

PR 9 - Recommandations aux établissements d'enseignement supérieur pour l'intégration des pratiques de pleine conscience dans l'enseignement supérieur



Vilnius
University



Table des matières

1. Introduction	4
2. Résultats du projet MP4s	5
2.1. Cartographie PR1 des difficultés rencontrées par les élèves	5
2.2. Boîte à outils PR2 pour la pleine conscience	5
2.3. Outil d'orientation et d'auto-évaluation du PR3	7
2.4 PR4 SIT4PLANET	7
2.5. PR 5 - 6 MP4s Manuels	14
2.5.1 Manuel pour les formateurs	15
2.5.2 Manuel pour les étudiants	15
2.6. Système d'évaluation et d'impact du PR7	15
2.7. Système de reconnaissance et de certification PR8	23
3. PR9 Recommandations pour les Etablissements de l'Enseignements Supérieur (ESS)	25
3.1 Une tentative de définition de la pleine conscience	25
3.2 Soutien institutionnel et leadership	27
3.3 Intégration dans le programme d'études	28
3.4 Créer des espaces de pleine conscience	29
3.5 Séances régulières de pleine conscience	30
3.6 Ressources et soutien en ligne	31
3.7 Programmes de soutien par les pairs	31
3.8 Évaluation et retour d'information	32
3.9 Recherche et pratiques fondées sur des données probantes	33
3.10 Promotion et sensibilisation	33
3.11 Collaboration	34
4. Conclusion	35

Clause de non-responsabilité et remerciements

Ce livrable est le neuvième résultat de projet (PR9) du projet *Mindfulness Practices for Students in Society -MP4s*, financé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne sous l'ID de projet 2021-1-FR01-KA220-HED-000027504.

Le PR9 a été développé par l'équipe d'UNICA avec la coopération et le soutien des autres partenaires MP4s.

En ce qui concerne le PR9, le consortium MP4s a été chargé de produire des recommandations qui peuvent élaborer MP4s comme une ressource ouverte pour la paix et la transition sociétale vers la justice sociale et climatique, en combinant l'expertise acquise par les organisations qui ont participé au projet. Grâce à cette coopération, ce rapport sera proposé en anglais, langue de travail du projet, et adapté linguistiquement par le partenariat pour des recommandations de politique publique. Par conséquent, le partenariat MP4s a choisi de développer des recommandations PR9 dans le cadre du programme SIT4PLANET de MP4s. A la fin du projet, il est prévu de montrer et de partager les résultats et les lignes directrices élaborées avec les institutions régionales, nationales et européennes afin de discuter et de proposer de nouvelles politiques et de nouvelles stratégies d'intervention sur la pleine conscience.

Dans ce projet, l'élaboration de ces recommandations s'est faite pour les parties prenantes de l'enseignement supérieur et avec elles. Ceci étant dit, le consortium MP4s souhaite exprimer sa profonde gratitude aux experts impliqués dans les pratiques de pleine conscience dans l'enseignement supérieur pour le soutien et la coopération inestimables qu'ils lui ont apportés. Il s'agit en particulier de M. Guido de Wilde, responsable de l'expérience et de l'engagement global des étudiants à l'Université d'Amsterdam et de M. Louis Brau, responsable de projet à l'Union européenne des étudiants.

1. Introduction

Le concept de pleine conscience dans l'enseignement supérieur a gagné en importance depuis la pandémie de COVID-19. Cette pandémie a intensifié les défis préexistants liés à la santé mentale, tels que l'anxiété (écologique) et le stress parmi les étudiants et les éducateurs, résultant des changements rapides en réponse à l'épidémie transnationale du virus. D'abord conçu comme une mesure préventive temporaire, le passage à l'apprentissage et à l'enseignement en ligne plutôt qu'en présentiel a conduit de nombreux étudiants à s'isoler et à s'éloigner du monde extérieur. En même temps, cette confiance dans le monde en ligne comme principal accès à l'apprentissage dans un monde imprévisible caractérisé par des flots d'informations a également donné à de nombreux étudiants le sentiment d'être mentalement submergés, ce qui a entraîné des problèmes de concentration et la peur de manquer quelque chose (FoMo). Dans un monde où nous avons besoin de résultats concrets pour relever des défis tels que le changement climatique, la santé mentale de nombreux étudiants devient de plus en plus insoutenable, ce qui, si rien n'est fait, pourrait avoir des répercussions négatives à long terme sur la société et la planète.

Dans ce contexte, de nombreux établissements d'enseignement supérieur ont réagi en renforçant les pratiques de pleine conscience dans les programmes, les politiques et les services au-delà de la pandémie.

Le projet Erasmus+ "Mindfulness Practices for Students in Society" a été lancé de novembre 2021 à octobre 2024 sous la direction de l'Institut polytechnique UniLaSalle pour renforcer encore ces efforts. Le projet vise à aider les étudiants à faire face à leurs difficultés émotionnelles grâce à des pratiques et des formations de pleine conscience et à favoriser la compassion envers soi-même, les autres et la planète au sein des établissements d'enseignement supérieur. Pour atteindre cet objectif, les partenaires du consortium ont développé un ensemble de ressources en libre accès pour les étudiants et les universitaires qui soutiennent l'intégration des pratiques de pleine conscience et de la formation pour une transition vers la justice sociale et climatique dans tous les types de cours.

Les résultats obtenus sont traduits dans le cadre du projet, ce document fournit des recommandations pour soutenir et inspirer davantage les établissements d'enseignement supérieur dans leur engagement à intégrer les pratiques de pleine conscience dans leur pratique quotidienne pour le bien du bien-être des étudiants aujourd'hui et à l'avenir.

Dans l'intention de servir de manuel pratique aux établissements d'enseignement supérieur, ce document est structuré comme suit. Tout d'abord, les principaux résultats du projet, tels qu'ils sont présentés sur le site officiel du projet MP4s, sont brièvement présentés afin de permettre au lecteur de comprendre la base à partir de laquelle les recommandations sont formulées. Les

résultats du projet présentés sont ensuite reliés à 11 recommandations majeures qui seront présentées ultérieurement.

2. Résultats du projet MP4s

2.1. Cartographie PR1 des difficultés rencontrées par les élèves

Une enquête a été lancée comme première étape cruciale dans le cadre du projet MP4s afin d'obtenir une compréhension globale des défis et des préoccupations émotionnelles. Cette étude ne se contente pas de faire écho à des recherches antérieures, elle offre un aperçu unique des émotions et des sentiments des étudiants concernant la mise en œuvre des ODD et l'importance des objectifs de développement intérieurs (ODI) pour les atteindre.

Au total, 613 étudiants provenant principalement de cinq pays (France, Italie, Portugal, Lituanie et Turquie) et certains étudiants d'autres pays de l'UE ont participé à l'enquête, qui s'est déroulée entre juin et novembre 2022.

En conclusion, l'enquête du projet MP4s fournit une compréhension détaillée des paysages émotionnels des étudiants concernant les ODD et met en évidence le rôle critique des IDG dans la réalisation du développement durable. Les résultats soulignent la nécessité de mettre en place des systèmes de soutien complets, d'intégrer des pratiques de pleine conscience et de développer des plateformes d'échange de connaissances afin d'aider les étudiants à se réaliser et à contribuer de manière significative aux ODD.

Pour une analyse plus approfondie des résultats, le rapport détaillé est disponible sur le site officiel du projet. (<https://mp4s.eu/>)

2.2. Boîte à outils PR2 pour la pleine conscience

La boîte à outils Mindfulness de MP4s est un résultat clé, conçu pour répondre directement aux besoins et aux préoccupations des apprenants dans les établissements d'enseignement supérieur (EES) identifiés lors de la phase de cartographie du projet (voir 2.1). La boîte à outils constitue une ressource complète et accessible pour les apprenants, composée d'un ensemble de pratiques, d'exercices pratiques et d'activités expérientielles. Elle est conçue pour être conviviale, facilement disponible et entièrement gratuite pour les apprenants.

La boîte à outils sert ainsi d'ensemble métaphorique de "briques Lego", permettant aux apprenants de mélanger et d'associer différents domaines de pratique pour développer leur pratique de la pleine conscience en fonction de leurs préférences et de leurs besoins individuels.

La boîte à outils MP4s Mindfulness est développée par le consortium sur la base des résultats des activités de formation MP4s et de l'enquête, qui a recueilli des informations sur les pratiques de pleine conscience existantes dans les EES à travers l'Europe.

Table des matières :

1. Clause de non-responsabilité

- Ces ressources sont destinées à servir de guide et ne remplacent pas l'aide d'un professionnel.

2. La pleine conscience : Un chemin vers le bien-être

- **Avantages** : Améliore le bien-être physique et mental, réduit le stress, améliore la concentration et favorise le développement personnel.
- **Comment commencer à méditer** : Commencez par prendre conscience de votre respiration et redirigez doucement votre attention lorsque vous êtes distrait.
- **Suggestions pour la pratique** : Trouvez un espace calme, fixez une heure, choisissez une posture confortable et utilisez des techniques de concentration douces.
- **8 suggestions essentielles** : Inclure une pratique quotidienne, adopter une attitude de non-jugement et être bienveillant à l'égard de soi-même.

3. Prendre soin de soi pour promouvoir la santé mentale

- **La nutrition** : Impact sur la clarté mentale et la vigilance.
- **Activité physique** : Les avantages comprennent une augmentation de l'énergie, la réduction du stress et l'interaction sociale.
- **Hygiène du sommeil** : Conseils pour améliorer la qualité du sommeil et sa relation avec la santé mentale.
- **Connexion avec la nature** : Améliore le bien-être et réduit le stress.
- **Connexion avec les autres** : Renforce la santé mentale et physique grâce aux relations sociales.
- **Qu'est-ce que le bien-être ?** Défini par la conscience, la connexion, la perspicacité et l'objectif.

4. Explorer la pleine conscience : Un voyage à travers 18 exercices apaisants

- **Piliers** : la régulation de l'attention, la régulation des émotions et la perspicacité.
- **Pratiques** : Elles comprennent l'ancrage au sol, le balayage corporel, la marche en pleine conscience, des exercices d'alimentation et diverses techniques de pleine conscience visant à améliorer le bien-être général.

Pour accéder à la boîte à outils, veuillez consulter le site web officiel du projet (<https://mp4s.eu/>).

2.3. Outil d'orientation et d'auto-évaluation du PR3

Grâce à la contribution de trois professeures de Mindfulness et à la collaboration avec l'expertise de l'équipe d'innovation pédagogique d'UniLaSalle, un outil d'évaluation de l'orientation a été créé pour aider les étudiants à évaluer leurs besoins, à s'orienter dans leurs choix, à promouvoir une posture de compassion pour les jeunes et à promouvoir la sensibilisation au changement climatique. Ce faisant, l'outil a posé les bases d'un module éducatif permettant d'appliquer les principes de la pleine conscience au niveau de l'éducation, le MP4s SIT4PLANET Syllabus.

2.4 PR4 SIT4PLANET

Le syllabus SIT4PLANET de MP4s représente le résultat principal du projet. Il s'agit d'un programme polyvalent conçu dans le cadre du projet MP4s pour intégrer des activités de pleine conscience dans divers cours et événements sur le campus, afin de promouvoir le bien-être des étudiants, d'encourager la compassion et de soutenir les transitions sociales et climatiques.

Plus précisément, l'objectif du projet est de soutenir les établissements d'enseignement supérieur dans l'élaboration d'un programme complet qui intègre les pratiques de pleine conscience de manière transdisciplinaire. En tant que ressource ouverte, l'initiative favorise un meilleur bien-être mental et des expériences d'apprentissage améliorées pour tous les étudiants et éducateurs. De plus, grâce à sa nature transdisciplinaire et générique, le programme encourage le développement de compétences au-delà des frontières disciplinaires, favorisant ainsi une approche plus holistique et intégrée de l'éducation.

Voici les résultats d'apprentissage pour chaque module du programme SIT4PLANET :

Module d'initiation - SM 1

Leçon 1 - Introduction à la pleine conscience et à la MBSR

- Comprendre les principes de la pleine conscience et son impact sur le bien-être.
- Intégrer la pleine conscience dans la vie quotidienne et la communication.
- Surmonter les défis de la pratique de la pleine conscience.
- Utilisation de la pleine conscience pour la réduction du stress et la régulation émotionnelle.

Module d'initiation - SM 2

Leçon 2 - La pleine conscience dans les philosophies et religions orientales

- Comprendre plus en profondeur les différentes racines de la pleine conscience et leur signification.
- Le développement de la compréhension des diverses pratiques religieuses enrichit votre appréciation de la pertinence universelle et de la sagesse intemporelle de la pleine conscience dans les différentes cultures.

Module d'initiation - SM 3

Leçon 3 - La pleine conscience et son intégration dans les approches psychothérapeutiques

- Intégrer la pleine conscience dans les approches psychothérapeutiques, notamment pour améliorer le bien-être émotionnel, faire face aux défis et favoriser une plus grande résilience dans la vie quotidienne.

Module optionnel 1 - OM 1 : S'engager en pleine conscience pour la transition climatique et la justice

Module optionnel 1-OM 1.1_ Introduction à la justice climatique et à la transition climatique

Module optionnel 1-OM 1.1.1_ Introduction à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 1 - Introduction aux objectifs de développement durable (ODD)

- Familiarité avec les ODD : plonger dans les 17 ODD, démêler leur pertinence par rapport aux problèmes mondiaux urgents. De l'éradication de la pauvreté à l'égalité des sexes et à l'énergie propre, découvrir le pouvoir de ces objectifs pour façonner un avenir plus radieux.
- Perspectives de l'Agenda de l'ONU : un voyage révélateur dans l'Agenda de l'ONU pour 2030, qui permet de comprendre sa portée globale et la manière dont il trace la voie vers des changements transformateurs à l'échelle mondiale.

Module optionnel 1-OM 1.1.2_ Introduction à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 2 - Approfondir la compréhension des ODD

- Meilleure compréhension des ODD : identification des objectifs et cibles spécifiques associés à chaque ODD, reconnaissance des domaines d'action spécifiques dans le cadre plus large des ODD.

- Compréhension de la mesure des ODD et du suivi des progrès : familiarisation avec les indicateurs utilisés pour évaluer et suivre les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs. Ces connaissances permettront aux étudiants d'évaluer l'efficacité des actions et des interventions en faveur du développement durable.

Module optionnel 1-OM 1.1.3_ Introduction à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 3 - Action pour le climat et activités éco-pédagogiques

- Sensibilisation accrue aux actions en faveur du climat : se familiariser avec un large éventail d'initiatives et d'activités liées au climat qui se déroulent dans le monde entier. Cela permettra aux apprenants de rester informés des diverses approches et stratégies employées dans le cadre des efforts d'action climatique mondiaux.
- Compétences éco-pédagogiques pratiques : acquisition de compétences et de connaissances pratiques pour participer activement à des pratiques écologiques et durables. Ces compétences permettront aux apprenants d'intégrer l'éducation à l'environnement dans la vie quotidienne et dans le cadre de l'enseignement, en favorisant une meilleure compréhension de l'importance de la durabilité.

Module optionnel 1-OM 1.1.4_ Introduction à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 4 - Introduire et développer les défis de la transition climatique

- Capacité à comprendre les défis de la transition climatique : être capable d'analyser et de comprendre les différents facteurs qui contribuent à la complexité de la transition vers un avenir durable.
- Pensée critique et compétences en matière de résolution de problèmes : s'engager dans les défis de la transition climatique, développer la capacité à penser de manière innovante et à trouver des solutions durables.

Module optionnel 1 - OM 1.2_ La pleine conscience appliquée à la justice climatique et à la transition climatique

Module optionnel 1 - OM 1.2.1_ La pleine conscience appliquée à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 1 - La pleine conscience au service de la sensibilisation au climat

- Comprendre la pleine conscience et son importance dans la promotion de la sensibilisation au climat et d'un mode de vie durable.

- Explorer comment la pleine conscience favorise une connexion plus profonde avec l'environnement, en améliorant l'appréciation de l'équilibre délicat de la nature.
- Mieux comprendre les causes et les conséquences du changement climatique.

Module optionnel 1 - OM 1.2.2_ La pleine conscience appliquée à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 2 - Résilience émotionnelle et action climatique

- Sensibilisation émotionnelle : Les apprenants comprendront leurs propres réactions émotionnelles au changement climatique et apprendront des techniques pour cultiver la résilience émotionnelle.
- Action climatique efficace : Les apprenants étudieront comment la résilience émotionnelle peut favoriser une prise de décision, une collaboration et un engagement efficaces dans l'action climatique.

Module optionnel 1 - OM 1.2.3_ La pleine conscience appliquée à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 3 - Justice climatique et activisme conscient

- Compréhension fondamentale de la justice climatique et de son importance.
- Compétences en matière d'activisme conscient pour un changement positif et l'empathie.
- Le rôle de l'activisme conscient dans l'autonomisation des voix marginalisées dans les mouvements climatiques.
- Des idées pour plaider en faveur de solutions équitables.
- Stratégies pour une collaboration réfléchie dans les alliances climatiques et un engagement efficace auprès des décideurs.
- Explorer les moyens d'intégrer les principes de la justice climatique dans les pratiques quotidiennes.

Module optionnel 1 - OM 1.2.4_ La pleine conscience appliquée à la justice climatique et à la transition climatique

Leçon 4 - Mode de vie durable et choix réfléchis

- Explorer l'importance du mode de vie durable dans l'atténuation du changement climatique.
- Améliorer les choix écologiques grâce à la pleine conscience.

- Découvrir des stratégies pour les économies circulaires et la réduction des déchets.
- Soutenir les systèmes alimentaires éthiques en toute connaissance de cause.
- Adopter des solutions de transport et de déplacement respectueuses de l'environnement.
- Intégrer des pratiques d'économie d'énergie dans la vie quotidienne. Faire des choix réfléchis pour soutenir les marques de vêtements éthiques.
- Adopter des pratiques respectueuses de l'environnement pour un mode de vie durable.

Module optionnel 2 - OM 2 : Pleine conscience et art contemplatif

Module optionnel 2 - OM 2.1_ Explorer l'expression artistique

Module optionnel 2 - OM 2.1.1_ Explorer l'expression artistique

Leçon 1 : Introduction à l'histoire de l'art I : un voyage de l'art préhistorique à l'art baroque et rococo

- Comprendre l'importance de l'étude de l'histoire de l'art.
- Familiarité avec les formes d'art préhistoriques et anciennes.
- Connaissance des styles artistiques du Moyen Âge, de la Renaissance, du Baroque et du Rococo.
- Reconnaître les artistes clés et leurs contributions à chaque période.
- Reconnaître les processus d'observation qui sous-tendent l'expression artistique et leur évolution dans le temps.

Module optionnel 2 - OM 2.1.2_ Explorer l'expression artistique

Leçon 2 : Introduction à l'histoire de l'art II : de l'art néoclassique et romantique à l'art contemporain et mondial

- Comprendre les caractéristiques et les thèmes de l'art néoclassique et romantique.
- Exploration des principaux mouvements et styles artistiques des XIXe et XXe siècles.
- Examen de l'impact de la mondialisation sur les pratiques artistiques contemporaines.
- Identifier les artistes notables et leurs contributions au monde de l'art durant cette période.

Module optionnel 2 - OM 2.1.3_ Explorer l'expression artistique

Leçon 3 - Explorer différentes techniques artistiques

- Reconnaître l'importance des techniques artistiques dans l'expression artistique.
- Exploration de diverses techniques artistiques à travers différentes formes d'art.
- Analyser comment les différentes techniques influencent le style artistique et les effets visuels.

Module optionnel 2 - OM 2.1.4_ Explorer l'expression artistique

Leçon 4 - Développer la créativité artistique

- Comprendre les fondements et l'importance de la créativité artistique, explorer des stratégies pour nourrir l'imagination et surmonter les blocages créatifs, et renforcer l'originalité tout en relevant les défis et en profitant des opportunités d'apprentissage.
- Découvrir des méthodes pour s'inspirer du monde, cultiver un environnement créatif favorable et réfléchir à des objectifs artistiques personnels en vue d'un développement continu.

Module optionnel 2 - OM 2.2_ Introduction à l'art contemplatif

Module optionnel 2 - OM 2.2.1_ Introduction à l'art contemplatif

Leçon 1 - L'éducation contemplative : Une approche holistique

- Comprendre l'éducation contemplative.
- Adopter des approches d'apprentissage holistiques.
- Révéler le pouvoir de la pleine conscience.
- Comprendre le journal contemplatif en tant qu'outil de réflexion.

Module optionnel 2 - OM 2.2.2_ Introduction à l'art contemplatif

Leçon 2 - Explorer différentes formes et approches

- Comprendre la diversité de l'art contemplatif.
- Explorer les formes d'art contemplatif.
- Découvrir comment le monde naturel peut être une source profonde d'inspiration et d'attention.

Module optionnel 2 - OM 2.2.3_ Introduction à l'art contemplatif

Leçon 3 - L'art contemplatif en tant que pratique de la pleine conscience

- La présence attentive dans l'art, l'exploration de la recherche de soi à travers l'expression artistique.
- Comprendre le pouvoir du silence dans la créativité.
- Favoriser l'auto compassion et le non-jugement dans votre processus artistique.

Module optionnel 2 - OM 2.2.4_ Introduction à l'art contemplatif

Leçon 4 - Expression artistique et impact de l'art contemplatif

- Utiliser l'art contemplatif pour la pleine conscience, l'expression de soi et le développement personnel.
- Explorer diverses techniques, réfléchir à ses émotions et favoriser une connexion plus profonde avec son processus créatif.
- Adopter l'art contemplatif comme une pratique transformatrice de la pleine conscience, en insufflant authenticité et sens à votre art.

Module optionnel 3 - OM 3 : Leadership en pleine conscience pour la transition sociale

Module optionnel 3 - OM 3.1_ Fondements d'un leadership efficace

Module optionnel 3 - OM 3.1.1_ Fondements d'un leadership efficace

Leçon 1 - Organisation et leadership

- Une compréhension approfondie du système de gestion
- La capacité d'identifier les traits clés des dirigeants efficaces, la compréhension des différents styles de leadership et leurs applications pratiques, et la compétence d'adapter l'école de leadership en fonction de la gestion de la situation.

Module optionnel 3 - OM 3.1.2_ Fondements d'un leadership efficace

Leçon 2 - Agir en tant que leader

- Une compréhension globale des concepts de leadership, le développement de compétences essentielles pour un leadership efficace et l'amélioration de leur développement personnel et professionnel.

Module optionnel 3 - OM 3.1.3_ Fondements d'un leadership efficace

Leçon 3 - Les motivations des salariés

- Une compréhension plus approfondie de la théorie de la motivation, l'acquisition de compétences pratiques pour motiver et gérer les personnes dans un cadre professionnel.
- Améliorer les capacités de réflexion critique en analysant les forces et les limites des modèles de motivation et de leurs applications.

Module optionnel 3-OM3.2_ La pleine conscience appliquée au leadership

Module optionnel 3.2.1_ La pleine conscience appliquée au leadership

Leçon 1 - La théorie du leadership transformationnel

- Une compréhension de l'évolution des théories du leadership, des principes et des exemples de leadership transformationnel, ainsi que des avantages et des applications pratiques de la pleine conscience dans l'amélioration de l'efficacité du leadership.

Module optionnel 3.2.2_ La pleine conscience appliquée au leadership

Leçon 2 - Les approches horizontales du leadership

- Une compréhension des approches horizontales du leadership.
- La capacité de différencier les approches horizontales du leadership avec les modèles traditionnels de leadership hiérarchique où l'autorité et la prise de décision sont centralisées.

Module optionnel 3.2.2_ La pleine conscience appliquée au leadership

Leçon 3 - Les principes du leadership incarné

- Une compréhension des principes de la conscience de soi et de l'intelligence émotionnelle, un aperçu de l'importance de la présence physique et de la communication non verbale, le rôle de la pleine conscience dans le leadership, la valeur de l'authenticité, et les concepts de résilience et de bien-être dans la promotion d'un leadership efficace.

2.5. PR 5 - 6 MP4s Manuels

Le projet MP4s a produit plusieurs manuels destinés aux étudiants et aux formateurs afin de faciliter l'intégration des pratiques de pleine conscience dans les établissements d'enseignement. Ces manuels s'inscrivent dans l'objectif plus large du projet d'aider les étudiants à gérer leurs difficultés émotionnelles et à améliorer leur bien-être.

2.5.1 Manuel pour les formateurs

Ce manuel est conçu pour aider les enseignants et les formateurs à intégrer les pratiques de pleine conscience dans leurs méthodes d'enseignement.

Il comprend des instructions détaillées sur la manière d'enseigner les techniques de pleine conscience, d'animer des séances de groupe et de soutenir le développement émotionnel des élèves.

Ce manuel a été conçu en collaboration avec le consortium MP4s, qui comprend des établissements d'enseignement et de pleine conscience de différents pays européens.

Pour plus d'informations sur le projet MP4s et pour accéder aux manuels, vous pouvez visiter le site web du projet MP4s.

2.5.2 Manuel pour les étudiants

Ce manuel fournit des conseils et des exercices adaptés aux étudiants pour qu'ils intègrent la pleine conscience dans leurs activités quotidiennes.

Les sujets abordés comprennent souvent des exercices de pleine conscience tels que la respiration, la méditation et les pratiques de connexion avec la nature.

2.6. Système d'évaluation et d'impact du PR7

Ce projet résulte de la nécessité d'évaluer l'impact du SIT4PLANET et s'adresse à tous les étudiants qui ont suivi le cours avec succès. Ses cibles sont les individus et les associations, les institutions de l'enseignement supérieur et la société en général.

Cette section présente le retour d'information et les recommandations issues des activités d'apprentissage et de formation C1 à C5 du projet MP4s :

- **C1 "Formation des ambassadeurs actifs d'Aware"**, Le Shantone, France, 23-27 mai 2022.
- **C2 "Méditation et transition climatique"**, Beauvais, France, 7-10 novembre 2022.

- **C3 "Méditation et contemplation"**, Rome, Italie, 14-16 mars 2023.
- **C4 "Méditation et justice climatique"**, Vilnius, Lituanie, 2-4 mai 2023.
- **C5 "Leadership & Mindfulness"**, Lisbonne, Portugal, 5-7 juin 2023.

Après chaque session de formation, une enquête a été menée pour recueillir les réactions des participants à l'aide des questions suivantes :

1. Avez-vous préféré une séance/activité de pleine conscience dans le cadre de C2 (novembre 2022) ?
2. Quelle formation à la pleine conscience vous a été la plus bénéfique et pourquoi ? Si vous n'avez participé qu'à une seule formation, l'avez-vous trouvée la plus bénéfique et pourquoi ?
3. Y a-t-il eu des séances de pleine conscience ou des activités d'apprentissage qui vous ont particulièrement déplu ? Dans l'affirmative, pourquoi ?

Les réponses ont été analysées et les principales conclusions pour chaque formation sont résumées ci-dessous :

Retour d'enquête C1 :

- **Participants** : 4 membres du personnel administratif, 7 étudiants, 3 membres du personnel enseignant, 1 retraité.
- **Activité préférée** : La marche méditative a été fréquemment citée comme activité préférée, ce qui indique une forte préférence au sein du groupe.
- **Pratiques bénéfiques** :
 - **Conscience de la respiration** : a été appréciée pour calmer les émotions et soulager le stress.
 - **Méditation en marchant** : a été appréciée pour son lien avec la nature et son effet de mise à la terre.
 - **Pratiques avec la nature** : ont été reconnues pour la réduction du stress et l'amélioration du bien-être.
 - **Marche pour le dialogue** : utile pour favoriser la sincérité et l'expression émotionnelle.
- **Pratiques non préférées** :
 - **Partage d'informations personnelles** : certains se sont sentis mal à l'aise avec cette activité le premier jour.
 - **Activité de modélisation** : confusion signalée par un participant.
 - **Activité Lego** : un autre participant l'a trouvée confuse et longue.
 - **Préférence pour les activités dans la nature** : certains préfèrent les pratiques basées sur la nature à certains exercices de respiration.

Retour d'enquête C2 :

- **Participants** : 3 étudiants, 1 enseignant.

- **Activité préférée** : La pleine conscience de la compassion (4 souhaits pour d'autres personnes) a été la plus appréciée.
- **Pratiques bénéfiques** :
 - **Respiration, scan du corps et prise de conscience des émotions** : se sont précieuses pour la connaissance de soi.
 - **Formation en France avec Nathalie** : c'est expérience positive en raison de l'emplacement et de l'atmosphère générale.
 - **La pleine conscience de la compassion** : efficace pour les personnes qui méditent pour la première fois en se concentrant et en se connectant à la pratique.

Retour d'enquête C3 :

- **Participants** : 1 membre du personnel administratif, 4 étudiants, 2 membres du personnel enseignant.
- **Activité préférée** : Les séances de prise de conscience de soi ont été les plus appréciées.
- **Pratiques bénéfiques** :
 - **La pleine conscience et les différentes dimensions de l'esprit** : a permis d'acquérir des connaissances précieuses et de s'ancrer dans la réalité.
 - **Séance de relaxation simple avec Andrea** : a été appréciée pour la relaxation et la connexion avec le groupe.
 - **Conscience de soi** : efficace pour gérer les émotions et prendre du recul.
- **Pratiques non préférées** :
 - **Désir de conférences plus interactives** : préférence pour les présentations interactives par rapport aux présentations passives.
 - **Épuisement dû à la combinaison de l'entraînement avec d'autres activités** : le passage d'une activité à l'autre est épuisant.
 - **Malaise dans le partage du retour d'expérience** : un participant s'est senti mal à l'aise avec les activités de partage du retour d'information.

Retour d'enquête C4 :

- **Participants** : 5 membres du personnel administratif, 46 étudiants, 2 membres du personnel enseignant.
- **Activité préférée** : La méditation profonde a été largement préférée.
- **Pratiques bénéfiques** :
 - **Méditation du puits de temps profond** : a été appréciée pour sa pertinence en matière de climat et d'engagement émotionnel.
 - **Méditation respiratoire et émotionnelle** : aide à l'apaisement et à l'ancrage.
 - **Lien avec la transition climatique et la justice** : bénéfique pour s'aligner sur les intérêts des participants.
 - **Méditation sur la perception et le ressenti** : amélioration de la conscience sensorielle et de la présence.
 - **Méditation de la nature** : a été appréciée pour ses effets calmants et d'ancrage.

- **Coaching de pleine conscience** : a été appréciée pour les discussions interactives et l'exploration d'idées.
- **Jeu LARP** : il a été jugé engageant et instructif pour la communication et la prise de décision dans des contextes climatiques.
- **Pratiques non préférées** :
 - **Approche de méditation** : certains ont trouvé qu'il était difficile de s'engager en raison d'une nouvelle approche de méditation.
 - **Préférence pour certains sujets ou formats** : certains ont été gênés par rapport à certains sujets ou formats de session.
 - **Facteurs environnementaux** : problèmes de sièges, de bruit et d'autres distractions.
 - **Préférences et besoins personnels** : certains ont constaté que les pratiques ne correspondaient pas à leurs besoins personnels.

Retour d'enquête C5 :

- **Participants** : 3 enseignants attentifs, 1 membre du personnel administratif, 10 étudiants, 5 membres du personnel enseignant.
- **Activités préférées** : La discussion sur les piliers de la pleine conscience et l'exercice final consistant à construire un rectangle les yeux fermés ont été très appréciés.
- **Pratiques bénéfiques** :
 - **Connexion avec la nature** : très appréciée pour la découverte de soi et la présence.
 - **Exercices pratiques et discussions** : bénéfique pour l'apprentissage pratique et la connexion.
 - **Développement personnel** : a été considéré comme une opportunité de connaissance de soi et de développement des compétences.
 - **Première expérience** : la formation initiale a été particulièrement bénéfique pour les connaissances de base.
- **Pratiques non préférées** :
 - **Consensus général** : aucun désagrément significatif n'a été signalé ; les participants ont généralement trouvé toutes les sessions utiles.

Conclusion : Les commentaires soulignent les divers avantages des séances de formation à la pleine conscience, y compris la conscience de soi, la connexion avec la nature et les exercices pratiques. Les participants ont apprécié la possibilité de s'épanouir personnellement et de s'engager dans des pratiques de pleine conscience. Bien qu'il y ait eu quelques critiques mineures et des préférences individuelles, la réponse globale indique que les sessions de formation ont fourni des expériences précieuses et enrichissantes.

Commentaires des étudiants sur les résultats des tests SIT4PLANET

L'expérience SIT4PLANET a été menée en deux étapes avec des étudiants d'UniLaSalle :

- **Première étape** : 15 étudiants du cycle d'ingénieurs de deuxième année, du 6 au 8 novembre 2023.
- **Deuxième étape** : 14 étudiants de la première année du cycle d'ingénieurs ont participé, le 28 mars 2024.

Première étape : Évaluation des modules

1. Module de départ : Racines et approches de la pleine conscience

Groupe 1, leçon 1 :

- **Points positifs** :
 - Un contenu complet couvrant les thèmes clés de la pleine conscience.
 - Explication efficace des fondements de la pleine conscience et de la conscience de soi.
 - Aspects pratiques pertinents pour la vie quotidienne.
 - Utilisation intéressante de citations et de références.
- **Domaines à améliorer** :
 - La présentation visuelle doit être améliorée (par exemple, les couleurs et la disposition du texte).
 - Le format du cours pourrait être plus attrayant.

Groupe 2, leçon 2 :

- **Points positifs** :
 - Un contenu intéressant et bien écrit sur les religions et la pleine conscience.
 - Présentation efficace, sous forme de diaporama, des différences et des similitudes entre les religions.
- **Domaines à améliorer** :
 - Il faut équilibrer la présentation des différentes religions et approfondir l'analyse des pratiques de pleine conscience.

Groupe 3, leçon 3 :

- **Points positifs :**
 - Encourager les pratiques quotidiennes de pleine conscience pour gérer l'anxiété.
 - Bonne couverture des concepts MBCT et ACT.
- **Domaines à améliorer :**
 - Améliorer la structure et la lisibilité des diapositives.
 - Évitez les textes denses et répétitifs ; utilisez davantage d'illustrations.

2. Module optionnel 1.1 : Justice et transition climatique

Groupe 1, leçon 1 :

- **Points positifs :**
 - Une couverture complète de la transition climatique et de la justice.
 - La clarté de l'écriture améliore la compréhension.
- **Points à améliorer :**
 - Certains concepts sont trop complexes ; améliorer la présentation visuelle.

Groupe 2, leçon 2 :

- **Points positifs :**
 - Document détaillé sur les ODD et leurs interconnexions.
 - Mise en évidence claire de l'importance des ODD.
- **Points à améliorer :**
 - Informations trop nombreuses ; des exemples concrets et des études de cas pourraient faciliter la compréhension.

Groupe 3, leçon 3 :

- **Points positifs :**
 - Un contenu complet sur l'action climatique et l'éco-pédagogie.
 - Utilisation efficace d'exemples.

- **Points à améliorer :**
 - Texte trop compact ; intégrer les illustrations pour une meilleure lisibilité.

Groupe 4, leçon 4 :

- **Points positifs :**
 - Un contenu complet sur la transition climatique et la justice.
 - Des concepts clés bien structurés.
- **Points à améliorer :**
 - Textes longs et lourds ; pensez à ajouter des illustrations ou des vidéos.

3. Module optionnel 1.2 : La pleine conscience appliquée à la justice et à la transition climatique

Groupe 1, leçon 1 :

- **Points positifs :**
 - Une couverture complète des concepts de la pleine conscience liés à la sensibilisation au climat.
 - Explication efficace des mécanismes clés.
- **Points à améliorer :**
 - Réduire les redondances et améliorer la présentation visuelle.

Groupe 2, leçon 2 :

- **Points positifs :**
 - Compréhension efficace de la résilience émotionnelle et de la transition écologique.
 - Concepts clés bien définis et références appropriées.
- **Points à améliorer :**
 - Ajouter des exemples concrets et améliorer l'organisation.

Groupe 3, leçon 3 :

- **Points positifs :**

- Explication détaillée des notions historiques liées à la justice climatique.
- Des définitions utiles des concepts clés.

- **Points à améliorer :**

- Améliorer la présentation visuelle ; éviter les diapositives compactes et les couleurs inadaptées.

Groupe 4, leçon 4 :

- **Points positifs :**

- Cours complet avec des illustrations utiles.
- Intégration de la pleine conscience dans la prise de décision mise en évidence.#

- **Points à améliorer :**

- Améliorer la ventilation du texte et l'utilisation des illustrations.

Deuxième étape : Évaluation des enseignements

1. Leçon 1 :

- **Groupe 1 :**

- Reconnaissance de l'importance de la pleine conscience dans la gestion du stress et de l'anxiété.
- Des techniques de pleine conscience bien expliquées et les avantages de la MBSR.

- **Groupe 2 :**

- Synthèse utile des concepts appris sur la pleine conscience.
- L'accent a été mis sur l'engagement personnel et la volonté.

2. Leçon 3 :

○ Groupe 3 :

- Reconnaissance de l'efficacité de la pleine conscience dans le traitement des troubles de la santé mentale.
- Bonne compréhension des principes et des avantages de la pleine conscience thérapeutique.

○ Groupe 4 :

- Reconnaître l'importance de la pleine conscience dans la gestion du stress et des émotions difficiles.
- Identification efficace de méthodes bénéfiques telles que la méditation et la thérapie basée sur la pleine conscience.
- Quelques inquiétudes quant au maintien de la pratique et aux résultats à court terme ; nécessité de clarifier les avantages à long terme.

Résumé :

Les modules SIT4PLANET ont été généralement bien accueillis pour la richesse de leur contenu et la couverture des concepts clés. Toutefois, des améliorations sont nécessaires au niveau de la présentation visuelle, de la structuration du texte et de l'utilisation d'illustrations pour renforcer l'engagement et la compréhension. Les évaluations reflètent une solide compréhension de la pleine conscience et de ses applications dans divers contextes, mais indiquent également les domaines dans lesquels une clarification et un perfectionnement supplémentaires pourraient être bénéfiques.

2.7. Système de reconnaissance et de certification PR8

Le projet MP4s fait des progrès considérables dans l'intégration des pratiques de pleine conscience dans les systèmes de reconnaissance éducatifs. La PR8 est une étape importante, en particulier parce qu'elle met l'accent sur l'alignement du programme SIT4PLANET avec les badges ouverts. Voici un bref aperçu et quelques considérations potentielles pour aller de l'avant :

Vue d'ensemble

Objectif : Développer des lignes directrices pour intégrer SIT4PLANET dans le système de badge ouvert, en abordant la reconnaissance et la certification par le biais de Moodle.

Principaux domaines couverts :

1. **Identification** : Décrire les résultats d'apprentissage associés à SIT4PLANET.
2. **Documentation** : Méthodes d'enregistrement et de justification des acquis de l'apprentissage.
3. **L'évaluation** : L'évaluation des résultats documentés.
4. **Reconnaissance et certification** : Attribution de badges pour valider et reconnaître les compétences, en assurant la traçabilité et la portabilité.

Points forts du glossaire :

- **Badge ouvert** : Un badge numérique représentant une compétence ou une réalisation vérifiée.
- **Apprentissage formel, informel et non formel** : Différents contextes et méthodes d'apprentissage, chacun avec des processus de reconnaissance et de validation distincts.

Objectif : Développer un système qui s'intègre parfaitement aux systèmes universitaires existants et qui favorise la mobilité des apprenants en reconnaissant leurs réalisations au moyen de badges.

Réflexions à prendre en compte:

1. **Engagement des parties prenantes** : Poursuivre le dialogue avec les principales parties prenantes afin de s'assurer que les lignes directrices répondent à leurs besoins et relever les défis liés à la mise en œuvre des badges ouverts dans divers contextes institutionnels.
2. **Familiarité institutionnelle** : Étant donné que tous les établissements ne sont peut-être pas familiarisés avec les badges ouverts, il convient d'envisager de fournir des ressources ou des formations supplémentaires pour les aider à comprendre et à mettre en œuvre ce système de manière efficace.
3. **Intégration avec Moodle** : S'assurer que les directives sont claires sur la façon d'intégrer le programme SIT4PLANET avec le système de badge ouvert de Moodle, y compris les détails techniques et les meilleures pratiques.
4. **Processus de validation et de certification** : Développer des procédures claires pour la validation et la certification des acquis d'apprentissage, en veillant à ce que le processus soit transparent et crédible.
5. **Mécanisme de retour d'information** : Mettre en place un système de retour d'information de la part des établissements et des apprenants afin d'améliorer en permanence les lignes directrices et de résoudre les problèmes qui se posent.
6. **Documentation et rapports** : Maintenir une documentation complète sur les lignes directrices et les processus afin de faciliter les mises à jour futures et d'assurer la transparence.

7. **Évolutivité et adaptabilité** : Veiller à ce que le système soit évolutif et adaptable aux différents contextes éducatifs et qu'il puisse prendre en compte les évolutions futures des pratiques d'apprentissage et de certification.

Dans l'ensemble, le PR8 représente une étape cruciale dans l'amélioration de la reconnaissance des pratiques de pleine conscience dans l'éducation par le biais de badges ouverts, et une mise en œuvre minutieuse sera la clé de son succès.

L'intégration, la reconnaissance, la certification et la valorisation des badges ouverts au sein des systèmes universitaires est en effet une entreprise complexe mais vitale.

3. PR9 Recommandations pour les Etablissements de l'Enseignements Supérieur (ESS)

Les recommandations répondent aux préoccupations et aux défis identifiés par les établissements d'enseignement supérieur dans l'intégration des pratiques et des formations de la pleine conscience dans leur contexte. Elles montrent comment les résultats du projet, en particulier le programme SIT4PLANET, peuvent être utiles.

En tant qu'expert en communication institutionnelle, l'UNICA a guidé le consortium MP4s (dans l'élaboration du document qui peut représenter une source de réflexion et la base d'une pratique de la pleine conscience largement adoptée. Le document a été évalué par les universités membres de l'UNICA, en particulier les groupes de travail UNICA EduLAB et UNICA Green & SDGs, ainsi que par les partenaires du consortium.

Afin de couvrir la diversité du paysage de l'enseignement supérieur européen, les recommandations sont disponibles en anglais, portugais, lituanien, italien, turc et français.

La mise en œuvre de pratiques de pleine conscience dans les établissements d'enseignement supérieur peut améliorer de manière significative le bien-être des étudiants et leurs résultats scolaires. Voici quelques recommandations pour rendre cette mise en œuvre plus efficace :

3.1 Une tentative de définition de la pleine conscience

La complexité commence avec le terme même de "pleine conscience" : Il n'existe pas de définition unique et communément admise de la pleine conscience. En raison de son utilisation de plus en plus répandue dans des disciplines telles que la psychologie, l'éducation, les sciences médicales et les études commerciales, le terme est devenu un terme générique qui englobe une

pléthore de significations. Selon des auteurs cités en exemple, comme Nicholas T. Van Dam et Kabat-Zinn, cette absence de définition commune pourrait compliquer le développement et la cohérence de la mise en œuvre de la recherche et des pratiques sur la pleine conscience dans différentes institutions et différents contextes.

Le projet aborde la pleine conscience sous l'angle des objectifs de développement durable 2030 des Nations unies, en particulier les "5P", à savoir "la planète, les personnes, la prospérité, la paix et les partenariats". En conséquence, il définit la pleine conscience comme "la capacité humaine à être pleinement présente en prêtant intentionnellement attention au moment présent" (p.4 Mindfulness Toolbox) qui soutient leur bien-être et les encourage à agir pour eux-mêmes et pour la planète.

Pour aider à préciser cette tentative de définition, selon le Dr G.C.Q. (Guido) de Wilde MSc de l'Université d'Amsterdam, il est utile de tenter une "définition négative", à savoir ce que la pleine conscience n'est pas. Comme le montre de Wilde, le projet conclut que la pleine conscience n'est pas en corrélation avec un résultat non durable. Pour atteindre cet objectif, il est important de se concentrer, de s'ancrer dans le moment présent, de ne pas réagir de manière impulsive, mais de se percevoir consciemment et objectivement dans l'instant présent. En d'autres termes, pour utiliser un jeu de mots à cet égard, l'esprit n'est pas "plein". Le projet distingue trois piliers, à savoir la "régulation de l'attention", la "régulation des émotions" et la "compréhension", lorsqu'il s'agit de développer des attitudes et des compétences de pleine conscience.

Si l'on prend l'exemple du changement climatique, l'importance du développement d'un état d'esprit attentif et de compétences par le biais de pratiques constantes dans le contexte de l'enseignement supérieur devient particulièrement évidente. Ce n'est qu'avec un état d'esprit qui n'est pas surchargé et qui est au contraire pleinement centré sur le moment présent que des décisions durables peuvent être prises pour contribuer à la lutte contre le changement climatique. Il peut s'agir de décider consciemment de marcher en pleine conscience au lieu de prendre la voiture. Par ailleurs, ce n'est que lorsque nous sommes attentifs et bienveillants envers nous-mêmes et que nous nous sentons bien et heureux dans notre peau que nous pouvons transmettre cette énergie positive aux autres, y compris à la planète.

Les établissements d'enseignement supérieur jouent un rôle central dans le développement de ces attitudes et compétences de pleine conscience. En fournissant des services de santé mentale, en créant des environnements favorables, en promouvant la sensibilisation, en menant des recherches et en mettant en œuvre des initiatives de bien-être holistique, les universités jouent un rôle essentiel dans l'amélioration de la santé mentale des jeunes. Ces efforts n'aident pas seulement les étudiants, mais favorisent également une communauté plus saine et plus solidaire, sur le campus et au-delà.

La question se pose donc de savoir comment intégrer au mieux les pratiques de pleine conscience dans le contexte de l'enseignement supérieur afin d'aider au mieux les étudiants à

développer des attitudes et des compétences de pleine conscience vis-à-vis d'eux-mêmes, des autres et de la planète au fil du temps. À cet égard, 11 catégories exemplaires ont été identifiées, qui seront présentées ci-après avec les recommandations qui en découlent.

3.2 Soutien institutionnel et leadership

Le soutien et le leadership des établissements sont essentiels pour promouvoir avec succès les pratiques de pleine conscience dans l'enseignement supérieur. Leur implication garantit que ces initiatives disposent de ressources suffisantes, qu'elles sont intégrées dans le tissu de l'établissement et qu'elles s'inscrivent dans la durée. Cela crée un environnement dans lequel les étudiants peuvent bénéficier pleinement des avantages mentaux, émotionnels et académiques que les pratiques de pleine conscience offrent à long terme.

Dans leur fonction de modèle, le soutien et le leadership institutionnels ont le pouvoir de briser les stigmates sociétaux attachés à la pleine conscience et de définir l'intégration de celle-ci dans nos routines quotidiennes comme normale, au même titre que les besoins humains fondamentaux tels que manger et boire. L'intégration des pratiques de pleine conscience sera bénéfique non seulement pour les étudiants, mais aussi pour le bien-être mental du personnel à long terme dans le contexte universitaire et dans la société. Par conséquent, la garantie du bien-être à long terme du personnel et des étudiants permettra à la société de réaliser des économies à long terme.

Nous recommandons donc :

- Intégrer régulièrement des pratiques de pleine conscience dans les activités au niveau de la direction, par exemple au début, pendant ou à la fin des réunions du personnel.
- Veiller à ce que la direction de l'établissement soutienne et défende les initiatives de pleine conscience. Il s'agit de reconnaître la valeur de la pleine conscience dans l'amélioration de la santé mentale et des résultats scolaires des étudiants. Cela pourrait se faire dans le cadre de célébrations annuelles, qui pourraient avoir lieu, par exemple, au début d'un cycle semestriel, afin de souligner l'importance de la promotion des pratiques de pleine conscience dans la vie quotidienne de l'enseignement supérieur.
- Affecter des ressources spécifiques, y compris des fonds et du personnel, pour soutenir les programmes de pleine conscience. Il pourrait s'agir d'embaucher des accompagnateurs ou des conseillers en matière de pleine conscience.
- Identifier/recruter une figure de proue qui développe, dirige et met en œuvre la pleine conscience sur le plan stratégique et opérationnel dans l'ensemble de l'université, y compris en matière de communication.

La boîte à outils Mindfulness développée dans le cadre du projet MP4s peut être d'un grand secours à cet égard, en particulier lorsqu'il s'agit d'intégrer des pratiques de pleine conscience dans les réunions régulières et de s'en inspirer pour structurer le contenu d'éventuels événements du cycle semestriel. La boîte à outils renvoie également à d'autres sources d'inspiration sur la pleine conscience.

Ce qui est vital lorsqu'il s'agit de mettre en œuvre de tels outils, c'est le facteur temps (de Wilde), c'est-à-dire le moment où les pratiques de pleine conscience sont programmées. La planification stratégique de la mise en place de ces pratiques de pleine conscience devrait donc faire partie intégrante de la planification du prochain cycle semestriel universitaire.

3.3 Intégration dans le programme d'études

L'intégration des pratiques de pleine conscience dans les programmes d'études des universités est très importante pour plusieurs raisons. Elle offre aux étudiants des possibilités structurées de s'engager dans la pleine conscience, ce qui favorise toute une série d'avantages qui vont au-delà du bien-être individuel pour s'étendre aux aspects académiques et sociaux de la vie universitaire et au-delà. Il s'agit notamment du développement d'un état d'esprit encore plus conscient et résilient par rapport à l'environnement des étudiants, ce qui se traduit par une meilleure préparation aux défis à long terme, qui sera d'une utilité cruciale tant pour la poursuite des études que pour leur participation à la société tout au long de leur vie. Deuxièmement, les pratiques de pleine conscience, en tant qu'"ancrage mentale", pourraient augmenter la capacité de concentration des étudiants et, par conséquent, se traduire par de meilleurs résultats scolaires. Cela permettrait en outre de réduire le [nombre de jeunes quittant prématurément l'éducation et la formation](#), ce qui améliorerait la qualité de vie des jeunes à long terme, tant dans la sphère privée que dans la sphère professionnelle. Enfin, l'intégration transdisciplinaire des pratiques de pleine conscience illustre l'importance de la pleine conscience dans le cadre d'une expérience d'apprentissage. De cette manière, les étudiants acquièrent des compétences essentielles, tant douces que dures, qui seront non seulement nécessaires dans le contexte universitaire, mais aussi plus tard, lorsqu'ils entreront sur le marché du travail. Un exemple frappant à cet égard est l'acquisition d'attitudes et de compétences écologiques qui deviennent de plus en plus importantes face à la croissance acceptée des emplois numériques et écologiques pour maîtriser la double transition vers une société plus durable et plus résiliente.

Face à ces points, nous recommandons de :

- Renforcer l'intégration des pratiques de pleine conscience dans les programmes d'études de diverses disciplines, telles que les sciences humaines, les sciences sociales, les arts, la gestion d'entreprise et les sciences naturelles. Il peut s'agir de cours

consacrés à la pleine conscience ou d'exercices de pleine conscience intégrés aux cours existants. De cette manière, il est possible de promouvoir des compétences essentielles, tant douces que dures, lorsqu'il s'agit d'étudier la planète. L'ensemble de compétences le plus débattu en public à cet égard est celui des compétences STEAM.

- Fournir une formation aux membres du corps enseignant sur la manière d'intégrer la pleine conscience dans leurs pratiques d'enseignement. Il peut s'agir d'ateliers, de séminaires et d'un accès à des ressources sur la pleine conscience.

Un outil conçu en open source, utile à cet égard, est le SIT4PLANET. Ce syllabus est accessible à tous et peut être utilisé comme une activité extrascolaire permettant aux étudiants d'acquérir des compétences et des attitudes supplémentaires en matière de pleine conscience, que ce soit par eux-mêmes ou en coopération avec les conseillers avec lesquels ils suivent déjà des sessions. En outre, le syllabus peut être utilisé par les formateurs et les enseignants comme un outil supplémentaire pour soutenir leurs formations et activités de pleine conscience. Comme nous l'avons déjà mentionné, le programme est structuré en trois niveaux qui s'appuient l'un sur l'autre. De cette manière, la diversité dans l'acquisition des compétences transversales est fortement encouragée, la flexibilité et la compréhension des corrélations dans un monde qui devient de plus en plus complexe étant une condition préalable essentielle au développement d'un état d'esprit sain et attentif. En outre, le syllabus est disponible en six langues différentes, à savoir l'anglais, le français, le portugais, le lituanien, l'italien et le turc, ce qui en fait un outil inclusif et facilement accessible pour un large public d'apprenants et de formateurs en matière de pleine conscience.

Les instructions visant à garantir l'utilisation la plus efficace possible du syllabus figurent dans le [manuel MP4s destiné aux étudiants et dans le manuel destiné aux formateurs](#).

3.4 Créer des espaces de pleine conscience

Les espaces de pleine conscience sont essentiels dans un cadre universitaire car ils favorisent la santé mentale, améliorent les résultats scolaires, encouragent une culture de la pleine conscience, favorisent la communauté, fournissent des ressources accessibles, promeuvent l'inclusivité, soutiennent le soin et le développement personnel.

Nous recommandons donc :

- Créer sur le campus des espaces dédiés aux pratiques de pleine conscience. Il peut s'agir de salles de repos, de centres de méditation ou même d'espaces extérieurs conçus pour la réflexion et les exercices de pleine conscience.

- Veiller à ce que ces espaces soient facilement accessibles à tous les étudiants, y compris ceux qui sont handicapés.
- Établir une collaboration inter-facultés, impliquant diverses disciplines telles que les arts, la psychologie, l'économie, etc. ainsi que collaborer avec des externes tels que des architectes lorsqu'il s'agit de la conception des espaces.

Il est important que ces espaces soient conçus de manière à répondre aux besoins des étudiants et à les intégrer. Nous encourageons donc les établissements d'enseignement supérieur à prendre en considération les résultats finaux de la cartographie des défis des étudiants.

3.5 Séances régulières de pleine conscience

Après avoir créé des espaces de pleine conscience, il faut les remplir de contenu. Des séances régulières de pleine conscience dans l'enseignement supérieur sont essentielles pour développer les compétences et les attitudes de pleine conscience chez les étudiants. Elles offrent un cadre cohérent et favorable au développement des compétences, à la réduction du stress, à l'amélioration de la concentration, à la régulation des émotions et au bien-être général. En intégrant la pleine conscience dans leur routine quotidienne, les étudiants peuvent cultiver des habitudes qui leur seront bénéfiques tout au long de leur parcours universitaire et au-delà.

Nous recommandons donc :

- Proposer aux élèves des séances régulières de pleine conscience. Ces séances peuvent être quotidiennes, hebdomadaires ou bihebdomadaires, et doivent s'adapter à différents emplois du temps. Selon M. de Wilde, on peut s'inspirer, pour le contenu de ces réunions, des reconnaissances de territoires qui font partie intégrante des réunions dans des pays tels que le Canada et l'Australie.
- Inclure une variété de pratiques de pleine conscience telles que la méditation, le yoga, les exercices de respiration et la marche en pleine conscience pour répondre aux diverses préférences.

La boîte à outils de la pleine conscience (Mindfulness Toolbox) est une source d'inspiration utile sur la manière de structurer et de remplir le contenu de ces sessions.

3.6 Ressources et soutien en ligne

Les ressources en ligne et le soutien à la pleine conscience dans l'enseignement supérieur sont essentiels, en particulier dans l'ère post-COVID, pour garantir l'accessibilité, la flexibilité et

l'engagement continu. Elles offrent une approche évolutive, rentable et personnalisée pour développer les compétences et les attitudes de pleine conscience, aider les étudiants à gérer le stress, à renforcer leur résilience et à préserver leur santé mentale dans un monde de plus en plus numérique et incertain.

C'est pourquoi nous recommandons de :

- Développer des plateformes ou des applications en ligne qui proposent des exercices guidés de pleine conscience, des ressources et du soutien. Cela est particulièrement utile pour les étudiants qui ne sont pas en mesure de participer à des séances en personne.
- Proposer des ateliers virtuels et des webinaires sur la pleine conscience afin de toucher un public plus large, y compris les étudiants en ligne.
- Développer des éléments interactifs tels que des quiz, des questions de réflexion et des outils d'auto-évaluation pour améliorer l'engagement et les résultats de l'apprentissage.
- Veiller à ce que les ressources en ligne soient accessibles à l'ensemble des étudiants, des enseignants et du personnel, y compris aux personnes handicapées. Il s'agit notamment de fournir des sous-titres pour les vidéos, des alternatives textuelles pour les images et d'assurer la compatibilité avec les technologies d'assistance.

3.7 Programmes de soutien par les pairs

Les programmes de soutien par les pairs dans l'enseignement supérieur jouent un rôle crucial dans le développement des compétences et des attitudes de pleine conscience chez les étudiants en favorisant un sentiment de communauté, en fournissant des encouragements, en facilitant l'apprentissage collaboratif et en réduisant la stigmatisation. Ces programmes offrent un soutien émotionnel, des opportunités de leadership et des pratiques culturellement pertinentes, qui contribuent tous à rendre les étudiants plus résilients et plus engagés. En tirant parti du pouvoir des relations entre pairs, les universités peuvent créer un environnement favorable à la pratique continue et efficace de la pleine conscience.

À la lumière de ce qui précède, nous recommandons de :

- Former les étudiants à devenir des ambassadeurs de la pleine conscience qui peuvent animer des groupes de soutien par les pairs et des séances de pleine conscience. Les initiatives menées par les pairs sont souvent plus faciles à comprendre et ont plus d'impact.

- Créer des groupes de soutien à la pleine conscience où les étudiants peuvent partager leurs expériences et se soutenir mutuellement dans la pratique de la pleine conscience.
- Organiser plusieurs événements de soutien par les pairs au cours du cycle semestriel afin de sensibiliser à l'existence de ces programmes. Il peut s'agir, par exemple, d'événements organisés par l'université ou d'un événement indépendant, qui peut se dérouler sur le campus ou dans la ville, afin d'impliquer également d'autres acteurs de la société civile.

A cet égard, la compréhension des besoins des étudiants est essentielle, comme le montrent les résultats de la cartographie des défis des étudiants. En ce qui concerne le contenu de la formation des étudiants ambassadeurs, nous encourageons les établissements d'enseignement supérieur à se familiariser avec le matériel en ligne des MP4, comme la boîte à outils Mindfulness, le syllabus Sit4Planet ainsi que les manuels pour les étudiants. En outre, nous encourageons les établissements d'enseignement supérieur, en particulier la vie des étudiants et les départements en sciences humaines et sociales, à diffuser des informations sur les formations proposées par l'UE, telles que les formations à la pleine conscience promues par la Commission européenne. Cela permettra aux étudiants ambassadeurs de la pleine conscience, ainsi qu'aux étudiants en général, d'entrer en contact avec d'autres pairs dans le contexte de la promotion de la pleine conscience. De plus amples informations sur ces formations sont disponibles [ici](#).

3.8 Évaluation et retour d'information

L'évaluation et le retour d'enquêtes dans l'enseignement supérieur sont essentiels pour développer les compétences et les attitudes de pleine conscience, en particulier dans l'ère post-COVID. Ils fournissent une structure, des conseils personnalisés et une motivation qui renforcent l'engagement et la participation. En s'attaquant aux problèmes de santé mentale, en favorisant la résilience et en encourageant un état d'esprit de croissance, ces pratiques soutiennent le développement holistique des étudiants et les dotent d'outils précieux pour leur avenir.

Nous recommandons d' :

- Effectuer des évaluations régulières pour mesurer l'efficacité des programmes de pleine conscience. Il peut s'agir d'enquêtes, de groupes de discussion et de formulaires de retour d'information.
- Utiliser le retour d'enquêtes pour adapter et améliorer en permanence les initiatives de pleine conscience afin de mieux répondre aux besoins des étudiants.

3.9 Recherche et pratiques fondées sur des données probantes

La recherche et les pratiques fondées sur des données probantes sont essentielles au développement efficace des compétences et des attitudes de pleine conscience dans l'enseignement supérieur, en particulier dans l'ère post-COVID. Elles garantissent la crédibilité et l'efficacité des programmes de pleine conscience, répondent aux besoins spécifiques post-pandémiques, s'adaptent à l'évolution des environnements éducatifs et soutiennent le bien-être général des étudiants. En éclairant les politiques, l'élaboration des programmes et la formation professionnelle, la recherche favorise une culture d'amélioration continue et promeut l'équité et l'inclusion dans l'éducation à la pleine conscience.

Dans ce contexte, nous recommandons de :

- Soutenir la recherche en cours sur l'impact des pratiques de pleine conscience sur le bien-être des étudiants et les résultats scolaires. Collaborer avec les départements de psychologie et d'éducation pour mener des études.
- Mettre en œuvre des pratiques de pleine conscience fondées sur des données probantes et dont l'efficacité a été démontrée dans le cadre de l'enseignement supérieur.

3.10 Promotion et sensibilisation

La promotion et la sensibilisation aux pratiques de pleine conscience dans le secteur de l'enseignement supérieur sont essentielles pour créer un environnement éducatif favorable, efficace et enrichissant. La pleine conscience renforce la santé mentale et le bien-être, améliore les résultats scolaires, favorise le développement personnel, soutient les liens sociaux, encourage l'innovation et procure des avantages à long terme qui s'étendent au-delà du cadre universitaire. L'intégration de la pleine conscience dans l'enseignement supérieur s'aligne sur les objectifs plus larges de promotion d'un apprentissage holistique, inclusif et tout au long de la vie.

À la lumière de ce qui précède, nous recommandons de :

- Mener des campagnes de sensibilisation pour informer les étudiants des avantages de la pleine conscience et de la manière dont ils peuvent s'impliquer. Utiliser les médias sociaux, les bulletins d'information du campus et les événements.
- Collaborer avec les organisations étudiantes pour promouvoir les pratiques de pleine conscience et les intégrer dans les activités de la vie étudiante.
- Utilisez des incitations à la pleine conscience pour reconnaître la contribution et la réussite du personnel, par exemple en finançant des retraites ou des diplômes de reconnaissance.

Un moyen utile est la promotion des bonnes pratiques de vos établissements d'enseignement supérieur par le biais des canaux de médias sociaux de MP4s afin d'entrer en contact avec des institutions homologues ou des décideurs politiques. N'hésitez pas à contacter l'un des membres du consortium pour obtenir plus d'informations sur cette possibilité. De plus, le projet étant soutenu par la Commission européenne, nous aimerions encourager les établissements d'enseignement supérieur à s'informer sur les éventuelles plateformes en ligne mises en place pour l'apprentissage par les pairs, telles que la Coalition pour l'éducation au climat.

3.11 Collaboration

La collaboration est essentielle pour renforcer la mise en œuvre des pratiques de pleine conscience. Elle permet de partager les ressources, d'améliorer la formation, de garantir la cohérence, de favoriser la recherche et l'innovation, d'influencer les politiques, de répondre à des besoins divers et de créer une communauté de soutien. Ces efforts collectifs améliorent considérablement l'efficacité et la portée des pratiques de pleine conscience, ce qui profite en fin de compte à la santé mentale et au bien-être des élèves.

En résumé, nous recommandons de

- créer une communauté de pratique interne et inviter des représentants à se joindre à des groupes de travail stratégiques pour mettre en avant la pleine conscience et offrir gratuitement au personnel un coaching en matière de pleine conscience, de méditation et de yoga.
- Établir des partenariats avec des organisations d'étudiants, des centres de bien-être sur les campus, des centres de formation, des ONG, des organisations d'employeurs ou d'autres représentants de l'industrie afin d'amplifier les efforts de sensibilisation et d'atteindre un public plus large.

- se mettre en relation avec d'autres établissements d'enseignement supérieur pour échanger des bonnes pratiques en matière de conception et de mise en œuvre de pratiques de pleine conscience sur le campus universitaire ainsi qu'à l'extérieur.

La collaboration a été au centre des activités du projet MP4s et se reflète donc dans les résultats finaux du projet. Pour poursuivre cet apprentissage mutuel des meilleures pratiques dans le domaine de la pleine conscience, nous encourageons les établissements d'enseignement supérieur à se rapprocher des partenaires du consortium du projet, tels que l'UNICA, le réseau des universités des capitales de l'Europe. Situé à Bruxelles, au cœur de l'élaboration des politiques de l'UE, l'UNICA vise à favoriser la collaboration universitaire, à promouvoir un enseignement de qualité et à faciliter l'échange de connaissances entre ses universités membres. Le réseau comprend plus de 50 universités de 37 capitales, représentant une communauté universitaire diverse et multiculturelle. L'UNICA se concentre sur différents domaines clés, notamment la coopération en matière de recherche, l'innovation éducative, la mobilité des étudiants et l'engagement face aux défis sociétaux.

4. Conclusion

En conclusion, la pertinence de la pratique de la pleine conscience restera d'une grande importance dans le climat économique incertain et les conflits en cours en Europe et au-delà. Une approche holistique et institutionnelle globale est cruciale pour la mise en œuvre efficace des pratiques de pleine conscience. Les universités jouent un rôle essentiel dans la vie des jeunes et, par extension, dans la société. En réintégrant la valeur de la pleine conscience, les institutions peuvent améliorer le bien-être personnel et professionnel des jeunes, ce qui pourrait réduire les taux d'abandon et d'épuisement professionnel. Le concept de "construire plus de temps grâce à la pleine conscience" (de Wilde) encourage les individus à faire une pause et à réfléchir, ce qui favorise la durabilité d'actions telles que les voyages et atténue la peur de manquer quelque chose. L'adoption de la pleine conscience conduit à une société plus équilibrée et plus saine. Tous ces points sont intrinsèquement liés, ce qui met en évidence les avantages globaux de la pleine conscience, tant dans le cadre de l'enseignement que dans des contextes sociétaux plus larges.

Références

Baer, R.A. (2011), Measuring Mindfulness : Core Dimensions of Mindfulness Questionnaire.

De Wilde, Dr G.C.Q. (2024), Université d'Amsterdam.

Van Dam, Nicholas T et al. (2018), Mind the Hype : Une évaluation critique et un programme prescriptif pour la recherche sur la pleine conscience et la méditation. *Perspect Psychol Sci.* 2018 Jan;13(1):36-61, accessible <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758421/pdf/nihms870700.pdf> .

Williams, J.M.G., & Kabat-Zinn, J. (2011), Mindfulness : Diverses perspectives sur sa signification, ses origines et ses applications.