

LES CARNETS DE LA CHAIRE

La Collection de la Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence

Vol 8 no 2 • Février 2023



La pratique du yoga chez les enfants de 5 et 6 ans : quels effets sur le développement global et le sentiment de bien-être?

Par

Édith **Ménard**

Nancy **Goyette**

Christian **Dumais**



UNIVERSITÉ
LAVAL

Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence
Faculté des sciences de l'éducation

“

Cette recherche¹ (Ménard, 2022) visait à décrire la perception d'un groupe d'enfants de la maternelle en ce qui concerne des effets de la pratique du yoga en classe sur leur sentiment de bien-être. Elle visait également à décrire des effets perçus engendrés par la pratique du yoga en classe sur les dimensions du développement global et le sentiment de bien-être chez trois enfants de ce même groupe. Peu de recherches se sont intéressées à la pratique du yoga chez les enfants de la maternelle fréquentant des établissements scolaires québécois (Brouillette, 2008; Poulin, 2021), plus précisément comme une situation de développement et d'apprentissage favorisant les dimensions du développement global et leur bien-être. Pourtant, parmi les rares recherches portant sur les enfants et le yoga, certains résultats indiquent que c'est une pratique qui favoriserait leur bien-être (White, 2009; Telles, 2012). Considérant que la santé mentale constitue chez une personne le fondement de son bien-être (OMS, 2022), il est essentiel de promouvoir la santé mentale positive des enfants. Orpana et al. (2016) proposent un « Cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive » (p. 1) intégrant quatre niveaux contextuels qui sont l'individu, la famille, la communauté et la société. Dans le niveau contextuel de l'individu, l'activité physique est reconnue comme un facteur de risque et de protection. Considérée comme une activité physique par l'Organisation mondiale de la Santé (2019), la pratique du yoga pourrait contribuer à la santé mentale positive des enfants et à leur bien-être.

”

¹ Le texte qui compose cette synthèse provient de notre mémoire de maîtrise.

Pourquoi s'intéresser au yoga pour favoriser le développement global et le bien-être?



Les principaux concepts de cette recherche sont le développement global, le bien-être subjectif et le yoga. Pour Bouchard (2019), le développement global de l'enfant peut être imagé comme un casse-tête dans lequel les pièces qui s'encastrent constituent les dimensions du développement global, c'est-à-dire le développement neurologique, moteur, social, affectif, langagier et cognitif, et représentent un tout. Ces dimensions, permettant de favoriser le développement global des enfants (MEQ, 2021), se retrouvent dans le programme-cycle de l'éducation préscolaire du Québec, à l'exception du développement neurologique qui constitue la base de l'ensemble des dimensions du développement global de l'enfant.

Domaines et compétences (MEQ, 2021)	
Physique et moteur	Motricité Saines habitudes de vie
Affectif	Connaissance de soi Sentiment de confiance en soi
Social	Appartenance au groupe Habilités sociales
Langagier	Langage oral Langage écrit
Cognitif	Pensée Stratégies

Le bien-être subjectif se définit selon trois composantes qui sont l'affect positif, l'affect négatif et la satisfaction à l'égard de la vie (Diener, 1984). Puisque cette recherche s'intéresse aux effets que le yoga peut avoir sur le développement global et le sentiment de bien-être d'enfants de la maternelle, il convient d'utiliser le bien-être subjectif afin d'explorer si le yoga est une expérience positive qui leur procure de manière fréquente des émotions ou des humeurs agréables et peu d'émotions désagréables. Dans sa formulation sanskrite, le yoga est issu du terme « yug » qui signifie union ou liaison (Nizard, 2017). Il se pratique comme une méthode psychocorporelle qui prévaut entre autres au bien-être (Brunet, 2006; Nizard, 2017). Il implique des postures physiques (asanas) et des techniques de respiration (pranayama) (Feuerstein, 2003). Le yoga pour enfants diffère du yoga pour adultes puisqu'il s'agit d'une pratique ludique qui incite les enfants à bouger dans le plaisir (Hagen et al., 2014; White, 2009). Il convenait ainsi de déterminer si le yoga peut s'intégrer en classe de maternelle comme une situation de développement et d'apprentissage pouvant contribuer au développement global des enfants et s'il peut engendrer fréquemment des émotions ou humeurs agréables et peu d'émotions désagréables.

Méthodologie



Cette recherche, de nature qualitative/interprétative, visait à décrire des effets perçus engendrés par la pratique du yoga en classe sur les dimensions du développement global et le sentiment de bien-être d'un groupe de la maternelle composé de 15 enfants âgés de 5 ou 6 ans, plus précisément 8 filles et 7 garçons. Une étude multicas (Stake, 2006) a été mise en œuvre pour décrire des effets du yoga sur le développement global et le sentiment de bien-être chez trois enfants de ce même groupe. Les instruments utilisés étaient le questionnaire réalisé auprès de tous les enfants de la classe ainsi que l'observation participante et l'entrevue semi-dirigée réalisée auprès de l'enseignante afin de récolter des données sur les trois cas à l'étude. Les enfants participaient en classe, par visioconférence, à une séance de yoga par semaine, soit tous les mardis après-midi durant huit semaines. Les séances de yoga duraient entre 25 à 30 minutes et elles étaient animées sous forme de yoga en histoire par une professeure de yoga certifiée en yoga pour enfants.

Résultats

En ce qui a trait au sentiment de bien-être, l'analyse des données démontre que les trois enfants de la maternelle ciblés pour l'étude de cas ressentiraient davantage une émotion ou une humeur agréable, c'est-à-dire de la joie ou de la sérénité que d'émotions désagréables, soit de la peur ou de la tristesse avant et après les séances de yoga.



Les raisons évoquées par les enfants à l'égard de leur émotion ou humeur agréable et de leurs émotions désagréables ne permettent pas d'affirmer, de façon générale et sans équivoque, que c'est la pratique du yoga qui a engendré chez les enfants des émotions agréables. En effet, les résultats suggèrent qu'il serait difficile pour des enfants de la maternelle de faire des liens entre leurs émotions et le yoga. Des sentiments liés à la joie et à la sérénité comme se sentir bien et calmes ont cependant été rapportés par ces enfants témoignant de leur bien-être.

En ce qui concerne le développement global chez les trois cas à l'étude, l'analyse des données laisse croire que le développement des dimensions du développement global de ces enfants aurait été favorisé seulement pour certaines dimensions à la suite des séances de yoga, c'est-à-dire le domaine physique et moteur, affectif et social. Il peut s'agir, par exemple, d'une amélioration au niveau de l'équilibre chez un enfant et de sa confiance en soi. Cependant, la pratique du yoga telle que vécue en classe permettrait de mobiliser chez les enfants des apprentissages liés à l'ensemble des dimensions du développement global. Par exemple, dans le domaine langagier, les séances de yoga ont permis aux enfants d'interagir verbalement en partageant leur coup de cœur de l'histoire liée à la séance de yoga (MEQ, 2021).

Conclusions et retombées pratiques

Cette recherche s'est intéressée à la perception d'enfants de la maternelle quant aux effets de la pratique du yoga en classe sur leur sentiment de bien-être. Puis, trois d'entre eux ont été ciblés de sorte à décrire des effets perçus engendrés par le yoga sur les dimensions du développement global et le bien-être. Avec l'implantation du nouveau programme-cycle de l'éducation préscolaire (MEQ, 2021), la mise en œuvre du yoga en classe offrirait aux enseignantes l'occasion d'observer les enfants, puisqu'elle mobiliserait en classe des apprentissages associés à chacun des domaines du développement global et surtout elle leur permettrait de développer activement leur plein potentiel.

Pour en savoir davantage, consulter le mémoire de l'auteure principale en cliquant [ici](#).

Références

- Bouchard, C. (2019) *Le développement global de l'enfant de 0 à 6 ans en contextes éducatifs*. (2e éd.). Presses de l'Université du Québec.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Feuerstein, G. (2003). *The deeper dimension of yoga: Theory and practice*. Shambhala Publications.
- Ministère de l'Éducation du Québec. (2021). Programme-cycle d'éducation préscolaire. Gouvernement du Québec. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/jeunes/pfeq/Programme-cycle-prescolaire.pdf
- Nizard, C. (2017). Yoga, entre image médiatique, connaissances théoriques et réalités vécues. *Inter Pares*, 7, 35-43. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02288613/>
- Organisation mondiale de la Santé. (2022, 17 juin). *La santé mentale: renforcer notre action*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orpana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., McRae, L. et Jayaraman, G. (2016). *Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada: élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada: recherche, politiques et pratiques*, 36(1), <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-36-no-1-2016/surveillance-sante-mentale-positive-facteurs-determinants-canada-elaboration-cadre-indicateurs-surveillance-sante-mentale-positive.html>

- Stake, R. E. (2006). *Multiple Case Study Analysis*. The Guilford Press.
- Telles, S. (2012). The Effect of Yoga on Mental Health in Children. Dans U. S. Nayar (dir.), *Child and Adolescent Mental Health* (p. 219-227). Sage Publications. https://books.google.ca/books?hl=fr&lr=&id=ApyHAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Child+and+Adolescent+Mental+Health+Sage+publication&ots=ovkcDa9xbz&sig=ZPAQw5sq9tztx9smgaEovh_Fio&redir_esc=y#v=onepage&q=Child%20and%20Adolescent%20Mental%20Health%20Sage%20publication&f=false
- White, L. S. (2009). Yoga for children. *Pediatric nursing*, 35(5), 277-283.
https://www.researchgate.net/profile/Laura-White-8/publication/38092245_Yoga_for_children/links/5757512108ae5c6549042834/Yoga-for-children.pdf

Note biographique de la première auteure

Édith Ménard a fait sa maîtrise en éducation (psychopédagogie) à l'Université du Québec à Trois-Rivières, sous la supervision de Nancy Goyette et de Christian Dumais. Elle est titulaire d'un baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire. Elle a bénéficié d'une bourse de maîtrise de la Chaire Bien-être à l'école et prévention de la violence (2019-2021) de l'Université Laval et de la bourse Rodolphe Toussaint (2020-2021) de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



Elle a présenté les résultats de sa recherche portant sur 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 au 10th European Conference on Positive Psychology (ECP, juillet 2022) à Reykjavik en Islande.

www.violence-ecole.ulaval.ca

Les Carnets de la Chaire sont publiés par La Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence de l'Université Laval qui poursuit une triple mission soit :

- Stimuler la recherche et contribuer au développement de nouvelles connaissances pour prévenir et réduire les violences en milieu éducatif ;
- Renforcer les liens entre la recherche et la pratique pour que les actions éducatives (milieux scolaires) et sociales (collectivité) bénéficie t de connaissances validées pour orienter leurs interventions afin de créer des milieux scolaires positifs et sécurisants;
- Favoriser la relève scientifique en stimulant la recherche et en encourageant les étudiants et les chercheurs à publier le résultat de leurs travaux

La collection de la Chaire est dirigée par Nancy Gaudreau et Claire Beaumont, professeures au département d'études sur l'enseignement et l'apprentissage de la faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval (Québec, Canada).

Pour plus d'information sur cette publication, écrire à:
chaire.violence-ecole@ulaval.ca



UNIVERSITÉ
LAVAL

Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence
Faculté des sciences de l'éducation

Pavillon des Sciences de l'éducation 2320,
rue des Bibliothèques, bur. 316,
Université Laval, Québec (Québec), G1V 0A6