

Analyses et reportages : Florence Griffon, Zidène Berkouss :

- Ce matin, on va faire une petite évaluation. Donc vous rangez vos affaires et je vous distribue une petite feuille d'évaluation.

Pour les élèves, ce moment-là est toujours un peu angoissant.

- Je stresse, donc du coup j'oublie tout... Et j'arrive pas à continuer la suite.

Je pense que je vais avoir une mauvaise note.

- Moi, cela me fait une boule au ventre.

- Je sais la réponse, mais le fait d'être stressé, bah, ça me bloque.

Mais d'où vient ce stress ?

- Il y a le stress des parents, parce qu'on n'a pas envie de décevoir nos parents, on n'a pas envie de ramener des mauvaises notes à la maison.

- Et après, ben, là en 3ème, du coup on a le brevet, ça stresse aussi beaucoup parce que on a peur de ne pas l'avoir, peur de le rater.

Angoisses d'une orientation subie, peur de l'échec : des sentiments partagés par tous les élèves français. Ils sont deux fois plus anxieux que leurs camarades européens et ont beaucoup moins confiance en eux.

En maths par exemple, ils sont presque deux fois moins nombreux à se sentir capables de résoudre un exercice.

Du coup leurs résultats sont moins bons.

Pour cette inspectrice de l'éducation nationale, nos voisins valorisent davantage les élèves. Il faut donc redonner confiance aux Français.

- Dès qu'ils sont en situation de difficulté, au lieu de proposer une réponse ils s'arrêtent. Ils préfèrent ne pas répondre, avec cette peur de l'échec, cette peur de se tromper.

On voit que le stress est un véritable inhibiteur. Les recherches montrent que le stress empêche les apprentissages.

Dans l'académie de Poitiers, une expérience pilote cherche à faire disparaître le stress.

800 élèves testent cette méthode :

Cinq secondes d'inspiration, puis cinq secondes d'expiration.

En suivant le poisson bleu sur l'écran, le rythme du cœur se cale sur celui de la respiration. On appelle ça la cohérence cardiaque.

Ce n'est pas de la relaxation, voici le médecin à l'origine de cette méthode :

- Lorsqu'on inspire on se met en mode « danger », le cœur accélère ; lorsqu'on expire on se met en mode « sécurité » : au repos, en relaxation et le cœur ralentit.

Donc on a un certain contrôle sur notre système d'adaptation.

Là, qu'est-ce qu'on fait ? Qu'est-ce qu'on cherche à faire ? : On cherche à équilibrer ce système.

Les enfants font cet exercice trois fois par jour. Pour eux, l'effet sur le stress est évident :

- Ça me fait du bien. Je me sens plus détendu, calme et plus concentré. Un peu.

- Quand on le fait et qu'après on a un contrôle, bah, on est moins stressés, on se dit qu'on va plus réussir et puis...

- Vraiment, c'est ce que tu ressens ?

- Oui.

- Les notes parfois, ça me stresse.

- Et alors ?

- Après, du coup, ça va un peu mieux.

Au total, une soixantaine de classes dans l'académie de Poitiers et à La Réunion tentent l'expérience depuis un an.

Une première évaluation a été faite en géométrie et les résultats sont meilleurs que dans les autres écoles.

Le bien-être des élèves joue sur leur réussite.