
Cohérence cardiaque et éducation

Michaël Vauthier*¹

¹Institut Coopératif Austral de Recherche en Éducation (ICARE) – La Réunion

Résumé

Pratiques pédagogiques : quelles conditions pour mieux apprendre ?
La cohérence cardiaque est recommandée et utilisée depuis une vingtaine d'années, sous diverses appellations[1], par des professionnels de santé comme outil d'accompagnement en gestion du stress. Des expériences ont été mises en place en milieu scolaire ou éducatif, en particulier aux États-Unis et dans quelques pays européens. Quelques unes de ces expérimentations ont fait l'objet d'articles.

À notre connaissance, il n'y a pas de publication ou d'expérience récente documentée en France dans le domaine. Il nous apparaissait intéressant de pouvoir évaluer l'impact de la cohérence cardiaque au cœur d'une pratique pédagogique au sens large.

Ainsi nous avons développé notre recherche auprès de 35 enseignants bénévoles, formés à la cohérence cardiaque, sur trois écoles primaires de l'académie de La Réunion. Sur une période de 8 semaines entre novembre et décembre 2017, il s'agissait de mesurer les effets d'une pratique par les enseignants et avec les élèves, de la cohérence cardiaque.

Nous nous sommes donc interrogés sur l'impact de la cohérence cardiaque sur le niveau de stress des enseignants, le climat de classe et les apprentissages[2]. Enfin, à partir des travaux de Tangen (2009), par un questionnaire auprès de 70 élèves, nous avons analysé l'évolution de la perception de la qualité de vie à l'école.

Les résultats montrent des différences significatives quant au niveau de stress, d'évolution de climat de classe et de cohésion du groupe classe notamment. La mise en place d'une pratique régulière de la cohérence cardiaque, tant au niveau personnel par l'enseignant, qu'au niveau collectif a ainsi un impact remarquable sur les conditions d'apprentissage et les dynamiques relationnelles au cœur de la classe.

Bibliographie.

O'Hare, D. (2012). *Cohérence cardiaque 365 : Guide de cohérence cardiaque jour après jour*. Thierry Souccar Editions.

Servan-Schreiber, D. (2003). *Guérir*. Paris : R.Laffont.

Arguelles, L., McCraty,R., Rees,R. (2003). The heart in holistic education. *Education for Meaning and Social Justice*. Vol16, No 3, pp. 13-21.

*Intervenant

Heart Rate Variability, HRV training Heartsmarts® en langue anglaise, respiration synchrone, résonance cardiaque ou cohérence neurophysiologique en langue française.

Utilisation de questionnaires auto-administrés, avant et après formation à la cohérence cardiaque.

Mots-Clés: Cohérence cardiaque, apprentissage, climat de classe, stress, cohésion