

En un clic, se reconnecter à soi

Caroline Mathias

Durée : **50** minutes

Temps d'échange : **20** minutes

Niveau : Collège

**5 mots clés : 1) face aux écrans, savoir se reconnecter à soi
2) face aux écrans, savoir se reconnecter au corps
3) face aux écrans, savoir se reconnecter au cœur (émotions)
4) face aux écrans, adopter une sagesse numérique
5) que ce soit en présentiel ou en distanciel, le yoga éducatif apporte un plus dans les apprentissages (attention, concentration, mémorisation, fonctions exécutives boostées)**

Que vous réserve cet atelier... ?

Les confinements et périodes de distanciel successifs ont bouleversé nos vies et pratiques pédagogiques. Le numérique sous ses différentes formes est devenu incontournable pour garder du lien, échanger, transmettre, construire les savoirs... Tout (ou presque) se passe désormais à portée de clic. S'il a permis d'assurer la continuité pédagogique, le numérique a peut-être encore davantage focalisé les apprentissages au niveau de la tête aux dépens du corps et du cœur. Que ce soit au niveau des élèves ou au niveau des enseignants, ces trop longues périodes à distance nous ont contraint à une utilisation prolongée des écrans avec ses avantages et ses inconvénients. Dans nos classes virtuelles et zoom party, où sont passés nos corps ? Nos mosaïques de visages ne font que refléter le fait que ces modes virtuels d'apprentissage prolongés nous déconnectent de nos corps.

L'impact sur nos émotions n'est pas non plus négligeable d'autant plus lorsque nous nous revoyons physiquement camouflés derrière nos masques. Le triptyque tête-cœur-corps est malmené, pourtant il est essentiel pour des apprentissages efficaces. Comment dans un tel contexte, redonner leur pleine place au corps et au cœur dans les apprentissages ? Alors qu'en un clic, nous pouvons créer de nouvelles et nombreuses connexions, ne sommes-nous pas en train de nous déconnecter de nous-mêmes ?

L'objectif de cet atelier est de montrer comment par des pratiques de yoga et de relaxation à distance nous pourrions maintenir judicieusement en place le triptyque tête-cœur-corps dans nos cours virtuels au bénéfice des apprentissages. Pour expliquer cela, une parenthèse sera faite sur la structure d'une séance complète de yoga éducatif, en dehors des cours. Celle-ci respecte une échelle, dite de Patanjali, en six étapes :

Vivre ensemble, Éliminer les tensions, Se mettre en bonne posture, Respirer, Savoir se relâcher, Se concentrer

Que ce soit en présentiel ou en distanciel, il n'est évidemment pas question de réaliser une séance complète de yoga. Néanmoins, il est tout au fait envisageable, en fonction du contexte ou de l'état émotionnel des élèves, de piocher un élément parmi ces six étapes afin de créer un climat propice aux apprentissages et de se reconnecter à soi, c'est-à-dire à sa tête, à son corps et à son cœur.

Pour chacune des étapes, un ou deux exemples de pratiques réalisées avec des collégiens seront recontextualisés, présentés voire testés avec les participants.

Puis, un éclairage théorique sera apporté tout d'abord en nous attardant sur un des bénéfices importants de ces exercices à savoir l'entraînement et le développement des fonctions exécutives. C'est un sujet que j'ai creusé après avoir eu la chance l'an passé de suivre simultanément le DU Neuroéducation de LaPsyDé et ma dernière année de formation au RYE (Recherche sur le Yoga dans l'éducation). Ce sera ainsi un argument supplémentaire pour se lancer à partager ses exercices dans les enseignements en distanciel ou en présentiel, quelle que soit la matière et quel que soit le niveau scolaire des élèves.

Des ressources institutionnelles dans le cadre du parcours santé ou de directives internationales officielles apporteront enfin toute la légitimité à utiliser régulièrement ces outils bienfaiteurs !

N°27