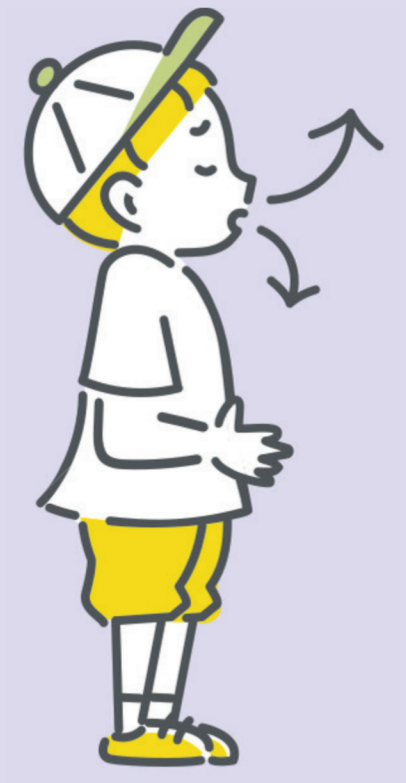




Création d'ateliers de promotion de la santé pour enfants de 3 à 6 ans grâce à une démarche participative

Approche corporelle des compétences psychosociales à l'école maternelle



"RESPIRER SES ÉMOTIONS", UNE DÉMARCHE PARTICIPATIVE

Pour répondre à la demande d'enseignants souhaitant mettre en œuvre le programme national sur les Compétences Psycho-Sociales, l'équipe « Ressource en Promotion de la santé » du service de Santé scolaire de la Ville de Paris pilote un projet destiné à développer ces compétences chez les enfants de maternelle.

PROGRAMME DES ATELIERS

Une émotion - Une histoire - Une respiration

Séance 1 : Découverte des émotions et de la respiration

Séance 2 : La joie

Séance 3 : La colère

Séance 4 : La tristesse

Séance 5 : La peur

Séance 6 : Consolidation des séances précédentes

Déroulé d'une séance en 4 étapes

1. Rituel de début : météo des émotions + exercice de respiration synchrone
2. Discussion autour de l'émotion prévue pour la séance
3. Petite histoire imagée sur le thème de cette émotion
4. Exercice de respiration spécifique à cette émotion

1

Lancement du projet

Public cible : enfants de maternelle

Objectif : Co-construire des ateliers pour aider les enfants à :

- Reconnaître et nommer leurs émotions
- Apprendre à les réguler grâce à la respiration
- Intégrer une pratique de pleine attention dès la maternelle

2024

2

Création d'outils pour tous

- **Un kit animateur** pour les séances avec les enfants : pictogrammes des émotions, petites BD thématiques
- **Un kit classe** (affiches, jeux de cartes) pour s'entraîner avec l'enseignant-e et le retravailler au quotidien.
- **Un dépliant famille** pour aider les parents à reprendre les exercices de respiration à la maison

3

Expérimentation collective

Dans une classe de petite section de maternelle, dans le 11^e arrondissement de Paris. Expérimentation des séances avec les enfants et l'enseignante.

2025

4

Évaluation plurielle

Par des questionnaires enseignants, parents et des observations terrain, on observe en fin de programme que :

- **Les enfants** ont mémorisé les exercices de respiration, expriment davantage ce qu'ils ressentent et ont une meilleure capacité à se calmer après une émotion forte
- **Les parents** sont tous convaincus de l'utilité des ateliers, certaines familles pratiquent les exercices à la maison et sont en demande d'une meilleure communication sur le programme
- **Pour l'enseignante**, ces outils pédagogiques se révèlent clairs, pratiques et faciles à utiliser, ce qui a favorisé la poursuite des apprentissages au-delà des séances

5

Formations des intervenants

Les infirmier-e-s de santé scolaire, et les étudiant-e-s en service sanitaire, peuvent désormais bénéficier d'une formation dispensée par une psychomotricienne de l'équipe ressource en promotion de la santé.

6

Déploiement Ville et suivi

- Déploiement dans le cadre du parcours de santé de l'enfant dans les écoles maternelles publiques parisiennes.
- Suivi régulier grâce aux questionnaires de satisfaction (parents, enseignants)

7

Perspectives d'évolution

Renforcer l'intégration des parents au projet

- Par une meilleure communication avec les parents en amont
- Invitation des parents, en fin de programme, à un temps d'échange et de pratique des exercices avec enfants (Ex : café des parents, temps forts de fin d'année, etc.)

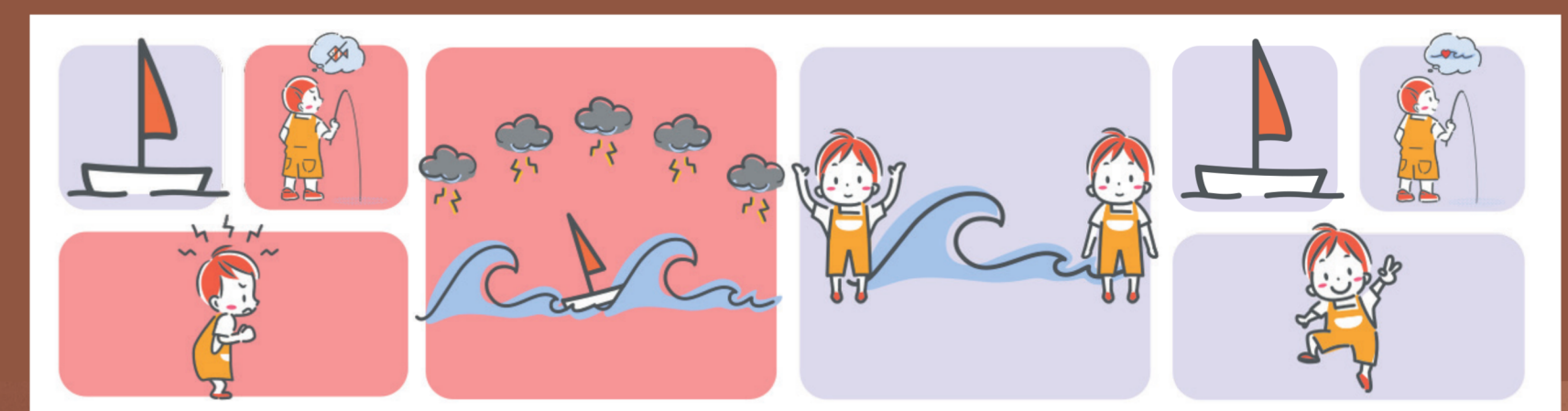
Elargir le déploiement aux temps périscolaires

- Afin de favoriser une cohérence éducative, en permettant à l'ensemble des professionnels intervenant auprès des enfants – personnels scolaires et périscolaires – d'adopter une approche partagée de la régulation des émotions.

L'affiche en classe



Bande-Dessinée / Colère



Dépliant pour les familles



Contacts

Pour échanger sur le projet : dsp-santescolaire@paris.fr

Service de la santé scolaire et des CAPP

Sous-Direction santé des enfants, parentalité, santé sexuelle

Direction de la Santé Publique (DSP)

4 Rue Boucry • 75018 Paris