Nicolas Burel, Haute École Pédagogique du canton de Vaud / UER-EPS

Valérian Cécé, Haute École Pédagogique du canton de Vaud / UER-EPS

Magali Descoeudres, Haute École Pédagogique du canton de Vaud / UER-EPS

Catherine Audrin, Haute École Pédagogique du canton de Vaud / UER-MI

Patrick Fargier, Haute École Pédagogique du canton de Vaud / UER-EPS

Philippe Gay, Haute École Pédagogique du canton de Vaud / UER-EN

Ancrage disciplinaire : Éducation physique

Fil rouge de la SIEF : Le bien-être et le numérique dans la formation des enseignants

Mots-clés : Compétences émotionnelles, Pratiques méditatives brèves, Enseignants en formation, Application numérique.

Résumé : 388 mots /400

**Implémentation de pratiques méditatives brèves dans la formation des enseignants : une étude pilote basée sur l'outil numérique.**

**Introduction**

L'enseignement est une profession exigeante sur le plan émotionnel, en particulier pour les enseignants en formation qui connaissent des taux élevés d'épuisement émotionnel et d'attrition (Guarino et al., 2006). Le développement des compétences émotionnelles des enseignants s’impose progressivement comme un enjeu important de formation professionnelle, celles-ci conditionnant à la fois le bien-être des protagonistes et l’efficacité de l’enseignement.

Une piste prometteuse consiste en l’introduction de pratiques transversales de pleine conscience, dont les avantages en contexte éducatif ont été démontrés (voir Park et al., 2020). Ces pratiques reposent toutefois sur des procédures de formation lourdes à mettre en œuvre et limitant encore leur diffusion.

La démocratisation numérique récente des outils de pleine conscience pourrait en partie pallier cette difficulté. Nous avons donc examiné la recevabilité et l’efficacité de pratiques brèves et autonomes de méditation pleine conscience auprès d’enseignants en formation.

**Méthode**

Une étude longitudinale a été menée auprès de 143 futurs enseignants. Pendant 9 semaines consécutives, les participants étaient invités à assurer de manière autonome au moins une séance hebdomadaire de 15 à 20 min de méditation pleine conscience via une application dédiée. Un groupe-contrôle actif devait réaliser des recherches bibliographiques d’une durée équivalente.

Toutes les trois semaines, les participants ont répondu à différents questionnaires évaluant respectivement la pleine conscience dispositionnelle (MAAS-version française, Jermann et al., 2009), la capacité de régulation émotionnelle (ERQ-version française, Christophe et al., 2009), et les émotions liées à l’enseignement (TES, Frenzel et al., 2009).

Les données ont été analysées par un Modèle de Croissance Latente (LGM) puis par une analyse de variance à mesures répétées (ANOVA-RM).

**Résultats**

Les résultats de cette étude pilote confirment qu'une session hebdomadaire de pratique brève de méditation permet d'augmenter l'état de pleine conscience dispositionnelle et de réduire l’anxiété liée à l’enseignement de manière significative. Une utilisation plus fréquente de la stratégie de suppression émotionnelle a également été constatée. En revanche, aucun effet significatif sur le plaisir d'enseigner n'a été observé à ce stade.

**Discussion**

Soutenue par la démocratisation numérique, cette étude pilote constitue une première étape vers l’implémentation facilitée de pratiques pleine conscience dans la formation des futurs enseignants. Des investigations complémentaires sont actuellement en cours pour étendre ces résultats et explorer les effets potentiels sur le climat de la classe.

**References**

Christophe, P., Antoine, P., Leroy, T., & Delelis, G. (2009). Assessment of two emotional regulation processes: expressive suppression and cognitive reevaluation. *European Review of Applied Psychology/Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, *59*, 59-67. https://doi.org/[10.1016/j.erap.2008.07.001](https://doi.org/10.1016/j.erap.2008.07.001)

Frenzel, A. C., Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Durksen, T. L., Becker-Kurz, B., & Klassen, R. M. (2016). Measuring teachers’ enjoyment, anger, and anxiety: The Teacher Emotions Scales (TES). *Contemporary Educational Psychology*, *46*, 148-163. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.05.003>

Guarino, C. M., Sanitbanez, L., & Daley, G. A. (2006). Teacher recruitment and retention: A review of the recent empirical literature. *Review of Educational Research*, 76(2), 173-208. <https://doi.org/10.3102/00346543076002173>

Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & Van der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological assessment*, *21*, 506. [https://doi.org/ 0.1037/a0017032](https://doi.org/%200.1037/a0017032)

Park, M. H., Riley, J. G., & Branch, J. M. (2020). Developing self-awareness using mindfulness meditation with preservice teachers: reflections on practice. *Journal of Early Childhood Teacher Education*, *41*, 183-196. https://doi.org/10.1080/10901027.2019.1695692