



COHÉRENCE CARDIAQUE

Retour sur les expériences

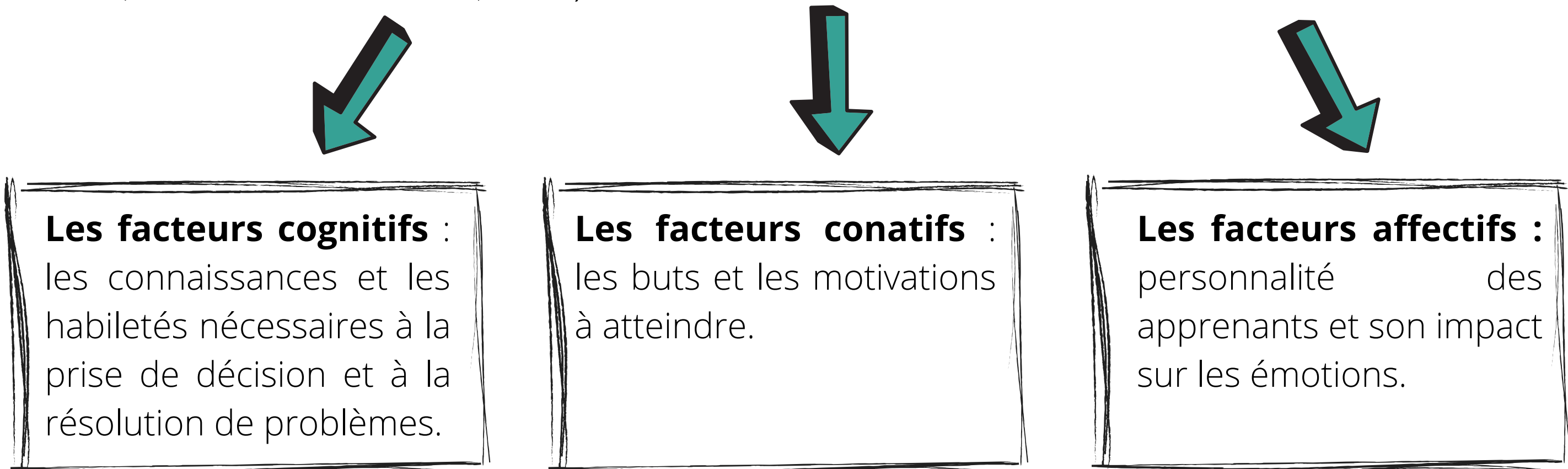


Présentation de l'étude*

Cette étude s'intéresse à l'impact des séances de respiration guidée sur la perception et la gestion du stress, et par conséquent sur la qualité du climat de classe d'une part et sur les performances d'apprentissage des élèves, d'autre part.

Que dit la recherche ?

La psychologie des apprentissages reconnaît **3 catégories de facteurs** caractérisant les apprenants (NKambou, Delozanne & Frasson, 2007) :



En ce qui concerne la dimension cognitive, Gaves et Camos (2006) soulignent l'importance de la **mémoire de travail** pour les apprentissages scolaires.

Bifrare (2012) & Delignière (1993) rappellent que la mémoire de travail est très sensible à

la PEUR, au STRESS et à l'ANXIÉTÉ

Sur la dimension conative (= dimension d'engagement), les travaux sur la motivation insistent sur l'importance de

L'ESTIME DE SOI, DE LA CONFIANCE EN SOI.

Le protocole mis en place dans la circonscription de Poitiers-Vienne-Sud

L'expérience menée en 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 **enseignants** des classes expérimentales ont renseigné l'échelle PSS4* pour la mesure du stress perçu avant de recevoir une formation sur la cohérence cardiaque.

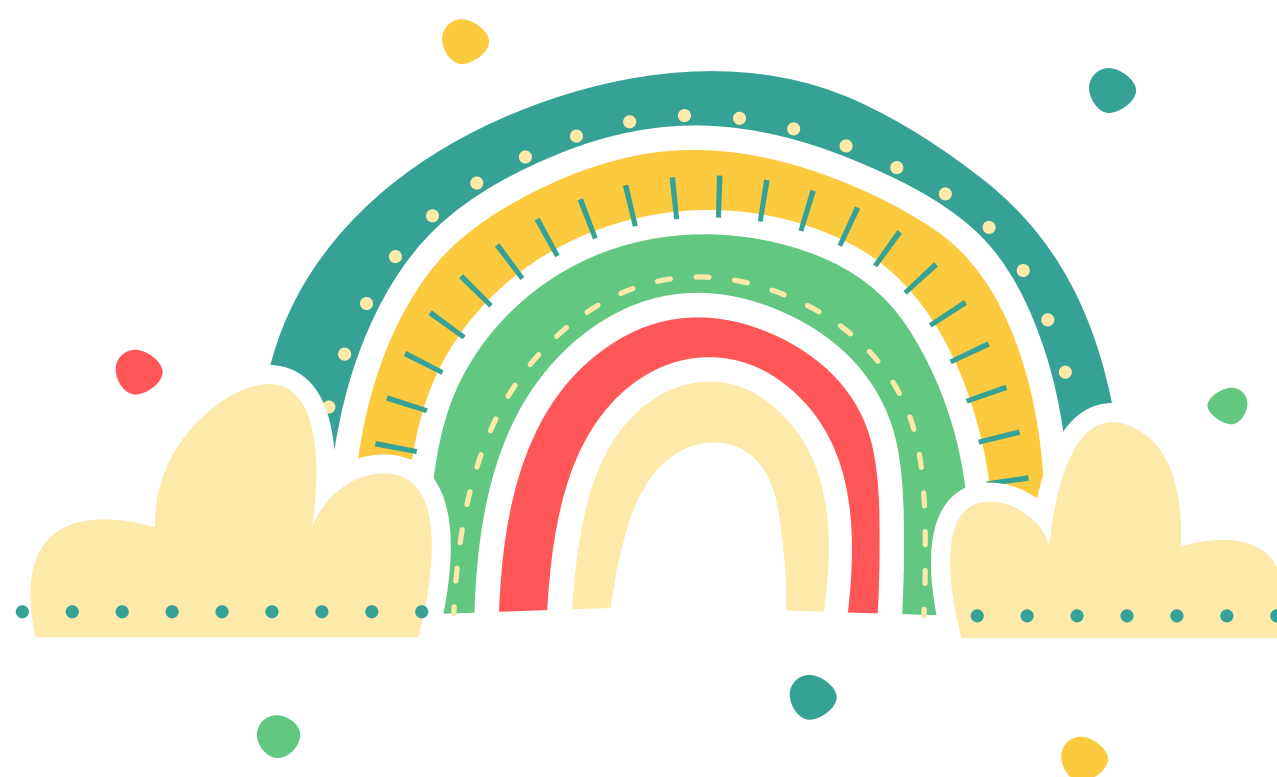
Après celle-ci, ils ont mis en place une pratique de la respiration pour eux-mêmes, selon le modèle 3.6.5 élaboré par le Dr O'Hare, un mois avant et pendant toute la durée du protocole.

Les **élèves de la PS au CM2**, ainsi que ceux du dispositif ULIS, ont pratiqué avec leur enseignant des séances de respiration guidée quotidiennes de 2 à 3 minutes lors de l'entrée en classe et au retour des récréations (y compris celle de la pause méridienne).

Les premiers constats

Après un mois de pratique, les résultats montrent :

- * Une amélioration de la **confiance en soi**, des **relations interpersonnelles** et de l'**engagement dans la planification de la tâche**.
- * A travers des 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 de l'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.



*Perceived Stress Scale ou Echelle de stress perçu