

# LE YOGA OU LA MÉDITATION NE SONT PAS DES SOLUTIONS UNIVERSELLES ANTI-STRESS.

En période de stress, le corps mobilise une dose massive d'énergie pour combattre ou fuir. Cette énergie mobilisée doit être évacuée car elle est à la base du stress chronique.

## L'absence de consensus sur les contre-indications mène à la vigilance.

Certains élèves avec un **TDA/H** à qui on impose de pratiquer du yoga ou une séance de méditation de pleine conscience (MPC) voient leurs hormones de stress augmenter. La MPC serait contre-indiquée en cas de **dépression** sévère et de traumatisme. Il y a des risques d'exposer des élèves à une pratique qui peut aggraver leur état\*.



## Certains enfants ont un besoin d'activité plus élevé que d'autres.

Un enfant plein d'énergie a avant tout besoin de **jouer** dehors pour dépenser l'**énergie** mobilisée face au stress de sa vie. On risque de l'obliger à faire plus de yoga, à plus méditer ou à rester immobile alors que c'est de **mouvement** dont il a besoin (et on va le stresser encore plus à l'obliger à faire quelque chose qui ne lui correspond pas).



## L'inverse du stress n'est pas la relaxation mais la résilience.

**Bouger** (courir, pratiquer un sport actif, danser, sauter, chanter, rire...) aide à évacuer l'énergie mobilisée à travers la réponse de stress. La prévention du stress peut passer par des changements **structurels** (modification de l'environnement comme un changement d'école) ou plus mineurs. La **résilience**, c'est la capacité d'avoir un plan B, un plan C, un plan D pour faire face à la situation stressante. Par ailleurs, le stress ponctuel (le **trac**) peut être vu comme un **allié** : le corps se prépare à relever le défi.

## L'exercice physique permet un retour à la normale de la réponse de stress.

Les élèves qui grandissent dans un **milieu familial difficile** mobilisent une dose massive d'énergie pour combattre ou fuir la menace présente dans le foyer familial. Quand ils arrivent à l'école, ces enfants sont comme une bombe sur le point de sauter car leur **corps** a mobilisé beaucoup **d'énergie**, qui n'a pas été dépensée. Il est alors impossible d'attendre de ces enfants un calme et une attention pendant plusieurs heures.

