

Quelle Joie d'accompagner les Enfants sur le chemin de leur lumière



Cours Frans Moors

Liège 2012-2016

Fédération Belge du Yoga

Travail de fin de formation
à l'enseignement du Yoga

Vinciane Cadiat

Quelle Joie d'accompagner les Enfants sur le chemin de leur lumière

- Mon chemin intérieur 3
- Joie de partager les techniques de bien-être 4
- Ma démarche avec les Enfants 5
- Mes bonheurs d'enseignante
: sur la route de la lumière 11
- Conclusion 12

Mon chemin intérieur

Depuis mon plus jeune âge, l'activité physique fait partie de ma vie. J'ai eu la chance d'évoluer dans une famille sportive ne poussant pas à la compétition mais au bien-être personnel. Les diverses activités sportives m'ont permis de découvrir une joie liée au mouvement.

À 18 ans, je me suis engagée dans l'animation d'enfants (mouvements de jeunesse) puis dans la formation de professeur en éducation physique. Là, je me suis rendu compte que la transmission d'activités physiques faisait grandir en moi cette joie intérieure. Joie de partager ce qui me nourrit. Ma quête en tant que professeur d'éducation physique dans l'enseignement primaire est de permettre à chaque Enfant d'être le plus présent à lui-même et donc le plus performant (en accueillant et en se basant sur ses singularités). Chaque Enfant a un potentiel singulier et mon rôle est d'essayer de le mettre en connexion avec SA force. Cette recherche de centration m'a dirigée vers le cirque et particulièrement vers les exercices d'équilibre. L'élève non centré ne peut rester longtemps en équilibre sur une boule ou le file ou...

Plus tard, j'ai eu la chance de suivre une formation du RYE « Yoga à l'école ». Je me suis lancée immédiatement dans «cette activité» avec mes élèves...et ai été séduite par les résultats. Ce n'était pas facile pour tous mais l'expression des enfants par rapport à leurs ressentis de paix m'a donné envie de poursuivre l'expérience. En enseignant le yoga à l'école, je me suis rendu compte que ce moment me ressourçait également. Je devais moi aussi me centrer et respirer.

Suite à une difficulté dans ma vie personnelle, je me suis posée et ai commencé à respirer chez moi. Avant cette période, j'étais sans arrêt dans l'hyper activité, la création et réalisation de projets mais jamais dans l'observation... Un jour où la souffrance que je m'infligeais était trop lourde, je me suis assise sur le sol de ma salle à manger et ai découvert un espace de paix et de sécurité en moi, comme une bulle.

L'année suivante, la formation de professeur de yoga débutait à Liège. Je n'avais jamais pratiqué le yoga pour moi. Dès le début de la formation, j'ai suivi les cours chez Marianne Chardome... J'y ai ressenti immédiatement un bien-être.

Le 4 avril 2014, j'ai décidé de démarrer chaque journée par une pratique de yoga. La respiration et le redressement de la colonne vertébrale ont commencé à agrémente ma vie.

Ces moments d'observations m'ont permis de faire des choix, de prendre des décisions, de m'exprimer, d'agir de façon plus responsable, de communiquer mes ressentis de façon non-violente, ...

MERCI

Joie de partager les techniques de bien-être

Enseigner, c'est pour moi : partager, diffuser, transmettre,... aimer.

Chaque pas, chaque avancée, chaque « trouvaille positive » est transformé en moment de partage. Si j'ai la chance de découvrir une « nouvelle technique », une nouvelle vision, ... ; je me fais une joie de la partager.

J'aime partager ce qui me permet de grandir et de m'alléger.



Ma démarche avec les enfants

➤ 1. Constatations

Dans ma posture de professeur d'éducation physique, j'ai la chance d'accueillir des enfants demandeurs de mouvement. Ils sont heureux de quitter leur classe pour venir se « défouler » en salle de gymnastique.

Les jeux, la gymnastique et les autres activités sportives remplissent l'enfant d'une énergie de Vie et de Joie. J'ai pu constater que lorsque cette joie est exagérée, elle amène les enfants à perdre le contact avec eux-mêmes (surexcitation).

J'ai toujours senti que ma Mission était de rendre chaque enfant présent à lui-même tout en conservant cette joie d'être en mouvement.

➤ 2. Mes choix pédagogiques

Suite à ces constatations, j'ai décidé d'explorer cette voie : « de l'excitation vers la paix intérieure ».

J'ai choisi de partir de :	pour aller vers :
l'excitation	le calme
mouvements saccadés	mouvements fluides
mouvements	immobilité
Enfant assisté	Enfant autonome

J'essaie de partir d'où se trouve l'enfant.

Avec les enfants, je dois fréquemment modifier ma séance pour mieux les toucher. Je garde toujours en moi, l'idée qu'un enfant a besoin de bouger.

Avant de faire découvrir la joie du calme et de l'intériorité, je veille à ce qu'ils aient leur dose de mouvement.

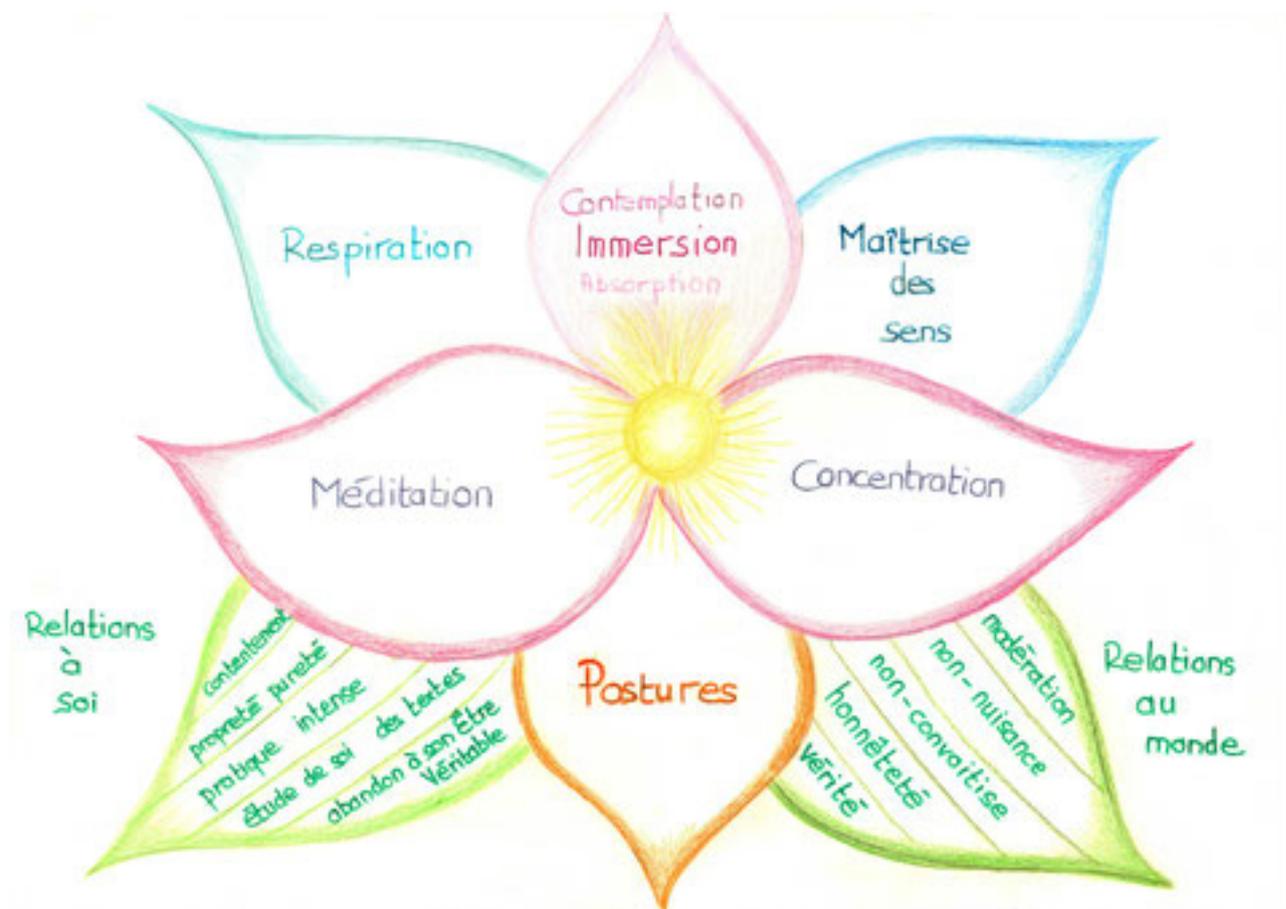
➤ 3. Mes choix méthodologiques : programmation

Je travaille comme professeur d'éducation physique à l'école primaire Saint Barthélemy. Cette école reçoit des subsides car elle fait partie des écoles « différenciées ». Ces écoles accueillent plus d'enfants en difficulté que les écoles non différenciées.

Avec ces subsides, nous avons choisi d'initier les élèves de 3^{ème} et 4^{ème} primaire, au yoga.

Pendant 5 mois, ces élèves vont vivre une séance de yoga par semaine (40 min). Cette séance se passe en classe et/ou dans la cours de récréation.

Durant ces 5 mois, les enfants vont être bercés par les **8 membres du yoga**.



Yama, **Niyama** (les 2 premiers membres) ainsi que **Pratyhara** seront les bases de chacune de mes séances.

Yama = Relation au monde. Harmonie avec les autres et l'environnement.

Cette Harmonie sera induite par des jeux, des exercices d'attention à l'autre.

Exemples :

- Prendre sa place dans le cercle.
- Exercice à 2 où l'objectif est l'attention à l'autre.
- Aller se moucher sans faire « un remue ménage ».

Niyama = Relation à Soi. Harmonie en soi.

L'enfant apprendra à faire attention à lui.

Exemples :

- En préparant son espace de travail.
- En faisant des choix l'aidant à mieux se recentrer (choix de son espace).

Pratyhara = Maîtrise des sens.

Vers Pratyhara sera mis en route dès la première séance.

En temps que professeur d'éducation physique, je suis là pour faire vivre à mes jeunes élèves une multitude d'expériences corporelles. En salle de gym, il y a toujours beaucoup d'actions, de parcours, de jeux. Les enfants se retrouvent fréquemment dans un état de réjouissance. Ils sont remplis d'énergie et d'envie de mouvement.

Lorsque je me suis présentée à eux comme professeur de yoga, j'ai eu besoin de marquer une différence. Il était important pour moi de leur présenter le yoga comme une activité corporelle qui favorise l'intériorisation et non comme une sorte de gymnastique.

=> J'ai eu envie d'utiliser les organes des sens pour aller vers l'apaisement.

« Faire en sorte que les sens suivent la direction du mental. » YS I 35

Exemple :

- « Le mandala de l'écoute » = Ecouter les bruits. Démarrer par l'écoute des bruits les plus lointains pour arriver aux « bruits intérieurs ».

Les 5 autres membres sont approchés de façon singulière.

Chaque mois l'accent est mis sur un membre.

Mois	Bhavana	Membre
1 ^{er}	Je me pose	Asana
2 ^{ème}	Je respire consciemment	Vers Pranayama
3 ^{ème}	Concentration - Mémorisation - Autonomie	Vers Dharana
4 ^{ème}	Je suis dans ma bulle	Vers Dhyana
5 ^{ème}	Je profite	Vers Samadhi

Asana = Postures. Espace du corps

Je propose des jeux qui permettent à l'Enfant une maîtrise plus fine de son corps. L'Enfant va découvrir différentes qualités de mouvements. Il partira d'expériences de mouvements énergiques et saccadés pour arriver à des mouvements lents et fluides.

Exemples de jeux :

- « Le marteau-piqueur » = Après une agitation du corps (par le mime d'utilisation d'un marteau-piqueur) > au signal du professeur = arrêt en Samasthiti.
- « Le robot » ou « Sur la lune » = Jeux de mime donnant des informations de qualité de mouvement. Robot = mouvement saccadé. Sur la lune = mouvement lent et fluide.
- « Le moteur du mouvement » = Faire danser le corps à partir d'une zone moteur. Par exemple la tête. Cette zone initie le mouvement. Cela demande une grande attention à son corps.

Vers Pranayama = Respiration. Espace du souffle.

Par des jeux, des exercices de visualisation, je vais inviter les Enfants à goûter à leur Souffle.

Exemples d'exercices :

- « Les ballons »
 - In = Gonfler le ballon des poumons.
 - Ex = Dégonfler le ballon du ventre.
- « L'ascenseur » = Suivre sa main.
 - In = Suivre la main qui monte.
 - Ex = Suivre la main qui descend.

Vers Dharana = Concentration.

Les Enfants vont devoir aller à l'essentiel et se détacher de ce qui pourrait les distraire.

Exemple d'exercice:

- « Le périscope » = Chaque enfant choisi le point qu'il va fixer du regard. Ensuite, il doit se déplacer dans l'espace de cours en essayant de ne pas perdre son point du regard.

Vers Dhyana = Méditation

Après 3 mois de pratique, la plupart des Enfants vont choisir par eux-mêmes de rentrer dans leur bulle car ils y sont bien.

Lorsque j'arrive dans une classe qui va vivre une séance de yoga, la plupart des élèves sont assis en silence les yeux fermés.

Exemple de jeu :

- « Distraire les Samasthitis » = Une demi classe essaie de maintenir la posture et l'attitude intérieure de Samasthiti. Tandis que l'autre demi classe se déplace et tente de distraire les Enfants en posture d'observation. Je leur demande ce qu'ils utilisent comme techniques pour réussir ce défi. Ils me répondent :
 - Les yeux fixes ou fermés.
 - La respiration.
 - « Je reste dans ma bulle »

Vers Samadhi = Immersion. « LA JOIE »

Les Enfants profitent pleinement de la séance de yoga car ils ont cheminé pendant 4 mois et ils ont trouvé leurs trucs afin d'être bien dans leur bulle.



diva-yoga.blogspot.com

➤ 4. Structure d'une séance

1. « Recentration »

L'objectif de cette phase est de se couper des préoccupations extérieures et de rentrer en soi.

2. Asana

Dans cette phase, l'accent est posé sur le corps en mouvement > vers plus de contrôle.

3. « Méditations »

Par des méditations guidées, des visualisations ou des massages : le corps devient immobile et chaque Enfant peut rentrer en lui avec un mental apaisé.

4. Verbalisation

Au début de la séance, j'exprime le fait que nous allons passer un moment « sans parole » mais à la fin de la séance chacun pourra exprimer son ressenti. Dans ce moment de partage, je trouve important d'accueillir le ressenti de chaque Enfant. Ceci les aide à gagner en confiance et en honnêteté. J'aime particulièrement accueillir les partages de difficultés et ceci sans jugement. Je félicite les Enfants qui livrent au groupe leur difficulté et je leur dis que c'est très yoga (honnête avec soi).

Mes bonheurs d'enseignante

> sur la route de la lumière

Mes moments de yoga à l'école sont souvent vécus comme des moments de grâce. Je me sens présente, vivante, remplie d'Amour et de paix.

Les enfants eux aussi expriment un état de bien-être qui les envahi.

Je vais vous partager quelques exemples de cheminements positifs grâce au yoga :

- **Yvan** : un garçon de 3^{ème} primaire, est très impulsif. Il se dispute et se bat fréquemment. Un jour, après 3 mois de yoga, je le vois dans la cour de récré seul en train de respirer en Samasthiti. Quand il ouvre les yeux, je lui demande pourquoi il était dans cette posture? Il m'a répondu qu'il préférerait se calmer de cette façon plutôt que de se battre.
- **Jules** : un garçon de 4^{ème} primaire, perd son papa d'un accident cardiaque. Après l'enterrement la maman me remercie de l'avoir initié à la méditation car il a pratiqué 3 méditations le matin avant la cérémonie d'adieu.
- **De nombreux Enfants**
 - m'attendent en classe en posture méditative. En attendant mon arrivée en classe, l'instituteur demande à ses élèves qu'ils se préparent pour mon arrivée. Certains choisissent de déjà rentrer en eux avec les yeux fermés ou fixes.
 - utilisent la respiration pour se centrer au cours de gym. Lorsqu'un exercice les stresse ou demande une grande concentration: je les vois utiliser respiration allongées et recherche de point fixe.
 - font des retours positifs (à voir en annexe).
- **Mes collègues instituteurs** me partagent :
 - la réjouissance émanant de leurs élèves avant la séance yoga.
 - le nouveau regard sur leurs élèves dans une posture calme et centrée.

Conclusion

Mon parcours joyeux m'a aspirée :

- d'activités sportives vers l'enseignement de l'éducation physique (EP)
- de l'enseignement de l'EP vers celui du cirque et de la danse (recherche de centration)
- de l'enseignement du cirque et de la danse vers celui du yoga.

Sur ce chemin, je me sens guidée par l'envie de permettre à chacun de se connecter à la meilleure part de lui-même.

Dès mes premiers essais d'enseignement de yoga à l'école primaire, j'ai désiré respecter l'énergie débordante de l'Enfant. J'ai donc choisi d'intégrer des moments de « mouvements libérateurs » dans mes séances de yoga. Après s'être défoulé avec ces « mouvements libérateurs » l'Enfant pourra avoir accès à sa paix intérieure.

Mon expérience en tant que professeur de yoga pour Enfants se déroule avec des élèves de 3^{ème} et 4^{ème} primaire. Ces Enfants vont s'initier et goûter aux joies du yoga durant 5 mois de l'année scolaire. Pendant cette période, je prends du plaisir à enseigner le yoga en m'appuyant sur ses fondements : **les 8 membres du yoga**.

Cette expérience m'offre la chance d'accueillir les découvertes, les lumières, les inquiétudes,... de ces jeunes yogis. Mes collègues instituteurs et moi-même observons les bienfaits du yoga à l'école. Je suis convaincue que certains d'entre eux garderont cet outil pour la vie.

=> **Quelle Joie d'accompagner
les Enfants sur le chemin de
leur lumière**

Bibliographie

Livres

- Bélanger Karine « Yogamin » Chenelière éducation
- Cabrol Claude / Raymond Paul « La douce » Chenelière éducation
- Moors Frans « PANTANJALI / YOGA-SUTRA » Les Cahiers de Présence d'Esprit
- Moors Frans « Notes de cours » Formation professeur de Yoga 2012-2016
- Sébire Annie / Pierotti Corine « Pratiques corporelles de bien-être » EPS 2013
- Snel Eline / Giraudau Sara « Calme et attentif comme une grenouille » Les Arènes 2012

Google

- diva-yoga.blogspot.com
- www.samgati-lachauxdefonds.com

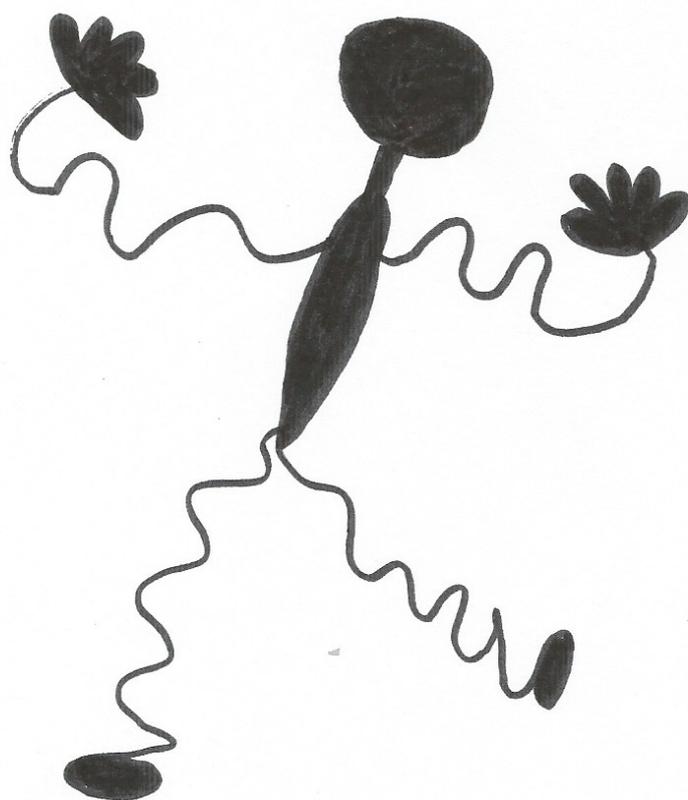
Dessins

- Lekeu Murielle
- Enfants de l'école primaire Saint Barthélemy Liège > Annexes

Annexes

Voici quelques dessins, expressions écrites et auto-évaluations réalisés après une séance de yoga.

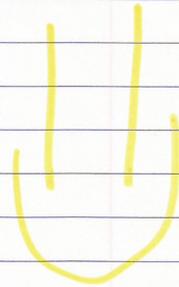
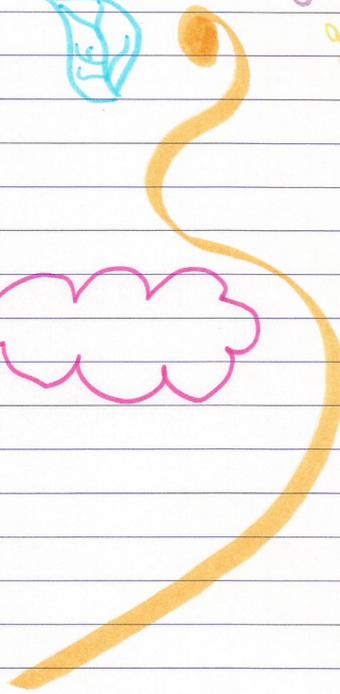
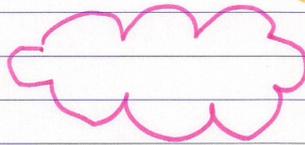
MAINTENANT JE SUIS
PLUS SOUPLE!



Louis

Nora

De faire cet exercice,
 ça me détend, ça me procure
 un bien être fou. C'est me met
 de bonne humeur. J'ai l'impression
 d'être toute légère comme; une plume,
 une feuille, un roseau, ...
 J'oublie tous mes tracas, toutes les
 choses qui me font peur, tout le stress
 de la journée.
 J'ai l'impression que tout s'arrête
 que plus rien m'excite autour
 de moi, d'être emportée
 par le vent, de danser
 dans les nuages.



Ylaine 4B

Evaluation éducation Corporelle

3ème-4ème

En préparant le projet
d'**expression corporelle** j'ai appris:

a rester dans ma bulle ne pas bouder
sur mes copains.

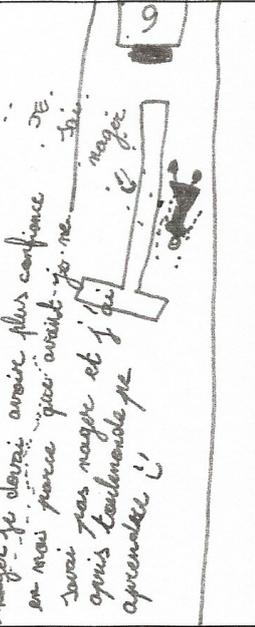


Je suis
dans ma
Bulle

En participant au cours de
natation, j'ai appris:

que quand je voulais arriver à bien

nager je devais avoir plus confiance
en moi parce que avant je ne
savais pas nager et j'ai
opus demandé de
apprendre à nager.



En participant aux cours de **yoga**, j'ai ressenti :

Toute l'amour que on ressent en classe



Merci

Ymas

Evaluation éducation Corporelle

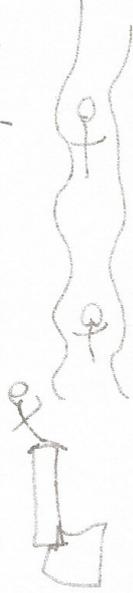
3ème-4ème

En préparant le projet d'**expression corporelle** j'ai appris:

J'ai appris à ne pas faire distraire les yeux fixe et ne pas lâiner le koga si j'aime le koga, pour moi le koga c'est la silencie et mon cœur que j'installe

En participant au cours de **natation**, j'ai appris:

J'ai appris à rester droit et sentir le vent bien souffler et bien aller avec précision.



En participant aux cours de **yoga**, j'ai ressenti :

J'ai sentie mon cœur qui voulais faire du koga qu'il me disait et que j'ai appris à le pouvoir de sentir les mouvement, l'amour, la paix la tristesse quand quelque un le ont pas leur cœur je avouer de lui donner mon force pour qu'il heureux et aussi qui un se

Après l'exercice de Vinciane
je me sentais comme sur
un nuage et que je paignais
des chemins. En plus je suis
certaine de ~~être~~ être de bonne
humeur.!

Merci Vinciane

//

4^eB

