



LE CAHIER MENSUEL

de **SCHOLAVIE**



L'édito

La rentrée est derrière nous et aujourd'hui, on fête les enseignants !

En cette journée mondiale des profs, on vous propose un cahier mensuel qui, on l'espère, vous accompagnera au mieux. Car après le tourbillon des premières semaines, on commence à respirer... ou presque. Octobre, c'est le moment idéal pour lever (un peu) le nez du guidon et s'équiper d'outils pour gérer le stress sans se laisser déborder.

Le stress : comment l'apprivoiser, le transformer, et même en faire un allié au quotidien ? On vous dit tout !

L'essentiel à savoir

 **Le défi du mois : apprivoiser son stress (et aider les autres à faire pareil)**

La proportion d'élèves concernés par le stress et l'anxiété augmente tout au long de la scolarité. Selon l'enquête Ecolhuma de 2022, environ **un élève sur quatre exprime un état de stress ou d'anxiété**. Il est particulièrement élevé dans le secondaire : 26% au collège et 31% au lycée.

Sur une classe moyenne de lycée de 30 élèves, cela représente donc 9 élèves en état de stress ou d'anxiété !

Et côté enseignants ? 62 % déclarent ressentir un stress quotidien élevé (enquête OCDE TALIS, 2018). Tout le monde est logé à la même enseigne, alors on fait quoi ?

Le stress c'est normal, le subir non

Cœur qui s'emballe avant un cours difficile. Mains moites avant une prise de parole. Cerveau en surchauffe pendant les évaluations. On connaît toutes et tous. Le problème, ce n'est pas le stress ponctuel – c'est quand il devient **la bande-son de nos journées**.

Résultat : fatigue chronique, concentration en berne, mémoire qui flanche. Pour les élèves comme pour vous.

Bonne nouvelle : gérer son stress, ça s'apprend, comme toutes les autres CPS. Apprendre à le reconnaître et à le gérer, c'est comme avoir une boîte à outils : on retrouve son calme, on reste concentré et on peut accompagner les élèves avec plus de sérénité. On augmente son fameux pouvoir d'agir pour préserver sa santé et son bien-être.

Ce mois-ci dans votre cahier :

3 outils testés et approuvés par les enseignants

- Pause, observe, agis
- La respiration 4-4-4
- Le baromètre du stress (pour vous ET vos élèves)

Des adaptations clé en main de la maternelle au lycée

- Pas besoin de tout réinventer selon votre niveau, on l'a fait pour vous

Des micro-rituels à glisser dans votre emploi du temps

- Avant un contrôle, en début de cours, dans le couloir... sans ajouter 1 minute à votre charge

Ces techniques fonctionnent aussi bien pour VOUS que pour vos élèves. Parce qu'un enseignant serein apaise le stress de ses élèves.



On passe à l'action!

La CPS du mois en 5 minutes chrono

Découvrons!

"Pause, observe, agis"

Un premier outil pour prendre du recul, accueillir et gérer son stress, en 3 étapes ultra simples !

PAUSE, OBSERVE, AGIS

PAUSE		Arrête tout ce que tu es en train de faire Respire profondément, en fermant les yeux si ça t'aide Accueille ton souhait de prendre de la hauteur sur la situation
OBSERVE		Identifie l'émotion (il peut y en avoir plusieurs) ou le stress que tu ressens Réfléchis à ce que tu peux mettre en place pour réguler cette émotion ou gérer ce stress
AGIS		Choisis ce qui te paraît être la meilleure option Reviens dans la situation, l'esprit calme et alerte Remarque les bénéfices de cette action constructive

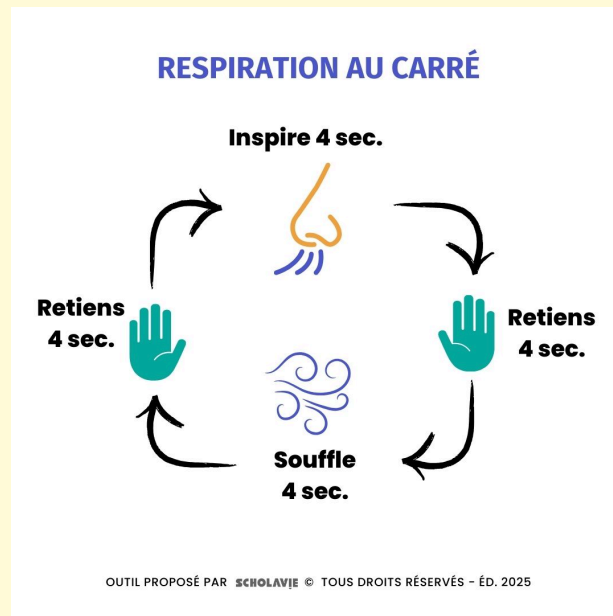
OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - ED. 2025

[Je télécharge l'outil ↓](#)

"Exercice de respiration 4-4-4-4"

Allez, on sait tous compter jusqu'à 4. Prendre quelques secondes pour soi, ça par contre, c'est plus difficile, mais très réaliste !

Alors essayez ce petit exercice peu coûteux en temps et pourtant si bénéfique. Il s'agit d'inspirer 4 secondes - bloquer 4 secondes - expirer 4 secondes - bloquer 4 secondes. À pratiquer seul, avec les élèves avant une évaluation, ou même en équipe avant une réunion.



"Mon baromètre du stress"

Une échelle visuelle pour identifier son niveau de stress et repérer les moments où des micro-pauses sont nécessaires.

Passage à l'action :

→ Quand vous identifiez votre niveau, choisissez une micro-pause adaptée : respirer profondément, marcher 2 minutes, boire un verre d'eau, fermer les yeux, écouter de la musique calme, etc.

Adaptation Multi-Niveaux

- Maternelle : apprendre à souffler comme si on faisait gonfler un ballon imaginaire.
- Élémentaire : respiration avec les mains (inspirer en montant le doigt sur chaque doigt de la main, expirer en redescendant).
- Collège : technique de cohérence cardiaque (respirer 5 secondes, expirer 5 secondes).
- Lycée : intégrer une micro-pause de respiration guidée avant les examens blancs.



TECHNIQUE DE COHÉRENCE CARDIAQUE

Un exercice de respiration qui aide à gérer son stress.

3

fois par jour

Matin
Midi
Soir

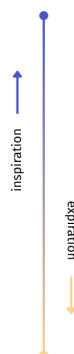
6

respirations par minute

Inspiration - 5 secondes
Expiration - 5 secondes

5

minutes

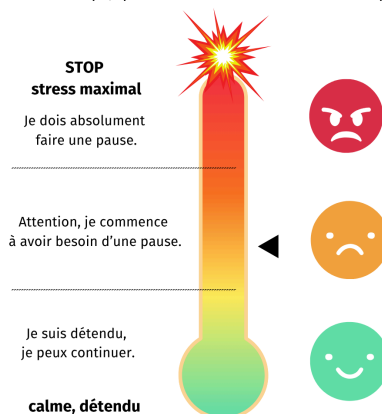


Source : Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après jour (OHARE, 2012)
OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

LE BAROMÈTRE DU STRESS

Une échelle pour évaluer son stress et repérer quand faire une pause avant l'explosion.

Première action : se poser la question "qu'est-ce que je sens dans mon corps, quelles sont mes émotions et mes pensées ?"



Passage à l'action : Si nécessaire, choisis une micro-pause adaptée, ou une technique de gestion du stress, par exemple : faire un exercice de respiration, marcher 2 minutes, écrire, boire un verre d'eau, fermer les yeux, écouter de la musique calme, parler à quelqu'un, etc.

OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

Je télécharge le
baromètre du stress ↓

CADEAU : Votre boîte à outils CPS !

Et si, petit à petit, cahier mensuel après cahier mensuel, on construisait une vraie boîte à outils complète pour travailler des CPS essentielles ? L'idée est simple : chaque mois, on glisse dans cette newsletter un

morceau de notre grande collection qui comprend 4 types d'activités :

💬 Échanger : partages oraux en groupes ou binômes

✍️ Écrire : réflexions individuelles par l'écriture

😊 Travail intérieur : respiration, visualisation

🏃 Jouer/bouger : jeux et activités qui mobilisent le corps

À la fin de l'année scolaire ? Vous aurez entre les mains une collection complète sur les compétences psychosociales essentielles ! Un vrai trésor pédagogique constitué au fil des mois, en suivant nos cahiers mensuels.

🎯 Ce mois-ci : téléchargez votre kit "gestion du stress" avec des activités prêtes à être utilisées !

Vos questions, nos réponses

❓ *“Le stress est-il toujours négatif ?”*

Non. Un certain niveau de stress stimule la vigilance et la motivation. C'est l'excès ou la chronicité qui devient nocif.

❓ *“Comment différencier stress et anxiété ?”*

Le stress est une réaction face à une situation précise ; l'anxiété est plus diffuse et souvent anticipatoire.

💡 Pour approfondir, quelques apports sur la cohérence cardiaque :

- La cohérence cardiaque dans l'académie de Poitiers.
- La cohérence cardiaque pour les enfants (Coherence kid) : un livret qui formule d'explications et d'activités concrètes à faire en classe.

On avance ensemble !

 **Le défi du mois : "Et si en octobre, on essayait de gérer notre stress ?"**

 Chaque semaine, prenez 5 minutes pour noter un moment où vous avez ressenti du stress et la manière dont vous l'avez géré. Vous pouvez aussi ajouter un moment qui vous a procuré des émotions agréables.

Objectif : développer la conscience de ses déclencheurs et tester différentes stratégies.

Le petit challenge ? Partagez vos ressentis avec le hashtag #NoStressCPS sur nos réseaux ! On a hâte de voir ces petits moments qui changent tout.



Vos Retours



"Depuis que je pratique la respiration 4-4-4-4 avant les conseils de classe, je me sens plus concentrée et moins envahie par la tension ambiante"
- CPE, académie de Lyon.

Vous avez testé une activité ? Vous avez une astuce pour gérer votre stress ou celui des jeunes ? Écrivez-nous, par retour de mail ou sur nos réseaux sociaux, vos témoignages nourriront le prochain cahier mensuel !

 On se retrouve en novembre !

Vous avez aimé ce cahier ? Transférez-le à vos collègues !

Nos actualités

On vous donne rendez-vous le mois prochain pour parler de ...

Prévention et harcèlement

SCHOLAVIE

15 rue de la Bûcherie, 75005, Paris

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)