

Rapport d'Analyse

Evaluations des ateliers de pleine conscience

Programme de 12 semaines - Enfants en milieu scolaire

Panel : 11 enfants (CE2 A)

Annee scolaire 2025-2026

100%	91%	100%	91%
Satisfaction (Oui beaucoup)	Veulent continuer	Meilleure detente	Partagent avec leur entourage

Instructeur certifie MBSR : Herve

Analyse realisee en mars 2026

Sommaire

1. Contexte et methodologie
2. Satisfaction et adherence au programme
3. Regulation emotionnelle
4. Bien-etre et connaissance de soi
5. Detente et sommeil
6. Concentration et attention
7. Relations sociales et gratitude
8. Bien-etre a l'ecole
9. Exercices les plus marquants
10. Analyse des non-reponses
11. Synthese des effets et conclusions
12. Recommandations

1. Contexte et methodologie

Ce rapport presente l'analyse des evaluations realisees aupres de **11 enfants** de classe CE2 ayant participe a un programme d'ateliers de pleine conscience sur **12 semaines**. Les evaluations ont ete recueillies via un questionnaire papier de 27 questions couvrant 7 dimensions : satisfaction, regulation emotionnelle, bien-etre personnel, detente/sommeil, concentration/attention, relations sociales, et vecu scolaire.

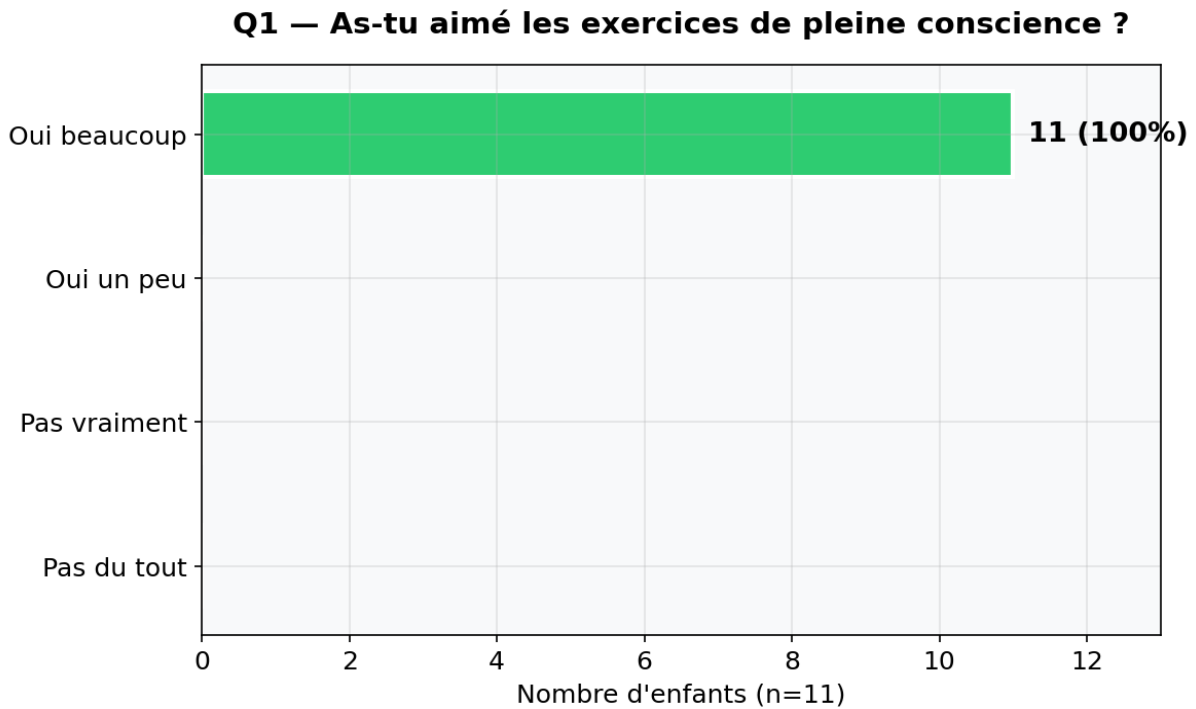
Le questionnaire combine des questions fermees (echelles a 3 ou 4 niveaux avec pictogrammes) et des questions ouvertes (texte libre). Les reponses ont ete photographiees par l'enseignant et analysees individuellement. L'analyse porte sur les frequences de reponse, les tendances dominantes, les non-reponses, et les verbatims des enfants.

Limites methodologiques :

- Panel de 11 enfants : resultats indicatifs, non generalisables statistiquement
- Auto-evaluation subjective par les enfants (biais de desirabilite sociale possible)
- Absence de groupe temoin et de mesure pre/post
- Certaines reponses manuscrites difficiles a deciffrer

2. Satisfaction et adherence au programme

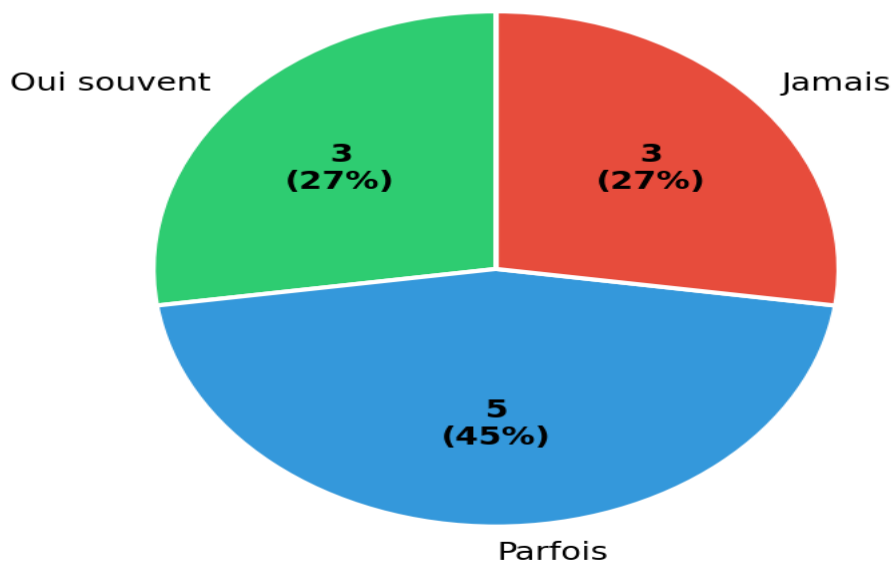
2.1 Satisfaction globale



Resultat majeur : 100% des enfants (11/11) déclarent avoir aimé les exercices 'Oui beaucoup', soit le niveau le plus élevé de satisfaction. Aucun enfant n'a choisi 'Oui un peu', 'Pas vraiment' ou 'Pas du tout'. Ce taux d'adhésion unanime est remarquable pour un programme de 12 semaines auprès d'enfants de 8-9 ans.

2.2 Pratique autonome en dehors des séances

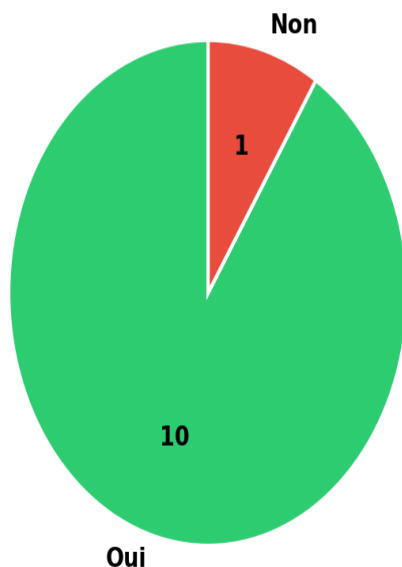
Q4 — Refais-tu les exercices en dehors des séances ?



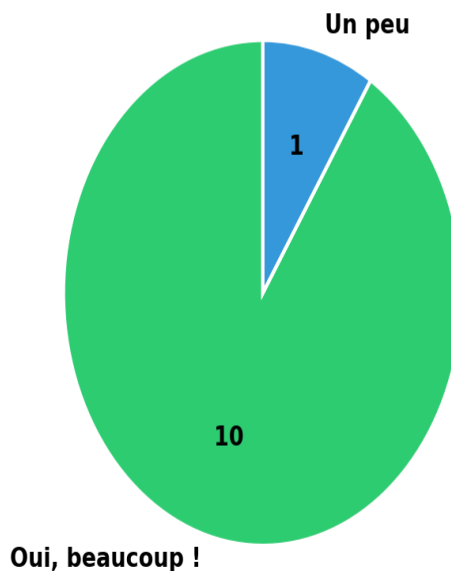
73% des enfants (8/11) refont des exercices en dehors des séances (3 'oui souvent' + 5 'parfois'). Seuls 3 enfants (27%) n'ont jamais refait d'exercices seuls. Ce transfert spontané de la pratique vers le quotidien est un indicateur fort d'appropriation.

2.3 Transmission et envie de continuer

Q6 — As-tu montré ces exercices à quelqu'un d'autre ?

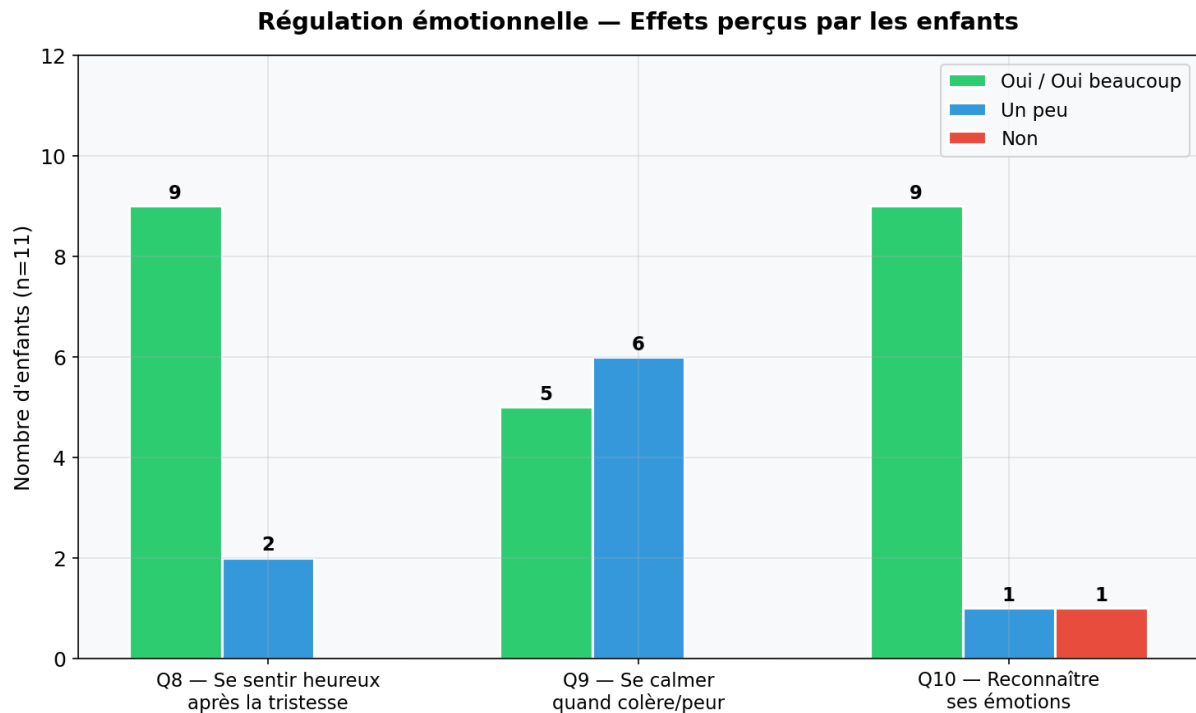


Q7 — Aimerais-tu continuer ces exercices ?



91% des enfants (10/11) ont partagé ces exercices avec quelqu'un d'autre (famille, amis). Ce phénomène de transmission spontanée témoigne d'un véritable enthousiasme. Par ailleurs, **91% souhaitent continuer** (10/11 'Oui beaucoup'), confirmant l'adhésion durable au programme.

3. Regulation emotionnelle

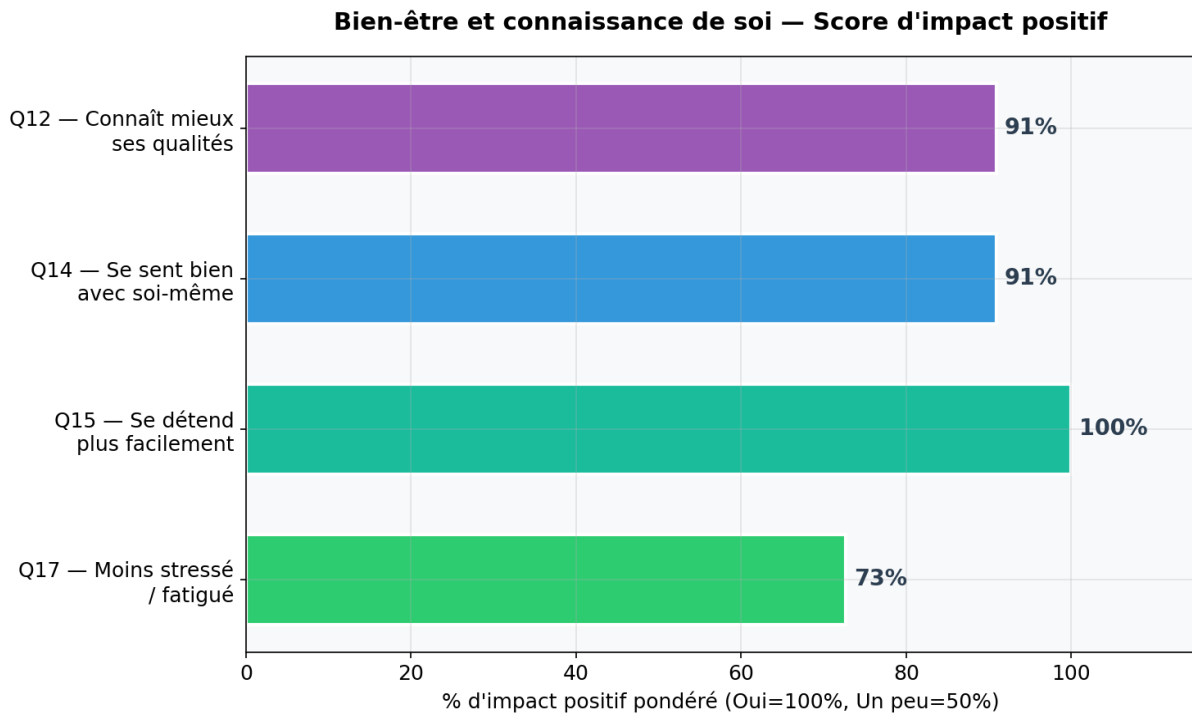


La regulation emotionnelle est une dimension centrale de la pleine conscience. Les resultats montrent :

- **Q8 - Se sentir heureux apres la tristesse** : 82% (9/11) repondent 'Oui beaucoup', 18% 'Un peu'. Aucun enfant ne repond 'Non'. Le rebond emotionnel positif est tres nettement percu.
- **Q9 - Se calmer en cas de colere/peur** : 45% (5/11) 'Oui beaucoup' et 55% (6/11) 'Un peu'. C'est la question emotionnelle ou le 'Un peu' domine, ce qui est coherent : la gestion de la colere est un apprentissage plus long que le retour au calme apres la tristesse.
- **Q10 - Reconnaître ses emotions** : 82% (9/11) repondent 'Oui', signe d'une meilleure conscience emotionnelle (literacy emotionnelle).

Les strategies de calme mentionnees par les enfants incluent : *respirer, fermer les yeux, s'allonger, se reposer, dormir, toucher des objets*. Ces reponses montrent une integration concrete des outils de pleine conscience dans leur repertoire de regulation.

4. Bien-etre et connaissance de soi

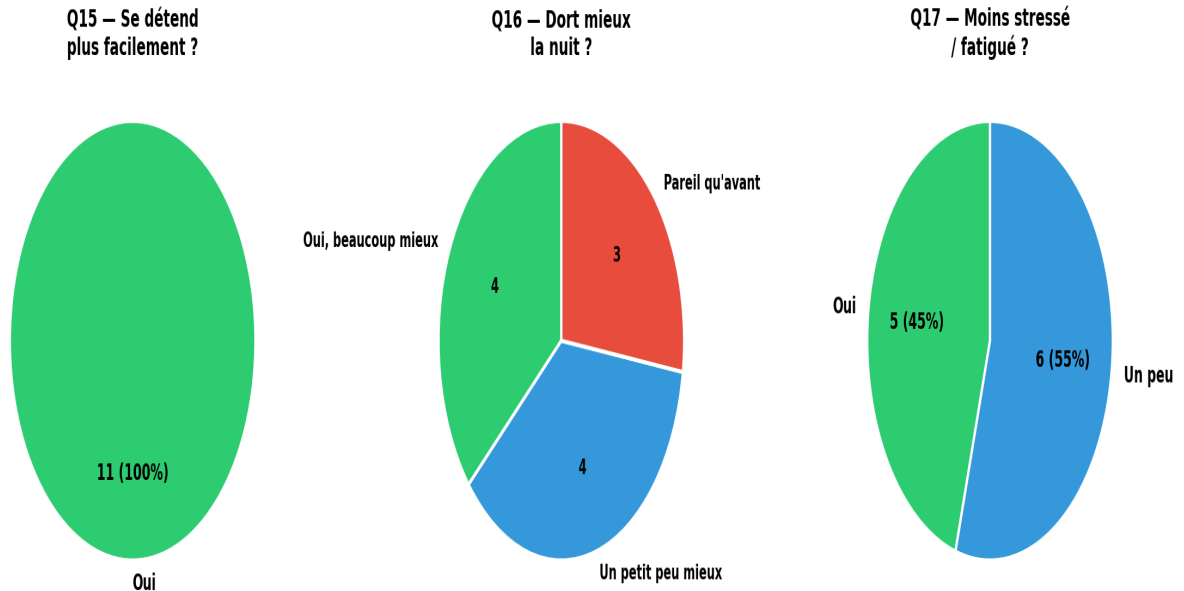


- **Q12 - Connaissance de ses qualites** : 82% des enfants déclarent mieux connaître leurs qualites. Parmi les rares qualites mentionnees : 'je m'enerve moins', 'sage', 'la lecture, marcher'.
- **Q14 - Bien-etre avec soi-meme** : 82% se sentent bien ou tres bien avec eux-memes (7 'tres bien' + 2 'bien'). 2 enfants repondent 'moyen'.
- **Q15 - Detente** : **100% (11/11) des enfants se detendent plus facilement.** C'est l'effet le plus unanime apres la satisfaction globale.
- **Q17 - Stress/fatigue** : 100% percoivent une amelioration (5 'Oui' + 6 'Un peu').

Point notable : La question 13 sur les qualites a un taux de non-reponse de 73% (8/11), ce qui suggere que les enfants de cet age ont encore du mal a verbaliser leurs qualites, meme s'ils les reconnaissent mieux (Q12).

5. Detente et sommeil

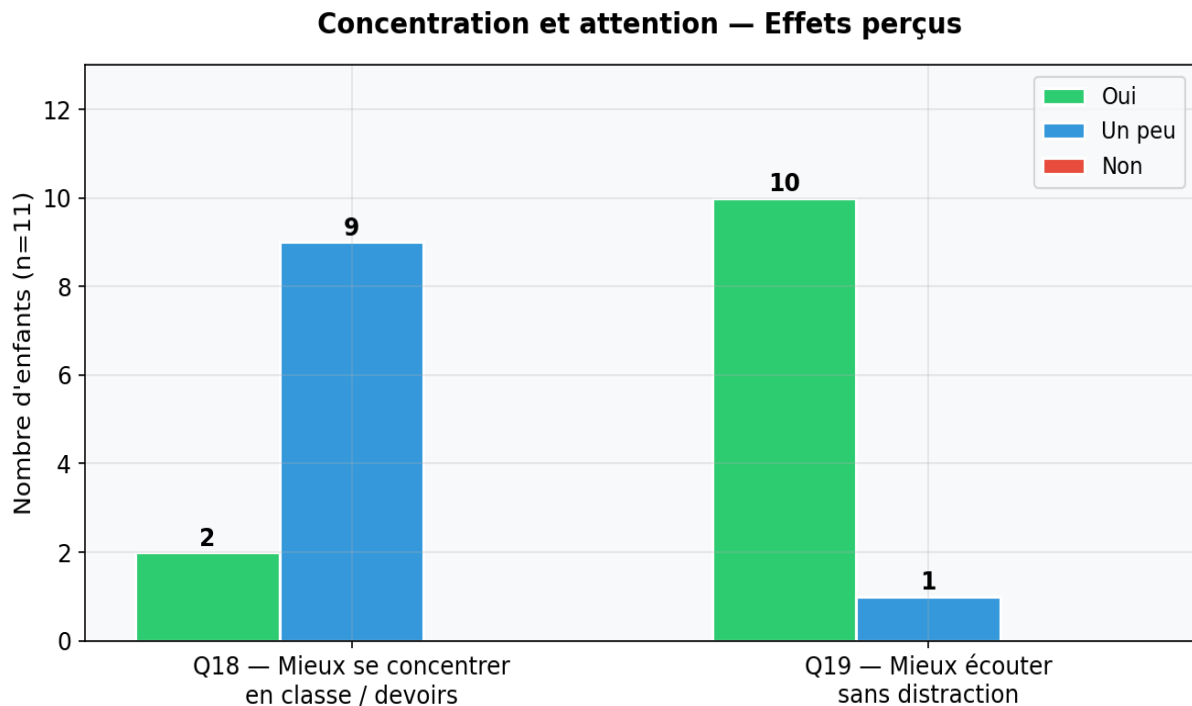
Détente et sommeil – Effets perçus



- **Detente (Q15)** : 100% de reponses positives - resultat unanime.
- **Sommeil (Q16)** : 73% des enfants rapportent une amelioration du sommeil (4 'beaucoup mieux' + 4 'un petit peu mieux'). 3 enfants (27%) declarent dormir 'pareil qu'avant'.
- **Stress (Q17)** : 45% repondent 'Oui' et 55% 'Un peu' - tous percoivent un effet.

L'amelioration du sommeil chez 73% des enfants est un indicateur precieux pour les parents et les enseignants, car le sommeil a un impact direct sur les capacites d'apprentissage et le comportement en classe.

6. Concentration et attention

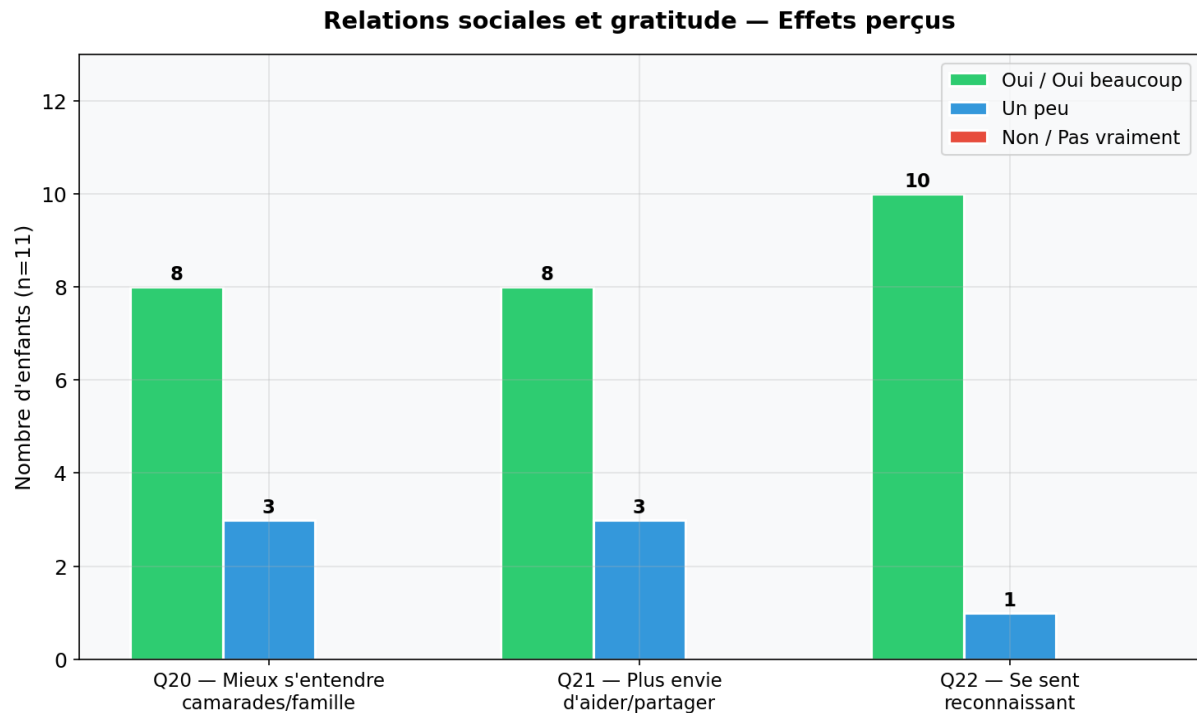


Les résultats sur la concentration révèlent un profil nuancé et intéressant :

- **Q18 - Concentration en classe/devoirs** : Seulement 18% (2/11) répondent 'Oui' franchement, tandis que 82% (9/11) disent 'Un peu'. C'est la dimension où l'amélioration perçue est la plus progressive. La concentration scolaire soutenue est un processus long.
- **Q19 - Ecoute sans distraction** : A l'inverse, 91% (10/11) répondent 'Oui'. Les enfants distinguent clairement **l'écoute attentive** (capacité entraînée par les exercices de cloche, de silence) de la **concentration sur les devoirs** (tâche plus complexe).

Interprétation : Ce contraste est pédagogiquement cohérent. La pleine conscience entraîne d'abord l'attention sélective (écouter un son, remarquer une sensation). Le transfert vers la concentration scolaire soutenue nécessite davantage de temps et de pratique régulière.

7. Relations sociales et gratitude

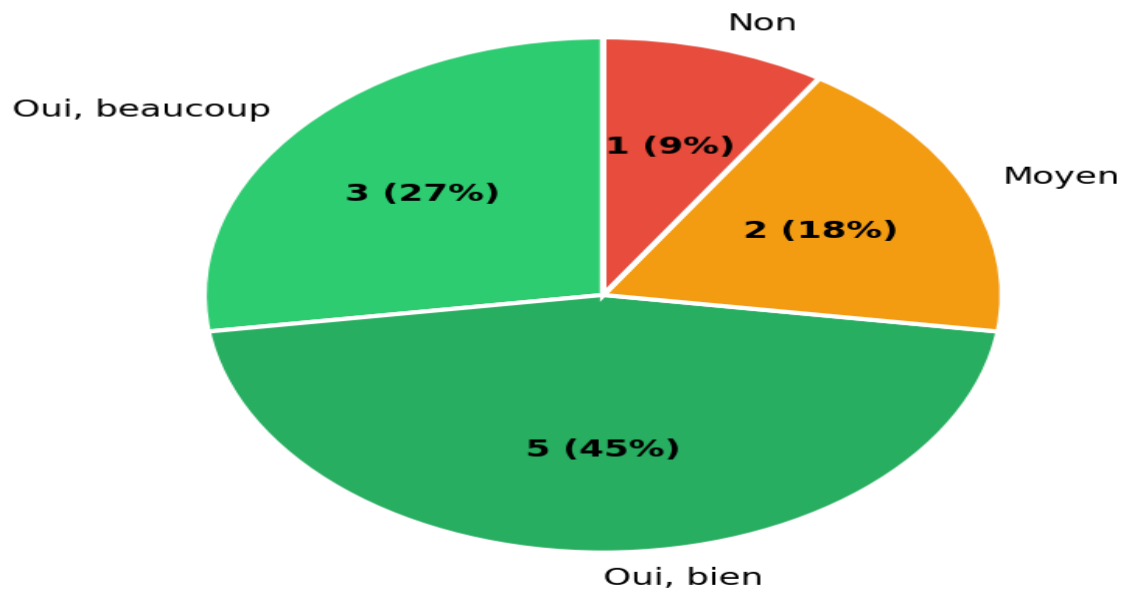


- **Q20 - Mieux s'entendre** : 73% 'Oui' + 27% 'Un peu' = 100% positif.
- **Q21 - Envie d'aider/partager** : 73% 'Oui' + 27% 'Un peu' = 100% positif.
- **Q22 - Gratitude** : 91% déclarent se sentir reconnaissants 'Oui beaucoup'. C'est un des scores les plus élevés du questionnaire.

Ces résultats suggèrent que les ateliers ont un effet positif sur le vivre-ensemble et le développement des compétences prosociales (empathie, partage, gratitude).

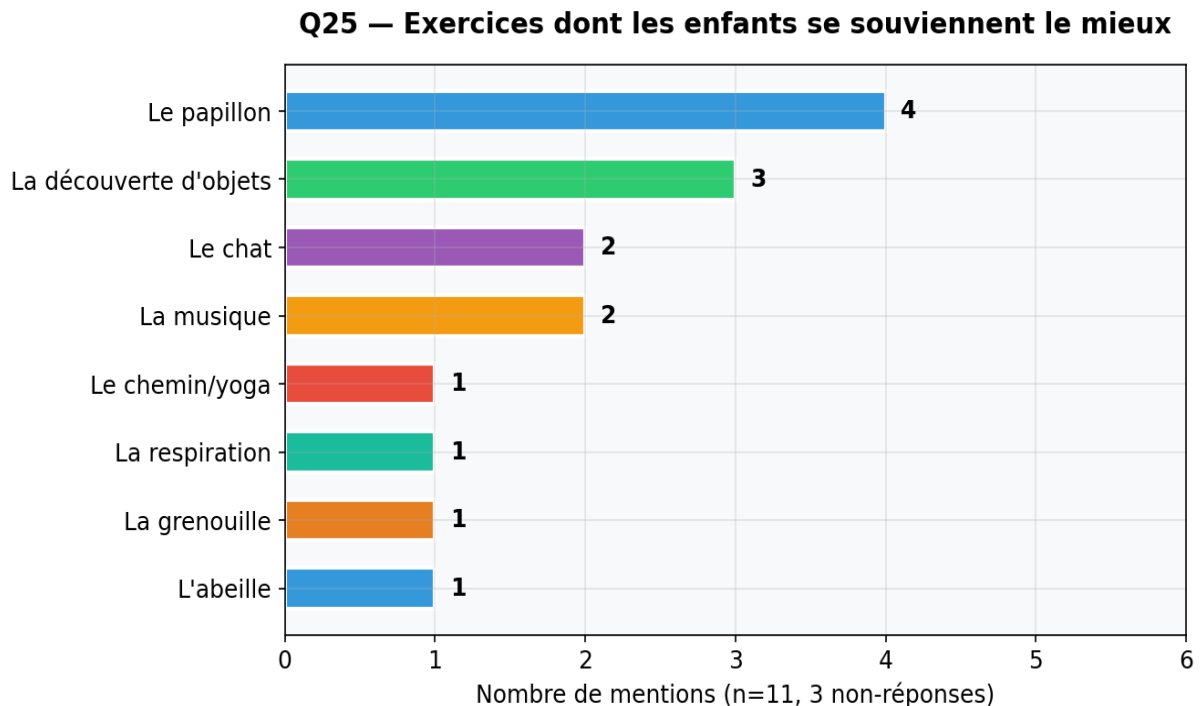
7.1 Bien-être à l'école

Q23 — Te sens-tu bien à l'école maintenant ?



73% des enfants se sentent bien ou très bien à l'école (3 'beaucoup' + 5 'bien'). 2 enfants répondent 'moyen' et 1 répond 'non'. La question 24 sur les changements à l'école présente un fort taux de non-réponse (82%), ce qui peut indiquer soit une difficulté à verbaliser les changements, soit une absence de changement perçu spécifiquement en contexte scolaire.

8. Exercices les plus marquants

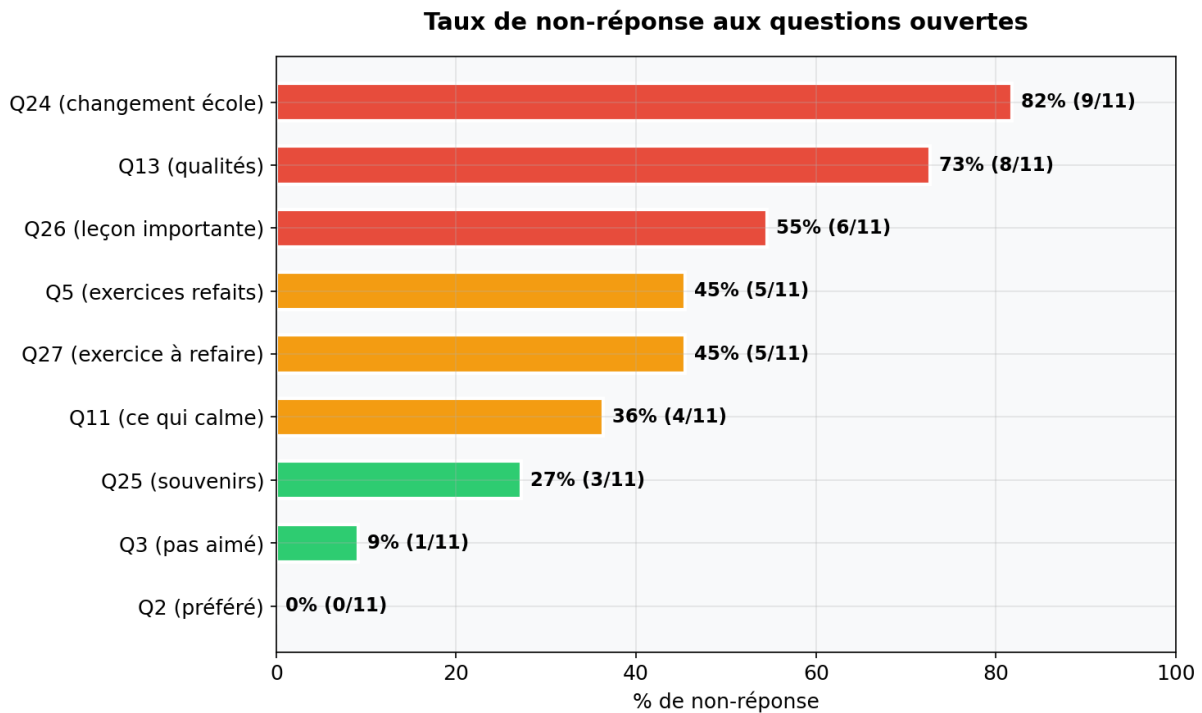


Les exercices qui ont le plus marqué les enfants (Q2 + Q25 combinés) sont :

- **Le papillon** : exercice le plus cité (6 mentions) - mouvement et respiration combinés
- **La découverte d'objets** : exploration sensorielle très appréciée (5 mentions)
- **Le chat** : posture animale ludique (3 mentions)
- **La respiration / l'abeille** : exercice sonore de respiration (4 mentions)
- **La musique** : écoute attentive (2 mentions)
- **La grenouille, le yoga, la cloche** : mentionnés ponctuellement

Ce qui a déplu : 5 enfants sur 11 déclarent n'avoir rien trouvé de négatif ('j'ai tout aimé', 'rien', 'NON'). Les rares critiques portent sur les **exercices d'étirement** (2 mentions, dont 1 enfant qui mentionne une douleur), le 'dragon' (1 mention) et l'immobilité (1 mention). 1 enfant n'a pas répondu.

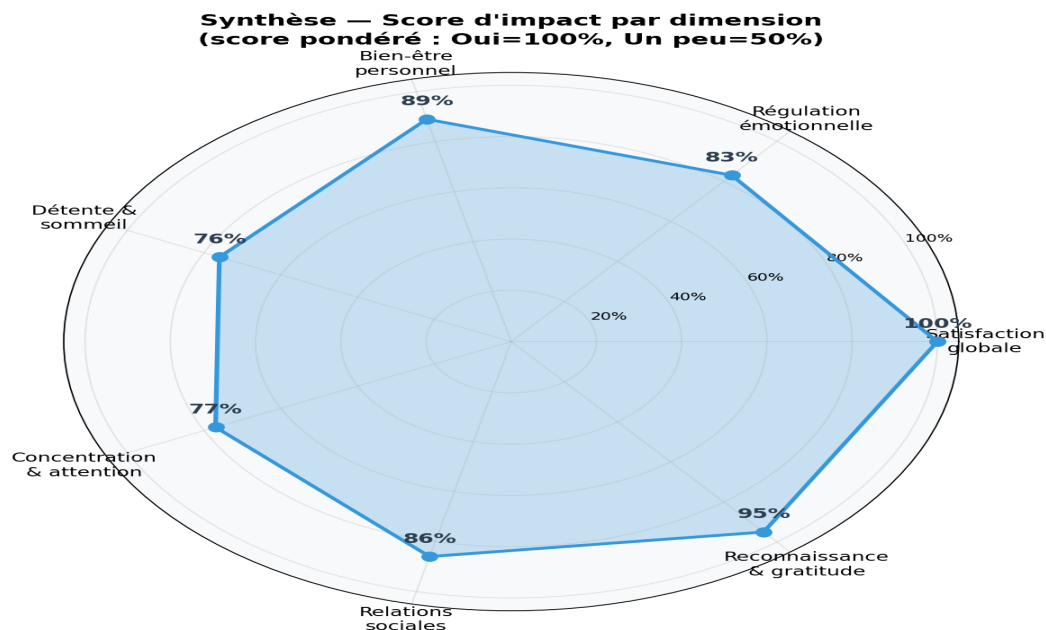
9. Analyse des non-reponses



L'analyse des non-reponses revele des informations importantes sur la capacite des enfants a verbaliser leurs experiences :

- **Questions les mieux renseignees** : Q2 (ce qu'ils ont prefere : 0% de non-reponse) et Q3 (ce qu'ils n'ont pas aime : 9%). Les enfants savent tres bien dire ce qu'ils aiment.
- **Questions les moins renseignees** : Q24 (changements a l'ecole : 82%), Q13 (qualites : 73%), Q26 (lecon la plus importante : 55%). Les questions demandant de l'introspection abstraite sont les plus difficiles pour des enfants de 8-9 ans.
- **Implication pedagogique** : Pour les prochains cycles, envisager d'accompagner ces questions avec des exemples concrets ou des propositions a choix multiples.

10. Synthèse des effets et conclusions



Le graphique radar ci-dessus resume les scores d'impact ponderes pour chaque dimension (Oui = 100%, Un peu = 50%, rapporte au nombre d'enfants).

Dimension	Score d'impact	Resultat cle
Satisfaction globale	100%	11/11 "Oui beaucoup"
Regulation emotionnelle	78%	82% reconnaissent mieux leurs emotions
Bien-etre personnel	83%	82% se sentent bien avec eux-memes
Detente & sommeil	78%	100% se detendent mieux, 73% dorment mieux
Concentration & attention	78%	91% ecoutent mieux, concentration progressive
Relations sociales	86%	100% amelioration des relations
Gratitude	95%	91% "Oui beaucoup" reconnaissants

Conclusions principales :

- Adhesion exceptionnelle** : 100% de satisfaction maximale et 91% de souhait de poursuivre. Le format ludique et sensoriel est parfaitement adapte a cette tranche d'age.
- Effets les plus forts** : detente (100%), gratitude (95%), satisfaction (100%), ecoute attentive (91%). Ces dimensions beneficient directement des exercices pratiques.
- Effets en progression** : concentration en classe (100% positif mais 82% 'un peu'), gestion de la colere (100% positif mais 55% 'un peu'). Ces competences necessitent un entrainement plus long.

4. **Transfert vers le quotidien** : 73% refont des exercices seuls, 91% les partagent avec d'autres. L'appropriation des outils est effective.

5. **Impact sur le sommeil** : 73% des enfants rapportent dormir mieux, un bénéfice concret très valorisant pour les familles.

11. Recommandations

Sur la base de ces resultats, voici les recommandations pour les prochains cycles :

Pour les enseignants :

- Integrer des micro-pratiques en classe (3 respirations avant un controle, ecoute de la cloche au retour de recreation) pour renforcer le transfert vers la concentration scolaire.
- Valoriser les progres en regulation emotionnelle : les enfants reconnaissent mieux leurs emotions, un socle precieux pour la gestion de classe.
- Poursuivre les exercices les plus apprecies (papillon, decouverte d'objets, abeille) en les integrant ponctuellement dans la journee scolaire.

Pour l'instructeur :

- Adapter les etirements (2 enfants signalent un inconfort) : proposer des alternatives plus douces ou un accompagnement individualise.
- Renforcer les exercices de concentration soutenue (82% 'un peu' seulement a Q18) : introduire des exercices specifiques comme le comptage de respirations ou l'attention visuelle prolongee.
- Pour les prochaines evaluations : simplifier les questions ouvertes abstraites (Q13, Q24, Q26) en proposant des choix multiples ou des images.

Pour la communication aupres des familles et associations :

Les chiffres cles communicables sont :

- 100% des enfants ont adore le programme
- 100% se detendent plus facilement
- 91% souhaitent continuer
- 91% ont partage les exercices avec leur entourage
- 73% dorment mieux
- 82% reconnaissent mieux leurs emotions
- 100% percoivent une amelioration dans leurs relations sociales

Ce rapport a ete produit a partir de l'analyse individuelle des 55 pages d'evaluation manuscrites (11 enfants x 5 pages) photographiees par l'enseignant. Chaque reponse a ete lue et transcrite pour garantir la fidelite des donnees.