

Justification pédagogique

L'enfant doit pouvoir bénéficier de la protection et des soins nécessaires à son bien-être et à son développement, cela touche au respect de son intérêt supérieur (Convention internationale du droit des enfants) . *“Les écoles sont considérées comme des entités institutionnelles appelées à promouvoir la santé en milieu scolaire, (...) en misant sur la participation des différents partenaires et le renforcement de la capacité d’agir par ses propres moyens (Plan d’études romand ou PER).”* Travailler la *“santé et le bien être”* fait partie de la formation générale du PER.

Mettre en place des activités permettant de développer les compétences psychosociales en milieu scolaire permet de favoriser le bien-être de l'enfant. La compétence émotionnelle repose sur la capacité à identifier les situations stressantes, et à pouvoir mobiliser différentes stratégies de régulation (Santé publique France, 2022). Les interventions basées sur la réduction du stress montrent des effets favorables sur les élèves (Juhász et al., 2024).

À cet effet, nous proposons dans cette vidéo pédagogique, destinée à des enseignants, 4 activités à faire en classe permettant de travailler la gestion du stress chez des élèves ayant entre 10 et 12 ans.

La vidéo commence par une question directement destinée aux enseignants afin de faire valoir le sérieux de la vidéo. Puis enchaîne avec un exemple réel d'une situation de stress. Cette mise en scène a pour but d'amorcer l'intérêt et le sens de cette vidéo en faisant comprendre l'impact que le stress peut générer chez des étudiants ou jeunes adultes. Dans le but de favoriser l'interaction avec l'utilisateur et lui permettre une réflexion des éléments abordés, des questions sont parfois posées après certains passages clefs.

Toute la confection de cette vidéo s'appuie sur les principes de Mayer (2010) : les slides sont épurées afin d'éviter une surcharge cognitive et sont toujours représentées sous la même forme. Les informations liées sont proches visuellement dans le but de faciliter la compréhension et la mise en mémoire, un effet de tracking “motion tracking” a été utilisé afin que le texte suive la personne qui parle (**contiguïté spatiale**). Afin de soutenir le principe de **continuité temporelle**, les informations de la voix off sont présentées en même temps que les animations. Nous n'avons pas mis de texte entier, mais seulement des mots clefs sur la vidéo. Cela appuie les paroles orales et évite les effets de **redondance**. Enfin, pour un principe de **cohérence**, tous les éléments théoriques sont donnés en live par les mêmes personnes et dans un cadre similaire.

La première activité présentée consiste à classer les situations stressantes et à définir les différentes réactions physiologiques du stress, étapes essentielles dans l'apprentissage de la régulation du stress (Juhász et al., 2024). Cette activité permet de développer la conscience et la connaissance de soi et de son corps. Cet objectif fait partie intégrante des CPS. (Santé Publique France, 2022; PER)

La deuxième activité qui est expliquée sous forme de mise en scène dans la vidéo représente des minis jeux de rôles à effectuer en classe : un élève joue une personne stressée et l'autre cherche à le rassurer. Ritualisés, les jeux de rôles permettent aux élèves de s'approprier des techniques afin de les utiliser le moment venu. Ils aident à réduire le stress (Chye et al., 2024) et contribuent au climat scolaire en favorisant l'empathie, la connaissance de soi et des autres.

Ensuite, **une technique de respiration**, facile à mettre en place et à ritualiser, est expliquée sous forme de démonstration. La respiration est fréquemment utilisée dans des techniques permettant de développer les CPS, l'appropriation et l'entraînement de ces techniques montrent des effets significatifs sur la baisse du stress (Bentley et al., 2022; Juhász et al., 2024 ; Galinha et al., 2025).

Afin de promouvoir l'autonomie tout en mettant à disposition des pistes de régulations émotionnelles et de gestion du stress, nous mettons également en scène dans cette vidéo l'utilisation d'une **boîte anti-stress** (Santé Publique France, 2022; PER). Cette boîte a pour effet de rendre concret et accessible les stratégies travaillées. L'apprenant peut se les approprier et s'en servir lorsqu'il en a besoin. Enfin, afin de permettre aux élèves de prendre conscience de leurs évolutions et connaissances d'eux même, nous proposons une **auto-évaluation** (Santé Publique France, 2022; PER), à donner idéalement en début, puis en fin de séquence d'apprentissage.

Bibliographie

Bentley, T. G. K., Seeber, C., Hightower, E., Mackenzie, B., Wilson, R., Velazquez, A., Cheng, A., Arce, N. N., & Lorenz, K. A. (2022). Slow-Breathing Curriculum for Stress Reduction in High School Students: Lessons Learned From a Feasibility Pilot. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3, Article 864079. <https://doi.org/10.3389/fresc.2022.864079>

Chye, S. M., Koh, R. Y., & Shankar, P. R. (2024). *Biomedical science students' perception of the use of role-play in learning stress and anger management skills*. *Teaching and Learning in Medicine: Asia-Pacific Scholars (TAPS)*, 9(2), 51–59. <https://doi.org/10.29060/TAPS.2024-9-2/OA3078>

Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP). (n.d.). *Plan d'études romand (PER)*. <https://portail.ciip.ch/per>

Galinha, I. C., Da Cunha Sampaio de Carvalho, J. L., De Oliveira, A. C. P., Arriaga, P., Gaspar, A. D., Silva, H. P., & Ortega, V. (2025). MindRegulation-SEL : randomized controlled trial of the effects of a relaxation and guided imagery intervention with socioemotional learning on the psychological and biophysiological well-being, socioemotional development, cognitive function and academic achievement of elementary school children. *Trials*, 26(1), 187. <https://doi.org/10.1186/s13063-025-08899-3>

Juhász, Á., Sebestyén, N., Árva, D., Barta, V., Pártos, K., Vokó, Z., & Rákossy, Z. (2024). We need better ways to help students avoid the harms of stress: Results of a meta-analysis on the effectiveness of school-based stress management interventions. *Journal of School Psychology*, 106(101352), 101352. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101352>

Mayer, R. E. (2010). Apprentissage et technologie. Dans H. Dumont, D. Istance & F. Benavides (Éds.), *Comment apprend-on ? La recherche au service de la pratique* (pp. 191–211). Éditions OCDE. <https://doi.org/10.1787/9789264086944-fr>

Organisation des Nations Unies. (1989). *Convention relative aux droits de l'enfant : Préambule*. Nations Unies. <https://www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

Santé publique France. (2022). Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques (Chapitre 2). Direction de la communication. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>