Bilan de l'action Déstresse, Progresse !

publié le 06/07/2021

un bilan très positif !

Descriptif :

Il s'agit du bilan de l'action Déstresse, Progresse menée pendant l'année scolaire 2020-2021. Cette action est basée sur la cohérence cardiaque. Elle a été menée auprès des élèves du niveau 6ème.

L'année scolaire 2020-2021 touche à sa fin !
C'est l'heure des bilans de fin d'année ...
Avant de vous souhaiter de bonnes vacances d'été, je vous propose un bilan de l'action Déstresse, Progresse !
Cette action a été menée sur toute l'année scolaire auprès des élèves du niveau 6ème. Les professeurs qui ont souhaité faire partie du projet, ont été sensibilisés à la cohérence cardiaque et formés à la respiration guidée (technique de respiration basée sur la cohérence cardiaque). Ils ont pu mettre en place cette respiration guidée auprès de leurs élèves.

Voici un résumé du bilan.

L'évaluation du projet montre une bonne participation des élèves à la cohérence cardiaque au début des cours, ainsi que lors des ateliers collectifs.
Les enseignants ont bien adhéré à la méthode de respiration guidée. Les enseignants se sont emparés de la méthode selon leur besoin : avant une évaluation, à chaque cours ou en cas de besoin face à une classe agitée.

Les parents semblent concernés par la gestion du stress de leur enfant puisqu'ils ont tous donnés leur accord quant à la participation de leurs enfants aux ateliers collectifs. Il faut noter que des parents nous ont adressé par retour de mail (via Pronote) des remerciements pour l'initiative et remarquent la pertinence du projet.

Nous pouvons noter l'intérêt porté par les enseignants pour ce projet : demande d'informations lors de la présentation du projet, souhait de participer à la sensibilisation à la cohérence cardiaque, volonté d'intégrer la pratique durant leurs cours. Dans ce cadre là, nous pouvons remarquer que des professeurs se sont appropriés le projet pour le mettre en place dans des niveaux de leur choix (niveaux 5ème et 4ème). Également, les professeurs de SEGPA ont souhaité s'impliquer dans le projet.

Nous pouvons donner quelques chiffres significatifs : après un temps de respiration guidée en classe, 78% des élèves déclarent se sentir plus calmes, 53% déclarent se sentir plus autonomes devant leurs exercices, 52% des élèves déclarent se sentir plus concentrés (enquête réalisée auprès de 162 élèves de 6ème, en juin 2021).
Quant aux professeurs, ils sont 70% à remarquer un retour au calme des élèves après un temps de pratique et 55% à déclarer une meilleure concentration de leurs élèves.

D'autre part, les ateliers de gestion du stress et des émotions montrent leur impact positif : 83% des élèves participant aux ateliers ont déclaré un impact positif sur leur vie de collégien et/ou personnelle.

Perspectives :

Reconduction du projet (sous réserve du financement accordé par l'ARS et le Conseil départemental) pour l'année 2021 - 2022 avec l'accord du chef d'établissement, des enseignants, des représentants des parents d'élèves et des élèves. Le chef d'établissement a validé début mars 2020, au regard des premiers résultats du projet, sa pérennisation pour l'année scolaire 2021-2022.
Le maintien de la pratique de la technique de cohérence cardiaque vers les mêmes objectifs a été validé.
Les élèves (en fonction du niveau 6ème ou 5ème) se verront proposer des ateliers de gestion du stress qui leur

permettront d’exprimer leurs ressentis de stress en lien avec la crise sanitaire, de mobiliser leurs ressources personnelles grâce aux outils de gestion du stress mis à leur disposition afin de renforcer leurs facteurs de protection, au service du bien-être et des apprentissages scolaires.
Madame la Principale adjointe a sollicité la professionnelle de gestion du stress pour une formation personnalisée à destination des AESH du collège, pour l’année scolaire 2021-2022.

Je souhaite rappeler ici que les parents qui souhaitent plus d’informations concernant ce projet peuvent me contacter au 05 46 27 18 68 (demander l’infirmerie).

Si vous voulez soutenir le projet, n’hésitez pas à en parler, à solliciter les représentants des parents d’élèves, et, à nous faire part de vos remarques.

Articles parus dans la presse :
"La Rochelle : le collège Beauregard apprend à ses élèves à gérer leur stress"- actu-LaRochelle : https://actu.fr/nouvelle-aquitaine/la-rochelle_17300/la-rochelle-le-college-beauregard-apprend-a-ses-eleves-a-gerer-leur-stress_40326231.html

"La Rochelle : les collégiens apprennent à gérer leur stress"- Sud-Ouest : https://www.sudouest.fr/charente-maritime/la-rochelle-les-collegiens-apprennent-a-gerer-leur-stress-1549788.php

Les élèves en parlent (des ateliers de gestion du stress et des émotions)

"*J’aime beaucoup cet atelier car ça m’enlève des mauvais souvenirs et ça me détend* ", Ryan

"*C’était trop bien. Je me suis très détendu, je me sens plus calme, je pense maintenant à des choses positives. Merci*", Ryan

"*ça m’aide à ne plus penser à mes peurs*", Romain

"*j’aime parce que je suis moins en stress. Merci.*" Ambre

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.