

Corps et apprentissage :

Le yoga à l'école. Interview de Jean-Luc Vidua¹

par Pierre-Paul Delvaux

Publié dans la Feuille d'IF n° 15 de décembre 2007.

Jean-Luc Vidua est intervenu lors d'une réunion de la cellule de Liège il y a quelque temps déjà. Spécialiste du « yoga à l'école », son témoignage avait sa place dans ce numéro. Pour cette rencontre, nous nous sommes replongés dans le livre de Micheline Falk et Jacques de Coulon :

Un changement pour le mieux est possible (p. 39) Le plaisir est rentable (p. 86). La présence s'apprend (p. 106). Les flèches lumineuses de la conscience (p. 108) (...) Il est aisé d'affirmer (...) que nous possédons des sens intérieurs que le yoga appelle « sens subtils » et qui nous permettent d'avoir des expériences psychiques sans qu'interviennent obligatoirement des stimuli externes. (p. 134)

Ces quelques phrases sont tirées du livre de Micheline Flak et de Jacques de Coulon, Des enfants qui réussissent. Le yoga dans l'éducation². Ce livre fourmille en effet d'expressions qui interpellent le praticien de gestion mentale. Nous avons voulu aller au-delà des quelques convergences superficielles pour saisir les enjeux de cette démarche du yoga à l'école et pour la situer par rapport à la nôtre. En effet cette démarche semble travailler tout ce qui peut faciliter la perception. Est-elle en amont, en appui ou en synergie avec ce que nous faisons ?

Précisons que le yoga à l'école travaille trois démarches : la respiration, la posture et les mouvements et cela sans matériel, dans la configuration ordinaire des classes. Le yoga à l'école se concentre sur des exercices simples. Leur efficacité tient aussi à une grande souplesse.

C'est pour faire connaissance avec cette démarche et répondre à toutes ces questions que nous avons rencontré Jean-Luc Vidua, ancien instituteur primaire, actuellement art-thérapeute et vice-président du Rye-International.

¹ Le Rye (recherche sur le yoga dans l'éducation) est une association qui a été créée en France en 1978 et en Belgique en 1991 ; le Rye organise une formation aux techniques de yoga à l'école d'une durée de trois ans (en week-ends) et propose aussi des formations pour enseignants dans les écoles, notamment via l'Union des Villes et des Communes (en Belgique). Depuis 2000 existe un Rye-International qui regroupe une douzaine de pays et qui organise des séminaires internationaux tous les deux ans,

² Micheline Flak, Jacques de Coulon, *Des enfants qui réussissent. Le yoga dans l'éducation*, DDB, 1985.

Les transitions

En partant d'un point de vue très pragmatique, je voudrais pointer la notion de transitions qui a l'air tout fait centrale³ :

C'est une notion centrale en effet.

Faisons un petit détour par l'historique de la démarche. Quand Micheline Flak était professeur d'anglais à Paris, elle connaissait bien le yoga, l'Inde etc. Seulement la semaine, elle enseignait à des adolescents de cinquième (12 ans). Un jour, elle les a vus arriver dans un état de très grande excitation : ils avaient dû courir pour passer du cours de gymnastique pour arriver au local d'anglais. Elle avait un schéma de leçon bien établi et elle fait ce que beaucoup de professeurs auraient fait, elle crie sans qu'il y ait le moindre effet bien évidemment. C'est alors qu'elle a eu une idée toute simple :

- Nous n'allons pas commencer la leçon tout de suite. Asseyez-vous, mettez les mains devant les yeux, écoutez votre respiration...

Elle a fait trois exercices qu'elle est allée chercher dans son expérience de yogi. Après cela, elle a proposé de faire la leçon d'anglais. A certains moments, elle leur a redemandé de mettre les mains devant les yeux. Elle leur lisait la phrase. Elle leur demandait de répéter la phrase, de la redire. Elle faisait une pause, puis un petit travail sur la respiration, puis leur demandait encore de redire la phrase...

Le début du yoga école n'est pas venu d'une décision, c'est venu par une nécessité de transition.

Pour approfondir cette notion, j'ajoute que les exercices proposés doivent toujours être « contextualisés » en quelque sorte. On ne fait pas n'importe quel exercice à n'importe quel moment : quand les élèves sont dans l'énergie de la fin de récréation ou de la fin du cours de gymnastique, il ne faut pas proposer un exercice trop intériorisé, mais par exemple des expirations fortes parfois accompagnées d'un son. On voit alors les tensions s'apaiser. On peut ensuite leur proposer un exercice plus intériorisé. On peut enfin démarrer un apprentissage

Ce sont de pauses mobilisantes en quelque sorte. Les enfants sont invités à gérer leurs énergies. Cette transition est gérée avec un guide extérieur mais l'essentiel c'est l'enfant qui le fait...

Tout à fait. On ne fait d'ailleurs pas du yoga avant chaque activité et il n'est pas rare qu'avant une dictée par exemple, sans que l'institutrice ait rien demandé, quelques enfants ferment les yeux quelques instants pour entendre le bruit intérieur de leur respiration. Les enfants s'emparent donc de la technique et l'utilisent spontanément. Ce sont des choses extrêmement simples : porter son attention, fermer les yeux, porter sa conscience sur une partie du corps.

L'enseignant peut gérer ces exercices en fonction de plusieurs facteurs :

- d'abord en fonction de l'état d'esprit de la classe comme nous venons de l'illustrer,
- ensuite en fonction du moment de la journée,
- en fonction de la matière parfois : pour les tout petits par exemple, avant un exercice de graphisme, on propose de petits auto-massages des doigts, des mains,

³ Micheline Flak, Jacques de Coulon, *Des enfants qui réussissent. Le yoga à l'école*, p. 21. Toutes les citations ultérieures sont tirées de ce livre.

de petites prises de conscience de la chaleur de la main, des sensations qu'on a dans la main. Deux petites minutes suffisent et on se rend compte après que l'écriture est beaucoup plus déliée. C'est extrêmement simple et cela a tout de suite un résultat.. On peut d'ailleurs se demander pourquoi on n'y a pas pensé plus tôt.

- en fonction de lui-même, puisque l'enseignant est plus ou moins à l'aise avec tel ou tel moyen de la démarche – Rappelons ici qu'il y en a trois : la respiration, la posture, les mouvements.

Tout ceci nous ramène à l'apprenant, à ses besoins, à son vécu, à la présence qu'il peut construire par rapport à lui-même. Et « La Présence s'apprend » comme l'écrivent nos auteurs (p. 106).

Oui, la présence est fondamentale et elle s'apprend. « Les Yoga Sutras », un petit livre très ancien et composé d'aphorismes situe bien les buts et les moyens de la démarche :

- Le but est d'apaiser le mental pour être plus présent à soi-même et donc à notre profondeur. La présence à notre profondeur est bien le but ultime.

- Un chapitre décrit les huit moyens à mettre en oeuvre - Les six premiers sont applicables à des enfants dans une classe en 2007, les deux derniers touchent à la méditation. - Ces six moyens sont décrits dans le livre de Micheline Flak et Jacques de Coulon. Ce sont les grands chapitres : apprendre à vivre ensemble; chasser les toxines; prendre la bonne posture; apprendre à bien respirer; apprendre à se relaxer; apprendre à se concentrer.

Rentrer à la maison

Cette présence peut se décliner à trois niveaux :

- Le premier est que les enfants soient simplement plus calmes et donc plus attentifs.
- Le deuxième ce sont les bénéfices corporels : par des exercices de respiration on peut petit à petit « ouvrir » un enfant en douceur. Si, par exemple, on l'invite à respirer mieux, il va étirer et renforcer la musculature de la cage thoracique...
- Le troisième but est d'apprendre ou de réapprendre à « rentrer à la maison » : On peut dire aux enfants : « Quand vous avez faim, quand vous voulez vous reposer, quand vous voulez un câlin de papa ou maman, vous rentrez à la maison et après vous pouvez repartir parce que vous êtes rentrés. » Avec le yoga nous rentrons dans notre maison qui est notre propre corps. C'est se réintérioriser, c'est réapprendre le silence en écoutant sa respiration. Rentrer à la maison c'est un retour au silence et le silence c'est la découverte d'une force intérieure. C'est fondamental surtout à cause du zapping permanent, les enfants sont souvent à l'extérieur d'eux-mêmes...

Rentrer à la maison est une superbe métaphore. Seulement il y a certains enfants qui n'osent pas rentrer en eux. Ils ont peur.

Certains enfants ont peur d'être en contact avec eux-mêmes, peur du silence, peur de l'intériorisation. Pour les enfants catalogués hyperactifs par exemple, j'utilise des démarches de relaxation où le mouvement est essentiel. Par exemple, la relaxation de Jacobson qui invite à contracter un muscle et puis à la relâcher : tension puis détente. Ceux qui ont peur de l'intériorisation peuvent tout simplement garder les yeux ouverts et un jour, quand ils sont rassurés, ils les ferment spontanément.

Les enfants à tendance hyperactive sont souvent projetés vers l'extérieur, ils sont très

fragiles. Ils ont de grandes difficultés au niveau de l'enveloppe psycho-corporelle. Ils ont toujours l'impression qu'ils vont être agressés par une ancienne image, par un ancien mot, par les autres, par des objets. Comme s'ils n'avaient plus la peau comme enveloppe protectrice. Certains ont même l'impression d'être troués.

Précisons pour terminer que le yoga à l'école n'est pas une thérapie et que pour certains enfants il faut envisager de toutes autres démarches.

Vous avez beaucoup parlé de l'intériorité, du silence, de la force intérieure, de redécouvrir le moi intérieur. Dans votre démarche il est question des « sens intérieurs », ce que le yoga appelle les sens subtils qui permettent à chacun de voir d'entendre, de goûter, intérieurement. Micheline Flak et Jacques de Coulon écrivent : « Dans notre civilisation, on éduque malheureusement le plus souvent que les sens extérieurs et encore ceux-ci sont-ils restreints à l'audio-visuel. Voyez par exemple le peu de place qui est faite à l'école aux sens de l'odorat et du goût. Mais il y a plus grave : c'est la sclérose de nos sens intérieurs. » (p. 135)

Il y a une grande ignorance par rapport aux sens, C'est toujours par le biais d'une sensation que quelque chose commence à exister. Mais des sens extérieurs on arrive très vite aux sens intérieurs.

Les enfants entrent facilement dans la distinction entre l'extérieur et l'intérieur : l'image visuelle est différente de la vue, on peut se rappeler une odeur, on peut travailler les sons mémorisés, etc. Tout ce travail de pauses intérieures permet de mobiliser, d'apaiser, d'ouvrir à l'espace intérieur.

Ces pauses peuvent-elles structurer un savoir ?

Ces pauses vont permettre une structuration. Le yoga à l'école et la Gestion Mentale sont complémentaires. Le yoga va créer un espace intérieur où la structuration d'un savoir sera possible. Au début de la chaîne de l'apprentissage, au moment de la simple perception, il arrive que certains enfants ne soient déjà plus là. Or l'enfant doit être capable de s'arrêter. Ce qui se voit extérieurement c'est avant tout la première étape : les enfants sont plus attentifs. Ce qui se voit moins c'est qu'ils sont capables de faire un moment de pause intérieure et capables d'intégrer l'apprentissage. C'est à la Gestion Mentale de prendre le relais. Les deux approches sont tout à fait complémentaires et les enseignants en font spontanément la réflexion.

Nous sommes attelés à la même tâche puisqu'il s'agit en définitive de proposer aux apprenants les « moyens apprendre ».

Tout à fait. Et au risque de me répéter, je crois que l'intériorisation, qui passe par le silence, conduit à la découverte d'une force intérieure, celle du sujet.

Propos recueillis et mis en forme par Pierre-Paul Delvaux

Pour s'informer davantage RYE-Belgique asbl, www.rye-belgium.net. Contacts Genevieve.naert@skynet.be 02 375 79 81