



**HAL**  
open science

## La méditation de pleine conscience à l'école

Benoît Hsu

► **To cite this version:**

| Benoît Hsu. La méditation de pleine conscience à l'école. Education. 2016. dumas-01369313

**HAL Id: dumas-01369313**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01369313v1>**

Submitted on 14 Oct 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright



École supérieure  
du professorat  
et de l'éducation  
Centre Val de Loire  
Académie d'Orléans-Tours



**UNIVERSITÉ D'ORLÉANS**  
***ESPE Centre Val de Loire***

**MEMOIRE PRÉSENTÉ PAR :**  
**Benoît Hsu**

Soutenu le : **22 juin 2016**

Pour obtenir le diplôme du :  
**Master Métiers de l'Enseignement, de l'Education, de la Formation**

Discipline : Education physique et sportive

**La méditation de pleine conscience à l'école**

**Mémoire dirigé par :**

**Sophie NEUMANN** Responsable du pôle formation et stage  
ESPE centre val-de-Loire

**JURY :**

**Sophie NEUMANN** Président du jury  
Enseignant-chercheur – EPS  
Responsable pôle formation et stage  
ESPE centre val-de-Loire

**Arnaud LACAILLE** Docteur et enseignant-chercheur - Psychologie  
UFR Collegium Sciences et Techniques,  
Pôle STAPS de l'Université d'Orléans.

**Cathy GATIGNON** Professeur des écoles, maître formateur  
École Anatole France

« Apprendre comment arrêter tout ce que vous êtes en train de faire pour passer à un mode « être », apprendre comment dégager du temps pour vous-même, comment ralentir le rythme et nourrir en vous le calme et l'acceptation de vous-même, apprendre à observer l'agitation de votre esprit d'instant en instant, la façon d'observer vos pensées et de les laisser passer sans être pris et emporté par elles, la façon de créer de l'espace pour voir sous un angle nouveau d'anciens problèmes et percevoir l'interconnexion entre les choses : voici quelques enseignements de la pleine conscience ».

(Jon Kabat-Zinn, médecin américain et fondateur de la MBSR).

## REMERCIEMENTS

Merci à tous les membres du jury, Mme Sophie Neumann, Mme Cathy Gatignon, M. Arnaud Lacaille.

Merci à ma directrice de mémoire Mme Sophie Neumann qui a su me guider tout au long de cette recherche et m'a permis de ne pas m'égarer. Merci à vous pour vos encouragements et remarques constructives.

Merci à Mme Cathy Gatignon pour sa bienveillance, sa confiance et ses conseils qui me suivront et m'aideront assurément tout au long de mon parcours professionnel.

Merci à ma collègue titulaire, Mme Catherine Leininger, qui m'a permis d'expérimenter au sein de notre classe et qui m'a soutenu dans mes démarches en m'apportant de précieux conseils m'évitant bien des écueils.

Merci à tous mes élèves (et à leurs parents) qui ont accepté d'être des « cobayes » et sans qui ce travail n'aurait jamais vu le jour. Merci de leur collaboration et de leur engagement.

Merci à ma douce et tendre qui m'a permis de voir les travers de mon travail avec pragmatisme et perspicacité, à qui je dois indéniablement la qualité de cette étude. Merci pour ta patience et ta joie d'être qui m'a porté tout au long de cette laborieuse année.

Merci à mes parents qui ont eu la gentillesse et la patience de me laisser grandir et m'accomplir. Je suis fier d'être votre enfant et j'espère que ce travail et mon avenir vous rendront tout aussi fier.

Merci à ma grande sœur enseignante à qui je dois nombre de mes références bibliographiques et pistes de réflexion, sans qui également ce mémoire n'aurait pas cette richesse. Merci à elle pour son ouverture d'esprit et son énergie bienveillante auprès des enfants, grande source d'inspiration de mon engagement professionnel.

## **Benoît HSU**

### **La méditation de pleine conscience à l'école**

La pratique des activités de pleine conscience fait actuellement l'objet d'un important engouement scientifique et pédagogique. Cette méthode cherche à améliorer l'état psychique et le bien-être individuel de l'enfant afin d'obtenir un effet levier positif sur l'attitude de l'élève et ses résultats scolaires.

Dans un premier temps notre étude s'attache à définir les origines, principes et protocoles des différentes méditations de pleine conscience. Puis, dans un second temps, à développer les évidences scientifiques des effets bénéfiques de cette pratique sur l'individu. Et enfin, dans un dernier temps, à relever les enjeux pédagogiques.

Notre travail vise à évaluer si la pratique de la méditation de pleine conscience, inspirée du programme d'Eline Snel, permet de contribuer au développement du sentiment de bien-être l'enfant et donc de l'élève ?

Deux hypothèses de recherche ont été retenues : la méditation permet l'éveil et le développement d'un sentiment de bien-être des élèves ; et elle aide à lutter contre le sentiment de stress.

Au sortir de cette étude, les résultats obtenus démontrent l'éveil et le développement d'un sentiment de bien-être ainsi qu'une diminution globale du sentiment de stress à court terme.

Ce travail présente toutefois certaines limites et ouvre donc plusieurs perspectives de recherches avec la possibilité d'améliorer l'outil et le protocole afin de pouvoir infirmer ou confirmer les conclusions de notre recherche.

Mots clés : méditation, pleine conscience, stress, bien-être.

### **Mindfulness meditation in primary school**

The practice of mindfulness activities is currently undergoing a major scientific and educational infatuation. This method aims to improve mental state and individual well-being of the child to obtain a positive effect on the student's attitude and school performance.

Initially our study try to define the origins, principles and protocols of different mindfulness meditations. Then, in a second time, to develop the scientific evidence of the beneficial effects of this practice on the individual. And finally, one last time, to develop the educational challenges.

Our study try to evaluate if the practice of mindfulness meditation, inspired by Eline Snel program, could contribute the development of child and student's well-being feeling ?

Two research assumptions were selected : meditation allows the awakening and development of the students's well-being feeling ; and it helps to struggle the feeling of stress.

At the end of the study, the results prove the awakening and development of a well-being feeling and an decrease of stress in the short-term.

However, this study presents some limitations and therefore opens many research opportunities with the potential to improve the tool and protocol in order to confirm or refute the conclusions of our research.

Keywords : meditation, mindfulness, stress, well-being.

# SOMMAIRE

SOMMAIRE.....	1
<b>INTRODUCTION</b> .....	2
<b>PARTIE THÉORIQUE</b> .....	3
I) INTRODUCTION .....	3
1) QUESTIONNEMENTS INTRODUCTIFS .....	3
2) DÉTAIL DES MOTS CLEFS.....	3
3) LA MÉDITATION (ORIGINE, PHILOSOPHIE, BUT).....	8
4) LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE .....	9
II) PARTIE SCIENTIFIQUE.....	15
1) EFFETS DE LA MÉDITATION SUR L'ÉTAT PSYCHIQUE .....	15
2) AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS CONSTATE-T-ON DES EFFETS ? .....	18
3) POUR QUEL PUBLIC ? .....	19
4) COMMENT FONCTIONNE LE PROCESSUS ? .....	20
III) PARTIE PÉDAGOGIQUE .....	25
1) LES ENFANTS PEUVENT-ILS MÉDITER ? .....	25
2) CONTEXTE ACTUEL DE LA MÉDITATION DANS LE SYSTÈME SCOLAIRE .....	26
3) ENJEUX (OBJECTIFS) .....	27
4) EFFETS SCIENTIFIQUEMENT MESURÉS .....	31
IV) PROBLÉMATIQUE & HYPOTHÈSES DE RECHERCHE.....	34
1) PROBLÉMATIQUE .....	34
2) HYPOTHÈSES DE RECHERCHE .....	34
<b>PARTIE PRATIQUE</b> .....	35
I) MÉTHODOLOGIE .....	35
1) PROTOCOLE.....	35
2) LE QUESTIONNAIRE .....	39
II) RÉSULTATS .....	42
1) PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES.....	42
2) ANALYSE DES RÉPONSES AUX QUESTIONNAIRES.....	43
III) DISCUSSION.....	48
1) INTERPRÉTATION DES DONNÉES .....	48
2) LIMITES .....	52
<b>CONCLUSION</b> .....	61
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	65
<b>ANNEXES</b> .....	75

## **INTRODUCTION**

L'idée d'aborder le thème de la méditation dans le cadre scolaire m'est venue assez rapidement en constatant l'état (physique et psychique) dans lequel les élèves arrivaient et étaient, tout au long de la journée, à l'école. Une partie d'entre eux semblaient souvent fatigués, énervés ou préoccupés. Autrement dit dans un état peu propice à l'écoute et à l'acquisition des apprentissages. Je me suis alors demandé comment aider à rendre les élèves plus disponibles cognitivement et plus réceptifs aux apprentissages.

Depuis plusieurs années, j'ai moi-même pu appréhender les bénéfices du yoga et de la méditation, que je pratique quotidiennement. Au-delà d'un mieux-être général, ces pratiques m'aident à mieux mobiliser mon énergie et mes capacités intellectuelles, ainsi qu'à diminuer l'emprise du stress.

Comment donc la pratique de la méditation dite de pleine conscience au sein de la classe pourrait-elle contribuer au développement du sentiment de bien-être de l'enfant (l'élève) ? Et ainsi en quoi peut-elle l'aider à être dans un état propice aux apprentissages ?

Pour répondre à cette question, nous développerons dans un premier temps les questionnements initiaux qui ont inspiré cette recherche. Nous détaillerons ensuite les mots-clefs utilisés dans notre étude afin d'avoir une définition et une vision claire de ces termes.

Puis, dans la partie théorique, nous expliquerons de manière formelle ce qu'est la méditation ; nous développerons le cadre scientifique des effets et des mécanismes de la méditation, ainsi que l'état actuel de la recherche ; et nous traiterons de la méditation dans le cadre pédagogique.

Enfin, dans un dernier temps, nous détaillerons notre méthodologie de recherche et nous discuterons des données recueillies. Puis notre conclusion mènera à l'ouverture de notre sujet sur différentes perspectives de recherche.

# **PARTIE THÉORIQUE**

## **I) INTRODUCTION**

### **1) QUESTIONNEMENTS INTRODUCTIFS**

Avant de nous engager dans le développement approfondi de notre sujet, il serait intéressant de présenter les premiers questionnements ayant abouti à notre problématique. Ces questions sont à garder en mémoire puisqu'elles structurent et influencent toute la dialectique de ce mémoire :

- Qu'est-ce que la relaxation ? Pourquoi faut-il (apprendre à) se relaxer ?
- Quels sont les buts de la relaxation ?
- Quels effets ont les pratiques de relaxation sur l'état psychique d'un individu et son fonctionnement cognitif ?
- Pourquoi les élèves sont ou seraient stressés à ou par l'école ? Et, dans ce cas : qu'est-ce qui stresse les élèves ?
- Quelle est la pratique de relaxation la plus facile à mettre en place à l'école ? Une pratique de relaxation permettrait-elle d'améliorer le climat de classe en favorisant l'écoute, l'attention, l'entraide et l'empathie dans la relation élèves-enseignant mais aussi entre élèves ?
- Comment la méditation agit sur le bien-être des élèves ? En quoi l'apprentissage d'une telle pratique pourra être bénéfique, aux élèves, pour le reste de leur scolarité ainsi que pour leur développement individuel – voire pour l'exercice d'une citoyenneté responsable et éveillée ?
- La méditation, qui demande beaucoup de contrôle de soi, d'attention vis-à-vis de soi-même, est-elle adaptée pour des enfants ? Comment donc mettre concrètement en place la méditation en classe ? Quelles sont les ressources concrètes et pratiques (et où les trouver) pour exercer ce processus de relaxation en classe ?

### **2) DÉTAIL DES MOTS CLEFS**

Afin de comprendre clairement la littérature développée dans la première partie de notre étude et de maîtriser au mieux les termes employés, notamment les multiples facettes et perspectives du sujet de la méditation, nous allons maintenant détailler les mots-clefs qui seront mobilisés tout au long de notre travail.



## **A) La relaxation**

Le terme de relaxation est issu du latin *relaxatio* signifiant « relâchement, détente, repos », dérivé de *relaxare* (« desserrer, relâcher »). Cette idée de relâchement est très intéressante puisqu'elle fait écho à la détente musculaire provoquée par la méditation. De même, en médecine, le terme est aussi synonyme de relâchement, de tension diminuée (relaxation des fibres musculaires). En terme politique et juridique, nous avons l'idée d'une « rémission, libération (ici, d'un serment) » ou d'une « délivrance » [CNRTL - 2016].

**Pratique de relaxation :** on entend par pratique de relaxation toutes les pratiques qui visent à atteindre un état psychique (et physique) de repos, de calme, de conscience et de contrôle de soi mais aussi d'énergie et de concentration. Dans les pratiques de relaxation les plus couramment utilisées sont incluses : la méditation, la sophrologie mais aussi des pratiques plus actives comme le yoga, le qi gong, le tai-chi ou encore le do-in (automassage).

## **B) La méditation**

La méditation est un terme emprunté au latin *meditari* (fréquentatif de *medeor* « soigner ») traduit par « préparer, avoir en vue quelque chose, s'exercer » d'où « réfléchir » [CNRTL, 2016]. C'est une « action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose ». Mais c'est aussi une « attitude qui consiste à s'absorber dans une réflexion profonde » [Larousse en ligne - 2016]. Apparaît ensuite l'idée de « s'abandonner, se consacrer, s'employer, s'exercer, se livrer, se vouer à la méditation » [CNRTL - 2016]. Enfin, la méditation est définie comme un « exercice spirituel préparant à la contemplation ». Apparaît là l'idée de recueillement voire de prière.

**Différence entre relaxation et méditation :** J. Illy et R. Poinot (2016), tous deux psychologues, ont donné une définition très intéressante de la différence entre la relaxation et la méditation : « l'une des différences principales correspond au fait que la relaxation vise une "performance" (détente et relâchement musculaire...) alors que la méditation consiste en une prise de conscience de l'expérience vécue, sans objectif par rapport à celle-ci ». Ainsi la pratique de la relaxation est « ouvertement orientée vers un objectif attendu que les pratiquants cherchent à atteindre ». Tandis que la méditation, elle, « ne vise pas l'atteinte d'un objectif particulier mais correspond à un mode d'être ouvert à l'expérience du moment, quelle qu'elle soit, sans chercher à la modifier ».

### **C) La conscience**

Du latin *conscientia* composé du préfixe con- (« avec ») et de *scientia* (« connaissance »), la conscience est définie par le dictionnaire Larousse comme une « connaissance, intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur ». C'est « une représentation mentale claire de l'existence, de la réalité de telle ou telle chose ». Dans le domaine de la psychologie, la conscience est une « fonction de synthèse qui permet à un sujet d'analyser son expérience actuelle en fonction de la structure de sa personnalité et de se projeter dans l'avenir » [Larousse en ligne - 2016].

### **D) La pleine conscience**

Le terme indien pour la « pleine conscience » est *sati*, qui peut vouloir dire « rétention » ou « être alerte ». Se démarque alors l'idée d'un état d'esprit de vigilance, d'une conscience attentive. Selon J. Kabat-Zinn [T.-L. Ngô, 2003] : « la pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant ». G. Hawn [C. Jambon - 2016] définit de son côté la pleine conscience comme la capacité à « se concentrer, vivre pleinement dans le moment présent, redevenir un enfant, voir avec des yeux neufs ce qu'on ne voyait plus ou qu'on n'avait jamais vu ».

Quel lien existe donc entre la méditation et la pleine conscience ? La pleine conscience est définie par Wikipédia [2016] comme un état psychologique qui centre l'individu sur le moment présent. La méditation est une technique qui permet d'atteindre cet état de pleine conscience. La méditation de pleine conscience consiste donc à se sentir n'avoir conscience que du moment présent sans réfléchir à ce qui se passe autour de soi ni s'inquiéter du passé ou de son futur proche.

### **E) Le bien-être**

**Selon la définition formelle du dictionnaire Larousse**, le bien-être est défini comme un « état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit : éprouver une sensation de bien-être ». Selon l'encyclopédie en ligne Wikipédia [2016], le bien-être est un état lié à différents facteurs - considérés de façon séparée ou conjointe - tels que « la santé, la réussite sociale ou économique, au plaisir, à la réalisation de soi, à l'harmonie avec soi-même et avec les autres ». Cette définition est

très intéressante car elle déploie un large choix de facteurs, causes ou conséquences du bien-être. Bien-être qui est à la fois sentiment, sensation, état (disposition), relation, etc.

**L'Organisation Mondiale de la Santé** définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ainsi la santé est vue comme une disposition, une constitution permettant d'user pleinement de ses capacités. De fait, les capacités ou les états qui intéressent particulièrement notre étude sont premièrement le bien-être mental (état de relaxation, de calme et de sérénité psychique), puis le bien-être social (existence de relations harmonieuses avec autrui et d'une communication cordiale, bienveillante, etc.) et enfin, physique (plaisir corporel à un état de repos, de détente, etc.).

**Selon la Charte de promotion de la santé d'Ottawa (1986)**, la santé individuelle est une question de ressources, pour ne pas dire de contexte. La santé ne pouvant se développer que sur une solide fondation comprenant l'appui d'un milieu (sous-entendu social et contextuel) apportant son soutien, une bonne information, des aptitudes et des possibilités permettant de faire des choix sains. Cette définition est intéressante parce que les notions d'aptitudes et de possibilités, vecteurs de choix sains, sont très liées à un état mental de bien-être, à une disposition psychologique fonction de bonnes prises de décisions. État mental serein et maîtrisé qu'estime pouvoir apporter la méditation de pleine conscience.

**Quel lien entre santé mentale et bien-être ?** Pour aller plus loin, l'OMS définit la santé mentale comme un des états ou des aspects du bien-être permettant à chacun « de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

**Terminons enfin par le bien-être dans le contexte scolaire.** Cette partie nécessiterait à elle seule toute une étude approfondie, et nombre de travaux ont d'ores et déjà établi ce lien de cause à effet étroit entre le bien-être (qu'il soit individuel ou collectif, cause ou conséquence) et le contexte scolaire. Nous citerons seulement les enquêtes PISA qui limitent cet état de bien-être à un épanouissement social, aux bonnes relations entre professeur et élèves par exemple. En effet, dans un récent dossier ouvert par le *Café Pédagogique* sur le thème du bien-être, M. Lenoir - médecin scolaire dont la

thèse porte sur le bien-être des élèves - explique que du côté des enseignants, le bien-être c'est avant tout le bien-être matériel, l'hygiène de vie. Tandis que pour les élèves, c'est le relationnel qui prime : « le bien-être c'est d'abord le partage avec les copains ». Ensuite seulement viennent les relations avec les enseignants. Rappelons cependant, pour nuancer ce choix, que les enquêtes PISA [M. Battaglia et A. Collas – 2013] sont axées sur un public de collégiens, lesquels se construisent surtout à l'âge de l'adolescence à travers leurs relations sociales et le regard des autres.

**Un bien-être aux multiples facettes.** Au vu de cette analyse, nous pouvons donc conclure que le bien-être est une notion très vaste, qui possède de nombreuses facettes, et ne peut être tantôt réduit à un état physique, ni mental, ni psychique, ni exclusivement lié au contexte et aux ressources de l'individu.

### **F) Stress et anxiété : quelle différence ?**

Le stress et l'anxiété sont deux termes qui reviendront assez souvent lors de notre étude. La question se pose donc : quelle est la différence entre ces deux termes ? Selon le psychiatre C. André [2009], le stress est vu comme un phénomène normal, une réponse de notre corps et de notre esprit à une pression ou une agression externe, n'étant problématique que dans la durée. Tandis que l'anxiété renvoie plutôt à une tendance mentale de l'être humain à « anticiper et à grossir les difficultés, parfois à s'en créer ou à en imaginer, alors qu'il n'y en a pas, ou qu'elles sont mineures ». L'anxiété, en quelque sorte, est la tendance à amplifier ou à créer soi-même du stress. La différence entre les deux, c'est l'idée d'une durée dans le temps, d'une disparition ou non de l'état de perturbation : « vous êtes seulement stressé si vos symptômes de tension physique ou psychique disparaissent à distance des soucis (le soir, en week-end, en vacances). Vous êtes anxieux si ces symptômes persistent même loin des problèmes (on y repense après-coup, on les anticipe) ».

Enfin, pour compléter, selon le docteur S. Lupien [2016], fondatrice du Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH), l'anxiété « c'est la peur d'avoir peur, causée soit par un trait de personnalité ou bien par un état passager ». Tandis que le stress n'est pas un trait de personnalité, mais plutôt « une réponse de l'organisme face à une situation incontrôlable, imprévisible, nouvelle et/ou qui représente une menace à notre égo ». Elle établit, de plus, un lien très intéressant entre le stress et l'anxiété. Selon elle, « les gens qui ont une personnalité anxieuse auront habituellement une réponse de stress plus

élevée ». Le stress est donc naturel mais peut être amplifié selon la personnalité d'un individu plus ou moins enclin à l'anxiété.

Précisons pour terminer que nous nous intéresserons davantage au stress qu'à l'anxiété, même si dans les recherches présentées les deux termes se trouvent souvent confondus.

### **3) LA MÉDITATION (ORIGINE, PHILOSOPHIE, BUT)**

La méditation est une pratique mentale ou, dans un certain cadre, spirituelle. Pratique venue d'Asie qui s'est grandement développée en occident ces 50 dernières années, elle peut être désignée par d'autres appellations telles que concentration vigilante ou état modifié de conscience.

- **En quoi consiste la méditation ?** Selon S. Michelot [2014], méditer consiste à cultiver un autre rapport à ses pensées. Cela consiste souvent en une attention portée sur un certain objet de pensée ou sur soi. Elle demande de concentrer son esprit sur un mot, un son, un symbole, une image ou notre propre respiration. C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés, l'apaisement progressif du mental ou une simple relaxation. Cela est obtenu en se « familiarisant » avec un objet d'observation extérieur ou intérieur. Selon Wikipédia [2016] « la méditation ne consiste pas à penser à rien mais plutôt à orienter son attention de manière systématique sur ses sensations, sur sa respiration ou tout autre phénomène psychologique (...). En se mettant à l'écoute de ses sensations, le méditant découvre la structure de ses habitudes ».

#### **- Les buts principaux de la méditation sont multiples :**

- Le but premier de la méditation est de produire un profond état de relaxation et de tranquillité tout en stimulant l'esprit et le mental, et ce afin de réduire le stress [Stressanxiete.fr - 2016].
- Répondre à une nécessité d'introspection et de compréhension de soi.
- Répondre à un besoin de retour au calme et d'apaisement de l'esprit. « Quelle que soit notre culture, nous avons tous besoin d'apprendre à apaiser notre esprit », explique le psychosociologue J.-B. Stuchlik [2015], afin de pouvoir « éviter de se laisser entraîner par nos émotions vers la violence, gérer notre agressivité, apprivoiser nos peurs ».
- Se recentrer dans un monde dispersé : « nous constatons que la société dans laquelle évoluent les enfants semble les éloigner des conditions indispensables à l'apprentissage et au bien-être, en favorisant la dispersion, l'excès de stimulation, la réaction immédiate

ou l'individualisme » explique L. de Gasparly, interviewée par C. Cros [2015], membre de l'association *Enfance et Attention* (association pour le développement de la pleine conscience auprès des enfants et des adolescents).

- Apprendre à s'accepter tel que l'on est. Par cette acceptation, « la pleine conscience peut en effet avoir de vraies répercussions sur notre état de stress et d'anxiété », explique S. Michelot [2014].

Ainsi, le but de la méditation n'est pas d'obtenir une technique capable de résoudre tous les problèmes. Il s'agit bien d'un entraînement individuel, qui vise, d'après S. Michelot, à entrer en relation bienveillante avec « ses intentions, ses émotions, ses pensées et plus largement avec toutes les situations de la vie ».

- **La ou les méditations ?** Selon J.-B. Stuchlik [2015], il serait plus juste de parler de méditation au pluriel. Bien que les techniques de méditation soient en effet très diverses, elles peuvent cependant être classées selon leur centre d'attention, par exemple : une zone corporelle spécifique, une perception précise de l'environnement, le vide, un objet spécifique présélectionné, le souffle, un son, une visualisation, un exercice mental etc. Dans la méditation de pleine conscience, le méditant centre son attention sur un objet ou un processus particulier comme la respiration. Glissant librement d'une perception à une autre, aucune pensée, image ou sensation n'est ainsi considérée comme une intrusion. Le méditant, avec une attitude vidée de tout effort, doit explorer l'ici et maintenant, ce qui ramène le sujet constamment au présent, évitant l'analyse ou l'imagination cognitive.

Il n'existe donc pas une pratique de méditation unique mais toutes sortes de techniques différentes. Certaines, perfectionnées depuis des siècles, sont très rattachées à un courant spirituel et visent à développer tel ou tel aspect de la conscience. Alors que d'autres - plus récentes et en pleine expérimentation - s'axent plus sur le retour à soi, la conscience de soi, la concentration passive sur le moment présent, afin de diminuer stress, peurs, etc. Elles sont plus centrées sur le bien-être individuel, lequel va d'ailleurs intéresser notre étude.

#### **4) LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE**

##### **A) Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?**

La pleine conscience (*mindfulness*), elle, a été adaptée à partir des pratiques de méditation traditionnelles originaires du bouddhisme, pratiquées en Inde depuis 2500 ans. Elle est décrite comme une pratique de l'éveil et de l'attention, dirigée - avec

bienveillance et volontairement - sur un point choisi, sans jugement de valeur sur l'expérience. Bien qu'issue d'une tradition ancestrale millénaire, la pratique de la pleine conscience s'inscrit et se définit cependant aujourd'hui comme une « méditation laïque », détachée de tout aspect religieux. Cette pratique méditative est actuellement de plus en plus utilisée dans le champ de la santé (physique ou mentale) et fait depuis une dizaine d'années l'objet d'importantes recherches appliquées. Voyons ensemble plus en détails quels sont ses principes et son fonctionnement.

## **B) Les principes de la méditation de pleine conscience**

« La pleine conscience, c'est simplement être présent de façon consciente, comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance. Être présent, dans l'instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner par l'agitation du jour. Non pas penser sur ce qui se passe maintenant, mais être dans l'ici et le maintenant. [E. Snel - 2013 - p.18] »

- **Être présent à soi-même.**

La pleine conscience « consiste à ramener son attention sur l'instant présent » [Wikipédia - 2016]. « C'est être présent à ce qui se passe maintenant, à chaque moment » [E. Snel - 2013] en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance sans se laisser entraîner par l'agitation du moment, sans se perdre dans ses rêveries, dans l'anticipation ou l'inquiétude. Comme l'explique J. Kabat-Zinn, c'est être « centré sur la réalité de la situation, en la reconnaissant et en l'acceptant pour ce qu'elle est » [J. Illy et R. Poinot - 2016]. Si donc vous êtes en train de méditer, la pleine conscience se recentre sur l'intention de votre méditation (sentir les mouvements de votre respiration par exemple). Si vous êtes en train de marcher ou de manger, elle vous rappelle d'être attentif à votre action. Pour y parvenir, il faut porter attention à ses perceptions internes et externes par exemple.

- **Considérer sans juger.**

Il s'agit là d'observer ses sensations et pensées sans s'y accrocher par un jugement, en considérant bien plus leur mouvement d'apparition et de dissolution plutôt que de les pourchasser. L'encyclopédie en ligne Wikipedia [2016] ajoute : « les états émotionnels ne sont plus "plaisants" ou "déplaisants" par eux-mêmes, mais ils sont observés comme des événements mentaux ». En ne s'attachant qu'à ce mouvement naturel, nous ne sommes ainsi pas coupés du réel, nous acceptons et accompagnons son fonctionnement. D'après J. Illy et R. Poinot [2016] « cette pratique favorise

l'amélioration de la tolérance émotionnelle et la diminution de la réactivité émotionnelle. Les situations sont abordées avec la même conscience objective, les événements n'ont pas de valeur par eux-mêmes autre que celle qu'on leur permet d'avoir ».

- **Prendre conscience de l'impermanence de certaines sensations.**

« Cette pratique permet de se rendre compte de façon directe si une sensation est quelquefois permanente ou bien toujours impermanente » [Encyclopédie Wikipedia - 2016].

- **Apprendre à vivre avec l'inconfort inévitable.**

Cette pratique nous invite à « lâcher prise » : nous retrouvons ici l'idée de délivrance (*release*) évoqué plus haut dans la définition de la relaxation. Elle incite à apprendre à vivre « sans tout maîtriser ou résoudre, à vivre avec les aspects inconfortables ou non résolus de notre existence. (...) Car nous attendons bien souvent de nos vies qu'elles ne nous apportent que de la satisfaction. Or, cette vision des choses nous coupe de la réalité, qui elle est faite d'alternance entre des moments agréables, des moments neutres et inévitablement des moments désagréables ». [S. Michelot - 2014] C'est donc « apprendre à circuler avec plus d'aisance dans les zones de turbulences, tout comme dans les zones neutres et favorables ».

- **S'accepter et comprendre son fonctionnement.**

« Plutôt que de vouloir agir sur le comportement de l'individu, la pleine conscience cherche à influencer le rapport qu'entretient l'individu avec ses émotions, ses pensées et ses processus cognitifs » [L. Barriault - 2016]. Cette influence, ce fonctionnement cognitif favorise une acceptation de l'expérience du moment (sensations, émotions et pensées). Il faut se détacher d'une réaction habituelle de jugement et d'évaluation, ou d'une tentative d'évitement de l'expérience présente, fréquemment responsables des souffrances individuelles entraînant anxiété, stress et autodépréciations.

- **Quitter le cercle de l'autodévaluation.**

La pleine conscience vise à quitter ce cercle de l'autodépréciation, de la dévalorisation de soi et des jugements intransigeants vis-à-vis de soi-même. « La méditation va nous apprendre à repérer ces cycles de pensées dépréciatives très entraînés et vécus comme des croyances pour ne plus s'y identifier. L'idée est de développer un vrai sentiment d'amour-propre basé sur l'acceptation de ses limites et le



respect de soi. (...) Il ne s'agit pas de méditer dans l'idée de devenir dans le futur une meilleure version de soi-même, plus parfaite et performante mais de commencer par s'accepter tel que l'on est dès maintenant » [S. Michelot – 2014].

- **Le détachement, mais aussi le dépassement**, sont alors les buts finaux de la méditation de pleine conscience. Elle apprend à l'observateur à se délier et se libérer étape par étape, avec bienveillance, « de la matière, de la sensation, de la perception » et surtout « des conditionnements mentaux » [Wikipedia – 2016].

### **C) Deux types de pratiques (formelle et informelle)**

La méditation de pleine conscience est composée de deux types de pratiques (une pratique informelle et une autre formelle) [S. Michelot – 2014] :

- La pratique informelle passe par des petits gestes quotidiens. On peut « marcher en pleine conscience, manger en pleine conscience, lire en pleine conscience » [Apprendre-à-éduquer – 2014] en portant son attention sur ses sensations physiques afin d'être pleinement présent à ce que l'on fait. Cette pratique est réalisable pratiquement partout et tout le temps.

- La pratique formelle (celle qui intéresse notre étude) est un exercice qui sollicite la concentration et une ouverture à l'expérience présente [Patmo – 2016]. Elle correspond à ce temps de 15, 20 ou 30 minutes de méditation quotidienne évoqué dans l'étude du "Journal of the American Medical Association" [S. Michelot – 2014]. « Il s'agit de prendre du temps pour ne "rien faire" de façon intentionnelle et attentionnelle : cesser d'être dans un rapport productif et évaluatif à nos vies ». Il s'agit de ressentir et non pas d'y réfléchir (passer du mode THINKING au mode SENSING comme nous le verrons plus tard). La pratique formelle implique de se concentrer sur un objet d'attention qui peut être variable. Elle consiste à observer des objets « physiques et mentaux qui se présentent à l'esprit ». « Quand un objet disparaît, la pleine conscience ne cesse pas, elle est tournée par l'observateur vers un objet « par défaut » : le souffle ou la marche. Quand un nouvel objet apparaît à l'esprit, l'attention délaisse l'objet « par défaut » et s'applique à observer attentivement le nouvel objet selon les deux aspects de sa nature » [Encyclopédie Wikipedia – 2016]. Il est possible de « porter attention à un aliment en le touchant, le sentant et le regardant avant de le goûter, pour ensuite émettre des commentaires relatifs à l'expérience vécue et comparer les perceptions de chacun » [L. Barriault – 2016].

## **D) Les différentes techniques de méditation de pleine conscience**

Présentons maintenant (de façon non exhaustive) différentes méditations, dites de pleine conscience, applicables à l'école et dans des cadres médicaux et qui seront utilisées lors de notre protocole.

- MBSR (KABAT-ZINN)

Aujourd'hui la pleine conscience rencontre un intérêt grandissant notamment grâce à Jon Kabat-Zinn (professeur de médecine et psychologue américain) qui a initié en 1979 le programme Mindfulness Based Stress Reduction (Réduction du Stress Grâce à la Pleine Conscience). Il s'agit d'un programme d'apprentissage de la méditation en huit semaines, qui a pour but de rendre cette pédagogie accessible à tous. Cette démarche permet aux individus de « vivre plus intensément le moment présent et ce en combattant l'angoisse, le stress, la maladie et la douleur » [S. Leroux - 2016]. Il s'agit parallèlement d'une « technique de bien-être voire de développement personnel ». La méthode, proposée dans plus de 200 hôpitaux américains consiste en des séances alternant entre des instructions guidées sur la méditation de pleine conscience, des pratiques corporelles tels que le yoga ou le qi gong, et des discussions de groupe très interactives basées sur l'expérience de chacun [B. Poret - 2016].

- LE PROGRAMME MINDUP (GOLDIE HAWN)

G. Hawn a développé le programme MindUp en collaboration avec des neuroscientifiques et des psychologues aux États-Unis [C. Jambon - 2016]. Implanté dans des centaines d'écoles aux États-Unis, il vise à aider les enfants à être plus solides mentalement pour évoluer de manière moins anxieuse. G. Hawn considère que l'énergie mobilisée par les enfants pour faire taire leurs pensées négatives ne peut être investie dans les apprentissages. Pour elle, les élèves doivent donc tout d'abord apprendre comment fonctionne leur cerveau afin de pouvoir gérer leurs émotions et donc d'être mieux disponibles, dit-elle, pour les apprentissages.

- CALME & REPOSÉ COMME UNE GRENOUILLE ou L'ATTENTION ÇA MARCHE (ELINE SNEL)

Eline Snel - connue depuis la parution en 2012 de son best-seller *Calme et attentif comme une grenouille* - est une pionnière dans le domaine de la méditation de pleine conscience à l'école. Au cours de sa carrière paramédicale en tant qu'infirmière, elle a entrepris d'étudier les travaux de J. Kabat-Zinn qu'elle décide d'adapter à l'hôpital puis à l'école. En 2007, alors qu'elle formait des directeurs d'école hollandais à la gestion du

stress et à la méditation, ceux-ci, surpris des résultats pour eux-mêmes, lui suggèrent d'enseigner cette discipline à des enfants. E. Snel raconte : « je leur ai demandé comment les professeurs de leurs établissements s'y prenaient pour que les enfants se concentrent. Ils me répondirent qu'ils disaient aux enfants de se concentrer sans savoir comment leur enseigner à le faire. Pour moi, ce fut le déclic ». En 2008, elle entame un programme pilote dans une vingtaine d'écoles primaires et secondaires, s'étendant maintenant à toutes les écoles primaires du pays puisqu'elle a réussi à convaincre son gouvernement d'enseigner la méditation à l'école. E. Snel forme dans toute l'Europe des parents, des enseignants et des thérapeutes européens, mais aussi chinois, à une méthode appelée « L'attention, ça marche ! » pour apprendre à des jeunes de 4 à 19 ans comment pratiquer la concentration et la pleine conscience.

- MBCTD (ZINDEL SEGAL, JOHN TEASDALE ET MARK WILLIAMS)

La MBCTD (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression ou Thérapie Basée sur la Pleine Conscience pour la Dépression) est présentée comme un moyen de prévention des rechutes dépressives [Wikipedia - 2016] chez les personnes en rémission. En effet, en présence d'un état de tristesse transitoire, celles-ci ont tendance à réactiver des pensées et émotions négatives pouvant déclencher une rechute. Cette méthode vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise la construction d'une nouvelle attitude en apprenant à se tenir à l'écart des ruminations négatives [J. Illy et R. Poinot - 2016].

## II) PARTIE SCIENTIFIQUE

Longtemps regardée avec méfiance par le monde de la recherche, la méditation commence à être réhabilitée au fil des études scientifiques, de plus en plus nombreuses depuis une dizaine d'années. Beaucoup d'études concernant les effets de la méditation sur le corps humain proviennent actuellement du milieu médical. Surtout dans le domaine psychiatrique où, aidés par une recherche approfondie en neurosciences, les professionnels de la santé sont parvenus à former de nouvelles thérapies cognitives tirées de la méditation de pleine conscience. En France, actuellement, le diplôme universitaire « Médecine, Méditation et Neurosciences » est assailli de candidats (400 demandes d'inscription pour seulement 60 places). « Le thème séduit de plus en plus par son approche complémentaire dans le contexte cartésien des soins occidentaux », explique le docteur J.-G. Bloch, qui a créé cette formation en 2012. L'ambition de leur recherche est « d'inscrire la méditation dans un cadre institutionnel élitiste pour en promouvoir l'usage et combattre le charlatanisme » [P. Molga – 2015].

### 1) EFFETS DE LA MÉDITATION SUR L'ÉTAT PSYCHIQUE

Rappelons ici que le bien-être de l'élève est lié à son fonctionnement psychique, d'où notre étude sur les liens entre méditation de pleine conscience et stress, anxiété voire dépression (car certaines méditations adaptées au cadre scolaire visent à résorber ce qu'ils nomment la dépression précoce).

- **Lutter contre le stress et l'anxiété.**

Les seuls indicateurs que nous offrent les études pour étudier le bien-être sont le stress ou l'anxiété. De manière assez manichéenne, l'absence de stress ou d'anxiété est considérée comme synonyme de bien-être.

- **Un effet positif sur les individus mis en situation de stress.**

Selon la journaliste scientifique A. Richard [2015], reprenant une étude du département de psychologie de l'université Carnegie Mellon publiée en juillet 2014 [R. Shilo], la méditation aurait des bienfaits positifs sur l'état d'individus mis en situation de stress. Les méditations de pleine conscience (telles que la MBSR et la MBCT) seraient en effet capables de soulager les symptômes de stress et d'anxiété [S. Michelot – 2014]. D'après S. Leroux [2016], une étude réalisée sur des personnes souffrant d'anxiété généralisée [E.A. Hoge et coll. – 2013] a démontré que huit semaines de pratique de la

MBSR avaient permis de réduire significativement l'anxiété, comparativement à un groupe témoin. Une autre étude publiée dans le Journal of the American Medical Association [M. Goyal et coll. - 2014], a démontré que 30 minutes quotidiennes de méditation de pleine conscience permettraient d'atténuer l'anxiété, voire certaines formes de dépression. La pleine conscience serait donc efficace, affirment les psychologues J. Illy et R. Poinot [2016] - spécialistes des méditations de pleine conscience - pour minorer le stress, l'anxiété, tout en améliorant les sentiments tels que l'empathie et la capacité de contrôle personnel.

- **Fonctionnement physiologique : un abaissement du niveau de cortisol.**

E. Cailleau [2013], T.-L. Ngô [2013], P. Bernanose [2013], ainsi que T. Jacobs et le collectif de chercheurs Samantha Project [2013] ont étudié des sujets en retraite spirituelle et affirment que la méditation de pleine conscience permet d'abaisser le niveau de cortisol, l'hormone du stress produite par la glande surrénale. Le collectif de chercheurs indique qu'entraîner son esprit à se concentrer sur l'expérience immédiate peut réduire la propension à ruminer le passé ou à s'inquiéter de l'avenir, des processus qui conduisent à la libération de cortisol.

- **Un niveau de cortisol élevé ?**

D'après A. Richard [2015], des scientifiques ont mené leur expérimentation sur soixante-six volontaires qui, après s'être concentrés sur le moment présent tout en travaillant leur respiration, ont été soumis à des tests de stress (par exemple : résolution de problèmes de maths sous le regard sévère d'examineurs). Le groupe entraîné à la méditation a affirmé ressentir moins de stress que le groupe témoin. Pourtant, leur niveau de cortisol, l'hormone de l'angoisse, était élevé. Cela tend à prouver qu'en soi l'abaissement du niveau de cortisol ne suffit pas à démontrer l'émergence d'un état de relaxation. Il semble que la sensation de stress ne puisse être mesurée par un lien absolu de cause à effet avec un taux de cortisol élevé.

Mais la méditation ne fait pas qu'abaisser le niveau de cortisol. Elle engendre aussi une réaction de relaxation qui se traduit par une diminution de la consommation d'oxygène et du dioxyde de carbone. Est également observé un ralentissement de la fréquence respiratoire, de la fréquence cardiaque, mais aussi de la tension artérielle, de

la réponse de conduction cutanée et de la tension musculaire [B.-K. Hölzel et coll. - 2011] [T.-L. Ngô - 2013].

Enfin, méditer en pleine conscience permettrait de lutter contre les symptômes du stress post-traumatique (suite à des événements tels que les accidents de la route, les agressions physiques, les prises d'otages, etc.) [A. Henry - 2015].

Pour résumer : « la méditation, qui demande un effort cognitif important à ceux qui ont peu de pratique, produit très rapidement des résultats positifs sur le bien-être psychique, mais peut-être au prix de changements physiologiques, hormonaux en l'occurrence » [A. Richard - 2015]. La méditation, au vu de tous les bienfaits qu'elle présente sur la gestion du stress et des émotions négatives, est donc fortement indiquée dans les troubles psychologiques tels que le stress unique ou répétitif comme l'anxiété.

Pour aller plus loin, la méditation serait aussi efficace pour lutter contre la dépression [A. Richard - 2015]. Cette pratique combinée à la thérapie cognitive réduit de moitié le taux de rechute dépressive pour les personnes ayant présenté trois épisodes ou plus [J. Illy et R. Poinot - 2016]. En outre, l'efficacité de la méditation de pleine conscience serait semblable à la prise d'antidépresseurs, comme le prouve ce protocole de recherche : 424 adultes souffrant de dépression chronique majeure qui suivaient un traitement antidépresseur ont été choisis pour stopper le traitement médicamenteux et commencer la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, ou continuer leur traitement. 212 patients ont donc continué leur prise d'antidépresseurs tandis que 212 personnes ont assisté à huit séances de thérapie de pleine conscience de groupe, les pratiquant de manière quotidienne à domicile. L'étude montre qu'après deux ans les taux de rechute étaient similaires dans les deux groupes, atteignant les 44 % dans le groupe de thérapie cognitive de la pleine conscience contre 47 % pour ceux qui étaient sous médication [C. Jambon - 2014].

Nuançons cependant ces résultats car si nous arrivons à une réduction notable des risques de rechute dépressive, il faut rester vigilant quant aux études encore en cours évoquant des résultats équivalents à ceux des antidépresseurs [S. Michelot - 2014]. En effet, la méditation n'est en aucun cas « une pilule miracle » contre la dépression mais bien une démarche qui implique la personne de façon régulière et globale. Mais l'avantage de la méditation, par rapport à la médication, est qu'il n'y a pas de risque d'effets secondaires. Ainsi, nous constatons que la méditation de pleine

conscience possède un spectre d'effets assez large sur l'état psychique des individus - allant de la prévention de rechutes dépressives, d'aide à la gestion du stress ou de l'anxiété chronique, jusqu'au traitement des problèmes d'insomnie et d'impulsivité.

## **2) AU BOUT DE COMBIEN DE TEMPS CONSTATE-T-ON DES EFFETS ?**

Au bout de combien de temps la pratique de la méditation porte-t-elle ses fruits ? Il est assuré, au vu des différentes lectures et commentaires des pratiquants et des chercheurs, que la pratique régulière quotidienne est très importante. En effet, le succès de la méditation tient essentiellement à la rigueur de sa répétition [B. Hubert - 2014]. Seule la pratique régulière de la méditation est associée à une augmentation de la flexibilité cognitive et du fonctionnement attentionnel [T.-L. Ngô - 2013]. Malgré tout, selon le collectif d'auteurs du programme AlphaB [2016], il n'est pas indispensable d'être un méditant chevronné pour bénéficier des bienfaits de la méditation : « la simple volonté de commencer cette démarche est bénéfique en tant que tel ».

Mais, plus concrètement, on conseille 30 minutes de méditation formelle par jour [S. Michelot - 2014]. Certains préconisent 25 minutes de méditation pratiquées pendant seulement trois jours, opinion appuyée par une étude du département de psychologie de l'université Carnegie Mellon [R. Shilo - 2014]. D'après l'encyclopédie en ligne Wikipédia [2016], la pratique recommandée est de deux périodes de vingt minutes de méditation chaque jour. D'autres préconisent une pratique de 20 minutes par jour [M. Battaglia et A. Collas - 2013] ; suivant cette ordonnance, les premiers effets positifs se font sentir en général dès quatre semaines. Le docteur Lazar [B. Schulte - 2015] a lui observé une modification du cerveau après huit semaines seulement de pratique quotidienne de la méditation, les sujets de son étude ayant pratiqué la méditation en moyenne 27 minutes par jour. Il précise cependant qu'il n'y a pas encore de bonnes données sur le temps approprié pour en tirer un bénéfice. Enfin certains estiment plutôt que, dans le cadre scolaire, des périodes de méditation de 5 à 10 minutes au début des classes chaque jour pendant cinq semaines suffisent à améliorer le niveau d'anxiété, la réussite scolaire et les habiletés sociales des élèves [G.-M. Biegel - 2009].

Nous avons donc différents points de vue sur la question du temps. Les assertions s'accordent cependant sur un temps relativement court (maximum une demi-heure) et surtout sur une pratique régulière. On peut émettre l'hypothèse que cela dépend aussi

du type de méditation de pleine conscience pratiqué et des exercices proposés (visualisation, écoute, ressenti, etc.) qui nécessiteront plus ou moins de temps.

### 3) POUR QUEL PUBLIC ?

**Pour tout public, même novice.** En effet, il ne serait pas nécessaire d'être un pratiquant expert pour pouvoir méditer et profiter des bienfaits de la méditation [programmealpha.org - 2016]. Cette pratique nécessiterait plus, dans un premier temps, un engagement et une volonté réelle qu'une technicité particulière.

**Une implication nécessaire.** Toute démarche psychologique, que ce soit la méditation, la psychanalyse ou les thérapies comportementales, ne peut fonctionner que si l'on souhaite consciemment que celle-ci ait un impact effectif sur notre état et que l'on désire vraiment pouvoir modifier cet état [J.-B. Stuchlik - 2015]. Ne pas être réceptif, c'est se vouer à l'échec dès le départ. L'ACT (Acceptance and Commitment Therapy ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) et la TDC (Thérapie Dialectique Comportementale) considèrent d'ailleurs que le changement n'est possible que lorsque l'individu a reconnu et accepté la détresse émotionnelle qu'il ressent [T.-L. Ngô - 2013].

**Qu'en est-il des contre-indications à cette pratique ?** Formellement, l'activité ne présente aucune contre-indication. Toutefois, la journaliste S. Leroux [2016] précise qu'« elle ne serait pas recommandée aux personnes souffrant de dépression majeure, car celles-là pourraient avoir plus de difficultés que les autres, lors d'un exercice de méditation, à laisser leurs émotions négatives défiler sans jugement, car le problème de la dépression consiste justement à ressasser les mêmes idées noires ». De plus, le psycho-sociologue J.-B. Stuchlik [2016] explique que, comme d'autres pratiques (telles que la sophrologie par exemple), la méditation peut inclure des exercices de visualisation qui peuvent déstabiliser des personnes souffrant de troubles schizoïdes (trouble de la personnalité caractérisé par un manque d'intérêt pour les relations sociales). Parallèlement, le travail sur les sensations dans les méditations de pleine conscience peut avoir des effets anxiogènes chez des personnes ayant des troubles de perception de leur corps.

Enfin, du fait de l'engagement nécessaire en termes de temps de pratique, de ressources attentionnelles et d'implication personnelle, une prise en charge préalable avec un spécialiste (psychologue, psychiatre, médecin formé) peut être profitable. C'est notamment le cas pour les difficultés suivantes : « dépression en phase aiguë ; troubles



de l'attention ; attaques de panique récurrentes ; trouble bipolaire non stabilisé ; troubles psychotiques (hallucinations, délires) ; états dissociatifs ou psychologiques aigus (abus physiques ou émotionnels) » [J. Illy et R. Poinso - 2016].

#### **4) COMMENT FONCTIONNE LE PROCESSUS ?**

##### **A) Les effets de la pleine conscience sur le cerveau**

Précisons d'entrée que, même si les effets sont bien réels, les mécanismes d'action sur la psyché et surtout sur la sphère cognitive ne sont, pour le moment, pas tous bien connus et compris par les scientifiques.

En revanche l'imagerie cérébrale permet d'en comprendre certains ressorts. En effet, le cerveau modifie sa structure (on parle de neuroplasticité) selon les sollicitations. Les circuits fréquemment utilisés se consolident et se développent selon les activités effectuées tandis que ceux qui servent peu s'étiolent et rapetissent [Assoc. RIGPA – 2009]. Or, comme le montrent J.-B. Stuchlik [2015] et certaines études récentes de neurobiologie [T.-L. Ngô - 2013], la pratique régulière de la méditation modifie la plasticité et l'activité de certaines zones cérébrales. En effet, la plasticité du cerveau pourrait être modifiée, renforcée et entraînée comme un muscle, par un travail mental de concentration et d'observation intérieur des pensées et des émotions (autrement dit par des pratiques de méditation telles que celles proposées par la pleine conscience) [S. Leroux – 2016].

Détaillons les différents effets de la méditation de pleine conscience sur le cerveau (et ses différentes zones) :

- Augmentation de la concentration de matière grise dans plusieurs régions du cerveau, comme l'hippocampe gauche ou le cervelet [S. Leroux - 2016].
- Accentuation du niveau d'activité dans les parties du cerveau qui contribuent à former les émotions positives, comme le bonheur, l'enthousiasme, la joie et la maîtrise de soi [Assoc. RIGPA – 2009].
- Stimulation de l'activité du cortex préfrontal gauche [S. Leroux - 2016], partie du cerveau qui est responsable des sentiments positifs tels que l'empathie, l'estime de soi ou le bonheur, tout en diminuant les sentiments négatifs comme le stress, la colère ou l'anxiété.

- Niveau d'activité moindre dans les parties du cerveau reliées aux émotions négatives, comme la dépression, l'égoïsme, le manque de bonheur ou l'insatisfaction [Assoc. RIGPA – 2009].
- Diminution de l'activité de l'amygdale (en réponse à des stimuli affectifs) jouant un rôle central dans l'excitation émotionnelle et la médiation des réponses physiologiques à la menace. Une diminution de la densité de la matière grise dans cette région du cerveau [T.-L. Ngô - 2013] a aussi été constatée. A été observée une « corrélation inverse entre la diminution du niveau de stress à la suite de la participation à un groupe MBSR (méditation de pleine conscience) et la densité de l'amygdale. Plus le niveau de stress diminue, plus la densité de l'amygdale diminue elle aussi » [B.-K. Hölzel et coll. - 2011].
- Modulation de l'amygdale par le cortex préfrontal latéral permettant de réguler les émotions [T.-L. Ngô - 2013] : « la réactivité émotionnelle diminue lorsque l'individu ne laisse pas les réactions émotionnelles interférer avec sa performance dans les tâches cognitives ». Ainsi l'individu réinterprète (T.-L. Ngô parle de réévaluation cognitive) de façon plus bénigne (par l'activation du cortex préfrontal dorsomédian) ou évite d'assigner une signification aux événements (grâce à une diminution de l'activité dans les régions préfrontales).
- Apaisement de la zone du cerveau responsable du déclenchement de la peur et la colère [Assoc. RIGPA – 2009].
- Stimulation du cortex préfrontal médian, du cortex cingulaire postérieur, de l'insula, de la jonction temporo-pariétale liés au « concept de soi flexible » [T.-L. Ngô – 2013], c'est-à-dire à la « désidentification de l'individu par rapport à ses émotions et l'amélioration de l'adaptabilité » [B.-K. Hölzel et coll. - 2011].
- Stimulation du cortex cingulaire antérieur grâce à la régulation de l'attention, c'est-à-dire la capacité à maintenir une attention soutenue sur un objet et, en cas de distraction, à désengager l'attention du stimulus qui l'a captée [B.-K. Hölzel et coll. - 2011].
- Activation de l'insula et de la jonction temporo-pariétale via les exercices de conscience corporelle par la focalisation de son attention sur les expériences sensorielles telles que la respiration ou les émotions [B.-K. Hölzel et coll. - 2011].
- Modification de l'état des ondes du cerveau [Dunn et coll. - 1999], avec notamment une diminution des ondes thêta (rêve éveillé, bruit de fond) et des ondes bêta (pensées

conceptuelles, inquiétudes, résolutions de problèmes qui requièrent un effort) et une augmentation des ondes alpha (activités mentales qui requièrent un effort minime et qui reflètent un état de calme, un focus sur les sensations corporelles) [B.-K. Hölzel et coll. - 2011].

- Épaississement du cortex cérébral [S. Leroux - 2016] proportionnel au temps consacré à la pratique. La différence avec les non-pratiquants étant encore plus marquée chez les personnes âgées dont le cortex s'affine progressivement avec l'âge.

## **B) Le fonctionnement de la pensée**

Intéressons-nous à présent au fonctionnement de la pensée, pour comprendre comment la méditation influence l'esprit.

**Les deux modes d'attention.** L'esprit fonctionnerait sur deux modes [C. Jambon - 2014]. Le premier mode est appelé THINKING : l'esprit commence à se mettre en branle pour le moindre petit stimulus, notre attention est absorbée par notre raisonnement et nos pensées qui se questionnent constamment, s'interrogent sur ce qui ne va pas, ce qui nous effraie, nous angoisse ou nous manque. Durant ce mode, notre attention scanne en permanence nos expériences, nos problèmes, pour élaborer les réponses les plus efficaces. Le mode SENSING correspond au contraire à une attention dirigée vers le moment présent, vers la réalité (notre état physique, nos sensations).

**Un monde en mode THINKING.** De nos jours, nos sens tendent à être sur-stimulés, et nous restons la plupart du temps en mode THINKING (penser constamment) plutôt qu'en mode SENSING (ressentir) [C. Jambon - 2014]. En effet, « un des facteurs commun au stress, à l'anxiété et à la dépression est celui de la rumination mentale : cette tendance à ressasser mentalement les événements passés, à anticiper à outrance les situations futures, à s'inquiéter, à penser à toutes sortes de choses tout le temps, autrement dit à penser "à la chaîne". Comme un vélo en roue-libre, des cycles de pensées souvent négatives se chronicisent, s'autoalimentent et finissent par valider le sentiment d'incapacité de la personne en la prédisposant à l'anxiété. C'est ce que l'on appelle "le pilote automatique" : le mental qui nous empêche de faire acte de présence dans nos vies au quotidien. (...) Pris par l'anxiété, l'esprit est toujours ailleurs, préoccupé par autre chose. Notre vie se passe en partie sans nous, quelque part dans un avant ou un après mais pas maintenant. Notre quotidien se vide de sa substance » [S. Michelot - 2014]. Quelle est la solution ? M. Cowman [C. Cros - 2015] soutient que c'est

l'interruption du flot de pensées qui, offrant un vrai soulagement, permet la pleine conscience de soi [C. Jambon – 2014].

### **C) Le fonctionnement du processus de la pleine conscience**

Plusieurs « mécanismes d'action », détaillés par le psychiatre T.-L. Ngô [2013], expliquent plus en détail l'impact de la méditation de pleine conscience sur la diminution des symptômes anxieux et dépressifs.

C'est tout d'abord la prise de conscience (étape centrale de la méditation de pleine conscience) - par une attitude volontaire d'attention métacognitive - qui va permettre d'interrompre ce flot ininterrompu de pensées. Les troubles psychologiques, nous explique S. Leroux [2016], seraient en effet « résorbés par l'observation de ses émotions et la prise de recul qu'implique la méditation ». La méditation dite de pleine conscience permettrait ainsi d'augmenter son état de conscience métacognitive [E. Hargus et coll. – 2010] [J.-D. Teasdale et coll. - 2002], c'est-à-dire la « capacité à se décentrer de ses pensées et de ses émotions et de réaliser qu'il s'agit d'événements mentaux transitoires plutôt que de s'y identifier ou de croire qu'il s'agit d'un reflet exact de la réalité ». En effet, selon Teasdale [1999], la conscience métacognitive amène une diminution des pensées répétitives telles les ruminations qui sont un facteur de risque pour plusieurs troubles psychologiques [T. Ehring et E. R. Watkins - 2008]. On note ainsi que la méditation diminue la tendance à ruminer [S. Jain et coll. – 2007] [W. Ramel et coll. – 2004]. Il s'agit de prendre conscience de sa disposition mentale à être en "pilote automatique" pour venir « ré-habiter son corps et ses sensations dans le présent. (...) À partir du moment où je ressens, je sors du seul domaine de la pensée » [S. Michelot - 2014]. La méditation agit ainsi directement sur le stress et l'anxiété chronique en développant un autre rapport à son activité mentale : « il ne s'agit pas de ne plus penser mais de développer un rapport moins asservi et moins identifié, ce qui en diminue l'influence délétère » [S. Michelot - 2014].

**La pleine conscience favorise l'acceptation expérientielle** [S. C. Hayes – 1994] qui permet d'interrompre le flot de pensée, engendrant ainsi une réduction de l'intensité émotionnelle, en comparaison à une attitude de non-acceptation. « L'acceptation est la capacité de permettre à l'expérience d'être telle qu'elle est au moment présent, d'accepter les expériences plaisantes et déplaisantes sans chercher à retenir les premières ou repousser les deuxièmes » [T.-L. Ngô - 2013]. La souffrance émotionnelle

résulterait bien plus de la non-acceptation de l'émotion que de l'émotion elle-même » [D.-H. Barlow et coll. - 2004].

Enfin, la méditation permet d'améliorer la gestion de soi, d'avoir une meilleure conscience de soi-même et une attention bienveillante vis-à-vis de soi-même accrue. En effet, c'est l'observation des émotions, des pensées et des sensations corporelles sans les éviter ou y réagir de façon automatique qui permet d'améliorer leur reconnaissance et la possibilité d'y répondre de façon différente, d'élargir le répertoire comportemental [T.-L. Ngô - 2013]. « Par exemple, la pleine conscience permet de maintenir des habitudes de vie saines : les patients asthmatiques détectent les états émotionnels qui déclenchent les attaques, les patients diabétiques sont plus assidus dans la prise d'insuline et les patients obèses peuvent éviter de céder à l'impulsion lorsqu'ils ont faim » [S. Bowen et coll. - 2011].

### III) PARTIE PÉDAGOGIQUE

Pourquoi introduire la pleine conscience à l'école ? Pourquoi se préoccuper du bien-être de l'élève et de sa disponibilité psychique et cognitive envers autrui et envers les apprentissages quotidiens ? Il semble assez pertinent de se demander si le bien-être d'un élève a une influence directe sur les relations que ce dernier entretient avec les différents acteurs de l'école et les activités qui lui sont proposées. Il semble que de nombreuses études établissent un lien de cause à effet entre l'état de l'élève et ses résultats scolaires. Agir donc sur le bien-être de l'élève en réduisant son stress ou son anxiété, c'est agir en amont sur l'individu. Celui-ci se trouve alors disposé à endosser son statut d'élève, ce fameux "être et devenir élève", qui est un objectif sous-jacent soutenant tous les apprentissages.

#### 1) LES ENFANTS PEUVENT-ILS MÉDITER ?

Les enfants peuvent-ils méditer ? Selon le psychiatre Christophe André [E. Snel – 2013], la méditation pour les enfants était, il y a quelques années encore, un domaine quasi inexploré dont la démarche semblait « trop difficile et trop "intellectuelle" pour un si jeune public ». Or, il est admis aujourd'hui qu'il n'est pas obligatoire qu'une méthode de méditation soit complexe pour être utile. Exemple en est de la pleine conscience qui est un outil simple et efficace puisqu'elle passe notamment par les sensations corporelles et le langage du corps, vecteurs naturels et donc idéaux pour les enfants. De même, il était convenu que les enfants n'avaient pas besoin de la méditation car, nous explique C. André, « ils ne souffraient pas d'angoisse, d'anxiété ni de stress. Or, les états d'âme douloureux existent bel et bien dans l'enfance ». Ainsi, les exercices proposés par la méthode "l'attention ça marche !", assure Eline Snel [2013], conviennent à tout enfant qui « souhaite s'accepter tel qu'il est et avoir davantage confiance en lui-même. Beaucoup d'enfants, en effet, n'ont pas une bonne estime d'eux-mêmes ».

Il existe aujourd'hui un nombre de plus en plus important de travaux scientifiques traitant des effets de la pleine conscience auprès des enfants. Sont notamment étudiés : leur équilibre émotionnel, leur capacité de résilience, la qualité de leurs échanges familiaux et leurs capacités attentionnelles (notamment dans le travail scolaire et les apprentissages). Nous allons nous pencher sur l'ensemble de ces travaux, et il semble judicieux de commencer par présenter le contexte international actuel de la pratique de la méditation au sein des différents systèmes éducatifs.

## 2) CONTEXTE ACTUEL DE LA MÉDITATION DANS LE SYSTÈME SCOLAIRE

Directement inspirés du programme MBSR, les protocoles de méditation de pleine conscience adaptés aux enfants - et parfois spécifiquement pour le cadre scolaire - sont plus ludiques et suscitent un réel intérêt dans le monde occidental.

**Au Canada** par exemple, C. Lee, professeur des élèves de septième année (équivalent du CM2), débute toujours la journée par un exercice de pleine conscience (tiré du programme éducatif MindUp) axé sur la respiration (écoute et maîtrise) [F. Renault – 2015] ou l'écoute d'une musique classique. Le programme MindUp - qui aide à combattre le stress ou la dépression en se recentrant sur l'instant présent - est appliqué depuis près de dix ans dans les écoles de Vancouver. MindUp ajoute seulement à la formule initiale des méditations de pleine conscience « des leçons d'empathie, de contrôle des émotions ou encore d'optimisme », explique F. Renault. C'est, selon ses dires, « un cocktail de positivité appelé "apprentissages émotionnels et sociaux", qui a pour but d'améliorer le bien-être des élèves et, in fine, leur réussite scolaire ». « Le pays a fait du développement personnel et social l'un des fondamentaux à acquérir au même titre que le lire-écrire-compter cher à l'éducation nationale en France » [J. Peron – 2015]. Alors qu'autrefois était visée la formation d'élèves aux « têtes bien pleines », explique la psychologue et professeure du développement humain K. Schonert-Reichl, aujourd'hui l'objectif est bien plus de développer des individus aux « compétences humaines de contrôle de soi et de travail en équipe » [F. Renault – 2015].

**Aux Pays-Bas**, l'institution scolaire propose même depuis 2009 aux enseignants qui le souhaitent de financer leur formation à la méthode d'Eline Snel, qui est parvenue à convaincre son gouvernement d'enseigner la méditation à l'école. Ainsi, 300 professeurs et autres professionnels de l'enfance sont maintenant qualifiés aux Pays-Bas (après avoir validé 149 heures de travail en neuf mois et rédigé un mémoire de quinze pages) pour exercer cette discipline auprès d'enfants à l'école ou dans des centres spécialisés. En parallèle, une centaine d'enseignants et autres professionnels ont été formés ou sont en cours de formation en France et en Belgique, et environ 100 autres le sont en Allemagne, en Suisse et à Hong Kong. La pratique commence à faire des émules car dans les pays anglo-saxons et scandinaves, cette formation est de plus en plus encouragée et répandue au sein des professionnels de l'éducation.

**Qu'en est-il de la France ?** Il semble que par la force et la pertinence du travail d'Eline Snel, l'école française s'ouvre peu à peu à la problématique du versant psychique de l'individu et du lien psycho-cognitif entre bien-être et disponibilité mentale. Cependant la France reste en retard quant à l'expérimentation de techniques nouvelles mais scientifiquement fondées, concernant la gestion de classe et l'aide à l'épanouissement des individus. « Si on ne considère pas l'enfant comme un être sensible, on ne sera pas en mesure de lui apporter ce dont il a besoin pour être disposé aux différents apprentissages » [F. Renault – 2015]. C. Cros nous explique qu'en France, il s'agit pour l'heure de prouver scientifiquement les bienfaits du programme d'Eline Snel « l'attention ça marche ! » [2015]. Alors seulement les formateurs auront leur pleine légitimité à l'enseigner partout. En ce sens, une première vaste évaluation scientifique a été amorcée à la rentrée 2015 sous la direction du Laboratoire INSERM de l'Université de Bordeaux dans plusieurs établissements scolaires français et belges. Cette étude vise justement à évaluer les effets de la méthode « L'attention, ça marche ! » sur la réussite scolaire et le bien-être des enfants à l'école.

### **3) ENJEUX (OBJECTIFS)**

Considérons maintenant les objectifs gravitant autour de l'idée de bien-être mais aussi les méthodes utilisées pour parvenir à cet état.

- **Faire des pauses et avoir un temps de calme.**

Plus les enfants auront l'opportunité de faire des pauses, plus ils seront optimistes et épanouis. Par exemple, les élèves bénéficient de 15 minutes de pause pour 45 minutes de cours en Finlande [C. Jambon – 2014]. Mais l'obtention du calme par la pleine conscience répond en réalité à une aspiration très contemporaine et pressante, tant de la part des enfants que des parents, explique E. Snel [2013]. Or le calme ne doit pas être vu comme un objectif, une fin en soi, précise-t-elle, mais plutôt comme une résultante, une conséquence ou un moyen d'entrer dans l'état mental de la pleine conscience. L'objectif n'est pas d'avoir des élèves silencieux en face de soi mais bien des élèves qui sont absorbés dans un silence libre par plaisir, par lâcher-prise naturel et non par obligation.

- **Faire une transition.**

« Lorsque les enfants arrivent le matin, ils ne sont pas “en mode école” » explique H. Blackman, le principal d'une école de Renfrew (Canada) : « ils ont encore la tête dans



leurs écrans, leurs jeux vidéo, impossible pour eux de se concentrer » [M. Rescan – 2016]. La méditation permettrait ainsi d'effectuer une transition entre la maison et l'école ; mais aussi entre l'extérieur (la récréation) et l'intérieur (la classe) ; ou bien entre deux temps d'apprentissage pour apporter un nouvel élan et marquer un réel cloisonnement.

- **Reprendre le contrôle de soi sur le moment présent.**

L'intérêt d'une telle pratique est également de ralentir - en empêchant l'esprit de se perdre en hypothèses, suppositions et projections éloignées de la réalité, parfois anxiogènes - afin de profiter du moment présent. L'attention n'étant pas parasitée, la pleine conscience est parfaite pour aider les enfants à gérer leur stress. « Libérés d'hier, libres de ce que sera demain, vos enfants s'enracinent dans le maintenant. (...) En s'exerçant à être attentifs et consciemment présents, les enfants apprennent à s'arrêter, à reprendre leur souffle et à sentir ce dont ils ont besoin dans l'instant présent » [E. Snel – 2013]. Attention cependant, la pleine conscience n'a pas pour objectif d'empêcher les enfants et les adolescents de penser, mais bien de « trop » penser (« overthinking ») et de mal orienter leur attention, de ruminer des pensées polluantes [C. Jambon – 2014].

- **Comprendre le fonctionnement de ses émotions.**

La méthode du programme de pleine conscience Mindup passe par deux dimensions. La première est l'apprentissage et la compréhension des différentes parties du cerveau et de leur fonctionnement respectif, et la deuxième est une série d'exercices formels sur le corps (notamment sur la respiration). L'idée étant qu'une intellection et une identification clarifiée du fonctionnement physiologique de ses émotions (de leurs causes, origines et conséquences) permettrait aux élèves une plus grande maîtrise d'eux-mêmes [C. Jambon - 2014].

- **Faire face à son vécu de manière objective.**

« Comme les enfants sont naturellement curieux et attentifs à l'égard des stimuli sensoriels, ils sont particulièrement réceptifs aux interventions utilisant la pleine conscience, qui consistent à se concentrer sur le moment présent par l'entremise des sens. En apprenant à être plus conscients de leurs perceptions, les enfants seraient plus enclins à faire face aux expériences vécues de manière objective » [L. Barriault – 2016]. L'auteur ajoute que « ceci leur permet de prendre conscience qu'il n'existe pas

seulement une façon de percevoir les stimulations externes et qu'il est important de faire la différence entre les événements et l'interprétation qu'on en fait ». En débranchant le pilote automatique, explique E. Snel, les enfants parviennent à mieux percevoir leurs émotions et impulsions et apprennent ainsi à accepter « qu'il y ait dans la vie des choses qui ne sont pas agréables et à y accorder une attention bienveillante et surtout à ne pas dissimuler. Cela leur permet de comprendre leur monde intérieur et celui des autres » [E. Snel – 2013].

- **Créer un groupe classe par cette expérience commune.**

Cet exercice de relaxation permettrait aussi de créer ou de souder les liens du groupe classe entre les élèves (surtout dans des cours à double niveau ou plus) en participant collectivement à une expérience qui nécessite écoute et respect mutuel.

- **Tisser et renforcer le lien professeur-élèves.**

La pleine conscience permet aussi de créer un autre rapport entre l'enseignant et les élèves. L'enseignant s'efface pour n'être plus qu'un guide et peut même participer avec ses élèves à la méditation. Les rapports ne sont plus les mêmes. L'enseignant n'est plus alors le maître qui impose un travail mais celui qui amène à la détente et la découverte de soi, celui qui ouvre vers une démarche d'introspection. De plus, ce temps de relaxation est aussi bénéfique pour le professeur qui, comme le montrent très bien les statistiques [L. Marboeuf – 2015], est soumis à un stress réel au quotidien. Pour aller plus loin, le journaliste du *café-pédagogique* F. Jarraud [2015], analysant les études PISA, explique que les élèves disent moins « être arrivés en retard à l'école ou avoir séché des cours ou des journées entières de classe dans les établissements où les enseignants et les élèves entretiennent de meilleures relations ». Il en conclue donc le lien de cause à effet suivant : la qualité du bien-être joue un rôle fondamental sur la perception que l'élève a de l'école et des apprentissages. Ainsi, il semble que la pleine conscience, en améliorant le sentiment de bien-être (confiance du côté des élèves et bienveillance du côté des professeurs), pourrait permettre aux élèves d'éviter l'absentéisme et, peut-être, à long terme, le décrochage scolaire.

- **L'effet maître.**

Les enseignants transmettent quotidiennement leur état émotionnel à leurs élèves par leur sourire, l'intonation de leur voix, leurs mimiques, etc. Le stress, l'anxiété,

la perte du contrôle de la situation peuvent également être projetés sur les élèves. C'est ce que l'on appelle l'effet maître. Ainsi l'état émotionnel (pour ne pas dire psychique) d'un enseignant influence le climat de classe. « Le profit que tire l'enseignant est tout d'abord immédiat et personnel, car la relaxation apprend à doser ses efforts, donc à économiser sa vitalité [S. Bosky - 1990 - p.10], mais aussi à « trouver un bon sommeil et par conséquent l'équilibre » [C. Gouiffes - 1995]. Ces bienfaits personnels rejaillissent forcément en classe où l'enseignant devient plus disponible, en meilleure condition et donc plus apte à entretenir des relations positives avec ses élèves.

- **Aider les élèves en grande difficulté.**

« La pleine conscience n'est pas une psychothérapie » précise bien Christophe André [E. Snel - 2013]. « Néanmoins, elle permet aux enfants d'apprendre à gérer autrement les troubles ou les problèmes qui les perturbent, comme les orages dans la tête, l'impulsion à toujours bouger ou à faire immédiatement ce qui vient à l'esprit. (...) Les exercices seraient donc également indiqués pour des enfants hyperactifs, dyslexiques ou qui présentent des caractéristiques autistiques même si ce n'est pas là un remède absolu à leurs troubles ».

- **D'autres objectifs plus larges.**

Terminons par noter les objectifs plus larges recherchés et obtenus par le programme MindUp [C. Jambon - 2014] :

- Diminuer leurs angoisses ou les crises de stress à l'occasion d'examens ou d'évaluation.
- Lutter contre la dépression précoce.
- Réguler leur colère ou leur frustration et ainsi permettre d'éviter le choix de la violence comme moyen de communication.
- Développer leur sentiment de compassion et avoir une attitude bienveillante envers soi-même et autrui (la conscience de soi-même étant un premier pas vers la conscience des autres et l'empathie).
- Consolider le sentiment d'appréciation de l'école.
- Permettre aux enfants d'être plus équilibrés, plus attentifs, plus réceptifs en classe en contrôlant leur attention en vue des apprentissages.
- Aider à la construction de la personnalité de l'enfant et donc de l'adulte en devenir.

- **Conclusion**

Pour résumer, je citerai les propos pertinents de Brigitte Gamby-Cerf, enseignante de la pleine conscience pour adultes et enfants au *Tigre* (association parisienne où adultes et enfants exercent yoga et méditation pour construire, améliorer et consolider un bien-être familial) : « les enfants d'aujourd'hui sont bien plus stressés. Ils sont en constant effort d'adaptation devant tout ce que les adultes leur demandent, et surtout soumis à un zapping incessant qui aggrave encore les symptômes. Jeux-vidéos, SMS et autres voleurs d'attention, à l'instar de leurs aînés, les enfants, de plus en plus jeunes, sont eux aussi soumis à cette boulimie d'images, d'informations et de capteurs d'attention générateurs d'angoisse » [A. Bréau – 2015].

Énervernement excessif, troubles et manque de sommeil, déficit d'estime de soi et d'attention, voilà les problèmes que la pleine conscience escompte pouvoir résorber de manière naturelle en travaillant à la source même de l'être humain, à savoir son état psychique et psychologique.

#### 4) EFFETS SCIENTIFIQUEMENT MESURÉS

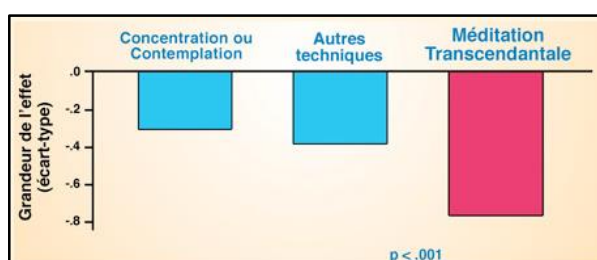
Au-delà des effets cliniques mesurés dans les structures médicales, d'autres études, certes encore peu nombreuses, ont été menées au sein des écoles pour évaluer l'effet de la pleine conscience sur les apprentissages, le climat de classe et l'état psychique des enfants.

- **Amélioration du sentiment de bien-être.**

L'évaluation du programme MindfulKids, mis à l'essai auprès de 199 enfants d'une école primaire aux Pays-Bas, montre une corrélation entre la participation fréquente à des exercices de pleine conscience et l'amélioration du bien-être des enfants ainsi qu'une diminution des symptômes de stress chez ces derniers [L. Barriault – 2016].

- **Aide à la prévention de l'anxiété en milieu scolaire.**

« De plus en plus d'études montrent des résultats positifs associés à l'intégration des interventions axées sur la pleine conscience aux programmes de prévention de l'anxiété en milieu scolaire » [L. Barriault – 2016].



- Les techniques de la *Méditation Transcendantale* (méthode de pleine conscience efficace pour obtenir un repos

profond et réduire la fatigue et l'anxiété ressenties par les enseignants et les étudiants), mises en place par le professeur Constancis, chef de clinique-assistant des hôpitaux de Paris, conduiraient à une réduction significative du stress, de l'anxiété et de la dépression [P. Constancis – 2016] [M.-A. Liebert – 2013]. Selon une recherche statistique effectuée à l'Université Stanford aux États-Unis, sur 146 études concernant les méthodes de méditation et de relaxation, la technique de la Méditation Transcendantale s'est avérée être deux fois plus efficace que les autres techniques pour réduire l'anxiété [P. Constancis – 2016]. Il est à noter que la méditation aurait la capacité de remplacer l'utilisation de certains médicaments prescrits contre l'hyperactivité [P. Constancis – 2016], et de réduire l'hypertension (signe d'une sensation de stress) [R. Brook – 2013].

- **Aide à la régulation des émotions.**

Un programme similaire (Learning to BREATHE), testé auprès d'adolescents, a lui aussi montré des résultats intéressants quant à la capacité des jeunes à réguler leurs émotions et à gérer leur stress [L. Barriault – 2016].

- **Réduire les sentiments d'agressivité, d'anxiété et de stress.**

Une étude sud-coréenne indique que des élèves de primaire s'étant initiés à la méditation pendant huit semaines, s'avéraient moins enclins à l'agressivité, à l'anxiété et au stress [Y. Yang-Gyeong – 2016]. Il a également été noté une réduction du taux de cortisol salivaire. L'étude suggère qu'il serait judicieux de mettre en place un programme de méditation à l'école pour améliorer les aspects psychosociaux et comportementaux du bien-être des enfants des écoles élémentaires. L'étude nord-coréenne s'était auparavant appuyée sur les résultats d'un collectif d'auteurs de l'Université Britannique de Columbia [K. Schonert-Reichl – 2015] stipulant que la méditation de pleine conscience serait capable de réduire le stress (par mesure de la cortisol salivaire), de promouvoir le bien-être (par auto-évaluation) ainsi que ce que les chercheurs appellent « the prosociality » (ce qui pourrait se traduire par la capacité à avoir un comportement social ouvert et entreprenant) et l'acceptation par les pairs ou le fait d'entretenir des rapports sociaux harmonieux avec leurs camarades (la recherche démontrant une plus forte propension à l'empathie). Elle a également mis en évidence une plus forte disposition à une attitude optimiste, un plus fort contrôle de ses émotions, une plus grande diminution des symptômes auto-déclarés de dépression et des faits et sentiments d'agressivité entre pairs.

- **Les évaluations du programme PEACE** [Programme Peace – 2016].

À l'issue du premier programme PEACE, une évaluation quantitative et qualitative a été réalisée auprès de quatre classes de CM2 comprenant 116 élèves. Il en résulte que 52% des enfants se sentent mieux à l'issue de cette expérimentation ; 82% des enfants se sentent plus calmes à l'issue du cycle des méditations ; 70% des enfants constatent avoir développé leur attention et leur concentration grâce à la méditation ; 69% des enfants reconnaissent être davantage bienveillants envers eux-mêmes ; 73% des enfants s'estiment être davantage bienveillants envers les autres ; 55 % des enfants parviennent grâce à la méditation à mieux vivre et exprimer leurs émotions ; et 65% des enfants ont continué à pratiquer la méditation au moins une fois par semaine.

- **Le programme d'Eline Snel** [E. Snel – 2013].

De 2008 à 2010, Eline Snel a développé une formation basée sur un cursus de huit semaines. Douze enseignants et cinq écoles (comprenant 300 enfants) y ont participé à raison d'une demi-heure de formation par semaine et de dix minutes d'exercices par jour pour les enfants. Les exercices ont ensuite continué durant toute l'année scolaire au sein des classes. Les enseignants ont alors constaté « davantage de calme en classe, une meilleure concentration et plus d'ouverture d'esprit. Les enfants sont devenus plus gentils, envers eux-mêmes et envers les autres, ils ont acquis davantage de confiance en eux-mêmes. Ils ont émis moins rapidement de jugement ». Calme, confiance, gentillesse et bienveillance générale sont des indicateurs nous permettant d'affirmer qu'un réel sentiment de bien-être semble s'être développé grâce aux exercices instigués par la pleine conscience.

## **IV) PROBLÉMATIQUE & HYPOTHÈSES DE RECHERCHE**

### **1) PROBLÉMATIQUE**

Au vu de cette revue de littérature, nous pouvons nous demander si la pratique de la méditation dite de pleine conscience au sein de la classe peut contribuer au développement du sentiment de bien-être de l'enfant (l'élève) ?

### **2) HYPOTHÈSES DE RECHERCHE**

Nous retiendrons deux hypothèses pour notre recherche :

- La méditation permet l'éveil et le développement d'un sentiment de bien-être chez les élèves.
- La méditation aide à lutter contre le sentiment de stress.

## **PARTIE PRATIQUE**

### **I) MÉTHODOLOGIE**

#### **1) PROTOCOLE**

Pour pratiquer la méditation de pleine conscience à l'école, nous nous sommes appuyés sur la méthode d'Eline Snel [2013] intitulée « *l'attention ça marche !* ». Nous avons choisi cette méthode, pragmatiquement, car il s'agit de l'outil le plus récent et le plus pratique pour un usage efficace en classe. Les ressources disponibles sont donc utilisables facilement et le livre dispose d'une richesse de réflexion très intéressante comme socle pour notre propre étude. Nous allons donc maintenant présenter succinctement son programme ainsi que les exercices utilisés au sein de notre protocole.

- **LE PROGRAMME D'ELINE SNEL**

Appuyée par un CD composé de 11 exercices adaptés à chaque âge ou situation - allant de "l'exercice du spaghetti" pour les 5 à 10 ans, à "dors bien" pour tous, en passant par "gérer les pensées qui tourbillonnent" pour les 7/10 ans - la méthode, vendue à plus de 150 000 exemplaires, a connu ces deux dernières années un engouement significatif auprès de nombreux parents. Le programme, progressif et structuré, se veut donc adapté à l'âge des enfants. Il est construit autour d'exercices corporels, de jeux et de mises en situation, axés autour de plusieurs thèmes tels qu'observer et se concentrer, percevoir la météo intérieure de ses émotions pour les apprivoiser, écouter son corps et ses cinq sens sans juger, expérimenter sa patience, travailler sa confiance et son lâcher-prise, etc. Les exercices ont pour but de développer les capacités d'attention des enfants, de leur donner des outils pour pouvoir mieux comprendre, maîtriser et apaiser les émotions qui parfois les submergent – « ludiques et non compétitifs, ils développent la confiance en soi, et le respect des autres » [E. Snel – 2013].

- **QUI ? (POPULATION D'ETUDE)**

La population d'étude se compose d'une classe de 26 élèves de cycle 2 (21 CE1 et 5 CP), âgés de 6 à 8 ans.

- **LES ÉTAPES**

Voici le détail des étapes d'une séance type de méditation de pleine conscience :

1 – La mise en place : les élèves s'installent, prennent position, le dos bien droit sur leur chaise ou sur des coussins prévus à cet effet.



2 – Pratique de la méditation en silence par l'écoute et le suivi des exercices.

3 – À la fin est proposé un temps court (2 à 3 minutes maximum) d'échange sur l'expérience vécue, pour avoir un retour méta-réflexif sur leurs ressentis. Ceci permet entre autres de se rendre compte des convergences ou divergences de sensations.

- COMMENT ? (LES EXERCICES PROPOSÉS)

Avant de présenter les différents exercices effectués, notons que les méditations ont été choisies en fonction des envies des élèves. Voici donc les exercices (tirés de la méthode d'Eline Snel) proposés lors des quatre semaines d'expérimentation :

**1 - *La petite grenouille* (effectuée 4 fois) (durée : 4 minutes)**

L'exercice utilise la représentation mentale d'une grenouille (image permettant de fixer la concentration par la visualisation) pour amener les élèves à s'identifier à l'animal. En effet, la guide de l'exercice explique en introduction que « même les grenouilles trouvent cela difficile de rester immobile ». L'idée est donc d'accepter premièrement l'agitation naturelle puis de comprendre qu'après un travail régulier, cette dernière sera de plus en plus facile à accepter et à maîtriser. Et ce tout en bénéficiant d'un état agréable de relaxation offert par la capacité à rester immobile et concentré sur soi-même. Le but, très intéressant, de cet exercice, est d'amener les enfants à percevoir le plaisir qu'il peut y avoir à « ne rien avoir à faire », à « rester aussi tranquille qu'une grenouille » afin de remarquer que des « choses » se passent en soi. L'objectif est de prendre conscience de sa respiration, des battements de son cœur ou même d'un membre du corps qui ne cesse de bouger. La dernière partie de la méditation guidée invite les enfants à poser leurs mains sur leur ventre afin de percevoir son gonflement au rythme de leur respiration. Comme le va-et-vient des vagues, c'est cette fixation d'attention sur l'oscillation qui permet à l'esprit de s'apaiser, rassuré par la régularité d'une action simple. Enfin l'exercice se termine par une explication du but de l'attention sur la respiration lors de problèmes tels que des blessures ou un moment d'énervement, de fatigue ou lorsque l'on désire se reposer. La méditation offre ainsi des moyens aux enfants de maîtriser un état de mal-être afin de le résorber voire de le transformer en bien-être.

## **2 - Attention à la respiration (effectué 1 fois) (durée : 9 minutes)**

L'exercice selon E. Snel [2013] constitue, comme l'indique son titre, un bon moyen pour les enfants de se concentrer sur leur respiration et d'apprendre à réagir de façon moins impulsive à leurs ressentis. Il s'agit d'exercer une influence sur son monde intérieur « sans condamner quelque chose qui y passe et sans essayer de le repousser » [p.49]. En étant présent à leur respiration, les enfants « découvrent à quel point les idées et les représentations à propos du lendemain, apparaissent facilement et perturbent l'attention ».

## **3 - Le bouton pause (effectué 3 fois) (durée : 4 minutes)**

Le but de cet exercice est de stopper les ruminations mentales ainsi que les sensations attenantes et conséquentes telles que le stress ou la peur. Il s'agit de prendre conscience de l'état de sa "météo intérieure" et ainsi d'aider les enfants à accepter leurs sensations telles qu'elles sont afin de ne pas y réagir impulsivement. Les enfants découvrent ainsi « qu'ils n'ont pas à craindre la violence des émotions. Elles surgissent, parfois elles stagnent, puis elles passent » [E. Snel – 2013 – p.97]. Apprendre ainsi à mieux connaître ses émotions, à les observer sur un temps d'arrêt, par le prisme d'une certaine clarté de conscience, permet de les accepter plus facilement et donc de vaincre l'emprise que ces dernières ont sur leur état psychique. Un autre versant de l'exercice consiste à décaler son attention sur sa respiration et à se fixer sur le mouvement de va-et-vient, sans chercher à la juger en l'enveloppant d'adjectifs. Puis, la dernière partie amène les enfants à fixer leur attention sur la partie du corps de leur choix où une sensation agréable ou non peut être perçue et ciblée. L'exercice s'achève par un étirement afin de diluer les tensions qui ont pu s'exprimer par une certaine crispation musculaire.

## **4 - L'exercice du Spaghetti (effectué 2 fois) (durée : 6 minutes)**

« Certains enfants ne tiennent pas en place. Ils éprouvent des difficultés à sentir les limites et se calmer » [E. Snel – 2013 – p.73]. Selon l'auteure, l'exercice est très apprécié car il apprend aux élèves à transformer leurs muscles tendus (spaghettis durs) en muscles totalement détendus (spaghettis mous). Cette activité vise donc à travailler sur le relâchement de la tension musculaire et le bien-être que procure cette détente. Il faut fixer premièrement son attention sur des parties du corps subissant une sensation

désagréable avant de provoquer artificiellement une tension qui concentre les énergies délétères (colère, énervement, stress, peur) avant de les expulser ou de les dissoudre par le relâchement. Le but est là de sentir la différence physique entre le repos et l'agitation ou l'état de mal-être (signalé par une crispation musculaire). Quand les enfants se familiarisent avec les différents signaux de leur corps (relaxation, inquiétude, fatigue, satiété), ils remarquent davantage quand ils se sentent mal et peuvent ainsi résorber plus rapidement leur mal-être.

**Un exercice ritualisé.** Il est intéressant de noter que chaque exercice débute et s'achève par le signal sonore d'une petite clochette. Ce signal permet de ritualiser les différents exercices proposés, en amenant le mental à se préparer à modifier son état, à fixer sa concentration pour entrer pleinement dans l'activité.

- LA QUESTION DU TEMPS

- **Quand ?** Les exercices ont été effectués le matin, après l'entrée en classe et la consultation des cahiers de liaison.

- **Combien de temps ?** Les séances duraient quelques minutes, le temps de méditation ne dépassant jamais plus de 10 minutes.

- **Sur quelle période ?** L'expérimentation s'est étendue du 06 avril 2016 au 19 mai 2016, soit sur un temps de 6 semaines, entrecoupé par 2 semaines de vacances, donc sur un temps effectif de pratique de 4 semaines. Durant ces 4 semaines, 8 séances de méditation ont été proposées (soit une moyenne de 2 par semaine).

- OÙ ?

Les séances de méditation ont été effectuées au sein de la classe. Les élèves étaient invités à prendre place confortablement sur leur siège, en leur rappelant de garder le dos bien droit et de ne pas s'étendre sur leur table. En effet, la méditation nécessite une certaine posture afin d'utiliser aux mieux les voies respiratoires qui seront très sollicitées durant les exercices. Nous nous sommes arrangés pour que les élèves aient le plus de place possible en les disposant un peu partout dans la classe et aussi pour qu'ils n'aient pas de camarade face à eux. En effet, des regards peuvent s'accrocher, provoquant ricanements et sourires, symptômes d'un décrochage attentionnel.

- REMARQUES

- Parfois, certains élèves se sont endormis durant les méditations. Mais au fur et à mesure des semaines, les élèves arrivaient de plus en plus à résister à l'appel du sommeil. Cela étant, cet endormissement démontre aussi le succès de certains exercices visant la détente puisque l'on peut considérer le sommeil comme un état de relaxation avancé.

- Il a également été difficile pour d'autres de rester concentrés. Nous avons pu observer des crispations musculaires sur les visages de certains élèves qui se forçaient à garder les yeux fermés, mais ces tensions disparaissaient au fur et à mesure de l'exercice. Cependant un nombre croissant d'élèves sont parvenus à un degré de concentration parfois très étonnant, jouant véritablement le jeu en s'impliquant sincèrement dans l'exercice. Certains sont restés immobiles, les yeux fermés, concentrés sur l'exercice du début à la fin, sans aucune perturbation.

- Il est intéressant de noter que certains élèves (un quart de la classe environ) ont déjà des idées préconçues sur l'acte de méditation. Ils se sont en effet positionnés en tailleur en plaçant le revers de leurs mains sur leurs genoux, paume ouverte, l'index et le majeur attachés pour former un cercle. Cette posture fait écho à l'image principalement véhiculée par les médias, que ce soit dans la publicité, les films ou les dessins animés.

## **2) LE QUESTIONNAIRE**

Pour mesurer de façon quantitative l'impact de la pleine conscience sur le bien-être individuel, nous avons construit deux questionnaires, le deuxième questionnaire reprenant toutes les questions du premier en ajoutant seulement les questions 8 et 9 sur les ressentis observés durant les méditations. Le but de ces deux questionnaires a été de mesurer l'évolution de l'état des élèves, en comparant leur niveau de bien-être avant et après la mise en place des séances de méditation. Le premier questionnaire a été passé le 02 avril 2016 ; et le second le 19 mai 2016. Ce sont ces deux questionnaires que nous nous proposons maintenant de présenter (cf. annexes).

### **A) La composition du questionnaire**

- **Les questions et les objectifs visés**

L'objectif de notre étude a été d'évaluer l'état de bien-être des élèves avant et après qu'ils aient bénéficié de courtes séances de méditation. Pour ce faire, un questionnaire a été construit afin d'évaluer cet état, par le biais d'un panel de sensations

ne se limitant pas à la présence ou à l'absence de stress (comme dans certaines études précédentes). En effet, à chaque question était associé un choix multiple de réponses, l'élève devant entourer ce qui lui correspond. Nous avons fait en sorte que ces choix de réponse ne soient pas uniquement axés sur un versant négatif (comme l'énervement, la fatigue ou encore le stress) puisqu'ils sont aussi composés d'indicateurs de sensations positives (telles que le contentement, le calme ou encore la joie et le plaisir). La présence de ces indicateurs permettra ainsi d'évaluer de manière plus objective si oui ou non la méditation de pleine conscience a engendré un véritable bien-être. Rappelons que l'absence de sensations négatives ne démontre pas nécessairement la présence de sensations positives (donc de bien-être) et vice-versa. Un item s'est également évertué à questionner le versant du bien-être de l'individu du point de vue de ses relations sociales. Ceci permet de voir si les exercices de pleine conscience ont eu un effet positif sur les interactions entre pairs, présupposant la présence d'un certain bien-être individuel et/ou collectif (autrement dit d'un climat de classe harmonieux et donc propice aux apprentissages).

- **Les écueils à éviter lors de la construction du questionnaire.**

F. Singly [2012], dans son ouvrage *Le questionnaire*, donne quelques conseils intéressants pour la construction d'un questionnaire, afin d'éviter certains écueils. Le premier a été de prendre garde à ne pas poser des questions d'opinions mais bien des questions de faits, la question d'opinion influençant la réponse en colorant la question d'une intention subtile « par des commentaires énoncés par les individus sur leurs actions ou celles des autres » [F. Singly – 2012 – p.64].

Ce qui nous renvoie au deuxième écueil : prendre garde à la tonalité des mots, par l'absence par exemple d'adverbes ou d'adjectifs pouvant influencer les réponses (« les mots ne sont pas neutres, aussi faut-il réfléchir à leur usage avant de les faire figurer dans les questions » [p.72]). Autre travers possible : ne pas poser de questions négatives puisque ces dernières « amènent des réponses impossibles à comprendre » [p.82] ou tout du moins difficilement interprétables.

Enfin, dernier risque possible : l'auto-évaluation des élèves par le biais d'un barème de 1 à 10. Nous avons préalablement effectué un premier questionnaire d'essai, composé d'un barème de 1 à 10. Nous avons rapidement constaté qu'il était difficile pour des élèves de cycle 2 d'étaler sur une telle échelle une sensation comme le stress, le

calme ou la joie. Malgré une longue discussion sur le fonctionnement de l'échelle, la plupart choisissaient les extrêmes (1 et 10), ou le milieu (5). Il semble qu'à leur âge les sensations ressenties sont considérées sur un degré d'intensité assez absolu (absence/présence ; fort/faible).

- **Questions ouvertes (qualitatives) ou questions fermées (quantitatives) ?**

Nous avons fait le choix de répondre à nos hypothèses grâce à l'obtention de données quantitatives (questions fermées à choix multiples) et non pas qualitatives (questions ouvertes donc à choix libre). En effet, proposer des questions ouvertes afin d'évaluer une notion abstraite comme le bien-être ou le stress aurait été difficilement exploitable. Car, très certainement, les réponses des élèves, pour des questions telles que « qu'as-tu ressenti ? » se seraient cantonnées à des phrases simples sans complément répondant aux questions du pourquoi, du comment et du quand. Or, c'est bien le complément qui est significativement plus intéressant à relever pour des données qualitatives. D'autant que les élèves de cycle 2, et notamment un petit groupe de CP (5 élèves), sont limités par une production d'écrit qui n'est pas parfaitement maîtrisée.

Enfin, comme le souligne très justement F. Singly [2012 - p.112], les deux versants, quantitatif ou qualitatif, possèdent leur propre intérêt : « davantage dans la complexité de la production pour l'enquête par questionnaire, davantage dans les manières dont les acteurs appréhendent le social pour l'enquête par entretiens. C'est la cohérence entre les options théoriques et le choix de la méthodologie qui est exigible pour chaque enquête ». Autrement dit, c'est la nature de l'objet évalué qui détermine la pertinence du choix d'une évaluation axée sur le qualitatif ou le quantitatif.

- **De l'ordre des questions.**

« L'ordre dans lequel les questions sont posées modifie fortement les réponses » [F. Singly - 2012 - p.84]. Ici, nous avons essayé de construire notre questionnaire dans un ordre logique, ciblant premièrement les sensations lors de l'arrivée à l'école (question 1), passant ensuite au cadre plus réduit de la classe (question 2), puis à un autre environnement hors temps scolaire qu'est la cantine (question 3), de manière à suivre le déroulement d'une journée classique. Nous nous sommes arrêtés ensuite sur les relations générales entre les élèves, hors cadre spécifiquement défini (question 4). Puis, toujours en suivant le déroulement de notre journée, les élèves ont donné leur avis

sur la fin d'une journée lambda (question 5). L'idée a ensuite été de sortir du cadre temporel de la journée pour mesurer sur un temps plus large (la semaine) les effets de la méditation (questions 6 et 7). Et pour finir, les questions 8 et 9 ajoutées au second questionnaire se sont fixées sur un moment intemporel, celui d'un exercice de pleine conscience, afin d'évaluer les sensations ressenties dans un passé proche. Précisons que la passation du second questionnaire a été effectuée juste après une méditation. Ces deux dernières questions ont volontairement été posées à la fin, afin de ne pas influencer les réponses aux questions 1, 2, 3 et 5.

Mais il est à noter qu'il n'existe pas d'ordre parfait et que tout outil, quel que soit les choix de sa construction, possède toujours des failles que nous développerons plus tard dans la partie de notre étude consacrée aux limites.

## **B) L'explication du questionnaire aux élèves**

Ce point est fondamental et nécessitera une réflexion approfondie dans notre partie discussion sur la manière d'expliquer l'outil sans influencer les élèves dans leurs réponses. Il a fallu dans un premier temps lire toutes les questions en classe entière. Puis détailler les mots-clefs ensemble et parvenir à trouver des synonymes pour définir au mieux certaines sensations. Les élèves ont bien-sûr pu poser des questions sur l'outil. Pour le second questionnaire, un exercice de méditation de pleine conscience a été effectué avant de répondre aux questions, passant d'une question à l'autre une fois que la classe entière avait répondu.

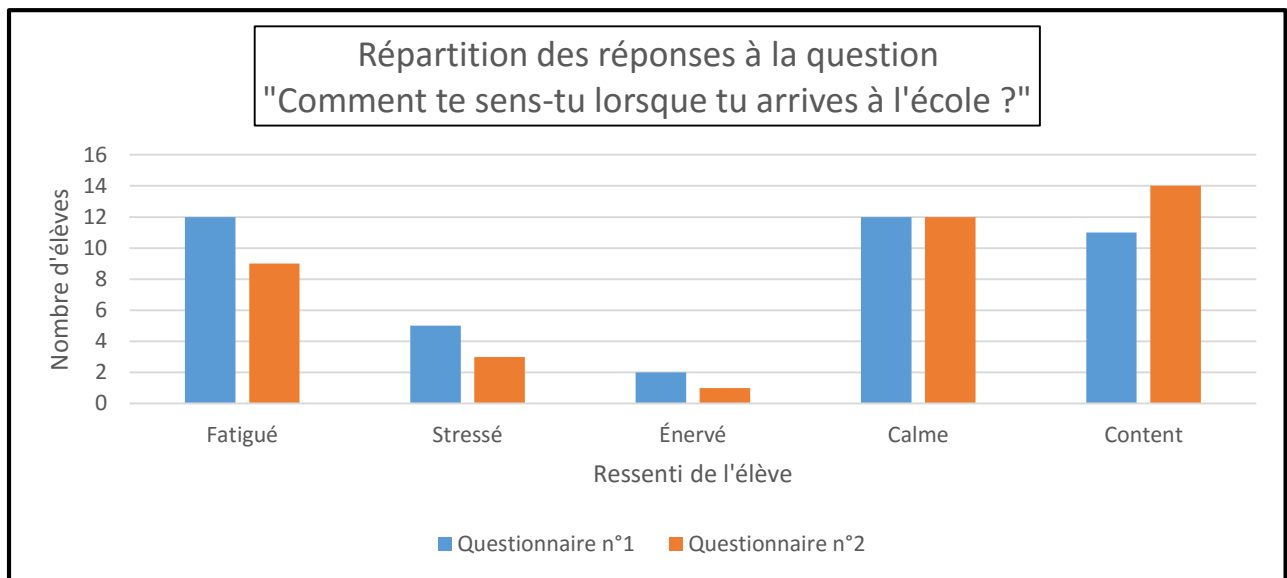
## **II) RÉSULTATS**

### **1) PLUSIEURS RÉPONSES POSSIBLES**

Il est à préciser, avant de développer l'analyse des données, que certains élèves ont spontanément et volontairement choisi plusieurs réponses à certaines questions (ressentant par exemple parfois de la fatigue mais aussi du calme lorsqu'il s'agissait d'évaluer leur état lors de leur arrivée à l'école). Cette spontanéité est très intéressante et toutes les réponses fournies ont bien sûr été prises en compte. Précisons toutefois que cette sélection plurielle s'explique par une passation de consigne non suffisamment claire pour les élèves car inconsciemment, j'estimais à tort que ces derniers choisiraient une seule réponse à chaque question. Et nous verrons plus tard, dans la partie discussion, que cette erreur méthodologique nous offre en réalité un riche sujet de réflexion quant à la nature de l'être humain et la multiplicité de ses sensations.

## 2) ANALYSE DES RÉPONSES AUX QUESTIONNAIRES

### Question 1 : comment te sens-tu lorsque tu arrives à l'école ?



- La sensation de fatigue a diminué de 25 %. La sensation d'énervement de 50 %. Celle de stress de 40 %.

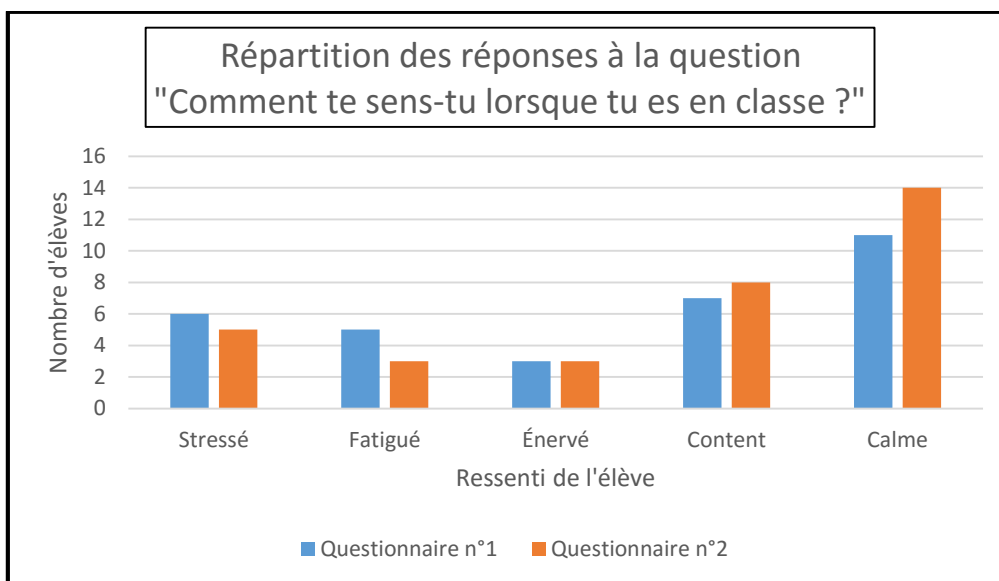
- Le sentiment de contentement, lui, a été accru de 27,27 %.

- On observe une stagnation de la sensation de calme.

- On notera également – bien qu'au-delà de notre sujet axé sur le bien-être – l'important pourcentage (près de 44%) des élèves indiquant arriver dans un état de fatigue à l'école. Cette impression clinique présentée en introduction se voit ainsi confirmée par ces données, justifiant toute la pertinence de se questionner aujourd'hui, notamment par cette étude, sur l'état des enfants à l'école et les conséquences de cet état sur leur disposition (notamment cognitive) et leurs capacités à s'impliquer correctement dans leurs apprentissages.

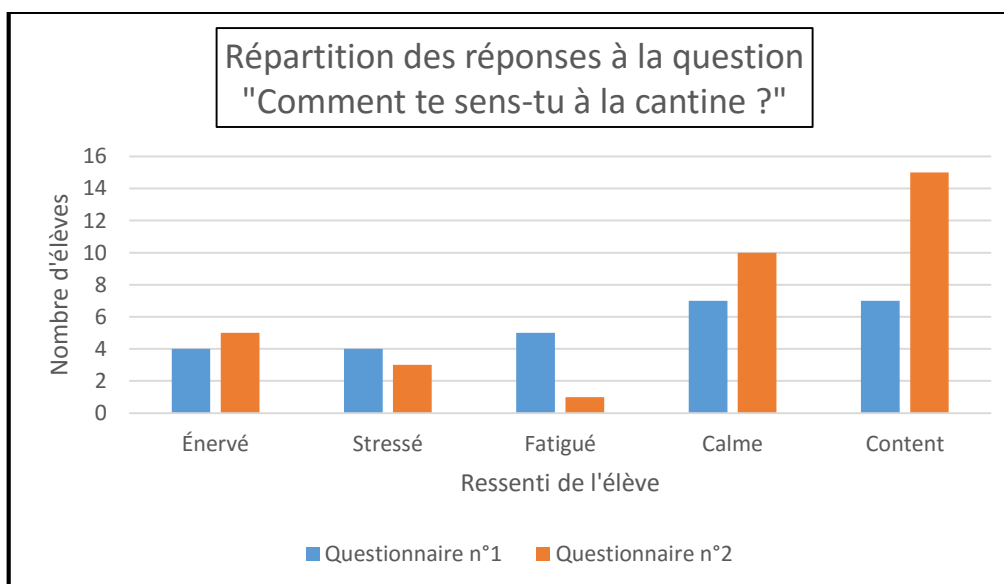


## Question 2 : comment te sens-tu lorsque tu es en classe ?



- On constate une diminution des sensations de fatigue (-40 %) et de stress (-16,7 %).
- On note une stagnation de la sensation d'énervement.
- On observe aussi une augmentation du sentiment de contentement de 14,3 % et de calme de 27,27 %.

## Question 3 : comment te sens-tu lorsque tu es a la cantine ?



- On constate une forte diminution de la sensation de fatigue de 80 %, ainsi qu'une faible diminution de la sensation de stress de 25 %. On relève a contrario une augmentation de la sensation d'énervement de 25 %.
- Enfin on note un accroissement du contentement de 114 % ainsi que de la sensation de calme (+42,86 %).

	Q°1	Q°2	Evolution
Jamais	10	4	- 60 %
Parfois	14	14	/
Souvent	6	2	- 66,7 %
Très souvent	1	5	+ 400 %

#### Question 4 : t'arrive-t-il d'être énervé ou en colère après tes camarades ?

- On constate une diminution de 60 % de l'absence ("jamais") de sentiment de colère ou d'énervement entre pairs.

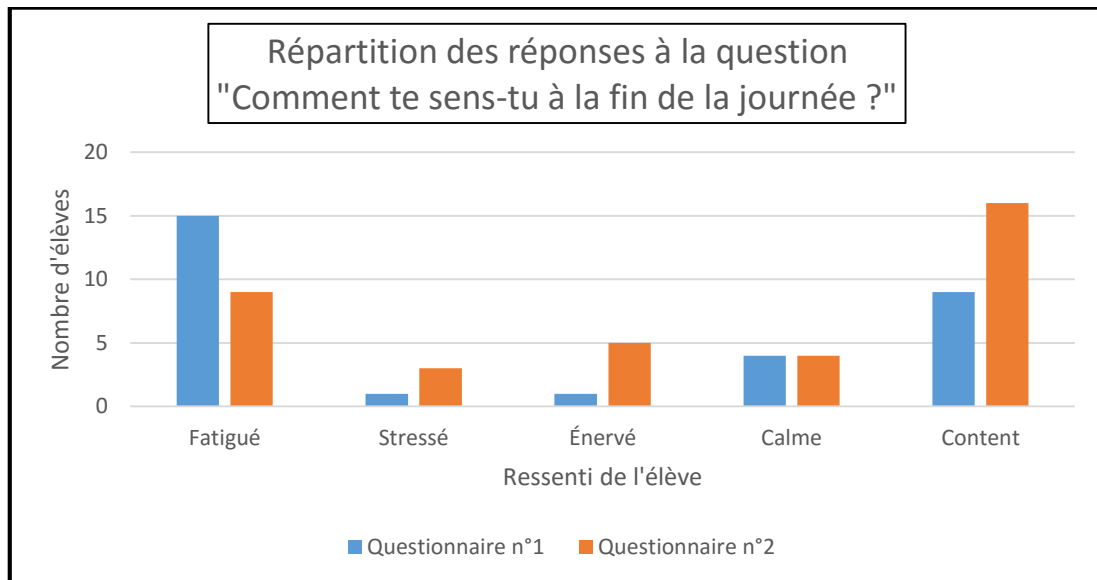
- Une stagnation de la fréquence ponctuelle

("parfois").

- Une baisse de 66,7 % également de la fréquence ordinaire ("souvent").

- Une augmentation de 400 % d'une fréquence très régulière ("très souvent").

#### Question 5 : comment te sens-tu à la fin de la journée ?

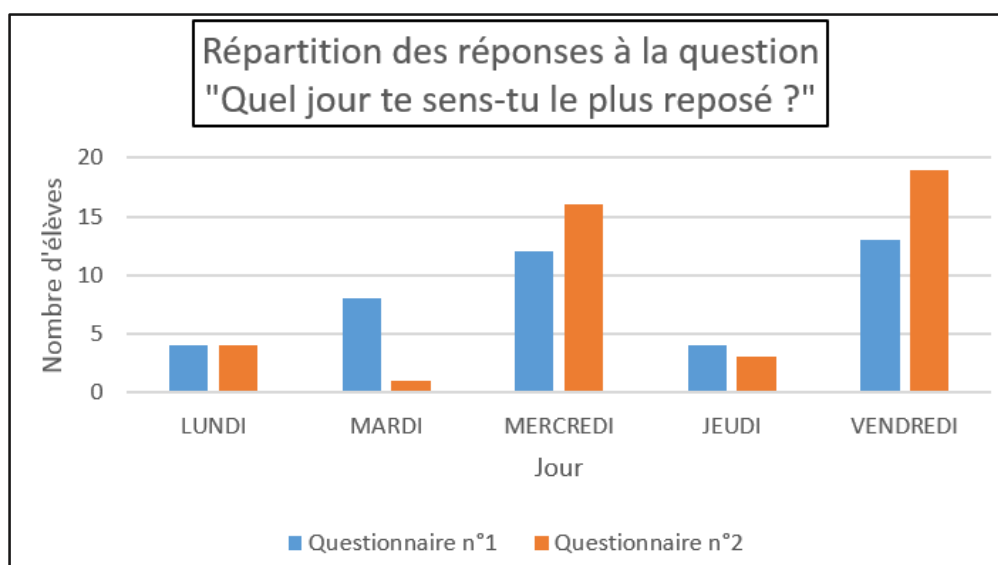


- La sensation de fatigue a diminué de 40 %.

- La sensation de contentement a augmenté de 77,8 %, tandis que celle de calme a stagné.

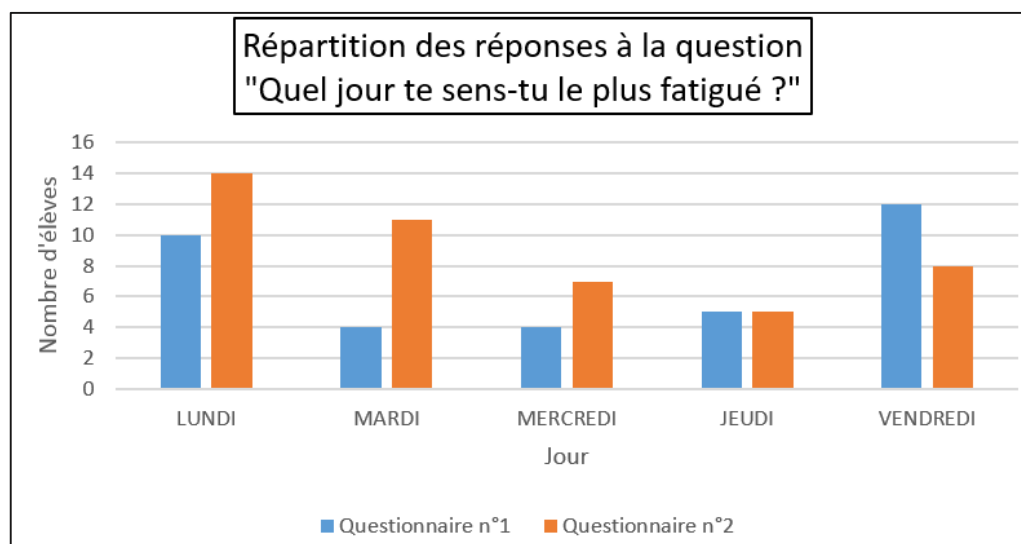
- Le sentiment d'énervement a augmenté de 40 % et celui de stress a triplé.

### Question 6 : quel jour te sens-tu le plus reposé ?



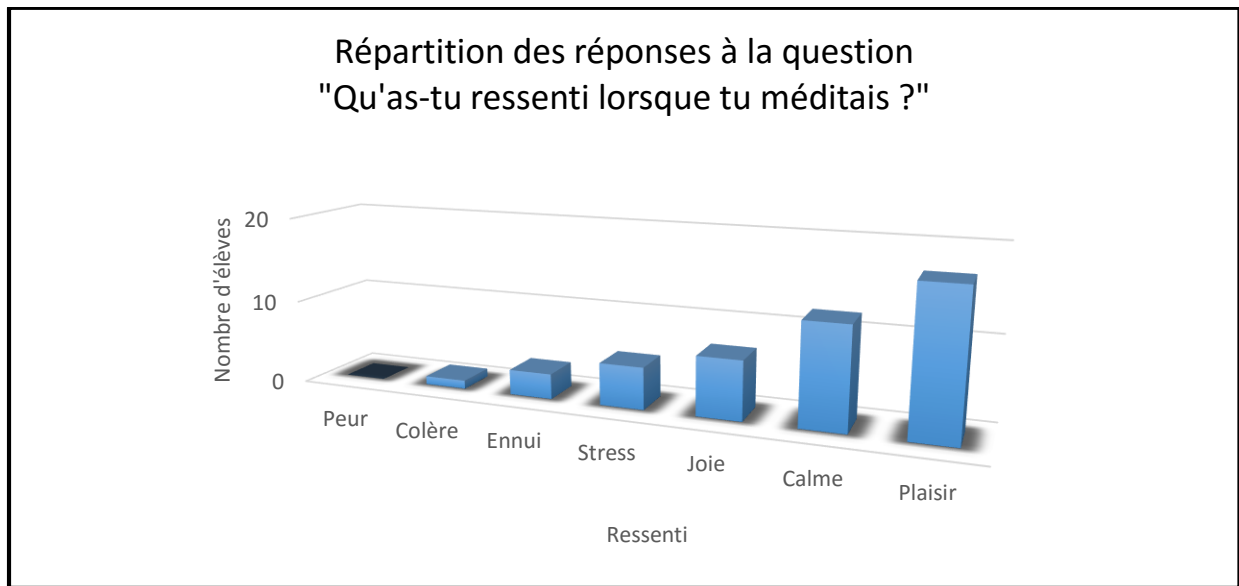
- On constate : une diminution de la sensation de repos le mardi (-87,5 %) et le jeudi (-25 %) ; une stagnation le lundi ; une augmentation de la sensation de repos le mercredi (+33,4 %) ainsi que le vendredi (+46,2 %).

### Question 7 : quel jour te sens-tu le plus fatigué ?



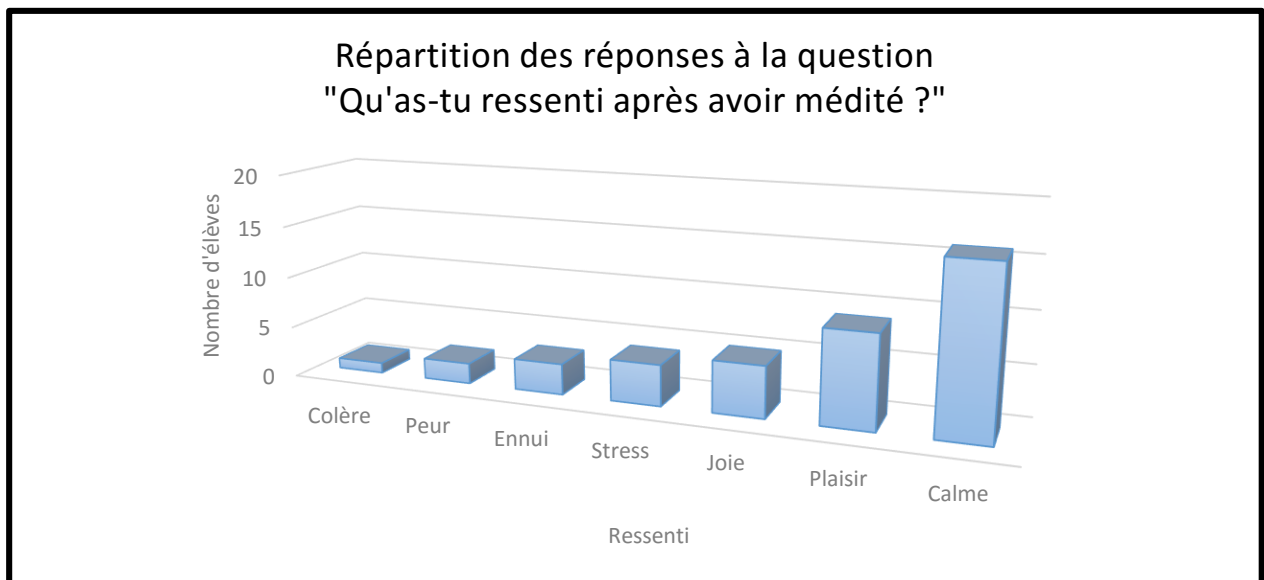
- On note une augmentation de leur fatigue de 40 % le lundi, de 75 % le mercredi et de 175 % le mardi ; une stagnation le jeudi ; une diminution de 33,3 % le vendredi.

### Question 8 : qu'as-tu ressenti lorsque tu méditais ?



- On constate que les élèves ont ressenti à 11,4 % du stress, à 2,3 % de la colère, de l'ennui à 6,8 %. Ils ont éprouvé à 27,3 % du calme, à 15,9 % de la joie et à 38,6 % du plaisir. On notera également l'absence de peur.

### Question 9 : qu'as-tu ressenti après avoir médité ?



- On note que les élèves ont ressenti à 2,4 % de la colère, à 4,9 % de la peur, de l'ennui à 7,3 %, et du stress à hauteur de 9,76 %. Ils ont également ressenti à 12,2 % de la joie, à 39 % du calme, et à 21,9 % du plaisir.

### **III) DISCUSSION**

#### **1) INTERPRÉTATION DES DONNÉES**

##### **Question 1 : comment te sens-tu lorsque tu arrives à l'école ?**

Si nous complétons la diminution des sensations négatives indiquant l'absence de bien-être (diminution de la sensation de fatigue de 25 %, de celle d'énervernement de 50 % et celle du stress de 40 %) et l'augmentation légère des sensations positives indiquant la présence de bien-être (avec un sentiment de contentement accru de 27,27 %), il semblerait légitime d'estimer, malgré la stagnation de la sensation de calme, que la méditation a eu un effet bénéfique sur l'état psychique des élèves en améliorant leur sensation de bien-être lors de leur arrivée à l'école.

##### **Question 2 : comment te sens-tu lorsque tu es en classe ?**

Avec une diminution de la sensation de fatigue de 40 %, de celle du stress de 16,7 %, la stagnation de la sensation d'énervernement, et une augmentation du sentiment de contentement de 14,3 % et de calme de 27,27 %, il apparaît également légitime de conclure à une augmentation réelle de la sensation de bien-être des élèves en classe.

##### **Question 3 : comment te sens-tu lorsque tu es à la cantine ?**

Constatant une forte diminution de la sensation de fatigue de 80 % et de stress de 25 %, ainsi qu'une augmentation des sensations indiquant un meilleur état psychique (+114 % de contentement ; + 42,86 % de calme), il semblerait que la sensation de bien-être sur le temps du midi ait été également accrue à la suite des séances de méditation. Des résultats à nuancer puisque l'on constate malgré tout une augmentation de la sensation d'énervernement de 25 %.

##### **Question 4 : t'arrive-t-il d'être énervé ou en colère après tes camarades ?**

Les résultats à cette question sont mitigés voire négatifs, n'appuyant pas l'idée que la méditation puisse améliorer le sentiment de bien-être social (relations apaisées et bienveillantes entre pairs). En effet, on constate une diminution de l'absence ("jamais") de colère ou d'énervernement vis-à-vis de ses camarades, et une forte augmentation (multiplication par 5) d'un sentiment de colère ou d'énervernement récurrent ("très souvent"). En conclusion, il semblerait que les séances de méditation n'aient pas permis de résorber des relations difficiles voire conflictuelles entre pairs.

### **Question 5 : comment te sens-tu à la fin de la journée ?**

La sensation de fatigue a diminué de 40% et, parallèlement, la sensation de contentement a augmenté de 77,8 %, tandis que l'on observe une stagnation de la sensation de calme. A contrario, on note une augmentation du sentiment d'énerverment de 40 % et du sentiment de stress de 200 %. On peut donc en conclure que la méditation de pleine conscience n'a pas permis, sur le temps d'une journée, de conserver la sensation de bien-être. Nous discuterons plus tard des raisons potentielles de ces résultats.

### **Question 6 (quel jour te sens-tu le plus repose ?) et question 7 (quel jour te sens-tu le plus fatigue ?) :**

Rappelons que les séances de méditation ont été effectuées un mercredi sur deux, le jeudi et le vendredi.

- Nous observons une diminution de la sensation de repos le mardi de 87,5 % et le jeudi de 25 %, ainsi qu'une stagnation le lundi, et une augmentation des sensations de repos le mercredi (+ 33,4 %) ainsi que le vendredi (+ 46,2 %). Il semblerait donc que les élèves soient plus reposés les jours où les exercices de pleine conscience ont été effectués (le mercredi et le vendredi). Cependant ces résultats sont nuancés par la présence d'une diminution de la sensation de repos le jeudi.

- Constatant ensuite une augmentation de la sensation de fatigue de 40 % le lundi, de 75 % le mercredi et de 175 % le mardi, ainsi qu'une stagnation le jeudi et une diminution de 33,3 % le vendredi, on peut en conclure que les séances de méditation ont eu de faibles effets positifs sur la fatigue des élèves. Le niveau de fatigue a surtout diminué le vendredi, alors même qu'il s'agit du dernier jour d'école de la semaine. On peut ainsi envisager l'hypothèse qui veut que les effets bénéfiques de la méditation se font ressentir sur le long terme, après trois jours de pratique quotidienne.

### **Question 8 (qu'as-tu ressenti lorsque tu méditais ?) et question 9 (qu'as-tu ressenti après avoir médité ?) :**

- Pour ce qui est des sensations négatives apparues pendant la méditation, les élèves ont ressenti à 11,4 % du stress, à 2,3 % de la colère, alors que personne n'a éprouvé de peur. À cela s'ajoute un taux d'ennui de 6,8 %. Mais de fait, on constate majoritairement que la méditation engendre chez les élèves des sensations indiquant un

bien-être avec 27,3 % de calme, 15,9 % de joie et 38,6 % de plaisir. En effet, les sensations négatives totalisent 20,8 % des ressentis, tandis que les sensations positives représentent eux 79,2 % des ressentis. Au vu de cet équilibre, on peut en conclure que l'exercice de la méditation a pu apporter, sur le moment, un sentiment de bien-être effectif.

- Pour ce qui est des sensations négatives ressenties après avoir médité, les élèves ont éprouvé à 2,4 % de la colère, à 4,9 % de la peur et à 9,76 % du stress. À cela s'ajoute un taux d'ennui de 7,3 %. On constate majoritairement que la méditation engendre chez les élèves des sensations indiquant un bien-être puisque ces derniers ont ressenti à 39 % du calme, à 12,2 % de la joie et à 21,9 % du plaisir. En effet, les sensations négatives totalisent 17,6 % des ressentis, tandis que les sensations positives représentent elles 82,94 % des ressentis. Au vu de cet équilibre, on peut en conclure que l'exercice de la méditation apporte a posteriori un sentiment de bien-être effectif.

On notera que les élèves mettent surtout en avant le plaisir et la joie éprouvés lors de la méditation, plutôt qu'un sentiment de sérénité ("calme"), tandis que ce ratio se voit inversé au sortir de la méditation. On remarquera également l'absence totale de sensation de peur pendant les exercices, ce qui est plutôt positif et vient confirmer l'absence de mal-être profond provoqué par les activités de pleine conscience.

La pleine conscience semble donc occasionner une sensation de bien-être en deux temps, apportant tout d'abord une sensation de félicité avant de laisser place à un sentiment de sérénité.

### **Conclusion des résultats et évaluation des hypothèses de recherche.**

Les résultats de notre étude sont donc mitigés et n'admettent pas de manière absolue l'efficacité de la méditation de pleine conscience.

Cependant, on notera que les élèves ressentent en majorité, pendant et juste après les exercices, des sentiments positifs indiquant la présence ou tout du moins l'éveil d'un réel bien-être. La première hypothèse de notre recherche - selon laquelle la méditation permettrait l'éveil et le développement d'un sentiment de bien-être des élèves - semble donc être validée. En effet, si l'on effectue la moyenne des sensations exprimées aux questions 8 et 9, on obtient un taux de 19,2 % de sensations négatives contre un taux de 80,8 % de sensations positives. Ces données sont à mettre en parallèle

avec les conclusions du programme PEACE [2016] qui enregistrait une augmentation du mieux-être des enfants de 52% et une augmentation de la sensation de calme de 82% à l'issue du cycle des méditations. Nos résultats viennent également confirmer les conclusions de l'étude du programme MindfulKids effectuée par L. Barriault [2016] qui prônait une amélioration générale du bien-être. Nos observations appuient celles de K. Schonert-Reichl [2015], qui assure que la méditation de pleine conscience est capable de promouvoir un sentiment de bien-être (par auto-évaluation), ainsi que celles d'Eline Snel sur la capacité des enfants à ressentir davantage de calme en classe [E. Snel – 2013].

Pour ce qui est de la deuxième hypothèse avançant l'idée que la méditation aide à lutter contre le sentiment de stress, les résultats sont moins catégoriques. Le stress a diminué de 40 % à l'arrivée à l'école (passant de 5 à 3 élèves), de 25 % en classe et à la cantine (passant de 4 à 3 élèves). Ces données viennent donc confirmer les études précédemment effectuées et détaillées dans la partie théorique [E. Snel – 2013] [K. Schonert-Reichl – 2015] [L. Barriault – 2016] qui assuraient la capacité de réduction du stress des exercices de pleine conscience. Mais le stress à la fin de la journée a au contraire augmenté (trois élèves au questionnaire 2 au lieu d'un seul au questionnaire 1). Les activités de pleine conscience semblent donc être capables de réduire le stress à court terme uniquement. De plus, pendant et juste après la méditation (questions 8 et 9), le stress représente une moyenne de choix de 10,58 % des réponses. Il n'est donc pas possible d'affirmer ni d'infirmier de manière claire et tranchée que la méditation de pleine conscience a permis de réduire le stress des élèves.

On notera enfin que les relations entre pairs, elles, ne se sont pas améliorées. Ces résultats viennent ainsi contredire les données précédemment détaillées quant à la capacité des élèves à entretenir des rapports sociaux harmonieux avec leurs camarades [K. Schonert-Reichl – 2015] grâce aux activités de pleine conscience. Les enfants ne semblent pas avoir fait preuve d'une plus grande bienveillance avec leurs pairs, contrairement aux données relevées dans le Programme PEACE [2016] et les travaux d'Eline Snel [2013]. Nous détaillerons plus loin les potentielles raisons de ce bilan.



## 2) LIMITES

### A) L'OUTIL

- L'EXPLICATION DES TERMES DU QUESTIONNAIRE

L'une des limites de notre outil (le questionnaire) est celle de la compréhension claire par les élèves de certains items. En effet, certains concepts sont plus difficiles que d'autres à identifier, définir et donc sélectionner. Les concepts comme le *stress* (questions 1, 2, 3, 5, 8 et 9) ou même *l'ennui* (questions 8 et 9) ont été parfois difficiles à appréhender et à comprendre. Certains élèves ont également éprouvé des difficultés à différencier la *joie* du *plaisir* (questions 8 et 9), dénotant tous deux une idée de contentement. Le *stress* a cependant été le terme le plus difficile à définir d'une manière suffisamment absolue pour qu'il ne suscite aucune ambiguïté lors de leur choix. Nous pouvons penser que cette notion n'est pas une sensation que les enfants puissent conscientiser clairement, ce qui peut expliquer pourquoi ils ont porté davantage leur choix sur la notion de fatigue ou d'énervement que celle du stress. Peut-être que cette idée nécessiterait une certaine maturité pour être clairement comprise.

- LE CHOIX MULTIPLE SPONTANÉ DES ÉLÈVES

Il est à noter que notre questionnaire ne comprend que des questions fermées. Cela permet certes une analyse plus scientifique des données mais cela peut également constituer un biais car l'examineur oriente forcément le choix des réponses. Par exemple, à la question « comment te sens-tu lorsque tu arrives à l'école ? », cinq choix de réponse étaient fournis : fatigué, énervé, content, stressé, et calme. Mais il se peut que tel ou tel enfant ressente une toute autre émotion en arrivant à l'école, sans qu'on ne lui ait donné la possibilité de l'exprimer. Si nous avions eu plus de temps, il aurait donc été intéressant de faire passer un premier questionnaire comprenant uniquement des questions ouvertes. Les réponses obtenues auraient alors donné un cadre à la construction des questionnaires en choix multiple.

Dans ce sens, les élèves ont d'ailleurs spontanément sélectionné plusieurs réponses parmi celles proposées. Ceci démontre qu'un individu n'est pas un être binaire aux sensations absolues ne laissant place qu'à un seul état psychique. Un individu peut en effet ressentir plusieurs sensations ou émotions en même temps sans pour autant que ces dernières soient du même versant (positif ou négatif). Par exemple, la fatigue et le calme ne sont en aucun cas antithétiques puisqu'il est possible de ressentir une

fatigue naturelle (qui n'est pas nécessairement un épuisement) tout en ressentant une certaine sérénité. Peut-être aurait-il été judicieux d'ajouter un item « épuisé », une donnée plus « négative », pour parvenir à cibler de manière plus efficace (par un spectre de valeurs plus étendu) la sensation de bien-être. Mais, réciproquement, cela aurait aussi pu entraîner des confusions car les deux termes sont des synonymes assez proches.

Cette idée est confortée par l'analyse de F. Singly sur la méthodologie du questionnaire : « proposer des réponses multiples augmente les chances d'obtenir des réponses plus personnelles. Avec cette ouverture, les personnes sentent moins la pression, imaginaire, de chercher la bonne solution : dès qu'une question a plusieurs "solutions", elle ressemble moins à un problème scolaire. Cette possibilité accroît la probabilité de voir apparaître des réponses moins conformistes, ou plus précisément un mixte entre réponses conformistes et autres » [F. Singly – 2012, p.73]. Les réponses spontanées à choix multiple des élèves viennent donc enrichir notre étude.

- L'ÉVALUATION DU BIEN-ÊTRE

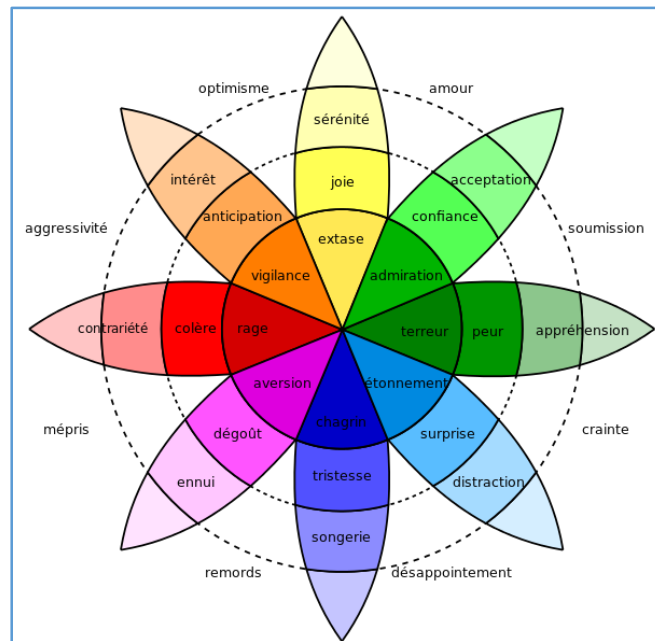
**Le questionnaire est-il un outil pertinent pour évaluer une notion aussi large et abstraite que le bien-être ?**

Sans aller jusqu'à remettre en cause totalement cet outil, l'instrument de mesure n'est, de mon point de vue, pas suffisant. En effet, celui-ci ne peut englober la totalité du spectre d'expression du bien-être, qui est un concept vaste et possédant un large panel d'accomplissement. Or, le questionnaire ne s'attache à évaluer qu'une des trois composantes de ce que la recherche actuelle en psychologie appelle une émotion [Scherer – 2005], à savoir la composante subjective. Nous développerons plus loin les deux autres composantes.

**Un point sur les émotions et sur l'absence de bien-être dans la roue des émotions.**

La littérature a mis en évidence l'existence de six émotions de base ou émotions dites primaires [Ekman – 1982], à savoir : quatre émotions négatives (peur, colère, dégoût, et tristesse), et deux émotions positives (joie et intérêt/surprise). Les autres émotions sont des états mixtes ou dérivés, c'est-à-dire des mélanges d'émotions de base. Dans la roue des émotions de Plutchik [1980] le cercle et la palette de couleurs

représentent l'idée que les émotions se combinent les unes aux autres et s'expriment selon différents niveaux d'intensité.



Il est alors intéressant de noter l'absence du bien-être dans la roue des émotions. Cette absence confirmant l'idée que le bien-être est une notion complexe, pour ne pas dire composite. Si nous devons localiser le bien-être dans la roue, ce dernier serait certainement situé au niveau du pétale jaune, entre l'optimisme et l'amour, partant d'une idée d'extase (donc de plaisir) pour aller jusqu'à celle de sérénité (renvoyant à la notion de calme de notre questionnaire) en passant par celle de la joie (idée de contentement aussi retranscrit dans notre outil).

### Évaluer le bien-être par l'intermédiaire du stress, est-ce pertinent ?

La plupart des études visant à évaluer le bien-être s'attachent uniquement à évaluer le stress. Or, mesurer la notion abstraite de bien-être en s'attachant à évaluer son opposé est une méthode qui semble assez manichéenne. Cette logique éprouve ses limites, par exemple l'idée qui veut qu'une absence de sensation de froid implique nécessairement une sensation de chaud dysfonctionne. D'ailleurs, l'opposé du bien-être est-il nécessairement le stress ? La peur, l'anxiété, la dépression ne peuvent-elles pas prétendre elles aussi à ce rôle antinomique ?

Pour terminer, le fait de se sentir *calme* et *content*, deux adjectifs émotionnels présents dans notre questionnaire, renvoie-t-il nécessairement à la présence d'un bien-être effectif ? Peut-on affirmer qu'un individu ressent du bien-être lorsqu'il se sent calme

et content ? La question reste, pour le moment, impossible à résoudre. Le bien-être reste une notion trop large pour être cristallisée par un seul terme.

### **Le bien-être tel que perçu par les enfants est-il semblable à celui envisagé par les adultes ?**

Peut-être avons-nous aussi tendance à réduire la notion de bien-être à des émotions quand cette dernière a aussi des ramifications dans l'accomplissement de certains besoins (relations à autrui, contentement physique, etc.). En effet, pour un adulte, le bien-être n'est pas lié uniquement à l'accomplissement ou la jouissance d'une sensation dans l'immédiateté (et peut-être cette idée vaut-elle aussi pour les enfants ?). Si nous allons voir plus loin en nous référant à la pyramide des besoins de Maslow (besoin physiologique, besoin de sécurité, besoin d'appartenance, besoin d'estime, besoin de s'accomplir), nous pouvons formuler l'hypothèse que le bien-être est réalisé par la concrétisation d'un ensemble de besoins. En conséquence, nous sommes en droit de nous demander s'il eut été plus judicieux et pertinent d'évaluer le degré de bien-être de l'enfant par la réalisation de certains besoins plutôt qu'en ne visant que certaines sensations gravitant autour de la notion de bien-être, sans jamais parvenir à l'englober et à l'incarner parfaitement ?

### **Quels sont les autres composantes du bien-être et les outils permettant de le mesurer ?**

L'évaluation des émotions comprend trois composantes distinctes : une composante physiologique (liée à l'activation des systèmes endocrinien et nerveux autonome), une composante subjective (correspondant à l'évaluation que le sujet fait de son propre état émotionnel) et une composante expressive et comportementale (renvoyant notamment aux expressions faciales, aux postures ou à la tonalité de la voix).

Nous ne nous sommes, à travers notre étude, intéressés qu'à l'un des trois versants de l'émotion, à savoir la composante subjective ou l'auto-évaluation. Mais là est la limite de notre instrument de mesure du bien-être puisque, comme l'indique le titre de la composante, elle n'est pas objective mais bel et bien subjective. Or, pour que les résultats soient les plus scientifiques possibles, ils nécessiteraient l'usage de techniques d'évaluation extérieures au sujet de l'expérimentation.

## **Quelles techniques objectives pour compléter la composante subjective ?**

Les expressions faciales sont les manifestations externes de l'émotion les plus souvent étudiées. En effet, une réponse musculaire spécifique et caractéristique correspond à chaque émotion. Il serait donc intéressant d'étudier (dans l'optique d'un futur travail de recherche), à l'aide d'outils vidéo et de logiciels spécifiques, les diverses réactions musculaires ainsi que leur évolution lors d'une méditation de pleine conscience. À titre personnel, j'ai pu observer durant les séances de méditation des contractions faciales en début d'exercice qui s'estompaient peu à peu, manifestant très certainement un état de relaxation ou de lâcher-prise, symptôme de l'emprise progressive d'un potentiel bien-être.

### **Les variables aléatoires.**

Dans notre étude, nous avons souhaité mesurer le bien-être de l'élève avant et après la mise en place des séances de méditation, dans le but d'appréhender leur efficacité. Pour ce faire, le même questionnaire a été proposé à deux mois d'intervalle et c'est à travers la comparaison des réponses données par les élèves que nous avons estimé l'évolution de leur bien-être. Cependant, comme dans toute étude scientifique, il existe des variables aléatoires que nous n'avons pas pu contrôler. Par exemple, il se peut que les élèves aient une tendance générale à se sentir plus fatigués à certaines périodes de l'année. D'autre part, leur bien-être peut également être affecté à titre individuel par des événements personnels non contrôlables (comme la séparation des parents par exemple). Imaginons qu'un enfant ait fêté son anniversaire le jour du second questionnaire, il sera alors joyeux, content, satisfait et répondra de façon positive aux questions, sans que cela soit attribuable directement aux séances de méditation.

### **Points forts de notre outil ?**

Cependant notre outil possède tout de même quelques aspects intéressants. En effet, ce dernier ne se borne pas à n'évaluer la notion de bien-être qu'à travers le prisme de sensations ou plutôt d'émotions comme le calme, le stress, le contentement ou la colère. Mais il cherche bel et bien à aller un peu au-delà en traitant de la notion de fatigue (donc d'un état énergétique pour ne pas dire physique) mais aussi de la qualité des relations sociales, qui est l'une des facettes clefs de l'individu. Car, à l'évidence, l'être

humain est un être social qui se construit et se développe en tant qu'individu par le biais d'interactions et de communications harmonieuses avec autrui.

- LES QUESTIONS DU QUESTIONNAIRE

**Question 5 ("comment te sens-tu à la fin de la journée ?")** : sachant que le questionnaire a été soumis aux élèves en début de matinée, il a peut-être été difficile pour des enfants qui vivent surtout dans l'immédiateté de se projeter dans le futur. C'est un biais à relever.

**Question 4 ("t'arrive-t-il d'être énervé ou en colère après tes camarades ?")** : les résultats de la question 4 mettent en évidence le fait que les exercices de pleine conscience ne sont pas parvenus à accroître des interactions positives entre les élèves ou plutôt à résorber les rapports négatifs, et donc à améliorer le bien-être collectif. Mais il est peut-être possible que cette idée ait été envisagée de la mauvaise perspective. En effet, nous sommes en droit de nous demander, au vu de ces résultats, si c'est le bien-être individuel qui engendre des relations sociales harmonieuses entre pairs (absence de conflits) ou bien l'inverse ? Dans le premier cas, les exercices de pleine conscience ne sont donc pas parvenus à remplir leur objectif de transférer ce bien-être individuel à la sphère des interactions entre pairs. Dans le deuxième cas, la question se trouve donc être caduque et ne répond pas vraiment aux hypothèses de recherche. C'est une des limites de notre outil qu'il nous faut considérer pour améliorer, dans le cadre d'une potentielle future recherche, cet outil d'évaluation.

## **B) LE PROTOCOLE**

- LES EXERCICES DE MÉDITATION PROPOSÉS

Les méditations ont parfois été choisies par les élèves, lorsqu'une majorité avait envie de découvrir un nouvel exercice. Aurait-il fallu suivre un certain protocole et nous restreindre à une acquisition parfaite, aurions-nous dû pousser jusqu'au bout la maîtrise d'un exercice avant de passer à un autre ? Il pourrait être intéressant d'envisager une programmation spiralaire sur plusieurs périodes voire sur l'année des 10 exercices proposés par la méthode d'Eline Snel, afin d'organiser l'apprentissage sur une régularité évolutive.

Il est à noter aussi que les exercices de méditation effectués avaient tous pour but un travail individuel. Ils visaient en effet tantôt la dissolution des sensations négatives, tantôt l'éveil et la prise de conscience des sensations positives de bien-être personnel, et

non pas l'amélioration de relations positives entre pairs. Ce qui peut expliquer pourquoi ces-dites relations, indiquant un climat de classe harmonieux, ne se sont pas améliorées et se sont mêmes détériorées. La méditation permet ainsi d'éveiller une sensation de bien-être individuel mais il est probablement nécessaire d'effectuer ce travail sur le long terme pour que celui-ci puisse rayonner sur les interactions sociales. Ce qui nous amène à la limite suivante : le temps.

- UN TEMPS D'EXPÉRIMENTATION TROP COURT

L'une des limites majeures de cette étude a été le manque de temps. Le délai allongé de création du protocole a malheureusement retardé l'expérimentation, entraînant des résultats pas suffisamment significatifs, certainement du fait de cette durée test-retest insuffisante. En effet, en quatre semaines, il semble difficile de constater des résultats véritablement probants. Comme nous avons pu l'observer, certains résultats se contredisent ou tout du moins amoindrissent l'idée que la méditation de pleine conscience ait pu engendrer chez les élèves un clair sentiment de mieux-être ou de bien-être. Les protocoles classiques originaux (notamment celui pionnier de la MBSR dont découlent tous les autres protocoles) comprennent environ huit semaines – même si certains estiment plus que, dans le cadre scolaire, des résultats sur le niveau d'anxiété et les habiletés sociales des élèves se font ressentir au bout cinq semaines, en suivant une pratique quotidienne [G.-M. Biegel – 2009]. Il est possible de penser qu'un temps d'expérimentation plus long aurait donc permis de réduire de manière significative la sensation de stress et d'améliorer, par ailleurs, les relations entre pairs.

De plus, il est à noter qu'avoir une classe à mi-temps fausse le protocole puisqu'il est nécessaire, comme nous l'avons vu dans la partie théorique, d'avoir une pratique quotidienne et régulière. À cela s'ajoute aussi le temps des vacances – temps durant lequel les élèves n'ont pas pratiqué de méditation.

- LES CONDITIONS DE PASSATION DU QUESTIONNAIRE

Le deuxième questionnaire a été proposé juste après avoir effectué une méditation de pleine conscience. L'idée étant que les élèves soient les plus cognitivement disposés à se concentrer sur l'exercice. Mais peut-être que la proximité du questionnaire et de la séance de méditation a pu biaiser l'outil en amenant les élèves à être enclins à des réponses tirant vers le versant positif du bien-être. Cependant

certaines questions comme « qu'as-tu ressenti lorsque tu méditais ? » nécessitaient une proximité temporelle pour que l'élève puisse se souvenir au mieux de ses sensations.

De plus, le questionnaire a été passé en classe entière. Certains élèves, malgré les consignes, n'ont pu s'empêcher de discuter et comparer leur avis avec leurs camarades. Ceux-ci ont donc certainement été influencés par les réponses de leurs pairs. Dans l'idéal, il aurait sûrement fallu faire passer chaque élève un par un ou par petits groupes pour éviter tous ces travers. C'est une option qui se discute et qui doit être posée pour améliorer une éventuelle future recherche. Avec plus de temps en notre possession, nous aurions certainement fait passer des entretiens individuels pour chaque élève, ajoutant à notre étude des données qualitatives qui nous auraient permis d'affiner nos résultats et ainsi d'affirmer ou d'infirmer avec plus de certitude leur analyse.

- ÉTAIT-CE LE MEILLEUR MOMENT DE LA JOURNÉE ?

Le matin nous semblait être le moment le plus pertinent pour pratiquer les séances de méditation de pleine conscience mais était-ce vraiment le meilleur moment de la journée ? Aurait-il été pertinent de pratiquer les séances par exemple après la récréation du matin, ou bien pour faire la transition entre deux disciplines ? Ou bien même l'après-midi ?

**Des séances pour conclure la journée ou un apprentissage.** Certains protocoles de méditation de pleine conscience préconisent d'effectuer l'exercice en début et en fin de séance pour clore les apprentissages et permettre de mettre un point final et d'intégrer aux mieux les enseignements avant de passer à une autre activité. Or cela n'a pas été le cas dans notre protocole. Il est possible que les résultats auraient été plus probants si, éventuellement, nous avions suivi ce protocole.

- DES SÉANCES TROP COURTES ?

Les séances de méditation ont-elles été trop courtes ? En moyenne, celles-ci duraient 3 à 7 minutes. Or, au regard de la littérature, il semblerait qu'il faille un temps effectif de 20 à 30 minutes quotidien pour obtenir une véritable transformation de la plasticité cérébrale et, avec, le développement d'une maîtrise effective de ses émotions et d'un mieux-être général. Pourtant le protocole d'Eline Snel est précisément construit pour des temps courts (en moyenne entre 5 et 10 minutes). La question se pose donc et nécessiterait une étude future : quel temps est requis, au regard des capacités de



concentration et d'attention d'un enfant de 6 à 8 ans, pour que la méditation puisse atteindre le plus efficacement possible ses objectifs ?

### **C) AUTRES LIMITES**

- DE LA NÉCESSITÉ D'ÊTRE FORMÉ

En effet, c'est là une autre limite importante à relever. J'ai certes une pratique personnelle de la méditation – à l'origine de ce sujet de mémoire - mais pour autant je n'ai pas été formé par des professionnels de la pleine conscience. En effet, Eline Snel exige des candidats voulant être formés à sa méthode qu'ils aient « au minimum suivi les 8 semaines de MBSR en établissant une pratique personnelle (comprenant 2 à 3 heures de séances par semaine, l'activité requérant environ 40 mn de travail quotidien). Cette expérience à la première personne de la méditation est essentielle et constitue l'intention de fond » [E. Snel – 2013].

Comme le rappelle Jeanne Siaud-Facchin, « seuls les praticiens bien formés à la méditation et qui sont engagés personnellement dans la pleine conscience peuvent proposer des programmes de pleine conscience. La transmission, c'est d'abord, et avant tout, l'identification à une façon d'être » [P. Judenne - 2016]. Cette potentielle lacune a aussi pu influencer la passation des protocoles et donc les résultats, en diminuant les effets bénéfiques attribués à la pleine conscience.

Cependant, les résultats entre nos mains démontrent tout de même qu'il n'est pas nécessaire d'être un pratiquant rompu à la discipline pour obtenir des résultats visibles sur l'état des élèves. En effet, les protocoles nouvellement créés, comme ceux d'Eline Snel, ont été construits précisément pour être pris en main par un public assez large – allant des professionnels de l'éducation aux parents novices désireux de faire entrer la sérénité dans leur foyer.

### **Une population d'étude trop faible.**

Enfin, terminons par préciser qu'une population d'étude de 26 élèves n'est évidemment pas suffisante pour obtenir des résultats significatifs. Pour cette raison, des études futures seraient donc nécessaires pour assurer une plus grande autorité aux résultats de notre étude.

## **CONCLUSION**

L'objet d'étude de la méditation dans le domaine scolaire est un vrai défi pour le futur et, selon moi, un véritable enjeu. Faisant l'objet d'un engouement notable auprès des praticiens de l'éducation et d'une forte mais encore jeune ébullition dans le cadre de la recherche, les pratiques de pleine conscience doivent cependant encore faire l'objet de nombreuses recherches pour parvenir à gagner leurs lettres de noblesse et, peut-être, s'imposer comme une activité phare au sein de l'école du futur. École où les besoins ne seraient plus mis au service des résultats (de l'élève) mais bien du moteur procréant ces résultats (l'individu) en agissant sur son bien-être. La pleine conscience devra également relever d'autres défis tels que la formation des acteurs du milieu de l'éducation, l'implication des parents, les contraintes liées au temps d'enseignement (dans quel cadre temporel officiel, des programmes, la pratique peut-elle se développer ?), ainsi que les problématiques plus prosaïques relevant de la qualité des dispositifs (local et matériel). Quoi qu'il en soit, à n'en point douter, les pratiques d'interventions inspirés de la pleine conscience s'avèrent prometteuses et ont, assurément, un bel avenir devant elles.

### **UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE**

Durant mes recherches initiales, j'ai découvert avec un certain intérêt les effets positifs larges de la méditation tels que la capacité à ralentir le vieillissement en agissant sur l'activité de la télomérase, une enzyme importante impliquer dans la protection et la conversation de la santé cellulaire [C. André - 2012]. On retrouve aussi des effets sur la perception visuelle, sur les maladies de peau [T-L. Ngô - 2013] liées à l'anxiété, sur l'efficacité de notre système immunitaire selon R. Burnett [C. Jambon - 2014], mais aussi sur la capacité de résilience à la douleur [S. Leroux - 2016] en réduisant « la détresse émotionnelle, des symptômes psychologiques et de l'incapacité fonctionnelle » [J. Kabat-Zinn et coll. - 1985].

De plus, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la dépression (indiquant la présence d'un mal-être aux conséquences délétères) deviendra d'ici 2020 la deuxième cause d'invalidité à travers le monde, après les troubles cardiovasculaires [S.-J. Lupien - 2015]. L'OMS définit la santé mentale comme un des états ou des aspects du bien-être permettant à chacun « de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter

une contribution à la communauté ». Est-ce le bien-être qui découle de la santé mentale ou la santé mentale qui découle du bien-être ? Sans pouvoir trancher, nous pouvons dire que la santé mentale et le bien-être sont en tout cas étroitement reliés et en constante interaction.

Au vu de ces faits et de ces recherches de plus en plus nombreuses il me paraît légitime d'affirmer que la pratique de la méditation de pleine conscience pourrait avoir un rôle majeur sur la santé de manière holistique (renvoyant là à une des missions de l'école), en agissant tant sur le volet psychique que physiologique. Ainsi cette activité pourrait légitimement se voir investie d'une mission de santé publique au sein de l'institution scolaire.

### **DES ENJEUX PÉDAGOGIQUES COMME SUJET D'OUVERTURE**

Si nous ouvrons notre regard, nous pouvons nous questionner sur l'intérêt d'améliorer le bien-être des individus en construction que sont les enfants, au sein de la classe ? Ici s'ouvrent plusieurs enjeux – potentiels futurs objets de recherches – connexes à cette idée de bien-être.

#### **Le climat de classe et les relations sociales.**

Tout d'abord il s'agit du bien-vivre ensemble et de l'amélioration du climat de classe. Nous avons abordé l'idée du bien-être dans une dialectique relationnelle par le biais de notre question 4, mais il serait intéressant de consacrer une étude sur les effets de la pleine conscience sur le climat de classe. Quels exercices ? Combien de temps nécessaire pour avoir un effet significatif d'amélioration des relations entre pairs ? Qui devrait en avoir la charge (l'enseignant, un élève, un intervenant formé, des parents d'élèves) ?

Mais ce climat de classe ne se borne pas uniquement à une logique horizontale (entre élèves), il peut en effet également être vertical (enseignant(e)/élèves ou éducateurs/enfants). En effet, il a été observé - dans le cadre médical [Assoc. RIGPA – 2009] - que la méditation octroyait « une aptitude inhabituelle à l'empathie et à l'écoute profonde des émotions d'autres personnes » de la part du thérapeute vis-à-vis de son patient. Théorie appuyée par le travail de [T-L. Ngô - 2013] selon lequel la méditation de pleine conscience serait associée à des bienfaits chez les thérapeutes [D.-M. Davis et J.-A. Hayes - 2011], dont une augmentation de l'empathie auto-rapportée pour les patients,

de la compassion pour soi, de l'attention portée au processus thérapeutique, de la capacité à tolérer le silence, de la capacité d'être à l'écoute de soi et du patient, du bien-être global, de la qualité de vie, de la patience, et de la conscience des signaux corporels.

Osons donc ici une petite analogie : le thérapeute étant à l'enseignant ce que le patient est à l'élève, cette étude a donc son intérêt si l'on passe de l'autre côté de la relation enseignant/élèves. La méditation serait donc bénéfique autant à l'élève qu'à l'enseignant. Car, si la pratique a des effets sur les élèves dans leur travail, elle en aurait aussi sur l'enseignant dans l'exercice de sa fonction, c'est-à-dire dans la prise en charge et l'organisation de la classe.

Enfin, dernière perspective : l'intérêt des pratiques de pleine conscience pour cet acteur de la relation trilatérale que sont les parents. En effet, les techniques de pleine conscience peuvent être utiles « non seulement en classe, mais aussi pour les parents d'élèves anxieux, qui pourront les appliquer à la maison » [B. Hubert - 2014]. Il y aurait alors une possibilité de faire le lien, dans un principe de coéducation, entre l'école et la famille.

### **Les résultats scolaires.**

L'un des objectifs majeur et conséquentiel des effets de la pleine conscience sur le bien-être est bien évidemment d'avoir un effet levier positif tant sur l'attitude que sur les capacités cognitives de l'élève et donc sur ses résultats scolaires. Le but est donc là de diminuer l'agitation psychique, calmer les soubresauts émotionnels incontrôlés, stopper les ruminations mentales dévalorisantes ou anxieuses afin de favoriser l'attention et l'écoute et donc une meilleure relation d'apprentissage. « Il est connu que les troubles de santé mentale, dont l'anxiété, affectent la réussite scolaire des élèves. En effet, des hauts niveaux d'anxiété et de stress liés à l'école sont associés à des difficultés d'apprentissage, un faible rendement, un comportement de retrait, des stratégies d'apprentissage erronées et des biais de mémoire et d'attention. (...) L'entraînement à la pleine conscience constitue donc une stratégie intéressante pour aider les élèves à alléger les effets négatifs des facteurs de stress environnementaux en canalisant leur attention sur le moment présent afin de se concentrer pleinement sur les activités en classe. Aussi, cette stratégie viendrait en aide aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage afin de mieux performer en classe, être moins anxieux et promouvoir leurs habiletés sociales » [B. Hubert - 2014].

Cette amélioration des résultats scolaires, conséquence naturelle des effets de la méditation en amont sur l'enfant (l'individu), est un objectif clairement avancé par le programme MINDUP, qui présente son protocole de méditation de pleine conscience comme « un apprentissage émotionnel et social ayant pour but d'améliorer le bien-être des élèves et, in fine, leur réussite scolaire » [M. Rescan – 2015].

La recherche a prouvé les effets de stimulation des parties du cerveau qui jouent un rôle dans le processus de mémorisation [S. Leroux – 2016], permettant d'obtenir par exemple de meilleurs résultats en mathématiques [C. Jambon – 2014]. L'évaluation probante de l'effectivité et de l'efficacité de l'effet des pratiques de pleine conscience sur les résultats scolaires pourrait donc faire l'objet d'une étude future.

### **MA VOLONTÉ DE POURSUIVRE**

J'ai, à titre personnel, malgré le manque de temps dévolu à ce travail, grandement apprécié cet exercice de recherche. Je ressens cependant un sentiment d'inachevé. C'est pourquoi j'espère avoir la possibilité de poursuivre ce travail, peut-être dans le concert d'une étude future. Sans se cantonner uniquement à étudier les effets de la pleine conscience sur le bien-être, il serait aussi possible de se diriger vers d'autres perspectives telles que son efficacité sur les résultats scolaires, sur le climat de classe, sur des élèves en difficultés voire sur des élèves atteints de troubles cognitifs ou comportementaux (comme l'hyperactivité par exemple).

## **BIBLIOGRAPHIE**

- **ANDRÉ Christophe.** « Quelle différence y a-t-il entre stress et anxiété ? » [en ligne]. In : psychologies.com. (Publié en juillet 2009) Disponible à l'adresse : <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Anxiete-Phobies/Reponses-d-expert/Quelle-difference-y-a-t-il-entre-stress-et-anxiete> (consulté le 10 mars 2016).
- **ANDRÉ Christophe.** « Méditer : un esprit sain dans un corps sain » [en ligne]. (Publié le 30 mai 2012). In : christopheandre.com. Disponible à l'adresse suivante : <http://christopheandre.com/WP/ressources/meditation/meditation-et-sante-2012.pdf> (consulté le 10 mars 2016).
- **ASSOCIATION RIGPA.** La recherche scientifique sur la méditation [en ligne]. (Date de création – 2009). In : RIGPA. Disponible à l'adresse : <http://www.rigpa.org/lang-fr/enseignements/extraits-darticles-et-de-publications/autres-articles-et-publications/la-recherche-scientifique-sur-la-meditation.html> (consulté le 14 avril 2016).
- **BARLOW D. H. & coll.** (Barlow, D. H., Allen, L. B. et Choate, M. L.) (2004). *Toward a unified treatment for emotional disorders. Behavior Therapy*, 35(2), 205-230.
- **BARRIAULT Lucie** – « La pleine conscience pour prévenir l'anxiété à l'école » [en ligne]. (Publié 1<sup>er</sup> mars 2016). In : Réseau d'information pour la réussite éducative. Disponible à l'adresse : <http://rire.ctreq.qc.ca/2016/03/pleine-conscience-anxiete/> (consulté le 14 avril 2016).
- **BATTAGLIA Mattea & COLLAS Aurélie.** « Classement PISA : la France championne des inégalités scolaires » [en ligne]. (Publié le 12 mars 2013). In : Le Monde. Disponible à l'adresse : [http://www.lemonde.fr/ecole-primaire-et-secondaire/article/2013/12/03/classement-pisa-la-france-championne-des-inegalites-scolaires\\_3524389\\_1473688.html](http://www.lemonde.fr/ecole-primaire-et-secondaire/article/2013/12/03/classement-pisa-la-france-championne-des-inegalites-scolaires_3524389_1473688.html) (consulté le 15 avril 2016).
- **BERNANOSE P** (Directeur de publication). « MÉDITATION en pleine conscience : Elle fait baisser l'hormone du stress – Health » [en ligne]. (Publié le 29 mars 2013). In : santé-blog, le blog des professionnels de la santé. Disponible à l'adresse : <http://blog.santelog.com/2013/03/29/meditation-en-pleine-conscience-elle-fait-baisser-lhormone-du-stress-health-psychology/> (consulté le 15 mai 2016).

- **BIEGEL, G.M.** « The stress reduction workbook for teens : Mindfulness skills to help you deal with stress » [en ligne]. (Publié en 2009). In : Google Books. Disponible à l'adresse :

[https://books.google.fr/books/about/The Stress Reduction Workbook for Teens.html?id=s35C2qZ7EcwC&redir\\_esc=y](https://books.google.fr/books/about/The+Stress+Reduction+Workbook+for+Teens.html?id=s35C2qZ7EcwC&redir_esc=y) (consulté le 110 février 2016). [G.M. Biegel – 2009].

- **BOSKY S. (1990)** - La relaxation active à l'école et à la maison. Une véritable éducation de l'attention. - Ed. Retz, Paris.

- **BOWEN S. & coll.** (Bowen, S., Chawla, N. et Marlatt, G. A.) (2010). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders*. New York, NY : The Guilford Press.

- **BREAU Adèle.** « Calme comme une grenouille : le grand boom de la méditation pour les enfants » [en ligne]. (Publié le 13 Novembre 2015). In : terrafemina. Disponible à l'adresse suivante : [http://www.terrafemina.com/article/calme-comme-une-grenouille-le-grand-boom-de-la-meditation-pour-les-enfants\\_a293895/1](http://www.terrafemina.com/article/calme-comme-une-grenouille-le-grand-boom-de-la-meditation-pour-les-enfants_a293895/1)

- **BROOK Robert.** « Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure » [en ligne]. (Publié en avril 2013). In : American Heart association. Disponible à l'adresse : <http://www.tm.org/healthpro/downloads/AHA-Hypertension.pdf> (consulté le 13 mars 2016).

- **CAILLEAU Emilie** – « Méditation : la pleine conscience diminue bien le stress ». (Publié le 05 avril 2013 - Mis à jour le 14 mai 2013). In : topsante.com. Disponible à l'adresse suivante : <http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/antistress/meditation-la-pleine-conscience-diminue-bien-le-stress-31807> (consulté le 10 mars 2016).

- **CONSTANCIS Patrick.** « Réduction du stress » [en ligne]. (Date de création inconnue). In : education-conscience.fr. Disponible à l'adresse suivante : [http://www.education-conscience.fr/reduction\\_stress.html](http://www.education-conscience.fr/reduction_stress.html) (consulté le 10 mars 2016).

- **CROS Cécile.** « L'attention ça marche ! » [en ligne]. (Publié le 10 mars 2015). In : kaizen-magazine.com. Disponible à l'adresse : <http://www.kaizen-magazine.com/lattention-ca-marche/> (consulté le 20 février 2016).

- **DAVIS D. M. & HAYES J. A.** « What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychotherapy-related research ». (Publié en 2011). In : *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- **DUNN & coll.** (Dunn, B. R., Hartigan, J. A. et Mikulas, W. L.) (1999). Concentration and mindfulness meditations : Unique forms of consciousness ? *Applied Psychophysiology & Biofeedback*, 24, 147-165.
- **EHRING T. & WATKINS, E. R.** (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1, 192-205.
- **EKMAN, P.** « Methodes of measuring facial action. » (1982). In K. R. Scherer & P Ekman (Eds), *Handbook of methods in nonverbal behavior research* (pp. 45-90). Cambridge : Cambridge : University Press.
- **EPPLEY, K. R. & COLL (Eppley, K. R., Abrams, A. I. and Shear, J.)**. « Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety : A meta-analysis. » [en ligne]. In : *J. Clin. Psychol*, 45: 957-974. Disponible à l'adresse suivante : [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679\(198911\)45:6%3C957::AID-JCLP2270450622%3E3.0.CO;2-Q/epdf](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1097-4679(198911)45:6%3C957::AID-JCLP2270450622%3E3.0.CO;2-Q/epdf)
- **GOUIFFES Caroline.** « La relaxation : une pratique pédagogique en relation avec les apprentissages à l'école ? ». Dossier professionnel (Préparation Concours Professorat des Ecoles). Lieu de soutenance non-précisé. Disponible à l'adresse : <http://educaroline.fr/ash/pdf/caroline-coude-dossier-professionnel.pdf> (consulté le 28 février 2016).
- **GOYAL M ;** Sonal Singh, MD, MPH ; Erica M. S. Sibinga, MD, MHS ; Neda F. Gould, PhD ; Anastasia Rowland-Seymour, MD1; Ritu Sharma, BSc ; Zackary Berger, MD, PhD ; Dana Sleicher, MS, MPH ; David D. Maron, MHS ; Hasan M. Shihab, MBChB, MPH ; Padmini D. Ranasinghe, MD, MPH ; Shauna Linn, BA ; Shonali Saha, MD ; Eric B. Bass, MD, MPH ; Jennifer A. Haythornthwaite, PhD. – « Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis » [en ligne]. (Publié en 2014) In : *JAMA Intern Med.* Disponible à l'adresse suivante : <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1809754> (consulté le 20 mars 2016).



- **HARGUS E. & coll.** (Hargus, E., Crane, C., Barnhofer, T. et Williams, J. M. G). (2010). Effects of mindfulness on meta-awareness and specificity of describing prodromal symptoms in suicidal depression. *Emotion*, 1, 34-42.
- **HAYES S. C.** (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. Dans S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette et M. J. Dougher (dir.), *Acceptance and change : Content and context in psychotherapy* (p. 13-32). Reno, NV : Context Press.
- **HENRY Apolline.** « Méditer en pleine conscience contre le stress post-traumatique » [en ligne]. (Publié le 08 août 2015). In : topsante.com. Disponible à l'adresse : <http://www.topsante.com/forme-et-bien-etre/detente/meditation/mediter-en-pleine-conscience-contre-le-stress-post-traumatique-252557> (Consulté le 10 mars 2016).
- **HOGUE E.A,** E. Bui, L. Marques, et al. « Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety disorder: effects on anxiety and stress reactivity ». (Août 2013). In : *J Clin Psychiatry*. Disponible à l'adresse suivante : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23541163> (consulté le 2 mars 2016).
- **HÖLZEL B. K. & COLL** (Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. et Ott, U.). « How does mindfulness meditation work ? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. » (2011). In : *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- **HUBERT Bruno** – « Anxiété et pleine conscience : la pratique en classe » [en ligne]. (Publié le 18 août 2014. Modifié le 16 novembre 2014). In : *rire.ctreq.qc.ca*. Disponible à l'adresse : <http://rire.ctreq.qc.ca/2014/08/anxiete-conscience/> (consulté le 10 mars 2016)
- **ILLY Johan et POINSOT Rollon** (Psychologue clinicien, psychothérapeute). « Questions/Réponses autour de la méditation par la Pleine conscience... » [en ligne]. In : *pleineconscience-paca.com*. (Aucune date de publication). Disponible à l'adresse : <http://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/questions-r%C3%A9ponses/> (consulté le 20 avril 2016).
- **JAIN S. & coll.** (Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. et al.) (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training : Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11–21.

- **JAMBON Caroline.** « La pleine conscience à l'école : pourquoi ? comment ? quels gains pour les élèves ? » [en ligne]. (Publié en 9 août 2014). In : Apprendre à éduquer. Disponible à l'adresse : <http://apprendreaeduquer.fr/pleine-conscience-lecole/> (consulté le 15 avril 2016).
- **JAMBON Caroline.** « Une autre manière d'envisager la pleine conscience à l'école » [en ligne]. (Publié 20 août 2014). In : apprendreaeduquer.fr. Disponible à l'adresse : <http://apprendreaeduquer.fr/autre-maniere-denvisager-pleine-conscience-lecole/> (consulté le 15 mai 2016).
- **JARRAUD. F.** « La France, le pays où le bien-être des élèves compte le moins » [en ligne]. (Publié le lundi 18 mai 2015). In : cafepedagogique.net. Disponible à l'adresse : <http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2015/05/18052015Article635675266865860624.aspx> (consulté le 10 mars 2016).
- **JUDENNE Philippe.** « Les méthodes de pleine conscience à l'école » [en ligne]. (Aucune date de publication) In : enfance-et-attention.org. Disponible à l'adresse : <http://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2015/04/RB-Pleine-Conscience-Ecole1.pdf> (Consulté le 15 Mai 2016).
- **LADEPECHE.** « "Mindfulness" : une pratique antistress efficace chez les enfants défavorisés » [en ligne]. (Publié le 22 décembre 2015). In : Ladepeche.fr. Disponible à l'adresse : <http://www.ladepeche.fr/article/2015/12/22/2243231-mindfulness-une-pratique-antistress-efficace-chez-les-enfants-defavorises.html> (consulté le 15 avril 2016).
- **LEROUX Samira** – « Le pouvoir de la méditation : peut-elle guérir ? » (Aucune date de publication). In : Passeportsante.net. Disponible à l'adresse : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=pouvoir-meditation-peut-elle-guerir> (consulté le 10 mars 2016)
- **LIEBERT Mary-Ann.** « Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials ». (Publié en octobre 2013). In : the journal of alternative and complementary medicine. Volume 19, Number 0, 2013, (pp. 1–12). Disponible à l'adresse : <http://www.tm.org/healthpro/downloads/Journal-of-A&C-Medicine.pdf> (consulté le 13 mars 2016).

- **LUPIEN Sonia J.** « Burnout vs Dépression » [en ligne]. (Publié en 2015). Disponible à l'adresse suivante : <http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/stress-chez-les-travailleurs/burnout-vs-depression.html> (consulté le 15 mai 2016)
  
- **LUPIEN Sonia.** « Les jeunes et les maladies mentales » [en ligne]. (2010). In : centre d'études sur le stress humain (CESH). Disponible à l'adresse : <http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/stress-chez-les-jeunes/jeunes-et-les-maladies-mentales/page-2.html> (consulté le 16 mars 2016).
  
- **LYKINS. E et BAER. R.A.** « Psychological functioning in a sample of longterm practitioners of mindfulness meditation » [en ligne]. (Publié en 2009). In : Journal of Cognitive Psychotherapy (An International Quarterly, 23, 226-241). Disponible à l'adresse : <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/baermeditators.pdf> (consulté le 10 mars 2016)
  
- **MICHELOT Soizic.** « Comment 30 minutes de méditation par jour peuvent soulager l'anxiété et la dépression » [en ligne]. In : le Nouvel Obs. (Publié le 11 janvier 2014). Disponible à l'adresse : <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1123057-comment-30-minutes-de-meditation-par-jour-peuvent-soulager-l-anxiete-et-la-depression.html> (consulté le 10 mars 2016).
  
- **MOLGA Paul.** « La méditation validée par les neurosciences ». (Publié le 4 septembre 2015). In : lesechos.fr. Disponible à l'adresse : <http://www.lesechos.fr/04/09/2015/lesechos.fr/021305306394-la-meditation-validee-par-les-neurosciences.htm#> (consulté le 10 mars 2016).
  
- **NGÔ, Thanh-Lan** – « Pleine conscience et psychiatrie » [en ligne]. In : Revue Santé mentale au Québec. (Publié en 2013) Disponible à l'adresse : <https://www.erudit.org/revue/smq/2013/v38/n2/1023988ar.html?vue=resume> (consulté le 14 avril 2016).
  
- **PATMO** – « 15-20 mn de Méditation Transcendantale » [en ligne]. In : education.gouv.fr. (Publié le 26 novembre 2010). Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.fr/archives/2010/rythmes-scolaires/www.rythmes-scolaires.fr/conference/15-20-mn-de-meditation-transcendantale-le-matin-et-en-fin-100856.html> (consulté le 23 mars 2016)

- **PERON Julien.** « La méditation de pleine conscience à l'école » [en ligne]. (Publié le 20 septembre 2015). In : La méditation de pleine conscience à l'école. Disponible à cette adresse : <http://www.neobienetre.fr/la-meditation-de-pleine-conscience-a-lecole/> (consulté le 15 mai 2016)
- **PLUTCHIK, R.** « A general psychoevolutionary theory of emotion ». (Publié en 1980). In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion* (pp. 3-33). New York: Academic.
- **PORET Bertrand.** « Programme MBSR de 8 semaines » [en ligne]. In : [qigongetmindfulness.fr](http://qigongetmindfulness.fr). (Aucune date de publication). Disponible à l'adresse : <http://www.qigongetmindfulness.fr/styled-4/page4.html> (consulté le 13 mars 2016)
- **PROGRAMME ALPHAB.** « La méditation à l'école : quelle pratique, quel(s) intérêt(s) ? » [en ligne]. In : [programmealphab.org](http://programmealphab.org). (Date de publication inconnue). Disponible à l'adresse : <http://www.programmealphab.org/actualites-secteur/la-m%C3%A9ditation-l%C3%A9cole-quelle-pratique-quels-int%C3%A9r%C3%AAts> (consulté le 13 mars 2016)
- **PROGRAMME PEACE** – « Association de méditation dans l'enseignement. PROGRAMME PEACE » [en ligne]. (Aucune date de publication). Disponible à l'adresse : <http://meditation-enseignement.com/programme/> (consulté le 14 mai 2016).
- **RAMBHUNJUN Précila.** « Pratiquer la méditation pour vaincre la dépression est aussi efficace que les médicaments » [en ligne]. (Aucune date de publication) Disponible à l'adresse : <http://soocurious.com/fr/meditation-efficacite-depression/> (Consulté le 15 mars 2016)
- **RAMEL W. & coll.** (Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E. et McQuaid, J. R.) (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- **RENAULT Fabrice.** « La méditation à l'école pour favoriser l'apprentissage » [en ligne]. (Publié le 19 septembre 2015). Disponible à l'adresse : <http://www.mieux-vivre-autrement.com/la-meditation-a-l-ecole-pour-favoriser-lapprentissage.html>
- **RESCAN, Manon** – « La méditation comme outil pédagogique » [en ligne]. (Publié le 03 mars 2015). In : *Le Monde* [en ligne]. Disponible à l'adresse : <http://www.lemonde.fr/m->

[perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique-4592039-4497916.html](http://perso/article/2015/03/16/la-meditation-comme-outil-pedagogique-4592039-4497916.html) (consulté le 14 avril 2016).

- **RICHARD Aline** – « La méditation soigne le corps et l'esprit (et c'est la science qui le dit) » [en ligne]. In : slate.fr. (Publié le 08 juin 2015). Disponible à l'adresse : <http://www.slate.fr/story/101687/meditation> (consulté le 10 mars 2016)

- **SAMANTHA PROJECT – JACOBS TL & COLL** - Collectif d'auteurs (Jacobs TL, Shaver PR, Epel ES, Zanesco AP, Aichele SR, Bridwell DA, Rosenberg EL, King BG, Maclean KA, Sahdra BK, Kemeny ME, Ferrer E, Wallace BA, Saron CD) du Center for Mind and Brain, University of California, Davis – « Self-reported mindfulness and cortisol during a Shamatha meditation retreat » [en ligne] – (Publié le 25 mars 2013). In : ncbi.nlm.nih.gov (Us National Library of Medicine, National Institutes of Health). Disponible à l'adresse : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23527522> (Consulté le 10 avril 2016). [Samantha project – 2013] [TL. Jacobs & coll – 2013]

- **SCHERER K.-R.** "What are emotions? And how can they be measured?". (Publié en décembre 2005). In : Social Science Information, vol. 44 no. 4 695-729. Disponible à l'adresse : <http://ssi.sagepub.com/content/44/4/695.short> (consulté le 10 mai 2016)

- **SCHONERT-REICHL Ka** (Schonert-Reichl Ka, Oberle E, Lawlor MS,, Abbott D, Thomson K, Oberlander TF, Diamant A.) – « Enhancing Cognitive and Social-Emotional Development Through a Simple-to-Administer Mindfulness-Based School Program for Elementary School Children: A Randomized Controlled Trial » [en ligne]. (Publié le 1 janvier 2015). In : ncbi.nlm.nih.gov (Us National Library of Medicine, National Institutes of Health). Disponible à l'adresse : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25546595> (consulté le 14 avril 2016).

- **SCHULTE Brigid.** « Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain » [en ligne]. (Publié le 26 mai 2015). Disponible à l'adresse : <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?tid=hpModule-99d5f542-86a2-11e2-9d71-f0feafdd1394> (Consulté le 10 mars 2016)

- **SHILO Réa** – « Only 25 minutes of mindfulness meditation alleviates stress, according to Carnegie Mellon researchers » [en ligne]. In : Carnegie Mellon University. (Publié le 2

Juillet 2014). Disponible à l'adresse :

[http://www.cmu.edu/news/stories/archives/2014/july/july2\\_mindfulnessmeditation.html](http://www.cmu.edu/news/stories/archives/2014/july/july2_mindfulnessmeditation.html) (consulté le 14 avril 2016) [R. Shilo - 2014]

- **SINGLY François**. Le Questionnaire : l'enquête et ses méthodes. (3e édition), Armand Colin, coll. « 128 », 16 mai 2012, 128 p., ISBN : 9782200259877.

- **SNEL Eline**. Calme et attentif comme une grenouille. Éditeur : LES ARÈNES (2012). Paru le 15 mars 2012. ISBN : 2352041910.

- **STRESS ANXIÉTÉ**. « Techniques de méditation pour réduire contre le stress » [en ligne]. In : stressanxiete.fr. (Aucune date de publication). Disponible à l'adresse : <http://www.stressanxiete.fr/17/techniques-de-meditation-pour-reduire-contre-le-stress.html> (consulté le 10 mars 2016)

- **STUHLIK Jean-Baptiste** – « Ce que dit la science sur les effets de la méditation sur le stress et l'anxiété » [en ligne]. In : atlantico.fr. (Publié le 22 Août 2015 - Mis à jour le 28 Août 2015). Disponible à l'adresse : <http://www.atlantico.fr/decryptage/que-dit-science-effets-meditation-stress-et-anxiete-jean-baptiste-stuchlik-2294560.html> (consulté le 10 mars 2016).

- **TEASDALE J. D. & coll.** (Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. et Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression : Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275- 287.

- **TEASDALE, J. D.** (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 53-77.

- **WIKIPEDIA (Collectif d'auteurs)**. « Pleine conscience » [en ligne]. (Date de publication inconnue). In : Wikipedia.org. Disponible à l'adresse : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Pleine\\_conscience](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pleine_conscience) (consulté le 30 mars 2016).

- **YANG-GYEONG Yoo** – « The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea » [en ligne]. (Publié 11 janvier 2016). Disponible à l'adresse : [http://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963\(15\)00372-3/abstract#article-footnote-1](http://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963(15)00372-3/abstract#article-footnote-1) (consulté le 21 avril 2016).

- **MARBOEUF Lucien.** « Suicide, burn out, chiffres et malaise enseignant » [en ligne].

(Publié le 22 octobre 2011). Disponible à l'adresse suivante :

<http://blog.francetvinfo.fr/l-instit-humeurs/2011/10/22/suicide-burn-out-chiffres-et-malaise-enseignant.html> (consulté le 23 mars 2016).

## ANNEXES

### ANNEXE 1

#### QUESTIONNAIRE 1

1) Comment te sens-tu lorsque tu arrives à l'école ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

2) Comment te sens-tu lorsque tu es en classe ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

3) Comment te sens-tu lorsque tu es à la cantine ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

4) T'arrive-t-il d'être énervé ou en colère après tes camarades ?

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
--------	---------	---------	--------------

5) Comment te sens-tu à la fin de la journée ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

6) Quel jour te sens-tu le plus reposé ?

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

7) Quel jour te sens-tu le plus fatigué ?

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------



## ANNEXE 2

### QUESTIONNAIRE 2

1) Comment te sens-tu lorsque tu arrives à l'école ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

2) Comment te sens-tu lorsque tu es en classe ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

3) Comment te sens-tu lorsque tu es à la cantine ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

4) T'arrive-t-il d'être énervé ou en colère après tes camarades ?

JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
--------	---------	---------	--------------

5) Comment te sens-tu à la fin de la journée ?

Fatigué	Énervé	Content	Stressé	Calme
---------	--------	---------	---------	-------

6) Quel jour te sens-tu le plus reposé ?

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

7) Quel jour te sens-tu le plus fatigué ?

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

8) Qu'as-tu ressenti lorsque tu méditais ?

STRESS	PEUR	CALME	COLÈRE	JOIE	ENNUI	PLAISIR
--------	------	-------	--------	------	-------	---------

9) Qu'as-tu ressenti après avoir médité ?

STRESS	PEUR	CALME	COLÈRE	JOIE	ENNUI	PLAISIR
--------	------	-------	--------	------	-------	---------