



Programme Arbre en cœur

*Pour que l'enfant puisse grandir,
se découvrir et s'épanouir*

Résultat d'études avec l'Université du Québec à
Trois-Rivières



Ateliers

De l'arbre en cœur

*Dans le cadre du
programme De l'arbre en cœur*

Pourquoi des ateliers de pleine conscience à l'école ?

Manon Jean, enseignante en massothérapie et auteure de trois livres sur la gestion émotionnelle destinés aux enfants, est la fondatrice de l'OSBL **Arbre en cœur**. Depuis 2008, elle offre des ateliers de gestion du stress, des émotions et de l'attention aux enfants de 4 à 11 ans dans les CPE et les écoles primaires. **Elle a ainsi sillonné 10 régions administratives du Québec et touché une cinquantaine d'établissements scolaires et des CPE et depuis 2015, elle offre des ateliers intergénérationnels.** Manon Jean a formé près de 5000 enfants, parents, enseignants et intervenants. **Dès l'automne 2016, elle commencera à donner ses formations et ateliers en France et en Belgique.**



Les ateliers Arbre en cœur s'insèrent dans la philosophie des nouvelles approches psychothérapeutiques que sont la **pleine conscience** (*mindfulness*) et l'acceptation et l'engagement (ACT). Au fil de ses interventions dans le réseau scolaire primaire et les CPE, Manon Jean constate qu'il y a de plus en plus d'enfants présentant des **problématiques** alarmantes, notamment : **trouble de l'humeur, trouble anxieux, trouble de l'attachement, déficit de l'attention, trouble du spectre de l'autisme et divers problèmes de santé physique.**

Ces problèmes sont pour la plupart reliés à un stress excessif. Pour enrayer ce phénomène, qui affecte un nombre croissant de jeunes, le milieu scolaire québécois a exploré jusqu'ici les thérapies cognitivo-comportementales ainsi que les approches psychodynamiques, systémiques, motivationnelles et existentielle-humaniste. Mais on n'a pas encore beaucoup abordé le concept de la pleine conscience. Les **ateliers de pleine conscience** Arbre en cœur présentés en classe ont pour but de favoriser **l'éveil de la conscience, le développement de la confiance et le renforcement de l'estime de soi chez les jeunes. La construction de la confiance en soi est « au cœur » des visées du programme.**

Recherches universitaires sur les ateliers Arbre en cœur

En **2014**, les ateliers Arbre en cœur ont donné lieu à **deux recherches** menées par des **équipes de l'Université du Québec à Trois-Rivières** dans trois écoles primaires*. **L'objectif de ces projets de recherche était d'évaluer les effets des ateliers pédagogiques de gestion du stress, des émotions et de l'attention, donnés par Arbre en cœur, sur le comportement des enfants des classes visitées.** L'hypothèse était que ces ateliers peuvent à la fois diminuer certains facteurs (stress, anxiété et dépression) prédisposant à des troubles de santé mentale et augmenter des facteurs de résilience psychologique et neuropsychologique bénéfiques, tout en outillant l'individu face aux situations anxiogènes et d'isolement. **L'évaluation de l'impact de ces ateliers chez les enfants a contribué à parfaire nos connaissances dans ce domaine et à améliorer les outils pédagogiques.**

La **première étude** visait **l'évaluation des facteurs de stress et de résilience chez les enfants et leur impact neuropsychologique.** Elle a été effectuée dans le cadre d'une recherche doctorale par Jessica Couture Levasseur, chercheure en neuropsychologie à l'UQTR, sous la direction de la docteure Lucie Godbout, professeure au département de psychologie de l'UQTR. Une première analyse des résultats indique une amélioration neuropsychologique, plus précisément en ce qui concerne la flexibilité mentale. Toutefois, les résultats ne démontrent pas de différence significative au niveau des facteurs prédisposant et de résilience. Les résultats devront toutefois être soumis à d'autres analyses statistiques plus spécifiques.

La **seconde recherche** portait sur **l'évaluation du comportement en termes de problèmes d'attention et de comportements agressifs.** Elle a été conduite par Marie-Gabrielle L. Pettigrew, étudiante au baccalauréat en psychologie à l'UQTR, dans le cadre du cours *Activité de recherche en psychologie*, et supervisée par Colette Jourdan-Ionescu, professeure au département de psychologie de l'UQTR. Les résultats de cette étude indiquent qu'une seule classe sur cinq a révélé une diminution (non significative) des problèmes d'attention. **Il s'agit d'une classe où il y avait un engagement plus important de la part de l'enseignante. Cette donnée confirme que la participation des enseignants semble être un facteur non négligeable de l'augmentation de la réussite d'un programme destiné aux enfants.**



* Les écoles St-Paul, Saint-Philippe Mond'ami de Trois-Rivières Commission scolaire chemin du Roy

2015-2016, des données significatives pour Arbre en cœur

En janvier 2015, une **nouvelle recherche** a été lancée par Marie-Gabrielle L. Pettigrew, maintenant doctorante en psychologie à l'**UQTR**, sous la supervision de la professeure Colette Jourdan-Ionescu professeure au département de psychologie de l'UQTR et membre du Laboratoire de recherche en santé mentale et du Groupe de recherche et d'intervention sur l'adaptation psychosociale et scolaire. **Cette recherche a pour but d'évaluer l'influence du programme de pleine conscience *Arbre en cœur* sur les problèmes d'attention, d'anxiété et de comportements agressifs** de 107 élèves du premier cycle du primaire*, répartis dans 6 groupes, dont un groupe contrôle. Les résultats qualitatifs et quantitatifs révèlent que l'anxiété, les problèmes d'attention et les comportements agressifs ont diminué de manière significative chez les élèves ayant participé au programme étalé sur 12 semaines.

Cette étude évaluait dans quelle mesure un programme de relaxation et de pleine conscience peut être **un facteur de protection dans la sphère scolaire en ayant un impact sur l'anxiété, les problèmes d'attention et les comportements agressifs d'élèves au primaire.**

Six enseignantes ont reçu une formation Arbre en cœur d'une durée de trois heures et ont évalué le comportement de leurs élèves respectifs à l'aide du CBCL-TRF avant le début de l'intervention et après celle-ci. L'une de ces classes a servi de groupe contrôle : les élèves n'ont pas participé au programme *Arbre en cœur*, mais leur comportement a été évalué.

Les résultats indiquent, tant pour les élèves de maternelle que pour les élèves de première année, une diminution significative des problèmes d'attention pour les élèves ayant participé au programme.



* École Beauséjour à St-Grégoire Bécancour commission scolaire de la Rivieraine



Concernant les élèves en maternelle, il y a eu également une diminution significative des comportements agressifs. Il est possible que le programme *Arbre en cœur* ait permis de développer chez les élèves une meilleure habileté à exprimer leurs émotions et leurs besoins, limitant ainsi les passages à l'acte agressifs.

Pour les élèves en première année, les résultats ont révélé une diminution significative de l'anxiété souvent suscitée par une impression de perte de contrôle. Ainsi, il semble que l'application des techniques de relaxation et de pleine conscience a permis aux élèves de ressentir une plus grande maîtrise de soi.

Pour les élèves du « groupe contrôle », les moyennes des trois variables à l'étude sont demeurées inchangées au seuil de signification de 5%. Cela nous indique donc, avec une plus grande certitude, que les changements observés dans le comportement des élèves sont dus à leur participation au programme *Arbre en cœur*.

Le second objectif de la recherche était de déterminer **dans quelle mesure les enseignantes répondantes portent ou non de l'intérêt pour l'utilisation du programme *Arbre en cœur***. À la suite de l'analyse du contenu *des* entretiens pré-intervention, **les résultats montrent que les enseignantes croient qu'il serait possible et bénéfique d'implanter ce programme au sein des écoles**, selon la connaissance qu'elles en avaient à ce moment. Les cinq enseignantes dont les ateliers ont eu lieu dans leur classe **ont mentionné leur désir de réutiliser les différents éléments présentés lors des ateliers**. Les résultats des entretiens post-intervention indiquent que les enseignantes sont demeurées convaincues de la pertinence d'utiliser le programme *Arbre en cœur* dans les établissements scolaires. Les cinq enseignantes ayant participé au programme ont rapporté avoir utilisé les exercices du programme. Elles ont d'ailleurs observé, chez leurs élèves, une nette amélioration en ce qui concerne l'expression de leurs émotions et leur capacité à centrer leur attention sur une tâche.

Les résultats de cette recherche ont été présentés par Manon Jean et Marie-Gabrielle L. Pettigrew au 3e congrès mondial sur la résilience.

Formatrice

Diplômée de la Fédération québécoise des massothérapeutes, de MISA (*Massage In Schools Association*) et de l'Académie nationale des réflexologues du Québec, Manon Jean a commencé, dès 1996, à travailler dans le domaine de la santé à titre de massothérapeute et de relaxothérapeute. Aujourd'hui encore, elle est enseignante à la commission scolaire Chemin du Roy en massothérapie (FCSE).

En 2008, elle fonde le programme *Arbre en cœur*. Ce programme unique et novateur vise le mieux-être global des enfants et une meilleure qualité de vie pour eux et leur entourage. Depuis, Manon Jean a mis au point plusieurs ateliers simples et ludiques de relaxation consciente et de pleine conscience favorisant une meilleure gestion émotionnelle chez l'enfant.

Elle est auteure de trois livres publiés aux éditions CARD, productrice de deux séries d'émissions télévisées et auteur de nombreux outils pédagogiques. De plus, elle collabore à des recherches avec l'Université du Québec à Trois Rivières*, afin de mesurer l'impact de son programme auprès des enfants et des enseignants.



Manon Jean est régulièrement sollicitée pour son expertise et agit à titre de conférencière et formatrice agréée. Elle a enseigné son approche à plus de 5000 enfants, parents, intervenants, éducateurs et enseignants au Québec et progresse maintenant sur le continent Européen par la publication de ces livres et ces formations.

* Dr Colette Jourdan-Ionescu, ph D - UQTR

**J'aime
la vie, je rayonne
et je m'épanouis
Valeurs : Bien-être,
amour de soi et
des autres**

**Je respire, je m'accepte
et je grandis. Valeurs :
Le respect de soi
et des autres**

*« Je suis » dans mon corps,
je ressens et je me découvre
Valeurs : La confiance
et l'estime de soi*