

## Transcription du webinaire:

### Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi ?

[Diapositive 1 : Image d'un cerveau]

[Textes sur la diapositive :

Pleine conscience à l'école :

Comment et pourquoi ?

Présentatrice :

Stéphanie Bergevin

Psychologue à la Commission Scolaire Chemin-du-Roy, étudiante au PhD doctorat recherche en psychologie, UQTR

Le mercredi 8 février 2017, 15h30 à 16h45 HNE

Pour de l'assistance technique, veuillez contacter Mercia au (416) 929-4311 poste 31.]

[Diapositive 2 : Image d'élèves]

[Textes sur la diapositive :

Bonjour!

[www.TAaLecole.ca](http://www.TAaLecole.ca)]

[Modératrice : Bonjour et bienvenue au premier webinaire de l'année 2017. Je me présente : Sarah Calvin, productrice du contenu éducationnel francophone, au sein de l'équipe TAaLecole et la modératrice de ce webinaire.]

[Diapositive 3 : Image de logo de TA@l'école.]

[Textes sur la diapositive : La production du présent webinaire est soutenue par le ministère de l'Éducation de l'Ontario. Veuillez noter que les opinions exprimées dans ce webinaire ne reflètent pas nécessairement les opinions du ministère de l'Éducation de l'Ontario.]

[Modératrice : La production de ce webinaire a été réalisée grâce au financement du ministère de l'Éducation. Veuillez noter que les opinions exprimées ne reflètent pas nécessairement celles du ministère de l'Éducation.]

[Diapositive 4 : Image des logos de Twitter et Facebook.]

[Textes sur la diapositive :

Joindre la conversation !

@TAaLecole

#webinaireTA.]

[*Modératrice* : C'est avec fierté que l'équipe TAaLecole présente notre conférencière, Stéphanie Bergevin, qui animera ce webinaire sur la pleine conscience à l'école. Pendant le webinaire, nous publierons les faits saillants de la présentation sur Twitter et Facebook. Nous vous invitons à vous joindre à la conversation, en utilisant le mot-clic #webinaireTA.]

[*Diapositive 5* : Schémas du panneau de configuration GoToWebinar.]

[*Textes sur la diapositive* : Le panneau de configuration sur GoToWebinar.]

[*Modératrice* : Avant de commencer, voici quelques items cuisine. Nous voulons que vous soyez à l'aise avec le panneau de configuration de GoToWebinar. Si vous ne voyez pas le plein panneau, vous devriez voir une flèche, sur laquelle vous pouvez cliquer pour agrandir le panneau. Ce même bouton permet de minimiser le panneau lors de la présentation. À la partie supérieure du panneau, vous verrez un globe-terrestre. En cliquant sur le globe, vous pourrez sélectionner la langue de votre choix. Si vous souhaitez poser une question, veuillez entrer votre texte dans la case au bas du panneau de configuration et choisir de l'envoyer au panneau « Personnel », dans le menu déroulant. Veuillez noter que vous pouvez poser des questions durant le webinaire, mais qu'elles ne seront répondues qu'à la fin, durant la période de questions.]

[*Diapositive 6* : Image d'un oiseau perplexe et un point d'interrogation.]

[*Textes sur la diapositive* : Pour de l'assistance technique veuillez contacter Mercia au (416) 929-4311, poste 31.]

[*Modératrice* : Pour de l'assistance technique, n'hésitez pas à communiquer avec Mercia. Ses coordonnées sont affichées sur cette diapositive.]

[*Diapositive 7* : Ce que nous allons vous envoyer.]

[*Textes sur la diapositive* :

- 1- Les diapositives PowerPoint ;
- 2- Évaluation du webinaire ;
- 3- Lien pour accéder à l'enregistrement du webinaire.]

[*Modératrice* : Après le webinaire, nous vous enverrons les diapositives et un lien pour un sondage, afin d'avoir vos commentaires sur ce webinaire. Dans environ trois

semaines, l'enregistrement du webinaire sera disponible et nous enverrons un lien à tous les participants. ]

[*Diapositive 8* : Photo de Stéphanie Bergevin.]

[*Textes sur la diapositive* :

Bienvenue

Stéphanie Bergevin

Psychologue à la Commission Scolaire Chemin-du-Roy, étudiante au PhD doctorat recherche en psychologie, UQTR.]

[*Modératrice* : Ceci met fin aux items cuisine. Maintenant, j'aimerais présenter notre conférencière. Stéphanie Bergevin est détentrice d'un doctorat en psychologie, profil clinique. Elle travaille comme psychologue pour la Commission scolaire Chemin-du-Roy à Trois-Rivières, au Québec. Son approche clinique se veut intégrative et est basé sur les thérapies cognitives et comportementales de troisième vague, la pleine conscience et l'hypnose clinique. Elle a travaillé comme professionnelle de recherche pour la Chaire de recherche Normand-Maurice. Elle est également étudiante au doctorat en psychologie profil recherche, à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ses intérêts de recherche portent sur la spiritualité et le stress chez les jeunes. Bonjour Madame Bergevin. Je vous cède maintenant la parole.]

[*Diapositive 9* : Image d'un enfant.]

[*Textes sur la diapositive* :

Education

Pleine conscience à l'école

Comment et pourquoi ?

Stéphanie Bergevin, DPs., psychologue.]

[*Stéphanie Bergevin* : Bonjour! Ça me fait plaisir d'être avec vous aujourd'hui pour vous parler de la pleine conscience à l'école : comment et pourquoi?]

[*Diapositive 10* : Image d'une casse-tête.]

[*Textes sur la diapositive* :

- Comprendre :
  - Définition de la pleine conscience
  - Bref historique
- Sensibiliser :

- Les bienfaits de la pratique
- Les répercussions pour les élèves et les professionnels de l'enseignement
- Se familiariser :
  - Outils d'intervention pour :
    - les élèves de l'école élémentaire ou secondaire
    - les professionnels de l'enseignement
  - Défis et pistes de solutions.]

[*Stéphanie Bergevin* : Aujourd'hui, la présentation se veut un survol de la pleine conscience, pour vous aider à comprendre ce que c'est, par une définition dans un bref historique, pour vous permettre de vous sensibiliser à la pleine conscience, aux bienfaits et aux répercussions.]

[*Diapositive 11* : Image d'une casse-tête.]

[*Textes sur la diapositive* :

[*Stéphanie Bergevin* : Également, pour vous familiariser avec des outils d'intervention que vous pouvez utiliser, soit avec les élèves de l'école élémentaire ou secondaire, mais également avec les professionnels de l'enseignement, que vous soyez enseignants, psychoéducateurs, éducateurs spécialisés et tous les autres professionnels qui travaillent dans le milieu scolaire. Nous terminerons avec des pistes de solutions que l'on pourrait rencontrer lorsqu'on travaille avec des jeunes. J'espère piquer un petit peu votre curiosité pour vous amener à vouloir en savoir davantage. ]

[*Diapositive 12* : Image d'un pilote et d'un somnambule.]

[*Textes sur la diapositive* : Pourquoi parler de pleine conscience ?]

[*Stéphanie Bergevin* : Tout d'abord, pourquoi parler de pleine conscience? Dans la vie, on avance un peu comme si l'on était dans un rêve endormi, comme si l'on n'était pas réellement présent dans ce qui se passe. Ça peut peut-être vous rappeler, c'est peut-être vos élèves également. On est un peu sur le pilote automatique. On avance en suivant notre GPS. Ça peut nous arriver de nous perdre, de nous tromper de chemin. On ne se pose pas de questions, si la route empruntée est la bonne. Dans la vie, c'est un peu comme si l'on avançait uniquement en suivant nos pensées, sans réellement se demander si l'on est dans la bonne direction, si elles sont vraies, si elles sont aidantes. La pleine conscience nous aide à sortir du pilote automatique pour se recentrer et être vraiment présent à ce qui se passe. ]

[*Diapositive 13* : Image d'un émoticône inquiet.]

[*Textes sur la diapositive* : Passé ; Futur ; Présent.]

[*Stéphanie Bergevin* : Pleine conscience aussi parce que notre mental se promène souvent entre le passé et le futur. Dans le passé, on est en train de se préoccuper de choses qui sont arrivées, de choses qui ne sont pas arrivées et qu'on aurait aimé qu'elles se produisent. Dans le futur, anticiper quelque chose qui pourrait arriver. Un échec. Ça créé de la souffrance et du stress. Cela vous est sûrement arrivé d'être dans votre douche, par exemple, en train de penser à votre journée qui s'en vient ou de vous dire : « Ce groupe-là est difficile ». Vous l'avez à la première période. Voir des éléments de stress, en pensant à des choses qui vont se produire. Ne pas être centré pleinement dans le moment présent. Même quand on est en train de vivre quelque chose, ici par exemple, ou en train de regarder un spectacle, on peut dans notre tête, être en train de se demander si les enfants sont corrects à la maison avec la gardienne. On n'est pas réellement centré sur ce qui est en train de se passer. Lorsqu'on vit réellement l'instant présent, il est rare que nous ayons du stress, mais quand notre cerveau se promène entre le passé et le futur, ce qui se passe ailleurs, on vit une souffrance, du stress. Un cerveau stressé n'est pas pleinement disponible pour les apprentissages. ]

[*Diapositive 14* : carte mentale autour du mot « stress ».]

[*Textes sur la diapositive* :

Ingrédients du stress :

- Ego (menace) ;
- Contrôle ;
- Nouveauté ;
- Imprévisibilité.

(Sonia Lupien, 2010).]

[*Stéphanie Bergevin* : Quand on parle de stress, je vous présente les ingrédients : lorsqu'on manque de contrôle, que nous avons l'impression de ne pas avoir de pouvoir sur la situation ou lorsqu'il y a de l'imprévisibilité. Quelque chose que l'on n'a jamais vécu. On ne s'attendait pas à ce qui arrive. La nouveauté. Quelque chose qui sort de l'ordinaire. Quelque chose qui nous surprend. L'égo. La menace. Il y a bien longtemps, ce qui nous causait du stress, c'était une menace à notre santé et notre sécurité physique. Maintenant, ce qui nous cause du stress, c'est la menace à notre égo. C'est la préoccupation. De quoi vais-je avoir l'air? Est-ce qu'ils doutent de mes compétences? Est-ce que je suis capable de le faire? Tous ces éléments causent du stress.

Je vous donne un exemple concret pour l'expliquer. C'est une situation qui m'est arrivée aujourd'hui. À 12h30, j'apprends que la connexion Internet ne fonctionne plus. À 15h30, je dois donner un webinaire. C'est une situation hors de mon contrôle. Je ne peux pas réparer la connexion Internet par moi-même. Imprévisibilité. Je ne m'attendais pas à cela lorsque je me suis réveillée ce matin. Nouveauté. C'est la première fois que ça m'arrive, que je dois donner un webinaire et que je n'ai pas de connexion Internet. Menace à l'égo. De quoi vais-je avoir l'air, si je ne trouve pas une solution avant 15h30? Avec tous ces éléments, je peux vous dire que le stress a monté à ce moment-là.

Pour les élèves, c'est la même chose. Les élèves en difficulté d'apprentissage. Souvent, ils ont l'impression qu'ils n'ont pas de contrôle dans la classe sur les choses qui vont leur être transmises. L'imprévisibilité. Est-ce qu'il aura un changement à l'horaire? Est-ce que j'aurai un suppléant aujourd'hui? Des choses qui sont surprenantes pour eux, auxquelles ils ne peuvent pas s'attendre. Nouveauté. L'apprentissage, c'est toujours de la nouveauté. C'est toujours quelque chose qu'ils doivent apprendre et qu'ils ne connaissaient pas à l'avance. Une menace aussi à l'égo. Les jeunes qui ont des difficultés d'apprentissage. Donc pour eux, leur image personnelle et leur demander de faire des apprentissages pendant un grand laps de temps – parce que l'école occupe une grande partie de la journée - leur égo est menacé à chaque instant. Ça fait du stress. Comme je le disais, un cerveau qui vit du stress n'est pas particulièrement disponible pour l'apprentissage. ]

[Diapositive 15 : Pleine conscience.]

[Textes sur la diapositive :

Pleine conscience :

- Apprendre à se recentrer dans l'instant présent (sortir du pilote automatique)
- Prendre de la distance par rapport aux pensées et aux émotions, pour mieux y faire face.]

[Stéphanie Bergevin : Donc, pourquoi parler de pleine conscience? Ça nous permet d'apprendre à se recentrer dans l'instant présent et sortir du pilote automatique. Être pleinement présent à ce qui se passe, ici et maintenant. Prendre de la distance par rapport à nos pensées, à nos émotions, pour mieux y faire face. Parce que lorsque j'ai de la distance, je suis capable de prendre un temps d'arrêt, de me questionner par rapport à celles-ci. Est-ce qu'elles sont vraies? Est-ce qu'elles sont aidantes pour moi? Plutôt que de réagir de façon impulsive, cela me permet de réagir en ayant vraiment réfléchi à la meilleure façon d'y faire face. ]

[Diapositive 16 : Image d'un enfant sur un tricycle.]

[Textes sur la diapositive : Comprendre.]

[Stéphanie Bergevin : Si je veux vous amener à comprendre ce qu'est la pleine conscience, c'est un peu comme si je voulais vous montrer à faire du vélo. J'essaie de vous expliquer comment tenir votre équilibre sur un vélo, de penser d'appuyer sur les pédales d'un côté, puis de l'autre. Pour bien comprendre ce qu'est la pleine conscience, il faut la vivre. C'est d'ailleurs fortement recommandé, si l'on veut enseigner la pleine conscience, de la pratiquer et de la maîtriser soi-même. C'est une très bonne façon de pouvoir l'enseigner à d'autres. Je vous invite à pratiquer un exercice de pleine conscience. ]

[Diapositive 17 : Image d'un bonhomme bâton assis sur une chaise.]

[Textes sur la diapositive :

Exercice

- Posture
- Diriger son attention sur la respiration
- Sans jugement.]

[*Stéphanie Bergevin* : Je sais que je ne peux pas vous voir, mais je vous invite quand même à pratiquer cet exercice, puisque c'est ce que vous allez demander aux élèves avec qui vous travaillez. Tout d'abord, la posture. Lorsqu'on fait un exercice de pleine conscience, il y a plusieurs postures qu'on peut adopter. On en prend une pour l'exercice. On place nos jambes en contact avec le sol, à 90 degrés, installé confortablement. On peut placer les mains, soit sur les jambes, soit sur un bureau devant soi. On adopte une posture avec le corps droit. Pas raide, pas rigide, mais simplement on tente de ne pas s'appuyer sur le dossier. C'est important de ne pas avoir de douleur, d'inconfort. Vous pouvez adopter la posture selon votre situation. Imaginez, comme si vous aviez un fil sur le dessus de la tête, pour garder le prolongement de votre colonne vertébrale et en entrant très légèrement le menton vers l'intérieur. Déjà, avec cet exercice, vous venez d'entrer dans la pleine conscience, puisque vous venez de prendre conscience de votre corps.

Pour l'exercice, vous êtes libres soit de fermer les yeux, soit de fixer un point devant vous, au sol ou sur le bureau, pour vous aider à centrer votre attention. Je vous invite à ramener votre attention sur la respiration. Vous pouvez porter attention aux sensations de l'air qui entre par les narines et qui ressort. Vous pouvez également porter attention à votre ventre qui se gonfle à l'inspire et qui se dégonfle à l'expire. Vous êtes observateur. Vous n'avez pas besoin de changer le rythme de la respiration. Sans jugement, simplement porter attention à votre expérience. Sensation du mouvement de l'air. Si un moment ou un autre de l'exercice, vous sentez que vos pensées se dirigent vers quelque chose d'autre que la respiration. Je vous invite simplement à en prendre conscience et à ramener votre attention gentiment sur la respiration. [pause]

À chaque fois que vous prenez conscience que votre esprit est parti se promener, penser à d'autre chose. Gentiment, ramenez votre attention sur le mouvement de l'air qui passe. Sans jugement, simplement prendre conscience de votre respiration.

Excellent! On va donc revenir à la présentation. C'était un très bref exercice. L'objectif de l'exercice de pleine conscience, ce n'est pas de se relaxer. C'est simplement de diriger volontairement son attention vers un élément, ici, la respiration. Prendre conscience de ce que notre mental peut faire et être capable de le ramener sur la respiration. Allons voir les différents éléments de la pleine conscience. ]

[Diapositive 18 : Carte mentale autour du mot « Pleine conscience ».]

[Textes sur la diapositive :

Définition :

- Sans jugement
- Moment après moment
- Porter son attention
- Intentionnellement
- À l'expérience qui se déploie

(Kabat-Zinn, 2003).]

[*Stéphanie Bergevin* : Pleine conscience, c'est appelé en anglais « Mindfulness ». Quand on parle de pleine conscience, on parle de porter son attention, de se diriger intentionnellement, de façon volontaire vers l'expérience que l'on vit. Donc, tout ce qui se passe, à l'intérieur comme à l'extérieur de soi. Moment après moment. À chaque instant, l'expérience peut changer. Donc, toujours en prendre conscience et sans jugement, avec une culture d'ouverture, de curiosité, de compassion envers soi, de patience, de tolérance, pour vraiment observer ce qui se passe sans le juger, sans essayer de s'en débarrasser. Simplement observer ce qui est présent pour soi, à cet instant. Plus on est content de ce qui se passe dans nos pensées, nos émotions et dans notre corps, plus on est capable d'agir en fonction de ce qui est bon pour nous, de choisir comment on va réagir face à une situation. ]

[Diapositive 19 : Image d'une casse-tête.]

[Textes sur la diapositive :

Expérience (auto-observation) :

- Sensations physiques
- Comportements
- Pensées
- Émotions.]

[*Stéphanie Bergevin* : Quand je parle de l'expérience, de quoi je parle? L'expérience interne et externe. Les cinq sens que je perçois à l'intérieur de moi. Ce que je vois chez l'autre, le langage non-verbal, ce qu'il dit. Ce sont autant les sensations physiques, les pensées et les émotions. Comment je ne me sens? Quels sont les comportements que je peux avoir? Ça permet de prendre conscience de l'interaction entre les sensations physiques, les pensées et les émotions. À quel point la façon dont je vais percevoir une situation, cela va influencer comment je me sens à l'intérieur de moi?

Je vous donne un exemple. J'ai un examen. Je suis convaincue que je ne vais pas le réussir. J'aurai de très mauvaises notes. Je vais avoir des symptômes de stress : le cœur qui bat vite et les mains moites. Je vais me sentir très stressée. Si d'un autre côté, je me sens confiant. Je me dis « J'ai bien étudié, je suis allée à tous mes cours! » Je vais me



sentir davantage confiant. Je vais avoir un plus grand confort à l'intérieur de moi. Cela influencera la façon dont je vais réagir avec mes comportements. Donc, la pleine conscience nous permet d'être conscients de cette interaction qui se passe dans nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques. Cela anime éventuellement.

En étant conscients de tout cela, on prend conscience que les pensées ne sont pas toujours des faits. Ce n'est pas parce que je me dis quelque chose que c'est la réalité. Agir de façon plus réfléchie, plus en lien avec mes valeurs, ce qui compte pour moi et non de façon impulsive. C'est pourquoi cela nous amène à porter attention à tout ce qui se présente à chaque instant, dans le champ de notre conscience. ]

[*Diapositive 20* : Image d'une personne devant 3 portes.]

[*Textes sur la diapositive* :

Pleine conscience :

Accueillir ce qui est perçu avec bienveillance et curiosité.

Accepter nos émotions ou nos pensées, sans chercher à les éviter, les changer ou les contrôler.]

[*Stéphanie Bergevin* : Au fond, on pourrait résumer la pleine conscience comme le fait d'accueillir ce qui est perçu avec bienveillance et curiosité. Bienveillance envers soi et envers les autres aussi. Curiosité, toujours avec l'intérêt de voir ce qui va se présenter au champ de la conscience. Quelle sera notre expérience? Accepter nos émotions ou nos pensées, sans chercher à les éviter, les changer ou les contrôler. Quand je parle d'accepter, je ne suis pas en train d'approuver tout ce qui se présente, mais de les accueillir, de leur faire de la place, de recevoir ce qui est là. Parce qu'en fait, les émotions ont des messages à nous livrer. Elles vont cogner plus fort à la porte, jusqu'à ce qu'on leur ouvre et qu'on prenne le temps de les entendre. Donc, c'est important d'accueillir ça, parce que sinon, cela prendra toute la place dans notre esprit.

Je vous demande, pour un instant, de ne pas penser à un éléphant rose! Probablement, ce qui vient de se présenter à votre esprit, c'est mon éléphant rose. Plus on essaiera de ne pas penser à quelque chose, c'est comme l'effet d'un boomerang qu'on lance, cela va revenir encore plus fort. Si l'on prend le temps de les accueillir, de voir quel message est livré par cela, ce que l'on se dit, ce que l'on pense, ce sera plus facile d'agir de façon adaptée. C'est un peu la même chose, si j'ai un oral à faire, par exemple. Si je suis très stressée, je décide de rester chez-moi. Je pourrai dire que j'ai oublié ma présentation à la maison. Je ne peux pas la faire. Mon stress continuera à augmenter de fois en fois, jusqu'à ce que je fasse face à la situation. La pleine conscience nous amène à faire de la place à ce qu'on vit. Elle nous amène dans le quotidien à être davantage capable de faire face aux situations. ]

[*Diapositive 21* : Attention.]

[Textes sur la diapositive :

Mécanisme d'action :

- Autorégulation de l'attention
- Orientation vers l'expérience.]

[*Stéphanie Bergevin* : Comment cela fonctionne, cette pleine conscience? Les mécanismes d'action. Il existe plusieurs modèles. Ils ont été faits particulièrement auprès des adultes. Je vous en présente un. Ce n'est pas le seul, mais je trouvais qu'il résumait assez bien la façon de fonctionner avec la pleine conscience. On parle de deux grands concepts. L'autorégulation de l'attention et l'orientation vers l'expérience. Quand on parle d'autorégulation de l'attention, on parle du focus attentionnel. Cela nous permet d'avoir une meilleure attention soutenue, de rester attentif longtemps. Cela nous permet d'avoir une plus grande flexibilité cognitive, de choisir à quoi je vais porter mon attention. Cela me permet de faire de l'inhibition cognitive. Par exemple, j'ai un ami à côté qui joue avec son crayon ou qui parle. Je suis capable de faire abstraction de cela pour me centrer uniquement sur l'enseignant. On développe vraiment des capacités au niveau de l'attention comme tel, par la pleine conscience.

Quand on parle de l'orientation vers l'expérience, ça revient un peu à ce que je vous disais au fait d'accueillir. On est moins dans la lutte par rapport aux pensées et aux émotions. On fait de la place à ce qui se passe. Ça change nos réactions. On se rend compte que nos pensées ne sont pas nécessairement le reflet de la réalité. On prend conscience de l'interaction avec les émotions, les sensations physiques, le comportement. On voit toute cette interaction. L'orientation vers l'expérience permet d'avoir une meilleure régulation des émotions, de meilleurs mécanismes d'action, de choisir ce qu'on veut faire comme action par la suite, une plus grande conscience et moins d'évitement. Cela peut apporter beaucoup de positif au niveau de la gestion d'une situation de stress. ]

[*Diapositive 22* : Bref historique.]

[Textes sur la diapositive :

Traditions contemplatives (Bouddhisme) ;

Communauté scientifique occidentale (Kabat-Zinn / Segal, Teasdale & Williams) ;

Thérapies cognitives comportementales de 3<sup>e</sup> vague (DBT / ACT) ;

Recherches et programmes pour les enfants et adolescents (Dumas) et pour le milieu scolaire.]

[*Stéphanie Bergevin* : Si on regarde un bref historique. La pleine conscience, d'où ça vient? Elle provient de traditions contemplatives, de grandes philosophies de plus de 2 500 ans. On peut mettre le bouddhisme dans les grandes traditions contemplatives. Donc, prendre conscience de l'expérience à l'intérieur de soi, comme moyen de se libérer de la souffrance. Cette approche, dont celle de Jon Kabat-Zinn, entre autres. La

méditation et porter attention aux sensations dans le corps, ont amené la communauté scientifique occidentale à avoir l'envie de s'y intéresser et voir de quelle façon on pouvait l'intégrer, en se détachant des croyances religieuses ou spirituelles, mais plutôt scientifique. Alors, Jon Kabat-Zinn s'y est intéressé. Il a été l'un des premiers à l'intégrer, à avoir fait des recherches et développé un programme. Il travaillait au niveau médical, entre autres avec des gens qui avaient des problématiques cardiaques. Il a développé un programme de pleine conscience pour la gestion du stress, pour apprendre aux gens à faire face à ce qu'ils vivent, aux émotions, et voir l'impact au niveau des problématiques cardiaques. Ce chercheur travaillait beaucoup là-dessus.

Par la suite, plusieurs, dont Segal, Teasdale et Williams, se sont intéressés à la pleine conscience. Ils se sont inspirés du programme de Kabat-Zinn pour en développer un sur, entre autres, la prévention de la rechute dépressive. La thérapie cognitive sur la pleine conscience, de manière à aider les gens qui ont déjà fait une dépression, à ne pas retomber en dépression. Le programme est d'une durée de huit semaines avec beaucoup de pratiques à faire de façon quotidienne.

Sensiblement dans les mêmes années, on a décidé d'intégrer la pleine conscience aux thérapies cognitives comportementales, donc plus pour la psychothérapie est développé la troisième vague, la thérapie dialectique comportementale et la thérapie d'engagement. La différence avec les approches de deuxième vague, donc des anciens courants, c'est que l'on travaille davantage avec la relation aux pensées, plutôt que de travailler le contenu des pensées. On amène la personne à se porter davantage dans le temps présent et à changer la façon dont elle perçoit que son mental fonctionne. Par la suite, on s'est dit que si cela aidait les adultes, on pourrait aussi pour les enfants et les adolescents dans le milieu scolaire. Les jeunes y passent une bonne partie de leur temps. L'évolution s'est faite très rapidement dans la société occidentale pour voir de quelle façon on pourrait l'intégrer auprès des jeunes.

Je profite de l'occasion pour faire une parenthèse. J'ai pris des images de moi à différents âges, pour que ce soit plus facile de suivre, pour vous montrer de quelle façon j'ai appris la pleine conscience et comment je m'y suis intéressée. J'ai commencé à m'intéresser à la pleine conscience par le biais des approches de troisième vague. J'ai assisté à une formation sur la thérapie d'acceptation de l'engagement. J'ai fait des exercices de pleine conscience, comme je vous ai fait faire. Par curiosité, j'ai eu l'envie d'aller voir plus loin, d'apprendre par rapport à cela. Un peu plus tard, je suis allée faire le programme de pleine conscience pour la gestion du stress, pour les professionnels de la santé qui avaient envie de l'intégrer à leurs pratiques. J'ai fait le programme de huit semaines. Au début, je vous disais que c'était important de pratiquer soi-même la pleine conscience, si l'on veut l'enseigner. Je l'ai vécu à ce moment-là. Au départ, plutôt de m'aider à gérer mon stress, ce programme l'a fait augmenter parce que je voyais 45 minutes à une heure d'exercices par jour. Je me disais : comment vais-je faire pour l'intégrer dans mon quotidien, dans ma réalité? Je suis contente de l'avoir fait, parce que maintenant quand j'enseigne les exercices, je suis capable de comprendre ce que les gens peuvent ressentir, la difficulté de l'intégrer dans la routine, dans notre réalité. Ce que cela peut générer chez un individu. Je vous le partage, pour que vous en soyez

conscients. Un peu plus tard, j'ai voulu aller voir à la source d'où vient cette méditation. Je suis allée faire une retraite, pour voir ce qui avait inspiré le projet de pleine conscience, de mindfulness. J'ai fait la retraite. Il y avait beaucoup d'accent sur le fait de se libérer de l'avidité et de l'aversion. Donc, de ne pas essayer de s'attacher à des sensations, à en vouloir plus quand c'est agréable, s'en débarrasser lorsque ce n'est pas agréable, mais plutôt accepter l'expérience, l'accueillir comme étant la réalité du moment. Finalement, je travaillais déjà dans les écoles et je me suis questionnée sur la façon de l'intégrer auprès des jeunes. Je suis allée suivre une formation sur la pleine conscience adaptée auprès des enfants et des adolescents. Par la suite, je me suis spécialisée avec la pleine conscience en milieu scolaire, pour des programmes. Qu'est-ce qu'on pourrait faire? C'est pourquoi, aujourd'hui, je vous présente cette présentation sur la pleine conscience à l'école, parce que j'ai eu la chance de l'appliquer quelques fois dans les milieux où j'ai travaillé, tant auprès des jeunes qu'auprès de mes collègues. J'ai vécu plusieurs expériences et c'est pourquoi je pourrai vous en parler un peu plus loin.]

[*Diapositive 23* : Image d'un enfant qui fait la méditation dans un champ.]

[*Textes sur la diapositive* :

Sensibiliser

- Les bienfaits de la pratique pour les élèves et les enseignants
- Les répercussions pour les élèves et les enseignants.]

[*Stéphanie Bergevin* : Sensibiliser, voir les bienfaits de la pratique et les répercussions. Donc si on regarde, qui sont ces élèves qui présentent des troubles d'apprentissage?]

[*Diapositive 24* : Image d'une personne avec des livres.]

[*Textes sur la diapositive* :

Sensibiliser

- Les élèves présentant des troubles d'apprentissage
  - Estime personnelle faible
  - Difficultés dans les situations sociales
  - Difficultés sur le plan des fonctions exécutives.]

[*Stéphanie Bergevin* : Ce sont des élèves, bien souvent, qui ont une faible estime personnelle. Ce sont des jeunes qui doutent d'eux, parce que ça fait longtemps qu'ils travaillent sur le volet scolaire. Ils ont beaucoup de difficultés au niveau académique. Ils peuvent parfois donner l'impression qu'ils sont paresseux et peu motivés. Au fond, ça fait tellement longtemps qu'ils travaillent fort qu'un moment donné, ça devient lourd pour eux. Ça peut les amener à baisser les bras. Les jeunes peuvent avoir des difficultés dans les situations sociales, à comprendre le non-verbal des autres, à comprendre les

interactions, le droit de parole, le langage corporel, le ton de la voix. Les jeunes peuvent avoir des difficultés pour les fonctions exécutives, l'organisation, la planification, la gestion du temps, la résolution de problèmes et la prise de décision. Donc, tous des éléments dans lesquels ces jeunes peuvent avoir de la difficulté. ]

[Diapositive 25 : Image d'une personne qui saute.]

[Textes sur la diapositive :

Bienfaits et répercussions élèves

La pleine conscience contribue au développement des compétences socio-affectives, qui renforcent :

- Conscience de soi
- Gestion de soi
- Conscience sociale
- Compétences relationnelles
- Prise de décision.]

[Stéphanie Bergevin : Qu'est-ce que la pleine conscience leur permet? Elle contribue au développement des compétences socio-affectives. Elle renforce la conscience de soi, leur vécu intérieur, la gestion de soi. Être capable de gérer comment je me sens, ce que je vis. La conscience sociale. Être capable de percevoir les autres. Les compétences relationnelles, quand je dois interagir. La prise de décision. Il y en a qui seront davantage capables de prendre des décisions qui sont axées sur ce que je vis.]

[Diapositive 26 : Bienfaits et répercussions élèves.]

[Textes sur la diapositive :

Bienfaits et répercussions élèves

La pleine conscience et/ou les compétences socio-affectives sont associées à :

- [fleche vers le bas] des troubles affectifs
- [fleche vers le haut] des habiletés d'adaptation
- [fleche vers le haut] des capacités d'attention
- [fleche vers le haut] des capacités d'autorégulation des élèves.

(Beauchemin et coll., 2008; Haydicky & Wiener, 2014; Wisner, 2014).]

[Stéphanie Bergevin : Si l'on regarde plus spécifiquement les bienfaits, on verra des diminutions des troubles affectifs, quand on parle d'anxiété et de dépression principalement. L'amélioration des habiletés d'adaptation. La capacité à faire face à une variété de situations. Ça augmente leur capacité d'attention, donc autant en classe, être

capable d'être attentif à ce qui se passe. Finalement, amélioration des capacités d'autorégulation des élèves. On parle entre autres de la capacité à gérer leurs émotions, de se sentir calme à l'intérieur, un plus grand bien-être. Comme je disais tantôt, un cerveau stressé, ce n'est pas un cerveau qui peut travailler de façon optimale. Lorsqu'on permet à ces jeunes de développer des habiletés et de réguler leur intérieur, de se sentir plus calmes, on favorise l'apprentissage. ]

[*Diapositive 27* : Carte mentale autour du mot « Profession enseignante ».]

[*Textes sur la diapositive* :

- Manque de soutien administratif
- Charge de travail élevée
- [flèche vers le haut] Jeunes troubles d'apprentissage ou de comportement
- [flèche vers le haut] Ratio maître-élèves.]

[*Stéphanie Bergevin* : Si l'on regarde qui sont ces enseignants qui travaillent dans les écoles? Comment les enseignants se perçoivent? Ils percevaient qu'ils avaient une charge de travail élevée. Une augmentation du ratio maître-élèves, plus d'élèves par classe. Une augmentation du nombre de jeunes qui présentent des troubles d'apprentissage ou des troubles de comportement dans les classes. Finalement, ils percevaient un manque de soutien administratif. Ce vécu par rapport à la profession enseignant, qu'est-ce que ça peut entraîner chez les gens? ]

[*Diapositive 28* : Profession « Enseignante ».]

[*Textes sur la diapositive* :

- Risques :
  - Problèmes de santé psychologique
  - Augmentation du taux d'absentéisme
- Impact possible sur :
  - La relation entretenue avec les élèves
  - Le climat de classe
  - Le rendement et l'engagement scolaires des élèves

(Hontoy & Grégoire, 2015).]

[*Stéphanie Bergevin* : Ça peut entraîner des risques au niveau des problèmes de santé. On parle d'épuisement, de stress et de dépression. Cela peut avoir un impact sur la relation qu'ils entretiennent avec les élèves. Si moi, je me sens moins bien, les aspects de mon contact peuvent être plus difficiles. Je suis moins patiente, par exemple. Je suis moins alerte à l'assistance. Cela a un impact sur le climat de la classe, sur la façon dont ça se passe avec les élèves et sur le rendement et l'engagement avec les élèves. ]

[Diapositive 29 : Bienfaits et répercussions enseignants.]

[Textes sur la diapositive :

Selon les études disponibles, la pleine conscience est associée :

- [flèche vers le haut] de la présence attentive et de la compassion
- [flèche vers le bas] des symptômes de détresse psychologique

(Hontoy & Grégoire, 2015).]

[*Stéphanie Bergevin* : Donc, qu'est-ce que peut apporter la pleine conscience? Les études mentionnent que ça permet d'augmenter la présence attentive et la compassion. Entre autres, la compassion envers soi. Si je me tape moins sur la tête, je serai plus en mesure de soutenir mes élèves. Être présente. Je vais me sentir mieux à l'intérieur de moi. Je vais davantage accepter mon vécu, mes besoins et davantage me respecter. Si je me respecte davantage, je serai plus en mesure d'enseigner, de voir quelles stratégies sont les plus efficaces pour les élèves. Cela diminue également les symptômes de détresse psychologique, l'épuisement, l'anxiété et la dépression. ]

[Diapositive 30 : Bienfaits et répercussions enseignants.]

[Textes sur la diapositive :

Aide les enseignants à :

- Mieux comprendre leurs propres émotions
- Communiquer de façon plus efficace avec leurs élèves
- Établir un environnement positif d'apprentissage
- Renforcer la relation avec leurs élèves
- Ralentir lorsqu'ils en ont besoin

(Jennings, 2015).]

[*Stéphanie Bergevin* : Plus spécifiquement, la pleine conscience aide, chez les enseignants et pour tous les autres professionnels de l'enseignement, psychologues, psychoéducateurs, éducateurs, tous les individus qui travaillent avec les jeunes, de mieux comprendre leurs propres émotions, leur vécu émotif. Ça permet de communiquer de façon plus efficace avec les élèves. Être plus en mesure de résoudre des problématiques qui peuvent se passer entre des élèves. Des conflits, entre autres. Établir un environnement positif d'apprentissage. Dans l'environnement de la classe, comment ça se passe? Quel est le climat? Ça peut avoir un impact positif. Ça permet de renforcer la relation avec les élèves. Je suis plus en contact avec ce que je vis. Je suis également plus en contact pour percevoir ce que l'autre vit. Cela permet de ralentir, lorsqu'ils en ont besoin. C'est important d'être capable de ralentir, de se respecter et d'adapter, bien que je sache qu'il existe de la matière qui doit être passée, qui doit être

enseignée. Cela permet quand même de prendre le temps pour offrir le meilleur service. Ça permet d'augmenter le sentiment d'efficacité personnelle. C'est très positif pour les apprentissages. ]

[*Diapositive 31* : Bienfaits et répercussions « global ».]

[*Textes sur la diapositive* :

- Fonctionnement plus harmonieux de la classe
- [flèche vers le bas] des problèmes de comportement
- [flèche vers le bas] de l'absentéisme scolaire et des suspensions
- [flèche vers le haut] de l'engagement et de la persévérance

Amélioration de la réussite scolaire des élèves

(Beauchemin et coll., 2008; Haydicky & Wiener, 2014; Wisner, 2014).]

[*Stéphanie Bergevin* : Globalement, qu'est-ce que permet la pleine conscience? Un fonctionnement plus harmonieux dans la classe. Une diminution des problèmes de comportement. Un meilleur respect des règles. Un meilleur respect des autres aussi. Le droit de parole. Une plus grande acceptation. Ce sont toutes des choses qui se passent dans la classe. Il y a une diminution de l'absentéisme scolaire et des suspensions, lorsqu'on applique la pleine conscience dans la classe. Il y a une augmentation de l'engagement et de la persévérance face aux tâches. Si je suis plus consciente de mon vécu émotif, je suis plus consciente que j'aurai tendance à vouloir faire le travail, plutôt que de risquer d'avoir un échec. Si je suis davantage en pleine conscience, je peux prendre conscience de tout ce qui se passe, tout ce qui m'amène à refuser de faire le travail et être plus disponible aux apprentissages. Cela améliore globalement la réussite scolaire des élèves. ]

[*Diapositive 32*: Se familiariser.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices de pleine conscience :

- Pratique formelle vs informelle
  - Formelle : Exercices spécifiques qui demandent un temps d'arrêt
  - Informelle : Introduction de la pleine conscience dans le quotidien.]

[*Stéphanie Bergevin* : Si l'on veut se familiariser maintenant : exercices de pleine conscience. Il y a deux grands thèmes. La pratique formelle et la pratique informelle. Quand on parle de pratique formelle, on parle d'exercices plus spécifiques, qui



demandent un temps d'arrêt. Par exemple, la méditation et les mouvements de pleine conscience. Cela demande de prendre un moment, d'arrêter pour pratiquer la pleine conscience. Si on parle de pratique informelle, c'est ce que l'on vise avec la pleine conscience : introduire la pleine conscience dans le quotidien, à travers des tâches ou des activités que l'on fait à tous les jours. Cela devient des automatismes. Ce n'est plus un temps qu'on est obligé de dégager pour faire cela. Cela devient une façon d'être. La pleine conscience, c'est accessible à tout le monde. Quand on vise la pratique informelle, on peut démontrer que l'on peut l'intégrer dans la réalité de tous et de chacun. ]

[*Diapositive 33* : Image d'ondulations dans l'eau.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices pour tous

Pleine conscience au quotidien

- Intégrée à la routine
  - Au réveil et avant le coucher
  - Avant chaque repas
  - Activités quotidiennes en pleine conscience.]

[*Stéphanie Bergevin* : La pleine conscience au quotidien. Comment on peut l'intégrer? Je vous donne des exemples. Au réveil et avant le coucher. On prend un instant, soit couché dans son lit pour sentir la respiration, prendre un moment d'arrêt. Avant chaque repas. Prendre un petit temps d'arrêt. Cela peut être de sentir la première bouchée avant de la manger, de la goûter en pleine conscience et prendre un moment pour cela. Les activités quotidiennes en pleine conscience. Par exemple, prendre votre douche et être conscient de l'eau, de la sensation de l'eau chaude sur votre corps, l'odeur du savon par exemple. Se brosser les dents en pleine conscience. Ce sont des choses que l'on fait à tous les jours. Laver la vaisselle en pleine conscience. Donc, toutes les choses que l'on fait. Monter des escaliers pour aller au travail ou les descendre pour sortir de la maison. La conscience éveillée travaille à ce moment-là. On peut intégrer la pleine conscience dans toutes les activités au quotidien. Je sais que parfois, avec les enfants, c'est plus difficile dans le quotidien. Je vais me faire déranger pendant que je fais la vaisselle ou que je prends ma douche, mais prendre conscience que, on parlait qu'il y a un moment et un pré-moment. Si vous êtes en train de porter attention à l'eau et tout à coup, un enfant cogne à la porte, c'est d'être conscient du bruit. Être conscient de ce que cela vous fait vivre à l'intérieur. Comment je me sens? La pleine conscience, c'est tout cela. Être conscient de chaque instant.

Comment on peut l'intégrer aussi? Par les sens. Par le goûter : la nourriture. Ce que vous mangez. Ce que vous buvez. Écouter, que ce soit les bruits dans l'endroit où vous êtes, la musique, de porter attention à l'instant. Par exemple, à celui qui joue de la guitare, à

celui qui chante, à celui qui joue du piano. Transférer votre attention d'un élément à l'autre. Bouger en pleine conscience. Faire des exercices. Marcher. Être conscient de votre corps. Comment vous sentez-vous dans votre corps, pendant que vous faites votre exercice? Regarder. Porter attention au paysage, à ce qui est autour de vous. Être en mode décrire. Observer. Nous ne sommes pas dans le jugement, lorsqu'on fait cet exercice. Finalement, sentir. Porter attention aux odeurs dans les différents endroits. Être capable de les décrire, plutôt que de dire que ça pue! Dire : « Ça sent fort, marqué, épicé. » Être dans la description davantage que dans le jugement.]

[Diapositive 34 : Image d'un coucher du soleil.]

[Textes sur la diapositive :

Principaux aspects traités dans les programmes existants :

- Attitude de curiosité
- Respiration guidée
- Pleine conscience du corps
- Pleine conscience des pensées, des sentiments, du fonctionnement mental
- Agir vers ce qui est important pour moi (valeurs)
- Compassion/Bienveillance.]

[Stéphanie Bergevin : Si on regarde maintenant les programmes. Les programmes de pleine conscience traitent sensiblement tous des mêmes éléments. Donc, on parle entre autres, d'une attitude de curiosité. Sortir du pilote automatique. Prendre conscience de ce qui est là d'une façon différente. Les programmes de pleine conscience viseront ces éléments. On vise aussi la respiration. Utiliser la respiration comme un point d'ancrage, comme une façon de se centrer dans l'instant présent. La respiration, c'est partout avec nous. Donc, c'est simple à utiliser. La pleine conscience du corps. Le corps en mouvement et le corps immobile. Voir la différence entre les deux. La pleine conscience va souvent utiliser le corps comme un moyen de travailler l'attention. La pleine conscience des pensées, des sentiments, du fonctionnement mental. Voir l'interaction entre ces éléments-là. Est-ce que je vais réagir de façon impulsive? Est-ce que je serai capable de prendre de la distance par rapport à ce que je vis? Agir pour ce qui est important pour moi. Les valeurs. Être davantage conscient de mes valeurs, de ce qui compte pour moi. Agir dans ce qui compte. Cela permet d'orienter mes choix et mes actions. Finalement, la compassion et la bienveillance envers soi. Une attitude que je vais adopter par rapport à ce que je me sens.

Les programmes de pleine conscience s'adressent à qui? Il y en a pour les adultes, les adolescents, les enfants, les enseignants. Tous les types de personnes. Ceux qu'on pourrait appliquer pour les enfants à l'école devraient être enseignés par les enseignants, professionnels ou éducateurs. Tout le monde peut animer des programmes. Certains seront plus faciles à animer par des enseignants, d'autres par des

professionnels comme les psychoéducateurs ou d'autres intervenants. La plupart des programmes fonctionnent de la même façon. Une séance un peu plus longue, d'environ 45 minutes pour les jeunes et des pratiques quotidiennes d'environ cinq minutes. Des études démontrent que cinq à dix minutes par jour pendant cinq semaines apportent une amélioration au niveau scolaire et au niveau de l'anxiété chez les jeunes. Donc, la pratique n'a pas besoin d'être très longue.

Est-ce que ça prend une formation pour animer des programmes? Ça dépend des programmes. Je vais en présenter quelques-uns dans les prochaines diapositives. Lorsqu'on est familier avec la pleine conscience, il y a des programmes qu'on peut utiliser avec le matériel disponible, comme un livre ou du matériel téléchargeable pour animer l'atelier. Lorsqu'on vise un travail thérapeutique, par exemple l'anxiété et les pensées, on peut aller chercher une formation sur le programme pour bien se l'approprier et être capable d'animer des ateliers. Les études démontrent que lorsque c'est fait par l'enseignant en classe, l'impact est plus grand, puisque c'est l'enseignant qui a un lien avec les élèves. C'est l'enseignant qui les voit au quotidien et qui peut reprendre des éléments, les retravailler et faire des liens avec ce qui a été vécu. Donc, cela peut avoir un effet bénéfique. Une deuxième personne peut l'accompagner et cela peut être facilitant, s'il y en a un qui ne veut pas faire l'atelier. On va en parler un peu plus loin. L'autre intervenant peut s'occuper des besoins, s'il y a quelqu'un qui dérange, des questionnements ou des choses qui ressortent. C'est peut-être plus facile de faire le lien si nous sommes deux, mais ça se fait quand même à une personne.

Les programmes pour les professionnels, par exemple pour les intervenants, seront faits en plus petits groupes que les programmes en classe destinés aux enseignants. On veut aller faire un travail, un retour sur les exercices et c'est plus facile en petits groupes. Je viens de faire le tour des programmes. Il faut voir le programme que vous choisirez. Je vais en présenter certains. ]

[*Diapositive 35* : Image de deux élèves à l'école.]

[*Textes sur la diapositive* :

Outils d'intervention

Inspirés des programmes cités ultérieurement.]

[*Stéphanie Bergevin* : Les outils d'intervention. Comment on peut les intégrer au quotidien? Le premier exercice sera très important, puisque c'est celui-là qui va susciter l'intérêt des jeunes. Je vous donne un exemple. La première fois que j'ai animé un programme de pleine conscience à l'école, l'enseignant a dit aux élèves que la psychologue de l'école pouvait appliquer un programme seulement auprès d'un groupe et elle nous trouvait tellement intéressants qu'elle nous a choisis tout de suite pour que ce soit dans notre classe. Les élèves se sentaient privilégiés d'avoir accès à ce programme. On a eu leur intérêt tout de suite. Ils se sont impliqués dans l'atelier. C'est donc dans la façon dont on va le présenter. On va essayer d'amener les jeunes à prendre

conscience de ce qu'est la pleine conscience, c'est quoi le pilote automatique et comment en sortir. Je vais vous donner des exemples dans les prochaines diapositives. Lorsqu'on fait un exercice de pleine conscience, il est important de faire un retour sur leur vie quotidienne et donner un sens à l'exercice.

Dans les façons qu'on peut l'utiliser à l'école, ça peut être un petit moment d'arrêt au début de la journée ou après une pause ou l'heure du dîner, pour couper, se recentrer et se mettre prêt pour les apprentissages. Cela peut servir de temps d'arrêt avant un examen pour se centrer et s'apaiser. Intégrer à la matière. En science, on pourrait l'intégrer dans le fonctionnement des poumons. La respiration. Le lien entre les différents sens. Comment cela fonctionne? En français, faire lire un texte aux élèves sur une situation qui a généré des émotions et comment ils ont réagi. Comment auraient-ils pu prendre un temps d'arrêt. En mathématique, l'importance de ralentir par rapport à l'apprentissage pour une résolution de problèmes à faire. Apprendre comment ralentir. L'éducation physique. Le mouvement en pleine conscience. Porter attention. Faire des exercices d'équilibre. C'est plus facile de sentir le corps à ce moment-là. Des matières comme la géographie. Je peux différencier des plantes. Regarder la différence. Porter attention à ce que je vois. Il y a plein de façon d'intégrer la pleine conscience dans le quotidien des élèves. Je vous présente maintenant des exercices plus concrets. ]

[*Diapositive 36* : Image d'un martien.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices pour les élèves

Exercice du martien

- Attitude du débutant :
  - Curiosité/exploration
  - Ouverture
  - Sans jugement.]

[*Stéphanie Bergevin* : Exercice du martien, appelé parfois l'exercice du raisin sec. L'attitude du débutant. C'est la première fois que je découvre ce petit objet. On remet aux élèves des raisins secs ou des jujubes. On vise au départ quelque chose qu'ils peuvent manger, mais ça pourrait être n'importe quoi. Une efface, un crayon, un trombone, peu importe. On leur demande d'imaginer que c'est la première fois qu'ils voient ce petit objet. Généralement, ils en ont chacun un, mais j'aime bien en donner un peu plus. Ils peuvent en manger et il leur en restera un. Déjà, on apaise leur désir d'en manger. On leur demande d'avoir une attitude de curiosité, d'exploration et d'ouverture, sans jugement. Utiliser tous leurs sens. Commencer par regarder l'objet. Ensuite, le toucher et regarder la texture. Le sentir. L'écouter. Est-ce que ça fait du bruit? On prend un moment. On leur demande, en silence, de prendre conscience pour eux-mêmes de tout ce qui se passe, et même, de prendre conscience de leurs pensées,

de ce que fait leur mental pendant ce moment. L'approcher de la bouche. Voir ce qui se passe. Est-ce que je l'approche de ma bouche? Lorsque je le mets dans ma bouche, je le mets sur mes dents, sur ma langue, jusqu'à ce qu'ils avalent leur raisin sec. À la fin, on fait un retour avec eux. On leur demande d'échanger sur ce qu'ils ont trouvé de différent par rapport à la façon habituelle. Avaient-ils déjà pris le temps d'observer un objet comme celui-là? On leur montre ce que sont le pilote automatique et la différence, lorsqu'on est pleinement présent. Les amener à prendre conscience de ce que leur mental fait et à quel point c'est parfois difficile de se ramener à seulement observer l'expérience, dans la description plutôt que dans le jugement.

On les amène à voir le lien. Par exemple, lorsqu'ils choisissent un livre. Prennent-ils le temps de le regarder comme il faut ou ils se fient à la couverture? Lorsqu'ils choisissent un ami. Est-ce qu'ils prennent le temps de connaître la personne? Est-ce qu'ils sont curieux ou ils jugent seulement sur ce qu'ils voient? C'est un exercice qui est utilisé souvent au début, pour expliquer le principe du pilote automatique. ]

[*Diapositive 37* : Image de deux bouteilles remplies de confettis.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices pour les élèves

Exercice de la bouteille à émotions

- Remplir une bouteille avec de l'eau, du sable, des brillants et des confettis
  - Esprit agité : secouer la bouteille pour mélanger toutes les composantes
  - Esprit calme : représenté par le dépôt des particules dans la bouteille.

(Tiré du programme *MindUP*, plusieurs variantes disponibles sur Internet).]

[*Stéphanie Bergevin* : L'exercice de la bouteille à émotions. Simplement, une bouteille qu'on remplit d'eau ou on peut la remplir de n'importe quoi, du sable, des brillants ou des confettis. On veut leur montrer que lorsqu'ils sont préoccupés, qu'ils vivent du stress, des émotions, c'est comme si l'on brassait la bouteille. Tout devient mélangé. C'est comme une tempête. On ne voit plus clair. À ce moment-là, c'est difficile de prendre les bonnes décisions, de voir où l'on s'en va. Ça bouge trop dans ma tête. Si l'on attend, on laisse un moment, que l'esprit se calme, les dépôts dans la bouteille descendent. Lorsqu'on a laissé un certain temps, l'esprit se calme. On leur apprend à prendre un temps d'arrêt, lorsqu'il y a une émotion qui monte, pour être davantage en mesure de bien réagir aux situations. Souvent, il reste des petits brillants qui flottent dans les airs. On peut leur dire que les particules qui restent, ce sont des informations utiles pour nous aider à prendre une décision dans la vie. On peut laisser une bouteille dans la classe. On peut les amener à partager des situations où ils ont senti leur esprit agité. En classe, quand on sent que c'est agité, on peut prendre la bouteille, la brasser et prendre un instant pour respirer, le temps que les confettis descendent. Ce sont tous des exercices qu'on peut faire avec eux. ]

[Diapositive 38 : Image d'un sablier.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les élèves

Exercice du sablier (espace de respiration)

But : Quitter le pilote automatique

1. Les différentes composantes de mon expérience :

- Pensées
- Corps
- Émotions

2. Respiration

3. Corps : Élargir .]

[*Stéphanie Bergevin* : L'exercice du sablier. Espace de respiration. On l'appelle parfois, le « trois minutes de respiration ». On peut l'utiliser dans une situation neutre. On peut l'utiliser lorsque les jeunes vivent une émotion difficile ou une situation plaisante. C'est un exercice que j'aime beaucoup, parce qu'il prend seulement trois minutes, lorsque l'on le maîtrise. La première minute vise à porter attention aux différentes composantes de mon expérience, soit les pensées, les sensations dans mon corps et mes émotions. Une minute, simplement pour être conscient, en fermant les yeux ou en dirigeant les yeux vers le sol. Prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de moi pendant l'instant. Durant la deuxième minute, je dirige toute mon attention, on voit vraiment le principe du sablier, je recentre mon attention vers ma respiration. Je prends une minute pour porter attention à l'air qui sort et qui ressort. Ça me permet de me détacher de mon mental. Durant la troisième minute, j'élargis l'attention. Je porte attention à l'ensemble de mon corps. Je peux porter attention à l'endroit où je me trouve, à la température, à d'autres moments de la journée.

J'aime bien terminer en demandant aux élèves : qu'est-ce que je peux faire de mieux pour moi en ce moment? Les amener à dire, à la fin: « Maintenant que j'ai pris conscience de ce qui se passe à l'intérieur de moi, que j'ai pris un temps pour me recentrer, m'arrêter, maintenant que je prends conscience de ce que je suis, qu'est-ce que je peux faire pour m'aider dans la situation? » C'est donc un petit exercice, lorsqu'on est dans une situation où il n'y a pas nécessairement d'éléments négatifs qui vont ressortir, lorsqu'on est dans une situation qui nous a agités, événement désagréable, cela peut être aidant. La personne n'agira pas de façon impulsive et va prendre davantage le temps de se recentrer. ]

[Diapositive 39 : Image d'une main et d'une marionnette.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les élèves

Pleine conscience du corps

Scan corporel :

- Amener intentionnellement l'attention sur chaque partie du corps, des pieds à la tête, ou inversement.]

[*Stéphanie Bergevin* : Pleine conscience du corps. On peut faire un scan corporel, un balayage corporel. Cela implique d'amener l'attention de la tête aux pieds et des pieds à la tête. On amène l'attention dans chaque partie du corps, d'un côté comme de l'autre. On peut demander aux plus jeunes de toucher la partie du corps, soit bouger pour amener leur attention dans les différentes parties, pour les aider à centrer leur attention. On leur demande de le faire sans jugement. Ça peut être aussi par le mouvement. Au départ, on peut faire un balayage corporel immobile, assis ou couché. Par la suite, on peut les amener en mouvement et prendre conscience de leur corps, ce qui se passe à l'intérieur d'eux. Porter attention à toutes les sensations, sans les juger, tenter de s'en défaire ou de les retenir. C'est un exercice qu'on peut ajouter. ]

[Diapositive 40 : Image d'un verre d'eau.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les élèves

Exercice du verre d'eau

Consigne :

- Faire circuler le verre d'eau d'un élève à l'autre.]

[*Stéphanie Bergevin* : L'exercice du verre d'eau. C'est un exercice que j'aime beaucoup. C'est simple. On prend un verre d'eau. On place les élèves en cercle. On leur demande de passer le verre d'eau d'un élève à l'autre, en tentant évidemment, de ne pas le renverser. On peut faire plusieurs variantes. On peut remplir davantage le verre ou le remplir moins. On peut faire l'exercice les yeux ouverts ou fermés. Les lumières éteintes, en silence ou en parlant, pour leur montrer les variantes de l'attention en fonction du contexte. Parfois, j'ai besoin d'être plus attentif. Parfois, j'ai besoin d'utiliser davantage certains sens. Ça permet d'avoir une multitude d'éléments que l'on peut intégrer par le biais d'un verre d'eau. ]

[Diapositive 41 : Image de deux masques, soit une ayant les yeux couverts.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les élèves

Exercice : Toucher sans juger

Consigne :

- Décrire différents objets en ayant les yeux bandés

(Semple & Lee, 2008).]

[*Stéphanie Bergevin* : Toucher sans juger. On va essayer d'amener l'élève, avec un bandeau, à décrire les objets qu'il touche, en étant dans le non-jugement. Les autres élèves, pendant ce temps, peuvent aider l'élève en lui posant des questions, lui reflétant lorsqu'il fait un jugement. Ils peuvent l'aider en décrivant ce qu'ils voient, pour aider l'élève qui est en train de faire l'exercice, à deviner ce que c'est. On peut l'intégrer de cette façon. On pourrait également le faire avec des odeurs. Par exemple, on pourrait montrer des photos de pièces de l'école et demander à l'élève de décrire les odeurs qui lui viennent en tête lorsqu'il voit cette photo. Avec des petits pots, les yeux bandés, demander de décrire l'odeur. Ramener l'attention à nos différents sens, ce que cela implique lorsqu'on prend vraiment le temps d'être conscient et de voir le jugement versus la description et l'observation. ]

[*Diapositive 42* : Image d'une illusion d'optique et deux notes musicales.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices pour les élèves

- Illusions d'optique

(ex. Vase Rubin, Vieille/jeune femme)

- Centration sur la respiration
- Centration sur les sons.]

[*Stéphanie Bergevin* : Les illusions d'optique. Je l'aime bien aussi. Cela permet aux jeunes de voir qu'il y a différentes façons de porter attention à un même élément et que chaque perception peut être bonne. Ce n'est pas parce qu'eux ont une autre vision de la situation que celle de leur ami n'est pas bonne. On peut leur présenter des illusions d'optique et de leur demander de partager ce qu'ils voient. Centration sur la respiration. On peut le faire de plusieurs façons. On peut le faire simplement en portant attention à la respiration. On peut leur demander de souffler dans un verre avec une paille pour faire des bulles. Demander de souffler sur une chandelle pour l'éteindre ou simplement faire vaciller la flamme. Souffler sur une petite boule de papier pour la faire passer dans un but. On peut faire des bulles de savon. On peut donc leur montrer qu'il y a plusieurs façons de respirer. Ces exercices peuvent les amener à prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur au moment de la respiration, d'être davantage conscient de la respiration.



Centration sur les sons, nous en avons parlé. Faire tinter un petit carillon en classe, de la musique et porter attention aux différents instruments. Cela peut être utilisé de différentes façons avec les sons également.]

[*Diapositive 43* : Image d'une parade de soldats et image du ciel avec des nuages blancs.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices pour les élèves

Observation des pensées

- Parade de soldats
- Nuages
- Feuilles sur une rivière
- Écran blanc
- Sur des voitures.]

[*Stéphanie Bergevin* : Observation des pensées. Voir les pensées et être capable de prendre une certaine distance. Se libérer des inquiétudes, des préoccupations et d'être dans le lâcher prise. Je vous donne un exemple. Vous avez peut-être déjà vu les films d'Harry Potter, sinon, je vais donner plus d'explications. Dans un des films d'Harry Potter, il y a la « pensive » de Dumbledore. C'est un endroit où il mettait toutes ses pensées et tous ses souvenirs à l'intérieur, pour être capable de les voir un peu plus de distance. Il pouvait y retourner quand il voulait. C'est comme si vous vous imaginiez qu'il y avait une piscine devant vous et que toute l'eau de la piscine était vos pensées, vos souvenirs, etc. On a le choix de plonger dans la pensée, dans la piscine ou on a le choix de les regarder à distance. La pleine conscience, c'est d'être capable de les regarder à distance. C'est bien moins fatiguant d'être assis à l'extérieur de la piscine que d'être en train de nager dedans sans arrêt.

Imaginez qu'il y a une parade de soldats avec des pancartes dans les mains. On va placer les pensées sur les pancartes. Cela peut être des nuages dans le ciel qui passent. Imaginez qu'on place nos pensées sur les nuages et qu'on les laisse aller. On n'est pas obligé de se laisser envahir, de plonger dans nos pensées. On peut simplement les laisser aller. Par exemple, des feuilles sur une rivière, un écran blanc ou imaginer que les pensées passent sur des voitures. C'est un peu la même chose que l'on peut faire avec cet élément.]

[*Diapositive 44* : Particularités enfants et adolescents.]

[*Textes sur la diapositive* :

- Choix du *vocabulaire adapté* à l'âge : « attention » ou « concentration »

- Séances *moins longues* (maximum 90 minutes)
- Exercices plus *courts* et *répétés*
- Utiliser le *mouvement*, *l'action*, les *images* et les *exercices multi-sensoriels*

Deplus, 2012.]

[*Stéphanie Bergevin* : Donc, c'était quelques exercices. Il en existe beaucoup d'autres. J'en ai choisi quelques-uns qui sont simples à intégrer auprès des élèves, qui ne demandent pas énormément de pratique pour bien les maîtriser. Les particularités pour les enfants et les adolescents. Il y a évidemment le choix du vocabulaire. Être adapté à l'âge. On va parler d'avantage d'attention et de concentration pour la pleine conscience. Ce sera aidant. Les séances seront moins longues. Au maximum, 90 minutes. C'est sûr que 90 minutes, c'est quand même long. Généralement, avec les enfants et les adolescents, c'est davantage 45 minutes. Souvent, on commencera les exercices pour environ une minute. On peut monter à deux, trois, quatre, jusqu'à cinq environ. On peut aller jusqu'à dix avec les adolescents. Donc, des exercices courts et y aller de façon très progressive. On essaie de faire des exercices qui seront plus courts et plus répétés. Les jeunes fonctionnent bien avec la pratique et la répétition. Plus on va les faire souvent, plus ça les aidera à bien les intégrer.

Par contre, on essaiera d'avoir de la variété, sinon les jeunes vont se tanner. Je vous donne un exemple. J'avais invité des enseignants à utiliser un exercice de pleine conscience avec des jeunes. On faisait toujours le même, parce que c'était plus simple que d'avoir toujours à se préparer pour le varier. La première semaine a bien fonctionné. La deuxième semaine, ça été plus difficile. Les jeunes avaient envie de variété. Donc, intégrer le plus possible le mouvement, l'action, les images et les exercices multi-sensoriels. Leur donner du matériel pour les aider à s'intégrer à la pleine conscience.]

[*Diapositive 45* : Image d'un enseignant.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exercices pour les enseignants

Exercice pour se centrer

- Avant le début du cours, prendre un moment pour se centrer
- Prendre quelques minutes, concentré sur la respiration

Jennings, 2015.]

[*Stéphanie Bergevin* : Nous verrons quelques exercices pour les enseignants et les professionnels de l'enseignement. Je dis enseignants à la base, parce qu'ils ont été développés pour cette clientèle. Vous verrez qu'on peut facilement les adapter pour toutes les personnes qui travaillent dans les écoles. Avant le début d'un cours ou le début d'une rencontre avec un jeune, prendre un moment pour se centrer. Attirer son

attention sur la respiration. Se sentir bien ancré dans le sol, en contact avec le plancher. Se centrer vraiment sur la respiration. Cela peut être un bon exercice pour la pratique. ]

[Diapositive 46 : Image d'une école.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les enseignants

Exercice pour se centrer

- Se fixer une intention pour la journée/l'après-midi
- Prendre un moment pour réfléchir à la raison pour laquelle vous êtes devenu enseignant (ou autre profession)
- Penser aux valeurs qui ont motivé cette décision

Jennings, 2015.]

[*Stéphanie Bergevin* : Un autre exercice pour se centrer : se fixer une intention pour la journée. Prendre conscience de mes valeurs. Qu'est-ce qui m'a amené à vouloir être enseignant ou psychologue? Cela peut orienter la direction. Cela peut m'amener à faire des actions qui sont plus en lien avec ce que je souhaite atteindre. Se fixer une intention avant le début d'un cours, d'une période ou du début de la journée peut m'aider dans mes actions et comment je vais me sentir par rapport à cela.]

[Diapositive 47 : 3 bulles.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les enseignants

Exercice : Travailler avec les émotions difficiles

- Pensez à un élève que vous trouvez difficile (confrontant)
- Rappelez-vous la dernière fois qu'il a fait quelque chose qui a rendu l'enseignement difficile
- N'essayez pas de repousser les émotions ou de les changer
- Écoutez les pensées qui viennent de ces émotions

Comment votre corps se sent-il? (tensions?)

Vous sentez-vous agacé? Frustré?

Quelles émotions ressortent?

Jennings, 2015.]

[*Stéphanie Bergevin* : Travailler avec les émotions difficiles. Quand on parle de travailler avec les émotions difficiles, on pense à un élève qui vit quelque chose qui n'a pas été

facile, qui a été confrontant. Essayer de se rappeler la dernière fois qu'il y a eu un événement avec cet élève. Comment je me suis senti dans mon corps, à l'intérieur de moi avec mes émotions? Est-ce que je me suis senti agacé, frustré? Ne pas essayer de les repousser. Simplement les accueillir, faire de la place, ni les changer. Prendre conscience que c'était mon expérience à ce moment-là. Écouter les pensées qui viennent, les émotions. Tenir un journal peut être aidant pour prendre conscience de ce qui est monté. Cela nous aidera dans les situations ultérieures, dans la façon dont nous agissons pour faire face à ces situations difficiles. ]

[Diapositive 48 : Image d'une enseignante au tableau.]

[Textes sur la diapositive :

Exercices pour les enseignants

Exercice : Temps d'attente

- Attendre 3 secondes avant de répondre à une question
- Profitez du 3 secondes de délais pour prendre une profonde respiration
- Pendant que l'étudiant répond, écoutez en pleine conscience et prenez le temps de considérer sa réponse

Jennings, 2015.]

[*Stéphanie Bergevin* : Le temps d'attente. Apprendre que lorsque vous posez une question à un jeune, intégrez un délai de trois secondes d'attente, avant qu'une réponse ne soit donnée. On explique aux jeunes que prendre un temps d'attente et de bien réfléchir, facilitent les apprentissages. Cela nous rend plus disponibles à l'autre. On profite de ces trois secondes pour bien respirer, pour être disponible pour écouter l'autre personne, pour prendre le temps de réfléchir à ce qu'on a envie de répondre.

Si nous sommes enseignants, lorsqu'on est devant la classe et qu'on pose une question, cela nous permet de regarder, de faire un tour de classe pour voir les élèves. À qui vais-je poser la question? Est-ce qu'il y en a dont je n'ai pas posé de questions depuis longtemps? Est-ce qu'il y en a qui ont l'air de vouloir fondre sur leur chaise pour ne pas que je les nomme? Être vraiment conscient de ce qui se passe dans la classe. En intégrant cela, on apprend aux élèves qu'ils ont le droit de s'accorder un petit temps d'arrêt pour bien réfléchir, pour être à l'écoute, plutôt que d'être déjà en train de réfléchir à la question. ]

[Diapositive 49 : Programmes.]

[Textes sur la diapositive :

Jon Kabat-Zinn

- *Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)*

Segal, Williams & Teasdale

- *Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT).*]

[*Stéphanie Bergevin* : Les programmes. Je vais les passer très vite. Vous avez les références et je vais les distribuer à la fin dans un document complémentaire. Les programmes dont je vous parlais au départ, Jon Kabat-Zinn et celui de Segal, Williams & Teasdale. Des programmes très intéressants sur la pleine conscience. Pour adultes, vous avez les programmes complets à l'intérieur. ]

[*Diapositive 50* : Programmes.]

[*Textes sur la diapositive* :

Eline Snel

- *Calme et attentif comme une grenouille*
- *Respirez.*]

[*Stéphanie Bergevin* : Eline Snel : « Calme et attentif comme une grenouille ». Vous en avez peut-être entendu parler. Il y a beaucoup de vidéos YouTube sur ces présentations. « Respirez », un livre pour adolescents et parents. Il y a un bon volet pour les parents. Si vous avez envie d'accompagner quelqu'un et de l'outiller, cela peut être un bon guide. ]

[*Diapositive 51* : Programmes.]

[*Textes sur la diapositive* :

Sandrine Deplus et Magali Lahay

*La pleine conscience chez l' enfant et l' adolescent.*]

[*Stéphanie Bergevin* : Le livre de Sandrine Deplus et Magali Lahay. Une personne de la Belgique était venue donner de la formation pour le programme adulte adapté. Il y en a un pour les enfants et un pour les adolescents. Celui-ci, je le recommanderais davantage pour les intervenants qui ont envie de faire des groupes de travail avec les émotions pour les jeunes. C'est très bien détaillé. Beaucoup de revues de littératures, des outils scientifiques. ]

[*Diapositive 52* : Programmes.]

[*Textes sur la diapositive* :

David Dewulf

- *Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents*
- *Mindfulness : la pleine conscience pour les enfants.*]

[*Stéphanie Bergevin* : David Dewulf, un livre pour les adolescents et un pour les enfants. Des exercices concrets qui peuvent être utilisés. Si l'on veut être accompagnateur, aider des jeunes, on peut s'inspirer de ses programmes. ]

[*Diapositive 53* : Programmes.]

[*Textes sur la diapositive* :

Catherine Malboeuf-Hurtubise et Éric Lacourse

- *Mission méditation.*]

[*Stéphanie Bergevin* : Le livre de Catherine Malboeuf-Hurtubise et d'Éric Lacourse est très intéressant. Il a été développé pour les enseignants à l'école élémentaire. « Mission méditation » est un livre pour les enseignants, qui va permettre de l'appliquer à partir du matériel téléchargeable, directement dans les écoles primaires et élémentaires. ]

[*Diapositive 54* : Programmes.]

[*Textes sur la diapositive* :

- *MindUP (anglais)*

<https://mindup.org/thehawnfoundation/>

- *Integra Mindfulness Martial Arts (anglais)*

<https://mindfulnessinschools.org/>

- *Mindfulness in schools project* (anglais et français) : *.b* et *Paws b.*]

[*Stéphanie Bergevin* : Il y a d'autres programmes. MindUP, très connu dans l'Ouest canadien. À ma connaissance, il n'existe pas en français. C'est un programme qui a été très utilisé et bien apprécié des enseignants. Integra Mindfulness Martial Arts, qui existe en Ontario. Mindfulness in schools project. Il est en anglais, mais maintenant il y a des endroits qui l'offrent en français, entre autres à Montréal. Ils se sont formés et peuvent accompagner des gens en français. ]

[*Diapositive 55* : Programmes.]

[*Textes sur la diapositive* :

Exemples de programmes pour enseignants :

- *C.A.R.E.* (Cultivating Awareness and Resilience in Education)

<http://www.care4teachers.org/>

- *C.A.L.M.* (Comprehensive Approach to Learning Mindfulness)

- *Mindful Schools*

<http://www.mindfulschools.org/>

- *Programme PEACE* (Présence, Ecoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement)  
<http://meditation-enseignement.com/>
- *SMART-in-EDUCATION* (Stress Management And Relaxation Techniques)  
[www.smart-in-education.org](http://www.smart-in-education.org)]

[*Stéphanie Bergevin* : Il y a des programmes spécifiques pour enseignants. Vous voyez la liste et vous avez les références. La plupart sont en anglais. Il y en a un en français, le programme PEACE, pour Présence, Écoute, Attention et Concentration dans l'Enseignement. Cela s'adresse à des enseignants qui veulent apprendre la pleine conscience pour être capables de l'appliquer en classe. C'est une approche pour aider les enseignants à vivre la pleine conscience. ]

[*Diapositive 56* : Personnes qui hausse les épaules.]

[*Textes sur la diapositive* :

Défis et pistes de solutions

- Choix du local
- Répétition vs Variation des exercices
- Horaire : durée des séances et plage horaire
- Tenue d' un "journal de bord"
- Ceux qui ne veulent pas participer ou dérangent.]

[*Stéphanie Bergevin* : Défis et des pistes de solutions.

Le choix du local. Si c'est un local où il y a beaucoup de bruits autour, ça peut rendre difficile la pleine conscience.

La répétition et la variation des exercices. C'est important de varier, parce que sinon, les jeunes peuvent se tanner. C'est important d'en faire assez souvent pour qu'ils la maîtrisent bien.

La plage horaire. À quel moment on fait cela? Dans un cours, je sais qu'il y a de la matière à passer, comment on va réussir à l'adapter? Si je le fais sur l'heure du dîner, est-ce que les élèves viendront me voir? Si je le fais après l'école, est-ce qu'ils vont rester? Est-ce qu'ils seront disponibles? Est-ce qu'ils ne seront pas trop fatigués? Il n'y a que cinq à dix minutes par jour et sur cinq semaines, il y a des effets. Donc, est-ce qu'on peut s'accorder un moment un peu plus long pour l'enseigner et ensuite intégrer la pleine conscience dans le quotidien? Voir aussi avec la direction en place, de quelle façon on peut l'appliquer dans l'école?

Tenir un journal de bord. Ça permet d'avoir une continuité avec la maison. Par contre, il faut voir l'impact. Est-ce qu'on va corriger le journal de bord? Est-ce qu'on va exiger qu'il soit complété? Qu'est-ce qu'on va faire? Il ne faut pas que cela devienne punitif non

plus, comme façon de gérer cette activité. On l'organise et on veut que les jeunes aient de l'intérêt pour l'appliquer. Dans la tenue d'un journal de bord, je recommande d'avoir un aide-mémoire pour que les élèves puissent le conserver et répéter les exercices. Des petits tableaux qu'ils peuvent compléter, mais laisser une certaine liberté.

Ceux qui ne veulent pas participer ou qui dérangent. On ne force jamais un élève à participer. Par contre, on leur demande de ne pas déranger. Si un élève dérange, généralement, on en parle avec lui seul à seul. Souvent, on est capable de comprendre ses motifs. Est-ce qu'il a peur du jugement des autres? Est-ce qu'il va trouver cela ridicule? Peut-être que ça devient trop difficile, on a monté trop rapidement la durée des exercices. On peut essayer de l'impliquer dans la planification. On peut lui demander de nous aider à préparer les différentes odeurs, par exemple, comme le choix des objets. Cela peut susciter son intérêt. On peut demander à différents élèves. On peut lui demander de nous aider à décorer. Par exemple, faire une mascotte de pleine conscience, de gestion des émotions. On peut demander aux élèves de collaborer pour se créer un petit coin zen dans la classe, pour ceux qui ont besoin de s'arrêter un instant. On peut leur remettre un petit objet associé à la pleine conscience. On peut les amener à choisir l'objet qui leur convient. En intégrant les élèves et en leur permettant de participer, cela peut favoriser leur implication. On ne va jamais forcer un élève à participer, autant par exemple, à manger. On leur dit toujours de respecter leurs limites. On pourrait avoir un jeune avec un problème alimentaire, qui pourrait être inconfortable à manger. L'objectif, ce n'est pas d'augmenter son inconfort, mais de favoriser son bien-être. Donc, on respecte leurs limites. On leur demande de dire jusqu'où ils sont à l'aise. ]

[Diapositive 57 : Conclusion.]

[Textes sur la diapositive :

Pleine conscience à l' école

- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des élèves
- Être plutôt que faire
- Entraîner le “muscle” de l' attention

*Et maintenant?*

[*Stéphanie Bergevin* : En conclusion, pleine conscience à l'école. Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des élèves. Nous sommes notre premier outil. Il faut donc aller bien. Être présent à ce qui se passe pour être en mesure d'aider les autres. On est davantage dans l'être que dans le faire. Comment on va se sentir. Comment on va faire. Entraîner le muscle de l'attention. Cela prend de la pratique pour que ça devienne efficace et plus facile. Donc, plus on le fera souvent, plus on fera de petits moments, plus ce sera facile.



Maintenant, je terminerai en vous disant que je vous invite à choisir tout de suite un moment dans votre quotidien, où vous pourriez intégrer la pleine conscience. Est-ce dans votre douche? Pendant que vous prenez votre première gorgée de café le matin? Pendant que vous conduisez pour aller au travail? Pendant que vous vous rendez à votre classe? À la bibliothèque? Au laboratoire d'informatique? Quelle façon que vous pourriez tout de suite choisir? Un petit moment pour intégrer la pleine conscience, pour la mettre en pratique, pour voir comment vous vous sentez par rapport à cela. ]

[Diapositive 58 : Outils.]

[Textes sur la diapositive :

Matériel disponible en ligne :

- <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/>
- <https://www.emergences.org/pages/meditations-guidees>

Application mobile gratuite :

- Petit bambou

Vidéo :

- <https://www.youtube.com/watch?v=HWdQ2587tLE>

Livre gratuit :

- *Mindfulness in Plain English* (Bhante Gunaratana)

<http://www.wisdompubs.org/sites/default/files/preview/Mindfulness%20in%20Plain%20English%20Book%20Preview.pdf>.]

[*Stéphanie Bergevin* : Je vous mets une liste de matériel disponible, des outils gratuits en ligne, des applications mobiles, des vidéos, l'application dans les écoles en français et un livre gratuit de pleine conscience. ]

[Diapositive 59-62 : Références.]

[Textes sur la diapositive :

- Baer, Ruth A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Beauchemin, J., Hutchkins, T.L., et 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, p. 34-45.
- Bishop, Scott R., Lau, Mark, Shapiro, Shauna, Carlson, Linda, Anderson, Nicole D., Carmody, James, . . . Devins, Gerald. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237
- Burke, C.S. (2010). « Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field », *Journal of Child and Family Studies*, 19, p. 133-144.
- CASEL (2013). What is social and emotional learning? Tiré le 04 janvier 2017 de : <http://www.casel.org/what-is-sel/>
- Deplus, S. (2012, Janvier). *Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience pour l'enfant et l'adolescent*. Formation présentée par L'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive, Québec, Canada.
- Dumas, J., (2012). *L'enfant anxieux, Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles, Belgique : de boeck.
- Flook, L., Smalley, S.L., Kitil, M.J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., et coll. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive function in elementary school children, *Journal of Applied School Psychology*, 26, p. 70-95.
- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., et Ducharme, J.M. (2012). Evaluation of a mindfulness-based intervention for adolescents with learning disabilities and co-occurring ADHD and anxiety, *Mindfulness*, 3, p. 151-164
- Haydicky, J., Wiener, J. (2014). Promouvoir la compétence socio-affective par la pleine conscience. *TA@l'école*. Récupéré le 12 décembre 2016 de : <https://www.taalecole.ca/bien-etre/promouvoir-la-competence-socio-affective-par-la-pleine-conscience/>
- Hontoy, L-M., & Grégoire, S. (2015). L'influence de la présence attentive sur la santé psychologique des enseignants : Une recension des écrits. *Humain et organisation*, 1(2), 1-7.
- Jennings, P. (2015), Seven Ways Mindfulness Can Help Teachers, *Greater Good, the Science of a Meaningful Life*. Récupéré le 03 janvier 2017 de : [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven\\_ways\\_mindfulness\\_can\\_help\\_teachers](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_ways_mindfulness_can_help_teachers)
- Jennings, P., (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. New York : Norton & Company.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lupien, S. (2010), *Par amour du stress*. Québec : Au carré.
- Semple, R.J., & Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness : mindfulness-based cognitive therapy for children. Chapter 4. In L.A. Greco & S.C. Hayes (Eds.),

*Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents. A practitioner's guide.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, p.74.

- TA@l'école. Tiré le 04 janvier 2017 de : <https://www.taalecole.ca/learn-about-lds/>
- Wisner, B.L. (2014). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning. *Mindfulness*, 5, 626-638.
- Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T., et Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6 (2), 290-302.

Images tirées du site : Pixabay

Références des programmes

- Kabat-Zinn, J., (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience, MBSR, la réduction du stress basé sur la Mindfulness : Programme complet en 8 semaines.* Bruxelles, Belgique : de boeck.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression, Une nouvelle approche pour prévenir la rechute.* Bruxelles, Belgique : de boeck.
- Snel, E., (2014). *Calme et attentif comme une grenouille.* Montréal, Canada : Transcontinental.
- Snel, E., (2015). *Respirez.* Montréal, Canada : Transcontinental.
- Deplus, S. & Lahay, M., (2015) *La pleine conscience chez l' enfant et l' adolescent.* Bruxelles, Belgique : Mardaga.
- Dewulf, D., (2012). *Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents.* Bruxelles, Belgique : de boeck.
- Dewulf, D., (2015). *Mindfulness : la pleine conscience pour les enfants.* Bruxelles, Belgique : de boeck.
- Malboeuf-Hurtubise, C., & Lacourse, E., (2016). *Mission méditation.* Montréal, Canada : Midi Trente.]

[Stéphanie Bergevin : Vous avez les références des différents programmes. On va passer à la période de questions. ]

[Diapositive 63 : Images de personnes et des points d'interrogation.]

[Textes sur la diapositive : Questions et partage d'outils.]

[Stéphanie Bergevin : Je vous invite au départ à utiliser les plates-formes Facebook ou Twitter pour partager des outils, si vous en avez à partager. Cela peut être une très bonne façon, très intéressante. Je vous remercie grandement.

[Diapositive 64 : Merci.]

[Textes sur la diapositive : Merci.]

[ Silence ]

[Diapositive 65 : Des mains levées en l'air.]

[Textes sur la diapositive :

FAQ

@TAaLecole

#webinaireTA.]

[Modératrice : Merci, madame Bergevin pour cette excellente présentation. Nous allons maintenant passer à la foire aux questions. Si vous souhaitez poser une question à madame Bergevin, veuillez entrer votre texte dans la case au bas du panneau de configuration et choisir de l'envoyer au « Personnel », dans le menu déroulant. La première question provient de Lucia. « Une partie de ma clientèle est formée d'adolescents présentant une déficience légère et moyenne, à sévère. Est-ce qu'il y a des recherches reliant l'effet de la pleine conscience sur ces jeunes? »

*Stéphanie Bergevin* : À ma connaissance, c'est sûr que je n'ai pas lu toute la littérature, je ne travaille pas directement avec des jeunes qui présentent des déficiences intellectuelles. La déficience intellectuelle légère, c'est sûr qu'on peut voir que ce sont des jeunes qui fonctionnent avec un niveau d'enfants un peu plus jeune. Je dirais qu'on peut l'intégrer. Par contre, pour la déficience sévère, je ne suis pas à l'aise de vous répondre. Si vous souhaitez avoir plus d'information, je suis très à l'aise de prendre vos coordonnées et vous recontacter, si je suis capable de trouver quelque chose sur la déficience intellectuelle un peu plus sévère.

*Modératrice* : Merci. La prochaine question provient de Simon. « Qu'est-ce que vous définissez par jugement et sans jugement? »

*Stéphanie Bergevin* : Je vous donne un exemple. Si dans mon corps j'ai une tension dans mon corps. Je tomberais dans le jugement en disant : « Ça me fait mal! Il faut que je m'en défasse. Elle doit partir! » Je suis dans le non-jugement, si je suis dans la description de ma douleur. Par exemple, je pourrais dire : « Je sens comme un brûlement dans mon omoplate. » À ce moment-là, c'est plus comme une pression. Plutôt que d'être en train de me dire que c'est agréable ou désagréable, je veux que ça continue ou que ça cesse, je suis plus en train d'observer ce qui est présent.

Un autre exemple. J'ai fait un voyage. J'ai vraiment aimé mon voyage. Je l'apprécie. Je reviens. Je pourrais être en train de me dire : « Je veux absolument repartir, c'est tellement agréable! » Je pourrais être en train de me dire : « Je ne peux pas être revenue dans mon quotidien! » Je suis dans le jugement. Si je suis dans la description, je

vais me dire : « J'ai beaucoup apprécié mon voyage pendant que j'en ai profité. Maintenant, je suis revenue. Si j'aime vraiment beaucoup le voyage, qu'est-ce que je suis prête à faire dans l'avenir pour y retourner? » Présentement, ma réalité, c'est que je suis revenue à mon travail, à mon quotidien. Je ne suis plus dans le voyage. Le jugement, c'est lorsqu'on est en train de catégoriser.

Si je dis à mon enfant : « Tu as laissé tes bas traîner par terre. » Je suis dans le jugement. Je suis en train de lui dire : « Tes bas sont sur le plancher. » Je suis dans la description du comportement. Donc, la ligne est mince. Par contre, c'est vraiment à ce niveau-là, qu'on va voir la différence entre un jugement et un non-jugement.

*Modératrice* : Absolument. Merci. La prochaine question. « Quelle est la meilleure façon de débiter la pleine conscience en salle de classe? »

*Stéphanie Bergevin* : L'important, c'est de leur faire comprendre l'objectif. Le lien avec la vie quotidienne. Je débiterais par une pratique formelle en leur expliquant qu'on va faire un exercice ensemble. On va leur montrer ce qu'est l'attention et comment cela fonctionne à l'intérieur de nous. J'aime bien l'exercice du raisin sec, du martien. Ils prennent conscience qu'ils n'ont jamais mangé un raisin comme ça. Un exercice de cette façon, intégré à une séance un peu plus longue, leur permet de voir l'attention. J'avais également intégré l'exercice sur les illusions d'optique. Leur montrer l'attention et la différence, intégrées avec un petit exercice de respiration. Faire plusieurs cours. Une façon qui pourrait être aidante, serait de leur faire comprendre le pilote automatique. Qu'est-ce qui fait qu'on continue toujours de la même façon? Être capable de se recentrer dans l'instant présent et de porter attention à toute mon expérience. J'irais avec un exercice de cet ordre. Une pratique formelle, mais créative, pour qu'il y ait de l'intérêt à en faire davantage.

*Modératrice* : Merci. Une question de Caroline. « Que faire avec les élèves qui ne le font pas bien? C'est souvent ceux qui en auraient le plus besoin. »

*Stéphanie Bergevin* : Qui ne le font pas bien? Ça dépend par ce qu'on entend par « ne pas bien le faire ». Si l'on voit que dans la façon dont ils font les exercices de respiration, qu'ils portent attention et qu'ils sont dans le jugement, si nous confrontons un élève devant le groupe, on peut créer un impact au niveau de l'estime de soi. On peut avoir un élève qui sera plus réfractaire et qui ne voudra pas recommencer. Je prendrais davantage l'élève, un à un. Si nous sommes deux dans la classe, ce sera plus facile pour une deuxième personne d'aller le voir et de lui expliquer et par après, de le reprendre. Le questionner sur le pourquoi il l'a fait de cette façon. C'est la première étape, parce que parfois, ce qui les amène à le faire d'une façon, c'est quelque chose dont on ne se serait pas du tout attendu.

Si un élève ne veut pas du tout le faire, entrer dans la pratique ou dérange la classe pendant qu'il le fait, c'est sûr qu'il faut aller voir pourquoi il ne veut pas le faire. Cela va nous aider, parce qu'on va comprendre ses résistances, ses inquiétudes. Il ne veut pas le faire devant le groupe. Est-ce qu'on pourrait commencer par lui faire faire en individuel avec quelqu'un pour le familiariser avec ces outils? Est-ce qu'il a peur d'être jugé? Est-ce

qu'il n'a pas bien compris la consigne? Est-ce qu'il trouve que c'est trop long? Je pense que j'irais de cette façon-là. Le questionner sur la façon qu'il le fait. Pourquoi il le fait de cette façon? Pourquoi il refuse de le faire? En discutant avec lui, souvent, on a des éléments de réponse qui nous aident.

*Modératrice* : Merci. La dernière question. Où avez-vous fait le cours de huit semaines sur la pleine conscience?

*Stéphanie Bergevin* : C'était en lien avec l'Institut de formation en thérapie cognitive comportementale, IFPCC. C'est un organisme dont Frédéric Dionne, un professeur à l'Université du Québec à Trois-Rivières, est le directeur. Il organisait des conférences. C'était le docteur Claude Fournier qui donnait le programme de huit semaines. Il l'offrait à Québec, à l'époque. Cela fait quelques années. On trouve sur Internet des programmes qui sont offerts à Montréal et à Québec. Moi, c'était avec IFPCC.

*Modératrice* : Merci beaucoup. C'est tout le temps que nous avons aujourd'hui. Nous allons mettre fin à la séance de questions et réponses.]

[*Diapositive 66* : Questions.]

[*Textes sur la diapositive* :

Avez-vous d'autres questions ?

Info@TAalecole.ca.]

[*Modératrice* : Si vous avez d'autres questions, écrivez-nous à info@TAalecole.ca et nous veillerons à ce que vos questions obtiennent une réponse.]

[*Diapositive 67* : Image du Bulletin électronique TA@l'école ; Image des logos de Twitter et Facebook.]

[*Textes sur la diapositive* :

Rester au courant !

Visitez [www.TAalecole.ca](http://www.TAalecole.ca) et allez sous « À propos de nous».

Suivez-nous sur Twitter et Facebook à @TAalecole.]

[*Modératrice* : Si vous désirez rester au courant des futures webinaires ou d'autres nouveautés sur le site TA@l'école, nous vous invitons à vous inscrire au bulletin bimensuel auquel vous pouvez accéder sur le site Web TAalecole.ca, sous l'onglet « À propos de nous ». Nous vous invitons également à nous suivre sur Twitter et Facebook, à @TAalecole.]

[*Diapositive 68* : Logo de la fonction Colloque des professionnels de l'enseignement.]

[*Textes sur la diapositive* :

Réservez la date !

Colloque des professionnels de l'enseignement.

22 et 23 août 2017

À l'hôtel Hilton Mississauga/Meadowvale.

[www.TAaLecole.ca/colloque-annuel/](http://www.TAaLecole.ca/colloque-annuel/) .]

[*Modératrice* : Réservez la date pour notre quatrième colloque des professionnels de l'enseignement, qui aura lieu les 22 et 23 août à Mississauga. Ce colloque a comme objectif de partager des pratiques pédagogiques efficaces et pertinentes sur des méthodes d'enseignement et d'évaluation de nouvelles perspectives et des connaissances acquises en matière de troubles d'apprentissage. Pour en savoir plus, visitez notre site Web : [TAaLecole.ca](http://TAaLecole.ca).]

[*Diapositive 69* : Merci.]

[*Textes sur la diapositive* : Merci ! [www.TAaLecole.ca](http://www.TAaLecole.ca).]

[*Modératrice* : J'aimerais remercier madame Bergevin pour sa présentation. Je tiens également à remercier tous nos participants qui y ont assisté aujourd'hui. N'oubliez pas que nous vous enverrons un court sondage à la fin du webinaire. Nous vous serions reconnaissants si vous preniez le temps de le remplir afin que nous puissions utiliser cette information lors de la conduite de futurs webinaires. Merci encore d'y avoir participé et bonne fin d'après-midi.]