



# Projet Désstresse, Progresse ! Premiers résultats

publié le 05/02/2021

## Descriptif :

premiers résultats remarquables par les enseignants suite à la mise en place de la respiration guidée avec leurs classes.

Pour pouvoir juger de l'intérêt du projet Désstresse, Progresse !, un système d'évaluation a été élaboré. Régulièrement, un questionnaire en ligne est envoyé aux professeurs pratiquant la respiration guidée avec leurs classes. Ce questionnaire porte sur différentes affirmations : la cohésion des élèves de la classe, la capacité d'engagement dans la tâche, le niveau sonore dans la classe, l'autonomisation de l'élève, la capacité d'attention des élèves, le niveau d'agitation des élèves.

Une échelle de valeurs est proposée pour que les enseignants puissent évaluer la pertinence des affirmations présentes dans le questionnaire : cette échelle de valeurs va de 1 (pas du tout) à 6 (véritablement).

Voici un premier bilan des retours des enseignants :

A l'affirmation, "les élèves coopèrent et s'entraident vers un objectif commun...", les enseignants sont 42% à répondre 1,2 ou 3 et 58% à répondre 4 ou 5.

A l'affirmation, "les élèves savent vivre ensemble (respect dans les attitudes, les mots et les gestes)", les enseignants sont 40% à répondre 1,2 ou 4 et 60% à répondre 3 ou 5.

A l'affirmation, "les élèves se mettent au travail plus rapidement", les enseignants sont 28% à répondre 3 ou 4, 28% à répondre 6 et 44% à répondre 4.

A l'affirmation, "je rappelle de revenir au calme pour bénéficier d'un niveau sonore propice aux apprentissages et échanges en classe", les enseignants sont 40% à répondre 1,2 ou 3 et 60% à répondre 4 ou 5.

A l'affirmation, "les élèves demandent moins souvent à ce que la consigne soit reformulée et/ou demandent moins l'aide du professeur(e) (sont plus autonomes)", les enseignants sont 28% à répondre 2 ou 3 et 72% à répondre 4.

A l'affirmation, "les élèves participent à l'oral et/ou posent des questions sur le cours", les enseignants sont 56% à répondre 4 ou 6 et 44% à répondre 5.

A l'affirmation, "les élèves entendent, écoutent la consigne et la respectent", les enseignants sont 28% à répondre 3, 29% à répondre 6 et 57% à répondre 4.

A l'affirmation, " lorsque je demande leur attention, les élèves se mettent en posture d'écoute, ils sont capables d'inhiber un bruit perturbateur", les enseignants sont 28% à répondre 3, 57% à répondre 4 et 15% à répondre 5.

A l'affirmation, " le niveau d'agitation des élèves juste après la pratique", les enseignants sont 57% à répondre 1 (pas d'agitation) et 43% à répondre 2.

A l'affirmation, "le niveau d'agitation des élèves durant une heure de cours précédé d'un temps de pratique formelle (3 ou 5 minutes)", les enseignants sont 14% à répondre 1 (pas d'agitation) et 86% à répondre 2,3 ou 4.

En conclusion, les résultats obtenus par les questionnaires et les réponses des enseignants montrent les bénéfices apportés par la pratique de la respiration guidée sur le climat de classe et les apprentissages.

