

Favoriser la résilience scolaire à travers l'apprentissage de la pleine conscience...c'est ici et maintenant!

Marie-Gabrielle L. Pettigrew¹ et Colette Jourdan-Ionescu¹⁻²

¹Université du Québec à Trois-Rivières

²Centre de Recherche et d'Intervention sur la Réussite Scolaire

Résumé

- Étude visant à vérifier l'influence du programme québécois de pleine conscience *Arbre en cœur* [1] sur les problèmes d'attention, d'anxiété et de comportements agressifs de 107 élèves du premier cycle du primaire.
- Les cinq enseignantes des classes recevant l'intervention ont participé à deux brèves entrevues semi-structurées (avant et après l'intervention).
- Les six enseignantes, y compris celle du groupe contrôle, ont complété l'*Achenbach System of Empirically Based Assessment* [2] [3] avant et après l'intervention.
- Les parents de 56 élèves issus de ces groupes (expérimental et contrôle) ont également rempli ce questionnaire.
- Les résultats qualitatifs et quantitatifs révèlent que l'anxiété, les problèmes d'attention et les comportements agressifs ont diminué de manière significative chez les élèves ayant participé au programme étalé sur 12 semaines. Aussi, ils mettent en lumière la complémentarité des points de vue des enseignants et des parents quant à l'efficacité de l'intervention effectuée qui permettrait donc de favoriser la résilience des enfants commençant leur scolarité.

Discussion

- (1) Il semble que le programme *Arbre en cœur* ait:
 - permis aux élèves de maternelle de mieux canaliser leur énergie, de diminuer leur agitation motrice et qu'il ait favorisé leur capacité à orienter leur attention sur une cible déterminée.
 - favorisé le développement de stratégies de gestion de l'anxiété et que cela ait permis une diminution de l'anxiété ressentie par les élèves de première année, notamment lors des périodes d'examen.
 - permis aux élèves de maternelle et de première année d'apprendre à observer leur expérience interne (émotions, sensations et pensées) au lieu de réagir de manière automatique et impulsive. Il est possible qu'ils aient développé une plus grande aisance à reconnaître et à nommer leurs émotions ce qui leur aurait permis d'élargir leur répertoire comportemental.
- (2) Bien que la totalité des enseignantes interviewées ait démontré un intérêt envers l'utilisation des techniques et méthodes leur ayant été enseignées, certaines ont spécifié que cet intérêt risque de ne pas être partagé par l'ensemble des enseignants.

Limites:

- Utilisation d'une mesure auto-rapportée (subjectivité)
- Les données quantitatives ne répondaient pas à la loi normale ce qui a eu différentes répercussions sur les analyses statistiques.

Remerciements

● Merci aux participants et à madame Manon Jean

Problématique

- Les problèmes d'attention, d'anxiété et de comportements agressifs des élèves sont reconnus pour avoir des répercussions sur leur cheminement scolaire.
- Néanmoins, certains enfants ayant des difficultés personnelles font preuve de résilience scolaire et démontrent une adaptation favorable malgré celles-ci [4].
- Plusieurs études [5] [6] [7] ont démontré que les programmes de relaxation et les programmes de pleine conscience sont efficaces pour diminuer les problèmes internalisés et externalisés de ceux y ayant participé en plus de favoriser leur estime personnelle, leur confiance en soi et leur sentiment d'autoefficacité.
- **Objectifs:** (1) déterminer si la participation des élèves au programme *Arbre en cœur* peut agir à titre de facteur de résilience scolaire en contribuant à diminuer leur niveau d'anxiété, de problèmes d'attention et de comportements agressifs et (2) explorer l'intérêt que le corps enseignant a envers l'utilisation de ce programme.

Méthode

- Recherche mixte (quantitative et qualitative)
- Les sujets à l'étude sont 107 élèves (F = 51, G = 56) en maternelle ou en première année âgés de 5 ans et 3 mois à 8 ans et 6 mois (M = 76,63 mois, ET = 7,80 mois).
- Ces élèves étaient répartis dans six classes différentes, dont l'une constituait le groupe contrôle.
- Les enseignantes et les parents de ces élèves ont complété l'*Achenbach System of Empirically Based Assessment* (ASEBA) [2] [3] avant et après l'intervention.
 - Enseignants: *Teacher Report Form* (TRF)
 - Parents: *Child Behavior Checklist* (CBCL)
- Les enseignantes et l'auteure/animatrice du programme ont participé à des entrevues semi-structurées avant et après l'intervention.
- Les données (quantitatives) issues de l'ASEBA ont été soumises au *Test de Wilcoxon* pour échantillons dépendants.

Résultats

TRF	Maternelle (N = 31)	Première année (N = 60)
Prob. attention	W = 33,50, p < 0,05	W = 110,50, p > 0,05
Anxiété	W = 34,50, p > 0,05	W = 190,50, p < 0,05
Comp. agressifs	W = 8,50, p < 0,05	W = 141,00, p < 0,05

CBCL	Contrôle (N = 9)	Maternelle (N = 15)	Première année (N = 32)
Prob. attention	W = 2,00, p > 0,05	W = 2,00, p < 0,05	W = 151,00, p > 0,05
Anxiété	W = 2,50, p > 0,05	W = 5,00, p > 0,05	W = 8,33, p < 0,05
Comp. agressifs	W = 1,50, p > 0,05	W = 3,00, p > 0,05	W = 117,00, p > 0,05

« Les enseignantes qui ont vécu les ateliers ont beaucoup apprécié et on en a parlé beaucoup en équipe-école puis c'est quelque chose, je pense, qui intéresse beaucoup de gens et on a vu aussi les bénéfices là que ça a apporté aussi... de parler le même langage... feck euh je pense que ce serait facilitant si les enfants, dans leur cheminement, pouvaient continuer dans cette même heu... intégrer ça vraiment » (enseignante #5, maternelle).



Références

● Les références seront fournies sur demande