

Favoriser le bien-être,
Améliorer les apprentissages
fondamentaux
par la pratique de la
respiration guidée



Projet Académique

Cadre réglementaire

Ambition 1 Construire
des apprentissages durables

Ambition 2 Accompagner
chaque élève dans la construction
de son parcours

Ambition 3 Ouvrir
l'École, développer les liens avec ses
partenaires, conforter la confiance

Ambition 4 Former
pour favoriser le développement
professionnel de tous les personnels
dès l'entrée dans le métier

Programmes

- École de l'épanouissement
- Respecter autrui

Climat scolaire et posture professionnelle

- Bien être à l'école
- Bienveillance

Objectif double pour les enseignant.e.s

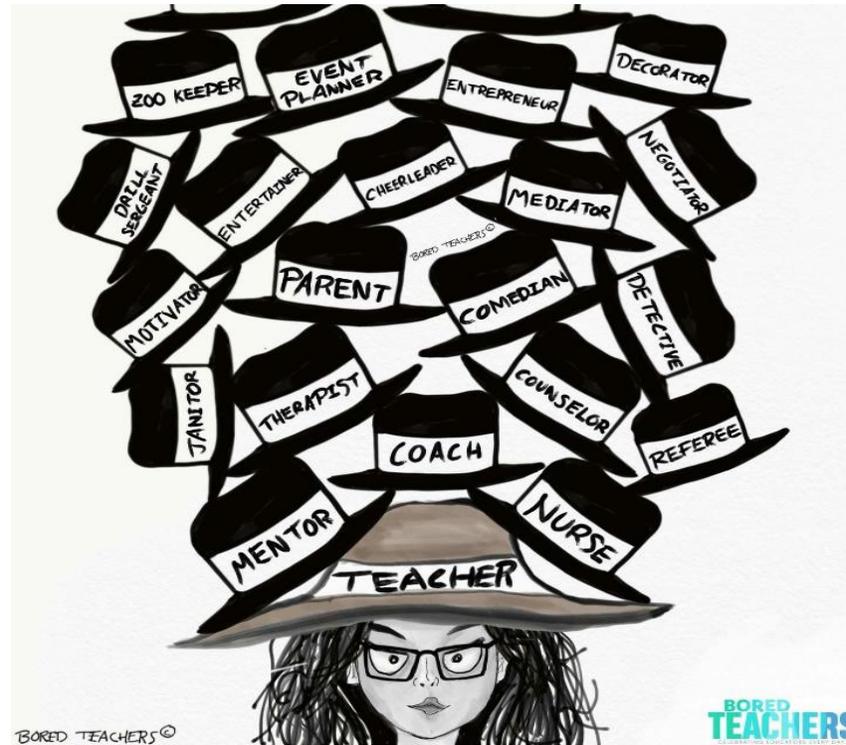
AGIR ↔ REPONDRE

EXIGENCES DU
METIER

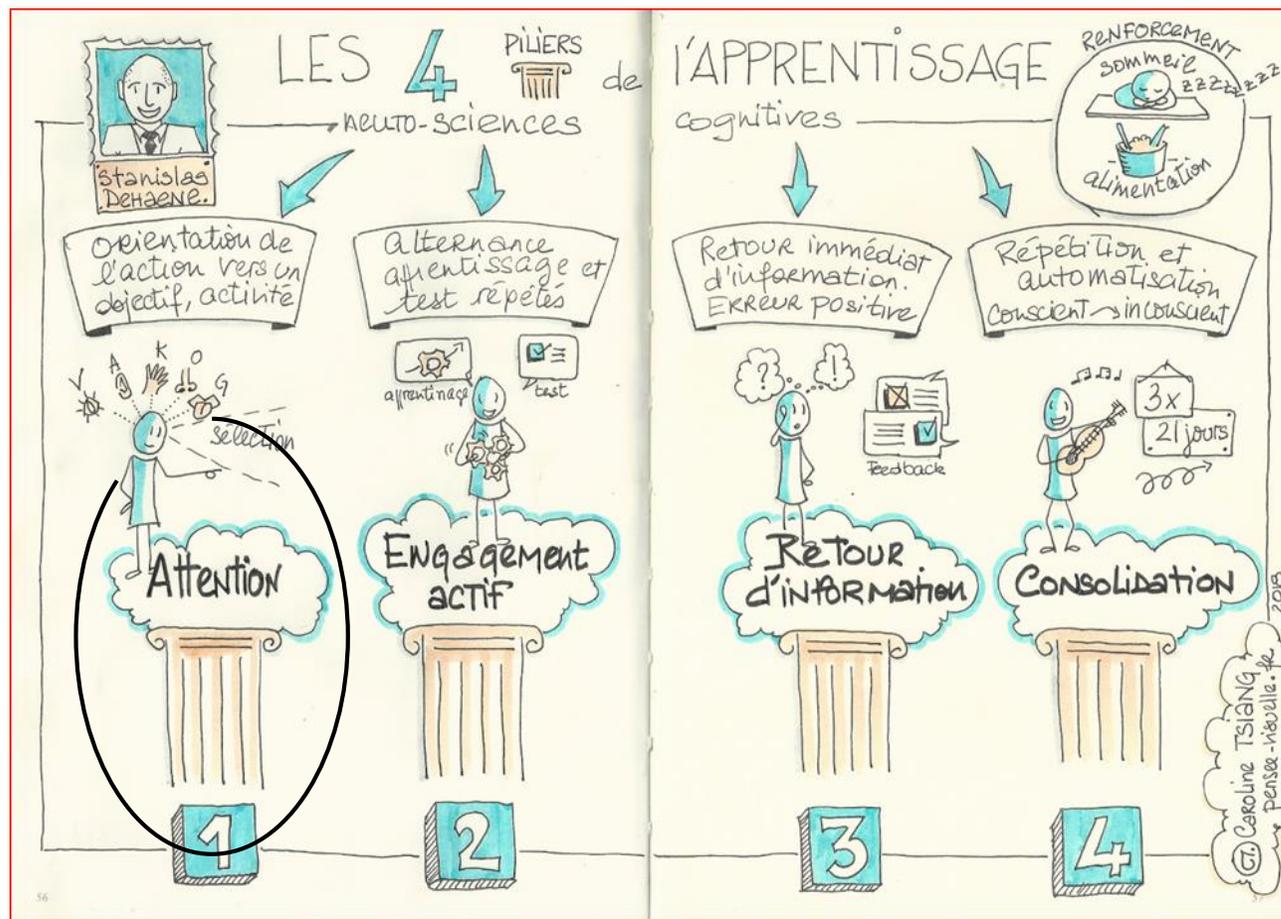
CLIMAT de
CLASSE

PRESSION- STRESS

APPRENTISSAGES



Un objectif double pour les élèves



A quoi je me connecte?

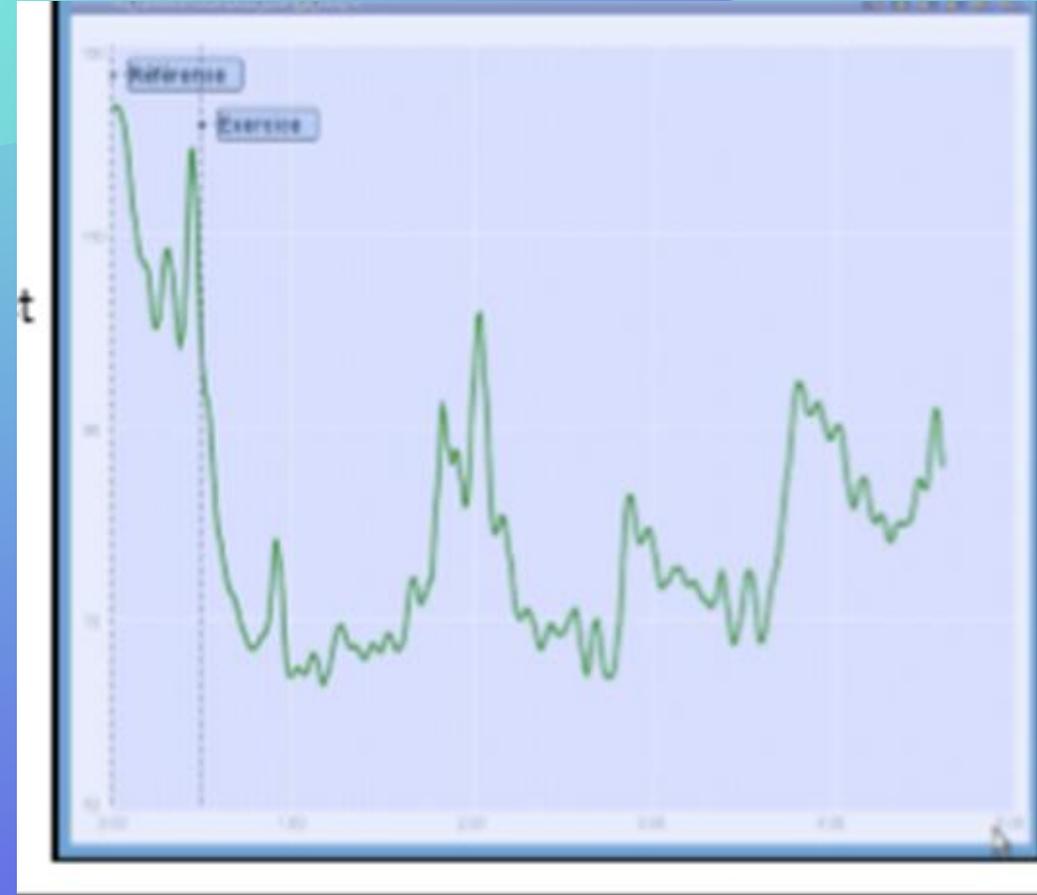
De quoi je me déconnecte?

Pour comprendre...

- La fréquence cardiaque n'est pas fixe
- Elle fluctue en permanence naturellement
- L'environnement est changeant, chaotique.
- Cette fluctuation est le témoin de l'adaptation à l'environnement.
- Le cœur des personnes en bonne santé est plus irrégulier que celui des personnes en mauvaise santé



Le chaos c'est normal !



Formation à la respiration guidée

Démonstration 1

Formation à la respiration guidée

Démonstration 2

OBJECTIF DU PROJET

Pour les enseignant.e.s et les élèves

Agir sur l'atmosphère de travail pour:

- Favoriser l'attention et l'engagement dans la tâche
- Favoriser l'écoute, l'empathie et la coopération

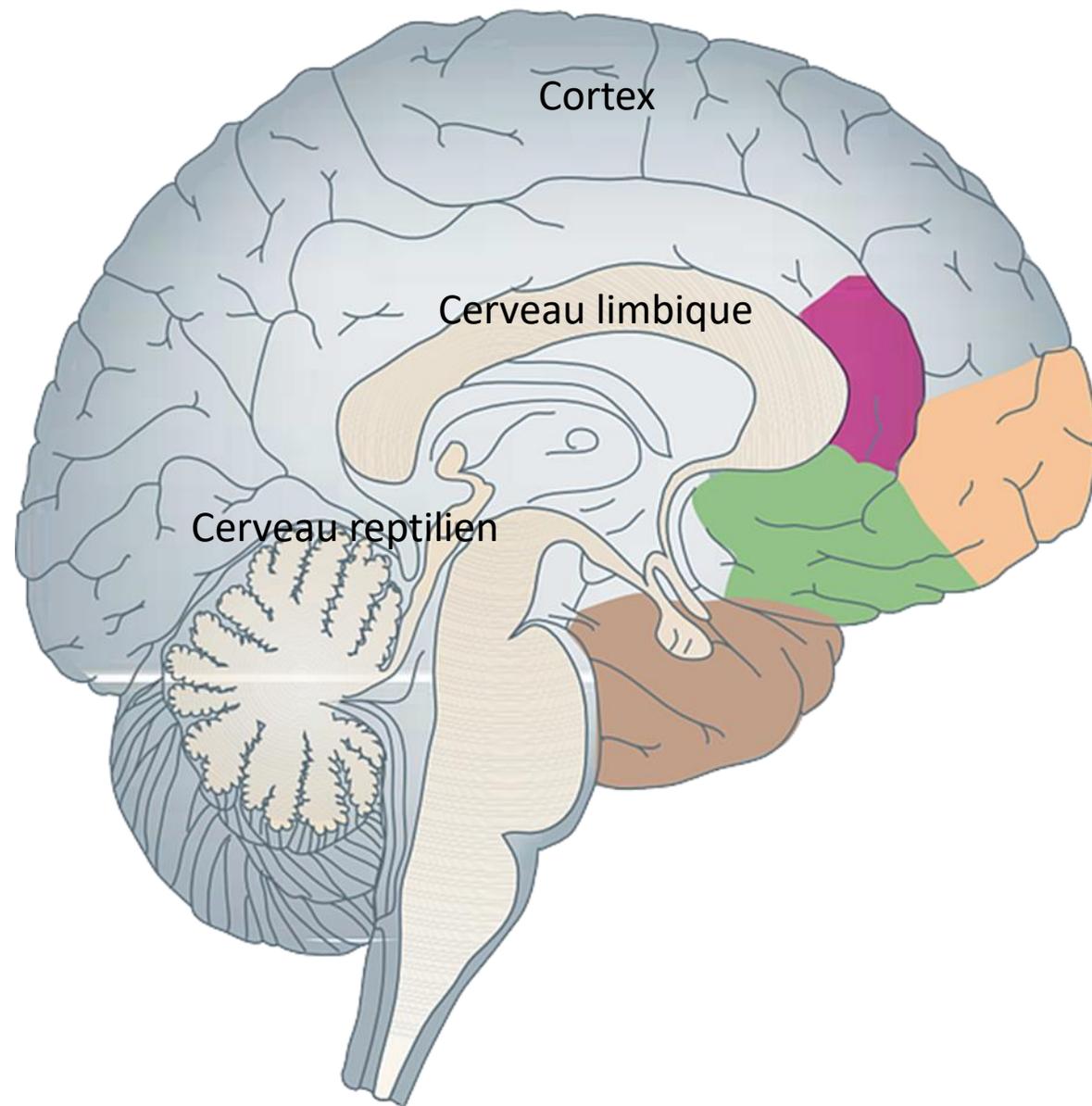
Comment ?

- En prenant soin des enseignant.e.s et des élèves
- En les aidant à mettre à distance les émotions négatives, le stress ...



Comprendre l'action des émotions

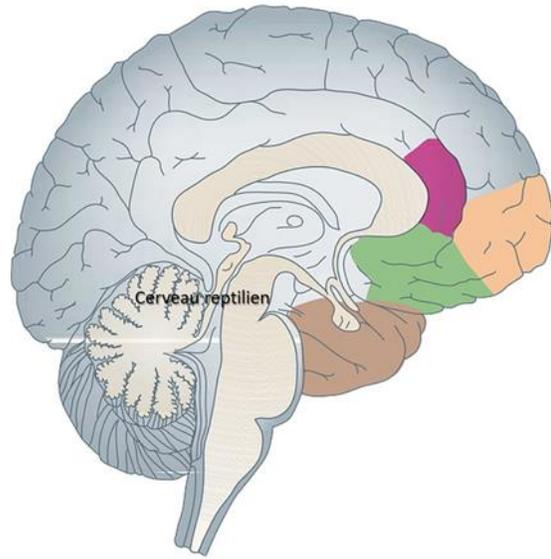




Cortex

Cerveau limbique

Cerveau reptilien



Survie

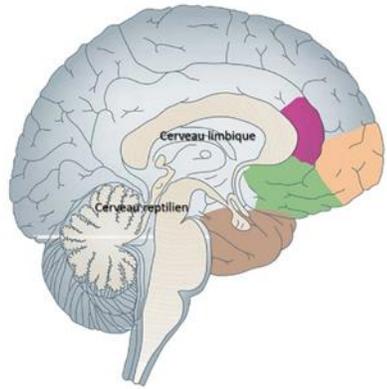
- Instinct
- fonctions (respiration, digestion, métabolisme, élimination...)

Territoire

Cerveau reptilien



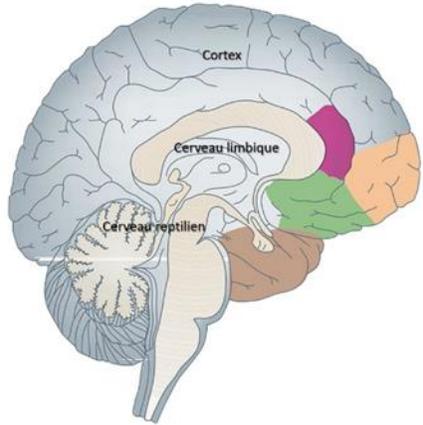
Cerveau limbique



- Emotions
- Mémoire
- Premiers apprentissages



Cortex

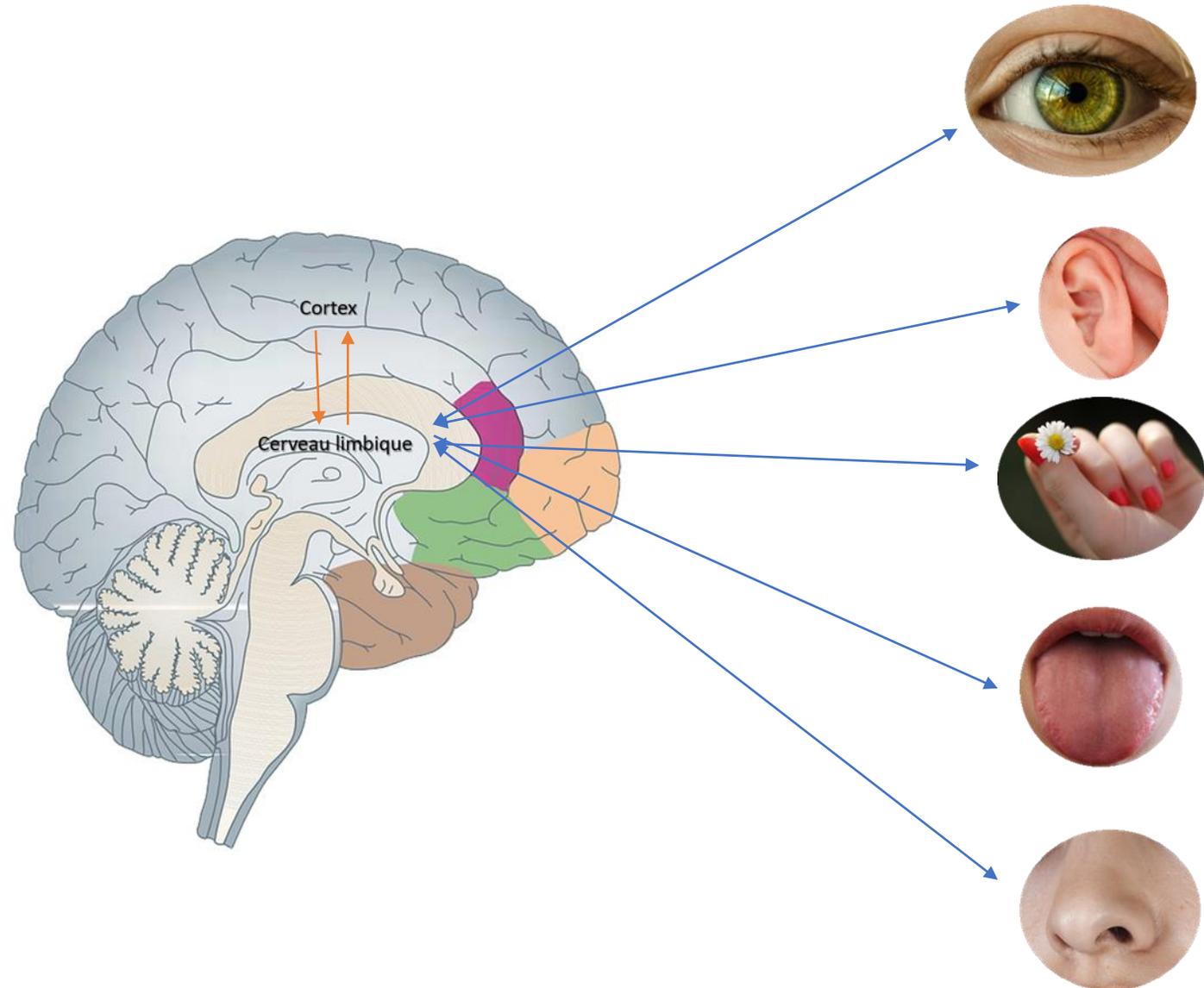


- Analyse
- Raisonnement
- Prise de parole
- Relations sociales



Cerveau limbique et néocortex: quel lien?

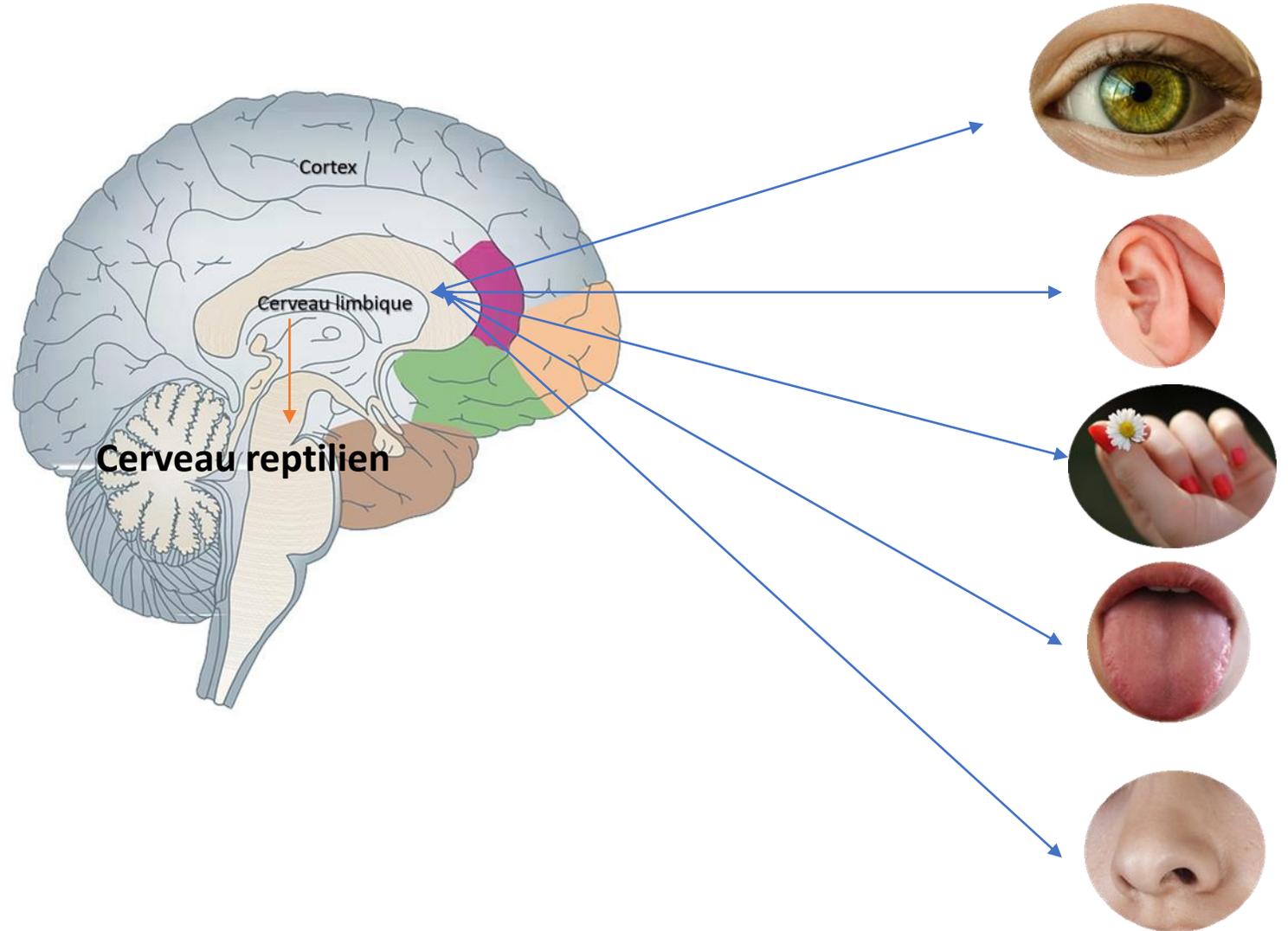
L'information est perçue au niveau du cerveau limbique, qui génère une émotion, qui est analysée par le cortex, qui décide de l'action à entreprendre.



cerveau limbique et néocortex: complémentaires mais indépendants

L'information perçue par le cerveau limbique, génère une émotion importante, qui ne peut être analysée ni contrôlée par le cortex.

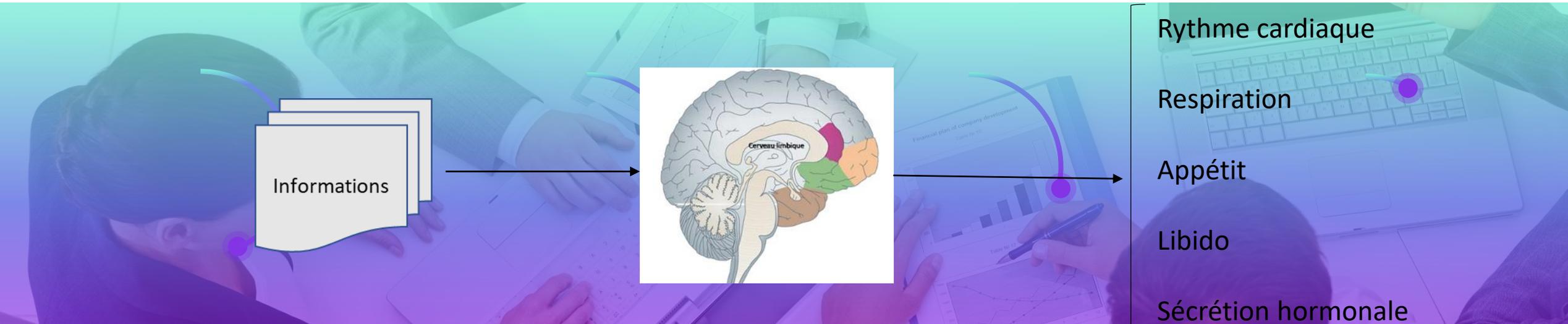
Le cerveau reptilien commande une réaction immédiate de protection.





<u>Impossible</u>	<u>Possible</u>
<ul style="list-style-type: none">❖ Commander à une émotion de disparaître par la parole (Le langage et la cognition ont un effet limité sur le cerveau limbique). ❖ Proposer une solution en prenant appui sur le langage, la connaissance et le raisonnement.	<p>Utiliser une méthode passant par le corps et ses fonctionnalités notamment la respiration et le mouvement.</p>

Le stress: une réaction réflexe



En état de survie ou de danger , identique à l'état de stress, le cerveau émotionnel déclenche une alarme qui interrompt toutes les activités du cerveau cortical jusqu'à ce que l'urgence soit passée.



La respiration guidée à l'école

Comment construire les environnements pour permettre les apprentissages ?

Adéquation entre les caractéristiques des apprenants et les propriétés de l'environnement

Dimension cognitive

Importance de la mémoire de travail pour les apprentissages scolaires (Gavens et Camos, 2006)

Mémoire de travail affectée par la fatigue, la peur, le stress, l'anxiété (Bifrare, 2012; Delignières, 1993)

Dimension conative

Importance de la motivation l'estime de soi, de la confiance en soi. (Viau, 1995)

Dimension affective

La relaxation à l'école :
Pourquoi, où, quand, comment ? (Legat, 2005)

Les conséquences de trop de stress

La répétition excessive



Épuisement cœur/cerveau

Les traumatismes
(cf ESPT)



Répétition du comportement dans une situation qui ne le justifie pas.

Les attaques d'anxiété



ou à l'inverse

« étouffement » cognitif



Contrôle absolu des émotions



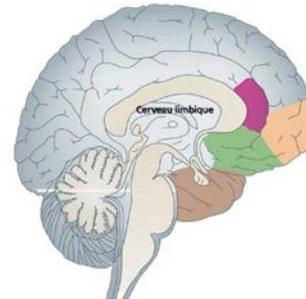
Difficulté à prendre des décisions.

Le cœur des émotions

« Une émotion est avant tout un état du corps et ensuite un état du cœur. »



William James
(Professeur à Harvard et père de la psychologie américaine en 1890)



Système
Nerveux
Autonome



- Un réseau propre de neurones

- Un champ électromagnétique que l'on détecte à plusieurs mètres.

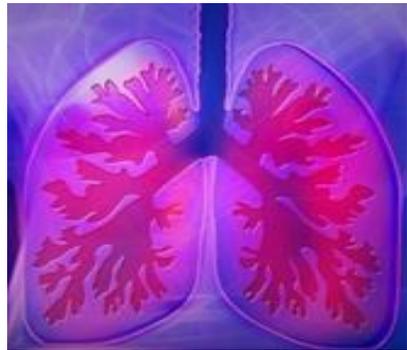
- Sécrétion immédiate des hormones: adrénaline et ocytocine

Si le cœur se dérègle, notre cerveau émotionnel se dérègle également. David Servan-Schreiber



La relation entre le cerveau émotionnel et le « petit cerveau » du cœur est une des clés de l'intelligence émotionnelle ».

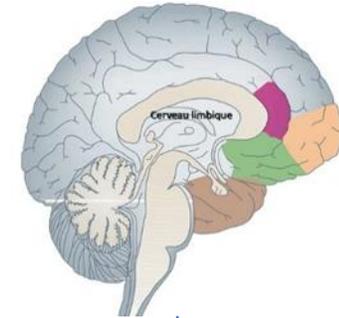
Que se passe-t-il lorsque l'on pratique la respiration guidée ?



Fréquence respiratoire
6 respirations complètes/minutes



Rythme cardiaque régulier



Une question d'attention...

A quoi je me connecte?

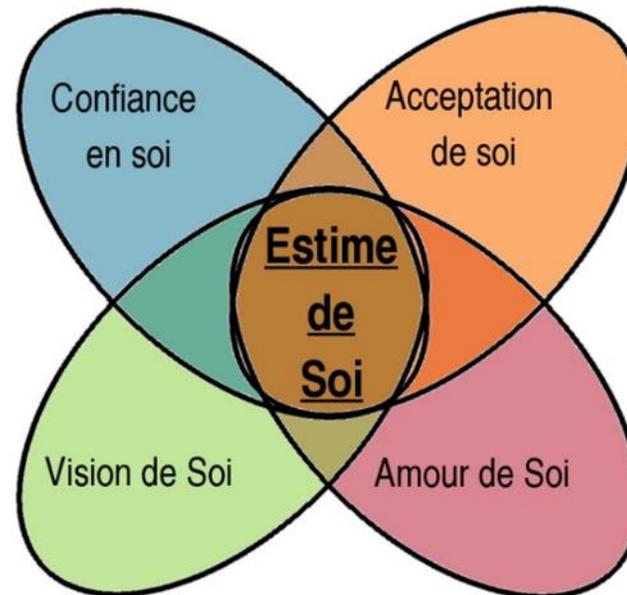
Renforcer la qualité de l'atmosphère de travail pour développer :

Le bien être de chacun

Les capacités de concentration et de réflexion des élèves

La disponibilité de l'enseignant

L'estime de soi de chacun

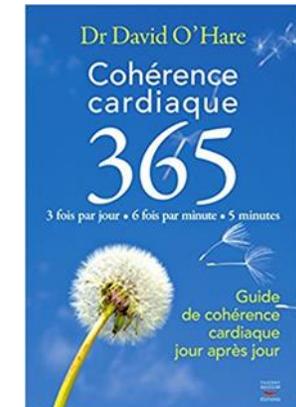
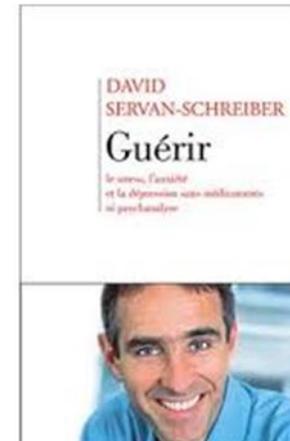


Respiration guidée – Cohérence cardiaque

De quoi parle-t-on ?

Les mots pour le dire

- Cohérence Cardiaque
- Résonance Cardiaque
- Cohérence Neuro-physiologique
- Cohérence Neuro-psychologique
- Respiration Guidée
- Cardio-feedback, Cardio-biofeedback
- Biofeedback de Variabilité Cardiaque



Pour comprendre ...



L'amplitude de la variabilité cardiaque

- Est un paramètre biologique officiel
- Est une constante physiologique individuelle
- Est un témoin des capacités d'adaptation
- Son amplitude au repos est corrélée à l'état de santé
- Se mesure au moyen de logiciels spécifiques



Ce qui réduit l'amplitude de la variabilité

- L'âge (-3% par année d'âge)
- Le stress
- Toute altération cardio-vasculaire
- La dépression, les états anxieux
- Les maladies chroniques



Ce qui réduit l'amplitude de la variabilité

- La pollution, les intoxications
- L'alcool, le tabac
- La fatigue, le décalage horaire
- Certains médicaments

Pour comprendre ...



Ce qui augmente l'amplitude de la variabilité

- L'activité physique régulière
- Le repos, les vacances, les loisirs
- Relaxation, méditation, prière, yoga
- Musique et l'art en général



Ce qui augmente l'amplitude de la variabilité

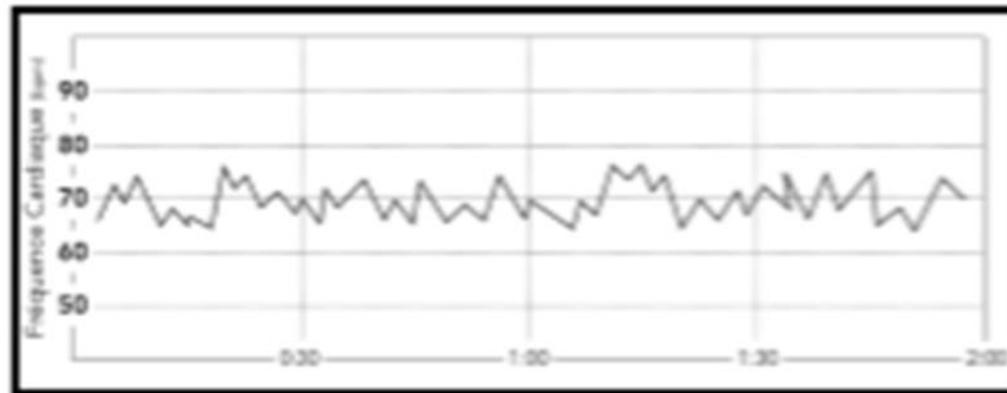
- Humour, rire
- Mode de vie simple, équilibré
- Amour et les relations sexuelles
- Compassion, gratitude, reconnaissance
- Émotions "positives"

Pour comprendre ...du chaos à la cohérence cardiaque

Rappel :

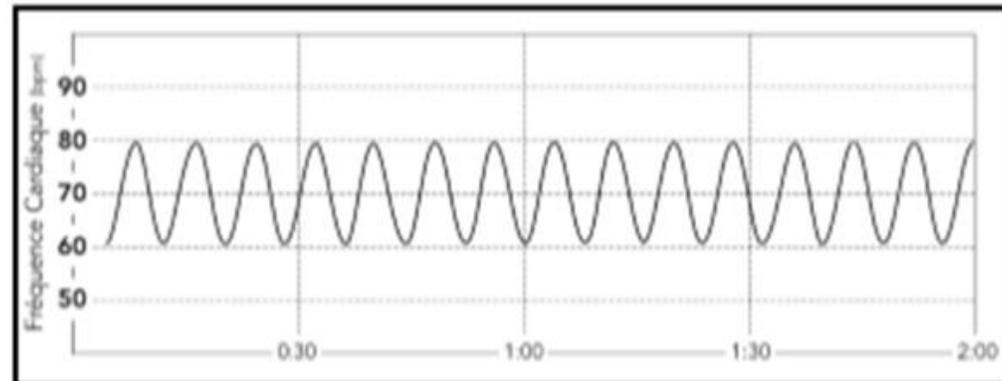
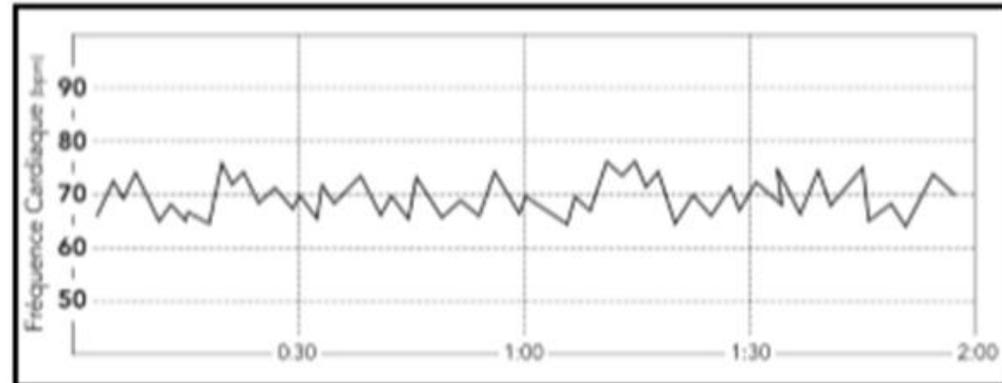
L'état de chaos de la variabilité de la fréquence cardiaque est l'état normal d'adaptation

L'environnement est irrégulier et chaotique, l'adaptation optimale se manifeste donc par une courbe irrégulière et chaotique



Pour comprendre ...du chaos à la cohérence cardiaque

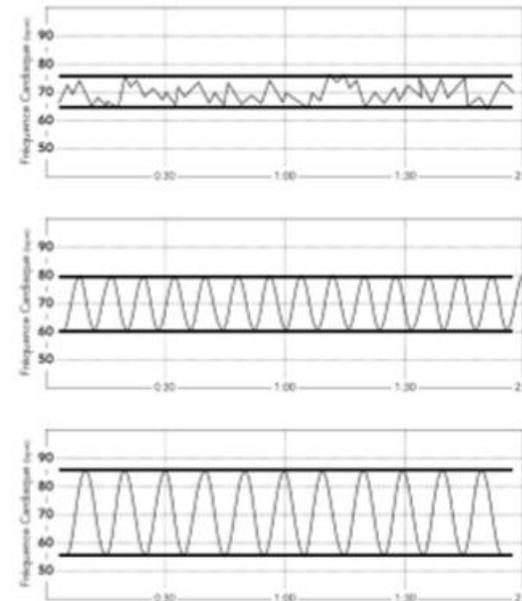
- **Chaos** de la variabilité cardiaque
 - État normal (rappel)
 - Courbe non périodique
-
- **Cohérence** cardiaque
 - État induit
 - Courbe périodique



La puissance de la respiration

La fréquence respiratoire de résonance

- **Non cohérence**
 - Amplitude naturelle
- **Cohérence**
 - Amplitude majorée
- **Cohérence à 6 par minute**
 - Amplitude maximale



La respiration à 6 par minute (0,10Hz) est celle, chez l'adulte, qui donne l'amplitude la plus importante

C'est donc cette fréquence respiratoire qui est adoptée pour la pratique de la cohérence cardiaque.

Les effets de la cohérence cardiaque

Effets à court terme :

- Réduction progressive de la fréquence cardiaque
- Réduction de la pression artérielle
- Manifestations parasympathiques (bruits intestinaux, bâillements)
- Impression de détente et de relaxation
- Recentrage lors d'une situation stressante

Les effets de la cohérence cardiaque

Effets à moyen terme : Persistent quelques heures

- Persistance de la baisse de la pression artérielle
- Baisse du cortisol (hormone de stress) / Augmentation de la DHEA
- Augmentation de la fréquence des ondes alpha cérébrales
- Augmentation de l'ocytocine
- Impression de prise de distance et de lâcher prise

Les effets de la cohérence cardiaque

Effets à long terme :



Par contre, la pratique régulière a un effet cumulatif et de renforcement. C'est la base de la pratique de la cohérence cardiaque respiratoire

La seule façon d'avoir des effets à long-terme c'est de pratiquer plusieurs fois par jour.

Effets à long terme :

- réduction de la pression artérielle moyenne
- réduction de la fréquence cardiaque moyenne
- réduction du cortisol sanguin (lorsque élevé au départ)
- augmentation de la DHEA sanguine
- diminution du rapport cortisol / DHEA
- augmentation de l'ocytocine
- diminution de l'adiposité abdominale
- diminution de l'âge biologique
- augmentation de la fréquence des ondes alpha cérébrales

- impression de calme et de sérénité
- diminution du niveau de stress ressenti
- augmentation de la capacité d'introspection
- amélioration des relations interpersonnelles
- augmentation de la juste perception de la réalité
- amélioration de la clarté mentale
- amélioration de la performance
- diminution de l'anxiété et du stress perçus

La pratique régulière

Il n'y a pas d'effets à long terme sans pratique régulière

La mise en place est très simple.

L'apprentissage est de courte durée. Les effets favorables surviennent rapidement.

La méthode la plus préconisée est le 3-6-5 ...chez les adultes.

- 3 sessions par jour
- 6 respirations par minute pendant la session
- 5 minutes par session

La pratique régulière

La mise en place se fait en deux phases :

- La phase d'apprentissage
- La phase de pratique

Phase d'apprentissage :

- C'est l'apprentissage de la fréquence de 6 par minute qui est concerné
- Il faut environ deux semaines de pratique régulière
- Elle fait appel aux guides respiratoires
- Il est aussi possible de pratiquer sans guide respiratoire

La respiration guidée à l'école

2017-2018

Equipe

PSV

A Castel

C Heinis

A Hugonnaud Fayollat

Eric Zahnd



D. O'Hare

D Bellec

2018-2019

Equipe Ang

J.Rallet

N. Boissinot

G. Rozmanowski

S. Lastère

G. Lacroix

2019-2020 Circonscription de Cognac : 95 classes

La respiration guidée pour les élèves

Les hypothèses de l'action recherche:

Les séances de CC favorisent l'engagement dans la tâche

Les séances de CC améliorent les apprentissages

Les séances de CC permettent de mieux réguler les émotions

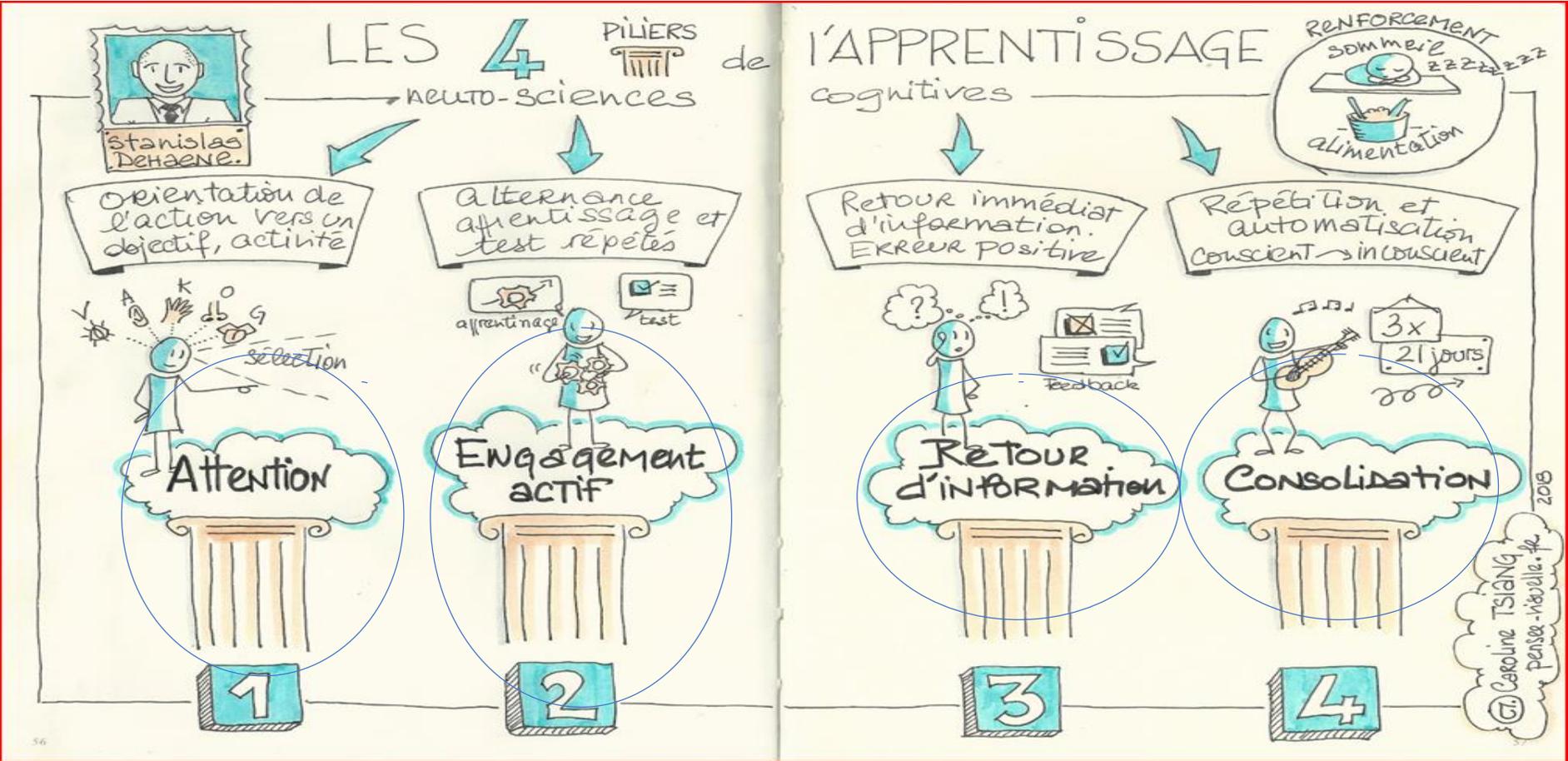
Les séances de CC permettent d'améliorer la confiance en soi

La respiration guidée à l'école

Témoignages

<https://drive.google.com/file/d/1AN2UQMM70mF0RraDlxArBZCdcjzvdr1x/view>

Quid des quatre piliers de l'apprentissage ?



La respiration guidée pour les élèves

Communication

Avec les élèves



Avec les parents

Avec les personnels de l'établissement

Au-delà de l'établissement

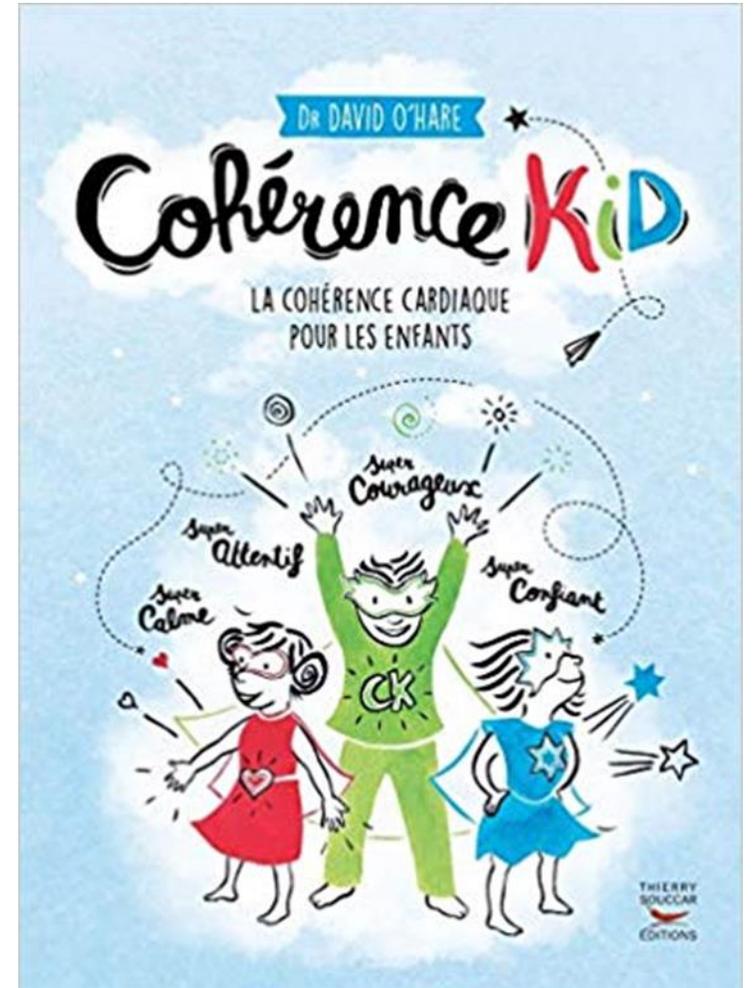
Et avec nous !!!

Prix du Premier degré
Journée académique de l'innovation
2019
Poitiers

La respiration guidée pour les élèves et les enseignant.e.s



Merci pour votre attention



9

al
VI