plus me quitter. Je me suis rendue compte de ses bienfaits et me suis mise à pratiquer seule chez moi. J'ai vite réalisé que ces bienfaits méritaient d'être partagés aux plus jeunes. Je découvre alors l'existence du RYE mais de là à m'inscrire à une formation, je ne me sentais pas légitime.

Si mon métier consiste avant tout à transmettre l'espagnol, j'ai pendant 15 ans été professeure principale de classes d'élèves de 3^{ème} en difficultés scolaires. Malgré une pédagogie adaptée, je ne cessais de rendre des notes très faibles à ces élèves affectant chaque fois davantage leur estime d'eux-mêmes souvent déjà basse. Cette situation m'affectait beaucoup. Le système scolaire ne valorisait absolument pas les qualités humaines et autres compétences dont ces jeunes faisaient preuve par ailleurs. Je prenais très à cœur de les accompagner individuellement dans l'élaboration d'un projet professionnel cohérent en les faisant réfléchir sur eux-mêmes. L'heure de vie de classe n'étant plus suffisante, j'y consacrais sans compter beaucoup d'heures sur mon temps personnel.

En mars 2019, je suis tombée d'épuisement. Perfectionniste, hypersensible, exigeant toujours le meilleur de moi-même, je n'avais pas écouté les signes que mon corps me lançait depuis longtemps déjà et je m'étais laissée envahir par mes émotions refoulées : colère envers l'Education Nationale qui ne nous donne pas les moyens nécessaires d'accompagner les jeunes et les stresse avec des réformes incohérentes ; colère envers certains collègues qui selon moi n'accompagnaient pas comme je le souhaitais les jeunes ; colère envers mon corps qui ne voulait plus faire ce que je lui dictais de faire... Carl Jung affirme que *« les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie. Ce que tu n'ies te soumet. Ce que tu acceptes te transforme »*. L'acceptation de l'arrêt fut difficile, culpabilisant mais ce fut une prise de conscience indispensable. Je découvrais l'importance de l'approche cœur / corps/ esprit grâce notamment au yoga. Pendant les longs mois d'arrêt, *« j'ai pris le temps de faire connaissance avec l'être humain en moi (...) Je suis devenue l'exploratrice de mon être (...) : un être qui est bien plus complexe que ces images que je projetais dans l'espoir d'une dérisoire reconnaissance extérieure et auxquelles je finissais par m'identifier ¹»*. J'ai alors réalisé que j'aimais réellement enseigner mais que je souhaitais transmettre autre chose à mes élèves que le système scolaire n'enseigne que très peu mais que le yoga m'avait appris : la connaissance de soi,

¹ Fabrice Midal, *Devenez narcissique et sauvez votre peau*. Pocket, 2017, p. 30

l'amour de soi, l'acceptation, l'écoute des émotions... Encouragée par ma prof de yoga, Edith Derouet, qui a su voir en moi ce que je ne voyais pas ou n'osais pas admettre, j'ai donc commencé en 2020 le cursus du RYE. J'ai depuis mis en place différents ateliers dans le premier et second degré afin de transmettre aux jeunes des outils pour les aider à grandir et s'épanouir. Ce que j'aurais souhaité apprendre plus tôt, j'ai décidé de le transmettre.

- La genèse de cette expérimentation

« *Je n'y arriverai jamais* », « *Je ne suis nul(le)* », « *je ne suis qu'une merde* ».... Ces paroles d'élèves maintes fois entendues dans mon quotidien d'enseignante m'ont toujours interpellées. Qu'expriment-elles? Sont-elles une manière provocatrice d'attirer l'attention masquant un besoin d'attention et de reconnaissance? Une excuse facile pour ne pas essayer de faire le travail demandé? L'expression d'une réelle souffrance? Quelle que soit la raison, comment peut-on avoir une image si dévalorisante de soi? Un éducateur ne peut pas laisser un jeune en pleine construction penser cela de lui. Dans *Chagrin d'école*, Daniel Pennac explique que certains enfants se persuadent très vite de leur nullité et « *s'ils ne trouvent personne pour les détromper, ils développent, faute de mieux, une passion pour l'échec. Dans la société où nous vivons, un adolescent installé dans la conviction de sa nullité (...) est une proie* ». Cette conviction se voit aujourd'hui accentuée à l'heure des réseaux sociaux et de la comparaison sociale systématique, où l'on mesure notre valeur en fonction de ce que les autres font, sont, ont. On se concentre sur nos faiblesses, nos échecs, nos lacunes engendrant des conséquences néfastes sur le bien-être psychologique immédiat et futur.

Comment aider alors ces adolescents à développer une meilleure estime d'eux-mêmes? Mon expérience de vie, le yoga, les formations du RYE m'offrent des ressources et outils essentiels à partager. De ce constat est donc née l'idée de proposer un atelier yoga répondant à la problématique suivante : **En quoi la pratique du yoga favorise-t-elle le développement d'une meilleure estime de soi?** La première partie de ce mémoire sera consacrée aux différentes pistes de réflexion trouvées lors de nos lectures. Dans la deuxième partie, nous analyserons l'expérimentation mise en place avec des lycéens.

I. Théorie : l'estime de soi

A. Définition

Étymologiquement, le mot « estime » vient du latin « *aestimare* » qui signifie à la fois juger, attribuer la valeur de quelque chose et évaluer, apprécier. Le sociologue Morris Rosenberg, qui a développé un test pour mesurer le niveau global d'estime de soi connu sous le nom d'*Échelle d'estime de soi sociale de Rosenberg*, la définit comme « *la perception que tout individu a de soi-même en fonction de la valeur qu'il s'attribue* ». Cette valeur subjective réside dans la distance entre ce que je suis ou crois être et ce que je souhaite être. Elle dépend de l'idéal du moi, que Freud décrit comme référence pour s'autoapprécier. C'est un modèle interne, pas forcément conscient, auquel on essaie de se conformer. Cet idéal du moi se construit dans la toute petite enfance sur les « *identifications aux parents, aux substituts et idéaux collectifs* », sur la façon dont on va être valorisé par notre entourage et dont on apprendra à le faire nous-même. Elle dépendra des attentes qui pèsent sur nous, de la façon dont on cherchera à entrer en conformité. Le regard-jugement que l'on porte sur soi ne peut donc être complètement détaché du regard de l'autre. Ces regards peuvent diverger : je peux avoir une mauvaise opinion de moi-même alors que les autres en ont une positive. Avoir un regard positif de soi-même permet de se sentir bien dans sa peau, de s'affirmer, de trouver sa place.

L'estime de soi n'est pas globale. Nous pouvons avoir un regard positif sur certains domaines de notre vie et voir en négatif d'autres. Il s'agit là de représentations partielles. Cette estime évolue de manière positive ou négative en fonction de nos expériences, de nos réussites et échecs, de nos rencontres. Les échecs successifs (relations amoureuses, résultats scolaires) engendrent un sentiment d'impuissance, de résignation, et une estime de soi basse, source de mal-être.

B. Les 3 piliers de l'estime de soi

L'estime de soi repose sur 3 piliers² et c'est « *l'équilibre entre les 3 qui est indispensable à une estime de soi harmonieuse* ».



- Amour de soi

C'est notre petite voix intérieure qui nous assure que l'on mérite l'amour et le respect des autres et de nous-mêmes. Cette aptitude intérieure fondamentale à s'accepter pleinement et inconditionnellement est difficile à construire. Nous sommes souvent plus durs avec nous-mêmes, que nous le serions envers quelqu'un d'autre car nous sommes rongés par la culpabilité de ne pas être à la hauteur de ce que nous croyons devoir être. L'amour de soi est souvent à tort associé à l'égoïsme et au narcissisme. Au contraire, s'aimer soi-même signifie se respecter, faire de soi une priorité, écouter ses besoins et désirs, faire preuve de bienveillance, conserver sa singularité. C'est la condition nécessaire pour apprécier les autres, ne pas craindre ce qu'ils vont penser de moi et ainsi accéder à la joie et l'apaisement sans attendre de compliments ou l'arrêt des critiques. « *Si vous n'avez aucune compassion pour vous-même, vous ne pourrez pas développer une véritable compassion pour les autres* » dit le Dalaï Lama.

L'amour de soi ne dépend pas de nos performances mais en grande partie de l'amour que notre famille nous a donné, de comment nous nous sommes sentis aimés. Il se construit dès le plus jeune âge dans la relation parents/enfant et réside dans l'adéquation entre le besoin de l'enfant et la réponse du parent. Si l'enfant se sent en sécurité et aimé, il développera une autonomie affective et sera capable de s'aimer lui aussi inconditionnellement. Tout au long de l'enfance, on a tendance à nous inculquer des messages pour nous aider à grandir : *Sois fort, ne pleure pas*

² ANDRE, Christophe et LETORD, François. *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*. Odile Jacob, 2008

/ fais un effort / cela me ferait plaisir que tu fasses de la danse, un bisou à la dame.../ on n'a pas rien sans rien. Nous intégrons de manière inconsciente ces expressions et injonctions dans le but de chercher à obtenir la reconnaissance de nos parents. Mais ces messages dit contraignants s'imprègnent en nous, interviennent à notre insu dans nos comportements nous faisant parfois ressentir que nous ne sommes pas à la hauteur des attentes. Il est cependant possible de s'en libérer : il s'agit déjà de les identifier pour les transformer en comportements qui apportent davantage de satisfactions, donc davantage d'amour pour soi-même. L'amour de soi s'élabore tout au long de la vie.

- Vision de soi

C'est le regard que l'on porte sur soi, ce sentiment d'être utile et d'avoir de la valeur qui nous donne ou pas une force intérieure pour nous aider à surmonter les obstacles. Cette évaluation ne s'appuie pas sur une réalité objective, mais sur notre interprétation subjective de cette réalité, de nos qualités et défauts, de nos capacités. Ceci peut donc créer un décalage entre comment je me perçois et comment les autres me perçoivent. Ce regard, régi en grande partie par notre environnement familial ou social, s'origine dans l'enfance et est notamment lié aux projets que notre famille formait pour nous. Des parents n'ayant pas fait d'études pousseront leurs enfants à en faire, à se dépasser exerçant parfois une pression qui ne tient pas compte des désirs et capacités de l'enfant. Sans cela et face à son incapacité de réaliser ce projet, le jeune se dévalorisera et aura une estime de lui basse. Si notre entourage a mis systématiquement le doigt sur ce qui n'allait pas, nous aurons tendance à faire de même. Il n'est pas facile de remettre le passé à sa place, de se débarrasser des croyances limitantes qui entretiennent un regard et un état d'esprit sur nous-mêmes négatifs ou erronés. Il nous faut construire notre propre système de valeurs qui correspond à ce que nous pensons et voulons pour croire en nous-même. Carl Gustav Jung appelle cela le processus d'individuation qui permet à un individu de prendre conscience et d'accepter tout ce qu'il découvre en lui, de se différencier des archétypes présents dans l'inconscient familial et collectif pour vivre en harmonie avec ses valeurs.

- Confiance en soi

Du latin *fidere* (avoir la foi), la confiance en soi est souvent confondue avec l'estime de soi. Avoir confiance en soi c'est se sentir capable de dépasser les doutes et difficultés, oser relever des défis, prendre des risques, croire en ses capacités d'agir de manière adéquate. Elle n'est pas innée et se construit dans l'action : en accumulant des expériences je vais me rendre compte que je suis capable et acquérir la conviction que je peux le faire. C'est la répétition de petites réussites qui va augmenter ma confiance en moi. Mais pour se lancer, il faut oser franchir le cap, se sentir en sécurité et aborder l'action comme une expérience d'apprentissage et non en terme de réussite. L'échec n'est pas un obstacle à la réussite mais bel et bien une source d'apprentissage. En évitant l'action de peur de l'échec, on s'interdit d'évoluer et d'apprendre. Qu'elle que soit l'issue de l'expérience, « *je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends* » disait Nelson Mandela. Dans les pays anglo-saxons, l'échec, perçu comme nécessaire, est valorisé. En France, nous avons encore du mal à voir son pendant positif.

Pour aller au-delà de la peur et du doute, il est donc nécessaire d'identifier ses points forts et faibles, se fixer des objectifs atteignables, séquencer un projet en menant des micros actions, mesurer les progrès, se féliciter et intégrer le fait que je suis capable. L'échec est une opportunité de comprendre quelque chose de nous-même : est-ce bon pour moi de persévérer ou attendre, lâcher prise pour l'instant ou définitivement ? L'essentiel est d'accepter sans culpabiliser.

C. Estime de soi et adolescence

La construction de l'estime de soi s'enracine dès nos plus jeunes années. Comment évolue-t-elle à la période charnière de l'adolescence ? L'adolescent traverse des bouleversements hormonaux et physiques, souvent à l'origine de complexes. Il se questionne, se cherche : c'est une forme de renaissance. « *Le mouvement qui fait reculer les parents comme principaux pourvoyeurs de l'estime de soi s'accroît progressivement au profit des personnes extérieures au cercle familial* ³», à savoir les copains, les camarades de classe. C'est un âge où le regard

³ ANDRE, Christophe et LETORD, François. Op.cit, p. 93.

des autres devient donc de plus en plus important. Le jeune cherche à se faire aimer, accepter pour avoir des amis. Il se met à douter de son apparence physique, de ses qualités. Il est partagé entre 2 formes contradictoires de reconnaissance, une de distinction et une de conformité ⁴ : soit il souhaite être perçu comme différent des autres soit comme leur semblable. Il va donc se comparer aux autres de manière vaine et souvent négative, en pointant ce qu'il pense à tort lui faire défaut. Envahis d'images corporelles retouchées par des filtres, de réseaux sociaux ne montrant qu'une vision partielle et tronquée d'une réalité, le jeune commet l'erreur de penser que ces images devraient être des modèles vers lesquels tendre, créant ainsi une distance entre ce qu'il vit et projette. L'estime de soi a donc tendance à s'effondrer à l'adolescence : le jeune se décourage et abandonne facilement, ne prend pas d'initiative, panique, peut devenir agressif, a du mal à se faire accepter. Il est donc primordial de l'encourager à faire ses expériences sans le surprotéger, le valoriser sans excès, l'accompagner dans sa confrontation à l'échec pour faire de lui un adolescent et adulte épanoui.

D. Yoga et estime de soi

Une bonne estime de soi globale passe nécessairement par une connaissance de soi précise et objective. La pratique du yoga offre un cadre privilégié à la rencontre de Soi. Les Yoga-sutras écrits par Patanjali 200 ans avant Jésus Christ, constituent comme le souligne Françoise Mazet, « *un vrai traité de connaissance de soi, pertinent dans notre monde contemporain pour la vie quotidienne de chacun* ». C'est par la pratique, en se mettant à l'écoute, en s'observant sans jugement, en ressentant pleinement le moment présent que des prises de conscience, des changements vont se produire. et vont nous aider à grandir au-delà du tapis. Le but ultime du yoga est d'accéder à un état de plénitude et d'harmonie avec son être profond et le monde qui nous entoure, Le yoga va permettre grâce à un état de conscience et de réceptivité plus élevé l'arrêt des agitations du mental qui modifient notre perception de la réalité, Il permet de «se

⁴ Idée développée par TODOROV, Tzvetan dans *Sous le regard des autres*. Revue Sciences Humaines, n°131. https://www.scienceshumaines.com/sous-le-regard-des-autres_fr_2658.html,

désencombrer pour mieux se connaître et réorienter positivement sa vie en cessant de nous cramponner à notre ego⁵ » : « Être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit, sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement, telles sont les règles de vie que propose le yoga⁶ ».

Les postures d'ouverture de la cage thoracique, lieu du chakra du cœur, centre énergétique relié aux émotions permettront d'aborder la notion d'amour de soi. Les postures debout d'ancrage confèrent une sensation de force et de maîtrise, nécessaires à la confiance en soi : elles projettent le corps vers le haut, vers l'évolution. Il ne s'agit pas de réaliser des postures difficiles mais d'être conscient de l'évolution de notre façon d'aborder les postures et exercices de pranayama. Le yoga est donc un outil précieux pour être soi, s'accepter, être bien dans son corps comme dans sa tête

E. Conclusion

L'être humain a besoin de satisfaire 2 grands besoins : celui de se sentir aimé, et se sentir compétent. Ces besoins renvoient à l'estime de soi. Une bonne estime de soi, stable, est nécessaire à notre équilibre psychologique, à notre santé mentale. L'estime de soi se construit très tôt. Si des carences affectives, une surprotection parentale qui ne donne pas à l'enfant l'occasion d'expérimenter, un manque d'encouragements, des difficultés relationnelles ou scolaires peuvent induire une estime de soi basse, celle-ci n'est heureusement pas figée. Elle peut évoluer et a besoin d'actions pour être nourrie. Apprendre à s'aimer, dépasser ses croyances limitantes, oser expérimenter de nouvelles choses, croire en soi peuvent certes provoquer de l'inconfort mais c'est une étape souvent nécessaire pour s'affirmer, se réinventer, s'accepter et vivre heureux et épanoui. *« Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections ».* Aristote

⁵ COULON, Jacques/ de. *Le yoga comme discipline de vie : les cinq Niyamas*. Chronique des fondateurs, www.rye-yoga.fr, 8/03/2017

⁶ PATANJALI, *Yoga-sutras*. Editions Albin Michel traduit par Françoise Mazet, 1991

II. Expérimentation de la pratique

A. Le contexte d'expérimentation

J'interviens depuis l'an passé dans l'internat mixte d'un lycée privé technologique et professionnel où je n'enseigne pas. L'internat accueille 180 élèves, scolarisés dans ce lycée ou dans un autre lycée de la ville. Diverses activités sportives, culturelles, manuelles sont proposées aux élèves. Le yoga est proposé gratuitement aux élèves depuis janvier 2022. Les élèves sont consultés pour décider du jour et de l'horaire qui leur convient le mieux. D'un commun accord, nous nous retrouvions donc le lundi de 18h à 19h pour une séance d'environ 50 à 60mn dans la salle de musculation / dojo du lycée. La salle est plutôt agréable, lumineuse et l'espace est idéal pour se mettre en cercle et déambuler lors des marches stop. Mais cet hiver, en raison du froid, nous avons changé de lieu pour nous retrouver dans une petite salle de cours où il fallait pousser les tables, mettre un radiateur électrique à l'odeur désagréable pour finalement revenir dans la salle initiale. Le groupe est composé de 8 filles mais leur présence fluctuait. Elles sont élèves de seconde ou de première et viennent de lycées et de sections différentes (professionnel, général, section *ulis*). Elles se connaissent plus ou moins. Elles ne viennent pas seules mais avec au moins une connaissance.

B. Le cycle des séances et techniques

- Un cadre : structurant, sécurisant et rassurant

*« Le plus cadeau que nous puissions transmettre à nos enfants, c'est de leur offrir empathie, bienveillance et confiance »⁷.
Catherine Guéguen*

Mon souhait était de créer un environnement qui, selon Céline Alvarez, invite à la reliance sociale positive⁸, au lien humain chaleureux et empathique afin d'offrir

⁷ Ouvrage Collectif. *Transmettre. Ce que nous nous apportons les uns les autres*. Editions J'ai lu 2017, p.60

⁸ Selon Céline Alvarez, « L'être humain ne peut pas apprendre ni se développer correctement dans un environnement où il ne se sent pas positivement relié à l'autre. Lorsqu'il se sent jugé par l'adulte ou ses pairs, cela provoque un stress (...). Il a besoin de se sentir positivement relié à l'autre pour épanouir son unicité ainsi que les

aux jeunes une parenthèse, une petite bulle de bien-être pour les aider à couper du quotidien, leur proposer des outils pour surmonter leurs difficultés et moments de doute : un lieu où chacun doit trouver sa place et se sentir à l'aise et en confiance.

J'ai pris soin de les accueillir une par une avec le sourire, les encourager et valoriser, mesurer leurs progrès, leur consacrer toute mon attention, leur permettre d'aborder des sujets qu'elles n'ont peut-être pas l'occasion d'évoquer à l'école ou chez elles.

- Une structure : la progression selon l'échelle de Patanjali

« L'état d'asana, «notion d'infinité dans un espace heureux» (...), ne peut s'installer que si on relâche toutes les tensions inutiles au niveau musculaire, respiratoire et mental ». ⁹

Chaque séance a été élaborée selon l'échelle de Patanjali permettant ainsi une structuration cohérente adaptée qui évite la dispersion et offre une routine sécurisante. Ces étapes ont pour but d'amener de l'extérieur vers l'intérieur, d'aller vers son intériorité pour un mieux-être global. Elles sont présentées brièvement aux élèves lors du premier atelier pour leur expliquer le déroulement des séances.

<p>YAMA (vivre ensemble)</p>	<p>L'étape du 'vivre ensemble' sert de transition entre la journée passée (le monde extérieur) et « la bulle de bien-être » de l'atelier. Elle permet d'accueillir chacun avec sa météo intérieure, d'échanger et d'installer l'écoute dans le respect de la parole de l'autre. Elle introduit le thème de la séance, me permet de mesurer l'énergie du groupe, généralement <i>tamasique</i> (fin de journée, saison hivernale) et d'adapter la pratique et d'échanger autour de la thématique de la séance.</p>
<p>NIYAMA (élimination des toxines et pensées négatives)</p>	<p>Cette étape est primordiale car l'atelier a lieu en fin de journée et les participantes sont souvent fatiguées. Elles reviennent de leur week-end en famille : certaines ont dû voyager tôt pour revenir au lycée, ont fait leurs journées de cours, arrivent juste avant l'atelier avec leurs valises et doivent se changer rapidement. Les exercices choisis (<i>pawanmuktasanas</i>, automassages, étirements) vont permettre de détendre, de passer d'un état de</p>

potentiels humains universels dont il est dépositaire. Le bon pédagogue est celui qui a compris la puissance de l'importance de la connexion humaine ». Op.cit., p.71

⁹ PATANJALI, *Yoga-sutras*. Editions Albin Michel traduit par Françoise Mazet, 1991, p. 28

	<p>tension éventuel à un recentrement et de faire la transition vers les asanas. Ces exercices qui s'inscrivent dans une hygiène de vie globale peuvent facilement être reproduits en-dehors de l'atelier en prévention ou lors de tensions.</p>
<p>ASANA (se mettre en posture juste)</p>	<p>L'objectif principal est de revenir au corps, faire circuler l'énergie pour tirer tous les bénéfices ensuite de la relaxation. Les pratiques s'organiseront autour d'un travail sur la verticalité de la colonne, l'ouverture du haut du corps et l'ancrage car comme l'affirme la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, « <i>avoir confiance en soi, c'est sentir que l'on est solide sur ses bases</i> ».</p>
<p>PRANAYAMA (respirer)</p>	<p>« <i>La souffrance, l'angoisse, la nervosité, une respiration accélérée, sont les compagnons de la dispersion mentale</i> »¹⁰.</p> <p>L'exercice complet des 3 étages de la respiration, pratiqué assis ou allongé, est un incontournable de la pratique : il est idéal pour faire prendre conscience du souffle et retrouver le calme facilement. On peut parfois avoir cette crainte de la routine ou de la monotonie à proposer toujours les mêmes pratiques mais faire et refaire permet d'approfondir les effets, rassure. On proposera d'autres exercices sans multiplier les propositions. Les participantes pourront ainsi choisir l'exercice qu'elles préfèrent, celui qui leur apporte le plus de bienfaits.</p>
<p>PRATYAHARA (se relaxer)</p>	<p>S'allonger sur le tapis en <i>shavasana</i> reste souvent le moment attendu. Les exercices proposés évolueront : prise de conscience des appuis et découverte des techniques de contraction/décontraction de Jacobson dans un premier temps puis découverte progressive des étapes du yoga nidra (rotation de conscience, images rapides, histoire suivie) tout en respectant bien les transitions initiales et finales. De 5 minutes en début de cycle, le temps de relaxation s'allongera progressivement pour finir lors des dernières séances avec des yoga nidra complets.</p>

¹⁰ Op. cit., p.46

DHARANA (se concentrer)	Un cahier positif d'estime de soi (cf. annexes), construit par mes soins, sera remis aux participantes. Il sera constitué d'exercices de développement personnel pour apprendre à se connaître et reprendra des ressources proposées lors des ateliers (respirations, postures). Il sollicitera l'attention des élèves et leur concentration sur une tâche entre 2 ateliers et servira de base de discussion pour le yama suivant.
-----------------------------------	--

Au fur et à mesure des séances, les exercices de chaque étape monteront progressivement en complexité, tout en réactivant des notions des séances précédentes afin de mieux assimiler, mesurer les progrès, prendre confiance.

- Une thématique : l'estime de soi

Lors de mes différentes lectures théoriques, j'ai listé les conseils récurrents favorisant une meilleure estime de soi. J'ai cherché à les mettre en lien avec la pratique du yoga et les exercices enseignés par le RYE pour pouvoir ensuite construire mes séances.

CONSEILS POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI	Exercices du RYE
Se connaître : savoir identifier ses goûts, ses échecs, réussites, défauts et qualités	Se reconnecter à des sensations agréables ou désagréables (5 sens)
Faire une liste de ce que vous faites bien, de vos réussites, de vos fiertés.	Coupe de la réussite
Faire taire le « critique intérieur » = bannir la petite voix malveillante	Résolution (<i>sankalpa</i>) Poème à double sens
Faire preuve d'auto-bienveillance, de douceur envers soi-même tout comme on consolerait, rassurerait un ami au lieu de le blâmer, le sermonner encore plus.	Auto-massages Travail sur les 5 sens Résolution.
Mesurer les progrès même les plus simples et se féliciter	Echelle de progression des exercices (posture de l'arbre : pied de + en plus haut / enchaînement de + en + fluide de la salutation au soleil...)

Adopter une attitude de « gagnant » : importance de notre posture, de notre communication non-verbale.	Travail sur la verticalité, l'ancrage, le regard dans les marches stop. Postures de guerriers. <i>Power pose</i> d'Amy Cuddy.
Identifier ses forces.	Postures debout, d'enracinement qui projettent le corps vers le haut et confèrent sensation de force et de maîtrise (La Montagne, les guerriers)

C. Déroulé des séances (cf annexes)

D. Observations des effets sur le public

- Constat de l'enseignant

« Ne juge pas la journée en fonction de la récolte du soir mais d'après les graines que tu as semées ».
Robert Louis Stevenson

Il n'existe pas de formule magique pour développer l'estime de soi. J'avais bien conscience avant de commencer qu'on ne peut pas faire de miracle en quelques séances : il en aurait fallu davantage. Il n'est pas évident de savoir si l'estime de soi des participantes a réellement progressé aux fils des séances mais par mes observations, j'ai pu constater que les séances de yoga ont permis de leur apporter des outils et des ressources précieuses en contribuant à renforcer l'estime de soi. Le développement de l'estime de soi est un processus évolutif tout au long de notre existence.

YAMA : Les jeunes filles viennent à l'atelier avec une copine, ce qui les rassure et les met en confiance. Elles sont plutôt discrètes et à l'écoute. Elles arrivent régulièrement avec des météo intérieures centrées sur les sensations physiques (fatigue, courbatures) et tournant souvent autour du stress (devoirs, stress d'une évaluation). Elles font preuve d'écoute et de bienveillance entre elles. Lors de la séance 3, une jeune fille était incapable de citer 2 traits de personnalité ou qualités la concernant et de manière assez spontanée, les autres participantes lui ont fait des propositions positives valorisantes. Il aurait été bon de proposer dans

le cahier une liste de qualités ou traits de personnalité pour les aider à compléter. Lors des marches stop, je constate une évolution : elles ne regardent plus leurs pieds mais osent regarder leurs camarades et se tiennent plus droite. Lors de la marche stop « marcher comme un mannequin », elles n'osaient pas au début. Je l'ai fait avec elles en leur disant qu'elles étaient les plus belles, qu'on les admirait et cela les a libérées. Pour définir l'estime de soi, j'ai découvert après l'expérimentation l'épisode de la web-série *Et tout le monde s'en fout sur l'estime de soi*. Il aurait constitué une approche idéale.

NIYAMA : Les exercices proposés les aident à soulager leurs tensions en fin de journée. Cependant, elles ont des difficultés à complètement relâcher leur respiration, notamment sur les expirations buccales à forte intensité tel le bûcheron ou nécessitant de faire sortir un son. Malgré mes encouragements, elles n'oseront pas le faire sans doute par peur du regard de l'autre pourtant bienveillant dans le groupe mais également par le côté surprenant, inhabituel de ce type d'exercice : s'autoriser à bailler, à « faire du bruit » alors qu'en classe, certains enseignants ne le permettent pas. Les pratiques en cercles, les (auto)-massages sont plébiscités.

ASANA : L'acceptation de son corps n'est pas simple, ne serait-ce que simplement montrer ses pieds. Pas moyen en effet de leur faire enlever leurs chaussettes, même en leur prouvant que les postures d'équilibre seront plus faciles. C'est quelque chose d'assez perturbant pour moi qui adore marcher pieds nus. Je constate beaucoup de raideur, de postures fermées (dos courbé, épaules vers l'intérieur) surtout au début du cycle, un manque d'équilibre évident chez certaines dans des postures simples comme tenir sur un pied en levant le genou opposé. Enchaîner la salutation au soleil dans une version simple et lente leur semble assez physique (essoufflement assez rapide pour certaines) mais progressivement elles prennent confiance et gagnent en stabilité (moins de tremblements, meilleur ancrage). Elles apprécient le « flow » un peu dynamique du guerrier en ligne et en face à face. Alors qu'on cherche à aller vers des postures d'ouverture, elles apprécient la posture de l'enfant pour un retour vers soi.

PRANAYAMA : La prise de conscience de la respiration est une étape importante pour les élèves : elles sont attentives et silencieuses, très à l'écoute. Observer son rythme, les endroits du corps où l'air est ressenti sont les premières

étapes. Les trois étages de la respiration seront mieux ressentis en position allongée. Comme évoqué précédemment, je n'ai pas cherché à multiplier la variété d'exercices proposés comme on me l'avait recommandé dans mon compte-rendu d'expérimentation du TRE. Mon souhait était de leur proposer quelques exercices qu'elles puissent s'approprier assez facilement et refaire de manière autonome, avant un examen par exemple. On peut facilement et discrètement en classe glisser ses mains dans les poches d'un sweat ou sous un pull pour sentir la respiration ventrale.

PRATYAHARA : Ce moment est très attendu et apprécié des participantes. Allongées sous un plaid, elles se laissent aller vers la détente et le silence s'installe. Le calme règne. Mais s'immerger dans son espace intérieur en fermant les yeux, en restant immobile n'est pas évident pour toutes surtout lors des premières séances. Evidemment je ne les force pas. Certaines participantes arrivent assez facilement à entrer en relaxation. A la fin du cycle, les membres bougent un peu moins.

DHARANA : Dans le cadre d'un atelier, contrairement à une séance en classe, je n'aime pas proposer une activité juste après une relaxation afin de profiter un peu plus des effets ressentis. Par ailleurs, les jeunes filles étaient souvent pressées de se rendre au réfectoire pour le dîner. Le cahier, proposant des exercices pour mieux se connaître et reprenant les notions travaillées était destiné à permettre une prolongation de séance et enclencher une discussion lors de la séance suivante. Ce cahier a été peu rempli, assimilant sans doute les exercices à des devoirs, dans un planning déjà chargé.

- Retour des participantes

Un questionnaire final a été remis aux participantes.

Points négatifs : Au début du cycle, j'avais proposé de faire le test de Rosenberg pour mesurer leur estime de soi (questionnaire proposé dans le cahier positif et/ou en ligne). Seules 2 jeunes filles sur 8 l'ont fait et comptaient le refaire plus tard pour voir l'évolution. Elles ne souhaitaient pas partager leurs résultats, ce que j'entends parfaitement. Quant au cahier, 3 élèves l'ont complété.

Points positifs : les participantes ont apprécié l'atelier et ont répondu qu'il leur avait apporté du bien-être. Les réponses mises en couleur m'apportent satisfaction.

Elles montrent que les objectifs visés (apprendre à se connaître, prendre confiance, avoir une meilleure image de soi) ont été atteints chez certaines, malgré un nombre restreint. Elles ont découvert de nouveaux outils qu'elles ont réutilisés.

Les postures proposées étaient :

Faciles (1) comme il fallait (3) difficiles (1) variées (5) répétitives(1)

As-tu refait ou réutilisé des techniques / exercices en dehors de l'atelier ?

Oui (3) Non (5)

Les séances proposées t'ont aidé :

à prendre confiance et avoir une meilleure image de toi (2)

à mieux te connaître (4)

t'ont été utiles en dehors de l'atelier yoga (2)

En quoi cet atelier a-t-il pu t'aider ? (réponse libre)

Etre moins stressée (3)

Me détendre, me reposer (3)

Découvrir et apprendre de nouvelles choses (1)

Ne pas paniquer (1)

Prendre confiance en moi (1)

Que souhaiterais-tu dans les prochains ateliers ?

Plus de relaxation (3)

E. Problèmes rencontrés

- la constitution et le maintien d'un groupe : Les élèves s'étaient pourtant engagées à assister au cycle mais entre les périodes de stage, les absences maladie, le planning des devoirs, le groupe fluctuait beaucoup. Il n'y avait parfois que 3 participantes.

- Le choix des supports : Il me semble plus facile et créatif de construire un cycle pour le premier degré car on peut s'appuyer sur de nombreux albums, comptines adaptés à chaque âge et thématique. Ce n'est pas simple de trouver des textes, des musiques qui vont interpeler et plaire à des adolescents. La lecture d'un texte peut leur rappeler le côté scolaire de l'analyse de documents. Côté musique, j'ai cherché à proposer des choses variées qu'ils n'écoutent pas forcément comme de la musique classique.

CONCLUSION

'Quoi que vous fassiez, faites-le avec le désir de servir la vie. Servez les êtres humains avec compassion, et si votre but est de contribuer à leur bien-être et que vous faites cela de plein gré, cela rencontrera alors votre besoin de contribuer, et quand nous donnons de cette manière-là, il devient très difficile et très subtil en fait, de qui dire qui donne et qui reçoit ».
Marshall B. Rosenberg

L'objectif de cet atelier était de transmettre aux jeunes des outils pour les aider à s'accepter et s'aimer tels qu'ils sont, prendre confiance en eux et s'épanouir. La transmission peut être vue comme le moyen de partager, de perpétuer ce qui nous semble essentiel mais aussi de transformer. Frédéric Lenoir le résume ainsi : *« ce n'est pas imposer nos vues à l'autre, mais c'est le révéler, l'éveiller et le faire grandir dans ce qu'il y a de meilleur en lui apportant les clés pour se connaître et à penser par lui-même »*. Cette transformation n'est pas toujours visible ni immédiate à l'image des graines que l'on sème et dont il faut attendre la récolte. Je souhaite poursuivre cette transmission, ce partage d'outils précieux.

J'ai pris énormément de plaisir à construire cet atelier, ainsi que les autres que j'ai pu déjà mener. Ma professeure de yoga m'avait dit que le Rye serait une porte d'entrée vers autre chose. Elle avait vu juste : je souhaite poursuivre une formation de professeur de yoga pendant 4 ans.

ANNEXES

ANNEXE I : Descriptif du cycle.....	I
ANNEXE II : Descriptif détaillé séance 4	III
ANNEXE III : Descriptif détaillé séance 5.....	V
ANNEXE IV : la fable du corbeau et du paon.....	VI
ANNEXE V : Yoga nidra « l'arbre"	VII
ANNEXE VI : affirmations positives	IX
ANNEXE VII : Le cahier positif d'estime de soi	X
ANNEXE VIII : Bibliographie.....	XIII
ANNEXE IX : Curriculum	XIV

ANNEXE I : Descriptif du cycle

	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3	SEANCE 4
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> Faire connaissance Mettre en place le cadre de la pratique Stimuler le chakra du cœur / ouverture cage 	<ul style="list-style-type: none"> Lâcher les tensions Ouverture de la cage thoracique Aller vers la joie 	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience de sa posture Trouver sa verticalité / se redresser Occuper l'espace 	<ul style="list-style-type: none"> Lâcher les tensions Solliciter nos 5 sens pour revenir au corps, à l'instant présent Se connaître
YAMA (vivre ensemble)	<ul style="list-style-type: none"> Ronde prénom/geste pour se saluer Présentation atelier Météo intérieure 	<ul style="list-style-type: none"> Météo intérieure Lecture du poème à double sens / échange Sankalpa collectif : «<i>Je crois en moi</i>». 	<ul style="list-style-type: none"> Météo intérieure Acrostiche (cahier) Marche stop, travail sur les appuis, puis Marche comme un vieillard / une femme enceinte / un cosmonaute sur la lune un mannequin / un super-héros Echange sur les sensations 	<ul style="list-style-type: none"> Météo intérieure Marche stop et exercice 5/4/3/2/1 Echange sur les bienfaits de revenir aux 5 sens pour s'apaiser
NIYAMA (Eliminer les tensions)	<ul style="list-style-type: none"> Pawanamuktasanas 	<ul style="list-style-type: none"> Monter épaules aux oreilles sur l'inspir / relâcher sur l'expir (accélération) Secousse progressive des différentes parties du corps jusqu'à sauter, danser 	<ul style="list-style-type: none"> Pawanamuktasanas Etirement demi-lune 	<ul style="list-style-type: none"> Automassages pour stimuler les organes des 5 sens.
ASANA (se mettre en posture juste)	<ul style="list-style-type: none"> Posture montagne 7 positions de la colonne vertébrale Debout, mains entrelacées ou coudes dans le dos, rouler épaules vers l'arrière, menton levé Chat / vache enfant Cobra 	<ul style="list-style-type: none"> Posture montagne Debout, mains entrelacées ou coudes dans le dos, rouler épaules vers l'arrière, menton levé Posture montagne avec bras tendus devant / au-dessus de la tête / en chandelier / avec extension arrière au rythme de la respiration Enfant / Cobra Poisson adapté : brique ou coussin placé sous les omoplates. 	<ul style="list-style-type: none"> Posture montagne L'arbre dans le vent Guerrier 1 en ligne : bras tendus devant / au-dessus de la tête / en chandelier / avec extension arrière / en statique puis en avançant Découverte de la salutation au soleil Enfant 	<ul style="list-style-type: none"> Posture montagne La chaise L'hirondelle Chat/vache Salutation au soleil
PRANAYAMA (respirer)	<ul style="list-style-type: none"> les 3 étages de la respiration (assis) 	<ul style="list-style-type: none"> les 3 étages de la respiration (allongé). 	<ul style="list-style-type: none"> Les 3 étages de la respiration (enfant) choix libre : assis, allongé 	<ul style="list-style-type: none"> automassage du nez Respiration de la lumière.
PRATYAHARA (savoir se relâcher)	<ul style="list-style-type: none"> Identifier sa posture de relaxation : dos, ventre Sensations des points de contact du corps avec le sol. Météo intérieure : 	<ul style="list-style-type: none"> Reprise séance 1 Méthode Jacobson : bras (image : presser une orange) et visage Météo intérieure : 	<ul style="list-style-type: none"> Méthode Jacobson (tout le corps) 	<ul style="list-style-type: none"> Méthode Jacobson (tout le corps) Histoire suivie autour des 5 sens.
DHARANA (se concentrer)		Cahier positif (acrostiche + test Rosenberg)	Cahier positif	<ul style="list-style-type: none"> mes outils cahier positif (exo sensations)

	SEANCE 5	SEANCE 6	SEANCE 7	SEANCE 8
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ♦ s'ouvrir à l'autre ♦ oser affronter le regard d'autrui 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ renforcer la confiance en soi ♦ s'ancrer ♦ se détendre 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ renforcer la confiance en soi ♦ s'ancrer ♦ se challenger 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ renforcer la confiance en soi ♦ s'ancrer ♦ se challenger
YAMA (vivre ensemble)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Partage ex. cahier ♦ Marche stop : verticalité /regard ♦ Les mains miroir 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Météo intérieure ♦ Fable « <i>le corbeau et le paon</i> » (annexe IV) / échange. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Météo intérieure ♦ Echange citation mandala autour de la réussite et de l'échec ♦ Echange 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Météo intérieure ♦ Coupe de la réussite
NIYAMA (Eliminer les tensions)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Marche stop, essayer de toucher l'épaule de la personne à ma droite, à gauche, sur les côtés, en diagonale (étirements) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Bûcheron ♦ Assis, en cercles, les uns derrière les autres, massage du dos, épaules 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Pawanamuktasanas ♦ Grimace : AEIOU ♦ Enchaînement et vocalise : AEIOU 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Pawanamuktasanas ♦ Ailes du Moulin
ASANA (se mettre en posture juste)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ En cercle, debout, paumes en contact, regard personne en face de moi. ♦ Posture de l'arbre en groupe /seul ♦ En cercle, assis, les uns derrière les autres, étirement vers l'intérieur et l'extérieur, torsions en contact ♦ Guerrier 1 en ligne, en face à face : bras tendus devant / au-dessus de la tête / en chandelier / avec extension arrière / en statique puis en avançant ♦ Enfant 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ En cercle, assis, les uns derrière les autres, étirement vers l'intérieur et l'extérieur, torsions en contact ♦ Posture de la Montagne ♦ Posture de l'arbre en groupe /seul ♦ Déesse ♦ Salutation au soleil ♦ Guerrier 2 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Posture de la montagne ♦ L'arbre qui se balance dans le vent ♦ Salutation au soleil ♦ Flow des guerriers (1/2/ 3) ♦ Enfant 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Posture de la montagne ♦ Salutation au soleil ♦ Posture de l'arbre ♦ Flow des guerriers
PRANAYAMA (respirer)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Assis, dos à dos, sentir la respiration de l'autre et trouver un rythme commun. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Respirat° Karaté ♦ Météo intérieure 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Le triangle ♦ Météo intérieure 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Choix libre
PRATYAHARA (savoir se relâcher)	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Relaxation coréenne 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Rotation CS ♦ Météo intérieure 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Yoga Nidra (Rotation CS + histoire suivie « l'arbre ») 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Yoga Nidra (rotation, images, histoire avec visualisation de réussite « je réussis ». ♦ Bilan
DHARANA (se concentrer)	Cahier positif	Cahier positif	Cahier positif	

ANNEXE II: Descriptif détaillé séance 4

OBJECTIFS :

- Lâcher les tensions
- Solliciter nos 5 sens pour revenir au corps, à l'instant présent
- Se connaître

YAMA

⇒ Marche stop. J'identifie 5 choses que je peux voir / 4 sons / 3 choses que je peux sentir (pieds sur le sol / un bijou, vêtement contre ma peau) / 2 odeurs / 1 goût.

⇒ Partage : quel est le but de cet exercice ?

« La plupart du temps, nous pensons à autre chose qu'à ce que nous sommes en train de faire : nous avons tendance à nous concentrer sur ce qui se passe à l'intérieur de nous. On se demande si on a échoué, si tout va bien, si ce qu'on vient de dire est stupide. Ces pensées entretiennent notre stress. A ce moment-là, il convient de se concentrer sur ce qui se passe à l'extérieur. En concentrant notre attention sur nos 5 sens, cela permet de s'ancrer dans le moment présent. On oblige notre cerveau à interrompre le flot de nos pensées. Nous sommes alors en meilleure posture pour reprendre nos esprits, détourner notre attention, abandonner nos pensées négatives. C'est très efficace pour gérer le stress. On peut utiliser ses 5 sens pour être pleinement présent à ce que l'on fait et on peut utiliser ses sens intérieurs pour se projeter, se préparer à un examen par exemple (comme les grands sportifs qui se représentent mentalement le parcours d'un slalom de ski), ou pour se ressourcer après un effort soutenu. Aujourd'hui, nous allons voir que nous devons porter notre attention sur « l'ici et maintenant », sur le moment présent, en revenant à nos sens ».

NIYAMA : Automassages

S'asseoir confortablement et imaginer qu'un fil imaginaire nous tire vers le haut. Relâcher les épaules, les mâchoires le visage.

- automassage du corps : Avec les majeurs, étirez la peau à partir du menton, en massant le visage, remonter vers les ailes du nez, traversez le front puis tout l'arrière du crâne jusqu'à la nuque. Avec le plat de la main, descendre sur les côtés de la poitrine jusqu'à la taille, passer sur les reins, le sacrum, l'arrière des jambes jusqu'aux petits orteils. Remonter par l'avant du corps jusqu'au menton (x3)

- automassage des mains (point de stress)

- Exploration de la bouche, du palais : Portez attention sur la bouche, les lèvres, jouer avec votre langue pour sentir vos dents, votre palais. au milieu, à droite, à gauche

- La grande oreille : étirez le pavillon, vers le bas, l'arrière, masse. Index derrière/majeur devant, frotter de bas en haut. Sentez la chaleur de ton oreille réveillée

- Palming : fermez les yeux et ressentez les bienfaits. Gardez les yeux fermés, frottez vos mains et placez en coque sur les yeux. Derrière les mains, clignez des yeux. Sans bouger la tête, regardez vers le haut, le bas, vers la droite, vers la gauche. Clignez des yeux. Ouvrir

ASANAS :

- ⇒ Posture montagne
- ⇒ La chaise
- ⇒ L'hirondelle
- ⇒ Chat/vache
- ⇒ Salutation au soleil

PRANAYAMA :

⇒ Massage du nez à la base des narines, jusqu'au point entre les sourcils, un index de chaque côté du nez massez en aller-retour. Puis frottez en dessous des narines plusieurs fois, finir en laissant l'index sous les narines comme une moustache et sentir sur l'inspir l'air frais, sur l'expir l'air réchauffé qui ressort.

⇒ Respiration de la lumière : Assis les yeux fermés, masquez la moitié droite du visage avec la main droite calée contre la narine droite, sans écraser. Sentez le contact de votre main. Notez la différence de luminosité entre les 2 côtés. Respirer 5 fois calmement. Répéter de l'autre côté. Respirer 5 fois sans les mains, yeux fermés.

PRATYAHARA :

⇒ Contraction / relâchement Méthode Jacobson

⇒ Histoire suivie autour des 5 sens : Tu marches vers une plage tranquille et accueillante. Visualise un beau ciel bleu, lumineux. Tu sens le sable chaud sous tes pieds. Tu commences à sentir la chaleur du visage sur ton visage, les parties dénudées de ton corps. Tu sens le goût du sel sur tes lèvres. Tu entends le bruit des vagues. Tu sens l'odeur du monoï. Tu t'assoies un instant pour contempler le paysage, face à la mer. Tu es bien. Tu restes là et tu profites de ces sensations agréables. Savoure, apprécie ce moment de détente. Efface à présent toute image comme on efface un tableau blanc. Garde uniquement la sensation de bien-être.

Points de contact de votre corps sur le sol. / Bruits dans la pièce et au loin / Mouvements
Venir s'asseoir en tailleur, yeux fermés. Sens (huile essentielle d'orange), touche (une peluche), écoute (bâton de pluie), goûte (un carré de chocolat), ouvre les yeux et regarde tes camarades.

DHARANA

Quelles sensations t'apaisent ? Pour la prochaine fois, complète le tableau pour identifier les odeurs, goûts, paysages ... qui t'apportent du réconfort.

Tu peux avoir avec toi pour te rassurer, t'apaiser lors d'un examen, en classe un petit, objet discret (caillou ramassé sur une plage, une balle en mousse), un roll-on d'huile essentielle (l'orange apaise, la lavande calme)

Trouve ce qui te fait du bien. Plus on développe ses sens, plus on développe également ses capacités de mémorisation

ANNEXE III: Descriptif détaillée séance 5

OBJECTIFS :

- s'ouvrir à l'autre
- oser affronter le regard d'autrui

YAMA ET NIYAMA

⇒ Partage autour d'une sensation agréable vécue aujourd'hui et de l'exercice du cahier positif d'estime de soi.

⇒ Marche stop sur *le Printemps* de Vivaldi, recomposé par Max Richter.

- Je trouve ma verticalité (fil), je ressens le contact de mes pieds avec le sol. Je regarde devant moi, je cherche le regard de mes camarades, je leur souris.
- Les mains miroirs : je me place face à un camarade, nos mains à hauteur de poitrine, très proches l'une de l'autre mais sans toucher. Un de vous deux commencent à diriger le mouvement d'un bras et l'autre doit le suivre. On change ensuite de conducteur. On refait avec les 2 bras.
- Reprise marche. Quand la musique s'arrête, j'essaie sans bouger de toucher la personne la plus proche, puis celle à ma droite, à ma gauche, derrière moi. Je m'étire dans tous les sens

ASANA

⇒ En cercle, debout, paumes en contact, je regarde la personne en face de moi. Je pose un pied au niveau de ma cheville. Je sens la force du groupe. Je recule d'un pas et essaie de refaire cette posture seule, sans appui. Je peux essayer de monter mon pied plus haut (posture de l'arbre).

⇒ En cercle, assis, les uns derrière les autres, étirement vers l'intérieur et l'extérieur, torsions en contact

⇒ Guerrier 1 en ligne, en face à face mais espacés de l'autre côté de la pièce : J'inspire et je tends mes bras devant moi comme si je cherchais à aller toucher ma camarade en face, j'expire sur place. Même chose bras au-dessus de la tête / en chandelier / en chandelier avec légère extension arrière / en statique puis en avançant

⇒Enfant

PRANAYAMA

⇒ Assis dos à dos, je ressens le contact de mes jambes, fessiers sur le sol, du dos de ma camarade. J'essaie de ressentir sa respiration. J'essaie de trouver un rythme commun.

PRATYAHARA

⇒ Quelques mouvements de relaxation coréenne.

ANNEXE IV : la fable du corbeau et du paon



Il était une fois un corbeau qui vivait dans les bois. Il avait toujours été heureux et n'avait jamais voulu rien d'autre. Mais un jour il vit une colombe. « *Cette colombe est si belle et si brillante . Au contraire je suis si noir et si laid* » pensa-le corbeau. Il s'approcha de la colombe et lui dit : « *Tu es très belle. Tu dois être l'oiseau le plus heureux qui soit* ». La colombe répondit : « *Je pensais être l'oiseau le plus heureux qui soit , mais alors j'ai vu un rouge-gorge. Sa poitrine est si rouge et lumineuse, je me sens assez terne en comparaison. Je pense que le rouge-gorge doit être l'oiseau le plus heureux qui soit* » .

Alors le corbeau alla voir le rouge-gorge. « *Tu es beau. Tu dois être l'oiseau le plus heureux qui soit* ». « *Je pensais être l'oiseau le plus heureux qui soit , jusqu'à ce que je voie un paon. Ses couleurs sont si impressionnantes et belles. Ma poitrine rouge semble si terne en comparaison. Je pense que le paon doit être l'oiseau le plus heureux qui soit* ».

Le corbeau est donc allé au zoo pour y rencontrer le paon. Il y avait beaucoup de gens autour de sa cage. Ils prenaient tous des photos. Quand la foule est partie, le corbeau dit au paon : « *Tu es si beau, tu dois être l'oiseau le plus heureux qui soit* ». Le paon soupira : « *Je pensais être l'oiseau le plus heureux qui soit , mais ils m'ont mis en cage à cause de ma beauté. Parfois, je regarde vers le ciel et vois les corbeaux voler librement, et tout ce que je veux, c'est être un corbeau. Je pense que tu dois être l'oiseau le plus heureux qui soit* ».

Se comparer aux autres nous met dans l'impossibilité d'apprécier ce que nous avons, on le voit plus. Le secret du bonheur c'est d'être reconnaissant pour ce que nous avons, qui nous sommes et non triste de ce qu'il nous manque.

Version adaptée

ANNEXE V : Yoga Nidra « l'arbre »

Transition : Prends le temps de t'installer confortablement sur ton tapis : allonge-toi sur le dos, jambes légèrement écartées l'une de l'autre, pieds relâchés, bras le long du corps écartés du buste, paumes de mains tournées vers le plafond, doigts relâchés. Ajuste ta position pour que ta colonne vertébrale soit dans l'axe de ta tête les yeux clos si possible. Installe-toi de manière à pouvoir rester immobile. Si ce n'est déjà fait, je t'invite à fermer les yeux.

Ressens la manière dont ton corps repose au sol. Sens les points de contact de ton corps avec le sol : talons et sol, arrière des jambes et sol, fessiers et sol, dos et sol, arrière du crâne et sol, bras et sol, mains sur le sol.

Prends conscience de l'endroit où tu es. Visualise la pièce dans laquelle tu te trouves. Souviens-toi des murs, du plafond, du sol, Visualise ton corps étendu sur le tapis.

Porte ton attention vers les bruits qui viennent de l'extérieur, puis les bruits à l'intérieur de cette pièce. Fixe ton attention sur un son seulement, puis sur le léger bruissement de ta respiration.

Portez votre attention sur votre respiration : sentez l'air qui rentre par vos narines sur l'inspir, puis l'air qui s'est quelque peu réchauffé sur l'expir. Cet air fait son chemin en vous : le corps se relâche, l'esprit se calme, les pensées sont moins présentes.

Rotation de conscience : Nous allons entamer un voyage à travers le corps

Maintenant, je t'invite à venir placer ton attention sur chaque partie de ton corps en suivant ma voix, simplement, calmement. Cela ne nécessite pas de mouvement, simplement ton attention sur ces différents points. Nous commençons par le côté droit . En ce jour de printemps, imagine un rayon de soleil qui vient se porter sur

Pouce de la main droite, index, majeur, annulaire, auriculaire / poignet/ coude / épaule / flanc droit / hanche / genou / cheville / dessus du pied / gros orteil, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} orteil

Nous passons au côté gauche

Plantes des 2 pieds, talons, chevilles, arrière des genoux, fessiers, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, toute la colonne vertébrale, nuque, arrière de la tête, sommet de la tête

Le front, les tempes, les yeux, les oreilles, les joues, les narines, le bout du nez, la bouche, le menton, la gorge, les clavicules, la poitrine, l'abdomen, le bas-ventre

Les 2 jambes, les 2 bras, le buste et la tête

Tout le côté droit, tout le côté gauche

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

Conscience de la respiration : Observe, ressens maintenant ta respiration naturelle au niveau de l'abdomen. Sens le mouvement léger du nombril au rythme de la respiration. A l'inspire, il se soulève. A l'expir, il s'abaisse. Prends-en conscience. Tu vas maintenant commencer un décompte de votre respiration : j'inspire 9, j'expir 9, j'inspire 8, j'expir 8. Continuez ainsi jusqu'à 1 au rythme de votre respiration naturelle..Arrêtez le décompte là où vous en êtes (au bout de 5)

Histoire suivie : Porte ton attention sur ton écran frontal.

C'est une belle journée de printemps. Le soleil brille. Tu marches dans la campagne. Les oiseaux chantent, le parfum des fleurs Tu aperçois au loin un magnifique arbre. Sa beauté te donne envie d'aller le rejoindre. D'un pas ferme, tu montes la colline. C'est facile. Là, face à cet arbre, tu observes ses grandes racines fortes, puissantes, solides.

Son tronc qui s'élance vers le ciel

Ses grandes branches remplies de fleurs odorantes.

Il y a un peu de vent, doux et chaleureux. Les branches et feuillent virevoltent au vent.

Malgré le vent, grâce à ses racines, l'arbre est toujours là, fort, solide pour affronter les obstacles. Et tout comme les branches, il se sent aussi souple pour s'adapter à toutes les situations

Toi aussi tu peux être comme un arbre. Des émotions peuvent t'envahir mais tu restes solide. Quand l'émotion surgit, focalise ton attention sur les racines que tu as créés / enracine-toi comme l'arbre est enracinée à la terre. Elles sont solides et te permettent de te retrouver ici et maintenant, en te reliant à ta respiration, nous pouvons à chaque instant être présents. Quoi qu'il arrive, relie-toi à cette sensation d'être solidement là en respirant

Tu décides d'enlacer cet arbre, comme si tu lui faisais un câlin. Il te transmet sa vitalité, sa force, Tu captas son énergie par tes pieds racines. Elle se transmet dans tout ton corps comme la sève. Sens comme tout cela est fluide entre la terre et le vent. Tu es fort et bien ancré. Garde en toi cette énergie, cette force.

Efface à présent ces images, comme on efface un tableau blanc

Transition finale : la relaxation approche de son terme. Je vais te guider vers le retour. Ramène ton attention sur ton corps relâché sur le tapis. Ressens à nouveau les points de contact de ton corps avec le sol. Reprends contact avec les petits bruits qui t'entourent : dans cette pièce et au plus lointain. Ressens à nouveau ta respiration naturelle. Laisse venir une grande inspiration et un grand soupir Quand tu te sentiras prêt, ramène doucement du mouvement dans les extrémités de to corps : les doigts les orteils, la tête. Prends le temps de t'étirer, amène tes genoux à la poitrine. Roule sur le côté droit. Presse tes mains contre le sol, redresse-toi, yeux fermés. Trouve une position assise confortable. Frotte les mains l'une contre l'autre et pose-les en coques sur les yeux. Ouvre les yeux à l'abri des mains, puis écarte les mains. Monte les bras au-dessus de ta tête et viens les déposer sur ton cœur. .

ANNEXE VI : Affirmations positives

Au début du cours, les élèves piochent une affirmation positive. Ils peuvent la remettre à la fin dans le bocal ou la conserver. J'avais assisté à un cours où l'enseignante proposait une activité similaire. Je me suis inspirée de la boîte « *Pour cultiver son estime de soi* » de Marie Borrel. En voici quelques-unes.



ANNEXE VII : Le cahier positif



MON CAHIER POSITIF D'ESTIME DE MOI-MÊME

ATELIER YOGA

QUI SUIS-JE ?

MON ACROSTICHE : UN POÈME AVEC LES LETTRES DE MON PRÉNOM A LA VERTICALE, J'ASSOCIE DES QUALITÉS, DES MOTS QUI ME RESSEMBLENT (ACTIVITÉS QUE JE PRATIQUE), JE N'ASSOCIE QUE DES IDÉES POSITIVES.



LA FLEUR DES IDENTITES

DANS LE ROND CENTRAL, TU PEUX COLLER UNE PHOTO DE TOI. DANS CHACUNE DES PÉTALES, TU PEUX ÉCRIRE TES DIFFÉRENTES IDENTITÉS. PAR EXEMPLE : TON AMITIÉ AVEC X, TON APPARTENANCE À TEL CLUB DE SPORT, TON STATUT D'ÉTUDIANT DANS TELLE ÉCOLE... TU PEUX RAJOUTER DES PÉTALES, COMPLÉTER CETTE FLEUR AU FUR ET À MESURE...



L'ESTIME DE SOI



JE M'AIME SANS CONDITION



JE ME FAIS CONFIANCE :
JE CROIS EN MOI



JE M'AIME TEL QUE JE SUIS. JE ME PORTE UN REGARD BIENVEILLANT

VOUS ESTIMEZ-VOUS ? PENSEZ-VOUS QUE VOUS ÊTES UNE PERSONNE QUI A DE LA VALEUR ?

L'ESTIME DE SOI EST UNE ÉVALUATION DE SOI PAR SOI ; UNE ESTIME DE SOI POSITIVE NOUS PERMETTRA DE NOUS SENTIR BIEN DANS NOTRE PEAU ET DANS NOTRE VIE. L'ESTIME DE SOI N'EST PAS QUELQUE CHOSE DE FIXE, ELLE SE MODIFIE SANS CESSER AU COURS DE LA VIE ET DES ÉPREUVES OU ÉVÉNEMENTS HEUREUX QUE NOUS TRAVERSONS. S'ESTIMER NE SIGNIFIE PAS ÊTRE EGOCENTRIQUE ET NE PENSER QU'À SOI. AU CONTRAIRE, L'ESTIME DE SOI PERMET DE CONSIDÉRER SA PERSONNE COMME PRÉCIEUSE, VALABLE ET VALIDE, COMME QUELQU'UN QUI MÉRITE SA PLACE ET SON BONHEUR DANS LE MONDE.

TEST : MESURER SON ESTIME DE SOI (SELON L'ECHELLE DE ROSENBERG)

CHACQUE AFFIRMATION SE RÉPOND SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 4 (1 : "PAS DU TOUT D'ACCORD", 2 : "PLUTÔT PAS D'ACCORD", 3 : "PLUTÔT D'ACCORD", 4 : "TOUT À FAIT D'ACCORD").

1. JE SENS QUE JE SUIS UNE PERSONNE DE VALEUR, AU MOINS ÉGALE À N'IMPORTE QUI D'AUTRE
2. JE PENSE QUE JE POSSÈDE UN CERTAIN NOMBRE DE BELLES QUALITÉS
3. EN GÉNÉRAL, J'AI TENDANCE À PENSER QUE JE SUIS UN RATÉ
4. JE SUIS CAPABLE DE FAIRE LES CHOSSES AUSSI BIEN QUE LA MAJORITÉ DES GENS
5. JE SENS PEU DE RAISONS D'ÊTRE FIER DE MOI
6. J'AI UNE ATTITUDE POSITIVE VIS-À-VIS DE MOI-MÊME
7. DANS L'ENSEMBLE, JE SUIS SATISFAIT DE MOI
8. J'AIMERAIS AVOIR PLUS DE RESPECT POUR MOI-MÊME
9. PARFOIS, JE ME SENS VRAIMENT INUTILE
10. IL M'ARRIVE DE PENSER QUE JE SUIS UN BON À RIEN

VOUS ADDITIONNEZ ENSUITE LES POINTS OBTENUS AUX QUESTIONS 1, 2, 4, 6 ET 7 (LES QUESTIONS POSITIVES). LA COTATION EST INVERSÉE POUR LES QUESTIONS DITES NÉGATIVES (3, 5, 8, 9 ET 10). COMPTÉZ 4 SI VOUS CHOISISSEZ LE 1, 3 SI VOUS CHOISISSEZ LE 2, 2 SI VOUS CHOISISSEZ LE 3 ET 4 SI VOUS CHOISISSEZ LE UN. LE SCORE OBTENU EST ENTRE 10 ET 40.

- SI LE SCORE EST INFÉRIEUR À 25, L'ESTIME DE SOI EST TRÈS FAIBLE, ET UN TRAVAIL EST SOUHAITABLE POUR LA RENFORCER
- SI LE SCORE EST ENTRE 25 ET 30, L'ESTIME DE SOI EST FAIBLE, UN TRAVAIL DANS CE DOMAINE SERAIT BÉNÉFIQUE.
- SI LE SCORE EST ENTRE 31 ET 34, L'ESTIME DE SOI EST DANS LA MOYENNE
- SI LE SCORE EST ENTRE 35 ET 39, L'ESTIME DE SOI EST FORTE
- SI LE SCORE EST SUPÉRIEUR À 39, L'ESTIME DE SOI EST TRÈS FORTE ET LA PERSONNE TRÈS AFFIRMÉE.

TU PEUX LE FAIRE EN LIGNE DIRECTEMENT À L'ADRESSE SUIVANTE : [HTTP://WWW.PSYCHOMEDIA.CC.CA/TESTS/ECHELLE-D-ESTIME-DE-SOI-DE-ROSENBERG](http://www.psychomedia.cc.ca/tests/echelle-d-estime-de-soi-de-rosenberg)



PRENDS LA VIE DANS LE BON SENS

JE SUIS UN GROS NIL
PERSONNE N'OSE PENSER QUE
JE SUIS CAPABLE D'ACCOMPLIR DE GRANDES CHOSSES

JE SAIS QUE
JE RATERAI TOUT CE QUE J'ENTREPRENDRAI
JE NE CROIS PLUS QUE
JE PEUX RÉUSSIR
JE SUIS PERSUADÉ QUE
JE NE VAUX RIEN
J'AI ARRÊTÉ DE ME DIRE QUE
J'AI CONFIANCE EN MOI

JE SUIS CONVAINCU D'UNE CHOSE :
JE SUIS QUELQU'UN D'INUTILE
ET CE SERAIT D'ÊTRE DE PENSER QUE
JE SUIS UNE BELLE PERSONNE

LENI CASSAGNETTES

JE BANNIS LES MOTS DURS ENVERS MOI-MÊME, « MA PETITE VOIX CRITIQUE ».

CITATIONS INSPIRANTES À COLORIER

Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences.

Chacun d'entre nous est une merveille.

Fais chaque jour quelque chose qui t'effraie.

Je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends.



SOLLICITER NOS SENS POUR REVENIR AU CORPS, À L'INSTANT PRÉSENT

QUELQUES TECHNIQUES POUR M'APaiser



AUTOMASSAGES

Quand tu sens que des pensées négatives t'envahissent, prends le temps de revenir à tes sens. Là, maintenant, pose-toi les questions suivantes :
Qu'est-ce que je sens avec mon nez ?
Quel goût je sens dans ma bouche ?
Qu'est-ce qui est en contact avec ma peau ?
Qu'est-ce que je vois avec mes yeux.
Qu'est-ce que j'entends avec mes oreilles ?

	♥	✘
Odeurs		
Sons		
Paysages		
Sensations tactiles		
Goûts		

DANS SON LIVRE LE SEL DE LA VIE, FRANÇOISE HÉRITIER DRESSE UN RECUEIL DES CHOSSES AGRÉABLES AUXQUELLES NOTRE ÊTRE PROFOND ASPIRE, DES IMAGES, DES ÉMOTIONS, DES MOMENTS EMPREINTS DE SOUVENIRS QUI SONT LE GOÛT DE NOTRE EXISTENCE... LE SEL DE LA VIE, C'EST SE RAPPELER QUE NOUS RESSENTONS, NOUS VIVONS CHAQUE JOUR DE PETITS BIENS QUI COLORENT NOTRE EXISTENCE.

1. LISTE : CES PETITES CHOSSES OU QUOTIDIEN QUI TE RENDENT HEUREUX, QUI T'APPORTENT DU PLAISIR. TU POURRAS COMPLÉTER CETTE LISTE AU FIL DU TEMPS : ELLE PEUT ÉVOLUER.
2. REUS- LA RÉGULIÈREMENT ET DEMANDE-TOI QUAND AS-TU FAIS POUR LA DERNIÈRE FOIS CERTAINES DE CES ACTIVITÉS. QU'ATTENDS-TU POUR LES FAIRE SI ELLES TE PROCURENT DU BIEN-ÊTRE ?

JE TE PARTAGE QUELQUES IDÉES QUI FIGURENT SUR MA PROPRE LISTE :
BOIRE UN THÉ CHAUD / ÉMBRASSER MES ENFANTS / CARESSER MON CHAT / DANGER / MARCHER PIEDS NUS DANS L'HERBE / FAIRE UN BOUQUET AVEC LES FLEURS DE MON JARDIN / L'ODILEUR DES GRAPES SÈCHES AU SOLEIL...



PRENDRE CONSCIENCE DE SA RESPIRATION



POUR RÉALISER CES EXERCICES, ASSIEDS TOI CONFORTABLEMENT ET IMAGINE QU'UN FIL IMAGINAIRE TIRE LA TÊTE VERS LE HAUT, RELÂCHE TES ÉPAULES, TON VISAGE, TES MÂCHOIRES. TU PEUX FERMER TES YEUX.



LES 3 ÉTAGES DE LA RESPIRATION

1. Pendant 3 respirations, pose tes mains autour de ton nombril. Prends ton attention sur le mouvement du nombril sur l'inspire et l'expire.
2. Même chose mais cette fois-ci, pose tes mains au niveau de tes côtes qui s'écartent et se resserrent comme un accordéon.
3. Même chose au niveau des clavicoles qui se soulèvent et redescendent.
4. Fais 3 respirations complètes

LA RESPIRATION DU TRIANGLE OU MONTAGNE

SUIS AVEC TON DOIGT LE TRACÉ J'INSPIRE JE MONTE, J'EXPIRE JE DESCENDS, ENCHÂNE CET EXERCICE 3 FOIS. PEUX TU PEUX LE FAIRE EN FAIRE TES YEUX ET EN DESCRIVANT UN TRIANGLE IMAGINAIRE.



LA RESPIRATION KARATE

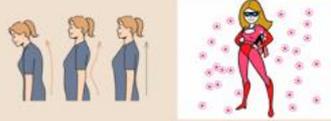
EN POSITION DEBOUT, INSPIRE EN MONTANT LE BRAS À L'HORIZONTALE AVEC LE POUCE FERMÉ. PUIS POUSSONS PLUS TIRE LE COUDE VERS L'ARRIÈRE EN VENANT FRACER LE POUCE PRÈS DE L'ÉPAULE. IMAGINE : TOUT CE QUI STRESSE, TOUT CE QUI EMPÊCHE, TOUT CE QUI RETIENS, EST LÀ. À PORTÉE DE MAIN, COMME UNE CIBLE OU COMME UN SAC DE FRAPPE, EXPIRE FORTEMENT PAR LA BOUCHE EN LANCANT LE POUCE VERS L'AVANT. FAIS CET EXERCICE 1 FOIS AVEC LE BRAS DROIT, 1 FOIS AVEC LE BRAS GAUCHE, ET 1 FOIS AVEC LES DEUX BRAS

POWER POSES

LE LANGAGE CORPOREL INFLUE SUR LA MANIÈRE DONC LES AUTRES NOUS VOIENT, MAIS AUSSI SUR NOUS-MÊME. AMY CUDDY, ENSEIGNANTE À HARVARD, A REMARQUÉ QUE LORSQUE CES ÉTUDIANTS ADOPTAIENT CERTAINES ATTITUDES DE SUPER-HÉROS DEUX MINUTES AVANT UN MOMENT STRESSANT, COMME UN ORAL, LEUR NIVEAU DE TESTOSTÉROÏNE (L'HORMONE DE LA DOMINATION) AUGMENTAIT ET CELUI DE CORTISOL (L'HORMONE DU STRESS) BAISSAIT. AUTREMENT DIT, ILS DEVENAIENT PLUS FORTS... EN FAISANT SEMBLANT D'ÊTRE FORTS.

DEVENS SUPER WOMAN.

OUI, VOUS AVEZ BIEN LU. AVANT TOUTE CHOSE, DIS-TOI QUE TU ES PUISSANTE. DEBOUT, LES POINTS SUR LES HANCHES. IMAGINE QU'UNE GRANDE CAPE VOLE DERRIÈRE TOI ET TIENS LA PAUSE DEUX MINUTES. AUTRE POSSIBILITÉ, LÈVE-TOI FACE À TON BUREAU, POSE LES POINTS À PLATS, ÉPAULES EN AVANT.



ADOpte UNE POSTURE JUSTE

AU QUOTIDIEN, PENSE À TE REDRESSER COMME SI TU ÉTAIS UNE MARIONNETTE ET UN PETIT FIL D'OR PASSAIT PAR TA COLONNE VERTÉBRALE ET LE SOMMET DE TON CRÂNE. MARCHÉ EN GARDANT LA TÊTE HAUTE. REGARDE LES GENES DANS LES YEUX. POUR UN ORAL, NE CROISE PAS TES JAMBES. ÉCARTE-LES DE LA LARDEUR DE TON BASSIN.

FLAWS DE YOGA



LA SALUTATION AU SOLEIL



CHAT/VACHE



LES GUERRIERS



L'ARBRE



MES COMPETENCES

CE QUE J'AIME FAIRE



CE QUE JE SAIS TRÈS BIEN FAIRE



CE QUE J'AIMERAIS APPRENDRE À FAIRE



N'ABANDONNE PAS (NO TE RINDAS DE M. BENEDETTI)

N'ABANDONNE PAS.

IL EST ENCORE TEMPS D'ATTENDRE ET DE RECOMMENCER, D'ACCEPTER TES CENDRES, D'ENTERRER TES CRANTES, DE LIBÉRER LE LUT, DE REPRIÈRE LE VOL.

N'ABANDONNE PAS, CAR LA VIE C'EST ÇA, CONTINUER LE VOYAGE, POURSUIVRE TES RÊVES, DÉVERROUILLER LE TEMPS, PARCOURIR LES DÉCOMBRES, ET DÉCOUVRIR LE CIEL.

N'ABANDONNE PAS, S'IL TE PLAÎT, NE CÈDE PAS, MÊME SI LE FROID BRÛLE, MÊME SI LA PEUR MORDE, MÊME SI LE SOLEIL SE CACHE, ET LE VENT SE TAIT, IL Y A ENCORE DU FEU DANS TON ÂME, IL Y A ENCORE DE LA VIE DANS TES RÊVES.

PARCE QUE LA VIE EST LA TRIBUNE ET LE DÉSIR AUSSI, PARCE QUE TUISE VEUX ET PARCE QUE JE T'AIMS, PARCE QU'IL Y A DU VIN ET DE L'AMOUR, IL EST VITAL, PARCE QU'IL NY A PAS DES PLAIES QUE LE TEMPS NE GUÉRIT PAS.

OUVRE LES PORTES, DÉVERROUILLE LES BOULONS, LÂCHE LES MORS QUE TE PROFÈSSENT, VIS LA VIE ET ACCAPTE LES DES, RECUPERE LE RIRE, RÉPÈTE UNE CHANSON, BAISSÉ LA GARDE ET ÉTEND LES MAINS, DÉPOSE TES ARMS ET ESSAIE À NOUVEAU, CÉLÈBRE LA VIE ET RETRouve LE CIEL.

N'ABANDONNE PAS, S'IL TE PLAÎT, NE CÈDE PAS, MÊME SI LE FROID BRÛLE, MÊME SI LA PEUR MORDE, MÊME SI LE SOLEIL SE COUCHE, ET LE VENT SE TUE, IL Y A ENCORE DU FEU DANS TON ÂME, IL Y A ENCORE DE LA VIE DANS TES RÊVES.

PARCE QUE CHAQUE JOUR EST UN NOUVEAU DÉBUT, PARCE QUE C'EST L'HEURE ET LE MEILLEUR MOMENT, PARCE QUE TU N'ES PAS SEUL, PARCE QUE JE T'AIMS.

N'ABANDONNE PAS, IL EST ENCORE TEMPS D'ATTENDRE ET DE RECOMMENCER.



ANNEXE VIII : Bibliographie

■ Livres

Ouvrage Collectif. *Transmettre. Ce que nous nous apportons les uns les autres.* Editions J'ai lu Bien-être, 2017.

ANDRE, Christophe et LETORD, François. *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres.* Odile Jacob, 2008.

FLAK Micheline et COULON Jacques de. *Le Manuel de yoga à l'école : Des enfants qui réussissent.* Payot&Rivages, 2016

FLAK Sophie et COULON Jacques de. *Restez zen, vos enfants sont connectés.* Payot&Rivages, 2020.

GUILLOUX, Roselyne. *Estime de soi et troubles des apprentissages,* 2020.

MIDAL, Fabrice. *Devenez narcissique et sauvez votre peau.* Pocket, 2017.

PATANJALI, *Yoga-sutras.* Editions Albin Michel traduit par Françoise Mazet, 1991.

PEPIN, Charles. *Les vertus de l'échec.* Allary Editions, 2016.

PROTASSIEF, Sylvie. *Et si je m'aimais enfin.* Eyrolles, 2015.

POIVILLERS, Clotilde. *J'arrête de me trouver nul(le) ! Retrouver confiance et estime de soi.* Eyrolles, 2016

■ Sitographie

MARTEL, Léa. *Le regard des autres : entre reconnaissance et estime de soi.* <https://www.echosciences-grenoble.fr/>, 3/03/2021.

SABA, Peter. *Le traquenard de la comparaison sociale numérique.* www.forbes.fr, 19/10/2021

SABATER, [Valeria](#). « Je ne suis bon à rien ». <https://nospensees.fr/>, 30/09/2022

TODOROV, Tzvetan. *Sous le regard des autres.* Revue *Sciences Humaines*, n°131, 2002. https://www.scienceshumaines.com/sous-le-regard-des-autres_fr_2658.html,
Mon cahier positif d'estime de moi-même. www.apprendreaeduquer.fr

Web série. *Et tout le monde s'en fout. L'estime de soi.* www.youtube.fr, 2018.

■ Autres ressources

BORREL, Marie. *La petite boîte pour cultiver l'estime de soi.* Edit. contre-dires, 2018.