

## Nom du projet : KiddyMinds

### ☰ A. Titre

Définition de l'efficacité d'une formation « Mindfulness » chez des enfants de l'enseignement fondamental dans l'amélioration de leur résistance et de leur résilience dans des situations difficiles, stressantes, émotionnelles

### ☰ B. Description

**Le programme mindfulness ou entraînement de l'attention** suscite beaucoup d'intérêt depuis quelques années. La base du concept est un entraînement de l'attention : il s'agit d'apprendre à diriger notre conscience sur ce qui est positif au lieu de se perdre continuellement dans ce qui ne l'est pas. Le concept existe depuis déjà plus de 2 000 ans et trouve son origine dans le bouddhisme. Il n'a acquis une réelle notoriété en occident qu'à la fin des années 70 lorsque Jon Kabat-Zinn a développé le programme « Mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR). Dans cette formation, il combinait la méditation « mindfulness » avec des éléments issus des psychothérapies occidentales. Il définit le terme « mindfulness » comme le fait de « porter intentionnellement son attention, ici et maintenant, et sans porter de jugement, sur toutes les pensées, tous les sentiments ou toutes les sensations ». Dans les années 90, Mark Williams, John Teasdale et Zindel Segal ont développé un deuxième programme, à savoir « **Mindfulness Based Cognitive Therapy** » (MBCT) où la méditation mindfulness a été combinée avec des éléments de la thérapie cognitivo-comportementale. Depuis lors, les études scientifiques démontrent de façon convaincante que les formations mindfulness contribuent à la prise en charge du stress, de la douleur chronique, de l'anxiété et de la dépression. Cette méthode induit également des changements au niveau du cerveau et de l'organisme, notamment un meilleur fonctionnement du système immunitaire et neuro-endocrinien. Ces effets favorables semblent en outre perdurer.

Depuis peu, on constate également un intérêt croissant et une demande toujours plus grande de possibilités d'application du programme mindfulness à l'école. Les enfants et adolescents sont, eux aussi, sujets à un stress toujours plus important. D'après la psychiatre pour enfants Lieve Swinnen, près d'un enfant sur trois rencontre des problèmes psychiques. Outre l'incertitude, la peur de l'échec et la peur des examens, les enfants se trouvent aussi face à une offre excessive de divertissements et nous constatons qu'ils sont surstimulés. La prise de conscience croissante que le stress et les émotions doivent faire l'objet de notre attention dès le plus jeune âge justifie l'idée d'accorder une place au programme mindfulness à l'école.

Jusqu'à présent, les principes mindfulness ont surtout été appliqués aux États-Unis, où Jon Kabat-Zinn a créé le programme MBSR, et au Canada. Les premiers résultats d'étude sont positifs et démontrent que des techniques simples basées sur l'entraînement de l'attention (mindfulness) exercent un effet favorable sur les enfants, et ce de différentes manières. Par un entraînement de l'attention, ils apprennent à mieux comprendre leurs propres pensées et sentiments et ils s'habituent à réagir de façon saine et réfléchie. Par conséquent, ils ne se laissent plus entraîner par des pensées négatives, ni envahir par l'anxiété, la colère, le chagrin ou d'autres sentiments qui les minent. Cela les aide aussi à focaliser leur attention sur la matière à assimiler à l'école. La concentration s'améliore et ils gagnent en assurance, ce qui se traduit généralement par plus d'enthousiasme et de meilleurs résultats scolaires.

## ☰ C. Objectif

Par le biais d'exercices simples adaptés à l'âge, l'enfant améliore les compétences suivantes :

- être conscient à tout moment de l'objet de son attention
- acquérir les aptitudes nécessaires pour mieux focaliser son attention
- comprendre que c'est lui-même qui décide vers quoi il oriente son attention à tout moment
- comprendre l'importance de faire les bons choix au niveau de la focalisation de l'attention
- apprendre à gérer les émotions (fortes) de façon plus consciente et contrôlée en apprenant à les reconnaître, à les nommer et à les utiliser

Les questions de recherche suivantes sont abordées :

1. La mise en œuvre d'un programme mindfulness a-t-elle un **effet positif** sur la conception de soi, la réflexion sur soi, le comportement d'adaptation psychologique (coping), la qualité de vie et/ou la focalisation de l'attention des enfants de l'enseignement primaire ?
2. Les personnes importantes (parents, enseignants) qui composent l'entourage des enfants observent-elles **des changements dans le comportement d'internalisation et d'externalisation, et/ou dans les résultats scolaires** ?

## ☰ D. Points de mesure :

Deux types de questionnaires sont utilisés :

1. un **questionnaire qualitatif** sur la satisfaction par le biais d'un nombre restreint de questions ouvertes
2. un questionnaire de base reposant sur certains **instruments standardisés** (e.a. SDQ [Self-Description Questionnaire], RRQ [Self-Reflection-Rumination Questionnaire], PANAS [Positive and Negative Affect Schedule], HICUP [How-I-Cope-under-pressure-scale], et MAAS [Mindful Awareness Attention Scale]) visant à évaluer **les émotions, l'anxiété, le comportement d'adaptation psychologique (coping) et la focalisation de l'attention.**

Le questionnaire qualitatif sur la satisfaction est soumis aussi bien pendant qu'au terme du programme mindfulness. Le questionnaire de base est soumis à deux moments de mesure différents :

- avant le début du programme mindfulness
- au terme du programme mindfulness (design pré- et post-test).

Les questions sont posées par des chercheurs indépendants attachés au service d'orthopédagogie de l'Université de Gand, et sont destinées, d'une part, directement aux enfants et, d'autre part, aux parents et aux enseignants.

Les mesures sont effectuées également dans un groupe témoin (sans intervention).

### **Extension des points de mesure au 1/1/2009 :**

L'extension de l'étude scientifique par une mesure de **suivi complémentaire** réalisée après 6 mois a pour but d'améliorer la qualité du projet. Outre la post-mesure, une mesure de suivi complémentaire a lieu après 6 mois.

## ☰ E. Planning

Par trimestre, on prévoit la mise en œuvre d'une formation mindfulness dans 2 écoles. Cette mise en œuvre d'une formation mindfulness comprend une **soirée d'information pour les parents**, une **soirée**

## **pédagogique pour les enseignants et 8 sessions pour les enfants.**

En 2010, le traitement et l'analyse des résultats recueillis pendant le premier trimestre s'effectuent en même temps qu'une évaluation intermédiaire. Durant l'automne 2010, les données recueillies au cours de l'année scolaire 2009-2010 sont soumises à une nouvelle analyse et on procède à une évaluation finale, avec annonce des résultats via diverses activités et publications.

Juin 2010 : achèvement 3<sup>e</sup> phase

### **F. Validation**

La validation est assurée par

- le Dr Veerle Soyez et ses collaborateurs du service d'orthopédagogie de l'Université de Gand,
- le Dr Katleen Van der Gucht, collaboratrice scientifique de l'ASBL Mindfulness,

### **G. Collaborateurs**

- Veronique Benoit, Formatrice 20 %
- Chris Lejaeghere, Formateur 20 %
- Katleen Van der Gucht, collaboratrice scientifique de l'ASBL Mindfulness
- Veerle Soyez, attachée au service d'orthopédagogie de l'Université de Gand
- David Dewulf de l'ASBL Mindfulness

### **H. Partenaires**

- ASBL Pour plus de bonheur
- ASBL Mindfulness dirigée par le Dr David Dewulf
- Université de Gand, service d'orthopédagogie

### **I. Utilisation des résultats**

Les résultats du projet seront communiqués :

- via diverses **publications** e.a. dans le magazine Klasse, une ou plusieurs publications scientifiques...
- via des **actions** spécifiques comme la participation à des congrès, les journées d'étude des centres PMS, etc.

Après une première évaluation, si le projet se révèle efficace,

- on examine une potentielle extension à d'autres écoles,
- on évalue la possibilité et l'efficacité de la mise en œuvre du programme mindfulness dans la formation destinée aux enseignants.