

## La pleine conscience... Une ressource de santé mentale pour les étudiants et les professeurs

La pratique de la pleine conscience s'accroît dans divers milieux incluant les écoles. Comment la pleine conscience peut-elle être bénéfique pour les étudiants? Comme professeurs, la pleine conscience peut-elle être une habitude de vie à adopter?

### Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience se définit comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ». (Dr Jon Kabat-Zinn, 2003)

### Qu'est-ce que la pleine conscience n'est pas?

- Une panacée ou une solution miracle; parfois une combinaison de plusieurs stratégies est nécessaire pour diminuer le stress et l'anxiété.
- Un exercice de relaxation (Dimidijan & Linehan, 2003). Bien que vous puissiez vous sentir détendus, ce n'est pas le but de la pleine conscience.
- Une stratégie comportementale pour susciter des comportements désirables chez les étudiants.

### Enseigner la pleine conscience débute avec moi

Enseigner la pleine conscience aux étudiants est plus efficace si elle découle d'une pratique de base personnelle. En fait, dans la plupart des programmes de formation de la pleine conscience, il est requis que les professeurs instaurent leurs propres pratiques avant de l'enseigner à d'autres. Cela peut inclure :

- Rechercher des guides à travers des vidéos, des applications informatiques, des échanges en ligne
- Participer à des cours de yoga qui incorporent des composantes de pleine conscience
- Suivre un cours tel que le programme de 8 semaines sur la réduction du stress basé sur la pleine conscience (MSSR) développé à l'Université du Massachusetts

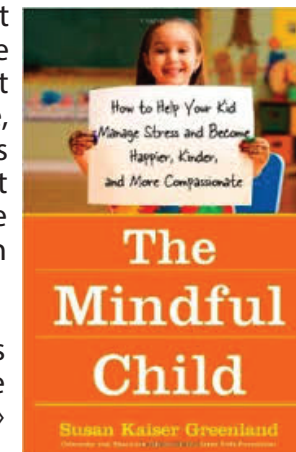


### Guider les étudiants dans l'activité de Pleine conscience

La pleine conscience peut se pratiquer dans la classe tant dans un contexte de groupe que pour supporter individuellement un étudiant. Il est recommandé comme point de départ de créer un climat rassurant où les étudiants pourront expérimenter la pleine conscience en sécurité, sachant qu'il n'y a pas d'attentes quant à ce qu'ils sont supposés ressentir ou sur ce à quoi ça devrait ressembler. La pleine conscience peut être présentée aux étudiants comme une façon d'explorer le monde avec des yeux nouveaux.

SusanKaiser-Greenland présente des façons créatives d'aborder les concepts de la pleine conscience dans son livre «The Mindfull Child» et dans ce vidéoclip

<https://www.youtube.com/watch?v=GU38LSRvu10>



### La stratégie du projecteur... Développer le muscle de l'attention

La stratégie du projecteur peut s'utiliser en individuel ou dans la salle de classe. Parfois des émotions ou des pensées négatives deviennent si présentes qu'il est difficile de s'en débarrasser. La stratégie du projecteur permet, tout comme on le ferait avec un projecteur, de rediriger l'attention, d'aller des inquiétudes et pensées négatives vers d'autres dimensions telles les sensations physiques du corps, les sons environnants, les sensations lors de l'inspiration et de l'expiration. Prendre le contrôle sur la direction du projecteur équivaut à bâtir et développer le muscle de l'attention. Cela prend de la pratique. (StressOFF Strategies, Heath Research Team, McGill University)

### La valeur de la pleine conscience pour les étudiants

- Diminuer le stress et rompre le cycle d'inquiétudes par lequel la peur prend de l'ampleur et se transforme en anxiété généralisée
- Enseigner aux étudiants à identifier, prendre conscience et accepter leurs émotions et leurs schèmes de pensées
- Permettre aux étudiants d'expérimenter la prise de conscience et l'acceptation sans jugement
- Améliorer la mémoire tout simplement en améliorant la capacité de porter attention
- Améliorer les aptitudes des étudiants à se concentrer et à apprendre

(Hooker & Fodor, 2008) : pour une lecture en profondeur : <http://www.gisc.org/gestaltreview/documents/teachingmindfulnessstochildren.pdf>

Pour un bon vidéoclip sur l'importance de la pleine conscience en éducation :

<http://www.mindfulnessinstitute.ca/mindfulness-in-education/>

### Boîte à outils de la pleine conscience

Pour une merveilleuse vidéo sur la pratique de la pleine conscience en classe : <https://www.youtube.com/watch?v=MMK481p5wWM&noindex=1>

Pour plus d'activités amusantes sur la pleine conscience en classe : <http://www.mindbodygreen.com/0-18136/7-fun-ways-to-teach-your-kids-mindfulness.html>

Pour plus d'idées pour enseigner la pleine conscience aux enfants et aux adolescents : <http://www.mindfulschools.org/resources/explore-mindful-resources/>

Pour plus d'informations générales, visiter « The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society » : <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/history-of-mbsr/>