



## Projet Déstresse, Progresse ! suite...

publié le 05/02/2021

### Etat d'avancement du projet

---

#### *Descriptif :*

Le projet Déstresse, Progresse ! a démarré à la rentrée scolaire 2020-21. Il a débuté avec les professeurs formés à la cohérence cardiaque avant les vacances d'été, qui se sont mobilisés pour proposer à leurs élèves un temps de retour au calme. Le projet s'est poursuivi avec des ateliers de gestion du stress pour les élèves désireux d'approfondir la technique de respiration guidée. Nous vous proposons un premier bilan de ce projet.

---

Sept enseignants ont été formés à la cohérence cardiaque au mois de juillet 2020. Ces personnes ont pu pratiquer pendant les vacances scolaires d'été. Neuf enseignants ont été formés à la rentrée scolaire 2020. Des personnes de la direction et de la vie scolaire ainsi que des accompagnantes d'élèves en situation de handicap ont souhaité se saisir de la formation à la cohérence cardiaque.

Aujourd'hui, ces personnes peuvent utiliser cette capacité pour gérer les situations de crise comme, par exemple, un cas d'élève débordé par ses émotions suite à l'altercation avec des camarades, un encadrant a pu aider l'élève à se calmer et à faire face à ses problèmes.

Les enseignants ont proposé à leurs élèves un temps de 5 minutes pour se calmer, recentrer leur concentration pour démarrer l'heure de cours dans de meilleures conditions. Ce temps de retour au calme est prévu à 14 heures, après la pause méridienne. Certains professeurs ont préféré d'autres moments pour ce retour au calme avec des classes qu'ils ont jugé ayant du mal à se concentrer. Le projet évolue donc en fonction des constatations des professeurs et des besoins des élèves.

Les enseignants participant au projet sont satisfaits des bénéfices apportés par la pratique de la respiration guidée en classe. A savoir :

1. permettre un retour au calme en classe plus rapide ;
2. engendrer plus de concentration favorisant les apprentissages ;
3. diminuer le bruit et les bavardages ;
4. favoriser un climat de classe plus serein.

En parallèle, des ateliers de gestion du stress ont été organisés par une professionnelle gestion du stress. 47 élèves de 6ème et de 5ème ont souhaité participer à ces ateliers. Les participants aux ateliers déclarent recueillir des bénéfices de la pratique de gestion du stress : ils disent se sentir plus calmes, moins timides, soulagés de pouvoir exprimer leurs inquiétudes relatives à la crise sanitaire.

Le projet Déstresse, Progresse ! c'est aussi la création d'une application numérique de gestion du stress disponible sur tous les ordinateurs du collège permettant à tous les enseignants de tester et mettre en place une courte pratique de respiration guidée en classe. Une application numérique pour téléphone mobile est téléchargeable gratuitement via Google Play store afin que chaque élève-participant aux ateliers puisse pratiquer la respiration guidée en autonomie, à la maison, seul ou en famille.

Pour conclure, si le planning du projet a été perturbé par la crise sanitaire, le projet a quand même pu voir le jour à la rentrée scolaire 2020. Le projet se déroule tout au long de l'année scolaire 2020-21 avec tous les acteurs de la vie du collège. Les retours des enseignants sont encourageants et ceux des élèves participant aux ateliers enthousiastes.