



# Impact d'une brève séance (7 min.) de pleine conscience sur les affects d'enseignants en formation

## Problématique

Nombreux enseignants et élèves souffrent de difficultés à gérer leurs émotions (p.ex., stress, épuisement) ou de problèmes de sommeil qui se répercutent sur leurs capacités d'attention, de mémoire et de raisonnement.

Comment mieux apprendre à s'arrêter, à reprendre son souffle et à accorder de l'attention à ce qui se passe dans son monde intérieur et à l'extérieur?

## Cadre conceptuel

La pleine conscience est une manière d'être dans le moment présent qui s'apprivoise et s'entraîne ; c'est la conscience qui émerge en faisant attention délibérément, dans l'instant présent, et de façon non jugeante (Kabat-Zinn, 2014, p. 38).

Enseignée dans de nombreuses écoles et universités, cette méthode validée scientifiquement s'adresse aussi bien aux enseignants qu'aux élèves.

En effet, en plus d'avoir fait ses preuves chez les adultes depuis 1980, la pratique de la pleine conscience commence à s'introduire dans les écoles (voir p.ex., Snel, 2012) où elle permet de réduire significativement le stress, l'anxiété, l'agressivité et bien d'autres troubles du comportement pour des élèves de tous âges.

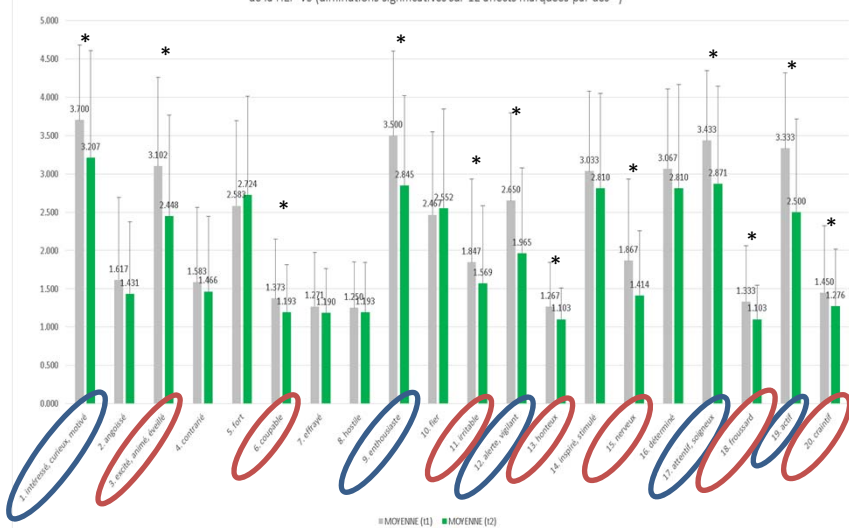


## Questionnement et méthode utilisée

- Les bénéfices liés à la pratique de la pleine conscience s'observent généralement après quelques semaines voire quelques mois.
- La présente étude explore dans quelle mesure une brève séance de 7 minutes permet également de réduire les affects (surtout négatifs) de jeunes enseignants en formation initiale et professionnelle.
- 60 étudiants de la HEP-VS (âgés entre 19 et 36 ans) ont évalué leurs ressentis sur l'échelle des affects positifs et négatifs (PANAS; Watson et al., 1988) juste avant et juste après une séance (en groupe de ~20) de pleine conscience basée sur la respiration.

## Résultats

Moyenne des affects positifs et négatifs avant (t1) et après (t2) une séance de pleine conscience de 7 minutes auprès de 60 étudiants de la HEP-VS (diminutions significatives sur 12 affects marquées par des \*)



## Conclusion

Bien accueillie par la majorité des enseignants en formation («cours et exercices très intéressants»; «utilité personnelle et pour mettre en place dans les classes») malgré la difficulté des exercices en aussi grand groupe, la pleine conscience réduit efficacement et rapidement 7 des 10 affects négatifs évalués. De manière intéressante, cette brève séance permet également de diminuer en partie des affects positifs, ce qui est compatible avec le recul (lâcher prise) induit par cette pratique (utile aussi pour calmer une classe excitée en début de cours). Enfin, l'entraînement à la pleine conscience est une démarche idéale pour développer de nombreuses compétences figurant dans le PER (Gay & Dini, 2015).