

SCALIA Marie-Pierre

LE NEURO-TRAINING AU SERVICE DES APPRENTISSAGES :

En quoi le neuro-training peut-il aider les élèves à recouvrer leur santé mentale, afin d'être disponibles pour les apprentissages et accéder ainsi à la réussite scolaire ?



Promotion 2023-2025

SOMMAIRE

INTRODUCTION	p.4
L'EDUCATION NATIONALE EN CHIFFRES, EDITION 2024	p.6
L'ETAT DE SANTE DU SYSTEME EDUCATIF FRANÇAIS	p.8
LES FASCIAS DE L'EDUCATION NATIONALE : LES ENQUETES ET LES EVALUATIONS	p.8
L'Enquête PISA	p.8
L'enquête PIRLS	p.10
L'enquête TIMSS 2023	p.12
LA C1 DE L'EDUCATION NATIONALE : LES MESURES PROPOSEES POUR AMELIORER LES RESULTATS	p.14
LA SANTE MENTALE DES ADOLESCENTS	p.17
LA SANTE MENTALE DES ADOLESCENTS DU POINT DE VUE DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE	p.17
Définition de la santé mentale	p.17
La santé mentale en chiffres	p.17
Les déterminants de la santé mentale	p.18
Les différents troubles et comportements à risque	p.19
Les troubles émotionnels	p.19
Les troubles du comportement	p.20
Les troubles de l'alimentation	p.20
Les troubles psychotiques	p.20
Les comportements à risque	p.21
AGIR POUR FAVORISER LA SANTE MENTALE ET LE BIEN-ETRE DES ELEVES DANS L'EDUCATION NATIONALE	p.22
Quelques chiffres clés sur l'état de santé mentale des élèves	p.22
Le rôle de l'École pour promouvoir le bien-être et l'attention portée à la santé mentale des élèves	p.24
Des actions pour promouvoir le bien-être des élèves	p.26
Des mesures pour repérer et orienter les élèves en situation de mal-être psychologique	p.27

Le protocole de santé mentale	p.27
L'affichage de prévention du suicide	p.28
Formation au secourisme en santé mentale	p.28
L'IMPACT DU NEURO-TRAINING SUR LA SANTE MENTALE DES ELEVES	p.29
QU'EST-CE QUE LE NEURO-TRAINING ?	p.29
LA NOTION DE SANTE EN NEURO-TRAINING	p.30
LES SOLUTIONS APPORTEES PAR LE NEURO-TRAINING	p.31
Libérer les élèves du stress	p.31
Libérer les élèves de leurs peurs, de leurs phobies, de leurs pensées limitantes	p.35
Aider les élèves à trouver le contexte, l'origine et le message du problème	p.37
S'assurer que les élèves ne perdent pas d'énergie	p.41
CONCLUSION	p.44
REMERCIEMENTS	p.45
BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAFIE	p.46

INTRODUCTION

En tant que principale adjointe d'un établissement scolaire, je suis pilote pédagogique de celui-ci. Aussi, suis-je toujours à la recherche de solutions pour améliorer la réussite de tous les élèves.

Les observations que j'ai faites, l'analyse des indicateurs, mes échanges avec les personnels de la communauté éducative (CPE, professeurs, infirmière scolaire, assistante sociale) ainsi qu'avec les élèves m'ont amené à un constat alarmant : de plus en plus d'élèves éprouvent un mal-être qui les empêchent de vivre une vie et une scolarité épanouie.

Afin que ces derniers puissent être disponibles pour les apprentissages, je me suis interrogée sur les actions que je pouvais impulser pour les y aider. Les leviers que j'ai utilisés sont les suivants :

- Formation d'établissement à destination des professeurs : « Comment développer les compétences psycho-sociales des élèves ? »
- GPDS (groupe de prévention du décrochage scolaire) réguliers
- Projet NEFLE (notre école, faisons-la ensemble) sur le bien-être dans les apprentissages avec l'intervention d'une sophrologue auprès des enseignants et auprès des élèves. Ses objectifs étaient pluriels. Du côté des professeurs, les outiller pour « mieux vivre la classe » et arriver à une gestion sereine des élèves. Du côté des élèves, travailler sur un retour de la joie dans les apprentissages, travailler la confiance en soi, sur la gestion du stress, sur l'acceptation de la différence et du handicap.

Même si ces actions ont eu un effet positif, elles ne sont malheureusement pas suffisantes pour faire face à l'urgence et à l'ampleur de cette problématique grandissante.

Etudiante en deuxième année de neuro-training, je me suis donc questionnée :

En quoi le neuro-training peut-il aider les élèves à recouvrer leur santé mentale, afin d'être disponibles pour les apprentissages et accéder ainsi à la réussite scolaire ?

Cette méthode d'accompagnement pourrait-elle permettre aux élèves de libérer leurs ressources, de se libérer des conditionnements, de les conscientiser et de les dynamiser pour enfin vivre par choix, dans un meilleur relationnel, une scolarité épanouie ?

Mon hypothèse de travail est la suivante : on peut supposer que considérer l'élève dans sa globalité, c'est-à-dire dans sa dimension physique, émotionnelle et mentale lui permettrait de recouvrer sa santé mentale afin d'être disponible pour les apprentissages et réussir scolairement.

C'est au travers de trois axes que j'éprouverai cette hypothèse. Je ferai tout d'abord l'état des lieux de l'état de santé du système éducatif français afin de mettre en lumière l'impact négatif de la non-disponibilité mentale, émotionnelle et physique sur les apprentissages. Puis, je ferai l'état des lieux de la santé mentale des élèves en définissant d'abord cette dernière avant de la traduire en comportements observables chez les adolescents. Pour finir, j'aborderai les solutions concrètes qu'offre le neuro-training aux principaux problèmes de santé mentale que rencontrent les élèves.

L'ÉDUCATION NATIONALE EN CHIFFRES, ÉDITION 2024

« 1 211 900 personnels sont affectés à l'éducation nationale dont 851 600 enseignent dans les écoles et les établissements et 348 400 exercent des missions éducatives, d'administration, de direction, d'animation pédagogique, de soutien à l'enseignement, d'inspection.

Les élèves sont au nombre de 12 667 500 dont 6 339 900 écoliers, 3 404 800 collégiens, 2 251 800 lycéens, 285 300 élèves du privé hors contrat et 385 650 apprentis du second degré.

- Dans le premier degré sur les 6 339 900 écoliers dont 235 400 sont en situation de handicap, scolarisés en milieu ordinaire, 2 285 600 sont en préélémentaire et 4 054 300 en élémentaire et ULIS (unité localisée d'inclusion scolaire).
1,1 millions d'écoliers sont en REP (réseau d'éducation prioritaire) et en REP + soit 1 écolier du public sur 5 et sont répartis dans 6 594 écoles.

Les enseignants sont au nombre de 368 600 avec comme ration 1 enseignant pour 18,4 élèves sachant que la moyenne des pays de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques) est à 14,6. Cet indicateur ne doit pas être confondu avec le nombre d'élèves par classe.

- Dans le second degré sur 5 656 600 élèves dont 232 850 sont en situation de handicap, scolarisés en milieu ordinaire, 3 404 800 sont en collège, 1 618 800 sont en lycées généraux et technologiques et 633 000 en lycées professionnels. 572 500 collégiens sont en REP et REP+ soit 1 collégien du public sur 5 répartis sur 1 093 collèges.

Les enseignants sont au nombre de 482 950 avec comme ration 1 enseignant pour 13,1 élèves, la moyenne des pays de l'OCDE se situant à 13,4.

La part des sortants précoces du système éducatif français parmi les 18-24 ans est de 7,6 % alors que la moyenne des pays de l'UE (union européenne) est à 9,5%. L'objectif stratégique de l'UE pour 2030 est de passer sous la barre des 9%.

52% des élèves sortent diplômés des études supérieures. 39% sortent diplômés de formations en lycée et en apprentissage. 6% sortent seulement diplômés avec le DNB (diplôme national du brevet) et 4% sortent sans aucun diplôme.

Le taux de réussite au baccalauréat 2024 est de 91,4% (baccalauréat série générale 96,1% ; baccalauréat série technologique 90,3% ; baccalauréat série professionnelle 83,4%) »¹.

A la session 2024, 79,1% d'une génération a obtenu le baccalauréat contre 65% en 2010, 20,1% en 1970 et 5,1% en 1950, résultat des politiques de massification (allongement de la durée des études et accès d'une large partie de la population à un niveau de qualification élevé, qui était auparavant réservé à une minorité d'élèves généralement issus des catégories sociales les plus privilégiées) de l'enseignement menées sous la Vème République.

L'école de la République est confrontée à de nombreux défis. Conséquences de la massification, collège unique, lois sur l'inclusion scolaire des élèves en situation de handicap en milieu ordinaire. A-t-elle pu et su s'adapter à ces nombreux changements ? C'est au travers d'une analyse de son état de santé, que nous répondrons à cette question.

¹ Site internet education.gouv.fr « L'éducation nationale en chiffres, édition 2024 »

L'ETAT DE SANTE DU SYSTEME EDUCATIF FRANÇAIS

A en croire la presse, la liste des défis que doit relever l'Education Nationale s'allonge. Cette dernière se fait très souvent l'écho d'un système éducatif français qui dysfonctionne : la France chute dans les classements internationaux, l'école ne joue plus son rôle d'ascenseur social, à chaque rentrée le manque d'enseignants est pointé, signe de la faible attractivité pour ce métier.

LES FASCIAS DE L'EDUCATION NATIONALE : LES ENQUETES ET LES EVALUATIONS

« Lors d'une séance de neuro training, la lecture du corps faite avec certains tests à différents niveaux, permet de voir, si les circuits sont fonctionnels ou pas.

Tout traumatisme, toute fatigue, toute répression émotionnelle, toute surcharge psychique s'imprègnent sur nos fascias et entraînent une modification de leur mobilité »².

Il en est de même pour le système éducatif. Tout dysfonctionnement de ce dernier se révèle au travers de différentes enquêtes internationales et nationales.

L'Enquête PISA (*Programme international pour le suivi des acquis des élèves*)

« Cette enquête vise à améliorer la qualité de l'éducation mondiale. Elle permet d'évaluer les systèmes éducatifs et de comparer les résultats internationaux. 85 pays ont participé, soulignant l'importance de mesurer les performances des élèves en mathématiques, sciences et lecture.

Les enquêtes se répètent tous les trois ans, avec des tests rigoureux pour assurer la fiabilité des résultats. Les épreuves durent trois heures et trente minutes, divisées en séquences. Le but est de fournir des données utiles pour améliorer les politiques éducatives.

² « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Le cycle d'évaluation examine aussi les conditions d'apprentissage et le bien-être des élèves. Il prend en compte le bruit en classe et le temps d'attention face aux distractions numériques. Ces informations sont cruciales pour l'amélioration continue des systèmes éducatifs internationaux.

Le classement Pisa 2024 révèle un tournant alarmant pour les résultats de la France dans l'éducation. La France se classe 23ème en mathématiques, 28ème en lecture et 26ème en sciences. Ces résultats montrent un recul significatif par rapport à 2018, avec une baisse de 21 points en mathématiques. Cela souligne l'urgence de réévaluer les méthodes d'enseignement.

La France est en dessous de la moyenne en lecture, avec 474 points contre 476 points de moyenne de l'OCDE. Elle reste dans la moyenne des pays de l'OCDE avec un score de 474 points en mathématiques. Cela la place à la hauteur de l'Espagne, mais souligne des inquiétudes sur l'écart de performance entre les élèves de milieux socio-économiques différents. Ce dernier peut atteindre jusqu'à 113 points. Ce bilan révèle donc une distorsion alarmante, les élèves en milieu défavorisé étant majoritairement dans des programmes d'enseignement professionnalisant. De 2018 à 2022, la culture mathématique chez les adolescents français a décliné, affectant leurs perspectives académiques futures.

Si l'on compare la France avec les pays de l'OCDE, cette dernière se trouve face à une concurrence internationale forte. Alors que la moyenne des pays de l'OCDE a baissé de 15 points en mathématiques, la France a connu une baisse plus marquée. Cette situation souligne l'importance de réagir face à la dynamique mondiale des performances scolaires.

En effet, Les résultats récents des élèves de 15 ans en France montrent une réalité préoccupante. La baisse du niveau des compétences en mathématiques est particulièrement marquante. Cette tendance est confirmée par l'évaluation PISA, qui a révélé une chute de 21 points en mathématiques atteignant 474 points, la plus forte depuis 2000. Le taux d'élèves en difficulté augmente de 6,5 % et le pourcentage de bons élèves diminue de 5,5 %, générant une inquiétude pour l'avenir académique de ces jeunes. Les tests précédents ont montré que plus de la moitié des collégiens de

4ème éprouvent des difficultés en lecture et résolution de problèmes de géométrie, aggravant la situation des élèves de 15 ans.

La pandémie de Covid-19 a accentué une tendance déjà inquiétante. Les fermetures d'écoles et le manque d'interactions en personne ont affaibli l'engagement des élèves et leurs résultats scolaires. Ce contexte exceptionnel a renforcé la baisse globale des performances. Les élèves français de 15 ans restent au niveau de la moyenne de l'OCDE, mais en dessous de pays asiatiques comme Singapour et le Japon »³.

L'enquête PIRLS (*Progress in International Reading Literacy*)

« L'étude internationale PIRLS mesure les performances en compréhension de l'écrit des élèves en fin de 4ème année de scolarité obligatoire. Les évaluations PIRLS sur la lecture montrent une baisse quasiment continue du niveau des élèves de CM1 depuis 2001, avec un léger rebond en 2021. Avec un score global moyen de 514, la France se situe au-delà de la moyenne internationale de l'échelle PIRLS fixée à 500 points, mais en deçà de la moyenne européenne. L'inversion de tendance est d'autant plus remarquable que chez nos voisins une baisse générale est enregistrée. L'Allemagne est passée de 537 à 524. L'Angleterre de 559 à 228. L'Italie de 548 à 537. Cependant, nous sommes toujours derrière tous ces pays européens et aussi derrière, par exemple, la Pologne, la Slovaquie ou la Bulgarie. En Europe, seuls la Serbie, le Monténégro, Chypre et la Belgique ont de moins bons résultats que nous. En haut de l'affiche, Singapour à 587, l'Irlande à 577, Hong Kong à 573. Les Etats-Unis sont à 548. Ce meilleur score est à relativiser quand on trie les élèves selon le niveau. On compte un peu plus de très bons élèves (+1% à 27%), un peu moins de moyens (-2%) et toujours autant de faibles (22%) et très faibles (6%). Ces deux dernières catégories sont nettement plus nombreuses que dans les autres pays européens (17% et 5%). Mais ailleurs en Europe, le pourcentage de faibles a augmenté (+4%) ».

On aborde là les facteurs qui peuvent expliquer ces résultats. « Les professeurs français sont moins nombreux que leurs collègues européens à déclarer proposer à

³ Site internet Stewdy.com, « Classement 2024 : comment se situe la France ? »

leurs élèves de manière quotidienne et/ou hebdomadaire des activités susceptibles de développer leurs stratégies et leurs compétences en compréhension de l'écrit », affirme la DEPP (Direction de l'évaluation de la prospective et de la performance). Si 40 % des professeurs français déclarent proposer au moins une fois par semaine à leurs élèves de « comparer ce qu'ils ont lu à des faits qu'ils ont vécus », au niveau européen, ils sont 77 %. Les professeurs français sont 32 % à déclarer proposer au moins une fois par semaine à leurs élèves de « déterminer la perspective ou les intentions de l'auteur » contre 52 % parmi les professeurs européens. Enfin, ils sont 14 % à proposer au moins une fois par semaine à leurs élèves de « décrire le style ou la structure du texte » contre la moitié chez leurs collègues européens. La Depp relève aussi que l'on étudie ces compétences plus tôt chez nos voisins. Par exemple, concernant « Évaluer et critiquer le style ou la structure d'un texte » les directrices et directeurs d'école des pays de l'UE sont 40 % à déclarer avoir mis l'accent sur cette compétence avant le CM1 contre 24 % pour la France.

De plus, l'écart de résultats entre les écoles favorisées et défavorisées a nettement augmenté. En 2021, les écoles favorisées obtiennent un score moyen de 523 et les défavorisées de 466. En 2016, c'était 526 et 490. L'écart s'est donc nettement creusé, malgré la politique des dédoublements. Cet écart est beaucoup plus prononcé en France que dans la moyenne des pays participants (510 et 465).

Le niveau de discipline en classe est aussi fortement corrélé avec la compétence en lecture. Les écoles où la discipline est jugée bonne par le directeur ont un score moyen de 523, celle où elle est faible de 466. Là aussi, l'écart est plus fort que la moyenne des pays de l'étude PIRLS (510- 465). Ce facteur pèse plus que le goût de lire : les élèves qui disent aimer lire ont un score moyen de 526, ceux qui n'aiment pas de 490.

Un autre écart a nettement augmenté, celui des genres. Le score des filles, en chute depuis 2021, remonte nettement de 515 à 521. Pour les garçons, il n'y a aucun progrès par rapport à 2016 (507). L'écart entre les genres est passé de 8 points à 14 points »⁴.

⁴ Le café pédagogique, article de mai 2023 : Quel progrès en lecture ?

L'enquête TIMSS 2023 (*Trends in international Mathematics and Science Study*)

« La session de 2023 est la 3^{ème} participation de la France à cette enquête après 2015 et 2019. Les évaluations internationales passées dans 57 pays par des élèves de CM1. En France, les questionnaires ont touché 4739 élèves, leurs enseignants et leurs familles. Ces évaluations concernent les sciences et les mathématiques en CM1 et 4^{ème}. Selon le score de référence, 15% des élèves français ne maîtrisent pas le niveau élémentaire en mathématiques. En sciences au cycle 3, 12% sont au plus bas contre 7% en moyenne. « En mathématiques, la France fait partie des pays les plus inégalitaires socialement » souligne la DEPP.

Avec un score moyen de 484 en mathématiques, la France coule sous la moyenne de l'Union Européenne qui est de 524 points en mathématiques, 525 pour les pays de l'OCDE. Les scores moyens de la France la placent à l'avant-dernière place des 29 pays évalués pour les mathématiques, juste avant le Chili et après la Belgique francophone. La Corée du Sud et le Japon sont en tête du classement.

Pour les sciences, la France est également en queue de peloton avec un score moyen de 488, juste avant Chypre, la Belgique francophone et le Chili. Et les premiers du classement sont la Corée du Sud, suivie de la Turquie, de l'Angleterre et du Japon. La moyenne des scores de l'Union Européenne est de 518, 526 pour les pays de l'OCDE.

Des inégalités marquées en CM1 par un décrochage des résultats entre les filles et garçons entre 2019 et 2023. En mathématiques, l'écart se creuse entre les filles et les garçons. Le score moyen des filles est en chute libre depuis 2015 : il perd 12 points et en gagne 5 chez les garçons entre 2015 et 2024. Le score moyen passe chez les filles de 485 à 473 entre 2015 et 2019 et de 491 à 496 pour les garçons. C'est dans le domaine des « nombres » que l'écart entre filles et garçons est le plus important. L'ensemble des scores moyens est donc en baisse de 4 points, il passe de 488 à 484. En sciences en CM1, le score moyen des filles baisse entre 2019 et 2023. Il passe de 487 à 484 et perd 5 points quand il en gagne 3 chez les garçons. L'écart

se creuse donc aussi entre les filles et les garçons. La moyenne des scores est stable depuis 2015 avec 488 en 2019 et 2023 (487 en 2015).

Les écarts se creusent entre les collégiens issus de milieux favorisés et défavorisés. 17% des collégiens français n'ont pas le niveau de base en mathématiques. L'enquête internationale TIMSS relate le niveau des élèves de 4^{ème} évalués l'an dernier en mathématiques. Avec un score de 479, les collégiens français sont encore largement sous la moyenne des pays participants (507 points pour les pays de l'OCDE et UE). L'Italie est à 501 points et la Suède 517. Seuls 3% de nos élèves ont un niveau avancé. Le niveau des élèves très faibles est passé de 3% en 1995 à 12% en 2019 pour atteindre aujourd'hui 17%.

En ce qui concerne les sciences, pas de progrès au collège en 4 ans. En effet, pour la 3^{ème} fois depuis 1995, l'enquête TIMSS peut évaluer le niveau des collégiens de 4^{ème} en sciences. Il y a 4 ans, l'étude révélait des résultats sous la moyenne des pays de l'OCDE et de l'UA. Côté score, de 489 il y a 4 ans, la note passe à 486. On peut dire que les élèves français sont stables dans leurs faiblesses. La moyenne des pays comparables à la France est de 509 points. Sur le podium : le Japon, la Corée du sud et l'Angleterre. La proportion des élèves qui n'ont pas le niveau augmente en 4 ans pour atteindre 15% »⁵.

Comme nous venons de le voir au travers de ces différentes enquêtes et évaluations, plusieurs facteurs influent sur les résultats scolaires :

- Le milieu socio-économique des élèves. Les études révélant que les élèves de milieux favorisés obtiennent généralement de meilleurs résultats. Les inégalités socio-économiques limitent l'accès aux ressources éducatives, affectant la motivation et l'engagement des élèves.
- La qualité de l'enseignement souvent critiquée à la suite du déclin des résultats PISA. La formation des enseignants est devenue prioritaire ainsi que les conditions d'enseignement responsables de la crise d'attractivité du métier. En effet, 67% des établissements sont touchés par la pénurie des professeurs.

⁵ Le café pédagogique, article web de décembre 2024, des résultats alarmants en maths

Ces faiblesses pointées, encouragent à réfléchir aux réformes nécessaires pour booster les performances des élèves.

LA C1 DE L'EDUCATION NATIONALE : LES MESURES PROPOSEES POUR AMELIORER LES RESULTATS

« L'atlas nous oriente sur la priorité dans la séance et contre qui ou contre quoi nous sommes en défense. Elle détermine par son blocage ce que nous devons travailler pendant la séance et nous indique par sa libération la fin du traitement. Tant qu'elle n'est pas complètement libre, il faut continuer à équilibrer. C'est une partie cruciale et névralgique d'un système fonctionnel complexe. Le système nerveux central gérant la vie de relations, toute perturbation dans un relationnel se montrera par une réaction de défense de l'atlas et un désalignement. Sans action à ce niveau, toute tentative de gestion de cette relation sera vaine et éphémère. C'est comme si toute instruction donnée par le cerveau pour s'adapter à un relationnel ne partait pas ou n'allait pas au bon endroit. Ne recevant plus d'instruction du cerveau, le corps doit alors compenser et fonctionner par défaut en nous éloignant de ce qui est prioritaire pour nous et en somatisant pour excuser notre non-fonctionnement et nous alerter d'un problème. Si l'atlas n'est pas libre, l'autorégulation est impossible. Le système nerveux humain est un système cybernétique d'adaptation. Cybernétique veut dire communication et régulation. Chaque fois qu'un changement se produit dans notre environnement, notre système nerveux l'évalue et effectue des ajustements nécessaires au processus d'adaptation et de réalisation de ce changement, nous permettant ainsi d'y survivre en effectuant les gestes requis »⁶.

A l'instar de l'atlas, le ministère de l'Education nationale oriente sur des priorités et nous indique quelles mesures prises pourraient améliorer la qualité de l'éducation en France, sachant que 29 % des élèves sont considérés comme faibles, et que 50 % manquent d'engagement. Cette situation souligne l'importance de la motivation et de l'engagement pédagogique.

⁶ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Aussi, face aux performances scolaires évoquées précédemment, des mesures s'articulant autour de trois axes doivent être mises en œuvre ⁷:

PREMIER AXE Mieux soutenir les professeurs pour mener la bataille des savoirs

Des programmes articulés autour d'objectifs annuels et ancrés dans des pratiques pédagogiques efficaces

Les programmes de mathématiques aborderont plus tôt les fractions et les nombres décimaux en favorisant une approche concrète et imagée

Des programmes de langues plus précis pour un enrichissement linguistique, historique et culturel

Un socle commun réorganisé autour de compétences disciplinaires, psychosociales et de repères de culture générale

Des manuels labellisés, obligatoires en mathématiques et en français dans le premier degré et co-financés par l'État au CP

DEUXIÈME AXE Adapter l'organisation des enseignements aux besoins de chaque élève

L'organisation de groupes de niveaux flexibles en mathématiques et en français tout au long du collège

Faire du collège un lieu qui accueille, qui protège et qui élève

Renforcer le volume horaire des enseignements généraux au lycée professionnel et dispenser une partie des enseignements de mathématiques et de français en 2^{de} et en 1^{re} professionnelles en groupes à effectifs réduits

Un usage raisonné du numérique et de l'intelligence artificielle pour personnaliser les apprentissages et individualiser la progression des élèves

Un renforcement dans certaines disciplines pour les élèves en très grande difficulté

TROISIÈME AXE Rehausser le niveau d'exigence et d'ambition pour tous les élèves

Renforcer l'exigence globale du brevet et du baccalauréat

Reconnaître la réussite et l'excellence des jeunes diplômés du CAP

Une évaluation de la culture mathématique et scientifique avec une épreuve anticipée du baccalauréat général et technologique en fin de classe de 1^{re} générale et technologique

À l'école élémentaire, sortir d'une doctrine de passage quasi systématique en classe supérieure

Permettre aux professeurs de situer les résultats de leurs élèves pour mieux les faire progresser

⁷ Education.gouv.fr, « le choc des savoirs : une mobilisation générale pour élever le niveau de notre école »

Se pose la question de l'efficacité de ces mesures sur des élèves fragilisés par les confinements, frappés par les séquelles du covid, impactés par les influences néfastes des réseaux sociaux. Quant est-il donc de la santé mentale de nos élèves et du système de santé scolaire ?

LA SANTE MENTALE DES ADOLESCENTS

LA SANTE MENTALE DES ADOLESCENTS DU POINT DE VUE DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE

Définition de la santé mentale

L'OMS définit la santé mentale comme « un état de bien-être mental qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle a une valeur en soi en tant que facteur favorable, et fait partie intégrante de notre bien-être ».

La santé mentale en chiffres

À l'échelle mondiale, un jeune âgé de 10 à 19 ans sur sept souffre d'un trouble mental, ce qui représente 15 % de la charge mondiale de morbidité dans cette tranche d'âge.

La dépression, l'anxiété et les troubles du comportement sont parmi les principales causes de morbidité et de handicap chez les adolescents.

Le suicide est la troisième cause de décès chez les 15-29 ans.

Lorsque les troubles mentaux ne sont pas pris en charge à l'adolescence, les conséquences se font sentir jusqu'à l'âge adulte, ce qui nuit à la santé physique et mentale et limite la possibilité de mener une vie épanouissante.

Une personne sur six est âgée de 10 à 19 ans. L'adolescence est une période unique de formation. Les changements physiques, émotionnels et sociaux, ainsi que la pauvreté, la maltraitance ou la violence, peuvent rendre les adolescents vulnérables aux troubles mentaux. Pour que les adolescents soient en bonne santé et se sentent bien pendant cette étape de leur vie puis à l'âge adulte, il faut absolument éviter qu'ils

tombent dans des écueils, mettre en avant l'apprentissage socio-affectif et le bien-être psychologique et leur garantir un accès aux soins de santé mentale⁸.

À l'échelle mondiale, on estime qu'un jeune de 10 à 19 ans sur sept (14 %) souffre de troubles mentaux ; pourtant, ces troubles ne reçoivent pas l'attention qu'ils méritent et sont très peu pris en charge.

Les adolescents souffrant de troubles mentaux sont particulièrement exposés à l'exclusion sociale, à la discrimination, à la stigmatisation (ce qui joue sur la mesure dans laquelle ils sont disposés à demander de l'aide), aux difficultés éducatives, aux comportements à risque, aux problèmes de santé physique et aux violations des droits humains.

Les déterminants de la santé mentale

L'adolescence est une période cruciale pour l'adoption d'habitudes sociales et émotionnelles importantes pour le bien-être mental. Il s'agit notamment pour les adolescents d'adopter des rythmes de sommeil sains, d'avoir une activité physique régulière, de développer leurs capacités d'adaptation, et d'apprendre à résoudre des problèmes, à nouer des relations interpersonnelles et à gérer leurs émotions. Un environnement protecteur et favorable au sein de la famille, à l'école et dans la communauté en général joue également un rôle.

De multiples facteurs exercent une influence sur la santé mentale. Plus les facteurs de risque auxquels sont exposés les adolescents sont nombreux, plus l'impact potentiel sur leur santé mentale est important. Parmi les facteurs qui peuvent contribuer au stress à l'adolescence, il y a l'adversité, la pression pour se conformer à ses pairs et l'exploration de l'identité. L'influence des médias et les normes de genre peuvent exacerber le décalage entre la réalité vécue par un adolescent et ses perceptions ou aspirations pour l'avenir. D'autres déterminants importants de la santé mentale des adolescents sont la qualité de leur vie familiale et leurs relations avec leurs pairs. On sait que la violence (en particulier la violence sexuelle et le

⁸ Article sur la santé mentale des adolescents : www.who.int/fr (site mondial de l'OMS)

harcèlement), une éducation sévère, les problèmes graves et les difficultés socio-économiques font peser un risque sur la santé mentale.

Certains adolescents risquent davantage de souffrir de troubles mentaux en raison de leurs conditions de vie, de la stigmatisation, de la discrimination ou de l'exclusion, ou encore du manque d'accès à un accompagnement et à des services de qualité. C'est le cas notamment des adolescents vivant dans des situations de crise humanitaire et de fragilité ; des adolescents souffrant de maladies chroniques, de troubles du spectre autistique, d'un handicap intellectuel ou d'autres troubles neurologiques ; des adolescentes enceintes, des parents adolescents ou des adolescents mariés de force ou à un âge précoce ; des orphelins ; ainsi que des adolescents issus de minorités ethniques ou sexuelles ou d'autres groupes victimes de discrimination.

Les différents troubles et comportements à risque

Les troubles émotionnels

Les troubles émotionnels sont fréquents chez les adolescents. Les troubles anxieux (qui peuvent prendre la forme de crises de panique ou d'une inquiétude excessive) sont les plus répandus dans cette tranche d'âge et sont plus fréquents chez les adolescents plus âgés. On estime que 4,4 % des 10-14 ans et 5,5 % des 15-19 ans souffrent d'un trouble anxieux. On estime que la dépression survient chez 1,4 % des adolescents âgés de 10 à 14 ans et chez 3,5 % de ceux âgés de 15 à 19 ans. Certains symptômes sont communs à la dépression et à l'anxiété, notamment les variations rapides et inattendues de l'humeur.

L'anxiété et les troubles dépressifs peuvent avoir de graves répercussions sur l'absentéisme et le travail scolaire. Le repli sur soi peut exacerber l'isolement et la solitude. La dépression peut conduire au suicide.⁹

⁹ Article sur la santé mentale des adolescents : www.who.int/fr (site mondial de l'OMS)

Les troubles du comportement

Les troubles du comportement sont plus fréquents chez les jeunes adolescents. Le trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) survient chez 2,9 % des jeunes de 10 à 14 ans et 2,2 % des jeunes de 15 à 19 ans, qui ont du mal à fixer leur attention et/ou ont un comportement caractérisé par une activité excessive et agissent sans tenir compte des conséquences. Le trouble des conduites (dont les comportements destructeurs ou provocateurs sont un symptôme) touche 3,5 % des jeunes âgés de 10 à 14 ans et chez 1,9 % des jeunes âgés de 15 à 19 ans. Les troubles du comportement peuvent avoir des conséquences sur l'éducation des adolescents et augmentent le risque de commettre des délits.

Les troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation, tels que l'anorexie mentale et la boulimie, apparaissent généralement à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Ils se traduisent par un comportement alimentaire anormal et une préoccupation excessive pour la nourriture, accompagnée dans la plupart des cas d'inquiétudes concernant le poids et la forme du corps. Les filles sont plus souvent touchées que les garçons. Les troubles de l'alimentation peuvent avoir une incidence sur la santé physique et sont souvent concomitants de la dépression, de l'anxiété et des troubles liés à la consommation de substances. On estime qu'ils touchent 0,1 % des 10-14 ans et 0,4 % des 15-19 ans. Ils sont associés au suicide. L'anorexie mentale peut entraîner une mort prématurée, souvent due à des complications ou au suicide, et elle est associée à une mortalité plus élevée que tout autre trouble mental.

Les troubles psychotiques

Les troubles qui se manifestent par des symptômes psychotiques, notamment des hallucinations ou des idées délirantes, apparaissent le plus souvent à la fin de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Les expériences psychotiques peuvent interférer avec la vie quotidienne et la scolarité, et sont souvent source de stigmatisation ou de violations des droits humains. La schizophrénie touche 0,1 % des 15-19 ans.

Le suicide est la troisième cause de décès chez les grands adolescents et les jeunes adultes (15-29 ans). Les facteurs de risque de suicide sont multiples : usage nocif de l'alcool, maltraitance pendant l'enfance, stigmatisation à l'encontre des personnes qui cherchent de l'aide, obstacles à l'accès aux soins et accès aux moyens permettant de passer à l'acte. Les médias numériques, comme tout autre média, peuvent jouer un rôle important aussi bien pour renforcer que pour affaiblir les initiatives de prévention du suicide.

Les comportements à risque

De nombreux comportements à risque pour la santé, comme la consommation de substances psychoactives ou certains comportements sexuels, commencent à l'adolescence. Les comportements à risque peuvent à la fois constituer une stratégie inefficace pour faire face à des difficultés émotionnelles et avoir de graves conséquences sur le bien-être mental et physique d'un adolescent.

Les jeunes sont particulièrement vulnérables à l'adoption de modes de consommation de substances nocives qui peuvent persister tout au long de la vie. En 2019, la prévalence de la consommation d'alcool chez les 15-19 ans était élevée partout dans le monde (22 %), et on constatait très peu de différences entre les genres ainsi qu'une augmentation de la consommation dans certaines Régions.

La consommation de tabac et de cannabis est également préoccupante. De nombreux fumeurs adultes ont pris leur première cigarette avant l'âge de 18 ans. En 2022, la prévalence de la consommation de cannabis chez les adolescents était plus élevée que celle des adultes dans le monde (5,5 % contre 4,4 %, respectivement).¹⁰

La perpétration d'actes violents est un comportement à risque qui peut accroître la probabilité de décrochage scolaire, de traumatismes, de participation à des activités criminelles ou de décès. La violence interpersonnelle a été classée parmi les principales causes de décès chez les grands adolescents en 2021.

Les interventions de promotion de la santé mentale et de prévention visent à renforcer la capacité de chacun à gérer ses émotions, à trouver davantage de solutions

¹⁰ Article sur la santé mentale des adolescents : www.who.int/fr (site mondial de l'OMS)

alternatives aux comportements à risque, à devenir plus résilient afin de faire face à des situations difficiles ou à l'adversité, et à promouvoir des environnements et des réseaux sociaux bienveillants.

Ces programmes nécessitent d'adopter une approche à plusieurs niveaux avec différentes plateformes de diffusion – par exemple les médias numériques, les établissements de soins de santé, les services sociaux, les établissements scolaires ou la communauté – de même que différentes stratégies pour toucher les adolescents, en particulier les plus vulnérables¹¹.

AGIR POUR FAVORISER LA SANTE MENTALE ET LE BIEN- ETRE DES ELEVES DANS L'EDUCATION NATIONALE

La santé mentale des enfants et des jeunes, significativement depuis la crise Covid, se maintient à des niveaux préoccupants. L'ensemble de la communauté éducative se mobilise et le ministère fait du bien-être des élèves une priorité. Ont eu lieu le 14 mai 2025, les Assises de la Santé Scolaire.

Pour réaliser un état des lieux du bien-être mental des jeunes et à comprendre comment il évolue au fil du temps, une enquête nationale, appelée Mentalo a débuté au printemps 2024 et prendra fin en 2026. Cette vaste étude participative, menée par des chercheurs de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et de l'Université Paris Cité permettra à terme le développement de solutions de prévention adaptées. Tout jeune de 11 à 24 ans est invité à prendre part à l'étude sur l'application numérique : <https://app.etude-mentalo.fr/mentalo>

Quelques chiffres clés sur l'état de santé mentale des élèves

La santé mentale des enfants et des jeunes se dégrade depuis plusieurs années et devient préoccupante, comme l'attestent de nombreuses études. Ces dernières révèlent également une vulnérabilité particulière des adolescentes et des

¹¹ Article sur la santé mentale des adolescents : www.who.int/fr (site mondial de l'OMS)

jeunes femmes, davantage concernées par les syndromes anxio-dépressifs et les pensées suicidaires depuis 2020 (DREES, mai 2024).

Les personnels de santé et sociaux de l'Education Nationale notent une augmentation significative des consultations concernant la santé mentale avec l'apparition de symptômes physiques ou psychiques de mal-être ou une aggravation de troubles existants, des passages à l'infirmerie, des examens médicaux, des demande de projet d'accueil individualisé (PAI), des situations de protection de l'enfance préoccupantes.

L'étude nationale sur le bien-être des enfants, Enabee, réalisée en 2022 en France métropolitaine sous la responsabilité de Santé publique France montre notamment que :

- 13% des enfants de 6 à 11 ans présentent un trouble probable de santé mentale ;
- la prévalence du trouble émotionnel probable (troubles anxieux ou dépressifs) est plus élevée chez les filles alors que celle des troubles du comportement probable (trouble oppositionnel et trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) est plus élevée chez les garçons.

Selon l'enquête EnCLASS 2022 (enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances), coordonnée par l'école des hautes études en santé publique (EHESP) et l'observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) :

- 59% des collégiens et 51% des lycéens présentent un bon niveau de bien-être mental ;
- Le vécu scolaire se dégrade de manière globale au cours du secondaire, plus particulièrement pendant les années de collège et davantage pour les filles que pour les garçons ;
- Au collège comme au lycée, les filles sont trois fois plus nombreuses que les garçons en fréquence à se trouver beaucoup stressées par le travail scolaire (29,8 % des filles contre 10,8 % des garçons au collège, 42,1 % des filles contre 14,8 % des garçons au lycée) ;

- 24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, 13% d'entre eux déclarent avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie et environ 3 % une tentative avec hospitalisation.

L'étude de la DREES portant sur les hospitalisations pour geste auto-infligé montre une très forte progression pour les jeunes filles depuis 2010 alors qu'elles restent à peu près stables pour les garçons sur la même période :

Progression des hospitalisations suite à un geste auto-infligé entre 2010-2019 et 2021-2022...	10-14 ans	15-19 ans	20-24 ans
...en médecine, chirurgie, obstétrique	+71%	+44%	+21%
...en psychiatrie	+246%	+163%	+106%

Chez les jeunes filles
(Études et résultats n° 1300, mai 2024, DREES)

Le rôle de l'École pour promouvoir le bien-être et l'attention portée à la santé mentale des élèves

La santé mentale est un enjeu de santé publique. Les troubles avérés de santé mentale des enfants ont un impact sur la **qualité de vie, la santé physique, les apprentissages** et peuvent entraîner des répercussions à l'âge adulte (OMS).

La moitié des troubles qui perdurent apparaissent avant l'âge de 14 ans (Kessler et al. 2005).

L'enfance et l'adolescence **sont des périodes cruciales pour les actions de prévention et de promotion de la santé mentale**, car les habitudes de vie sont en construction et les compétences en cours d'acquisition. Les premières années de la vie sont déterminantes pour le développement psycho-affectif des enfants, l'efficacité des apprentissages et leur capacité à s'adapter dans leur future vie d'adulte.

L'École constitue un déterminant de la santé mentale, au même titre notamment que la famille et les proches. Les enfants y passent 40% de leur temps d'éveil. Bénéficier d'un environnement scolaire sécurisant, positif et bienveillant impacte favorablement le bien-être des élèves.

Les facteurs de risque et de protection de la santé mentale

Déterminants de santé	Facteurs de risque	Facteurs de protection
Individus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Génétique, handicap ■ Maladie chronique ■ Comportements de santé défavorables ■ Faible estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Attachement, sécurité affective ■ CPS ■ Comportements de santé favorables ■ Bonne estime de soi
Famille	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mauvaises pratiques parentales ■ Abus, violences intrafamiliales ■ Pathologie/santé mentale des parents 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Relations harmonieuses ■ Soutien familial ■ Autorité
École	<ul style="list-style-type: none"> ■ Harcèlement ■ Pression des pairs ■ Mauvaises relations avec les adultes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Climat favorable ■ Démarche École promotrice de santé ■ Développement des CPS, de l'esprit critique ■ Lutte contre le harcèlement
Société	<ul style="list-style-type: none"> ■ Difficultés financières ■ Logement précaire ■ Discrimination ■ Manque d'accès aux soins/services sociaux ■ Traumas (guerre...) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Réseau social (relations, amitiés) ■ Activités de loisir, activités physiques ■ Bon accès aux soins/services sociaux ■ Sécurité

La santé mentale est un processus dynamique qui dépend de facteurs pouvant intervenir au détriment ou en faveur de la santé mentale. Ainsi les facteurs de risque vus dans le tableau précédent, contribuent au développement de troubles ou à l'aggravation de l'état de santé mentale. Les facteurs de protection favorisent le bien-être, évitent que l'état de santé mentale ne se détériore et améliorent la capacité d'adaptation et de résilience.

Des actions pour promouvoir le bien-être des élèves

La création d'un environnement favorable, le développement du pouvoir d'agir et d'une meilleure connaissance de la santé, dont la santé mentale, contribuent à favoriser la bonne santé mentale. Chaque membre de la communauté éducative contribue, à son niveau, à l'instauration d'un environnement favorable au bien-être des élèves et des adultes.

La démarche « École promotrice de santé » permet un pilotage systémique des directeurs, directrices, chefs et cheffes d'établissement qui place la question du bien-être au cœur de l'organisation de la vie de l'école et de l'établissement. Cette démarche vise la mise en place d'environnements scolaires, matériels et relationnels favorables à la santé, le développement de comportements et d'habitudes influant positivement sur la santé et une meilleure littératie en santé. Le label Edusanté constitue un outil d'aide au pilotage de cette démarche.

Principal levier de cette démarche, **le développement des compétences psycho-sociales** vise à améliorer les relations à soi et les relations aux autres. Le développement de ces compétences permet d'améliorer la santé mentale, mais également le climat scolaire, la prévention des conduites addictives et la réussite scolaire. Dans le 1^{er} degré, les séances visant à développer l'empathie contribuent au bien-être des élèves.

Des mesures pour repérer et orienter les élèves en situation de mal-être psychologique

Le bien-être est affiché comme une priorité de l'École à partir de la rentrée 2022. Concrètement, trois mesures permettent d'agir en faveur de la santé mentale des élèves.

Le protocole de santé mentale



Chaque établissement doit se doter d'un protocole qui réunit l'ensemble de la communauté éducative et fait de la question de la santé mentale un objet de travail commun. Il formalise le rôle de chacun en fonction de son domaine d'expertise pour organiser l'action du repérage à la prise en charge des élèves en situation de souffrance psychique. Il précise également le circuit de communication, notamment envers les familles, et les règles de confidentialité.

Le protocole repose sur l'expertise des personnels sociaux et de santé (médecins, infirmiers, assistants de service social et psychologues de l'éducation nationale) qui assurent aux élèves un parcours de santé cohérent et la mise en œuvre de mesures appropriées.

Le protocole-cadre proposé sert de base aux échanges au sein des écoles et des établissements scolaires, dans le cadre du conseil d'école ou du comité d'éducation à la santé la citoyenneté et l'environnement (CESCE). Il pourra être modifié et adapté à leur spécificité.

[L'affichage de prévention du suicide](#)

L'affichage du 3114, numéro de prévention du suicide, dans les carnets de liaison ou les agendas, en plus des numéros nationaux de lutte contre le harcèlement (3018) et d'enfance en danger (119).

[Formation au secourisme en santé mentale](#)

La formation de deux personnels dans chaque collège au secourisme en santé mentale, dont en priorité le conseiller principal d'éducation (CPE) est recommandée. Le rôle de ces personnels éducatifs et pédagogiques est de repérer les signes de souffrance psychique et d'accueillir la parole des élèves avant de faire le lien avec les personnels sociaux et de santé qui interviennent ensuite pour prendre en charge les élèves.

L'IMPACT DU NEURO-TRAINING SUR LA SANTE MENTALE DES ELEVES

Je commencerai par définir ce qu'est le neuro-training puis ce qu'est la santé en neuro-training. Ensuite, j'aborderai les solutions qu'offre le neuro-training à l'amélioration de la santé mentale chez les élèves.

QU'EST-CE QUE LE NEURO-TRAINING ?

Un enfant de 8 ans pourrait définir le neuro-training en disant ; « **tu m'enlèves ce qui m'empêche d'être bien** ».

En augmentant le niveau de conceptualisation, le neuro-training se définit comme une **approche holistique, complète, quantique de l'être humain recherche l'origine des troubles de fonctionnement afin de les éliminer et permettre ainsi à toute personne de s'adapter de la meilleure façon possible à une nouvelle situation.**

En effet, selon notre perception, toute situation peut être considérée comme un problème ou une opportunité, une difficulté ou un défi. Tout commence donc dans notre mental qui va influencer notre réaction émotionnelle et notre passage à l'action.

Si nous pensons pouvoir nous adapter, la situation est considérée comme un défi, une occasion d'apprendre et de grandir. Si nous pensons ne pas pouvoir nous adapter à un relationnel, ne pas trouver une réponse appropriée, la plupart du temps pas peur, le cerveau va alors considérer la situation comme un danger et se mettre en mode survie, en défense et nous allons soit douter et rejeter le côté opportunité de cette demande, soit compenser, refouler notre expression naturelle en donnant le pouvoir à nos peurs. Nous allons donc répéter un schéma du passé qui nous avait aidés ou avait aidé nos aïeux à survivre et nous excuserons ce trouble de fonctionnement par un symptôme, un déséquilibre ou une maladie¹².

¹² « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

L'évolution passe par le fait de revenir à une vie fluide, au fait de nous adapter à n'importe quel contenant, qui peut être une relation, un travail, un lieu..., tout en continuant à être soi.

Le principe est simple. Pour éliminer une problématique, après avoir identifié son origine, plutôt que d'imposer au corps une technique ou un soin qui, peut-être, ne donnera pas toute satisfaction, ou pas autant que nous voudrions, **nous demandons au corps sa solution**, et nous lui proposons ensuite un panel d'options de réponses, de techniques, le plus complet possible.

Cette discipline a ses propres techniques et procédures et elle inclut dans sa structure d'autres principes, techniques, processus, issus de la kinésiologie, de l'ostéopathie, de la chiropractie, de la médecine traditionnelle chinoise, de la PNL, de l'hypnose éricksonienne, de la naturopathie, du décodage biologique, de l'EFT, de l'EMDR, de l'homéopathie, des fleurs de Bach, du reiki, de la sophrologie, de la diététique, de la psychothérapie, de la psychanalyse, de la réflexologie, des shiatsu, des Access bars, du coaching...

LA NOTION DE SANTE EN NEUROTRAINING

La santé est naturelle, la maladie ne l'est pas.

La maladie est le reflet d'une vie contre nature, le résultat de la répression de l'expression de nos valeurs, d'une toxicité ou d'une pollution vécue, d'un traumatisme encore engrammé, d'un désir refoulé, d'une obligation non désirée, d'un deuil ou pardon non faits, d'un non-choix, d'un programme qui cherche à se dire ...

Tout le monde cherche à être heureux, à exprimer un jour ce qui est programmé en soi, à vivre de façon naturelle.

Pour cela un signe essentiel est la fluidité. Pour pouvoir nous déplacer de façon fluide, nous devons vivre par Choix¹³.

¹³ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Le neuro-training permet de redonner le choix dans toute situation. En sachant que si nous choisissons ce qu'il y a d'un côté, il faut accepter de laisser ce qu'il y a de l'autre côté et donc travailler sur la peur de perdre.

Ce sera un prérequis en neuro-training, enlever le plus vite possible « cette énergie de survie » qui nous oblige à survivre dans la peur de perdre.

La nature n'aime pas le vide. Si ce n'est pas ou plus pour nous, c'est pour quelqu'un d'autre. Dans tout choix, il y a aussi du non-choix de laisser ce qui n'est pas ou plus l'objet de notre choix. Nous ne perdons rien, nous changeons de métaphore.

Les muscles montreront de quelle manière nous devons changer notre métaphore.

Il existe deux sortes de neuro-training :

- Un neuro-training préventif : son but est de renforcer nos points faibles, de dynamiser nos capacités, de redevenir Soi, d'apprendre à fonctionner différemment, de ne plus attirer toujours les histoires similaires...
- Un neuro-training curatif : lorsque nous vivons un blocage, une maladie, un trouble de fonctionnement, un deuil, une séparation... Sachant que **jamais le neuro-training ne remplacera la médecine ni la chirurgie.**

LES SOLUTIONS APPORTEES PAR LE NEURO-TRAINING

Libérer les élèves du stress

Apprendre aux élèves à gérer leur stress et à sortir leur cerveau du mode défense est une des possibilités que nous offre le neuro-training.

Portons tout d'abord notre attention sur le mot stress. Ce dernier n'est pas le bon terme pour décrire ce qui se passe dans notre cerveau ou en nous, un terme plus approprié serait détresse. En fait, il s'agit de notre réaction au stress plutôt que du stress lui-même¹⁴.

¹⁴ « Neuro-training, les clés pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Nous sommes faits pour fonctionner lors de situations stressantes. Le stress est tout simplement le défi que nous lance la vie pour nous inciter à agir et cela va provoquer une réaction interne.

Si nous ne pouvons pas saisir cette opportunité, c'est cette réaction qui s'appelle la détresse. Cette réaction de défense entraîne une modification qui s'opère au niveau du cerveau et qui empêche de fonctionner de façon normale.

Intéressons-nous maintenant à ce qui se modifie dans le cerveau.

Les deux hémisphères cérébraux collaborent pour créer une base de référence nous permettant d'apprendre par comparaison chaque fois que nous recevons une impression différente des choses.

Pour cela, il faut que les hémisphères cérébraux puissent se communiquer mutuellement leurs vues différentes. Cette communication se fait au niveau de la connexion neuronale qu'est le corps calleux qui est comme une boîte de dérivation ou 200 millions de fibres nerveuses opèrent.

Le corps calleux fonctionne comme un relais entre les deux hémisphères et assure la communication entre les diverses fonctions qui sont exécutées à n'importe quel moment donné chaque hémisphère peut bloquer ou éliminer totalement n'importe quelle quantité ou type de signaux transmis par le corps calleux.

Le cerveau fonctionne dans des circonstances anormales chaque fois qu'il s' imagine être attaqué.

Notre instinct le plus puissant est celui de survivre à n'importe quel prix.

Pour son fonctionnement normal, le cerveau a besoin d'une forte irrigation sanguine, jusqu'à 30% de l'énergie nutritionnelle (sucre, eau, sang, oxygène) totale du corps.

En mode défense, le corps a besoin de ce sang pour lutter ou fuir. Le cerveau réduit alors délibérément l'activité du corps calleux et n'irrigue que ses propres centres vitaux pour pouvoir fonctionner avec un minimum de ressources¹⁵.

¹⁵ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

En mode survie, le cerveau n'utilise qu'une petite partie de sa structure pour maintenir sa propre existence, comme un groupe électrogène, à minima.

Les recherches les plus récentes sur le fonctionnement du cerveau semblent indiquées que le reste du cerveau reçoit de certaines aires l'ordre de tourner au ralenti.

Pour pouvoir évaluer la nécessité de tourner au ralenti, il faut que ces aires soient en relation avec les deux hémisphères et elles doivent elles-mêmes pouvoir réduire leur propre consommation d'énergie.

En mode défense, l'hémisphère gauche gère toutes nos actions

Quand l'ordre de tourner au ralenti est lancé, le corps calleux interrompt la transmission des signaux à l'hémisphère droit et aux lobes frontaux des deux hémisphères.

Le sang qui irriguait ces parties du cerveau est maintenant disponible pour les muscles dans le but d'assurer notre défense.

Malheureusement le cerveau réagit maintenant en fonction de la mémoire, de la survie et non plus en fonction de l'intégration des données ou des nouvelles options. Il n'est plus question d'apprendre.

Il en résulte une répétition du mode défense précédent, qui lui-même reproduit le mode défense antérieur etc...

Les lobes frontaux qui en temps normal créent des options les plus adaptées à la menace immédiate, ne sont plus capables d'influencer les actions du cerveau.

Cette réaction de défense est donc une réaction normale, et lorsque la menace se sera éloignée, tout se régularisera ou pas.

Le problème est précisément que la régulation ne s'effectue pas toujours et que nous restons bloqués en permanence en mode survie¹⁶.

¹⁶ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Abordons les conséquences de cette modification dans le cerveau.

Le nombre de situations perçues comme étant menaçantes augmente sans cesse et nous finissons par devenir expert à ce schéma de réaction qu'est la détresse. Et avec l'expertise, vient l'habitude de rester en mode défense constamment.

Par la suite, si nous désirons utiliser une autre fonction du cerveau, **apprendre** par exemple la tâche ne se pas facile ou possible car les deux hémisphères cérébraux ne collaborent plus, ou ne sont pas totalement activés. Nous manquons de concentration, de clarté d'esprit, de mémoire, de lucidité, nous ne sommes même plus capables de coordonner de simples tâches. Il nous faudra peut-être lire le même paragraphe plusieurs fois avant d'en comprendre le sens. **Beaucoup de DYS** (dyslexie, dyscalculie, dyspraxie, dysphonie, dysphasie) **résulte de ce schéma de défense.**

Alors que faire pour se libérer du stress émotionnel ? La solution est de rééduquer le cerveau :

- Il faut d'abord apprendre au cerveau à ne plus aller en mode défense. Le réapprentissage du cerveau s'effectue tout simplement en demandant au client de réfléchir et de parler de nouvelles tactiques envisageables pour affronter les situations menaçantes jusqu'à ce que le client ne perçoive plus de menaces.
- Ensuite, il faut attirer le sang dans les aires qui n'ont pas été suffisamment irrigués. Le sang afflue à toute partie du corps activée par le toucher.

Si nous voulons faire affluer le sang au niveau des lobes cérébraux frontaux pour les activer et permettre une meilleure organisation, planification de la situation, il suffit de se tenir le front.

Si ce sont les lobes occipitaux que nous voulons activer afin d'avoir une meilleure vision de la situation, nous devons toucher l'arrière de la tête au niveau de l'occiput et surtout pas au niveau du cou, car sinon nous activons nos réflexes archaïques de défense¹⁷.

¹⁷ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Ceci fait affluer le sang au niveau de ces aires cérébrales et stimule leur fonction pour faciliter le processus de réflexion, aidant à trouver une meilleure solution pour échapper à la menace.

Cela permet aussi au sang de ne pas aller activer automatiquement les zones pariétales ainsi que l'amygdale, notre sentinelle de défense, ce qu'il ferait sans cette tenue du fronto-occipital.

Se rappeler que si l'amygdale est sollicitée, tout, devant nous, devient menaçant et nous n'allons avoir qu'une idée en tête survivre.

L'amygdale est sensible aux odeurs qui est un des sens les plus aiguisés par rapport au danger. Donc, il n'est plus question d'apprendre, de prendre du plaisir, de vivre... Il y va de notre survie.

Cela active l'aire commune d'intégration qui va rechercher dans nos anciens fonctionnements de défense, celui qui ressemble plus à la situation vécue et nous allons répéter ce cycle infernal de défense et de survie.

Pour éviter cette mise en défense automatique, il suffit de se tenir en fronto-occipital.

Il sera très utile d'associer à celui-ci, la respiration profonde abdominale. Notre réaction sous stress ou lors d'un effort est de bloquer notre respiration ou de ne respirer qu'avec le haut du thorax. Cette respiration thoracique ne représente que 20% de la respiration générale.

Dans toutes les techniques de yoga, relaxation, stretching...les participants apprennent à respirer avec le ventre (80%) et ils expérimentent les bienfaits de cela.

Libérer les élèves de leurs peurs, de leurs phobies, de leurs pensées limitantes

Les élèves qui ont un problème de santé mentale se laissent souvent dominer par les peurs : peur de ne pas être à la hauteur, peur de décevoir, peur de ne pas correspondre aux attentes, peur d'être rejeté, peur de perdre...Ces peurs les empêchent de penser de manière positive et de penser en termes de solutions¹⁸.

¹⁸ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Cette énergie de survie devient une énergie de sabotage. Les élèves sont ainsi enfermés dans leurs pensées limitantes.

Le moi-négatif les empêche d'aller mieux en combattant toute tentative de progrès, d'évolution positive. Ce qui compte pour lui, c'est que l'on ait besoin de lui, donc que l'on échoue ou que l'on soit malheureux.

L'origine de ce moi-négatif est une peur originelle, qu'elle ait été vécue dans le ventre de notre mère (on ne nous désirait pas, ce n'était pas le moment...) ou qu'elle ait été vécue dans l'enfance (disputes parentales, séparation des parents, déménagement...), nous avons tous pris une résolution survivre à cette situation.

Pour faire cela, nous avons déclenché une énergie de survie que l'on appelle le moi-négatif (une partie de nous dédiée à lutter contre cette situation négative).

Le problème est que cette énergie est branchée « anti-négatif ». Donc pour pouvoir être utilisée, cette énergie va demander que nous vivions des expériences négatives.

Il va donc y avoir en nous un aimant à négativité que l'on appelle le moi-négatif. Plus nous allons vivre du négatif, plus nous allons utiliser cette énergie, plus elle va grossir et plus nous allons attirer, jusqu'à ce que cette façon de faire devienne automatique, réflexe et non volontaire. Et nous allons devenir expert à gérer le négatif.

Nous allons finir par être ce moi-négatif qui va prendre le dessus et empêcher notre moi-positif de s'exprimer. Alors nous allons vivre souffrance, séparation, douleur, maladie, mal-être, dépression, angoisse, absurdité, vide, malentendu, conflit, panique, impression de ne pas être... et nous allons finir par croire que nous sommes cette personne négative qui passe sa vie à rechercher du négatif, des problèmes pour survivre à cela car notre perception de la vie est négative.

Le neuro-training se sert d'un protocole très précis pour éradiquer cette défense mentale primaire et nous permettre d'exprimer notre essence, notre lumière et d'éliminer cette partie sombre de nous-mêmes qui a pris le dessus sans notre accord¹⁹.

¹⁹ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Nous ne tuons pas le moins négatif. Nous libérons les énergies pour qu'elles vivent ensemble.

A l'instar du Yin Yang une chose ne peut pas vivre sans son opposé. En revanche, aucune facette ne doit empêcher l'autre d'exister.

Si le moins empêche le plus d'exister, cette personne ne pourra pas évoluer, progresser. Elle tentera de réussir, d'éprouver du plaisir, de vivre, mais n'y arrivera pas car il faut qu'elle survive.

Si le plus empêche le moins d'exister, cette personne passera sa vie à rechercher le plus à tout prix et comme il faut qu'il y ait un équilibre, elle attirera du négatif et ne comprendra pas pourquoi.

Au début de tout travail en neuro-training, il serait opportun de vérifier la prédominance ou pas de cette énergie, qui pourrait entraver toute réussite dans les demandes des clients. Le but étant d'éliminer cette énergie qui bloque l'alternance dans notre Yin-Yang mental et ne nous fait vivre que le côté négatif de la vie. Nous avons le droit d'avoir une partie négative, sinon le Yin Yang n'existe plus. Ce qui est intolérable, c'est que cette partie négative occulte notre partie positive et l'empêche d'exister

Aider les élèves à trouver l'origine, le contexte et le message du problème

Nous partons du postulat que tout problème a sa solution et que si nous gardons un symptôme, une maladie ou un dysfonctionnement, c'est que nous n'avons pas encore identifié le contexte d'origine du problème et son message.

Le problème est dans une partie du cerveau et la solution dans une autre partie.

Le neuro-training permet par une technique appropriée de faire un pont, un lien entre le problème et sa solution²⁰.

²⁰ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

La prise de conscience est essentielle pour comprendre. Mais très souvent cela ne suffit pas. Il faut rajouter une aide (physique, chimique, énergétique, neurologique...) pour éliminer le problème.

A l'inverse, gommer un symptôme sans avoir identifié son origine fera que le symptôme réapparaîtra, au même endroit où ailleurs.

Le modèle des principes universels dans son format tridimensionnel contient l'ensemble des contextes possibles.

Le M.P.U est une série de relations contextuelles. Toute chose dans l'univers est en relation avec toute autre chose dans l'univers. Quand nous naissons, nous ne recevons pas de livres d'instructions comme lorsque nous achetons un appareil ou une voiture il nous faut donc nous débrouiller avec la neurologie, la physiologie... sans savoir comment cela fonctionne.

Notre inné nous permet de penser et de percevoir ce que nous vivons avec notre mental, et en fonction du caractère menaçant ou pas, du côté facile à vivre ou pas, notre émotionnel va réagir et influencer notre action physique. **Tout cela est connecté par de l'énergie.**

Si nos schémas mentaux et réactions émotionnelles sont congruents nos croyances nous soutiennent. Dans le cas contraire, ces croyances rentrent en conflit et se manifesteront dans la seule partie du triangle disponible, en face, dans le physique.

En fait, 80% de nos pathologies sont issues ou associées à un conflit de croyances.

Nos réactions émotionnelles et nos actions physiques peuvent générer des peurs qui vont influencer notre perception et nous empêcher de voir la situation telle qu'elle est.

Nos schémas mentaux et actions physiques peuvent se lier et créer des habitudes qui influenceront notre émotionnel²¹.

²¹ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Et si nous sommes **coincés entre nos peurs, habitudes et croyances, nous développerons des comportements compulsifs tels qu'addiction, obsession, phobie, dépendances...**

Ces comportements compulsifs, qui sont toujours hérités nous conduisent à nous comporter dans nos relations en sauveur, persécuteur, victime, donc à jouer un rôle.

Ces rôles que nous avons appris par modélisme parental, nous en avons perdu le contrôle et ils vont avoir une incidence sur notre perception de la vie et nous laisser dans du non-choix, dans la survie.

Le non-choix vit dans les comportements compulsifs. Nous continuons à fonctionner de cette manière car nous pensons en tirer profit, nous croyons que c'est comme cela que nous pourrions survivre. C'est un système de survie pour la psyché.

Nous imitons notre famille pour apprendre à survivre dans la vie et comme nous voulons continuer à survivre le plus longtemps possible, nous allons rechercher des partenaires, amis qui ont les mêmes comportements compulsifs que nous, comme cela, nous nous sentons en sécurité dans la relation.

Nous ne savons plus faire autrement que nous comporter de cette manière. Et cela va générer la séparation avec l'autre et avec nous-mêmes.

Une des causes majeures des maladies est le non-choix, car nous sommes enfermés dans des comportements compulsifs. Nous nous comportons en victime, à la recherche d'un éventuel sauveur de cette maladie qui nous persécute.

Et en faisant cela, nous refoulons l'expression de nos valeurs, de qui nous sommes, avec une restriction progressive d'activité, générant de l'anxiété, n'ayant confiance que dans les médicaments.

Nous excluons de plus en plus de toute vie sociale, nous identifions à la souffrance des autres, développant une négation de tout autre problème que celui de la douleur, du statut de victime²².

²² « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Notre Soi est la preuve physique que notre famille existe. Si nous ne sommes pas valorisés dans cette famille, nous allons reporter cela dans la société au niveau des finances. Nous donnerons raison à notre famille en ne réussissant pas ou l'inverse nous leur prouverons que nous avons de la valeur en réussissant. Si nous ne trouvons pas de solution, nous somatiserons au niveau de nos croyances, ou de notre physique, ou de la rate pancréas, ou du poumon, ou du triple réchauffeur, ou de la vessie. Ce qui veut dire que toute problématique à l'un de ces niveaux aura comme contexte d'origine notre relation à soi - aux finances.

Nous avons un père qui devrait nous apporter la structure, la sécurité par rapport à l'extérieur, l'identité, la reconnaissance, la responsabilité, la confiance et si nous ne pouvons pas avoir le rapport que nous aimerions avoir avec lui, nous irons chercher dans la société un père spirituel (religion) ou une autre figure d'autorité. Si nous ne trouvons pas dehors, nous traduirons ce manque au niveau de nos peurs, ou du mental, ou du rein, ou du cœur, ou de la vésicule biliaire, ou du gros intestin. Ce qui veut dire que toute problématique a un de ces niveaux aura comme contexte d'origine notre relation au père- à la religion.

Notre mère nous apprend les bonnes manières, a fonctionné, bien mangé, à nous sentir en sécurité dans la famille, à exprimer nos valeurs à travers nos émotions. Au niveau société, la politique avec ces lois et règles de bonne conduite nous dit comment vivre en groupe. Selon notre rapport avec notre mère ou avec la politique, nous réagissons avec nos habitudes, ou notre émotionnel, ou le foie, ou le maître cœur, ou l'estomac, ou l'intestin grêle. Ce qui veut dire que toute problématique à un de ces niveaux aura comme contexte d'origine notre relation à la mère- à la politique.

Avec les finances, nous pourrions construire notre vie de façon mathématiques. Nous associerons toutes nos constructions (affectives, amicales, professionnelles...) de façon géométrique afin de vivre une vie en accord avec les harmoniques de l'univers.

Pour cela, il faut que notre génétique nous soutienne, il faut du temps, de l'espace, de l'énergie et que tout cela s'intègre de façon automatique par nos états profonds²³.

²³ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Et tout autour de cela il y a l'esprit de la personne... nous pourrions donc trouver un contexte mental de perception, au physique d'action, ou d'espace, ou de temps, ou lié à notre signe astrologique, ou en rapport avec notre religion, ou un conflit entre notre père et notre mère, ou notre place dans la fratrie, ou nos finances...

Le neuro-trainer au moyen de tests musculaires pourra identifier le contexte qui nous empêche de vivre ce que nous voulons. Nous ne pourrions pas équilibrer un sujet, un symptôme ou un déséquilibre sans avoir identifié le contexte d'origine.

Pour solutionner le contenu, il faut identifier le contenant. Si nous gardons un problème, qui est dans une partie du cerveau, c'est que nous n'avons pas trouvé sa solution, son contexte d'origine, qui est dans une autre partie du cerveau.

Il ne sert à rien de s'entêter sur un symptôme, ou un déséquilibre, ou dysfonctionnement. Il faut juste trouver l'origine du problème. Si ce problème qui apparaît physique n'est pas solutionné par un soin physique, c'est qu'il n'est pas d'origine physique

Le neuro-trainer se servira du test musculaire pour interroger le modèle des principes universels et identifier dans quel contexte est né ce problème. Une fois les deux éléments identifiés, la technique utilisée permet de faire le pont entre eux, de les relier.

S'assurer que les élèves ne perdent pas d'énergie

Il existe 3 causes majeures de perte d'énergie : la compensation, le refoulement et l'alimentation.

Le facteur qui permet aux gens d'être bien malgré un système de vie mauvais (tabac, drogue, boisson, nourriture, fréquentation, travail, problème d'argent, solitude affective, indifférence, amour étouffant...), c'est la compensation.

La compensation est faite quand nous ne pouvons pas résoudre un problème. C'est une solution à court terme pour un problème à long terme, il n'y a pas de solution réelle.

Pour faire cela, nous utilisons de l'énergie et plus nous avons d'énergie, plus nous pouvons compenser tout déséquilibre²⁴.

²⁴ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Le moins nous avons d'énergie, plus les déséquilibres peuvent apparaître car nous ne pouvons plus compenser et quand le cerveau ne peut pas trouver une solution, la solution parfaite du cerveau est de créer des déséquilibres de la même nature que ce que nous vivons, mais à l'intérieur de nous, en somatisant.

Comme nous ne pouvons pas agir sur l'extérieur, nous agissons en dedans de nous-mêmes sur les structures qui reflètent l'expérience que nous vivons.

Par exemple, si nous ressentons une colère vis-à-vis de l'autre personne et que nous ne pouvons pas l'exprimer, nous l'imprimons en nous au niveau du foie créant une fragilité à cet endroit. Cette glande ne pourra pas fonctionner normalement, générant peut-être un déséquilibre d'hormones, de cholestérol, de fer ou autre.

Le 2ème facteur est le refoulement de l'expression de nos valeurs qui se montrera par une inversion du cours normal de l'énergie au niveau des méridiens. Ce qui crée un gros problème de la chaîne d'énergie normale, générant de l'énergie perverse. Comme nous ne pouvons plus extérioriser, nous intériorisons cette expression et nous l'exprimons par un symptôme.

Le 3ème facteur est l'alimentation : la digestion consomme 1/3 de notre énergie disponible. Si nous ne prenons pas une nourriture biogénétique, nous demandons à notre organisme un effort supplémentaire pour digérer, assimiler et transformer cette ressource d'énergie pour qu'elle soit bonne. À la sortie, de l'énergie va manquer.

Les problèmes restent tant qu'ils nous servent. Il faudra toujours identifier le besoin du problème, son bénéfice secondaire, ce qui masque toujours une peur de changer. Une fois cette peur éliminée, alors seulement le changement de vie sera envisageable²⁵.

²⁵ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

Outre le travail sur la libération du stress, des peurs, des phobies, des pensées limitantes, le travail engagé sur le moi-négatif, sur le contexte, l'origine et le message du problème ainsi que sur les énergies, le neuro-trainer pourra aller explorer d'autres pistes en fonction des réponses du muscle indicateur : le projet sens, les influences, l'axe rein/cœur (pour le sommeil, la dépression et les ancêtres), la boucle hormonale (pour la dépression), les réflexes archaïques (pour les troubles du comportement), l'accident, la lymphe, le système d'élimination, la toxicité (ondes du téléphone portable), les fonctions cérébrales (confiance en soi, validation, apprentissage, mémoire, VRC, SAR) et les schémas de fonctions cérébrales (comme par exemple celui du retour à la santé).²⁶

²⁶ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021

CONCLUSION

Comme le disait la ministre de l'Éducation Nationale, Elisabeth Borne, dans son discours lors des Assises de la santé scolaire, « l'École est le cœur battant de la République : elle instruit, émancipe, rassemble. Mais pour qu'elle accomplisse pleinement sa mission, encore faut-il que chaque élève puisse apprendre sereinement, dans un environnement bienveillant, où sa santé est protégée et sa parole écoutée. Notre système de santé scolaire ne répond plus aux défis du temps présent et peine, encore trop souvent, à détecter les souffrances, à accompagner les plus vulnérables et à faire face à l'ampleur des besoins. »

Face à ce constat que je partage, étant quotidiennement, le témoin de ces souffrances, il est clairement temps d'agir et de prioriser le bien-être des élèves. Au travers de ce mémoire, j'ai voulu éprouver en quoi le neuro-training pouvait aider les élèves à améliorer leur santé mentale et ainsi leur permettre d'être disponibles pour les apprentissages et accéder ainsi à la réussite scolaire.

Considérer les élèves dans leur globalité, c'est-à-dire dans leur dimension physique, émotionnelle et mentale leur permettent d'exprimer de nouveau leurs potentialités.

La santé mentale est certes, un levier incontournable de la réussite scolaire mais c'est aussi un levier de la réussite sociale. C'est la garantie que nos élèves pourront bâtir leur vie de citoyen sur des bases solides. Élément d'autant plus important à prendre en compte quand on sait qu'actuellement **41 %** des Français déclarent avoir été déjà affectés par un problème de santé mentale au cours de leur vie (dépression, burn-out, pensées suicidaires...) ²⁷.

Reste encore à dépasser les stéréotypes puisque **70 %** des Français cautionnent au moins un stéréotype concernant les personnes atteintes de troubles de santé mentale : les personnes atteintes de troubles psychiques sont dangereuses, les addictions sont dues à un manque de volonté, la santé mentale est une mode, une manière pour certaines personnes d'attirer l'attention...²⁸

²⁷ Sondage Odoxa / Mutualité française de septembre 2024

²⁸ Sondage Odoxa / Mutualité française de septembre 2024

REMERCIEMENTS

Je crois profondément au pouvoir vibratoire des mots. Aussi, je choisis plutôt que de remercier, d'exprimer de **la gratitude**.

Gratitude à Audrey, ma coiffeuse qui a été la première à me faire découvrir l'existence du neuro-training ainsi que le centre Eunoia ;

Gratitude à Franck Dall'Agnol, mon neuro-trainer de m'avoir poussé à m'inscrire à l'école de Neuro-Training ;

Gratitude à mon mari et à mes enfants de m'avoir soutenu dans ce nouveau projet ;

Gratitude à José Chouraqui pour son enseignement et son accompagnement bienveillant ;

Gratitude à l'équipe de formateurs : Laurie, Daniel, Marie-Hélène, Laurent, Mélanie et Franck ;

Gratitude à Maria pour ses zooms et ses examens blancs ;

Gratitude à mes collègues de promotion pour ses deux belles années riches en partage ;

Gratitude à nos tuteurs de 2^{ème} et 3^{ème} année pour leur encadrement et leurs encouragements ;

Gratitude à la Vie ;

Gratitude à l'Univers.

BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

- ❖ Site internet education.gouv.fr « L'éducation nationale en chiffres, édition 2024 »
- ❖ « Neuro-training, les clefs pour retrouver la santé et le bien-être », José Chouraqui, édition Quintessence, 2021
- ❖ Site internet Stewdy.com, « Classement 2024 : comment se situe la France ? »
- ❖ Education.gouv.fr, « Le suivi de la santé mentale des élèves »
- ❖ Le café pédagogique, article de mai 2023 : Quel progrès en lecture ?
- ❖ Le café pédagogique, article web de décembre 2024, des résultats alarmants en maths
- ❖ Education.gouv.fr, « le choc des savoirs : une mobilisation générale pour élever le niveau de notre école »
- ❖ Article sur la santé mentale des adolescents : www.who.int/fr (site mondial de l'OMS)