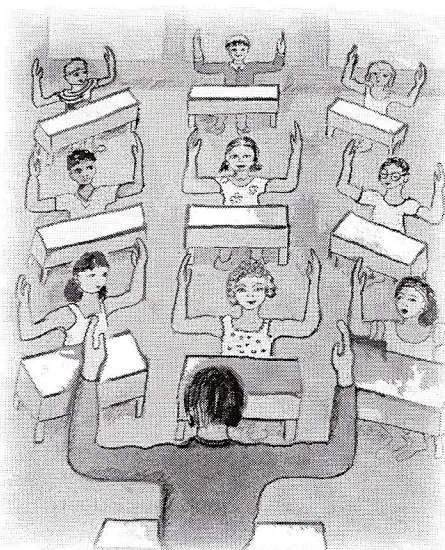


Le Yoga à l'école

Professeur d'anglais en Bourgogne, André Petit a été amené à introduire des techniques de yoga dans ses cours. Bien évidemment, il avait expérimenté les bienfaits du yoga sur lui-même, en suivant cours et stages, notamment avec Nil Hahoutoff et avec André Van Lysebeth auprès duquel il suivait la formation complète. En 1982, sa rencontre avec Micheline Flak⁽¹⁾, pionnière du yoga à l'école en France fut déterminante. Il s'intégra alors dans le Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education (R.Y.E)⁽²⁾, association reconnue par l'Education Nationale française qu'elle avait créée. Il chercha dès lors à jeter des ponts entre cette science de l'homme millénaire qu'est le yoga et ses salles de classe. Tâche délicate dont il n'élude pas les écueils.

Retraité depuis bientôt dix ans, André Petit témoigne dans son récent livre *« Pédagogie hors piste entre les murs de l'Education Nationale »*, (Edition de l'Harmattan), de ses approches pédagogiques d'avant-garde qui lui ont permis de mieux capter l'attention de ses élèves : utilisation de la musique, du chant et des chansons, et introduction du yoga et des mandalas. Son idée directrice générale était de prendre en compte l'élève dans sa globalité : tête, cœur et corps. Voici un bref aperçu des techniques de yoga qu'il a utilisées, en doses certes homéopathiques dans ses cours d'anglais (comme cela peut se faire dans toute autre discipline).



Le yoga à l'école, pourquoi?

A cause d'un constat : les enseignants ont affaire, dans leurs classes, à des enfants et à des adolescents de plus en plus dispersés mentalement par de multiples sollicitations extérieures (télévision, jeux vidéo, téléphone portable, internet...). Dans ce tourbillon incessant, aucun espace n'est laissé pour cultiver leur jardin intérieur. On déplore un nombre croissant de jeunes hyperactifs, nerveux, fatigués, incapables de se concentrer longtemps sur une seule chose, de s'investir dans une activité suivie. Sans compter l'addiction à l'alcool et aux drogues qui leur procurent un ersatz de bien-être. Une pratique de yoga bien ciblée est un excellent moyen de les interioriser, de les recentrer à l'école.

Le yoga à l'école, comment?

D'abord en adaptant la pratique à l'âge des élèves, ici entre 11 et 16 ans, et à la salle de classe que l'on évitera de modi-

fier pour se prémunir contre toute perte de temps et de chahut. Les exercices seront de courte durée et ciblés en fonction du moment choisi et du but recherché. Par exemple recentrer les élèves après une récréation. Ou bien les faire s'étirer et respirer profondément après une interrogation écrite. Ou alors les inviter à une relaxation avec visualisation en cours d'après-midi.

Les pratiques répertoriées s'articulent autour des quatre principes-clés du yoga que sont la posture, la respiration, la détente et la concentration.

1. La posture : se tenir droit

L'opération « dos droit », nous dit André Petit, était souvent déclenchée soit en début d'heure soit au milieu d'un cours ou encore après une interrogation écrite pour redynamiser les énergies. Un simple « stretching » avec les deux mains jointes, paumes des mains retournées et étirées au maximum vers le plafond pendant quelques secondes, suffit à provoquer un grand soupir, à évacuer quelques tensions et à susciter l'intérêt.

En principe, les élèves pratiquent les exercices assis à leur pupitre pour éviter les perturbations et pertes de temps inutiles.

Il s'agit de leur faire prendre conscience, par le ressenti, de l'importance de l'attitude corporelle : « *Un dos voûté traduit la lassitude d'une personne qui*

(1) « Des enfants qui réussissent – Le yoga dans l'éducation » Micheline Flak et Jacques de Coulon, Ed. Desclee de Brouwer

(2) Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education : www.rye-france.fr