

Intervention de Krista Boggs, le 24 janvier 2018 à Souillac

Tél : 06 68 80 50 00

Courriel : kreesta@mac.com

Site : kristaboggs.com

Titre

**LES BIENFAITS DE LA RESPIRATION SUR LE BIEN-ETRE AU COLLÈGE:
Stress, confiance, vivre ensemble, apprentissages scolaires, évaluations, examens.**

Durée : 1 heure

Forme d'intervention

→ Compte rendu de ma pratique d'enseignante depuis 5 ans dans 5 collèges du Lot.

→ Suivi d'une discussion avec les participants.

Préambule :

Ce document restitue la présentation que j'ai effectuée devant des documentalistes du Lot. Chacun peut trouver sa manière de transmettre « Les bienfaits de la respiration » aux élèves. Vous pouvez aussi me contacter si vous souhaitez mettre en place des ateliers yoga en milieu scolaire auprès des élèves ou des enseignants.

BIO EXPRESS DE L'INTERVENANTE : KRISTA BOGGS

Je suis américaine, artiste photographe, résidant en France depuis 1994. Mon enracinement depuis 8 ans dans le Lot me permet d'assouvir ma pratique professionnelle de la photographie, tout en enseignant auprès d'enfants, adolescents et d'adultes les disciplines dont je suis diplômé : l'anglais, la photographie, la danse, ainsi que le kundalini yoga.

J'enseigne depuis 5 ans l'anglais dans les collèges du Lot comme remplaçante contractuelle de l'Éducation Nationale (Luzech, Gramat, Gourdon, Cahors/Clément Marot, Puy-Lévêque, Martel, Vayrac).

En accord avec les directeurs d'établissement, j'introduis des exercices et techniques de respiration de yoga favorisant la concentration des élèves, l'apprentissage de l'anglais ainsi que la

gestion du stress et le vivre ensemble. Et j'y associe la créativité avec le chant, le mouvement et la danse, la photographie, le dessin, l'expression théâtrale, l'écriture poétique.

A la demande de l'école primaire de Terre Rouge à Cahors, je vais intervenir en classe une fois par semaine en 2019 pour animer des séances contribuant au bien-être des élèves.

SOMMAIRE

1/ Introduction : pourquoi amener le yoga au collège?

2/ Comment intégrer le yoga au collège ?

3/ Quel lien entre la respiration et le bien-être des élèves ?

4/ Quels sont les bénéfices de la respiration sur le bien-être des élèves ?

5/ Présentation de 5 techniques de bien-être que j'applique en cours ?

1/ INTRODUCTION : POURQUOI AMENER LE YOGA AU COLLÈGE?

Comment en suis-je venue à intégrer ma pratique du yoga dans l'enseignement de l'anglais au collège ?

Au fil de mes missions comme professeure d'anglais pour l'Éducation Nationale, je m'enthousiasme pour enseigner l'anglais aux élèves mais je déplore qu'une grande partie d'entre eux soient confrontés à des difficultés de concentration, de mémorisation et d'apprentissage. Je suis également été frappée par le manque de motivation des uns, le découragement et le sentiment d'échec des autres. Je retrouve dans chaque établissement le stress et le manque de confiance en soi d'élèves, leur difficulté d'intégration pouvant aller jusqu'au mal-être ; mais aussi le manque de respect d'autres pour leurs camarades et pour les adultes.

J'ai réalisé que ce constat est partagé par la plupart des mes collègues et que ceux-ci sont en recherche de solutions pour y remédier.

Avec mon regard d'enseignante de yoga, j'ai pris conscience que ces dysfonctionnements des élèves ont un dénominateur commun :

→ la difficulté, voir l'incapacité d'élèves à se centrer sur soi, et à se relier à soi-même.

→ Et à l'opposé, une propension à se laisser sortir de soi, à se distraire et à perdre son attention.

→ Avec pour conséquence une excitation émotionnelle se traduisant par de l'agitation : des élèves mordillent leurs crayons ou tout ce qui se trouve sous leur main, des bavardages incessants, des comportements conflictuels entre élèves pouvant aller jusqu'au harcèlement, des élèves provocateurs défiant l'autorité du professeur... Etc...

2/ COMMENT INTÉGRER LE YOGA AU COLLÈGE ?

J'ai pu intégrer des techniques de yoga en classe avec l'adhésion des directeurs d'établissement :

→ **j'ai adapté mon approche pédagogique** au milieu et aux objectifs scolaires.

→ **j'enseigne parfois en Atelier Personnalisé** pour un petit nombre d'élèves en réponse à divers objectifs :

- atténuer le stress et l'anxiété des élèves de 3ème passant le brevet
-
- remise à niveau des « décrochés » en anglais
-
- accompagner les élèves avec d'importants problèmes de motivation, concentration, attention et/ou de comportement
-
- apporter des solutions aux élèves dyslexiques

3/ QUEL LIEN ENTRE LA RESPIRATION ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES ?

La respiration est un acte naturel que chacun de nous effectue sans réfléchir. Mais nous savons tous que notre respiration varie au gré de nos états émotionnels :

→ **si je suis excité ou énervé ma respiration s'accélère et devient peu profonde**, si je suis calme et sereine celle-ci est lente.

Nous remarquons aussi, adultes comme enfants, qu'il est difficile voir impossible de nous contrôler lorsque nous sommes excités. Prenons une situation courante en classe :

→ **Un professeur a bien du mal à obtenir l'attention d'une classe excitée**, simplement en élevant la voix pour exiger que les élèves fassent le calme.

→ **C'est logique car les élèves excités sont « hors d'eux-mêmes »** et décentrés tant que leurs émotions les dominent.

→ **Quelle est la solution pour le professeur ?** Il peut demander/exiger aux élèves de se contrôler mais la mise en application implique le consentement et une action volontaire de l'élève.

→ **Certains élèves arrivent à canaliser leurs émotions mais** d'autres en sont incapables et continuent à perturber le cours, on sent que « c'est plus fort qu'eux ».

→ **Leurs émotions prennent le dessus tant que** l'élève n'a pas décidé d'agir pour en reprendre le contrôle.

Comment le professeur peut-il alors aider l'élève à reprendre le contrôle de lui-même et à se recentrer ?

→ **Nous avons tous le pouvoir de moduler nos états émotionnels** en apprenant à contrôler notre souffle.

→ **Maîtriser notre respiration a des répercussions immédiates** sur notre faculté à nous recentrer sur nous-même et sur notre attention.

→ **Concrètement, si les élèves d'une classe savent comment reprendre la maîtrise de leur souffle,** l'enseignant obtient instantanément le calme et l'attention.

→ **Ça paraît simple et presque « magique »,** mais c'est très logique lorsque l'on connaît les techniques pour agir sur notre respiration. Celles-ci s'enseignent et s'apprennent, et sont à la portée de tous.

→ **J'évoquerai plus loin** quelques techniques que j'utilise en classe.

4/ QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA RESPIRATION SUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES ?

Lorsque l'élève apprend à apprivoiser son souffle, il...

→ **il passe d'une « respiration subie » à une « respiration maîtrisée ».**

→ **il apprend à connaître et à gérer ses émotions, par exemples :**

- apprendre à reconnaître en soi les sentiments d'injustice, frustration, échec, supériorité...
- apprendre à gérer les excès d'énervement, colère, joie intense, enthousiasme, tristesse...
-

→ **il dispose d'un outil immédiatement applicable** dans les divers aspects de sa vie scolaire : apprentissages scolaires, évaluations/examens, vie de groupe.

Sur un plan psychologique, ces techniques permettent à l'élève :

- **d'un côté** : de calmer son stress et son anxiété
- **de l'autre** : elles lui apportent du bien-être, de la relaxation, la confiance en soi

Sur un plan intellectuel, ces techniques stimulent ses facultés d'apprentissage :

- la mémoire et la concentration notamment.

Sur un plan collectif ces techniques de connaissance de soi contribuent :

- à améliorer la relation des élèves entre eux (vivre ensemble)
- et avec les adultes qui les entourent (professeurs, personnel du collège, parents).

5/ PRÉSENTATION DE 5 TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE QUE J'APPLIQUE EN COURS

1/ LE SAS AVANT LA CLASSE

Constat : de nombreux élèves arrivent en classe excités. Leur demander de se calmer s'avère bien souvent improductif.

Problématique : Comment aider les élèves à retrouver le calme ?

→ **Solution** : aider les élèves à contrôler leur souffle

→ **Action 1 « les 3 B »** : avant d'entrer en classe, je demande aux élèves de respirer profondément (BIG BELLY BREATHS)

→ **Action 2 « Eye contact »** : en entrant en classe je salue chaque élève à voix haute les yeux dans les yeux, et je leur demande la réciprocité. Si je sens que l'un d'eux le fait avec désinvolture, je lui demande de se placer au bout de la file et de recommencer.

→ **Bénéfices** :

-j'établis un contact visuel avec chaque élève avant d'entrer en classe. Je sens quels élèves sont particulièrement perturbés ce jour-là et je peux donc leur prêter une attention particulière.

-au fil des jours les élèves intègrent ces 2 actions comme un rituel quotidien qui leur fait du bien. J'ai juste besoin de montrer 3 doigts pour lancer les 3B.

-certains élèves me disent qu'ils pratiquent eux-mêmes les 3B dans d'autres cours ou chez eux.

2/ LA POSTURE DU SOUFFLE

Constat : certains élèves peuvent encore être agités au moment de s'asseoir en classe. La classe est encore dans la dynamique de la récréation ou du cours précédent, qui leur a demandé de l'attention.

Problématique : Comment créer une transition entre le cours précédent et celui qui débute?

→ **Solution : aider les élèves à se centrer et à se relier à eux même.**

→ **Action 1 :** demander aux élèves de se concentrer sur leur posture

→ **Action 2 :** Inviter les élèves à fermer les yeux et à se suivre leur souffle. (Sun, moon)

→ **Bénéfices :**

- j'établis un lien avec l'ensemble de la classe et j'amène les élèves à respirer au même rythme.

-les élèves qui n'avaient pas réussi à maîtriser leur souffle dans le couloir y arrivent.

-à la fin de l'exercice, la classe est en capacité d'être attentive au nouveau cours qui commence.

3/ DECOMPLEXER AVEC LE PLEXUS

Constat : certains élèves ont du mal à s'exprimer oralement, d'autres prononcent difficilement la langue anglaise et en font un complexe (« Je n'y arriverai jamais », « Je suis nul en anglais »).

Problématiques :

- La difficulté d'expression orale est souvent liée à un mauvais positionnement de la respiration au moment de parler.
-
- Une autre difficulté face à l'expression orale est liée au stress de devoir parler en public. Comment décomplexer l'expression orale ?

→ **Solution : placer son souffle dans le plexus nombril pour mieux parler.**

→ **Action 1** : Ancrer son souffle. Demander aux élèves d'amener leur respiration sur le plexus nombril.

→ **Action 2** : leur demander de respirer puis de parler depuis le nombril.

→ **Bénéfices :**

- **la voix et l'expression orale sont davantage incarnées** que lorsque la voix part juste de la gorge ou de la cage thoracique.

- **le fait de se recentrer par le souffle apaise la prise de parole**, et améliore la prononciation.

4/ LA MEMORISATION PAR LA VISUALISATION

Constat : certains élèves ont du mal à mémoriser le vocabulaire qu'ils ont entendu ou qu'ils lisent.

Problématique : Comment améliorer la capacité de mémorisation ?

→ **Solution : la visualisation comme une méthode d'apprentissage.**

→ **Action 1** : demander aux élèves de fermer les yeux et de visualiser l'écran de leur « cinéma intérieur ».

→ **Action 2** : leur demander de visualiser un ou plusieurs mots sur cet écran.

→ **Action 2** : toujours les yeux fermés, leur demander de visualiser une scène, une action, un symbole lié au mot(s).

→ **Bénéfices :**

- **associer le(s) mot(s) à un visuel** c'est donner un sens concret au(x) mot(s).

-**la visualisation développe** l'imaginaire et la créativité de l'élève.

-**Et le sens que l'élève a attribué au(x) mot(s) visualisé(s)**, peut lui permettre de s'en souvenir.

→ J'ai mis en place cette méthode avec succès sur plusieurs enfants dyslexiques.

5/ GAGNER EN SERENITE AVANT UNE EVALUATION

Constat : certains élèves perdent tous leurs moyens au moment de passer un examen ou une évaluation, à l'écrit ou à l'oral. C'est comme s'ils oubliaient tout ce qu'ils savent.

Problématique : l'évaluation du niveau d'un élève peut-être faussé par son stress qui lui fait perdre ses moyens. A l'oral en particulier, un élève peut perdre ses moyens à cause de la peur du regard et du jugement des autres.

→ **Solution : faire appel aux 4 techniques « d'ancrage en soi » précédemment vues.**

Et les combiner avec d'autres outils pédagogiques,

en voici 2 que je mets en place au collège...

→ **Action 1 :** Habituer les élèves à s'auto-évaluer en classe, c'est à dire à se mettre dans la peau de celui qui évalue/juge leur travail. Cet exercice permet en outre de les amener à être lucide sur leur niveau scolaire, et de participer à la mise en place d'objectifs individuels (« quel est le prochain objectif que je dois atteindre en anglais ? », « Qu'est-ce que je dois améliorer dans mon apprentissage et dans mon comportement ? »).

→ **Action 2 :** Leur faire réaliser chacun un « bocal zen » qui symbolise le passage d'un esprit excité et pas concentré à un esprit apaisé et en capacité d'attention.

→ **Bénéfices :**

-la combinaison de ces techniques et outils de bien-être peuvent aider l'élève à aborder un examen ou une évaluation avec davantage de sérénité.