



*Signataires : Xhevrie Osmani, Grégoire Carasso, Jean-Pierre Tombola,
Jean-Charles Rielle, Uzma Khamis Vannini, Cédric Jeanneret, Sophie
Demaurex*

Date de dépôt : 5 mai 2025

Proposition de motion

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 ;
- 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.

EXPOSÉ DES MOTIFS

Pour bon nombre d'élèves, l'école est une source de stress importante. Répondre aux injonctions de performance, s'exposer au jugement de ses pairs, rester concentré plusieurs heures durant ou encore gérer ses émotions lors d'évaluation ou de conflits interpersonnels, y compris lorsque la fatigue s'accumule, sont autant de difficultés auxquelles sont quotidiennement confrontés nos enfants au cours d'une journée d'école ordinaire (cela sans mentionner les cas plus graves que constituent les situations de harcèlement ou de violence). Or la recherche a montré qu'il existe des techniques relativement simples à mettre en place et dont les bienfaits sont attestés scientifiquement, tant du point de vue de la gestion du stress et des émotions que des performances cognitives.

Outre les techniques basées sur le contrôle de la respiration (diaphragmatique, respiration profonde, cohérence cardiaque, etc.), d'autres approches comme la pleine conscience, certaines techniques corporelles et des stratégies cognitivo-comportementales offrent également un potentiel certain pour accompagner les élèves dans la régulation de leurs émotions. Bien que promues par un nombre croissant d'acteurs et actrices de la santé (de la ligue pulmonaire¹ aux assurances-maladie², en passant par l'hôpital public³), ce type de techniques restent toutefois encore peu connues du grand public, et plus rarement encore pratiquées sur une base régulière.

Pour y remédier et donner à nos enfants ainsi qu'au personnel enseignant des outils précieux pour leur santé, leur développement et leur bien-être, la présente motion propose d'introduire, dès l'école primaire, des modules d'apprentissage de techniques scientifiquement reconnues pour la régulation du stress et des émotions.

Le stress : un enjeu de santé publique

Dans un monde en constante accélération, hyperconnecté, et où les sources de stress, les sollicitations et les exigences ne cessent de croître,

¹ <https://www.liguepulmonaire.ch/blog/la-respiration-diaphragmatique-aide-a-mieux-respirer>

² <https://www.css.ch/fr/clients-prives/ma-sante/sante-psychique/relaxation/therapie-respiratoire.html>, <https://www.helsana.ch/fr/blog/psyche/relaxation/respirer-correctement.html>

³ <https://www.hug.ch/specialites-psychiatriques/approches-basees-sur-pleine-conscience-mindfulness>

savoir gérer ses émotions et réguler son stress est fondamental. La dernière enquête suisse sur la santé au travail révélait ainsi que « *la part des personnes qui déclarent ressentir du stress au travail a augmenté en dix ans et est passée de 18% en 2012 à 23% en 2022* », représentant « *la plus forte progression enregistrée parmi les conditions de travail pouvant représenter un risque physique ou psychosocial pour la santé* »⁴. Les jeunes ne sont pas épargnés, au contraire, et elles et eux font également état d'un sentiment de stress important, comme en témoigne une étude menée par Pro Juventute en 2024, dans laquelle 30% des participants déclaraient se sentir souvent fatigués ou épuisés⁵. Parallèlement, les troubles de la concentration sont eux aussi en nette augmentation chez les enfants.

Or tous ces éléments sont susceptibles d'entraîner des conséquences directes sur les capacités d'apprentissage, la réussite scolaire, le comportement et plus largement le bien-être et la santé des personnes concernées – avec, logiquement, des retombées négatives pour la collectivité. Prendre au sérieux la question de la santé mentale et psychique, et plus particulièrement celle de la gestion du stress et des émotions, est dès lors une responsabilité publique. Si elles ne peuvent suffire à elles seules (agir sur les conditions-cadres restant nécessaire), les techniques de relaxation peuvent être une aide précieuse pour faire face à la pression induite par un environnement toujours plus stressant.

Les bienfaits des techniques de régulation émotionnelle

Apprendre des stratégies efficaces de régulation émotionnelle dès le plus jeune âge peut aider à mieux gérer les moments de tension. La respiration profonde, par exemple, est une pratique efficace pour se détendre, faire diminuer le rythme cardiaque et réduire l'état d'alerte physiologique dans lequel se trouve le corps lorsqu'il perçoit une menace. D'autres méthodes, comme la pleine conscience, la relaxation musculaire progressive ou encore des exercices d'autorégulation inspirés d'approches cognitivo-comportementales, ont également démontré leur efficacité pour calmer le système nerveux et renforcer la résilience émotionnelle.

Des exercices réguliers peuvent en outre améliorer la concentration des élèves et ainsi faciliter l'apprentissage et la participation en classe. En effet, il peut être difficile de s'engager mentalement en situation de stress. Une meilleure oxygénation du cerveau, obtenue par exemple grâce à une

⁴ <https://www.bfs.admin.ch/news/fr/2024-0181>

⁵ <https://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/premiere-etude-jeunesse-de-pro-juventute>

respiration contrôlée, permet alors de favoriser tout à la fois l'attention et la mémorisation. Plus largement, des techniques adaptées et scientifiquement reconnues peuvent aider à prévenir et à gérer diverses affections, notamment l'anxiété, les troubles du sommeil et même certaines maladies.

Apprendre à réguler ses émotions et son niveau de stress permet ainsi aux enfants de disposer d'un outil concret, simple et efficace pour appréhender plus sereinement les difficultés qu'ils et elles peuvent rencontrer. Outre qu'elle favorise leur bien-être immédiat, la maîtrise de ces compétences est un réel atout pour les adultes en devenir qu'ils et elles sont et qui devront, dans leur vie personnelle comme sur leur lieu de travail, faire face à une multitude de situations stressantes.

Une intégration facile dans le programme scolaire

Le corps étant le seul outil, les exercices dédiés ne nécessitent pas de matériel spécifique et peuvent facilement être intégrés dans la routine quotidienne des classes. De plus, quelques minutes par jour suffisent souvent pour en ressentir les bienfaits, ce qui en fait une pratique accessible, peu contraignante et peu coûteuse. Elle s'adapte également très bien aux différents contextes scolaires, quels que soient les classes ou niveaux envisagés.

Preuve de la faisabilité de la mesure, plusieurs établissements scolaires, à l'étranger et même en Suisse, ont d'ores et déjà testé l'intégration d'exercices respiratoires au programme des écoliers, avec des résultats probants⁶.

A Genève, le service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ) semble tout désigné pour se voir confier le déploiement d'une telle mesure en contexte scolaire. L'expertise dont bénéficie son personnel dans le domaine de la santé et du développement de l'enfant permet en effet de garantir un suivi professionnel et une application cohérente des techniques, adaptée aux contraintes et aux potentialités qu'offre l'environnement scolaire.

Conclusion

L'introduction à l'école de méthodes scientifiquement reconnues pour leurs bienfaits dans la régulation du stress et des émotions est une mesure simple, accessible et efficace pour améliorer le bien-être des enfants et favoriser leur réussite scolaire. En fournissant des outils précieux tant aux

⁶ Par exemple : <https://www.lanouvellerepublique.fr/vienne/commune/marcay-86/respirer-inspire-l-ecole-de-demain-dans-la-vienne>. Pour le cas d'une étude suisse, voir : <https://roar.hep-bejune.ch/hepbejune/documents/311982>

élèves qu'aux enseignants pour leur développement personnel, académique et professionnel, elle s'inscrit dans une approche éducative globale qui valorise la santé mentale et physique comme prérequis à l'apprentissage et à l'épanouissement.

Pour toutes ces raisons, nous vous invitons, Mesdames les députées, Messieurs les députés, à accueillir favorablement la présente proposition de motion et à voter son renvoi au Conseil d'Etat.