



**INTÉGRATION DU YOGA ET DE LA MÉDITATION À L'ÉDUCATION
PRÉSCOLAIRE : PRATIQUES DÉCLARÉES D'ENSEIGNANTES**

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en éducation

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

Par

© **FRÉDÉRIQUE PRUD'HOMME-PELLETIER**

Mai 2023

Composition du jury :

Anne Marie Michaud, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski, Campus de Lévis

Monica Boudreau, directrice de recherche, Université du Québec à Rimouski, Campus de Lévis

Julie Mélançon, codirectrice de recherche, Université du Québec à Rimouski, Campus de Lévis

Mathieu Point, examinateur externe, Université du Québec à Trois-Rivières

Dépôt initial le 19 décembre 2022

Dépôt final le 2 mai 2023

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI

Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui se sont impliquées dans mon projet et qui m'ont permis de le mener à terme.

Avant tout, je remercie mes directrices de recherche Monica Boudreau et Julie Mélançon qui ont cru en mon projet depuis le début. Votre temps, vos conseils et votre patience ont été infiniment appréciés. Vous avez su m'orienter dans ce laborieux, mais d'autant plus stimulant, travail tout en m'allouant une autonomie. Votre encadrement et votre confiance m'ont permis de dévoiler mon plein potentiel. Merci aussi de m'avoir impliquée dans vos projets de recherche, tous très enrichissants, qui m'ont permis de développer maintes nouvelles connaissances.

Je tiens aussi à remercier Anne-Michèle Delobbe qui a toujours été disponible pour répondre à mes interrogations quant à la mesure et à l'évaluation. Nos échanges ont permis d'enrichir non seulement ma recherche, mais aussi mon enthousiasme vis-à-vis la méthodologie. Ton temps et ton implication dans l'élaboration de mes outils de collecte de données ont été essentiels à la réussite de mon projet.

Je remercie également Mathieu Point, examinateur externe, et Anne Marie Michaud, présidente du jury, d'avoir pris le temps de lire ma recherche et de la faire progresser. Vos commentaires judicieux sont grandement appréciés. Merci de m'avoir encouragée en acceptant d'évaluer ce mémoire, je vous en suis très reconnaissante.

Je me dois de remercier aussi toutes les enseignantes à l'éducation préscolaire qui ont accepté de donner de leur temps afin de préexpérimenter mon questionnaire. Votre contribution a permis de l'enrichir grandement. Une mention spéciale à Hélène Beaudry qui s'est rendue disponible pour me conseiller, et ce, toujours avec enthousiasme.

Je ne peux oublier l'appui des trois centres de services scolaires qui ont accepté de participer à mon étude, ainsi que leur conseillère pédagogique respective : Marie-Isabelle Caissie (CSS de la Côte-du-Sud), Dany Laflamme (CSS de la Beauce-Etchemin) et Manon Grenier (CSS des Appalaches). Sans votre collaboration, ce projet n'aurait pas pu être lancé. Merci pour tout le temps que vous avez investi dans ce projet.

Je ne peux passer sous silence la contribution essentielle des enseignantes à l'éducation préscolaire des trois centres de services scolaires mentionnés précédemment qui ont pris le temps de répondre à mon questionnaire et de partager avec moi leurs pratiques enseignantes. Je suis infiniment reconnaissante de votre participation. Un merci particulier aux enseignantes qui se sont portées volontaires à prendre part à un entretien semi-dirigé. Votre apport a permis de mettre en lumière plusieurs aspects hautement intéressants de l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire.

Finalement, merci à ma mère, à mon père, à ma sœur et à mon conjoint qui m'ont encouragée dans la poursuite de mes rêves et qui ont toujours cru en moi et en mes capacités. Votre soutien inconditionnel est ce qui m'a permis de persévérer et de mener à bien ce projet.

RÉSUMÉ

Selon le récent Programme-cycle de l'éducation préscolaire (Ministère de l'Éducation du Québec, 2021) et le Conseil Supérieur de l'Éducation (2020a, 2020b), le bien-être serait l'un des moyens favorisant la réussite éducative des enfants. Au Québec, les enseignantes à l'éducation préscolaire sont donc tenues d'outiller les enfants dans le développement de leur bien-être. Pour ce faire, elles doivent recourir à différentes pratiques afin de promouvoir le bien-être des enfants de leur classe. Les multiples bienfaits du yoga et de la méditation chez l'enfant ayant déjà été démontrés, il semblerait aller de soi que leur intégration en classe pourrait permettre aux enseignantes d'atteindre ces objectifs de bien-être. Cependant, qu'en est-il dans la réalité? Ces pratiques sont-elles connues des enseignantes et celles-ci les utilisent-elles? Cette recherche a comme objectif de documenter les pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire à l'égard de leur intégration du yoga et de la méditation dans la classe. Un questionnaire autodéclaré soumis aux enseignantes de l'éducation préscolaire de trois centres de services scolaires et un entretien semi-dirigé avec des volontaires parmi les répondantes au questionnaire ont permis de répondre à cet objectif. L'interprétation des pratiques déclarées de 39 enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe a été faite en fonction des recommandations de la littérature scientifique et a mis en lumière différentes pratiques présentes à l'éducation préscolaire. Cette recherche a aussi fait ressortir des besoins en matière de formation, afin d'optimiser l'intégration du yoga et de la méditation en classe.

Mots clés : yoga, méditation, pratiques méditatives, éducation préscolaire, pratiques enseignantes, bien-être, éducation socioaffective, éducation à la santé

ABSTRACT

According to the recent Preschool Educational Program (Ministère de l'Éducation du Québec, 2021) and the Conseil supérieur de l'éducation (2020a, 2020b), well-being is an important element in fostering children's educational success. In the province of Quebec, preschool teachers are thus required to support and develop children's well-being. As a result, preschool teachers must deploy a variety of practices to promote the well-being of the children in their classroom. Since the numerous benefits of yoga and meditation for children have already been demonstrated, it would seem obvious that integrating them into the classroom would assist teachers in reaching these wellness objectives. However, what is the reality? Are teachers aware of these practices and are they using them? The purpose of this research is to document preschool teachers' self-reported practices regarding their integration of yoga and meditation into the classroom. A self-reported questionnaire, submitted to preschool teachers from three different School Boards, and a semi-structured interview, with volunteers from among the questionnaire respondents, addressed this objective. This interpretation of 39 teachers' reported practices concerning the integration of yoga and meditation in their classroom in accordance with the scientific literature's recommendations highlighted different practices used in preschool education. This research also identified training needs to optimize the integration of yoga and meditation in preschool education classrooms.

Key words: yoga, meditation, mindfulness, preschool education, teaching practices, well-being, wellness, socio-affective development, health education

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	IV
RÉSUMÉ	VI
ABSTRACT	VII
TABLE DES MATIÈRES	VIII
LISTE DES TABLEAUX	XI
LISTE DES FIGURES	XII
LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES	XIII
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
CHAPITRE 1 SITUATION PROBLÉMATIQUE	4
1.1 LE MANDAT DE L'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE ET LE BIENÊTRE	4
1.2 LE BIENÊTRE À L'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE PAR LE YOGA ET LA MÉDITATION.....	6
1.3 LES ÉTUDES DOCUMENTANT LES BIENFAITS DU YOGA ET DE LA MÉDITATION EN CONTEXTE SCOLAIRE.....	9
1.3.1 La documentation des bienfaits de programmes de yoga et de méditation au primaire	10
1.3.2 La documentation des bienfaits de programmes de yoga et de méditation à l'éducation préscolaire	14
1.4 PROBLÈME DE RECHERCHE, OBJECTIF ET PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE.....	18
1.4.1 Questions et objectif de recherche.....	19
1.4.2 Pertinence scientifique et sociale de la recherche	20
CHAPITRE 2 CADRE CONCEPTUEL	22
2.1 LE YOGA ET LA MÉDITATION : DÉFINITIONS	22
2.1.1 Le yoga.....	22
2.1.2 La méditation.....	29
2.1.3 Autres pratiques.....	34

2.2 LE YOGA ET LA MÉDITATION EN CONTEXTE SCOLAIRE : DES PRATIQUES ENSEIGNANTES.....	35
2.2.1 Au primaire.....	35
2.2.2 À l'éducation préscolaire.....	37
2.3 LE YOGA ET LA MÉDITATION EN CONTEXTE SCOLAIRE : LES RECOMMANDATIONS.....	38
2.3.1 Le rôle de l'enseignante	39
2.3.2 Les valeurs véhiculées.....	40
2.3.3 Le temps optimal	41
2.3.4 L'atmosphère.....	42
2.3.5 La formation.....	44
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE	47
3.1 LE TYPE DE RECHERCHE	47
3.2 LES INSTRUMENTS DE MESURE	49
3.2.1 Le questionnaire	49
3.2.2 L'entretien semi-dirigé.....	54
3.3 LA COLLECTE DES DONNÉES	57
3.4 L'ÉCHANTILLON.....	58
3.4.1 L'échantillon du questionnaire.....	58
3.4.2 L'échantillon de l'entretien semi-dirigé.....	62
3.5 LE PLAN D'ANALYSE.....	64
3.6 LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES.....	65
CHAPITRE 4 RÉSULTATS.....	66
4.1 LES ENSEIGNANTES QUI INTÈGENT LE YOGA ET LA MÉDITATION – RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE AUTODÉCLARÉ	66
4.1.1 Les types de pratiques méditatives intégrés à l'éducation préscolaire.....	67
4.1.2 Les caractéristiques de la pratique de yoga et de méditation à l'éducation préscolaire	71
4.1.3 Le local et l'atmosphère	79
4.1.4 Les accessoires	80
4.2 LES ENSEIGNANTES INTÉGRANT LE YOGA ET LA MÉDITATION – RÉSULTATS DE L'ENTRETIEN	81
4.2.1 L'entretien d'Alice	82

4.2.2	L'entretien d'Amélie	84
4.2.3	L'entretien d'Annabelle	86
4.3	LES ENSEIGNANTES N'INTÉGRANT PAS LE YOGA ET LA MÉDITATION – RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE	91
4.3.1	Les enseignantes qui déclarent ne pas intégrer le yoga ni la méditation.....	91
4.3.2	Les enseignantes qui n'intègrent pas le yoga et la méditation, mais qui aimeraient le faire.....	93
4.3.3	Les enseignantes qui n'intègrent pas le yoga et la méditation, mais qui l'ont déjà intégré auparavant	94
CHAPITRE 5 DISCUSSION		96
5.1	LE YOGA ET LA MÉDITATION EN CLASSE D'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE.....	96
5.1.1	L'intégration du yoga et de la méditation en classe	98
5.1.2	Le rôle de l'enseignante	102
5.1.3	Les valeurs véhiculées.....	107
5.1.4	Le temps optimal	108
5.1.5	L'atmosphère.....	111
5.1.6	La formation.....	115
CONCLUSION.....		118
ANNEXES.....		125
ANNEXE I QUESTIONNAIRE		126
ANNEXE II JUSTIFICATION DU QUESTIONNAIRE		138
ANNEXE III PROTOCOLE D'ENTRETIEN		152
ANNEXE IV RÉSUMÉ DU PROTOCOLE D'ENTRETIEN.....		155
ANNEXE V FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : ENTRETIEN SEMI-DIRIGÉ.....		157
ANNEXE VI CERTIFICAT D'ÉTHIQUE.....		160
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....		161

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 Explication de différentes formes de yoga et de méditation	8
Tableau 2 Bienfaits du yoga et de la méditation en contexte scolaire et à l'éducation préscolaire documentés dans la littérature scientifique	17
Tableau 3 Les trois étapes d'une séance de yoga.....	27
Tableau 4 Les différences entre le yoga traditionnel et le yoga pour enfants	29
Tableau 5 Synthèse de différentes pratiques méditatives.....	33
Tableau 6 Synthèse des recommandations tirées de la littérature scientifique quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire et au primaire.....	45
Tableau 7 Résumé descriptif des sections du questionnaire	51
Tableau 8 Résumé descriptif du protocole d'entretien.....	56
Tableau 9 Nombre de répondantes au questionnaire et taux de participation, selon le CSS	58
Tableau 10 Description sociodémographique de l'échantillon	59
Tableau 11 Description sociodémographique des répondantes intégrant le yoga et la méditation dans leur classe	61
Tableau 12 Description sociodémographique des participantes à l'entretien semi-dirigé.....	63
Tableau 13 Pratiques intégrées par les enseignantes d'éducation préscolaire (n=20)	67
Tableau 14 Autres pratiques méditatives intégrées par les enseignantes à l'éducation préscolaire	69
Tableau 15 Nombre d'années d'intégration du yoga ou de la pratique méditative.....	70
Tableau 16 Le temps consacré à la séance, selon le type de pratique	71
Tableau 17 Les types de programmes ou plateformes que les enseignantes déclarent utiliser afin de soutenir l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe.....	72
Tableau 18 Types de programmes ou plateformes que les répondantes rapportent utiliser	73

LISTE DES FIGURES

Figure 1 Le nombre de pratiques méditatives différentes que les enseignantes déclarent intégrer dans leur classe d'éducation préscolaire	68
Figure 2 La fréquence de l'intégration du yoga et de la méditation dans la classe.....	74
Figure 3 Les enseignantes déclarant animer la séance de yoga et de méditation.....	76
Figure 4 Les enseignantes déclarant participer à la séance de yoga et de méditation avec les enfants	76
Figure 5 Les enseignantes déclarant préexpérimenter la séance de yoga et de méditation avant de la présenter aux enfants.....	77
Figure 6 Les enseignantes déclarant avoir observé des bienfaits ou non à la suite de l'intégration du yoga et de méditation chez les enfants.....	78
Figure 7 Les bienfaits observés par les enseignantes en lien avec la pratique de yoga et de méditation	79
Figure 8 Les différents types d'atmosphère créés par les enseignantes spécifiquement pour la pratique de yoga et de méditation	80
Figure 9 Les accessoires utilisés par les enseignantes lors de la pratique de yoga et de méditation	81
Figure 10 Les enseignantes déclarant ne pas intégrer le yoga et la méditation dans leur classe présentement	91
Figure 11 Les raisons pour lesquelles les enseignantes n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe	92
Figure 12 Les raisons pour lesquelles les enseignantes n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe, malgré qu'elles souhaiteraient le faire	94
Figure 13 Les raisons pour lesquelles les enseignantes n'intègrent plus le yoga et la méditation dans leur classe	95

LISTE DES ABRÉVIATIONS, DES SIGLES ET DES ACRONYMES

CSE	Conseil supérieur de l'éducation
CSSA	Centre de services scolaire des Appalaches
CSSBE	Centre de services scolaire de la Beauce-Étchemin
CSSCS	Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud
ES	Éducation à la santé
MEQ	Ministère de l'Éducation du Québec
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
UQAR	Université du Québec à Rimouski

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Le bien-être est au cœur des droits des enfants selon la Convention relative aux droits de l'enfant, adoptée par les Nations Unies (1989). Est aussi mentionnée dans ce document l'importance de promouvoir chez l'enfant le développement socioaffectif et l'éducation à la santé. Au Québec, ces droits fondamentaux font tous partie prenante du récent Programme-cycle de l'éducation préscolaire (Ministère de l'Éducation du Québec, 2021). De fait, le gouvernement du Québec prescrit une éducation bienveillante, et ce, à travers les compétences du programme touchant les domaines affectif, social, langagier, cognitif et physique et moteur (MEQ, 2021). Une pratique qui regrouperait tous ces aspects serait celle du yoga (Brouillette, 2008) et de la méditation¹ (Goyette et al., 2020). En fait, plusieurs études scientifiques ont montré que la pratique du yoga et de la méditation à l'école, soit la pratique de mouvements en synchronie avec la respiration (Harrelson et Swann, 2003a) et la suppression des pensées pour atteindre un calme mental (Campion et Rocco, 2009), serait un excellent exercice pour développer les compétences psychomotrice, sociale et affective, et ce, notamment à l'éducation préscolaire (Brouillette, 2008; Flook et al., 2015; Gelet, 2020; Shapiro et al., 2015; Waters et al., 2015).

Bien que la littérature scientifique décrit amplement les bienfaits d'une pratique de yoga et de méditation pour enfants en milieu scolaire et préscolaire (Arthurson, 2015; Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Harpin et al., 2016; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019; Shapiro et al., 2015; Wood et al., 2018), elle ne fait que très peu état des pratiques enseignantes en ce qui a trait à l'intégration du yoga et de la méditation dans ces classes (Gelet, 2020; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019). En d'autres mots, les études existantes laissent entrevoir l'intérêt qu'auraient les enseignantes² à l'éducation préscolaire de prévoir des exercices de yoga et de méditation dans leur

¹ La terminologie utilisée (c.-à-d. yoga et méditation) est discutée dans le *Chapitre 1 : Situation problématique* et précisée dans le *Chapitre 2 : Cadre conceptuel*.

² Le féminin est employé, et ce, tout au long du texte, puisque les personnes travaillant au préscolaire au Québec sont majoritairement des femmes. Bien entendu, les hommes ont été invités à participer à la recherche.

classe, mais n'explicitent pas comment elles le font, ni à quelle fréquence elles intègrent les différentes pratiques méditatives.

La présente recherche propose donc de documenter les pratiques enseignantes à l'égard de l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Par le fait même, l'adéquation entre les recommandations de la littérature scientifique et professionnelle avec les résultats de cette étude permettra de dégager les besoins des acteurs en éducation en ce qui a trait au yoga et à la méditation pour enfants.

Le premier chapitre de ce mémoire expose cette problématique en expliquant le rôle que joue l'éducation préscolaire dans le développement du bien-être, de l'éducation à la santé et des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. Ensuite est présenté un moyen possible que les enseignantes à l'éducation préscolaire peuvent employer afin de répondre aux attentes du Programme-cycle de l'éducation préscolaire concernant la promotion du développement global de l'enfant ainsi que la mise en place d'interventions préventives : le yoga et la méditation. S'en suivent leurs bienfaits documentés dans la littérature scientifique. La présentation de ces études et de leurs limites conduit à circonscrire le problème de recherche et ses objectifs. Pour conclure ce chapitre, la pertinence scientifique et sociale de la présente recherche est détaillée.

Le deuxième chapitre, pour sa part, définit les différents concepts inhérents à la présente recherche afin de discerner les éléments théoriques primordiaux à l'élaboration des outils de collecte de données. Sont d'abord présentées les pratiques de yoga, de yoga pour enfants (appelé aussi pedayoga), de méditation, ainsi que d'autres pratiques reliées à la méditation. Par la suite sont introduites les recommandations de la littérature scientifique quant à la pratique du yoga et de la méditation en milieu scolaire et préscolaire.

Le troisième chapitre est réservé au cadre méthodologique de la présente recherche. Celui-ci présente le type de recherche ainsi que les instruments de mesure choisis pour répondre à l'objectif de recherche, soit le questionnaire autodéclaré et l'entretien semi-dirigé. Plus

précisément, leur méthode d'élaboration et leur protocole de validation respectif sont exposés. Finalement sont détaillés le déroulement de la collecte des données, l'échantillon, le plan d'analyse, ainsi que les considérations éthiques.

Le quatrième chapitre, quant à lui, se concentre sur la présentation des résultats obtenus suite à la collecte des données grâce au questionnaire autodéclaré et à l'entretien semi-dirigé. Les résultats sont structurés en fonction des différentes parties du questionnaire, et ce, toujours selon les principales recommandations de la littérature scientifique. Les propos recueillis à l'entretien semi-dirigé sont ensuite exposés pour décrire, d'une part, la séance de yoga et de méditation dans la classe de chaque enseignante interviewée et, d'autre part, les bienfaits et écueils perçus par cette dernière. Ce chapitre se termine avec la présentation des résultats des enseignantes qui déclarent ne pas intégrer le yoga et la méditation présentement dans leur classe.

Le cinquième chapitre est dédié à l'analyse et à la discussion des résultats obtenus. L'analyse se fait en fonction des principales recommandations de la littérature scientifique quant à la pratique du yoga et de la méditation avec les enfants, soit le déroulement de la séance, le rôle de l'enseignante, les valeurs véhiculées lors de la séance, le temps optimal, l'atmosphère et les accessoires à privilégier et la formation. Pour clore le chapitre, sont discutés les résultats recueillis auprès des enseignantes affirmant ne pas intégrer le yoga et la méditation dans leur classe, afin de dégager des besoins de formation pour favoriser l'adoption de pratiques méditatives par plus d'enseignantes à l'éducation préscolaire.

Enfin, la conclusion de ce mémoire met en évidence les apports de la présente recherche à travers un résumé des principaux résultats. Sont ensuite détaillées les limites de l'étude, ainsi que quelques pistes de réflexion pour de futures recherches en lien avec le yoga et la méditation pour enfants.

CHAPITRE 1

SITUATION PROBLÉMATIQUE

Ce premier chapitre est dédié à la présentation de la problématique de recherche. Par la suite, sont exposés les questions découlant du problème de recherche et l'objectif de recherche sous-jacent. Pour clore ce chapitre, la pertinence scientifique et sociale est présentée.

1.1 LE MANDAT DE L'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE ET LE BIENÊTRE

Dans le récent Programme-cycle de l'éducation préscolaire, le ministère de l'Éducation (2021) s'est donné comme mandat « de favoriser le développement global de tous les enfants » et « de mettre en œuvre des interventions préventives » (p. 3). Afin de réaliser ce mandat, le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021) recommande de veiller à ce que les enfants évoluent dans un milieu de vie scolaire bienveillant en mentionnant l'importance de « se préoccuper du bien-être, de la sécurité et de la santé de chaque enfant » (p. 4). Le Ministère propose notamment d'intervenir de manière précoce en offrant des « activités spécifiques et continues à tous les enfants afin de favoriser le développement et la consolidation de facteurs de protection et l'acquisition de compétences personnelles et sociales nécessaires à un développement harmonieux » (p.5). Par conséquent, le bien-être de l'enfant est mis de l'avant à travers le développement de la connaissance de soi, de l'autorégulation et des relations interpersonnelles (MEQ, 2021).

Le Conseil supérieur de l'éducation (2020a, 2020b) abonde dans le même sens et a récemment produit un avis mettant en lumière l'importance du développement des compétences socioémotionnelles, ainsi que du bien-être, chez les jeunes enfants. En fait, selon le CSE (2020b), « le bien-être est un concept multifactoriel, multidimensionnel et systémique dans lequel s'insère le développement cognitif, émotionnel, social et physique de l'individu » (p.1). Afin de soutenir le bien-être des enfants à l'école, on y rappelle qu'il est nécessaire de développer leurs compétences sociales et émotionnelles, et ce, au même titre que les autres savoir-être. Ces compétences se

développent particulièrement à travers leurs expériences en milieu scolaire (CSE, 2020b). En fait, le CSE (2020a) va jusqu'à recommander au ministre de l'Éducation « de rendre explicite et obligatoire le développement des compétences sociales et émotionnelles des enfants et de considérer l'acquisition de ces compétences comme un savoir-être qui se développe dans toutes les sphères d'activités de l'école » (p.92). Il va ainsi de soi que le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021) et le CSE (2020b) mettent de l'avant l'éducation socioémotionnelle des enfants âgés de 4 et 5 ans.

Selon Grenier (2009), l'éducation à la santé (ES) se réfère autant à la santé physique que mentale, puisque l'enfant « vivra l'ES par le développement de la conscience de soi et de ses besoins, par une prise de conscience des conséquences sur sa santé et sur son bien-être de ses choix personnels, par l'adoption d'un mode de vie actif et une conduite sécuritaire » (p.16). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) lie aussi le bien-être et la santé mentale. Plus précisément, elle définit cette santé mentale comme « correspondant à un état de bien-être mental et physique » (OMS, 2019).

En outre, depuis la réforme des années 2000, « l'éducation préscolaire pose des jalons de l'ES parmi trois des six compétences de son programme³ » (Grenier, 2009, p. 16). C'est encore le cas dans le récent Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021), notamment à travers les compétences *Accroître son développement moteur*, *Construire sa conscience de soi* et *Vivre des relations harmonieuses avec les autres*, même si les cinq compétences du Programme-cycle sont interdépendantes. À travers la compétence portant sur le développement physique et moteur de l'enfant (MEQ, 2021), l'enfant devrait faire l'expérience de l'éducation à la santé. Celui-ci sera amené à explorer le monde avec ses cinq sens, à s'approprier son schéma corporel et les différents mouvements que son corps peut effectuer, tout en développant ses habiletés motrices, tant fines que globales, et en découvrant différentes manières de se détendre. La compétence du domaine

³ Les six compétences de l'éducation préscolaire avant la publication récente du Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021) étaient : « Agir avec efficacité dans différents contextes sur le plan sensoriel et moteur, Affirmer sa personnalité, Interagir de façon harmonieuse avec les autres, Communiquer en utilisant les ressources de la langue, Construire sa compréhension du monde [et] Mener à terme une activité ou un projet » (MEQ, 2006, p.53).

affectif soutient elle aussi le développement de l'éducation à la santé, tout comme l'éducation socioémotionnelle, puisqu'elle permet à l'enfant d'explorer et de reconnaître ses besoins, ses caractéristiques individuelles et ses émotions. La compétence portant sur le domaine social y contribue également en amenant l'enfant à gérer ses différends, à réguler ses comportements et en démontrant une ouverture aux autres, tout en créant des liens avec ceux-ci (MEQ, 2021).

Afin de faire la promotion du bien-être et de l'éducation socioémotionnelle, Goyette et al. (2020) avancent que l'implantation d'interventions pédagogiques « bienveillantes » dans les écoles serait une avenue intéressante. En effet, celles-ci contribueraient au développement d'un sentiment de bien-être permettant aux enfants de s'épanouir et de braver toute situation en contexte scolaire (Goyette et al., 2020). Ces interventions pédagogiques bienveillantes s'insèrent dans le courant de la psychopédagogie du bien-être. Ainsi, elles encouragent le développement de « stratégies et d'habiletés propices à l'atteinte d'un équilibre émotif, cognitif, psychosocial et physique » (Goyette et al., 2020, p. 6), ceci, dans le but de favoriser le développement global de l'enfant.

1.2 LE BIENÊTRE À L'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE PAR LE YOGA ET LA MÉDITATION

Le bien-être des enfants serait un facteur déterminant pour le développement de leur posture d'apprenant et de leurs habiletés de gestion du stress en contexte d'apprentissage (CSE, 2020a). La maîtrise des compétences socioémotionnelles représenterait un facteur de protection crucial pour ce bien-être (CSE, 2020b). Bien qu'ils ne le réalisent pas, les enfants sont responsables de leur propre bien-être (CSE, 2020a; Goyette, 2018). Selon Goyette (2018), ils devraient activement rechercher des émotions positives, s'engager dans des activités significatives pour eux, bâtir de bonnes relations avec leurs pairs, vivre selon leurs valeurs et s'accomplir dans un certain domaine. Par conséquent, en plus de devoir guider les enfants dans cette prise de conscience, les intervenants en milieu scolaire doivent s'assurer d'offrir un environnement où ils sont en mesure de développer chacune de ces dimensions individuellement. Pour ce faire, « les enseignantes doivent [...] doter les élèves d'outils pour cultiver le bien-être à l'école » (Goyette, 2018, p. 113).

Des pratiques qu'il serait possible d'intégrer aux activités quotidiennes de la maternelle, et qui seraient appréciées des enseignantes pour soutenir le développement global des enfants, sont le yoga (Brouillette, 2008) et la méditation, ainsi que ses autres pratiques méditatives associées (Goyette et al., 2020). D'ailleurs, Goyette et al. (2020) avancent que, comme elles interviennent quotidiennement auprès des enfants, les enseignantes seraient les personnes les mieux placées pour faire la promotion du bien-être, de l'éducation socioémotionnelle et de l'éducation à la santé en intégrant des dispositifs pédagogiques destinés à favoriser le développement du bien-être à leur routine de classe (p. 4). Le CSE (2020a) abonde en ce sens en affirmant que « l'école représente [...] un important vecteur de prévention et d'éducation pour un mode de vie sain » (p. 42). Conséquemment, on peut penser que le yoga et la méditation pourraient être utilisés comme situation d'apprentissage en contexte préscolaire avec l'intention pédagogique de soutenir le développement global de l'enfant, ou encore l'éducation à la santé et l'éducation socioémotionnelle.

Le terme *yoga* signifie l'union du corps et de l'esprit. En d'autres mots, le yoga est une pratique plutôt physique où l'on exécute une suite de mouvements tout en exerçant un contrôle conscient sur sa respiration (Harrelson et Swann, 2003a). La méditation, contrairement au yoga, est une pratique plus mentale. Celle-ci nécessite la suppression volontaire des pensées pour calmer l'esprit (Campion et Rocco, 2009). Le yoga et la méditation peuvent prendre différentes formes, comme le présente le tableau 1. Ces formes de yoga et de méditation seront évoquées dans les prochaines sous-sections qui rapportent des recherches exposant les effets de l'implantation du yoga et de la méditation sur le niveau de bien-être des enfants de 4 ans et plus.

Il est important de noter que la terminologie conjuguant à la fois *yoga* et *méditation* a été retenue dans le présent mémoire, même si l'étude traite aussi d'autres formes de pratiques méditatives, comme celles mentionnées dans le tableau 1. Ces autres formes découlent de ces deux pratiques, soit le yoga et la méditation (Basavaraddi, n.d.; Selva, 2017). De plus, bien qu'ils aient plusieurs points en commun, le yoga et la méditation sont deux pratiques distinctes (Martin, 2018; Singh, 2012; Sun et al., 2021; Veillette, 2021). En effet, quelques recherches scientifiques ayant

étudié ces deux concepts les présentent de façon distincte, n’ayant pas recours à un terme plus *englobant* pour les nommer (Martin, 2018; Singh, 2012; Sun et al., 2021; Veillette, 2021). Conséquemment, il a été jugé judicieux d’utiliser l’expression inclusive « yoga et méditation ».

Tableau 1
Explication de différentes formes de yoga et de méditation

Pratique	Forme	Explication*
Yoga	Hatha	Pratique physique, où l’on exécute une suite de mouvements tout en exerçant un contrôle conscient sur sa respiration (Harrelson et Swann, 2003a).
	Pedayoga	Pratique de yoga où les mouvements et le vocabulaire ont été adaptés spécifiquement aux enfants (Hutchison, 2009).
Méditation	Méditation	Pratique nécessitant la suppression des pensées pour calmer l’esprit (Campion et Rocco, 2009).
	Pleine conscience	Pratique où l’on se concentre sur le moment présent et accueille nos émotions, le tout, sans jugement (Bender et al., 2018; Martin, 2018).
	Scan Corporel	Pratique nécessitant un balayage mental des différentes parties du corps de façon méthodique. Par exemple, il est possible de commencer par relaxer les pieds et finir par la relaxation de la tête (Lantieri, 2008; Pastoré, 2018).
	Relaxation	Forme de méditation s’il y a un relâchement conscient du corps pour détendre le système nerveux (Cabrol et Raymond, 1997; Jain et al., 2007).

* Des définitions plus exhaustives de ces deux pratiques seront présentées dans le *Chapitre 2 : cadre conceptuel*.

1.3 LES ÉTUDES DOCUMENTANT LES BIENFAITS DU YOGA ET DE LA MÉDITATION EN CONTEXTE SCOLAIRE

Plusieurs recherches (Arthurson, 2015; Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Schrod et al., 2019) se sont intéressées au yoga et à la méditation en contexte scolaire et préscolaire, plus particulièrement à leurs bienfaits. Parmi ces bienfaits, on trouve de plus hauts niveaux de concentration (Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Harpin et al., 2016), une augmentation des comportements prosociaux (Arthurson, 2015; Gelet, 2020; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016) tels que la compassion, l'empathie et le respect (Gelet, 2020; Shapiro et al., 2015) et une meilleure identification et régulation des émotions (Arthurson, 2015; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Schrod et al., 2019), pour n'en nommer que quelques-uns. Selon Gosselin et Turgeon (2015), grâce au yoga et à la méditation à l'école, un jeune serait en mesure de modifier la manière dont il perçoit les divers événements stressants, ce qui aurait pour résultat d'atténuer ses symptômes physiques reliés au stress et à l'anxiété se manifestant dans la classe. Waters et al. (2015) abondent en ce sens en soutenant que la pleine conscience et le scan corporel aideraient à diminuer les stress vécus.

Sur le plan anatomique et développemental, Shapiro et al. (2015) mentionnent que les activités de méditation et de pleine conscience, si elles sont adaptées à l'âge des enfants, pourraient servir de *programme d'entraînement*⁴ pour le cerveau en créant des circuits neuronaux afin de favoriser ces apprentissages d'autorégulation. En effet, le cerveau, notamment le cortex préfrontal, connaît une forte croissance durant l'enfance, ce qui favoriserait l'apprentissage de l'autorégulation. Le renforcement des apprentissages d'autorégulation permettrait aux enfants de diminuer leurs comportements inappropriés, de favoriser les interactions sociales autant avec l'enseignante qu'avec les camarades de classe et d'augmenter leur motivation, ainsi que leur capacité d'apprendre (Shapiro et al., 2015). En outre, selon Lantieri (2008), un enfant stressé et en perte de contrôle émotionnel n'est pas en mesure de faire les apprentissages demandés dans sa journée. Il soutient que le cortex préfrontal en serait la cause puisque, en tant que centre responsable

⁴ Extrait original : « training the brain » (Shapiro et al., 2015, p. 2).

des capacités attentionnelles et d'inhibition, il lui serait difficile de traiter plus d'une information à la fois. Dans un contexte stressant, le cerveau tenterait donc de désamorcer la situation et d'inhiber les comportements émotionnels dérangeants plutôt que de porter attention aux apprentissages (Lantieri, 2008).

Plusieurs auteurs soutiennent que le yoga et la méditation, à travers les mouvements, les postures statiques et les exercices de respiration, favoriseraient le développement moteur de l'enfant (Brunelle, 2013; Ménard, 2022; O'Neil et al., 2016; Wolff et Stapp, 2019). En fait, sur le plan moteur, la pratique du yoga permet le travail des muscles de manière symétrique et latérale, l'amélioration de l'équilibre, de la flexibilité et des habiletés motrices, ainsi que le développement de la conscience de son corps et des mouvements qu'il peut produire (Bélanger et St-Amour, 2011; Brouillette, 2008; Brunelle, 2013; Ménard, 2022; Wolff et Stapp, 2019). À travers l'exécution des différentes postures comprises dans une séance de yoga, l'enfant est amené à bouger considérablement : il réalise des flexions, des équilibres, des étirements, le tout en latéralité et en symétrie (Brouillette, 2008; Brunelle, 2013; Ménard, 2022; Wolff et Stapp, 2019).

Ainsi, il n'est pas surprenant que des études cherchent à évaluer certains programmes de yoga et de méditation et à documenter les bienfaits associés à leur intégration, et ce, chez de jeunes enfants. Les deux prochaines sous-sections présentent l'état des lieux des bienfaits documentés dans la littérature scientifique quant à l'intégration de divers programmes de yoga et de méditation en contexte primaire (sous-section 1.3.1) et à l'éducation préscolaire (sous-section 1.3.2).

1.3.1 La documentation des bienfaits de programmes de yoga et de méditation au primaire

Plusieurs études sur le yoga et la méditation réalisées dans des écoles primaires relèvent des bienfaits intéressants, influençant le bien-être des enfants. Celles-ci seront présentées dans les paragraphes suivants. Les travaux portant sur la pratique de yoga en contexte scolaire seront d'abord présentés, suivis de ceux examinant diverses pratiques méditatives, notamment la pleine conscience.

Gelet (2020), dans une recherche-action portant sur les effets d'un programme de yoga en pleine conscience sur les capacités attentionnelles et émotionnelles de huit enfants de 6 ans, a documenté plusieurs bienfaits. Dans ce programme, les enfants ont participé à plusieurs ateliers sur la philosophie du yoga, à des lectures interactives sur des thèmes en lien avec le yoga et la méditation et à des séances de yoga animées par une animatrice spécialisée, soit la chercheuse elle-même. La collecte des données consistait en un journal de bord rempli par la chercheuse. À la suite de ce programme, Gelet (2020) a observé chez les enfants une meilleure régulation des émotions, l'adoption de comportements prosociaux, ainsi que l'augmentation de leurs capacités attentionnelles. De plus, elle déclare que l'intervention a su enrichir le vocabulaire émotionnel des enfants, augmenter leur estime de soi et « modifier la réaction émotionnelle habituelle à une expérience stressante » (p.140). Lors d'entrevues individuelles avec les participants, un enfant a mentionné être dans de meilleures dispositions pour apprendre après les séances. Finalement, la chercheuse a noté que les enfants réinvestissaient les techniques de relaxation apprises lors des séances de yoga, notamment les exercices de respiration (Gelet, 2020).

L'étude de Demers (2012) s'est penchée sur les effets d'un programme de yoga sur la capacité de gestion du stress de 27 élèves de 5^e année du primaire. Pour ce faire, la chercheuse a demandé la collaboration de l'enseignante titulaire et de l'enseignant d'éducation physique pour animer des séances de yoga. Au terme du programme, les enfants ont déclaré ressentir une diminution de leur stress, une détente physique et mentale, ainsi qu'une augmentation de leur niveau de concentration en classe. Finalement, plusieurs enfants ont mentionné ne pas avoir développé l'habitude d'utiliser les techniques de gestion de stress apprises, ne les utilisant donc pas par eux-mêmes. La chercheuse suggère que, si la durée du programme avait été de plus de dix semaines, les enfants auraient peut-être intégré davantage les techniques et développé de nouvelles habitudes de vie.

Goyette et al. (2020) suggèrent d'adopter la psychopédagogie du bien-être pour soutenir le développement global de l'enfant afin que celui-ci soit en mesure de réinvestir des techniques de régulation émotionnelle apprises en contexte scolaire. Ainsi, les cinq enseignantes au primaire

(niveaux enseignés non précisés) participant à leur recherche-action étaient invitées à intégrer, à leur choix, différents outils pédagogiques visant le bien-être des enfants. Les techniques les plus utilisées par les participantes étaient la méditation, la pleine conscience et la cohérence cardiaque. S'ajoutent à cette liste l'utilisation d'un cahier de gratitude, ainsi que l'exploitation d'albums de littérature jeunesse portant sur l'éducation émotionnelle et positive (Goyette et al., 2020). Au terme du programme, les enfants (n=256) ont mentionné réutiliser « la respiration, parler à un adulte ou à un ami, se retirer dans un endroit calme, dessiner/écrire/lire et utiliser des accessoires antistress (toutous, doudous, balles) » par eux-mêmes afin de soutenir leur bien-être (Goyette et al., 2020, p. 13). Selon la perception des enseignantes, les interventions pédagogiques mises en place ont permis « aux élèves de ressentir des émotions positives, [de favoriser] l'entraide et l'autonomie entre eux, ainsi que la persévérance et l'optimisme » (Goyette et al., 2020, p. 14). Enfin, à partir de ces résultats, Goyette et al. (2020) soutiennent que les pratiques méditatives et la littérature jeunesse portant sur l'éducation socioémotionnelle et le bien-être « constituent des outils pédagogiques pouvant favoriser la réussite éducative d'élèves du primaire » (p.19).

Par ailleurs, la recherche à devis quasi expérimental de Harpin et al. (2016), menée auprès de deux classes de 18 enfants âgés de 9 et 10 ans, a montré une augmentation statistiquement significative des comportements prosociaux, une meilleure régulation des émotions et une amélioration des résultats académiques des élèves du groupe expérimental. Ce programme, incorporant des leçons sur la science de la pleine conscience ainsi que des exercices de relaxation, était une combinaison de deux programmes déjà existants : les curriculums *MindUp* et *Mindful Schools*. Au terme de dix semaines de leçons, les enseignantes du groupe expérimental ont perçu chez leurs élèves une plus grande capacité d'attention, moins d'impulsivité, une attitude plus calme et une plus grande conscience de soi. Finalement, les participants ont montré une forte appréciation du programme et souhaitaient que tous les élèves de l'école puissent en bénéficier pour les aider à gérer leur colère ou leur niveau de stress avant un examen, des bienfaits perçus par les jeunes participants eux-mêmes.

L'étude d'Arthurson (2015), portant sur l'implantation d'un programme de pleine conscience dans une classe de 30 enfants âgés de 11 et 12 ans en Australie, indiquait, quant à elle, une diminution des comportements intimidateurs et, du coup, une amélioration du climat au sein de la classe. En effet, selon cette étude, ce type de méditation améliorerait la gestion de la colère. Un autre bienfait soulevé par cette recherche est que la pleine conscience constituerait un moyen d'améliorer le sommeil (Arthurson, 2015).

Thomas et Atkinson (2017), dans le cadre de leur recherche visant à examiner le programme *Paws.b* au primaire chez 30 enfants de 8 et 9 ans, ont quant à eux observé que les élèves apprécient faire de la pleine conscience à l'école. Les enfants ont affirmé que cette pratique les aide à repérer leurs comportements distrayants ou stressants. Ils ont même relaté qu'ils utilisaient les apprentissages faits à l'école sur la pleine conscience dans d'autres contextes.

Aux États-Unis, deux enseignantes de 1^{re} année du primaire ont décidé d'implanter un programme de pleine conscience dans leur classe, soit auprès de 28 enfants de 6 à 7 ans. Le but de cette recherche-action menée par Schrodt et al. (2019) était de contrer l'augmentation du niveau de pression imposé aux élèves en contexte scolaire et, par la même occasion, augmenter leur niveau de résilience. Elles se sont basées sur des ouvrages jeunesse⁵ abordant le thème de la pleine conscience pour construire des séances en trois étapes. Lors des cinq premières minutes, les enfants exécutaient des exercices de respiration ou d'écoute consciente, suivies d'une lecture interactive de 20 minutes d'un album jeunesse portant sur la pleine conscience. Ensuite, les enfants prenaient 20 minutes pour répondre à des questions en lien avec la lecture dans leur journal de bord (p. ex. : dresser une liste de tout ce pour quoi ils sont reconnaissants, une liste de moyens les aidant à relaxer, etc.). Le programme s'est échelonné sur cinq semaines. Lors des entrevues menées en posttest, les élèves étaient capables de définir le concept de pleine conscience comme étant un

⁵ Liste des ouvrages de littérature jeunesse abordant le thème de la pleine conscience utilisés lors de la recherche: *Breathe and Be* – Kate Coombs, *I Am Peace* – Susan Verde, *Silence* – Lemniscates, *Take the Time: Mindfulness for Kids* – Maud Roegiers, *The Sound of Silence* – Katrina Goldsaito, *Visiting Feelings* – Lauren Rubenstien, *What does it mean to be present?* – Rana DiOrio et Eliza Wheeler.

moment d'écoute et de concentration pour ressentir ses émotions et où il est possible d'atteindre un calme intérieur. Ils étaient aussi en mesure d'identifier leurs propres émotions et de nommer des stratégies de relaxation.

Campion et Rocco (2009), dans leur étude portant sur les effets et le potentiel d'un programme de méditation dans certaines écoles catholiques de Queensland en Australie, rapportent que 48 % des élèves ayant appris à méditer à l'école réinvestissent leurs apprentissages et continuent à pratiquer la méditation lors de périodes plus stressantes, et ce, même à l'extérieur du cadre scolaire. Qui plus est, ceci n'est pas le seul résultat positif recensé par ces chercheurs : 44 des 54 enfants interrogés, âgés de 7 à 12 ans, ont rapporté percevoir des impacts concrets de la méditation sur leur niveau de tranquillité et sur leurs aptitudes sociales. Finalement, 50% des enfants questionnés ont aussi mentionné que la méditation était un bon moyen d'améliorer leur niveau de concentration à l'école.

Les travaux reportés ici ont été menés auprès d'élèves du primaire. Est-il possible de penser que de tels bienfaits puissent être observés auprès d'enfants d'âge préscolaire? Selon Shapiro et al. (2015), il ne suffirait que d'adapter les pratiques présentées à l'âge des enfants. De plus, selon le ministère de l'Éducation (2021), la gestion des émotions, les saines habitudes de vie et les habiletés sociales sont toutes des aptitudes à développer dans le Programme-cycle de l'éducation préscolaire. En ce sens, la prochaine sous-section présente des recherches effectuées auprès d'enfants d'âge préscolaire.

1.3.2 La documentation des bienfaits de programmes de yoga et de méditation à l'éducation préscolaire

Brouillette (2008), dans une étude à devis quasi expérimental, s'est penchée sur les impacts de l'intégration d'un programme de yoga auprès de 38 enfants de 5 et 6 ans. Pour répondre à son questionnement, elle a implanté, auprès d'un groupe expérimental, un programme de yoga conçu sur mesure par une infirmière kinésiologue et une professeure de yoga. Chaque séance de yoga était composée d'exercices de respiration, de postures de yoga et d'une relaxation finale. Toutes

les phases de la séance prenaient la forme d'histoires et de contes racontés aux enfants. Pendant ce temps, les enfants d'un groupe témoin continuaient leurs activités habituelles.

À la suite des 12 semaines qu'a duré le programme, l'enseignante titulaire mesurait le rendement scolaire des enfants basé sur les six compétences du programme d'éducation préscolaire (MEQ, 2021). Les résultats obtenus indiquent que certaines compétences se sont vues améliorées chez les enfants du groupe expérimental. En effet, l'enseignante du groupe expérimental a jugé que les enfants ont développé de nouveaux outils les aidant à se détendre, ont adopté une meilleure posture générale, ont amélioré leurs capacités spatio-temporelles (domaine moteur), ont montré une plus grande attention au message de l'interlocuteur, ont mieux respecté le sujet de conversation, ont conservé plus longtemps le contact avec l'interlocuteur et ont manifesté leur compréhension du message (domaine langagier), ont témoigné d'une amélioration de leur attention, ainsi que d'une conscience plus globale du monde qui les entoure (domaine cognitif).

Les progrès observés par l'enseignante du groupe expérimental par rapport à cette dernière compétence, soit que l'enfant comprend mieux l'environnement qui l'entoure, abondent dans le même sens que les propos de Shapiro et al. (2015). Ces auteurs suggèrent que les pratiques méditatives mettant l'accent sur le développement de la curiosité et de la créativité de l'enfant favoriseraient leur réflexe d'explorer leur environnement immédiat avec autant de curiosité et de créativité. Bien que ce programme montre beaucoup de potentiel pour le développement de l'éducation socioaffective et à la santé à l'éducation préscolaire, il a été conçu et dispensé par des professionnels en yoga et en méditation.

Wood et al. (2018) ont tenté d'établir un lien entre les fonctions exécutives de 27 enfants âgés entre 3 et 5 ans et la pratique de la pleine conscience à travers une recherche à devis quasi expérimental. Pour ce faire, les chercheurs ont instauré le programme *Mini-Mind*, qui incluait des mouvements de yoga et des respirations conscientes, le tout en travaillant avec les cinq sens, les émotions et la compassion. Ce programme déjà existant était spécialement conçu pour travailler les fonctions exécutives chez les enfants, ainsi que les introduire à la pleine conscience. Pendant

ce temps, le groupe témoin continuait ses activités habituelles. Les enseignantes ont perçu de plus grands progrès chez les enfants ayant participé à l'expérimentation quant au développement de leurs fonctions exécutives. Les ateliers étaient animés par des professionnels en psychologie, mais ceux-ci ont mentionné que l'intégration du programme *Mini-Mind* pourrait très bien se faire en milieu éducatif et scolaire, et que les enseignantes sans formation préalable en psychologie seraient en mesure de le dispenser.

Latil (2017), dans sa recherche, s'est penchée sur l'intégration d'un programme de relaxation pour permettre aux enfants d'être plus réceptifs aux apprentissages. La chercheuse était elle-même l'enseignante de la classe de maternelle moyenne section (enfants âgés entre 4 et 5 ans) comptant 23 enfants. La chercheuse a intégré dans sa routine le protocole de pleine conscience proposé par Éline Snel dans son ouvrage *Calme et attentif comme une grenouille* (Snel, 2012). Pour conclure l'activité de pleine conscience de la journée, l'enseignante demandait aux enfants de participer à un cercle de partage où ils pouvaient exprimer ce qu'ils avaient ressenti lors de la pratique. Suite à ses observations, Latil (2017) a perçu que les enfants semblaient plus prêts à débiter leurs apprentissages après la période de relaxation, ainsi qu'une plus grande capacité des enfants à reconnaître leurs émotions. Elle mentionne aussi que les enfants ont nettement développé leur capacité d'autorégulation : « Non seulement les élèves sont plus concentrés, appliqués et paisibles lors des activités qui suivent le temps calme, mais ils ont aussi réussi, pour certains, à s'approprier la pratique jusqu'à la transférer à d'autres moments de vie, dans et hors de la classe » (p. 28).

Les bienfaits documentés dans les travaux rapportés, autant pour le primaire que pour l'éducation préscolaire, sont regroupés dans le tableau 2. En premier, sont rapportés les bienfaits recensés pour les enfants de niveau scolaire. Ensuite sont présentés ceux pour les enfants d'âge préscolaire.

Tableau 2**Bienfaits du yoga et de la méditation en contexte scolaire et à l'éducation préscolaire documentés dans la littérature scientifique**

Niveau scolaire	Bienfaits observés
Primaire	<p>Modification de la perception des événements stressants (Gosselin et Turgeon, 2015),</p> <p>Atténuation des symptômes physiques reliés au stress et à l'anxiété (Gosselin et Turgeon, 2015),</p> <p>Stratégies de relaxation (Demers, 2012; Gelet, 2020; Schrodt et al., 2019),</p> <p>Diminution des niveaux de stress (Demers, 2012),</p> <p>Détente physique et mentale (Demers, 2012),</p> <p>Augmentation de la concentration (Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Harpin et al., 2016),</p> <p>Développement de l'autorégulation (Gosselin et Turgeon, 2015).</p> <p>Amélioration des comportements prosociaux (Arthurson, 2015; Gelet, 2020; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016),</p> <p>Identification et régulation des émotions (Arthurson, 2015; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Schrodt et al., 2019),</p> <p>Amélioration des résultats académiques (Harpin et al., 2016),</p> <p>Réussite éducative (Goyette et al., 2020),</p> <p>Renforcement d'un sentiment de bien-être (Goyette et al., 2020),</p> <p>Réinvestissement des techniques apprises (Gelet, 2020; Goyette et al., 2020).</p>
Éducation préscolaire	<p>Amélioration des compétences de l'éducation préscolaire (Brouillette, 2008).</p> <p>Développement de l'autorégulation (Latil, 2017; Shapiro et al., 2015).</p> <p>Augmentation de la motivation (Shapiro et al., 2015).</p> <p>Amélioration des fonctions exécutives observée par les enseignantes (Wood et al., 2018).</p> <p>Meilleure posture d'apprenant (Latil, 2017).</p> <p>Reconnaissance des émotions (Latil, 2017).</p>

Néanmoins, malgré les nombreux bénéfices présentés précédemment, il est important de prendre en compte certaines lacunes méthodologiques des recherches ayant été rapportés par ceux-ci. Ainsi, il est impossible de conclure que la pratique du yoga et de la méditation soit la seule explication pour les bienfaits ainsi recensés. Les variables qui auraient pu influencer l'observation de bienfaits positifs sont, entre autres, le niveau de maturité des enfants qui vieillissent au courant de l'étude, l'absence de groupe témoin, les outils de consignations des données, la perception des enseignantes, l'échantillon peu élevé, ou encore les interventions pédagogiques effectuées par les enseignantes qui ont des visées similaires (c.-à-d. identification des émotions, activités motrices diverses, périodes de relaxation, etc.), mais non prodiguées dans le cadre de l'étude.

1.4 PROBLÈME DE RECHERCHE, OBJECTIF ET PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

Les écoles peuvent sans aucun doute être des lieux propices à la création de saines habitudes de vie, puisqu'elles accueillent des jeunes quotidiennement (Waters et al., 2015). Les enseignantes, puisqu'elles ont un contact privilégié avec les enfants de leur classe, sont, selon Goyette et al. (2020), les intervenantes les mieux placées pour faire la promotion du bien-être et de saines habitudes de vie. Qui plus est, les bienfaits du yoga et de la méditation pour enfants relevés précédemment (Arthurson, 2015; Brouillette, 2008; Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Latil, 2017; Schrodts et al., 2019; Shapiro et al., 2015; Wood et al., 2018) témoignent de retombées positives que les enfants dans les classes d'éducation préscolaire pourraient ressentir si leur enseignante intégrait de telles pratiques. Même si les publications scientifiques sur les pratiques de yoga et de méditation en contexte scolaire ne cessent d'augmenter (Bender et al., 2018), à notre connaissance, peu de chercheurs se sont penchés sur le yoga et la méditation chez les enfants d'âge préscolaire, et ce, malgré l'importance de l'éducation à la santé et de l'éducation socioaffective chez ces jeunes enfants. Gosselin et Turgeon (2015) avancent que c'est parce que les enfants de moins de 8 ans ne sont pas encore en mesure de suivre les consignes adéquatement et de montrer une attention continue, mais est-ce réellement le cas? Si le temps alloué à la séance était ajusté à l'âge des enfants (Fodor et Hooker, 2008), une pratique de yoga et de méditation semblerait tout à fait appropriée pour les enfants d'âge préscolaire

(Shapiro et al., 2015). En fait, le yoga et la méditation seraient des activités « bienveillantes » (Goyette et al., 2020) permettant de favoriser le développement global de l'enfant selon les compétences à l'éducation préscolaire prescrite par le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021). En d'autres mots, l'intégration de telles pratiques permettrait d'offrir à l'enfant de maternelle différents moyens de se détendre, de soutenir son schéma corporel, et de favoriser son développement moteur. Or, le yoga et la méditation sont-ils intégrés dans les classes d'éducation préscolaire? Si oui, de quelles manières les enseignantes s'y prennent-elles?

Les études recensées dans la présente recherche font majoritairement état de programmes de yoga et de méditation prodigués par des animateurs spécialisés ou encore créés spécifiquement par des professionnels pour leur étude (Arthurson, 2015; Brouillette, 2008; Demers, 2012; Flook et al., 2015; Gelet, 2020; Harpin et al., 2016; Thomas et Atkinson, 2017; Wood et al., 2018). Toutefois, est-ce que les programmes choisis dans ces études sont représentatifs de ce que les enseignantes font dans leur classe? Ou encore, ces programmes peuvent-ils être intégrés dans les classes d'éducation préscolaire? Bien que ces études précisent les exercices méditatifs utilisés, sont-ils reproductibles par les enseignantes n'ayant pas reçu de formation en yoga et en méditation pour enfants? De plus, selon Semple et al. (2017), il ne serait pas rentable pour une enseignante d'inviter un animateur spécialisé dans sa classe chaque fois qu'elle souhaite offrir des séances de yoga et de méditation aux enfants. D'ailleurs, Waters et al. (2015) soutiennent que les séances ont plus d'effets positifs sur les enfants lorsque l'enseignante dirige elle-même la pratique. Ainsi, il serait pertinent de documenter comment les enseignantes intègrent ces pratiques en classe et quels rôles elles y jouent. Bien qu'il existe quelques études où l'enseignante anime elle-même les séances, celles-ci ne précisent que trop peu les pratiques retenues afin de favoriser l'intégration du yoga et de la méditation dans sa classe.

1.4.1 Questions et objectif de recherche

En dépit de toutes les recherches existantes sur le sujet du yoga et de la méditation en contexte scolaire, plusieurs questions restent sans réponses. La plus importante : est-ce que les enseignantes à l'éducation préscolaire au Québec intègrent le yoga et la méditation dans leur

classe? Si oui, comment le font-elles? Est-ce que les séances vont dans le sens des recommandations que l'on retrouve dans la littérature scientifique? Si non, pour quelles raisons les enseignantes n'intègrent-elles pas le yoga et la méditation dans leur classe? En somme, il apparaît pertinent de se demander quelles sont les pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire quant à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe.

Considérant le rôle central des enseignantes quant à la promotion du bien-être à l'école, de l'éducation à la santé et de l'éducation socioaffective, l'objectif de la présente recherche est donc de documenter les pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire à l'égard de leur intégration du yoga et de la méditation dans la classe.

1.4.2 Pertinence scientifique et sociale de la recherche

La pertinence scientifique de la présente étude repose sur le manque d'information quant aux pratiques enseignantes concernant l'intégration du yoga et de la méditation dans les classes d'éducation préscolaire québécoises. Contrairement à ce qui s'est vu dans la majorité des études antérieures recensées dans la littérature scientifique, le présent objet de recherche souhaite documenter ce que les enseignantes intègrent elles-mêmes dans leur classe. Cette étude permettra aussi de détailler les pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire, et ce, en conjonction avec les recommandations de la littérature scientifique. Enfin, cette présente recherche pourrait fournir des pistes pour promouvoir le yoga et la méditation à l'éducation préscolaire. En somme, le sujet abordé dans cette étude est pertinent, car il mettra en lumière des pratiques pédagogiques de l'éducation préscolaire qui sont peu documentées par la recherche.

La pertinence sociale de la présente recherche réside dans l'utilité que celle-ci pourrait avoir dans la promotion du bien-être, de l'éducation à la santé et de l'éducation socioaffective à travers la pratique de yoga et de méditation à l'éducation préscolaire. En effet, le gouvernement du Québec (2021) demande aux enseignantes de favoriser le bien-être des enfants à l'école. En documentant les pratiques enseignantes, et en les analysant en fonction des recommandations de la littérature scientifique quant au yoga et à la méditation pour enfants en contexte scolaire, la présente recherche

s'assure de faire ressortir des pratiques desquelles les enseignantes pourront s'inspirer afin d'intégrer à leur tour des pratiques méditatives dans leur classe, ou encore de bonifier celles qu'elles intègrent déjà. Conséquemment, la présente recherche pourrait directement contribuer à alimenter les réflexions pédagogiques des praticiens en éducation.

CHAPITRE 2

CADRE CONCEPTUEL

Ce chapitre vise à définir et à expliciter les concepts inhérents à la présente recherche. Ces concepts sont le yoga et la méditation, plus précisément le yoga traditionnel, avec quelques précisions sur le yoga pour enfants, la méditation ainsi que toutes ses autres pratiques méditatives associées. On y précisera également la pratique du yoga et de la méditation en contexte scolaire selon la littérature scientifique et les recommandations favorisant l'intégration du yoga et de la méditation en contexte scolaire.

2.1 LE YOGA ET LA MÉDITATION : DÉFINITIONS

Le yoga et la méditation ont éminemment de points en commun. En effet, on ne peut passer sous silence l'interconnectivité du yoga et de la méditation, et de toutes les pratiques méditatives qui leur sont reliées (Basavaraddi, n.d.; Desikachar, 1995; Razza et al., 2015; Selva, 2017). Ces similarités peuvent être résumées en un point : leur but commun est de calmer le mouvement mental (Martin, 2018; Selvi et Thangarajathi, 2010). Celui qui pratique le yoga atteint ce but en exécutant un enchaînement de mouvements (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003a), tandis que la personne qui médite le fait généralement en restant immobile (Gunaratana, 2021). Puisque la manière d'atteindre ce but est différente d'une pratique à l'autre, le yoga, la méditation et ses pratiques méditatives associées, de même que les autres pratiques s'apparentant au yoga et à la méditation seront définis dans leur rubrique respective. Ainsi, cette section présentera, en premier lieu, des définitions exhaustives du yoga traditionnel et du yoga pour enfants. Par la suite, la méditation et les différents types de pratiques méditatives seront décrits. Pour finir, d'autres pratiques dont le but est d'apaiser les pensées seront brièvement exposées.

2.1.1 Le yoga

Des données archéologiques indiquent que le yoga serait pratiqué en Inde depuis des milliers d'années (Harrelson et Swann, 2003a; Selvi et Thangarajathi, 2010). En fait, certains archéologues ont trouvé des artefacts indiens dépeignant des personnes exécutant différentes

postures de yoga datant de la période prévédique, soit 2700 ans avant l'ère moderne (Basavaraddi, n.d.). Ce n'est cependant que 300 à 400 ans avant l'ère moderne que les premiers écrits sur le yoga apparaissent. Ceux-ci ont été réalisés par un philosophe indien considéré comme le père du yoga, Patanjali, et sont regroupés sous le titre *Yoga Sutra*. Les *Yoga Sutra* présentent comment, grâce au yoga, il est possible d'atteindre une sorte d'harmonie avec une force plus grande que soi (Desikachar, 1995). Patanjali met l'accent sur le fait que le yoga n'est pas qu'une simple pratique de posture, mais plutôt un mode de vie holistique prenant en compte ses relations avec autrui, son comportement, sa santé, sa respiration, sa pratique de méditation et sa manière de porter attention aux actions que nous posons tous les jours (Desikachar, 1995). Selvi et Thangarajathi (2010) ajoutent que les cinq principaux piliers du yoga sont la relaxation, la conscience de soi, la concentration, l'harmonie et la paix intérieure. Qui plus est, le yoga fait partie des six principes fondamentaux formant le système de pensées indien appelé *darsana*. Ce mot se traduit comme étant « une façon de penser alternative [traduction libre⁶] » (Desikachar, 1995, p. 5). Feuerstein et Payne (2003) abondent dans le même sens : le yoga n'est pas qu'une simple pratique, mais se traduit dans un style de vie allant au-delà des mouvements exécutés sur le tapis. Cette définition du yoga comme étant à la source d'un mode de vie n'est cependant pas approuvée par tous les auteurs. En effet, Razza et al. (2015) avancent que la pleine conscience⁷ serait le mode de vie, et que le yoga ainsi que la méditation, seraient plutôt des pratiques découlant d'un mode de vie conscient. Veillette (2021), quant à lui, sépare la pratique de yoga et la pleine conscience, mais mentionne que le yoga permettrait « d'entraîner la [pleine conscience] (p.10). » Tout de même, la littérature scientifique et professionnelle fait majoritairement référence à la définition de Desikachar (1995) et de Feuerstein et Payne (2003) lorsqu'elle délimite ce concept qu'est le yoga (Brouillette, 2008; Gelet, 2020; Hutchison, 2009; Jarraya et al., 2019; Martin, 2018; Selva, 2017; Sun et al., 2021).

⁶ Extrait original: « a certain way of seeing. »

⁷ Une définition exhaustive de la pleine conscience sera présentée à la section 2.2.2.1 : *La pleine conscience*.

Le mot *yoga* est un terme sanskrit que l'on pourrait traduire en français par « union ». En fait, le yoga est l'union du corps et de l'esprit (Harrelson et Swann, 2003a; Martin, 2018; Selvi et Thangarajathi, 2010). Une personne à la recherche de cette union entre le mental et le physique à travers le yoga est appelée un *yogi* (Selvi et Thangarajathi, 2010). La personne pratiquant le yoga n'a nul besoin d'adhérer à une religion en particulier, puisque cette pratique n'est basée sur aucune religion, mais plutôt sur un style de vie. Par ailleurs, cette personne, si elle le pratique régulièrement, pourrait éprouver une sensation de vitalité et d'énergie (Harrelson et Swann, 2003a).

Le terme *yoga* a plusieurs autres définitions selon les traditions indiennes. Pour Desikachar (1995), ce terme se traduirait aussi comme « atteindre ce qui était jusqu'alors inatteignable [traduction libre⁸] » (p.5), ou encore « ne faire qu'un avec le divin [traduction libre⁹] » (p.6), ce divin étant une force qui irait au-delà de l'imaginable, une force plus grande que soi. Le yoga a comme objectif d'éclairer le *yogi* et ainsi faire en sorte qu'il comprenne des choses qu'il n'avait jamais comprises auparavant (Desikachar, 1995).

Le principe du yoga se traduit aussi à travers les postures : il est nécessaire d'être attentif à ses actions si l'on veut atteindre la posture finale, ou une posture jamais réussie auparavant (Desikachar, 1995). La forme de yoga la plus pratiquée est le hatha yoga, qui repose sur le renforcement du corps et de l'esprit (Harrelson et Swann, 2003a). Même si généralement les professeurs de yoga sont libres dans la création de leur séance, trois éléments essentiels sont toujours présents : les postures, les exercices de respiration et la méditation ou la relaxation (Harrelson et Swann, 2003a; Selvi et Thangarajathi, 2010).

2.1.1.1 Les asanas

Asana est le mot en Sanskrit utilisé pour décrire une position spécifique exécutée avec le corps (Selvi et Thangarajathi, 2010). Le mot *asana* signifie « posture » et est dérivé du mot sanskrit *as* qui veut dire « être ancré » ou « rester ancré » (Desikachar, 1995, p. 17). Patanjali décrit les

⁸ Extrait original: « to attain what was previously unattainable »

⁹ Extrait original: « to be one with the divine »

asanas comme une posture stable et confortable (Desikachar, 1995; Selvi et Thangarajathi, 2010). Ils sont utilisés afin de tonifier le corps et apaiser l'esprit. En plus des exercices musculaires, le *yogi* est amené à pratiquer des exercices de respiration à travers les différentes postures (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b). Il existe plusieurs types de postures qui ont des bienfaits spécifiques : les postures debout, assises et couchées, les flexions avant et arrière, les inversions, les torsions et les postures d'équilibre (Harrelson et Swann, 2003b). Certaines postures dites difficiles ne peuvent être atteintes que par une pratique régulière, et ce, pendant plusieurs années. La performance n'est toutefois pas le but du yoga. Toutes les postures, aussi simples ou complexes qu'elles soient, sont bénéfiques pour le *yogi* (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003a). Il est aussi possible d'utiliser des accessoires afin d'exécuter différentes postures, lesquelles ne seraient pas accessibles sans leur utilisation. Les accessoires les plus communs sont les blocs, le traversin, la couverture et la ceinture (Harrelson et Swann, 2003b). Dans le yoga destiné aux enfants, il est aussi possible d'utiliser des toutous (Shapiro et al., 2015). Finalement, il est important de planifier des périodes de repos entre les différentes postures, soit pour ralentir sa respiration, pour récupérer musculairement, avant des exercices de respiration ou entre différents types de posture (Desikachar, 1995).

2.1.1.2 Les pranayamas dans la pratique du yoga

La respiration est aussi importante que les postures dans la pratique du yoga. « La respiration est le lien entre les corps matériel et immatériel [traduction libre¹⁰] » (Desikachar, 1995, p. 18). Le terme sanskrit qui définit les techniques de respiration est *pranayama*. Ce terme est dérivé de deux mots sanskrits, soit *prana* (force vitale) et *ayama* (contrôle). En d'autres termes, pranayama se traduit par le contrôle de la circulation de sa propre force vitale, c'est-à-dire sa respiration (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b; Selvi et Thangarajathi, 2010). Les différentes techniques de respiration utilisées en yoga ont comme objectif de purifier et de renforcer le corps physique, ainsi que de calmer le mental (Harrelson et Swann, 2003b). Tout comme les postures, il existe une multitude de techniques de respiration. Selon Selvi et Thangarajathi (2010),

¹⁰ Extrait original : « the breath is the link between the inner and the outer body »

ces techniques ont néanmoins toutes la même fonction : « l'utilisation des poumons à leur capacité maximale, tout en aidant à réguler la température corporelle et le rythme de la respiration [traduction libre] » (p.11). Desikachar (1995), pour sa part, affirme que l'une des finalités des pranayamas est que le pratiquant soit en mesure de suivre le flot de sa respiration. Les pranayamas sont aussi utilisés pour calmer le flot des pensées : plus la respiration est profonde et douce, plus les pensées s'apaisent (Desikachar, 1995).

2.1.1.3 La méditation dans la pratique du yoga

La méditation dans la pratique du yoga est aussi appelée en Sanskrit *dhyana* (Basavaraddi, n.d.; Bélanger et St-Amour, 2011). C'est la dernière étape d'une séance de yoga, qui, généralement, se déroule couchée sur le dos dans la posture du *savasana* (corps mort). Cette étape se fait aussi appeler phase de relaxation. À la fin de la pratique, la relaxation permet au corps « d'enregistrer les mouvements, les postures et les bienfaits de ces dernières » (Hutchison, 2009, p. 12). Dans cette phase relaxante, le professeur de yoga peut guider les *yogis* à travers une méditation ou une visualisation, ou simplement faire jouer une musique relaxante (Hutchison, 2009). Cette période de méditation permet aussi au pratiquant de détourner son attention de l'environnement et des stimuli extérieurs, et ainsi la tourner vers un calme interne, où il est possible de ressentir des sentiments de paix, de tranquillité absolue et d'harmonie (Selvi et Thangarajathi, 2010). Il est aussi possible de méditer sans toutefois pratiquer des *asanas* préalablement (Desikachar, 1995). Cette pratique de méditation sera présentée dans une section lui étant consacrée, soit la section 2.1.2 : *La méditation*.

Une séance typique de yoga débute avec une relaxation initiale, appelée « centrage » ou « centration », et des techniques de respiration (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b). On enchaîne ensuite avec les *asanas*, puis la séance se termine avec une méditation (Harrelson et Swann, 2003b). Les trois phases sont aussi appelées phase préparatoire, phase active et phase relaxante (Hutchison, 2009). Le tableau 3 présente une synthèse des trois étapes d'une séance de yoga typique expliquées précédemment.

Tableau 3
Les trois étapes d'une séance de yoga

Étapes	Explications
A) Phase de centration	Moment de centrage pour préparer aux postures, généralement accompagné de pranayamas (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b).
B) Phase active (<i>asanas</i>)	Pratique des <i>asanas</i> tout en synchronisant sa respiration aux différentes postures, et ce, entrecoupée de courtes périodes de repos (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b).
C) Phase relaxante	Méditation passive qui se pratique généralement dans la posture du <i>savasana</i> (Desikachar, 1995; Hutchison, 2009; Selvi et Thangarajathi, 2010).

2.1.1.4 Le yoga pour enfants

Le yoga peut se pratiquer à tout âge. En fait, selon Hutchison (2009), il est possible d'en faire dès l'âge de 2 ans et il y a même certains parents qui aident leur bambin à faire quelques étirements légers s'apparentant aux postures de yoga. Le yoga pour enfants, ou le *pedayoga*, est très similaire au yoga pour adulte. La différence majeure est que l'instructeur doit avoir des connaissances anatomiques et développementales des enfants pour être en mesure de les guider à travers une séance sécuritaire (Hutchison, 2009). Il est aussi recommandé que l'instructeur connaisse assez bien les enfants qu'il accompagnera dans la séance de yoga puisqu'il serait déjà au courant des capacités physiques, ainsi que des limites de ceux-ci.

Une autre différence qui affecte le niveau d'engagement des enfants dans le yoga est le nom des postures. En effet, la posture de la montagne, *tadasana*, en hatha yoga (c'est-à-dire être debout, les pieds bien ancrés au sol), pourraient devenir, selon certains auteurs et professeurs de yoga, la posture de l'oiseau (Hutchison, 2009). Dans le *pedayoga*, contrairement à la pratique traditionnelle

chez l'adulte, l'alignement des postures n'a que très peu d'importance. L'enfant, en réalisant la posture selon ses capacités, évite ainsi de se blesser ou de créer des tensions qui n'existaient pas avant la pratique (Hutchison, 2009).

Une dernière différence importante serait la façon de « raconter » la séance. Avec les enfants, encore une fois pour capter leur attention, il est possible de transformer la séance de yoga en histoire dont l'enfant est le héros. En d'autres mots, les enfants, en suivant les différentes postures de yoga, vivent quelques péripéties, tout comme la trame narrative d'un album jeunesse. Par exemple, l'oiseau peut s'envoler et aller explorer les grands arbres de la forêt boréale. Ensuite, le professeur de yoga enchaînerait avec une autre posture pour continuer l'histoire (Gelet, 2020; Hutchison, 2009).

Le *pedayoga*, tout comme la pratique de yoga pour adultes, comporte une phase préparatoire, pour se recentrer et se préparer à la pratique des *asanas*, ainsi qu'une phase de relaxation, pour s'imprégner des bienfaits de la séance. Cette dernière phase, selon Hutchison (2009), est semblable en tout point à celle présente dans le yoga pour adulte, sauf pour un aspect: le vocabulaire est adapté à l'âge des enfants. Pour cette raison, nous assumons que la définition de la méditation et de ses dérivés, présentée dans la prochaine section, reste la même, que nous parlions de méditation pour adulte ou pour enfants. Gelet (2020) ne soulève qu'une différence entre ces deux types de méditation : lors de la pratique avec les enfants, il est important « d'y aller progressivement » (p.125) et de leur laisser le temps de s'y habituer. Ce n'est pas le cas que pour la méditation, mais également pour la pratique du yoga. En effet, les chercheurs s'entendent pour dire que, autant pour le yoga que la méditation pour enfants, il faut intégrer les séances tranquillement. Pour ce faire, il est possible de commencer par des séances de seulement cinq minutes. Ensuite l'animateur peut augmenter le nombre de minutes (Fodor et Hooker, 2008; Gelet, 2020; Shapiro et al., 2015). Le tableau 4 présente une synthèse des différences entre le yoga pour enfants et le yoga traditionnel.

Tableau 4
Les différences entre le yoga traditionnel et le yoga pour enfants

Différences	Yoga	Yoga pour enfants (pedayoga)
Les connaissances anatomiques	Générales	Spécifiques à l'âge et au stade développemental des enfants (Hutchison, 2009)
Les noms des postures	Traditionnels, souvent en sanskrit	Imagés pour accroître l'engagement de l'enfant dans la pratique (Gelet, 2020; Hutchison, 2009)
L'alignement	Selon le type de yoga	Très peu important (accent mis sur les capacités et les limites) (Gelet, 2020; Hutchison, 2009)
La séance	Traditionnelle	Racontée telle une histoire d'aventure (Gelet, 2020; Hutchison, 2009)
Le temps alloué	Varie selon le professeur de yoga ou le studio, mais généralement environ 60 minutes (Harrelson et Swann, 2003b)	5 minutes au départ et augmentation graduelle, selon l'âge (Fodor et Hooker, 2008; Gelet, 2020; Shapiro et al., 2015)
La méditation	À la discrétion du professeur de yoga	Vocabulaire adapté à l'âge des enfants (Hutchison, 2009)

La méditation est un aspect important dans la pratique du yoga ou dans la pratique du pedayoga, soit à travers la connexion du mental, de la respiration et du corps dans la pratique des *asanas*, soit comme élément final de la séance (Desikachar, 1995; Feuerstein et Payne, 2003; Harrelson et Swann, 2003b; Hutchison, 2009). Toutefois, la méditation peut également être une pratique indépendante à celle du yoga. Les prochains paragraphes expliquent ce qu'est la pratique de méditation seule et présentent quelques pratiques méditatives lui étant associées.

2.1.2 La méditation

Historiquement, la méditation était accomplie par des personnes pratiquant une religion, soit l'Hindouisme, le Bouddhisme, le Judaïsme ou encore le Christianisme (Gunaratana, 2021; Selva, 2017). Conséquemment, la définition de la méditation peut différer d'une culture à l'autre.

Les historiens s'entendent pour dire que les plus anciens écrits sur la méditation datent d'environ 1500 ans avant l'ère moderne et s'intitulent les *Vedas* (Mourgues, 2019). Malgré que les *Vedas* soient des écrits religieux liés à l'Hindouisme, la méditation est accessible à tous, peu importe les croyances personnelles (Martin, 2018). La finalité de la pratique méditative est de surpasser le mental pour atteindre une dimension où la paix, la gratitude et le bonheur règnent. Plus simplement, « la méditation est l'art et la science du lâcher-prise, en commençant par le physique et en progressant vers le mental [traduction libre¹¹] » (Martin, 2018, p. 16).

La méditation est effectivement une pratique qui permet au flot de pensées de ralentir. Pour ce faire, le pratiquant doit trouver un état profond de concentration et de calme mental jusqu'à l'acquisition d'un contrôle total de son état mental (Selvi et Thangarajathi, 2010). La méditation prône ce contrôle mental puisque ce ne sont pas les pensées qui dérangent, mais plutôt notre réaction à celles-ci. De ce fait, la méditation nous guide vers le moment présent et le non-jugement, calmant ainsi le flot continu de nos pensées (Martin, 2018). D'autres bienfaits de la méditation peuvent être l'amélioration de la concentration, l'épanouissement de son intuition et de sa spiritualité, la réduction du stress et de l'anxiété et le façonnement de sa connaissance et de son acceptation de soi (Selvi et Thangarajathi, 2010).

La méditation peut prendre plusieurs formes : la pleine conscience, les pranayamas, le scan corporel, la méditation guidée, la méditation avec un mantra, le yoga nidra et la méditation avec un objet, pour n'en citer que quelques exemples. Les prochaines sous-sections présentent quelques définitions des dérivés de la méditation.

2.1.2.1 La pleine conscience

Environ 500 ans avant l'ère moderne, Siddhartha Gautama (aussi connu sous le nom de *Bouddha*), cherchant un sens à la vie et aux souffrances qu'elle amène, délaissa l'Hindouisme pour trouver le *samadhi*, qui se traduit en français par *illumination*. Tout en s'alignant avec le principe

¹¹ Extrait original: « Meditation is the art and science of letting go, and this letting go begins with the body and then progresses to thoughts ».

de vivre en harmonie avec l'ordre naturel de l'univers (*dharma*) de l'Hindouisme, il réussit à se libérer de toute souffrance humaine en méditant en pleine conscience de lui-même et de ce qui l'entoure (PBS, n.d.). Ainsi, la pleine conscience découle de la méditation, tout comme le Bouddhisme prend ses racines de l'Hindouisme (Selva, 2017). Contrairement à la méditation où l'on se concentre sur un seul objet en vue de contrôler son état mental (Gunaratana, 2021), la pleine conscience se définit comme étant une pratique où l'on porte attention au moment présent (Bender et al., 2018) et où on accepte chaque moment au fur et à mesure qu'il se présente, mais sans l'étiqueter comme bien ou mal (Martin, 2018). D'ailleurs, la concentration n'est pas le but de la pleine conscience, mais bien qu'un outil dans la quête vers cette *pleine conscience* et *illumination*¹² (Selva, 2017). La pratique de la pleine conscience demande de la discipline et de la persévérance, car il est difficile de faire abstraction de ses pensées quotidiennes. Il est toutefois normal, et ce, même pour une personne qui pratique depuis longtemps la pleine conscience, de voir sa concentration s'envoler. L'important est de la retrouver tranquillement et sans porter de jugement (Bender et al., 2018; Martin, 2018). Chez l'enfant, cette aptitude développerait ses fonctions exécutives (Flook et al., 2015). Effectivement, lors de la pratique de la pleine conscience, les enfants sont invités à poser leur attention sur un objet précis (ex. : respiration, musique, sphère, émotions, etc.), à remarquer lorsque leurs pensées s'égarer (planification¹³) et à revenir vers leur attention initiale (flexibilité mentale¹⁴). Ceci agit donc comme un exercice pour les circuits neuronaux nécessaires à l'attention soutenue, aux capacités d'autorégulation et à l'inhibition des pensées envahissantes (Flook et al., 2015; Razza et al., 2015). En plus de favoriser le développement des fonctions exécutives chez l'enfant, la pratique de la pleine conscience aide à diminuer les sentiments de stress (Martin, 2018; Razza et al., 2015), de douleur, d'anxiété et de dépression, à diminuer la pression sanguine et les niveaux de cortisol, tout en augmentant les niveaux d'énergie, la qualité du sommeil, les fonctions immunitaires, et les sensations de clarté, de calme et de bonheur (Martin, 2018).

¹² Traduction des terme « mindful awareness » et « enlightenment » (Selva, 2017).

¹³ Traduction du terme « Monitoring » (Flook et.al., 2015, p.45).

¹⁴ Traduction du terme « Cognitive flexibility » (Flook et.al., 2015, p.45).

2.1.2.2 Les pranayamas

Les pranayamas sont de très bons exercices préparatoires à la méditation dans la pratique de yoga (Desikachar, 1995), mais peuvent être exécutés en guise de méditation seule (Lee, 2007). La personne qui médite va concentrer ses pensées vers l'objet qu'est sa respiration et va inhiber toute autre distraction mentale (Gelles, n.d.; Hepburn et McMahon, 2017). Afin de rester connecté au flot de sa respiration, il est possible de ramener son attention vers l'endroit où l'on peut sentir les mouvements de la respiration (ex. : le ventre, la poitrine), de ramener son attention vers l'endroit où l'air circule, c'est-à-dire les narines, ou encore de ramener son attention sur le bruit que fait sa respiration (Desikachar, 1995). Hepburn et McMahon (2017) ajoutent qu'il est possible, lors de la méditation par l'entremise de pranayama, de concentrer son attention sur l'expansion et le mouvement des poumons et du diaphragme lors de l'inspiration et de l'expiration.

2.1.2.3 D'autres types de méditation

Il existe plusieurs types de méditation autres que la pleine conscience ou les techniques de respiration, que l'on peut aussi rassembler sous le terme de « pratiques méditatives ». Le **scan corporel**, par exemple, est la relaxation du mental passant par le relâchement du corps. En effet, l'exercice du scan corporel se définit par la relaxation graduelle et méthodique de tout le corps, en commençant des pieds vers la tête, ou vice versa (Lantieri, 2008; Pastoré, 2018). Il existe aussi la **méditation guidée**. Comme son nom l'indique, un animateur guide le pratiquant dans sa méditation par le biais d'instructions à suivre, comme le nombre de respirations (Campion et Rocco, 2009; Headspace, n.d.). Une autre façon de méditer serait à l'aide d'un **mantra**. Cette technique, aussi appelée méditation transcendantale, consiste à répéter un mot ou une phrase (le mantra) pour atteindre un vide mental. Si les pensées reviennent, le pratiquant n'a qu'à se rappeler son mantra pour refaire le vide (Waters et al., 2015). La répétition du mantra peut se faire en silence, en chantant ou encore en écoutant quelqu'un d'autre le réciter (Pastoré, 2018). Une autre manière d'atteindre un état méditatif est par la **visualisation**. Cette technique met en jeu l'imagination et la créativité. Dans leur programme de gymnastique douce destinée aux enfants, Cabrol et Raymond (1997) insistent que l'animateur responsable de la séance encourage le pratiquant « à composer ses propres images et à les voir, comme en rêve, dans son propre petit écran intérieur » (p.183). Une

pratique qui ressemble beaucoup à la visualisation est le **yoga nidra**. La différence majeure est qu'un animateur guide l'attention des pratiquants vers les images mentales et l'imaginaire (Waters et al., 2015). Finalement, la **relaxation** peut aussi être une forme de méditation, mais seulement si le pratiquant relaxe consciemment les tensions dans son corps. Ainsi, comme les tensions musculaires s'estompent, le système nerveux est en mesure de se détendre à son tour. Pour relaxer, il est possible d'utiliser divers outils, tels que la visualisation, les techniques de respiration, l'écoute de musique douce, etc. (Cabrol et Raymond, 1997; Jain et al., 2007). Le tableau 5 présente les différents types de méditations abordés dans cette sous-section.

Tableau 5
Synthèse de différentes pratiques méditatives

Type de méditation	Définition
Méditation	Ralentissement du flot des pensées pour trouver un état profond de calme mental (Martin, 2018; Selvi et Thangarajathi, 2010).
Pleine conscience	Focalisation sur le moment présent et accueil de ses émotions, le tout, sans jugement (Bender et al., 2018; Martin, 2018).
Exercices de respiration (Pranayamas)	Utilisation de techniques de respiration (pranayamas) pour faire le vide mentalement (Desikachar, 1995; Headspace, n.d.).
Scan corporel	Balayage mental des différentes parties du corps de façon méthodique, par exemple des pieds à la tête (Lantieri, 2008; Pastoré, 2018).
Méditation guidée	Séance de méditation guidée par un animateur certifié (Campion et Rocco, 2009; Headspace, n.d.).
Mantra	Répétition d'un mantra, soit un chant ou un mot souvent en Sanskrit, langue ancestrale de l'Inde (Pastoré, 2018; Waters et al., 2015).
Visualisation	Création d'images mentales apaisantes afin d'amener un état de relaxation global (Cabrol et Raymond, 1997).

Yoga nidra	Attention ramenée sur des images mentales et sur l'imaginaire (Waters et al., 2015).
Relaxation	Relâchement conscient des tensions corporelles afin de détendre le système nerveux (Cabrol et Raymond, 1997; Jain et al., 2007).

2.1.3 Autres pratiques

Bien entendu, il existe beaucoup d'autres techniques qui ont comme but de favoriser un état de bien-être et de détente. Aussi intéressantes que ces techniques puissent sembler, la présente recherche se concentre sur le yoga et la méditation. Il nous paraissait toutefois approprié d'en présenter quelques-unes. Le premier exemple est le tai-chi. Cette pratique s'apparente à la pratique du yoga, puisqu'elle accorde une grande importance aux mouvements et aux postures, et qu'elle pourrait engendrer un bien-être intérieur chez le pratiquant (Martin, 2018). Le tai-chi est une pratique ancestrale chinoise dont les origines remontent à plus de 5000 ans. L'élément clé de cette pratique est le flot continu des mouvements et de la respiration. En effet, le tai-chi c'est la coordination de la respiration, des mouvements et de la fluidité. Cette fluidité permet au pratiquant de se connecter au moment présent et ainsi entrer dans un état méditatif (Martin, 2018). Selon les définitions présentées plus haut, le tai-chi et le yoga se ressemblent beaucoup : les deux pratiques impliquent d'effectuer des postures tout en se concentrant sur sa respiration. C'est en fait surtout l'origine de ces deux pratiques qui les distinguent. La ressemblance est encore plus grande lorsqu'on compare le pedayoga et le tai-chi pour enfants, puisque les deux pratiques doivent être adaptées aux capacités physiques, motrices et intellectuelles des enfants, et ont comme objectif le développement de la conscience de leur corps (Condamine, 2015; Diamond et Lee, 2011; Hutchison, 2009). Ainsi, il est important de considérer toute pratique ayant comme finalité le bien-être de son pratiquant.

Il existe aussi d'autres techniques se rapprochant de la méditation, mais qui ne pourraient être considérées comme telle, selon les définitions proposées dans les dernières sous-sections. Un exemple de cela serait le massage. Cabrol et Raymond (1997) dans leur programme recommandent de pratiquer le massage seulement lorsque les enfants se connaissent bien. Ces auteurs soulignent

les bienfaits des massages : augmentation de la concentration et retour au calme après des moments plus agités. Ils mentionnent aussi l'importance de ne jamais forcer un enfant qui n'aime pas se faire toucher, mais plutôt de le laisser relaxer par lui-même. Il existe aussi des techniques de massage à se faire à soi-même, tel le massage facial (Dumont, 2013). Un autre exemple serait celui du mandala qui favorise l'attention et développe la mémoire. Ce dernier est formé « d'éléments symétriques qui s'articulent autour d'un centre » (Cabrol et Raymond, 1997, p. 183). Pour être en mesure d'observer le mandala, il faut l'analyser méthodiquement, dans un ordre prédéterminé, puisqu'il est impossible de le voir dans son ensemble (Cabrol et Raymond, 1997).

La pratique du yoga ainsi que toutes les techniques de méditation présentées dans cette section peuvent être utilisées en contexte scolaire. Lesquelles sont adoptées par les enseignantes? La prochaine section présente des pratiques déclarées d'enseignantes qui utilisent le yoga et la méditation dans leur classe, soit de leur propre initiative, soit en participant à des recherches scientifiques.

2.2 LE YOGA ET LA MÉDITATION EN CONTEXTE SCOLAIRE : DES PRATIQUES ENSEIGNANTES

Considérant les différents bienfaits du yoga et de la méditation, telles qu'une plus grande résilience face au stress (Jain et al., 2007; Waters et al., 2015), une meilleure gestion des émotions (Latil, 2017; Schrodt et al., 2019), ou encore une augmentation de la concentration (Campion et Rocco, 2009; Razza et al., 2015), plusieurs enseignantes, et même certaines écoles, ont décidé d'intégrer à leur quotidien une pratique de yoga et/ou de méditation. Cette section présente quelques pratiques enseignantes, tant au primaire qu'à l'éducation préscolaire, exposées dans des articles scientifiques, des revues professionnelles ou des livres de yoga et de méditation pour les enseignantes.

2.2.1 Au primaire

Plusieurs programmes de yoga et de méditation destinés aux enfants du primaire requièrent de suivre une formation spéciale ou d'engager des animateurs spécialisés. C'est le cas pour le

programme *The Universal School-Based Mindful Yoga Program* offert par des professeurs de yoga certifiés. Des élèves de 10 à 13 ans d'une école primaire des États-Unis ont participé à des séances de yoga tirées de ce programme. Chaque séance durait 45 minutes et intégrait des périodes de relaxation guidées, des postures de yoga actives et des techniques de respiration, ainsi que des périodes de discussion sur un sujet lié à la santé (Diarotis et al., 2017).

Certaines enseignantes préfèrent créer leur propre programme et l'administrer elles-mêmes. Dans leur recherche-action, Schrodt et al. (2019) proposaient des séances de pleine conscience basées sur des albums jeunesse. Celles-ci se déroulaient comme suit : lors des cinq premières minutes, les enfants exécutaient des exercices de respiration ou d'écoute consciente. Ensuite, l'enseignante faisait la lecture interactive d'un album jeunesse sur la pleine conscience pendant une vingtaine de minutes. Finalement, les enfants prenaient un dernier 20 minutes pour répondre à des questions en lien avec la lecture dans leur journal de bord (ex. : dresser une liste de tout ce pour quoi ils sont reconnaissants, une liste de moyens les aidant à relaxer, etc.). À la fin du programme, en guise de dernière activité, les enseignantes ont demandé aux enfants d'apporter un des livres sur la pleine conscience à la maison, d'en faire la lecture en famille, et de répondre à des questions dans le journal de bord (ex. : *De quelle manière pratiquez-vous la pleine conscience?*), comme ils l'avaient fait lors des séances en classe avec leur enseignante.

Comme mentionné précédemment, des écoles entières ont décidé d'incorporer le yoga ou la méditation à leurs activités journalières. Telle est la situation dans toutes les écoles catholiques du Queensland en Australie. Les enseignantes, formées préalablement, guidaient des séances de méditation. Le type de méditation le plus fréquemment utilisé est la répétition d'un mantra. Chaque enseignante pouvait établir la durée de la séance, ainsi que le nombre de fois qu'elles intégraient ces séances par semaine. Par exemple, certaines classes pouvaient intégrer des périodes de méditation quotidiennement, d'autres hebdomadairement, ou encore trois fois par semaine (Campion et Rocco, 2009).

2.2.2 À l'éducation préscolaire

Des enseignantes à l'éducation préscolaire ont recours au yoga et à la méditation dans leur classe pour aider les enfants dans leur développement global. La fondatrice du programme pédagogique Arbre en cœur (Jean, 2017) utilise la pleine conscience pour aider à la reconnaissance des émotions. Avec la météo intérieure, elle associe des émotions à des phénomènes météorologiques pour imaginer ce concept abstrait que sont les émotions. Par exemple, la joie est associée au soleil ou à l'ensoleillement, tandis que la colère et l'impatience, à l'orage. Tout le monde peut vivre des sensations désagréables, qu'elles soient dans le corps ou dans le cœur. Toutefois, un nuage noir, métaphore pour les sensations désagréables, suivra la personne éprouvant ce type de sensations désagréables tant qu'elle ne réfléchira pas aux émotions qui sont à la source de ces sensations. Pour ce faire, l'enfant devra être attentif aux diverses sensations de son corps et de son cœur. Il développera ensuite un « pouvoir magique pour accepter ces nuages noirs » (Jean, 2017, p. 25). Au début, l'enfant aura besoin de l'accompagnement de l'adulte, mais, avec de la pratique, il deviendra de plus en plus autonome dans l'identification de ses émotions et sera en mesure de « désamorcer [ses] tempêtes intérieures » (Jean, 2017, p. 25).

Laroque (2017), enseignante à l'éducation préscolaire, quant à elle, utilise la méditation en pleine conscience avec ses enfants de maternelle pour les aider à développer de bonnes habitudes de vie. En effet, à l'aide d'exercices variés, elle intègre la pleine conscience au quotidien auprès des enfants de son groupe. Par exemple, pour leur faire remarquer la vitesse à laquelle ils respirent, elle peut les faire étendre sur le sol et placer un toutou sur leur ventre. Comme cela, ils sont en mesure de visualiser le rythme de leurs inspirations et de leurs expirations. Elle propose aussi deux exercices pour aider les enfants à rester attentifs lors des exercices de respiration : la fleur et le « bonhomme qui se promène ». Pour réaliser l'exercice de la fleur, il suffit de prendre son poing, d'inspirer normalement et à l'expiration, de souffler sur ses doigts pour les ouvrir comme une fleur. Quant à lui, l'exercice du bonhomme qui se promène demande d'inspirer normalement, puis à l'expiration, de promener ses doigts sur son bras comme le ferait un petit bonhomme. Afin de relâcher les tensions dans le corps ou dans le cœur, l'enseignante apprécie l'exercice du soupir, qui propose de prendre une grande inspiration et d'expirer en faisant le plus gros soupir possible en

relâchant tout son corps. Si l'enfant veut compter ses respirations, il peut le faire avec l'exercice des chandelles de gâteau. En effet, il lève trois doigts (ou plus si désiré), inspire normalement, et souffle sur une première chandelle en expirant. Il inspire normalement à nouveau, puis souffle sur une deuxième chandelle à l'expiration. Il continue comme cela jusqu'à ce qu'il ait soufflé sur tous ses doigts. Finalement, Larocque (2017) propose d'utiliser des huiles essentielles pour des activités de pleine conscience mettant en vedette l'odorat, de chatouiller le corps avec des plumes, de toucher différentes textures, de contempler un sablier ou encore de porter attention au goût, aux sensations et aux couleurs de sa collation.

Afin d'aider les enfants de sa classe à être plus réceptifs aux apprentissages, Latil (2017) fait appel à la pleine conscience. Plus précisément, elle incorpore des exercices tirés du livre *Calme et attentif comme une grenouille* d'Éline Snel (Snel, 2012). Ces exercices exigent de rester calme comme une grenouille qui chasse des mouches, ou de contracter et de relâcher ses muscles comme des spaghettis cuits. À ces exercices, elle incorpore de la musique qui varie de séance en séance. Cette enseignante à l'éducation préscolaire a décidé d'incorporer ces exercices à tous les retours de pause dans la journée.

Il existe aussi des enseignantes qui font appel à des animateurs spécialisés pour animer les séances de yoga et de méditation dans leur classe. C'est le cas du programme évalué par Brouillette (2008). Dans cette étude, deux animateurs spécialisés guident les enfants à travers les séances. Ces cours de yoga ont été conçus en fonction du développement moteur et cognitif des enfants. Les séances respectent les trois phases de la pratique du yoga (phase préparatoire, phase active et phase relaxante) et s'articulent autour d'histoires pour enfants. Par exemple, une des séances proposait à l'enfant de voyager à la plage, de s'étendre sur le sable chaud et de rencontrer des petits animaux.

2.3 LE YOGA ET LA MÉDITATION EN CONTEXTE SCOLAIRE : LES RECOMMANDATIONS

Gelet (2020) rappelle qu'il est important d'adapter les séances de yoga et de méditation aux capacités attentionnelles encore en développement des enfants, ainsi qu'à leurs caractéristiques

spécifiques. Quelques études et livres spécialisés se sont intéressés à la pratique du yoga et de la méditation en contexte scolaire. Cette section présente les pratiques recommandées fournies par la littérature scientifique en ce qui a trait au rôle de l'enseignante, aux valeurs véhiculées, au temps optimal à allouer à la séance, aux accessoires à utiliser, à l'atmosphère à créer et à la formation qui permettrait à l'enseignante d'animer des séances de yoga et de méditation. Le tableau 6, que l'on retrouve à la fin de ce chapitre, présente une synthèse de ces différentes recommandations.

2.3.1 Le rôle de l'enseignante

Selon Waters et al. (2015), l'enseignante joue un rôle crucial dans la pratique du yoga et de la méditation dans la classe. En effet, dans leur méta-analyse de 15 études portant sur des programmes scolaires de méditation, Waters et al. (2015) ont mis en évidence que les chercheurs observent de meilleurs résultats lorsque l'enseignante titulaire dispense elle-même les activités de méditation plutôt qu'un tiers parti. Il est aussi possible pour les enseignantes de collaborer avec un collègue pour animer les séances, comme c'est le cas dans l'étude de Demers (2012), où des élèves de 5^e année du primaire pratiquaient le yoga deux fois par semaine, une fois en classe avec leur titulaire, et une fois en cours d'éducation physique au gymnase. Les deux enseignants ont mentionné avoir apprécié ce partenariat : cela permettait aux enfants de faire du yoga deux fois plutôt qu'une, et donc d'augmenter les bienfaits de la pratique. Les enseignants pouvaient aussi partager la charge de travail, qui, selon eux, pourrait être trop lourde pour une seule personne. Qui plus est, dans les recherches recensées où les séances ont été animées par un instructeur spécialisé en yoga et en méditation, les enseignantes ont exprimé le souhait qu'il y ait une continuité dans la classe en ce qui a trait aux apprentissages que génèrent les programmes de yoga, de méditation ou de pleine conscience et donc, qu'elles puissent elles aussi animer des séances dans la classe (Arthurson, 2015; Diarotis et al., 2017 ; Gosselin et Turgeon, 2015; Thomas et Atkinson, 2017). En outre, même si recourir à un animateur spécialisé comporte ses avantages, la plus grande limite de cette technique est qu'elle n'est pas nécessairement soutenable monétairement, et ce, surtout à long terme (Semple et al., 2017).

Il est aussi important de noter que les bénéfices qu'apporte une pratique de yoga et de méditation ne sont pas seulement pour les enfants. Selon Eliuk et Chorney (2017), les enseignantes qui intègrent la pleine conscience dans leur classe perçoivent indirectement les bienfaits de cette pratique et peuvent elles-mêmes avoir recours aux différentes techniques lors de journées plus stressantes. D'ailleurs, environ 37% des enfants ayant apprécié les séances de méditation présentées dans l'étude menée par Campion et Rocco (2009) ont même suggéré que leur enseignante fasse elle aussi de la méditation, car elle bénéficierait des effets relaxants.

Certains chercheurs suggèrent que les enseignantes voulant intégrer des activités de yoga et de méditation dans leur classe devraient déjà pratiquer elles-mêmes au moins une sorte de yoga ou de méditation (Gosselin et Turgeon, 2015). Toutefois, Latil (2017) mentionne que l'étape cruciale à l'implantation du yoga et de la méditation dans une classe est de faire les exercices avec ses élèves, peu importe si l'enseignante a établi ou non sa pratique personnelle. Selon elle, les enseignantes doivent s'investir dans ces activités autant que ce qu'elles demandent à ses élèves. En effet, selon Bender et al. (2018), lorsque l'enseignante participe au même titre que ses élèves, cela entraîne une multitude de bienfaits pour les enfants incluant une diminution des comportements perturbateurs, une augmentation de la conciliation enfants-enseignante et une baisse dans les interactions sociales négatives. Cabrol et Raymond (1997) insistent aussi sur le fait qu'il est « indispensable que l'adulte 'joue le jeu' pour faire partager son enthousiasme à l'enfant » (p.28). Qui plus est, Gelet (2020) soutient qu'il est important que l'enseignante modélise les différentes postures ou exercices présentés aux enfants. Cela permettrait un meilleur engagement de la part des élèves. Ainsi, l'enseignante peut, par exemple, décomposer la posture pour bien faire comprendre aux enfants les gestes qu'ils devront exécuter (Gelet, 2020). Enfin, l'enseignante devrait avoir expérimenté sa séance avant de la faire avec les enfants de sa classe afin d'être à l'aise et que le tout soit fluide (Cabrol et Raymond, 1997; Hutchison, 2009).

2.3.2 Les valeurs véhiculées

La créatrice du programme de yoga pour enfants *Pedayoga* (Hutchison, 2009) dénote l'importance des valeurs véhiculées par l'enseignante et entre les enfants lors de la pratique du

yoga et de la méditation en classe. De fait, selon Shapiro et al. (2015), la majorité des programmes de yoga et de méditation en contexte scolaire et préscolaire incluent des exercices conçus pour promouvoir la réflexion sur soi, ainsi que l'observation de son environnement immédiat. Ainsi, les valeurs principales que doit entretenir l'enseignante lors des séances sont la non-compétitivité, le respect des limites, autant physiques que psychologiques, ainsi que le positivisme (Hutchison, 2009). En effet, l'enfant ne doit en aucun cas se sentir en compétition avec ses pairs, ou même avec lui-même, puisque le yoga et la méditation sont des pratiques du bien-être qui varient selon l'état mental ou physique de la journée. De plus, il est indispensable d'autoriser l'imperfection : les enfants doivent adapter les exercices selon leurs capacités. Plus précisément, dans la pratique du yoga, si l'enseignante ou l'enfant lui-même n'écourent pas les limites de ce dernier, des tensions se créeront et l'effet de relâchement recherché s'annulera (Hutchison, 2009). Finalement, selon Weare (2013), l'enseignante devrait toujours préconiser le plaisir dans la pratique du yoga et de la méditation, renforçant ainsi les bienfaits de cette pratique chez les enfants. Pour ce faire, Gelet (2020) suggère, par exemple, de modifier le nom des postures pour les rendre plus ludiques, de créer une séance ayant un thème particulier, d'intégrer la pratique autour d'une histoire, d'avoir recours à la littérature jeunesse, ou encore d'inclure des jeux. En outre, l'enseignante peut favoriser le côté créatif de la pratique en présentant des images mentales fortes aux enfants. Par exemple, Gelet (2020) conseille « la respiration de la fleur, la respiration de la paille, ou la respiration de la machine à laver » (p.121). Un autre moyen de cultiver le plaisir dans la pratique est de ne jamais obliger les enfants à participer (Hutchison, 2009). Cette auteure conseille de laisser l'enfant qui ne veut pas participer simplement regarder les autres en étant assis calmement.

2.3.3 Le temps optimal

Le temps alloué à la pratique selon l'âge de l'enfant est aussi important que son contenu. Effectivement, selon Shapiro et al. (2015), plus les enfants sont jeunes, plus les pratiques doivent être courtes : seulement quelques minutes suffisent. Cabrol et Raymond (1997), auteurs d'un programme de yoga pour enfants, sont du même avis : « Quelques minutes suffisent pour stimuler vos élèves ou les détendre, pour les rendre plus réceptifs ou, simplement, relâcher leurs muscles tendus par un effort intellectuel soutenu » (p.25). Il en est de même pour la fondatrice de

Pedayoga qui conseille de commencer avec des séances d'environ cinq minutes, et ensuite de graduellement augmenter le temps des séances (Hutchison, 2009). De même, Fodor et Hooker (2008) soutiennent que la pratique du yoga et de la méditation, notamment chez les plus jeunes, peut durer seulement quelques minutes et tout de même conserver tous ses bénéfices. En fait, l'idéal serait d'adapter le temps alloué à la séance à l'âge du pratiquant. Ces auteurs conseillent, en ce qui a trait à la pratique de la pleine conscience chez les jeunes enfants, de commencer par des séances de trois à cinq minutes seulement (Fodor et Hooker, 2008). Par la suite, lorsqu'ils seront plus habitués à cette pratique, il sera possible d'augmenter à dix minutes la durée des sessions. Finalement, les résultats de la méta-analyse conduite par Waters et al. (2015) indiquent que les bienfaits recensés sont plus présents lorsque la méditation est pratiquée quotidiennement, plutôt qu'hebdomadairement. D'ailleurs, dans la recherche de Diarotis et al. (2017), les enseignantes étaient particulièrement intéressées de pouvoir intégrer quotidiennement des exercices de yoga et de méditation dans leur classe puisque, d'après leur opinion de professionnelles, les enfants réagissent beaucoup mieux aux routines.

2.3.4 L'atmosphère

Lorsqu'on parle de créer une atmosphère spécifique et propice à la pratique du yoga et de la méditation, on parle notamment du local où se déroule la pratique, des accessoires mis à la disposition des yogis et de tout ce qui est relatif aux cinq sens. Ces différents aspects sont abordés dans les paragraphes suivants.

Le choix du local peut influencer l'atmosphère lors de la pratique du yoga et de la méditation en contexte scolaire. Les élèves interrogés par Demers (2012), qui a réalisé une recherche sur l'implantation d'un programme de yoga en 5^e année du primaire, ont mentionné préférer les pratiques de yoga qui se déroulaient au gymnase, car il y avait plus d'espace. De plus, les chaises utilisées en classe pour le « yoga chaise » faisaient beaucoup de bruit, nuisant ainsi à leur relaxation.

Il est possible de créer un autre type d'atmosphère qui offrirait une expérience distincte pour les yogis : la pratique extérieure. La pratique du yoga et de la méditation en plein air apporte une dimension supplémentaire à la séance. Ferland (2012) soutient que le jeu extérieur a d'innombrables bénéfices, comme la prévention de l'obésité ou la défense du système immunitaire. Le jeu en plein air est aussi source d'éveil au développement des connaissances, grâce au contact privilégié avec la nature. Celle-ci « apporte à l'enfant une stimulation de ses sens » (Ferland, 2012, p. 43). En étant à l'extérieur, l'enfant peut ressentir l'air sur son visage, le gazon sous ses genoux ou les fourmis sur ses doigts, sentir les fleurs ou la terre, voir les arbres changer au fil des saisons, goûter la neige qui tombe du ciel, ou encore faire des sons considérés comme trop bruyants à l'intérieur de l'école. Ferland (2012) en conclut que le jeu extérieur apporte à l'enfant « une expérience complémentaire » lui permettant « de découvrir la nature de façon réelle » (p.44). D'ailleurs, Schrodts et al. (2019), dans leur recherche-action sur la pleine conscience en milieu scolaire, ont incorporé des séances en plein air à leur programme.

Les accessoires, comme les toutous, les tapis ou les coussins, sont également de bons outils pour établir une atmosphère propice à la pratique du yoga et de la méditation (Demers, 2012; Shapiro et al., 2015). Par exemple, une utilisation possible des toutous pourrait être d'en placer un sur le ventre des enfants couchés sur le dos pour qu'ils soient en mesure d'observer le rythme et le mouvement de leur respiration (Shapiro et al., 2015). Gelet (2020) suggère d'autres accessoires pouvant être utilisés pour créer une atmosphère favorable à la détente et au centrage incluent le bol tibétain, le bandeau pour les yeux, les supports visuels tels des cartes avec les postures à exécuter, et des pierres semi-précieuses. Cette même chercheuse soutient que l'utilisation du bandeau pour les yeux lors de la méditation ou de la relaxation finale en yoga est efficace, non seulement pour éliminer les distractions visuelles, mais aussi pour recentrer les enfants et « réduire l'agitation motrice » (p.126).

Une autre façon de créer une ambiance favorable à la relaxation est d'éliminer les bruits et les distractions dans le local, de tamiser les lumières, de diffuser des huiles essentielles ou encore de faire jouer de la musique douce. L'enseignante peut aussi inviter les enfants à se choisir une

intention, une affirmation ou un mantra positif (c'est-à-dire une phrase ou un mot positif et inspirant), ou en suggérer pour la pratique (Gelet, 2020; Hutchison, 2009). En fait, Gelet (2020) soutient que l'atmosphère influence grandement le niveau d'engagement des enfants. Ainsi, elle prône la création « [d']un espace physique chaleureux et sécurisant, notamment en utilisant les sens comme ancrage » (Gelet, 2020, p. 60). Finalement, un autre moyen suggéré par Gelet (2020) pour soutenir l'engagement des enfants est d'avoir « une gestion de classe efficace » (p.104). En effet, définir les règles et les attentes préalablement à la séance aiderait à son bon déroulement (Archambault et Chouinard, 2009; Gelet, 2020).

2.3.5 La formation

Plusieurs programmes de yoga et de méditation requièrent un animateur certifié autre que l'enseignante titulaire (Brouillette, 2008; Diarotis et al., 2017; Flook et al., 2015; Harpin et al., 2016; Wood et al., 2018). Or, selon Semple et al. (2017), l'embauche d'animateurs spécialisés implique un plus grand budget, ce qui peut compromettre l'implantation ou le maintien du programme. Une solution simple serait de former les enseignantes pour qu'elles-mêmes soient en mesure de réaliser l'animation. D'ailleurs, les recherches recensées dans la méta-analyse de Waters et al. (2015) obtenaient des résultats plus prometteurs lorsque l'enseignante titulaire dirigeait elle-même la séance de yoga ou de méditation. De plus, pour que les effets du programme se voient décuplés et perdurent, les auteurs privilégient la formation de tout le personnel enseignant d'une école, dans l'optique d'implanter le programme de yoga et de méditation à l'échelle de l'établissement (Schrodt et al., 2019; Semple et al., 2017).

Un autre bienfait de la formation, cette fois-ci selon Razza et al. (2015), est que l'enseignante intègre tout au long de la journée avec les enfants certains concepts et valeurs qu'elle a appris, autant dans le cursus scolaire que dans les moments de transition, plutôt que de suivre un programme strict qui lui permet de faire du yoga et de la méditation seulement à certains moments de la journée ou de la semaine. Ceci viendrait renforcer les effets du yoga et de la méditation sur les enfants de la classe puisque les activités sont totalement adaptées à ces derniers.

Le tableau 6 présente la synthèse des recommandations relatives à la pratique du yoga et de la méditation en contexte d'éducation préscolaire, telles que présentées dans les sous-sections précédentes.

Tableau 6

Synthèse des recommandations tirées de la littérature scientifique quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire et au primaire

<p>Le rôle de l'enseignante</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les séances devraient être animées par l'enseignante elle-même (Arthurson, 2015; Diarotis et al., 2017; Gosselin et Turgeon, 2015; Thomas et Atkinson, 2017; Waters et al., 2015); • L'enseignante devrait exécuter, voire modéliser, les exercices de yoga et de méditation avec les enfants, en plus de s'investir autant qu'eux (Bender et al., 2018; Cabrol et Raymond, 1997; Gelet, 2020; Latil, 2017); • L'enseignante devrait préexpérimenter les exercices avant de les présenter (Cabrol et Raymond, 1997; Hutchison, 2009).
<p>Les valeurs véhiculées</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La non-compétitivité (Hutchison, 2009); • Le respect des limites, physiques ou mentales (Hutchison, 2009); • Le positivisme (Hutchison, 2009); • Autoriser l'imperfection (Hutchison, 2009); • Le plaisir (Gelet, 2020; Weare, 2013); • Ne jamais obliger les enfants à participer (Hutchison, 2009).
<p>Le temps optimal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps de la pratique devrait dépendre de l'âge des enfants : plus les enfants sont jeunes, plus les séances seront courtes (Shapiro et al., 2015); • Les séances devraient durer 5 minutes pour débiter. Il est ensuite possible de les augmenter graduellement (Hutchison, 2009); • Même si la séance ne dure que quelques minutes, les enfants vont tout de même ressentir des bienfaits, telle la relaxation (Cabrol et Raymond, 1997; Fodor et Hooker, 2008); • Si pratiquée quotidiennement, la séance de yoga et de méditation pourrait apporter plus de bénéfices (Diarotis et al., 2017; Waters et al., 2015).

L'atmosphère et les accessoires

- Les moyens pour créer une atmosphère favorable à la relaxation incluent:
 - Éliminer les bruits et les distractions (Gelet, 2020; Hutchison, 2009);
 - Tamiser les lumières (Gelet, 2020; Hutchison, 2009);
 - Diffuser des huiles essentielles (Gelet, 2020; Hutchison, 2009);
 - Écouter de la musique douce (Gelet, 2020; Hutchison, 2009);
 - Choisir une intention ou une affirmation, aussi appelée un mantra (Gelet, 2020; Hutchison, 2009).
- Les accessoires qu'il est possible d'incorporer à la pratique de yoga et de méditation en classe incluent :
 - Le tapis de yoga (Demers, 2012);
 - Les coussins (Demers, 2012);
 - Les toutous (Demers, 2012; Shapiro et al., 2015);
 - Le bol tibétain (Gelet, 2020);
 - Le bandeau pour les yeux (Gelet, 2020);
 - Les supports visuels, tels des cartes avec les postures à exécuter (Gelet, 2020);
 - Des pierres semi-précieuses (Gelet, 2020).
- Changer de local (ex. : le gymnase, la pratique extérieur) pourrait permettre aux enfants d'avoir plus d'espace, donc d'être plus centrés sur eux-mêmes pendant la pratique (Demers, 2012), ou encore de vivre une expérience complémentaire exploitant les cinq sens (Ferland, 2012).

La formation

- Bien que non obligatoire, suivre une formation en yoga pour enfants est conseillé (Semple et al., 2017);
 - Former les enseignantes permettrait l'implantation du yoga et de la méditation dans toute l'école, maximisant ainsi leurs chances de perdurer (Schrodt et al., 2019; Semple et al., 2017);
 - L'enseignante formée pourrait aussi intégrer les valeurs propres au yoga et à la méditation dans le cursus scolaire et les moments de transitions (Razza et al., 2015).
-

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

Cette section expose les différents choix méthodologiques ayant permis de réaliser l'objectif de la recherche, soit de documenter les pratiques d'enseignantes à l'éducation préscolaire à l'égard de leur intégration du yoga et de la méditation en classe. Conséquemment, dans ce chapitre, seront abordés les instruments de mesure (un questionnaire autodéclaré et un entretien semi-dirigé), la collecte des données, l'échantillon, le plan d'analyse et les considérations éthiques. En amont, afin de situer tous ces aspects méthodologiques, le devis de la présente recherche est explicité.

Il est important de noter que la collecte des données de la présente recherche s'est déroulée lors de la pandémie de Covid-19. En 2020-2021, plusieurs classes et écoles québécoises ont dû fermer leurs portes à cause d'éclosions de cas de Covid-19, amenant ainsi les enseignantes à faire l'école à distance. Au printemps 2021, au moment où s'est déroulée la collecte des données de la recherche, beaucoup d'enseignantes du Québec étaient en retour progressif dans les écoles. Ainsi, celles-ci étaient en période d'adaptation lorsque le questionnaire autodéclaré leur a été envoyé. De plus, les pratiques enseignantes étaient souvent différentes pour les ajuster aux mesures sanitaires à respecter. Dans un contexte normal, le taux de participation à l'étude et les réponses obtenues auraient certainement été différents.

3.1 LE TYPE DE RECHERCHE

Selon Lefebvre (2005), « Les pratiques observées et les pratiques déclarées constituent [...] deux facettes qui permettent de rendre compte des manières de faire de l'enseignante » (p.58). Les pratiques observées, aussi appelées pratiques constatées, font référence aux connaissances construites à partir d'actions observables par le chercheur, et ce, à l'aide de protocoles et d'instruments spécifiques (Clanet et Talbot, 2012). Même si le chercheur a un accès direct à ce qui se passe dans la classe observée, cette méthode comporte quelques limites : le nombre de participants à la recherche sera restreint puisque l'observation impose un investissement de temps

et de capital humain considérable. De surcroît, certaines enseignantes pourraient être réticentes à se faire observer (Nolin, 2013). Une solution serait l'étude des pratiques déclarées qui réfèrent au discours que les enseignantes ont sur leur propre pratique. En d'autres mots, les pratiques déclarées sont le « dire sur le faire » selon l'enseignante elle-même (Clanet, 2001; Clanet et Talbot, 2012). Cette méthode donne « accès aux intentions, aux choix et aux décisions de l'enseignante dans une situation donnée » (Lefebvre, 2005, p. 58), bien qu'elles ne font pas toujours ce qu'elles disent et ne disent pas tout ce qu'elles font (Clanet et Talbot, 2012).

Malgré tout, la recension des pratiques déclarées a été privilégiée dans la présente étude. En fait, celle-ci visait à décrire les pratiques enseignantes dans le but de les comprendre et de les expliquer (Dupin de Saint-André et al., 2010). Ainsi, cette recherche a enquêté les pratiques enseignantes, afin de comprendre les différentes dimensions de l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire, et ce, à travers les pratiques déclarées d'enseignantes.

Afin de répondre à l'objectif de la présente recherche, qui est de documenter les pratiques enseignantes à travers la recension de pratiques déclarées, un devis quantitatif descriptif a été retenu. En effet, celle-ci vise le recensement « de nouvelles informations en vue de dresser un portrait clair et précis d'un phénomène » (Fortin et Gagnon, 2022, p. 13). En d'autres mots, l'étude descriptive est de mise lorsque le phénomène est peu documenté et que le chercheur souhaite le préciser (Fortin et Gagnon, 2022).

Afin de recueillir les données nécessaires à la documentation d'un nouveau phénomène, l'enquête par questionnaire à questions fermées est fréquemment utilisée, et ce, en synchronie avec une enquête par entretien. Dupin de Saint-André et al. (2010). Marcel et al. (2002) avancent même que ce sont en fait les deux techniques traditionnellement employées pour détailler les pratiques déclarées des enseignantes. Dans la présente étude, il a été question de documenter ce que les enseignantes intègrent dans leur classe d'éducation préscolaire en ce qui a trait au yoga et à la méditation en ayant recours à l'analyse descriptive des réponses obtenues par l'entremise d'un questionnaire. Comme suggéré par Fortin et Gagnon (2022), un entretien semi-dirigé a été mis en

place pour compléter le tableau de la situation actuelle déjà bien dépeinte avec le questionnaire, et ce, toujours dans le but de décrire celle-ci. Ce devis a été privilégié par l'étudiante-chercheuse et son équipe de recherche afin de faire « une macro-analyse des pratiques enseignantes » (Dupin de Saint-André et al., 2010, p. 166) en documentant de manière globale ce que les enseignantes à l'éducation préscolaire intègrent comme pratique de yoga et de méditation.

3.2 LES INSTRUMENTS DE MESURE

Afin de documenter les pratiques enseignantes à l'éducation préscolaire quant à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe, deux instruments de mesure ont été utilisés, soit le questionnaire autodéclaré et l'entretien semi-dirigé. Ces deux instruments sont décrits dans cette section, ainsi que leur méthode d'élaboration et de validation respective.

3.2.1 Le questionnaire

Les deux techniques les plus utilisées pour expliciter les pratiques déclarées des enseignantes sont le questionnaire et l'entretien (Dupin de Saint-André et al., 2010; Marcel et al., 2002). De fait, dans le cadre de cette recherche, un questionnaire autodéclaré a été utilisé afin de connaître les pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire sondées, et ce, relativement à leur utilisation du yoga et de la méditation dans leur classe. En plus d'être un outil couramment utilisé dans le cadre d'études sur les pratiques déclarées, le questionnaire est peu coûteux, accessible et permet aux enseignantes d'y répondre à leur rythme (Dupin de Saint-André et al., 2010; Lamoureux, 2000). Il est également efficace pour assurer la confidentialité, ainsi que l'anonymat des répondants (Lamoureux, 2000). Bien que les pratiques enseignantes quant au yoga et à la méditation soient un thème peu abordé dans la littérature scientifique, le questionnaire est l'outil utilisé dans la majorité des cas afin de documenter ces pratiques (Brouillette, 2008; Demers, 2012; Edwards et al., 2016; Gonzales, 2018; Harpin et al., 2016; Wood et al., 2018). Étant donné que l'objectif de cette recherche était de documenter la situation actuelle dans les classes d'éducation préscolaire, le questionnaire a été retenu puisqu'il permettait à un plus grand nombre de participants d'y répondre. Malgré tout, Dupin de Saint-André et al. (2010) mettent en garde qu'il arrive que le nombre de répondants soit moins élevé qu'anticipé et que certaines questions

soient délaissées par les enseignantes. Ces auteurs proposent une solution à cette limite : l'envoi de rappels à répondre au questionnaire.

3.2.1.1 L'élaboration du questionnaire

Le questionnaire utilisé dans la présente recherche a été élaboré par l'étudiante-chercheuse (annexe II) à partir de questionnaires déjà existants, utilisés lors de recherches sur le yoga et la méditation en contexte scolaire (Brouillette, 2008; Edwards et al., 2016; Gonzales, 2018; Wood et al., 2018). Qui plus est, l'étudiante-chercheuse a préalablement effectué une recherche exploratoire en ligne sur le matériel à la disposition des enseignantes du Québec, afin d'actualiser les questions et les choix de réponses aux différents programmes, plateformes ou formations disponibles.

Le questionnaire autodéclaré, totalisant 61 questions, a été construit pour que les répondantes puissent répondre aux questions en moins de 20 minutes. Certains items du questionnaire étaient catégoriels bipolaires et les choix de réponses sont sous forme d'échelle de Likert. Lorsque jugée appropriée, une option « autre » a été présentée aux enseignantes afin qu'elles ajoutent leur propre réponse.

L'intention générale de la recherche était de documenter les pratiques déclarées d'enseignantes à l'éducation préscolaire à l'égard de l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe. Ainsi, le questionnaire avait pour objectif de mettre en évidence les pratiques du plus grand nombre d'enseignantes parmi les trois centres de services scolaires (CSS) retenus dans la recherche. Afin de décrire le plus précisément possible la pratique du yoga et de la méditation dans les classes d'éducation préscolaire par l'entremise du questionnaire autodéclaré, celui-ci a été divisé en six catégories correspondant aux différentes recommandations de la littérature scientifique identifiées dans le cadre conceptuel. Ces sections sont respectivement : 1) *l'expérience de l'enseignante relative au yoga et à la méditation*, 2) *la pratique du yoga et de la méditation dans la classe*, 3) *l'organisation et la planification des séances de yoga et de méditation*, 4) *le rôle de l'enseignante lors de la pratique de yoga et de méditation*, 5) *le local et l'atmosphère* et 6) *l'environnement scolaire*. Pour conclure le questionnaire, des questions sur les *renseignements*

sociodémographiques sont posées, suivies par une *invitation* à participer à un entretien semi-dirigé et des *remerciements* où les enseignantes peuvent laisser un dernier commentaire au besoin. Le tableau 7 présente un résumé des différentes parties du questionnaire.

Tableau 7
Résumé descriptif des sections du questionnaire

Nom de la section	Résumé descriptif
Prémisses	Introduction du questionnaire, consignes et rappel de la confidentialité et du consentement.
1. L'expérience relative au yoga et à la méditation	Identifier si les répondantes intègrent ou non le yoga et la méditation dans leur classe.
2. La pratique du yoga et de la méditation dans la classe	Identifier les types de pratiques (yoga, méditation, pleine conscience, etc.) intégrées dans les classes.
3. L'organisation et la planification des séances de yoga et de méditation	Identifier les types de plateforme ou de programme utilisés pour la pratique de yoga et de méditation, la fréquence de la pratique en classe et, s'il y a lieu, la formation reçue sur le yoga et la méditation pour enfants.
4. Le rôle de l'enseignante lors de la pratique de yoga et de méditation	Identifier le rôle de l'enseignante avant et pendant la séance de yoga et de méditation, ainsi que les bienfaits observés suite à l'intégration d'une telle pratique.
5. Le local et l'atmosphère	Identifier l'aménagement du local, l'atmosphère créée et les accessoires utilisés, s'il y a lieu, pour bonifier la séance.

6. L'environnement scolaire	Identifier si le répondant a des collègues qui intègrent eux aussi le yoga et la méditation dans leur classe, et ce, peu importe le niveau enseigné.
7. Les renseignements sociodémographiques	Consigner le niveau enseigné, leur âge, le CSS où elles enseignent et leurs années d'expérience en enseignement.
8. Invitation	Invitation à participer à un entretien semi-dirigé pour approfondir la compréhension des pratiques enseignantes actuelles quant au yoga et à la méditation.
Remerciements	Derniers remerciements et endroit où le répondant peut laisser tout autre commentaire pertinent.

3.2.1.2 La validation du questionnaire

La validité de contenu du questionnaire autodéclaré a été assurée par un groupe d'experts composé d'une spécialiste en mesure et évaluation, de la directrice de maîtrise, spécialiste à l'éducation préscolaire, de la codirectrice de maîtrise, spécialiste en développement de l'enfant, et d'une enseignante à l'éducation préscolaire 4 ans. Ce groupe a évalué, grâce à une échelle de Likert, la pertinence et la clarté de chacune des questions. Les items du questionnaire ont ensuite été revus et modifiés par l'étudiante-chercheuse, par la directrice de recherche et par la codirectrice. Par exemple, la question « connaissez-vous le yoga? » a été précisée pour devenir « savez-vous ce qu'est le yoga? », ou encore la question « avez-vous reçu une formation [...]? » a été modifiée et est devenue « avez-vous suivi une formation [...]? ». Les choix de réponses ont aussi été uniformisés. Par exemple, l'expression « des fois » a été remplacée par « parfois ». De plus, des définitions de chacune des pratiques présentées dans le questionnaire ont été ajoutées à même la question afin de faciliter la compréhension des concepts. En effet, lors de la question « Intégrez-vous le yoga dans votre classe présentement? » la définition suivante est offerte aux répondantes : « Le yoga est une pratique plutôt physique, où l'on exécute une suite de mouvements tout en exerçant un contrôle conscient sur sa respiration » (Harrelson et Swann, 2003a). D'ailleurs, la

section contenant cette question et cette définition a été totalement revue suite aux conseils des experts. Initialement, les répondantes devaient répondre à la question « Quel(s) type(s) de pratique de yoga et de méditation intégrez-vous dans votre classe? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent) ». Après plusieurs discussions, il a été décidé de poser une question distincte pour chaque pratique. En plus de simplifier le questionnaire, cela a facilité l'analyse des réponses. Enfin, certaines questions ont aussi tout simplement été retirées. Par exemple, la question « Si vous utilisez plusieurs types de programmes ou de plateformes de yoga et de méditation dans votre classe, quel est votre préféré? » a été enlevée du questionnaire. Selon les experts, cette question était plus pertinente dans un contexte d'entretien semi-dirigé où les répondantes peuvent préciser leur pensée.

Finalement, une préexpérimentation du questionnaire autodéclaré auprès de six enseignantes à l'éducation préscolaire 5 ans a permis de vérifier la clarté, la précision et la pertinence des différentes questions, notamment en ce qui concerne leur formulation, leur format et les définitions à proposer pour aider les répondantes. La préexpérimentation a aussi validé le temps nécessaire pour remplir le questionnaire. Quelques énoncés ont été améliorés suite aux suggestions des enseignantes participant à la préexpérimentation. Par exemple, l'énoncé « la pratique de yoga et de méditation est-elle une activité intégrée à la routine quotidienne de votre classe? » a été clarifié et est devenu « la pratique de yoga et de méditation est-elle une activité intégrée à la routine de votre classe? » et le choix de réponse « autre » a été ajouté.

La question « Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances? » qui était initialement dans la partie *L'organisation et la planification des séances de yoga et de méditation* a été déplacée vers la deuxième section, puisque les réponses des enseignantes étaient très différentes selon le type d'activité qu'elles intégraient dans leur classe. En effet, certaines enseignantes effectuent des exercices de respiration pendant trois minutes, mais intègrent une période de massage de 30 minutes. Le commentaire de ces enseignantes était donc qu'il était trop difficile d'estimer la durée générale des séances. Pour remédier à cela, comme mentionné précédemment, nous avons décidé de déplacer la question dans la deuxième partie et de la poser

conjointement aux questions relatives aux pratiques méditatives spécifiques (c.-à-d. yoga, méditation, scan corporel, etc.). Ainsi, la question reste presque identique (question C dans l'exemple suivant) et s'inscrit dans une série de questions :

- A. « Intégrez-vous le scan corporel¹⁵ présentement dans votre classe? »
- B. « Depuis combien de temps intégrez-vous le scan corporel dans votre classe? »
- C. « Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances de scan corporel? »

3.2.2 L'entretien semi-dirigé

Pour approfondir l'objectif de la recherche, qui était de documenter les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire, la deuxième méthode utilisée pour expliciter les pratiques déclarées est l'entretien semi-dirigé (Marcel et al., 2002). En effet, dans la littérature scientifique, quelques études recensent les pratiques enseignantes, ainsi que les perceptions des enseignantes, à l'aide d'entretiens (Arthurson, 2015; Champion et Rocco, 2009; Diarotis et al., 2017; Thomas et Atkinson, 2017). L'entretien semi-dirigé « permet de recueillir un grand nombre d'informations » (Laveault et Grégoire, 2002), notamment sur les pratiques déclarées des enseignantes (Marcel et al., 2002). Dupin de Saint-André et al. (2010) ajoutent que l'entretien vient compléter le questionnaire puisqu'il renforce l'enquête sur les pratiques enseignantes en permettant une étude « plus approfondie [de ces] pratiques » (p.165). Ainsi, parmi toutes les enseignantes ayant répondu au questionnaire autodéclaré concernant leur intégration du yoga et de la méditation dans la classe, quelques-unes se sont portées volontaires pour répondre à davantage de questions, sous forme d'entretien semi-dirigé. La seule condition pour être admissible à l'entretien était d'intégrer le yoga, la méditation, ou une autre pratique méditative identifiée dans le questionnaire dans sa classe. Bref, l'entretien semi-dirigé avait pour but d'examiner en profondeur les pratiques enseignantes en ce qui concerne l'intégration du yoga

¹⁵ Dans l'exemple est utilisé le terme *scan corporel*, mais les modifications sont valides pour toutes les pratiques présentées dans le questionnaire, soit le yoga, la méditation, la pleine conscience, les exercices de respiration, le scan corporel, la visualisation, le massage et toute autre pratique méditative.

et de la méditation en classe, en interrogeant les enseignantes de manière complémentaire aux questions posées dans le questionnaire autodéclaré.

3.2.2.1 L'élaboration du protocole d'entretien

Dans la présente recherche, l'entretien semi-dirigé avait pour but d'approfondir la compréhension de l'intégration du yoga et de la méditation de certaines enseignantes à l'éducation préscolaire. Ainsi, les questions de l'entretien sont toutes des questions complémentaires à celles présentes dans le questionnaire autodéclaré. En fait, lors de l'entretien, l'étudiante-chercheuse souhaitait laisser les enseignantes participantes s'exprimer sur leur expérience par rapport à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe. D'ailleurs, certaines questions étaient initialement présentes dans le questionnaire, mais à la suite du processus de validation de ce dernier par l'équipe d'experts, l'étudiante-chercheuse et sa direction ont décidé que ces questions seraient plus pertinentes si elles étaient posées dans le cadre de l'entretien semi-dirigé. Par exemple, la question « pourquoi avez-vous décidé d'introduire le yoga et la méditation dans votre classe » a été jugée plus appropriée pour l'entretien. Par ailleurs, les questions posées ont aussi été adaptées aux réponses données par la participante au questionnaire. Finalement, le protocole a été conçu afin que l'entretien ne dure pas plus de 40 minutes et qu'il puisse se dérouler sur la plateforme Zoom.

Le protocole (annexe IV) est divisé en quatre sections, soit 1) *la séance de yoga et de méditation*, 2) *les bienfaits et difficultés perçues de l'intégration du yoga et de la méditation*, 3) *la perception des collègues et des parents* et 4) *la formation initiale*. En tout, le protocole comporte 17 questions. Les questions sont adaptées selon les réponses données au questionnaire par la participante. En ce sens, certaines questions préparées dans le protocole pouvaient ne pas être pertinentes selon la pratique intégrée des participantes et n'ont donc pas été posées. À l'inverse, certaines questions ont été ajoutées selon le niveau de compréhension recherché du phénomène par l'étudiante-chercheuse. Par ailleurs, des sous-questions ont été élaborées afin de soutenir chacune des questions principales, mais ces sous-questions n'ont pas nécessairement été posées lors des

entrevues, en fonction de la situation. Le tableau 8 présente un résumé descriptif des différentes sections du protocole d'entretien.

Tableau 8
Résumé descriptif du protocole d'entretien

Nom de la section	Résumé descriptif
1. La séance de yoga et de méditation	Questions (11) pour en connaître davantage sur la pratique intégrée en classe par la participante (ex. : séance typique, formation, etc.)
2. Les bienfaits et les difficultés perçues de l'intégration du yoga et de la méditation	Questions (3) pour connaître les points positifs et les écueils perçus de l'intégration du yoga et de la méditation, selon la participante.
3. La perception des collègues et des parents	Questions (2) pour connaître la perception des collègues et/ou des parents vis-à-vis la pratique intégrée par la participante.
4. La formation initiale	Question (1) pour savoir si le thème du yoga et la méditation a été un sujet abordé lors de la formation initiale.

3.2.2.2 La validation du protocole d'entretien

L'élaboration du protocole d'entretien (annexe IV) est basée sur les écrits de Van der Maren (2010) et a été supervisée par une professeure spécialisée en mesure et évaluation. De plus, tout comme pour le questionnaire, le protocole d'entretien a été soumis au même comité d'experts que le questionnaire, soit la spécialiste en mesure et évaluation, la directrice, la codirectrice et une enseignante à l'éducation préscolaire 4 ans, afin de valider les questions. Plus précisément, le comité devait évaluer le niveau de clarté et de précision des questions. À la suite de cette évaluation, certains énoncés ont été déplacés et d'autres ajoutés afin que la conversation soit fluide. Toutefois, le protocole d'entretien n'a pas été préexpérimenté puisque les questions étaient sujettes à changement selon les réponses du questionnaire et le profil des interviewées.

3.3 LA COLLECTE DES DONNÉES

La collecte des données s'est faite auprès des enseignantes à l'éducation préscolaire de trois CSS présents sur le territoire de Chaudière-Appalaches, soit le Centre de services scolaire des Appalaches (CSSA), le Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud (CSSCS) et le Centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin (CSSBE). Ces trois¹⁶ CSS ont été ciblés puisqu'ils sont sur le territoire partenaire de l'UQAR (campus de Lévis). Les directions des services éducatifs des CSS, puis les conseillères pédagogiques, ont été contactées conjointement par l'étudiante-chercheuse, la directrice et la codirectrice de recherche afin qu'elles permettent aux enseignantes à l'éducation préscolaire de leur CSS de participer à cette étude.

La collecte des données s'est déroulée du 12 mai au 13 juin 2021. Le questionnaire a été transmis par courriel à toutes les enseignantes à l'éducation préscolaire, et ce, par l'entremise des conseillères pédagogiques des trois CSS. Dans ce courriel étaient inclus un lien vers le questionnaire, une lettre de présentation de l'étude, ainsi que ses implications. Les résultats ont automatiquement été recueillis par le moteur de questionnaire choisi, soit LimeSurvey. Le questionnaire était complètement confidentiel et anonyme. Seules les enseignantes souhaitant participer à l'entretien semi-dirigé ont dû fournir leur nom, ainsi que leur adresse courriel, puis leurs réponses ont ensuite été anonymisées. L'étudiante-chercheuse a lancé un rappel aux enseignantes à deux reprises, soit lorsque la moitié du temps alloué pour remplir le questionnaire s'était écoulé, et lorsqu'il ne restait plus qu'une semaine pour y répondre.

L'entretien semi-dirigé s'est déroulé à la suite de l'obtention des réponses du questionnaire, soit du 14 au 24 juin 2021. En amont de l'entretien, l'étudiante-chercheuse a communiqué avec toutes les répondantes ayant manifesté le désir d'y participer. Dans le courriel se trouvaient l'invitation à l'entretien semi-dirigé, quelques explications sur le déroulement de celui-ci, un lien vers un Doodle pour prendre un rendez-vous pour l'entretien, ainsi que le formulaire de consentement. Une fois la plage horaire identifiée et le formulaire de consentement retourné,

¹⁶ Initialement, le Centre de services scolaire des Navigateurs avait aussi été contacté, mais a préféré ne pas donner suite considérant la surcharge incombant aux enseignantes, occasionnée par le contexte de pandémie (Covid-19).

l'étudiante-chercheuse a transmis un résumé du protocole d'entretien (annexe V) aux enseignantes pour qu'elles puissent se préparer, si elles le désiraient. En aucun cas la lecture de ce canevas ou la préparation préentretien n'était obligatoire ou incitée. Sur six enseignantes ayant signifié leur intérêt à participer à un entretien, trois ont finalement accepté de partager leurs pratiques avec l'étudiante-chercheuse. Ces entrevues, qui ont été enregistrées, se sont déroulées à distance sur la plateforme Zoom et ont duré entre 30 et 40 minutes chacune. Avant leur entrevue, les participantes ont dû retourner par courriel le formulaire de consentement (annexe VI) signé¹⁷.

3.4 L'ÉCHANTILLON

3.4.1 L'échantillon du questionnaire

Le questionnaire a été transmis à toutes les enseignantes à l'éducation préscolaire des trois CSS mentionnés plus haut, puisque le nombre d'enseignantes pratiquant le yoga et la méditation dans leur classe dans ce territoire était inconnu. De plus, considérant que le but de la présente recherche était de documenter les pratiques enseignantes, il était nécessaire de viser le plus haut taux de participation possible afin d'obtenir un échantillon adéquat. Parmi les 207 enseignantes à l'éducation préscolaire de ces trois CSS, 39 enseignantes ont répondu au questionnaire autodéclaré. Un résumé du nombre de répondantes par CSS est présenté dans le tableau 9.

Tableau 9
Nombre de répondantes au questionnaire et taux de participation, selon le CSS

CSS	Des Appalaches	De la Beauce- Etchemin	De la Côte- du-Sud	Total
Nombre de répondantes	8	13	18	39
Total d'enseignantes à l'éducation préscolaire 4 et 5 ans	35	106	66	207
Taux de participation	23%	12%	27%	19%

¹⁷ Le renvoi par l'entremise de l'adresse courriel faisait aussi office de signature.

Selon Fortin et al. (2006), le taux de participation attendu pour une telle méthodologie serait de 20%. Dans la présente recherche, le taux de participation est de 19%. Ce taux, légèrement plus faible qu’attendu, peut être attribuable au fait que la collecte des données s’est déroulée dans le contexte de pandémie de Covid-19 et qu’une surcharge de travail incombait aux enseignantes. En effet, beaucoup d’enseignantes, notamment dans les CSS ciblés par la présente recherche, étaient en retour progressif en présentiel dans leur classe à la suite du confinement causé par la pandémie au mois d’avril 2021. En conséquence, les enseignantes à l’éducation préscolaire étaient surchargées face à cette nouvelle situation et étaient en période de réadaptation. Néanmoins, 39 enseignantes¹⁸ ont répondu au questionnaire. Étant donné que la présente recherche a comme objectif de documenter un *phénomène*, soit l’intégration du yoga et de la méditation à l’éducation préscolaire au Québec, il est tout à fait acceptable, selon Fortin et Gagnon (2016), d’avoir un échantillon relativement petit.

Cet échantillon est composé de huit enseignantes de maternelle 4 ans, 25 enseignantes de maternelle 5 ans et six enseignantes de maternelle multiâge. Parmi les 39 répondantes, 95% ont un statut d’emploi permanent dans leur CSS. Deux hommes et 37 femmes ont répondu au questionnaire et leur âge varie entre 26 et plus de 56 ans. Le tableau 10 présente les caractéristiques sociodémographiques de cet échantillon.

Tableau 10
Description sociodémographique de l’échantillon

Niveau d’éducation préscolaire enseigné des répondantes		
	n	%
Maternelle 4 ans	8	20.5
Maternelle 5 ans	25	64.1
Maternelle 4 et 5 ans (multiâge)	6	15.4

¹⁸ En fait, 40 réponses au questionnaire ont été reçues. Cependant, l’une d’entre elle était incomplète. Cette réponse a donc été exclue de la suite de l’analyse.

Statut d'emploi des répondantes		
	n	%
Permanent	37	94.9
Contrat temps plein	1	2.6
Contrat temps partiel	1	2.6
Genre des répondantes		
	n	%
Homme	2	5.1
Femme	37	94.9
Autre	0	0.0
Préfère ne pas le dire	0	0.0
Groupe d'âge des répondantes		
	n	%
25 ans et moins	0	0
26-30 ans	1	2.6
31-35 ans	4	10.3
36-40 ans	8	20.5
41-45 ans	13	33.3
46-50 ans	7	17.9
51-55 ans	4	10.3
56 ans et plus	2	5.1

Parmi les 39 répondantes, 20 ont déclaré intégrer le yoga, la méditation, ou toute autre pratique méditative, dans leur classe de maternelle. De ces 20 enseignantes, trois enseignent au CSS des Appalaches, cinq au CSS de la Beauce-Etchemin et 12 au CSS de la Côte-du-Sud. En outre, sur ces 20 enseignantes à l'éducation préscolaire, trois ont une classe de maternelle 4 ans, 15, une classe de maternelle 5 ans et deux, une classe de maternelle multiâge. Parmi les enseignantes intégrant le yoga et la méditation, 18 ont un statut d'emploi permanent. Un homme et

19 femmes déclarent incorporer le yoga et la méditation dans leur classe et leur âge varie entre 26 et plus de 56 ans. Le tableau 11 présente les caractéristiques sociodémographiques des répondantes intégrant le yoga et la méditation dans leur classe.

Tableau 11
Description sociodémographique des répondantes intégrant le yoga et la méditation dans leur classe

CSS des participantes		
	n	%
Des Appalaches	3	15.0
De la Beauce-Etchemin	5	25.0
De la Côte-du-Sud	12	60.0
Niveau d'éducation préscolaire enseigné des répondantes		
	n	%
Maternelle 4 ans	3	15.0
Maternelle 5 ans	15	75.0
Maternelle 4 et 5 ans (multiâge)	2	10.0
Statut d'emploi des répondantes		
	n	%
Permanent	18	90.0
Contrat temps plein	1	5.0
Contrat temps partiel	1	5.0
Genre des répondantes		
	n	%
Homme	1	5.0
Femme	19	95.0

Autre	0	0.0
Préfère ne pas le dire	0	0.0
Groupe d'âge des répondantes		
	n	%
25 ans et moins	0	0
26-30 ans	1	5.0
31-35 ans	4	20.0
36-40 ans	4	20.0
41-45 ans	6	30.0
46-50 ans	2	10.0
51-55 ans	1	5.0
56 ans et plus	2	10.0

3.4.2 L'échantillon de l'entretien semi-dirigé

L'échantillon d'un entretien semi-dirigé est, selon Dupin de Saint-André et al. (2010), formé d'un « nombre restreint de sujets » (p. 165) parmi l'échantillon initial. Dans la présente étude, il a été décidé d'inviter toutes les enseignantes ayant répondu être intéressées à participer à un entretien. Six enseignantes ont manifesté un intérêt à participer à un entretien semi-dirigé. Ces six enseignantes ont été contactées par courriel pour être interviewées, puisqu'elles répondaient toutes aux critères de sélection, soit d'intégrer le yoga et la méditation dans leur classe. Aussi, elles animaient toutes la séance elles-mêmes ou y participaient au même titre que les enfants. De plus, la majorité des intéressées disaient intégrer plus d'une pratique méditative (ex. : yoga et pleine conscience) dans leur classe. Finalement, trois des six enseignantes ont accepté de participer à l'entretien. Comme le but de l'entretien était d'approfondir la compréhension de l'intégration du yoga et de la méditation dans les classes de l'éducation préscolaire, interviewer trois enseignantes était suffisant. Ces trois répondantes, un homme et deux femmes dont l'âge varie entre 41 et 55 ans, enseignent à la maternelle 5 ans et ont un statut d'emploi permanent. Deux d'entre elles

enseignent au CSS de la Côte-du-Sud et une au CSS de la Beauce-Etchemin. Le tableau 12 présente les caractéristiques sociodémographiques des participantes à l'entretien.

Tableau 12
Description sociodémographique des participantes à l'entretien semi-dirigé

CSS des participantes		
	n	%
Des Appalaches	0	0.0
De la Beauce-Etchemin	1	33.3
De la Côte-du-Sud	2	66.7
Niveau d'éducation préscolaire enseigné des répondantes		
	n	%
Maternelle 4 ans	0	0.0
Maternelle 5 ans	3	100.0
Maternelle 4 et 5 ans (multiâge)	0	0.0
Statut d'emploi des répondantes		
	n	%
Permanent	3	100.0
Genre des répondantes		
	n	%
Homme*	1	33.3
Femme	2	66.7
Groupe d'âge des répondantes		
	n	%
41-45 ans	2	66.7
51-55 ans	1	33.3

* Par souci de confidentialité, le féminin est utilisé lors de la présentation des résultats.

3.5 LE PLAN D'ANALYSE

Grâce aux avancées technologiques, la conception et l'analyse de tests psychométriques de style questionnaire est passé de fastidieux à accessible à tous (Weiss, 2013). En effet, l'utilisation d'un questionnaire informatisé permet une compilation progressive des résultats dès que les formulaires sont envoyés. Ainsi, les informations recueillies auprès des enseignantes de maternelle par l'entremise d'un questionnaire informatisé ont été compilées automatiquement. Afin de décrire l'échantillon et de documenter les pratiques déclarées des enseignantes quant à leur pratique de yoga et de méditation dans la classe, des analyses descriptives (fréquences, pourcentages, moyennes) ont été réalisées à l'aide du logiciel d'analyse statistique SPSS (version 28.0.0.0). En effet, des analyses de fréquences ainsi que des analyses descriptives ont été effectuées en fonction des différentes variables à l'étude, et ce, afin de décrire les pratiques enseignantes à l'égard de l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe. Ces variables sont : 1) si l'enseignante intègre le yoga et la méditation, 2) le(s) type(s) de pratique intégré(s), et 3) la manière dont les pratiques sont intégrées (c.-à-d. le rôle de l'enseignante, les valeurs véhiculées, le temps que durent les séances, leur fréquence et le nombre d'années qu'elles sont intégrées, l'atmosphère créée et les accessoires utilisés, etc.).

L'entretien semi-dirigé a été analysé selon les mêmes variables. Cette analyse a été inspirée des écrits de Fortin et Gagnon (2022). Avant de débiter l'analyse, l'intégralité de l'entretien semi-dirigé a été retranscrit en verbatim par l'étudiante-chercheuse dans le logiciel Word. Les enregistrements ont été écoutés à quelques reprises pour s'assurer de rendre compte avec exactitudes les paroles des participantes. Les verbatims ont ensuite été examinés minutieusement pour y déceler les différents thèmes à l'étude, tels que le rôle de l'enseignante ou encore les aspects de la pratique de yoga et de méditation dans la classe de l'interviewée. Ceci a permis de mettre les propos des interviewées en relation avec les résultats du questionnaire. En effet, les données issues de l'entretien ont été comparées aux recommandations de la littérature scientifique. L'objectif était de documenter les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Les propos des participantes ont donc servi à décrire plus précisément leurs pratiques et à nuancer les réponses obtenues par l'entremise du questionnaire.

3.6 LES CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

La présente recherche impliquant la participation d'êtres humains, une certification éthique a été émise par le Comité d'éthique à la recherche de l'Université du Québec à Rimouski (annexe VII, certificat #CÉR-116-905). La participation n'engendre qu'un seul inconvénient mineur, soit le don de son temps pour faire avancer les connaissances scientifiques concernant l'éducation préscolaire, les pratiques enseignantes et le yoga et la méditation en contexte scolaire. De fait, les répondantes ont toutes été mises au courant de l'objectif de la recherche, des avantages, des inconvénients et des implications de leur participation. Les participantes ont toutes donné leur consentement à participer à la présente étude, soit en répondant au questionnaire, soit en retournant un formulaire signé pour l'entretien semi-dirigé.

CHAPITRE 4

RÉSULTATS

La présente recherche avait comme objectif de documenter les pratiques déclarées d’enseignantes à l’éducation préscolaire concernant l’intégration du yoga et de la méditation dans la classe. Afin de satisfaire cet objectif, un questionnaire autodéclaré a été transmis aux enseignantes de trois CSS sur le territoire de Chaudière-Appalaches, puis un entretien semi-dirigé a été réalisé avec quelques répondantes volontaires. Dans ce chapitre sont donc présentés les résultats au questionnaire autodéclaré, en ce qui a trait aux types de pratiques intégrées, ainsi que les caractéristiques de l’intégration de ces pratiques dans la classe. Les résultats à l’entretien semi-dirigé seront ensuite exposés, pour terminer avec les résultats du questionnaire autodéclaré concernant les enseignantes qui ont déclaré ne pas intégrer le yoga et la méditation dans leur classe.

4.1 LES ENSEIGNANTES QUI INTÈGRENT LE YOGA ET LA MÉDITATION – RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE AUTODÉCLARÉ

Afin de documenter les pratiques enseignantes quant à l’intégration du yoga et de la méditation à l’éducation préscolaire, les répondantes ont été questionnées par rapport aux types de pratique intégrée (yoga, méditation, pleine conscience, etc.) et leurs caractéristiques (ex. : fréquence d’intégration). Elles ont aussi été sondées sur les particularités de l’intégration d’une pratique de yoga et de méditation à l’éducation préscolaire (ex. : plateformes, routine, atmosphère, etc.). Cette section présente donc les résultats obtenus grâce au questionnaire autodéclaré, en commençant par la description des différentes pratiques méditatives intégrées par les enseignantes à l’éducation préscolaire (type, nombre d’années d’intégration, fréquence) et finissant par la présentation des caractéristiques de la pratique du yoga et de méditation (programmes ou plateformes utilisés, fréquence de la pratique, rôle de l’enseignante, atmosphère créée, accessoires utilisés).

Parmi les 39 répondantes, un peu plus que la moitié (51.3%) déclare intégrer le yoga, la méditation ou toute autre forme de pratique méditative dans sa classe. Toute cette section se

concentrera sur les 20 enseignantes ayant déclaré intégrer le yoga et la méditation dans leur classe d'éducation préscolaire. Ainsi, toutes les analyses et les pourcentages sont basés sur ces 20 répondantes, et non sur le nombre total de participantes au questionnaire (n=39).

4.1.1 Les types de pratiques méditatives intégrés à l'éducation préscolaire

Selon les réponses obtenues aux parties 2, 3 et 4 du questionnaire autodéclaré, 20 enseignantes affirment intégrer le yoga, la méditation, toutes autres pratiques méditatives, ou encore un mélange de différentes pratiques dans leur classe. Parmi ces 20 enseignantes, 19 (95%) déclarent intégrer le yoga dans leur classe présentement, huit (40%), la méditation, huit (40%), des exercices de respiration (pranayamas), sept (35%), le massage, cinq (25%), la pleine conscience, cinq (25%), la visualisation, une (5%), le scan corporel, et, finalement, une (5%) enseignante déclare intégrer une autre pratique méditative, soit « la détente par la nature ». À noter que les enseignantes étaient encouragées à sélectionner toutes les options les concernant, c'est-à-dire nommer toutes les pratiques méditatives intégrées. Ainsi, il est possible que le total soit supérieur à 100%. Le tableau 13 présente ces résultats.

Tableau 13
Pratiques intégrées par les enseignantes d'éducation préscolaire (n=20)

Types de pratique	oui		non	
	n	%	n	%
Yoga	19	95.0	1	5.0
Méditation	8	40.0	12	60.0
Pleine conscience	5	25.0	15	75.0
Pranayamas	8	40.0	12	60.0
Scan corporel	1	5.0	19	95.0
Visualisation	5	25.0	15	75.0
Massage	7	35.0	13	65.0
Autre pratique	1	5.0	19	95.0

* Possibilité de sélectionner plus d'un choix de réponse

Il est possible qu'une enseignante intègre plus d'une pratique méditative dans sa classe. Ainsi, la figure 1 présente le nombre de pratiques différentes que les enseignantes déclarent intégrer dans leur classe d'éducation préscolaire. Six enseignantes sur 20 (30%) mentionnent ne réaliser qu'une seule pratique méditative dans leur classe, 14 (70%) en adoptent deux ou plus, neuf (45%) en pratiquent trois ou plus, sept (35%) en font quatre ou plus, et trois (15%) en intègrent au moins cinq.

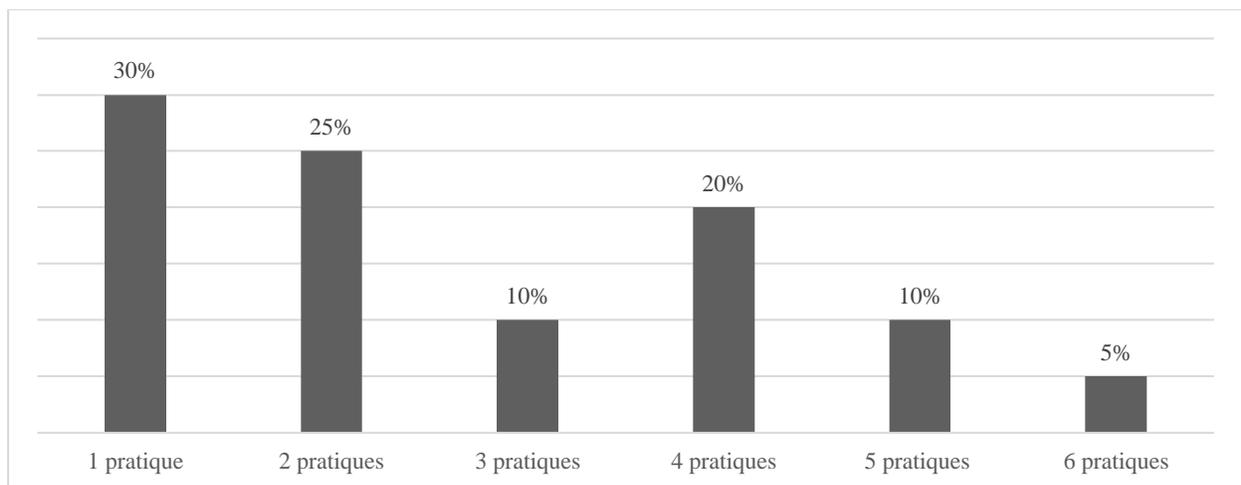


Figure 1

Le nombre de pratiques méditatives différentes que les enseignantes déclarent intégrer dans leur classe d'éducation préscolaire

Plus précisément, parmi les 19 enseignantes déclarant intégrer le yoga dans leur classe, sept intègrent aussi la méditation, quatre la pleine conscience, sept des exercices de respiration (pranayamas), une le scan corporel, six le massage. Aucune ne déclare intégrer une « autre » pratique. Le tableau 14 fait état de ces résultats, non seulement pour le yoga, mais pour toutes les pratiques méditatives mentionnées dans le questionnaire autodéclaré.

Tableau 14

Autres pratiques méditatives intégrées par les enseignantes à l'éducation préscolaire

	Yoga	Méditation	Pleine conscience	Pranayamas	Scan corporel	Visualisation	Massage	Autre pratique
Yoga (n=19)		7	4	7	1	4	6	0
Méditation (n=8)	7		4	5	0	3	4	1
Pleine conscience (n=5)	4	4		3	0	2	3	1
Pranayamas (n=8)	7	5	3		1	3	5	1
Scan corporel (n=1)	1	0	0	1		1	0	0
Visualisation (n=5)	4	3	2	3	1		2	1
Massage (n=7)	6	4	3	5	0	2		1
Autre pratique (n=1)	0	1	1	1	0	1	1	

Le nombre d'années depuis lequel les enseignantes à l'éducation préscolaire intègrent le yoga et la méditation dans leur classe varie de moins d'un an à plus de dix ans. Toutefois, plus d'enseignantes déclarent pratiquer le yoga ou toute autre pratique méditative depuis quatre ans ou moins. En effet, parmi les 19 enseignantes intégrant le yoga dans leur classe, six (31.6%) le font depuis moins d'un an, 12 (63.2%) le font depuis un à quatre ans, et une (5.3%) depuis cinq à dix ans. Le nombre d'années d'intégration de la méditation va dans le même sens : parmi les huit enseignantes déclarant pratiquer la méditation dans leur classe, quatre enseignantes (50.0%) le font depuis moins d'un an, trois (37.5%) depuis un à quatre ans, et une (12.5%) depuis cinq à dix ans. Le tableau 15 présente ces résultats, ainsi que le nombre d'années d'intégration de toutes les autres pratiques méditatives.

Tableau 15
Nombre d'années d'intégration du yoga ou de la pratique méditative

Types de pratique	Moins d'un an		Entre 1 et 4 ans		Entre 5 et 10 ans		Plus de 10 ans	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Yoga (n=19)	6	31.6	12	63.2	1	5.3	0	0.0
Méditation (n=8)	4	50.0	3	37.5	1	12.5	0	0.0
Pleine conscience (n=5)	3	60.0	1	20.0	1	20.0	0	0.0
Pranayamas (n=8)	4	50.0	4	50.0	0	0.0	0	0.0
Scan corporel (n=1)	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Visualisation (n=5)	2	40.0	1	20.0	0	0.0	2	40.0
Massage (n=7)	1	14.3	5	71.4	0	0.0	1	14.3
Autre pratique (n=1)	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0

Le temps consacré à la séance de yoga et de méditation dans la classe varie aussi, soit d'environ une minute jusqu'à 30 minutes, et ce, selon le type de pratique. En effet, une enseignante sur les 19 déclarant intégrer le yoga dans leur classe consacre entre une à cinq minutes à la séance, sept (36.8%) entre six et dix minutes, six (31.6%) entre 11 et 15 minutes, et 5 (26.3%) entre 16 et 30 minutes. Les enseignantes pratiquant des exercices de respiration (pranayamas) dans leur classe (n=8), quant à elles, mentionnent toutes (100%) que les séances durent entre une et cinq minutes. Le tableau 16 présente ces résultats, ainsi que le temps consacré pour toutes les pratiques méditatives mentionnées dans cette étude.

Tableau 16
Le temps consacré à la séance, selon le type de pratique

Types de pratique	Entre 1 et 5 minutes		Entre 6 et 10 minutes		Entre 11 et 15 minutes		Entre 16 et 30 minutes		Entre 31 et 60 minutes		Autre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yoga (n=19)	1	5.3	7	36.8	6	31.6	5	26.3	0	0.0	0	0.0
Méditation (n=8)	5	62.5	2	25.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	12.5
Pleine conscience (n=5)	4	80.0	1	20.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Pranayamas (n=8)	8	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Scan corporel (n=1)	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Visualisation (n=5)	3	60.0	2	40.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Massage (n=7)	2	28.6	4	57.1	1	14.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Autre pratique (n=1)	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

4.1.2 Les caractéristiques de la pratique de yoga et de méditation à l'éducation préscolaire

Selon les réponses obtenues aux parties 3 à 6 du questionnaire autodéclaré, les enseignantes adaptent la pratique du yoga et de la méditation dans leur classe selon leur besoin à travers, entre autres, le type de plateforme utilisé, la fréquence de la pratique, ou l'atmosphère créée. Cette sous-section présente ces différentes caractéristiques de la pratique du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire.

4.1.2.1 Les types de programmes et plateformes utilisés

Afin de soutenir l'intégration du yoga et de méditation dans leur classe, les enseignantes déclarent utiliser différents programmes ou plateformes spécifiques aux différentes pratiques méditatives. La plateforme la plus exploitée par les répondantes est sans équivoque la plateforme *YouTube* (vidéos); 19 (95%) des 20 enseignantes affirmant intégrer le yoga et la méditation dans leur classe l'utilisent. Les autres programmes ou plateformes employés dans une moindre mesure sont la littérature jeunesse (n=5, 25%), les ouvrages spécialisés (n=4, 20%), les programmes « clés

en main » (n=3, 15%), les enregistrements audio (n=2, 10%), les applications mobiles (n=1, 5%) et les enregistrements vidéo (n=1, 5.0%). Finalement, cinq enseignantes (25.0%) déclarent créer leurs propres exercices de yoga et de méditation. Le tableau 17 présente les programmes et plateformes utilisées par les enseignantes. À noter qu'il y avait plusieurs possibilités de réponses à cette question, ce qui signifie que la somme des pourcentages peut totaliser plus de 100%.

Tableau 17

Les types de programmes ou plateformes que les enseignantes déclarent utiliser afin de soutenir l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe

Programmes et/ou plateformes	oui		non	
	n	%	n	%
Vidéos <i>YouTube</i>	19	95	1	5
Littérature/albums jeunesse	5	25	15	75
Je crée mes propres exercices	5	25	15	75
Ouvrages spécialisés	4	20	16	80
Programmes "clés en main"	3	15	17	85
Enregistrements audio	2	10	18	90
Applications mobiles	1	5	19	95
Enregistrements vidéo	1	5	19	95
Jeux de société	0	0	20	100
Animateur spécialisé	0	0	20	100

* Possibilité de sélectionner plus d'un choix de réponses

Dans le questionnaire, les enseignantes étaient invitées, si elles le souhaitaient (option non obligatoire), à laisser des exemples des programmes ou plateformes qu'elles utilisent pour intégrer le yoga et la méditation dans leur classe. Le tableau 18 présente les exemples fournis par les répondantes selon les types de plateformes et programmes utilisés.

Tableau 18

Types de programmes ou plateformes que les répondantes rapportent utiliser

Types de plateformes ou programmes	Exemples rapportés par les enseignantes
Programmes « clés en main »	Yoga: DVD <i>Pedayoga</i> <i>Madame Yoga</i>
Littérature/albums jeunesse	Livre <i>Mon premier livre de yoga</i>
Vidéos <i>YouTube</i>	<i>MINI YOGA</i> (Mini TFO) Méditation de la grenouille, méditations guidées (de l'arbre et autres), yoga Pierre Lavoie <i>Pedayoga, Calme et attentif comme une grenouille</i> <i>Dragon légendaire</i> <i>Yogaga</i>
Ouvrages spécialisés	<i>Yogamin</i> Yoga pour petits <i>Éducatout</i>
Applications mobiles	<i>Petit Bambou</i>
Je crée mes propres exercices	Lors de la relaxation, je leur parle et leur fais faire un petit voyage imaginaire Pour le massage Positions de base
Autre	Cohérence cardiaque sur <i>Petit Bambou</i>

* À noter que seuls les types de programmes ou de plateformes où les enseignantes ont donné des exemples sont inclus dans ce tableau. Dans le questionnaire, les enseignantes pouvaient laisser un exemple si elles le désiraient.

4.1.2.2 Les caractéristiques de l'intégration du yoga et de la méditation en classe

Selon les réponses des 20 enseignantes déclarant intégrer le yoga et la méditation dans leur classe, deux (10%) affirment pratiquer le yoga et la méditation quotidiennement, une (5%) le fait trois à quatre fois par semaine, huit (40%) le font une à deux fois par semaine et sept (35%) le font quelques fois par mois. Deux enseignantes (10%) ont répondu *autre* à la question *Généralement, à quelle fréquence pratiquez-vous le yoga et la méditation dans votre classe?* L'une d'entre elles a précisé « [qu'] il y a des périodes que c'est presque quotidiennement » et l'autre que la pratique majoritairement intégrée dans la classe est « plus la pleine conscience ». La figure 2 présente ces résultats.

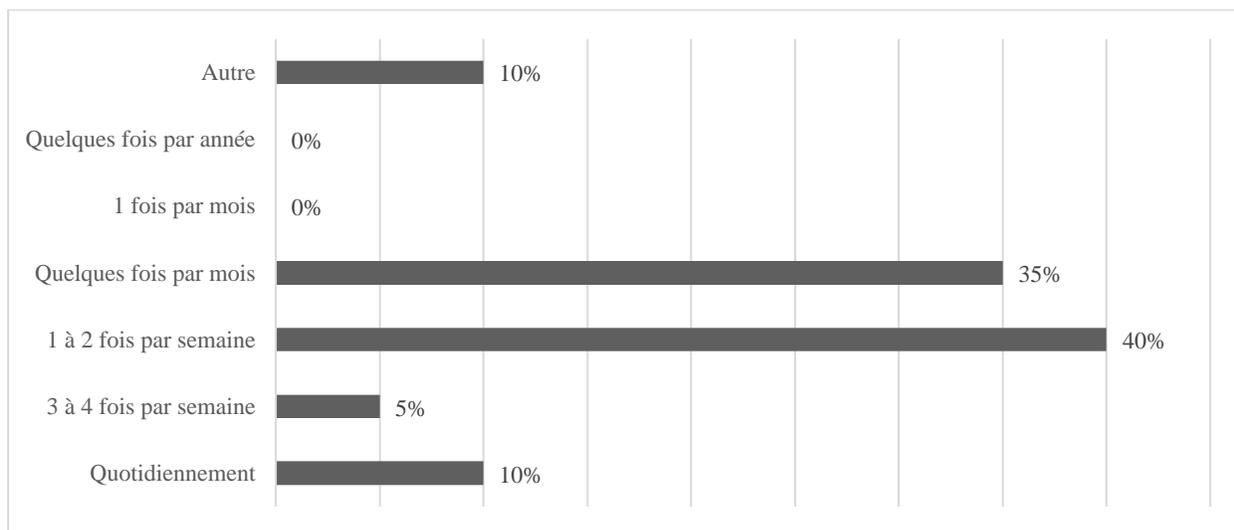


Figure 2

La fréquence de l'intégration du yoga et de la méditation dans la classe

Parmi les 20 enseignantes qui affirment pratiquer le yoga et la méditation dans leur classe, 60% intègrent des exercices de yoga et de méditation aux transitions quotidiennes. Plus précisément, trois (15%) affirment les intégrer régulièrement aux transitions et neuf (45%) affirment le faire parfois. Huit (40%) enseignantes n'incorporent aucun exercice de yoga et de méditation aux transitions.

Toujours parmi les 20 enseignantes intégrant le yoga et la méditation dans leur classe, huit (40%) déclarent inclure le yoga et la méditation à la routine de la classe, alors que dix (50%) déclarent que non. Deux (10%) enseignantes ont coché l'option *autre* à la question *La pratique de yoga et de méditation est-elle une activité intégrée à la routine de votre classe?* L'une d'elles a mentionné que cette activité « fait partie des différentes formules de détente » et l'autre a précisé que le yoga et la méditation font « plus [partie] des routines musculaires ou de respiration ».

Finalement, des 20 enseignantes intégrant le yoga et la méditation dans leur classe, aucune ne déclarent avoir suivi de formation spécifique sur le yoga et la méditation. Toutefois, huit (40%) de ces 20 enseignantes affirment avoir une pratique personnelle de yoga et 9 (45%), toujours parmi les 20, mentionnent méditer dans leur temps libre.

4.1.2.3 Le rôle de l'enseignante

Lors des séances de yoga et de méditation, l'enseignante peut adopter le rôle d'animatrice, de participante ou d'observatrice. Cette sous-section présente les différents rôles joués par les 20 enseignantes lorsqu'elles intègrent le yoga et la méditation dans leur classe comme mentionné dans le questionnaire autodéclaré.

Selon les réponses des 20 enseignantes qui affirment pratiquer le yoga et la méditation dans leur classe à la question *Animez-vous la séance de yoga et de méditation vous-même?*, 75% d'entre elles l'animent elles-mêmes, et ce, au moins de temps en temps. En effet, quatre enseignantes (20%) déclarent animer les séances tout le temps, onze (55%) le font la plupart du temps ou parfois. Cinq enseignantes (25%) disent ne jamais animer les séances de yoga et de méditation qu'elles intègrent dans leur classe. La figure 3 présente ces résultats.

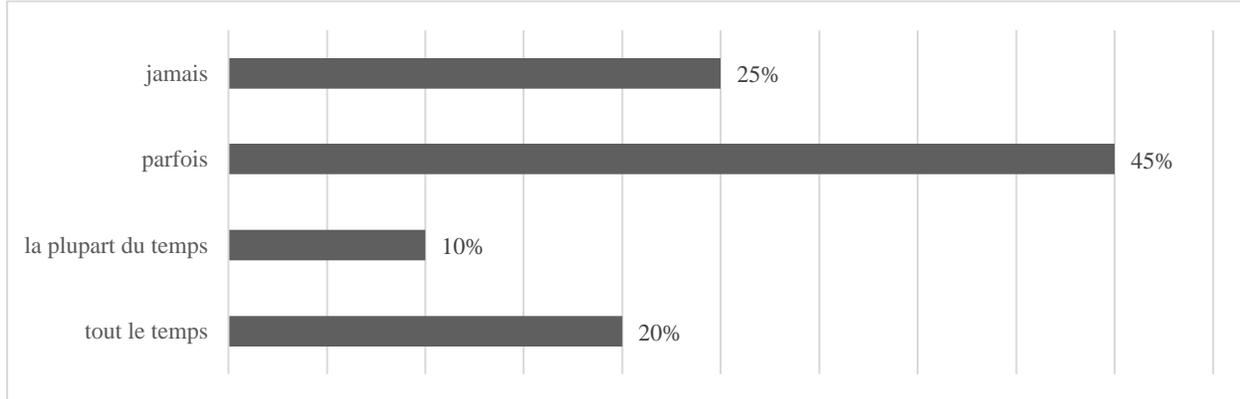


Figure 3

Les enseignantes déclarant animer la séance de yoga et de méditation

Parmi les enseignantes qui n’animent pas tout le temps les séances de yoga et de méditation dans leur classe, soit 16 enseignantes sur 20 (80%), 94% d’entre elles affirment tout de même participer à la séance avec les enfants. Plus précisément, lorsqu’elles n’animent pas la séance, huit (50%) participent tout le temps avec le groupe et sept (44%) participent la plupart du temps. Une (6%) enseignante affirme ne jamais participer à la séance lorsqu’elle n’anime pas la séance. La figure 4 présente ces résultats.

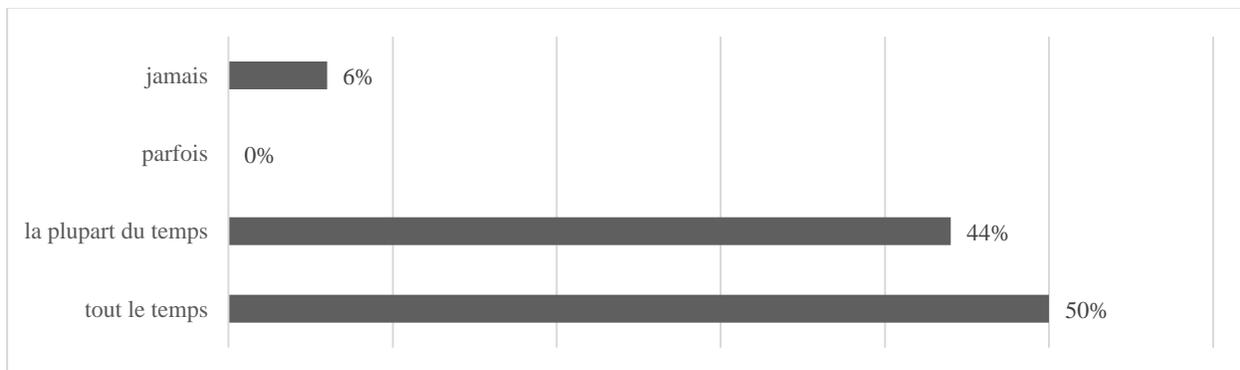


Figure 4

Les enseignantes déclarant participer à la séance de yoga et de méditation avec les enfants

Avant de présenter la séance de yoga et de méditation dans leur classe, certaines enseignantes déclarent avoir besoin d'un temps de préparation. Parmi les 20 enseignantes qui intègrent le yoga et la méditation dans leur classe, 12 (60%) d'entre elles estiment leur temps de préparation à moins de 15 minutes, une (5%) enseignante mentionne qu'elle se prépare entre 15 à 30 minutes avant de réaliser la séance, et sept (35%) n'ont pas besoin de se préparer d'avance.

Toujours avant de présenter la séance de yoga et de méditation dans leur classe, certaines enseignantes déclarent préexpérimenter la séance. Ainsi, parmi les 20 enseignantes qui intègrent le yoga et la méditation dans leur classe, deux (10%) affirment tout le temps préexpérimenter la séance, 13 (55%) la plupart du temps ou parfois. Cinq enseignantes (25%) déclarent ne jamais le faire. La figure 5 présente ces résultats.

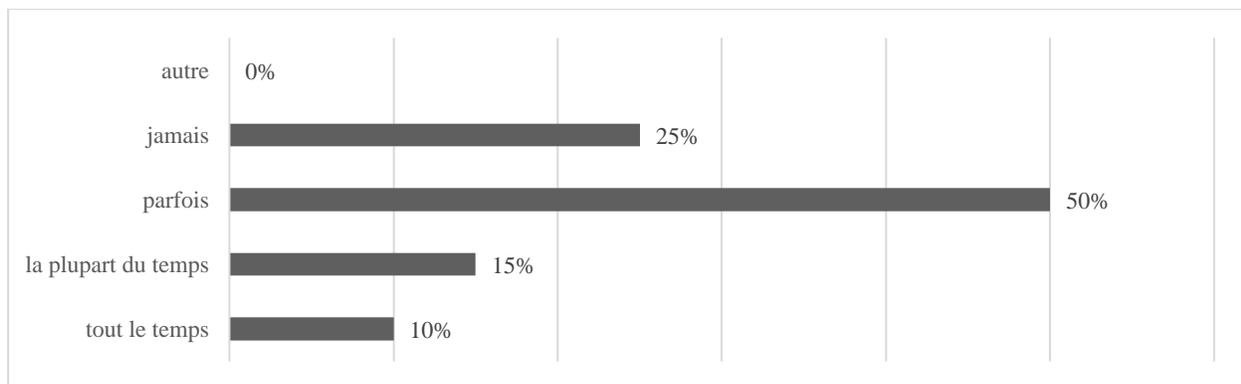


Figure 5

Les enseignantes déclarant préexpérimenter la séance de yoga et de méditation avant de la présenter aux enfants

Après avoir intégré le yoga et la méditation pendant un certain temps dans leur classe, il est possible que des enseignantes aient observé des bienfaits potentiellement reliés à cette pratique. Sur les 20 enseignantes déclarant faire du yoga et de la méditation dans leur classe, 11 (55%) affirment avoir observé des bienfaits depuis l'implantation de la pratique. Cependant, deux (10%) mentionnent que ça ne fait pas assez longtemps qu'elles ont implanté le yoga et la méditation dans

leur classe pour en observer les bénéfices, six (30%) disent ne pas en faire assez fréquemment pour avoir perçu des bienfaits, et une (5%) déclare simplement ne pas en avoir observé. La figure 6 présente ces résultats.

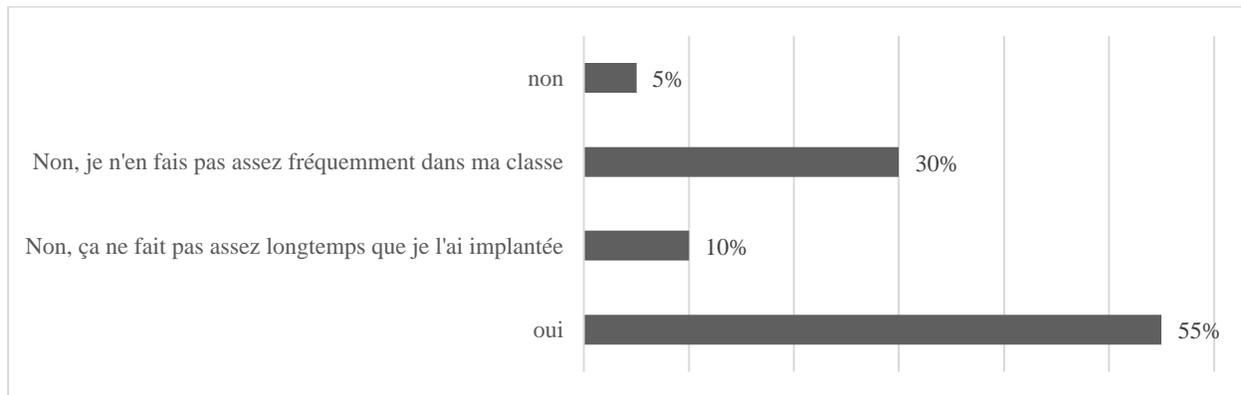


Figure 6

Les enseignantes déclarant avoir observé des bienfaits ou non à la suite de l'intégration du yoga et de méditation chez les enfants

Les enseignantes déclarant avoir perçu des bienfaits liés à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe devaient ensuite sélectionner, entre quelques choix de réponses prédéterminés par l'étudiante-chercheuse (voir annexe II pour la justification), le bienfait qu'elles jugeaient le plus présent chez les enfants de leur classe. Ainsi, parmi les 11 enseignantes observant des bienfaits, quatre (36.4%) ont sélectionné l'augmentation des niveaux de concentration des enfants de leur classe, trois (27.3%) la diminution des niveaux de stress et/ou d'anxiété, deux (18.2%) l'augmentation des capacités d'autorégulation, et une (9.1%) la régulation des émotions. Une (9.1%) enseignante a précisé, en sélectionnant l'option autre, que ça les « aide à se calmer, à se concentrer et ouvre la porte à l'énergie positive, à la créativité et à la disposition pour les apprentissages et tout simplement pour continuer la journée ». La figure 7 présente ces résultats.

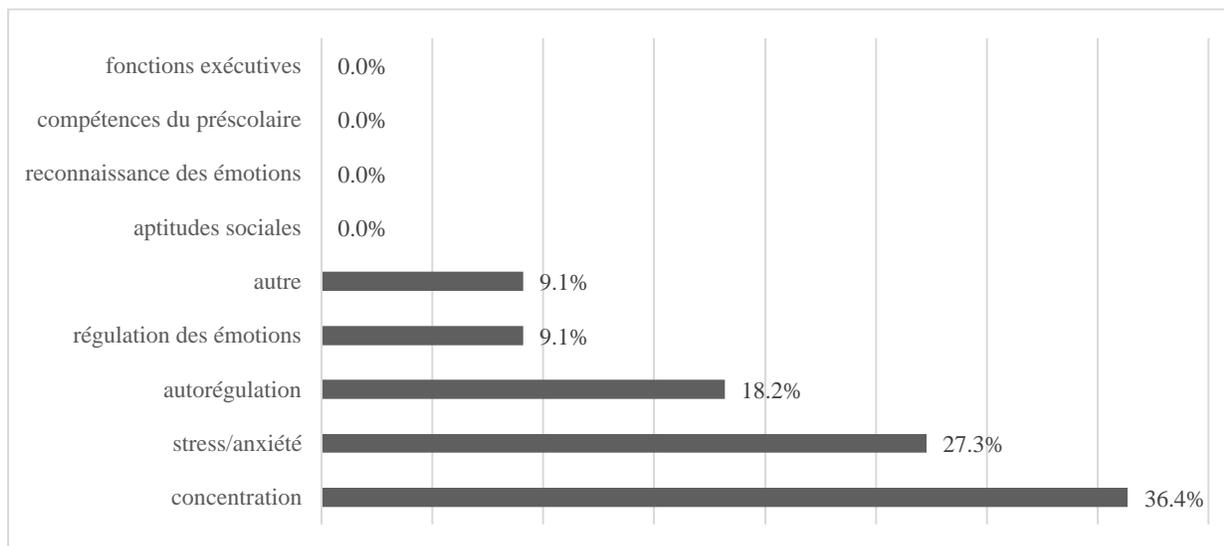


Figure 7

Les bienfaits observés par les enseignantes en lien avec la pratique de yoga et de méditation

4.1.3 Le local et l’atmosphère

Parmi les 20 enseignantes qui intègrent le yoga et la méditation dans leur classe, 16 (80%) enseignantes disent ne pas avoir accès à un autre local lors des séances de yoga et de méditation, et aucune enseignante ne croit qu’elle aura accès à un local *éventuellement*. Seulement quelques-unes utilisent ou ont accès à un local spécial lors des séances avec les enfants de leur classe. Parmi les quelques enseignantes qui déclarent y avoir accès (n=1, 5%) ou parfois (n= 3, 15%), ce local est le gymnase. L’une d’elles mentionne préférer aller dehors pour pratiquer le yoga et la méditation avec les enfants : « le gymnase, mais je préfère aller dehors ».

Dans leur propre classe ou dans un local spécial dédié à la pratique du yoga et de la méditation, il est possible que certaines enseignantes créent une atmosphère spécifique pour la durée de la séance. À la question *créez-vous une atmosphère spécifique à la pratique du yoga et de la méditation lors des séances?*, 14 des 20 enseignantes (70%) déclarent créer une atmosphère, et trois (15%) seulement parfois. Finalement, trois (15%) enseignantes déclarent qu’elles ne créent aucune atmosphère spécifique à la pratique du yoga et de la méditation en classe.

Parmi les 17 enseignantes déclarant créer une atmosphère spécifique à la pratique du yoga et de la méditation lors des séances, 16 (94.1%) tamisent les lumières, 10 (58.8%) font jouer une musique douce et six (35.3%) déplacent des meubles. Une (5.9%) enseignante a précisé, grâce à l'option *autre*, qu'en guise d'atmosphère, elle amène sa classe « dans la forêt ou au bord de l'eau ». La figure 8 présente ces résultats. À noter qu'il y avait plusieurs possibilités de réponses à cette question, ce qui signifie que la somme des pourcentages peut totaliser plus de 100%.

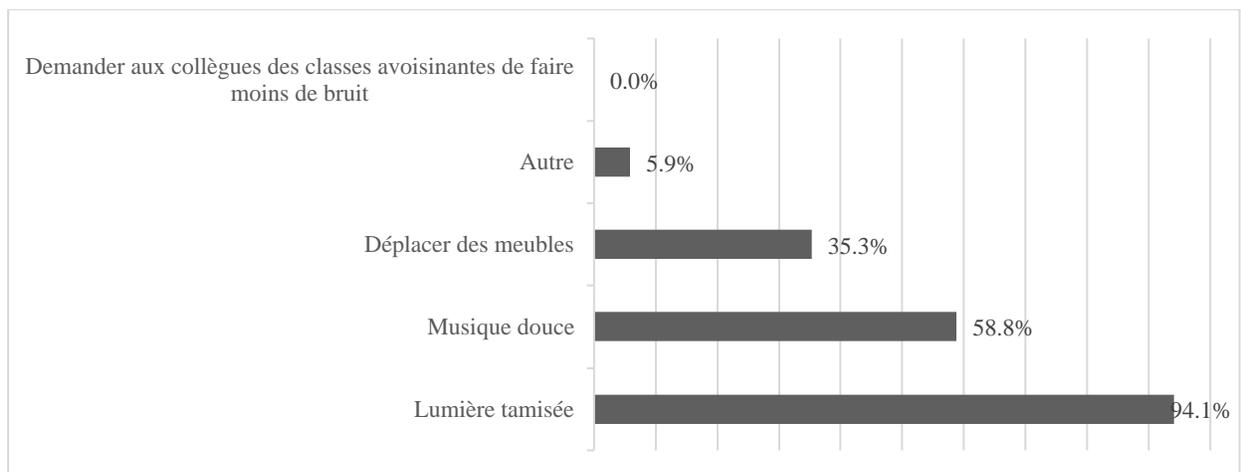


Figure 8

Les différents types d'atmosphère créés par les enseignantes spécifiquement pour la pratique de yoga et de méditation

4.1.4 Les accessoires

En plus de créer une atmosphère spécifique, il est possible d'utiliser des accessoires lors des séances de yoga et de méditation dans une classe. Parmi les 20 enseignantes affirmant intégrer le yoga et la méditation dans leur classe, sept (35%) déclarent en utiliser ou le faire parfois, alors que 13 (65%) enseignantes n'utilisent aucun accessoire lors des séances de yoga et de méditation dans leur classe.

Plusieurs accessoires sont disponibles pour les enseignantes souhaitant en utiliser lors des séances de yoga et de méditation dans leur classe. À cette question, les enseignantes étaient libres

de sélectionner un ou plusieurs choix de réponses puisqu'il est possible d'utiliser plus d'un accessoire lors de l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Ainsi, cinq enseignantes (71.4%) sur les sept déclarent avoir recours à des tapis de yoga, trois (42.9%) à des toutous, deux (28.6%) à une couverture et deux (28.6%) à des images pour la visualisation. Une enseignante (14.5%) a précisé, grâce à l'option *autre*, que les enfants de sa classe « prennent parfois un tapis ou une couverture (libre à eux) ». La figure 9 présente ces résultats. À noter qu'il y avait plusieurs possibilités de réponses à cette question, ce qui signifie que la somme des pourcentages peut ne pas totaliser 100%.

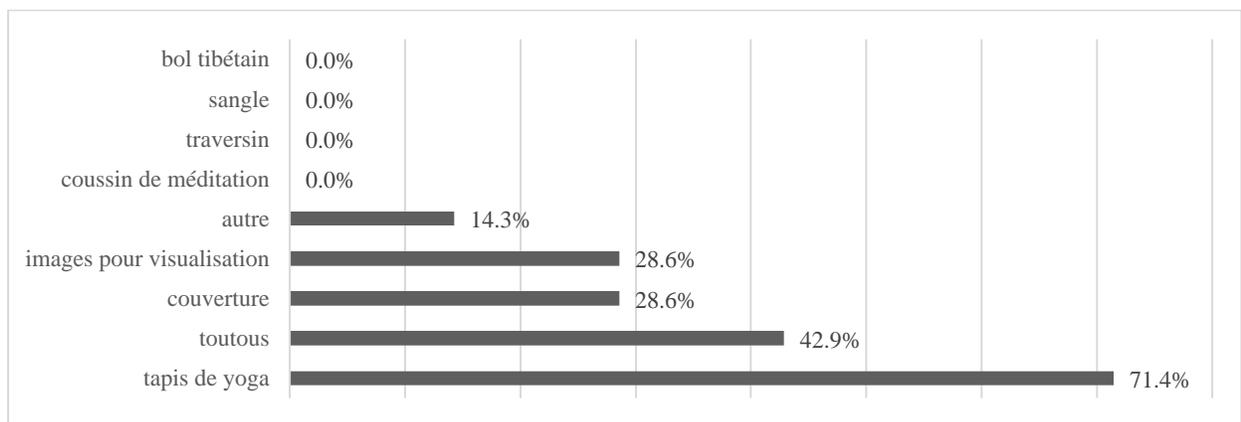


Figure 9

Les accessoires utilisés par les enseignantes lors de la pratique de yoga et de méditation

4.2 LES ENSEIGNANTES INTÉGRANT LE YOGA ET LA MÉDITATION – RÉSULTATS DE L'ENTRETIEN

Comme mentionné en début de chapitre, le but de la présente recherche est de documenter les pratiques enseignantes à l'égard de l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Afin de compléter le portrait de la réalité des enseignantes sondées à l'aide du questionnaire autodéclaré, un entretien semi-dirigé a eu lieu. En effet, trois enseignantes ont eu la chance de préciser leurs idées et leur expérience quant à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe de maternelle. Cette section présente les résultats recueillis lors de l'entretien semi-dirigé réalisé avec chacune des trois personnes qui ont accepté de participer à ce volet de la collecte.

Il est important de noter que les prénoms qui leur ont été attribués sont fictifs afin d'assurer leur anonymat et au féminin pour éviter leur identification.

4.2.1 L'entretien d'Alice

Alice enseigne à la maternelle 5 ans. Elle se situe dans la tranche d'âge des 41 à 45 ans et a entre 11 et 20 ans d'expérience à l'éducation préscolaire. Elle a une pratique personnelle de yoga et de méditation d'une fois ou plus par semaine. Alice intègre le yoga et la méditation dans sa classe depuis un à quatre ans.

4.2.1.1 La séance de yoga et de méditation dans la classe d'Alice

Alice intègre le yoga, la méditation, des exercices de respiration, la pleine conscience et la cohérence cardiaque dans sa classe de maternelle 5 ans. Elle souhaitait trouver, pour les enfants de sa classe, des « façons différentes de se recentrer ». Elle a découvert un DVD de yoga (*Pedayoga*) ainsi qu'une application mobile (*Petit Bambou*) et des vidéos YouTube (ex. : *Dragon Légendaire*) de méditation. Plus précisément, Alice rapporte : « Je cherchais du matériel facile à utiliser. Je ne voulais pas les monter moi-même les séances de yoga. Je ne me sens pas à l'aise là-dedans. »

Elle intègre le yoga, en faisant jouer le DVD de *Pedayoga*, une fois par semaine. La séance se « termine par le nuage : ils sont couchés et ils veulent que ça continue alors ils font semblant de dormir ». La méditation, quant à elle, est intégrée parfois plusieurs fois par semaine au moment de la relaxation après le dîner « pour qu'ils se posent ». Pour se préparer, Alice écoute les nouvelles séances avant de les présenter aux enfants de sa classe. Elle dit ne pas réécouter le DVD chaque semaine, puisqu'elle le connaît déjà bien.

Lors des séances, les enfants ont le choix de se prendre un tapis de yoga ou une couverture, mais c'est à leur discrétion. Ainsi, certains enfants n'utilisent pas d'accessoires. Avant de commencer la séance, Alice tamise les lumières. Selon son expérience, cependant, elle n'a pas nécessairement besoin de créer une atmosphère particulière afin de favoriser la pratique : les enfants participent très bien, peu importe le contexte. En effet, sa classe se situait dans un local

sans rideaux et pourtant elle mentionne « [qu'il] y avait de la grosse lumière et ça fonctionnait très bien ». Par contre, Alice suggère de commencer la pratique de la méditation le plus tôt possible dans l'année scolaire pour que « le sérieux s'installe tout de suite ». Toutefois, ceci est moins grave pour l'intégration du yoga, qui peut être incorporé un peu plus tard, selon elle.

Les séances de yoga et de méditation sont annoncées à l'avance dans le menu du jour. Cela dit, des exercices de cohérence cardiaque peuvent être incorporés aux transitions. Les enfants ne sont jamais obligés de participer. En effet, « ils ne sont jamais obligés : ils peuvent toujours faire un repos couché, mais tu ne déranges pas par exemple ». Ces enfants qui ne souhaitent pas participer à la séance peuvent aussi regarder les autres et, selon l'expérience d'Alice, ceci leur donne le goût de continuer la pratique avec leurs camarades : « veut, veut pas, ils se mettent à le faire, c'est plus fort qu'eux! ». Finalement, Alice a réussi à inclure la pratique de yoga et de méditation même en télé-enseignement. En effet, elle a continué d'intégrer le yoga et la méditation dans sa classe lorsqu'elle enseignait en ligne.

4.2.1.2 Les bienfaits et écueils perçus par Alice

Alice, depuis les quelques années où elle intègre le yoga et la méditation dans sa classe, observe plusieurs bienfaits. Elle rapporte : « ils commencent, au début, ils sont un peu plus agités, puis, à la fin, tu le vois qu'ils sont vraiment détendus ». En outre, selon elle, la pratique « aide à se calmer, se concentrer et ouvre la porte à l'énergie positive, à la créativité et à la disposition pour les apprentissages et tout simplement pour continuer la journée ». Malgré le fait qu'elle observe tous ces bienfaits, elle a de la difficulté à être constante dans son intégration du yoga et de la méditation. Elle souhaiterait plus de « stabilité » ainsi que plus de matériel vidéo « clés en main » pour la soutenir : « Si j'avais un autre DVD, peut-être que j'en ferais un peu plus. » De plus, si c'était offert par les conseillères pédagogiques de son CSS, elle suivrait même une formation pour l'outiller davantage : « Moi, j'aimerais qu'ils en donnent. »

4.2.2 L'entretien d'Amélie

Amélie enseigne à la maternelle 5 ans. Elle se situe dans la tranche d'âge des 41 à 45 ans et a entre 11 et 20 ans d'expérience à l'éducation préscolaire. Elle n'a pas de pratique personnelle de yoga ou de méditation. Amélie intègre le yoga dans sa classe depuis cinq à dix ans.

4.2.2.1 La séance de yoga et de méditation dans la classe d'Amélie

Amélie fait vivre aux enfants des séances de yoga depuis près de dix ans. Elle a commencé cette pratique après avoir été convaincue des bienfaits du yoga lors d'un atelier dans un congrès d'éducation préscolaire. Maintenant, elle affirme qu'il y a plus de bienfaits à la pratique de yoga que le moment de détente prescrit par le ministère de l'Éducation : « Il y a environ une dizaine d'années, j'avais suivi un atelier [sur le yoga] à un congrès et j'avais commencé [le yoga] en milieu d'année, et depuis j'ai laissé faire les détentes. [...] Cette année-là, j'ai trouvé les enfants beaucoup plus détendus, beaucoup plus attentifs, après que j'aie commencé à en faire, versus une détente couchée. » Dans le questionnaire, elle a également mentionné : « La première année où j'ai implanté le yoga dans ma classe, c'était à la moitié de l'année et j'ai observé une meilleure concentration des enfants, alors depuis, je [fais] du yoga » (questionnaire). Ainsi, elle a complètement remplacé la détente quotidienne par une séance de yoga : « Je ne fais pas de détente dans ma classe. Je commence le yoga dès le début de l'année, donc ça remplace la période de repos. »

Dans la classe d'Amélie, la pratique du yoga se fait au retour du diner. Elle commence par faire jouer de la musique douce, puis les enfants débute des exercices de respiration (phase préparatoire). La séance qui suit les *pranayamas* est composée de cinq à dix postures (phase active) et se termine par la posture du *savasana* (phase relaxante). Amélie décrit les séances de yoga dans sa classe comme suit :

Je vais mettre de la musique douce et les enfants, eux, pendant ce temps, ils commencent par prendre de grandes respirations. [...] Une fois que la musique est partie, je vais prendre quelques respirations avec eux et, à ce moment-là, on va commencer nos enchaînements de yoga. [...] Je peux prendre cinq, six positions; des fois ça peut aller jusqu'à dix, ça dépend

de la séance que je fais. J'essaie de les changer tous les mois. La dernière position est toujours une position un peu plus calme. Je peux prendre souvent le nuage, ou le bébé, et celle-là je vais la garder plus longtemps : deux, trois minutes. Des fois ça peut aller jusqu'à cinq minutes [...] tout dépendant de comment sont les enfants. Par la suite, je les invite à se relever tranquillement.

Les enfants exécutent la séance à même le sol, puisque Amélie n'utilise aucun accessoire : « Ce sont quand même de courtes sessions, au niveau du confort, on a des positions par terre, mais en même temps pas tant que ça, donc je trouve que ça se fait bien même sans tapis. » Elle ajoute aussi qu'elle n'utilise pas d'accessoires « question de logistique, pour que ce soit plus rapide ».

Amélie crée ses séances de yoga à l'aide des cartes fournies par sa conseillère pédagogique. Ces cartes sont basées sur un livre de yoga pour enfants dont elle ne se souvient plus du nom, malheureusement. Ces cartes ont chacune « une image et un petit descriptif de la position venant du livre ». Amélie s'inspire aussi du livre « Mon premier livre de yoga ». Parfois, elle fait jouer des vidéos *YouTube*, notamment la chaîne *Force 4*, proposant des séances de yoga pour enfants, mais sans les images. Malgré le fait qu'il n'y ait pas d'images, les enfants « étaient contents et ils me l'ont redemandé d'en faire, mais je sentais qu'il y en avait plusieurs dans la classe que ce n'était pas très efficace » parce qu'ils étaient trop excités par le fait que ce soit sur *YouTube*. En effet, Amélie mentionne : « J'ai moins aimé parce que ça excitait beaucoup les enfants. C'était moins tranquille; c'était du yoga un peu plus dynamique. » Toutefois, pendant la pandémie, elle projetait des séances de yoga sur chaise sur *YouTube*, choisies un peu au hasard. Elle raconte : « L'année passée, à cause du confinement, on devait tous être à distance, chacun à notre place. J'ai fait du yoga sur chaise les mois de mai, juin. Au hasard j'ai marqué *yoga sur chaise*. J'en avais essayé quelques-uns, mais je n'ai pas de chaîne en particulier. »

4.2.2.2 Les bienfaits et écueils perçus par Amélie

Comme mentionné précédemment, Amélie perçoit plus de bienfaits suite à une séance de yoga que suite à une séance de détente typique. Ces bienfaits sont l'augmentation des niveaux de concentration, la détente et le renforcement du tonus musculaire et de l'équilibre. En effet, selon

elle, le yoga dans sa classe mène vers « une détente, un repos, un corps plus reposé, [...] à long terme, un meilleur contrôle de son corps, de ses mouvements, donc une meilleure posture ». Elle ajoute aussi : « J’essaie de faire des blocs d’un mois avec la même routine, donc on voit à la fin du mois, dans la majorité des cas, [...] ils réussissent de mieux en mieux certains mouvements, qui, de prime abord, demandent un peu plus d’équilibre. »

Toutefois, ce ne sont pas tous les enfants qui participent de manière optimale aux séances de yoga, se privant ainsi des bienfaits engendrés par cette pratique. Amélie mentionne : « Ce que j’aimerais améliorer, ça serait d’aller chercher certains enfants qui ne s’investissent pas. Les enfants qui ne le font pas super bien, c’est souvent les enfants qui en auraient besoin. » Elle souhaite donc apprendre différentes techniques pour « aller chercher » ces enfants.

Une piste de solution proposée par Amélie serait de suivre une formation axée sur les techniques d’enseignement du yoga chez les enfants, mais cette formation serait intéressante seulement si elle était offerte dans un contexte de travail :

C’est sûr que je suis plus intéressée dans le cadre du travail. C’est quelque chose qui pourrait m’intéresser pour approfondir davantage [la pratique de yoga en classe]. C’est sûr qu’une formation plus technique pourrait être utile pour amener les enfants un peu plus loin. Et on a certains enfants qui répondent moins bien, donc il faut intervenir davantage. Donc c’est sûr qu’une formation pourrait peut-être aider à amener ces enfants-là à être un peu plus actifs et que les bienfaits aillent à ces enfants-là aussi. Donc oui, une formation offerte par la commission scolaire [centre de services scolaire] dans nos formations, c’est quelque chose que j’envisagerais.

4.2.3 L’entretien d’Annabelle

Annabelle enseigne à la maternelle 5 ans. Elle se situe dans la tranche d’âge des 51 à 55 ans et a entre 11 et 20 ans d’expérience à l’éducation préscolaire, mais entre 21 et 30 ans d’expérience tous niveaux confondus. Dans le questionnaire, elle déclare ne pas avoir de pratique

personnelle de yoga ou de méditation, mais lors de l'entretien, elle mentionne avoir déjà pratiqué le yoga. Annabelle intègre le yoga et la méditation dans sa classe depuis un à quatre ans.

4.2.3.1 La séance de yoga et de méditation dans la classe d'Annabelle

Annabelle intègre le yoga et des exercices de respiration dans sa classe de maternelle depuis quelques années. Elle a découvert le yoga dans un congrès sur l'éducation préscolaire. Elle a commencé le yoga dans sa classe à l'aide de l'ouvrage spécialisé *Yogamin* : « On en faisait presque tous les jours. C'étaient des petites postures. Je trouve que *Yogamin* [...] je l'utilisais peut-être moins dans la philosophie yoga : c'étaient plus des postures qu'on faisait, pour dire vrai. Des postures qu'on tenait quelques secondes, puis en même temps, je leur faisais penser à leur respiration. » Elle s'était procuré le livre après avoir assisté à un atelier dans un congrès sur l'éducation préscolaire : « J'avais fait un atelier, puis il parlait de ça, puis j'avais été vraiment attirée. »

Toutefois, Annabelle a commencé à intégrer des exercices s'apparentant au yoga bien avant de découvrir le yoga : « Puis avant ça, c'était la douce, la technique qu'on faisait un petit peu à travers. C'était peut-être plus une manière de faire de la motricité en classe, sans avoir à bouger puis à courir parce que le local ne nous le permettait pas. Quand j'ai commencé la maternelle, il y avait un livre dans la classe. J'ai pris le livre, puis je l'ai consulté. Je n'appelais pas ça du yoga par exemple [parce que] je ne connaissais pas ça dans ce temps-là. »

Depuis, elle a commencé une pratique personnelle de yoga. Selon elle, cette pratique personnelle l'a aidée à comprendre la philosophie du yoga et ainsi à l'intégrer dans sa classe, en plus d'intégrer des postures. En effet, Annabelle mentionne : « J'ai fait quelques années du hatha yoga, puis ça m'a fait comprendre ce qu'était la philosophie du yoga puis j'avais envie de l'intégrer dans ma classe suite à ça. »

Maintenant, les séances de yoga intégrées par Annabelle consistent en des vidéos tirées de *MINIYOGA TFO* qu'elle trouve sur *YouTube*, et ce, à raison d'une fois par semaine : « Mes enfants,

ils aimaient ça beaucoup, alors c'était vraiment un plaisir. Ça faisait partie de nos routines : on faisait une détente différente tous les jours puis une fois par semaine, c'était le mini yoga. » Annabelle rapporte que les enfants de sa classe adorent la pratique du yoga. Elle précise que c'est parce que les enfants s'attachent très rapidement aux personnages : « Ben ça a été assez rapide parce qu'ils se sont d'abord attachés aux personnages qui font les petites comptines. Ça [leur] a pris 2-3 semaines pour dire : 'quand est-ce qu'on va faire du yoga?' » Annabelle rapporte que la séance se déroule comme suit :

Pendant que les enfants sont partis, je déplace les meubles. Pour le reste, les enfants, ils s'organisent; ils sont habitués. Ils vont chercher leur tapis, puis ils s'installent dans la classe, ils trouvent leur espace, ils étendent les bras pour s'assurer qu'ils ont leur espace à eux. Ils choisissent leur espace, puis ça part. Je ferme les lumières pour que ce soit plus sombre, mais je ne mets pas de musique parce que je veux que les enfants entendent ce qu'il se dit. Puis, pour ce qui est du calme, le moment où je le faisais dans l'école c'est le moment où tout le monde est en lecture [...] donc il n'y a pas de circulation, il n'y a pas de cloche, c'est un petit peu plus calme déjà. Je me place derrière eux pour le faire. Ça me tente aussi [de faire la séance avec les enfants], j'aime ça aussi, je trouve ça le fun. Donc je le fais la très grande majorité du temps avec eux. Ils me sentent, ils me voient dans l'angle mort : ça les motive. On suivait l'enregistrement, puis j'avais un groupe vraiment qui participait et qui embarquait dans tout cette année. Ils faisaient la salutation à la fin, ils se félicitaient, parce qu'à la fin ils disent toujours de regarder l'ami d'à côté et de dire merci. On suivait la séance telle quelle.

Les enfants étaient tellement investis dans la routine de yoga, que, lorsque l'école se déroulait à la maison à cause des fermetures d'école liées à la pandémie de Covid-19, ils ont demandé à Annabelle de continuer les séances de yoga. Annabelle présente la manière dont le yoga a été intégré en mode virtuel dans sa classe :

J'envoyais le lien à la maison puis les parents le faisaient avec leurs enfants. [...] On se faisait des séances tout le monde à la même heure, au même moment maintenant, tout le monde à 4h30. J'envoyais le lien puis les parents m'envoyaient des photos. Tout le monde

on faisait notre mini yoga en même temps, mais à distance. C'est vraiment entré dans les habitudes. J'ai de mes élèves qui avaient des petits frères, des petites sœurs qui le faisaient avec eux à côté, je le voyais sur les photos. Ce n'est vraiment pas compliqué : tout le monde est capable de faire ça. Je ne vérifiais pas tant « ok tu ne lèves pas assez la jambe », je les laissais aller comme ils étaient capables de faire, donc les enfants ne se sentaient pas surveillés. Malgré ça, ils le faisaient vraiment consciencieusement. Je me suis aperçue que c'était rentré aussi dans les maisons.

Annabelle n'intègre pas seulement le yoga dans sa classe, mais aussi des exercices de respiration. Elle se les est fait recommander par la conseillère pédagogique du CSS où elle travaille. Ces exercices impliquent que l'enfant suive du doigt certaines formes (ex. : un carré) et, pour chaque mouvement, qu'il inspire, qu'il expire, ou qu'il retienne sa respiration. Ces exercices de respiration sont incorporés aux moments de transitions, soit presque entre chaque activité, pour aider les enfants à ralentir. En effet, Annabelle mentionne :

Les enfants embarquaient : ils faisaient trois respirations tout le monde ensemble souvent il y en a qui fermaient leurs yeux. Ça faisait vraiment baisser la tension, ou ça me permettait d'avoir leur attention. [...] C'est vraiment, c'est très visuel pour eux. Ils sont capables de suivre avec leur doigt puis ça [les] occupait en même temps parce qu'il y a toujours des copains qui auraient le goût de déranger les autres, mais là ils étaient obligés de faire le signe avec leurs doigts. [...] C'est pratiquement entre chaque activité le matin quand on arrive, avant la collation, après la récréation : on le fait souvent. Ou quand je sens que le niveau d'anxiété, ou le niveau d'énerverment des enfants, je juge moi quand ça sera le moment.

Ces exercices de respiration ont aussi été envoyés aux parents, pour qu'ils aient la chance de les pratiquer avec leurs enfants anxieux. Ces exercices ont été appréciés par les parents : « J'ai deux parents qui m'ont répondu puis qui m'ont dit 'ça nous a vraiment aidés' [...] [une autre] maman a dit ça lui [son enfant] permet de venir à l'école avec un niveau de stress qui est baissé un petit peu. »

4.2.3.2 Les bienfaits et écueils perçus par Annabelle

Annabelle a observé que, suite à l'intégration du yoga et des exercices de respiration dans sa classe, les enfants semblaient plus concentrés et plus relaxés : « Je voyais vraiment pour certains c'était vraiment se concentrer, pour d'autres c'était juste le fait de relâcher aussi qui leur faisait du bien parce qu'on faisait ça après dîner, donc pour les enfants, la journée souvent on commence très tôt, ça leur faisait du bien. »

Toutefois, elle soulève quelques écueils par rapport à la pratique du yoga en contexte scolaire. Selon Annabelle, il manque d'espace pour que les séances de yoga soient optimales. Elle souhaiterait aussi pouvoir intégrer plus de yoga dans sa classe, mais sans écran : « Parce que l'écran on en fait, puis il faut limiter aussi. Peut-être ne pas monter moi-même [les séances] : je n'ai pas la formation pour dire que je vais faire tel mouvement après tel mouvement pour telle raison. Je n'ai pas le temps à accorder à ça pour le moment. C'est pour ça que j'aime ça une formule, pratiquement une recette. »

De plus, bien qu'elle aimerait suivre une formation pour approfondir ses connaissances en yoga pour enfants, elle n'en a pas le temps. Aussi, pour elle, il est hors de question d'acheter des programmes « clés en main » puisque ceux-ci coûtent beaucoup trop cher. Finalement, Annabelle aimerait avoir recours à un animateur spécialisé en yoga en guise d'activité spéciale, même si cette option vient aussi avec des coûts plus élevés. En fait, faire venir un animateur spécialisé en yoga serait sa formation idéale : « Ce que j'aime, c'est voir quelqu'un qui fait avec les élèves. Après ça, je me sens plus habile à le faire. [...] Je trouve que c'est la formation qui m'apporte le plus. Comment elle [l'animatrice spécialisée] parle aux enfants, comment elle interagit si un enfant ne fait pas la bonne chose. Moi, c'est le genre de formation que j'aimerais. »

4.3 LES ENSEIGNANTES N'INTÉGRANT PAS LE YOGA ET LA MÉDITATION – RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE

Comme l'objectif de la présente recherche est de documenter les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire, le portrait ne serait pas complet sans présenter quelques enseignantes qui n'incorporent aucune pratique méditative dans leur classe ainsi que leurs raisons.

Parmi les 39 répondantes au questionnaire, 19 enseignantes (48.7%) déclarent ne pas, ou ne plus, intégrer le yoga et la méditation dans leur classe présentement. Trois (15.8%) de ces 19 n'intègrent tout simplement pas cette pratique. Toutefois, dix (52.6%) disent qu'elles n'intègrent pas cette pratique en ce moment, mais qu'elle souhaiterait le faire éventuellement, et six (31.6%) mentionnent l'avoir déjà intégré auparavant, mais qu'elles ont délaissé cette pratique. La figure 10 présente ce résultat.

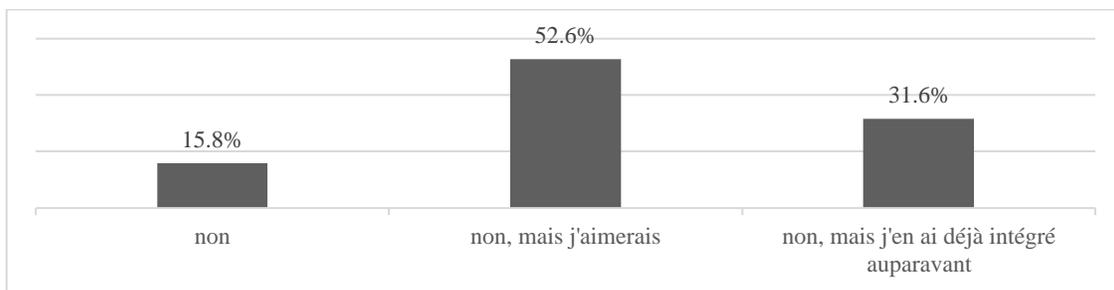


Figure 10

Les enseignantes déclarant ne pas intégrer le yoga et la méditation dans leur classe présentement

4.3.1 Les enseignantes qui déclarent ne pas intégrer le yoga ni la méditation

Certaines enseignantes n'intègrent tout simplement pas le yoga et la méditation dans leur classe. En effet, celles-ci sont au nombre de trois (15.8%) parmi les 19 enseignantes déclarant ne pas intégrer cette pratique dans leur classe de maternelle. Il existe différentes raisons pour lesquelles des enseignantes n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe. À noter qu'il

y avait plusieurs possibilités de réponses à cette question, ce qui signifie que la somme des pourcentages peut totaliser plus de 100%. Ainsi, tel qu'illustré dans la figure 11, une enseignante (33.3%) sur les trois participantes ayant répondu « non » ne l'intègre pas parce qu'elle ne connaît pas ça, et une (33.3%) parce que son local ne le lui permet pas. Deux (66.6%) enseignantes sur les trois qui n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe ont voulu préciser leurs raisons (option *autre*)¹⁹ :

1. Je fais seulement des détente pendant lesquelles je fais surtout de la visualisation.
2. Ces deux éléments étaient intégrés au cours de musique cette année!

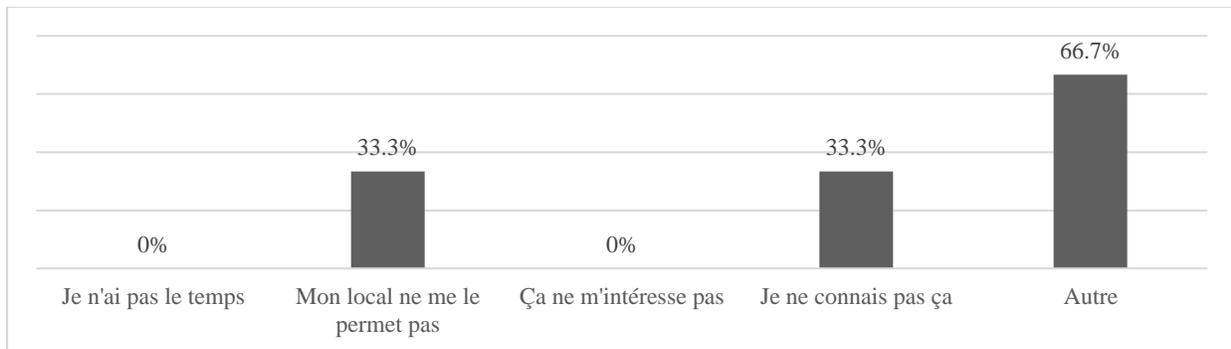


Figure 11

Les raisons pour lesquelles les enseignantes n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe

¹⁹ Citations directes des enseignantes ayant répondu *autre* à la question « Pour quelles raisons n'intégrez-vous pas le yoga et la méditation dans votre classe? »

4.3.2 Les enseignantes qui n'intègrent pas le yoga et la méditation, mais qui aimeraient le faire

Dix enseignantes déclarent ne pas intégrer le yoga et la méditation dans leur classe d'éducation préscolaire présentement, mais elles souhaiteraient le faire éventuellement. À noter qu'il y avait plusieurs possibilités de réponses à cette question, ce qui signifie que la somme des pourcentages peut ne pas totaliser 100%. Ainsi, tel qu'illustré dans la figure 12, trois (30%) d'entre elles ne l'intègrent pas parce qu'elles n'ont pas le temps, une (10%) parce que son local ne le lui permet pas, et une (9%) parce qu'elle ne connaît pas ça. Sept (70%) enseignantes sur les dix qui n'intègrent pas le yoga et la méditation, mais qui aimeraient l'utiliser éventuellement, ont voulu préciser leurs raisons (option *autre*)²⁰ :

1. Nous faisons des positions tonus proposées par Actif au quotidien.
J'aimerais bien par contre intégrer des positions de yoga également pour faire différent. Il me faudrait chercher un peu puisque je n'ai pas de visuel à l'heure actuelle pour bien les vivre avec les enfants.
2. J'aurais besoin d'être mieux outillée.
3. Je ne me sens pas assez à l'aise sur le sujet pour l'instant.
4. Par manque de temps pour trouver le BON matériel.
5. J'ai fait toujours 3 ou 4 fois dans l'année en trouvant une vidéo sur *YouTube*, mais je n'ai jamais intégré le yoga sur une base régulière. Je sais c'est quoi, mais à part regarder sur *YouTube* et imiter les gestes, je ne sais pas trop comment le faire vivre.
6. Manque de temps pour bien me l'approprier.
7. Je ne me sens pas apte à bien l'enseigner.

²⁰ Citations directes des enseignantes ayant répondu *autre* à la question « Pour quelles raisons n'intégrez-vous pas le yoga et la méditation dans votre classe? »

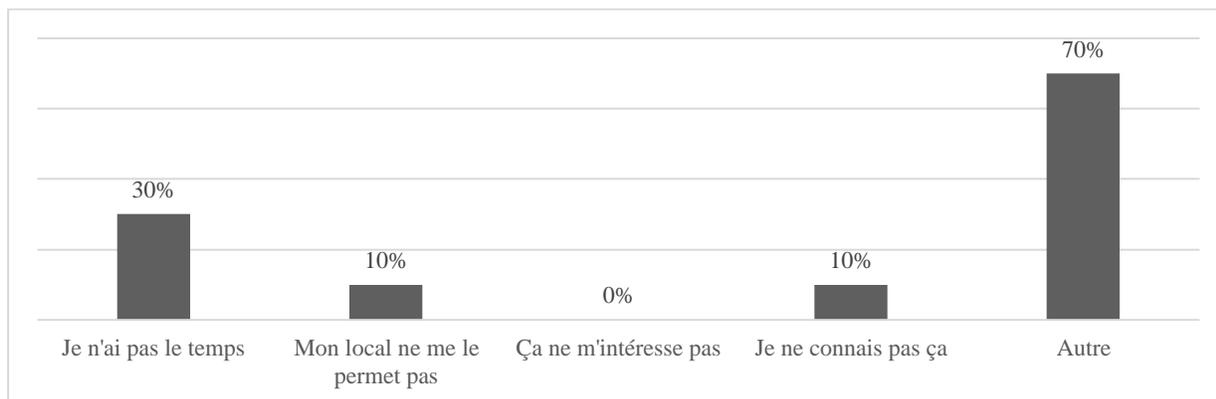


Figure 12

Les raisons pour lesquelles les enseignantes n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe, malgré qu'elles souhaiteraient le faire

4.3.3 Les enseignantes qui n'intègrent pas le yoga et la méditation, mais qui l'ont déjà intégré auparavant

Parmi les enseignantes ayant répondu au questionnaire et n'intégrant pas le yoga et la méditation dans leur classe, six (31.6%) l'ont déjà fait auparavant, mais ne le font plus. À noter qu'il y avait plusieurs possibilités de réponses à cette question, ce qui signifie que la somme des pourcentages peut totaliser plus de 100%. Ainsi, tel qu'illustré dans la figure 13, deux (33.3%) d'entre elles ne l'intègrent pas parce qu'elles n'avaient plus le temps, une (16.7%) parce que son local ne le lui permet pas, et une (16.7%) parce que ça ne l'intéressait plus. Trois (50%) enseignantes sur les six qui n'intègrent plus le yoga et la méditation ont voulu préciser leurs raisons (option *autre*)²¹ :

1. Manque d'assiduité.
2. Les élèves ne sont pas très réceptifs.
3. Trop de gestion de comportements.

²¹ Citations directes des enseignantes ayant répondu *autre* à la question « Pour quelles raisons n'intégrez-vous plus le yoga et la méditation dans votre classe? »

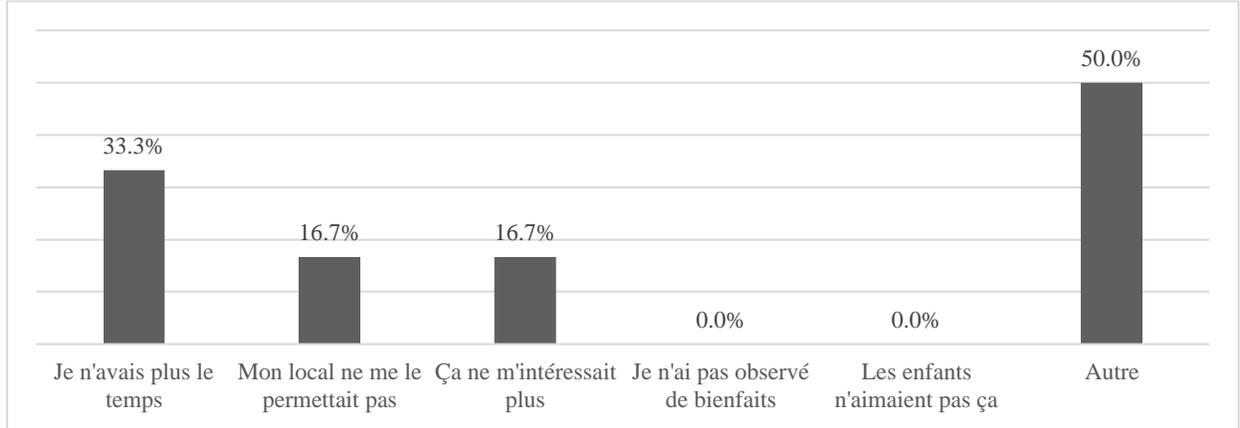


Figure 13

Les raisons pour lesquelles les enseignantes n'intègrent plus le yoga et la méditation dans leur classe

CHAPITRE 5

DISCUSSION

Dans ce chapitre, sont discutés les résultats de la recherche à la lumière de la problématique, du cadre conceptuel et du cadre méthodologique, afin de documenter les pratiques déclarées quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire.

Parmi les 207 enseignantes des trois CSS participants, 39 ont répondu au questionnaire autodéclaré et trois d'entre elles, à l'entretien semi-dirigé. Les données recueillies ont conduit à des résultats assez intéressants. Au terme de l'analyse de ces résultats, des tentatives d'explications et des recommandations quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire sont présentées.

5.1 LE YOGA ET LA MÉDITATION EN CLASSE D'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE

Le MEQ et le CSE s'entendent pour dire que le bien-être, l'éducation à la santé, ainsi que l'éducation socioaffective sont des concepts primordiaux à développer à l'éducation préscolaire (CSE, 2020a, 2020b; MEQ, 2021). Le yoga et la méditation semblent être une voie intéressante que les enseignantes à l'éducation préscolaire peuvent emprunter pour développer ces concepts dans leur classe (Brouillette, 2008; Gelet, 2020; Goyette et al., 2020). En effet, le yoga et la méditation ont comme objectifs la relaxation, la conscience de soi, la concentration, l'harmonie et la paix intérieure (Desikachar, 1995; Selvi et Thangarajathi, 2010). Selon plusieurs auteurs, les bienfaits de la pratique du yoga et de la méditation sont, entre autres, une meilleure concentration (Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Harpin et al., 2016), le développement des comportements prosociaux (Arthurson, 2015; Gelet, 2020; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016), ainsi qu'une meilleure identification et régulation des émotions (Arthurson, 2015; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Schrodt et al., 2019).

Ainsi, il n'était pas surprenant que 55% (n=11) des enseignantes intégrant le yoga et la méditation dans leur classe d'éducation préscolaire déclarent aussi observer des bienfaits

similaires. En effet, ces enseignantes ayant répondu au questionnaire autodéclaré soulignent avoir observé une augmentation des niveaux de concentration chez les enfants de leur classe (36%, n=4), une diminution des niveaux de stress et/ou d'anxiété (27%, n=3), de plus grandes capacités d'autorégulation (18%, n=2) et une meilleure régulation des émotions (9%, n=1). L'une d'entre elles rapporte aussi que le yoga et la méditation préparent les enfants aux diverses situations d'apprentissages tout au long de la journée, les aident à se calmer et à relaxer, et renforcent leur tonus musculaire et leur équilibre (9%, n=1). Selon les enseignantes interviewées, les enfants sont beaucoup plus détendus, autant mentalement que physiquement. Elles ont aussi observé une progression notable dans leurs aptitudes à réaliser les séances de yoga et de méditation. Cette observation abonde dans le même sens que les résultats de Schrodt et al. (2019) qui soulignent une amélioration dans l'identification des stratégies de relaxation à utiliser de la part des enfants, suite à l'implantation d'un programme de pleine conscience en classe. Une enseignante spécifie, lors de l'entretien semi-dirigé, qu'elle anime les mêmes séances pendant plusieurs semaines. Cette façon de faire lui permettrait de noter une amélioration dans la réalisation de certains mouvements. Cette constatation est similaire à ce qu'avancent Cabrol et Raymond (1997) : les enfants bénéficient de la répétition des postures d'une séance à l'autre, puisque « la réussite s'obtient par la répétition » (p.27). De fait, cette enseignante s'assure que les enfants de sa classe connaissent du succès à travers la pratique du yoga.

Les bienfaits ne semblent pas être présents que chez les enfants : les enseignantes animant les séances déclarent elles aussi ressentir des retombées positives à la pratique de yoga et de méditation qu'elles instaurent dans leur classe (Arthurson, 2015; Champion et Rocco, 2009; Eliuk et Chorney, 2017). En fait, les enseignantes ayant introduit la méditation dans leur classe lors de l'étude de Champion et Rocco (2009) ont mentionné être davantage en mesure de gérer leur stress. Sans toutefois indiquer un bienfait direct comme l'ont fait les enseignantes dans l'étude de Champion et Rocco (2009), une enseignante a confié lors de l'entretien semi-dirigé qu'elle aimait pratiquer le yoga et la méditation avec les enfants de sa classe. Elle déclare même qu'elle trouvait ça assez plaisant : « j'aime ça aussi, je trouve ça le fun! »

Néanmoins, ce ne sont pas toutes les enseignantes qui ont observé des bienfaits suite à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe (45%, n=9). Ceci pouvait s'expliquer par le fait que certaines enseignantes n'intègrent pas le yoga et la méditation dans leur classe depuis assez longtemps pour être en mesure d'observer des bienfaits liés à la pratique (10%, n=2) ou qu'elles n'en font pas assez fréquemment (30%, n=6).

Ainsi, on peut penser que le yoga et la méditation gagnent à être introduits dans les classes d'éducation préscolaire. Les prochaines sections présentent de quelles manières les enseignantes des trois CSS participants à la présente recherche intègrent la pratique du yoga et de la méditation dans leur classe, ainsi que des recommandations basées sur l'analyse de ces résultats.

5.1.1 L'intégration du yoga et de la méditation en classe

Le yoga et la méditation sont des pratiques adoptées par 20 enseignantes sur 39 répondantes au questionnaire autodéclaré. Pour ce faire, ces enseignantes utilisent différents programmes ou plateformes. Contrairement à la littérature scientifique, qui présente des programmes animés par des animateurs spécialisés (Arthurson, 2015; Diarotis et al., 2017; Gosselin et Turgeon, 2015; Thomas et Atkinson, 2017), aucune enseignante participante n'a déclaré faire appel à ce type de programme dans sa classe. Elles privilégient plutôt les programmes ou les plateformes qu'elles peuvent utiliser à n'importe quel moment de la journée. En effet, les vidéos de yoga et de méditation trouvées sur la plateforme *YouTube* sont les plus utilisées par les enseignantes (95%, n=19). Les chaînes ou les vidéos mentionnées par les enseignantes sont *Mini yoga TFO*, *méditation de la grenouille*, *méditation guidée de l'arbre*, *yoga Pierre Lavoie*, *Pedayoga*, *Calme et attentif comme la grenouille*, *Le dragon légendaire* et *Yogaga*. Il faut reconnaître que la plateforme *YouTube* est accessible, gratuite et que l'on peut y retrouver une grande diversité d'activités en lien avec le yoga et la méditation.

Malgré tous les avantages liés à l'utilisation de cette plateforme en ligne pour incorporer des exercices de yoga et de méditation dans sa classe, ce n'est pas celle privilégiée dans les différents écrits, autant scientifiques que professionnels. En effet, plusieurs recherches présentent

des séances de yoga et de méditation créées spécifiquement pour leur étude (Brouillette, 2008; Demers, 2012; Gelet, 2020), ou encore des programmes « clés en main » que les chercheurs souhaitent évaluer (Arthurson, 2015; Diarotis et al., 2017; Flook et al., 2015; Harpin et al., 2016; Razza et al., 2015; Thomas et Atkinson, 2017; Wood et al., 2018). Les écrits professionnels, quant à eux, ainsi qu'une minorité d'articles scientifiques, proposent des activités animées par les enseignantes elles-mêmes (Jean, 2017; Larocque, 2017; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019). Tous ces écrits ont en commun le fait que les séances de yoga et de méditation discutées ne requièrent pas l'utilisation de la technologie. Comment se fait-il alors que la plateforme *YouTube* soit autant utilisée par les enseignantes participant à la présente recherche? Est-ce la meilleure plateforme? Bien que l'utilisation de *YouTube* soit très populaire, certaines enseignantes ont recours à d'autres supports tels que la littérature jeunesse (ex. : *Mon premier livre de yoga*) (25%, n=5), les ouvrages spécialisés (ex. : *Yogamin*) (20%, n=4), les programmes « clés en main » (ex. : DVD *Pedayoga*, *Madame Yoga*) (15%, n=3), les enregistrements audio (10%, n=2) ou vidéos (5%, n=1) et les applications mobiles (ex. : *Petit Bambou*) (5%, n=1). Néanmoins, ces résultats ne reflètent pas les outils utilisés par la majorité des écrits recensés dans le présent mémoire. Une hypothèse qui pourrait expliquer cette divergence est le coût de ces programmes « clés en main » ou conçus sur mesure pour une classe en particulier. En effet, une enseignante interviewée mentionne qu'elle ne peut simplement pas se permettre un programme « clés en main » ou une trousse sur le yoga et la méditation puisqu'elle utilise déjà tout son budget de classe pour l'achat de matériel essentiel à une classe de maternelle.

De plus, selon les résultats obtenus au questionnaire autodéclaré, quelques enseignantes créent elles-mêmes leurs activités de yoga et de méditation (25%, n=5), ce qui abonde dans le même sens que des écrits où les enseignantes intègrent leurs propres exercices de yoga et de méditation (Jean, 2017; Larocque, 2017; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019). Toutefois, la création de ses propres exercices exige sans doute une connaissance minimale du yoga et de la méditation. En effet, on pourrait croire que les enseignantes qui créent leurs propres activités ont aussi une pratique personnelle de yoga, ou intégreraient le yoga et la méditation dans leur classe depuis déjà plusieurs années. Elles seraient donc à l'aise à guider les enfants elles-mêmes. Inversement, les

enseignantes débutant cette pratique avec les enfants de leur classe pourraient avoir tendance à suivre un programme, qu'il soit facilement accessible, dans un livre ou à travers des vidéos *YouTube*. Malheureusement, la taille de l'échantillon de la présente recherche ne nous permet pas d'investiguer davantage sur les mobiles des enseignantes, mais seulement de poser quelques hypothèses. Toutefois, lors de l'entretien semi-dirigé, une enseignante mentionne qu'elle souhaiterait inviter un animateur spécialisé dans sa classe pour qu'elle puisse s'inspirer de ses stratégies d'animation lors des séances qu'elle animera seule dans le futur. Ainsi, elle prendrait de l'expérience pour ensuite reproduire la séance par elle-même ultérieurement.

Chaque enseignante a sa propre façon d'intégrer le yoga et la méditation dans sa classe. Certaines n'intègrent qu'une pratique méditative (30%, n=6), alors que d'autres en intègrent plusieurs. À vrai dire, 70% (n=14) des enseignantes ayant participé à la présente recherche déclarent intégrer deux pratiques méditatives ou plus. Étant donné l'interdépendance du yoga, de la méditation et des différentes pratiques méditatives, ces résultats ne sont pas surprenants. Le yoga et la méditation sont des pratiques assez similaires qui nécessitent que le *yogi* se recentre sur lui-même, soit à travers les postures, les techniques de respiration, ou la méditation, afin de trouver une paix intérieure (Desikachar, 1995; Martin, 2018; Selvi et Thangarajathi, 2010). Qui plus est, il serait opportun de pratiquer différentes techniques, telles que le yoga combiné à la méditation, comme le souligne Demers (2012), qui témoigne que le yoga seul ne peut répondre aux besoins ni aux goûts de tous les élèves.

Toutefois, la majorité des recherches scientifiques recensées se contentent d'étudier qu'une pratique méditative à la fois. Ces écrits présentent des programmes de yoga (Brouillette, 2008; Demers, 2012; Gelet, 2020) ou de méditation (Arthurson, 2015; Bender et al., 2018; Champion et Rocco, 2009; Flook et al., 2015; Latil, 2017; Schrodts et al., 2019; Thomas et Atkinson, 2017; Wood et al., 2018). Seulement deux d'entre elles présentent des programmes combinant le yoga et la méditation (Diarotis et al., 2017; Razza et al., 2015). Le constat qui émerge de cette recension est donc contradictoire à la réalité des enseignantes du présent échantillon, qui intègrent en majeure partie des pratiques méditatives combinées. Si l'on traite les différentes pratiques méditatives

évoquées par les enseignantes dans la présente recherche de manière individuelle, comme le font les études scientifiques, les plus populaires sont le yoga (95%, n=19), la méditation (40%, n=8) et les pranayamas (40%, n=8). Ensuite viennent le massage (35%, n=7), la pleine conscience (25%, n=5), la visualisation (25%, n=5), le scan corporel (5%, n=1) et la détente par la nature (autre pratique) (5%, n=1). Ceci pourrait être expliqué par le fait que le yoga est une pratique qui enchâsse une pratique méditative à une pratique plutôt physique. Selon Desikachar (1995), la pratique du yoga va bien au-delà des postures : elle englobe tout un mode de vie holistique basé, entre autres, sur le bien-être, la respiration, la méditation et la pleine conscience. Qui plus est, une séance de yoga est composée de trois phases, soit la phase préparatoire où le yogi est amené à effectuer des exercices de respiration, la phase active avec les postures, et la phase relaxante généralement accompagnée d'une méditation (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b; Hutchison, 2009; Selvi et Thangarajathi, 2010). De fait, lorsqu'une personne pratique le yoga, elle médite et fait de la pleine conscience.

Une autre explication pourrait être que le yoga, en incluant un aspect physique ainsi qu'un aspect calmant, répond tout à fait aux attentes ministérielles mentionnées dans le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021). En effet, en intégrant le yoga dans leur classe, les enseignantes viennent travailler la compétence en lien avec le domaine physique et moteur, grâce aux différentes postures qui aident l'enfant à s'approprier son schéma corporel et différents mouvements, en plus de favoriser le développement de ses habiletés motrices globales. Le yoga est également une méthode pour relaxer (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003a; Martin, 2018; Selvi et Thangarajathi, 2010), et la compétence « accroître son développement moteur » stipule que l'enfant devrait expérimenter différents moyens de se détendre (MEQ, 2021).

Le yoga vient aussi promouvoir les compétences « construire sa conscience de soi [et] vivre des relations harmonieuses avec les autres » (MEQ, 2021), tout comme la méditation et les pratiques méditatives associées. Selon le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021), les enseignantes sont tenues de favoriser la reconnaissance et la régulation des émotions, des habiletés que le yoga et la méditation fortifient (Arthurson, 2015; Brouillette, 2008; Gelet,

2020; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019; Shapiro et al., 2015). Par conséquent, le fait que le yoga soit la pratique la plus répandue auprès des répondantes pourrait s'expliquer par le fait qu'il touche à plusieurs compétences essentielles à développer à l'éducation préscolaire.

En revanche, contrairement à ce qu'on s'attendait basé sur la prévalence de cette pratique dans la littérature scientifique (Arthurson, 2015; Bender et al., 2018; Diarotis et al., 2017; Flook et al., 2015; Harpin et al., 2016; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019; Semple et al., 2017; Thomas et Atkinson, 2017; Waters et al., 2015; Wood et al., 2018), la méditation en pleine conscience est une pratique peu utilisée par les enseignantes participant à la présente recherche (25%, n=5). Une hypothèse qui expliquerait cette discordance entre la recherche et les pratiques rapportées par les enseignantes de l'échantillon serait que la pleine conscience est une pratique méditative qui demanderait beaucoup de persévérance, comme le souligne Martin (2018). En effet, il serait plutôt difficile de se concentrer sur le moment présent, même pour une personne qui pratique la pleine conscience depuis longtemps (Bender et al., 2018; Martin, 2018). Dans ce cas, peut-être que les enseignantes préfèrent se concentrer sur des pratiques qu'elles jugent plus accessibles pour les enfants de leur classe. Pourtant, la prévalence de la pleine conscience dans la littérature scientifique ne fait-elle pas justement état de sa faisabilité avec des enfants? Dans ce cas, une autre hypothèse serait que les enseignantes intègrent la pleine conscience, mais qu'elles appellent cela de la méditation, tout simplement, à l'instar de plusieurs écrits scientifiques qui ne différencient pas vraiment ces deux pratiques (Semple et al., 2017; Shapiro et al., 2015; Wood et al., 2018), ou qui considèrent la pleine conscience comme une sous-pratique de la méditation (Arthurson, 2015; Jain et al., 2007; Schrodt et al., 2019; Waters et al., 2015).

5.1.2 Le rôle de l'enseignante

Peu importe la pratique méditative que les enseignantes décident d'intégrer dans leur classe d'éducation préscolaire, les résultats obtenus indiquent que leur rôle, lui, reste le même. En effet, la littérature scientifique recommande fortement que l'enseignante anime elle-même la séance de yoga et de méditation afin de multiplier les bénéfices de cette pratique (Bender et al., 2018; Cabrol

et Raymond, 1997; Hutchison, 2009; Latil, 2017; Waters et al., 2015). C'est exactement ce qu'affirment faire 75% (n=15) des répondantes. Plus précisément, 20% (n=4) des enseignantes de l'échantillon déclarent animer tout le temps la séance de yoga et de méditation et 55% (n=11) disent l'animer parfois ou la plupart du temps.

Néanmoins, ce n'est pas toujours possible pour l'enseignante d'animer la séance elle-même, si elle opte pour une séance sous forme de vidéo *YouTube*, par exemple. Dans ce cas, les auteurs conseillent que l'enseignante réalise la séance avec les enfants (Bender et al., 2018; Latil, 2017), qu'elle « joue le jeu » (Cabrol et Raymond, 1997, p. 28), ou encore qu'elle modélise les exercices (Gelet, 2020). Encore une fois, les résultats au questionnaire autodéclaré montrent que les enseignantes ont une pratique abondante dans le même sens que les recommandations de la littérature scientifique : 94% des enseignantes sondées participent à la séance avec les enfants lorsqu'elles ne l'animent pas elles-mêmes. Ainsi, il est possible de penser que ces enseignantes observent les bénéfices rapportés par Bender et al. (2018). En effet, ces auteurs mentionnent que, lorsque l'enseignante participe à la séance au même titre que les enfants, il y aurait moins de comportements perturbateurs durant la période de yoga et de méditation, moins d'interactions sociales négatives, et davantage de liens créés entre l'enseignante et les enfants de sa classe. Gelet (2020) ajoute que cela engendrerait un plus grand engagement dans la séance de la part des enfants, ce que confirme également une enseignante interviewée.

Toutefois, une discordance a été notée entre la plateforme majoritairement utilisée, soit *YouTube*, et le nombre d'enseignantes déclarant toujours animer elles-mêmes la séance de yoga et de méditation (n=4, 20%). En effet, une question se pose : comment se fait-il que certaines enseignantes disent animer la séance en tout temps, tandis qu'elles projettent une vidéo *YouTube*? On pourrait penser que leur rôle serait plutôt de participer ou d'observer pendant que les enfants regardent une vidéo *YouTube*. En fait, plusieurs hypothèses pourraient expliquer cette situation. La première serait qu'il est possible que certaines enseignantes s'inspirent des séances de yoga et de méditation trouvées sur *YouTube* pour en créer de nouvelles. Ainsi, elles utilisent cette plateforme pour se préparer, et non pour animer. Une deuxième hypothèse serait qu'elles utilisent les images

présentes dans les vidéos *YouTube*, mais sans la voix de l'animateur. De la sorte, ces enseignantes animeraient la séance, mais avec le support visuel fourni. Une dernière hypothèse serait qu'elles ont recours à cette plateforme afin de créer une atmosphère particulière. Par exemple, elles pourraient décider de présenter une séance de yoga sur le thème des fonds marins et projeter une vidéo relaxante sur ce thème grâce à *YouTube*. Dans cette hypothèse, la vidéo ne serait qu'un supplément à la séance que les enseignantes animeraient elles-mêmes.

Les enseignantes ayant répondu au questionnaire autodéclaré auraient une pratique assez exemplaire quant au rôle d'animatrice et de participante qu'elles doivent avoir lors de la séance de yoga et de méditation intégrée dans leur classe. Toutefois, leur rôle ne s'arrête pas là. Afin que la séance soit optimale, il est suggéré que les enseignantes préexpérimentent ce qu'elles souhaitent présenter aux enfants de leur classe (Cabrol et Raymond, 1997; Hutchison, 2009). Parmi les 20 enseignantes déclarant intégrer le yoga et la méditation dans leur classe, seulement 10% (n=2) disent toujours préexpérimenter la séance, alors que 25% des enseignantes ne préexpérimentent jamais la séance (n=5) et que la majorité des répondantes (65%) le font parfois ou la plupart du temps (n=13). Ces résultats, bien qu'ils ne soient pas en accord avec les recommandations de la littérature scientifique, étaient attendus. En effet, le temps de préexpérimentation dépend de plusieurs facteurs, dont la plateforme utilisée, la pratique personnelle de yoga et de méditation, le temps que durera la séance, ou encore le nombre d'années que le yoga et la méditation sont intégrés dans la classe, pour n'en nommer que quelques-uns. Une hypothèse serait que l'enseignante qui intègre le même programme depuis plusieurs années n'aurait plus besoin de préexpérimenter les séances, puisqu'elle connaît déjà ce qu'elle présente aux enfants. Comme mentionné précédemment, la taille de l'échantillon de la présente recherche ne nous permet pas d'investiguer davantage sur les mobiles des enseignantes. Néanmoins, le commentaire d'une enseignante suite à son entretien nous éclaire légèrement à ce sujet. En fait, cette enseignante mentionne ne plus préexpérimenter ses séances de yoga, présentées sous forme d'enregistrements vidéo à chaque fois, puisqu'elle les présente depuis quelques années aux enfants de sa classe. Toutefois, elle écoute tous les exercices avec lesquels elle n'est pas familière, ou réécoute ceux dont elle ne se souvient plus.

Indéniablement, le temps utilisé pour préexpérimenter la séance n'est pas le seul moment de préparation dont les enseignantes ont besoin pour instaurer une pratique de yoga et de méditation dans leur classe. Par ailleurs, le fait de préexpérimenter la séance de yoga et de méditation présentée aux enfants nécessite inévitablement un temps de préparation. Selon les réponses au questionnaire autodéclaré, 60% (n=12) des enseignantes estiment que leur temps de préparation avant une séance de yoga et de méditation est inférieur à 15 minutes, et 5% (n=1) mentionne avoir besoin de 15 à 30 minutes pour se préparer. Ceci signifie que 35% (n=7) des enseignantes déclarent ne pas avoir besoin de se préparer d'avance. Encore une fois, le fait qu'une enseignante estime ne pas avoir besoin de temps de préparation pourrait être attendu, si l'on assume que ce temps dépend de la plateforme ou du programme utilisé. Par exemple, si une enseignante intègre le yoga et la méditation dans sa classe à l'aide d'un programme « clés en main » depuis plusieurs années, et qu'elle juge le maîtriser, on peut assumer qu'elle ne prendra qu'un petit temps de préparation, voire aucun. Cependant, lorsqu'elle a décidé d'intégrer ce programme pour la première fois, on peut penser qu'elle a sûrement consacré beaucoup de temps à s'organiser. Encore une fois, ceci n'est qu'une simple hypothèse, puisque, d'une part la taille de l'échantillon de la présente recherche ne nous permet pas d'aller plus loin dans l'interprétation de ces résultats et que, d'autre part, la question n'a jamais été posée directement.

De la même façon, choisir quelle vidéo *YouTube* présenter à sa classe nécessiterait beaucoup moins de temps que de créer sa propre séance de yoga. La création d'une séance de yoga exige la sélection des différentes postures à exécuter et la planification de la séquence dans laquelle les postures choisies seront exécutées (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003a; Hutchison, 2009). De plus, l'enseignante doit déterminer les exercices de respiration et de méditation présents dans les différentes phases de la séance, c'est-à-dire les phases préparatoires, actives et relaxantes (Cabrol et Raymond, 1997; Desikachar, 1995; Hutchison, 2009; Selvi et Thangarajathi, 2010). Ce temps de préparation obligatoire ne rebute pas toutes les enseignantes puisque 25% (n=5) des participantes animent leurs propres séances de yoga et de méditation. Lors de l'entretien semi-dirigé, l'une d'entre elles précise qu'elle s'inspire de matériel fourni par la conseillère pédagogique de son CSS et de ses connaissances acquises lors d'un atelier sur le yoga pour enfants. Tout de

même, pourquoi ces enseignantes choisissent-elles de créer leurs propres séances, malgré le temps de préparation supplémentaire inévitable? Il est probable qu'elles décèlent de nombreux bienfaits chez les enfants pendant la pratique, mais surtout qu'elles ne sont pas à la merci des contretemps engendrés par la technologie, comme c'est le cas parfois avec l'utilisation de la plateforme *YouTube*. Après avoir expérimenté avec les deux méthodes, cette même enseignante interviewée souligne qu'elle observe une plus grande détente de la part des enfants après une séance sans technologie, donc une séance qu'elle crée et anime elle-même. D'ailleurs, intégrer le yoga et la méditation sans avoir recours à un écran est le souhait exprimé par une autre enseignante lors de son entretien.

Les résultats précédents dépeignent le temps de préparation des enseignantes ayant déjà une pratique de yoga et de méditation établie dans leur classe d'éducation préscolaire. Cependant, les enseignantes doivent investir du temps pour trouver le programme qu'elles souhaitent intégrer dans leur classe, se renseigner sur la meilleure façon d'animer les séances pour que les enfants ressentent les bienfaits de la pratique, ou encore planifier les moments idéaux dans la semaine pour pratiquer le yoga et la méditation, pour ne nommer que quelques exemples. C'est le cas de deux des trois enseignantes interviewées lors de l'entretien semi-dirigé : elles cherchaient une nouvelle méthode pour aider les enfants de leur classe à se détendre ou à développer leur motricité globale. Pour ce faire, elles ont effectué des recherches pour trouver le programme ou la plateforme de yoga et de méditation qui convenaient le mieux à leur besoin, et ensuite elles ont consacré un moment pour l'approprier afin de l'intégrer dans leur classe.

Justement, cet investissement de temps nécessaire à l'intégration d'une nouvelle pratique de yoga et de méditation est suffisant pour en rebuter plusieurs. Selon les résultats au questionnaire autodéclaré, 30% (n=3) des dix enseignantes déclarant vouloir intégrer le yoga, disent qu'elles ne le font pas parce qu'elles n'ont pas le temps. Certaines enseignantes mentionnent dans le choix de réponse « autre » qu'elles n'ont pas le temps de se l'approprier, ou même de trouver le bon matériel. Pour d'autres, c'est le temps de planification qui est trop élevé. Effectivement, selon le questionnaire autodéclaré, six enseignantes auraient déjà intégré le yoga et la méditation dans leur

classe, mais ne le font plus pour diverses raisons, dont le manque de temps (33.3%, n=2). On peut penser que d'introduire la pratique du yoga et de la méditation dans sa classe représente un grand investissement de temps pour une enseignante. Cet investissement pourrait toutefois être récompensé par toutes les retombées positives que ressentiront les enfants de sa classe.

5.1.3 Les valeurs véhiculées

Selon Gelet (2020) et Hutchison (2009), en plus de jouer un rôle central à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe, les enseignantes doivent s'assurer de transmettre les valeurs prônées par la philosophie du yoga et de la méditation. Ces valeurs sont la non-compétitivité, le respect de ses limites physiques et psychologiques, le positivisme, la non-perfection et le plaisir (Gelet, 2020; Hutchison, 2009; Weare, 2013). Selon la littérature scientifique, la façon optimale de transmettre ces valeurs aux enfants serait de suivre une formation, puisque cela permettrait aux enseignantes de réinvestir en classe leurs propres apprentissages réalisés lors de la formation (Razza et al., 2015). Ce n'est pourtant pas ce qu'on peut observer suite aux réponses obtenues dans le questionnaire autodéclaré, où aucune enseignante ne déclare avoir suivi de formation. Toutefois, lors de l'entretien semi-dirigé, l'une des enseignantes a mentionné avoir participé à un atelier offert dans un congrès de l'éducation préscolaire. Bien que cette répondante n'ait pas jugé que cet atelier soit comparable à recevoir une formation, il n'en reste pas moins qu'un spécialiste dans le domaine du yoga pour enfants lui a fourni assez d'outils pour qu'elle décide, suite à cet atelier, d'incorporer le yoga dans sa classe.

Une autre enseignante ayant participé à l'entretien semi-dirigé mentionne, quant à elle, que c'est plutôt grâce à sa pratique personnelle qu'elle a saisi l'importance de la philosophie du yoga. Avant d'avoir établi une pratique personnelle, elle intégrait le yoga seulement pour ses bienfaits relatifs au développement global de l'enfant. Maintenant, elle le fait aussi pour développer l'éducation socioaffective et le bien-être des enfants de sa classe. Ceci serait possible, selon Razza et al. (2015), parce qu'elle incorpore aussi les valeurs associées au yoga.

Une valeur importante qui fait l'unanimité des enseignantes interviewées serait la non-obligation des enfants de participer à la séance de yoga. À l'instar des recommandations d'Hutchison (2009), les enseignantes déclarent respecter toujours le souhait des enfants de ne pas prendre part à la séance et leur permettent de rester assis, de faire un repos couché, ou encore de regarder leurs camarades. Toutefois, les enseignantes mentionnent qu'il est primordial que ces enfants ne dérangent pas les autres qui ont choisi de participer. Qui plus est, elles soulignent que, souvent, ces enfants réticents finissent par prendre part à la séance, encouragés par le plaisir que les autres enfants semblent ressentir.

En somme, les valeurs liées au yoga et à la méditation et véhiculées par les enseignantes lors des séances en classe seraient un atout majeur qui favoriserait le plaisir dans la pratique. Même si aucune enseignante ne nomme une autre valeur que la non-obligation de participer, ces valeurs définies par la littérature scientifique sont certainement présentes durant les séances de yoga et de méditation. En effet, Shapiro et al. (2015) expliquent que celles-ci sont déjà comprises dans la plupart des programmes de yoga et de méditation pour enfants en contexte scolaire. De plus, ces valeurs se rapportent toutes à des savoir-être à développer selon le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021), et ce, à travers l'éducation socioaffective.

5.1.4 Le temps optimal

Un autre paramètre que les enseignantes à l'éducation préscolaire devraient prendre en compte lors de l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe est la durée, ainsi que la fréquence des séances. En fait, la durée d'une séance devrait varier en fonction de l'âge des enfants : plus ils sont jeunes, plus les séances devraient être courtes. Toutefois, lorsqu'ils se sont habitués à la pratique de yoga et de méditation, il est possible d'augmenter le nombre de minutes allouées à la séance, et ce, progressivement (Cabrol et Raymond, 1997; Fodor et Hooker, 2008; Hutchison, 2009; Shapiro et al., 2015). Les enseignantes participantes à la présente recherche animent les séances de yoga et de méditation dans leur classe de manière similaire. Selon les réponses au questionnaire autodéclaré, une séance de méditation (ou autre pratique méditative) ne

dureraient généralement pas plus de dix minutes²². Une séance de yoga à l'éducation préscolaire, quant à elle, n'excéderait pas 30 minutes. La durée des séances de yoga rapportée par les enseignantes dans le questionnaire autodéclaré est aussi similaire à celle des séances créées sur mesure pour des enfants d'âge préscolaire. Brouillette (2008) intègre des séances de 30 minutes et Gelet (2020) de 40 minutes (avec des enfants de 7 ans). Il va de soi que les séances de yoga soient plus longues que celles de méditation, puisqu'elles comptent trois phases, soit la relaxation initiale, les postures et la méditation finale (Desikachar, 1995; Harrelson et Swann, 2003b; Selvi et Thangarajathi, 2010). De la sorte, la majorité des enseignantes du présent échantillon respectent la prescription des écrits scientifiques quant à la durée optimale des séances de yoga et de méditation, respectant du même coup le temps d'adaptation dont ont besoin les enfants pour s'habituer à la pratique (Fodor et Hooker, 2008; Gelet, 2020; Hutchison, 2009).

La littérature scientifique ne s'arrête pas à émettre des recommandations concernant la durée d'une séance de yoga et de méditation, elle analyse aussi le nombre requis de séances par semaine pour observer le plus de bénéfices possible chez les enfants. Waters et al. (2015) en sont venus à la conclusion, en évaluant plusieurs recherches scientifiques sur le yoga et la méditation, qu'une pratique quotidienne serait la meilleure stratégie pour en optimiser les bienfaits. Toutefois, ce ne semble pas être une pratique répandue puisque les enseignantes, selon leurs réponses au questionnaire autodéclaré, ont dit intégrer davantage le yoga et la méditation hebdomadairement (40%, n=8) ou quelques fois par mois (35%, n=7). Seulement 15% de l'échantillon mentionne intégrer le yoga trois fois ou plus par semaine (n=3). Dans la section *autre*, une enseignante précise que le nombre de séances intégrées peut différer selon la période de l'année et qu'il lui arrive d'en faire quotidiennement. Pourquoi cette discordance? Il est possible que les enseignantes ne réalisent pas les bienfaits associés à une pratique quotidienne de yoga et de méditation. Il se peut aussi que les enseignantes ne se sentent pas outillées pour entretenir une pratique régulière. En effet, les enseignantes qui ont participé à l'étude de Demers (2012) ont déclaré que c'était très difficile de réserver du temps pour des séances de yoga bi-hebdomadaires, nécessitant une grande logistique

²² Voir tableau 16 dans le *Chapitre 4 : Résultats* pour les résultats précis

et une forte capacité à planifier. À l'instar des enseignantes de l'étude de Demers (2012), les enseignantes participant à la présente recherche éprouvent elles aussi des difficultés à rester constantes dans leur intégration du yoga et de la méditation en classe. Justement, deux enseignantes ayant répondu au questionnaire autodéclaré mentionnent ne plus intégrer le yoga et la méditation dans leur classe par manque d'assiduité. Par ailleurs, beaucoup d'études dont le but était d'évaluer un programme particulier n'intégraient celui-ci qu'hebdomadairement, ou au plus, que quelques fois par semaine (Brouillette, 2008; Demers, 2012; Diarotis et al., 2017; Gelet, 2020).

Un moyen d'intégrer le yoga et la méditation quotidiennement dans une classe d'éducation préscolaire pourrait être de greffer des exercices à la routine ou aux transitions, comme le suggèrent Razza et al. (2015). À l'instar des enseignantes de l'étude de Diarotis et al. (2017), qui stipulent que les enfants bénéficient grandement des routines, les répondantes de la présente recherche intègrent-elles le yoga et la méditation de façon routinière? En fait, seulement la moitié des enseignantes participantes incorporent les séances de yoga et de méditations à la routine (50%, n=10) ou aux transitions quotidiennes (55%, n=12), et ce, soit régulièrement ou parfois. Si les routines sont un aspect central à l'éducation préscolaire, pourquoi les enseignantes ne semblent-elles pas penser à ajouter des exercices de yoga et de méditation à leurs routines? Peut-être que la relaxation en fait partie et que le yoga et la méditation sont des moyens offerts aux enfants pour se détendre, comme le mentionne une enseignante de l'échantillon. À l'inverse, quelques enseignantes réservent spécifiquement une pratique méditative pour les transitions hebdomadaires. C'est ce que les enseignantes ont précisé lors de l'entretien semi-dirigé. En fait, elles incorporaient des exercices de respiration ou de cohérence cardiaque aux différents moments de transitions dans une journée puisque cela aidait les enfants à ralentir, en plus de diminuer le niveau d'agitation de la classe.

En somme, une grande part des enseignantes semblent intégrer la pratique du yoga et de la méditation assez régulièrement, soit à travers les routines, les transitions quotidiennes ou des moments ponctuels. De surcroît, elles adaptent le temps des séances à l'âge des enfants de leur classe, puisque la durée des pratiques méditatives n'excède pas dix minutes et que celle de la séance

de yoga varie entre 5 et 30 minutes, comme il est recommandé par la littérature scientifique (Cabrol et Raymond, 1997; Fodor et Hooker, 2008; Hutchison, 2009; Shapiro et al., 2015). Ajuster le temps d'une séance de yoga et de méditation pourrait donc être un autre moyen de favoriser l'engagement des enfants dans la pratique et de contrer le désintérêt.

5.1.5 L'atmosphère

Afin de soutenir l'intégration du yoga et de la méditation dans une classe d'éducation préscolaire, et de permettre un engagement optimal de la part des enfants, différents auteurs (Demers, 2012; Gelet, 2020; Hutchison, 2009; Shapiro et al., 2015) proposent aux enseignantes de créer une atmosphère spécifique, propice à la relaxation. Pour ce faire, il est possible de minimiser les bruits extérieurs, de tamiser les lumières, de faire diffuser des huiles essentielles ou de faire jouer de la musique relaxante (Gelet, 2020; Hutchison, 2009), pour ne nommer que quelques exemples. Pour ce qui est des enseignantes ayant répondu au questionnaire autodéclaré, c'est plus de 85% (n=17) d'entre elles qui portent une attention particulière à l'atmosphère dans leur local lors des séances de yoga et de méditation. Ce résultat est fort intéressant puisqu'il reflète les recommandations tirées de la littérature scientifique (Gelet, 2020; Hutchison, 2009). Dans cette intention, 94% (n=16) des enseignantes tamisent les lumières, 59% (n=10) font jouer de la musique douce et 35% (n=6) déplacent les meubles dans leur local. Même si aucune enseignante ne demande expressément à ses collègues de classes avoisinantes de faire moins de bruit, certaines prévoient leur période de yoga et de méditation lorsqu'elles savent que ce sera plus calme dans l'école. C'est le cas d'une participante qui a mentionné lors de l'entretien semi-dirigé planifier ses séances de yoga et de méditation lors de la période de lecture commune, moment où l'école entière est silencieuse.

L'atmosphère dans le local est un aspect tellement important pour certaines enseignantes, que c'est à cause de celui-ci qu'elles n'intégreraient pas le yoga et la méditation. C'est le cas de deux enseignantes parmi les 19 ayant mentionné ne pas intégrer présentement le yoga et la méditation qui affirment que leur local ne le leur permet pas. Une solution pourrait-elle alors de réaliser la pratique de yoga et de méditation en dehors de la classe? En effet, certaines enseignantes,

afin de modifier l'atmosphère et la rendre propice à la séance de yoga et de méditation, décident de changer de contexte. Elles peuvent se déplacer dans un local spécifique, comme c'est le cas dans l'étude de Demers (2012) où les enfants pratiquent le yoga dans le gymnase. Les enfants de cette étude aimaient aller dans le gymnase étant donné qu'ils avaient tous plus d'espace (Demers, 2012). Diarotis et al. (2017), quant à eux, ont choisi d'animer des séances de yoga et de pleine conscience dans un local utilisé spécifiquement pour cette pratique. Finalement, Arthurson (2015) mentionne que si le local dans lequel les séances de pleine conscience étaient dispensées avait eu plus d'espace et une ambiance plus propice à la relaxation, sa recherche aurait engendré des résultats plus probants. Selon les résultats au questionnaire autodéclaré, ce n'est qu'une minorité d'enfants qui pratiqueraient parfois le yoga et la méditation dans un local spécial (20%, n=4), plus précisément, dans le gymnase. Cela est bien dommage puisque les enfants bénéficieraient de ce changement de local, soit pour avoir plus d'espace, comme le propose Demers (2012), ou pour avoir un endroit plus épuré et relaxant qu'une salle de classe, comme suggéré par Diarotis et al. (2017) et Arthurson (2015). Même si ces résultats sont regrettables, ils ne sont pas surprenants. En effet, les enseignantes, en se fiant principalement sur *YouTube* et toutes les autres plateformes nécessitant l'utilisation du tableau interactif, se contraignent à rester dans leur classe. En variant les outils employés pour soutenir l'animation des séances de yoga et de méditation (ex. : albums jeunesse, jeux de société, etc.), les enseignantes pourraient plus facilement déplacer cette pratique vers un autre local, voire à l'extérieur de l'école.

Il est toutefois simple d'attribuer ces résultats seulement à l'utilisation de la plateforme *YouTube*. En effet, l'utilisation d'un autre local que la salle de classe peut demander beaucoup de logistique pour les enseignantes. Celles souhaitant utiliser le gymnase, par exemple, doivent s'assurer que celui-ci soit disponible au moment opportun. Pour ce faire, elles n'ont d'autre choix que de planifier à l'avance la séance de yoga et de méditation et de réserver le local qu'elles souhaitent utiliser. Par ailleurs, tout déplacement à l'extérieur de la salle de classe, tant pour aller dans le gymnase que dans la cours d'école, suggère indéniablement un moment de transition et de gestion de classe supplémentaire. Celui-ci, selon l'emplacement du local dans l'école, peut prendre du temps. Ainsi, certaines enseignantes peuvent juger que les séances de yoga et de méditation

deviennent trop difficiles à intégrer à l'horaire quotidien si elles doivent changer de local. On peut présumer qu'elles préfèrent alors rester dans leur classe.

Néanmoins, certaines enseignantes délaissent complètement le contexte de la salle de classe et décident d'amener la pratique de yoga et de méditation à l'extérieur. C'est ce que fait une enseignante ayant répondu au questionnaire autodéclaré. Elle précise qu'elle va régulièrement dans la forêt et sur le bord de l'eau. Bien entendu, ce ne sont pas toutes les écoles qui sont situées près d'une forêt ou d'un cours d'eau, mais à l'aide de musique ou de vidéos, il serait possible de reproduire une telle atmosphère dans sa classe. Toutefois, selon le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies des États-Unis, les moments à l'extérieur sont essentiels pour un mode de vie sain chez l'enfant (1999, cité par Obeng, 2010). Ainsi, ce n'est pas tant l'atmosphère sonore ou visuelle liée à la forêt, ou autre environnement apaisant extérieur, qui serait le mieux pour les enfants, mais davantage le fait d'être en plein air. Comme le mentionne Ferland (2012), le jeu extérieur, et, dans le cas de la présente recherche, le yoga et la méditation en plein air, stimule le développement global de l'enfant. Un enfant pratiquant le yoga et la méditation à l'extérieur développerait ses cinq sens et lui ferait vivre une manière unique de découvrir la nature. Conséquemment, il est intéressant de constater que cette enseignante de l'échantillon mentionne amener la pratique de yoga et de méditation à l'extérieur, non seulement à l'instar des recommandations de Ferland (2012), mais aussi comme le propose l'étude de Schrodts et al. (2019) où les enseignantes conduisent des séances de pleine conscience dans la cour d'école. En effet, les enseignantes de cette étude planifiaient spécialement des activités de pleine conscience en fonction de leur capacité à les faire dans la cour d'école. Qui plus est, la diversification des modalités de la pratique, c'est-à-dire sortir de la salle de classe, voire de l'école, pourrait être une façon de cultiver le plaisir dans la pratique.

L'utilisation d'accessoires est aussi un moyen de créer une atmosphère favorable à la pratique du yoga et de la méditation. Pourtant, dans la présente recherche, seulement 35% (n=7) des enseignantes mentionnent proposer des accessoires aux enfants lors des séances de yoga et de méditation. On aurait pu s'attendre à ce qu'une majorité d'enseignantes mettent des accessoires à

la disposition des enfants, parce que la littérature scientifique met un accent considérable sur leur utilisation. Tout de même, les accessoires privilégiés sont le tapis de yoga (71%, n=5), les toutous (43%, n=3), la couverture (29%, n=2) et des images pour les activités de visualisation (29%, n=2). Tous ces accessoires sont également mentionnés dans la littérature scientifique, mais Gelet (2020) ajoute que les enseignantes peuvent aussi employer le bol tibétain, le bandeau pour les yeux, des cartes avec les différentes postures et des pierres semi-précieuses, par exemple. Le plus important, toujours selon Gelet (2020), est que les accessoires choisis puissent inspirer chaleur, sécurité, détente et pratique méditative.

Même si l'utilisation des accessoires est suggérée dans plusieurs écrits scientifiques et professionnels, les trois enseignantes ayant participé à l'entretien semi-dirigé s'entendent pour dire que les enfants n'ont pas besoin d'accessoires ou d'avoir un certain type d'atmosphère pour être en mesure de s'engager dans la pratique de yoga et de méditation, et, ultimement, de se détendre. En effet, dans une classe, l'utilisation de tapis lors de la séance de yoga est optionnelle, tandis que, dans une autre, les enfants n'en utilisent pas puisque le sol leur semble suffisamment confortable. L'enseignante de cette classe avance que le confort est plus important chez l'adulte que chez l'enfant. Même que ce dernier ne trouverait pas inconfortable de pratiquer le yoga à même le sol. Les enseignantes ajoutent aussi que les enfants vont être en mesure de se recentrer, peu importe si le local est lumineux ou non. Il en est de même pour la musique; elles n'en font pas toujours jouer, selon la séance qu'elles ont planifiée. Elles essaient tout de même de rendre le moment de yoga et de méditation spécial, mais ce n'est pas obligatoire. En fait, cela va dépendre du temps de préparation qu'elles ont : c'est une question de logistique et d'organisation.

Si l'atmosphère est aussi importante que le laisse croire la littérature scientifique pour favoriser l'intégration de yoga et de méditation à l'éducation préscolaire (Arthurson, 2015; Demers, 2012; Gelet, 2020; Hutchison, 2009; Shapiro et al., 2015), pourquoi les enseignantes n'y portent-elles pas plus attention, voire qu'elles ne trouvent tout simplement pas cela utile? Est-ce réellement peu profitable aux enfants pendant la séance ou est-ce que la création d'une atmosphère demande trop d'organisation et de temps? Peut-être que c'est tout simplement que les enseignantes ne sont

pas outillées pour incorporer le yoga et la méditation dans leur classe de manière optimale, et croient donc que c'est une étape qui peut être éliminée de la séance, allégeant ainsi la gestion de classe. Il faut dire que, dans la majorité des écrits scientifiques faisant l'éloge de l'atmosphère spécifique pour relaxer, ce sont des animateurs spécialisés qui animent les séances de yoga et de méditation (Demers, 2012; Gelet, 2020). Conséquemment, ces animateurs sont formés quant à la création d'une atmosphère spécifique et à l'intégration de divers accessoires dans la séance. Ainsi, il est possible de croire que si les enseignantes suivaient une formation, elles seraient plus portées à utiliser des accessoires.

5.1.6 La formation

Pour être en mesure d'intégrer adéquatement le yoga et la méditation en contexte scolaire, la littérature scientifique suggère aux enseignantes de suivre une formation spécialisée. Selon Razza et al. (2015), le fait de suivre une formation spécifiquement sur le yoga et la méditation pour enfants permettrait aux enseignantes d'intégrer la philosophie du yoga et de la méditation, non seulement lors des séances, mais tout au long de la journée. De surcroit, cela éliminerait le besoin d'avoir recours à un animateur spécialisé pour intégrer le yoga et la méditation en classe, ce qui peut être assez coûteux (Semple et al., 2017). Toutefois, ce n'est pas le cas de l'échantillon de la présente recherche, où aucune enseignante ne déclare avoir suivi de formation antérieurement à l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe. En effet, les 20 enseignantes qui ont répondu au questionnaire autodéclaré ont unanimement signifié ne pas avoir suivi de formation avant d'intégrer des pratiques méditatives dans leur classe. Alors, comment font-elles pour animer ces séances? Peut-être qu'une pratique personnelle leur permet d'animer des séances de yoga et de méditation sans formation. Lors de l'entretien semi-dirigé, une enseignante mentionne qu'elle comprend mieux comment intégrer le yoga dans sa classe depuis qu'elle a commencé à le pratiquer elle aussi. Cependant, ce n'est que 55% des enseignantes déclarant intégrer le yoga et la méditation dans leur classe qui ont une pratique personnelle. Cela ne peut donc pas expliquer pourquoi aucune enseignante n'a suivi de formation. Une autre hypothèse pourrait être que les enseignantes utilisent des programmes ou des outils simples et à « utilisation immédiate ». En d'autres mots, elles ont recours à des programmes où leur sont fournies toutes les explications nécessaires au bon

fonctionnement de la séance, ou encore des enregistrements audio ou vidéo (sur *YouTube* ou autre) où un animateur spécialisé anime virtuellement la séance.

Néanmoins, les trois enseignantes interviewées lors de l'entretien sont toutes ouvertes à suivre une formation pour les appuyer dans l'intégration du yoga et de la méditation dans leur classe. Le fait est, selon ce qu'elles rapportent, qu'elles n'ont pas le temps. Elles mentionnent toutes que leur tâche est déjà très imposante. Cependant, si la formation était offerte par leur CSS ou leur conseillère pédagogique, et ce, lors d'une journée de perfectionnement, elles y participeraient volontiers. En attendant, elles mentionnent continuer d'intégrer le yoga et la méditation comme elles le font déjà, puisqu'elles déclarent en être satisfaites et que les enfants y ressentent beaucoup de plaisir.

C'est le même constat chez les enseignantes n'intégrant pas le yoga et la méditation dans leur classe présentement : elles n'ont pas le temps. En fait, selon le questionnaire autodéclaré, six (31.6%) enseignantes sur les 19 n'intégrant aucune pratique méditative mentionnent qu'il leur faudrait du temps pour, entre autres, trouver le bon matériel et se l'approprier. Encore une fois, une formation serait un excellent moyen d'outiller les enseignantes, entre autres, sur les programmes disponibles ou les accessoires à utiliser, en plus de leur expliquer comment intégrer de telles pratiques dans leur classe. Comme le bien-être est un facteur de protection préconisé par le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021) et que le yoga et la méditation semblent être plus qu'appropriés pour favoriser ce sentiment, pourquoi n'y a-t-il pas plus de formations sur le sujet proposées aux enseignantes dans le cadre de leur développement professionnel? On peut penser que cela en intéresserait pourtant plusieurs.

Un autre moyen de former les enseignantes au yoga et à la méditation pour enfants serait à travers la formation initiale universitaire. Lors de l'entretien, les enseignantes ont toutes affirmé ne jamais avoir abordé ce sujet dans leurs cours universitaires. Pourtant, ce sujet devrait s'insérer dans les cours portant à l'éducation préscolaire, notamment à travers le bien-être qu'il engendrerait (Gelet, 2020; Goyette et al., 2020), le développement de l'éducation socioaffective et de

l'éducation à la santé (Arthurson, 2015; Champion et Rocco, 2009; Gelet, 2020; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Schrodt et al., 2019), ainsi que le développement des diverses compétences prescrites par Programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021) pour soutenir le développement global de l'enfant (Bélanger et St-Amour, 2011; Brouillette, 2008; Brunelle, 2013; Ménard, 2022; O'Neil et al., 2016; Wolff et Stapp, 2019).

CONCLUSION

Après l'analyse des résultats obtenus à l'aide d'un questionnaire autodéclaré et d'un entretien semi-dirigé dans le but de documenter les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire, ce chapitre expose les apports de la recherche, les limites méthodologiques inhérentes à celle-ci, ainsi que différentes pistes pour des recherches futures.

Au terme de la recherche, il est possible de constater que le yoga et la méditation sont des approches présentes et intégrées aux pratiques d'un certain nombre d'enseignantes à l'éducation préscolaire. En effet, parmi l'échantillon de 39 enseignantes de trois CSS, la moitié des répondantes incluent au moins une pratique méditative dans leur classe. Ces enseignantes implantent le yoga et la méditation par diverses méthodes propres à chacune. Des différences peuvent être observées à l'égard de la plateforme utilisée (livres, enregistrements vidéo, *YouTube*, etc.) ou encore l'atmosphère créée et les accessoires mis à la disposition des enfants. Ce qu'elles ont toutes en commun, toutefois, c'est qu'elles intègrent le yoga et la méditation de façon cohérente avec les recommandations de la littérature scientifique sur les pratiques méditatives pour enfants. Ainsi, la plus grande force de cette recherche est qu'elle met en lumière les pratiques enseignantes quant à leur intégration du yoga et de méditation dans leur classe d'éducation préscolaire, ce qu'aucune étude n'a fait auparavant, à notre connaissance.

Par ailleurs, cette recherche a permis de recenser des pratiques recommandées par la littérature scientifique se rapportant à la mise en place du yoga et de la méditation pour enfants en milieu scolaire (Arthurson, 2015; Demers, 2012; Gelet, 2020; Gosselin et Turgeon, 2015; Harpin et al., 2016; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019; Shapiro et al., 2015; Wood et al., 2018). À des fins de consultation pratique et rapide, il est possible de se référer au tableau 6²³ qui synthétise toutes

²³ Le tableau 6 se retrouve dans le *Chapitre 2 : Cadre conceptuel*.

ces recommandations. Celui-ci pourrait s'avérer un outil fort intéressant pour les enseignantes, ainsi que les divers acteurs du milieu de l'éducation.

Parallèlement, la recension des écrits scientifiques a aussi mis en évidence la place du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. En premier lieu, les enfants, autant que leur enseignante, pourraient éprouver de nombreux bienfaits à la suite de l'implantation de ces pratiques, comme la diminution des émotions liées à l'anxiété (Demers, 2012; Gosselin et Turgeon, 2015), une augmentation des capacités d'autorégulation (Gosselin et Turgeon, 2015; Latil, 2017; Shapiro et al., 2015; Wood et al., 2018), une meilleure identification et régulation des émotions (Arthurson, 2015; Goyette et al., 2020; Harpin et al., 2016; Latil, 2017; Schrodt et al., 2019), ou encore le développement de stratégies de relaxation (Demers, 2012; Gelet, 2020; Schrodt et al., 2019). En second lieu, les différentes études recensées dans les deux premiers chapitres témoignent de la faisabilité de programmes de yoga et de méditation dans les écoles (Arthurson, 2015; Brouillette, 2008; Champion et Rocco, 2009; Demers, 2012; Diarotis et al., 2017; Flook et al., 2015; Gelet, 2020; Harpin et al., 2016; Jean, 2017; Larocque, 2017; Latil, 2017; Razza et al., 2015; Schrodt et al., 2019; Thomas et Atkinson, 2017; Wood et al., 2018). Enfin, ces propos portent à penser que le yoga et la méditation pourraient enrichir grandement le Programme-cycle de l'éducation préscolaire, entre autres, à travers leur soutien à l'éducation socioaffective et à la santé, leur apport aux différentes compétences de l'éducation préscolaire, et leur faculté à promouvoir le bien-être des enfants, un facteur de protection relevé par le ministère de l'Éducation (Brouillette, 2008; CSE, 2020a, 2020b; Goyette et al., 2020; Grenier, 2009; MEQ, 2021).

Considérant qu'il n'existait pas d'outil pour mesurer l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire auprès des enseignantes, un autre apport de cette étude est le questionnaire autodéclaré élaboré pour les fins de la recherche. Sa création a fait l'objet d'un rigoureux processus et est basée sur plusieurs recherches antérieures et leurs recommandations quant au yoga et à la méditation pour enfants. Ainsi, cette recherche propose un nouvel outil, validé par des experts en éducation préscolaire, en développement de l'enfant et en mesure et évaluation, qui pourra être utilisé par d'autres chercheurs dans le domaine.

L'analyse des résultats, selon les recommandations de la littérature scientifique, a aussi permis d'enrichir les savoirs sur le yoga et la méditation pour enfants en contexte d'éducation préscolaire. En effet, certains propos des enseignantes de l'échantillon sont venus compléter les écrits scientifiques et professionnels. Par exemple, plusieurs d'entre elles ont mentionné ne pas forcément utiliser des accessoires ou créer une atmosphère spécifique à la détente, puisque, selon leur jugement professionnel, cela n'altère aucunement l'enthousiasme des enfants envers la pratique. Cela dit, la majorité des pratiques déclarées viennent soutenir les recommandations recensées dans la littérature scientifique.

Plusieurs pratiques déclarées des enseignantes participantes sont en adéquation avec les recommandations énoncées dans le *Chapitre 2 – Cadre conceptuel*. Par exemple, les enseignantes de l'échantillon mentionnent animer elles-mêmes les séances ou y participer au même titre que les enfants, à l'instar des recherches recensées (Arthurson, 2015; Bender et al., 2018; Demers, 2012; Diarotis et al., 2017; Gosselin et Turgeon, 2015; Thomas et Atkinson, 2017; Waters et al., 2015). Aussi, elles disent s'assurer de présenter des séances d'une durée acceptable selon l'âge des enfants (Cabrol et Raymond, 1997; Eliuk et Chorney, 2017; Hutchison, 2009). Finalement, les enseignantes semblent intégrer à leur pratique les valeurs principales du yoga et de la méditation, notamment la non-obligation de participer et le plaisir (Gelet, 2020; Hutchison, 2009; Weare, 2013).

L'analyse des résultats a aussi mis en lumière une limite de l'intégration du yoga et de la méditation. En fait, les enseignantes de l'échantillon adoptent en grande majorité la plateforme *YouTube* (95%, n=19) comme support visuel lors des séances. Bien que cette plateforme soit prête à être utilisée et qu'elle ne demanderait que peu de préparation, de préexpérimentation, ou d'animation (les vidéos sont la plupart du temps animées par un tiers parti), les enseignantes gagneraient à diversifier leurs outils. Cela leur permettrait de s'engager davantage dans la séance avec les enfants, multipliant par le fait même les bienfaits reliés au yoga et à la méditation (Bender et al., 2018; Cabrol et Raymond, 1997; Gelet, 2020; Latil, 2017; Waters et al., 2015), de diversifier les contextes dans lesquels les séances se déroulent, comme à l'extérieur ou dans un autre local

(Arthurson, 2015; Demers, 2012; Diarotis et al., 2017; Schrodt et al., 2019) et de favoriser le plaisir en incorporant des accessoires comme le proposent certains auteurs (Cabrol et Raymond, 1997; Gelet, 2020; Hutchison, 2009; Shapiro et al., 2015).

En somme, les résultats au questionnaire autodéclaré et à l'entretien semi-dirigé tendent à montrer que le yoga et la méditation sont des pratiques exploitables à l'éducation préscolaire. Même que davantage d'enseignantes devraient l'intégrer, soit comme une nouvelle option pour la période de repos, soit quotidiennement, soit à travers les transitions. Les résultats sous-entendent également un besoin de formation, que ce soit pour optimiser la pratique en classe, ou encore pour présenter diverses plateformes accessibles pour soutenir l'intégration du yoga et de la méditation auprès des enfants. Comme suggéré par les enseignantes lors de l'entretien semi-dirigé, des formations offertes dans le cadre de leur temps de développement professionnel seraient grandement appréciées. Une solution qui pourrait favoriser la diffusion à grande échelle de formations de yoga et méditation tout en diminuant leur coût serait d'impliquer les conseillères pédagogiques des CSS comme agent multiplicateur. Elles pourraient collaborer avec des spécialistes en yoga et en méditation pour enfants dans le but d'outiller les enseignantes pour leur permettre d'intégrer avec confiance des périodes yoga et méditation dans leur classe. En ce sens, on pourrait envisager l'implantation de projets pilotes dans diverses écoles de la province et en mesurer les retombées.

Limites méthodologiques

Malgré ses apports intéressants, cette recherche présente, comme toute étude, différentes limites, autant méthodologiques qu'humaines. Celles-ci sont la taille de l'échantillon, l'impossibilité de généraliser les résultats à la population, le biais lié à la désirabilité sociale, le format de certaines questions dans le questionnaire autodéclaré et le choix des outils de collectes de données.

La principale limite de cette recherche est sans aucun doute la taille de son échantillon. En effet, celui-ci ne comprend que 39 répondantes, dont 20 qui intègrent le yoga et la méditation dans

leur classe d'éducation préscolaire. Ce nombre correspond à 19% des 207 enseignantes de maternelle 4 ans et 5 ans des trois centres de services scolaires approchés. Bien que nous aurions aimé avoir un taux de participation plus élevé, l'analyse des résultats a tout de même mené à des observations fort intéressantes sur les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Plusieurs hypothèses expliqueraient cette faible participation. La première serait en lien avec le contexte de la Covid-19. Cette pandémie a pu influencer la disponibilité des enseignantes qui venaient tout juste de revenir en enseignement en présentiel, après une période d'enseignement à distance lorsque les écoles étaient fermées. Plus précisément, le questionnaire a été lancé en mai 2021, durant le contexte pandémique. Lors des semaines précédant la collecte de données, les écoles primaires ont fermé et les enseignantes ont dû intégrer des mesures sanitaires spéciales à leur retour en classe. Ainsi, on peut présumer que les enseignantes avaient moins de temps pour participer à des études et pour répondre à des questionnaires. La deuxième serait que le questionnaire, en ayant été partagé au mois de mai, se serait buté à la lourde charge de fin d'année scolaire. Ainsi, il se pourrait que peu d'enseignantes aient eu le temps de participer à cette étude.

Une autre hypothèse serait que les enseignantes n'intégrant pas le yoga et la méditation dans leur classe ne se seraient pas senties interpellées par la présente étude, même s'il était spécifié dans le message d'introduction au questionnaire que celui-ci s'adressait à toutes. Par contre, même si plus d'enseignantes déclarant ne pas inclure le yoga et la méditation dans leurs pratiques enseignantes avaient répondu au questionnaire, le nombre d'enseignantes l'intégrant serait possiblement resté le même, tout comme les constats dégagés des pratiques entourant le yoga et la méditation à l'éducation préscolaire. Toutefois, cela aurait aidé à brosser un portrait plus global de la situation actuelle et aurait pu permettre une analyse plus approfondie des résultats. Pour rendre l'échantillon représentatif, il aurait été nécessaire de réaliser l'étude avec davantage d'enseignantes à l'éducation préscolaire de toute la province de Québec.

Une autre limite relative à l'échantillon de la présente recherche serait la désirabilité sociale. En fait, en répondant au questionnaire, même s'il était clairement précisé que les réponses étaient

anonymes et confidentielles, il est possible que certaines enseignantes aient été influencées par ce qu'elles pensent être de bonnes ou de mauvaises pratiques enseignantes par rapport à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Ainsi, ce désir de plaire à l'étudiante-chercheuse peut biaiser les réponses données et, conséquemment, les résultats. Il est donc important de rester conscient de cette limite.

Le choix des outils de collecte de données présente également certaines limites. Afin de brosser le portrait des pratiques réelles et effectives des enseignantes, il aurait été préférable d'opter pour des périodes d'observation directes, par exemple. Dans cette condition, l'échantillon aurait été réduit et le portrait se serait limité à ce qui aurait été observé à un moment donné, et non aux différentes pratiques méditatives que les enseignantes intègrent depuis plusieurs années. Bien que le choix d'avoir recours au questionnaire autodéclaré et à l'entretien semi-dirigé ait été justifié dans le *Chapitre 3 : Cadre méthodologique*, il n'en demeure pas moins que ces outils présentent leurs limites respectives.

Les recherches à venir

À l'issue de cette recherche, un portrait des pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire quant à leur intégration du yoga et de la méditation dans leur classe a été brossé. Afin de l'enrichir, il serait pertinent de reproduire l'étude avec un échantillon élargi, soit en sondant des enseignantes à l'éducation préscolaire provenant de divers CSS à travers le Québec. Cela permettrait de tracer un portrait plus juste et représentatif de la situation. Ceci pourrait être fait dans le cadre d'une étude de plus grande envergure.

Malgré une analyse rigoureuse des résultats, certaines questions quant aux pratiques enseignantes relatives au yoga et à la méditation pour enfants restent sans réponses. Par exemple, il serait intéressant d'évaluer l'intégration de pratiques méditatives dans des classes d'éducation préscolaire à la suite d'une formation sur le yoga et la méditation pour enfants. Est-ce que les enseignantes auraient davantage tendance à intégrer la pratique quotidiennement, d'y incorporer divers accessoires ou de diversifier les plateformes utilisées pour animer la séance? Il serait

également pertinent de comprendre pourquoi certaines pratiques divergent des recommandations tirées de la littérature scientifique. Par exemple, pour quelles raisons les enseignantes n'intègrent que peu la pleine conscience à l'éducation préscolaire?

Finale­ment, les différents écrits scientifiques disponibles, corroborés par les résultats de la présente recherche, montrent que le yoga et la méditation sont des dispositifs pertinents à mettre en place par les enseignantes à l'éducation préscolaire pour favoriser le bien-être de l'enfant et le développement des compétences prescrites par le Programme-cycle de l'éducation préscolaire (Brouillette, 2008; CSE, 2020a; Goyette et al., 2020; MEQ, 2021). Consé­quem­ment, il sera toujours pertinent d'approfondir la documentation sur les pratiques enseignantes concernant le yoga et à la méditation pour enfants. Cela pourrait non seulement guider les enseignantes qui souhaitent intégrer de telles pratiques méditatives dans leur classe, mais également inspirer les acteurs principaux de l'éducation à en faire la promotion, autant dans les écoles que dans la formation initiale en enseignement, ou encore dans le domaine de la recherche.

ANNEXES

ANNEXE I

QUESTIONNAIRE

Questionnaire sur l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire

Prémices

Dans le cadre de la maîtrise en éducation à l'Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis, nous souhaitons brosser un portrait des pratiques d'enseignantes de l'éducation préscolaire à l'égard du yoga et de la méditation.

Pour ce faire, nous vous proposons de répondre à ce questionnaire de manière anonyme et confidentielle. **Le temps pour y répondre est estimé à 15 minutes.** Ce questionnaire est composé de questions à choix de réponses, ainsi que de quelques questions à réponses courtes. Nous vous prions de répondre le plus honnêtement possible. Par conséquent, veuillez cocher la ou les réponses qui correspondent le mieux à votre situation. Il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises réponses : le but de cette recherche est de **décrire** les pratiques des enseignantes, et non de porter un jugement sur ces pratiques.

Veillez noter que les données recueillies seront confidentielles et que votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. En participant à cette recherche, vous ne courez pas de risques ou d'inconvénients particuliers. De plus, vous pourrez contribuer à l'avancement des connaissances sur les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Finalement, **en répondant à ce questionnaire, vous attestez avoir lu et compris les critères de consentement, et ainsi consentez à participer à cette recherche.**

Notes importantes:

1. Pour alléger le texte, nous proposons le terme « yoga et méditation » dans certaines questions. Bien entendu, le répondant n'est pas obligé d'intégrer les deux pratiques dans sa classe pour répondre à la question. Le répondant peut très bien pratiquer le yoga OU la méditation.
2. Le terme **yoga** désigne l'exécution d'une suite de mouvements tout en exerçant un contrôle conscient sur sa respiration. Le terme **méditation** dénote la suppression des pensées pour calmer l'état mental. La pratique de la méditation peut prendre plusieurs formes : la pleine conscience, les exercices de respiration (pranayamas), le scan corporel, la visualisation, le massage, la méditation guidée, la méditation avec un mantra, la méditation avec un objet, etc.

-
3. La relaxation peut être une forme de méditation s'il y a un relâchement conscient du corps pour ensuite détendre le système nerveux. Cette forme de relaxation va bien au-delà de la période de détente déjà prévue à l'éducation préscolaire.
 4. Encore pour alléger le texte, le féminin est employé, et ce, tout au long du questionnaire.

DROIT DE RETRAIT

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de répondre ou non au questionnaire et de vous retirer en tout temps, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. Si vous choisissez de participer à l'entretien semi-dirigé et que vous êtes sélectionnée, sachez qu'il vous sera aussi possible de vous retirer de la recherche en le signifiant à l'étudiante-chercheuse par courriel (frederique.prud'homme-pelletier@uqar.ca). Si vous vous retirez de la recherche, les renseignements personnels et les données de recherche vous concernant et qui auront été recueillies au moment de votre retrait seront détruits.

CONFIDENTIALITÉ

Les données recueillies demeureront confidentielles. Toutes les réponses à ce questionnaire seront conservées sécuritairement dans le serveur de l'UQAR sur la plateforme LimeSurvey. Les données seront aussi conservées dans l'ordinateur personnel de l'étudiante-chercheuse, ordinateur protégé par un mot de passe connu de l'étudiante-chercheuse uniquement. Seules l'étudiante-chercheuse et, au besoin, ses deux directrices de recherche auront accès à ces données. Un numéro de code sera aussi attribué à chaque répondant pour préserver la confidentialité. En aucune façon il ne sera possible d'identifier le répondant de manière directe ou indirecte. De plus, seules les répondantes souhaitant participer à un entretien semi-dirigé, entretien ayant pour but de décrire plus précisément les pratiques des enseignantes qui intègrent déjà le yoga et la méditation dans leur routine de classe, auront besoin de s'identifier (en fournissant leur nom et adresse courriel). De fait, les réponses restent totalement anonymes pour toute répondante ne souhaitant pas participer à cet entretien.

Partie 1 – expérience relative au yoga et à la méditation

1. Savez-vous ce qu'est le yoga?

- Oui
- Non

2. Pratiquez-vous le yoga sur une base personnelle (en dehors du contexte scolaire)?

- Oui, une fois ou plus par semaine
- Oui, de temps en temps
- Non

3. Savez-vous ce qu'est la méditation?

- Oui
-

- Non

4. Pratiquez-vous la méditation sur une base personnelle (en dehors du contexte scolaire)?

- Oui, une fois ou plus par semaine
- Oui, de temps en temps
- Non

5. Intégrez-vous le yoga et la méditation dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 6]
- Non, mais j'aimerais [question 6]
- Non, mais je l'ai déjà intégré auparavant [question 7]

6. Pour quelles raisons n'intégrez-vous pas le yoga et la méditation dans votre classe? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Je n'ai pas le temps
- Mon local ne me le permet pas
- Ça ne m'intéresse pas
- Je ne connais pas ça
- Autre

[questions sociodémographiques]

7. Pour quelles raisons n'intégrez-vous plus le yoga et la méditation dans votre classe?

- Je n'avais plus le temps
- Mon local ne me le permettait pas
- Ça ne m'intéresse plus
- Je n'ai pas observé de bienfaits
- Les enfants n'aimaient pas ça
- Autre

[questions sociodémographiques]

Partie 2 – La pratique du yoga et de la méditation dans la classe

1. Intégrez-vous le yoga dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 4]

*définition : Le yoga est une pratique plutôt physique, où l'on exécute une suite de mouvements tout en exerçant un contrôle conscient sur sa respiration (Harrelson et Swann, 2003a).

2. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 4 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Plus de 10 ans

3. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
 - Entre 6 et 10 minutes
 - Entre 11 et 15 minutes
 - Entre 16 et 30 minutes
 - Entre 31 et 60 minutes
 - Autre
-

4. Intégrez-vous la méditation dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 7]

*définition : La méditation est une pratique qui nécessite la suppression des pensées pour calmer l'esprit (Campion et Rocco, 2009).

5. Depuis combien de temps intégrez-vous la méditation dans votre classe?

- Moins de 1 an
 - Entre 1 et 4 ans
 - Entre 5 et 10 ans
 - Plus de 10 ans
-

6. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
 - Entre 6 et 10 minutes
 - Entre 11 et 15 minutes
 - Entre 16 et 30 minutes
 - Entre 31 et 60 minutes
 - Autre
-

7. Intégrez-vous la pleine conscience dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 10]

*définition : La pleine conscience consiste à se concentrer sur le moment présent et accueillir ses émotions, le tout, sans jugement (Bender et al., 2018; Martin, 2018).

8. Depuis combien de temps intégrez-vous la pleine conscience dans votre classe?

- Moins de 1 an
 - Entre 1 et 4 ans
 - Entre 5 et 10 ans
 - Plus de 10 ans
-

9. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
- Entre 6 et 10 minutes
- Entre 11 et 15 minutes

- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 60 minutes
- Autre

10. Intégrez-vous des exercices de respiration (pranayamas) dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 13]

*définition : Les exercices de respiration requièrent l'utilisation de techniques de respiration pour faire le vide mentalement (Desikachar, 1995).

11. Depuis combien de temps intégrez-vous les exercices de respiration (pranayamas) dans votre classe?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 4 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Plus de 10 ans

12. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
- Entre 6 et 10 minutes
- Entre 11 et 15 minutes
- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 60 minutes
- Autre

13. Intégrez-vous le scan corporel dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 16]

*définition : La pratique du scan corporel nécessite de faire un balayage mental des différentes parties du corps de façon méthodique. Par exemple, on pourrait commencer par relaxer les pieds et finir par la relaxation de la tête (Lantieri, 2008; Pastoré, 2018).

14. Depuis combien de temps intégrez-vous le scan corporel dans votre classe?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 4 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Plus de 10 ans

15. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
- Entre 6 et 10 minutes
- Entre 11 et 15 minutes
- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 60 minutes

- Autre

16. Intégrez-vous la visualisation dans votre classe présentement?

- Oui [question 17 et 18]
- Non [question 19]

*définition : La visualisation requiert la création d'images mentales fortes et réalistes dans le but de calmer le mental (Cabrol et Raymond, 1997).

17. Depuis combien de temps intégrez-vous la visualisation dans votre classe?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 4 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Plus de 10 ans

18. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
- Entre 6 et 10 minutes
- Entre 11 et 15 minutes
- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 60 minutes
- Autre

19. Intégrez-vous le massage dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [question 22]

*définition : Le massage, fait en équipe ou seul (automassage), a pour but de calmer le corps physique, ainsi que le mental (Cabrol et Raymond, 1997).

20. Depuis combien de temps intégrez-vous le massage dans votre classe?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 4 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Plus de 10 ans

21. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
- Entre 6 et 10 minutes
- Entre 11 et 15 minutes
- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 60 minutes
- Autre

22. Intégrez-vous une autre pratique méditative dans votre classe présentement?

- Oui
- Non [partie 3]

23. Quelle est cette autre pratique méditative

- [Espace pour écrire la réponse]
-

24. Depuis combien de temps intégrez-vous cette pratique?

- Moins de 1 an
 - Entre 1 et 4 ans
 - Entre 5 et 10 ans
 - Plus de 10 ans
-

25. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?

- Entre 1 et 5 minutes
- Entre 6 et 10 minutes
- Entre 11 et 15 minutes
- Entre 16 et 30 minutes
- Entre 31 et 60 minutes
- Autre

Partie 3 – L'organisation et la planification des séances de yoga et de méditation

1. Quel(s) type(s) de programme(s) ou plateforme(s) de yoga et de méditation utilisez-vous dans votre classe? (Cochez tout ce qui s'applique)

- Programme « clés en main » (ex. : *Maitre Zen*)
- Littérature/album jeunesse
- Vidéos *YouTube*
- Jeux de société
- Ouvrage(s) spécialisé(s) (ex. : *La douce*)
- Animateur spécialisé en yoga et en méditation
- Enregistrement audio
- Enregistrement vidéo
- Application mobile
- Je crée mes propres exercices
- Autre

*question à réponses multiples

** à chaque item coché, un espace s'affichera pour que le répondant donne un ou des exemples de ce qu'il utilise

2. Généralement, à quelle fréquence pratiquez-vous le yoga et la méditation dans votre classe?

- Quotidiennement
- 3 à 4 fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine
- Quelques fois par mois
- 1 fois par mois

- Quelques fois par année
 - Autre
-
3. Intégrez-vous des exercices de yoga et de méditation aux transitions quotidiennes?
- Oui, régulièrement
 - Oui, parfois
 - Jamais
-
4. La pratique de yoga et de méditation est-elle une activité intégrée à la routine de votre classe?
- Oui
 - Non
 - Autre
-
5. Avez-vous suivi une formation pour pratiquer le yoga et la méditation dans votre classe?
- Oui
 - Non [partie 4]
-
6. Avez-vous suivi cette formation dans vos temps libres, ou était-elle offerte par votre centre de services scolaire?
- Par le biais d'un centre de services scolaire
 - Dans mes temps libres
-
7. Quel était le contexte de cette formation?
- Centre de yoga
 - Organisme spécialisé (ex. : *Pedayoga, MindUp curriculum, etc.*)
 - Conférence professionnelle
 - Formation offerte par la conseillère pédagogique
 - Autre

Partie 4 – Le rôle de l'enseignante lors de la pratique de yoga et de méditation

1. Animez-vous la séance de yoga et de méditation vous-même?
- Tout le temps [question 3]
 - La plupart du temps
 - Parfois
 - Jamais
-
2. Lorsque vous n'animez pas la séance, participez-vous à la séance avec les enfants?
- Tout le temps
 - La plupart du temps
 - Parfois
 - Jamais
-
3. Généralement, à combien de minutes estimez-vous votre temps de préparation pour une séance avant de la réaliser avec les enfants?
- Moins de 15 minutes

- Entre 15 et 30 minutes
 - Entre 31 et 60 minutes
 - Plus de 60 minutes
 - Je n'ai pas besoin de me préparer d'avance
-

4. Préexpérimentez-vous votre séance avant de la présenter aux enfants dans votre classe?

- Tout le temps
 - La plupart du temps
 - Des fois
 - Jamais
 - Autre
-

5. Avez-vous observé des bienfaits depuis l'implantation de la pratique de yoga et de méditation chez les enfants de votre classe?

- Oui
 - Non, ça ne fait pas assez longtemps que je l'ai implantée [partie 5]
 - Non, je n'en fais pas assez fréquemment dans ma classe [partie 5]
 - Non [partie 5]
-

6. Selon vous, quel bienfait est le plus présent chez les enfants de votre classe?

- Augmentation du niveau de concentration
- Meilleures aptitudes sociales
- Meilleure reconnaissance des émotions
- Meilleure régulation des émotions
- Développement de l'autorégulation
- Développement marqué des compétences du programme d'éducation préscolaire
- Amélioration des fonctions exécutives
- Meilleure gestion du stress
- Autre

*question à réponses multiples

Partie 5 – Le local et l'atmosphère

1. Avez-vous accès à un local spécial lors des séances de yoga et de méditation avec votre classe?
(ex. : le gymnase)

- Oui
 - Parfois
 - Non
 - Éventuellement
-

2. Quel est ce local?

- [Espace libre pour écrire une réponse courte]
-

3. Utilisez-vous des accessoires de yoga et de méditation lors des séances? (ex. : tapis de yoga, toutous, etc.)
- Oui
 - Parfois
 - Non [question 5]
-

4. Quels accessoires incorporez-vous aux séances de yoga et de méditation dans votre classe?
- Tapis de yoga
 - Coussin de méditation
 - Traversin
 - Couverture
 - Sangle
 - Toutous
 - Bol tibétain
 - Images pour visualisation
 - Autre

*question à réponses multiples

5. Créez-vous une atmosphère spécifique à la pratique du yoga et de la méditation lors des séances? (Ex. : musique, lumière, etc.)
- Oui
 - Parfois
 - Non [partie 6]
-

6. Que faites-vous pour créer cette atmosphère spécifique à la pratique de yoga et de méditation lors des séances?
- Lumière tamisée
 - Musique douce
 - Demander aux collègues des classes avoisinantes de faire moins de bruit
 - Déplacer des meubles
 - Autre

*question à réponses multiples

Partie 6 – L'environnement scolaire

1. Avez-vous un ou des collègues (tout niveau confondu) qui ont intégré une pratique de yoga et de méditation dans leur classe ?
- Oui
 - Non [partie 7]
 - Je ne sais pas [partie 7]
-
2. À quel niveau ce(s) collègue(s) qui intègrent le yoga et la méditation dans leur classe enseignent-ils?

-
- Maternelle 4 ans
 - Maternelle 5 ans
 - 1^{re} année
 - 2^e année
 - 3^e année
 - 4^e année
 - 5^e année
 - 6^e année

*question à réponses multiples

Partie 7 – Renseignements sociodémographiques

1. À quel niveau de l'éducation préscolaire enseignez-vous?

- Maternelle 4 ans
 - Maternelle 5 ans
 - Maternelle 4 et 5 ans (multiâge)
-

2. Dans quel centre de services scolaire enseignez-vous ?

- CSS de la Beauce-Etchemin
 - CSS de la Côte-du-Sud
 - CSS des Appalaches
-

3. Quel est votre statut d'emploi?

- Permanent
 - Contrat temps plein
 - Contrat temps partiel
-

4. Quel est votre genre?

- Femme
 - Homme
 - Autre
 - Je préfère ne pas répondre
-

5. Dans quel groupe d'âge vous situez-vous?

- 25 ans et moins
 - 26-30 ans
 - 31-35 ans
 - 36-40 ans
 - 41-45 ans
 - 46-50 ans
 - 51-55
 - 56 ans et plus
-

6. Combien d'années d'expérience en enseignement à l'éducation préscolaire avez-vous?

- Moins de 1 an
 - Entre 1 et 4 ans
 - Entre 5 et 10 ans
 - Entre 11 et 20 ans
 - Entre 21 et 30 ans
 - Plus de 30 ans
-

7. Combien d'années d'expérience en enseignement, tout niveau confondu, avez-vous?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 4 ans
- Entre 5 et 10 ans
- Entre 11 et 20 ans
- Entre 21 et 30 ans
- Plus de 30 ans

Partie 8 - Invitation

Afin de décrire plus précisément les pratiques des enseignantes qui intègrent déjà le yoga et la méditation dans leur routine de classe de maternelle 5 ans de la région de Chaudière-Appalaches, nous souhaitons vous inviter à un entretien semi-dirigé d'environ 30 minutes. Celui-ci se déroulera en vidéoconférence sur la plateforme Zoom, et ce à un moment convenu entre le 14 et le 22 juin. Si cela vous intéresse, s'il vous plait, laissez-nous, à l'endroit indiqué ci-dessous, votre nom complet ainsi que votre adresse courriel. Veuillez noter que seules les personnes sélectionnées au hasard, selon leur intégration du yoga et de la méditation dans leur classe, seront contactées. Nous vous remercions chacune de votre participation.

- Oui, je souhaite participer à l'entretien semi-dirigé
 - Non, je ne souhaite pas participer à l'entretien semi-dirigé [partie 9]
-

Seulement si vous souhaitez participer à l'entretien semi-dirigé, s'il vous plait, nous laisser vos coordonnées pour que nous puissions vous contacter. Pour être éligible, il est important de nous laisser votre nom ET votre adresse courriel.

- Nom et prénom
- Adresse courriel

Partie 9 – Remerciements

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire, votre générosité est très appréciée! Si vous avez un commentaire pour compléter vos réponses, ou simplement un commentaire général, veuillez l'inscrire dans l'encadré ci-dessous

- [Réponse longue]

*question non obligatoire

ANNEXE II

JUSTIFICATION DU QUESTIONNAIRE

Prémices

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>Dans le cadre de la maîtrise en éducation à l'Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis, nous souhaitons brosser un portrait des pratiques d'enseignantes de l'éducation préscolaire à l'égard du yoga et de la méditation.</p> <p>Pour ce faire, nous vous proposons de répondre à ce questionnaire de manière anonyme et confidentielle. Le temps pour y répondre est estimé à 15 minutes. Ce questionnaire est composé de questions à choix de réponses, ainsi que de quelques questions à réponses courtes. Nous vous prions de répondre le plus honnêtement possible. Par conséquent, veuillez cocher la ou les réponses qui correspondent le mieux à votre situation. Il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises réponses : le but de cette recherche est de décrire les pratiques des enseignantes, et non de porter un jugement sur ces pratiques.</p> <p>Veillez noter que les données recueillies seront confidentielles et que votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. En participant à cette recherche, vous ne courez pas de risques ou d'inconvénients particuliers. De plus, vous pourrez contribuer à l'avancement des connaissances sur les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire. Finalement, en répondant à ce questionnaire, vous attestez avoir lu et compris les critères de consentement, et ainsi consentez à participer à cette recherche.</p> <p><u>Notes importantes:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pour alléger le texte, nous proposons le terme « yoga et méditation » dans certaines questions. Bien entendu, le répondant n'est pas obligé d'intégrer les deux pratiques dans sa classe pour répondre à la question. Le répondant peut très bien pratiquer le yoga OU la méditation. 	<p>Explications de la recherche et de ses implications pour la communauté. Précision de l'objectif de recherche.</p> <p>Explication du fonctionnement et de la durée du questionnaire.</p> <p>Rappel du droit de retrait et de la confidentialité de la recherche (première mention dans le courriel aux enseignantes)</p> <p>Définitions de quelques termes, ainsi que quelques précisions sur le contenu du questionnaire.</p>

2. Le terme **yoga** désigne l'exécution d'une suite de mouvements tout en exerçant un contrôle conscient sur sa respiration. Le terme **méditation** dénote la suppression des pensées pour calmer l'état mental. La pratique de la méditation peut prendre plusieurs formes : la pleine conscience, les exercices de respiration (pranayamas), le scan corporel, la visualisation, le massage, la méditation guidée, la méditation avec un mantra, la méditation avec un objet, etc.
3. La relaxation peut être une forme de méditation s'il y a un relâchement conscient du corps pour ensuite détendre le système nerveux. Cette forme de relaxation va bien au-delà de la période de détente déjà prévue à l'éducation préscolaire.
4. Encore pour alléger le texte, le féminin est employé, et ce, tout au long du questionnaire.

DROIT DE RETRAIT

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de répondre ou non au questionnaire et de vous retirer en tout temps, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. Si vous choisissez de participer à l'entretien semi-dirigé et que vous êtes sélectionnée, sachez qu'il vous sera aussi possible de vous retirer de la recherche en le signifiant à l'étudiante-chercheuse par courriel (frederique.prud'homme-pelletier@uqar.ca). Si vous vous retirez de la recherche, les renseignements personnels et les données de recherche vous concernant et qui auront été recueillies au moment de votre retrait seront détruits.

Deuxième rappel du droit de retrait.

CONFIDENTIALITÉ

Les données recueillies demeureront confidentielles. Toutes les réponses à ce questionnaire seront conservées sécuritairement dans le serveur de l'UQAR sur la plateforme LimeSurvey. Les données seront aussi conservées dans l'ordinateur personnel de l'étudiante-chercheuse, ordinateur protégé par un mot de passe connu de l'étudiante-chercheuse uniquement. Seules l'étudiante-chercheuse et, au besoin, ses deux directrices de recherche auront accès à ces données. Un numéro de code sera aussi attribué à chaque répondant pour préserver la

Deuxième rappel de la confidentialité.

confidentialité. En aucune façon il ne sera possible d'identifier le répondant de manière directe ou indirecte. De plus, seules les répondantes souhaitant participer à un entretien semi-dirigé, entretien ayant pour but de décrire plus précisément les pratiques des enseignantes qui intègrent déjà le yoga et la méditation dans leur routine de classe, auront besoin de s'identifier (en fournissant leur nom et adresse courriel). De fait, les réponses restent totalement anonymes pour toute répondante ne souhaitant pas participer à cet entretien.

Partie 1 – expérience relative au yoga et à la méditation

ITEMS	JUSTIFICATION
8. Savez-vous ce qu'est le yoga? <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non 	Identifier le type de répondant et ses expériences antérieures, pour ensuite faire des liens si oui ou non les répondantes qui intègrent le yoga et la méditation dans leur classe en font eux même
9. Pratiquez-vous le yoga sur une base personnelle (en dehors du contexte scolaire)? <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui, une fois ou plus par semaine <input type="radio"/> Oui, de temps en temps <input type="radio"/> Non 	Idem
10. Savez-vous ce qu'est la méditation? <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non 	Idem
11. Pratiquez-vous la méditation sur une base personnelle? <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui, une fois ou plus par semaine <input type="radio"/> Oui, de temps en temps <input type="radio"/> Non 	Idem
12. Intégrez-vous le yoga et la méditation dans votre classe présentement? <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non [question 6] <input type="radio"/> Non, mais j'aimerais [question 6] <input type="radio"/> Non, mais je l'ai déjà intégré auparavant [question 7] 	C'est la question de base : est-ce que les enseignantes de préscolaire au Québec intègrent le yoga et la méditation dans leur classe?
13. Pour quelles raisons n'intégrez-vous pas le yoga et la méditation dans votre classe? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent) <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Je n'ai pas le temps 	Pour potentiellement faire des recommandations ou pour voir comment aider les enseignantes pour

<ul style="list-style-type: none"> ○ Mon local ne me le permet pas ○ Ça ne m'intéresse pas ○ Je ne connais pas ça ○ Autre <p>*passer directement aux questions sociodémographiques</p>	qu'elles intègrent le yoga et la méditation dans leur classe
<p>14. Pour quelles raisons n'intégrez-vous plus le yoga et la méditation dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Je n'avais plus le temps ○ Mon local ne me le permettait pas ○ Ça ne m'intéresse plus ○ Je n'ai pas observé de bienfaits ○ Les enfants n'aimaient pas ça ○ Autre <p>*passer directement aux questions sociodémographiques</p>	Idem

Partie 2 – La pratique du yoga et de la méditation dans la classe

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>26. Intégrez-vous <u>le yoga</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 2 et 3] ○ Non [question 4] <p>*définition</p>	Déterminer statistiquement quel type de pratique est le plus fréquemment intégré dans les classes de préscolaire
<p>27. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moins de 1 an ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Plus de 10 ans 	Déterminer si ça fait longtemps que les enseignantes du préscolaire intègrent le yoga et la méditation dans leur classe, ou si c'est un ajout plus récent
<p>28. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 1 et 5 minutes ○ Entre 6 et 10 minutes ○ Entre 11 et 15 minutes ○ Entre 16 et 30 minutes ○ Entre 31 et 60 minutes ○ Autre 	Déterminer si les enseignantes suivent la recommandation Temps optimal → plus les enfants sont jeunes, plus les séances doivent être courtes (Shapiro et al., 2015)
<p>29. Intégrez-vous <u>la méditation</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 5 et 6] ○ Non [question 7] <p>*définition</p>	

<p>30. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Moins de 1 an <input type="radio"/> Entre 1 et 4 ans <input type="radio"/> Entre 5 et 10 ans <input type="radio"/> Plus de 10 ans 	
<p>31. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Entre 1 et 5 minutes <input type="radio"/> Entre 6 et 10 minutes <input type="radio"/> Entre 11 et 15 minutes <input type="radio"/> Entre 16 et 30 minutes <input type="radio"/> Entre 31 et 60 minutes <input type="radio"/> Autre 	
<p>32. Intégrez-vous <u>la pleine conscience</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui [question 8 et 9] <input type="radio"/> Non [question 10] <p>*définition</p>	
<p>33. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Moins de 1 an <input type="radio"/> Entre 1 et 4 ans <input type="radio"/> Entre 5 et 10 ans <input type="radio"/> Plus de 10 ans 	
<p>34. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Entre 1 et 5 minutes <input type="radio"/> Entre 6 et 10 minutes <input type="radio"/> Entre 11 et 15 minutes <input type="radio"/> Entre 16 et 30 minutes <input type="radio"/> Entre 31 et 60 minutes <input type="radio"/> Autre 	
<p>35. Intégrez-vous <u>des exercices de respiration (pranayamas)</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui [question 11 et 12] <input type="radio"/> Non [question 13] <p>*définition</p>	
<p>36. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Moins de 1 an 	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Plus de 10 ans 	
<p>37. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 1 et 5 minutes ○ Entre 6 et 10 minutes ○ Entre 11 et 15 minutes ○ Entre 16 et 30 minutes ○ Entre 31 et 60 minutes ○ Autre 	
<p>38. Intégrez-vous <u>le scan corporel</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 14 et 15] ○ Non [question 16] <p>*définition</p>	
<p>39. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moins de 1 an ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Plus de 10 ans 	
<p>40. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 1 et 5 minutes ○ Entre 6 et 10 minutes ○ Entre 11 et 15 minutes ○ Entre 16 et 30 minutes ○ Entre 31 et 60 minutes ○ Autre 	
<p>41. Intégrez-vous <u>la visualisation</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 17 et 18] ○ Non [question 19] <p>*définition</p>	
<p>42. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moins de 1 an ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Plus de 10 ans 	

<p>43. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Entre 1 et 5 minutes <input type="radio"/> Entre 6 et 10 minutes <input type="radio"/> Entre 11 et 15 minutes <input type="radio"/> Entre 16 et 30 minutes <input type="radio"/> Entre 31 et 60 minutes <input type="radio"/> Autre 	
<p>44. Intégrez-vous <u>le massage</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui [question 20 et 21] <input type="radio"/> Non [question 22] <p>*définition</p>	
<p>45. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Moins de 1 an <input type="radio"/> Entre 1 et 4 ans <input type="radio"/> Entre 5 et 10 ans <input type="radio"/> Plus de 10 ans 	
<p>46. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Entre 1 et 5 minutes <input type="radio"/> Entre 6 et 10 minutes <input type="radio"/> Entre 11 et 15 minutes <input type="radio"/> Entre 16 et 30 minutes <input type="radio"/> Entre 31 et 60 minutes <input type="radio"/> Autre 	
<p>47. Intégrez-vous <u>une autre pratique méditative</u> dans votre classe présentement?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui [question 23 à 25] <input type="radio"/> Non [partie 3] 	<p>Permet au répondant d'ajouter sa propre pratique, si elle ne fait pas partie des choix plus hauts.</p> <p>Les pratiques des questions précédentes ont été choisies selon les pratiques de yoga et de méditation présentées dans la littérature scientifique, celles qui semblaient être les plus « populaires ».</p>
<p>48. Quelle est cette autre pratique méditative</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> [Espace pour écrire la réponse] 	
<p>49. Depuis combien de temps intégrez-vous le yoga dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Moins de 1 an 	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Plus de 10 ans 	
<p>50. Généralement, quel est le temps estimé de chacune des séances?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Entre 1 et 5 minutes ○ Entre 6 et 10 minutes ○ Entre 11 et 15 minutes ○ Entre 16 et 30 minutes ○ Entre 31 et 60 minutes ○ Autre 	

Partie 3 – L’organisation et la planification des séances de yoga et de méditation

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>8. Quel(s) type(s) de programme(s) ou plateforme(s) de yoga et de méditation utilisez-vous dans votre classe? (Cochez tout ce qui s’applique)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Programme « clés en main » (ex. : <i>Maitre Zen</i>) ○ Littérature/album jeunesse ○ Vidéos <i>YouTube</i> ○ Jeux de société ○ Ouvrage(s) spécialisé(s) (ex. : <i>La douce</i>) ○ animateur spécialisé en yoga et en méditation ○ Enregistrement audio ○ Enregistrement vidéo ○ Application mobile ○ Intégration d’exercices dans les transitions journalières ○ Autre <p>** à chaque item coché, un espace s’affichera pour que le répondant donne un ou des exemples de ce qu’il utilise**</p>	<p>Déterminer statistiquement quel type de programme/plateforme est le plus fréquemment intégré dans les classes de préscolaire</p> <p>Si les répondantes laissent un ou des exemples, il sera possible de les nommer dans le mémoire comme des suggestions pour les enseignantes qui souhaitent intégrer la pratique de yoga et de méditation dans leur classe, ou qui souhaitent changer ce qu’elles font déjà.</p>
<p>9. Généralement, à quelle fréquence pratiquez-vous le yoga et la méditation dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quotidiennement ○ 3 à 4 fois par semaine ○ 1 à 2 fois par semaine ○ Quelques fois par mois ○ 1 fois par mois ○ Quelques fois par année ○ Autre 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent la constatation de Waters et al. (2015) sur le temps optimal → une pratique quotidienne peut décupler les bienfaits</p>

<p>10. Avez-vous intégré des exercices de yoga et de méditation aux transitions quotidiennes?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui, régulièrement ○ Oui, parfois ○ Non 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent la recommandation Animation → intégration à travers le cursus et les transitions (Razza et al., 2015)</p>
<p>11. La pratique de yoga et de méditation est-elle une activité intégrée à la routine de votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui ○ Non ○ Autre 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent les recommandations : Animation → intégration à travers le cursus et les transitions (Razza et al., 2015) Temps optimal → une pratique quotidienne peut décupler les bienfaits (Waters et al., 2015)</p>
<p>12. Avez-vous suivi une formation pour pratiquer le yoga et la méditation dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [questions 6 et 7] ○ Non [partie 4] 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent la recommandation Animation → Formation des enseignantes (Semple et al., 2017)</p>
<p>13. Avez-vous suivi cette formation dans vos temps libres, ou était-elle offerte par votre centre de services scolaire?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Par le biais d'un centre de services scolaire ○ Dans mes temps libres 	
<p>14. Quel était le contexte de cette formation?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Centre de yoga ○ Organisme spécialisé (ex. : <i>Pedayoga, MindUp curriculum</i>, etc.) ○ Conférence professionnelle ○ Formation offerte par la conseillère pédagogique ○ Autre 	

Partie 4 – Le rôle de l'enseignante lors de la pratique de yoga et de méditation

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>7. Animez-vous la séance de yoga et de méditation vous-même?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tout le temps ○ La plupart du temps [question 2] ○ Parfois [question 2] ○ Jamais [question 2] 	<p>La littérature scientifique ne spécifie pas que l'enseignante doit en tout temps animer la séance. Cependant, il est primordial qu'elle participe avec les enfants (Bender et al., 2018). Ainsi, cette question sert (A) à introduire les prochaines questions et (B) à préciser le genre de pratique qui est intégré dans les classes de préscolaire.</p>

<p>8. Lorsque vous n’animez pas la séance, participez-vous à la séance avec les enfants?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tout le temps ○ La plupart du temps ○ Parfois ○ Jamais 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent la recommandation Rôle de l’enseignante → jouer le jeu avec les enfants (Cabrol et Raymond, 1997)</p>
<p>9. Généralement, à combien de minutes estimez-vous votre temps de préparation pour une séance avant de la réaliser avec les enfants?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moins de 15 minutes ○ Entre 15 et 30 minutes ○ Entre 31 et 60 minutes ○ Plus de 60 minutes ○ Je n’ai pas besoin de me préparer d’avance 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent la recommandation Rôle de l’enseignante → préexpérimenter la séance avant de la faire avec la classe (Hutchison, 2009)</p>
<p>10. Préexpérimentez-vous votre séance avant de la présenter aux enfants dans votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Tout le temps ○ La plupart du temps ○ Des fois ○ Jamais ○ Autre _____ 	<p>Déterminer si les enseignantes suivent la recommandation Rôle de l’enseignante → préexpérimenter la séance avant de la faire avec la classe (Hutchison, 2009)</p>
<p>11. Avez-vous observé des bienfaits depuis l’implantation de la pratique de yoga et de méditation chez les enfants de votre groupe classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 6] ○ Non, ça ne fait pas assez longtemps que je l’ai implantée [partie 5] ○ Non, je n’en fais pas assez fréquemment dans ma classe [partie 5] ○ Non [partie 5] 	<p>Établir les bienfaits perçus par les enseignantes de la pratique de yoga et de méditation, et de faire des liens avec les bienfaits relatés dans la littérature scientifique.</p>
<p>12. Selon vous, quel bienfait est le plus présent chez les enfants de votre classe?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Augmentation du niveau de concentration ○ Meilleures aptitudes sociales ○ Meilleure reconnaissance des émotions ○ Meilleure régulation des émotions ○ Développement de l’autorégulation ○ Développement marqué des compétences du programme d’éducation préscolaire ○ Amélioration des fonctions exécutives ○ Meilleure gestion du stress 	<p>Les bienfaits présentés dans cette question sont les bienfaits les plus présents dans la littérature scientifique exposée dans ce mémoire</p>

- Autre _____

Partie 5 – Le local et l’atmosphère

ITEMS	JUSTIFICATION
7. Avez-vous accès à un local spécial lors des séances de yoga et de méditation avec votre classe? (Ex. : le gymnase) <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui ○ Parfois ○ Non ○ Éventuellement 	Établir le nombre d’enseignantes qui ont un accès à un local spécial lors de leur pratique ou encore si elles en veulent un.
8. Quel est ce local? <ul style="list-style-type: none"> ○ [Espace libre pour écrire une réponse courte] 	Connaitre les locaux utilisés par les enseignantes
9. Utilisez-vous des accessoires de yoga et de méditation lors des séances? <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 4] ○ Parfois [question 4] ○ Non [question 5] 	Déterminer si les enseignantes utilisent des accessoires, comme ceux proposer par Demers (2012) et Shapiro et al. (2015) Accessoires → tapis/coussins pour symboliser l’espace de détente (Demers, 2012); utilisation d’un toutou pour visualiser la respiration (Shapiro et al., 2015)
10. Si vous utilisez des accessoires, quels sont-ils? (Cochez tout ce qui s’applique) <ul style="list-style-type: none"> ○ Tapis de yoga ○ Coussin de méditation ○ Traversin ○ Couverture ○ Sangle ○ Toutous ○ Bol tibétain ○ Images pour visualisation ○ Autre _____ 	
11. Créez-vous une atmosphère spécifique à la pratique du yoga et de la méditation lors des séances? (Ex. : musique, lumière, etc.) <ul style="list-style-type: none"> ○ Oui [question 6] ○ Parfois [question 6] ○ Non [partie 7] 	Déterminer si les enseignantes créent une atmosphère quelconque ou non Recommandations Atmosphère → éliminer les bruits et les distractions, lumière tamisée, diffusion d’huiles essentielles, musique douce (Hutchison, 2009)

12. Si vous créez une atmosphère spécifique à la pratique du yoga et de la méditation lors des séances, quelle est-elle? (Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)
- Lumière tamisée
 - Musique douce
 - Demander aux collègues des classes avoisinantes de faire moins de bruit
 - Déplacer des meubles
 - Autre(s) : _____

Établir de quelles manières les enseignantes créent une atmosphère dans leur classe
Recommandations :
Atmosphère → éliminer les bruits et les distractions; lumière tamisée, diffusion d'huiles essentielles, musique douce (Hutchison, 2009)

Partie 6 – L'environnement scolaire

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>3. Avez-vous un ou des collègues (tous niveaux confondus) qui ont intégré une pratique de yoga et de méditation dans leur classe ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Oui [question 2] <input type="radio"/> Non [partie 7] <input type="radio"/> Je ne sais pas [partie 7] 	<p>Établir le portrait de l'école de la répondante et si le yoga et la méditation est une pratique répandue dans son milieu.</p> <p>Aussi permettre d'établir un portrait préliminaire des pratiques au primaire et ainsi ouvrir sur de possibles recherches scientifiques futures.</p>
<p>4. À quel niveau ce(s) collègue(s) qui intègrent le yoga et la méditation dans leur classe enseignent-ils? Cochez toutes les options qui s'appliquent.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Maternelle 4 ans <input type="radio"/> Maternelle 5 ans <input type="radio"/> 1^{re} année <input type="radio"/> 2^e année <input type="radio"/> 3^e année <input type="radio"/> 4^e année <input type="radio"/> 5^e année <input type="radio"/> 6^e année 	

Partie 7 – Renseignements sociodémographiques

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>8. À quel niveau de l'éducation préscolaire enseignez-vous?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Maternelle 4 ans <input type="radio"/> Maternelle 5 ans <input type="radio"/> Maternelle 4 et 5 ans (multi âges) 	<p>Établir le portrait des répondantes et le contexte dans lequel elles enseignent.</p> <p>Mener potentiellement à des analyses de variance.</p>
<p>9. Dans quel centre de services scolaire enseignez-vous ?</p>	<p>Idem</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ CSS de la Beauce-Etchemin ○ CSS de la Côte-du-Sud ○ CSS des Appalaches 	
<p>10. Quel est votre statut d'emploi?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Permanent ○ Contrat temps plein ○ Contrat temps partiel 	Idem
<p>11. Quel est votre genre?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Femme ○ Homme ○ Autre ○ Je préfère ne pas répondre 	Idem
<p>12. Dans quel groupe d'âge vous situez-vous?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 25 ans et moins ○ 26-30 ans ○ 31-35 ans ○ 36-40 ans ○ 41-45 ans ○ 46-50 ans ○ 51-55 ○ 56 ans et plus 	Idem
<p>13. Combien d'années d'expérience en enseignement à <u>l'éducation préscolaire</u> avez-vous?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moins de 1 an ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Entre 11 et 20 ans ○ Entre 21 et 30 ans ○ Plus de 30 ans 	Idem
<p>14. Combien d'années d'expérience en enseignement, <u>tous niveaux confondus</u>, avez-vous?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Moins de 1 an ○ Entre 1 et 4 ans ○ Entre 5 et 10 ans ○ Entre 11 et 20 ans ○ Entre 21 et 30 ans ○ Plus de 30 ans 	Idem

Partie 8 - Invitation

ITEMS	JUSTIFICATION
-------	---------------

Afin de décrire plus précisément les pratiques des enseignantes qui intègrent déjà le yoga et la méditation dans leur routine de classe de maternelle 5 ans de la région de Chaudière-Appalaches, nous souhaitons vous inviter à un entretien semi-dirigé d'environ 30 minutes. Celui-ci se déroulera en vidéoconférence sur la plateforme ZOOM. Si cela vous intéresse, s'il vous plait, laissez-nous, à l'endroit indiqué ci-dessous, votre nom complet ainsi que votre adresse courriel. Veuillez noter que seules les personnes sélectionnées, au hasard en fonction du critère « intègre le yoga et la méditation dans sa classe de manière analogue aux recommandations de la littérature scientifique », seront contactées. Nous vous remercions chacune de votre participation.

Paragraphe d'explication de l'entretien semi-dirigé

Oui, je souhaite participer à l'entretien semi-dirigé [coordonnées (nom/courriel)]

Non, je ne souhaite pas participer à l'entretien semi-dirigé [partie 9]

Seulement si vous souhaitez participer à l'entretien semi-dirigé, s'il vous plait, nous laisser vos coordonnées pour que nous puissions vous contacter. Pour être éligible, il est important de nous laisser votre nom ET votre adresse courriel.

- Nom et prénom
- Adresse courriel

Partie 9 – Remerciements

ITEMS	JUSTIFICATION
<p>Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire, votre générosité est très appréciée! Si vous avez un commentaire pour compléter vos réponses, ou simplement un commentaire général, veuillez l'inscrire dans l'encadré ci-dessous</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> [Réponse longue] <p>*question non obligatoire</p>	<p>Permet aux répondantes de s'exprimer si elles le veulent sur ce qu'elles veulent concernant le yoga et la méditation dans les classes de préscolaire.</p>

ANNEXE III

PROTOCOLE D'ENTRETIEN

But : Approfondir la compréhension de l'intégration du yoga et de la méditation par certaines enseignantes du préscolaire.

Durée approximative : 30 minutes

1. La séance de yoga et de méditation

<u>Questions principales</u>	<u>Sous-questions</u>
<p>a. Pouvez-vous me décrire une séance type de yoga et de méditation dans votre classe?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment débutez-vous? • Est-ce que ça fait partie d'une routine en particulier? • Comment créez-vous l'atmosphère? *Pourquoi vous ne créez pas d'atmosphère? • En combien de temps environ les enfants de votre classe se sont habitués à cette pratique? • Comment utilisez-vous les accessoires? *Pourquoi n'utilisez-vous pas d'accessoires? • Comment vous préparez-vous? Que faites-vous pour vous préparer? • Qu'est-ce qui fait en sorte que vous préexpérimentez ou non une séance? Que vous animez ou non une séance? Que vous participez ou non à une séance?
<p>b. De quelle manière la pratique de yoga et de méditation est-elle intégrée aux routines? Aux transitions? *Seulement si cette pratique est intégrée aux routines et/ou aux transitions</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est la forme de ces routines? Des transitions?
<p>c. Est-ce qu'il y aurait des choses que vous aimeriez améliorer/changer par rapport à votre pratique de yoga et de méditation dans la classe?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi?

d. Recommanderiez-vous de suivre une formation en yoga et en méditation avant d'intégrer une telle pratique dans sa classe?	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi? • Si oui, laquelle?
e. Pour quelles raisons vous n'avez pas de formation? *Pour les enseignantes qui n'ont pas de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Temps?
f. Souhaiteriez-vous recevoir une formation? *Pour les enseignantes qui n'ont pas de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Quel format? • Dans vos temps libres? Ou fourni par l'école/CSS?
g. Intégrez-vous d'autres pratiques reliées au yoga et à la méditation dans votre classe?	<ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous un coin détente? • Utilisez-vous un système de reconnaissance des émotions (ex. : la météo des émotions, la couleur des émotions, etc.)?
h. Comment avez-vous commencé à faire du yoga et de la méditation dans votre classe?	<ul style="list-style-type: none"> • Pour quelles raisons? • Est-ce que votre pratique personnelle vous a influencé? • Petit historique de l'implantation de différent type de pratique? *si l'enseignante intègre plusieurs pratiques
i. Comment avez-vous développé cette compétence, c'est-à-dire de faire du yoga et de la méditation dans votre classe?	<ul style="list-style-type: none"> •
j. Que faites-vous avec les enfants qui ne veulent pas participer?	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce qu'ils finissent par participer? • Est-ce que ça dérange les autres?
k. Comment avez-vous découvert les ressources que vous utilisez présentement dans votre classe pour faire du yoga et de la méditation? *Revenir sur ce que les enseignantes déclarent utiliser	<ul style="list-style-type: none"> • Par l'entremise de collègues? • Utilisez-vous d'autres ressources que celles mentionnées dans le questionnaire?

2. Les bienfaits et les difficultés de l'intégration du yoga et de la méditation

Questions principales

Sous-questions

a. Quels bienfaits percevez-vous de la pratique du yoga et de la méditation chez les enfants de votre classe?	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que les enfants utilisent les « trucs » donnés lors des séances, et ce, par eux-mêmes? • Avec quel type d'enfant est-ce que la pratique fonctionne le mieux?
b. Pourquoi, selon vous, n'observez-vous pas de bienfaits présentement? Comment pourriez-vous en observer? *si l'enseignante ne perçoit pas de bienfaits présentement	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que vous aimeriez intégrer plus souvent des exercices de yoga et de méditation dans votre classe pour être en mesure de percevoir des bienfaits?
c. Quels écueils percevez-vous de la pratique du yoga et de la méditation dans la classe?	<ul style="list-style-type: none"> • Avec quel type d'enfant est-ce que la pratique fonctionne le moins?

3. Perception des collègues et des parents

<u>Questions principales</u>	<u>Sous-questions</u>
a. Comment votre intégration du yoga et de la méditation dans votre classe est-elle perçue par vos collègues?	<ul style="list-style-type: none"> • Par vos collègues du préscolaire? • Par vos collègues des autres cycles? • Est-ce que votre pratique en a inspiré d'autres?
b. Comment votre intégration du yoga et de la méditation dans votre classe est-elle perçue par les parents?	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce qu'ils sont sollicités pour certains exercices? • Est-ce qu'ils en font maintenant à la maison?

4. Formation initiale

<u>Questions principales</u>	<u>Sous-questions</u>
a. Aviez-vous abordé la pratique du yoga et de la méditation dans votre formation initiale?	<ul style="list-style-type: none"> • Si oui, dans quel contexte (ex. : cours, conférence, etc.)? • Sinon, auriez-vous aimé en être informé?

ANNEXE IV

RÉSUMÉ DU PROTOCOLE D'ENTRETIEN

But : Approfondir la compréhension de l'intégration du yoga et de la méditation par certaines enseignantes à l'éducation préscolaire.

Durée approximative : 30 minutes

1. La séance de yoga et de méditation

- a. Pouvez-vous me décrire une séance type de yoga et de méditation dans votre classe?
- b. De quelle manière la pratique de yoga et de méditation est-elle intégrée aux routines? Aux transitions? *Seulement si cette pratique est intégrée aux routines et/ou aux transitions
- c. Est-ce qu'il y aurait des choses que vous aimeriez améliorer/changer par rapport à votre pratique de yoga et de méditation dans la classe?
- d. Recommanderiez-vous de suivre une formation en yoga et en méditation avant d'intégrer une telle pratique dans sa classe?
- e. Pour quelles raisons vous n'avez pas de formation? *Pour les enseignantes qui n'ont pas de formation
- f. Souhaiteriez-vous recevoir une formation? *Pour les enseignantes qui n'ont pas de formation
- g. Intégrez-vous d'autres pratiques reliées au yoga et à la méditation dans votre classe?
- h. Comment avez-vous commencé à faire du yoga et de la méditation dans votre classe?
- i. Comment avez-vous développé cette compétence qu'est de faire du yoga et de la méditation dans sa classe?
- j. Que faites-vous avec les enfants qui ne veulent pas participer?
- k. Comment avez-vous découvert les ressources que vous utilisez présentement dans votre classe pour faire du yoga et de la méditation?

2. Les bienfaits et les difficultés de l'intégration du yoga et de la méditation

- d. Quels bienfaits percevez-vous de la pratique du yoga et de la méditation chez les enfants de votre classe?
- e. Est-ce que vous aimeriez intégrer plus souvent des exercices de yoga et de méditation dans votre classe pour être en mesure de percevoir des bienfaits? *si l'enseignante ne perçoit pas de bienfaits présentement
- f. Quels écueils percevez-vous de la pratique du yoga et de la méditation dans la classe?

3. Perception des collègues et des parents

- c. Comment votre intégration du yoga et de la méditation dans votre classe est-elle perçue par vos collègues?
- d. Comment votre intégration du yoga et de la méditation dans votre classe est-elle perçue par les parents?

4. Formation initiale

- b. Avez-vous abordé la pratique du yoga et de la méditation dans votre formation initiale?

ANNEXE V
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT : ENTRETIEN SEMI-DIRIGÉ



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – ENTRETIEN SEMI-DIRIGÉ

Titre de la recherche : Intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire : pratiques déclarées des enseignantes

Chercheuse : Frédérique Prud'homme-Pelletier

Directrices de recherche : Monica Boudreau
Julie Mélançon

A) Renseignements aux participants

1. Objectifs de la recherche

Dans le cadre de la maîtrise en éducation à l'Université du Québec à Rimouski, campus de Lévis, nous souhaitons identifier les pratiques déclarées des enseignantes de maternelle quant à leur intégration du yoga et de la méditation dans leur classe. Cette recherche vise à tracer le portrait de la situation actuelle dans les classes de préscolaire de trois centres de services scolaires de la région de Chaudière-Appalaches (CSS de la Beauce-Etchemin, CSS de la Côte-du-Sud et CSS des Appalaches) afin de documenter, dans un premier temps, si les enseignantes intègrent le yoga et la méditation dans leur classe et, dans un deuxième temps, comment elles le font. Spécifiquement, cette étude tentera de répondre à la question suivante : quelles sont les pratiques déclarées des enseignantes à l'éducation préscolaire à l'égard du yoga et de la méditation?

2. Participation à la recherche

L'entretien semi-dirigé vise à répondre au second volet de l'étude, soit d'approfondir la compréhension de l'intégration du yoga et de la méditation par les enseignantes à l'éducation préscolaire.

Cet entretien se déroulera en vidéoconférence sur la plateforme ZOOM. Il sera d'une durée approximative de 30 minutes. Le contenu audio de l'entretien sera enregistré et l'étudiante-chercheuse prendra des notes. Un canevas de l'entretien vous sera envoyé préalablement. L'entretien se tiendra entre le 14 et le 25 juin prochain.

3. Confidentialité et anonymat

Confidentialité : Les données recueillies seront confidentielles. La diffusion des résultats découlant de cette recherche ne comportera aucune information personnelle permettant d'identifier, de manière directe ou indirecte, le participant. Seules l'étudiante-chercheuse et ses deux directrices de recherche auront accès aux données recueillies. Un numéro de code sera attribué à chaque répondant pour préserver la confidentialité. Les données (enregistrements audio et notes) seront conservées sur l'ordinateur de l'étudiante-chercheuse et celui-ci est protégé par un mot de passe. Les données seront conservées pendant cinq ans suite à la fin du projet, après quoi elles seront détruites.

Anonymat : Puisque l'étudiante-chercheuse connaît le nom des participants, et qu'elle les interviewera, les entretiens ne seront pas anonymes. Toutefois, aucune autre information nominative ne sera recueillie.

Dénominalisation : Les informations nominatives seront remplacées par un code dans les documents de recherche, dans les retranscriptions d'entrevues et dans les publications.

4. Avantages et inconvénients

En participant à cette recherche, vous ne courez pas de risques ou d'inconvénients particuliers, autre que le temps alloué à l'entretien. En fait, en y participant, vous pourrez contribuer à l'avancement des connaissances sur les pratiques enseignantes quant à l'intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire.

5. Droit de retrait

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps par avis verbal, sans préjudice et sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de la recherche, vous pouvez communiquer avec l'étudiante-chercheuse. Si vous vous retirez de la recherche, les renseignements personnels et les données de recherche vous concernant et qui auront été recueillies au moment de votre retrait seront détruits.

B) Consentement

Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus, avoir obtenu les réponses à mes questions sur ma participation à la recherche et comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de cette recherche.

Après réflexion et un délai raisonnable, je consens librement à prendre part à cette recherche. Je sais que je peux me retirer en tout temps sans préjudice et sans devoir justifier ma décision.

Signature*: _____ Date : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Je déclare avoir expliqué le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients de l'étude et avoir répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées.

Signature de la chercheuse*
: _____ Date : 9 juin 2021

Nom : Prud'homme-Pelletier _____ Prénom : Frédérique _____

Pour toute question relative à la recherche, ou pour vous retirer de la recherche, vous pouvez communiquer

avec _____ Frédérique Prud'homme-Pelletier _____, Étudiante-chercheuse,

au numéro de téléphone suivant : (418) 933-0342 _____ ou à l'adresse de courriel suivante :

Frederique.Prud'homme-Pelletier@uqar.ca

***L'envoi électronique fera office de signature**

ANNEXE VI CERTIFICAT D'ÉTHIQUE



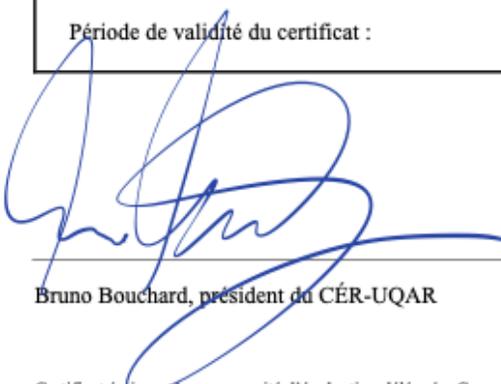
CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Titulaire du projet :	Frédérique Prud'homme-Pelletier
Unité de recherche :	2e cycle Maitrise en éducation
Direction de recherche :	Monica Boudreau
Titre du projet :	Intégration du yoga et de la méditation à l'éducation préscolaire 5 ans : pratiques déclarées des enseignantes

Le CÉR de l'Université du Québec à Rimouski certifie, conjointement avec la personne titulaire de ce certificat, que le présent projet de recherche prévoit que les êtres humains qui y participent seront traités conformément aux principes de l'*Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains* ainsi qu'aux normes et principes en vigueur dans la *Politique d'éthique avec les êtres humains de l'UQAR (C2-D32)*.

Réservé au CÉR

No de certificat :	CÉR-116-905
Période de validité du certificat :	Du 5 mai 2021 au 4 mai 2022



Bruno Bouchard, président du CÉR-UQAR

05.05.21

Date

Certificat émis par le sous-comité d'évaluation déléguée. Ce certificat sera entériné par le CÉR-UQAR lors de sa prochaine réunion.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Archambault, J. et Chouinard, R. (2009). *Vers une gestion éducative de la classe* (3). Chenelière Éducation.
- Arthurson, K. (2015). Teaching mindfulness to year sevens as part of health and personal development. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(5), 27-40. <http://ro.ecu.edu.au/ajte/vol40/iss5/2>
- Basavaraddi, I. V. (n.d.). *Yoga: Its Origin, History and Development*. Government of India. <https://yoga.ayush.gov.in/Yoga-History/>
- Bélangier, K. et St-Amour, A. (2011). *Yogamin: Programme d'exercices physiques inspiré du yoga, du tai chi et du ilater*. Chenelière Éducation.
- Bender, S. L., Roth, R., Zielenski, A., Longo, Z. et Chermak, A. (2018). Prevalence of Mindfulness Literature and Intervention in School Psychology Journals from 2006 to 2016. *Psychology in the Schools*, 55(6), 680-692. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.22132>
- Brouillette, E. (2008). *L'impact du yoga sur l'attention et le rendement scolaire d'enfants de 5-6 ans* [Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/1161/1/M10274.pdf>
- Brunelle, J.-F. (2013). *Le yoga en tant qu'activité psychomotrice: validation d'une grille d'observation sur l'exécution de positions de yoga* [Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois-Rivières]. Dépôt numérique de l'UQTR. <https://depote.uqtr.ca/id/eprint/7292>
- Cabrol, C. et Raymond, P. (1997). *La Douce: Méthode de gymnastique douce et de yoga pour enfant*. Chenelière éducation.
- Campion, J. et Rocco, S. (2009). Minding the mind: The Effects and Potential of a School-Based Meditation Program for Mental Health Promotion. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 47-55. <https://doi.org/10.1080/1754730x.2009.9715697>

- Clanet, J. (2001). Étude des organisateurs des pratiques enseignantes à l'université. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(2), 327-352. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/009936ar>
- Clanet, J. et Talbot, L. (2012). Analyse des pratiques d'enseignement : éléments de cadrages théoriques et méthodologiques. *Phronesis*, 1(3), 4-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1012560ar>
- Condamine, L. (2015). *Mon premier livre de tai chi*. Dominique et compagnie.
- Conseil Supérieur de l'Éducation. (2020a). *Le bien-être de l'enfant à l'école: faisons nos devoirs*. Gouvernement du Québec. <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/50-0524-AV-bien-etre-enfant-2.pdf>
- Conseil Supérieur de l'Éducation. (2020b). *Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire: Études et recherches*. Gouvernement du Québec. <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/03/50-2106-ER-Competences-sociales-emotionnelles-enfant.pdf>
- Demers, J. (2012). *L'analyse de la mise en œuvre d'un programme de yoga sur la gestion du stress d'élèves de 5e année du primaire* [Mémoire de maîtrise inédit, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/5619>
- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice* (Revised). Inner Traditions International.
- Diamond, A. et Lee, K. (2011). Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old. *Science*, 333(6045), 959-964. www.jstor.org/stable/27978478
- Diarotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans Gould, L., Greenberg, M. T. et Mendelson, T. (2017). A qualitative exploration of implementation factors in a school-based mindfulness and yoga program: Lessons learned from students and teachers. *Psychology in the Schools*, 54(1), 53-69. <https://doi.org/10.1002/pits.21979>
- Dumont, D. (2013). *Mon premier livre de massage*. Dominique et compagnie.

- Dupin de Saint-André, M., Montésinos-Gelet, I. et Morin, M.-F. (2010). Avantages et limites des approches méthodologiques utilisées pour étudier les pratiques enseignantes. *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation*, 13(2), 159-176. <https://doi.org/10.7202/1017288ar>
- Edwards, E. R., Cohen, M. G. et Wupperman, P. (2016). Substance-Treatment Professionals' Perceived Barriers to Incorporating Mindfulness Into Treatment. *Substance Use & Misuse*, 51(14), 1930-1935. <https://doi.org/10.1080/10826084.2016.1200622>
- Eliuk, K. et Chorney, D. (2017). Calming the Monkey Mind. *International Journal of Higher Education*, 6(2), 1-7. <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1134687&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Ferland, F. (2012). *Viens jouer dehors! Pour le plaisir et la santé*. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Feuerstein, G. et Payne, L. (2003). *Le yoga pour les nuls*. Éditions Générales First.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L. et Davidson, R. J. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44-51. <https://doi.org/10.1037/a0038256>
- Fodor, I. et Hooker, K. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91. <https://pdfs.semanticscholar.org/ced0/89af22a82c7ac4e684cd2aa61961938c6b45.pdf?ga=2.226794589.1332899696.1584047565-512128832.1584047565>
- Fortin, F., Côté, J. et Fillion, F. (2006). *Fondements et étapes du processus de recherche*. Chenelière éducation.
- Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche: Méthodes quantitatives et qualitatives* (3). Chenelière Éducation.
- Fortin, M.-F. et Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche: Méthodes quantitatives et qualitatives* (4). Chenelière éducation.
- Gelet, E. (2020). *Recherche-action en yoga pour soutenir de jeunes élèves de 1re année du primaire dans le développement de leurs capacités attentionnelles et de leur régulation*

- émotionnelle* [Mémoire de maîtrise inédit, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/25996>
- Gelles, D. (n.d.). *How to Meditate*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-meditate>
- Gonzales, A. A. (2018). *Elementary Teachers' Knowledge of Mindfulness and Perceived Barriers to Implementation* [Mémoire de maîtrise inédit, University of Colorado]. Proquest. <https://www.proquest.com/openview/0232b9df5116eb6f2bca1ad253d575d5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Gosselin, M.-J. et Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire: les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50-65. <https://doi.org/10.7202/1034485ar>
- Goyette, N. (2018). Les motivations d'enseignantes à adopter des interventions pédagogiques orientées vers le développement de compétences en littéracie émotionnelle pour favoriser le bien-être. *Language and Literacy*, 20(1), 107-123. <https://doi.org/10.20360/langandlit29384>
- Goyette, N., Martineau, S., Gagnon, B. et Bazinet, J. (2020). Les effets d'une approche pédagogique préconisant la psychopédagogie du bien-être sur la réussite éducative d'élèves du primaire. *Revue hybride de l'éducation*, 4(4), 1-23. <https://doi.org/10.1522/rhe.v4i4.1072>
- Grenier, J. (2009). L'éducation à la santé dans les programmes scolaires québécois. *Formation et profession: Bulletin du GRIFPE*, 16(2), 15-18. https://formation-profession.org/files/old/v16_n2.pdf
- Gunaratana, H. (2021). *Chapter 3: What Meditation Is*. Vipassana Fellowship. https://www.vipassana.com/meditation/mindfulness_in_plain_english_5.html
- Harpin, S., Rossi, A.-M. et Kim, A. K. (2016). Behavioral impacts of a mindfulness pilot intervention for elementary school students. *Education*, 137(2), 149-156. <https://ezproxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=120179274&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>

- Harrelson, G. L. et Swann, E. (2003a). Yoga, Part 1: An Introduction. *Athletic Therapy Today*, 8(5), 32-34. <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=10872940&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Harrelson, G. L. et Swann, E. (2003b). Yoga, Part II: Breathing, Poses, and Props. *Athletic Therapy Today*, 8(6), 32-33. <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=11433936&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Headspace. (n.d.). *Types of Meditation*. <https://www.headspace.com/meditation/techniques>
- Hepburn, S.-J. et McMahon, M. (2017). Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief: Is It Beneficial for Teachers? *Australian Journal of Teacher Education*, 42(9), 142-159. <https://ezproxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1157091&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Hutchison, F. (2009). *Yoga pour les enfants avec Namaste: Le guide pratique*. Beliveau éditeur.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. et Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2
- Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M. et Engel, F. (2019). 12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention, Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity in 5-Year-Old Children. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>
- Jean, M. (2017). La météo intérieure pour mieux vivre avec le stress! *Revue Préscolaire*, 55(3), 23-24. <https://recitpresco.qc.ca/sites/default/files/documents/article-vol55no3-ete2017.pdf>
- Lamoureux, A. (2000). *Recherche et méthodologie en sciences humaines*. Éditions Études Vivantes.

- Lantieri, L. (2008). Building Inner Resilience. *Reclaiming Children and Youth*, 17(2), 43-46. <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ869913&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Larocque, A. (2017). Pratiquer la pleine conscience avec les enfants de la maternelle. *Revue Préscolaire*, 55(3), 25-27. <https://recitpresco.qc.ca/sites/default/files/documents/article-vol55no3-ete2017.pdf>
- Latil, L. (2017). *Méditer à l'école maternelle: quand la pleine conscience devient un outil pédagogique* [Mémoire de maîtrise inédit, École supérieure du professorat et de l'éducation: Académie de Paris]. Dumas. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01622515>
- Laveault, D. et Grégoire, J. (2002). *Introduction aux théories des tests en psychologie et en sciences de l'éducation* (2). De Boeck Université.
- Lee, C. (2007). *Ask the Expert: How Do I Start Practicing Pranayama + Meditation?* Yoga Journal. <https://www.yogajournal.com/practice/beginners/adding-pranayama-and-meditation-to-your-yoga-practice/>
- Lefebvre, S. (2005). *Pratiques d'enseignement et conceptions de l'enseignement et de l'apprentissage d'enseignants du primaire à divers niveaux du processus d'implantation des TIC* [Thèse de doctorat inédite, Université du Québec à Trois-Rivières]. Dépôt numérique de l'UQTR. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/1872>
- Marcel, J.-F., Olry, P., Rothier-Bautzer, É. et Sonntag, M. (2002). Note de synthèse: Les pratiques comme objet d'analyse. *Revue française de pédagogie*, 135-170. <https://doi.org/10.3406/rfp.2002.2872>
- Martin, A. C. (2018). An Introduction to Mindfulness through Yoga, Tai Chi, and Meditation. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 8(3), 11-20. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v08i03/11-20>
- Ménard, É. (2022). *Des effets de la pratique du yoga sur le développement global et le sentiment de bien-être d'enfants âgés de 5 ou 6 ans : une étude multicas* [Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Trois-Rivières]. Dépôt numérique de l'UQTR. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/10377>

- Ministère de l'Éducation du Québec. (2021). *Programme-cycle de l'éducation préscolaire*. Gouvernement du Québec. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/Programme-cycle-prescolaire.pdf
- Mourgues, E. (2019). *Bouddhisme: Aux origines de la méditation*. Radio France. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/aux-origines-de-la-meditation-6354054>
- Nations Unies. (1989). *Convention relative aux droits de l'enfant*. <https://www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Nolin, R. (2013). *Pratiques déclarées d'enseignement et d'évaluation de l'oral d'enseignants du primaire au Québec* [Mémoire de maîtrise inédit, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/5807/>
- O'Neil, M. E., Ideishi, R. I., Benedetto, M., Ideishi, S. K. et Fragala-Pinkham, M. (2016). A Yoga Program for Preschool Children in Head Start and Early Intervention: A Feasibility Study. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 6(2), 1-6. <https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000238>
- Obeng, C. (2010). Physical Activity Lessons in Preschools. *Journal of Research in Childhood Education*, 24(1), 50-59. <https://doi.org/10.1080/02568540903439391>
- Organisation Mondiale de la Santé. (2019). *Santé mentale*. <https://www.who.int/fr/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Pastoré, C. (2018). *Méditation*. Passeport Santé. https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=meditation_th
- PBS. (n.d.). *Buddhism: An Introduction*. PBS. <https://www.pbs.org/edens/thailand/buddhism.htm>
- Razza, R., Bergen-Cico, D. et Raymond, K. (2015). Enhancing Preschoolers' Self-Regulation Via Mindful Yoga. *Journal of Child & Family Studies*, 24(2), 372-385. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6>

- Schrodt, K., Barnes, Z., DeVries, M., Grow, J. et Wear, P. (2019). "I Notice My Feelings:" Exploring Mindfulness with 1st Graders and Their Families. *Networks: An Online Journal for Teacher Research*, 21(2). <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1224296&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Selva, J. (2017). *The History and Origins Mindfulness*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/history-of-mindfulness/>
- Selvi, B. T. et Thangarajathi, S. (2010). Education Blended with Yoga--A Solution for Youth Risk Behavior. *Journal on School Educational Technology*, 6(1), 7-13. <http://proxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1102772&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Semple, R. J., Drouman, V. et Reid, B. A. (2017). Mindfulness Goes to School: Things Learned (So Far) from Research and Real-World Experiences. *Psychology in the Schools*, 54(1), 29-52. <http://dx.doi.org/10.1002/pits.21981>
- Shapiro, S. L., Lyons, K. E., Miller, R. C., Butler, B., Vieten, C. et Zelazo, P. D. (2015). Contemplation in the Classroom: A New Direction for Improving Childhood Education. *Educational Psychology Review*, 27(1), 1-30. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-014-9265-3>
- Singh, R. (2012). Youth and Positivis Happiness Through Spirituality: Yoga, Meditation and Alternative Medicine. *GYANODAYA: The Journal of Progressive Education*, 5(2), 6-11. <https://ezproxy.uqar.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=101518422&lang=fr&site=ehost-live&scope=site>
- Snel, É. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille: La méditation pour les enfants... avec leurs parents*. Les Éditions Transcontinental.
- Sun, Y., Lamoreau, R., O'Connell, S., Horlick, R. et Bazzano, A. N. (2021). Yoga and Mindfulness Interventions for Preschool-Aged Children in Educational Settings: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116091>

- Thomas, G. et Atkinson, C. (2017). Perspectives on a whole class mindfulness programme. *Educational Psychology in Practice*, 33(3), 231-248. <https://doi.org/10.1080/02667363.2017.1292396>
- Van der Maren, J.-M. (2010). La maquette d'un entretien. Son importance dans le bon déroulement de l'entretien et dans la collecte de données de qualité. *Recherches qualitatives*, 29(1), 129-139. <https://doi.org/10.7202/1085136ar>
- Veillette, F. (2021). *Effets du yoga et de la méditation sur le fonctionnement cognitif et les habiletés de pleine conscience chez des enfants en milieu scolaire* [Thèse de doctorat inédite, Université Laval]. Archimede. <https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/05c4362a-d51b-41ba-83d5-70cb77d7ec15/content>
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A. et Allen, K. (2015). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools. *Educational Psychology Review*, 27(1), 103-134. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy contexte. *Journal of Children's Services*, 8(2), 141-153. <https://doi.org/10.1108/JCS-12-2012-0014>
- Weiss, D. J. (2013). Item Banking, Test Development, and Test Delivery. Dans K. F. Geisingre, B. A. Bracken, J.-I. C. Carlson, N. R. Kuncel, S. P. Reise et M. C. Rodriguez (dir.), *APA handbooks in Psychology: APA handbook of testing and assessment in psychology, Vol. 1. Test theory and testing and assessment in industrial and organizational psychology* (p. 165-184). American Psychological Association.
- Wolff, K. et Stapp, A. (2019). Investigating Early Childhood Teachers' Perceptions of a Preschool Yoga Program. *SAGE Open*, 9(1), 2158244018821758. <https://doi.org/10.1177/2158244018821758>
- Wood, L., Roach, A. T., Kearney, M. A. et Zabek, F. (2018). Enhancing executive function skills in preschoolers through a mindfulness-based intervention: A randomized, controlled pilot study. *Psychology in the Schools*, 55(6), 644-660. <https://doi.org/10.1002/pits.22136>