

**Expérimentation débutée en janvier 2018** avec une équipe de recherche composée de Rebecca Shankland (Université Grenoble Alpes), Charles Martin-Krumm (École de Psychologues Praticiens) et Ilios Kotsou (Université Libre de Bruxelles).

## Contexte de l'étude

- **Croissance exponentielle de l'Association Méditation dans l'Enseignement** depuis sa création en 2015 avec aujourd'hui plus de 15 mille élèves ayant suivi le programme P.E.A.C.E.® qui est à ce jour le programme de pleine présence le plus représenté dans nos écoles françaises. Il était donc important si ce n'est indispensable d'évaluer scientifiquement nos interventions, afin d'améliorer le programme continuellement et d'asseoir le sérieux de l'association.
- En parallèle, on note depuis 2015 **l'apparition de la notion de bien-être dans les directives de l'Éducation Nationale**. Dès lors, les programmes scolaires favorisant le bien-être individuel et collectif sont des outils potentiels pour répondre à cette nouvelle injonction institutionnelle. C'est le cas notamment des programmes basés sur la pleine présence.

Le champ de recherche concernant la présence attentive en milieu scolaire en France n'en est qu'à ses débuts. L'étude pilote du programme P.E.A.C.E.® est la première expérimentation de cette envergure. Il y a aussi l'étude menée par l'Inserm Bordeaux sur le programme Méthode Eline Snel® (mais ce n'est pas un programme français, puisqu'il nous vient des Pays-Bas).

La présente recherche vise à mesurer l'impact du programme P.E.A.C.E.® sur les facteurs favorisant **le bien-être et le vivre-ensemble à l'école**.

**Pour les élèves**, nous nous sommes intéressés aux variables suivantes : l'acceptation de soi et la capacité à être en pleine conscience, la satisfaction scolaire, l'estime de soi, la régulation émotionnelle, les besoins psychologiques fondamentaux, mais aussi les compétences sociales, le sentiment de proximité sociale, le climat de classe et la relation avec l'enseignant ou le professeur.

**Pour les enseignants**, nous avons étudié : la capacité à être en pleine conscience, le changement dans la posture d'enseignant (au niveau professionnel) et le changement observé dans d'autres contextes (à un niveau plus personnel).

## Méthodologie

- La recherche s'est déroulée au sein de **six établissements scolaires publics** (Paris et Toulouse) situés en REP (Réseau d'Éducation Prioritaire).
- Nous avons mené une **double enquête** : une étude **quantitative** auprès des 438 élèves (du CE2 à la Terminale) ainsi qu'une étude **qualitative** auprès des 20 enseignants et professeurs des classes participantes, qui ont ainsi participé au programme P.E.A.C.E.® au même titre que leurs élèves. L'objectif de cette double enquête est de croiser les regards afin d'avoir une vision plus fine.
- Nous avons un groupe expérimental (14 classes) qui a bénéficié du programme et un groupe contrôle (7 classes) qui n'a pas suivi le programme P.E.A.C.E.® mais qui a quand même passé les questionnaires avant et après (test-retest).

## Résultats élèves

On constate deux effets significatifs majeurs, au niveau :

- **Des besoins psychologiques fondamentaux** (à savoir le besoin d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale) qui sont les « *déterminants du bien-être et de la motivation autodéterminée* » (Martin-Krumm, 2018, p. 141) : à T1 (avant le début du programme), le score des deux groupes est plus ou moins équivalent (différence non significative) et à T2 (à l'issue du programme) on observe une augmentation du score du groupe expérimental ainsi qu'une diminution du score du groupe contrôle. Ainsi, la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux du groupe expérimental est significativement plus élevée à l'issue du programme P.E.A.C.E.® qu'avant celui-ci. De même, nous pouvons affirmer, qu'à l'issue du programme, la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux du groupe expérimental est significativement plus élevée que celle du groupe contrôle. Il y a donc un effet du programme P.E.A.C.E.® au niveau des besoins psychologiques fondamentaux des élèves.
- **Du sentiment de proximité sociale** qui a un impact sur le climat de la classe : comme précédemment, à T1, le score des deux groupes est plus ou moins équivalent (différence non significative) et, à T2, on observe une augmentation du score du groupe expérimental ainsi qu'une stagnation du score du groupe contrôle. Ainsi, le sentiment de proximité sociale du groupe expérimental est significativement plus élevé à l'issue du programme P.E.A.C.E.® qu'avant le début de celui-ci. De plus, nous pouvons affirmer, qu'à l'issue du programme, le sentiment de proximité sociale est significativement plus élevé au sein du groupe expérimental que dans celui du groupe contrôle. Il y a donc un effet du programme P.E.A.C.E.® au niveau du sentiment de proximité sociale.

Par ailleurs l'analyse approfondie des résultats montre que le programme P.E.A.C.E.® est très bénéfique pour les élèves de primaire, intéressant pour les collégiens et peu impactant chez les lycéens (donc réflexion de l'association pour adapter davantage les interventions aux besoins des élèves de lycée, programme désormais orienté sur la gestion du stress et la préparation au bac).

## Résultats enseignants

La capacité à être en pleine conscience des enseignants n'est pas significativement supérieure après le programme P.E.A.C.E.® comparé au score initial.

Plusieurs enseignants remarquent un changement dans leur posture professionnelle, notamment dans le regard qu'ils portent sur leurs élèves. Certains observent aussi des changements sur leur personne, notamment au niveau de la gestion du stress et de la régulation de leurs émotions, grâce aux techniques de respiration.

Les deux graphiques montrent que, d'une part, la majorité des enseignants continue à pratiquer personnellement (sachant que certains pratiquaient déjà auparavant, plus ou moins régulièrement) et, d'autre part, que la majorité des enseignants continue à proposer des pratiques de pleine présence à leurs élèves en classe de façon régulière pour certains (au retour de récréation, lorsque les enfants sont dans l'agitation et qu'ils ont besoin de s'apaiser et de se recentrer pour être plus disponibles pour les apprentissages ensuite) et de façon plus occasionnelle pour d'autres (lorsque leurs élèves en ressentent le besoin). Par ailleurs, notons que les trois enseignants qui ne proposent pas ce type d'exercice à leurs élèves sont ceux qui disent ne pas se sentir en capacité de le faire, dû à un manque de formation entre autres.

## Discussion

- **Obtenir un échantillon plus large** en répliquant l'étude dans différents types d'établissements scolaires (public, privé, etc.) et dans plusieurs académies afin que l'échantillon de l'étude soit représentatif des élèves français. De plus, nous souhaitons **étendre la recherche au milieu universitaire** avec un programme de pleine présence adapté aux besoins des étudiants.
- **Affiner les mesures** en pondérant les résultats en fonction de la présence des élèves lors des séances, ce qui nous permettra d'accorder plus d'importance aux scores des élèves assidus au programme proposé.
- **Analyser plus finement les variables** afin de savoir à quels élèves la pratique de pleine conscience est la plus bénéfique (analyse par niveau de classe, par niveau de bien-être initial, etc).
- Avoir également **un groupe contrôle actif** (groupe d'élèves qui participe à la recherche en remplissant les questionnaires avant et après, et qui bénéficie d'interventions pendant 10 semaines, autre que la pleine présence) en plus du groupe contrôle passif que nous avons déjà (qui passe les questionnaires mais sans avoir d'activités pendant les 10 semaines). Par ailleurs, nous envisageons de proposer **un troisième temps d'évaluation** quelques mois après la fin du programme afin de savoir si les effets perdurent dans le temps.
- À terme, nous souhaiterions que la recherche se fasse avec des **enseignants formés au programme P.E.A.C.E.®** et non des instructeurs extérieurs, car cela n'est pas viable sur le long-terme (un instructeur a un coût pour l'établissement tandis qu'un enseignant formé une année pourra mettre en place ce type de pratique dans ses classes les années qui suivent, sans coût supplémentaire).

## Conclusion

Les résultats obtenus sont encourageants et nous invitent à approfondir l'analyse des variables étudiées et à prolonger la recherche sur **une troisième année** en prenant en compte les limites évoquées.

**Clémence Gayet** (coordinatrice de la recherche) : [clemence.gayet@ame.world](mailto:clemence.gayet@ame.world)