

## Consolidation des apprentissages fondamentaux

#RespirEcole

Circonscription Poitiers Sud Vienne

### QUOI ?

**Projet #RespirEcole : Respiration guidée, bien-être et apprentissages, *une pratique pour soi, à destination des élèves***

Et si on commençait par **prendre soin de soi**, en tant qu'enseignant ?

Si on prenait le temps de se poser, de réfléchir à ce qui peut aider à mieux gérer le stress, la pression quotidienne ?

L'objectif est de former les professionnels à la pratique de la **respiration guidée** pour mieux répondre aux exigences du métier. Car travailler sur le **bien-être des personnels et des élèves**, c'est œuvrer pour la **qualité des apprentissages**, pour un **climat scolaire** serein et pour une école de la **bienveillance** et de **l'épanouissement**. Le projet se décline donc également pour les élèves, dans les classes et les établissements.

Les **résultats** de cette **action-recherche**, la **première** sur ce sujet, établis à partir de critères spécifiques et mesurables, attestent de l'intérêt de cette démarche pour les professionnels et les élèves.

Nous vous invitons à découvrir comment reprendre souffle pour agir ensemble, dans le respect de chacun, à partir des travaux du docteur **David O'Hare**, spécialiste de cette pratique.

### Visuel



**Teaser vidéo téléchargeable :** [http://hebergement.ac-poitiers.fr/cardie/innovatheque/1819/Coherence\\_cardiaque/Teaser\\_Cardie\\_innovathèque.mp4](http://hebergement.ac-poitiers.fr/cardie/innovatheque/1819/Coherence_cardiaque/Teaser_Cardie_innovathèque.mp4)

## Lien avec la recherche

Le projet est une action-recherche qui répond à un protocole précis, établi avec un enseignant chercheur, Dominique Bellec.

Le protocole expérimental, conduit au cours de l'année scolaire 2017- 2018 auprès de 786 élèves et 25 enseignants, a eu pour objectif d'analyser la portée d'une pratique régulière en classe de la respiration guidée sur la **perception et la gestion du stress** des enseignants, **les apprentissages et l'estime de soi** des élèves. Les pré-tests et post-tests ont permis de comparer les données des classes engagées dans l'expérimentation et des classes témoins, à l'aide :

- d'une échelle de mesure du stress perçu PSS4 adaptée de la PSS10 (Cohen S. & al., 1993)
- d'une échelle de motivation adaptée de celle de R. Viau
- de tests de géométrie
- de captations vidéo

## Quel(s) thème(s) ?

Bien-être à l'école, climat scolaire, ergonomie des établissements
Consolidation des apprentissages fondamentaux
Décrochage scolaire
Education à la santé
Formation tout au long de la vie des enseignants

## Quel(s) dispositif(s) ?

Actions et projets éducatifs
------------------------------

## Quelle(s) compétence(s) ?

Les méthodes et outils pour apprendre
La formation de la personne et du citoyen

## Document de présentation

Présentation sur le site académique : [http://hebergement.ac-poitiers.fr/cardie/innovatheque/1819/Coherence\\_cardiaque/Site\\_aca\\_Poitiers\\_Sud\\_Vienne.pdf](http://hebergement.ac-poitiers.fr/cardie/innovatheque/1819/Coherence_cardiaque/Site_aca_Poitiers_Sud_Vienne.pdf)

Article sur le site du CARDIE : <http://ww2.ac-poitiers.fr/meip/spip.php?article396>

## QUI ?

Pour la première fois un outil, la pratique de la **respiration guidée**, est apporté aux enseignant.e.s comme aux élèves pour apprendre à mieux gérer leurs émotions et ainsi dépasser leur stress, augmenter leur confiance en eux, aborder plus sereinement la classe et le travail.

Cet outil est totalement gratuit. Il existe depuis 2500 ans (carnet du médecin de l'empereur jaune de Chine) et est déjà préconisé depuis environ 30 ans par des médecins généralistes. Mais, aucune expérimentation permettant de mesurer de manière objective l'impact d'une pratique régulière sur l'atmosphère de la classe et les apprentissages, n'avait encore été mise en œuvre dans les écoles françaises.

Nous avons donc mené une expérimentation au cours de l'année scolaire 2017-2018 auprès de 30 enseignants et 786 élèves dans 8 écoles. Cette étude a livré des résultats très positifs sur le stress perçu, la confiance en soi, la capacité de l'enfant à se recentrer, une gestion de classe plus sereine pour les enseignant.e.s,

## L'équipe

Agnès Castel IEN de la circonscription de Poitiers Sud Vienne  
Dominique Bellec. Enseignant, docteur en psychologie et chercheur à l'université de Toulouse  
Caroline Heinis conseillère pédagogique EPS pour la circonscription de Poitiers Sud Vienne  
Audrey Hugonnaud-Fayollat, conseillère pédagogique généraliste pour la circonscription de Poitiers Sud Vienne  
Eric Zahnd référent numérique de la circonscription de Poitiers Sud Vienne  
Florence Blottiaux, médecin de l'Education nationale, CT du DASEN de la Vienne

## Les partenaires

David O'Hare médecin généraliste, Nutritionniste et Psychologue. Auteur du livre 365 cohérence cardiaque.

## Les participants

Nombre d'établissements	8
Nombre de classes	34
Nombre d'élèves	786
Nombre d'enseignants	30
Nombre de participants autres	1

Un projet pour...



Se former.

Expérimenter.

PSU  
Poitiers Sud Vienne

S'informer.

Pause  
Break

Pratiquer.

Le projet repose sur une volonté de formation des enseignant.e.s et de prise en charge de l'exigence de leur réalité professionnelle. Il concerne cependant tous les publics de l'école et de la communauté éducative : enseignant.e.s, élèves, ATSEM, personnels périscolaires, parents ...

## OU ?

La recherche a été menée sur une circonscription rurale, Poitiers Sud Vienne, dans des écoles tests ayant des profils différents :

- Une école isolée
- Une école ayant déjà des pratiques de relaxation.
- Une école d'au moins 5 classes sur une zone péri-urbaine avec des profils d'enseignantes différents, intégrant une ULIS
- Une école de 3 classes du CP au CM2

Pour chacune de ces écoles tests, une école témoin du même profil a été choisie. Ces écoles ont effectué les mêmes tests mais n'ont pas pratiqué la respiration guidée pendant la durée de l'expérimentation.

## Le ou les niveaux :

Ecole maternelle
Ecole élémentaire

## La ou les classes

Toutes les classes de la PS au CM2

## Le ou les établissements

Circonscription de Poitiers Sud Vienne, 0861224N

## **POURQUOI ?**

Aujourd'hui les enseignants sont de plus en plus nombreux en inspection, dans les entretiens de carrière, lors des démarches d'accompagnement, à témoigner de la difficulté croissante du métier, du stress ressenti, de l'impact des situations professionnelles sur leur moral ou leur santé.

En parallèle, les analyses internationales témoignent du niveau de stress des élèves français et de l'impact négatif sur les apprentissages.

L'objectif de cette expérimentation est d'outiller les enseignant.e.s pour qu'ils puissent prendre soin d'eux, mieux mettre à distance les émotions complexes et la pression, pour pouvoir retrouver la sérénité favorable à l'établissement d'un climat de classe propice aux apprentissages.

Il s'agit ensuite, de la même manière d'outiller les élèves pour qu'ils apprennent à mieux gérer leur stress, les émotions négatives, pour favoriser concentration, disponibilité pour les apprentissages et donc bien-être et qualité de la construction des connaissances et compétences.

En juin 2017, Eric Zahnd, le référent numérique de la circonscription, a suivi à titre personnel une formation dispensé par le docteur O'Hare sur la cohérence cardiaque. Lors de leurs échanges, l'idée d'une expérimentation dans les écoles a été évoquée.

En juillet 2017, un échange entre Agnès Castel, IEN de la circonscription, Eric Zahnd et David O'Hare a permis de définir les conditions envisageables pour la mise en place d'une expérimentation en parallèle d'un projet du même ordre dans l'académie de la Réunion.

Agnès Castel a ensuite sollicité Dominique Bellec, enseignant chercheur, pour établir un protocole expérimental précis qui a pu être déployé à partir de décembre 2017

### **Indicateur(s) qualitatif(s)**

Le constat des difficultés professionnelles rencontrées par les enseignants, la gestion du stress et de la pression a été réalisé au cours des entretiens de carrières, des situations de GRH ou en lien avec la prise en charge d'élèves à besoins particuliers. Les enseignants s'inquiètent de leur capacité à poursuivre dans l'exercice de ce métier jusqu'à la retraite, certains mentionnent des insomnies, des angoisses, d'autres ont sollicité le médecin de prévention pour faire mention de l'impact sur leur santé.

### **Sources d'inspiration externe**

stage de formation avec David O'Hare sur la pratique de la cohérence cardiaque

Livre de David O'Hare 3.6.5

## **QUAND ?**

Date de début	Date de fin
Novembre 2018	Juin 2018 Prolongements possibles en 2019-2020

## **COMMENT ?**

Cette expérimentation était partagée en plusieurs phases :

- Juillet – Novembre 2017 : Elaboration du protocole de recherche et du calendrier de réalisation
- Novembre 2017 Pré-tests, enseignants et élèves
- Décembre 2017 : Formation des enseignant.e.s expérimentateurs (avec David O'Hare)
- Décembre 2017 : pratique personnelle par les enseignant.e.s
- Janvier – février 2018 : pratique personnelle et pratique avec les élèves en classe selon le protocole défini pour l'expérimentation
- février 2018 : post-tests
- mars – avril 2018 : analyse des résultats et présentation publiques (Congrès international à Marseille, restitution auprès des élus, parents, enseignants ...)
- juin 2018 : formation des enseignant.e.s témoins

### **Moyens mobilisés**

Equipe de circonscription, participation active de David O'Hare

## Modalités de mise en œuvre

Quatre écoles témoins et quatre écoles cibles ont participé à cette action de recherche dont la première phase s'est déroulée entre décembre 2017 et Février 2018.



La formation initiale des enseignant.e.s a été mise en œuvre par l'équipe de circonscription avec l'appui essentiel de David O'Hare

Le suivi des pré-tests et post tests, les captations vidéos et leur analyse, ont été réalisés par l'équipe de circonscription sous le regard vigilant du chercheur associé au projet, Dominique Bellec.

La pratique de la respiration guidée est initiée dès la petite section. L'enseignant.e respire avec les élèves et bénéficie des bienfaits de cette pratique. Nous constatons, au terme de cette année d'expérimentation que les élèves de CM2, les plus grands de l'école élémentaire, souhaitent poursuivre ces temps de respiration guidée au collège. Depuis le début de l'année 2018-2019, nous recevons des demandes de formation de professionnels et d'établissements du second degré.

Les enseignant.e.s ayant testé la respiration guidée à l'école ont ensuite poursuivi cette pratique. Certain.e.s l'ont « recoupée » avec des disciplines telles que le brain gym ou bien des pratiques en binômes.



## QUEL BILAN ?

### Modalités d'évaluation ?

Évaluation par des chercheurs

### Résultats

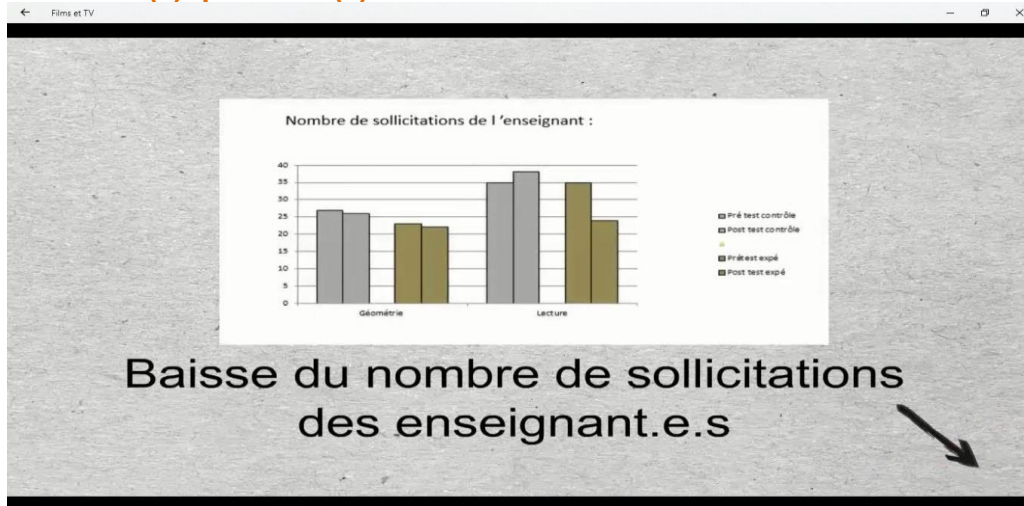
A l'issue d'un mois de pratique on observe :

- Quant au test de motivation, une amélioration de la confiance en soi, des relations interpersonnelles et de l'engagement dans la planification des tâches.
- A travers les captations vidéo et l'échelle PSS4, une amélioration de la concentration des élèves pendant l'exposé des consignes, une mise au travail plus rapide, et une diminution des rappels à la tâche ou au rôle d'élève, d'où une amélioration de la perception du climat de classe et de l'atmosphère de travail.
- A travers les évaluations de géométrie, une progression supérieure des performances des élèves qui pratiquent la respiration guidée.

Résultat du protocole de recherche :

<http://ww2.ac-poitiers.fr/meip/spip.php?article396>

## Indicateur(s) quantitatif(s)



Parmi les premiers résultats livrés par cette recherche-action, on observe une baisse très nette du nombre de sollicitations des enseignant.e.s dans les écoles expérimentales ( en marron ). A l'inverse ce nombre baisse légèrement en géométrie pour les écoles contrôles ( en gris) et augmente sur le test de lecture.

La recherche permet de mettre en avant le développement de pratiques coopératives spontanées (échanges entre élèves) ou encouragées par l'enseignant.e.

## Indicateur(s) qualitatif(s)

Quelques observations des classes aux différentes étapes du projet :

[Première semaine.](#)

[Troisième semaine](#)

Les témoignages : [« ceux qui ont testé sont ceux qui en parlent le mieux »](#)

Pour les grandes lignes de l'action-recherche.

[PSV projet cohérence cardiaque 2017-2018](#)

Tous les enseignants qui ont fait partie du protocole expérimental ont continué à pratiquer pour eux-mêmes et en classe. Les enseignants des classes témoins, qui ont été formés en fin d'année, pratiquent aujourd'hui pour eux-mêmes et le mettent tous en place dans leurs classes.

La formation proposée cette année à l'offre dans la circonscription sur ce sujet a été massivement choisie par les enseignants.

Nous sommes sollicités par d'autres circonscriptions, mais aussi des collèges et lycées qui souhaitent découvrir l'expérimentation et s'engager à leur tour.

Ces réactions encourageantes témoignent pour nous de l'impact positif du dispositif et de sa réponse à un besoin réel des équipes et des élèves.

Cette pratique peut aussi être un outil intéressant pour l'amélioration du climat scolaire.

### ET APRES ?

Les premiers résultats mettent donc en évidence une incidence très positive de la pratique de la respiration guidée :

- Pour les enseignants qui se sentent plus apaisés et disponibles, et qui ressentent une amélioration du climat de classe et de l'atmosphère de travail

- en classe selon les réponses positives aux hypothèses formulées qui attestent que la pratique de la respiration guidée :

- favorise l'engagement dans la tâche, la concentration et la qualité des apprentissages

-renforce la confiance en soi des élèves.

### **Diffusion**

Les témoignages : [« ceux qui ont testé sont ceux qui en parlent le mieux »](#)

[Congrès de Marseille CC PSV](#)

[Le reportage de M6 diffusé le 30 novembre 2018](#)

- Et les dernières actualités de la presse régionale concernant le projet.

[Respirer inspire l'école de demain dans la Vienne.](#)

[Présentation du Docteur O'Hare et de son livre Cohérence Kid.](#)

### **Suites de l'action**

Pour confirmer ou infirmer les résultats obtenus au cours de l'année 2017-2018, la circonscription de Poitiers Sud Vienne mène cette année :

- Une répliation
- Une expérimentation dans un nouveau périmètre géographique incluant des classes situées en R.E.P. (département de la Charente)
- Une expérimentation auprès de classes de SEGPA.
- Une expérimentation dans le cadre d'un échange e-twinning entre une classe d'une école de la Vienne et une classe située en Angleterre (Swindon)