La pleine conscience en milieu académique pour favoriser la santé mentale et la réussite

Rebecca Shankland
Professeure de psychologie du développement
Laboratoire DIPHE, Université Lumière Lyon 2
Responsable du Diplôme Universitaire Développer la santé mentale et relationnelle, Université Grenoble Alpes

PLAN DE LA PRESENTATION

1. PLEINE CONSCIENCE ET COMPETENCES ADAPTATIVES
2. PLEINE CONSCIENCE, SANTE MENTALE ET REUSSITE
3. DES PRATIQUES INTEGREES AU QUOTIDIEN

LA PLEINE CONSCIENCE

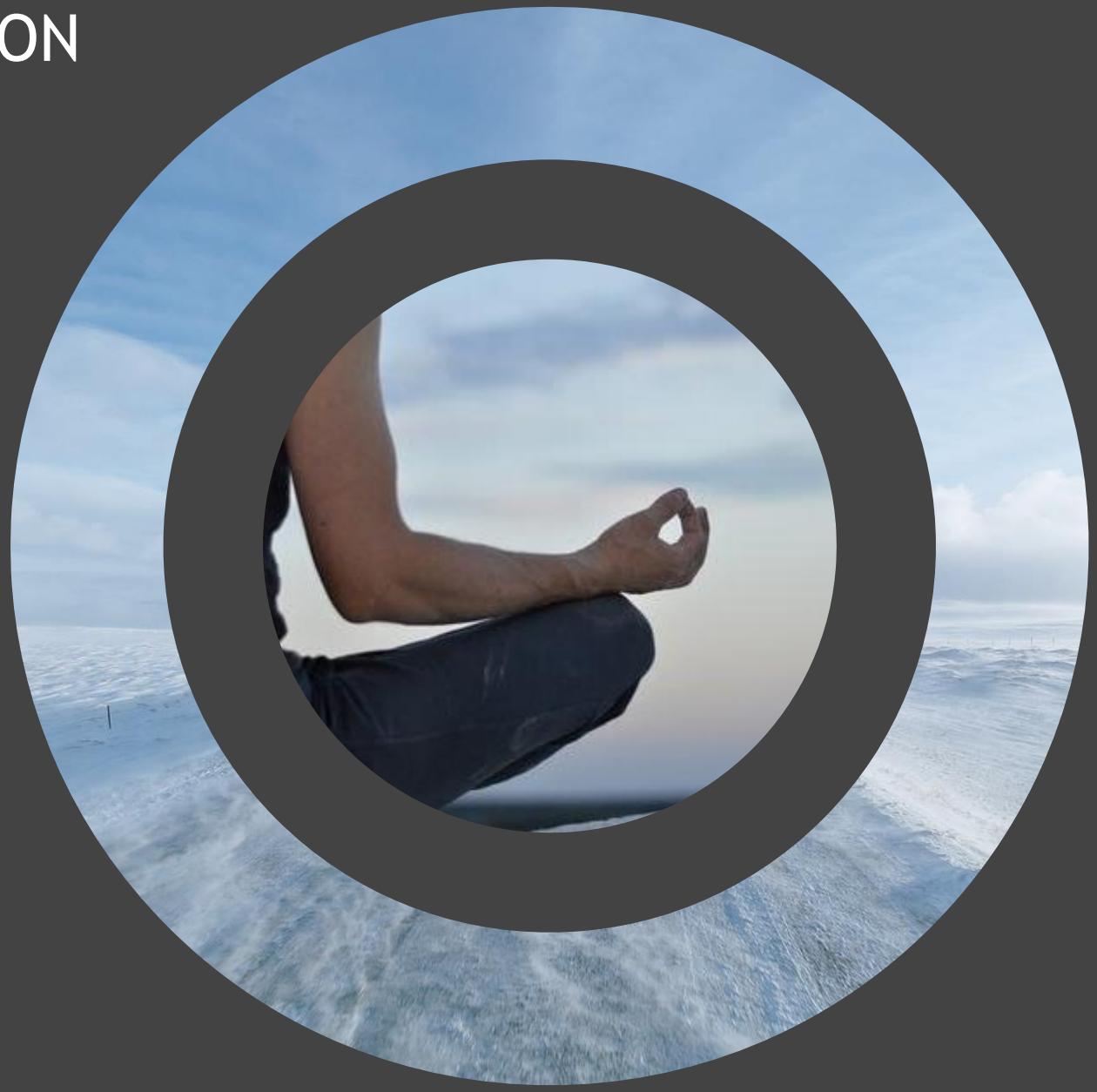
Porter son attention intentionnellement à l’expérience qui se déroule, moment après moment, et sans porter de jugement.

Kabat-Zinn (2009)
Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

ATTENTION

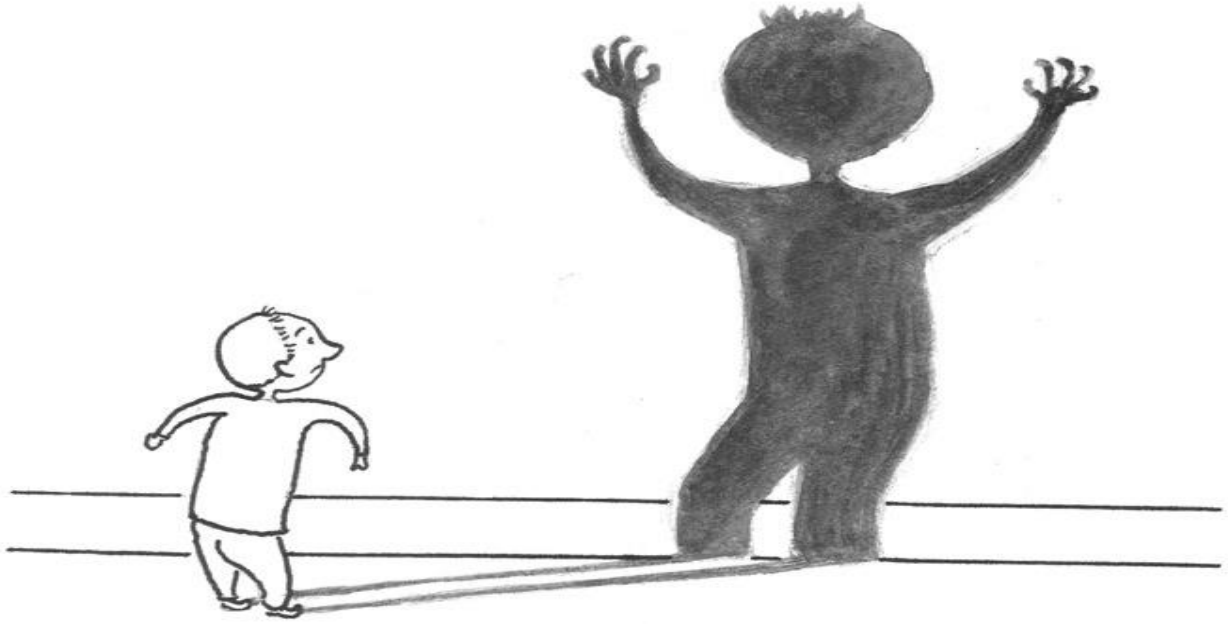
CURIOSITE / OUVERTURE

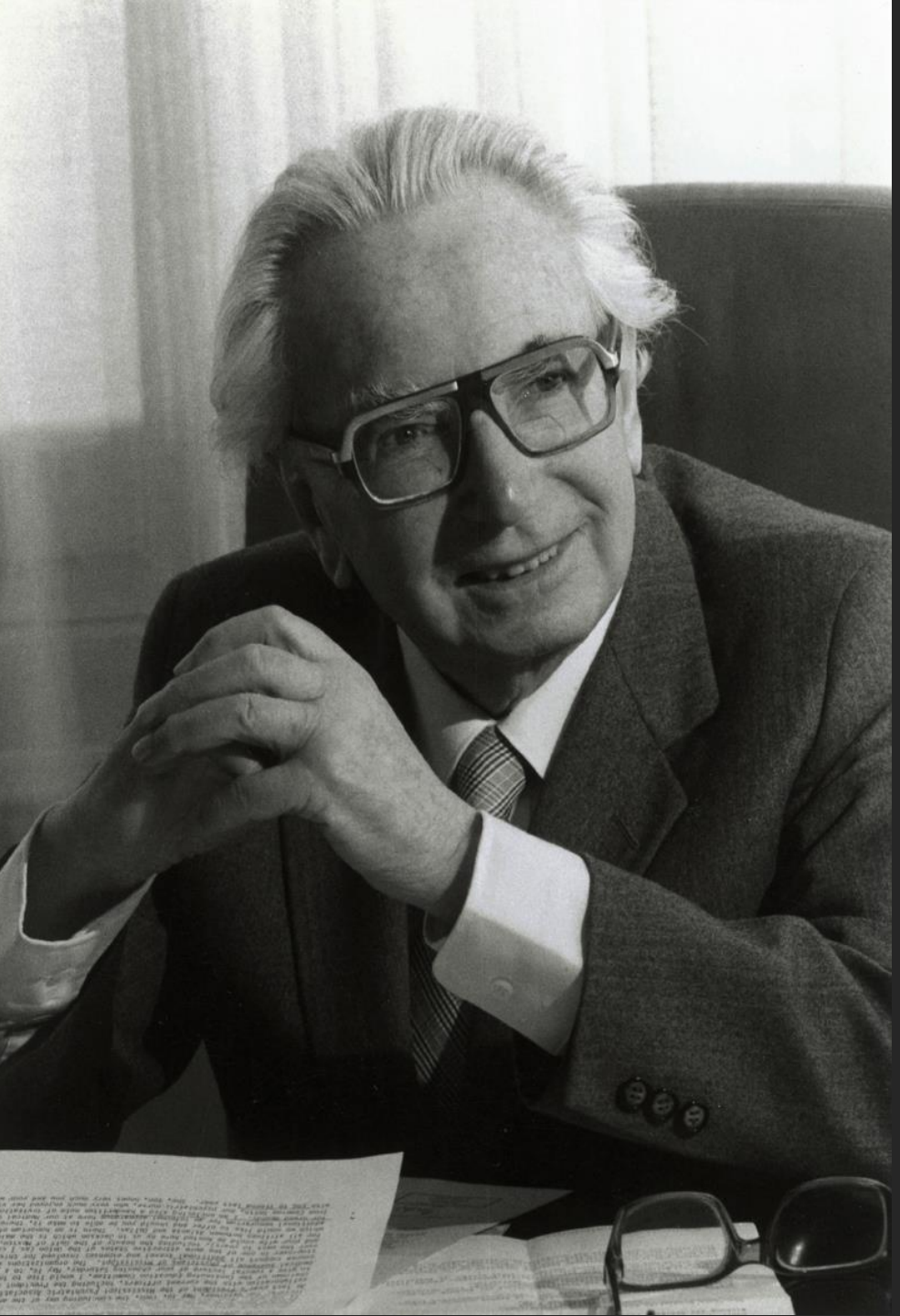
DÉCENTRATION / OBSERVATION



BIENVEILLANCE / NON-JUGEMENT

ACCEPTATION / NON-REACTIVITE





« Entre stimulus et réponse, il y a un espace. Dans cet espace repose notre liberté et notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse repose notre épanouissement et notre bonheur »

Viktor Frankl

PLEINE CONSCIENCE ET COMPETENCES ADAPTATIVES

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET LA REUSSITE ACADEMIQUE

« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne » (OMS, 1993)

« Les compétences psychosociales sont à considérer comme des outils d'adaptation cognitive, émotionnelle, comportementale permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux » (Fortin, 2009)

Classification en 3 catégories de compétences (OMS, 2001)

Cognitives	Emotionnelles	Sociales
Savoir résoudre des problèmes Savoir prendre des décisions	Identifier ses émotions	Ecoute Empathie Coopération
S'auto-évaluer positivement	Comprendre ses émotions	Savoir résoudre des conflits
Pensée critique	Réguler ses émotions	Savoir s'affirmer et résister à la pression sociale
Pensée créative	Gérer son stress	Savoir demande de l'aide

COMMENT DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Ateliers de développement des compétences psychosociales

Une compétence ciblée par séance

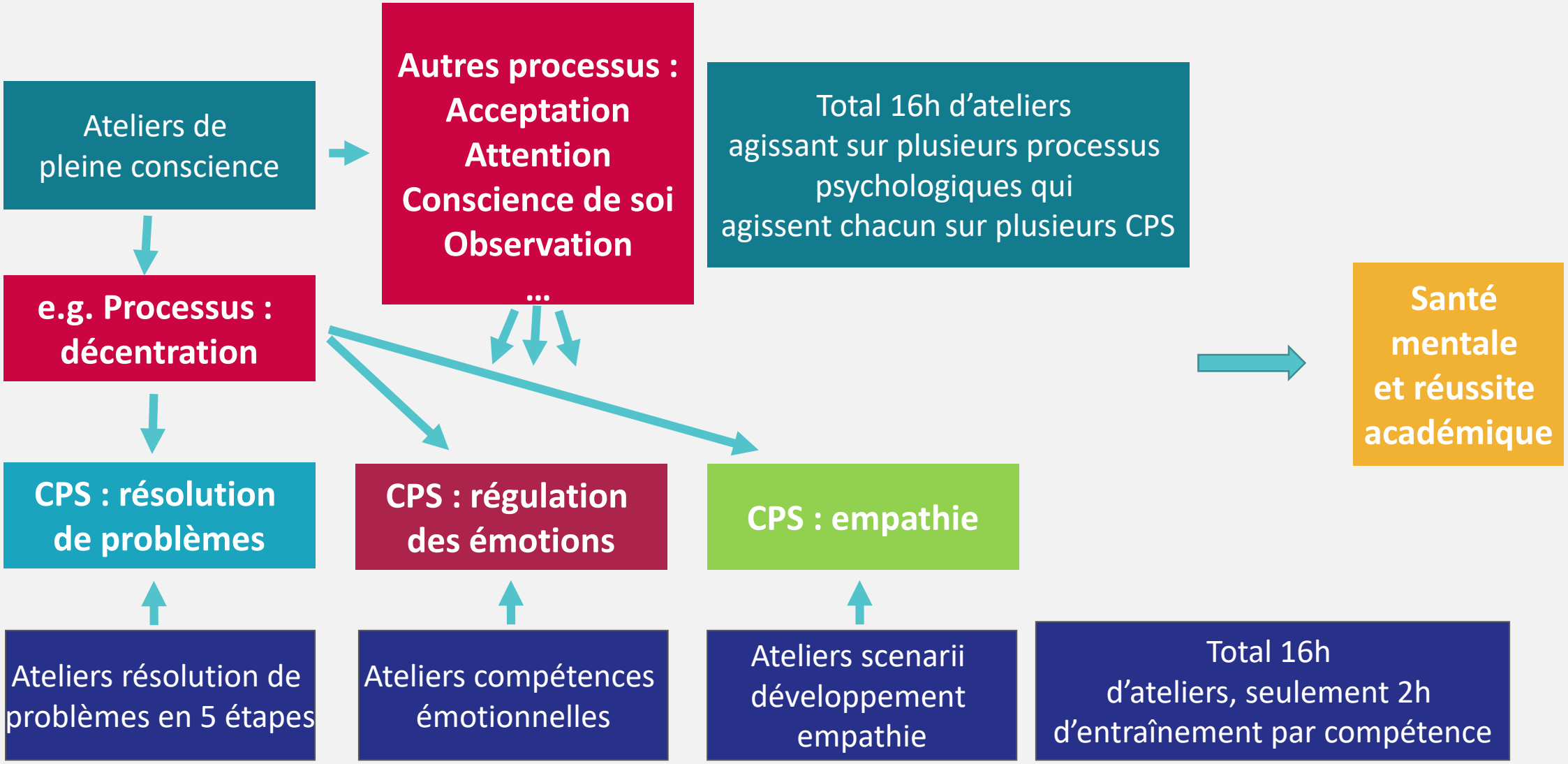
Programme ETUCARE : https://ireps-bfc.org

Pratiques permettant un développement transversal de ces compétences

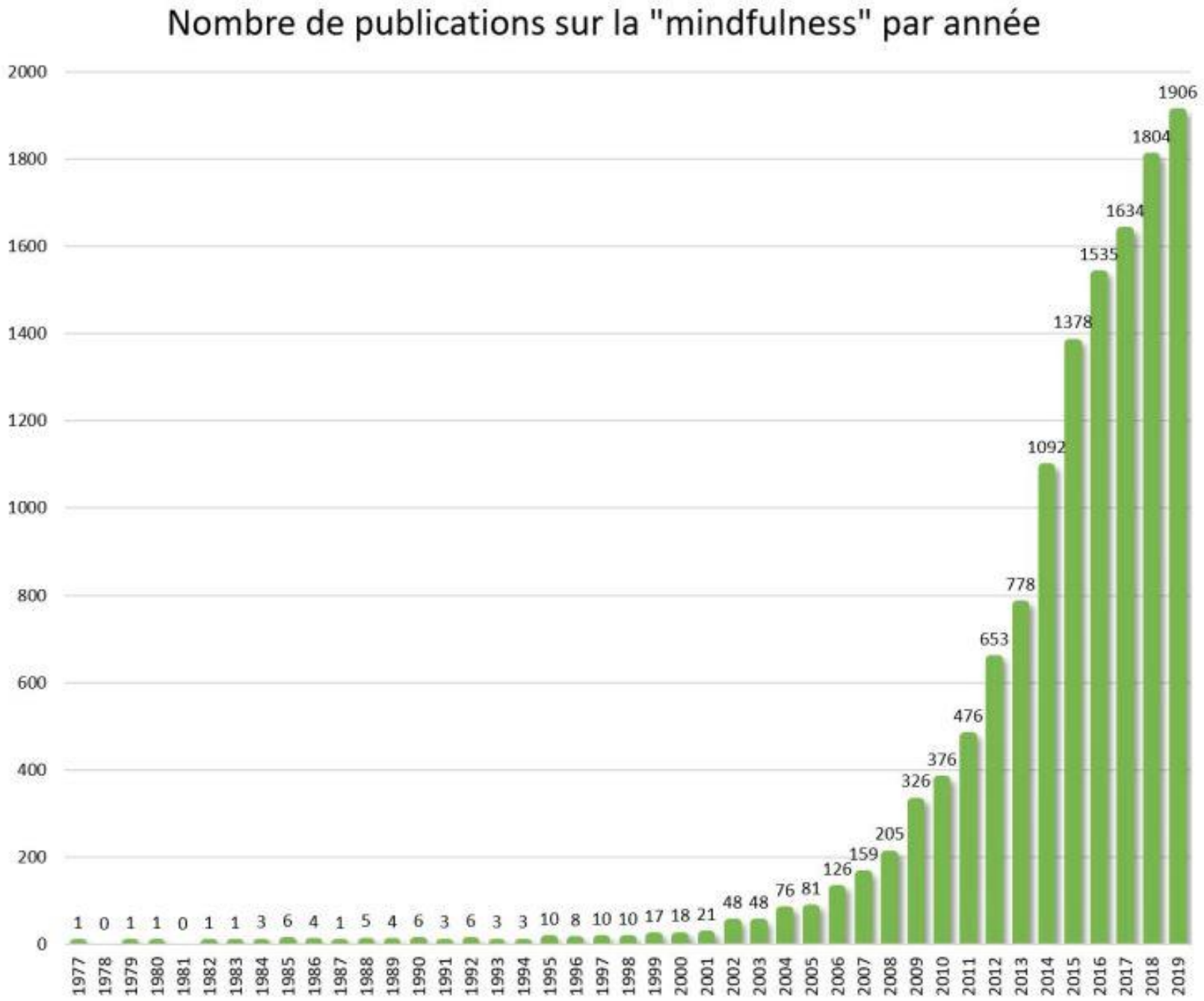
Interventions fondées sur les pratiques de pleine conscience (MBSR, MBCOP, FOVEA…)

Lamboy, Shankland & Cardoso, 2016

Développer les compétences psychosociales de manière transversale (Shankland, 2019)



PLEINE CONSCIENCE, SANTE MENTALE ET REUSSITE ACADEMIQUE



Centre de Pleine Conscience, Fabien Devaugermé, oct. 2019

SYNTHÈSE DES RECHERCHES INTERVENTIONNELLES EN MILIEU SCOLAIRE

Méta-analyses des études contrôlées randomisées (2014, 2019)

Revue systématique des interventions à l'école (2018), à l'adolescence (2019)

Méta-analyse des interventions réalisées auprès d'enseignants (2019)

3 666 élèves
1 348 élèves

39 études
13 études ado

> 1 000 enseignants

(+) Attention Performances cognitives et académiques

(-) Comportements problématiques

(+) Résilience, gestion des émotions

(+) Bien-être à l'école

(-) Stress, anxiété, dépression, burnout

Dunning et al., 2019; McKeering et al., 2019; Theurel et al., 2018; Zarate et al., 2019; Zenner et al., 2014

INTERVENTION EN MILIEU UNIVERSITAIRE

309 Mindful Skills for Students
307 Mental health support
(UK)

Efficace par rapport au suivi habituel

Réduction de la détresse psychologique en période d'examens

Taille d'effet modérée

Galante et al., (2017). *Lancet*

DES PRATIQUES INTEGREES AU QUOTIDIEN

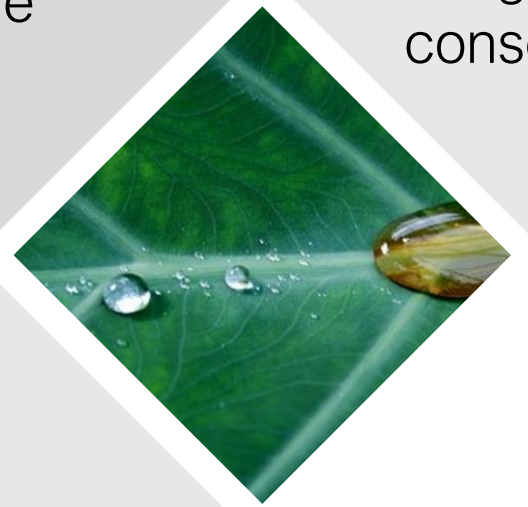
Toucher

Ouïe

Odorat

Vue

Goût



Agir en conscience

DIFFÉRENTES FAÇONS D'ENTRAÎNER LA PRÉSENCE ATTENTIVE

Pratiques formelles (MBSR)

Pratiques intégrées (FOVEA)

Shankland, Tessier, Strub, Gauchet, & Baeyens, 2020 ; Shankland, Favre, Kotsou, & Mermillod, 2020

PROGRAMME FOVEA

1 HYPOTHESES PRINCIPALES

H1. Il est possible de développer les compétences de pleine conscience par des pratiques intégrées

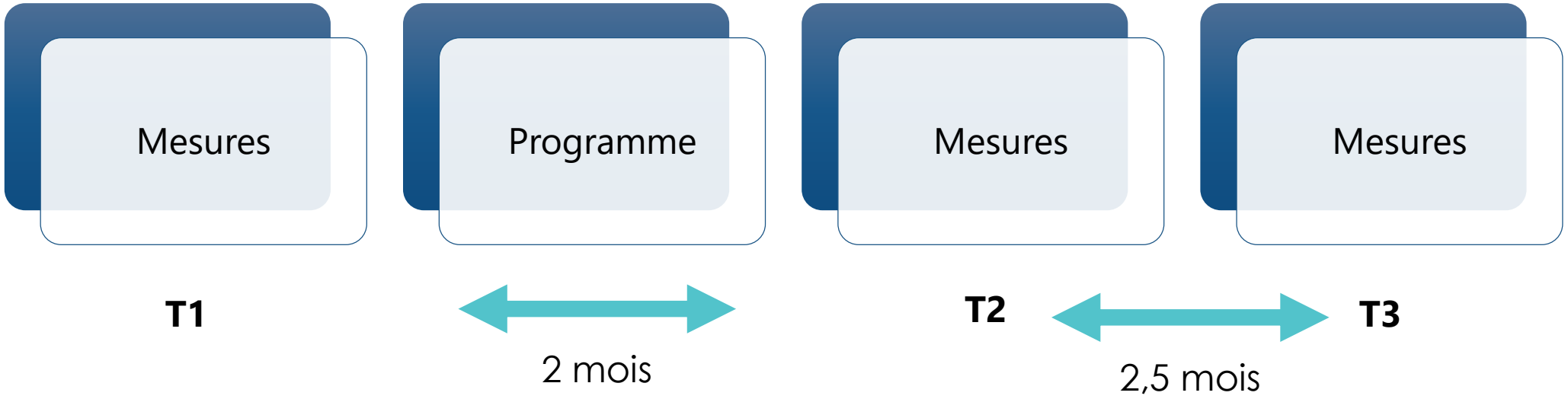
H2. Les effets sont similaires sur la santé mentale

H3. L'adhésion aux pratiques est élevée

2 PARTICIPANTS

Etude 1 : Groupe FOVEA vs Groupe contrôle LA (N=139)

3 METHODOLOGIE

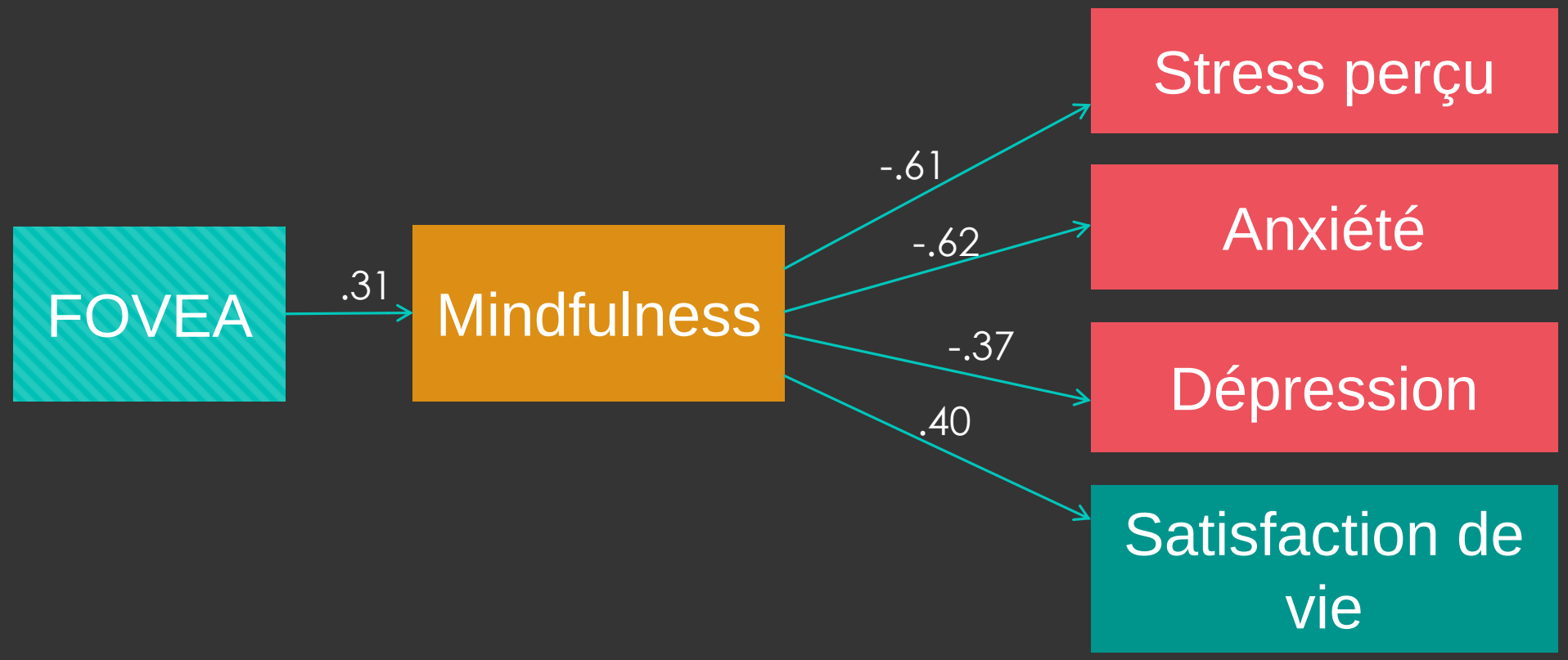


SYNTHÈSE RÉSULTATS FOVEA

	Group	T1	T2
VD	Stress_FOVEA	29.07	23.28***
	Stress_Control	28.88	28.91
	Anxiété_FOVEA	10.22	3.61***
	Anxiété_Control	10.50	10.47
	Dépression_FOVEA	5.59	3.61***
	Dépression_Control	6.11	6.63
	Satisfaction_FOVEA	22.38	25.52*
	Satisfaction_Control	21.61	21.00
VM	Mindfulness_FOVEA	117.14	129.79***
	Mindfulness_Control	114.27	117.72

Tailles d'effet modérées à élevées. Pourcentage de pratiques élevé (92-98% par semaine)

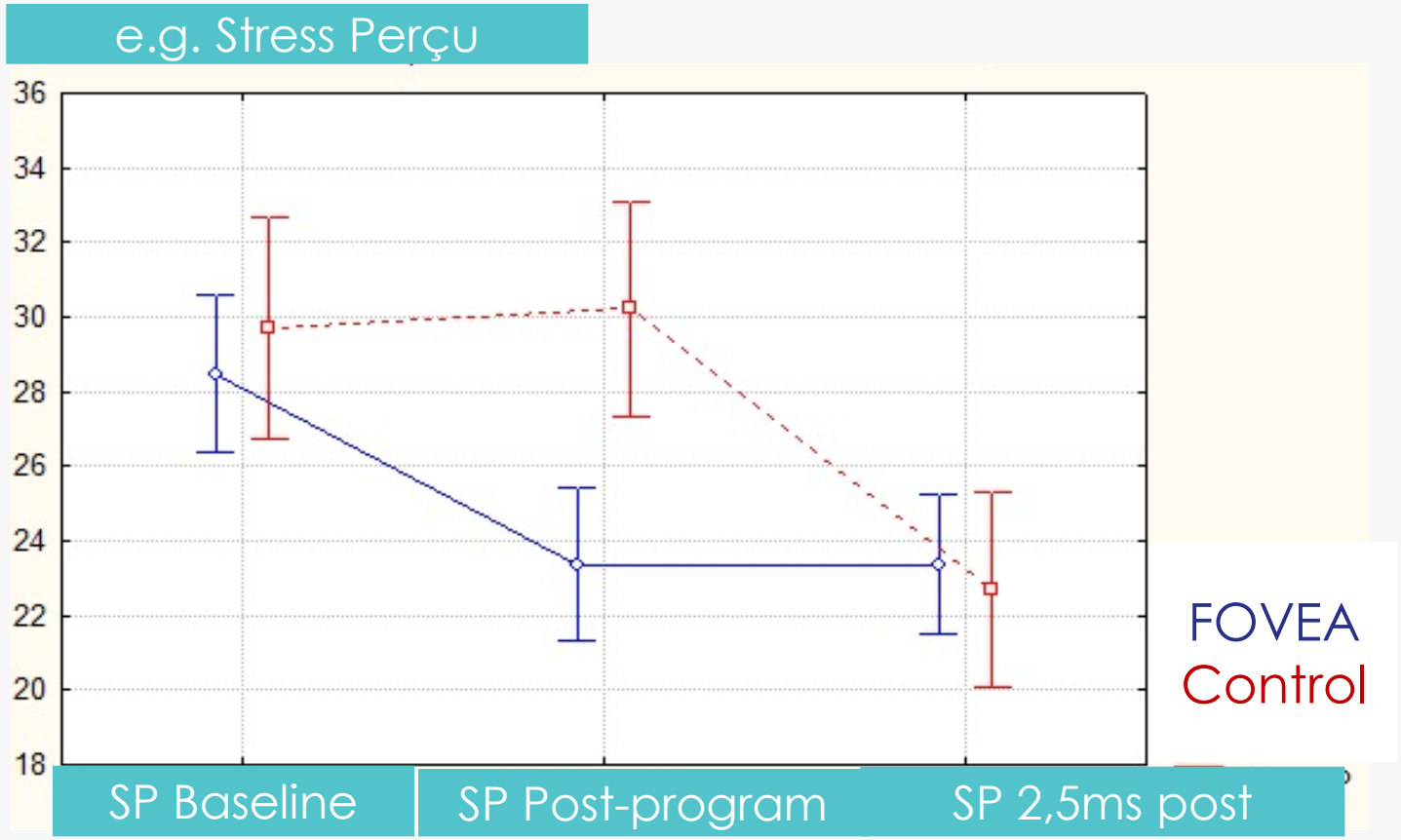
Les effets observes passent par une augmentation des compétences de pleine conscience

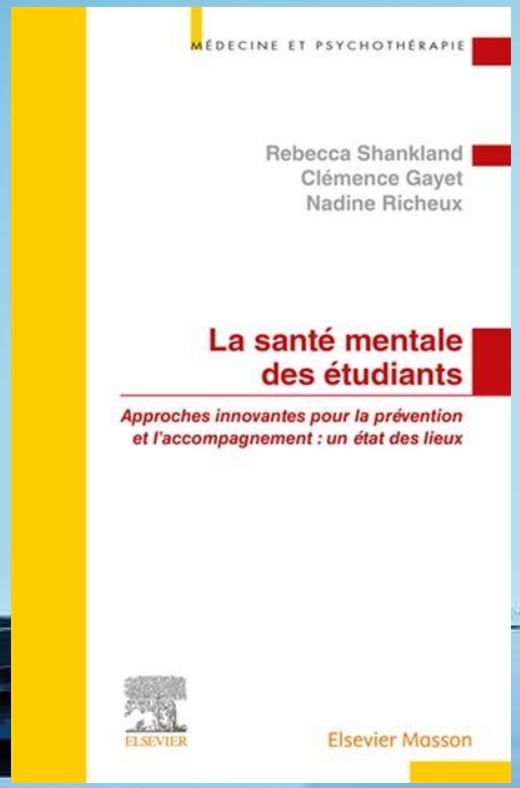


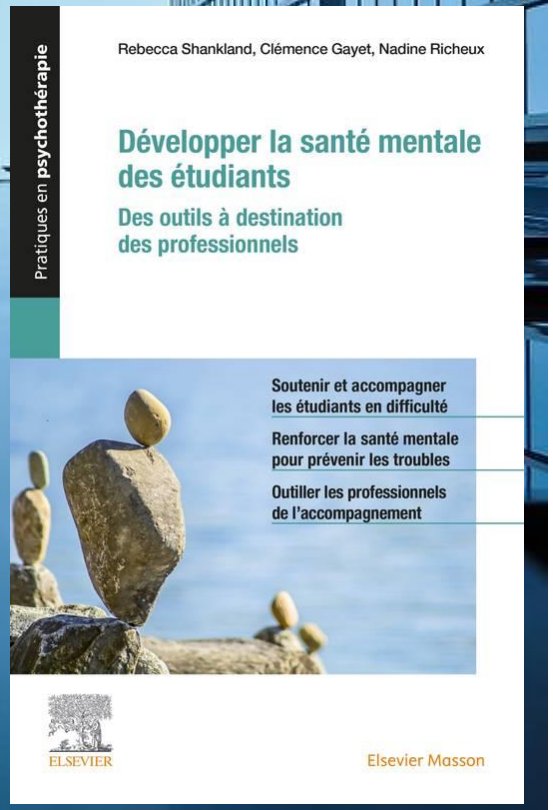
Effets similaires aux programmes Mindfulness classiques (MBSR, MBCT)

MAINTIEN DES EFFETS DANS LA DURÉE POUR L'ENSEMBLE DES VARIABLES

.







BILAN ET PERSPECTIVES

- INTERVENTIONS EFFICACES
- UTILES POUR LES ETUDIANTS ET LES ENSEIGNANTS
- PRGRAMMES ADAPTES : MBSR, MBCOP, FOVEA, KORSA

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr