

# VEUX-TU DEVENIR UNE FORÊT AVEC MOI?

Catherine Lesage

Créatrice de Littlefeet Yoga® et Little SuperYogis™

Catherine Lesage partage le yoga AVEC les enfants pour la première fois en 2001 alors qu'elle est enseignante à la maternelle. Elle fonde Littlefeet Yoga® en 2006, une compagnie bilingue visant à connecter les enfants et les familles par le mouvement, le jeu, la créativité, la coopération pour des communautés engagées et inspirées. Elle est la créatrice des Little SuperYogis™ et d'une formation innovatrice depuis 2011. Elle est enseignante, éducatrice physique, spécialiste en yoga pour enfants/adolescents/adultes, formatrice et consultante invitée en pédagogie au niveau universitaire.



**Imaginez:** vous avez préparé une belle activité mais la dynamique de classe est plus difficile cette année. Vous passez de nombreuses minutes à essayer d'engager les enfants, à créer des groupes. Ils perdent intérêt. Ceci est une situation récurrente depuis septembre.

## QUI SONT LES ENFANTS, QUELS SONT LEURS BESOINS POUR S'ÉPANOUIR SAINEMENT?

On les connaît imaginatifs, kinesthésiques, visuels, curieux, aimant la nature, la vie, le jeu. Comme nous tous, ils ont besoin de sécurité, de s'exprimer sous différentes formes, d'être écoutés, aimés, soutenus, inspirés, engagés. Voulant répondre à leurs besoins et honorer qui ils sont, JEU-CRÉATIVITÉ-COOPÉRATION sont devenus des piliers de l'enseignement du yoga AVEC les enfants chez Littlefeet Yoga® autour d'un élément central: le corps en mouvement, véhicule merveilleux pour comprendre le monde intérieur et extérieur.

**Les enfants  
peuvent s'exprimer  
sans pression  
de performer.**

Pour plusieurs, le yoga est synonyme de calme, de relaxation, de paix. Pour les enfants, il signifie transformation, plaisir de devenir qui on veut, socialisation avec les amis, connexion avec soi-même, forme d'expression différente. Pour Littlefeet Yoga®, il équivaut à un monde où les enfants peuvent s'exprimer sans pression de performer, où ils sont inspirés à créer, où ils découvrent des outils facilement transférables dans leur vie de tous les jours, où ils reprennent contact avec ce qu'ils sont et ce qui les fait grandir, soit la curiosité, le jeu, l'imaginaire, la sociabilité. Un monde où ils sont engagés et heureux. Quant aux postures, elles ne sont jamais une fin mais simplement un

véhicule pour interagir avec leur monde; elles font partie d'une histoire ou d'un thème, exploré par le jeu, la créativité, la coopération.

Dès l'âge de 3 ans, nous explorons le yoga par des jeux en partenaires et des postures à deux ou plusieurs. Une connexion profonde peut être établie entre les enfants par ces activités si elles sont saupoudrées d'imaginaire et de jeu. La combinaison de jeu et contact physique dans un climat créatif touche le cœur des enfants et transforme une simple activité en aventure: ils sont en communion vers un but commun et bien souvent cela génère de nouvelles idées, de nouvelles créations, ayant un impact positif sur l'estime de soi et la confiance de chacun. Un sentiment d'appartenance au groupe est aussi renforcé.

**La combinaison  
jeu et contact  
physique dans  
un climat créatif  
touche le cœur  
des enfants et  
transforme une  
simple activité  
en aventure.**

## **EXPLORER LE LANGAGE NON VERBAL: UN ATOUT POUR LA VIE ET UN CADEAU À OFFRIR AUX PETITS**

On ne peut parler de coopération au yoga avec les enfants sans soulever la notion de contact physique. Notre société s'éloigne rapidement de cette notion en raison de l'inconfort que provoque la proximité avec les autres et de certaines craintes de contact inapproprié. Les enfants souffrent de ne pouvoir vivre ces intangibles du monde non verbal qui laissent de nombreuses empreintes bénéfiques sur les plans physique, émotif, mental (pour certains spirituel). La relation intime entre le contact physique sain et le bien-être va au-delà du contact de la peau, créant une relation plus présente avec les gens que par la vision, affectant positivement le système immunitaire et permettant même de mieux vivre à l'âge adulte. Notons que plus de 70% de la communication humaine passe par le non-verbal.

**Le langage non  
verbal constitue  
une forme  
essentielle de la  
communication.**

Le langage non-verbal est non seulement une forme essentielle de la communication mais il précède le langage verbal. Un enfant qui explore ses habiletés et limites par le mouvement avec les autres développe un langage qui lui permet de

s'exprimer de façon non verbale et aussi de comprendre le langage de son partenaire. C'est le début de la compassion.

Par des postures/jeux à deux ou plusieurs, nous pouvons guider les enfants à constater et respecter les changements au niveau du corps, du visage, de la respiration, ce qui humanise leurs relations interpersonnelles. Ce contexte permet:



- d'apprendre sur soi-même,
- de connaître et respecter son ou ses partenaires,
- de faire partie d'un groupe,
- de trouver des solutions ensemble.

Les enfants partagent une magie intangible, créant ainsi des bienfaits durables tant pour le corps, la tête que les émotions. Et que dire de la dynamique de groupe....

## **COOPÉRER POUR CONNECTER, MIEUX COMMUNIQUER: “VIENS JOUER, CRÉER, COOPÉRER!”™**

Le mouvement est le moyen d'expression préféré des enfants et il est aussi au coeur de leur développement global. L'approche du yoga par le mouvement de Littlefeet Yoga® est basée sur des années d'observation, de certification, de collaboration, d'apprentissage “en direct” AVEC les enfants dans différentes régions et différents niveaux scolaires. Écoutant leurs besoins physiques, émotifs, cognitifs, cette philosophie répond non seulement à leurs besoins, mais également à leurs centres d'intérêt. Littlefeet Yoga® croit à la nécessité de soutenir, d'encourager, de créer des *expériences* de mouvement et de jeu dans un environnement riche en activités sensorielles, où la coopération, la liberté d'expression, l'imagination, sont hautement respectées.

**La nécessité  
de soutenir,  
d'encourager,  
de créer des  
expériences de  
mouvement et  
de jeu dans un  
environnement  
riche en activités  
sensorielles.**

Littlefeet Yoga® utilise une approche thématique qui favorise un processus co-créatif avec les enfants ; le yoga permet d'ÊTRE et non de FAIRE. Trouver une façon d'ÊTRE une forêt avec un partenaire stimule l'imaginaire d'un enfant (prenant racine à l'intérieur de soi). En ayant ce but commun comme cible, l'enfant se questionne, résout des problèmes, développe sa confiance et son estime de soi. Il n'a pas à répondre à des demandes extérieures constantes et à atteindre un résultat. Vous pourriez être agréablement surpris des solutions trouvées! Dans un contexte coopératif:

- Le **JEU** permet aux enfants de développer des liens avec de nouveaux amis ou des amis potentiels, une possibilité qu'ils n'auraient peut-être jamais envisagée auparavant.
- La **CRÉATIVITÉ** permet le toucher sain et respectueux, l'accent étant mis sur la création.
- La **COOPÉRATION** permet aux enfants de cheminer vers la compassion et la confiance: “Je prends soin de mon ami et lui de moi pour pouvoir créer un château très haut!”. Ces expériences leur permettent de développer une “carte intérieure” d'orientation de leurs parties du corps dans l'espace et les enfants développent inconsciemment un respect de l'espace de chacun. La confiance et la connaissance de son espace spatial constitue la base physique du développement du sens de SOI.

## “ON EST CAPABLE!”

Les postures explorées peuvent être aussi simples que deux postures connues jointes ensemble: un arbre devient une “*Forêt Enchantée*” comme nos *Little SuperYogis™ Sophie et Stella*.



Elles peuvent être des postures simples, telles pieds-à-pieds, mains-à-mains, dos-à-dos. Simplement respirer ensemble, sentir le dos du partenaire lors de l’inspiration et l’expiration peut générer des sensations nouvelles. Ajoutez un mouvement synchronisé des bras, quelle est la réaction des enfants?

Les postures peuvent être de connecter par l’énergie invisible qui vous unit: frottez vos mains et approchez-les très près de celles de votre partenaire sans les toucher. Sentez et vivez ce qui se passe. Vous n’avez qu’à constater le sourire de cette enfant qui sent la magie de sa maman pour comprendre le pouvoir de cette forme de coopération, le corps n’étant qu’une porte d’entrée à un monde intérieur extraordinaire.

**Contez une histoire  
et demandez aux partenaires  
de trouver  
une posture  
représentant un  
des personnages  
ou un animal  
du récit.**



Ajoutez toujours un brin de créativité au mélange: contez une histoire et demandez aux partenaires de trouver une posture représentant un des personnages ou un animal du récit; donnez-leur deux noms d’animaux et demandez-leur de “connecter” par les pieds, l’un sous l’autre. Plus on explore la créativité, plus elle se multiplie! La posture n’est plus qu’une simple posture mais une partie de l’aventure! Nous sommes ici une montagne-russe, ou peut-être un train... qu’en dites-vous?



Tout comme le yoga comprend des postures qui génère de l'énergie, d'autres qui calment, **la connexion des enfants par les postures peut être énergisante ou calmante, mais toujours dans un contexte ludique et créatif.** Résultats garantis: temps de qualité, concentration et engagement inégalés, sourires, plaisir et surtout... relaxation!

Ça vous tente? Vous faites parties de l'équation du succès des enfants. À vous d'essayer!

**“ En créant et en coopérant tout en ayant du plaisir, les enfants créent des liens, la motivation est plus grande ainsi que leur engagement. Ils apprennent sur eux et en action, ils peuvent vivre de beaux moments avec les autres, ainsi que des expériences significatives et positives. Catherine, ton approche est une formule gagnante !”**

**Enseignante de 2e année,  
graduée de Littlefeet Yoga®**

## **RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**

### **Viens Jouer, Créer, Coopérer!™**

Vous pouvez rejoindre Catherine Lesage à : [info@littlefeetyoga.com](mailto:info@littlefeetyoga.com) , [www.littlefeetyoga.com](http://www.littlefeetyoga.com) et [www.littlesuperyogis.com](http://www.littlesuperyogis.com)

### **Volume incontournable pour les adultes et lecture obligatoire pour les formations de Littlefeet Yoga®:**

*Le Petit Prince* de Saint-Exupéry

### **Ouvrages intéressants, parmi tant d'autre sources d'inspiration:**

GODDARD BLYTHE, S. (2001). *The Well-Balanced Child, The Genius of Natural Childhood*, Stroud, UK, Hawthorn Press Early Years.

HANNAFORD, C. (2007), *Smart Moves: Why Learning Is Not All In Your Head*, Great River Books, Utah.

JENKINSON, S. (2001), *The Genius of Play; Celebrating the Spirit of Childhood*, Stroud, UK, Hawthorn Press Early Years.