

**ESSAI PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES**

COMME EXIGENCE PARTIELLE

Maitrise qualifiante en enseignement de l'espagnol, 1957

**PAR
Raouia Benmebarek**

Sensibilisation à la présence attentive et à l'hygiène mentale au secondaire

Mai 2024

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

REMERCIEMENTS

Cela fait des années que j'ai commencé ce travail. J'ai dû l'arrêter et le reprendre à la suite de nombreux problèmes de santé. Je suis soulagée et heureuse de l'avoir enfin terminé.

Je ne saurais assez remercier mon directeur de recherche monsieur Guillemette, pour sa patience et son ouverture. Je remercie la vie de m'avoir donné la santé et le courage de poursuivre mes études. Je suis reconnaissante envers mon école et mes élèves qui ont participé à l'expérimentation proposée avec beaucoup d'ouverture et d'enthousiasme. Enfin, je remercie mes proches qui m'ont épaulé et encouragé pendant les dernières années afin d'obtenir mon brevet d'enseignement.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	I
TABLE DES MATIÈRES	II
LISTE DES ABRÉVIATIONS ET DES ACRONYMES	III
RÉSUMÉ	IV
INTRODUCTION	6
CITATIONS SUR LE MOMENT PRÉSENT	6
CHAPITRE I.....	8
LA PROBLÉMATIQUE.....	8
BIEN-ÊTRE ET PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE	9
CHAPITRE 2	13
CADRE DE RÉFÉRENCE ET OBJECTIFS.....	13
2.1 LES INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PRÉSENCE ATTENTIVE	13
2.2 LA PRÉSENCE ATTENTIVE À L'ÉCOLE	15
2.3 QU'EST-CE QUE LA PRÉSENCE ATTENTIVE OU LA PLEINE CONSCIENCE ?.....	18
2.4 OBJECTIFS DE L'INTERVENTION.....	24
CHAPITRE 3	25
MÉTHODOLOGIE.....	25
3.1 CONTEXTE DE L'INTERVENTION ET PARTICIPANTS	25
3.2 SÉQUENCE D'ENSEIGNEMENT	31
CHAPITRE 4	38
RÉSULTATS ET DISCUSSION.....	38
4.1 JOURNAL DE BORD.....	38
4.2 DISCUSSIONS AVEC LES ÉLÈVES, TÉMOIGNAGES ET QUESTIONNAIRES	40
RÉFÉRENCES.....	58
ANNEXES	60
ÉCHANTILLON DE QUESTIONNAIRES.....	60
QUESTIONNAIRE DU JOURNAL RÉFLÉXIF.....	71
ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES : RECHERCHE ET GRATITUDE	73

LISTE DES ABRÉVIATIONS ET DES ACRONYMES

- IBPA Interventions basées sur la présence attentive
MBSR Mindfulness-based stress reduction
MBCT Mindfulness-Based cognitive therapy
PFEQ Programme de formation de l'école québécoise

RÉSUMÉ

Cet essai présente la recherche-action expérimentée dans des cours d'espagnol donnés à des élèves de secondaire deux. Il s'agit de l'expérimentation faite dans le cadre de mon stage, qui s'est déroulé dans mon milieu de travail, étant enseignante depuis quelques années à l'École d'éducation internationale de McMasterville.

La méthodologie pédagogique a consisté à planifier une série d'activités basées sur la pleine conscience, appelée également, présence attentive. L'objectif étant de sensibiliser les élèves à l'hygiène mentale, à la présence attentive et à la relaxation.

La présence attentive consiste à porter une attention délibérée au moment présent. Pratiquée dans le contexte scolaire, elle vise à développer, entre autres, la conscience de soi chez l'élève et à cultiver sa capacité de gérer son stress et à améliorer son bien-être mental. Les activités proposées en milieu scolaire peuvent inclure la respiration consciente, la méditation guidée, le yoga, etc.

Les interventions basées sur la présence attentive dans les milieux scolaires ont fait l'objet de nombreuses études qui en ont rapporté les avantages sur la capacité de concentration, la réduction de stress lié aux exigences scolaires et le fait de favoriser un climat positif en classe.

En premier lieu, je vais présenter l'origine de l'intérêt pour le sujet choisi. Un sujet qui n'est pas spécifique à une discipline en particulier mais qui, selon moi, devrait concerner tous les intervenants en milieu éducatif. Plus spécifiquement les enseignants, qui sont des modèles d'une grande influence dans le développement global des enfants et des adolescents. Cela dit, j'ai adapté certaines activités planifiées à ma discipline d'enseignement en y introduisant des éléments linguistiques et culturels.

Je vais ensuite résumer le fruit de mes recherches concernant la pratique de la présence attentive en milieu scolaire et expliquer l'importance de cette pratique pour le bien-être

et la réussite des élèves. Cette recherche m'a permis de planifier une séquence d'activités inspirées du livre « Mission méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés » par Catherine Malboeuf-Hurtubise et Éric Lacourse. Un livre dont les activités proposées étaient les plus appropriés à réaliser dans mon milieu de travail compte tenu du contexte, le profil des élèves et le nombre de périodes disponibles avec ces derniers. En dernier lieu, j'exposerai les résultats de mon expérimentation en analysant mon journal de bord ainsi que les formulaires remplis par les élèves pour documenter leurs impressions. Ces informations me permettront de conclure l'essai en soulignant les apprentissages accomplis en lien avec mes compétences professionnelles, les bons coups ainsi que les limites de l'expérimentation.

INTRODUCTION

Citations sur le moment présent

« Le moment présent a un avantage sur tous les autres : il nous appartient. »

Charles Caleb Colton

« Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent. » Bouddha

« Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore; le moment présent est le seul instant pendant lequel vous êtes vraiment vivant » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.19)

J'enseigne l'espagnol dans une école à vocation particulière depuis plusieurs années déjà. Les élèves sont sélectionnés en fonction de leur dossier académique et il y a des exigences relatives au programme du Baccalauréat International, en plus des exigences du programme ministériel.

Une étude a été menée à notre école en collaboration avec l'université de Sherbrooke, sur l'anxiété de nos élèves et les résultats ont démontré un niveau de stress et d'anxiété assez élevé. Nous avons d'ailleurs pris quelques actions en tant qu'équipe école, en sensibilisant les enseignants quant à la quantité de devoirs et de projets et d'examens donnée par chacun d'entre nous. Nous avons également créé une communauté d'apprentissage sur l'anxiété afin de réfléchir sur la question et de proposer des moyens concrets afin que les enseignants et les différents intervenants puissent agir auprès des élèves.

De mon côté, j'avais déjà lu plusieurs articles sur la pleine conscience, qui se pratique en Ontario et aux États-Unis pour favoriser le bien-être et la concentration chez les élèves du primaire et du secondaire. Même que [certaines universités](#) incluent des cours de méditation de pleine conscience obligatoires dans les programmes de médecine (Bouchard, 2017). Par ailleurs, [un article](#) paru en 2019 sur La Presse, nous apprend que les psychiatres du Québec réclament un cours d'éducation à la santé mentale à cause de l'augmentation des troubles anxieux chez les enfants et les adolescents (Lacoursière,

2019). Mes lectures ainsi que tous ces facteurs m'ont poussé à vouloir en apprendre plus sur le sujet et de m'inspirer des pratiques documentées par la recherche afin de proposer une expérimentation à mes élèves lors de mon deuxième stage. Tout cela dans le but de contribuer à leur bien-être ou du moins de les y sensibiliser.

Mes objectifs sont les suivants :

- 1- Sensibiliser les élèves à l'hygiène mentale, à la présence attentive et à la relaxation.
- 2- M'engager dans une démarche de développement professionnel en me formant sur le sujet afin de m'adapter à mon milieu de travail et améliorer ma relation avec mes élèves.
- 3- Créer un environnement relaxant et positif en classe, qui favorise le bien-être et la concentration.

CHAPITRE I

LA PROBLÉMATIQUE

L'être humain a tendance à oublier le moment présent à force de penser au passé et d'anticiper le futur. Dans la préface du livre « Mission méditation, pour des élèves épanouis, calmes et concentrés » (Lacourse & Malboeuf-Hurtubise, 2016), Geneviève Taylor explique que les jeunes enfants, ont une capacité naturelle de vivre pleinement le moment présent. À mesure qu'ils grandissent et que leurs facultés cognitives se développent, ils perdent cette faculté car ils reviennent sur le passé et anticipent le futur. Cela étant normal et important pour le fonctionnement psychologique et social. Cela dit, « cette maturation cognitive augmente également leur capacité de souffrir » (Lacourse & Malboeuf-Hurtubise, 2016)

En 2010, plusieurs journaux ont rapporté les résultats d'une étude faite par des psychologues et chercheurs de l'université Harvard, publiée par le magazine Science : Matthew Killingsworth et Daniel Gilbert résument leurs résultats par cette phrase qui n'a cessé d'être reprise par la suite : « Un esprit humain est un esprit distrait, et un esprit distrait est un esprit malheureux ».

Les résultats de leur étude ont démontré que notre esprit vagabonde 47 % du temps, ce qui entrave notre capacité de s'axer sur le moment présent. Selon eux, « pouvoir penser à quelque chose qui n'a pas réellement lieu est une habilité cognitive qui a un coût émotionnel » (Killingsworth & Gilbert, 2010)

Par ailleurs, l'Institut de la statistique du Québec, a mené deux enquêtes sur la santé des jeunes au secondaire « Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) », la première entre 2010 et 2011, la deuxième entre 2016 et 2017 dans 465 écoles secondaires publiques et privées du Québec auprès de plus de 60000 élèves.

« En ce qui concerne les problèmes de santé mentale, les résultats montrent qu'ils sont en augmentation. Par exemple, la proportion d'élèves du secondaire présentant un niveau élevé de détresse psychologique est passée de 21 % en 2010-2011 à 29 % en 2016-2017. Il en va de même pour les troubles anxieux (9 % c. 17 %) et pour les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (13 % c. 23 %). » (Gouvernement du Québec, 2018)

Bien-être et Programme de formation de l'école québécoise

J'ai trouvé nécessaire et pertinent d'effectuer une recherche sur la place accordée au bien-être dans le programme du ministère. Le Programme de formation de l'école québécoise est décrit comme un système, on peut lire dans le document du ministère que « le Programme de formation s'articule autour de trois éléments essentiels : les domaines généraux de formation, les compétences transversales et les domaines d'apprentissage ». Ces éléments sont complémentaires et interdépendants. La structure du programme permet « d'inscrire les apprentissages disciplinaires dans le cadre plus large des visées de formation que doit partager l'ensemble des intervenants scolaires » (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, 2007, p.27)

Parmi les cinq domaines généraux de formation qui figurent dans le Programme de formation de l'école québécoise, on retrouve : santé et bien-être.

Selon le PFEQ, ces domaines abordent les problématiques du monde contemporain que les élève devront affronter, « ce qui leur donne une dimension interdisciplinaire incontestable » (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, 2007, p.28)

Ces domaines permettent de concrétiser la triple mission de l'école qui est :

- Instruire dans un monde du savoir
- Socialiser dans un monde pluraliste
- Qualifier dans un monde en changement

À travers ces trois axes, l'école a pour mandat de fournir aux jeunes des outils afin de pouvoir « actualiser leur potentiel tant sur le plan social que sur le plan intellectuel, et ce, pour leur vie personnelle aussi bien que professionnelle » (Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, 2007, p.5)

Par ailleurs, « actualiser son potentiel » est l'une des neuf compétences transversales établies par le programme dont l'une des composantes est « Identifier ses émotions, ses sentiments, ses valeurs, ses références et ses possibilités, etc. » (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec, 2004, p.49)

Cette recherche permet de conclure que l'école, à travers ses intervenants, aurait une certaine responsabilité quant à certains aspects reliés au bien-être de l'élève. Les interventions basées sur la présence attentive vont sans doute de pair avec ces aspects-là.

Certains auteurs, tel que le populaire écrivain et conférencier Marc Gervais dont plusieurs livres sont des best-sellers au Québec, revendiquent des cours de croissance personnelle à l'école afin que les jeunes apprennent à se connaître, gérer leurs émotions et soient sensibilisés à l'importance d'une croissance équilibrée.

Dans son livre « L'amour de soi, une richesse à redécouvrir », Marc Gervais (2011) insiste sur l'importance d'outiller nos jeunes en leur offrant des cours de croissance personnelle en parallèle avec les cours d'éducation physique. Selon l'auteur, il existe un déséquilibre sur le plan de la formation à l'école. Les élèves sont amenés à développer leurs compétences intellectuelles alors que leur champ émotif est ignoré. Bien qu'il reconnaisse le rôle que devraient jouer les parents là-dedans, l'école aurait également un important rôle à jouer. Il constate que lors de ses séminaires sur la croissance personnelle, il rencontre de plus en plus de gens pratiquant des métiers professionnels tels que des médecins ou des avocats, qui viennent chercher de l'aide sur le plan émotif. Des gens qui, malgré leur éducation et leur capacité d'aider les autres, ont de la difficulté à s'aider eux-mêmes à la suite d'une difficulté personnelle. Il mentionne entre autres, une simple peine d'amour.

Par ailleurs, dans un [article](#) paru dans La Presse, David Bowles, directeur général du Collège Charles-Lemoyne et président de la Fédération des établissements d'enseignement privés, partage ses réflexions sur la persévérance scolaire en témoignant, entre autres, de sa propre expérience en tant qu'enseignant. Il affirme avoir vécu un changement positif et décisif dans sa pratique en s'intéressant à ses élèves, en tant qu'individus uniques et que « cet intérêt devait avoir préséance sur la matière elle-même » (Bowles,2022). C'est ce qu'il appelle entretenir une relation privilégiée avec l'élève en s'intéressant à lui en tant qu'humain (son bien-être, ses passions, ses activités, etc.)

J'ai vécu la même expérience au début de ma carrière. Alors que je me concentrais sur la matière à préparer et à enseigner. J'oubliais de m'intéresser à ces êtres, qui étaient si nombreux à se défiler devant moi au cours d'une journée. Mais quelque chose n'allait pas comme je le souhaitais. C'est en établissant un lien avec mes élèves et en m'intéressant à leur quotidien avec une touche de bienveillance que j'ai réussi à changer ma pratique positivement. Et c'est là que j'ai réalisé que la majorité de mes élèves étaient anxieux et stressés par leurs études et nombreux devoirs à faire. Beaucoup veulent performer à tout prix en dépit de leur bien-être. Je me suis sentie dans l'obligation d'apporter une aide ou ne serait-ce qu'une contribution afin d'outiller mes élèves à faire face à leur stress et les sensibiliser à leur bien-être émotionnel et à l'hygiène mentale. De plus, bien que la sensibilisation au bien-être et à l'hygiène mentale soit une pratique établie dans de nombreuses écoles et milieux éducatifs, rien n'était pratiqué dans mon école.

Voici les questions générales que je me suis posées :

- 1- Comment favoriser le bien-être des adolescents à l'école ?

- 2- De quelle façon peut-on contribuer à réduire l'anxiété chez l'adolescent et contribuer positivement à sa santé mentale ?
- 3- Qu'est-ce que la pleine conscience ?
- 4- Comment se pratique la pleine conscience dans les écoles secondaires ici ou ailleurs ?
- 5- Comment sensibiliser les élèves à l'hygiène mentale ?
- 6- Quels sont les exercices qui pourront concrètement donner des résultats chez les adolescents ?
- 7- De quelle façon seront mesurés les effets d'une telle pratique à court terme ?

CHAPITRE 2

CADRE DE RÉFÉRENCE ET OBJECTIFS

2.1 Les interventions basées sur la présence attentive

Afin d'en apprendre plus sur la présence attentive et choisir les activités à expérimenter avec mes élèves, j'ai consulté des articles scientifiques ainsi que des livres sur le sujet. Dans un ouvrage collaboratif publié par Les Presses de l'Université du Québec en 2016, faisant part de l'état des connaissances théoriques sur la présence attentive, intitulé : « La présence attentive (*mindfulness*) État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques », Catherine Taylor et Geneviève Malboeuf Hurtubise, présentent l'état des connaissances et les pistes de recherche sur la présence attentive en milieu scolaire. Les auteures, citent d'abord des statistiques sur les problèmes de santé mentale chez les jeunes. Elles insistent sur l'importance de la prévention afin de promouvoir le bien-être en se référant à des recherches et à des rapports, dont ceux de la Commission de la santé mentale du Canada. Elles expliquent ensuite comment les résultats de plusieurs études dans le domaine de la psychologie et des neurosciences ont prouvé que les fonctions exécutives dont le cerveau a besoin, entre autres pour l'autorégulation et l'attention, ont un rôle important pour développer la résilience au stress.

Ces fonctions exécutives favorisent également le développement des compétences socio-émotionnelles chez les enfants, ce qui a un impact positif sur leur réussite scolaire et professionnelle, une fois devenus grands. Elles arrivent à la conclusion que les IBPA, les interventions basées sur la présence attentive permettent de promouvoir les fonctions exécutives et ainsi aider les jeunes à développer leurs compétences socio-émotionnelles et leur résilience au stress.

Les IBPA « comportent des exercices qui s'intègrent facilement à l'enseignement et sont conçues pour apprendre aux jeunes à se concentrer sur leur expérience sensorielle et intrapersonnelle sans y porter jugement, leur permettant de reconnaître leurs pensées et leurs émotions et de mieux les réguler » (Grégoire, S., Lachance, L, & Richer, L.,2016 ,p.162)

Selon les deux mêmes auteures, la plupart des programmes proposant des interventions basées sur la présence attentive sont adaptés du programme MBSR créé par Kabat-Zinne en 1990, tels que les programmes MinUp et Mindfull Schools qui sont populaires aux États-Unis et à Vancouver. D'autres programmes sont le résultat d'une combinaison du programme MBSR et MBCT.

Le contenu des programmes est similaire à ceux proposés aux adultes mais sont adaptés à l'âge, au langage et au développement cognitif des enfants. La durée et la fréquence des exercices sont également adaptées. Ces programmes proposent des activités de présence attentive qui permettent aux jeunes de se concentrer entre autres sur leur respiration, leur corps, leurs émotions ou encore sur des expériences sensorielles comme manger, regarder ou écouter.

Deux importantes métaanalyses sont citées par les auteures :

Zoogman et al. (2015), qui ont recensé 20 études menées auprès d'enfants de moins de 18 ans, en contexte scolaire et clinique. Cette méta-analyse démontre l'effet positif que peuvent avoir les IBPA sur la réduction des symptômes psychologiques. Car la plupart des études sont menées auprès de jeunes qui présentent des comportements problématiques tels que des troubles d'attention ou d'apprentissage. Cela dit, il a également été prouvé que « les IBPA enseigneraient aux jeunes des façons plus saines de centrer leur attention » (Grégoire, S., Lachance, L, & Richer, L.,2016, p.165)

Dans la deuxième métaanalyse, celle de Zenner et al. (2014), seules les études en milieu scolaires ont été prises en considération. Pour certaines variables, notamment le stress perçu, les résultats sont les mêmes que ceux obtenus par Zoogman et al. (2015). Cela dit, « les études recensées par Zenner et al. (2014), suggèrent que les IBPA auraient un effet positif de taille considérable sur la performance cognitive, mesurée par différents tests d'attention, de créativité ou par les résultats scolaires » (Grégoire, S., Lachance, L, & Richer, L.,2016, p.166)

Bien que les études soient peu nombreuses et comportent des lacunes méthodologiques, les deux auteures concluent que la recherche sur l'efficacité des interventions basées sur la présence attentive à l'école a prouvé leurs effets positifs sur l'attention et les habiletés socio émotionnelles des jeunes.

« Les IBPA représentent une avenue prometteuse afin d'intégrer l'apprentissage socio émotionnel au curriculum afin d'aider enfants et les adolescents à gérer leurs émotions et leur stress et à acquérir les compétences sociales nécessaires afin de vivre heureux et contribuer activement au développement de la société » (Grégoire, S., Lachance, L, & Richer, L.,2016, p.174)

2.2 La présence attentive à l'école

L'ouvrage sur la pleine conscience « Un prof heureux peut changer le monde : la pleine conscience à l'école » (Thich Nhat Hanh et Katherin Weare,2018) est l'une des références les plus lues et consultés par les enseignants dans le domaine. Les auteurs mettent en évidence la culture de la présence attentive qui avant d'être enseignée est d'abord pratiquée par les enseignants qui sont des modèles que les élèves vont inévitablement copier. « Notre mission, en tant qu'enseignants, ne consiste pas seulement à transmettre des connaissances, mais est de former des êtres humains, de connaître une humanité belle et digne de l'être humain, pour pouvoir prendre soin de notre précieuse planète. » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.15).

De nombreux témoignages de pratique de la présence attentive y sont présentés, comme nous allons le constater dans ce résumé.

La respiration est l'une des bases fondamentales de la présence attentive. « La respiration est comme un ami, toujours là pour nous aider à revenir au moment présent, en nous-mêmes, et créer des moments de paix tout au long de la journée » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p. 64).

Thich Nhat Hanh, insiste sur le fait que les enseignants doivent tout d'abord eux-mêmes ramener leur esprit dans leur corps, vivre dans le moment présent et être heureux avant

d'aider les élèves à y parvenir. Il invite les enseignants à bâtir une communauté de pratique de pleine conscience avec leurs collègues. Il suggère de prendre des marches ou encore de boire du thé en pleine conscience. C'est quelque chose que j'ai commencé à faire dans mon milieu de travail avec certains collègues. Il a lui-même organisé de nombreuses retraites pour enseignants dans différents endroits dans le monde. Il est d'ailleurs le fondateur d'une importante communauté qui promeut au sein du Village des Pruniers en France. Cette communauté est à l'origine des Wake up schools qui a été créé en 2011 après que le président français ait lancé dans les écoles une politique « d'éducation morale et civique » pour une société plus éthique, afin de faire face aux émeutes urbaine qui ont eu lieu en France pendant la première décennie des années 2000.

« Pour Thich Nhat Hanh, apprendre à se détendre, à être présent et attentif, à se concentrer, à cultiver la compassion et à pratiquer la parole aimante et l'écoute profonde est une pratique concrète de l'éthique appliquée, dont chaque élément peut être enseigné. Ces pratiques peuvent non seulement s'attaquer aux racines de la violence et de l'injustice, mais aussi apporter un sentiment de bonheur et de bien-être profond et durable au bénéfice des personnes, des établissements d'enseignement, des familles et de la société » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.42)

On peut toujours trouver du temps pour pratiquer la respiration. Ça ne prend que quelques minutes et peut se faire n'importe où et n'importe quand lorsqu'on s'adonne à des tâches quotidiennes telles que conduire ou préparer le petit déjeuner, etc. Il explique que nos élèves bénéficieront certainement de notre état d'esprit, il va même jusqu'à parler d'acte d'amour : « Pratiquer la respiration consciente est un acte d'amour. Nous sommes en paix, détendus, joyeux, et nous devenons un instrument de paix et de joie pour les autres » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.80)

Plusieurs témoignages d'enseignants qui pratiquent et enseignent la présence attentive sont présentés dans le livre.

Les activités proposées sont, entre autres :

1- La respiration

« La respiration consciente peut nous aider à nous concentrer. En portant notre attention sur notre respiration, nous ramenons notre esprit dispersé au moment présent » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.85)

Variations :

- Respirer en utilisant les doigts : faire glisser l'index tout le long du pouce etc.
- Associer un sourire à la respiration à chaque expiration
- Compter pendant la respiration
- Réciter des vers :

Chants du Village des Pruniers :

« J'inspire, je sais que j'inspire

J'expire, je sais que j'expire

J'inspire, je suis calme

J'expire, je souris. »

Dans son témoignage, le pédiatre Dzung X Vo qui travaille auprès d'adolescents souffrant de troubles mentaux, explique que « les adolescents sont très sensible à ce qui n'est pas authentique ». Il suggère alors d'expliquer qu'il ne s'agit forcer un sourire mais plutôt « d'offrir de la bienveillance et de l'amitié à la conscience de sa respiration » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.103)

- Inspirer et expirer 3 fois avant ou après des examens ou alors entre deux activités. (Jennifer Wood, enseignante au secondaire E.U)
- 2- La cloche de la pleine conscience : une cloche est utilisée pour calmer l'esprit et l'inviter à se poser.
 - 3- S'asseoir en pleine conscience
 - 4- Marcher en pleine conscience
 - 5- Les dix mouvements de la pleine conscience (mouvements lents et conscients) : lever les bras, étirer les bras vers le ciel, toucher le ciel, ouvrir les bras telle une

fleur qui éclot, faire un cercle avec les bras, un cercle au niveau de la taille, étirer tout le corps, etc.

6- La relaxation profonde : cette pratique invite à s'allonger et se détendre tout en faisant un balayage corporel en respirant.

7- Manger en pleine conscience.

8- La méditation des cailloux :

Cette pratique se fait en utilisant quatre cailloux par personne, tout en respirant et en visualisant les différents symboles donnés aux cailloux :

- La fleur : symbole de fraîcheur.
- La montagne : symbole de solidité.
- L'eau tranquille : symbole de tranquillité.
- L'espace : symbole de liberté.

Katherine Weare insiste dans sa partie sur le rôle qu'ont à jouer les établissements scolaires dans la culture du bien-être et du bonheur. Elle cite Aristote qui disait qu'« éduquer l'esprit sans éduquer le cœur n'est pas éduquer ». Selon elle : « on demande aux établissements d'enseignement d'axer leurs efforts sur l'intellect et l'obtention de résultat » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.58) en négligeant de promouvoir des compétences nécessaires afin de mener une vie épanouie. Elle cite entre autres, le fait d'« être en contact avec ses émotions et d'acquérir les aptitudes nécessaires au niveau relationnel » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.58)

2.3 Qu'est-ce que la présence attentive ou la pleine conscience ?

Ramener notre esprit à notre corps se fait à travers la présence attentive notamment la respiration consciente. En effet, Thich Nhat Hanh explique que « la pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p.18) Il s'agit donc de pratiquer différentes activités quotidiennes prêtant attention à ce que nous faisons et ainsi ramener notre esprit dans notre corps. Il ne s'agit donc pas nécessairement

de le faire en étant assis dans une salle de méditation. Il cite entre autres, le fait de manger, de marcher ou de prendre sa douche en pleine conscience.

Il décrit la pleine conscience comme un « art de vivre » dont la pratique génère joie et bonheur. La pleine conscience permet d'améliorer l'attention.

L'avant-propos de ce livre « Un prof heureux peut changer le monde : la pleine conscience à l'école » est rédigé par Jon Kabat-Zin, expert reconnu pour ses nombreux travaux et écrits sur la présence attentive. Jon Kabat Zin explique dans son texte que l'attention est un « instrument d'apprentissage » et qu'il serait donc pertinent que la capacité à prêter attention soit enseignée aux élèves plutôt que de leur répéter sous forme de consignes de prêter attention. Selon lui, la pratique de la présence attentive permettrait « d'accorder » cet instrument. Par ailleurs, l'auteur compare l'enseignement de la pleine conscience à celui de l'éducation physique qui est déjà reconnu dans les écoles, ainsi la pleine conscience serait enseignée « comme une sorte d'entraînement mental, lors de laquelle le muscle de la pleine conscience est éveillé, activé et renforcé par une pratique continue » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p. 12)

De plus, il met en évidence le fait que le monde soit en changement constant et l'incertitude qui en résulte quant aux compétences intellectuelles qui seront exigés des futurs travailleurs, cela dit il affirme qu'une chose est certaine :

« Pour faire preuve de créativité, aimer son travail, naviguer entre le numérique et l'analogique et passer toute une vie à apprendre, il sera essentiel pour les jeunes de tout âge de développer la faculté d'être présent » (Nhat Hanh et Weare, 2018, p. 12).

Outre les ouvrages mentionnés, j'ai consulté de nombreux articles de recherche scientifiques et non-scientifiques sur le sujet. Parmi les articles validés scientifiquement, on retrouve des conclusions pertinentes:

La pratique de la pleine conscience de façon régulière pourrait réduire l'anxiété chez les élèves, améliorer leur rendement académique et développer leurs compétences sociales,

selon les résultats d'une étude menée par Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. en 2008.

Une autre étude menée par Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Lefrançois, D. et al. En 2018 analyse l'effet de la pleine conscience et la psychologie positive sur le bien-être d'enfants qui souffrent de problèmes de santé mentale. En voici le résumé :

Après avoir présenté la psychologie positive, les effets et les résultats de la pleine conscience sur le bien-être chez les adultes et les adolescents selon plusieurs recherches déjà faites. Après avoir démontré avec des références que le bien-être n'est pas incompatible avec la présence d'une maladie mentale chez la personne. Après avoir déduit, toujours selon des recherches, que la pleine conscience, bien qu'elle consiste à accorder de l'attention aux émotions positives et négatives que la personne ressent, a un effet à la fois direct et indirect sur le bien-être en enrichissant les sensations positives mais aussi en améliorant les fonctions d'autorégulation grâce au fait de se concentrer entre autres sur les différents signaux psychologiques et environnementaux. Les auteurs arrivent à la conclusion qu'il n'existe encore aucune étude qui a mesuré la contribution que pourrait avoir la pleine conscience sur le bonheur chez un enfant qui souffre d'un problème de santé mentale.

Le bonheur ou la sensation de bien-être n'est pas incompatible avec la présence d'un trouble de santé mentale chez les jeunes. La psychologie positive peut être incluse dans la pratique de la pleine conscience même si la pleine conscience consiste à vivre toutes les sensations, qu'elles soient positives ou négatives.

Enfin, un autre article scientifique publié par Burke (2010) « Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field », donne un aperçu des recherches faites sur la pleine conscience auprès des adolescents.

D'après les conclusions, les résultats sont encourageants. Même si le nombre d'études est limité. Il est démontré que la pratique de la pleine conscience serait faisable et bénéfique pour les enfants et les adolescents. Ce serait donc à envisager dans le cadre scolaire.

Plusieurs autres articles non validés scientifiquement présentent également l'état de la recherche ainsi que des recommandations sur le sujet :

Selon Gosselin et Turgeon (2015) « La pleine conscience fait référence à l'idée de porter une pleine attention aux expériences et aux événements du moment présent dans une attitude de non-jugement et d'acceptation (Reid, 2009). »

Les adolescents sont de très bons candidats pour les raisons suivantes :

Ils vivent une période de changements rapides sur le plan neurophysiologique, difficulté à réguler les émotions et leur sensibilité au stress physiologique augmente.

Toujours selon Gosselin et Turgeon (2015), voici les impacts et les défis d'une approche préventive de pleine conscience en milieu scolaire :

Impacts :

- Intérêt des jeunes pour la pleine conscience
- Meilleure concentration
- Créativité
- Réduction de stress
- Autorégulation
- Climat et gestion classe positive
- Impact favorable sur la réussite scolaire.

Défis :

- Limite des études sur le sujet (les conclusions ne sont pas généralisables)
- La formation et la disponibilité des membres du personnel

- La coopération du milieu scolaire et des parents.

Gutierrez, A. S., Krachman, S. B., Scherer, E., West, M. R. et Gabrieli, J. D. E. (2019) , dans leur article, font un état de la recherche sur l'effet de la pleine conscience sur les élèves :

- Amélioration de l'attention et de l'autorégulation
- Concentration
- Amélioration du rendement académique
- Réduction de stress

Le lien entre la pleine conscience et le rendement académique est un lien positif selon l'expérimentation du centre de recherche (MAAS : test de mesure). Ce lien a été mesuré grâce au programme qui suit :

- Les effets de la pleine conscience expérimentée à l'école sur les élèves : programme de 8 semaines / 4 fois semaine /sessions de 45 minutes : résultats modestes mais significatifs, vérifiés au moyen d'entrevues et d'imagerie du cerveau.

Résumé des résultats : réduction de la perception du stress, augmentation de l'attention (élément du self-control)

Les auteurs formulent les recommandations suivantes :

- Familiariser l'école au langage de la pleine conscience, sensibiliser à la pleine conscience.
- Permettre aux enseignants de se former et de s'informer sur le sujet. Les effets seraient bénéfiques pour les enseignants ainsi que pour les élèves.
- Donner du temps pour la présence attentive.
- Faire en sorte que la présence attentive soit intégrée de façon structurée et scientifique, qu'elle ne soit pas interprétée comme une religion.

Dans une revue conceptuelle et empirique, Heeren, A., & Philippot, P. (2010) définissent d'abord la pleine conscience :

- 1- Basée sur la méditation bouddhiste
- 2- « Un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. »
- 3- Maintien de l'attention sur un stimulus + attitude de non-jugement (acceptation sans a priori)

Ils présentent ensuite le Modèle théorique de Bishop et al., 2004 :

Compétence d'ordre métacognitive qui a deux composantes :

- 1- Autorégulation de l'attention (diriger le focus attentionnel d'un stimulus à un autre) + orientation attentionnelle vers l'expérience (attitude, observer sans volonté de modifier, acceptation active)

Enfin, ils délimitent les critères de participation suggérés pour un tel programme:

- Y consacrer du temps.
- N'est pas conseillée aux personnes souffrant d'une tendance à la dissociation ou de phobies de type intéroceptif.

Quant à l'efficacité :

« Une série d'études cliniques a démontré l'efficacité de l'apprentissage de la pleine conscience dans la prévention de la rechute dépressive auprès de clients en rémission d'épisodes dépressifs majeurs récurrents »

« Au sein d'échantillons non cliniques, les interventions basées sur la pleine conscience sont associées à une réduction du niveau de psychopathologie générale » Heeren, A., & Philippot, P. (2010)

2.4 Objectifs de l'intervention

La problématique a été de constater que mes élèves sont peu outillés afin de prendre soin de leur hygiène mentale. Bien que le volet bien-être soit pris en charge de plus en plus dans les écoles à travers le monde, et ce même à l'université comme on a pu voir dans mes explications antérieures, les élèves de mon école n'ont jamais pu bénéficier de ce genre d'intervention ou de sensibilisation.

Après avoir pris connaissance des recherches faites sur la présence attentive en milieu scolaire ainsi que des recommandations de plusieurs auteurs qui se sont penchés sur le sujet. L'objectif de l'intervention est de réaliser, avec les élèves, des activités qui s'inspirent des IBPA (interventions basées sur la présence attentive) dans le cadre de mes cours d'espagnol. Ces activités contribueraient à les sensibiliser à leur hygiène mentale afin de les aider à réguler leurs émotions, mieux se concentrer et ainsi réduire leur anxiété.

Selon, les articles et les lectures examinés, les IBPA en milieu scolaire auraient de nombreux effets positifs tels que la réduction de stress, l'amélioration de l'attention et du rendement académique, etc. Malgré le fait qu'il n'y ait pas encore assez de recherches sur le sujet, selon la recherche détaillée plus haut.

Objectifs spécifiques :

- 1- Sensibiliser les élèves à l'hygiène mentale, à la présence attentive et à la relaxation.
- 2- M'engager dans une démarche de développement professionnel en me formant sur le sujet afin de m'adapter à mon milieu de travail.
- 3- Créer un environnement relaxant et positif en classe, qui favorise le bien-être et la concentration.

CHAPITRE 3

MÉTHODOLOGIE

3.1 Contexte de l'intervention et participants

Avant d'entreprendre des recherches, dans le cadre de cet essai, j'avais développé ma propre méthode pédagogique en m'inspirant de mes lectures et de mes recherches personnelles sur la pleine conscience. Ma méthode consistait tout simplement à dédier les cinq premières minutes de chaque cours à la sensibilisation au bien-être et à la présence attentive. À l'aide d'une [vidéo](#) trouvée sur Youtube, j'invitais les élèves à prêter attention à leur respiration et au moment présent. Dans la vidéo, on peut voir une goutte qui monte et redescend. La personne qui regarde la vidéo est censée inspirer à chaque fois que la goutte monte et expirer lorsqu'elle redescend. Cela dit, je leur rappelle à chaque fois, que c'est un moment de relaxation et qu'ils peuvent respirer à leur rythme, garder les yeux ouverts ou fermés, s'installer confortablement dans la position de leur choix, etc.

Selon Andrew Huberman (2022), professeur et chercheur en neurosciences à l'université de Stanford, le fait d'inspirer deux fois et d'expirer longuement par la suite, permettrait entre autres, d'oxygéner le cerveau et d'apporter instantanément un état de calme en supprimant l'activité de l'amygdale, l'une des parties du cerveau qui sont responsables du stress. C'est une façon de respirer que j'utilise personnellement et je les invite à l'adopter s'ils le souhaitent également. Le plus important est de garder le silence et de profiter de ce moment de calme pour se détendre. Après avoir respiré pendant au moins deux minutes, je les invite à penser à quelque chose de positif pour lequel ils ressentent de la gratitude. Cela peut-être une activité qu'ils aiment faire, une personne qu'ils aiment, un repas, un film, une chanson, un jeu ou simplement le fait d'être en vie, en santé, etc. Ils peuvent ensuite partager cette pensée entre eux. Certains veulent parfois la partager avec tout le groupe, car je partage moi-même ma pensée positive avec eux.

Il m'arrive de ne pas faire cette partie et de partager avec mes élèves mes lectures et mes derniers apprentissages concernant le bien-être, le fonctionnement du cerveau et la façon dont on peut tirer profit de ces connaissances afin d'améliorer son quotidien. Par exemple, les bienfaits de s'exposer à la lumière du jour au réveil, etc.

Ensuite, j'invite les élèves à faire quelques mouvements pour s'étirer et se dégourdir. J'en profite pour renforcer le vocabulaire sur les parties du corps en espagnol : rotation du cou, des épaules, étirement des bras, etc.

Après avoir choisi ce sujet pour mon essai, j'ai longuement réfléchi à une méthode crédible, qui serait basée sur les recherches scientifiques plutôt que sur mon intuition. Une méthode à la fois simple, rapide et envisageable dans le contexte d'un groupe de 30 adolescents qui ont trois périodes d'espagnol sur un cycle de neuf jours. De plus, il fallait que ce soit gratuit et en français. En effet, il existe de nombreux différents programmes basés sur la pleine conscience élaborés spécifiquement pour le milieu scolaire. Cela dit, ils sont, à ma connaissance, destinés aux élèves anglophones, car ces programmes sont créés principalement aux États-Unis ou dans des provinces canadiennes anglophones.

Dans son livre « L'école en pleine conscience » de Patricia Jennings (2019) dresse une liste et présente les différents programmes qui existent. Certains sont validés scientifiquement dont, entre autres :

- **Le programme Holistic Life Foundation :**

Un programme qui a fait ses preuves, destiné aux enfants et aux adolescents issus de milieu défavorisé qui propose des postures de yoga, des mouvements, des techniques de respiration ainsi que des éléments didactiques sur la pleine conscience. (Durée : 12 semaines : 4 jours par semaine / 45 minutes par séance)

- **Le programme Inner Kids :**

Programme destiné aux enfants et aux adolescents

Il enseigne, entre autres, l'attention, l'équilibre, le service à la communauté et la compassion. La séance s'achève avec « une pratique de souhaits bienveillants » (Jennings, 2019, p.281)

-(Durée : entre 10 et 12 semaines : 4 jours par semaine / 45 minutes par séance)

- **Le programme Kripalu Yoga :**

Conçu pour des adolescents afin qu'ils développent des compétences sociales et émotionnelles. Ce sont 24 leçons, ou il est enseigné de respirer, du Yoga, des activités de présence attentives, etc.

(Durée : 6 semaines : 2 à 3 fois par semaine)

- **Le programme Learning to Breathe :**

Conçu pour des préadolescents et des adolescents. Ce programme a été adopté dans plusieurs écoles au Canada et aux États-Unis. Il vise à « développer la conscience émotionnelle, et améliorer la régulation émotionnelle, la focalisation attentionnelle et la réduction de stress. » (Jennings, 2019, p.283) Ce programme a fait l'objet de quelques études qui ont prouvé son efficacité.

(Durée : une fois par semaine / 45 minutes par séance)

- **Le programme Minfullness in Schools :**

Connu pour son programme «.b » : Stop, Breathe and Be.

Son efficacité a été testée par les chercheurs de deux universités, avec des résultats encourageants. Les élèves sont invités entre autres à respirer, à faire un balayage corporel et à marcher en pleine conscience.

(Durée : 9 leçons qui se déroulent sur 8 semaines : 4 jours par semaine / 45 minutes par séance)

- **Le programme MindUp :**

Programme destiné principalement aux écoles primaires. Ce programme propose plusieurs activités (pleine conscience, psychologie positive, apprentissage social et émotionnel, etc.) qui se pratiquent au quotidien et qui sont donc plus adaptées pour les enfants du primaire.

(Durée : tout au long de l'année, pratique quotidienne adaptée au primaire)

- **Le programme Transformative Life Skills :**

Élaboré par l'Institut Niroga, ce programme combine Yoga, méditation et pleine conscience. Il a été utilisé par des enfants, des adolescents et des adultes et il a été démontré par une étude pilote, grâce à des questionnaires, que les participants avaient une meilleure sensation de bien-être, se sentaient moins stressés et ruminaient moins.

(Durée : 12 leçons / 4 unités)

Ces programmes s'inspirent des différentes méthodes élaborées par des scientifiques pour les adultes comme :

- L'entraînement à la gestion du stress basé sur la pleine conscience (MBSR, MindfulnessBased Stress Reduction; Kabat-Zinn, 1990)
- La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

Ces programmes exigent du temps et un engagement important de la part des élèves, ce qui relève de l'impossible dans mon contexte d'enseignement. Ils font en général l'objet d'études de thèses de doctorat.

D'autres programmes, tels que Calm Classroom et Inner Résilience sont également populaires mais n'ont pas été validés scientifiquement, selon Patricia Jennings (2018).

Cela dit, j'ai eu l'agréable surprise de trouver un manuel unique en son genre, destiné aux enseignants et rédigé par des experts sur le sujet de la présence attentive au Québec : Catherine Malboeuf-Hurtubise et Éric Lacourse « Mission méditation, pour des élèves épanouis, calmes et concentrés ».

Ce livre, qui s'appuie sur des recherches récentes au sujet de la pleine conscience en milieu scolaire, propose des activités simples, qui durent entre 5 et 10 minutes et qui sont adaptés aux enfants et aux adolescents.

J'ai donc décidé de m'inspirer de ces activités et de les adapter à mes objectifs pédagogiques disciplinaires en y apportant quelques changements. Le livre propose neuf activités méditatives qui invitent à prêter attention au moment présent à travers la respiration mais également à travers l'ouïe, le goût, la vision, etc.,

Les auteurs, Éric Lacourse et Catherine Malboeuf Hurtubise, présentent la méditation basée sur la présence attentive comme une pratique qui se distingue des autres types de méditations (méditation transcendantale et méditation zen) qui visent la contemplation. En effet, plutôt que de diriger son attention vers « un objet, un mantra ou une pensée ». Ce type de méditation « vise plutôt l'observation du contenu des pensées, des émotions et des sensations corporelles, et ce, de manière détachée et exempte de jugement » (Lacourse & Malboeuf-Hurtubise, 2016, p.12)

Selon eux, la méditation basée sur la présence attentive est une pratique laïque bien qu'elle tire son origine des enseignements bouddhistes. Son développement a été fait « dans un effort conscient d'allier les enseignements bouddhistes traditionnels à la pratique moderne de la médecine et de la psychologie » (Lacourse & Malboeuf-Hurtubise, 2016, p.12). Des recherches en neurosciences, ont démontré que la pratique de la méditation aurait un impact positif sur la plasticité neuronale, la perte de matière grise, la régulation émotionnelle et l'attention.

Les deux auteurs citent l'impact positif, démontré par la recherche, que la méditation basée sur la pleine conscience aurait sur, entre autres, les problèmes reliés à l'attention en classe, à l'autorégulation des émotions, aux problèmes de comportement, à la détresse psychologique, etc. Ils nomment des exemples d'études menées auprès des élèves. Voici quelques-uns des exemples cités.

Chez des élèves de troisième année du primaire ayant des comportements perturbateurs. La pratique de la présence attentive a fait en sorte que les élèves soient plus attentifs, aient moins de comportements inadéquats ou des comportement associées à l'hyperactivité et à l'impulsivité. Les mêmes résultats ont été observés chez des adolescents, chez qui la méditation a eu impact sur les comportements inadéquats ainsi que sur l'autorégulation.

Chez des élèves de quatrième et cinquième année, on a observé un impact sur entre autres, le fonctionnement exécutif, l'empathie, l'optimisme et les symptômes dépressifs.

Enfin, des recherches ont également été menées auprès d'adolescents et de préadolescents, chez qui effet préventif a été observé sur « l'optimisme, l'identité ainsi que les compétences sociales » (Lacourse & Malboeuf-Hurtubise, 2016, p.18)

Bien que ces activités soient principalement adaptées aux élèves du primaire, les auteurs suggèrent aux enseignants de s'approprier les activités proposées et les adapter au profil des élèves (niveau cognitif, social et émotionnel). Je les ai donc adaptés pour des élèves de secondaire 2 et fait en sorte de pouvoir développer des compétences disciplinaires par la même occasion

J'en ai choisi cinq. Les cinq ateliers choisis s'intègrent bien dans ma planification. Les auteurs suggèrent d'établir une liste de règles avec les élèves pour le bon déroulement des activités. Ils fournissent des exemples tels que :

Avoir le droit de fermer ou d'ouvrir les yeux, le fait de demeurer calme et de ne pas déranger les autres, ou encore avoir le choix de faire l'activité ou pas, etc.

Des fiches, dont une fiche d'observation, sont fournies par les auteurs du livre et il est suggéré que les élèves aient un cahier de méditation qui contiendra les différentes activités. Je me suis inspiré des fiches proposées pour élaborer mon propre cahier.

Les activités conçues par les auteurs ont pour thème la mission d'un extraterrestre qui explore notre monde pour la première fois. Cette idée permet à l'élève de se mettre dans la peau du personnage et ainsi être attentif à son environnement. Il est suggéré de respecter l'ordre proposé. Bien que j'aie choisi de faire seulement 5 des 9 activités proposée, j'ai respecté l'ordre proposé qui semble bien étudié et fort pertinent. J'ai fait cette expérimentation auprès d'un seul groupe.

3.2 Séquence d'enseignement

Cette séquence d'enseignement se déroule sur plusieurs cours où j'ai pris le temps d'introduire une activité par cours. L'activité numéro 3 qui est la respiration a été reprise de nombreuses fois par la suite au début des cours réguliers.

Activité 1 :

La boule à neige : il est proposé d'apporter une boule en verre qui contient de la neige pour que les élèves puissent visualiser la façon dont les pensées, les émotions et les sensations, peuvent envahir l'esprit et comment le fait de se poser permet de revenir au calme et voir plus clair.

La méditation est ensuite expliquée aux élèves :

« Un temps d'arrêt pendant lequel on prend un moment pour observer ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous » (Lacourse & Malboeuf-Hurtubise, 2016, p.27)

Un script est proposé pour expliquer les bienfaits de la méditation et mieux l'expliquer en citant l'exemple de la boule à neige. Ensuite, il est suggéré de définir les mots : émotion, pensée et sensation physique avec la participation des élèves.

J'en profite pour enseigner ce vocabulaire en espagnol. Des fiches sont fournies, je m'en suis inspirée pour en créer, Je compte laisser les élèves travailler en équipes et faire des recherches afin de trouver les définitions et les traductions. On fera ensuite un retour en grand groupe et on complètera les fiches.

Activité 2

Cette activité de dix minutes fait appel au sens du goût. Il est suggéré d'apporter des canneberges séchées et d'inviter les élèves à les goûter en pleine conscience. Avant de les manger, ils doivent toucher, sentir et prendre tout leur temps avant de mâcher les canneberges. Un script de méditation guidée est proposé. Je l'ai utilisé en l'adaptant à l'âge de mes élèves.

Questions pour le retour en petits groupe puis éventuellement en grand groupe :

- As-tu aimé l'activité ?
- Quelles ont été tes premières impressions ?
- Qu'as-tu découvert pendant l'activité ?
- As-tu réussi à rester concentré sur le fruit ?
- Si tu savais qu'il s'agissait d'une canneberge, l'as-tu découverte sous un autre jour ?

Activité 3

La troisième activité s'appelle Pause éclair dans l'espace-temps. Il s'agit tout simplement de prendre une pause en présence attentive. Dans le script, les élèves sont invités à respirer à leur rythme et à observer comment ils se sentent. Cette activité peut durer entre trente secondes et cinq minutes. Il est possible de la faire dans des moments de transition ou lorsque les élèves semblent agités. Lors de la conférence « Rethink

Education » organisée et publiée par [Logitech](#), le neuroscientifique et chercheur Andrew Huberman suggère aux enseignants un protocole qu'il a lui-même élaboré en se basant sur la recherche dans le domaine du fonctionnement du cerveau et la façon dont on peut l'optimiser. L'une de ses suggestions est justement le fait de donner des pauses aux élèves, après leur avoir enseigné un contenu. Selon lui ceci leur permettrait d'assimiler ce qu'ils viennent d'apprendre en favorisant ce qu'il appelle « neural répétitions ». Notre cerveau engendre ces « répétitions » pendant le sommeil, ce qui permet d'assimiler nos apprentissages (Huberman, 2021). Ceci me donne une raison de plus pour instaurer des petites pauses pendant mes cours. Cela dit, le partage ne sera pas fait après chaque pause. Ils noteront toutefois leurs observations sur la fiche à quelques reprises et ce même si la pause a été courte, comme le suggèrent les auteurs.

Questions pour le retour en grand groupe.

Activité 4

La quatrième activité s'intitule « les oreilles bioniques ». Le sens de l'ouïe est donc exploré grâce à cette activité, qui propose aux élèves d'écouter un morceau de musique en présence attentive. Pour cela, il est suggéré faire écouter une pièce de musique instrumentale aux élèves. Il leur est demandé de prêter attention aux différents instruments et de les inscrire sur une feuille.

Afin d'enseigner des contenus disciplinaires, je souhaite présenter cette activité trois fois avec trois pièces musicales originaires de pays hispanophones. Après chaque présentation, j'inviterais les élèves à faire de brèves recherches sur la pièce jouée, le style, les instruments...etc. Encore une fois, un script est suggéré afin de guider l'exercice.

Voici les morceaux sélectionnés :

- [El condor pasa](#) : œuvre musicale péruvienne jouée, entre autres, avec des instruments autochtones des Andes.
- [Por una cabeza](#) : célèbre tango argentin.

- [Entre dos aguas](#) : instrumental où se marient le flamenco et la rumba créé par le célèbre musicien espagnol Paco de Lucia

Questions pour le retour en petits groupe puis éventuellement en grand groupe :

- As-tu aimé l'activité ?
- Quelles ont été tes premières impressions ?
- Les sons ont-ils provoqué chez toi des émotions particulières ? Des sensations physiques ? Des pensées ?

Activité 5

Lors de cette dernière activité, il s'agit d'inviter les élèves à explorer une image en prêtant attention au sens de la vue. Ils devront donc se concentrer en regardant l'image et repérer les moindres détails. Un script invitant à adopter l'attitude d'un extraterrestre est proposé.

Tout comme l'activité précédente, je souhaite réaliser cette activité plus d'une fois. J'ai donc choisi deux peintures produites par deux artistes hispanophones célèbres : Pablo Picasso et Frida Kahlo.

Je compte leur montrer l'un des tableaux les plus connus dans le monde, réalisé par le célèbre peintre espagnol Pablo Picasso en 1937 à la suite du bombardement de la ville dont la toile porte le nom : La Guernica.

Cette toile représente l'horreur de la guerre de façon puissante mais tout à fait particulière. En effet, aucune bombe n'est représentée dans la peinture. Elle comporte plutôt de nombreux symboles et détails qui font référence à cet événement tragique et qui ont fait l'objet de nombreuses analyses. Se concentrer sur ces détails est une belle occasion pour pratiquer la présence attentive.

Je compte par la suite leur parler du cubisme ainsi que de la guerre civile espagnole et leur montrer une vidéo pour qu'ils en apprennent un peu plus sur le sujet.

La deuxième toile choisie est [Autoportrait à la frontière entre le Mexique et les États-Unis](#), (i-D, 2017) réalisée par Frida Kahlo en 1932 ou l'on peut voir de nombreux symboles et détails qui représentent le contraste entre les cultures mexicaine et étasunienne, selon le point de vue de la célèbre peintre. Des informations seront ensuite données ou feront l'objet d'une recherche en petits groupes sur les enjeux historiques et actuels entre le Mexique et les États-Unis ainsi que sur la célèbre peintre et son mari Diego Rivera.

Cela dit, avant les contenus didactiques, des questions seront posées pour le retour en petits groupe sur la présence attentive et puis éventuellement en grand groupe :

- As-tu aimé l'activité ?
- Quelles ont été tes premières impressions ?
- Cette image a-t-elle provoqué chez toi des émotions particulières ? Des sensations physiques ? Des pensées ?

Les auteurs proposent, en complément, quatre activités inspirées de la psychologie positive pour aider les élèves à se sentir bien.

J'ai choisi d'adapter trois des activités suggérées afin de les proposer à mes élèves :

Activité 1

En se basant sur la recherche, qui a démontré un lien entre la gratitude et le sentiment de bien-être. Les auteurs proposent une activité sur la gratitude qu'ils nomment « Mes étoiles de gratitude ».

Il s'agit tout d'abord de définir la gratitude avec les élèves. Il est ensuite demandé aux élèves d'écrire leur palmarès des trois meilleurs moments de la journée, de leurs petits bonheurs et des moments pour lesquels ils sont reconnaissants. Je compte leur demander

de faire l'activité en espagnol et partager avec leurs voisins s'ils le souhaitent. Il est recommandé de faire l'activité plus d'une fois.

Activité 2

Pour cette activité intitulée « Mes forces personnelles », une fiche avec des forces est proposée à l'élève et il doit colorier les forces avec des couleurs selon sa perception.

Vert : mes plus grandes forces.

Jaune : celles que j'aimerais développer.

Bleu : les forces qui me décrivent, mais moins bien.

Rouge : les forces qui ne me décrivent pas du tout.

J'ai fait l'activité en espagnol en m'inspirant de la fiche proposée.

Activité 3

Prendre soin de soi.

Cette activité consiste à sensibiliser les élèves à l'importance de prendre soin de soi. Il est donc proposé de discuter avec les élèves sur le sujet et de leur demander des exemples d'activités que l'on peut faire pour prendre soin de soi-même. Les élèves préparent ensuite une liste avec d'activités pour prendre soin de soi-même et ils choisissent deux ou trois activités à faire au cours de la semaine. Je compte leur proposer d'élaborer une liste à deux en espagnol.

Il est recommandé, pour aller plus loin, de les inviter à discuter sur la différence qu'il existe entre l'égoïsme et le fait de prendre soin de soi-même.

Pourquoi est-il important de prendre soin de soi ?

Quand prendre soin de soi devient de l'égoïsme ?

Les résultats de mon expérimentation sont évalués grâce aux annotations prises dans mon journal de bord, les questionnaires remplis par les élèves ainsi que les remarques issues de la discussion qui a suivi avec les élèves à la suite de l'expérimentation.

Il s'agit, en premier lieu d'une analyse interprétative des observations et des réflexions notées dans le journal de bord. « Les analyses interprétatives et la théorisation ancrée dans lesquelles l'analyste procède en repérant, dans le texte, des exemples ou « instances » de concepts théoriques cachés dans les moments anecdotiques des événements, ce repérage impliquant la possibilité d'une double lecture, celle du contenu manifeste et latent des événements » (Van der Maren, 2006, p. 77-78).

CHAPITRE 4

RÉSULTATS ET DISCUSSION

4.1 Journal de bord

Pour ce qui est de l'analyse interprétative de mon journal de bord, je suis arrivée aux conclusions suivantes après la lecture des notes prises et la réflexion faite à la fin de l'expérience.

Tout d'abord, mon journal de bord a consisté à prendre des notes réflexives sur la façon dont se déroulait chacun des cours où une activité de présence attentive avait lieu. J'y notais les forces et les faiblesses, mes impressions ainsi que des pistes d'amélioration envisageables.

Selon mes impressions, de manière générale, la plupart des activités ont été bien reçues et appréciées par les élèves, qui n'ont pas l'habitude d'avoir du temps pour faire autre chose que d'étudier en classe. Selon mes observations, les adolescents souhaitent respirer davantage en classe, ils ont aussi soif de relaxation.

Il m'a semblé, selon l'enthousiasme observé chez mes élèves, que l'activité la plus appréciée est celle de la marche consciente. En contrepartie, l'activité la plus difficile à réaliser et qui semblait moins appréciée par certains est la respiration. En effet, certains élèves se sentent gênés ou ont du mal à fermer leurs yeux et se laisser aller.

Avec le temps, et au fur et à mesure que les séances de respiration se répétaient, un climat de confiance s'installait en classe et de plus en plus d'élèves réussissent à se laisser aller. Cela dit, certains élèves n'ont jamais réussi et bien qu'ils aient gardé le silence, ils dessinaient ou lisaient ce qui était à leur portée.

J'avais l'impression que pour certains élèves, très performants, et au regard de certains enseignants de l'école, ces activités étaient considérées comme une perte de temps. La majorité des enseignants ainsi que la direction encourage ces interventions, qui sont basées sur la recherche. D'ailleurs, nous en avons discuté dans le cadre de la communauté d'apprentissage sur l'anxiété, qui réunissaient chaque trois semaines une

dizaine d'enseignants pour comprendre le stress et l'anxiété des élèves de notre milieu et trouver des moyens d'interventions pour y remédier et leur venir en aide. On notait cependant une certaine réticence de la part de certains enseignants de l'école quand on partageait le fruit des rencontres de la communauté d'apprentissage. Certains enseignants qui semblent privilégier la rigueur et la performance. Il m'a semblé que certains élèves très performants avaient la même façon de penser.

Points positifs :

- Avec le temps, les élèves demandent par eux même de pratiquer des exercices de pleine conscience. Plusieurs remerciements m'ont été faits.
- Les adolescents apprécient fortement de prendre de pauses pour se relaxer. Ils sont très enthousiastes à l'idée de le faire et me le demandaient tout le temps par la suite quand l'expérimentation était terminée.

Difficultés :

- Faire garder le silence pendant la marche consciente
- Convaincre tous les élèves de se laisser aller et de fermer les yeux pour respirer
- Réticence de certains élèves performants

Conclusion et pistes d'amélioration :

- Je compte faire ces activités à chaque année et augmenter le nombre de fois pour les marches conscientes, qui semblent susciter plus d'intérêt, sans doute parce que les élèves restent assis bien trop longtemps toute la journée, enfermés dans l'école.
- Je compte consacrer plus de temps pour permettre aux élèves de faire par eux-mêmes des recherches sur le stress, la présence attentive, la respiration, le bien-être et la concentration.

Par ailleurs, voici un courriel reçu d'une maman d'élève à la fin de l'année scolaire qui a suivi l'expérimentation :

« Je veux vous écrire depuis un certain moment, je profite de la fin des cours pour le faire.

Quelle chance a eu Danaë de vous avoir sur son parcours scolaire ! J'ai trouvé fantastique tout au cours de l'année que vous sortiez du cadre académique "normal" pour aborder la pleine conscience avec vos étudiants. C'est un mode de vie que j'essaye de transmettre à la maison, mais qui est beaucoup plus cool venant de vous que de sa mère !! Elle a partagé avec nous vos marches dans l'école, vos dégustations de chocolat et toutes ces prises de conscience sur l'anxiété et le stress.

Pour la première fois dans son parcours scolaire, l'apprentissage ne se limitait pas à des notions théoriques d'une matière et portait sur un aspect souvent mis de côté, mais qui je le crois fera un grand bien à vos élèves, c'est rafraîchissant.

Vous avez ouvert ses horizons et lui avez transmis un outil concret pour mieux aborder ses enjeux face à l'anxiété. Lors d'un examen de mathématiques la semaine passée, ou elle ne comprenait pas une question, elle a eu le réflexe de relire en pleine conscience, puis elle a vu les choses autrement et a été en mesure de répondre.

Merci beaucoup d'oser faire les choses autrement. »

4.2 Discussions avec les élèves, témoignages et questionnaires

J'ai procédé à une analyse qualitative des témoignages et impressions recueillis et communiqués par les élèves en faisant des rapprochements, mises en relation de données et mises en perspective, etc. (Paillé & Mucchielli, 2008) « Ce qui reste alors – l'analyse qualitative dans sa forme essentielle – et qui est tout un univers, c'est « une démarche discursive et signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation d'un témoignage, d'une expérience ou d'un phénomène » (Paillé, 1996b). » (Paillé, 2007, p.415).

Discussions avec les élèves

Mes élèves sont des adolescents de 13 ou 14 ans, scolarisés en deuxième secondaire. J'ai ouvert et enregistré des discussions avec le groupe après l'expérimentation des activités suivantes :

- Écoute en pleine conscience « Les oreilles bioniques »
- Manger en pleine conscience
- Marche consciente

Il faudrait mentionner que les discussions n'ont pas duré longtemps car les élèves semblaient gênés de partager leur expérience personnelle devant tout le groupe. Il aurait probablement fallu que j'enregistre des discussions en petits groupes. La majorité ont toutefois partagé leurs impressions en petits groupes.

Commentaires des élèves à la suite de l'exercice d'écoute en présence attentive :

Avez-vous aimé ?

Personne n'avait répondu négativement.

Quelles sont vos impressions ?

Un élève a répondu qu'il n'y avait pas beaucoup d'instruments

Une autre que ça l'a fait penser à une musique médiévale.

Les sons ont-ils provoqué chez toi des émotions particulières ? Des sensations physiques ? Des pensées

Un élève a mentionné ressentir de l'ennui, pour un autre une sensation de calme.

Certains ont avoué avoir ressenti des frissons.

Pour ce qui est des pensées, certains ont mentionné avoir pensé à des jeux vidéo ou au dessin animé les cités d'or.

Certains ont pensé à la nature, endroit près d'un cours d'eau, d'autres à des voyages.

Avez-vous réussi à vous concentrer? Qu'est-ce que vous avez entendu ?

Le quart du groupe a levé la main.

Deux élèves ont mentionné plusieurs détails sonores, flute péruvienne, l'eau qui coule, etc.

Commentaires des élèves à la suite de l'activité « manger en pleine conscience » :

As-tu aimé l'activité ? Personne n'avait répondu négativement.

Quelles ont été tes premières impressions ?

Deux élèves mentionnent que c'était bizarre d'avoir dans la main un aliment sans le voir (ils avaient les yeux fermés)

Une autre dit avoir été surprise de sentir autant l'odeur avec les yeux fermés.

Qu'as-tu découvert pendant l'activité ?

Certains goutaient à des canneberges séchées pour la première fois de leur vie.

Certains mentionnent qu'ils ont découvert qu'ils n'aiment pas les canneberges séchées sans sucre ajouté.

Plusieurs semblent frappées par leur sens d'odorat, les yeux fermés.

Plusieurs élèves parlent de la difficulté d'attendre avant de manger et d'utiliser tous ses sens peu à peu.

D'autres mentionnent que le fait d'y aller peu à peu, en présence attentive, donne beaucoup plus de goût à l'aliment mangé.

As-tu réussi à rester concentré sur le fruit ?

La majorité disait avoir pu se concentrer durant l'activité.

Certains ont avoué avoir de la difficulté.

La plupart ont réussi à faire toutes les étapes mais c'était dur une fois dans la bouche selon quelques élèves.

Si tu savais qu'il s'agissait d'une canneberge, l'as-tu découverte sous un autre jour ?

La majorité qui avait déjà goûté aux canneberges était d'accord que ça goûtait plus et l'odeur était beaucoup plus prononcée.

Commentaires après la marche consciente :

Tous les élèves aiment sortir.

Certains ont de la difficulté à garder le silence.

Ceux qui ont parlé disent avoir apprécié adopter l'attitude d'un extraterrestre et explorer d'autres planètes et textures.

Questionnaires

Une questionnaire anonyme (voir dans annexes) a été rempli par un groupe d'élèves, J'ai trouvé important de retranscrire les réponses qui ne se répètent pas. Certaines réponses semblent vouloir dire la même chose, cela dit, il y a des nuances qui sont apportées et qui sont mentionnées dans la recherche sans que je les aie explicitement citées devant les élèves. J'ai trouvé étonnant que ces derniers les mentionnent par eux-mêmes.

La majorité ont mentionné les mots « calme » et « relaxation ». Certains ont parlé de « concentration », d'autres de « stress », etc.

Quant aux nuances apportées, dans le cas de deux élèves qui mentionnent le calme par exemple. Un élève apprécie parce que ça le calme entre les cours, tandis que l'autre, avant les examens. Pour un autre c'est l'élément de la concentration qui ressort parce qu'il se sent plus calme justement, etc.

Voici les cinq questions auxquelles les élèves ont répondu anonymement, des exemples seront en annexes :

- 1- As-tu aimé les activités et pourquoi ?
- 2- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?
- 3- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?
- 4- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu refaire quelques-unes de ces activités?

5- Quelles autres activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

Réponses :

As-tu aimé les activités et pourquoi ?

Un seul commentaire négatif :

« Non, pas vraiment, car parfois je me demandais le but de faire ces activités et je me sentais bizarre de les faire. Mais en même temps, cela m'a relaxé. »

Commentaires positifs :

- « Oui, j'ai vision différente de mes sens, j'ai eu un meilleur gout quand j'ai mangé de chocolat »
- « Oui, car ça m'a permis de me sentir détendue et de vraiment me déconnecter de la réalité et de mes problèmes, j'ai pu profiter pleinement de ce moment et je me suis rappelé qu'on pouvait trouver le calme et la paix dans les choses simples »
- « J'ai apprécié car je trouve vraiment qu'elles avaient un effet relaxant et apaisant sur moi »
- « J'ai bien aimé, car c'est comme si notre pause était plus longue (15 minutes ce n'est pas assez) »
- « Oui, car ça nous permettait de prendre du temps pour nous à l'école »
- « Oui, car ça nous permettait de nous ouvrir sur nos sens »
- « Oui, généralement les cours sont axés sur les résultats académiques. Cependant, les activités de pleine conscience que nous avons faites cette année sont axés sur notre bien-être et sur notre bonheur. Ils nous rappellent que le bonheur, le bien-être et la confiance en soi sont des choses très importantes »

- « Oui, parce que c'est différent des autres cours »
- « Oui, ça me rendait plus calme »
- « Oui, parce que ça nous permettait de relaxer entre les cours »
- « Oui, parce que ça nous permet de nous relaxer avant des examens et de prendre un peu de temps pour soi. »
- « Oui, car c'était drôle à faire avec des amis »
- « Oui, car ils me permettaient de me reposer et mieux me concentrer sur le cours à venir »
- « Oui, car elles offrent un moment de détente dans les journées souvent stressantes. »
- « Oui, parce que ça aide pour mon stress. »
- « Oui, cela me donnait le gout d'aller en espagnol. »
- « Oui, car c'était intéressant et relaxant, j'avais hâte d'aller en espagnol pour avoir le temps de décompresser »
- « Oui, parce que la pleine conscience nous permettait de découvrir différentes choses que nous ne prenons pas le temps de faire tous les jours »
- « Oui, j'ai apprécié ces activités car ça m'a permis de prendre conscience de mon environnement, de me relaxer et de me concentrer. »
- « Oui, cela me permet de prendre le temps de réfléchir et de reprendre mes moyens »
- « Oui, car c'était intéressant de découvrir un autre goût que peut avoir un aliment. De plus, cela m'a rappelé qu'il est important de manger lentement et d'en profiter »

Qu'est-ce que tu as aimé le plus ?

1- Les respirations :

À mon grand étonnement, plusieurs élèves ont mentionné les respirations. Il s'agit même de l'activité la plus appréciée selon le nombre de réponses. Suivie de près par la marche

consciente. Voici les commentaires qui ne se répètent pas mot pour mot et qui apportent des notions et des nuances différentes :

- « Les respirations au début du cours, parce que je me sentais plus sereine et j'étais plus concentrée à écouter le cours après. »
- « Respirer car c'était aussi un moment de relaxation »
- « Les respirations car ça m'enlevait le stress »
- « Respirer car cela nous donnait le temps de relaxer avant le cours »
- « Respirer car ça relaxait le corps et l'esprit avant de faire de la matière et même avant de continuer notre journée ou de retourner chez nous »
- « La respiration, car ça m'a relaxé et servi pour me détendre dans d'autres situations »
- « J'ai beaucoup aimé faire les 5 minutes de respiration au début de la classe, cela me permettait de reprendre mes sens avant de commencer le cours »
- « Les 5 minutes de respiration à chaque début du cours » Commentaire rédigé tel quel par plusieurs élèves.

2- Marcher en pleine conscience,

Plusieurs ont mentionné cette activité, voici les justifications qui ne se répètent pas mot pour mot :

- « Aller dehors car j'aime respirer sous le soleil »
- « Aller dehors car ça nous permet de prendre de l'air »
- « Marcher en pleine conscience car ça m'a permis de me reposer tout en marchant »
- « Me promener en pleine conscience »
- « Marcher en pleine conscience parce que c'est plus relaxant et tout le monde le fait pour vrai » (Cet élève fait sûrement allusion au fait que certains élèves ne respirent pas en classe.)

- « Marcher en pleine conscience car ça nous a fait remarquer les détails autour de nous »
- « Marcher en pleine conscience car cela me détendait avant le cours tout en me déglorissant les jambes »
- « Marcher en pleine conscience car ça m'a permis de relaxer et de prendre le temps d'être dans le présent. »

3- Manger en pleine conscience :

La dernière activité appréciée par les élèves selon les réponses du questionnaire est celle de la dégustation. Le groupe qui a rempli le questionnaire avait dégusté une pâte de fruits enrobée de chocolat noir (Brookside)

- « L'activité sur le goût car nous avons mangé du chocolat. »
- « Manger en pleine conscience. »
- « Manger, car c'était intéressant de manger d'une autre façon. »
- « Manger le chocolat, ça m'a permis d'apprécier encore plus un aliment que j'adore déjà. J'ai aussi beaucoup apprécié la respiration en pleine conscience car ce fut très agréable et permettait de m'aérer l'esprit. »
- « Manger en pleine conscience car je ne l'avais jamais fait. »

Qu'as-tu le moins aimé ?

- « Attendre avant de manger, j'étais impatient et voulais le manger sans réfléchir »
- « Attendre avant de manger » (Commentaire repris tel quel plus d'une fois)
- « Manger en pleine conscience puisque je trouvais trop long le processus pour déguster une simple canneberge et j'ai eu de la difficulté à bien la savourer »
- « Manger, car c'était trop long »
- « Manger en pleine conscience car le chocolat fond et tache les mains »

- « Manger, car je n'aime pas manipuler la nourriture »
- « Manger la canneberge car je n'aime pas cet aliment » (Commentaire repris tel quel plus d'une fois)
- « S'asseoir sur le gazon dehors, je n'aime pas les insectes »
- « Marcher en pleine conscience car c'était difficile et ça ne m'a pas aidé autant que les autres activités »
- « Aller dehors car des élèves n'iaisaient »
- « Quand il y avait du bruit pendant les respirations, je n'arrivais pas à me concentrer sur moi-même. »
- « Quand les gens riaient ou n'iaisaient »
- « Respirer, ça c'était répétitif » (Commentaire repris tel quel plus d'une fois)
- « Respirer car ça ne marche pas pur moi »
- « Respirer en fermant les yeux, car ça me fait réfléchir de mes cauchemars et je n'aime pas ça, pis ça me fait penser à des choses que je n'aime pas. »

Qu'as-tu appris ? Vas-tu les refaire ?

- « J'ai appris que nos sens sont très importants et qu'ils sont utiles pour ressentir les choses, je vais certainement refaire l'activité avec le chocolat. »
- « Nos sens sont importants et que c'est bien de sensibiliser les personnes sur ce qu'elles mangent »
- « J'ai appris qu'il y avait toujours des façons de se détendre et de se calmer à portée de soi. Je pense que ce sera utile, si à un moment donné je ressens du stress ou que j'éprouve le besoin de faire une pause dans ma tête. »
- « J'ai appris à vivre dans le moment présent et des techniques pour se concentrer et relaxer. Je pense que ça va être utile avant des examens. Je vais appliquer ces techniques avant des événements importants. »
- « Qu'il y a plusieurs activités possibles durant les périodes de stress »

- « J'ai appris à prendre 5 minutes pour moi, je pense que cela sera utile, je fais déjà de la respiration quand je suis stressée »
- « J'ai appris que respirer calme les pensées »
- « J'ai appris que je pouvais me détendre rapidement en prenant de grandes respirations »
- « J'ai appris l'importance de ces activités et quand je marcherai, je le ferai en pleine conscience »
- « Ça m'a appris à relaxer et à savourer davantage ma nourriture »
- « J'ai appris que manger en pleine conscience c'est vraiment bien et je vais le refaire pour les choses que j'aime ou pour les nouvelles que je teste, comme ça je pourrai profiter pleinement du goût. »
- « J'ai appris à respirer et ça va m'être utile pour me calmer avant un stress quelconque »
- « Prendre des respirations, je l'ai utilisé plusieurs fois et c'est très relaxant.»
- « J'ai appris qu'il faut prendre le temps pour respirer en pleine conscience ainsi, on est moins stressés »
- « J'ai appris un moyen très simple pour déstresser et pour m'apaiser. Je vais sûrement refaire la respiration en pleine conscience, car c'est bénéfique et utile avant un examen par exemple. »
- « Respirer va me servir pour quand je suis stressée. »
- « Prendre du temps pour expérimenter ce que vis. »
- « Que je déteste les canneberges. »
- « Je ne vais pas refaire les activités. » (Commentaire repris deux fois)
- « Je vais refaire les activités dans les moments stressants. »
- « Je vais refaire la marche. » (Commentaire repris deux fois)
- « J'ai appris à bien me relaxer et les autres façons qu'on peut entreprendre pour être plus détendu, mais je ne crois pas que je vais faire les autres. »
- « J'ai appris à manger en pleine conscience, cela ne va pas être utile parce que je n'aime pas ça. Je vais probablement respirer en pleine conscience chez moi. »

- « Je vais refaire la respiration profonde pour réduire mon stress au début des examens ou quand je veux me calmer. »

Quelles autres activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Tes suggestions ?

Voici les activités suggérées par les élèves par ordre de

Plus de 4 personnes ont proposé la méditation et le yoga.

- Analyser le rythme d'une musique
- Faire du yoga (commentaire repris cinq fois)
- De la méditation (audio) (accompagnée par vous) (commentaire repris 4 fois)
- Aller plus dehors pour dépenser notre énergie et être plus calme pour le cours
- Marcher plus dehors
- Marcher dans le boisé du parc
- J'aurais aimé aller dans la forêt pour écouter le chant des oiseaux
- Séance de massage
- Body scan
- Courir en pleine conscience
- Danser en pleine conscience

Conclusion et analyse qualitative des commentaires :

Pour ce qui est de l'appréciation des activités de manière générale par les élèves, tel que cité plus haut, les commentaires des élèves confirment qu'il y a un besoin de lâcher prise qu'ils n'ont pas pu trouver ailleurs dans l'école. Ils sont nombreux à mentionner le calme, la relaxation et la détente ressentis grâce aux activités expérimentées.

Le seul commentaire négatif semble avoir été rédigé par un élève qui priorise la performance. Même s'il avoue que les activités l'ont tout même relaxé. Je pense qu'il n'était pas le seul à ne pas être tout à fait convaincu de la démarche scientifique derrière l'expérimentation et qu'il aurait probablement été plus judicieux de consacrer plus de

temps à la recherche avec les élèves en classes afin qu'ils comprennent mieux ou qu'ils découvrent par eux-mêmes les résultats prouvés par la science.

Les impressions déduites de mes réflexions documentées dans mon journal de bord semblent rejoindre les impressions que je déduis après la lecture et l'interprétation des commentaires des élèves. De plus, certains élèves semblent avoir identifié les mêmes défis et lacunes en mentionnant qu'ils étaient dérangés par les élèves qui n'avaient, ou qu'il leur était difficile de juste respirer. J'avais justement mentionné les difficultés suivantes :

- Faire garder le silence pendant la marche consciente
- Convaincre tous les élèves de se laisser aller et de fermer les yeux pour respirer
- Réticence de certains élèves performants

Cela dit, il semblerait, selon les élèves, que la respiration était l'activité la plus appréciée de toutes, malgré la difficulté de certains pour y arriver ou encore l'insignifiance de l'activité aux yeux d'autres.

L'activité la moins appréciée majoritairement est celle de manger ou alors d'attendre avant de le faire. Selon mon interprétation, cette activité comportait de la nouveauté qui a occasionné une certaine incertitude chez les élèves. Cela dit, plusieurs semblent avoir tout de même apprécié et on peut lire dans les apprentissages qu'ils vont prendre le temps de manger en pleine conscience.

Par ailleurs, plusieurs élèves mentionnent de nombreux apprentissages et la plupart comptent refaire les activités. On peut en déduire que l'introduction à ces activités a eu pour effet de les sensibiliser à la présence attentive et à l'hygiène mentale tel que souhaité dans les objectifs de l'expérimentation.

Enfin, les élèves qui ont proposé d'autres activités qu'ils auraient aimé faire mentionnent principalement le yoga et la méditation, qui sont justement des activités qui font partie des programmes de présence attentive reconnus implantés dans plusieurs écoles. Je n'aurais pas pu appliquer un programme aussi structuré compte tenu le nombre d'élèves

et le temps que j'avais à ma disposition pour cette expérimentation. De plus, je n'avais pas la formation ni le matériel nécessaire pour le faire.

CONCLUSION

Connaissances théoriques et pratiques

L'essai m'a permis d'acquérir de nombreuses connaissances théoriques sur la présence attentive et la manière dont elle est pratiquée en contexte scolaire. Des connaissances issues d'ouvrages populaires sur le sujet mais également d'articles scientifiques ou universitaires qui résument les résultats d'études sur le thème et proposent des recommandations concrètes dont j'ai tenu compte lors de mon expérimentation. En effet, même si j'avais lu sur la présence attentive auparavant, je n'étais pas au courant qu'il existait autant d'études et de programmes scolaires dédiés à la pratique de la présence attentive en milieu scolaire partout dans le monde. J'ai également été agréablement surprise de constater que la pratique de la présence attentive en milieu scolaire a un statut scientifique crédible, tandis que dans les écoles de ma région au Québec, cette pratique ne semble pas assez importante pour faire partie intégrante des programmes scolaires.

Cela dit, ces connaissances acquises m'ont fait réaliser que mon essai allait se limiter à sensibiliser à la présence attentive de façon assez simple et non, comme je l'avais imaginé, suivre une démarche scientifique et appliquer l'un des programmes étudiés scientifiquement comme ceux que j'avais mentionnés au début de mon essai : Holistic Life Foundation , Inner Kids, Learning to Breathe, Minfullness in Schools, MindUp, Transformative Life Skills, etc.

Toutes les connaissances théoriques sur le sujet ont été résumées dans la première partie de l'essai.

Quant aux compétences développées grâce à l'expérimentation, j'ai identifié les suivantes :

Compétence 1

Quant aux compétences professionnelles, j'ai pu certainement mettre en pratique l'une des deux compétences fondatrices qui est celle d'« agir en tant que médiatrice ou médiateur d'éléments de culture » (Gouvernement du Québec, 2020)

En effet, on peut lire dans le référentiel des compétences de la profession enseignante du gouvernement du Québec que

« le travail de l’enseignante ou de l’enseignant comme professionnelle ou professionnel cultivé, interprète, passeur de culture et critique de celle-ci consiste à initier les élèves à une variété de repères culturels issus du patrimoine de l’humanité, à rendre explicite et pertinent le sens des objets culturels, à tisser des liens entre ceux-ci et les contenus disciplinaires ainsi qu’avec la culture des jeunes et à stimuler l’esprit critique et la réflexivité des élèves à l’égard de la culture. » (Gouvernement du Québec, 2020, p.48)

J’ai pu agir en tant que professionnelle critique qui s’est informée de ce qui se pratique dans les différents milieux scolaires afin d’améliorer le bien-être des élèves et ainsi contribuer à leur réussite éducative et épanouissement en tant qu’individus.

J’ai également exercé mon esprit critique en remettant en question une culture de performance à l’école qui semble favoriser l’anxiété chez nos jeunes. J’ai pu inviter par la même occasion mes élèves à remettre en question leurs habitudes et leur équilibre en les sensibilisant à la culture de l’hygiène mentale.

Enfin, j’ai contribué à un changement, ne serait-ce que minime, de la culture de l’école en influençant certains collègues qui ont adhéré à la pratique de la présence attentive. Tout cela grâce aux recommandations du livre « Un prof heureux peut changer le monde, la pleine conscience à l’école » (Nhât Hanh, Kabat-Zinn, & Weare, 2019), dont les recommandations consistent d’en faire d’abord une pratique personnelle et de bâtir ensuite une communauté consciente au sein du milieu éducatif. Par ailleurs, un lien vers une vidéo de respiration a été inséré dans le réveil-matin de l’école et certains enseignants prennent une pause pour faire respirer leurs élèves.

De plus, dans le cadre du programme particulier suivi à l’école, en tant que membre de la communauté d’apprentissage de l’IB, les élèves doivent développer dix qualités de l’apprenant dont l’« équilibre », ce qui les responsabilise quant à leur bien-être personnel. Cette qualité est mise de l’avant pendant un mois durant l’année et les enseignants ont un rôle à jouer afin d’aider les jeunes à développer cette qualité.

Compétence 8

La deuxième compétence professionnelle que j'ai pu consolider est celle de « soutenir le plaisir d'apprendre », la compétence numéro 8 du référentiel du gouvernement. Cette compétence consiste à « entretenir chez ses élèves le plaisir d'apprendre, le sens de la découverte et la curiosité en réunissant les conditions nécessaires à l'épanouissement de chacune et de chacun » (Gouvernement du Québec, 2020). Par les témoignages d'élèves et de parents, j'ai pu constater et confirmer que les élèves se sentaient plus épanouis et éprouvaient plus de plaisir d'apprendre dans des conditions favorables. Tel que démontré dans les études, la recherche et les ouvrages consultés, la pratique de la présence attentive semble favoriser un climat d'apprentissage positif.

De plus, l'une des dimensions de cette compétence est de « construire et maintenir des relations positives avec les élèves pour susciter leur motivation pour l'apprentissage » (Gouvernement du Québec, 2020, p.65). J'ai effectivement constaté que mon lien avec les élèves était consolidé et que ceci avait complètement changé la dynamique de mes groupes qui étaient plus enthousiastes, calmes et joyeux en entrant dans ma classe. J'ai constaté un sentiment d'appartenance se développer peu à peu dans mes groupes.

Compétence 11

Enfin, la dernière compétence que j'aimerais aborder est la onzième : « S'engager dans un développement professionnel continu et dans la vie de la profession » (Gouvernement du Québec, 2020, p.74)

Étant enseignante depuis quelques années déjà, il y a de nombreuses compétences que j'ai développé et amélioré avec le temps. En effet, j'aurais pu choisir comme problématique l'évaluation, la gestion de classe ou l'enseignement de certaines notions linguistiques en espagnol. Mais je n'y voyais pas une opportunité d'apprentissage et de développement. Le choix du sujet pour cet essai fut guidé par la volonté de développer des compétences humaines chez moi et chez mes élèves, d'améliorer mon climat de

classe, ma relation avec les élèves et d'approfondir des connaissances qui ne m'ont pas été enseignées à l'université.

Dans le référentiel des compétences de la profession enseignante, on y décrit cette compétence de la façon suivante : « Adopter une posture réflexive vis-à-vis de son enseignement de manière à inscrire sa pratique dans une perspective d'amélioration continue. Mettre en œuvre les moyens nécessaires pour développer et actualiser ses compétences professionnelles à l'aide des ressources appropriées (Gouvernement du Québec, 2020, p.76)

Étant donné le contexte de mon milieu de travail et les caractéristiques de mes élèves, c'est exactement cette démarche que j'ai entreprise dans une perspective d'amélioration.

Limites et perspectives

Afin de définir les limites et les perspectives, il est important de rappeler les objectifs de l'expérimentation. Ces objectifs étaient de

- 1- Sensibiliser les élèves à l'hygiène mentale, à la présence attentive et à la relaxation.
- 2- M'engager dans une démarche de développement professionnel en me formant sur le sujet afin de m'adapter à mon milieu de travail et améliorer ma relation avec mes élèves.
- 3-Créer un environnement relaxant et positif en classe, qui favorise le bien-être et la concentration.

Bien que je n'aie pas pu appliquer l'un des programmes étudiés et reconnus de présence attentive en milieu scolaire, J'ai tout de même trouvé un moyen de sensibiliser les élèves à l'hygiène mentale en introduisant des activités de présence attentive inspirés d'un livre conçu par des experts dans le domaine. Tel que discuté précédemment, la majorité des élèves interrogés semblent avoir fait des apprentissages assez significatifs.

Pour ce qui est de la démarche, j'ai observé des lacunes et des défis cités plus haut que j'aurais pu améliorer lors de cette recherche-action. Comme de prendre le temps de faire

plus de recherches avec les élèves sur le sujet ou d'enregistrer des discussions en petits groupes, plutôt qu'en grand groupe.

Je pense avoir atteint mes trois objectifs malgré les limites scientifiques de cet essai. J'en ai certainement appris beaucoup sur le sujet et selon mes observations, mon climat de classe et ma relation avec les élèves avaient connu un changement grâce à l'expérimentation.

Je souhaiterais que les écoles puissent donner l'occasion aux enseignants de s'informer et de se former sur le sujet afin que ce genre de pratique soit pris plus au sérieux, comme c'est le cas dans d'autres provinces ou pays. De mon côté, je continue à proposer des activités basées sur la présence attentive à mes élèves et je n'y vois que du positif.

RÉFÉRENCES

- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34–45. Repéré à <https://doi.org/10.1177/1533210107311624>
- Bowles, D. (2022). Réflexions d'un directeur d'école : S'intéresser d'abord et avant tout aux élèves. *La Presse*. Repéré à https://plus.lapresse.ca/screens/90cb2a1f-597e-4456-83ea-cf2b210583a3_7C_0.html
- Bouchard, M.-P. (2017, 28 novembre). Étudiants en médecine et méditation de pleine conscience à l'Université de Montréal. *Radio-Canada*. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1069943/etudiants-medecine-meditation-mindfulness-universite-de-montreal-trois-rivieres-mauricie>
- 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. Repéré à <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- Gervais, M. (2011). L'amour de soi, une richesse à découvrir. *Un Monde Différent*.
- 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. Repéré à <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.7202/1034485ar>
- Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (Eds.). (2016). *La présence attentive (mindfulness) État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Les Presses de l'Université du Québec.
- Gouvernement du Québec. (2018). Comment les jeunes du secondaire se portent-ils au Québec? Québec.ca. Repéré à <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/comment-les-jeunes-du-secondaire-se-portent-ils-au-quebec>
- Gouvernement du Québec (2020). *Référentiel de compétences professionnelles, Profession enseignante*. Ministère de l'Éducation. Repéré à https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/devenir-enseignant/referentiel_competes_professionnelles_profession_enseignante.pdf?1606848024
- Gutierrez, A. S., Krachman, S. B., Scherer, E., West, M. R. et Gabrieli, J. D. E. (2019). Mindfulness in the classroom: learning from a school-based mindfulness intervention

through the Boston Charter Research Collaborative. Repéré à www.transformingeducation.org/wp-content/uploads/2019/01/2019-BCRC-Mindfulness-Brief.pdf

Heeren, A., & Philippot, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience: Une revue conceptuelle et empirique [Mindfulness-based interventions: A conceptual and empirical review]. *Revue Québécoise de Psychologie*, 31(3), 37–61.

I-D. (2017). This Frida Kahlo Work Has Never Been More Relevant. *Vice*. Repéré à <https://i-d.vice.com/en/article/mbey3b/this-frida-kahlo-work-has-never-been-more-relevant>

Jennings, P. (2019). *L'École en pleine conscience*. Les Arènes.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932.

Lacoursière, A. (2019, 25 octobre). Les psychiatres du Québec réclament un cours d'éducation à la santé mentale. *La Presse*. Repéré à <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2019-10-25/les-psychiatres-du-quebec-reclament-un-cours-d-education-a-la-sante-mentale>

Lacourse, É., & Malboeuf-Hurtubise, C. (2016). *Mission méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés*. MIDI TRENTE EDITIONS.

Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Lefrançois, D. et al. (2018). The impact of a mindfulness-based intervention on happiness: a reflection on the relevance of integrating a positive psychology framework

ANNEXES
ÉCHANTILLON DE QUESTIONNAIRES

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe.
Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui, j'ai apprécié ces activités car ça m'a permis de prendre conscience de mon environnement, de me relaxer et de me concentrer.

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

J'ai aimé aller dehors parce que ça m'a permis de relaxer et de prendre le temps d'être dans le moment présent.

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

J'ai moins aimé l'activité de manger en pleine conscience car je n'ai pas aimé manipulé la nourriture.

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

J'ai appris à vivre dans le moment présent et des techniques pour se concentrer et relaxer. Je pense que ça va être utile avant des examens. Je vais appliquer ces techniques avant des événements importants.

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

J'aurais aimé aller dans la forêt pour écouter le chant des oiseaux et sentir l'odeur de la forêt. Vous pourriez faire cette activité de pleine conscience dans la forêt près de l'école.

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe. Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?
Pas vraiment, car parfois je me demandais le but de faire ces activités et je me sentais bizarre de les faire. Mais en même temps, cela m'a relaxé.
- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?
Marriner en pleine conscience puisque cela me détendait avant le cours tout en me dégoûdissant les jambes.
- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?
Manger en pleine conscience puisque je trouvais trop long le processus pour déguster une simple canneberge et j'ai eu des difficultés à bien la savourer.
- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?
J'ai appris à bien me relaxer et les façons qu'on peut entreprendre pour être plus détendu. La relaxation sera un automatisme pour moi maintenant, mais je ne crois pas que je vais faire les autres.
- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Que-les sont les suggestions ?
Aller prendre une marche dehors ou dans le petit boisé ou le parc en pleine conscience.

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe.
Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui, car ça nous permettrait de prendre du temps pour nous durant l'école.

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

Marcher en pleine conscience car ça nous a fait remarquer les détails autour de nous.

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

Manger en pleine conscience, car je n'aime pas les canneberges séchées sans sucre.

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

J'ai appris qu'il faut prendre le temps pour respirer en pleine conscience, ainsi, on est moins stressées.

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

J'aurais aimé faire de la méditation pour essayer de nouvelles expériences et pour peut-être trouver quelque chose que j'aime.

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe. Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui, j'ai eu une vision différente sur mes sens. J'ai eu un meilleur goût quand j'ai mangé le chocolat.

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

Quand on est allé dehors car j'aime respirer sous le soleil.

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

Attendre avant de manger le chocolat, j'étais impatient et je voulais le manger sans réfléchir.

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

J'ai appris que nos sens sont très importants et qu'ils sont utiles pour ressentir des choses. Je vais sûrement relire l'activité avec le chocolat.

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

Analyser le rythme d'une musique

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe. Merci beaucoup ☺

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui, car ça m'a permis de me sentir détendue, et de vraiment me déconnecter de la réalité et de mes problèmes. J'ai pu profiter pleinement de ce moment et je me suis rappelée qu'on peut trouver le calme et la paix dans les choses simples comme, cette activité.

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

J'ai aimé lorsque qu'on faisait des respirations au début des cours; parce que je me sentais plus sereine et j'étais plus concentrée à écouter le cours par la suite.

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

J'ai moins aimé lorsqu'on devait plutôt que de faire les respirations au début du cours. J'étais moins détendue.

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

J'ai appris qu'il y avait toujours des façons de se détendre, et de se calmer à portée de soi. Je pense que ce sera utile si à un moment donné, je ressens du stress ou que j'éprouve le besoin de faire une pause dans ma tête. Je ferais donc ces activités à ces moments où

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

Faire du yoga, par exemple.

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe. Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui, car cela permettais de nous ouvrir sur nos sens.

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

L'activité sur le goûts car nous avons manger des chocolats Brooksides.

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

Attendre avant de manger le chocolat.

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

J'ai appris que nos sens sont important et que c'est bien de sensibiliser les personnes sur qu'est-ce qu'il mange.

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

Aller dehors pour se débarrasser de notre énergie et ensuite être plus calme pour le cours.

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe.
Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui parce que ça nous permettait de relaxer entre les cours.

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

Manger en pleine conscience car je ne l'avais jamais fait.

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

Marcher en pleine conscience car c'était difficile et ça ne m'a pas autant aidé que les autres activités.

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

J'ai appris que je pouvais me détendre très rapidement en prenant de grandes respirations.

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

De la méditation (ou audio)
Yoga

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe. Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?

Oui c cool

- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?

le chocolat parce que
l'arôme choc

- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?

pour être honnête
j'ai pas mal tout aimé

- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi ? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?

Quand on respire avant la
classe

- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions ?

**Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe.
Merci beaucoup! 😊**

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?
Oui. Généralement, les cours sont seulement axé sur les résultats académiques. Cependant, les activités de pleine conscience que nous avons fait cette année sont axé sur notre bien-être et sur notre bonheur. J'ai aimé les activités, car ils nous rappellent que le bonheur, le bien-être et la confiance en soi sont des choses très importantes.
- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?
L'activité que j'ai préféré était de manger en pleine conscience,
- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?
- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?
- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions?

Ce questionnaire est anonyme. Écris simplement ce que tu as sincèrement pensé des activités de bien-être et de présence attentive vécues en classe.
Merci beaucoup 😊

- As-tu aimé les activités de pleine conscience et pourquoi ?
J'ai bien aimé les activités parce que c'est comme si notre pause était plus longue ! (5 minutes, c'est pas arsey)
- Qu'est-ce que tu as aimé le plus et pourquoi ?
Le 5 minutes de respiration à chaque début de cours parce que ... (même réponse que l'an #1)
- Qu'as-tu le moins aimé et pourquoi ?
Manger en pleine conscience parce que le cerveau fond et têche mes mains
- Qu'as-tu appris ? Est-ce que tu penses que ça va être utile pour toi? Vas-tu faire quelques-unes de ces activités ?
 - J'ai appris à prendre 5 minutes pour moi.
 - Je pense que cela sera utile.
 - Je fais déjà la respiration quand je suis stressé.
- Quelles activités de bien-être aurais-tu aimé faire ? Quelles sont tes suggestions?
Je n'en ai pas

QUESTIONNAIRE DU JOURNAL RÉFLÉXIF

JOURNAL PROFESSIONNEL ANALYSE D'UN ÉVÈNEMENT SIGNIFICATIF

JOURNAL PROFESSIONNEL #4

Objectifs de l'analyse :

- Poser un regard réflexif sur ses actions professionnelles
- S'engager dans un processus comprenant un recours pertinent et justifié aux savoirs théoriques

Après une journée d'enseignement, je réponds aux questions suivantes :

1. Je décris un évènement qui s'est passé dans la classe aujourd'hui alors que j'enseignais. (Je décris le plus objectivement possible l'évènement et le contexte, comme dans un reportage journalistique).
2. Je dégage la logique d'enchaînement de mes actions. Je montre des liens entre mes actions et l'évènement décrit.
3. Quels liens puis-je faire entre mes savoirs théoriques et l'action posée?

Qu'est-ce que je ferai la prochaine fois que j'aurai à enseigner dans un contexte semblable?

5. À quelle (s) compétence (s) professionnelle (s) cette réflexion est-elle surtout reliée? Comment cette réflexion peut-elle m'aider à développer cette ou ces compétence (s)?

Source : document fourni par Karine Gauthier, chargée de cours à l'UQTR.

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES : RECHERCHE ET GRATITUDE**Busca lo que significa:**

Una emoción:

Un pensamiento:

Una sensación física:

Mis estrellas de gratitud

