

Cognition, émotions et corps des pistes d'une nouvelle a

Une fois dépassés les malentendus, les stéréotypes, la méconnaissance et les craintes, une compréhension des pistes dans la profession enseignante actuelle. Tant au niveau des élèves que du professionnel de l'Éducation, il s'agit de reconnaître les problématiques et optimiser les processus d'enseignement-apprentissage.

Amalia Terzidis, HEP Vaud

Pourquoi le yoga?

Prenant en compte les trois composantes de l'individu – physiologique, émotionnelle et mentale -, le yoga est une approche qui rejoint les nombreuses études neurologiques et cognitives actuelles qui pointent une compréhension plus holistique du fonctionnement cognitif.

En effet, si le modèle en force a été longtemps un modèle fondé sur une cognition purement intellectuelle, il est maintenant démontré que les émotions et le corps y jouent un rôle fondamental. Ainsi, les réflexions éducatives se doivent de réfléchir aux nouvelles modalités d'intégration de ce nouveau paradigme, notamment en prenant en compte les émotions et le corps des élèves, mais également en tenant compte de ces dimensions dans la pratique enseignante.

Partant de nombreux constats de décrochages des enseignants (burnout, découragement, stress, débordements sur la sphère privée, abandon de la profession pour les jeunes enseignants, sentiment d'impuissance, etc.) et des élèves (troubles croissants des apprentissages, difficultés de concentration, agitation, absence de motivation ou d'implication, comportements difficiles, etc.), il est pertinent de réfléchir à de nouvelles réponses à des contextes éducationnels en constante évolution. Dans ce sens, le yoga, une fois un peu mieux connu, offre des pistes intéressantes pour soutenir les pratiques d'enseignement-apprentissage.

En fait, le yoga, c'est quoi?

À l'origine, le yoga est une «voie», qui puise ses racines plurimillénaires en Inde et vise à se libérer des souffrances propres à la condition humaine. Comportant de nombreuses écoles et approches différentes, l'unité commune réside dans son nom, qui symbolise l'union du corps et du mental. Se composant d'une multitude de techniques physiques, respiratoires, mentales, il se décline en différentes voies, qui s'adaptent à différents contextes. En Occident, il est le plus souvent connu et pratiqué dans le principe Raja yoga, qui associe des postures, la gestion du souffle et de la méditation. Souffrant de nombreux stéréotypes, alimentés par des récupérations peu scrupuleuses, il est généralement très mal connu, et souvent associé, à tort, à des approches sectaires, mystiques, purement sportives ou de «détente». De fait, l'approche yogique est une approche

réellement holistique: son principe est d'unir toutes les sphères de la personne et d'en avoir une connaissance et une maîtrise qui permettent une mobilisation optimale de ses ressources. Si une voie «totale» du yoga n'est pas forcément adaptée à la vie occidentale du XXI^e siècle, sa pratique contextualisée permet néanmoins d'apporter de nombreux bénéfices, sur tous les plans (voir encadré ci-dessous) en travaillant simultanément la gestion mentale, émotionnelle et physique.

Effets et bénéfices du yoga

PHYSIQUE	ÉMOTIONNEL	MENTAL
<ul style="list-style-type: none"> Correction posturale Renforcement musculaire Renforcement du système nerveux Mobilité accrue Souplesse et santé des articulations Renforcement du système immunitaire Conscience et connaissance corporelle Mobilisation du corps pour influer sur le mental 	<ul style="list-style-type: none"> Meilleure reconnaissance de ses émotions, identification de leur expression Capacité de les gérer Abaissement du niveau de stress général Capacité de se distancier, de lâcher prise Capacité d'affronter les situations stressantes Développement d'un état émotionnel stable Capacité de renforcer les émotions positives, de diminuer les négatives 	<ul style="list-style-type: none"> Développement de techniques de gestion mentale Concentration accrue Capacité d'abstraction Renforcement de la conscience de ses processus cognitifs Mobilisation active et volontaire de ses processus mentaux Capacité d'affronter les situations stressantes Mobilisation du mental pour influer sur le corps

Que vient faire le yoga à l'école?

Plusieurs facteurs agissent négativement sur la qualité de l'attention, de la concentration et des apprentissages des élèves. Fatigue, sur-stimulation sensorielle et cognitive permanente, agitation constante, nervosité ou apathie des élèves sont de plus en plus constatées. D'autre part, notre société dite de «zapping», de rapidité excessive qui maintient les élèves dans une illusion de pouvoir avoir tout, tout de suite, sans temporalité longue et sans effort, les empêche de mobiliser des facultés psychiques propres aux apprentissages (mémoire, attention, volonté, concentration, métacognition, etc.). Enfin, la sédentarisation des activités et le stress qui provoquent mauvaises postures, fatigue physique et mentale, douleurs récurrentes, etc., achèvent ce tableau d'apprentissages «empêchés» ou du moins entravés.

Lorsque l'on comprend mieux de quoi il est constitué, on remarque que de nombreuses caractéristiques peuvent être mobilisées dans les classes pour pallier ces effets négatifs, et pour générer des effets positifs. Ces apports peuvent être classés en trois axes:

ps: quand le yoga montre pproche pédagogique

ension des éléments constituant le yoga permet de saisir en quoi il peut offrir de nombreuses
ducation, il offre de nombreuses facettes à mettre en œuvre pour pallier certaines

1) *Le rôle physiologique dans la cognition*

Les neurosciences ont maintenant attesté de l'importance du corps dans les processus cognitifs. La posture du corps, l'état physiologique, le feedback interactif entre phénomènes physiologiques et mentaux, ainsi que le lien étroit entre système nerveux et activité neuronale sont maintenant établis et pris en compte dans le développement des sciences cognitives.

Certaines études ont également démontré que l'imagerie corporelle et la conscience de son corps sont corrélées aux représentations conceptuelles et à certaines capacités mentales (représentations spatio-temporelles, par exemple). En ce sens, par le biais d'une connaissance approfondie de son corps, une progressive maîtrise de celui-ci et de ses mécanismes, son renforcement, son action sur tout le système neuro-végétatif, et une conscience minutieuse de ses postures et de son fonctionnement, les approches liées au yoga permettent ainsi une nette influence positive sur ces interactions corps-cognition.

2) *La métacognition*

Le rôle de la métacognition a été depuis longtemps démontré comme essentiel dans la gestion et la progression des apprentissages; la conscience de ses processus mentaux, de ses modes d'apprentissage permet aux apprenants de les mobiliser à bon escient, d'acquérir une autonomie cognitive et un sentiment d'efficacité personnelle (SEP) favorisant les apprentissages, et la capacité d'en générer. Le yoga dans son essence travaille en ce sens; de par la grande importance qu'y revêt la gestion du mental, la pleine conscience, la connaissance de soi et l'intériorisation, la gestion de ses pensées, de sa volonté, la maîtrise des mécanismes internes, – tant mentaux que physiques – sont aiguës, et la faculté de concentration abondamment attisée. Par ailleurs, certains travaux ont pu démontrer comment la relaxation permettait d'augmenter les capacités métacognitives.

3) *La gestion émotionnelle*

Les interactions entre émotions et cognition ont elles aussi été étudiées abondamment, notamment au sein des modèles théoriques du sociocognitivism, des neurosciences et de la psychologie cognitive différentielle. Le stress élevé, la peur, la colère, l'ennui,

la tristesse, l'anxiété ou le manque de confiance sont notamment des facteurs agissant négativement sur les capacités cognitives; à l'inverse, la confiance, la stabilité émotionnelle, la joie, la fierté, l'espoir, le plaisir l'enthousiasme, entre autres, montrent une influence positive sur celles-ci, et favorisent la créativité, compétence transversale de plus en plus mise en exergue par les plans d'étude et la sphère éducative. Il a été montré que les émotions «sculptent» le tissu neuronal, et que l'autorégulation émotionnelle joue un rôle fondamental dans les apprentissages. La conscience de ses émotions, leur connaissance et la reconnaissance de leurs expressions et mécanismes jouent un rôle essentiel dans leur gestion, et la capacité de les maîtriser ou les exploiter; c'est ici aussi une des caractéristiques du yoga d'œuvrer dans ce sens.

Outre l'aspect de la gestion des apprentissages, on retrouve, de l'autre côté du pupitre, des aspects non négligeables pour la profession enseignante. En effet, comme dans tous les métiers de l'humain, les enseignants sont soumis à de nombreuses difficultés mettant à mal leur sphère affective, mentale et même physiologique. L'instabilité d'une société en évolution exponentielle, multiforme, aux exigences grandissantes, mais aux ressources parfois manquantes, soumet les professionnels de l'enseignement à des pressions qui concourent de façon massive au découragement, au désinvestissement, au sentiment d'impuissance, voire à l'épuisement ou au tristement fameux burnout. C'est ainsi que les ressources déployées par le yoga pourraient offrir à la profession enseignante de nombreuses pistes pour pallier ces impacts néfastes et contribuer à une pratique non seulement plus confortable, mais également plus efficiente. En effet, les trois axes présentés plus haut sont tout autant de potentialités dans l'optimisation d'un métier où le rôle du corps, de l'état physique, émotionnel, la bonne gestion de celui-ci et de ses processus mentaux sont des éléments décisifs.

Et concrètement?

Comme on l'a vu, les caractéristiques du yoga offrent de nombreuses pistes d'optimisation de l'enseignement-apprentissage. S'il ne s'agit pas de transformer sa salle de classe en cours de yoga intensif et quotidien,

d'innombrables possibilités existent pour exploiter certains apports de ce dernier, en fonction des besoins spécifiques de sa classe, de son contexte d'enseignement, de son style d'enseignement, de ses connaissances, etc. Il est possible d'utiliser de petits éléments tirés du yoga, comme des exercices de respiration, du travail sur la gestion du stress, des émotions, des postures, sur les émotions, ou de mobiliser plus largement ses apports en intégrant celui-ci à la vie de la classe (voir encadré ci-dessous).

Dans tous les cas, il est important que les enseignants intéressés se forment minimalement – dans la mesure de leur intérêt et de ce qu'ils comptent mobiliser – à la pratique du yoga pour eux-mêmes, afin de garantir une exploitation pertinente, efficace et judicieuse. Il existe de nombreuses offres de formation au yoga, y compris le yoga pour enfants et/ou adolescents. Une première approche de pratique personnelle permettra aux enseignants de s'appropriier les éléments qu'ils pourront exploiter sous la forme de pistes didactiques et pédagogiques qui leur conviendront le mieux.

Une formation continue a vu le jour depuis deux ans à la HEP-VD, œuvrant dans ce sens, et nous pouvons espérer que d'autres verront le jour, si les milieux de l'Éducation intègrent les résultats de recherche démontrant l'importance du corps et des émotions, de leur prise en compte dans la gestion de l'enseignement-apprentissage, à l'instar de ce qui se fait déjà dans certaines écoles depuis quelques années. Une recherche, en cours, analyse des premiers résultats positifs quant aux effets de ces implémentations en classe, du point de

vue de l'enseignant comme des élèves; si des premiers effets de surprise ou de réticences apparaissent parfois, ils sont vite balayés par les effets positifs ressentis, et nous assistons ainsi à une demande croissante, des deux côtés du pupitre.

Pour aller plus loin...

www.rye-yoga.fr/

Formation continue: *Le yoga comme ressource d'enseignement-apprentissage pour les enseignant-e-s*. HEP Vaud.

Contact: amalia.terzidis@hepl.ch

Quelques pistes d'implémentations possibles...

- techniques de gestion du stress/des émotions avant les tests, lors des moments difficiles
- moments spécifiques de travail sur le corps (posture, moyens de se détendre, de se redynamiser, lien entre la posture et l'efficacité cognitive, etc.)
- remplacement de la punition par un élément de yoga (une posture, un exercice de respiration ou de concentration...)
- transitions (retour de récréation, changement de cours...)
- techniques de relaxation, de gestion du stress, des émotions à apprendre et à mobiliser librement au gré des besoins.
- routines à certains moments de la journée/semaine (une posture, ou un exercice de respiration)
- moments spécifiques d'apprentissage de gestion émotionnelle
- exercices respiratoires ponctuels, répétés, ou comme supports de gestion de classe
- pause relaxation
- coin yoga pour gérer les moments difficiles (conflit, perte de motivation ou de concentration, fatigue, colère)
- affiche ou fichier de cartes yoga (postures et/ou techniques de gestion du souffle, des émotions...) ouverts aux élèves
- pratique posturale régulière (allant de 2 minutes à 1h, 1x/semaine ou 1x/mois...)
- la minute yoga
- pour les enseignants: gestion du souffle, métacognition émotionnelle, pratique personnelle, pratique «sur chaise» ou dans la classe, techniques de gestion du stress, des émotions, mobilisation conscientisée du corps (posture, présence, tensions, etc.)

Références bibliographiques

Andrieu, B. (2007). La chair vécue du cerveau: un objet épistémologique du cerveau psychologique. *Psychologie française*, 52(3), 315-325.

Angot, M. (2008). *Le yoga-Sūtra de Patañjali: Le yoga-Bhāṣya de Vyasa*. Paris: Les Belles Lettres.

Ashby, F. G., & Isen, A. M. (1999). «A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition». *Psychological review*, 106(3), 529.

Bagnoud, B. (2013). *Du corps à la conscience: santé et bien-être par le yoga*. Genève: Junod.

Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité: le sentiment d'efficacité personnelle*. Paris: De Boeck Supérieur.

Blaya, C. (2010). *Décrochages scolaires: l'école en difficulté*. Bruxelles, Belgique: De Boeck.

Boroditsky, L. and Ramscar, M. (2002). «The roles of body and mind in abstract thought». *Psychological Science*, 13(2), 185-189.

Corbetta, D. (2000). «Partie II: Le bébé, le geste et la trace. Le corps et la pensée chez le bébé: Apport des systèmes dynamiques. *Enfance*, (3), 259-273.

Dai, D. Y., and Sternberg, R. J. (Eds.). (2004). *Motivation, emotion, and cognition: Integrative perspectives on intellectual functioning and development*. New-York, London: Routledge.

Della Chiesa, B. (2007). *Comprendre le cerveau: naissance d'une science de l'apprentissage*. Paris: Éd. OCDE.

Flak, M. and de Coulon, J. (1985). *Des enfants qui réussissent: Le yoga dans l'éducation*. Paris: Desclée De Brouwer.

Gallagher, S. (2006). *How the body shapes the mind*. Oxford: Clarendon Press.

Gardner, H. (1997). *Formes de l'intelligence (Les)*. Paris: Odile Jacob.

Laborde, M. (2006). *La pratique du yoga à l'école primaire: pour une co-disponibilité. Mémoire professionnel en pédagogie*. Perpignan: IUFM de l'Académie de Montpellier.

Lubart, T. (2003). *Psychologie de la créativité*. Paris: Armand Colin.

Rambusch, J., & Ziemke, T. (2005, July). «The role of embodiment in situated learning». In *Proceedings of the 27th Annual Conference of the Cognitive Science Society* (pp. 1803-1808). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Rohard, A. F. (2004). *Corps et mental en éducation: le yoga: un outil complémentaire au service des apprentissages?* (Doctoral dissertation).

Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R.,... & Harrison, J. (2013). «Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials». *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787.

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). «The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence». *Mindfulness*, 1(3), 137-151.

Terzidis, A. (manuscrit en préparation pour soumission). *Le yoga au service de l'enseignement/apprentissage? Au-delà du trend; des enjeux cognitifs, métacognitifs et émotionnels dans une perspective cognitive intégrative*.

Wagener, B., Boujon, C., & Fromage, B. (2011). *Contribution de la relaxation aux apprentissages et à la métacognition*. Université d'Angers. Récupéré sur: www.academia.edu (février 2017)

Wagener, B. (2015). L'autorégulation conjointe de la cognition et des émotions: quel impact sur les apprentissages?. *Voix Plurielles*, 12(1), 82-103.