

# Cohérence cardiaque et éducation

## Une pratique comme soutien à l'inclusion scolaire ?

**Michaël VAUTHIER**  
Maître de conférences en psychologie  
Laboratoire Icare. (EA 7389)  
Université de La Réunion - Espé

**Alessio GUARINO**  
Maître de conférences HDR  
en physique  
Laboratoire Icare. (EA 7389)  
Université de La Réunion - Espé

**David O'HARE**  
Docteur en médecine  
Médecin généraliste en France  
DU de psychothérapie cognitive  
et comportementale  
Auteur, conférencier, formateur  
Montréal, Canada

**Marie-Laure BARDY**  
Professeure certifiée  
au lycée Marie Curie  
(Sainte-Anne, La Réunion)  
Sciences et techniques médico-sociales  
Master MEEF  
Université de La Réunion - Espé

**Résumé :** La notion de bien-être ressenti est aujourd'hui transversale au concept de qualité de vie à l'école (Florin, Guimard, 2017). Utilisée comme outil d'accompagnement de la gestion du stress par les professionnels de santé, depuis plus de 20 ans, la cohérence cardiaque est une pratique respiratoire simple et facile à pratiquer. Nous nous sommes ainsi intéressés à son application en situation d'enseignement-apprentissage, en école élémentaire. À partir d'un protocole de recherche étendu sur 8 semaines, nous avons pu mesurer l'impact d'une telle pratique pour les enseignants et les élèves, sur le stress perçu et le climat de classe. À partir des effets mesurés, touchant à la relation à autrui notamment, nous nous sommes interrogés sur l'opportunité de la pratique de la cohérence cardiaque à l'école, comme soutien au développement de l'inclusion scolaire dans son acception la plus large.

**Mots-clés :** Climat scolaire - Cohérence cardiaque - Inclusion scolaire - Qualité de vie à l'école - Stress.

### **Paced breathing in the classroom, what about its implication in school inclusion?**

**Summary:** The feeling of well-being is now considered to be fundamental to the concept of quality of life in the classroom (Florin, Guimard, 2017). Paced breathing (heart coherence, resonant breathing) has been used as a tool to support stress management by health professionals for over twenty years. Paced breathing is a simple and easy to set up breathing practice. We have therefore been interested in its integration in a learning situation in elementary schools in France. From the results of an 8-week research protocol, we have been able to measure the impact of this breathing practice for teachers and students on perceived stress and on classroom climate. Based on the measured effects relating to the relationship to others, we were wondering if the practice of paced breathing in school was appropriate as to support the enhancement of school inclusion in its broadest sense.

**Keywords:** Heart coherence - Paced breathing - Quality of life in school - School climate - School inclusion - Stress.