

Motion 3123

Mieux gérer ses émotions à l'école : introduction de techniques validées scientifiquement dans les écoles primaires

Le GRAND CONSEIL de la République et canton de Genève
considérant :

- que le stress et les difficultés émotionnelles constituent un enjeu de santé publique, notamment chez les jeunes, et qu'ils peuvent avoir un impact négatif sur leur bien-être et leur réussite scolaire ;
- qu'il est prouvé scientifiquement que diverses méthodes de régulation émotionnelle, dont des techniques respiratoires, la pleine conscience, la relaxation musculaire progressive ou encore certaines stratégies cognitives, peuvent contribuer de manière significative à la réduction du stress et à une meilleure régulation des émotions ;
- que les fonctions cognitives, en particulier l'attention, la concentration et la mémorisation, s'en trouvent également renforcées ;
- que des établissements scolaires ont déjà introduit avec succès des techniques de régulation émotionnelle dans leurs programmes, observant une amélioration du bien-être des élèves et de leurs performances ;
- que le canton dispose, avec le service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ), d'un personnel qualifié pour l'enseignement de telles techniques en contexte scolaire ;
- que la mise en place d'une telle mesure est peu coûteuse et facile à intégrer dans les programmes scolaires, car elle ne nécessite ni matériel spécifique ni temps pédagogique étendu ;
- qu'une telle mesure serait également au bénéfice du corps enseignant, pour le bien-être de ses membres eux-mêmes ainsi qu'en facilitant la gestion des classes,

invite le Conseil d'Etat

- à introduire, dans les écoles primaires du canton, en coordination avec le SSEJ, un module d'apprentissage de techniques scientifiquement reconnues pour leurs effets sur la régulation du stress et des émotions, incluant mais ne se limitant pas aux techniques respiratoires ;
- à allouer un temps dédié, quotidien ou hebdomadaire, à la pratique de tels exercices au sein des classes ;

Votée le 5 juin 2026

- à prévoir à moyen terme une évaluation quantitative et qualitative de l'impact de cette mesure sur les élèves et les membres du corps enseignant, en termes notamment de bien-être, de gestion du stress et des émotions et, cas échéant, de performances scolaires.