

# " Respirer " inspire l'école de demain dans la Vienne

Publié le 21/06/2018 à 04:55



David O'Hare, avec sa technique respiratoire, améliore la créativité des élèves de l'école de Marçay. © Photo NR

**Huit écoles du sud Vienne ont expérimenté une méthode d'apprentissage basée sur la relaxation et la respiration dont les résultats semblent prometteurs.**

Le cheveu blanc, le regard doux et le verbe posé. David O'Hare n'est pas de ces caractères qui vous stressent. Sa présence apaise, tout comme sa méthode. Mardi matin, assis au milieu des élèves de la classe de CE2 de Marçay, alors qu'il demande à son jeune auditoire de la définir, une voix timide lui répond : « *C'est respirer pour donner de la force.* » « *Dans le mille,* lui rétorque David avec enthousiasme, *c'est comme cela que je l'explique moi-même.* »

## Une méthode scientifique

Respirer, programme simple en apparence, encore faut-il savoir le faire. Sa méthode, le médecin et conférencier l'appelle plus volontiers « cohérence cardiaque » une fois sorti des cours de récré. « *Il faut pour cela synchroniser la respiration pour chercher des effets sur la gestion du stress et améliorer les relations entre les personnes.* » En d'autres termes, cette technique respiratoire recentre le système nerveux et fait entrer le cœur en résonance avec la respiration.

Développée aux États-Unis depuis plus de 20 ans au sein des entreprises, la méthode se déploie petit à petit en France, jusqu'à arriver aux oreilles d'Éric Zahnd, référent numérique de la circonscription de Poitiers sud Vienne, qui propose une expérience à Agnès Castel, inspectrice de l'Éducation nationale : intégrer la cohérence cardiaque à la pédagogie quotidienne. « *Nous ne cherchions pas à prouver notre conviction,* insiste l'inspectrice, *nous voulions construire une méthode scientifique.* »

Associés à Cardie (Centre académique de recherche et développement, innovation

et expérimentation, ils vont alors se pencher sur huit écoles (1), dont quatre s'engagent à raison de deux séances quotidiennes de cohérence cardiaque en moyenne.

Trente enseignants et 786 élèves sont alors suivis de près, de novembre 2017 à juin 2018, sur différents points d'observation : interaction entre les enfants, sollicitations de l'enseignant, mesure du stress des enfants et des adultes, acquis des compétences.

### Des résultats surprenants

Et les résultats sont surprenants : baisse de 30 points du nombre d'interventions et de sollicitations des enseignants et progrès significatifs en mathématiques, notamment en géométrie. Mais diminuer le stress des apprenants n'a pas pour unique finalité l'amélioration des résultats. A la question de savoir comment se voient les élèves après les bacs, la grande majorité se rêvent dans les études supérieures. L'estime de soi augmente, l'ambition grandit. Dans un département où la réussite au bac grimpe à 89,9 % mais où l'on constate de moins en moins de poursuite d'études, la cohérence cardiaque pourrait redessiner la didactique de l'école de demain, « *l'école de la confiance* », comme aime l'appeler Agnès Castel.

(1) *Aslonnes, Champniers, Coulombiers, Marçay, La Villegieu-du-Clain, Vivonne, Saint-Romain-en-Charroux, Sommières-du-Clain.*