

ellicom
LIVRE BLANC

Optimisation des performances de votre apprenant :

application des pratiques de pleine conscience
dans l'industrie de l'apprentissage en ligne

Christina Jurges, Ph. D.

A man with glasses is lying down, looking upwards. Overlaid on his head is a glowing, translucent brain with various colored nodes and lines, suggesting neural activity or learning. The background is dark and textured, resembling a night sky or a close-up of a surface.

reboot
LABORATOIRE
D'APPRENTISSAGE

A decorative graphic in the bottom right corner featuring a yellow circle and a pink polka-dot pattern.

I Résumé

De nombreuses entreprises et organisations cherchent des moyens d'offrir des formations efficaces aux membres de leurs équipes. Les milieux de travail actuels sont confrontés à de nouveaux défis occasionnés par un niveau de stress accru chez les travailleurs. L'employé en tant qu'apprenant doit être placé au centre de nos préoccupations lorsqu'il s'agit de créer un environnement propice à l'apprentissage. Mais à quoi exactement ressemble un environnement idéal pour l'apprentissage et comment peut-on le créer ?

Ce livre blanc explorera le lien entre le stress et la qualité de l'expérience de l'apprenant. En relevant les dernières tendances et les derniers développements à ce chapitre, nous pourrions examiner les différentes façons dont les divers types de stress influencent l'état d'esprit et la performance des apprenants. Nous explorerons ensuite les options et les théories qui favorisent la création d'un état d'esprit propice à l'apprentissage, c'est-à-dire un état d'esprit qui permet de réduire le stress et d'améliorer l'attention et la rétention des connaissances chez les apprenants. Ce livre blanc donne un aperçu de la définition et des effets de l'« apprentissage conscient » (mindful learning), en plus de souligner son importance et ses caractéristiques innovantes dans l'industrie de l'apprentissage en ligne à l'ère de la 4^e révolution industrielle.

Table des matières

Résumé	2
Énoncé du problème	4
Effets du stress sur les capacités cognitives et la rétention des connaissances.....	5
Tendances dans la recherche sur la pleine conscience et l'apprentissage.....	7
Pratiques de réduction du stress en milieu clinique	9
Arguments en faveur des solutions d'apprentissage conscient.....	10
Reminder ellicom – antidote pour un « esprit fermé »	11
Conscience.....	12
Engagement	12
Flexibilité.....	12
Apprenants et apprentissage en meilleure santé	13
Conclusion.....	13
References	13
Par auteur.....	14
Auteur inconnu	14

I Énoncé du problème

Selon un article publié par la Mayo Clinic sur le stress en milieu de travail, « le stress peut être extrêmement drainant, mais il pourrait en être tout autrement¹ ». Le personnel de la Mayo Clinic propose d'adopter les mesures suivantes pour réduire le stress : prendre des pauses, trouver un exutoire et prendre soin de soi². Il ajoute que « souvent, la meilleure façon de faire face au stress est de trouver un moyen de changer les circonstances qui en sont la cause³ ».

Cette idée de changer les circonstances génératrices de stress nous amène à nous demander comment on peut définir et analyser ces circonstances. Dans les pages qui suivent, nous examinerons les effets du stress sur l'activité cérébrale, la mémoire de travail et la capacité cognitive de l'apprenant.

Dans un deuxième temps, nous examinerons les trois caractéristiques de l'apprentissage conscient (sensibilisation, engagement et flexibilité⁴) et nous définirons les outils et les pratiques qui peuvent nous aider à créer un environnement novateur, dont les bases solides nous permettront de mettre au point une expérience d'apprentissage plus saine et plus efficace.

1 MAYO CLINIC (2019), « Coping with stress: workplace tips », [En ligne], <<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/coping-with-stress/art-20048369>> (page consultée le 7 juillet 2019) [traduction]

2 Ibidem

3 Ibidem

4 PISCAYANTI, Kadek Sonia (2018), « The power of mindful learning in professional development course », SHS Web of Conferences, [En ligne], vol. 42, <<https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>>, page consultée le 8 octobre 2019. [traduction]

Effets du stress sur les capacités cognitives et la rétention des connaissances

Selon un article publié par le Département de psychologie de l'Université de Californie à Davis, « les fonctions cérébrales essentielles, telles que la mémoire de travail, l'inhibition et la flexibilité cognitive, font partie intégrante de la vie quotidienne. De plus en plus de recherches suggèrent que le stress aigu peut altérer ces fonctions⁵ ». La mémoire de travail et la flexibilité cognitive sont des aspects clés de l'apprentissage. Ils ont une incidence sur la rétention des connaissances de l'apprenant, ainsi que sur sa capacité à obtenir de bons résultats lors des jeux-questionnaires et des tests de connaissances. Dans ce contexte, les psychologues Grant Shields, Matthew Sazma et Andrew Yonelinas définissent les fonctions cérébrales essentielles comme des « processus cognitifs supérieurs qui permettent de poser des actions pensées à l'avance et orientées vers un but⁶. » Ils définissent en outre les trois fonctions cérébrales de base comme suit : « La mémoire de travail fait référence à la capacité de garder des informations en tête et de mettre à jour/intégrer le contenu actuel avec de nouvelles informations [...], l'inhibition fait référence à la capacité d'inhiber les pensées ou les réponses prépotentes afin, d'une part, de s'occuper sélectivement des informations pertinentes aux tâches à effectuer et, d'autre part, de poser des actions orientées vers un but plutôt que des actions routinières, [...] [tandis que] la flexibilité cognitive fait référence à la capacité de passer avec flexibilité d'un mode de pensée ou de règles cognitives à un autre⁷. » En résumé, l'article conclut que « la mémoire de travail et la flexibilité cognitive sont altérées par le stress⁸ ».

Parmi les variables importantes à prendre en considération, notons le fait que le stress n'est pas toujours synonyme de stress, et que celui-ci devrait être divisé en « différentes formes ayant des effets uniques. Il y a une distinction fondamentale entre le stress aigu, qui fait référence à l'apparition récente et transitoire d'un seul facteur de stress, et le stress chronique, qui fait référence à une difficulté permanente à laquelle l'individu fait face et qui peut être ou non une menace ou une présence constante dans sa vie⁹ ». Bien que le stress chronique puisse être considéré comme un facteur important en ce qui concerne la performance et les capacités globales de l'apprenant, nous nous concentrerons dans ce livre blanc sur le stress aigu immédiat que peuvent vivre les apprenants, de même que sur la façon dont les facteurs de stress déclenchent une réaction dans notre corps. Comme le précise l'article cité précédemment, l'une des réactions typiques au stress est ce qu'on appelle la réponse « combat-fuite », qui déclenche la libération d'« hormones surrénaliennes, telles que le cortisol, [qui mobilisent alors] les réserves énergétiques du corps afin de fournir l'énergie nécessaire pour faire face au facteur de stress actuel¹⁰ ». En résumé, lorsqu'il est exposé à un stress aigu, le cerveau déplace son attention afin de mieux composer avec l'agent stressant : « Il est donc généralement admis que le stress réaffecte les ressources limitées du contrôle cérébral pour faire face à l'agent stressant en question; les ressources cognitives normalement consacrées à la mémoire de travail et à la flexibilité cognitive seraient redirigées vers une attention sélective [...] afin d'améliorer la capacité à se concentrer sur l'agent stressant actuel¹¹. »

5 SHIELDS Grant S., MATTHEW A. SAZMA et ANDREW P. YONELINAS (2016), « The Effects of Acute Stress on Core Executive Functions: A Meta-Analysis and Comparison with Cortisol », Département de psychologie, Université de Californie à Davis, [En ligne], <https://www.researchgate.net/publication/304618230_The_Effects_of_Acute_Stress_on_Core_Executive_Functions_A_Meta-Analysis_and_Comparison_with_Cortisol>, page consultée le 9 septembre 2019. [traduction]

6 Ibidem

7 Ibidem

8 Ibidem

9 Ibidem

10 Ibidem

11 Ibidem

Une autre étude, cette fois publiée par l'Université de Californie à Irvine, confirme la thèse selon laquelle le stress affecte l'apprentissage et la mémoire : « On sait qu'un stress qui dure des semaines voire des mois peut nuire à la communication cellulaire dans la région du cerveau responsable de la mémoire et de l'apprentissage. Les chercheurs ont identifié que le stress à court terme a le même effet¹². » En plus du cortisol, les experts ont identifié une autre façon dont le corps réagit au stress à court terme. Cette réaction a un impact sur l'apprentissage et la mémoire : « Des molécules sélectives activées par le stress aigu, appelées hormones corticotropes, perturbent le processus par lequel le cerveau collecte et stocke les souvenirs¹³. » Maintenant que nous savons que le stress altère notre flexibilité cognitive¹⁴, qu'est-ce que cela signifie concrètement pour nos apprenants ?

La mémoire est un facteur clé de l'apprentissage. Elle permet à l'apprenant non seulement de créer des connexions et des liens mentaux entre les éléments du matériel disponible au moment de l'apprentissage, mais elle assure également la rétention des connaissances une fois qu'un cours est terminé. Sur le plan scientifique, nous devons tenir compte des différents types de mémoire, comme la mémoire à court terme, la mémoire de travail et la mémoire à long terme. « La mémoire à court terme renvoie à la capacité de stocker de petites quantités d'informations pour une durée limitée », tandis que « la mémoire de travail, similaire à la mémoire à court terme, a trait à la capacité de stocker temporairement des informations afin de pouvoir les manipuler dans le but d'effectuer des tâches complexes, comme le raisonnement¹⁵. » La mémoire à long terme renvoie pour sa part à la capacité de stocker une quantité illimitée d'informations sur de longues périodes de temps, allant de quelques jours à plusieurs années, alors que « la mémoire explicite inclut la mémoire qui nous permet de nous souvenir d'un événement spécifique [...] ou de diverses informations sur le monde, telles que la définition de la mémoire explicite¹⁶ ».

Un autre élément important à considérer dans le contexte de l'apprentissage et des fonctions cérébrales est l'attention. Cette dernière désigne le « processus par lequel la concentration est focalisée sur un point d'intérêt. [...] Lorsque nous sommes confrontés à un haut niveau d'anxiété, un biais au niveau de la mémoire conceptuelle est produit par le stimulus négatif¹⁷. » Les résultats des recherches résumés ci-dessus montrent que le stress peut avoir un effet négatif sur les principaux facteurs responsables d'une expérience d'apprentissage de grande qualité – du déclenchement d'une réponse « combat-fuite » causée par un stress aigu aux conséquences négatives de ce dernier sur la mémoire à court, à moyen et à long terme et sur la mémoire de travail, en passant par l'interférence avec la capacité d'attention de l'apprenant. L'influence négative de tous ces facteurs doit donc se traduire par une mauvaise expérience d'apprentissage globale de l'apprenant principalement attribuable à un manque de concentration, à une faible flexibilité cognitive, à une rétention des connaissances considérablement réduite, à une capacité inférieure à la normale à créer des liens et à comprendre un sujet, de même qu'à une rétention des connaissances fortement diminuée.

Dans l'ensemble, cela peut entraîner une diminution de la motivation et du plaisir de l'apprenant, en plus de mettre en lumière un problème financier lorsqu'il s'agit de comparer l'investissement initial d'une entreprise dans des formations pour ses employés avec les résultats réels et les avantages attendus.

12 Université de la Californie à Irvine (2008), « Short-term Stress Can Affect Learning and Memory », [En ligne], <<https://www.science-daily.com/releases/2008/03/080311182434.htm>>, page consultée le 23 septembre 2019. [traduction]

13 Ibidem

14 SHIELDS Grant S., Matthew A. SAZMA et Andrew P. YONELINAS (2016), « The Effects of Acute Stress on Core Executive Functions: A Meta-Analysis and Comparison with Cortisol », Département de psychologie, Université de Californie à Davis, [En ligne], <https://www.researchgate.net/publication/304618230_The_Effects_of_Acute_Stress_on_Core_Executive_Functions_A_Meta-Analysis_and_Comparison_with_Cortisol>, page consultée le 9 septembre 2019. [traduction]

15 Wikipédia, « Effects of stress on memory », [En ligne], <http://en.wikipedia.org/wiki/Effects_of_stress_on_memory>, page consultée le 24 septembre 2019. [traduction]

16 Ibidem

17 Ibidem

Tendances dans la recherche sur la pleine conscience et l'apprentissage

Dans leur ouvrage de recherche intitulé *Mindful Learning*, les professeurs Craig Hassed et Richard Chambers décrivent la pratique de l'apprentissage conscient comme « une approche éducative dite de l'intérieur vers l'extérieur au moins aussi vieille que les anciens Grecs. La “méthode socratique”, ou l'approche dialectique, était directement liée à elle. Si nous examinons ouvertement et objectivement ce que nous avons devant en posant les bonnes questions, nous découvrirons par nous-mêmes comment les choses sont réellement, et non pas comment on nous a dit qu'elles étaient. L'apprentissage conscient est tout à fait sympathique à cette approche curieuse¹⁸. » Craig Hassed et Richard Chambers décrivent en outre l'apprentissage fondé sur la pleine conscience comme « un apprentissage de l'intérieur, une “extraction”; une approche sous-tendue par la conscience et l'ouverture¹⁹ ». Selon eux, on peut simplement définir la pleine conscience comme « une discipline mentale visant à parfaire notre attention », discipline qui comprend (entre autres) le fait de « tourner son esprit vers le moment présent », de « travailler sur la maîtrise de soi », de « favoriser l'ouverture et l'acceptation » et de « cultiver la quiétude²⁰ ».

Sur le plan scientifique, Craig Hassed et Richard Chambers mettent l'accent sur le lien entre la pleine conscience et la neuroplasticité : « Le cerveau modifie ses connexions et crée en fait de nouvelles cellules en réponse à ce que nous expérimentons et pratiquons. Cela signifie qu'une pratique comme celle de la pleine conscience, par laquelle nous entraînons systématiquement notre attention à rester dans le présent et à ne pas réagir, peut littéralement remodeler notre cerveau de manière à améliorer notre concentration, notre mémorisation et notre apprentissage, de même que le contrôle de nos émotions, de nos comportements, de notre raison et de notre pensée abstraite²¹. » La pleine conscience favorise en outre ce qu'on appelle « l'apprentissage profond », c'est-à-dire l'apprentissage « principalement motivé par l'intérêt, l'engagement personnel et le plaisir plutôt que par le stress²² », par rapport à l'apprentissage basé sur « l'accomplissement », qui est quant à lui « basé sur la compétition » et « l'obtention des meilleures notes possible, que le matériel soit intéressant ou non²³ ».

Les pratiques de pleine conscience peuvent aider l'apprenant à entrer dans un espace de rendement optimal appelé « la zone ».

Selon une étude mentionnée par Craig Hassed et Richard Chambers, l'ajout de pratiques de pleine conscience à l'expérience d'apprentissage produit deux effets majeurs : « L'attention est moins dirigée vers les angoisses, les peurs, les ruminations et les inquiétudes; on observe une réduction du stress et l'émergence d'un sentiment de calme intérieur.

18 HASSED, Craig et Richard CHAMBERS (2014). *Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning*, Exisle Publishing, p. 1. [traduction]

19 Ibidem

20 Idem, p. 6.

21 Idem, p. 34.

22 Idem, p. 36.

23 Ibidem

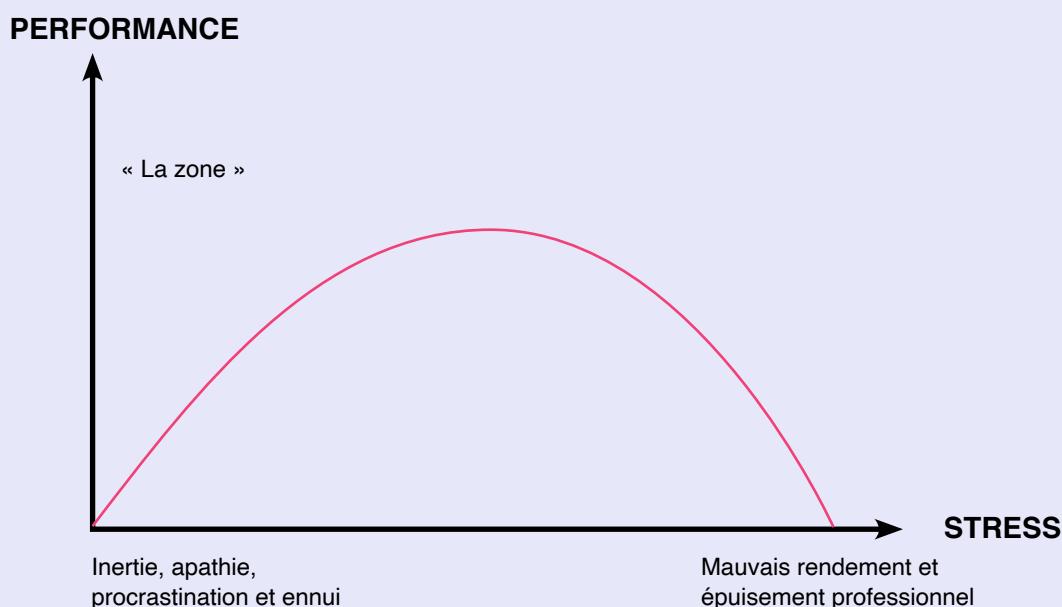
Deuxièmement, le fait d'être concentrés sur une tâche signifie que nous sommes alertes et réceptifs à ce que nous avons devant nous. [...] Plus les enseignants amélioreraient leur pleine conscience, plus ils afficheraient de bons résultats en matière de symptômes psychologiques, d'épuisement professionnel et de capacité de concentration²⁴. »

Dans leur étude pilote²⁵ sur l'impact de la pleine conscience sur les capacités mentales, menée auprès d'un groupe de collégiens, Kiyomi Yamada et Tara Victor utilisent le terme MAPs (mindful awareness practices) pour désigner les pratiques de pleine conscience. Leur travail a révélé ceci :

« Plus de 70 % des participants étaient “tout à fait d'accord” ou “d'accord” pour dire que les MAPs les ont aidés à “diminuer la tension dans leur corps”, [...] à “prendre davantage conscience de l'importance de prendre soin d'eux pour apprendre”, à “cultiver leur tranquillité d'esprit” et à “améliorer leur capacité d'écoute attentive”. En outre, plus de 81 % des élèves du groupe de la pleine conscience étaient “tout à fait d'accord” ou “d'accord” pour dire que les MAPs contribuent à la création d'un environnement d'apprentissage positif²⁶ [...] ». »

Diagram 1 :

La courbe stress-performance de Yerkes et Dodson



Source : HASSED, Craig et Richard CHAMBERS (2014). Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning, Exisle Publishing, p. 39.

24 HASSED, Craig et Richard CHAMBERS (2014). Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning, Exisle Publishing, p. 40. [traduction]

25 YAMADA Kiyomi et Tara Victor (2012), « The Impact of Mindful Awareness Practices on College Student Health, Well-being and Capacity for Learning: a pilot study », Département de psychologie, California State University Dominguez Hills, [En ligne], vol. 11, no 2, <<http://dx.doi.org/10.2304/plat.2012.11.2.139>>, page consultée le 10 octobre 2010. [traduction]

26 Ibidem

Pratiques de réduction du stress en milieu clinique

Dans son protocole de recherche intitulé *A Brief Mindfulness-Based Intervention to Prevent Burnout Syndrome in Intensive and Palliative care Providers*²⁷, le réseau de soins de santé Northwell Health (North Shore LIJ) examine les effets de courtes séances de méditations pleine conscience sur la prévention et la réduction de la souffrance morale et du syndrome d'épuisement professionnel, « des problèmes importants chez les professionnels de la santé²⁸ ». L'examen de l'impact négatif du stress dans les environnements où la pression est forte est un élément clé pour comprendre les défis physiques et mentaux auxquels font face les employés : « L'épuisement professionnel peut conduire à une incapacité de s'adapter à son environnement de travail et à la manifestation d'attitudes négatives envers son travail, ses collègues et ses patients²⁹. »

Les auteurs du protocole considèrent la réduction du stress grâce à la pleine conscience comme un moyen d'« intervention efficace pour réduire la détresse morale³⁰ ». Au cours de leur étude, le personnel du réseau de soins de santé Northwell Health a invité des patients à utiliser une application de méditation en réalité virtuelle qui plonge les utilisateurs dans des paysages extérieurs incluant des montagnes, un lac, une plage et une prairie, avec une narration et une bande sonore en option.

Reconnaître et contrer l'épuisement professionnel potentiel des personnes qui travaillent dans des environnements où la pression est forte et où les activités se déroulent à un rythme effréné est un élément important non seulement dans la quête du bien-être global des employés, mais aussi dans la lutte contre la détresse morale. En se basant sur les recherches et les savoir-faire actuels, le réseau Northwell Health avance qu'« une brève séance de méditation pleine conscience assortie d'une composante de musicothérapie, offerte en clinique ou à domicile, contribuera à réduire les risques d'épuisement professionnel chez le personnel de la santé aux soins intensifs et palliatifs³¹ ».

Le lien avec le besoin de prendre des pauses chez les personnes œuvrant dans le milieu des soins de santé est facilement compréhensible. Les professionnels soumis à une forte pression, surtout ceux qui travaillent dans l'industrie des soins de santé, ont besoin de toute leur présence d'esprit et de toutes leurs capacités cognitives. De nombreuses industries – pour ne pas dire toutes – peuvent tirer profit de la mise en œuvre de diverses pratiques de pleine conscience dans leurs processus et structures de travail.

L'industrie de l'apprentissage en ligne est confrontée à un ensemble de défis qui lui sont propres. Entre autres choses, les meilleures pratiques d'apprentissage en ligne doivent tenir compte de la motivation et de l'engagement des apprenants à l'égard du sujet à l'étude, de leur niveau de rétention des connaissances et de leur niveau de rendement dans les tests et les évaluations. Dans les paragraphes qui suivent, nous examinerons de plus près pour quelles raisons la pleine conscience devrait être considérée comme une partie intégrante d'une expérience d'apprentissage complète.

27 NORTHWELL HEALTH (North Shore LIJ), (2017), « A Brief Mindfulness-Based Intervention to Prevent Burnout Syndrome in Intensive and Palliative care Providers », Protocole de recherche, p. 3. [traduction]

28 Ibidem

29 Ibidem

30 Ibidem

31 Ibidem

Arguments en faveur des solutions d'apprentissage conscient

Les apprenants conscients sont de meilleurs apprenants. Examinons la place que la pleine conscience occupe dans le paysage de l'apprentissage et définissons les nombreux bienfaits qu'elle peut apporter aux apprenants et à l'industrie mondiale du cyberapprentissage.

Selon Ellen J. Langer du Département de psychologie de l'Université Harvard, « être conscient signifie simplement établir de nouvelles distinctions. Cela nous amène à être plus enclins à créer des liens et à voir les choses en perspective. [...] Lorsque nous nous adonnons à l'apprentissage pleine conscience, nous évitons d'adopter un état esprit qui nous limite inutilement³² ». Mme Langer fait la distinction entre les expériences et les états d'apprentissage conscients et inconscients : « La plupart du temps, la vision que nous avons de l'apprentissage favorise l'inattention, bien que l'apprentissage exige un engagement conscient avec le matériel en question³³. » La pleine conscience favorise et stimule la flexibilité intellectuelle, car elle amène l'apprenant à être « engagé activement dans le présent, attentif aux nouvelles choses et sensible au contexte³⁴ ». Cela signifie qu'elle permet de voir les choses sous un nouvel angle, de remettre les choses en question et de trouver et d'établir de nouveaux liens entre différents éléments. L'inverse est aussi vrai lorsque nous plaçons un apprenant dans un environnement rendant impossible toute forme d'expérience consciente : « Lorsque nous avons l'esprit fermé [...] nous sommes coincés dans une perspective unique et rigide, incapables de voir les choses autrement³⁵. » Dans le contexte actuel de l'apprentissage en ligne, il n'est pas toujours possible d'élargir les horizons et le fil des pensées des apprenants. La combinaison de la pleine conscience et de l'apprentissage a permis d'accroître la pensée novatrice et la créativité en matière de traitement des connaissances et de l'information. L'apprentissage conscient est une approche innovante qui permet de stimuler le côté créatif de nos apprenants, en les aidant à voir le contenu à l'étude dans une perspective globale, ce qui favorise la création de liens avec d'autres connaissances qu'ils ont acquises dans le passé. Mme Langer avance que « les informations assimilées en état de pleine conscience pourront être utilisées plus tard de manière créative³⁶ ».

Dans son article intitulé *Eastern Thoughts, Western Practices: Meditation and Mindfulness Relaxation Activities for Learning and Well-Being in Adult and Continuing Education*, la professeure Qi Sun apporte un point intéressant : « Nous vivons dans un monde en constante évolution, dans lequel nous sommes quotidiennement confrontés à toutes sortes de distractions. La simple cartographie de la complexité des différents types d'informations, de même que la maîtrise des nouvelles technologies numériques exigent plus d'attention que jamais³⁷. » Mme Sun s'interroge sur les manières dont les apprenants et les éducateurs peuvent « devenir plus détendus, concentrés, attentifs et confiants [...] lorsqu'ils apprennent ou enseignent³⁸ ». Selon elle, les pratiques orientales conscientes, telles que la méditation et la relaxation, constituent la base d'un « enseignement, d'un apprentissage et d'un bien-être plus efficaces³⁹ ». Son article précise que les étudiants pratiquant la pleine conscience dans le cadre de leur programme d'études « sont devenus plus conscients d'eux-mêmes, plus patients avec leurs pairs, plus concentrés et plus attentifs⁴⁰ ». Il a également été démontré qu'« une séance de relaxation pleine conscience de 10 minutes a effectivement aidé les apprenants à se détendre et à assimiler de nouvelles informations ». Ces derniers « se sentaient plus conscients de leur apprentissage et de leurs émotions, en plus d'avoir plus de facilité à s'exprimer », ce qui les a aidés à « grandir et à apprendre⁴¹ ».

32 LANGER, Ellen J. (2000), « Mindful Learning », *Current Directions in Psychological Science*, [En ligne], volume 9, no 6, <<http://blogs.ubc.ca/mindfulnessintheclassroom/files/2015/03/mindful-learning.pdf>>, page consultée le 7 octobre 2019. [traduction]

33 Ibidem

34 Ibidem

35 Ibidem

36 Ibidem

37 SUN, Qi (2019), « New Directions for Adult and Continuing Education », *Wiley Online Library*, [En ligne], <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/ace.20310>>, page consultée le 29 septembre 2019. [traduction]

38 Ibidem

39 Ibidem

40 Ibidem

41 Ibidem

reMINDer ellicom – antidote pour un « esprit fermé »

Ellen Langer résume parfaitement pourquoi la pleine conscience ne peut être séparée de l'acte d'apprendre : « Le problème, c'est que généralement, nous ne savons pas à quel moment nous ne sommes pas dans le moment présent et à quel moment notre esprit est pratiquement fermé. Le simple processus de l'apprentissage conscient, de l'établissement actif de distinctions et de l'observation de nouvelles choses - voir le familier dans le roman et le roman dans le familier - est un moyen de s'assurer que notre esprit demeure actif, que nous sommes engagés et que nous sommes dans le moment présent⁴². »

Sachant désormais que la pleine conscience et l'apprentissage sont inséparables dans les approches novatrices d'apprentissage en ligne, nous devons maintenant examiner de plus près les problèmes que nous essayons de résoudre par l'application de ces approches. Dans son article intitulé *The power of mindful learning in professional development course*, Sonia Piscayanti définit la conscience, l'engagement et la flexibilité intellectuelle comme « les trois principales composantes de l'apprentissage conscient⁴³ ». Elle affirme que « l'apprentissage conscient est un outil efficace pour accroître la sensibilisation des élèves à l'apprentissage, leur engagement dans le contexte de l'apprentissage et leur ouverture face aux nouvelles idées en matière d'apprentissage ».

D'un point de vue pratique, comment peut-on intégrer et mettre en œuvre la pleine conscience dans les solutions d'apprentissage en ligne? ellicom entend y parvenir en faisant des moments conscients une partie intégrante de ses modules d'apprentissage actuels. L'idée derrière notre approche (nommée reMINDer) est de permettre à nos apprenants de prendre de courtes pauses grâce à différentes activités conscientes. Ces dernières sont intégrées dans des capsules de formation et servent à rappeler l'importance de sonder, d'améliorer et d'équilibrer notre état mental. Notre hypothèse est qu'un apprentissage efficace et sain commence par la création d'un environnement d'apprentissage optimisé. Notre objectif consiste à donner à l'apprenant les bons outils dont il a besoin pour atteindre un état d'esprit équilibré favorisant un regain d'énergie et une meilleure concentration. Nous croyons également que l'intégration de ces activités dans les programmes d'études (c'est-à-dire leur intégration dans les contenus d'apprentissage réel) façonnera de façon durable et positive la façon dont l'apprenant se sentira par rapport au contenu à l'étude et à sa propre place dans l'expérience d'apprentissage. En mettant l'accent sur les trois principales caractéristiques de l'apprentissage conscient, nous voulons faire grandir l'apprenant et libérer tout son potentiel intellectuel.

42 LANGER, Ellen J. (2000), « Mindful Learning », *Current Directions in Psychological Science*, [En ligne], volume 9, no 6, <<http://blogs.ubc.ca/mindfulnessintheclassroom/files/2015/03/mindful-learning.pdf>>, page consultée le 7 octobre 2019. [traduction]

43 PISCAYANTI, Kadek Sonia (2018), « The power of mindful learning in professional development course », *SHS Web of Conferences*, [En ligne], vol. 42, <<https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>>, page consultée le 8 octobre 2019. [traduction]

Conscience

En permettant à l'apprenant de plonger pendant quelques minutes à la fois dans un environnement favorisant la pleine conscience, nous l'aidons à prendre conscience de son état mental et physique du moment. C'est là aussi que le terme *reMINDER* prend tout son sens, car nous entendons envoyer régulièrement des rappels à l'apprenant pour qu'il prenne une pause, pour qu'il se repose et pour qu'il libère son esprit avant de passer au module d'apprentissage suivant, ou de répondre à des questions inductives ou à des questions de révision. Pour ce faire, différentes activités conscientes peuvent être proposées, comme des séances méditations guidées de cinq minutes, des exercices d'étirements physiques et des balades motivationnels ou apaisants. L'essentiel est de rappeler à l'apprenant de se concentrer sur sa conscience : « L'apprentissage conscient est une stratégie d'apprentissage très efficace, car elle conduit les apprenants à développer une nouvelle perspective, à élargir leurs horizons et à acquérir une meilleure conscience de soi⁴⁴. »

Engagement

En favorisant une meilleure concentration chez les apprenants et en leur donnant les bons outils pour libérer leur esprit, nous créons une expérience d'apprentissage consciente. Un apprenant plus concentré et motivé est plus engagé et plus performant. Il utilise sa motivation intrinsèque et se connecte au matériel et au contenu à un niveau plus profond : « Il a été démontré que [...] l'apprentissage conscient a un effet significatif sur les acquis de l'apprentissage. Il a aussi été prouvé qu'en plus d'être efficace, l'apprentissage conscient favorise le développement de la créativité et de la pensée critique.⁴⁵ »

Flexibilité

Comme le montre ce livre blanc, la pleine conscience entraîne une augmentation de la flexibilité cognitive. « La plupart des méthodes d'enseignement favorisent involontairement une absence d'esprit. Les faits sont généralement présentés comme des paquets fermés, sans aucune attention portée à la perspective⁴⁶. » En construisant des cours qui incluent des moments conscients, nous ouvrons l'esprit des apprenants, nous élargissons leurs horizons et nous étirons le fil de leurs pensées. Nous aidons en somme les apprenants à ne pas voir le matériel à portée de main comme étant fermé. Nous leur donnons les outils nécessaires pour passer au niveau suivant; nous créons une expérience d'apprentissage plus globale, où de nouveaux liens peuvent être établis – une expérience que l'on peut réellement qualifier d'engageante.

44 PISCAYANTI, Kadek Sonia (2018), « The power of mindful learning in professional development course », SHS Web of Conferences, [En ligne], vol. 42, <<https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>>, page consultée le 8 octobre 2019. [traduction]

45 Ibidem

46 LANGER, Ellen J. (2000), « Mindful Learning », Current Directions in Psychological Science, [En ligne], volume 9, no 6, <<http://blogs.ubc.ca/mindfulnessintheclassroom/files/2015/03/mindful-learning.pdf>>, page consultée le 7 octobre 2019. [traduction]

Apprenants et apprentissage en meilleure santé

Les apprenants conscients sont des apprenants plus heureux. Ce sont aussi des apprenants en meilleure santé. « Des recherches expérimentales étalées sur 25 ans révèlent que les coûts et les avantages de la pleine conscience sont vastes et souvent très profonds. La pleine conscience entraîne un développement accru des compétences, une diminution des accidents de même qu'une amélioration de la mémoire et de la créativité. Elle entraîne aussi une diminution du stress et une amélioration de la santé et de la longévité.⁴⁷ » Si nous voulons faire passer l'apprentissage à un niveau supérieur à l'ère de la 4^e révolution industrielle, nous devons travailler à la création du bon environnement pour nos apprenants. Bien que nous ne puissions pas toujours changer l'environnement physique d'un apprenant, nous pouvons à tout le moins nous assurer qu'il a accès à des pauses de pleine conscience, qui lui permettent de se détendre, de se ressourcer et de retrouver sa concentration, sa motivation et son bien-être général.

Conclusion

La création d'un environnement et d'expériences d'apprentissage intégrant des pratiques de pleine conscience peut transformer notre façon d'apprendre, de retenir les informations et de mettre ces dernières à profit. Par conséquent, la mise en œuvre de stratégies d'apprentissage axées sur la pleine conscience doit être considérée comme un élément crucial de l'avenir de la formation en ligne. En plus d'avoir un impact positif sur le bien-être des apprenants, cette mise en œuvre réduit également les coûts réels pour les entreprises et les organisations. Les conséquences de l'absence d'esprit comprennent « la perte de temps, la mauvaise compréhension des choses, les obstacles mentaux, le déséquilibre émotionnel, le manque de joie de vivre, le manque de sommeil, la mauvaise communication et la distraction⁴⁸ ».

Par conséquent, donner aux apprenants et aux employés des outils pour se détendre, se reposer et se ressourcer peut entraîner une diminution de la frustration, du mal-être et même de l'épuisement professionnel. En résumé, les pratiques de pleine conscience ne permettent pas seulement de réduire les coûts réels liés au stress, à l'épuisement et à la fatigue : elles permettent aussi aux apprenants d'atteindre un niveau de rendement supérieur en optimisant leur flexibilité cognitive, leur mémoire et leur acuité mentale.

47 LANGER, Ellen J. (2000), « Mindful Learning », Current Directions in Psychological Science, [En ligne], volume 9, no 6, <<http://blogs.ubc.ca/mindfulnessintheclassroom/files/2015/03/mindful-learning.pdf>>, page consultée le 7 octobre 2019. [traduction]

48 HASSED, Craig et Richard CHAMBERS (2014). Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning, Exisle Publishing, pp. 44-46. [traduction]

RÉFÉRENCES

Par auteur

HASSED, Craig et Richard CHAMBERS (2014). Mindful Learning: Reduce stress and improve brain performance for effective learning, Exisle Publishing.

LANGER, Ellen J. (2000), « Mindful Learning », Current Directions in Psychological Science, [En ligne], volume 9, no 6, <<http://blogs.ubc.ca/mindfulnessintheclassroom/files/2015/03/mindful-learning.pdf>>.

MAYO CLINIC, Coping with stress: workplace tips, [En ligne], <<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/coping-with-stress/art-20048369>>.

NORTHWELL HEALTH (North Shore LIJ) (2017), « A Brief Mindfulness-Based Intervention to Prevent Burnout Syndrome in Intensive and Palliative care Providers », Protocole de recherche.

PISCAYANTI, Kadek Sonia (2018), « The power of mindful learning in professional development course », SHS Web of Conferences, [En ligne], vol. 42, <<https://doi.org/10.1051/shsconf/20184200100>>.

SHIELDS Grant S., Matthew A. SAZMA et Andrew P. YONELINAS (2016), « The Effects of Acute Stress on Core Executive Functions: A Meta-Analysis and Comparison with Cortisol », Département de psychologie, Université de Californie à Davis, [En ligne], <https://www.researchgate.net/publication/304618230_The_Effects_of_Acute_Stress_on_Core_Executive_Functions_A_Meta-Analysis_and_Comparison_with_Cortisol>.

SUN, Qi (2019), « New Directions for Adult and Continuing Education », Wiley Online Library, [En ligne], <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/ace.20310>>.

Auteur inconnu

Université de la Californie à Irvine (2008), « Short-term Stress Can Affect Learning and Memory », [En ligne], <<https://www.sciencedaily.com/releases/2008/03/080311182434.htm>>.

Wikipedia, « Effects of stress on memory », [En ligne], <http://en.wikipedia.org/wiki/Effects_of_stress_on_memory>.