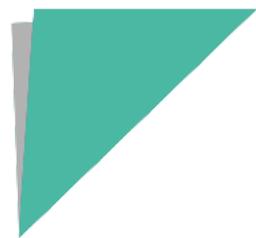


SynLab.

PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE :

UN EFFET DE MODE OU DES
EFFETS SIGNIFICATIFS ?

Laurence de Gaspary
Carine Mallat
Marine Portex
Amel Tir



INTRODUCTION

La pleine conscience a engendré un fort engouement ces dernières années qui gagne progressivement le milieu éducatif. Face aux controverses suscitées par l'introduction de ces pratiques en classe, un argument de légitimation souvent est celui de la preuve scientifique. Mais que sait-on réellement de leurs effets sur le fonctionnement individuel des élèves ?

Les objectifs de cette fiche scientifique sont de :

- présenter brièvement la pleine conscience et comment l'introduction de ses pratiques à l'école est accueillie par la communauté scolaire ;
- offrir une synthèse critique des résultats scientifiques dont nous disposons aujourd'hui sur le sujet.

1. QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ET COMMENT SE PRATIQUE-T-ELLE ?

La pleine conscience est un état mental caractérisé par une expérience totale du moment présent, instant après instant, et par une attitude d'acceptation, de curiosité bienveillante et de non-jugement à l'égard de cette expérience¹. Les entraînements à la pleine conscience consistent à focaliser intentionnellement son attention sur une ancre attentionnelle (par exemple sa respiration, une sensation, une émotion) de façon à ce qu'elle ne soit pas parasitée par des pensées qui vagabondent dans le passé ou le futur. Deux exercices sont particulièrement caractéristiques de la pratique formelle de la pleine conscience :

- Les activités de **prise de conscience de sa respiration** (breathing awareness) consistent à observer les sensations au niveau du nez, de la gorge, de la poitrine et de l'abdomen lorsque l'on respire.
- Le **balayage corporel** (body scan) consiste à porter attention à chaque partie de son corps, l'une après l'autre, en commençant par l'extrémité des pieds jusqu'au sommet de sa tête. L'objectif est d'observer tout ce que l'on peut ressentir – le poids, la sensation de chaleur ou de froid, la manière dont chaque partie est disposée, le contact avec les vêtements, etc.

Dans la pratique informelle, et d'autres pratiques formelles, l'attention est portée sur les pensées, émotions, sensations physiques ou expériences sensorielles à mesure qu'elles se présentent, moments après moments, lors des activités et routines de la vie quotidienne, comme manger, marcher, se doucher ou lors d'interactions interpersonnelles.

La pleine conscience a suscité un fort engouement ces dernières années que ce soit dans le domaine de la santé² ou les milieux managériaux dans un contexte où le stress et les problèmes de santé mentale sont plus saillants qu'ils ne l'étaient il y a quelques décennies³.

D'un point de vue sociologique, les pratiques basées sur la pleine conscience sont séduisantes car elles offrent une alternative au style de vie moderne et capitaliste. En effet, alors que le temps est de nos jours utilisé comme un moyen d'accroître des ressources et d'exécuter des listes de choses à faire parfois en multitâche, la pleine conscience nous invite à focaliser notre attention sur le moment présent sans poursuivre d'autres buts que l'activité en elle-même³.

3. QUE DIT LA RECHERCHE SUR LES EFFETS DE LA PRATIQUE DE PLEINE CONSCIENCE À L'ÉCOLE ?

La dernière méta-analyse en date sur les effets des interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) en contexte scolaire a été menée en 2014¹¹. Elle regroupe dix-neuf études indépendantes dites « contrôlées » (cf. encadré 2), formant un échantillon total de 1104 enfants et adolescents âgés entre six et dix-neuf ans qui ont été entraînés à la pleine conscience. L'effet des IBPC a été calculé dans quatre domaines qui sont présentés dans le tableau de résultats ci-contre.

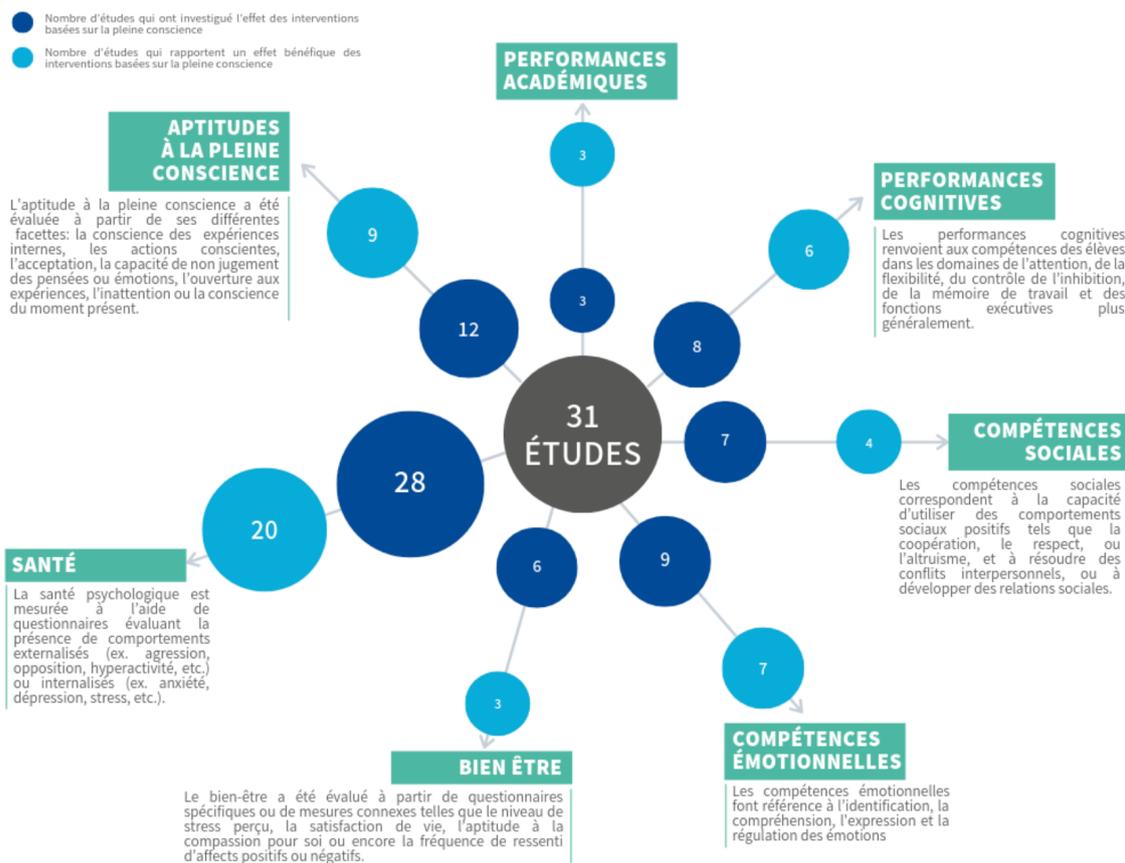
Les résultats obtenus permettent de conclure à un effet bénéfique des IBPC dans trois domaines (performances cognitives, stress et facteurs de protection) et une absence d'effet sur un domaine (problèmes émotionnels).

Domaine	Mesures	Nombre d'études	Nombre de participants	Effet bénéfique	Taille d'effet
Performances cognitives	Attention Créativité Note scolaire Aptitude à la pleine conscience	7	567	OUI	0,80 (Fort)
Problèmes émotionnels	Anxiété et dépression Manifestations somatiques Ruminations Difficulté de régulation émotionnelle	9	903	NON	0,19 (Faible)
Stress	Stress perçu Cortisol	7	674	OUI	0,39 (Faible à modéré)
Facteurs de protection	Bien être Emotions positives Résilience Compétences sociales Concept de soi Estime de soi	13	1497	OUI	0,39 (Faible à modéré)

Résultats de la méta-analyse de Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach (2014)

Depuis 2014, d'autres études portant sur l'effet des IBPC en contexte scolaire ont vu le jour. Ces nouveaux résultats n'ont pas encore été synthétisés dans une méta-analyse. Néanmoins, une revue actualisée de la thématique de recherche a été publiée en 2018¹² et intègre seize nouvelles études contrôlées qui ont été menées depuis 2014.

Une synthèse de la revue est présentée dans la figure ci-dessous.



Vue d'ensemble de la revue de la littérature réalisée par Theurel, Gimbert et Gentaz (2018)

Il est important de noter qu'aucune étude française n'a été incluse dans ces deux articles de synthèse.

Une étude contrôlée est actuellement menée par l'équipe de recherche HEALTHY ([Épidémiologie développementale, promotion de la santé mentale et de la réussite éducative](#)) rattachée à l'université de Bordeaux et à l'INSERM¹³. Il s'agit de la première étude francophone sur les effets de la méditation de pleine conscience chez les enfants à l'école primaire.

L'étude a pour objectif de tester l'efficacité de « L'attention ça marche ! », méthode Eline Snel sur quatre-vingt-cinq dimensions (anxiété, bonheur, bien être et aptitudes à la pleine conscience, etc.) chez les enfants scolarisés à l'école élémentaire.

Le programme comprend huit séances à raison d'une séance par semaine. Chacune porte sur un thème spécifique (par exemple écouter son corps, bouger consciemment, etc.). Chaque séance se déroule comme suit : introduction du thème sous la forme d'une

histoire ; exercices de respiration et expérience physique visant à observer ce que l'on ressent ; temps d'échange pour exprimer son ressenti ; exercices de mise en mouvement. La durée d'une séance est de trois quarts d'heure à une heure pour des enfants âgés de huit à dix ans. Les résultats préliminaires non publiés semblent indiquer une évolution positive sur toutes les dimensions pour les enfants les plus en difficultés, c'est-à-dire qui présentent déjà une symptomatologie élevée avant l'intervention.

Les études en neuro-imagerie chez l'adulte suggèrent des changements neuroplastiques dans la structure et le fonctionnement de régions du cerveau impliquées dans la régulation de l'attention, des émotions et dans la conscience de soi¹⁴. Le lien entre les changements au niveau cérébral et des changements au niveau comportemental n'est pas encore bien établi et des études qui croisent ces deux types de mesures sont nécessaires¹⁵.

4. DES CONCLUSIONS PRUDENTES MAIS PROMETTEUSES

L'état actuel de la recherche sur les effets des IBPC est encourageant mais ne permet que de formuler des conclusions prudentes quant à leur efficacité. En effet, plusieurs limites, notamment méthodologiques, réduisent la portée scientifique des résultats – ce qui est fréquent dans les champs de recherche émergents.

Les études n'évaluent pas systématiquement les aptitudes à la pleine conscience.

Dans la majorité des études, nous ne savons pas si les IBPC améliorent les aptitudes à la pleine conscience. Ainsi, l'on ne peut pas conclure que les effets observés sur d'autres dimensions (par exemple les performances cognitives) soient liés au développement d'aptitudes à la pleine conscience.

Le nombre d'études adoptant une méthodologie rigoureuse est limité.

En effet, seules trente-et-une études dans cette thématique de recherche incluent un groupe contrôle, c'est-à-dire un groupe de référence dont les mesures – avant et après – sont comparées à celles du groupe ayant suivi l'intervention. Pour la majorité d'entre elles (dix-neuf), le groupe contrôle est dit « inactif », c'est-à-dire qu'il ne bénéficie pas d'une autre intervention. Ce type de plan expérimental ne permet pas de distinguer l'effet spécifique de l'intervention d'autres effets liés au simple fait de participer à l'intervention (effet placebo par exemple).

Peu de programmes ont fait l'objet d'études de réplication.

Parmi les trente-et-une études recensées par la revue de la littérature, vingt-six programmes différents ont été utilisés. D'une part, cela limite les interprétations en termes d'efficacité et d'autre part, la diversité des programmes ne permet pas de formuler des recommandations de bonnes pratiques de la pleine conscience - durée, fréquence, nombre de séances, etc.

La faisabilité est peu documentée.

Peu d'études - aucune en France - ont documenté les différentes étapes de l'implémentation et dans quelle mesure ces programmes peuvent être implémentés avec succès au quotidien à l'école.

Une implémentation réussie semble indissociable d'un encadrement institutionnel qui permet de créer des conditions favorables pour former les enseignants, les motiver et leur permettre d'intégrer la pratique de la pleine conscience au quotidien de la classe¹⁶. En effet, les bénéfices de programmes d'apprentissage socio-émotionnels sont plus importants lorsqu'ils sont animés par des enseignants réguliers, et plus durables lorsqu'ils sont intégrés à leur horaire habituel¹⁷.

Du côté des élèves, l'acceptabilité n'est pas systématiquement rapportée mais semble être bonne. Les enfants et adolescents sont généralement satisfaits et évaluent positivement leur expérience du programme qui leur est proposé¹⁸.

Une seule étude a mesuré des effets à long terme. Elle rapporte un effet bénéfique d'une IBPC après 3 mois sur le stress, la dépression et le bien-être¹⁹. Cette étude ne suffit pas à elle seule pour conclure sur des effets bénéfiques durables des IBPC et d'autres études sont nécessaires.



PLAN EXPÉRIMENTAUX

Les études sur les effets de pratiques de pleine conscience peuvent être classées en trois groupes, en fonction de leur plan expérimental.

Études contrôlées avec groupe contrôle actif

Les mesures post-test et pré-test (avant et après l'intervention) du groupe ayant suivi l'intervention sont comparées à celles d'un groupe bénéficiant d'une intervention différente.

Études contrôlées avec groupe contrôle inactif

Les mesures pré-test et post-test du groupe ayant suivi l'intervention sont comparées à celles d'un groupe n'ayant pas bénéficié d'une autre intervention. Ce protocole expérimental ne permet pas de distinguer l'effet spécifique de l'intervention d'autres effets liés au simple fait d'avoir participé à l'intervention (effet placebo).

Études pré-post intervention

Il n'y a pas de comparaison à un groupe contrôle. L'évolution des performances entre le pré-test (avant intervention) et le post-test (après intervention) peut ne pas être liée à l'intervention mais au développement des enfants.



À RETENIR



Vivre pleinement l'instant présent avec acceptation, être dans l'empathie, la bienveillance caractérisent la pleine conscience.



Sa pratique suscite un fort engouement et notamment dans le secteur éducatif à destination des élèves.



La dernière méta-analyse en date rapporte un effet fort des IBPC sur les performances cognitives. Également, la recherche suggère, en l'état actuel des connaissances, un effet positif de ce type d'intervention sur la régulation émotionnelle et la santé psychologique.



Malgré ces résultats encourageants, les preuves scientifiques sont, à l'heure actuelle, trop limitées en nombre et par des faiblesses méthodologiques pour conclure de manière formelle sur l'efficacité des IBPC.

BIBLIOGRAPHIE

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- Ministère des solidarités et de la santé. (2019). Interventions basées sur la pleine conscience, sciences, santé et société: lever les doutes, ouvrir les perspectives. Repéré sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/evenements/article/interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-sciences-sante-et-societe-lever>.
- Michalak, J., & Heidenreich, T. (2018). Dissemination before evidence? What are the driving forces behind the dissemination of mindfulness-based interventions? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(3), e12254. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12254>.
- Snel, E., & Van Rillaer, J. (2012). Calme et attentif comme une grenouille: la méditation pour les enfants avec leurs parents. Paris : Les Arènes.
- INSERM (2014). Dépression: mieux la comprendre pour la guérir durablement. Repéré sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/depression>.
- Lecendreux, M., Konofal, E., & Faraone, S. V. (2011). Prevalence of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Associated Features Among Children in France. *Journal of Attention Disorders*, 15(6), 516–524. <https://doi.org/10.1177/1087054710372491>.
- Santé publique France. (2016). La santé des collégiens en France/2014. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Brimades, harcèlement, violences scolaires, bagarres. Repéré sur : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/la-sante-des-collégiens-en-france-2014-donnees-francaises-de-l-enquete-internationale-health-behaviour-in-school-aged-children-hbhc--brimades-h>.
- OCDE. (2019). Résultats de TALIS 2018 (Volume I) : Des enseignants et chefs d'établissement en formation à vie, TALIS. Paris: Éditions OCDE. <https://doi.org/10.1787/5bb21b3a-fr>.
- Jennings, P. A. (2016). Mindfulness-Based Programs and the American Public School System: Recommendations for Best Practices to Ensure Secularity. *Mindfulness*, 7(1), 176–178. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0477-5>.
- Gentaz, E. (2019). Méditation, Montessori ou comment des effets de mode dévaluent des idées prometteuses. Repéré sur : <https://www.anae-revue.com/anae-en-acc%C3%A8s-libre/m%C3%A9ditation-montessori-ou-comment-des-effets-de-mode-d%C3%A9valuent-des-id%C3%A9es-prometteuses-e-gentaz-anae-n-156/>.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>.
- Theurel, A., Gimbert, F., & Gentaz, E. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. ANAE - Approche Neuropsychologique Des Apprentissages Chez L'enfant.
- Michel, G., Grabe, M., Meriau, V., Hanne-poujade, S., Garcia, M., Salla, J. (2019). Etude sur les effets de la pleine conscience chez des élèves scolarisés en classe élémentaire. Repéré sur: <https://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2019/06/SMP-GM.pdf>.
- Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. G. M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition*, 108, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.
- Gosselin, M.-J., & Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50–65. <https://doi.org/10.7202/1034485ar>.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>.



SynLab.

www.syn-lab.fr