



La recherche et l'évaluation à la base du programme Educalme

Educalme est un programme quotidien de corégulation en ligne, prêt à l'emploi et bilingue (français et anglais) pour les élèves de la maternelle à la 12^e année et leurs enseignants et enseignantes. Le programme Educalme guide les élèves et le personnel enseignant à travers une pratique quotidienne de pleine conscience qui développe des stratégies d'adaptation, l'autorégulation, l'état d'esprit de croissance, l'intelligence émotionnelle, la compassion, la concentration, et plus encore. Ce programme améliore le bien-être des élèves et du personnel enseignant en créant un environnement de classe tenant compte des traumatismes qui favorise un comportement positif et la réussite scolaire (Health in Common, 2020).

La pleine conscience est une pratique qui consiste à se concentrer intentionnellement sur une chose à la fois. La pratique de la pleine conscience donne aux élèves et au personnel enseignant des stratégies d'adaptation aux expériences et aux émotions stressantes, et il a été démontré qu'elle crée des améliorations significatives de l'humeur (Darios et al. 2016) (Bluth et al. 2016). Des études montrent que la pratique de la pleine conscience peut réduire les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression chez les enseignants (Harris, A.R. et al. 2016) et chez les enfants (Black, D.S 2016).

La pratique de la pleine conscience aide les enfants à augmenter leur attention et leurs capacités d'autorégulation (Poehlmann-Tynan et coll. 2016) et semble améliorer l'engagement scolaire des élèves (Singh et coll. 2016) et leur réussite (Bakosh et coll. 2016). Il a été démontré que plus de pleine conscience était en corrélation avec de meilleurs résultats scolaires, moins de suspensions de l'école et moins de stress chez les élèves du secondaire, selon deux études de recherche de MIT (Caballero et coll. 2019) (Bauer et coll. 2019).

La pratique quotidienne de la pleine conscience favorise le bien-être et le fonctionnement du personnel enseignant et des élèves (Harris et coll. 2016). En outre, les enseignants et les enseignantes qui suivent un programme de pleine conscience font état de stratégies plus adaptatives pour faire face au stress professionnel (Taylor, et coll., 2016).

Une évaluation tierce d'Educalme a démontré que ce programme améliore l'autorégulation, la concentration, la résilience, la gestion de la classe, et plus encore. Les données qualitatives, quantitatives et narratives recueillies auprès des utilisateurs d'Educalme démontrent que ce programme crée les résultats observés dans les études évaluées par les pairs citées ci-dessus (Health in Common, 2020).

La recherche montre que les programmes d'apprentissage socio-émotionnel bien mis en œuvre et fondés sur des preuves constituent le moyen le plus efficace de soutenir la réussite et le bien-être des jeunes (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2022). Educalme aborde les cinq domaines de compétences fondamentales de l'apprentissage socio-émotionnel décrites dans le cadre du Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) : la conscience de soi, la gestion de soi, la conscience sociale, les compétences relationnelles et la prise de décision responsable (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2022).

Chaque unité du programme Educalme est influencée par les recherches actuelles et les meilleures pratiques en matière d'éducation, de neuroscience et de psychologie. Voir la page suivante pour une courte liste de la littérature qui a influencé le développement du programme Educalme.

L'objectif d'Educalme est d'améliorer le bien-être et l'environnement d'enseignement et d'apprentissage des élèves, du personnel enseignant et des communautés scolaires en proposant des exercices d'apprentissage socio-émotionnel, de pleine conscience et de corégulation prêts à l'emploi. Les enseignants n'ont pas besoin de formation pour utiliser le programme. Ils apprennent aux côtés de leurs élèves en appuyant sur le bouton « jouer » des leçons quotidiennes. Ils ont également la possibilité d'utiliser les ressources d'apprentissage supplémentaires imprimables et prêtes à l'emploi pour relier les résultats d'apprentissage des leçons d'Educalme à leur programme d'enseignement habituel.

Visitez Educalme pour **EN SAVOIR PLUS** 



La recherche et l'évaluation à la base du programme Educalme

Bibliographie

Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing mindful learning: mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades. *Mindfulness*.

Bauer, C. C. C., Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Phillips, D. T., . . . Gabrieli, J. D. E. (2019). Mindfulness training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle-school children. *Behavioral Neuroscience*. Advance online publication.

Bluth, K., Campo, R. A., Pruteanu-Malinici, S., Reams, A., Mullarkey, M., & Broderick, P. C. (2016). A school-based mindfulness pilot study for ethnically diverse at-risk adolescents. *Mindfulness*.

Caballero, C. , Scherer, E. , West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F. and Gabrieli, J. D. (2019), Greater Mindfulness is Associated With Better Academic Achievement in Middle School. *Mind, Brain, and Education*, 13: 157-166. doi:10.1111/mbe.12200

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2022, January 21). Program Guide. Retrieved from CASEL: <https://pg.casel.org/>

Dariotis, J. K., Mirabal-Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Feagans Gould, L., Greenberg, M. T., & Mendelson, T. (2016). A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and yoga program. *Mindfulness*.

D.S. Black Mindfulness training for children and adolescents: A state-of-the-science review
K.W. Brown, J.D. Creswell, R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, New York, NY, Guilford (2016)

Harris, A.R., Jennings, P.A., Katz, D.A. et al. (2016) 7: 143 Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention. *Mindfulness*.

Harris, A. R., Jennings, P. A., Katz, D. A., Abenavoli, R. M., & Greenberg, M. T. (2016). Promoting stress management and well-being in educators: outcomes of the CALM intervention. *Mindfulness*.

Health in Common. (2020, August 6). Educalme Classroom: Summary of Ambassador Feedback (2019-2020). Winnipeg, Manitoba, Canada: Health in Common.

Poehlmann-Tynan, J., Vigna, A. B., Weymouth, L., Gerstein, E. D., Zabransky, M., Lee, P., & Zahn-Waxler, C. (2016). A pilot study of contemplative practices with economically disadvantaged preschoolers: children's empathic and self-regulatory behaviors.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karazsia, B. T., Felver, J. C., Myers, R. E., & Nugent, K. (2016). Effects of Samatha meditation on active academic engagement and math performance of students with attention deficit/hyperactivity disorder. *Mindfulness*.

Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thompson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. W. (2016). Examining potential mechanisms of stress reduction in a mindfulness-based intervention for school teachers: results from a randomized-control trial. *Mindfulness*.

Quelques-uns des ouvrages qui ont influencé le programme Educalme

The Whole Brain Child
Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

Teaching Mindfulness Skills to Kids and Teens
Christopher Willard, Amy Saltzman

The Power of Now
Eckhart Tolle

You are the Placebo
Dr. Joe Dispenza

Mindset
Carol Dweck

How Your Brain Works
New Scientist

Getting Grit
Carolina Adams Miller

Atomic Habits
James Clear

Mindful Games
Susan Kaiser Greenland

Making Sense of Mindfulness
Keith Macpherson

Happy Teachers Change the World
Thich Nhat Hanh and Katherine Weare

Breaking the Habit of Being Yourself
Dr. Joe Dispenza

Rainy Brain, Sunny Brain
Elaine Fox

The Power of Habit
Charles Duhigg

Permission to Feel
Marc Brackett

Psychology: Themes and Variations
Wayne Weiten, Doug McCann

