

# YOGA ET APPRENTISSAGE

## Une expérience de tutorat au collège.

*Cet article est paru dans la publication hors-série du R.Y.E. (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) **YOGA PLUS** en Mai 2008.*

*Cette revue sera disponible sur commande auprès du R.Y.E. ([rye@free.fr](mailto:rye@free.fr) ou 01 47 70 09 29) ainsi qu'au Salon des Initiatives de Paix (Paris, La Villette, 30-31 Mai / 1er juin)*

Enseignante et formatrice en histoire, géographie et éducation civique, j'introduis des techniques de yoga dans la classe, en atelier péri - scolaire ainsi que dans mes stages de formation auprès des collègues (1) depuis une dizaine d'années.

Dans cet article, extrait et adapté d'un mémoire universitaire (2), je présente une expérience réalisée dans mon établissement, dans le cadre d'un dispositif de tutorat.

### **Présentation du dispositif de tutorat**

Le collège est situé dans une commune moyenne de Seine-et-Marne à une quarantaine de kilomètres de Paris, dans un large espace péri - urbain. Non classé ZEP, il recrute des élèves issus de milieux socioculturels assez hétérogènes mais globalement modestes. Les résultats scolaires sont en dessous de la moyenne du département, donc plutôt faibles.

Inscrit dans le projet d'établissement, le tutorat est assuré par des professeurs ou des surveillants volontaires. Les élèves, proposés par leur professeur principal, sont eux aussi volontaires. L'objectif de ce dispositif est d'aider des enfants de niveau scolaire faible à moyen.

Pendant cette année, j'ai donc retrouvé pendant une heure, tous les vendredi midi, trois élèves de 5<sup>ème</sup>.

Le tutorat se présente le plus souvent comme une heure d'études dirigées, sous la forme d'aide aux devoirs, avec pour objectifs de faire acquérir aux élèves des méthodes de travail plus efficaces et, grâce à l'amélioration des résultats escomptée, de les re - motiver.

La démarche des personnels impliqués dans ce dispositif étant tout à fait libre, j'ai décidé d'y intégrer :

- des techniques de yoga adaptées aux enfants, fruit du travail de l'association de Recherche sur le Yoga dans l'Éducation.
- des éléments de l'approche cognitivo - comportementaliste découverts au cours de ma formation au D.U. « Stress et anxiété ».
- le récit du mythe de Thésée comme fil directeur.

C'est ainsi que, tout au long des séances, nous avons suivi le « fil d'Ariane », pratiqué des exercices de yoga et de relaxation, et en parallèle, bien sûr, travaillé de manière plus classique : apprentissage des leçons, ré explication de notions incomprises, préparation de contrôles... ce qui ne sera pas relaté ici.

### **Observation : à la recherche de son « monstre »**

Comme toujours, la mythologie exerce un attrait puissant sur les élèves. Chaque professeur d'histoire en 6<sup>ème</sup> a pu apprécier la qualité de l'attention de la classe lorsqu'il aborde quelques-uns de ces récits égyptiens ou grecs. Les mythes recèlent une nourriture essentielle pour l'esprit. En classe, les élèves semblent le sentir intuitivement et la magie opère toujours...

Je n'irai pas plus loin dans l'explication de cette fascination pour le mythe, qui dépasse le sujet de cet article. Disons que j'ai simplement eu l'idée d'utiliser le mythe comme un puissant levier pour, en quelque sorte, « porter » cette expérience.

Le labyrinthe, depuis la plus haute antiquité, symbolise les méandres de la vie et ses chemins d'apprentissage souvent tortueux, parsemés d'obstacle, ponctués de fausses routes à rebrousser, de rencontres avec nos « monstres intérieurs ». Pourtant malgré les impasses, il existe toujours une voie vers le centre, lieu de notre combat (contre nos peurs, nos faiblesses) et/ou notre plein épanouissement (symbolisé par la fleur au centre du labyrinthe de Chartres). Le labyrinthe peut être considéré comme une représentation des processus d'apprentissage, qui comme on le sait désormais, ne sont pas linéaires.

Thésée représente le héros qui réalise des exploits tant qu'il travaille à ne pas se laisser envahir des désirs compulsifs. Dans la première partie du mythe, il enseigne la volonté et l'enthousiasme.

Ariane représente l'aide et le soutien, la confiance. Le fil d'Ariane peut être vu comme la méthode d'apprentissage propre à chacun de nous (12)

Le Minotaure enfin représente des aspects négatifs qui dévorent notre énergie tandis que nous nous efforçons de les cacher tout en les alimentant de nos plaintes et ressassements. Après tout, demandent souvent les élèves, pourquoi Minos a-t-il continué à nourrir le Minotaure au lieu de le laisser mourir de faim enfermé dans le dédale ?

J'ai choisi le mythe de Thésée pour la richesse de ses aspects symboliques et la possibilité qui m'apparaissait de les transposer dans le domaine de l'apprentissage.

Comme toujours, les élèves s'interrogent sur la part de véracité des faits. Je m'efforce alors de déplacer la problématique sur la vérité du mythe, c'est-à-dire le sens qu'il recelait pour les hommes de l'Antiquité mais aussi pour nous aujourd'hui, et qui explique pourquoi nous sommes toujours aussi sensibles à ce qu'ils racontent, des milliers d'années après leur apparition.

Lors des premières séances, j'ai raconté le début du mythe de Thésée : présentation de Minos, le roi parjure, du labyrinthe et du Minotaure enfermé en son centre, présentation du héros Thésée et de la mission qu'il s'est choisie : délivrer Athènes du lourd tribut de livrer au Minotaure ..... jeunes gens chaque année.

Avant de commencer le récit, nous avons effectué à chaque fois des flexions avant / arrière et rotations de la nuque (3) et un auto massage des oreilles, afin de se préparer à l'écoute.

A la suite de chaque passage, j'ai proposé des postures en lien avec ce qui avait été raconté.

#### Quelques exemples :

- *Minos : Samasthiti : debout, position debout bien ancré sur ses deux pieds, jambes souples, rotation des épaules vers l'arrière et vers le bas, poitrine ouverte comme pour présenter une médaille, bras le long du corps, menton légèrement rentré et nuque étirée, imaginer qu'on porte une couronne et une grande cape dans le dos qui s'ouvre à chaque respiration, se sentir ferme et grand.*

- *Poséidon déguisé en taureau : Samakonasana (4)*
- *Le Minotaure : représentation d'un monstre rugissant par la posture du lion, simhasana (5)*
- *Egée : Le « Roi du silence » : Pousser le sommet du crâne vers le haut, le tronc bien droit, les épaules détendues, mains sur le ventre et paupières closes, sentir la respiration au niveau de l'abdomen. Augmenter progressivement le nombre des respirations et le temps d'immobilité possible (6)*
- *Ariane : Equilibre de Natarajasana (7)*
- *Le fil d'Ariane : Dessiner une spirale avec l'index pointé devant soi, avec le bout du nez... sur l'expiration la plus longue possible*

Lors de la troisième séance, pendant que les élèves étaient en posture du « roi du silence », j'ai expliqué que nous avons tous dans notre dédale intérieur un « monstre » qui dévore l'énergie de « notre royaume », nous empêche de réussir, et que nous allons chercher un accès vers ce « monstre » afin de voir réellement qui il est.

Ensuite, nous avons débuté un travail d'observation : j'ai incité les élèves à décrire leurs manières de faire soit en situation (en débutant l'apprentissage d'une leçon, par exemple) soit en souvenir (à la maison, face à leurs devoirs, en classe, lorsqu'ils sont interrogés etc...). J'ai également incité les enfants à se remémorer ce qu'ils se disent dans ces moments là, le discours intérieur qu'ils se tiennent. Ces pensées automatiques sont facilement repérables car elles sont souvent répétitives. Ensuite, il s'agit de les décoder. Nous avons donc complété ensemble des petits tableaux très simples:

Situation	Comment je me sens	Ce que je me dis	Comment je fais

Quelques exemples (Les prénoms des enfants ont été modifiés):

- **Laurine** est une élève en difficulté sans être très faible. Elle travaille mais n'obtient que des résultats décevants. Elle est timide mais réussit bien à s'exprimer en tutorat car nous sommes peu nombreux, elle a tendance à se dévaloriser. Sa pensée automatique, nous l'avons repérée depuis le début de l'année, est : « Je ne suis pas bonne, je n'y arriverai pas ». En dialoguant, elle prend conscience de sa tendance à généraliser à l'extrême ( elle peut trouver des domaines où elle est bonne) et à s'enfermer dans sa croyance en l'échec (Bien que volontaire en tutorat, elle n'a jamais vraiment pensé que cela pourrait réellement changer).
- **Adrien** : Impulsif, remuant, son niveau est faible malgré des capacités certaines, mais il avoue ne pas travailler. Volontaire pour le tutorat ( il est tout de même un peu inquiet, donc...) il se montre sympathique, ouvert, mais

*comme en classe, il ne peut résister à son envie d' « amuser la galerie ». Ses pensées : « ça ne devrait pas prendre la tête », « ça doit me plaire et aller vite », « je m'ennuie, je n'ai pas envie ». Nous tentons de remarquer ensemble ses nombreuses prescriptions (ça devrait pas...) et sa difficulté à accepter les frustrations.*

- **Jessica** : *c'est une bonne élève qui est venue voir le tutorat car elle dit s'ennuyer le midi. Plus tard, en faisant des exercices de yoga, elle me dit qu'elle veut rester pour « gérer son stress ». Elle aide souvent les autres, est très sérieuse et peu expansive. Elle se dit : « pourvu que j'y arrive », « Je ne dois pas paniquer », « Si je rate, je suis nulle ». Nous essayons de voir ensemble, à quel point elle a besoin de tout faire parfaitement, et combien sa réussite ou non est liée à son estime personnelle.*

Ces dialogues qui ont nécessité trois séances n'ont pas été menés en entretien individuel : les deux autres enfants intervenaient également. La raison est matérielle : nous étions dans une petite salle et ne pouvions nous isoler. Le déplorant au départ, j'ai constaté ensuite que les remarques des enfants sur leurs camarades étaient souvent fines et justes et que ces échanges étaient très riches. Ces élèves, issus de la même classe, apportaient un regard complémentaire sur leur camarade. Cette recherche de leurs schémas de pensées les a intéressés. J'ai expliqué avec des termes simples que cette prise de conscience pouvait leur permettre de penser puis d'agir autrement, bref de changer.

J'ai légitimé l'anxiété de Jessica en montrant qu'elle est normale et même utile puisqu'elle est aussi la capacité à prévoir les difficultés dans l'avenir donc à envisager des solutions.

De même j'ai reconnu avec Adrien que se faire plaisir en apprenant est important pour la motivation mais en essayant de l'amener sur un autre terrain que celui de la plainte et de la récrimination et de lui montrer que le déplaisir peut être normal dans un premier temps pour être récompensé ensuite.

Il restait à convaincre Laurine que son courage est un atout même s'il ne paie pas encore assez, qu'il est toujours possible d'agir, que l'on n'est pas obligé d'être passif, qu'on peut comprendre ce qui se passe et ensuite changer.

Lors de la 5<sup>ème</sup> séance, les enfants étant désormais habitués à de courtes relaxations assises, j'ai proposé une relaxation plus élaborée et longue que les précédentes et cette fois allongés sur des tapis de sol.

Notre récit du mythe nous avait mené jusqu'à l'arrivée de Thésée en Crète et il était temps d'affronter le Minotaure !

## **RELAXATION**

*Couvre-toi bien, allonge-toi et prend une position confortable, comme le soir, avant de t'endormir, si possible le dos sur le tapis, les jambes et les bras légèrement écartés...*

*Laisse doucement tes paupières se déposer sur tes yeux, Sens bien tout le contact de ton corps sur le tapis... tout ton corps dans l'espace de la salle...*

*Nous allons effectuer notre petit voyage habituel dans tout le corps, tu imagines qu'une lumière dorée vient éclairer chaque partie du corps que je nomme, tu suis simplement ma voix qui te guide en sentant bien chaque partie du corps, en la voyant s'illuminer ... nous commençons par la main droite.. le coude.. tout le bras droit.. épaule.. côté droit.. jambe droite.. genou.. pied droit.. Puis, sois*

attentif à ta main gauche qui vient à son tour s'illuminer .. le coude. tout le bras gauche.. épaule.. côté gauche.. jambe gauche .. genou.. pied gauche... Nous passons à la tête, la tête comme une boule dorée... le visage.. les yeux...l'espace entre les sourcils.. nez.. joues.. tout le visage.. et le cou.. la poitrine.. l'abdomen... les deux jambes.. les deux bras... toute la tête... tout le dos... tout l'avant du corps... tout le corps... tout le corps... tout le corps illuminé par une lumière dorée, immobile... tranquille...

Puis, derrière tes yeux fermés, tu vas visualiser des images, des images de labyrinthe que tu as déjà vues ou que tu imagines (j'avais précédemment montré des illustrations du mythe)

Aujourd'hui, tu vas entrer dans le labyrinthe pour aller chercher ton monstre. Ton monstre, c'est quelque chose qui te fait peur dans ta vie, à l'intérieur de toi ou à l'extérieur, tu ne l'as jamais dit à quelqu'un même pas à ton (ta) meilleure ami. Avant d'entrer dans le labyrinthe, tu imagines ce monstre, tu le vois comme s'il était devant tes yeux. Par la pensée, tu le mets à l'entrée du labyrinthe que tu vas parcourir, et tu retrouves ton fil d'Ariane, tu respires 7 fois profondément, de la gorge au nombril...comme tu as appris à le faire, avec le ventre... la poitrine qui se soulève à l'inspir et s'abaisse à l'expir...

Voilà, tu es prêt). Je compte à rebours à partir de 5 et, à zéro, tu entreras dans le labyrinthe...

Ça y est, tu entres dans le labyrinthe, il y fait tout noir. Tu as peur, très peur. Comme Thésée au début de son expédition, tu es plein de peurs et c'est tout à fait normal..

Tu as peur !!! Peut être que tu as l'estomac noué, l'impression que celui-ci va se retourner ou que tu as le coeur qui bat à tout rompre.

Mais comme Thésée, malgré cette peur, cette trouille viscérale qui s'empare de tout ton être, tu arrives à avancer, tu avances quand même...

Alors malgré le noir, malgré ta peur tu avances..... tu avances avec courage mais quand même avec prudence.

Tu marches à tâtons.... le sol est humide sous tes pieds, tu sens l'odeur de la terre mouillée voire de la boue.... pour avancer plus facilement tu écarter les bras, tu frôles les murs avec tes doigts... sous ceux-ci tu sens la pierre rugueuse et humide .... les murs suintent d'humidité . BRRR BRRR pas réjouissant... et si tu tombais en glissant sur la boue ou en heurtant une pierre placée sur le chemin... pour essayer de mieux te diriger tu tends l'oreille et là ta peur grandit ... au delà du clapotis des gouttes d'eau.... tu entends des cris de petits animaux... quels animaux sont ils ? où sont ils ? ...et puis là à droite 2 grands yeux verts te contemplent, cillent, puis se referment ... tu sens dans ton dos une sueur froide dégouliner... et si c'était un monstre qui te barrait la route... pire tu as l'impression que ces yeux avancent au devant de toi... tu es tétanisé(e) ... A l'intérieur de toi, tu te redis "CONFIANCE - CONFIANCE" C'est le mot que tes meilleur(e)s ami(e)s t'ont répété, répété tout au long de la préparation à cette épreuve... mais tu restes tétanisé(e), tu ne peux plus avancer... tu fermes les yeux, tu te concentres pour rassembler toutes tes forces ...tu essaies de soulever un pied, puis l'autre.... Tu penses à Ariane, ton amie, la respiration ...

Tu respires profondément et tu reprends ton chemin. Tes yeux se sont habitués à l'obscurité et tu commences à discerner un peu mieux le chemin devant toi.

Tout à coup, tu as une idée : "et si tu faisais appel à ta lumière intérieure". Par la pensée, tu vas chercher celle-ci au plus profond de toi, tu respires plusieurs fois avec le ventre doucement, tout doucement ... tu sens que tu te détends et petit à petit le labyrinthe semble beaucoup plus clair.

Tu as retrouvé la confiance, tu as à nouveau l'énergie pour continuer...

Tu continues.....

*Maintenant tu sens que tu n'as plus peur. Une seule chose compte pour toi "Arriver au centre et terrasser le Minotaure. Tu te concentres sur cet objectif et d'un pas ferme tu continues... bien décidé(e) à faire tout ce que tu peux. Tu es dans l'action, tu regardes droit devant toi et tu avances ... confiant... Ça y est, tu y es et tu vois ton monstre, tu le détailles, tu le regardes de tous côtés...tu peux même lui donner un nom...*

*Puis tu lui décoches une flèche qui l'atteint en plein cœur... TU AS RÉUSSI. Une grande joie remplit ton cœur, tu es fier de toi....*

*Tu effaces toute image... tu retrouves l'obscurité derrière tes yeux toujours fermés... tu conserves seulement cette sensation de joie et de confiance....*

*Peu à peu, tu retrouves le contact du corps sur le tapis (énumération des parties du corps en contact avec le sol), tu perçois la luminosité de la salle à travers tes paupières closes... tu peux commencer à bouger un peu...les doigts des mains, des pieds... laisser tourner la tête à gauche et à droite... Puis tu te retrouves assis, tu t'étires à ton rythme... tu peux ouvrir les yeux....*

A la fin de cette relaxation, j'ai distribué aux élèves un dessin du labyrinthe de la cathédrale de Chartres avec pour consigne de tracer au feutre le chemin jusqu'au centre puis d'y représenter leur « monstre intérieur » (voir illustrations)

### **Progresser dans son labyrinthe : le « fil d'Ariane »**

Nous aussi, nous avons besoin de trouver notre fil d'Ariane pour progresser et il est différent pour chacun.

Lors des séances qui ont suivi, pendant que les deux autres élèves travaillaient, à tour de rôle le troisième élaborait un « plan d'attaque » avec mon aide.

#### Quelques exemples

**Adrien:** *J'utilise la métaphore du héros : c'est celui qui fait des choses difficiles. Est-ce qu'il est facile pour lui de s'empêcher de jouer l' « amuseur public » en classe ? De se mettre au travail alors qu'il a envie de faire autre chose ? Non. S'empêcher de faire ce dont on a envie tout de suite est difficile, s'obliger à faire ce dont on n'a pas envie est difficile... nous concluons donc qu'être fort c'est avoir la maîtrise de soi. Nous tombons d'accord sur des qualités qu'Adrien doit développer : la volonté, la concentration.*

- Postures : elles représentent ces qualités : Virabhandrasana (8) ou le « guerrier » et l'équilibre Eka pada pranamasana ou de « l'arbre » (9)
- Respiration abdominale pour se calmer et se recentrer.
- Image lors des relaxations : « je me vois lorsque je serai pompier... »

**Laurine :** *Elle doit développer la confiance en elle.*

- Posture d'enracinement, l' « arbre qui se balance » (10) et d'ouverture de la cage thoracique, le « chandelier » (11)
- Respiration : respirer profondément en fermant les yeux et visualiser une fleur qu'elle aime bien s'ouvrant dans sa poitrine.
- Image lors des relaxations : « je me vois entrain de réussir, de recevoir un bon bulletin scolaire... »

**Jessica :** *Il s'agit de « malaxer » tout son corps crispé par l'anxiété et de donner de l'énergie à son esprit en proie à un certain ennui, à une certaine tristesse.*

- Postures : équilibre de shiva asana ou la « danse de Shiva » pour sa grâce et sa légèreté.

- *Respirations : grandes respirations d'énergie et, contre le stress, respirations abdominales.*  
*Image lors des relaxations : je lui ai proposé de se voir dans une situation légère, gratuite, qui déclenche de la joie dans sa vie. Elle l'a gardée pour elle.*

Trois séances ont été nécessaires pour cette élaboration de plans de travail individuels.

Lors de la séance suivante, après une relaxation avec visualisation de son dédale intérieur et de son « trésor » au centre (structure semblable à la relaxation présentée ci-dessus) j'ai distribué à chaque enfant une représentation du labyrinthe de la cathédrale de Chartres et leur ai demandé de tracer au feutre le trajet qui mène au centre en suivant le rythme de leurs respirations : pendant les expirations, ils traçaient leur trajet, pendant les inspirations, ils stoppaient, et ainsi de suite... Enfin, parvenus au centre, ils devaient dessiner leur « trésor », soit l'objectif qui les motivait.

En Grèce, chez les indiens Navajos, en Chine et en Inde, les sagesse anciennes avaient observé que la simple gymnastique mentale consistant à parcourir un labyrinthe des yeux apportait calme, sérénité et guérison (12). Cet exercice a été effectué dans une ambiance de profonde concentration y compris par Adrien qui a représenté au centre un pompier en uniforme tandis que les filles dessinaient des figures moins explicites mais positives pour elles, fleurs, cœurs etc...

### **Vers l'autonomie : Faire fructifier son « trésor »**

Les programmes établis avec les élèves et présentés ci-dessus constituaient pour moi le travail « de fond » devant créer, si l'entraînement était régulier, une « empreinte » apte à les faire progresser. Je les ai donc incité à pratiquer chez eux leurs postures et respirations ainsi qu'à effectuer des respirations abdominales chaque soir en visualisant leur image de réussite.

Par la suite, et jusqu'à la fin de l'année, toutes les séances de tutorat ont débuté ainsi :

- Bilan de la semaine écoulée. Les trois ont eu à cœur d'essayer de s'acquitter de leurs exercices mais ont avoué ne pas forcément réussir. La respiration abdominale est ce qu'ils ont pratiqué avec le plus de régularité, souvent avant de s'endormir... J'ai trouvé que cela était déjà un succès ! La respiration abdominale est, je l'ai remarqué à plusieurs reprises et dans différents lieux d'expérimentation, l'une des pratiques et peut-être la première à être réutilisées par les enfants (et même les adultes en formation) et transférée dans leur vie quotidienne, tant ils en ressentent immédiatement les bienfaits.

- Une posture commune qui permet d'éliminer les tensions en début de séance et symbolise notre « monstre », Simhasana, suivie de quelques étirements.

- La posture personnelle de chaque élève : (voir ci-dessus)

- Des respirations qui constituent notre fil d'Ariane (Idem)

- Une courte relaxation assise (essentiellement une prise de conscience des principales parties du corps) qui se termine par la visualisation de son image personnelle au centre de son labyrinthe intérieur.

A la fin de l'année, j'ai distribué à nouveau un labyrinthe, romain cette fois (13), et ai proposé une séance de tracé du trajet vers le centre et de dessin assez similaire à celle décrite ci-dessus.

Cependant, avant de dessiner, j'ai demandé aux élèves d'écrire sur deux côtés du labyrinthe représentant les zones d'ombre deux de leurs points faibles /difficultés qui les empêchaient encore de progresser et sur les deux autres côtés représentant les zones de lumière deux de leurs qualités /points forts. Pour les aider, nous avons lu ensemble les bulletins du troisième trimestre et souligné dans chacun : en rouge ce qui était négatif et en vert ce qui était positif. Ce travail s'est révélé complexe pour les élèves et m'a permis de constater combien le décodage et la compréhension des remarques des professeurs leur étaient difficiles.

Au centre du labyrinthe, les enfants ont représenté leur « trésor »... (voir illustrations)

## **Evaluation**

Les élèves ont montré de l'intérêt pour cette démarche tout au long de l'année: ils ont pratiqué les exercices de yoga et de relaxation avec plus d'intériorité et de profondeur au fur et à mesure des séances, me semble t'il. Ils se sont impliqués dans échanges sur leurs manières d'agir, leurs pensées, leurs effort et leurs résultats. Ils ont finalement manifesté leur gratitude (fait rare en collège !) pour ce qu'ils ont appris sur eux et leur manière de travailler au cours de ce tutorat.

J'ai essayé de leur inculquer l'idée d'une discipline dans la gestion de leurs émotions (timidité, angoisse, manque de confiance pour les filles, impulsivité, voire colère pour le garçon) en utilisant des métaphores : On peut s'y s'entraîner comme au ski ou à la danse !

Grâce aux postures et aux respirations , on met de l'énergie en nous comme on met de l'essence dans une voiture pour qu'elle démarre. Grâce aux images visualisées, on se remplit d'expériences positives pour résister aux impacts/échecs comme un ballon bien gonflé (Le cerveau ne fait pas de différence entre ce qu'il imagine et ce qu'il perçoit réellement )...

Cette année là, les résultats scolaires d'Adrien ont été en légère progression, mais irrégulièrement selon les matières. Son attitude en classe a eu tendance à s'améliorer et ses professeurs ont noté en particulier sa moindre agitation les vendredis après-midi après la séance de tutorat. Cependant, Adrien est aujourd'hui en 4<sup>ème</sup> et il m'est arrivé de le croiser dans les couloirs alors qu'il était exclu de cours pour l'avoir perturbé. Preuve s'il en faut que la solution magique n'existe pas et qu'une pratique de yoga, pour modifier en profondeur un profil émotionnel face à l'apprentissage, se doit d'être bien plus approfondie, régulière et alliée à d'autres dispositifs pédagogiques.

Laurine a obtenu des résultats meilleurs tout au long de l'année et a réussi à vaincre une part de sa timidité, prenant davantage la parole en cours, encouragée en cela par ses camarades de tutorat (qui allaient jusqu'à compter le nombre de ses interventions !).

Jessica était déjà une bonne élève, elle a confié que les visualisations et la respiration abdominale l'aidaient à être moins angoissée avant les évaluations et à s'endormir plus facilement.

Ces deux jeunes filles semblent s'être constituée une « boîte à outils yogiques » dans laquelle elle pourront puiser des ressources et qui sait ce que donneront peut-être les quelques germes de yoga déposées dans la conscience d'Adrien ...

Cette évaluation est évidemment subjective et très approximative. Il serait intéressant de l'approfondir en y associant les autres professeurs (je n'avais pas ces

élèves dans mes classes), les parents et les enfants eux-mêmes de manière plus précise grâce à des fiches d'auto-observation.

J'espère cependant que, pendant cette année de tutorat, quelques uns des enseignements essentiels du yoga ont été transmis à ces enfants: la perception d'un espace d'intériorité riche en ressources personnelles, l'équilibre entre l'effort librement consenti et le lâcher prise, la position du Témoin permettant la prise de conscience, la connaissance et la maîtrise de soi

J'espère qu'ont été tracées ainsi les premières étapes d'un cheminement intérieur qui les encouragera à garder confiance dans les dédales de leurs apprentissages.

Véronique MAINGUY  
[vmainguy@live.fr](mailto:vmainguy@live.fr)

***Cet article dans la publication hors-série du R.Y.E. (Recherche sur le Yoga dans l'Education) YOGA PLUS en Mai 2008.***

***Cette revue sera disponible sur commande auprès du R.Y.E. ([rye@free.fr](mailto:rye@free.fr) ou 01 47 70 09 29) ainsi qu'au Salon des Initiatives de Paix (Paris, La Villette, 30-31 Mai / 1er juin)***

## NOTES

- 1- IUFM de Créteil et Paris. Thèmes des stages : corps et voix, stress professionnel, positionnement du professeur dans la classe, l'autorité dans la classe...
- 2- D.U. Stress et anxiété, thérapeutique et clinique, Université de Lille III, Formation continue.
- 3- Exercice « Les nettoyages de la maison » in Des enfants qui réussissent, Micheline FLAK et Jacques DE COULON, Desclée de Brouwer, 1985 (en cours de réédition) p 32  
Exercice « La grande oreille », Livret du R.Y.E , année 1986-1987
- 4- Asana, pranayama, mudra, bandha, Swami Satyananda Saraswati, Editions Satyanandashram, Paris, p.101
- 5- Yoga pour les enfants, Liz LARK, Le courrier du livre, Paris, 2003, p. 56
- 6- Stretching et yoga pour les enfants, Jacques CHOQUE, Amphora, Paris, 2005, p. 191
- 7- Asana, pranayama, mudra, bandha, Swami Satyananda Saraswati, Editions Satyanandashram, Paris, p.207
- 8- Yoga pour les enfants, Swati CHANCHANI et rajiv CHANCHANI, Editions de Blayac, Fumel, p. 44
- 9- Asana, pranayama, mudra, bandha, Swami Satyananda Saraswati, Editions Satyanandashram, Paris, p.193
- 10- Exercice « l'arbre qui se balance » Livret du R.Y.E , année 1983-1984
- 11- Le yoga de la verticalité, Geneviève et Babacar KHANE, Institut International de yoga, BP 1839, Dakar, Sénégal, p.83
- 12- Chemins de sagesse, Jacques ATTALI, Le livre de poche, Paris, 1996
- 13- Nombreux exemples de labyrinthe in : Mandalas labyrinthe, Gernot CANDOLINI, Le courrier du livre, Paris 2002







Labyrinthe romain

PAVI  
1



Handwritten signature or mark in red ink.

Labyrinthe romain

