

La gestion des temps de tension de la classe

Edito

Voici le témoignage d'une expérience vécue par l'un des membres du comité de rédaction de la LETTRE : « Pendant la récréation, dans une école élémentaire où je devais intervenir pour aider les élèves à gérer pacifiquement leurs conflits, je me trouvais avec les maîtresses autour d'un café. Un beau dessin en forme de rosace sur une table, attire mon regard et je demande des précisions sur l'utilisation de ce dessin. Une maîtresse me répond alors : "c'est un mandala. Ca sert à calmer les élèves ! Paraît-il..." » Le scepticisme affiché de cette maîtresse est révélateur d'une évidence : par lui-même, un outil n'est rien sans la main experte qui doit l'utiliser. Sans savoir-faire, toute technique est vouée à l'échec. Dans ce numéro de La LETTRE, seront présentées un certain nombre de techniques qu'il est possible d'utiliser pour gérer les tensions de la classe. Elles ne prennent toute leur efficacité que si le maître ou la maîtresse sait détecter rapidement ces moments de tension, d'excitation ou au contraire d'apathie et ose interrompre provisoirement le déroulement prévu pour la séance de cours pour proposer un temps, généralement assez court de relaxation, d'étirements, de bâillements, d'exercices de respiration ou de tensions-relâchements, de temps de silence collectifs etc. La panoplie des possibilités est assez riche et le mandala est un de ces outils : ludique et créatif il permet, utilisé à bon escient, un travail d'apaisement psychique qui aide l'élève à se recentrer et à se concentrer.

L'association RYE (Recherche sur le Yoga en Education), membre de la Coordination française pour la Décennie, développe depuis sa création en 1978 de nombreux exercices, postures de yoga, exercices de respiration et de relaxation adaptés à la classe et qui peuvent se pratiquer « entre tables et chaises ». Ils sont à la disposition de l'enseignant pour le début du cours ou au moment où le besoin s'en fait sentir. Quelques minutes suffisent et les enfants apprécient généralement beaucoup ces exercices. Si certains ne souhaitent pas participer, on ne les force pas et on leur demande seulement de ne pas gêner leurs camarades. Bien souvent ils s'y mettent très vite comme les autres. Les exercices proposés dans ce dossier sont à la disposition de tous les professeurs qui oseront introduire aux moments opportuns, ces parenthèses dans le déroulement habituel de leurs cours. Au delà du bénéfice qu'ils pourront en tirer en apaisant une ambiance survoltée ou au contraire en dynamisant une ambiance « molle », ils contribuent à fournir aux élèves de véritables savoir-faire pour gérer leurs propres tensions, et même leurs émotions comme la peur, la colère ou le trop plein de joie. C'est ainsi qu'un élève ayant des difficultés à s'endormir, en proie à une forte contrariété ou encore sous l'emprise d'une grosse colère peut se mettre à pratiquer spontanément des exercices de respiration qu'il a eu l'occasion de pratiquer à l'école et dont il aura expérimenté les bienfaits. C'est le témoignage d'expériences vécues par les enseignants qui ont utilisé ces pratiques.

Le comité de rédaction de la LETTRE

LE RESEAU "ECOLE ET NON-VIOLENCE"

Qu'est ce que le Réseau "Ecole et non-violence" ?

Développé par la Coordination française pour la Décennie, le Réseau Ecole et non-violence met en lien les personnes travaillant dans des établissements scolaires qui s'engagent pour l'éducation à la non-violence et à la paix. Le réseau regroupe, sur son site internet www.ecole-nonviolence.org, des ressources en matière d'éducation à la non-violence et à la paix, des expériences, des dossiers thématiques et un forum de discussion. Lieu ouvert de rencontres, laboratoire d'idées et de recherche, outil évolutif, le Réseau est basé sur une participation volontaire permettant d'apporter de multiples éclairages, concrets et réalistes, sur ce que recouvre l'éducation à la non-violence et à la paix.

A qui s'adresse ce réseau ?

Le Réseau Ecole et non-violence est au service de tous ceux qui développent ou souhaitent développer, au sein d'un établissement scolaire, des expériences d'éducation à la non-violence et à la paix : enseignants, chefs d'établissement, CPE, parents d'élèves...

Comment participer ?

Rendez-vous sur le site www.ecolenonviolence.org pour retrouver toutes ces rubriques. Un forum de discussion vous permettra d'échanger sur vos pratiques et expériences.

A bientôt sur le réseau!

Appel à contributions pour le prochain numéro

n°17 : L'éducation aux médias

Envoyez vos contributions ou suggestions à : lalettre-eduquer@decennie.org

Des ondes cérébrales, signaux mesurables

L'activité du cerveau correspond à une circulation extrêmement complexe de messages dans un fantastique réseau de neurones. Certains de ces messages sont des signaux électriques et il est possible d'enregistrer cette activité bioélectrique. Les signaux captés sont amplifiés et s'inscrivent sur une bande de papier réalisant un électro-encéphalogramme (EEG).

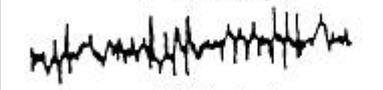
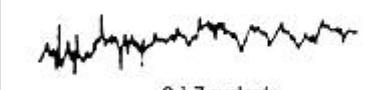
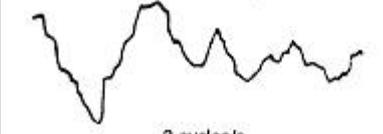
Les tracés recueillis montrent l'existence d'ondes cérébrales de quatre types :

1- **Des ondes β** de faible amplitude. Elles sont appelées ondes d'activité. Elles apparaissent dès que le sujet ouvre les yeux, dès qu'il reçoit des signaux sensoriels, et lorsqu'il s'adonne à une activité mentale, même simple. Ce sont les ondes de l'éveil actif.

2- **Des ondes α** décelables sur un sujet éveillé dont les yeux sont clos et qui ne se concentre sur rien de précis - un sujet au repos sensoriel, mental et intellectuel. Ce sont les ondes de l'éveil passif, de l'état de détente, de l'état relaxe.

3- **Des ondes θ et δ** s'observent pendant le sommeil : les ondes θ en phases 1 et 2 d'un sommeil léger, les ondes δ en phases 3 et 4 d'un sommeil profond.

Au cours de la période d'éveil actif, le cerveau « fait relâche » régulièrement. Il se met en retrait et favorise, d'une façon, non induite volontairement, une déconnexion entre les récepteurs sensoriels soumis à des sollicitations permanentes et les neurones intégrateurs de ces multiples données. Il passe du β à l' α . Cette « mise en α » désengorge des trop-pleins informatifs, permet de classer les informations et de réactiver les fonctions métaboliques. Bien que de courte durée elle est cependant salutaire, le cerveau y gagne en disponibilité.

Caractéristiques cérébrales et musculaires des différents états de vigilance			
Etats de vigilance	Activité de l'EEG	Mouvements oculaires	Tonus musculaire
• Veille ↗ Activité ↘ Calme	Ondes mixtes, bêta (β)  17 à 50 cycles/s	+	+
	Ondes alpha (α)  8 à 13 cycles/s	-	+
• Sommeil lent ↗ Léger (stades 1 et 2) ↘ Profond (stades 3 et 4)	Ondes thêta (θ)  2 à 7 cycles/s	-	+
	Ondes delta (δ)  3 cycles/s	-	+
• Sommeil paradoxal	Ondes thêta (θ) et bouffées d'ondes alpha (α)	+(rapides)	-

D'après Pr M. Billiard

Enseigner, c'est parler, parler, parler.

« Après un quart d'heure, on ne vous écoute plus », m'a dit un élève à la fin d'un cours de deux heures, au début de ma carrière. Parler sans être écouté? Était-ce cela l'enseignement?

Et si enseigner, c'était d'abord écouter ? Et, pour cela, commencer par faire silence en soi-même ? Ecouter les enfants, comme des personnes singulières, qui vivent une expérience unique et peuvent en dire ce que personne ne peut dire à leur place.

Se taire. Se taire aussi avec eux, pour que chacun puisse écouter son cœur et dire une parole authentique, sortie du silence intérieur.

Gageure? « Les enfants d'aujourd'hui, m'a dit une institutrice, n'aiment pas le silence. Il leur faut du bruit de fond. »

Le bruit de fond, c'est peut-être moi. Bien souvent, la classe est un lieu d'agitation, de bavardage, quand ce n'est pas de chahut. La violence n'est pas loin. Et si j'essayais, moi d'abord, d'introduire le silence dans la classe ?

[...]

Avant la rentrée, j'avais convenu avec la directrice d'animer des entretiens libres avec les élèves de cette classe-là, une matinée par quinzaine.

Ma femme, avec qui j'avais parlé de l'expérience que je voulais faire, m'avait encouragé. Pour conjurer l'angoisse d'un premier silence en classe, elle m'avait suggéré de proposer aux enfants un sujet de réflexion : « es-tu heureux à l'école ? Sinon, que faire pour le devenir ? »

Donc, c'était la rentrée. J'ai posé aux enfants la question du bonheur en classe.

Je leur ai demandé de réfléchir quelques instants, en silence, et de parler ensuite, en toute liberté, s'ils en avaient envie.

Le silence ! C'est gênant. Des enfants rient, se regardent avec étonnement. « Garder le silence, expression étrange », a écrit Bernanos. « C'est le silence qui nous garde. »

Je prends une feuille de papier et me mets à écrire quelques mots. Des élèves font de même. On joue. Nous redécouvrons le silence, cette descente en soi-même. Des pensées enfouies, oubliées, remontent à la surface. Le silence devient un nouvel élément. Il se nourrit de lui-même ou d'un « au-delà de lui-même ». On y goûte et on trouve que c'est bon.

Au bout de quelques minutes, c'est le retour de la parole. Parole de reconnaissance d'abord, qui peut paraître

conformiste bien que contraire à l'opinion couramment répandue de la sinistrose dans l'enseignement.

– Oui, nous sommes heureux de cette rentrée.

– Nous avons retrouvé nos camarades.

– La maîtresse nous aime bien. [...]

– Et moi aussi, ai-je ajouté, je suis content de ce premier moment que nous avons passé ensemble. Nous apprendrons à nous connaître et nous pourrions nous aider dans le travail et dans la vie.

Alors tout serait-il pour le mieux dans le meilleur des mondes scolaires ?

Ne rêvons pas. La dure réalité nous frappe en plein visage.

Au milieu de cette euphorie, un garçon, au fond de la classe, se met à pleurer. Ses camarades l'ont à peine remarqué, mais la maîtresse n'a eu d'attention que pour lui. Pendant l'échange amical, elle l'a regardé longuement, comme si elle avait souffert avec lui. Elle s'assied sur son banc et lui demande doucement :

– Philippe, qu'est-ce qui ne va pas ? Pourquoi pleures-tu ? Peux-tu nous le dire ? Tu n'es pas heureux ici ?

Toute la classe est tournée vers ce camarade qui a du chagrin. Alors, il dit ce qu'il n'a jamais dit à personne :

– Je ne suis pas heureux à l'école. Je n'aime pas l'école. J'ai peur. Je ne sais pas lire et les autres se moquent de moi.

La parole est libérée et libératrice. Spontanément cette fois, un nouveau silence s'établit : il est là, à nos côtés, notre camarade ; nous rions quand il bute sur chaque mot en lecture; pour nous, c'est amusant, mais pour lui...

En réfléchissant, on commence à penser autrement, à entrer dans le cœur de l'autre. Cet autre, qui est aussi nous-mêmes.

– Je sais comme ça fait mal quand on se moque de moi, dit un enfant. Quand cela m'arrive, je n'ai plus envie de rien faire.

A la fin de la classe, une élève propose : « Nous n'allons plus nous moquer de Philippe. Nous allons l'aider. » Cette promesse fut tenue.

A partir de ce jour, le moment de réflexion silencieuse est devenu notre règle avant de parler et d'exprimer les opinions les plus variées sur un sujet qui concerne leur vécu personnel.

Extrait du livre de **Philippe Lobstein**, *Les silences de M. l'inspecteur*, Caux édition, 1998

Philippe Lobstein fut inspecteur de l'éducation nationale et fondateur de l'Aéré (Association pour l'éveil à la responsabilité à l'école)

C'est en lisant ce texte, non sans une certaine émotion, qu'à mon tour j'ai eu envie de tester les vertus du silence dans la relation pédagogique. Je l'ai fait d'abord dans le dojo où j'animais des initiations à l'aïkido pour des enfants des écoles d'une zone d'éducation prioritaire à Montargis. Cette activité se déroulait dans le cadre d'activités périscolaires.

«Mokuso» est le nom d'une posture de méditation que les pratiquants prennent au début et à la fin d'un cours d'aïkido. Avec les enfants j'avais bien sûr conservé ce rituel qui marque une transition efficace entre le moment de l'activité ordinaire et le moment consacré à l'étude et à la pratique de l'aïkido.

Je pense à l'école où j'ai souvent observé la façon dont les élèves entrent ou sortent de classe au moment où un indicatif sonore annonce l'heure de la récréation. Il y a parfois une interruption brutale de l'activité, souvent frustrante pour l'enseignant interrompu dans le cours de ses explications. Philippe Meirieu a souvent insisté sur l'importance d'introduire, en accord avec les élèves, des rituels de passage d'une activité à une autre pour éviter pagaille et bousculades.

Tous les arts martiaux ont créé avec bénéfice de tels rituels. C'est ainsi qu'à la fin du cours d'aïkido j'ai voulu proposer aux enfants d'essayer de rester pendant une minute dans un silence complet et dans une posture la plus correcte possible ; je les rends alors vigilants à se sentir bien dans leur corps et dans leur tête, à être pleinement présents à l'instant et au lieu où ils se trouvent, à travailler le « ici et maintenant » comme nous aimons appeler cette attitude. La première fois il a été difficile pour les enfants de ne pas rire quand, à côté d'eux, un autre enfant, peu convaincu par l'exercice s'agitait. Cependant, présenté comme un défi à relever, celui de résister même à cette sollicitation au rire, je me suis aperçu que les résultats ont été très vite remarquables. Même celui qui voulait distraire les autres finissait par se laisser prendre au jeu et même à y prendre du plaisir. A la fin de l'exercice il était utile de faire de petits commentaires pour chacun, surtout pour encourager ou pour améliorer la posture du corps (un visage grimaçant, un corps penché sur le côté, des sourcils froncés, une respiration tendue, etc.), rarement pour corriger la qualité du silence. Et après un salut final, tout ce petit monde de regagner le vestiaire pour reprendre joyeusement leurs activités ordinaires.

J'ai voulu également tester le silence, ou plutôt la réflexion silencieuse lors d'intervention dans les écoles sur le thème du bien-vivre ensemble : respect, communication, conflits, etc. Par exemple lors d'une séance sur le conflit, il s'agissait pour moi d'organiser la réflexion commune à partir des conflits vécus par les enfants eux-mêmes. La réflexion silencieuse, yeux fermés, est proposée à partir d'énoncés comme : « Pensez à un conflit que vous avez vécu, soit dans votre famille, soit à l'école, etc. Essayez de vous souvenir : qu'est-ce qui a provoqué le conflit ? Comment vous êtes-vous senti à ce moment-là ? Comment avez-vous réagi ? Comment le conflit s'est-il déroulé ? Comment s'est-il terminé ? Comment vous sentiez-vous à ce moment-là ? » Après cet instant de calme, je leur demande (pour les élèves du troisième cycle) de rédiger un texte où ils expliquent le conflit auquel ils ont pensé. Pour les élèves plus petits, l'expression est suscitée dans le contexte d'un cercle de parole. Pour les plus grands, je collecte tous les textes pour les lire et les classer à la maison et constituer ainsi la matière première qui va permettre de développer, lors des séances suivantes, une réflexion dont l'objectif est d'améliorer concrètement les réactions des élèves en situations conflictuelles.

Je ne veux pas généraliser les conclusions de ces expériences, n'ayant pas eu une pratique suffisamment importante pour cela. Cependant, pour tout ce qui peut concerner l'appel au vécu socio-affectif des élèves, la pratique de la réflexion silencieuse me paraît être une méthode très intéressante. Il s'agit bien sûr de laisser l'élève libre de dire ou non les événements qui le concernent et qui ont été au cœur de sa réflexion. Il s'agit aussi d'être le garant d'un climat de respect absolu autour de la parole de celui qui accepte de livrer ses réflexions. Par la réflexion silencieuse, les élèves font l'expérience d'un temps d'introspection, pour réfléchir sur eux-mêmes et sur leurs comportements. Et lorsque l'enseignant participe lui-même à l'exercice qu'il propose et à apporter sa propre expérience, cela contribue à établir un climat de confiance et de respect indispensable à ce type d'exercice.

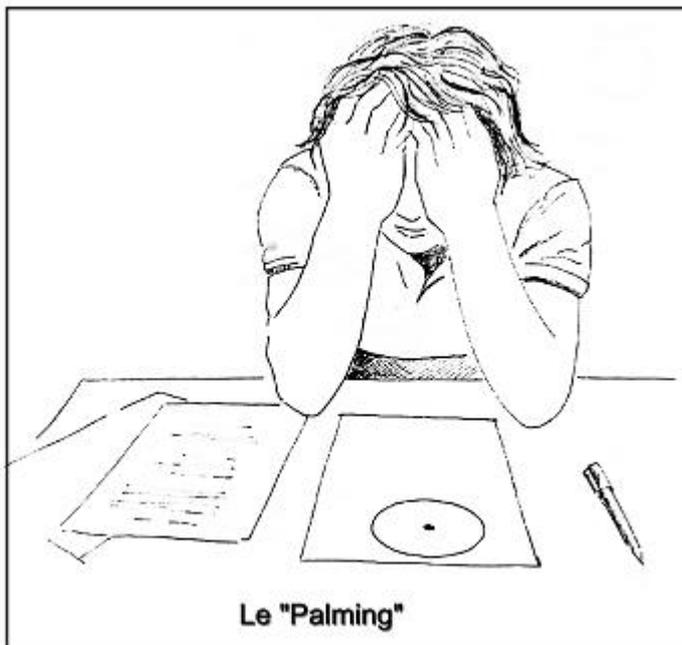
Vincent Roussel, Président de Non-violence Actualité
Ancien professeur de mathématiques et moniteur d'aïkido



« **Mokuso** » est une posture empruntée à la pratique de la méditation Zen.

Position à genoux, assis sur ses talons écartés, genoux également écartés, dos bien droit, tête droite, nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, mains l'une dans l'autre posée sur le ventre, épaules relâchées, toutes tensions musculaires éliminées, respiration profonde, abdominale, tranquille, yeux clos ou mi-clos.

Un exercice de concentration minute : l'anneau de réussite



Dessiner en haut d'une feuille de brouillon un cercle avec un point au centre. Poser le stylo et lire tranquillement le sujet de l'exercice, coudes sur la table.

Mettre les paumes des mains sur les yeux (Palming). Prendre trois lentes et profondes respirations.

Ouvrir les yeux et regarder le point au centre du cercle en comptant mentalement, lentement, de 1 à 30. Fermer les yeux ; regarder derrière le front l'image rémanente du point et du cercle.

Se répéter mentalement le sujet et, après un bref instant, prendre le stylo et commencer à écrire.

Si, pendant l'exercice, vous surprenez en vous la dispersion ou la confusion, reprendre l'exercice. Votre mental se recentrera aisément sur le sujet et les idées seront plus claires.

Durant 25 années, j'ai enseigné en école primaire et j'ai été confronté au dilemme permanent entre la nécessité de transmettre des connaissances, d'avancer dans le programme et les besoins de bouger, de se détendre, de jouer des enfants. Ma pratique du yoga m'a donné quelques clés pour tenter de rééquilibrer nos journées mais la nouveauté culturelle de ces exercices ne bénéficiait manifestement pas de l'adhésion de tous. La découverte du mandala, lors d'un stage avec Marie Pré (1), a ouvert pour moi de nouveaux chemins.

J'ai photocopié plusieurs exemplaires de différents mandalas et j'ai laissé mes élèves de CE1 en choisir un. Je donnais une règle de jeu rigoureuse. Les enfants sortaient le mandala commencé de leur pochette personnelle lorsque je le sentais opportun: après une phase d'explication collective intense ou avant une évaluation par exemple. Le silence était de mise et le temps imparti était minuté : l'envie de continuer et la frustration étaient grandes au début, mais peu à peu, les enfants manifestaient le plaisir de retourner de temps à autre à leur œuvre.

Chacun choisissait quelques couleurs qu'il allait utiliser et "plongeait" dans son univers. La grande majorité des enfants adhéraient aux jeux de symétrie et de répétition sans que j'intervienne, démarraient du centre ou de la périphérie du dessin. Après une dizaine de minutes, j'annonçais la fin prochaine, puis chaque mandala retrouvait sa pochette et les enfants, curieusement reposés après ce moment de concentration intense, se rendaient disponibles pour une nouvelle tâche.

Lorsqu'ils avaient terminé leur œuvre, ils pouvaient la conserver, l'offrir ou l'afficher, et choisir un nouveau motif. Cet exercice recueillait une quasi unanimité chez les enfants. Pour moi aussi, cette petite pause était réellement profitable en cours de journée !

Le mandala n'est pas un coloriage ordinaire : il crée, par sa forme et par le calme de l'environnement sonore, une relation privilégiée de l'enfant (ou de l'adulte) avec lui-même. La personne est littéralement absorbée par son œuvre, elle se fond en elle, ne fait qu'un avec elle. Outre le plaisir de créer du beau, le mandala a des vertus apaisantes et peut-être même curatives. C'est aussi un chemin d'intériorité étonnant qui vient nourrir un besoin profond que les mille sollicitations de la vie d'écolier laissent totalement de côté.

J'y vois un outil précieux pour aider l'enfant à nourrir ce lien avec lui-même avant de prendre soin de la relation à l'autre.

François Cribier, ancien instituteur à l'école de St Pryvé St Mesmin (45)

Formateur à l'association Génération Médiateurs

(1) En 1988, dans le cadre d'une initiative pédagogique, Marie Pré (institutrice d'école maternelle) a été amenée à dessiner des images centrées destinées aux enfants. Des expériences étaient en cours qui montraient que ces formes particulières provoquaient un recentrage spontané grâce au coloriage et pouvaient améliorer les apprentissages en milieu scolaire.

Qu'est-ce que le mandala ?

Mandala est un terme sanskrit signifiant cercle, et par extension, sphère, environnement, communauté. La forme centrée est présente dans toutes les cultures. Elle peut être "mandala" dans les traditions orientales, "roue de médecine" chez les Amérindiens ou "rosace" dans la culture européenne. C'est une image clairement structurée, comportant un centre et une périphérie. Elle est présente partout autour de nous, dans la nature comme dans les arts. Notre monde en effervescence la redécouvre par nécessité de recentrage.

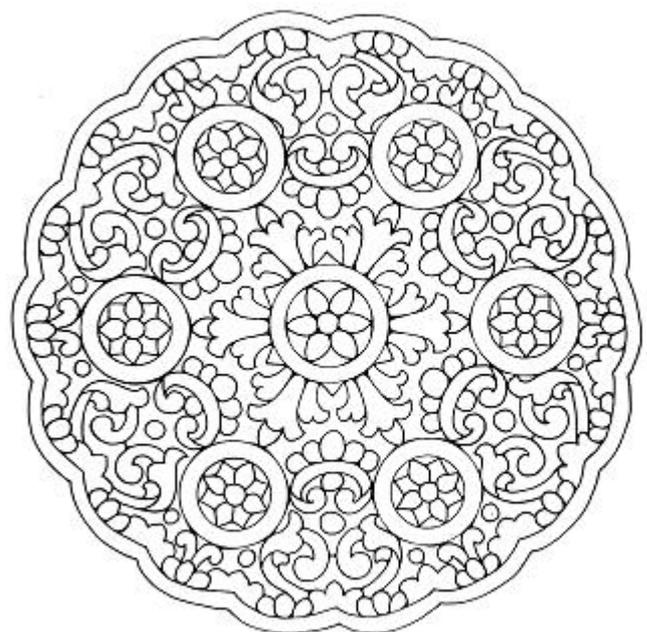
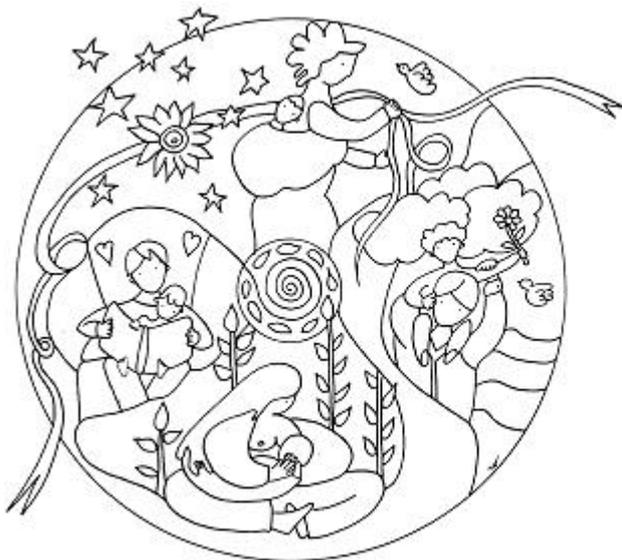
Marie Pré nous dit : « On sait maintenant que l'utilisation graphique de ces "formes", agissant sur l'équilibre cérébral, peut permettre, à condition de suivre quelques règles simples, de calmer un enfant agité, d'améliorer l'état dépressif d'un adulte, de passer un cap difficile, de retrouver un dynamisme oublié ». Cependant, une information minimale à ce sujet est fortement recommandée pour garantir respect de la personne et efficacité. Les enseignants sont invités particulièrement à s'informer précisément sur ses modes d'utilisation.

10 consignes de coloriage mandala

1. Le travail doit se faire dans le silence.
2. Il est recommandé : au début de la journée, avant un travail intellectuel intense, dans les moments de dépression ou d'excitation, avant de s'endormir en cas d'insomnie.
3. On doit avoir à sa disposition une gamme variée de couleurs (encres, crayons, feutres, pastels)
4. On choisit librement l'un ou l'autre des dessins centrés.
5. Les figures simples sont destinées aux plus jeunes, mais les adultes peuvent les enrichir à leur guise avant la mise en couleur.
6. On observe son état intérieur avant et après le travail.
7. Le coloriage se fait le plus souvent en plusieurs fois.
8. On doit terminer le mandala commencé avant d'en choisir un autre.
9. Cette activité doit être une détente.
10. Elle ne doit jamais être obligatoire.

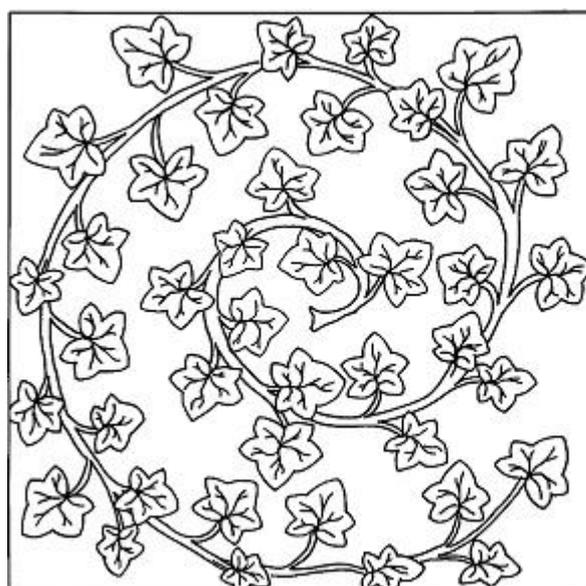
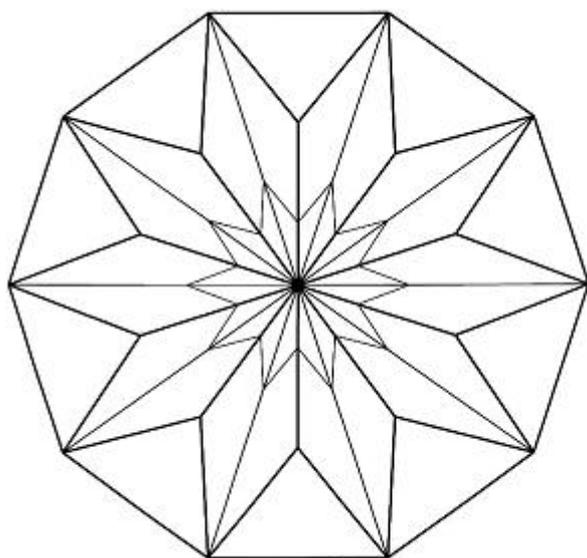
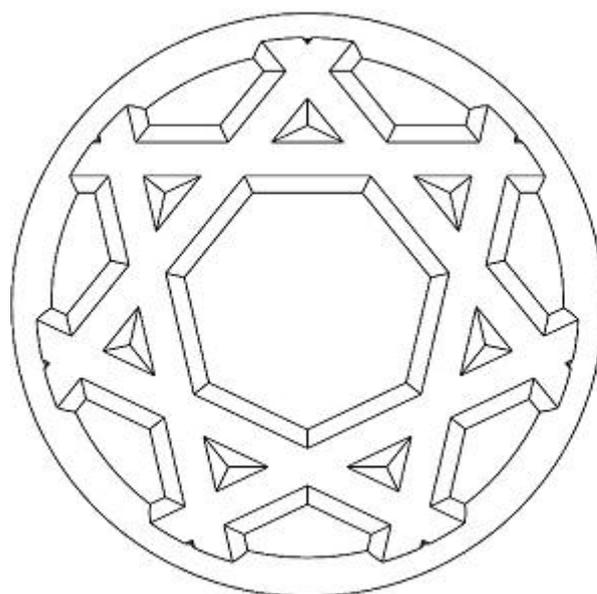
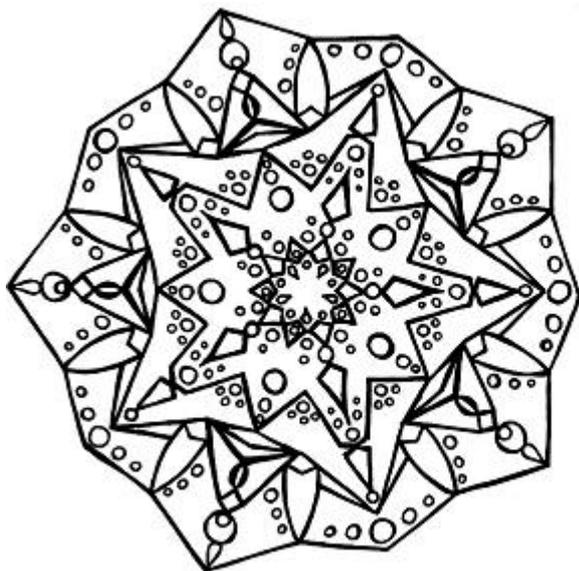
Exemples de mandalas

Les deux mandalas suivants sont issus du site : <http://www.mandalasmtm.com/>



Les mandalas suivants sont tirés du site : <http://www.free-mandala.com>.

100 mandalas, libres de droits, sont téléchargeables depuis ce site.



L'attention sans tensions, une expérience de yoga au collège

Vendredi fin d'après-midi, peu après la rentrée : les élèves présentent des signes de fatigue et de nervosité. Lorsque, après avoir déclaré : « Oui, moi aussi, je trouve que c'est vraiment long aujourd'hui ! Vivement que l'heure se termine ... » je propose de s'étirer, voire de bailler ... et mets à exécution en les invitant à m'imiter : « joignez les mains et étirez-vous paumes vers le ciel », les élèves sont généralement surpris !

Encore que... les 6ème - 5ème sont le plus souvent réceptifs et se prêtent volontiers à cette nouvelle expérience, sensibles à l'aspect ludique de la situation et sans trop se poser de questions. En 4ème - 3ème en revanche, les réticences sont plus fréquentes et les interrogations fusent : « Mais pourquoi on fait cela, madame ? », « C'est du yoga ? » ce qu'ils associent à des pratiques mystiques telles qu'ils les imaginent, ils font mine de s'asseoir en lotus sur leur chaise, par exemple. J'approuve :

« Oui, ces petits exercices sont issus de techniques de yoga que j'ai étudiées, nous pourront les utiliser pour être moins fatigués, moins stressés, pour améliorer notre mémoire, notre concentration... je vous apprendrai, si vous êtes d'accord, plusieurs exercices tout au long de l'année ». Jamais de refus général, peu d'hostilité mais des refus de pratiquer, respectés bien sûr aux mêmes conditions que d'habitude : s'occuper tranquillement, ne pas déranger...mais des rires fréquents, qu'il s'agit, me semble t'il, d'accepter voire d'accompagner, en tenant compte de l'incongruité apparente de cette situation inhabituelle, de la gêne aussi qu'ils peuvent masquer. Il n'est pas simple à cet âge de faire surgir le corps au vu de tous et dans un lieu à priori incongru, la classe.

Pas simple non plus pour moi, de proposer quelques postures simples entre tables et chaises, de faire respirer ensemble toute une classe. Pourtant, cela crée un sentiment d'harmonie et d'apaisement plus efficace que bien des discours civiques et contribue à créer une relation plus authentique et chaleureuse avec mes élèves. Et favorise ainsi des apprentissages plus efficaces.

Dès les débuts de ma carrière, pratiquant le yoga à titre personnel, j'éprouvais ses effets bénéfiques sur mon stress de jeune professeur en collège « sensible » de grande banlieue parisienne. Découvrant l'agitation physique et émotionnelle des élèves, leur difficulté à « se poser » pour apprendre, progressa en moi l'idée que ce qui me réussissait pouvait aussi leur réussir. Quelques formations plus tard, j'ai commencé à introduire des exercices de yoga en classe. Pas systématiquement, mais régulièrement et en m'adaptant à l'état du groupe, en observant les signaux qu'il envoie - gestes, attitudes, mots, regards, mouvements des yeux, expressions... - dès son entrée dans la classe.

Fin de la récréation. La classe arrive très affectée par une « embrouille ». Début de cours : les élèves arrivent en retard après un contrôle difficile dans une autre discipline... Dans tous ces cas, et bien d'autres, comment croire que les tensions émotionnelles puissent être laissées derrière la porte ? Les élèves sont emplis d'une énergie vive mais désordonnée qui sera gaspillée tous azimuts s'ils ne parviennent pas à la canaliser. Ils ne sont pas disponibles, tout « pleins » qu'ils sont de leurs préoccupations extérieures. Aucun travail constructif n'est possible et j'ai mon propre cours à faire ! Après un court échange « factuel » :

« Comment vous sentez-vous ? Observez les battements de votre cœur, vos mains...De quoi avez-vous envie? » et quelques réponses « Mon cœur bat vite, je respire fort, avec la poitrine, mes poings sont serrés, mon visage est crispé, j'ai envie de bouger, de crier, de pleurer, de dormir... », je propose de cesser de parler des problèmes qui se sont posés et de faire plutôt quelque chose pour ne pas les « ruminer » pendant toute l'heure, pour esquisser un « lâcher-prise » au moins temporaire et désamorcer ces tensions. Plus facile à dire qu'à faire ! Quelques rituels anti - colère permettent de commencer à se calmer : respirations purifiantes, alternance de contractions-relâchements...

Le « coup de poing » pour chasser la colère :

Les pieds bien posés sur le sol, légèrement écartés, inspirez en levant le bras droit jusqu'à l'horizontale. Avant d'expirer l'air, étirez le coude vers l'arrière en faisant comme un moulinet autour de l'épaule puis lancez très fort ce bras en avant en soufflant. Attention à ne pas être entraîné vers l'avant, restez bien ancrés ! Refaire encore deux fois...

Ensuite, toujours assis sur nos chaises, nous prenons un court temps de « respirations basses » que j'appelle les « 7 vagues ». Les yeux fermés si possible, les élèves inspirent et expirent en rythme pendant que je compte à haute voix, en imaginant que le bruit du souffle est celui du ressac de la mer.

Parfois, au contraire, les enfants arrivent tranquilles, donc aptes à apprendre en apparence, mais pourtant je ressens la classe comme une masse amorphe, absente : « Aplatie » sur les tables, engourdie dans les vêtements, ils sont « gentils » mais ils dorment ! Comment les mobiliser, les faire « sortir » de cette passivité qui laisse présager une égale passivité intellectuelle ? Je propose alors des pratiques qui permettent à la fois de détendre et de tonifier en douceur. Par des rotations, flexions et étirements de différentes parties du corps, nous éveillons « notre maison » dans laquelle s'accumulent des tensions un peu partout. Les élèves plébiscitent les exercices mobilisant épaules et cou, sièges de fortes tensions musculaires et articulaires dues au stress. En effet, ils en ressentent immédiatement les bienfaits : bâillements, disparition des maux de tête... Les postures d'ouverture améliorent la ventilation des poumons et augmentent l'oxygénation du cerveau et le tonus général.

Le chandelier

Assis, le dos droit, les bras le long du corps, on resserre les omoplates comme si on voulait faire tenir un crayon entre elles.

- Inspirez en fermant lentement les mains.
- Expirez en pliant les avant-bras contre les bras et en plaçant les poings en contact avec les épaules.
- Inspirez en levant les bras et les avant-bras sur les côtés à l'horizontale.
- Expirez en déployant les avant-bras vers l'avant, en formant ainsi un angle droit avec les bras.
- Tirez les coudes en arrière et ouvrez la cage thoracique. En inspirant levez les avant-bras à la verticale pour former un « chandelier ». Regardez à droite et à gauche afin de vérifier la rectitude de votre « chandelier » (On peut aussi faire l'exercice deux par deux avec un élève qui regarde et corrige son camarade).
- Expirez en ouvrant lentement les mains et en les tournant, paumes vers l'avant. La phase descendante se fait dans l'ordre inverse.

Cet exercice est difficile à mettre en place mais plait aux enfants, surtout aux plus jeunes qui s'identifient à la figure du pharaon présente dans leurs manuels d'histoire. Il est inspiré de l'enseignement de Babakhar Khane, *Le yoga des pharaons*.

Lorsque les enfants ont beaucoup écrit, ils apprécient les mouvements et automassages des mains et des poignets. Puis, on observe les sensations. Car je sollicite toujours leur capacité à ressentir le corps « de l'intérieur » contre la tendance constante des adolescents à se disperser, à se comparer voire à entrer en compétition avec les autres. J'ai remarqué en effet qu'ils avaient des difficultés pour exprimer des « vivances » vraiment personnelles sauf lorsque nous sommes en très petit nombre. Je pense qu'ils ne sont pas suffisamment entraînés à écouter et à exprimer leurs ressentis.

Rapidement au cours de l'année, les élèves réclament « leur yoga ». Certes, il y a le désir de retarder un peu le moment de se mettre au travail mais ils sont également sensibles à la détente procurée par cette sorte de « sas » entre l'agitation extérieure et le calme du cours. La qualité de l'écoute durant ce dernier s'en ressent. Ce qui est mon objectif et vaut bien une courte et apparente perte de temps.

Que ce soit pendant le déroulement de la leçon avant de se concentrer sur l'apprentissage d'une nouvelle notion, avant une interrogation ou un exercice, ou alors à la fin pour enregistrer et réviser ce que nous avons appris, de courtes relaxations guidées précédées d'une prise de conscience du corps, des bruits etc... apprennent aux élèves à se détendre vers l'objectif visé, et non pas à se tendre vers lui. Alors que, trop souvent, ils confondent attention avec tension !

Deux aspects m'apparaissent essentiels au collège : l'ancrage et la gestion des tensions émotionnelles par la respiration.

L'ancrage est très important pour les enfants, en particulier pour ceux, nombreux ici, qui sont en mal de repères familiaux, en manque de racines dans notre pays... Après que les enfants aient préparés leurs affaires sur leur table pour la tâche qui suivra, je leur demande de se lever pour devenir des arbres, pieds-racines plantées dans le sol et y puisant l'énergie, corps-tronc tonique sans raideur, bras-branches qui s'élèvent vers le ciel... et parfois le vent se lève, les arbres ondulent doucement... puis nous pouvons nous assoir et nous mettre au travail.

Afin de parer aux « coups durs » qui émaillent la vie en collège - contrariété amicale qui nous stresse, appréhension avant un contrôle... je propose dès le début de l'année des petits moments d'observation de la respiration accompagnés de quelques explications simples sur le fonctionnement du diaphragme par exemple. Mains à plat de part et d'autres du nombril, les élèves redécouvrent la source de leur souffle et ses effets très apaisants. Les adolescentes sujettes à la « spasmophilie » l'utilisent contre leur sensation d'étouffement, au lieu de chercher à s'hyperventiler en « avalant » beaucoup d'air ainsi qu'elles ont tendance à le faire, aggravant ainsi leur crise de panique.

Ainsi, lorsqu'en fin de premier trimestre, je sollicite l'avis - par écrit - des élèves sur les exercices que nous avons pratiqués, j'apprends que la respiration « basse » est un des exercices qu'ils s'approprient le plus volontiers et réinvestissent chez eux, pour réussir à s'endormir par exemple. Chacun y trouve son compte : « être plus cool », « me détresser avant un contrôle », « chasser mes angoisses et mes problèmes et pour être moins nerveuse », « être plus détendue et plus zen »... et se constitue, enfin je l'espère, une « boîte à outils yogique » qui lui permettra de devenir autonome dans la régulation de ses propres tensions.

Enfin, puisque j'enseigne l'histoire et l'éducation civique, j'essaie d'amener les élèves à établir une relation entre les tensions et les conflits qui se manifestent dans le monde, et nos propres tensions. Ainsi, au lieu d'en rester à l'indignation convenue et distante face aux événements dramatiques de l'histoire et de l'actualité, les élèves prennent conscience de la responsabilité individuelle de chacun dans l'évolution du monde. Et un lien se fait entre nos émotions, notre corps, notre intellect et notre conscience, soit entre les différents éléments constitutifs de l'homme que le yoga se donne comme but d'unir « sous un même joug » (*). Le yoga en classe participe alors à un projet d'éducation globale de l'enfant.

Véronique MAINGUY, professeur agrégée d'histoire géographie éducation civique, formatrice à l'IUFM de Créteil-Paris XII, professeur de yoga et titulaire d'un D.U. de la faculté de médecine de Lille « TCC gestion du stress et de l'anxiété »

(*)Yoga vient du sanscrit « jug » qui signifie « jonction », « union ». Le yoga vise à « joindre » les différentes composantes de l'être humain : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. La métaphore du char présente dans les Upanishads illustre bien cette unité en comparant l'être humain à un attelage.

Le projet "Adultes ressources" pour la prévention de la violence à l'école

Le projet « Adultes ressources - Prévention de la violence à l'école » est mis en place dans les écoles élémentaires et maternelles Jean Jaurès et Jordi Barre de Perpignan. Il se déroule sous la forme de temps de remédiations ou sous la forme d'ateliers en petits groupes (relaxation, expression, musique, réalisation de mandalas ou d'origami). Les objectifs de ces interventions sont plurielles : prévention de la violence en milieu scolaire, gestion des situations d'urgence, apprentissage de la gestion des conflits par la réflexion. Elles permettent de développer chez les enfants un certain nombre de compétences personnelles et relationnelles comme :

- la maîtrise de soi, la prise de conscience du corps, la respiration, la concentration, et l'écoute,
- la gestion des émotions par la canalisation des énergies
- la communication, la relation à l'autre, le respect, le mieux vivre ensemble.
- l'auto évaluation

Ce sont les enseignants qui en font la demande pour leur classe, en début ou parfois en milieu d'année. En accord avec les "Adultes Ressources", le choix d'un petit groupe, d'une intervention en classe, la durée et la fréquence des interventions est déterminé.

Pour un meilleur suivi, nous effectuons une séance hebdomadaire de 45 mn (si possible) pour les groupes et de 20 à 30 mn dans les classes durant le temps scolaire. Soit environ 15 à 30 séances pour les groupes sur 5 ou 10 mois environ. Certaines classes bénéficient de 10 séances en moyenne durant un trimestre.

Les interventions de remédiation(1) en primaire se font dans l'urgence d'une situation de violence, suivant les problèmes rencontrés, soit en individuel, soit en petits groupes ou avec la classe, à travers des échanges oraux ou par des « études de cas ». Ce sont des espaces où l'enfant se consacre du temps, des espaces de verbalisation des émotions. Les interventions s'organisent, soit entre plusieurs enfants s'il y a un conflit, soit entre l'enfant et ses propres actes. Dans ce cas, nous amenons l'enfant à prendre conscience de l'impact de ses actes en lui permettant d'évacuer son trop plein de tensions et de rejoindre la classe dans un état apaisé.

En matière de prévention, nous utilisons les « études de cas » en ateliers. Par exemple, nous leur posons des questions :

« Que doit-on faire lorsqu'une bagarre éclate en récréation ?

Faut-il séparer les élèves, appeler un adulte, réagir vite, ne pas rester indifférent ? » ou bien « Pourquoi ne doit-on pas se battre? Comment réagir si on me provoque ou si on me cherche des ennuis ? ». Pour les plus jeunes du cycle 2, les exercices de mise en situation stimulent la réflexion.

Les échanges en groupe de paroles et les études de cas, permettent aux enfants une prise de conscience des dangers et les recentre dans la réalité (bagarres, agressions gratuites ou jeux violents, catch, jeux qui finissent mal, vidéo, films violents, etc.) Ainsi, la différence entre la violence dans l'imaginaire à travers le jeu et la réalité leur est apparaît plus évidente.

Lorsque des élèves sont en conflits, nous menons un entretien avec eux et leur demandons de remplir une fiche de réflexion. C'est une fiche d'auto évaluation particulièrement éducative qui joue un rôle primordial. Il s'agit d'un questionnaire simple que l'élève doit remplir (oral en cycle2) lors de conflits (bagarre, violence, insultes...) Une discussion sur le contenu est ensuite établie entre "l'adulte ressource" et l'élève concerné afin qu'il réfléchisse à ses responsabilités.

Exemples :

- Je décris la situation, ce que j'ai fait ;
- J'explique pourquoi j'ai fait cela, ma réaction ;
- Comment je vais éviter de recommencer, ce que j'aurai dû faire ;
- Comment, par quelle manière je vais réparer mon geste ; auprès de qui et comment je dois m'excuser ;
- Comment je me sens ;
- Quel est le code (la règle) non respecté.

On s'aperçoit par la suite, lorsqu'on les laisse, seuls ou à deux ou trois, réfléchir sans fiche après une dispute ou une bagarre, qu'ils ont intégré le raisonnement logique de l'auto évaluation.

La relation avec l'équipe pédagogique est absolument indispensable. Le cahier du mieux vivre ensemble (comportement, rappel du cadre), que tiennent les enseignants du primaire est un des outils essentiels, très utile pour les remédiations et pour faciliter l'auto-évaluation des élèves. Nous sommes en relation avec les directeurs, les enseignants, les maîtres G, et les psychologues, quand cela est nécessaire.

En cas de nécessité, un contrat peut être établi entre l'élève et

les adultes ressources, l'instituteur, le directeur et les parents. Les élèves comprennent peu à peu et évoluent au milieu de leurs conflits, en tenant compte, pour la grande majorité, des avantages de la remédiation systématique et l'importance de l'honnêteté et du respect dans la résolution d'un conflit. Face à leurs problèmes, ils ont, par l'écoute et par la parole, la possibilité d'affiner leur réflexion.

En maternelle, nous proposons une approche plus ludique, notamment en relaxation. Le respect et l'écoute de l'autre, sont les premières règles du vivre ensemble, reprises les premiers mois. Ce n'est qu'à partir du 2^e trimestre que l'on voit une nette amélioration, une meilleure appréhension du respect, une plus grande concentration, plus particulièrement chez les élèves qui ont été pris en charge dès la moyenne section.

Après les séances de relaxation et d'expression, les élèves s'approprient les exercices et sont motivés pour les reprendre chez eux. Lors des petites vacances, certains reprennent les exercices de respiration. Ils partagent ainsi leur apprentissage en famille avec leurs proches. Certains enfants nous confient aussi qu'ils pratiquent les respirations avant de s'endormir ou quand ils sont très énervés à la maison, après une grosse colère.

Corinne Pujadas et Claudia Rigo Napoles, "Adultes ressources"- A.D.P.E.P. 66 (Association Départementale des Pupilles de l'enseignement public)



Autres acteurs du projet :

- Les enfants des écoles Jean Jaurès et Jordi Barre primaires et maternelles de PERPIGNAN en Z.E.P.
- Les enseignants et les directeurs d'écoles
- Les familles
- La Ville de PERPIGNAN (programme de réussite éducative)
- L'A.D.P.E.P. 66 (Association Départementale des Pupilles de l'enseignement public) organisme support du projet.

1) Le mot remédiation est un néologisme souvent employé en pédagogie : action de remédier aux difficultés et lacunes des élèves en risque d'échec scolaire par diverses procédures de type soutien scolaire, programme d'aide individualisée, rattrapage, etc.

Ici, le mot "remédiation" a le sens du réapprentissage du code du vivre ensemble par des actes de médiation, de réflexion entre l'élève et l'Adulte Ressource ou sous forme d'étude de cas, de mise en situation.

Exemples d'exercices proposés

• Exercices de relaxation

Exercice sur le relâchement progressif du corps : on peut le nommer « le bonhomme dur et mou », « le contraste », ou « la tension-relâche ». Cet exercice se module en fonction de l'âge de l'enfant.

En maternelle, les mots doivent être expliqués :

- S'allonger sur un tapis, bras et jambes écartés,
- Crisper, recroqueviller les orteils, puis relâcher en expirant puis procéder de la même façon pour les mollets, le ventre.
- Les bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers le haut, plier les avant bras, mains aux épaules, puis relâcher en expirant.
- Froncer tout le visage, fermer les yeux "fort", puis se détendre en expirant.
- Ouvrir grand la bouche, puis relâcher. Sourire en tirant les joues vers le haut, puis relâcher lentement. Bailler.
- Sentir tout son corps détendu, laisser la bouche entrouverte, observer sa respiration et tout son corps. Quelques minutes, les yeux fermés si l'enfant le souhaite.
- S'étirer, s'asseoir en observant encore le silence, dans la pièce.

Ces exercices sont repris en CP, en CE1 ou en CM et adaptés suivant le niveau des élèves. Cette relaxation peut aussi être effectuée assis, et différemment (affinant la prise de conscience du corps, ou se concentrer uniquement sur les pieds, jambes, mains, bras, visage, suivant l'âge, le niveau, l'espace et le temps disponible.)

Progressivement, cet exercice spécifique basé sur l'alternance de tension et de relâchement est remplacé par l'écoute des sensations corporelles et par le ressenti de bien-être. L'élève prend conscience, par lui-même de l'état de tension que peut procurer une colère et comprend l'importance du « lâcher prise ». Cette méthode est très appréciée et facile pour les enfants.

• Exercices de respiration

La respiration est un outil nécessaire à la concentration et à la maîtrise de soi. Les exercices permettent de découvrir différents types de respiration : respiration abdominale, thoracique, claviculaire. Ils permettent aux enfants d'apprendre à l'utiliser pour se dynamiser, se calmer, écouter, sentir, ressentir.

Voir les exercices du paragraphe intitulé "Des exercices qui peuvent se pratiquer assis une sa chaise" de la fiche pédagogique.

• Exercices d'expression

- Les animaux (jeu de communication et de relation aux autres) : en petits groupes. Chacun pense à l'animal que l'il préfère. Il s'agit alors de marcher, jouer, manger, dormir comme lui, et... de communiquer avec les autres animaux.
- Le miroir (exercice de maîtrise de soi et de maîtrise du mouvement) : en position deux par deux et face à face, un des enfants exécute des mouvements que l'autre l'imité en suivant sa gestuelle.
- L'histoire (découverte et prise de conscience d'autres formes d'expression, maîtrise du corps, écoute, respect de l'autre, de ses mots, de ses gestes, de ses intentions) : les élèves sont assis en cercle, l'un d'eux commence une histoire en l'accompagnant d'un mime avec son corps. Au signal de l'animateur, il s'arrête. L'élève suivant reprend l'histoire et la poursuit. Ainsi de suite jusqu'au dernier élève qui doit trouver une fin.

Quelques exercices d'harmonisation de la respiration et du geste

Certains exercices sont inspirés ou tirés de la revue l'YX de l'association RYE et nous les reproduisons avec l'aimable autorisation de Micheline Flak, sa Présidente.

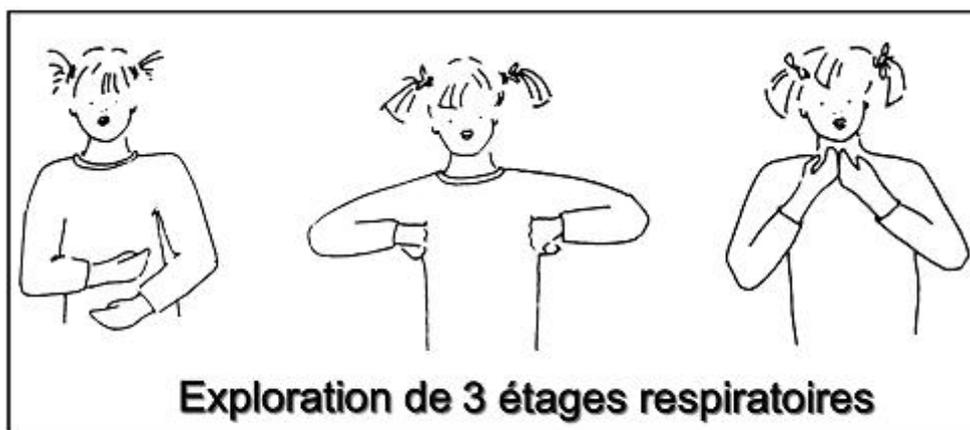
• Observation de sa respiration

Une méthode pour apaiser l'esprit consiste à apaiser le corps et en particulier la respiration ; l'observation de la respiration permet de la calmer. Il existe une corrélation entre fréquence respiratoire et émotion et le contrôle émotionnel est lié à la maîtrise de la respiration.

• Explorer trois étages respiratoires

Dans cet exercice, il s'agit d'explorer différents modes de respiration. Pour cela, vous invitez les élèves à placer successivement les bras et les mains dans les trois positions indiquées par le schéma et à observer, dans chaque situation, leur respiration et les mouvements de l'abdomen ou de la cage thoracique qu'elle entraîne. Vous invitez les élèves à respirer par les narines, lentement, et à compter par exemple dix respirations dans chacune de ces positions.

Avec l'expérience, il n'est plus besoin de mettre les mains sur le corps. Vous invitez les enfants à visualiser les différents types de respiration étudiée : imaginer l'abdomen qui se gonfle et se dégonfle comme un ballon, choisir la couleur de ce ballon et imaginer le ballon qui s'envole à la fin de cette phase de l'exercice ; porter l'attention sur le mouvement latéral des côtes dans la deuxième position et la montée de la cage thoracique dans la troisième position.



• Explorer la respiration séparée de chaque poumon

Avec l'index de la main droite, boucher la narine droite. Ce faisant, serrer le bras replié contre la poitrine. L'autre bras reste le long du corps. Respirer lentement par la narine restée libre en portant son attention sur la respiration du poumon gauche. Réaliser par exemple dix respirations dans cette position et recommencer ensuite de l'autre côté.

Une fois l'exploration faite, on pourra pratiquer la respiration alternée des deux poumons. Pour la faciliter, on peut l'accompagner des mouvements suivants :

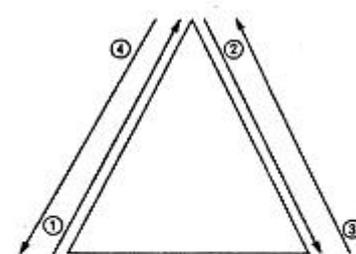
- 1) pendant l'inspir (par les narines), monter le bras droit au ciel, le bras gauche le long du corps ; paume de la main gauche tournée vers le sol, paume de la main droite tournée vers le ciel, on étire le corps à la fin de l'inspir en poussant le ciel de la main droite et en tirant la main gauche vers l'arrière. On porte son attention sur le travail du poumon gauche pendant le mouvement qui doit être exécuté lentement.
- 2) L'expir se fait lentement avec le mouvement exécuté dans le sens inverse.
- 3) et 4) on réalise les mêmes mouvements de l'autre côté pour travailler le poumon droit. On recommence l'exercice trois fois.

Une autre exercice demande plus de maîtrise : vous dessinez le schéma

ci-contre au tableau. Pendant l'inspir, le regard suit la flèche (1) puis la flèche (2) pendant l'expir ; pendant l'inspir suivant le regard suit la flèche (3) puis la flèche (4) pendant l'expir. Vous obtenez le cycle suivant :

le poumon gauche se gonfle (1), le poumon droit se dégonfle (2),
le poumon droit se gonfle (3), le poumon gauche se dégonfle (4).

C'est ainsi qu'après le premier cycle, vous aurez en permanence un des deux poumons rempli d'air.



Un cycle de respiration alternée

Flèche 1 : inspir - Flèche 2 : expir
Flèche 3 : inspir - Flèche 4 : expir

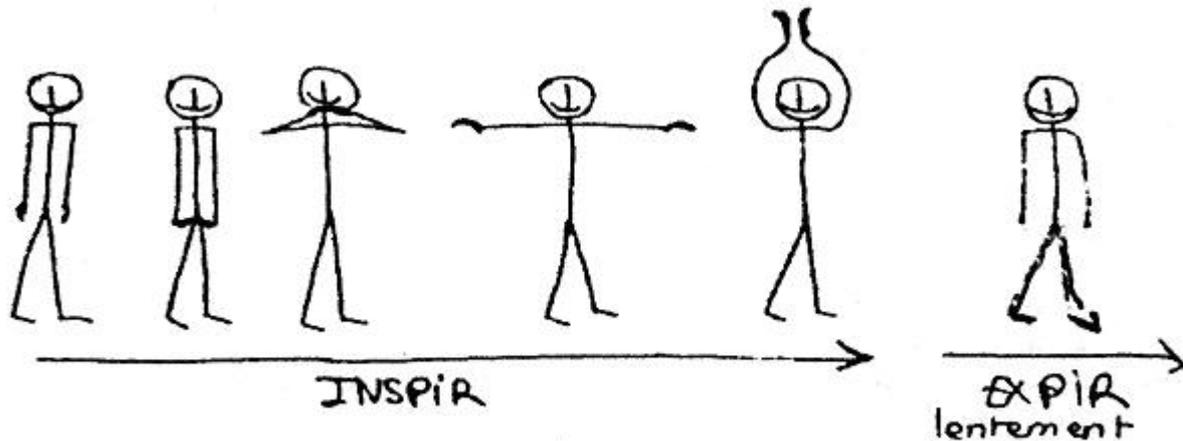
La simulation du mouvement de l'archer japonais qui pratique le kyudo, en décochant une flèche alternativement sur la droite et sur la gauche est également un exercice qui permet une respiration séparée de chaque poumon.

• L'arbre qui pousse (yoga)

Pour cet exercice et le suivant, l'animateur fait les mouvements en même temps que les enfants, face à eux, « en miroir ».

1. Sur l'expir, incliner la tête vers l'avant et fléchir le buste. Les mains se placent dos à dos et viennent au niveau des chevilles ou plus haut : ne pas forcer.
2. Sur l'inspir, redresser le buste, les genoux légèrement fléchis et en repliant les bras. A la fin du mouvement, les avant-bras sont au niveau de la poitrine, ramenés l'un près de l'autre. Les paumes des mains sont ouvertes vers l'avant.
3. Expirer dans cette position.
4. Inspirer en écartant les coudes au maximum pour rapprocher les omoplates puis en dépliant les avant-bras. Vous vous retrouverez les bras en croix.
5. Expirer dans cette position.
6. Sur l'inspir, lever les deux bras verticalement au-dessus de la tête, par les côtés, sans raideur. Veiller à ne pas cambrer les reins.
7. Expirer en abaissant les bras par les côtés d'un mouvement lent et continu comme en dessinant la forme du feuillage de l'arbre. À la fin de l'expir, les bras sont à nouveau le long du corps.
8. Refaire deux ou trois fois cet exercice et observer l'état dans lequel vous vous trouvez à la fin de l'exercice.

N.B. Une version abrégée, (sans la flexion du buste du début de l'enchaînement précédent) appelée « L'arbre qui respire » est illustrée par le schéma suivant. Il est peut être utilisé pour clore un enchaînement de mouvement pour finir par un déploiement qui permet, si nécessaire un retour au calme.



L'arbre qui respire, un court enchaînement qui allonge le souffle et apporte le calme, Les mains tracent un arc de cercle autour du corps ; les bras tendus montent sur une longue inspiration et redescendent en sens inverse sur une expiration la plus longue et fine possible

• L'arbre qui se balance



- Debout, jambes légèrement écartées, les élèves portent leur attention sur la plante de leurs pieds sur le sol.
- Ils déplacent ensuite le poids du corps sur la gauche, en ressentant la différence entre les deux plantes de pied.
- Ils répètent l'exercice, en déplaçant le poids du corps sur le pied droit.
- Puis ils répartissent également le poids du corps sur les deux plantes de pied.
- Ils se penchent en avant, sans déplacer ni soulever les talons, le poids du corps est sur les orteils. Puis vers l'arrière, sans bouger les orteils, le poids du corps est sur les talons.
- Puis ils décrivent avec tout le corps, des cercles concentriques dans un sens et dans l'autre, par simple déplacement conscient du corps. Les cercles diminuent d'amplitude peu à peu. On décrit alors une spirale, jusqu'à ce que le corps s'immobilise, le centre de gravité se stabilisant entre les deux pieds.
- Enfin les élèves se balancent à leur guise, comme poussés par une brise légère, dans le sens où ils le désirent, les pieds restant comme enracinés dans le sol, la conscience fixée sous la plante des pieds pour y ressentir toutes les variations du poids du corps

• Pratiquer la respiration abdominale (exercice pour l'aïkido)

Chaque mouvement est exécuté trois fois. L'action se fait dans l'inspir et le mouvement inverse de retour à la posture initiale se fait dans l'expir.

- Position bien droite, les élèves sont attentifs à l'enracinement des pieds sur le sol, le poids bien réparti sur les deux jambes, la colonne vertébrale bien droite, la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, la tête droite comme tirée par les cheveux vers le haut, les bras ballant le long du corps. La respiration est calme.

- Placer une main à plat sur le thorax et une main à plat sur le ventre. Pratiquer la respiration thoracique trois fois lentement : la main sur le ventre reste immobile pour s'assurer que c'est bien la poitrine qui gonfle et non le ventre.

- Puis, dans la même position, pratiquer la respiration « abdominale » : la main sur le thorax reste immobile et le ventre se gonfle et se vide alternativement. Cette respiration est activée par le seul mouvement du diaphragme. Elle assure un meilleur équilibre physique du corps, car son centre de gravité reste en position basse. Quand celle-ci semble acquise, les enfants laissent tomber les bras le long du corps en continuant à respirer ainsi. Ils essaieront de garder cette respiration abdominale, durant toutes les autres phases de l'exercice

- Les mains viennent se rejoindre en bas pour croiser les doigts, paumes tournées vers le haut. Dans l'inspir, les mains montent ainsi vers le ciel. Au niveau des yeux, les mains se retournent comme pour pousser le ciel. Tout le corps est étiré. Le mouvement inverse se fait dans l'expir. (3 fois)

- Dans l'inspir, effectuer une flexion du corps, au niveau des hanches, sur le côté gauche, le bras gauche restant ballant et le bras droit montant en arc de cercle au dessus de la tête, paume ouverte vers le ciel. (comme un croissant de lune). Le retour à la position initiale se fait dans l'expir et on opère de manière symétrique sur le côté droit. (3 fois)

- Dans l'inspir, faire une extension en arrière, reins cambrés en « regardant les étoiles ». Retour à la position initiale dans l'expir (3 fois)

- Dans l'inspir, fléchir le corps au niveau du bassin, vers l'avant. Sans plier les genoux, les mains viennent prendre les genoux ou les chevilles ou toucher le sol ou se poser paumes à plat sur le sol, suivant les possibilités de chacun, sans forcer le mouvement. Retour à la position initiale dans l'expir (3 fois)

- Dans l'inspir, les pieds bien enracinés sur le sol, tourner les hanches à gauche en portant le regard derrière les talons, comme un lierre qui tourne sur l'arbre. Retour à la position initiale dans l'expir puis répéter l'opération à droite. (3 fois)

- Trois respirations profondes pour terminer l'exercice

• Des exercices qui peuvent se pratiquer assis sur une chaise

- Se concentrer sur sa respiration

Se concentrer sur l'inspiration (l'air qui rentre), puis sur l'expiration (l'air qui sort).

- Les trois vents ou les trois serpents

Souffler de différentes manières : rapidement, lentement, très lentement.

- Le gros ballon

Position : assis, allongé ou debout.

Inspirer par le nez en gonflant le ventre, expirer par le nez ou par la bouche, en le dégonflant. Vous proposez pour l'exercice, soit de poser une main ou un petit sac de graine sur le ventre, soit uniquement de porter son attention sur celui-ci.

- Les quatre étages

Position : debout ou assis, mains le long du corps.

Inspirer, mains au niveau du ventre (1er étage), puis expirer en ramenant les mains le long du corps.

Inspirer, mains au niveau du ventre (1er étage), inspirer, mains au niveau de l'estomac (2e étage), puis expirer en ramenant les mains le long du corps.

Inspirer, mains au niveau du ventre (1er étage), inspirer, mains au niveau de l'estomac (2e étage), inspirer, mains au niveau de la gorge (3e étage), puis expirer en ramenant les mains le long du corps.

Inspirer, mains au niveau du ventre (1er étage), inspirer, mains au niveau de l'estomac (2e étage), inspirer, mains au niveau de la gorge (3e étage), inspirer, mains au dessus de la tête (4e étage), puis expirer en ramenant les mains le long du corps du corps. Répéter trois fois. Fermer les yeux (sans obligation) une à deux minutes.

- Respiration profonde

Position : assis, dos droit, tête droite.

Inspirer par le nez profondément, se concentrer sur l'inspiration, gonfler le torse et sortir le ventre pour emplir d'air la partie inférieure des poumons, puis descendre le menton vers la poitrine pour emplir la partie supérieure, la poitrine s'élargit le ventre se durcit. Expirer très lentement par le nez si possible, en rentrant le ventre pour chasser l'air, se pencher un peu vers l'avant.

Répéter dix fois environ. Fermer les yeux (sans obligation) une à deux minutes

- Le Pharaon

Position : debout ou assis (la position debout est recommandée), bras croisés mains fermées au niveau des épaules, regard et attention dirigés vers un point (centre ou devant eux).

Inspirer, les bras et les mains s'ouvrent vers l'avant, les coudes gardent le contact avec les côtés du corps.

Expirer, les bras se recroisent, les mains restent ouvertes.

Recommencer sept à dix fois, très lentement. Fermer les yeux (sans obligation) une à deux minutes.



Coordination française pour la Décennie

148, rue du Faubourg St-Denis 75010 Paris
Tel : 01 46 33 41 56 -
coordination@decennie.org
www.decennie.org

Ressources

Ouvrages

- **Les silences de M.l'Inspecteur** de Philippe Lobstein, Caux éditions, 1998

Voir l'article page 3

- **Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation** de Jacques Coulon et Micheline Flak, Editions DDB, 2008

Ressources et sites internet

- **Ecole et Relaxation**, web magazine du bien-être à l'école

Ce site est consacré au développement des techniques de relaxation dans les établissements scolaires et structures peri-scolaires.

<http://www.ecole-et-relaxation.com/>

- **Le site de Marie Pré**

Vous trouverez sur ce site des informations sur le mandala, les formations proposées et des ressources pédagogiques.

<http://www.mariepre.net/index.html>

- **RYE, Recherche pour le Yoga dans l'Education**

<http://www.rye-france.fr/>

Le RYE est une association fondée en 1978 par et pour des éducateurs. Elle met en lumière une relation entre l'éducation et le yoga.

"L'idée est simple: le yoga, science humaine immémoriale, vise à favoriser l'évolution de l'être humain. Ce processus s'inscrit dans la trajectoire d'une éducation permanente. Les qualités développées grâce à des pratiques adaptées du yoga favorisent l'acquisition des savoirs, y compris celui du savoir-être négligé par le système éducatif actuel. Les techniques employées s'appuient sur la notion d'un continuum entre le corps et l'esprit, d'où l'accent mis sur l'importance de la statique (positions assise et debout) et de la respiration comme vecteurs fondamentaux de diminution du stress et de clarté mentale. L'expérience menée depuis plus de trente ans sur le terrain de l'Ecole démontre que les exercices du RYE s'inscrivent dans le contexte des Sciences de l'Education en développant chez les élèves les facultés de concentration et de mémorisation. Il apparaît aussi que les techniques de retour au calme exercent une action très positive sur les comportements en particulier la relation entre enseignants et apprenants. Il vise à exercer une capacité à mieux gérer les conflits et à diminuer l'impact des émotions négatives.

L'introduction de ces principes dans le champ éducatif respecte la laïcité. Le RYE s'inscrit dans un travail de fond qui consiste à laïciser le yoga des origines pour le rendre utile sur le plan social et éducatif.

A ce titre, Micheline Flak, Jacques de Coulon et les spécialistes qu'ils ont formés, sont invités sur tous les continents.

ASSOCIATIONS MEMBRES	Génération Médiateurs
ACAT	Gers Médiation
ACCES - Clairière de Paix	Graine de Citoyen
ACNV	IFMAN
AIRE	Initiatives et changement
Alliance Nationale des UCJG	IPLS
ANV	IRNC
APEPA	ISMM
Arche de Lanza del Vasto	Jeunesse et Non-Violence
ARP	Justice et Paix France
AP3	L'Arche en France
Association centre Nascita du Nord	La Corbinière des Landes
Association Enfance - Télé : Danger	La Maison de Sagesse
Association La Salle	Le Soc - Maison
Association Le Petit Prince	Jean Goss
Association Montessori de France	Le Souffle - France
Atelier de paix du Clunisois	Le Valdocco
BICE	Les Amis des Serruriers magiques
CCFD	Les Amis de Neve
Centre de ressources sur la non-violence Midi-Pyrénées	Shalom Wahat As Salam
Centre Quaker International	LIFPL
Collège Lycée international Cévénol	Ligue de l'Enseignement
Conflits sans violence	Maison des Droits de l'Enfant
Coordination Martignes Décennie	MAN
Coordination orléanaise	MDPL - Saint Etienne
CPCV Ile-de-France	Mémoire de l'Avenir
Cultivons la paix	MIR
Cun du Larzac	Non-Violence et Paix/ Normandie
Démocratie et spiritualité	Non-Violence XXI
DIH Mouvement de Protestation Civique	NVA
Ecole de la Paix	NVP Lorraine
Ecole soufie	Paix Sans Frontière
Internationale EEUdF - Eclairieuses et Eclairieurs	Partage
Unionistes de France	Pax Christi - France
Emmaüs France	PBI - Section française
EPP Midi-Pyrénées	Psychologie de la Motivation
Esperanto - SAT- Amikaro	Réseau Espérance
Etincelle	Réseau Foi et Justice France
FAB	REVEIL
Famille franciscaine	RYE France
Fédération Unie des Auberges de Jeunesse	Secours catholique - Réseau mondial
	Caritas
	Solidarités Nouvelles face au Chômage
	UNIPAZ

La Décennie

Les années 2001-2011 ont été proclamées par l'ONU "Décennie internationale pour la promotion d'une culture de la non-violence au profit des enfants du monde."

La Lettre

Abonnements

4 numéros par an

Gratuit en format électronique sur simple demande ou 5€ par courrier