

Manche

santé. La cohérence cardiaque testée à l'école Dujardin de Cherbourg

Une méthode pour apprendre aux enfants à gérer leurs émotions



DANS LA CLASSE de CM1 de Lucie Betton, à l'école Dujardin de Cherbourg, le silence est roi. La vingtaine d'élèves vient de suivre une séance de cinq minutes de cohérence cardiaque en ce mardi après-midi.

La cohérence cardiaque ? Une méthode qui permet à son pratiquant de se retrouver dans un état de plénitude. Pendant la séance, la personne doit régler sa respiration à des fréquences définies, par exemple toutes les cinq secondes. Cette pratique permet notamment de diminuer le stress, d'optimiser la concentration, ou encore d'améliorer le sommeil. Dans cette méthode, rien de mystique : ici, tout est question de physiologie.

« J'arrive à mieux me contrôler. »

Lucie Betton se satisfait grandement des résultats de cette méthode, expérimentée depuis janvier dans l'établissement. « Lorsque je le fais le matin, je sens les élèves plus concentrés que d'habitude, on peut travailler de manière plus efficace », assure la maîtresse.

Martin, l'un de ses élèves, va dans son sens : « Pendant les cinq minutes, j'inspire et j'expire, c'est tout. J'arrive à mieux me contrôler, je me sens plus calme. » Au total, une bonne centaine d'élèves, sur les 170 de l'école, des petites sections aux CM2, pratique régulièrement la cohérence cardiaque. Comme Martin, certains font même des séances chez eux !

Mais comment la cohérence cardiaque est arrivée à l'école Dujardin ? Pour le comprendre, il faut remonter en 2017, année où la pratique a été testée dans l'académie de Poitiers. 780 élèves ont ainsi pu suivre des séances de cohérence cardiaque dans leur établissement. Les résultats concluants ont permis à l'académie de récolter le prix de l'innovation pédagogique 2019.

Dans le département de la Manche, c'est Emmanuel Nicollet qui a importé la cohérence cardiaque. Il a eu connaissance de cette méthode l'année dernière, lors d'une des séances d'aquaphobie qu'il dispense à la piscine du Maupas, via un de ses élèves. Interpellé, il a commencé à se renseigner, à tester sur lui avec des résultats étonnants.

« J'avais plein de décisions à prendre, ça me prenait la tête, indique-t-il. Grâce à la cohérence cardiaque, cela m'a permis d'avoir une clarté mentale incroyable, d'être capable de prendre de bonnes décisions. Du coup, je me suis dit qu'il fallait partager ça ». Formé auprès du docteur O'Hare, spécialiste en la matière, il est devenu autoentrepreneur en novembre dernier et a fondé l'association OAir en début d'année.

Une expérience reconduite

S'il fait découvrir la cohérence cardiaque en entreprise, Emmanuel Nicollet le fait aussi pour les enfants. Sa rencontre avec Stéphane Renouf, de l'école Dujardin, lors d'un tournoi annuel de water-polo, est à la base de l'arrivée de la cohérence cardiaque à l'école. « J'en ai tout de suite parlé à mes collègues, et comme il s'agit d'une équipe dynamique, l'équipe a adhéré », rebobine Stéphane Renouf.

Après une formation en novembre dernier, les enseignants se sont lancés à partir de janvier, généralement deux fois par jour, avec les élèves. Mardi après-midi, l'équipe pédagogique dressait un bilan de cette

expérimentation, très positif. « On n'a pas assez de recul pour savoir les effets que cela peut avoir à moyen terme, mais on est tous d'accord pour dire que la capacité d'écoute et de concentration des élèves après la séance est beaucoup plus importante », assure Stéphane Renouf.

Parmi les avantages, le léger niveau de matériel requis (téléphone ou ordinateur), le peu de temps nécessaire (deux séances de cinq minutes par jour) et l'absence de compétence particulière nécessaire pour la pratiquer sont en haut de la liste. Les bénéfices sur la disponibilité des élèves et leur concentration sont parmi les effets les plus notables. « Je suis content du résultat, assure Emmanuel Nicollet. Je voulais voir comment les enseignants allaient s'approprier la méthode, et quels bénéfices ils allaient en tirer ».

L'expérience sera reconduite l'année prochaine à l'école. Emmanuel Nicollet a déjà formé des enseignants à l'école Doisneau, et d'autres établissements se sont déjà renseignés pour importer la méthode.

Al. G.



Deux fois par jour, la classe de CM1 de Lucie Betton réalise une séance de cohérence cardiaque.