

"Éveiller les tout-petits au bien-être :

du yoga pour les enfants de maternelle à Saint-Joseph Comblain"

GABRIELA DANS

Longtemps considérée comme réservée aux adultes, la pratique du yoga gagne du terrain auprès des parents et des enseignants, qui sont de plus en plus séduits par les bienfaits qu'elle offre aux enfants. C'est cette approche équilibrée entre douceur et activité physique que l'école maternelle Saint-Joseph de Comblain a décidé d'intégrer dans le quotidien de ses élèves. Un pari qui peut paraître ambitieux mais qui semble déjà porter ses fruits au quotidien.

L'origine de ce projet remonte en 2020, alors qu'une voisine de l'école propose d'offrir des animations de yoga aux élèves de primaire. L'activité se met rapidement en place et a vite fait d'inspirer les institutrices de maternelle qui décident, à leur tour, de proposer cette activité à leurs jeunes élèves. La nécessité de mettre en place cette activité a priori insolite pour de si petits enfants semble, en outre, se faire sentir auprès de certains élèves. « On sentait que plusieurs élèves plus agités avaient besoin de ce moment de relaxation pour se sentir mieux et être mieux connectés à leurs apprentissages » explique la directrice, Sarah Lerho. « Grâce à tout cela, on a décidé de mettre en place notre projet du yoga-pleine conscience ».

Décidées, les institutrices maternelles commencent à se former de leur côté afin de lancer le projet. Épaulées par la personne déjà présente dans le niveau primaire, elles s'inspirent également de différents livres tel que l'ouvrage d'Élise Snel « Calme et attentif comme une grenouille ».

L'activité s'organise le lundi après-midi, après la récréation. L'occasion de proposer à ceux qui ne font plus la sieste, un retour au calme avant de retourner en classe. Les séances sont rythmées par des rituels qui seront similaires à travers les semaines mais également, entrecoupées d'activités nouvelles. Un moment d'apaisement certain durant lequel, certains petit « yogis » finissent par s'endormir. « On observe cela chez des enfants qui

ne souhaitent pourtant plus aller à la sieste avec les « tout-petits » et on se rend compte que cela leur procure énormément de bien » nous confie Sarah Lerho.

Très vite, les bienfaits de ces séances « zen » se sont fait ressentir. Tant au niveau du primaire que dans les classes maternelles. « Lorsqu'on voit qu'un enfant s'énerve ou n'arrive plus à se reconcentrer, les institutrices essayent de reconnecter l'enfant à ce qu'il connaît, grâce à ce qui a été mis en place auparavant », explique la directrice. « Ces séances leur fournissent un réel apprentissage en termes de gestion des émotions, de la colère et de la frustration. »

Un apprentissage qui se poursuit au fil des années puisque les élèves de primaire continuent à bénéficier, eux aussi, des séances mises en place en 2020. « Ces séances octroyées par notre voisine nous ont également inspirés. Elles nous ont permis de mettre en place des moments de retour au calme, des zones tampon, pour redescendre après les récréations. Cela permet aux élèves de primaire de se reconcentrer et de se reconnecter au travail », conclut la directrice.

Les séances se font aujourd'hui dans une ambiance très apaisée et systématique chez les élèves de maternelle, malgré des premières sessions durant lesquelles il aura fallu s'accrocher. Grâce à la répétition, l'imitation, et la mise en place d'un cadre disciplinaire, ces séances sont devenues un véritable rendez-vous attendu par les jeunes élèves. ■



Les petits yogis de l'école Saint-Joseph profitent d'une session relaxante en pleine nature ©DR