
Étude des effets de la méditation au collège sur des facteurs favorisant le bien-être

Hélène Hagege*^{†1}, Diane Habyarimana , and Rebecca Shankland*^{‡2}

¹Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche en Didactique, Éducation et Formation (LIRDEF) – Université Paul Valéry - Montpellier III, Université de Montpellier : EA3749 – ESPÉ Académie de Montpellier - 2, Place Marcel Godechot - BP 4152 - 34092 MONTPELLIER CEDEX 5, France

²Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, Université Grenoble Alpes (LIP/PC2S) – Université Grenoble Alpes – 1251 avenue centrale 38000 Grenoble, France

Résumé

Introduction

Notre communication est le fruit d'un travail interdisciplinaire (sciences de l'éducation – psychologie) qui vise à évaluer l'impact d'un programme de méditation au collège sur des indicateurs de bien-être. Ce programme, intitulé "connecté" a été créé par l'association "Mind With Heart", et a été implémenté au collège François Mitterrand de Moissac (Tarn-et-Garonne) dans le cadre d'un projet d'établissement. L'association a formé une dizaine d'enseignants à diverses techniques de méditation, et à la mise en œuvre du programme "connecté". Puis ces professeurs ont eux-mêmes formé tous les élèves de 6ème pendant l'année scolaire 2015-2016, à raison d'une séance d'une heure par semaine, pendant dix semaines.

Objectif

Evaluation de l'impact de ce dispositif sur des indicateurs de bien-être chez des élèves de collège.

Cadre théorique

Les travaux réalisés au cours des deux dernières décennies dans le champ de l'éducation et de la psychologie ont mis en évidence l'importance de certains déterminants communs au bien-être et à la réussite, en particulier l'empathie (Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou, & Nelis, 2014), et la flexibilité cognitive et psychologique (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). De nombreuses recherches ont montré que la flexibilité diminue le risque d'apparition de troubles psychopathologiques, tandis que la rigidité cognitive (qui peut se mesurer par le degré de dogmatisme notamment), génère plus de difficultés relationnelles et de mal-être (e.g., Boulanger, Hayes, & Pistorello, 2010).

Or il a déjà été mis en évidence que la pleine conscience – qualité développée dans la méditation – favorisait l'empathie (e.g., Wachs & Cordova, 2007), et la flexibilité cognitive (e.g., Moore & Malinowski, 2009).

*Intervenant

[†]Auteur correspondant: helene.hagege@umontpellier.fr

[‡]Auteur correspondant: rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr

Aussi un autre déterminant important du bien-être, est encore sous-étudié auprès de la population des jeunes de même que dans le champ de la méditation : le sentiment de connexion à la nature (Wolsko & Lindberg, 2013). En effet, plusieurs études ont mis en évidence l'importance du lien à la nature pour améliorer le bien-être des individus (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2009). De plus, une étude a montré un lien entre empathie et sentiment de connexion à la nature (Hagège, Bogner, & Caussidier, 2009).

Méthodologie

Outils de mesure

L'outil consiste en un questionnaire comprenant des échelles, qui mesurent les différentes variables énoncées plus haut (empathie, flexibilité cognitive, dogmatisme et connexion avec la nature), adaptées aux collégiens, ainsi que des questions socio-démographiques.

Protocole

Ne pouvant avoir recours à une méthodologie pré-test/post-test, nous avons adapté un protocole publié pour comparer une condition " méditation " (M ; n = 60) avec une condition " contrôle " (C ; n = 57). Ainsi la moitié des élèves de 5ème (ayant suivi le programme connecté l'année précédente), tirée au sort, a médité de manière encadrée en remplissant le questionnaire, tandis que l'autre moitié, aux mêmes moments, se distrait avec des magazines.

-

Résultats

Les résultats sont en cours d'analyse et pourront être présentés intégralement au colloque. Nous analyserons :

- la validité des échelles auprès de ce public ;
- les différences statistiques entre les groupes M et C, quant aux indicateurs indirects de bien-être ;
- l'influence de diverses variables sur ces indicateurs telles que les variables sociales ou encore la fréquence de méditation

Références

Boulangier, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 107-136). New York : Guilford.

Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy : an experiential approach to behavior change*. New York : Guilford Press.

Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643.

Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Paris : Dunod.

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176 -186.

Roberts, M. E., Barthel, F. M.-S., Lopez, C., Tchanturia, K., & Treasure, J. L. (2011). Development and validation of the Detail and Flexibility Questionnaire (DFlex) in eating disorders. *Eating behaviors*, *12*(3), 168–174.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, *33*, 464–481.

Wolsko, C., & Lindberg, K. (2013). Experiencing Connection With Nature: The Matrix of Psychological Well-Being, Mindfulness, and Outdoor Recreation. *Ecopsychology*, *5*(2), 80-91.

Mots-Clés: méditation, bien, être, flexibilité cognitive, empathie, éducation scolaire