Respirez, apprenez et construisez des apprentissages sereins !

publié le 05/11/2018 - mis à jour le 27/11/2018

Retour sur les expériences autour de la cohérence cardiaque

Descriptif :

Effets de séances de respiration guidée ; pratique de la cohérence cardiaque adaptée aux enfants sur le climat et les apprentissages scolaires

Sommaire :

- Présentation de l'étude
- Ce que dit la recherche
- Le protocole mis en place dans la circonscription Poitiers-Vienne-Sud
- Les premiers constats
- Des témoignages
- Revue de presse
- Bibliographie

● Présentation de l'étude

L'étude présentée ici se situe dans le contexte de la création, de la **conception** et de l'**aménagement** des **environnements** d'apprentissage pour des élèves scolarisés à l'école primaire. Plus particulièrement, nous nous intéressons ici à l'impact de séances de **respiration guidée** sur la perception et la gestion du **stress** et, par conséquent, sur la qualité du **climat scolaire** d'une part, et sur les **performances d'apprentissages** des élèves d'autre part.

● Ce que dit la recherche

La **psychologie des apprentissages** reconnait **trois** catégories de **facteurs** caractérisant les apprenants (NKambou, Delozanne & Frasson, 2007) : les facteurs **cognitifs**, **conatifs** et **affectifs**.
Les facteurs cognitifs concernent les connaissances et les habiletés nécessaires à la prise de décisions et à la résolution de problèmes.
Les facteurs conatifs concernent, en partie, les buts et la motivation à les atteindre.
Les facteurs affectifs concernent le style ou la personnalité des apprenants, et leur impact sur les émotions.
Le potentiel d'un individu est fonction de ces trois facteurs qui, en réalité, sont étroitement combinés.

En ce qui concerne la **dimension cognitive**, Gavens et Camos, (2006) soulignent l'**importance** de la **mémoire de travail** pour les apprentissages scolaires alors que Bifrare (2012) (pdf de 1,2 Mo) et Delignière (1993) rappellent que la mémoire de travail est **très sensible** à la **peur**, au **stress** et à **l'anxiété**.
Sur la dimension conative (ou dimension d'**engagement**), les travaux sur la motivation et l'espérance de succès (se reporter aux travaux de Viau et de Bandura) (pdf de 514 Ko) insistent sur l'importance de l'**estime de soi,** de la **confiance** en soi et sur les **théories de l'attribution**.
L'ensemble de ces facteurs peut être, par exemple, **favorisé** par des temps de **métacognition prospective** et **rétrospective** (pour une présentation détaillée, se reporter aux travaux de Joëlle Proust). Enfin, sur la dimension **psycho-affective**, le climat scolaire incluant les **relations interpersonnelles** entre les élèves et les enseignants, le **design spatial et temporel** contribuent largement à l'**amélioration** de la qualité des **apprentissages**.

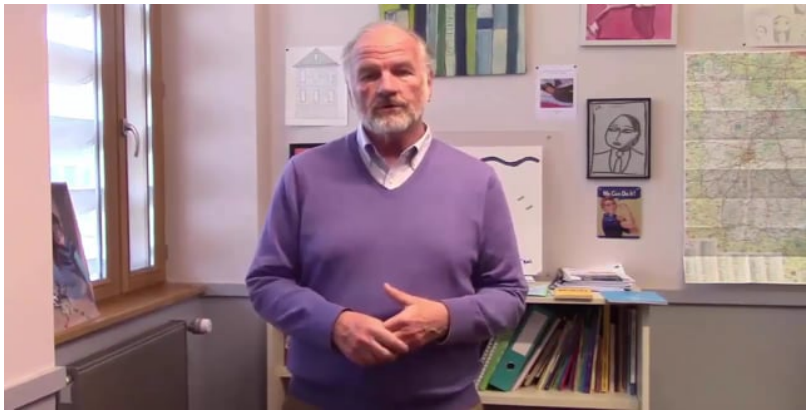
La **qualité des apprentissages** et l'action sur le **climat scolaire** sont influencés par des **réponses didactiques** et des **réponses organisationnelles**.
Les **réponses didactiques** sont fondées sur l'ingénierie pédagogique par la mise en adéquation des propriétés du matériel d'apprentissage avec les propriétés cognitives des apprenants et par le calibrage la Zone Proximale d'Apprentissage pour éviter les jugements métacognitifs négatifs lorsque les élèves ne perçoivent pas ou plus les apprentissages (Metcalfe, 2009).
Les **réponses organisationnelles** sont fondées sur le soin apporté au design temporel et spatial de l'environnement d'apprentissage (chrono-pédagogie), à l'Intégration des temps de métacognition prospective et rétrospective (prise de conscience des situations d'apprentissage) ainsi qu'à l'aménagement de temps de réveil corporel, de temps de relaxation, de temps de respiration guidée (respect et prise en compte des caractéristiques physiologiques et développementales des élèves).

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

Le protocole expérimental, conduit au cours de l'année scolaire 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 pré-tests et post-tests ont permis de comparer les données des classes engagées dans l'expérimentation et des classes témoins, à l'aide :

- d'une échelle de mesure du stress perçu PSS4 adaptée de la PSS10 (CohenS. & al., 1993)
- d'une échelle de motivation adaptée de celle de R.Viau
- de tests de géométrie et de lecture
- de captations vidéos.



Clip Poitiers projet coherence cardiaque 2017-2018 (Video Vimeo)
Respirez, apprenez et construisez des apprentissages sereins !

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 respiration pour eux-mêmes, selon le modèle 3.6.5 élaboré par le docteur D. 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). Ils ont utilisé pour cela un guidage de l'enseignant ou des applications numériques disponibles notamment sur la « respirothèque ».

clip premiere semaine partage (Video Vimeo)
Respirez, apprenez et construisez des apprentissages sereins !

● Les premiers constats

A l'issue d'un mois de pratique les résultats montrent :

- Une amélioration de la **confiance** en soi, des **relations** interpersonnelles et de l'**engagemen**t dans la planification des tâches.
- A travers les captations vidéos et l'échelle PSS4 (pdf de 131 Ko), 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 d'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.

Recherche Respiration guidee PSV Semaine3 (Video Vimeo)
Respirez, apprenez et construisez des apprentissages sereins !

La prise de conscience de la respiration et l'attention prolongée sur celle-ci permettent de calmer les pensées et de recentrer la personne qui la pratique. En effet en respirant consciemment, on agit sur le système parasympathique, ce qui provoque une détente (Flak, de Coulon, 1985). La pratique collective renforce également l'attention aux autres. De plus, cette écoute intérieure, permettant de mieux habiter son corps, induit un mieux être propice à la confiance en soi. Enfin, les postures agissent en profondeur sur la colonne vertébrale, dont elles entretiennent la mobilité et la statique, tout en activant le système nerveux, ce qui permet une stimulation douce et physiologique des grandes fonctions végétatives.

Les premiers résultats mettent donc en évidence une **incidence très positive** de la pratique de la respiration guidée en classe et apportent des réponses positives aux hypothèses formulées puisqu'elles :

- favorisent l'engagement dans la tâche, la concentration et la qualité des apprentissages
- améliorent la perception du climat de classe et de l'atmosphère de travail
- renforcent la confiance en soi des élèves.

Congrès de Marseille Cohérence Cardiaque PVS (Video Vimeo)
Respirez, apprenez et construisez des apprentissages sereins !

● Des témoignages

Par ailleurs, de nombreux élèves témoignent de l'apport de cet outil pour eux-mêmes, y compris en dehors de la classe. Des familles s'en sont également emparées et la pratiquent avec leur enfant au moment des devoirs, du coucher ou pour aider à la régulation de situations de conflits.

Ce sont les usagers qui en parlent le mieux - Témoignages (Video Vimeo)
Respirez, apprenez et construisez des apprentissages sereins !

La respiration guidée, pratique de la cohérence cardiaque adaptée aux enfants, semble être un outil pertinent à destination des enseignants dans la création, la conception et l'aménagement des environnements d'apprentissage ; et à destination des élèves pour leurs apprentissages ainsi que dans la construction de leur parcours citoyen et de leur parcours éducatif de santé.

● Revue de presse

- La Nouvelle République de la vienne (21/06/2018) : "Respirer inspire l'école de demain"
- La nutrition (21/09/2018) : "Les résultats encourageants de la cohérence cardiaque dans les écoles françaises"

● Bibliographie

Gavens, N., & Camos, V. (2006). La mémoire de travail : une place centrale dans les apprentissages scolaires fondamentaux. In E. Gentaz & P. Dessus (Eds.), Apprentissages et enseignement : Sciences cognitives et éducation (pp. 91-106). Paris : Dunod.

Miyake, A. & Shah, P. (1999). Models of working memory : Mechanisms of active maintenance and executive control. New York : Cambridge University Press.

O'Hare, D. (2012) 3 6 5 guide de cohérence cardiaque jour après jour. Thierry Souccard éditions

Nkambou, R., Delozanne, E. & Frasson, C. (2007). Les Dimensions émotionnelles de l'interaction dans un EIAH. Revue STICEF, Vol. (14).

Joelle Proust (Webographie) : L'importance de la métacognition

Didier Delignières . Anxiété et performances. Laboratoire de Psychologie INSEP

In J.P. Famose (Ed.), Cognition et performance (pp. 235-254). Paris : INSEP, 1993.

Metcalfe, J. (2009). Metacognitive judgments and control of study. Current Direction in

Psychological Science, 18, 159-163

COHEN S, TYRRELL DA, SMITH AP - Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. J Pers Soc Psychol. 1993 ; 64 (1) : 131-40.

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.