

TV5MONDE

Canada : se relaxer et respirer pour mieux apprendre à l'école



A Vancouver, des institutrices mettent en place des méthodes de relaxation dans leurs classes.

©Catherine François / TV5MONDE

A Vancouver, des institutrices mettent en place dans leurs classes le programme "Mind up". Créé en 2003 aux Etats-Unis, il consiste à inculquer aux élèves des techniques simples de relaxation, de respiration, de gestion du stress et des émotions. Reportage.

11 MAI 2015

Mise à jour 13.05.2015 à 18:13 par

[Catherine François](#)

dans [AccueilInfo](#)

Nous vivons dans un monde agité, dans lequel nos rythmes de vie sont effrénés et stressants. Nos enfants subissent ce stress eux aussi, tant à l'école qu'à la maison. Pourquoi, dès lors, ne pas leur apprendre dès leur plus jeune âge des techniques simples et faciles de relaxation, de respiration, de gestion du stress et des émotions afin de les aider à être moins stressés, plus épanouis et heureux et, par le fait même, à mieux apprendre à l'école ?

C'est ce que propose le programme "Mind up" qui a été fondé en 2003 aux États-Unis par l'actrice américaine Goldie Hawn, dans la foulée des attentats du 11 septembre qui ont traumatisé un pays tout entier, incluant les enfants.

Depuis, ce programme a été implanté dans les écoles primaires de 28 États américains, de la côte Est à la côte Ouest, ainsi qu'en Chine, Hong Kong, au

Royaume-Uni et en Australie. Jusqu'au Canada, dans cinq villes de la Colombie-Britannique, dont Vancouver.

Respiration

A l'école Admiral Seymour, située dans un quartier difficile avec une population plutôt défavorisée, l'enseignante Janice Parry accueille ses élèves qui ont entre six et sept ans. Ils s'assoient en cercle autour d'elle et la relaxation commence.



A l'école Admiral Seymour de Vancouver, les élèves commencent leur journée par un exercice de respiration.

©Catherine François /TV5MONDE

Pendant quelques minutes, ils ferment les yeux et se concentrent sur leur respiration. C'est la première séance de la journée. Il y en a une autre après le repas du midi et une dernière avant la fin des cours.

Janice explique que l'enseignement du programme "Mind up" a changé ses méthodes de travail et qu'il lui est impossible de s'en passer maintenant : « *Je me concentre davantage maintenant sur la psychologie, l'aspect émotionnel et social de l'apprentissage ainsi que sur le fonctionnement de notre cerveau lors du processus d'apprentissage, mon enseignement n'est pas qu'académique,*

j'intègre les techniques du programme Mind up et ses stratégies tout au long de la journée avec mes élèves ».

« Concentrez-vous sur votre corps »

Dans l'école élémentaire de Moberly, un autre quartier de Vancouver, nous retrouvons, Jennifer Erickson, qui a été une des premières enseignantes de Vancouver à appliquer le programme "Mind up" et qui forme, maintenant, les autres enseignants au programme.



Exercice de prise de conscience de son corps.

© Catherine François / TV5MONDE

Elle encadre ses élèves qui ont 9-10 ans au cours d'une séance de relaxation, puis d'un exercice de prise de conscience et de maîtrise de son corps. Elle leur demande de se concentrer sur leur corps en se tenant tour à tour en équilibre sur une jambe et l'autre, puis en répétant l'exercice avec une petite gomme placée

sur leurs têtes. « *Comment sentez-vous votre corps à présent ?* » leur demande-t-elle.

« *Quand j'ai constaté, un jour, qu'un élève qui n'avait pas été à l'école pendant un an à cause de crises d'anxiété majeures a réussi à dormir une nuit complète, en suivant ce programme, j'ai compris que cela ne pouvait qu'aider les élèves, surtout ceux qui ont des difficultés à l'école* », explique l'enseignante.

Un autre exercice consiste à remercier quelqu'un ou quelque chose en disant « *I am grateful for... (je remercie...)* »... Les uns remercient leurs parents, les autres leurs amis, ou alors d'avoir à manger tous les jours ou de pouvoir aller à l'école, ... Le concept est de partager des idées, des émotions, des sentiments positifs pour que les enfants se sentent bien, évacuent leur stress, leurs émotions négatives. Parce qu'un enfant heureux et de bonne humeur, apprend mieux qu'un enfant triste et angoissé. Une évidence...

Un impact très positif

Le programme Mind up a été développé à partir d'études scientifiques portant notamment sur le cerveau et son fonctionnement lorsqu'il est en apprentissage et ces mécanismes sont expliqués aux enfants dès que l'enseignant commence le programme afin qu'ils comprennent aussi ces mécanismes.

Selon une étude scientifique menée par une chercheuse en psychologie de l'Université de la Colombie-Britannique, Kimberly Schonert-Reichl, ces quelques minutes de relaxation auraient un impact très positif sur l'apprentissage des enfants.

L'étude, rendue publique en janvier 2015, a comparé deux groupes d'élèves de 4ème et 5ème année de primaire, un ayant suivi le programme Mind Up, et l'autre non. « *Ce que nous avons constaté, précise la chercheuse, c'est que le programme améliore le bien-être des enfants, le contrôle qu'ils ont d'eux-mêmes et leur capacité à gérer leur stress, il développe l'empathie et l'entraide entre les élèves et, autre fait surprenant, 15% des enfants ont eu de meilleurs résultats lors des examens en mathématiques* ».

Kimberly confirme : « *C'est vrai que ce programme fait une réelle différence dans la vie des enfants, alors maintenant, il faut arrêter de se demander si c'est nécessaire ou non d'enseigner ces techniques, car c'est évident qu'il faut le faire, et il faut se demander comment poursuivre sur cette voie* ».



Séance de relaxation dans la classe de Jennifer Erickson, qui a été une des premières enseignantes de Vancouver à appliquer le programme "Mind up".

©Catherine François / TV5MONDE

Jonathan Weresh, directeur de l'école Queen Victoria Annex, vient d'implanter le programme dans son école avec l'appui des parents, à qui il écrit régulièrement d'ailleurs pour les informer à ce sujet. « *C'est un changement de culture pour les enseignants et l'ensemble de l'école, cela a un impact sur les messages que nous livrons à l'école : des messages de sagesse, de respect des autres et de soi-même, de contrôle de soi. Cela a un impact aussi sur les objectifs que nous nous fixons.* »

ET LES PARENTS ?

« *Maman, viens, assieds-toi, on va faire comme je fais avec Janice* ». La petite Juliette a 5 ans mais elle essaie d'initier sa maman Leanne à la relaxation. « *C'est un outil merveilleux, s'exclame Leanne, même pour moi ! Je vois déjà comment ça aide Juliette maintenant, et j'aime ça.* »

Beaucoup de parents rapportent que leurs enfants ont ramené à la maison ces techniques de relaxation qu'on leur enseigne à l'école et que cela a parfois

conduit à des changements de comportements notables et donc parfois à l'amélioration de relations au sein du foyer. Un autre bienfait de ce programme. Les enseignants rencontrés pour réaliser ce reportage sont tous d'avis que ces techniques de relaxation et de respiration, de conscience de son corps et de ses émotions seront utiles pour ces enfants plus tard, dans leur vie adulte. Ce sont des outils à rajouter dans la boîte à outils qu'ils se construisent en allant à l'école. La fondation Goldie Hawn, qui gère depuis Miami l'ensemble du programme, est en train d'envisager la possibilité de le développer pour les adolescents dans les écoles secondaires. On parle aussi d'une traduction du programme en français.