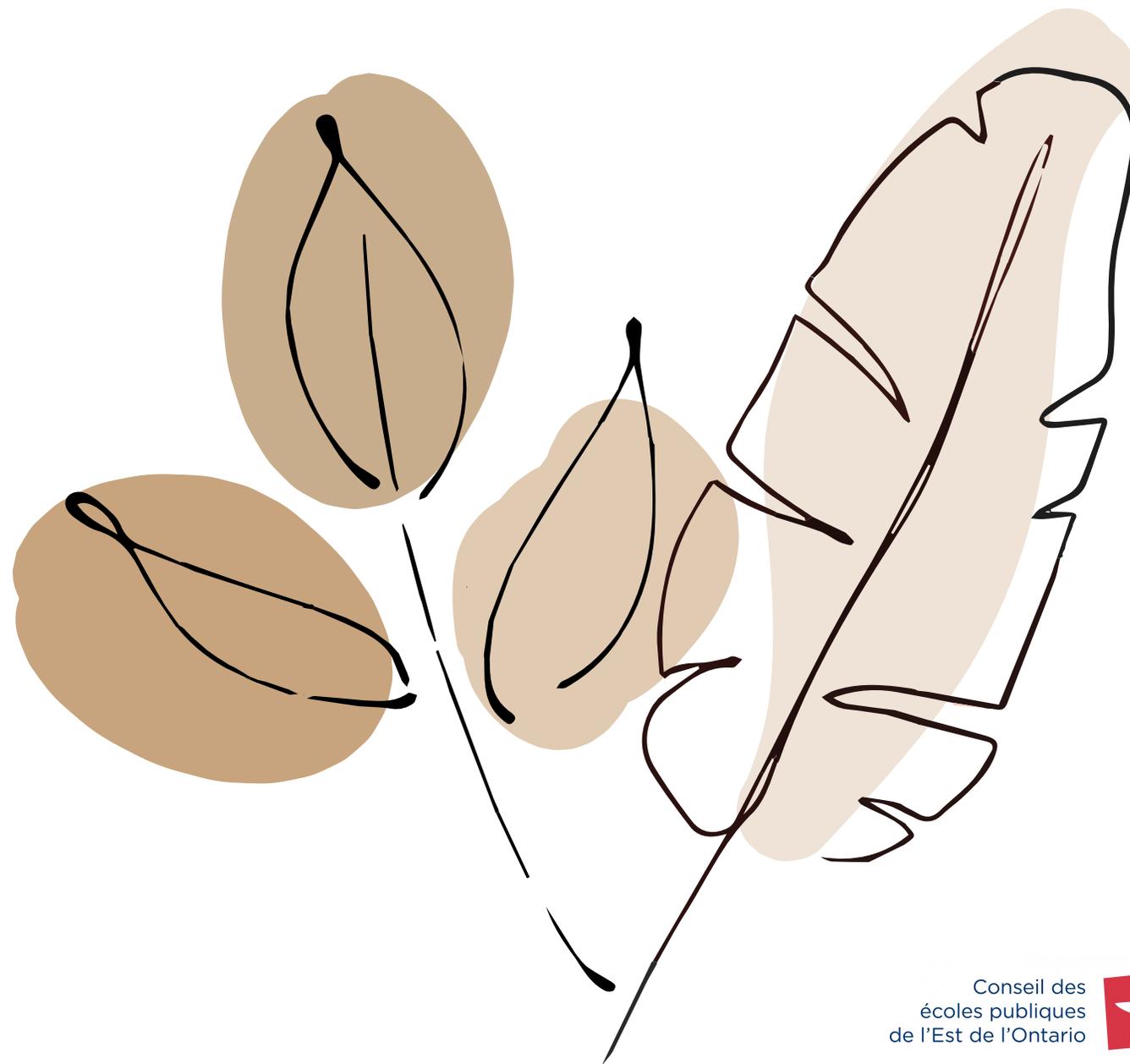


La pleine conscience et
votre cerveau, comment
cette pratique
influence-t-elle le
développement de la
métacognition, de
l'autorégulation et le
contrôle de l'attention?



geneviève.bérubé @cepeo.on.ca
nicole.ngono@cepeo.on.ca
nathalie.joly @cepeo.on.ca



Contenu de la présentation

- 1 Explication des fonctions exécutives et du système limbique.
- 2 Émotions vs Sentiments vs Sensations, est-ce que c'est toute la même chose?
- 3 Comment l'état émotionnel influence les pensées, les comportements et la métacognition/disposition à l'apprentissage
- 4 La connexion entre la neuroplasticité, l'autorégulation, l'attention et la contagion émotionnelle
- 5 La pleine conscience, ses effets et les facteurs qui l'influence
- 6 L'importance de comprendre l'état émotionnel de l'élève

Testons vos connaissances...

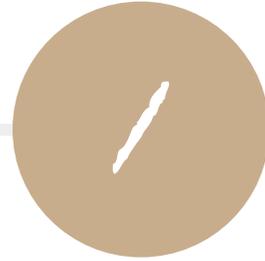


©www.ClipProject.info

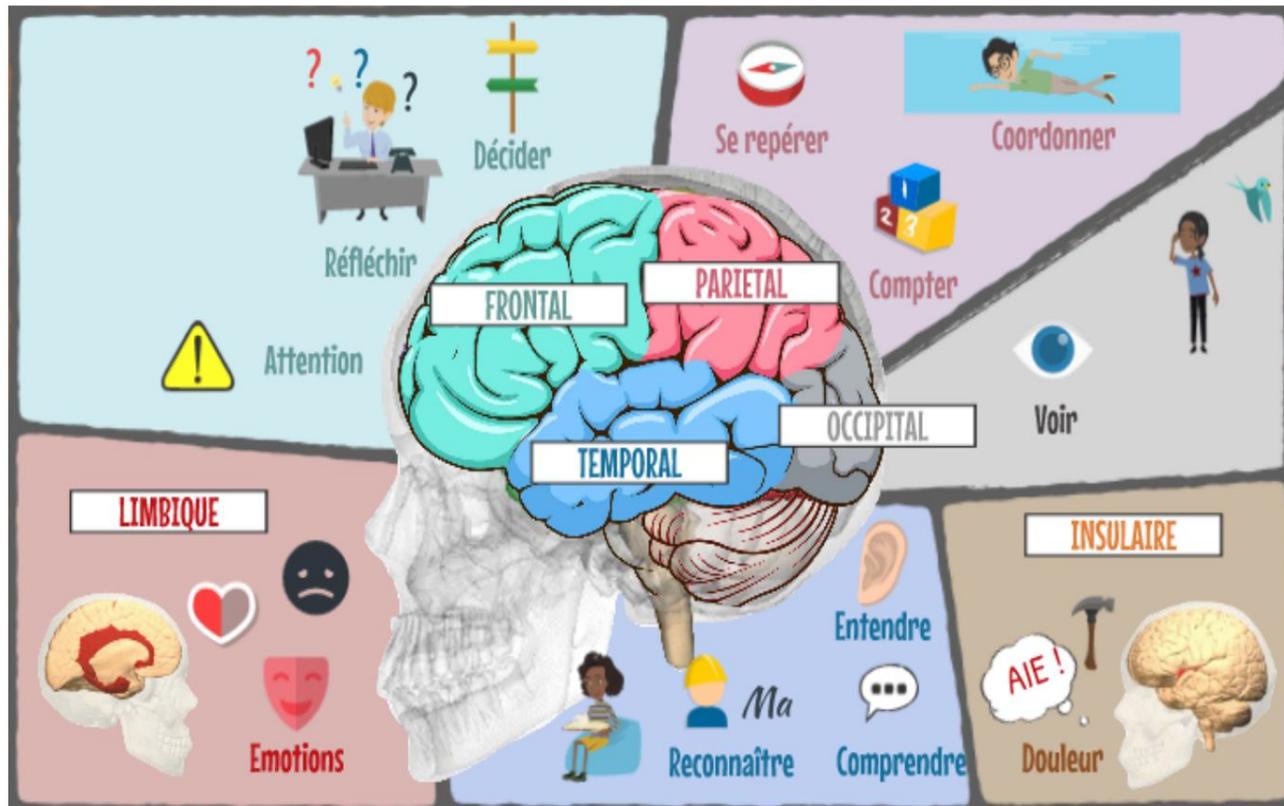
Allez sur [Mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)
entrez le code de vote, **59 80 59 0**



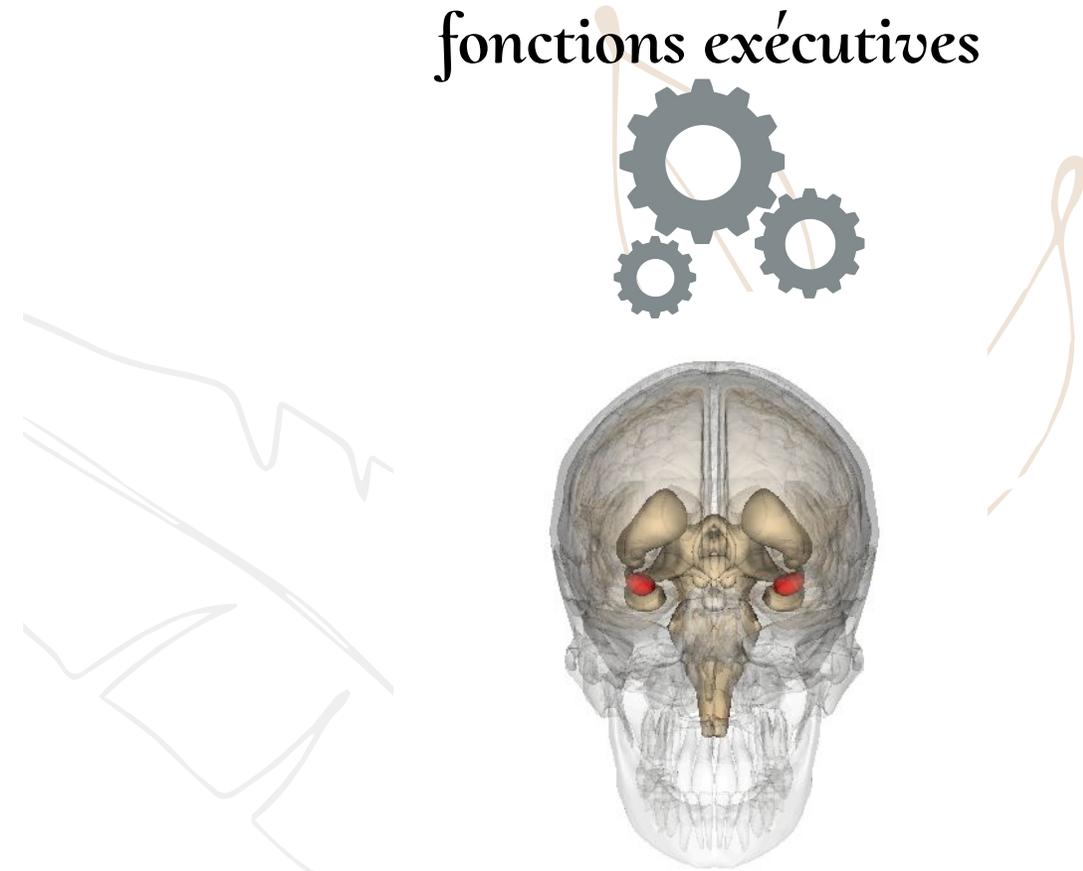
Explication des fonctions exécutives et du système limbique.



LES LOBES DU CERVEAU

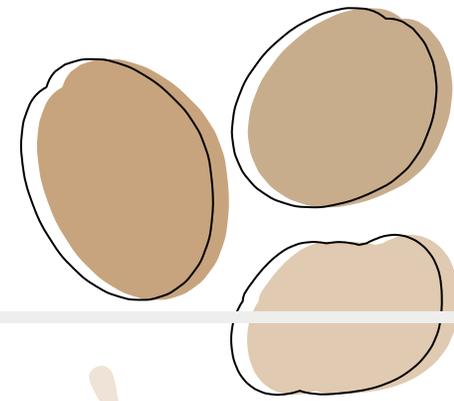


Moteur pour le cortex et les fonctions exécutives



Système limbique

Émotions vs Sentiments vs Sensations, est-ce que c'est toute la même chose?



Les émotions modifient l'expérience corporelle

Étude auprès de 701 sujets réagissant devant des images - Lauri Nummenmaa, 2013

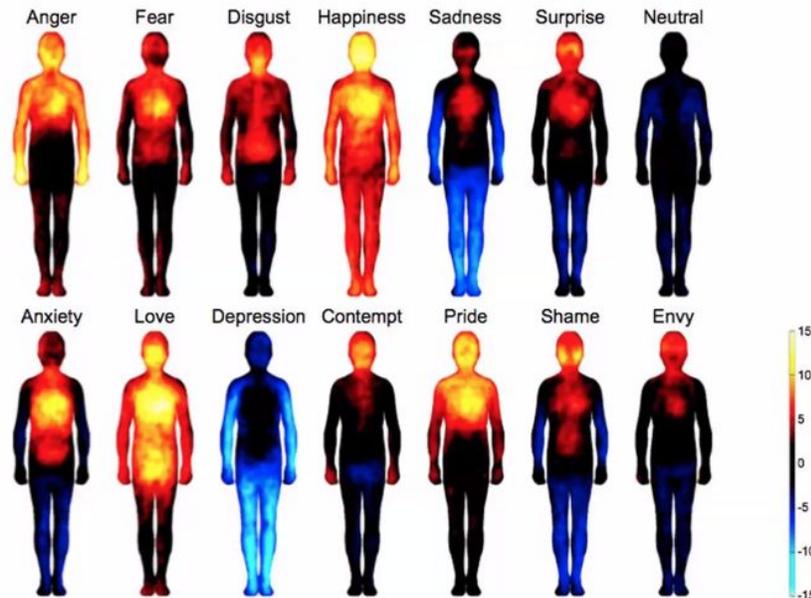
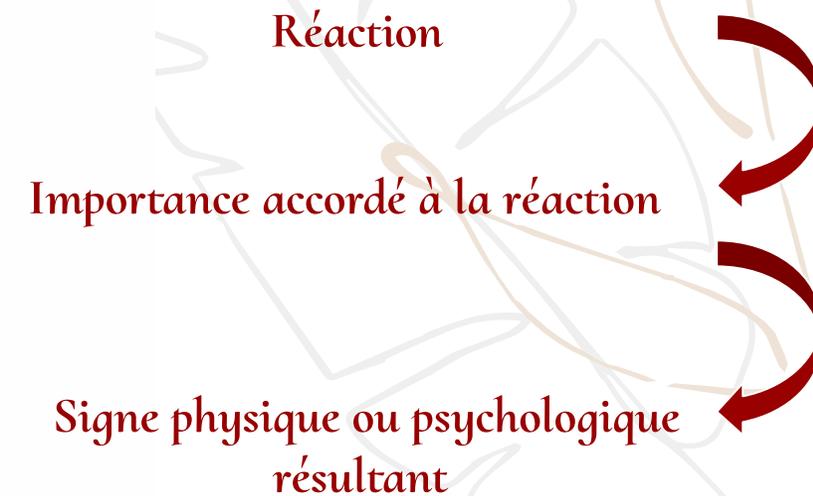


Fig. 2. Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.



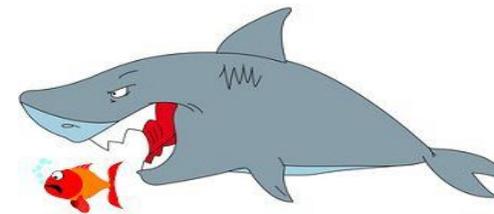
Le stress vs l'anxiété ?



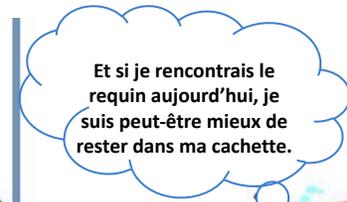
Réaction normale du stress



L'anxiété alors c'est quoi



Stress Response from Immediate Danger!

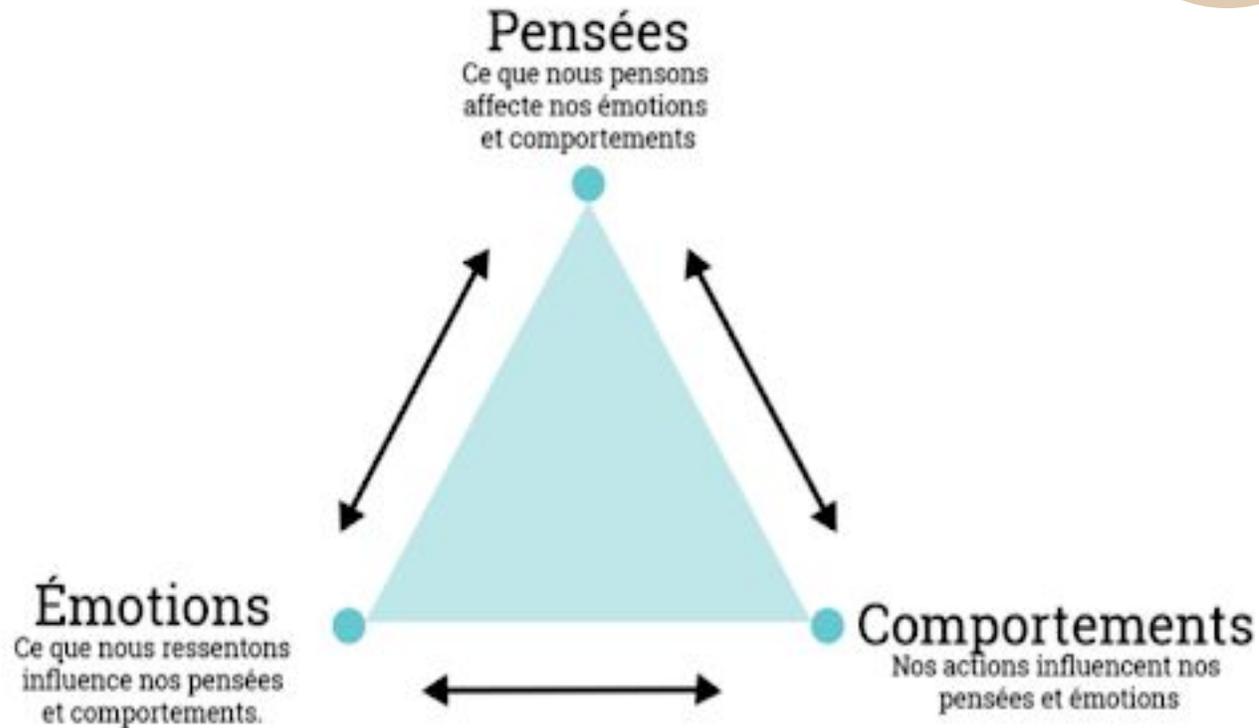


Stress Response just from your Thoughts!

www.gostrengths.com

Comment l'état émotionnel influence les pensées, les comportements et la métacognition/disposition à l'apprentissage

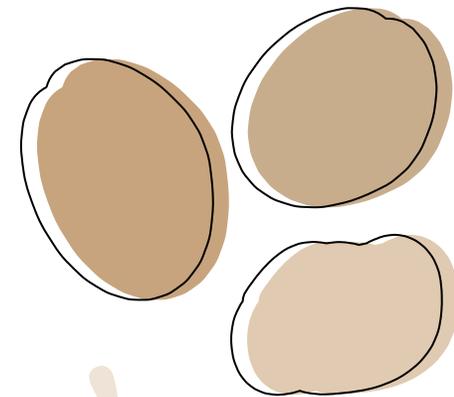
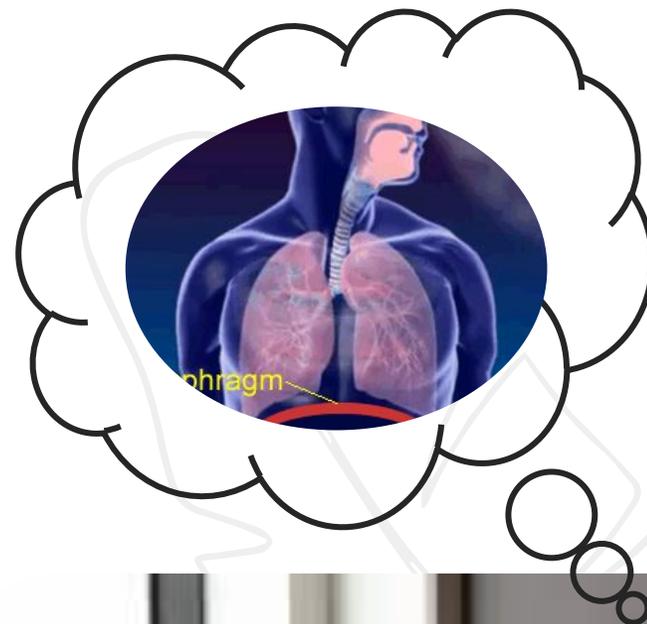
3



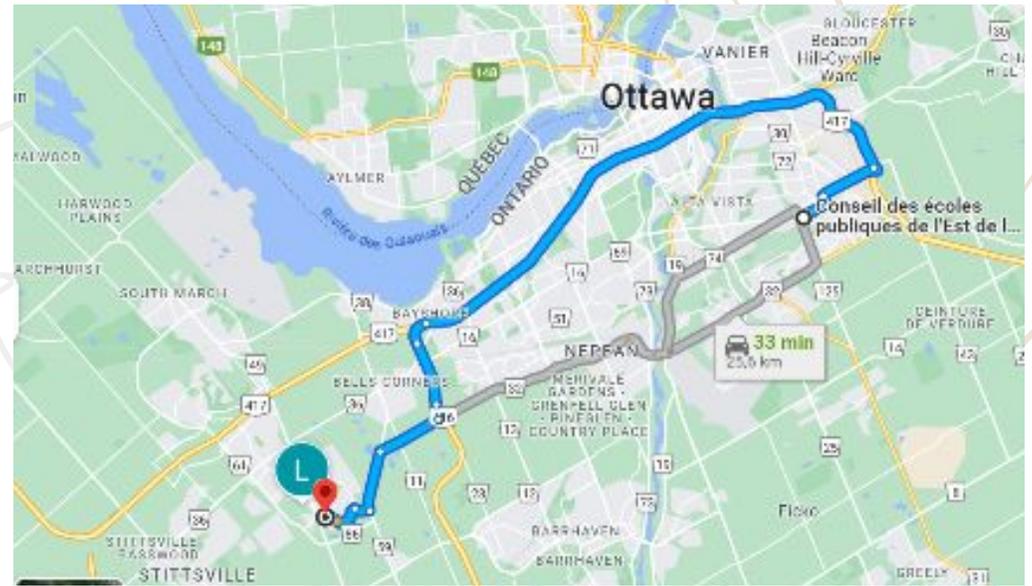
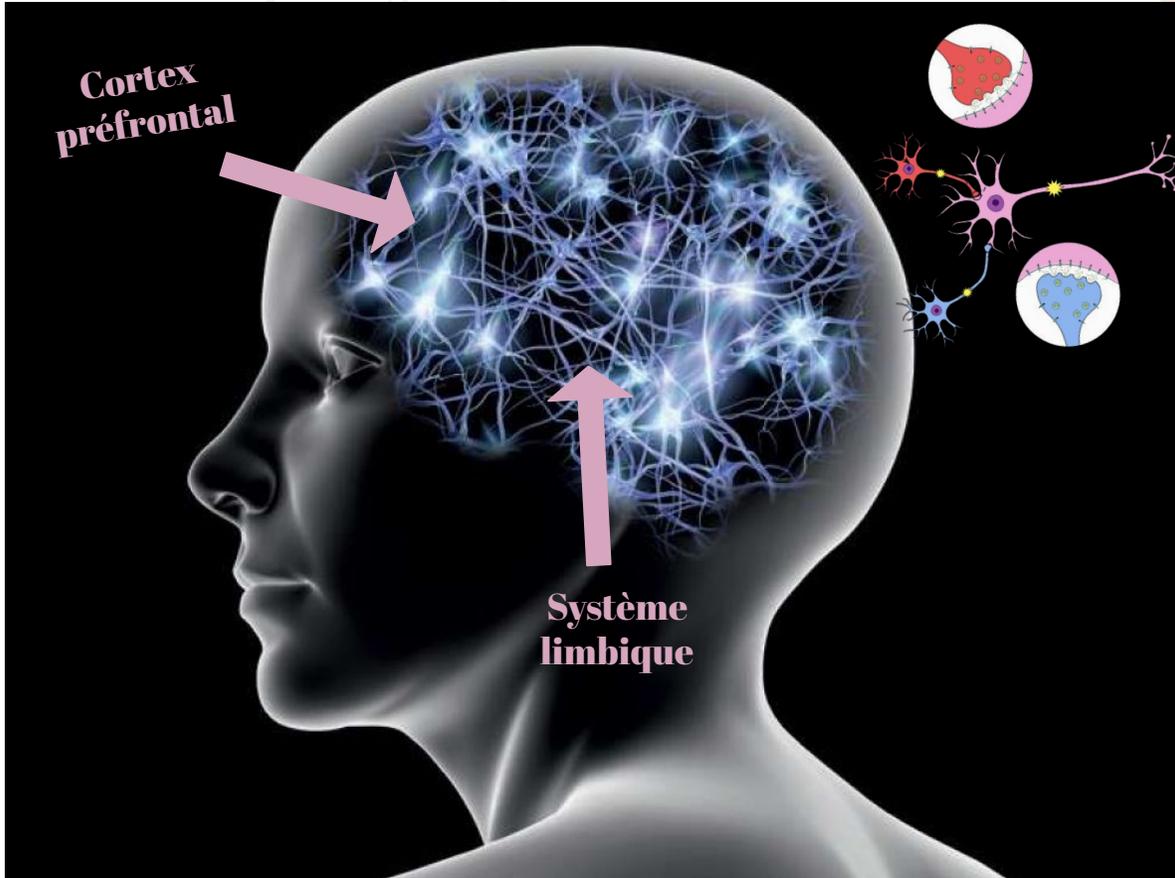
Source: <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2019/09/guidepatientfinal6.pdf>

- Les pensées et les émotions ont une influence bidirectionnelle, ce qui signifie que les émotions influencent les pensées des élèves au sujet d'une situation et que leurs pensées influencent leur réaction émotionnelle à une situation (Clare & Palmer, 2009; Oatley & Johnson-Laird, 2014).
- Comprendre ce phénomène est la première étape dans le développement des compétences nécessaires pour gérer ce cycle, en modifiant la façon dont les élèves réfléchissent aux situations (Webb, Miles & Sheeran, 2012)

Pratique: Pleine conscience en mouvement et en respiration

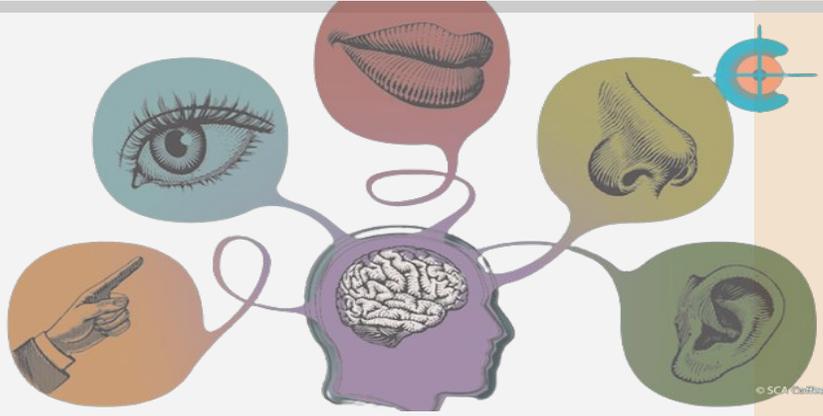


La connexion entre la neuroplasticité, l'autorégulation, l'attention et la contagion émotionnelle



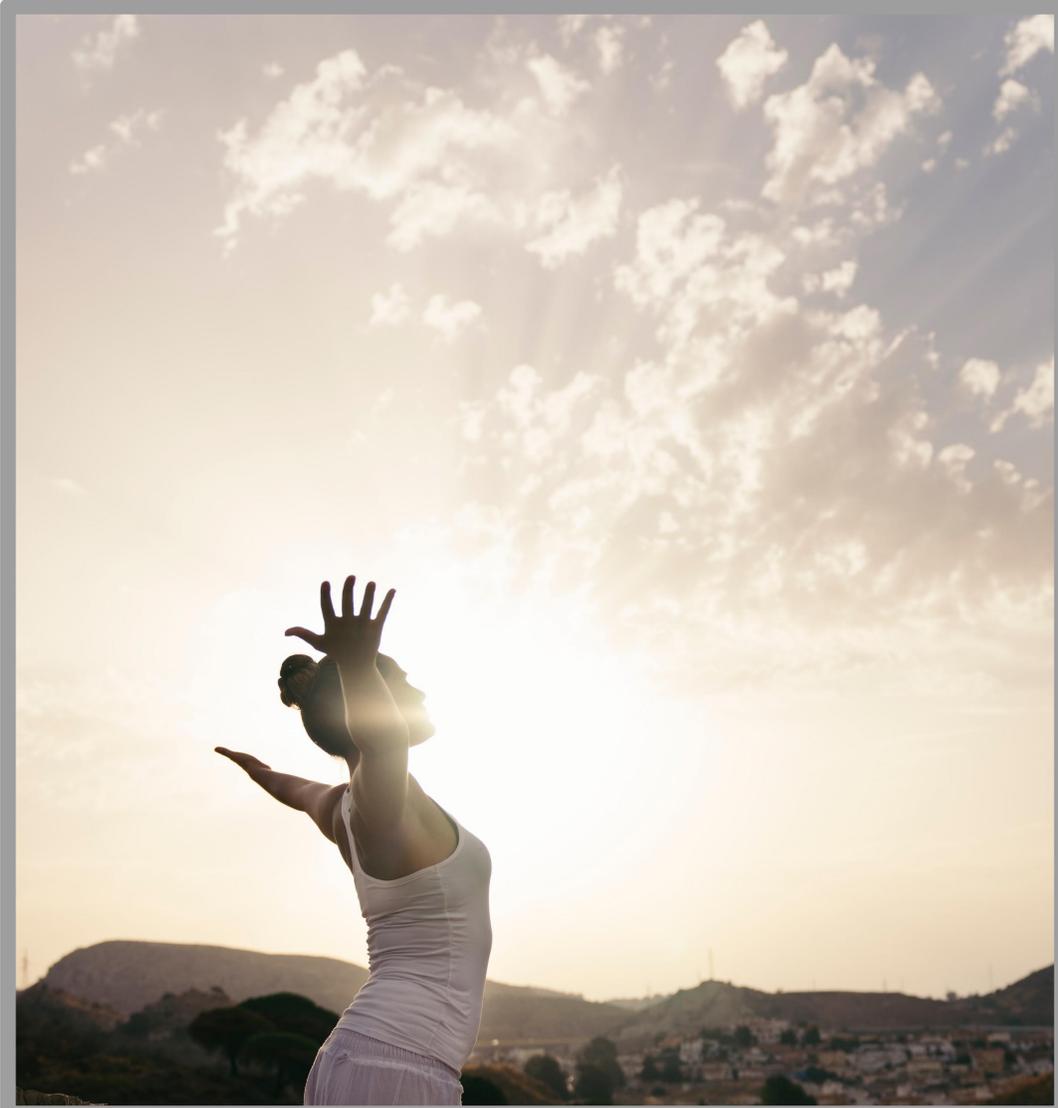


La pleine conscience, ses effets et les facteurs qui l'influence



La pleine conscience, qui consiste à se concentrer pleinement sur ce qui se passe dans le moment présent, est un moyen de se reconnecter à ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi en prêtant attention à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles, sans les qualifier de « bonnes » ou « mauvaises ». Lorsque les émotions et les pensées se bousculent, la pleine conscience peut nous permettre de marquer une pause dans le quotidien et d'être plus à l'écoute de soi-même et de nos besoins. Elle aide à se détendre et à composer avec le stress et la frustration.





Parce qu'elle permet :

- La création de nouvelles **connexions neuronales** (neuroplasticité);
- La baisse de l'activité de l'**amygdale** qui déclenche la réponse au stress et à l'anxiété;
- La réduction du **cortisol** (hormone du stress);
- L'activation du **cortex préfrontal** responsable entre autres de la pensée, la planification, la concentration et la résolution de problèmes.
- L'activation du **système nerveux parasympathique** qui favorise la détente et la relaxation, tout en diminuant la réponse au stress;
- de fournir plus d'**oxygène** au cerveau favorisant l'apprentissage et la concentration;
- D'améliorer le **système cardio-vasculaire** et de stimuler le **système digestif** qui est arrêté en période de stress

Quand pratiquer la pleine conscience ?

- Quand je vis une émotion difficile ou un sentiment agréable intense;
- Quand j'ai de la difficulté à m'endormir;
- Quand je veux retrouver mon calme;
- Quand je me lève le matin ou que je me couche le soir;
- Quand j'ai une évaluation à l'école ou une compétition sportive (avant);
- Quand je dois faire une présentation devant ma classe (avant);
- Quand je suis occupé.e (douche, marche, cuisine, mange, sports, etc).



source: <https://www.esantementale.ca/Canada/La-b-c-de-la-pleine-conscience/index>.

Notre nez est l'organe qui nous permet de capter physiquement toutes les odeurs qui nous entourent grâce aux innombrables terminaisons nerveuses qui s'y trouvent, et qui envoient les informations relatives à ces odeurs à notre cerveau, via le filtre de nos mémoires, de nos perceptions, de notre conscience. Nous saurons ainsi si telle ou telle odeur va nous amener à nous réjouir, à nous nourrir, ou à nous mettre en alerte d'un danger potentiel. Nous pourrions même dire que notre nez est un élément essentiel de notre méditation : pas de nez, pas de respiration, pas de concentration, pas d'air,... ahaha !

source : MaiLanripoche.com

Odorat



Pratiquer: Manger en pleine conscience

*Le goût est un sens qui nous est très familier, que nous exerçons plusieurs fois par jour. Manger est un acte habituel dans notre quotidien, **indispensable pour nous maintenir en bonne santé**. Quand nous prenons le temps de **contempler** un aliment, d'en **découvrir** tous les aspects, la texture, l'odeur, le son, la couleur et la... saveur, nous expérimentons ainsi, ce que vraisemblablement nous savons déjà, que ce sens est en lien avec tous les autres sens. La pleine conscience par le goût est **de prendre le temps de savourer**.*

Goût



L'importance de comprendre l'état émotionnel de l'élève

6

ASÉ

- Reconnaissance et gestion des émotions
- Gestion du stress et adaptation
- Motivation positive et persévérance
- Relations saines
- Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle
- Pensée critique et créative



Pyramide de Maslow



Merçi!

Questions?

Conscience pleine ou pleine conscience?



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario