

ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

## L'ULB et la VUB célèbrent la traditionnelle Saint-Verhaegen



© PHOTONEWS.

Comme chaque 20 novembre, l'Université libre de Bruxelles (ULB) et la Vrije Universiteit Brussel (VUB) ont célébré leur fondateur, Théodore Verhaegen, au travers de plusieurs commémorations et diverses festivités. Cette année, les associations des cercles estudiantins ont décidé de mettre en lumière l'enjeu de la santé mentale des étudiants.

SANTÉ MENTALE

# Le contexte scolaire ne serait pas propice à la pleine conscience

A l'école, les initiatives se multiplient pour réduire le stress et l'anxiété de la jeune génération. Selon une étude de la KU Leuven, l'entraînement à la pleine conscience en classe ne permettrait pas d'améliorer significativement le bien-être des élèves.

CHARLOTTE HUTIN

La crise sanitaire et les études réalisées en santé mentale ont mis en évidence les sentiments de tristesse, le stress et l'anxiété que pouvait rencontrer la jeune génération. Chez les adolescents, les problèmes de santé mentale sont l'une des principales causes d'invalidité. De plus en plus conscientes de cette problématique, les écoles tentent à leur échelle

de renforcer le bien-être de leurs élèves : ateliers de gestion des émotions, méditation, sensibilisation aux difficultés psychologiques et exercices de pleine conscience. A tort ou à raison ? Selon une étude publiée par la KU Leuven, dans la revue *Behaviour Research and Therapy*, l'entraînement à la pleine conscience, dans un contexte de classe, n'aurait pas d'effets significatifs et durables sur la santé mentale des adolescents de 15 à 18 ans. Il ressort que les élèves ayant suivi la formation ne parvenaient pas à gérer les sentiments négatifs de manière plus efficace que les jeunes du groupe contrôle.

## L'expérience dans l'ici et maintenant

La recherche antérieure avait pourtant mis en évidence l'efficacité de la pleine conscience pour les jeunes souffrants de symptômes dépressifs. « L'avantage d'une approche en classe est de pouvoir atteindre un grand nombre de jeunes à la fois, mais le revers de la médaille semble être la grande variation des préférences et des besoins au sein des groupes de classe existants », explique la chercheuse et doctorante Liesbeth Bogaert (KU Leuven).

Entre août 2019 et juin 2022, plusieurs groupes-classes issus de onze

écoles secondaires néerlandophones ont suivi une formation de huit semaines à la pleine conscience. « Une méthode structurée d'entraînement mental qui vise à développer sa capacité à centrer son attention sur l'expérience dans l'ici et maintenant », définit Pierre Philippot, professeur de psychologie clinique à l'UCLouvain. « L'esprit est sans cesse capturé par des pensées parasites, parfois anxieuses. Avec des exercices très pratiques, on peut détecter ses pensées intrusives et les rediriger vers des choses plus arbitraires, comme une partie du corps, des sensations, sa respiration. Le défi est d'arriver à développer une attitude patiente et bienveillante par rapport à soi-même et à ces multiples distractions. »

Au total, plus de 230 étudiants ont participé à l'enquête de la KU Leuven. Le groupe « pleine conscience » s'est vu proposer un programme dispensé par des formateurs certifiés. A côté des séances hebdomadaires de 90 minutes, les élèves étaient encouragés à s'entraîner quotidiennement à domicile, grâce à des exercices et une application pour smartphone. Une pratique dans laquelle ils auraient été peu assidus, ce qui pourrait expliquer la faiblesse des résultats. « La formation et la pratique sont très importantes pour que la pleine conscience entraîne des changements positifs », analyse Liesbeth Bogaert. « Il existe également de grandes différences entre les jeunes quant à l'intérêt qu'ils portent au contenu de la formation. »

Le contexte scolaire, vécu comme une contrainte, ne serait pas propice à la pleine conscience, en particulier lorsqu'il existe des problèmes de harcèlement. « Le bien-être est devenu une réelle préoccupation au sein des écoles, mais la pression qui y est exercée ne permet pas de dégager du temps et de l'espace pour ces aspects de santé mentale », regrette Pierre Philippot. Pour le professeur de psychologie, l'étude de la KU Leuven ne doit pas conduire à un abandon de la pleine conscience chez les adolescents. « La pleine conscience est une méthode qui se prête très bien à l'entraînement en groupe, mais plutôt en dehors des heures de cours. L'adhésion est meilleure lorsque les élèves posent le choix de l'activité. On constate des bénéfices chez les jeunes qui sont les plus assidus. Les programmes doivent tenir compte des aspects motivationnels. » Pour maintenir l'adhésion, le soutien des parents et des adultes proches du jeune est indispensable.

La pleine conscience est une méthode qui se prête très bien à l'entraînement en groupe, mais plutôt en dehors des heures de cours

Pierre Philippot  
Professeur de psychologie clinique à l'UCLouvain

”

## SE DÉPLACER À BRUXELLES N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE

Votre carte bancaire est votre ticket



.brussels  
BOUGEONS BRUXELLES



PAIEMENT SANS CONTACT

stib-mivb.brussels/contactless

## Achete à très bon prix

### Achat Fourrures



Manteaux de fourrure: vison, astrkan, renard,...  
Argenterie: couverts et pièces de forme | Armes anciennes: fusil, pistolet, épée, sabre | Montre gousset / bracelet | Instruments de musique: piano, violon, saxo,... | Livres anciens: dictionnaire, BD, missel,... | machine à coudre et poste radio | Meubles et objets anciens: pendule, tableau, sculpture, miroir, luminaire,... | Bijoux or, argent, fantaisie,... | Pièces de monnaies anciennes / Cuivre et étain



CHARLES Anthony | 0484/20 26 78 |