

# Anxiété et pleine conscience : la pratique en classe

Publié le 18 août 2014 par **Bruno Hubert**

par ***Cynthia Lamarre & Diane Marcotte***

Depuis les dernières années, une nouvelle vague d'interventions psychosociales connaît un essor important dans le domaine de la recherche scientifique. En effet, les approches basées sur la pleine conscience sont de plus en plus populaires et plusieurs recherches s'attardent à évaluer l'efficacité de ces techniques dans la diminution de l'anxiété auprès de diverses populations. Aussi, ces pratiques sont de plus en plus utilisées en contexte scolaire.

Dans cet article, nous définissons ces pratiques et leurs influences sur la santé mentale des jeunes ainsi que sur leur réussite scolaire et nous explorons la possibilité de les intégrer en milieu scolaire.

Il est connu que les troubles de santé mentale, dont l'anxiété, affectent la réussite scolaire des élèves. En effet, des hauts niveaux d'anxiété et de stress liés à l'école sont associés à des difficultés d'apprentissage, un faible rendement, un comportement de retrait, des stratégies d'apprentissage erronées et des biais de mémoire et d'attention. De plus, parmi les troubles de santé mentale diagnostiqués, **les troubles anxieux sont parmi les plus courants et affectent de 8 % à 27 % des adolescents et des enfants d'âge scolaire au cours de leur vie.**



Compte tenu des conséquences de l'anxiété sur le fonctionnement scolaire des élèves, il est primordial d'intervenir afin de réduire et de prévenir cet état psychologique. Les stratégies de pleine conscience constituent une avenue intéressante en ce sens, ceci d'autant plus que des études ont démontré leur efficacité lorsque appliquées en contexte scolaire.

## Qu'est-ce que la pleine conscience?

Dérivée des techniques de méditation et de Yoga, la pleine conscience se définit comme la conscience issue de l'attention portée de façon particulière et sans jugement au moment présent. Elle inclut l'auto-régulation de l'attention et l'orientation vers l'expérience vécue au moment présent. Elle se définit aussi par l'habileté de faire pleinement l'expérience du présent sans préoccupation excessive ou suppression de celle-ci. Énoncer plus simplement, il s'agit de **porter son attention volontairement sur le présent sans y porter de jugement** et en acceptant ce qui est ressenti.

Une des techniques les plus utilisées dans cette approche est **la méditation en pleine conscience**. Il s'agit d'une technique dans laquelle la respiration ou un objet est utilisé comme point de référence pour être conscient dans le moment présent. Les pensées, émotions et sensations peuvent survenir, mais ne sont ni jugées ni engagées mais simplement vécues, reconnues et libérées.

En réalité, dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas à atteindre un état de détente ou de calme particulier [...], mais juste à intensifier sa conscience et son recul envers ses expériences intimes. Par exemple, plutôt que de chercher à ne pas être en colère ou triste, on tend à observer la nature de ces émotions, leur impact sur le corps, les comportements qu'elles déclenchent. [...].

Lorsque nous sommes conscient (*mindful*), il est possible de voir une situation de différentes perspectives, l'information de façon nouvelle dans une situation, se concentrer sur la façon dont nous percevons l'information et éventuellement créer des nouvelles catégories dans lesquelles l'information peut être comprise.

### [Exemple d'exercice de méditation en pleine conscience pour enfants](#)

**Ressource vidéo :**

**<https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA3o&feature=youtu.be>**

## Quel est son effet sur l'anxiété en contexte scolaire?

Plusieurs études ont montré l'efficacité des techniques de pleine conscience, comme la méditation, dans la diminution de l'anxiété et l'amélioration des symptômes associés aux troubles anxieux chez les enfants et les adolescents.

Ces techniques, pratiquées en classe, ont montré leur efficacité non seulement dans la diminution de l'anxiété, mais aussi sur plusieurs autres variables qui affectent le fonctionnement scolaire telles que la créativité, la flexibilité cognitive et la concentration.

En effet, les élèves d'âge primaire qui participent à un entraînement à la pleine conscience montrent des changements positifs au niveau de leur comportement, leur humeur, leurs attitudes et sont moins anxieux. **Il a aussi été montré que la méditation en pleine conscience est associée à une amélioration des habiletés sociales rapportées par les élèves et les enseignants** et de la réussite scolaire selon les enseignants des élèves qui ont participé aux activités de méditation.

## **Pourquoi l'utiliser en classe et comment?**

L'entraînement à la pleine conscience constitue donc une stratégie intéressante pour aider les élèves à alléger les effets négatifs des facteurs de stress environnementaux en canalisant leur attention sur le moment présent afin de se concentrer pleinement sur les activités en classe. **Aussi, cette stratégie viendrait en aide aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage afin de mieux performer en classe, être moins anxieux et promouvoir leurs habiletés sociales.** Ces pratiques permettraient d'ailleurs l'amélioration de la gestion de classe et les relations élèves-enseignants.

Selon des études recensées, des périodes de méditation de 5 à 10 minutes au début des classes chaque jour pendant cinq semaines suffit à améliorer le niveau d'anxiété, de la réussite scolaire et des habiletés sociales des élèves.

Les enseignants et l'équipe école peuvent être formés afin de faciliter la pratique de la pleine conscience en classe ou encore, durant les classes d'activité physique puisqu'il a été montré que les programmes de pleine conscience s'intègrent bien dans le curriculum de ces cours. **Ces techniques peuvent être utiles non seulement en classe, mais aussi pour les parents d'élèves anxieux, qui pourront les appliquer à la maison.**

Il est important de noter cependant que la pratique est très importante pour la réussite de ces techniques et que la répétition de celles-ci permettra aux élèves d'intégrer la pleine conscience dans toutes les sphères de leur vie.

**En somme, les pratiques de pleine conscience, dont la méditation, sont des avenues prometteuses afin de diminuer l'anxiété chez les élèves, favoriser leur réussite scolaire et promouvoir leur bien-être psychologique. Les écoles représentent des portes d'entrées des plus pertinentes dans l'application de ces techniques. Des recherches futures permettront fort probablement clarifier les effets de ces pratiques sur l'anxiété en milieu scolaire auprès des différents groupes d'élèves à risque.**

### **Pour en connaître davantage sur la pleine conscience :**

- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Random House LLC.

- Biegel, G. M. (2009). *The stress reduction workbook for teens: Mindfulness skills to help you deal with stress*. New Harbinger Publications.
- Méditer comme une grenouille ([vidéo](#)).

## **Références**

- 1) Albrecht, N. J., Albrecht, P. M., & Cohen, M. (2012). Mindfully teaching in the classroom: A literature review. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(12), 1.
- 2) 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.
- 3) Roeser, R. W., et Eccles, J. S. (2000). Schooling and mental health. Dans A.J. Sameroff, M. Lewis, et S.M. Miller (Eds), *Handbook of developmental psychopathology* (2nd ed.) (pp. 135-156). New York; Academic/Plenum Publishers.
- 4) Zalta, A. K. (2011). A meta-analysis of anxiety symptom prevention with cognitive-behavioral interventions. *Journal of anxiety disorders*, 25(5), 749-760
- 5) Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- 6) Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- 7) Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- 8) André, C. (2010). La méditation de pleine conscience. *Cerveau & Psycho*, 41, 18-24.
- 9) Greco, L. A., Blackledge, J. T., Coyne, L. W., & Ehrenreich, J. (2005). Integrating acceptance and mindfulness into treatments for child and adolescent anxiety disorders. In *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 301-322). Springer US.
- 10) Snel, E. (2013). *Calme et attentif comme une grenouille*. Montréal; Éditions Transcontinental, 148 pages.