

Étude de faisabilité de deux interventions basées sur la présence attentive : leçons apprises et recommandations pour l'implantation de la recherche en milieu scolaire

William Brochu, Lysanne Fortier, Nadia Fortin, Jacinthe Dion, Tommy Chevrette, Catherine Malboeuf-Hurtubise, Eric Lacourse, Fabienne Boudreault, Linda Paquette

Introduction : Au cours des dernières décennies, les écoles ont rapidement adoptés des programmes basés sur la présence attentive, enthousiasmées par les résultats prometteurs observés chez les adultes (Johnson et al., 2024).

Objectif : Cette étude vise à identifier les difficultés d'implantation des interventions de présence attentive (mindfulness) en milieu scolaire dans deux études, en mettant en lumière les défis liés aux protocoles d'intervention et de recherche. Les résultats permettront de formuler des recommandations pour les chercheurs et intervenants.

Méthode : Deux études quasi expérimentales (devis A-B-A-C-A) menées auprès de 23 élèves ont été analysées. Ces études évaluaient les effets d'un programme de 8 semaines sur l'anxiété (questionnaire de Spielberger), la présence attentive (Child and Adolescent Mindfulness Measure), les comportements en classe (questionnaire QAA de l'étude longitudinale des enfants du Québec) et le stress physiologique via un cardiofréquencemètre Polar. Des questionnaires qualitatifs ont également recueillis l'engagement des élèves et enseignants.

Résultats : Les questionnaires enseignants ont montré des effets plafond, rendant leur utilisation limitée. Les enseignants ont aussi fait état d'un manque de ressources et de temps pour évaluer les élèves de manière adéquate. Les données physiologiques recueillies par le cardiofréquencemètre étaient inexploitable en raison de données manquantes ou inexacts. La distraction causée par le port du cardiofréquencemètre a nui au fonctionnement des ateliers. Néanmoins, les élèves ont globalement apprécié le programme, selon les réponses qualitatives.

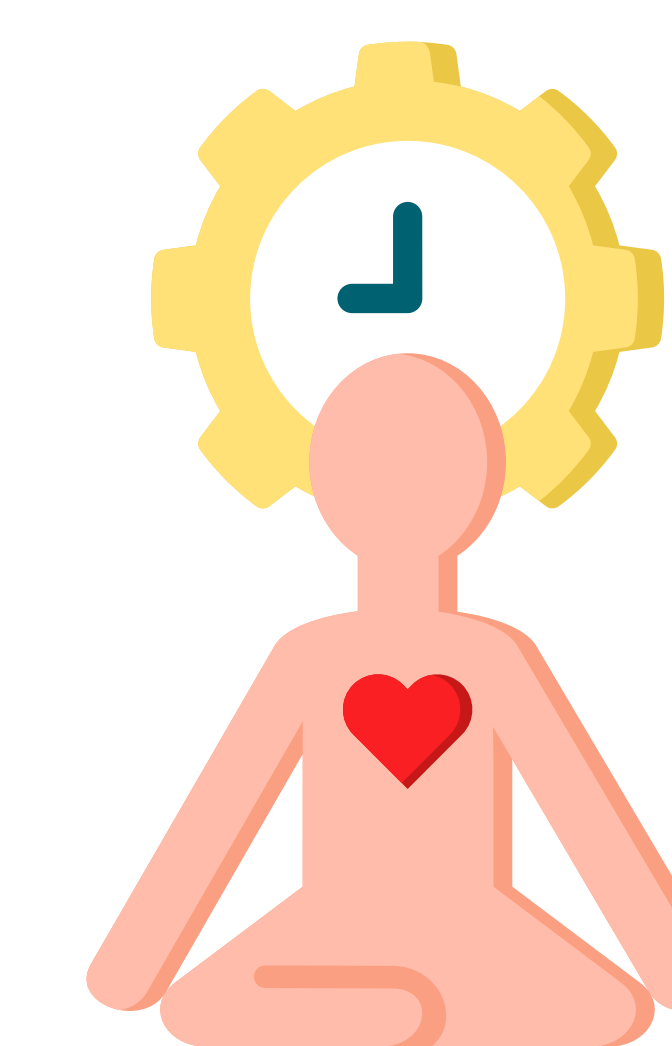
Conclusion : La santé mentale des jeunes reste un enjeu crucial, ce qui justifie pleinement d'évaluer si la pratique de la pleine conscience, intégrée au programme scolaire, peut entraîner de meilleurs résultats, malgré les défis liés à l'implantation de l'intervention et de la méthodologie de recherche (Johnson et al., 2024). De futures recherches pourrons soutenir nos résultats.

Difficulté implantation intervention	Étude 1	Étude 2
Manque de ressources pour les professeurs.	X	X
Cardiofréquencemètre distrait les élèves.	X	X
Interruption d'une classe en santé mentale due aux comportements problématiques des jeunes.	X	
Résultats négatifs (augmentation de l'anxiété situationnelle) ont été observés chez certains participants.	X	
Manque de temps pour implanter l'intervention C (méditation).	X	
Difficulté implantation de recherche	Étude 1	Étude 2
Les chercheurs sont perçu comme ressource externe.		X
Problème de perte de données liées à la calibration du cardiofréquencemètre.	X	X
Manque de temps pour évaluer les élèves.	X	X



Discussion et recommandations :

- Les résultats de cette étude suggèrent qu'il serait préférable de s'assurer de financer les ressources humaines liées à la collecte en milieu scolaire (p.ex temps enseignant) et faire la formation initiale avec eux en accord avec le centre de services scolaires.
- Il est recommandé d'utiliser une méthode de collecte en ligne qui serait plus conviviale et allègerait la charge de travail des enseignants.
- Il est recommandé que la calibration des appareils soit faite avant chaque collecte.
- Il est recommandé d'éviter les collectes de données physiologiques pendant l'intervention ou le faire avec des appareils qui ne comportent pas de feedback distrayant.
- Les résultats de cette étude suggèrent qu'il serait préférable d'intégrer les enseignants comme collaborateurs co-chercheurs plutôt que comme participants pour faciliter la collaboration et la contribution de la personne enseignante.



Remerciement :

Avec gratitude, nous tenons à remercier chaleureusement le **Consortium québécois pour le développement des pratiques psychomotrices** pour son engagement précieux envers le développement des pratiques novatrices, ainsi que la **Fondation de l'Université du Québec à Chicoutimi** pour son soutien indéfectible à la communauté universitaire. Votre contribution enrichit nos projets et inspire notre cheminement. Merci de faire une différence ! Un énorme merci à Linda Paquette pour l'accompagnement et le soutiens de ce projet.

Références :

- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2016). Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. *Behav Res Ther*, 81, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.03.002>
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). A randomized controlled evaluation of a secondary school mindfulness program for early adolescents: Do we have the recipe right yet? *Behav Res Ther*, 99, 37-46. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.09.001>
- Johnson, C., Taylor, A., Dray, J., & Dunning, D. (2024). You Can Lead an Adolescent to Mindfulness, but You Can't Make Them Mindful. *Mindfulness*, 15(7), 1861-1869. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02391-w>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Paquette, L., & Lacourse, E. (2018). Corrigendum: A Mindfulness-Based Intervention for Students With Psychiatric Disorders in a Special Education Curriculum: A Series of n-of-1 Trials on Internalized and Externalized Symptoms [Correction]. *Frontiers in Education*, 3. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00097>
- Strohmaier, S., & Bailey, N. W. (2023). Do Not Keep Calm and Carry on: School-Based Mindfulness Programmes Should Test Making Mindfulness Practice Available in the School Day. *Mindfulness*, 14(12), 3086-3097. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02249-7>