

L'intérêt de la mindfulness et de la psychologie positive à l'école ?

Anxiété, stratégies de régulation des émotions et métacognitions comme leviers importants de la réussite scolaire

Cécillon¹ F.-X., Mermillod, M., Lachaux, J.-P., & Shankland¹, R.
¹Laboratoire DIPHE, Université Lyon 2

INTRODUCTION

1 **Métacognitions et Stratégies de régulation des émotions (SRE) inadaptées en lien avec l'anxiété trait** (disposition à vivre l'anxiété).

2 **Ces 3 variables expliquaient chez ados des comportements problématiques liés aux Fonctions exécutives (FE)**

3 FE (utiles aux apprentissages) permettent d'organiser, contrôler les actions dirigées vers un but.

4 **Résultats similaires chez étudiants.** Scores aux FE non impactés mais coût du traitement plus élevé.

? **Complémentarité Mindfulness et psychologie positive effet plus important sur les variables étudiées ?**

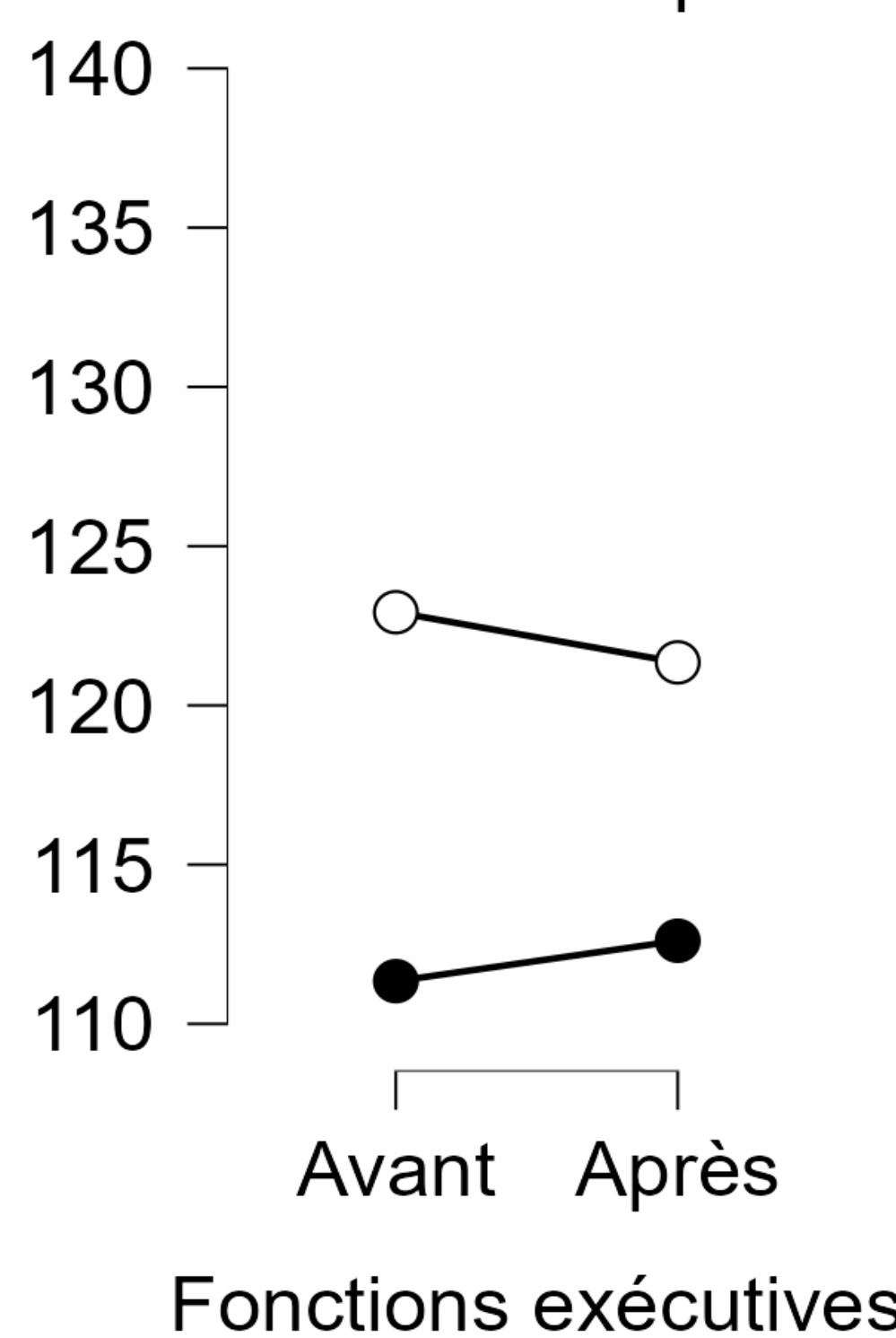
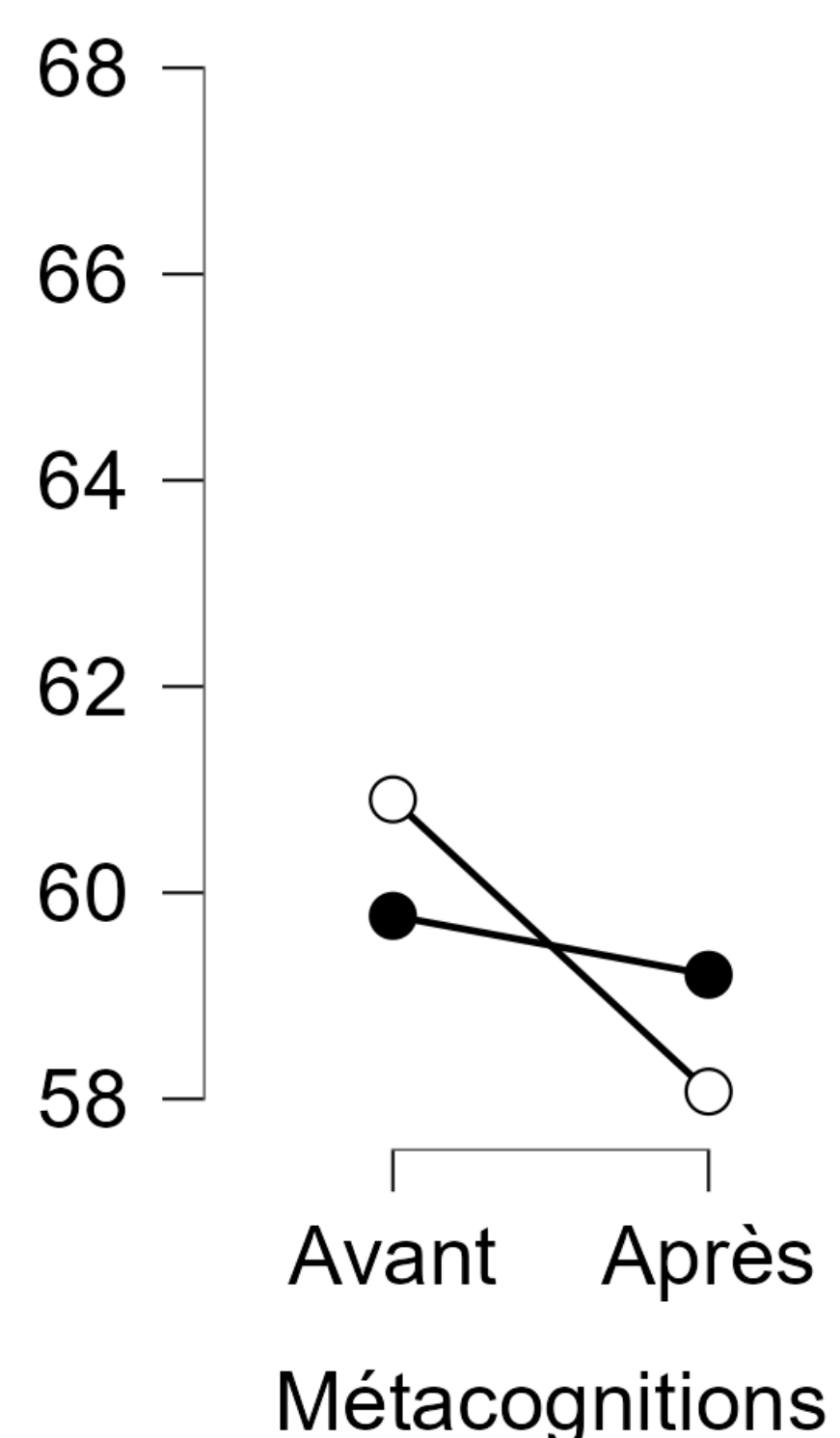
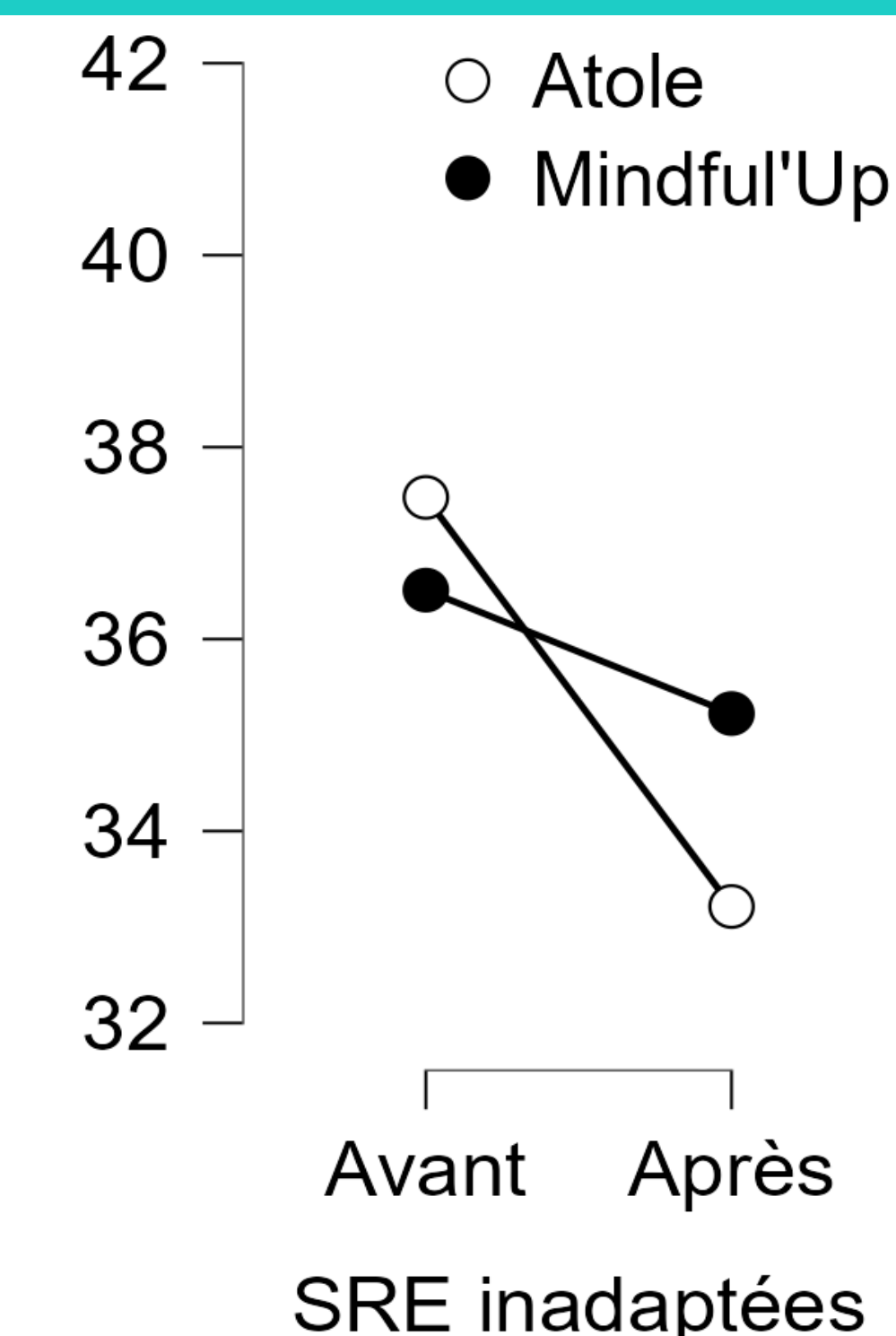
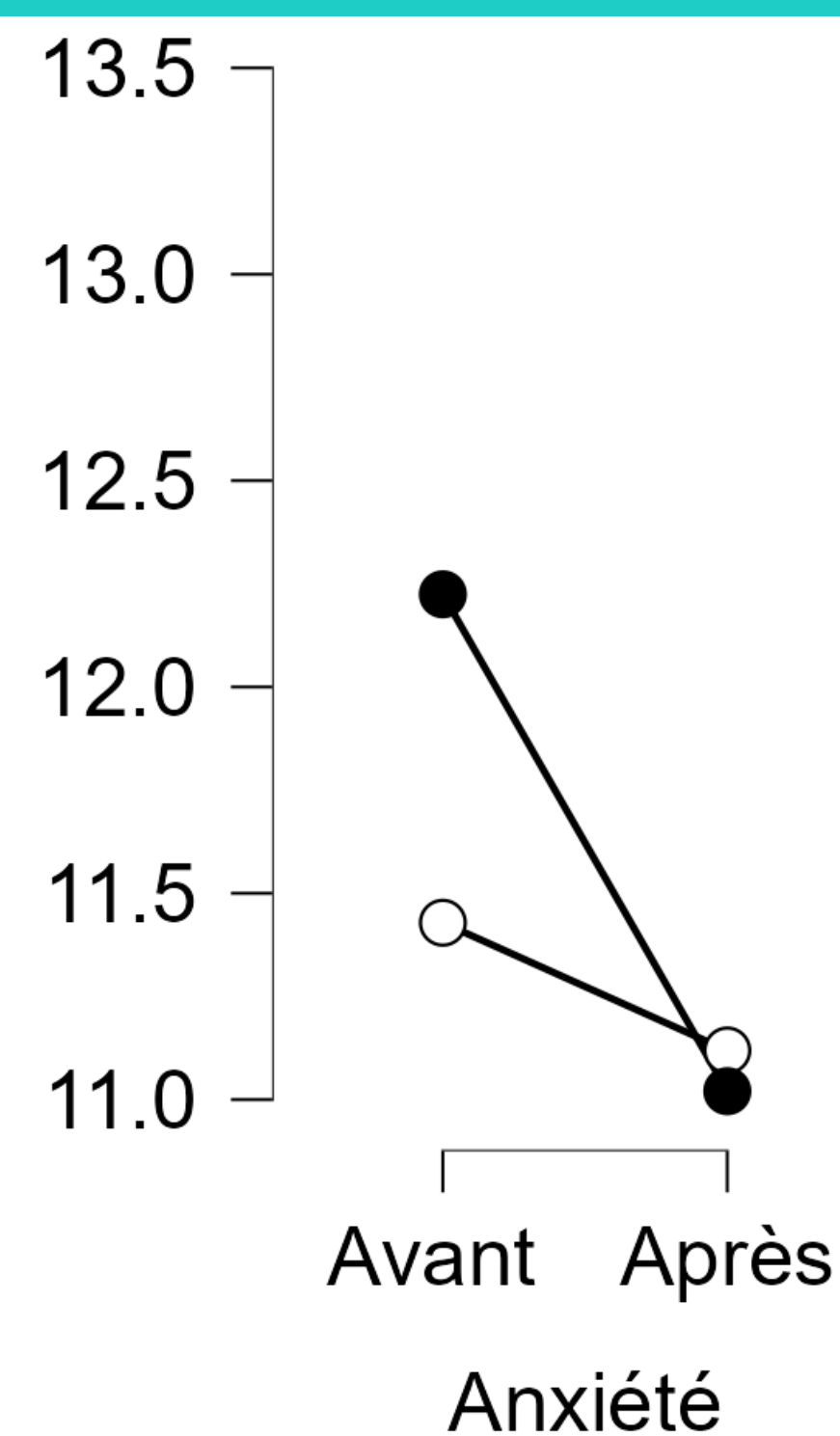
METHODE

Mindful'Up (49) : Siaud-Facchin 2014, PC et PP
ATOLE (42) : Lachaux 2013, éducation et entraînement de l'attention.

Participants : 91 adolescents (M = 11.12 ; SD = .48)

Procédure : classe 6^e et 5. 1h/8 semaines
Evaluation pré-post intervention : Anxiété, SRE, métacognitions, FE et moyenne + relevé qualitatif.

Résultats



	ATOLE	Mindful'Up
Ressentis +	11	18
Ressentis -	2	6
Changements +	6	5
Changements 0	1	2
Retours +	16	24
Retours -	2	9

DISCUSSION

Retour +
Atole essentiellement sur l'attention.
Mindful'Up plus variée (émotions, anxiété, changement expérience)

→ Spécificité de l'intervention

Activités appréciées et non appréciées : effet d'annulation ?

Quantitatif : méthode appropriée ?

Limites

Etude Myriad – Comparaison à un groupe classique de CPS ?

Echantillon petit, durée faible, pas d'exercice à la maison.

Mindful'Up autant apprécié qu'Atole, accepté par parents et pro de l'éducation.

Ingrédients actifs : pour qui ? Illusion du transfert universel ?