

## **Santé mentale – Quel est le rôle de l'école?**

2<sup>ème</sup> congrès de psychologie scolaire, 12-13 nov 21, Bienne

*«Je gère mon stress, je  
pense avec les fesses!»*

PROGRAMME DE GESTION DU  
STRESS À L'ÉCOLE SECONDAIRE

François Robert, Carlos Iglesias, Psychologues,  
Service de Psychologie Scolaire, Lausanne

# Mod 3. la cohérence cardiaque

- **Exercice** de cohérence cardiaque avec l'app Respirerax+

# Contexte général

- Passage en 7<sup>è</sup>-8<sup>è</sup> hamos (10 ans)

Soucis  
familiaux,  
relationnels

Difficultés  
d'apprentissages,  
troubles divers



Changement de  
collège et  
d'enseignants

Nouvelle  
organisation  
Nouvelles  
exigences  
Nouveau rythme

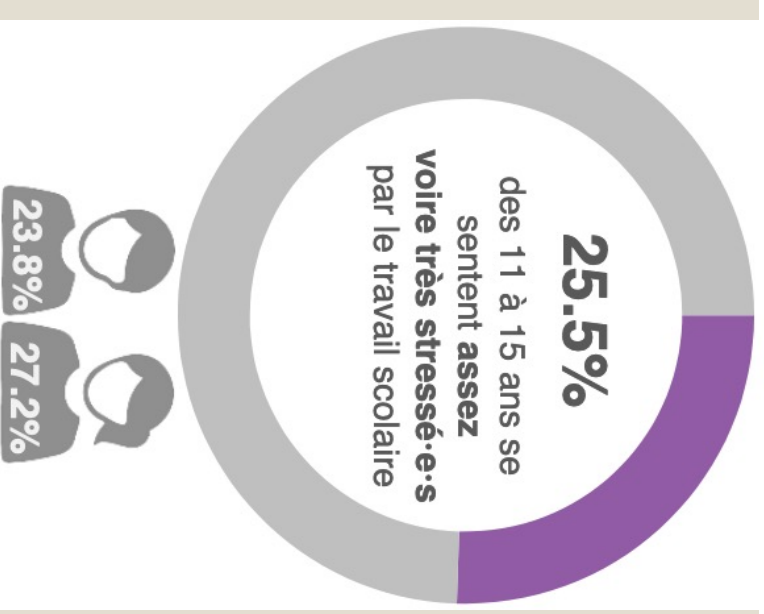
Orientation  
en fin de 8<sup>è</sup>

Tests, ECR

Intégration dans  
une nouvelle  
classe

# Contexte général

- Le stress à l'école: 25.5% des 11-15ans\*
- Dans la consultation:
  - 60% des enfants vus (7è à 11è) concerne des élèves de 7è ou 8è
- **Confirmation d'un besoin de gestion du stress dans le cadre scolaire:**
  - => Programme basé sur des outils de gestion du stress (expériences personnelles) et sur une pratique en consultation individuel avec les jeunes en demande



\* « Santé et bien-être des élèves de 11-15 ans en Suisse en 2018 », Addiction suisse, selon données HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), 2018

# EXERCICE

- **Enracinement:** concentration sur les sensations physiques liées à l'assise

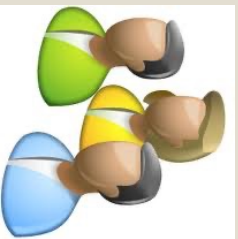
# Le programme



# Le programme

## Ce qui est visé

- Présenter des **outils concrets** de gestion du stress
- Favoriser **l'expérimentation** et l'intégration des ces outils
- Permettre un **échange en groupe** sur les vécus de stress à l'école et les options de chacun
- **Coacher** les jeunes dans cet apprentissage



# Le programme



## ◦ Organisation

- Destiné aux classes de **7è à 11è** (10-16 ans)
- **5 séances d'1 heure / semaine en groupe** (10-15), en dehors des heures scolaires
- **Sur inscription** (lettre ou mail), à partir de la proposition de l'enseignant, de l'infirmière, d'un collègue psy... (flyer et lettre d'info)
- Nécessité de **participer à toutes les séances** et d'entraîner les exercices à la maison (motivation!)
- En place **depuis 2014** et reconduit chaque année
- Environ **une centaine de jeunes** ont suivi le programme



# Le programme

- **Les 5 modules et les outils présentés**
  - *Module 1. L'enracinement, qu'est-ce que je sens, présence à soi et au monde ici et maintenant (felt sense)*
  - *Module 2. la respiration ventrale, comment je respire, et repères sur le stress et ses effets*
  - *Module 3. la cohérence cardiaque, je respire en mesure*
  - *Module 4. La visualisation, je me fais mon cinéma*
  - *Module 5. Echanges et pratique*

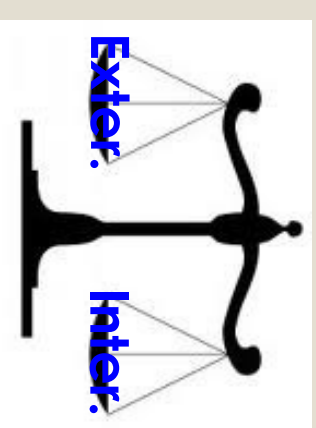


# Mod 1. l'enracinement



# Mod 1. l'entrainement

- **Entrainement**
  - Etre conscient des sensations internes et externes
  - Focalisation sur le contact du corps avec le support (chaise, lit, sol) = « Penser avec les fesses »
  - Buts:



- devenir observateur des vécus sensoriels et enclencher l'autorégulation psychocorporelle
- Stimulation d'ondes alpha au niveau cortical
- « Cette fréquence contribue à faire le tri dans les sensations ou les distractions et de réguler le flux d'informations sensorielles entre les différentes régions du cerveau »

Etude de Catherine Kerr, PhD, Martinos Center for Biomedical Imaging MGH, pub:1 Massachusetts General Hospital, Brain research bulletin, apr 2011,

(« Mindfulness starts with the body: somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation » Catherine E. Kerr et al, Frontiers in human neuroscience, feb 2013, vol 7)

# Mod 1. l' enracinement

- **Enracinement et religions**

- **Christianisme: I de Loyola (1491-1556)**

- « Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui rassasie et satisfait l'âme, mais de sentir et de goûter les choses intérieurement. » Exer, n° 2. \*

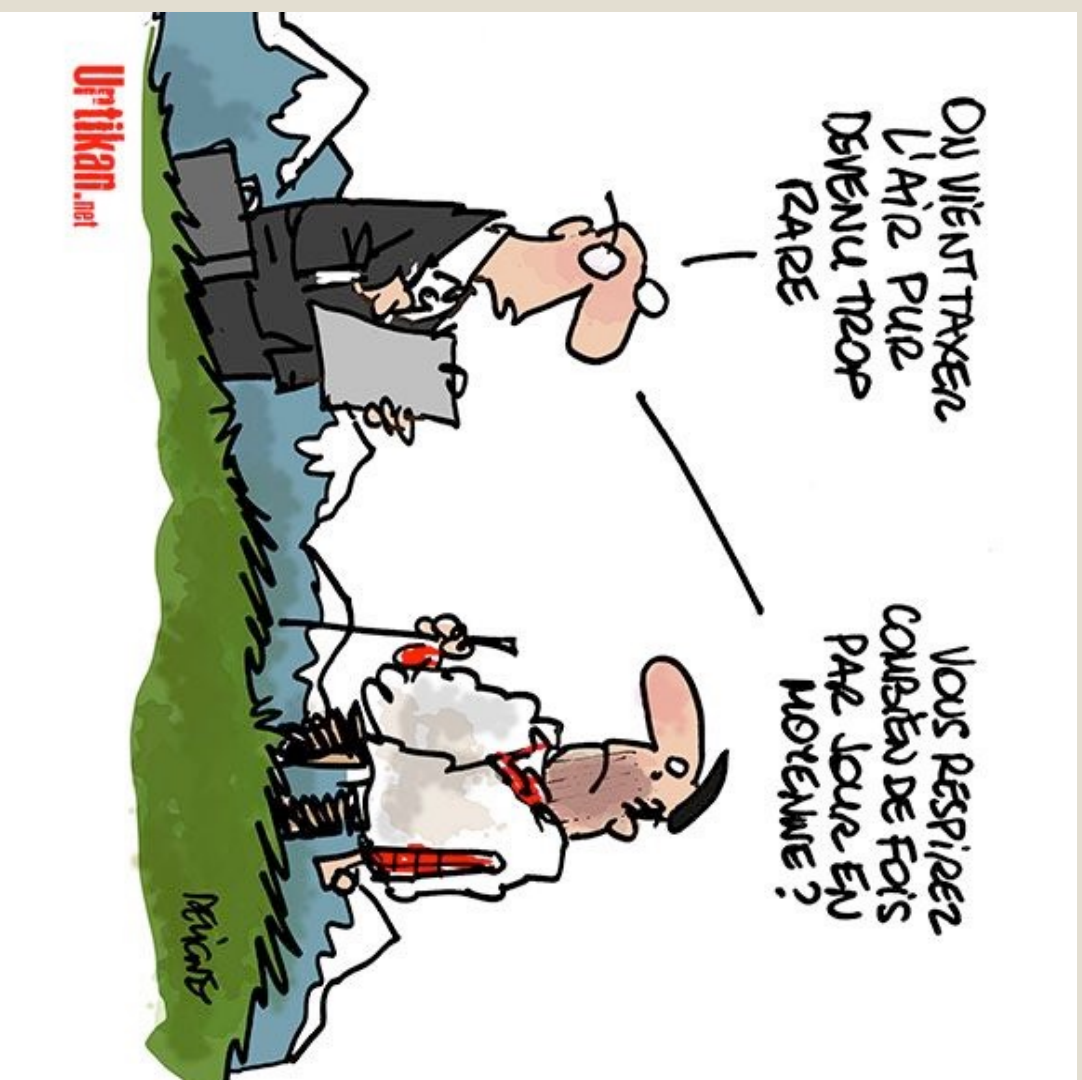
- **Soufisme: Georges Gurdjieff 1866-1949**

- « Vous n'avez pas la sensation de vous-mêmes, vous n'êtes pas conscients de vous-mêmes. Chez vous, 'ça observe', tout comme 'ça parle', 'ça pense', 'ça rit'. Vous n'avez pas conscience d'observer, de remarquer, de voir. Ce n'est pas vous qui 'remarquez', 'voyez', ça se fait sans vous [...] Pour pouvoir s'observer vraiment, il faut d'abord se rappeler soi-même. » (10) Ouspensky, p 175\*\*

\* **Pierre Emonet**, « Du bon usage du corps Selon Ignace de Loyola », revue « Choisir », juillet-août 2006, p16

\*\* **P.D., Ouspensky**, Fragments d'un Enseignement inconnu, Ed. Stock, 1950

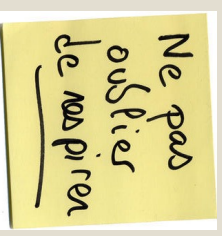
# Mod 2. La respiration ventrale



# Mod 2. Respiration ventrale, stress

- **Respiration ventrale**

- Favorise la détente et donc la gestion « immédiate » du stress
  - « Dans le ventre, il n'y a pas d'idées, il y a la respiration calme, présente toujours là »  
Elaine Snel « Calme et attentif comme une grenouille »
  - La respiration comme ancre dans l'ici et maintenant
  - Préparation à la cohérence cardiaque



- **Quelques éléments sur le stress**

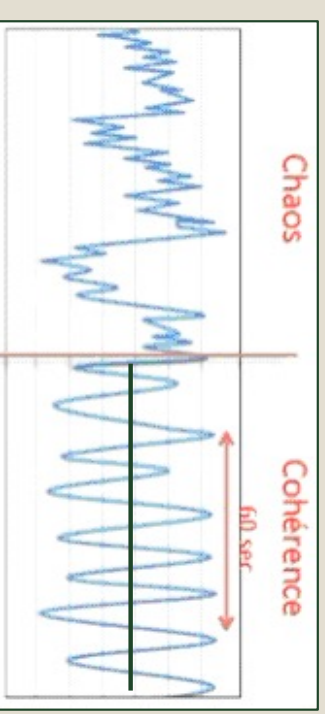
- Les situations les plus stressantes pour vous (à l'école) ?
- Le stress pour faire face (adaptation) et les hormones principales du stress et leurs effets (entre combat-fuite et figement, -> vidéo)
- Quand le stress continue (rapports contraintes/ressources): maux de ventre ou de tête, problème de sommeil, problème de concentration, anxiété, maladies...

# Mod 3. La cohérence cardiaque



## ◦ **Ce qu'est la cohérence cardiaque**

- synchronisation de fréquence poumons – cœur (arythmie sinusale respiratoire): 10 sec/cycle resp -> 6 cpm
- **État artificiel** (non habituel)
- **Neutralité émotionnelle** liée à **l'autorégulation** entre le SNA sympathique et parasympathique
- -> Très bon outils de **gestion du stress** (baisse cortisol)



# Mod 3. La cohérence cardiaque





# Mod 4. la Visualisation

"Ne désespérez jamais. Faites infuser davantage. »  
Henri Michaux

- Buts
- Préparer la réalisation de l'acte par la visualisation
- Créer une expérience mentale **ressource**
- Imaginer des **options favorables**  
-> modifier état interne

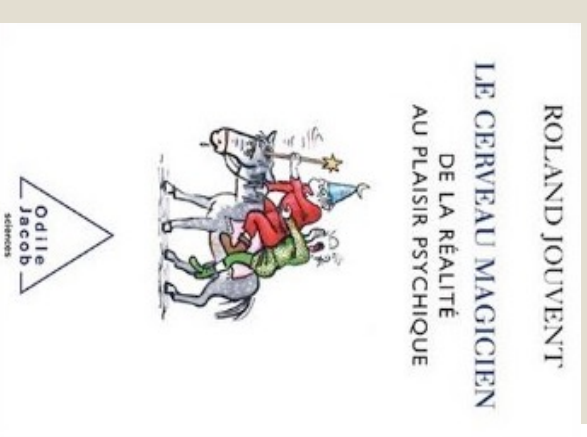


# Mod 4. La Visualisation

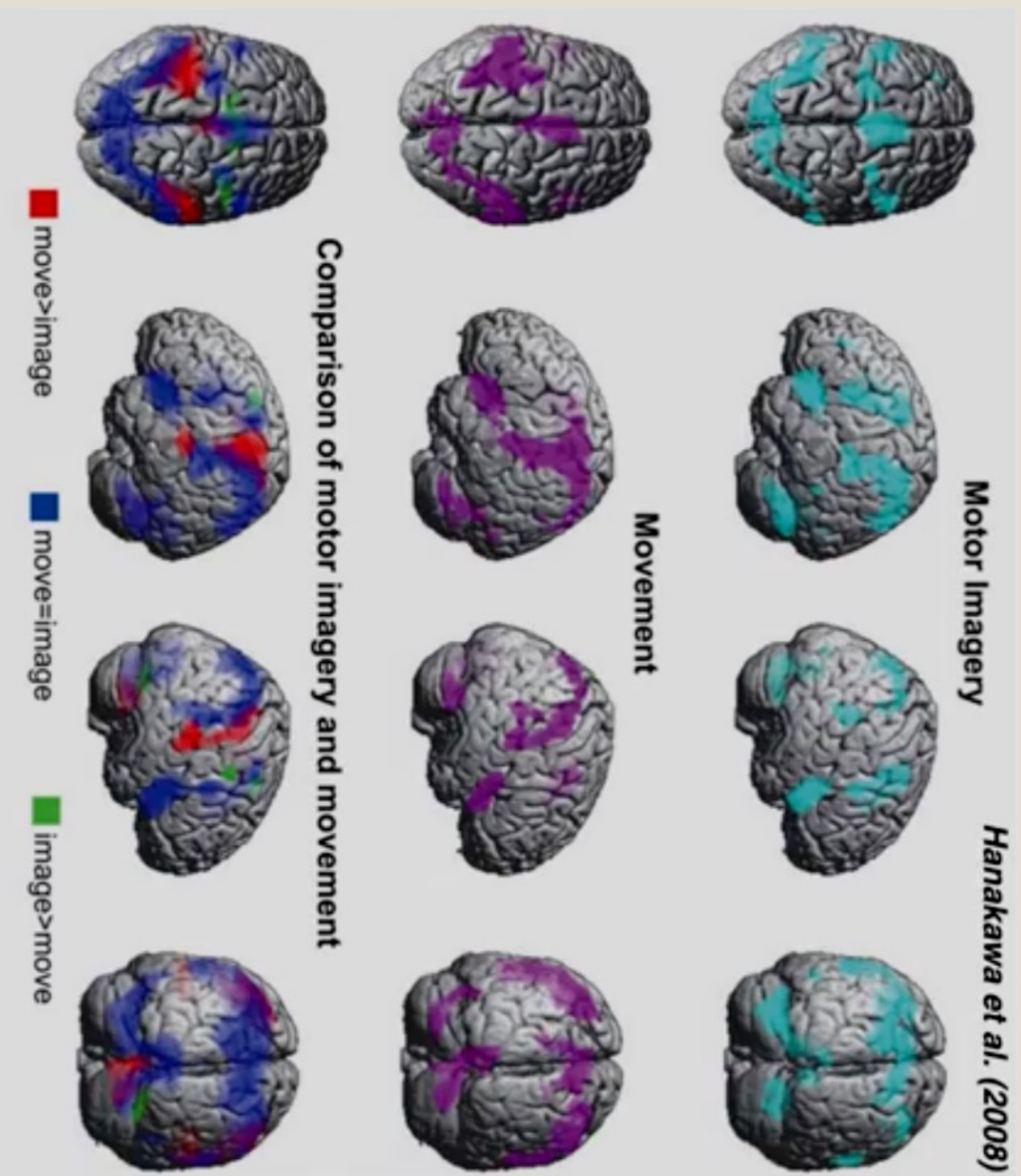
- **Roland Jouvent**, Dir. Centre Emotion du CNRS, La Salpêtrière, « Le cerveau magicien », O.Jacob, 2009

## « Penser c'est faire »

- « Ainsi D. Le Bihan a-t-il pu montrer que la **perception** d'un objet et sa **remémoration** provoquait l'activation des **mêmes aires sensorielles** » p75
- « ... imaginer un acte n'a pas son propre réseau neuronal. C'est au contraire une partie constituante du répertoire de l'agir. Réciproquement, **on ne peut pas faire un mouvement sans le simuler.** » p76
- « La synchronie entre la simulation et l'action semble altérée chez nombre de patient anxieux », p73



# Mod 4. Ia Visualisation



# Mod 5. Echanges, Pratique

- Intégration et prise de distance
  - *Echanges d'expériences, découvertes,*
  - *Questions, difficultés*
  - *Retour sur les 4 séances* et les exercices appris
  - Pratique
- Evaluation finale

# Recherche (N. Meylan HEP)

- *Etude de l'impact du programme* par **Nicolas Meylan**, Prof associé en psychologie appliquée à l'éducation, HEP Lausanne
- *Questionnaires* en ligne pré-programme et post-programme et *analyses statistiques* -> mesures liées au
  - *burnout* scolaire (9 items):
    - **perte de motivation** et d'intérêt pour l'école (cynisme)
    - Sentiment de ne **pas être à la hauteur** dans le travail scolaire (inadéquation)
    - sentiment élevé d'insuffisance, **d'être débordé** par le travail à fournir (inadéquation)
  - Le **stress** scolaire: préoccupations par rapport à (59 items)
    - la **surcharge de travail**
    - la **réussite et l'avenir scolaire**
    - La **relation avec les pairs**

# Recherche (N. Meylan HEP)

- **Groupe contrôle**
  - 458 élèves (49,5% de garçons ; 50.5% de filles),
  - 10 à 15 ans (7é à 11è)
- **Groupe clinique**
  - 31 élèves (41.9% de garçons ; 58.1% de filles)
  - 10 à 16 ans
- **Prévalences**

<b>Stress scolaire</b>	<b>Contrôle</b>	<b>Clinique</b>
faible	32.1 %	12 %
moyen	36.7 %	<b>20 %</b>
fort	33.1 %	<b>68 %</b>

<b>Burnout (risque)</b>	<b>Contrôle</b>	<b>Clinique</b>
faible	80.5 %	48.1 %
moyen	8.0 %	14.8 %
fort	11.3 %	37.0 %

# Recherche: résultats

## En fin de programme

- 1) Effets **significatifs**
  - les élèves du groupe clinique rapportent significativement *moins d'épuisement (burnout) et une meilleure régulation des émotions*
- 2) Effets **tendanciels**
  - les élèves du groupe clinique ont une tendance à rapporter *moins de stress lié à la surcharge et un niveau moins important de burnout scolaire*

## Ce que disent les jeunes:

- « Je m'inquiète moins de l'avis des autres »
- « J'arrive à rester plus zen devant des situations désagréables »
- « J'ai appris à moins stresser »

# Recherche: avis sur le programme

Questionnaire de fin de programme

## 1. Comment évalues-tu la qualité du programme que tu as reçu ?

excellente	14.3%	60.7%	25.0%	0%
bonne			moyenne	médiocre

## 2. As-tu obtenu le type d'accompagnement que tu voulais?

non, absolument pas	7.1%	14.3%	64.3%	14.3%
non, pas vraiment			oui, globalement	oui, tout à fait

## 3. A quel point notre programme a-t-il satisfait tes besoins ?

A peu près tous mes besoins ont été satisfaits	14.3%	53.6%	25.0%	7.1%
La plupart de mes besoins ont été satisfaits			Seuls quelques-uns de mes besoins ont été satisfaits	Aucun de mes besoins n'a été satisfait

## 4. Si un de tes amis avait besoin d'une aide similaire, lui recommanderais-tu notre programme ?

non, absolument pas	0%	17.9%	53.6%	28.6%
non, je ne pense pas			oui, pense	oui, absolument



# Recherche: avis sur le programme

Questionnaire de fin de programme

5. A quel point es-tu satisfait de l'ensemble de l'aide que tu as reçue?

7.1%	7.1%	78.6%	7.1%
assez insatisfait	indifférent ou légèrement insatisfait	globalement satisfait	très satisfait

6. Les exercices que tu as reçus t'ont-ils aidé à faire face de façon plus efficace|à tes problèmes ?

17.9%	71.4%	10.7%	0%
oui, ils m'ont beaucoup aidé	oui, ils m'ont un peu aidé	non, ils ne m'ont pas aidé	non, ils semblent avoir aggravé les choses

7. D'une manière globale et générale : quel est ton degré de satisfaction ?

10.7%	67.9%	17.9%	3.6%
très satisfait	globalement satisfait	indifférent ou légèrement insatisfait	assez insatisfait

8. Si tu avais à nouveau besoin d'aide, retournerais-tu vers notre programme ?

3.6%	42.9%	42.9%	10.7%
non, absolument pas	non, je ne pense pas	oui, pense	oui, absolument

MERCI

