



# 1, 2, 3, yoga !

De l'Inde à l'Occident, le yoga se popularise chez les adultes depuis les seventies. Ancrée dans le parascolaire pour les (tout-)petit-es, cette pratique permet aussi aux enfants de découvrir leur corps et leurs émotions, mais ne touche pas encore tous les publics.

À moins que l'école ne s'en mêle.

*Par Marie-Flore Pirmez*

Un mercredi après-midi, dans le quartier Saint-Job à Uccle, au sud de Bruxelles, Catherine Nozeret accueille six petits yogi-nis (du terme sanskrit qui désigne celui ou celle qui pratique le yoga). Ajna Yoga, son studio, ne reçoit pas que des pratiquant-es averti-es. Les plus jeunes ont 5 ans. C'est après avoir débuté la pratique en 1975 que la psychopédagogue de formation intègre, petit à petit, des éléments du yoga dans son travail avec des enfants en institution publique de protection de la jeunesse (IPPJ) ou en institut médico-pédagogique (IMP). Aujourd'hui, Catherine Nozeret enseigne, notamment, aux enfants et forme même de futur-es professeur-es de yoga pour les petit-es.

Installés dans une posture introductive sur le ventre qui calme les énergies de chacun-e, les bambins écoutent leur professeure réciter un conte infusé par les enseignements de la philosophie yogique. L'histoire d'un sage qui gravit une montagne mais qui, troublé par des questionnements tumultueux, doit se recentrer pour contrer les doutes.

Concentrés, patients, les enfants passent en position du petit indien assis, observent les mouvements et imitent les postures aux noms d'animaux et d'éléments naturels :

montagne, chat, chien tête en bas, cobra... Les rires sont permis, la parole circule aussi. « C'est important qu'ils puissent s'exprimer pendant le cours. Les enfants comprennent ainsi que s'ils ont ressenti quelque chose d'agréable dans une posture, leur copain ou leur copine a peut-être ressenti une gêne ou une douleur ».

## DE LA PSYCHOMOTRICITÉ AU YOGA, IL N'Y A QU'UN PAS

Chez les tout-petit-es, le yoga se rapproche de la psychomotricité. Car oui, le yoga peut même être abordé avec des bébés. Jusqu'à 3 ans, enfants et parents sont de la partie et sont invités à découvrir leur corps dans l'espace à travers l'aspect ludique des postures de yoga. Le centre de soins paramédicaux Fais Pas Ton Marolle, établi dans le quartier bruxellois éponyme, proposait jusqu'il y a peu des cours de yoga pour les petiot-es dès 18 mois.

« En plus des bénéfiques du yoga, même chez les petit-es, l'intérêt est aussi de créer du lien avec l'enfant pendant la séance, explique Yann Delamarre, kinésithérapeute et coordinateur du centre. Le parent prend des postures. L'enfant, quant à lui, s'amuse à lui

passer entre les jambes. Sur le tapis, il est couché sur le dos et regarde son parent en chien en tête en bas. À partir de 3 ans, les enfants peuvent prendre des cours de yoga seuls, bien qu'on continue d'utiliser de contes et de jeux. Malheureusement, de notre côté, nous avons essayé de lancer ces cours pour enfants pendant plus de six mois, sans grand succès. Nous avons donc dû les supprimer de notre planning. Il faut croire que dans l'imaginaire des parents, le yoga n'est pas encore considéré comme une activité pour enfants. »

Pourtant, les bienfaits sont nombreux et de plus en plus étudiés par le monde académique. Conscientiser son corps et celui de l'autre, améliorer sa proprioception (la capacité à se situer et se mouvoir dans l'espace), mieux gérer ses émotions, développer sa confiance en soi, mais aussi sa force, le tout en s'amusant et en stimulant sa créativité. Comme chez les adultes, la liste des bienfaits du yoga sur les enfants est longue. En 2018, une étude menée par la Rutgers University (New Jersey, États-Unis) dévoile également que le yoga réduit l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent-e.

Pour Catherine Nozeret, la pratique du yoga touche également à un enjeu contemporain et occidental qu'il faut prendre à bras-le-corps. « Sur quarante ans de cours, je constate que nos enfants sont de moins en moins dans leur corps. Petits, on les porte beaucoup plus. En grandissant, ils sont beaucoup plus devant des écrans. Apprendre à connaître son corps, que ce soit par le yoga, la méditation ou d'autres méthodes, c'est tout d'abord prendre conscience qu'on habite son corps ».

## À L'ÉCOLE DU YOGA

Les effets d'une pratique régulière du yoga chez les tout-petit-es en milieu scolaire font également l'objet d'une recherche en cours, menée conjointement par plusieurs universités parisiennes. « Des recherches préliminaires suggèrent que les interventions d'apprentissage socio-émotionnel basées sur le yoga et la pleine conscience peuvent avoir un impact positif sur le bien-être psychologique des enfants en maternelle, décrit Victoire Kalamarides, professeure de yoga pour enfants et co-chercheuse à l'Université Paris-Lumières. Les objectifs de cette étude sont multiples : nous souhaitons évaluer les effets de telles interventions sur les compétences psychologiques de connexion avec les autres enfants, la compréhension, mais aussi l'autogestion, l'impact sur la santé mentale ou la performance scolaire. Pour cela, nous analyserons de près les résultats d'un programme de vingt-quatre semaines qui a été donné à des profs. Ils/elles doivent proposer au moins vingt à vingt-cinq minutes d'activités basées

sur le yoga par semaine et sont encouragés-és à mettre en place des séances quotidiennes pour ritualiser la pratique ». L'étude est menée dans des écoles maternelles en Seine-Saint-Denis, une zone socio-économique assez défavorisée en France.

En Belgique, l'école pourrait aussi se montrer vectrice d'une ouverture du yoga à des publics plus diversifiés. Dans la région de Liège, Régis Delmay est enseignant en maternelle à l'école communale d'Alleur. Après plus de douze ans de pratique personnelle, le partager était devenu une évidence.

« Il fallait que je donne des séances de yoga en classe. Je me suis alors documenté, surtout dans les livres, j'ai suivi quelques formations pour savoir quelles méthodes utiliser avec les enfants. C'est comme ça que j'ai appris l'importance du jeu, des histoires, de l'approche par la psychomotricité. »

En classe, c'est donc yoga deux fois par semaine pour ces bambins âgés de 3 à 4 ans issus de divers milieux socio-culturels. Quelques salutations au soleil, une quinzaine de minutes pour activer le corps et la respiration par le mouvement. À l'avenir, Régis Delmay souhaiterait aussi aborder l'aspect philosophique du yoga avec les enfants.

« Je suis tombé sur une méthode de fiches

qui présente les postures de manière très pédagogique et ludique, mais qui aborde également ce qu'on appelle les huit branches du yoga (appelées aussi les piliers du yoga, *ndlr*). J'aimerais les utiliser en classe, mais je pense qu'il me faut un groupe un poil plus âgé pour ça. »

Lorsqu'on les étudie de près, étant adulte, ces concepts revêtent de multiples interprétations, mais ramenés à hauteur d'enfant, on peut par exemple parler des *Yamas*, un terme sanskrit qui décortique les attitudes altruistes à avoir envers les autres. Ou encore de *Pratyahara*, qui invite à regarder à l'intérieur pour comprendre ses émotions. Mais sur cette voie, une étape à la fois.

« J'ai déjà utilisé les chakras en classe avec certains enfants un peu plus grands, précise Régis Delmay, mais quant à l'aspect spirituel, je pense qu'il doit être mesuré. Le yoga est finalement mal connu. Les parents pensent parfois que lorsqu'on fait du yoga en classe, je demande à leur enfant de rester assis en lotus pendant de longues minutes, voire qu'il s'agit d'une pratique religieuse. Avec mes élèves, je ne chante pas de mantras par exemple. »

Même son de cloche du côté de la professeure bruxelloise : « Je chante parfois le 'Om' avec les enfants, mais pas lorsque

je donne cours dans des écoles. Certains parents croient qu'en faisant des postures sur la tête, le yoga pourrait détourner leur enfant d'une religion familiale. Souvent, je présente le yoga aux parents en leur disant que j'apprends aux enfants à maintenir une meilleure posture, à se tonifier, à bien respirer et à se détendre. Il faut expliquer que le yoga chez les petit-es est une pratique physique laïque. Ce qu'on veut éviter, c'est d'entendre des choses du style 'Le yoga, ce n'est pas pour mon enfant' ». Parce que le yoga, finalement, c'est pour tout le monde. 

## EN PRATIQUE

### ET SI ON ESSAYAIT À LA MAISON ?

Céline Garcia, professeure française de Hatha Yoga, spécialisée en yoga pour enfants, propose plusieurs séquences à faire dès 5 ans, telles des balades imaginaires. L'une est destinée aux enfants qui rencontrent des difficultés à canaliser leur énergie. L'autre, au contraire, est plutôt destinée aux petit-es introverti-es. Elle est aussi l'autrice des *Aventures de Shanti, le petit Yogi*, un ensemble de contes pour enfants inspirés de la philosophie du yoga. Pour les retrouver, rendez-vous sur la version web de cet article (sur [leligueur.be](http://leligueur.be)). D'autres outils, comme la série de livres *Respire !* (Rue des enfants), permettent aux petit-es de travailler les émotions avec des postures. Notamment la peur. Pour celle du médecin, par exemple, on leur propose la posture du papillon pour détendre les tensions dans les hanches, là où on enfouit beaucoup de nos blessures émotionnelles.

## POUR ALLER + LOIN

### UN GROUPE DE RECHERCHE BELGE

Fondé en France il y a plus de quarante ans, et puis chez nous en 1991, le groupe de Recherche sur le yoga dans l'éducation (RYE) propose des formations pour les enseignant-es souhaitant implémenter des techniques de yoga en classe. L'association suggère d'introduire de courtes initiations de cinq à dix minutes dès la maternelle. Catherine Nozeret, présidente pendant plusieurs années du groupe, reste convaincue que

le yoga pourrait véritablement être intégré au programme scolaire. « Un-e enseignant-e peut, par exemple, proposer aux enfants de se mettre en posture d'équilibre ou faire un exercice de respiration ou de concentration au début de la journée de cours, en transition entre deux activités, avant ou après un contrôle, lorsque la classe est dissipée... ». L'association ne démarche pas directement les écoles ou les professeur-es, mais la demande en formations est grandissante.

7 SUR 10

7 BRUXELLOIS SUR 10 ONT ACCÈS À UN CRÉDIT DU FONDS DU LOGEMENT. ON PREND RENDEZ-VOUS ?

  
fonds.brussels   
fonds du logement | woningfonds

[www.fonds.brussels](http://www.fonds.brussels)