

## Problématique

- ❖ Plusieurs situations sont des vecteurs de stress à l'école: prise de parole devant le groupe, peur de l'échec, anxiété de performance, conflit entre les élèves, etc.
- ❖ Les troubles anxieux affectent de 8% à 27% des enfants du primaire au cours de leur vie (Hubert, 2014).
- ❖ Le stress cause « des difficultés d'apprentissage, un faible rendement, un comportement de retrait, des stratégies d'apprentissage erronées et des biais de mémoire et d'attention » (Hubert, 2014).

Des **stratégies de gestion du stress** ont été mises en place dans une classe de 5<sup>ième</sup> année pendant 1 mois et demi afin de répondre à cette question:

**Comment amener les élèves du primaire à gérer leur stress à l'école à l'aide de stratégies quotidiennes de relaxation ?**

## Un stress au quotidien: une définition

- ❖ Une réponse normale d'un individu qui lui permet de faire face à une situation.
- ❖ Une réaction subjective et automatique (Université de Liège, 2013).

## Résultats du questionnaire distribué aux élèves de la classe

- ◆ **91%** des élèves disent avoir peur que quelque chose arrive à une personne qu'ils aiment.
- ◆ **60%** des élèves disent être nerveux et timide en présence de personnes inconnues.
- ◆ **60%** des élèves disent que leurs peurs les empêchent de faire des choses qu'ils aimeraient normalement faire.
- ◆ **68%** des élèves disent qu'ils s'inquiètent vraiment beaucoup et souvent de ce que les autres élèves pensent d'eux.

## Analyse et cadre de référence

### 1. Amorçage du projet

Lecture d'un album de littérature jeunesse:

**Simone sous les ronces**

Maude Nepveu-Villeneuve & Sandra Dumain (2019)



## 2. Réalisation d'un tableau d'ancrage

Voici les réponses des élèves aux questions:

Comment ressentez-vous le stress?



### Les manifestations du stress

Battements de cœur rapide	11
Avoir chaud	10
Mal de cœur	10
Mal de ventre	7
Mal de tête	6
Avoir le souffle court	3
Se sentir étourdi	3
Envie de bouger	1
Se sentir figé	1
Parler vite	1
Devenir rouge	1
Avoir des frissons	1
Être pris par des tremblements	1

Quelles sont vos stratégies pour gérer votre stress?



### Les stratégies pour gérer le stress

Prendre de grandes respirations	10
Penser à autre chose	5
Parler de la situation avec quelqu'un	4
Penser au futur	3
Écouter de la musique	3
Jouer avec quelque chose dans ses mains	3
Se concentrer sur sa respiration	2
Fermer les yeux	2
Penser à la récompense	1
Faire autre chose pour se changer les idées	1
Écouter la télévision	1
Prendre une douche	1
Regarder son téléphone	1
Écrire dans un journal	1
Lire	1
Boire de l'eau	1
Regarder l'heure	1

## Évaluation du stress vécu par les élèves avant une tâche

- ❖ **45%** des élèves disent que **les évaluations de résolution de problème** sont les tâches leur causant le plus de stress.
- ❖ **30%** des élèves disent que **les évaluations de conjugaison** sont les tâches leur causant le plus de stress.

## 3. Expérimentation de stratégies de relaxation

### 1. Coloriage

Des spécialistes ont observé que le stress diminue lorsqu'une personne fait une activité de coloriage.

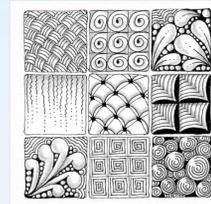
Le fait de se concentrer dans son dessin de mandala est une forme de méditation active (Du Penhoat, 2016).



### 1.1. Mandala

&

### 1.2. Zentangle



« L'expérience enseigne que le cercle magique, le Mandala, est l'antidote utilisé de tout antiquité dans les états d'esprit chaotiques. » C.G Jung (La réalité de l'âme)

## 2. Pleine conscience

### 2.2. Méditation

Pour améliorer le niveau d'anxiété, de la réussite scolaire et des habiletés sociales des élèves:

- ✓ 5 à 10 minutes au début des classes
- ✓ Chaque jour
- ✓ Pendant 5 semaines au moins (Hubert, 2014)



### Objectif

❖ « Augmenter la capacité de gestion émotionnelle par l'exercice de l'attention consciente vers le moment présent » (Gosselin, Turgeon, 2015).

### Des bienfaits

- ✓ Amélioration du contrôle attentionnel et de l'autorégulation
- ✓ Diminution des symptômes physiques liés au stress
- ✓ Meilleure prise de conscience de ses émotions (Gosselin, Turgeon, 2015)

## Importance de laisser des choix aux élèves



Des exemples d'exercices de cohérence cardiaque

## Conclusion

- ❖ Il existe plusieurs stratégies efficaces de gestion du stress
- Expérimentation pour vérifier l'efficacité de la cohérence cardiaque
- ❖ Test de concentration effectué deux fois à un intervalle d'un mois.
- ❖ 1<sup>er</sup> test de concentration sans stratégie de gestion du stress au préalable.
- ❖ 2<sup>ème</sup> test de concentration effectué après une séance de cohérence cardiaque.
- Résultat: 73%** des élèves ont eu une meilleure note au 2<sup>ème</sup> test.

Les limites de la pratique

- ❖ Demande de s'adapter selon l'intérêt des élèves
- ❖ Une pratique régulière et fréquente pour voir des effets à long terme (Gosselin, Turgeon, 2015)
- ❖ Laisser le choix aux élèves

Et la pratique des stratégies de gestion du stress dans le PFEQ?

- ✓ Compétence transversale #7: Structurer son identité [*Laisser des choix aux élèves quant aux stratégies de gestion du stress qui leur conviennent le mieux*]
- ✓ Domaine général de formation: Santé et bien-être