

LES FAITS EN ÉDUCATION

Comment la pleine conscience peut-elle soutenir l'enseignement et l'apprentissage aux niveaux primaire et secondaire?

Ces dix dernières années, les bienfaits de la pleine conscience pour les élèves comme pour les enseignants ont suscité un intérêt accru pour cette pratique en milieu scolaire. La pleine conscience est la capacité de porter son attention entière sur son expérience dans le moment présent. Toutefois, selon une enquête menée par des chercheurs de l'Université de Harvard, notre esprit vagabonde 47 % du temps, ce qui enrayer notre capacité de s'axer sur l'ici et maintenant. L'enquête a également révélé qu'un esprit vagabond tend à être un esprit malheureux (c.-à-d. connaissant moins d'émotions positives et un moindre sentiment que la vie a un sens et vaut la peine d'être vécue). Au fil du temps, ce vagabondage mental peut avoir un effet néfaste sur notre résilience, notre apprentissage et notre bien-être général. Cependant, de récents travaux de recherche ont démontré que la pratique quotidienne de la pleine conscience (p. ex., se concentrer sur sa respiration ou ses mouvements) peut modifier la structure et la fonction du cerveau de façons extrêmement bénéfiques.

VOICI CERTAINS DES EFFETS DE LA PLEINE CONSCIENCE SUR LES ENSEIGNANTS ET LES ÉLÈVES :

Effets sur les enseignants	<ul style="list-style-type: none">• Compassion accrue, amélioration des relations avec les élèves et renforcement de la résilience• Baisse des niveaux de stress, d'anxiété, de dépression et d'épuisement professionnel
Effets sur les élèves	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de l'attention, des fonctions exécutives (p. ex., planification, résolution des problèmes, maîtrise de soi, etc.), de la bienveillance, de la compassion, de l'empathie et de la coordination des perspectives• Amélioration du rendement scolaire et de l'apprentissage socio-émotionnel• Baisse des niveaux de stress, d'anxiété et de dépression

VOICI QUATRE CONSEILS CLÉS POUR LES ENSEIGNANTS DÉSIREUX DE FAIRE UNE PLACE À LA PLEINE CONSCIENCE DANS LEUR SALLE DE CLASSE :

- 1. Commencez par vous-même.** Lorsque les enseignants s'engagent à pratiquer personnellement la pleine conscience et l'appliquent à leur enseignement, il y a souvent un effet de ricochet positif dans la classe. La pratique fournit aussi l'expérience incarnée nécessaire pour enseigner et orchestrer la pleine conscience dans le respect des expériences des élèves.
- 2. Veillez à ce que les pratiques de pleine conscience soient présentées dans un contexte de laïcité.** En présentant des pratiques de pleine conscience fondées sur la recherche, on s'assure que l'enseignement est conforme aux connaissances scientifiques actuelles et inclut tous les élèves.
- 3. Proposez des pratiques de pleine conscience tenant compte des traumatismes.** Les pratiques de pleine conscience devraient être conçues pour appuyer la sécurité et la stabilité des élèves – en particulier ceux qui souffrent de hauts niveaux de stress ou ont des antécédents de traumatisme.
- 4. Intégrez la pleine conscience à une démarche pédagogique inclusive et adaptée à la culture.** Si l'équité est au centre de la démarche, les enseignants ont de meilleures chances d'être réceptifs aux identités, contextes, antécédents, capacités et besoins des élèves lorsqu'ils élaborent leurs propres pratiques de pleine conscience.

Cultiver la pleine conscience présente des bienfaits autant pour les enseignants que pour les élèves. Lorsque la pleine conscience est intentionnellement intégrée à l'enseignement et à l'apprentissage, des communautés scolaires entières peuvent enregistrer une amélioration du bien-être, dont une diminution des niveaux de stress et d'épuisement professionnel parmi les enseignants, des relations enseignants-élèves plus positives et de meilleurs résultats d'apprentissage pour les élèves.

Pour plus de ressources en ligne et de références :
www.edcan.ca/faits-en-education

Auteure,
Shelley Murphy, Ph. D.

La série « Les faits en éducation » est produite grâce au généreux parrainage de l'Association canadienne des commissions/conseils scolaires et de la Fondation Desjardins.

Information sur le droit d'auteur : Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et d'en attribuer la provenance au Réseau ÉdCan et à l'Institut d'études pédagogiques de l'Ontario/University of Toronto.

 **Desjardins**
Fondation



 **UNIVERSITY OF TORONTO**
OISE | ONTARIO INSTITUTE
FOR STUDIES IN EDUCATION

 **RECHERCHE**
EdCan
Bien dans mon travail par ÉdCan