Respirer pour grandir.

Équiper les classes de maternelle et d'élémentaire autour de Saint-Girons pour apprendre aux enfants à réguler leurs émotions.

Candidature au Fonds de dotation Nouveau Monde · Catégorie Nouveau Souffle ·
Agnès Sevestre pour l’association Horizons en Cohérence.

On apprend à lire et à compter, pas à se calmer.

Des classes sous tension.

Agitation, conflits, anxiété avant les évaluations, difficultés de concentration.

Des enseignants démunis.

Peu d'outils simples, rapides et utilisables avec toute la classe en même temps.

Un enseignement absent.

La régulation émotionnelle n'a pas de place structurée à l'école, alors qu'elle conditionne les apprentissages.

Le Couserans, un territoire rural et isolé

21 000
habitants environ

1 162 km²
de montagnes et de vallées

- Faible densité et exode rural : de nombreuses petites écoles et classes uniques
- Intervenants spécialisés rares, longues distances entre les vallées
- Familles avec peu d'accès à un accompagnement en gestion du stress

Chaque classe reçoit un kit pour respirer ensemble.



Un boîtier Zenspire

Guide de respiration sans écran : la lumière et la vibration donnent le rythme à toute la classe.



La méthode CCO

Ce qui se passe dans le corps quand on a peur ou qu'on est en colère, et comment le souffle ramène au calme.



Un rituel de classe

Une pause respiratoire vers 10 h, puis à la demande : avant une évaluation, après la récréation ou un conflit.



Des adultes formés

Enseignants et ATSEM pratiquent d'abord pour eux, puis deviennent les relais de la pratique.

Une première étape autour de Saint-Girons.

50

classes de maternelle et d'élémentaire

1000

élèves de 3 à 11 ans (environ)

60

enseignants et ATSEM formés (environ)

50

boîtiers Zenspire installés

Deux publics prioritaires de Nouveau Monde : les jeunes, et ceux qui prennent soin d'eux.

Une année 2027 en quatre temps.

1 — 2 — 3 — 4

Janv. – fév.

Construire avec le terrain

Inspection, directeurs, enseignants volontaires : recueil des besoins et choix des 50 classes.

Mars – juin

Former et équiper

Formation des adultes, remise des boîtiers et supports, première séance en classe avec Agnès.

Sept. – oct.

Installer le rituel

Les enseignants animent seuls ; suivi en visio pour lever les difficultés.

Nov. – déc.

Mesurer et partager

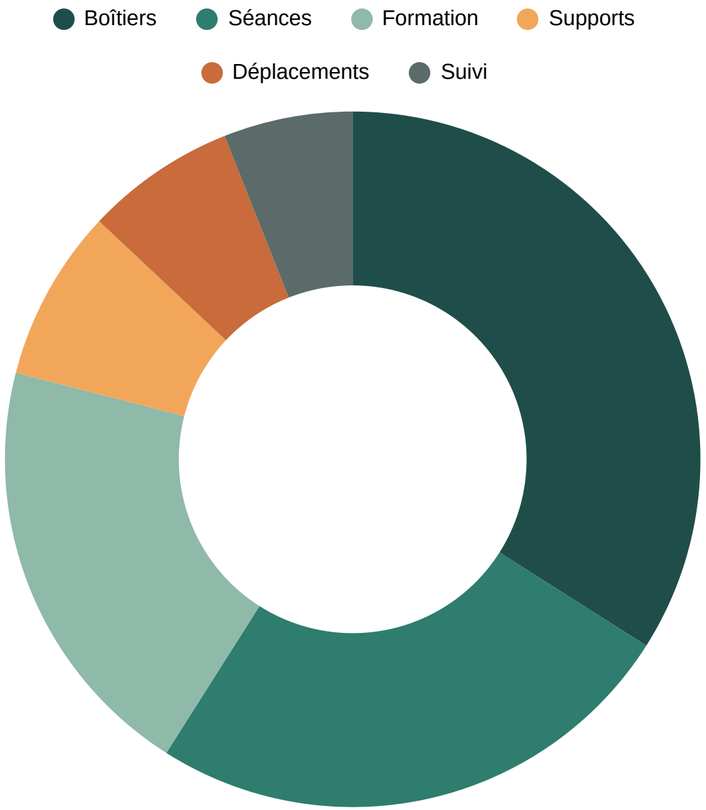
Bilan, questionnaires, échanges entre écoles, préparation de l'extension.

Trois indicateurs pour suivre l'impact.

Diffusion	50 classes équipées, ≈ 60 adultes formés
Pratique réelle	70 % des classes pratiquent au moins 3 fois par semaine en fin d'année
Effet ressenti	Questionnaire avant / après : calme, concentration, climat de classe ; « météo intérieure » en pictogrammes pour les élèves

10 000 € demandés pour équiper 50 classes

Poste	Calcul	Montant
Boîtiers Zenspire Pocket	50 × 68 €	3 400 €
Séances d'initiation en classe	50 × 50 €	2 500 €
Formation des enseignants et ATSEM	5 sessions × 400 €	2 000 €
Supports CCO enfants (affiche, livret)	50 × 16 €	800 €
Déplacements dans les vallées	forfait	700 €
Suivi en visio et bilan	forfait	600 €
Total demandé		**10 000 €**



Une intervenante et des associations engagées.

Agnès Sevestre

- Préparatrice mentale, cabinet à Saint-Girons et Toulouse.
- Co-créatrice de la méthode Cohérence Cardiaque Optimale.
- Accompagne sportifs, enseignants et personnes en parcours de soins.

- Association Les gazelles de coeur.
- A déjà financé en 2024 des boîtiers Zenspire offerts au CHAC, à La Parenthèze et à deux cliniques.

Horizons en Cohérence

- Association porteuse du projet.
- a pour objet : de promouvoir différentes techniques psycho-corporelles, d'oeuvrer en faveur du développement des connaissances scientifiques de ces techniques dans les domaines de la santé, du mieux-être, de soutenir le développement de l'enseignement et de la pratique de ces techniques et d'en favoriser l'accès au plus grand nombre
- Partenaires visés : inspection de circonscription, communes, parents d'élèves.

Après 2027 : un dispositif qui dure et s'étend.

50 classes

autour de Saint-Girons

→

Tout le Couserans

autres écoles du territoire

→

Les collèges

continuité au collège

→

D'autres territoires

kit transmissible en milieu rural

Les boîtiers restent dans les classes et les enseignants formés continuent de transmettre la pratique d'une année sur l'autre, sans financement permanent.

Éduquer les adultes de demain commence par une respiration.

Un enfant qui apprend à se calmer devient un adulte capable de traverser les difficultés et de vivre avec les autres.

Agnès Sevestre · as-coaching.fr - horizonsencoherence.com - lesgazellesdecoeur.com.