



## Aperçu de recherche

# Amélioration des compétences adaptatives et du comportement des jeunes enfants par l'entremise de MindUP™

### Objet de la recherche

Dans cette étude comparative, nous avons évalué l'impact de MindUP™ sur les compétences sociales, émotionnelles et comportementales adaptatives des élèves de la maternelle.

Pour réussir à l'école et au-delà, les élèves doivent développer des compétences sociales et émotionnelles ainsi que des habiletés d'apprentissage. Au cours des vingt dernières années, de nombreuses écoles ont mis en œuvre des programmes d'apprentissage social et émotionnel (ASE) et de pleine conscience pour aider les élèves à développer les compétences sociales et émotionnelles dont ils ont besoin.

MindUP™ est un programme ASE basé sur la pleine conscience qui s'est avéré efficace pour développer les compétences sociales et émotionnelles particulièrement auprès des élèves de 3e année et plus. Cependant, peu de chercheurs ont examiné l'impact de MindUP™ auprès des élèves de la maternelle. Cette étude accroît la base de données probantes en étudiant l'impact de MindUP™ sur les jeunes enfants.

### Déroulement de la recherche

L'étude a eu lieu au cours de l'année scolaire 2017-2018 et un total de 584 élèves de la maternelle dans 17 écoles du sud-ouest de l'Ontario ont participé. Dix écoles ont mis en œuvre le programme MindUP™ avec 261 élèves. Les sept autres écoles comprenaient 320 élèves dans un groupe témoin.

### Faits saillants

- MindUP™ est un programme d'apprentissage socioémotionnel basé sur la pleine conscience destiné aux enfants de la pré-maternelle à la 8e année.
- Des études antérieures sur les programmes axés sur la pleine conscience ont montré des résultats positifs pour les élèves, mais peu ont évalué les résultats avec de jeunes enfants.
- Dans cette étude, les chercheurs ont examiné les impacts de MindUP™ chez les élèves de la maternelle à travers cinq mesures des résultats psychosociaux et comportementaux.
- Les élèves qui ont reçu MindUP™ se sont améliorés dans les cinq domaines, démontrant une augmentation des capacités d'adaptation et moins de problèmes de comportement.
- Les résultats suggèrent que la programmation MindUP™ peut aider les jeunes enfants à développer des compétences sociales, émotionnelles et cognitives positives..

Les enseignants du groupe d'intervention ont reçu une formation MindUP™ et mis en œuvre la programmation MindUP™ dans leurs salles de classe. Les enseignants du groupe témoin ont suivi leurs pratiques habituelles en classe pour répondre aux attentes du programme régulier.

Les enseignants des deux groupes (groupes d'intervention et témoin) ont évalué le comportement de leurs élèves au début et à la fin de l'année scolaire à l'aide de deux mesures: (1) le système d'évaluation du comportement de l'enfant – 3e édition sur le questionnaire de l'enseignant (BASC-3 TRS) et (2) l'inventaire des comportements liés aux fonctions exécutives - version préscolaire et enfant (BRIEF-P; BRIEF-2).

Les chercheurs ont analysé les données pour mesurer et comparer le fonctionnement des élèves dans les cinq domaines suivants: (1) symptômes comportementaux (2) problèmes d'internalisation (3) problèmes d'externalisation (4) compétences adaptatives et (5) fonctionnement exécutif.

### Principales constatations

Dans l'ensemble, les élèves qui ont participé au programme MindUP™ ont démontré une amélioration notable dans les cinq domaines de résultats.

Plus précisément, les chercheurs ont découvert

- une réduction des problèmes de comportement (mesurés à l'aide des évaluations d'hyperactivité, d'agressivité, de dépression, d'attention, de comportements atypiques et de comportement de retrait)
- une réduction des problèmes d'externalisation (mesurés à l'aide des évaluations d'hyperactivité, d'agressivité et de problèmes de conduite)
- une réduction des problèmes d'internalisation (mesurés à l'aide des évaluations d'anxiété, de dépression et de somatisation)
- une augmentation des compétences adaptatives (y compris des mesures de l'adaptabilité, de la communication fonctionnelle, des habiletés sociales et d'apprentissage), et
- une réduction des déficits du fonctionnement exécutif (y compris des mesures de la capacité à initier, planifier/organiser, surveiller, détourner l'attention et contrôler les émotions).

Alors que le groupe d'intervention et celui de témoin se sont améliorés en matière de compétences adaptatives et de fonctionnement exécutif, le groupe d'intervention s'est amélioré beaucoup plus vite. Parmi les cinq résultats, MindUP™ a eu le plus grand impact sur la réduction des déficits du fonctionnement exécutif. Cette constatation est cohérente avec des recherches antérieures qui ont trouvé des impacts semblables chez les élèves plus âgés qui ont reçu la programmation MindUP™.

L'étude a montré qu'il n'y avait aucune différence dans les résultats entre les garçons et les filles, ce qu'ils peuvent bénéficier à parts égales de la programmation MindUP™.

## Utilisation des résultats de la recherche

Les résultats de cette étude suggèrent que les interventions ASE basées sur la pleine conscience, comme MindUP™, peuvent améliorer les résultats sociaux, émotionnels et comportementaux des jeunes enfants au cours de leurs premières années d'école.

Nos résultats s'ajoutent aux preuves existantes montrant des résultats positifs pour les élèves plus âgés qui participent au programme MindUP™ et étendent les preuves pour démontrer des résultats positifs chez les élèves plus jeunes.

## Article de recherche initial

Pour une description complète de la recherche et de ses résultats, veuillez consulter l'article de recherche intégral:

Crooks, C.V., Bax, K., Delaney, A., Kim, H., Shokoohi, M. Impact of MindUP Among Young Children: Improvements in Behavioral Problems, Adaptive Skills, and Executive Functioning. *Mindfulness* 11, 2433–2444 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01460-0>

## Auteurs

**Claire V. Crooks**, professeure et directrice du Centre for School Mental Health, faculté d'éducation, Université Western.

**Karen Bax**, professeure adjointe et directrice du Mary J. Wright Research and Education Centre, faculté d'éducation, Université Western.

**Andrea Delaney**, gestionnaire de projet, Centre for School Mental Health, faculté d'éducation, Université Western.

**Haesoo Kim**, candidate à la maîtrise, faculté d'éducation, Université Western.

**Mostafa Shokoohi**, boursier postdoctoral, Dalla Lana School of Public Health, Université de Toronto.

**Mots-clés:** apprentissage socioémotionnel • pleine conscience • écoles • petite enfance • fonction exécutive

**À propos de ce résumé:** Ce résumé a été rédigé par Lynn Dare, Ph. D., professeure adjointe en recherche, Université Western.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le Centre for School Mental Health de l'Université Western, rendez-vous sur le site [www.csmh.uwo.ca](http://www.csmh.uwo.ca)

---

## Pour en savoir plus sur about MindUP™

Rendez-vous sur le site

<https://www.csmh.uwo.ca/research/mindup.html>

## Financement

Cette recherche a été financée par une subvention accordée à l'auteure principale par l'Agence de la santé publique du Canada.

## Remerciements

Nous tenons à remercier Terry Spencer, Sandra Savage, et tous les enseignants qui ont appuyé cette recherche.