

# Évaluation d'un programme de méditation de pleine conscience en milieu scolaire Programme P.E.A.C.E.® (Présence, Écoute, Concentration, Attention dans l'Enseignement) quels bénéfices pour les élèves et les enseignants ?

Clémence Gayet, Charles Martin-Krumm, Ilios Kotsou & Rebecca Shankland

École de Psychologues Praticiens Paris, Université Libre de Bruxelles, Université Grenoble Alpes

## Objectifs de l'étude

Il existe à ce jour peu d'études contrôlées randomisées portant sur **les pratiques de pleine conscience en milieu scolaire** (pour une méta-analyse, voir Waters et al., 2015). La présente recherche vise à mesurer l'impact d'un programme de méditation sur les facteurs favorisant **le bien-être et le vivre-ensemble à l'école**.

## Hypothèses

On présume un effet du programme P.E.A.C.E.® au niveau de l'acceptation de soi et la pleine présence, de la satisfaction scolaire, de la régulation émotionnelle, des besoins psychologiques fondamentaux et également au niveau du climat de classe et de la proximité sociale.

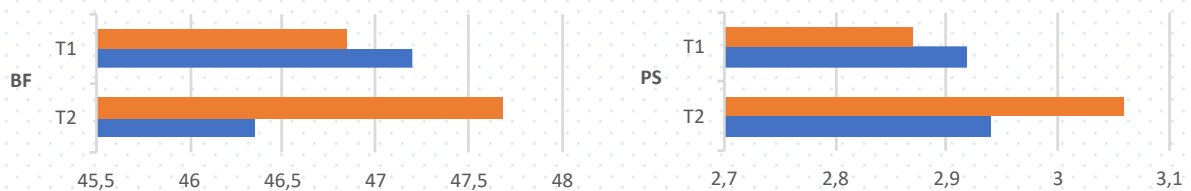
## Méthode

**Échantillon comprenant 438 élèves** du CE2 à la Terminale, **répartis dans 14 classes participantes et 7 classes contrôles**, au sein de **6 établissements scolaires** (Paris et Toulouse) et **20 enseignants et professeurs**.

**Mode test-retest** : T1 avant le programme P.E.A.C.E.® puis 10 semaines de programme à raison de 2 séances hebdomadaires de 15 à 20 minutes, et T2 à l'issue du programme P.E.A.C.E.®

## Résultats

On note un effet d'interaction à la fois au niveau des **besoins psychologiques fondamentaux** ( $p=0.022$ ) et **du sentiment de proximité sociale** ( $p=0.033$ ).



## Discussion

**Obtenir un échantillon plus large** en répliquant l'étude dans d'autres académies et milieu universitaire.  
**Affiner les mesures en pondérant les résultats** en fonction de la présence des élèves lors des interventions.  
**Analyser plus finement** afin de savoir à quels élèves la pratique de pleine conscience est la plus bénéfique.

## Conclusion

Les résultats obtenus sont encourageants et nous invitent à **approfondir** l'analyse des variables étudiées et à **prolonger** la recherche sur une troisième année en prenant en compte les limites évoquées.