

[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 maitre-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).]

Extrait de webinaire : Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?

[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 ».]

Extrait de webinaire : Pleine conscience à l'école, comment et pourquoi?

[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.]