

Impact de la méditation en pleine conscience sur la gestion des émotions des élèves dans un établissement d'enseignement obligatoire

Benjamin Jaggi

Master thesis in Sport Science

L'école est un lieu d'hétérogénéité et de diversité de caractère. La gestion de nos émotions passe par l'acceptation de soi, de ces ressentis, de son écoute mais également par celle des autres et par l'acceptation de la diversité d'opinions. Une question cruciale est de savoir si l'on peut fournir un outil pédagogique aux élèves afin qu'ils puissent réussir à mieux gérer leur émotion. La pratique de la méditation en pleine conscience, et les études qui lui sont attribuées aujourd'hui, fait de cette pratique une ressource fiable scientifiquement. Cette pratique pourrait, selon cette recherche expérimentale, permettre aux élèves de réussir à se familiariser avec leur émotion. Ainsi, durant des séances courtes de 15 minutes et cela 3 fois par semaine, durant 3 semaines, 47 élèves d'une école du canton de Vaud ont réalisé cette expérience. Il sera observé, si une amélioration de la gestion de leur état émotionnel sur cette courte période est possible, grâce à la pratique. Ainsi, cette étude expérimentale sera basée sur la prise de mesure de la gestion des émotions des élèves sur la base d'un questionnaire pré et post-test, ainsi que sur la prise de mesures de l'état de pleine conscience des élèves également pré et post pratique. Il sera donc déterminé si sur une courte période de 3 semaines, il pourrait déjà y avoir un impact sur les élèves. L'intérêt pour la méditation en pleine conscience ne cesse de croître actuellement et cela pourrait être un des enjeux majeurs pour la promotion du bien-être à l'école, qui fait partie intégrante des objectifs mentionnés dans le plan d'étude romain.

Professeur André Gogoll