



TITRE

Le développement du capital émotionnel en vue de la réduction du stress des étudiants en première année d'université : une approche par l'éducation à la *pleine conscience (Mindfulness) et à l'acceptation et l'engagement (Acceptance & Commitment Therapy)*

AUTEURS

Référent contact : Pr. Bénédicte Gendron

Professeur des Universités à l'Université Paul Valéry, Montpellier

Chercheure au Lirdef-Didesoc, Université Montpellier 2

benedicte.gendron@univ-montp3.fr

Juthamas Haenjohn

Doctorante, Université Montpellier III, Lirdef-Didesoc, UM2

juthamash@hotmail.com

Résumé

Constat L'évaluation de l'inefficacité des programmes d'information ou d'injonction en matière de prévention des conduites à risque menés à l'étranger ou encore la montée en puissance du mal-être chez les jeunes, comme chez les travailleurs et leurs manifestations violentes sur soi et/ou sur les autres (agressivités, incivilités, suicides...) ont amené à reconsidérer la place de l'Humain dans les formations comme dans le management et donc à réfléchir à de nouveaux modes d'approches théoriques et pratiques d'interventions.

Ancrages théoriques : Prise en compte de l'importance du Capital émotionnel : du Savoir-être à son éducation

Un ensemble de travaux manifeste cette tendance du point de vue des compétences nécessaires à la personne pour sa résilience, sa santé, son épanouissement, autrement dit son développement équilibré pour autoriser un bien et mieux vivre ensemble. Il s'agit particulièrement de l'ensemble des compétences émotionnelles qui constitue le « capital émotionnel » de la personne qui importe pour et dans le développement personnel, professionnel et organisationnel (Gendron, 2004, 2008). Ces compétences émotionnelles renvoient au savoir-être qu'il importe pour Gendron de considérer au-delà des seuls savoir et savoir-faire, pour « être compétent » dans la vie et permettre un développement équilibré et harmonieux. Les travaux sur le capital émotionnel et le développement des compétences émotionnelles qui y sont associées rendent compte de cette prise en considération et le retour de la place de la formation de l'Humain dans l'éducation. Dans ce cadre, un certain nombre de programmes d'intervention et d'autres plus ciblés sur la santé et le traitement et la prévention des conduites à risque commence à se développer en France dans une approche pluri-disciplinaire. Il en va ainsi des programmes d'éducation à la pleine conscience (« Mindfulness » en anglais¹) et d'autres basés sur l'acceptation et l'engagement (« ACT » Acceptance and Commitment Therapy, en anglais – ACT) qui participent particulièrement au développement des compétences émotionnelles. Ces deux modèles constituent des prolongements d'approches cognitives et comportementalistes de situations douloureuses chroniques, dont les bases ont été proposées par Fordyce (1976) (pour une revue, voir Boureau, 1999 et Monestès, 2005). Ces approches et premiers travaux en la matière remontent à 1982 dans les travaux de Kabat-Zinn (1982), mais elles connaissent dernièrement un regain d'intérêt. Les deux modèles ont donné naissance à des recherches cliniques dans de nombreux domaines : dépression, phobies, troubles obsessionnels compulsifs, addictions, stress. Ces démarches proposent une prise de conscience volontaire et progressive de la situation, qui a vocation à devenir complète dans un but d'exercices incluant les pensées. Elles travaillent à retrouver de la flexibilité en présence d'événements psychologiques difficiles, bien plus qu'à chercher à contrôler

¹ On trouve aussi les appellations suivantes déclinées par approches « Mindfulness Based Cognitive Therapy », MBCT – « Mindfulness Based Emotional Competencies Development », MBECD – « Mindfulness Stress Reduction » MSR-

les événements psychologiques qui posent problème. Précisément, elles invitent à réfléchir à ses valeurs qui viennent modifier le stress aux niveaux psychologique et physiologique (diminution du taux de cortisol en situation de stress, Creswell et al., 2005).

Objectif des interventions & éléments méthodologiques:

Ces interventions et actions participent à la réflexion sur les pratiques de formation et d'enseignement en éducation à la santé. Partant de l'approche du capital émotionnel et des programmes d'éducation basés sur la pleine conscience et sur l'acceptation et l'engagement, nous avons procédé dans une première action, à un travail expérimental dans un cadre scientifique, qui a consisté à des interventions sur la réduction du stress chez des étudiants de première année d'université. Cette approche est transférable à d'autres populations et est en voie d'être déclinée à d'autres populations « vulnérables » (adultes d'École de la seconde chance, aide-soignants en milieu à pathologie lourde, adolescents dits « à comportements difficiles »).

Cette approche combine plusieurs dimensions : recherche, expériences et pratiques innovantes dans une approche pluri-disciplinaire (neurosciences, psychologie sociale et économie et management des ressources humaines).

Pour en rendre compte, nous prendrons ici le format d'une présentation pour illustrer notre propos.

**Le développement du capital émotionnel en vue de la
réduction du stress des étudiants en première année
d'université :**

*Une approche par l'éducation à la pleine conscience
(Mindfulness) et à l'Acceptation et l'Engagement (Acceptance
& Commitment Therapy)*

Bénédicte Gendron, Professeur des Universités

Université Montpellier III, Lirdef-Didactique et Socialisation, UM2,
Membre de l'Emotional Intelligence International Consortium, The State University of New
Jersey, Rutgers, U.S.A

Juthamas Haenjohn, Doctorante

Université Montpellier III, Lirdef-Didactique et Socialisation, UM2

Plan et objectif de la présentation

Questions : comment prévenir des conduites à risques (agressivité sur soi ou
autrui : suicide, montée de la violence, jusqu'à récemment passage à l'acte
criminel (*assassinat en 2010 à l'Université Perpignan, et tentative d'assinat
Université Montpellier...*))

Objectif : *Le capital émotionnel : une approche de
l'éducation à la santé et de la prévention des
conduites à risques par le développement du capital
émotionnel*

- 1. Détour par quelques repères théoriques et conceptuels**
- 2. Modèles de stress et Ressources en capital émotionnel**
- 3. Développement du capital émotionnel via le Mindfulness & ACT**

Plan et objectif de la présentation

Questions : comment prévenir des conduites à risques (agressivité sur soi ou autrui : suicide, montée de la violence, jusqu'à récemment passage à l'acte criminel (*assassinat en 2010 à l'Université Perpignan, et tentative d'assinat Université Montpellier...*))

Objectif : *Le capital émotionnel : une approche de l'éducation à la santé et de la prévention des conduites à risques par le développement du capital émotionnel*

- 1. Détour par quelques repères théoriques et conceptuels**
- 2. Modèles de stress et Ressources en capital émotionnel**
- 3. Développement du capital émotionnel via le Mindfulness & ACT**

1. Les préalables à une approche pluridisciplinaire par les compétences : un détour par quelques repères théoriques

1.1 Approche par l'économie : Capital Humain

- Gary BECKER (1964) : Mesure du « Capital humain », connaissance et compétences techniques renvoyant aux Savoir et Savoir-faire
- Bénédicte GENDRON (2004) : Prise en compte du « Capital émotionnel », des compétences émotionnelles renvoyant aux Savoir-Etre (*Travaux ayant reçu le Prix Cros à l'Académie française*)

1.2 Approche par la psychologie : Modèles d'intelligence émotionnelle

- Salovey et Mayer (1990) Intelligence émotionnelle
- Bar-On (1988) Quotient émotionnel
- Goleman et Cherniss. (2001), Consortium International sur l'intelligence émotionnelle : Intelligence et compétences émotionnelles

Goleman et Cherniss (2001) :

« En elle-même l'IE n'est pas un bon prédicteur de la performance dans le travail, ce sont bien plus les compétences émotionnelles qui importent »

A Framework for Emotional Competencies,
Expanded from Figure 3.1 in Cherniss & Goleman, eds.,
The Emotionally Intelligent Workplace, Jossey-Bass, 2001

	Personal Competencies (intrapersonal)	Social Competencies (interpersonal)
Recognition	Self-Awareness <ul style="list-style-type: none"> - Emotional self-awareness - Accurate self-assessment - Self-confidence [revisit] - Own culture awareness [add] 	Social Awareness <ul style="list-style-type: none"> - Empathy [revisit] - Service orientation - Organizational awareness - Other culture awareness [add]
Regulation	Self-Management <ul style="list-style-type: none"> - Emotional self-control - Trustworthiness - Conscientiousness - Adaptability [revisit] - Achievement drive - Initiative - Nonjudgmentalness [add] 	Social Skills <ul style="list-style-type: none"> - Developing others - Influence - Communication [revisit] - Conflict management - Visionary leadership - Catalyzing change - Building bonds - Teamwork and collaboration - Respect [add]

Goleman et Cherniss (2001) : « En elle-même l'IE n'est pas un bon prédicteur de la performance dans le travail, ce sont bien plus les compétences émotionnelles qui importent »

COMPETENCE EMOTIONNELLE PERSONNELLE (p. 5)	COMPETENCE EMOTIONNELLE SOCIALE
<p>Auto-Evaluation ou Connaissance de soi :</p> <p>Conscience émotionnelle de soi Auto-évaluation Confiance en soi Estime de soi Connaissance de sa culture (identité)...</p>	<p>Conscience sociale de l'Autre :</p> <p>Empathie Souci du service Compréhension et culture organisationnelle (règles de l'organisation, la société) ...</p>
<p>Auto- Régulation :</p> <p>Contrôle de soi Fiabilité Droiture Adaptabilité Adhésion aux objectifs, persévérance Initiative ...</p>	<p>Aptitudes sociales de communication ou et de la relation aux autres :</p> <p>Aider les autres à se perfectionner Influence Communication Gestion des conflits Leadership Catalyseur du changement Établissement de relations Travail d'équipe et collaboration ...</p>

1.3 Le concept de Capital émotionnel

Définition du "capital émotionnel"

➤ « Ensemble des compétences émotionnelles qui constitue une ressource inhérente à la personne, utile au développement personnel, professionnel et organisationnel, participant à la cohésion sociale et ayant des retombées personnelles, économiques et sociales... » :

Gendron B. (2008), « Capital émotionnel et éducation », *Dictionnaire de l'éducation*, Van Zanten A. (dir.), Paris : PUF.

Le capital émotionnel (CE) : un capital ? "capital" = stock identifié /sources & effets en termes socio-économiques

Sources multiples :

- Composante du capital humain (KH) au sens large
- Processus de production distincts de celui des connaissances
- Produit dans divers contextes formels et informels depuis le plus jeune âge (famille, communautés, associations, voisinage, églises, école...)

Effets/Retombées plurielles étudiées par :

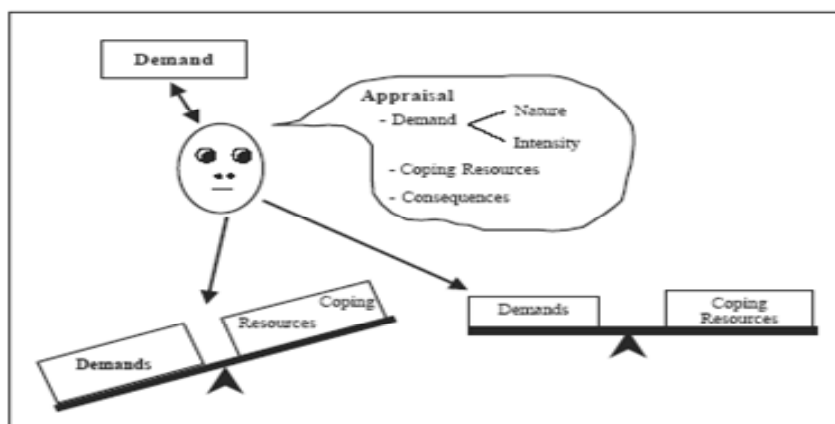
- **Neuro-sciences** (Damasio, Oude : lien "émotion-cerveau-apprentissage", impact des émotions et dimension cognitive de l'apprentissage...)
- **Psychologie** : Mayer et al. (2008), Goleman et le Consortium International sur l'Intelligence Emotionnelle: meilleure santé, moindre addiction, performance au travail...
- **Economie et Sciences de l'éducation** : Heckman & Lochner, Gendron... : évaluation de l'impact des CE
 - /interactions sociales : moindre délinquance, moindre violence...
 - **/santé : propension plus faible à l'addiction à la drogue, à l'alcool, meilleure résilience, meilleure régulation du stress ...**

2. Les modèles de stress et ressource en capital émotionnel : le stress à l'école dans le « métier » et le « travail » d'élève

2.1 Modèle de stress de Lazarus and Folkman Model (1984)

Origine du stress :

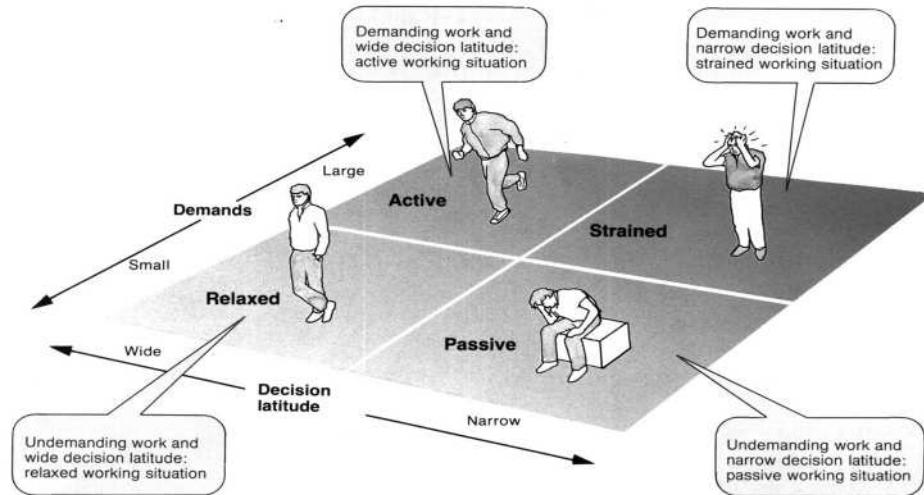
- déséquilibre perçu par la personne entre ses ressources et la situation oppressante
- sentiment d'incapacité à faire face



2.2 Modèle de Karasek de Contrôle et demande (1979)

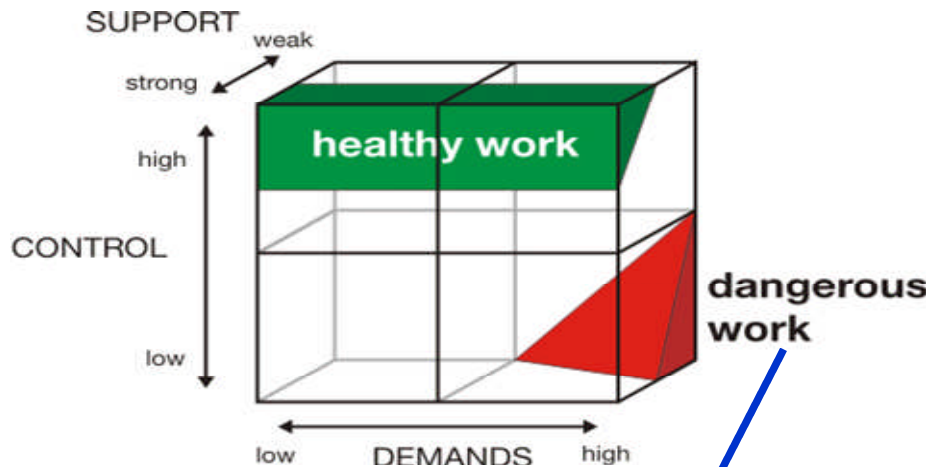
4 catégories de travail selon leur pression psychologique

- Travail à forte / faible demande sociale (pression sociale)
- Travail avec une grande / faible marge de décision ou de contrôle



26

2.3 Le modèle de Demande-Contrôle et Soutien (Johnson & Hall, 1988): modèle incluant le soutien social



	Classical stress problems	New classical stress problems	Modern stress problems
Type of work	Industrial work	Welfare work	Knowledge work
Stressors	Monotony High pace Low control	High strain Emotional demands Conflicts	Boundlessness Unlimited demands Unpredictability
Examples of job categories	Cashier Unskilled industrial workers	Nurses Teachers Welfare workers	Computer engineers Advertising agents Government officers

31

III Développement du capital émotionnel par la Pleine Conscience (Mindfulness) et l'Acceptance & commitment therapy (ACT : thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement (ACT))

Capital émotionnel : place de la formation de l'Humain dans l'éducation pour un développement équilibré de la personne

III. 1 Les approches : Programmes d'intervention ciblés sur la santé et le traitement et la prévention des conduites à risque d'approche pluri-disciplinaire :

- Mindfulness : « la pleine conscience »
- ACT Acceptance and Commitment Therapy : thérapie de l'acceptation et de l'engagement

Modèles théoriques sous-jacents :

- prolongements d'approches cognitives et comportementalistes de situations douloureuses chroniques (voir Revue Cerveau & Psychologie, Oct 2010)
- bases proposées par Fordyce (1976) (voir Monestès, 2005).
- approches et premiers travaux : travaux de Kabat-Zinn (1982)

33

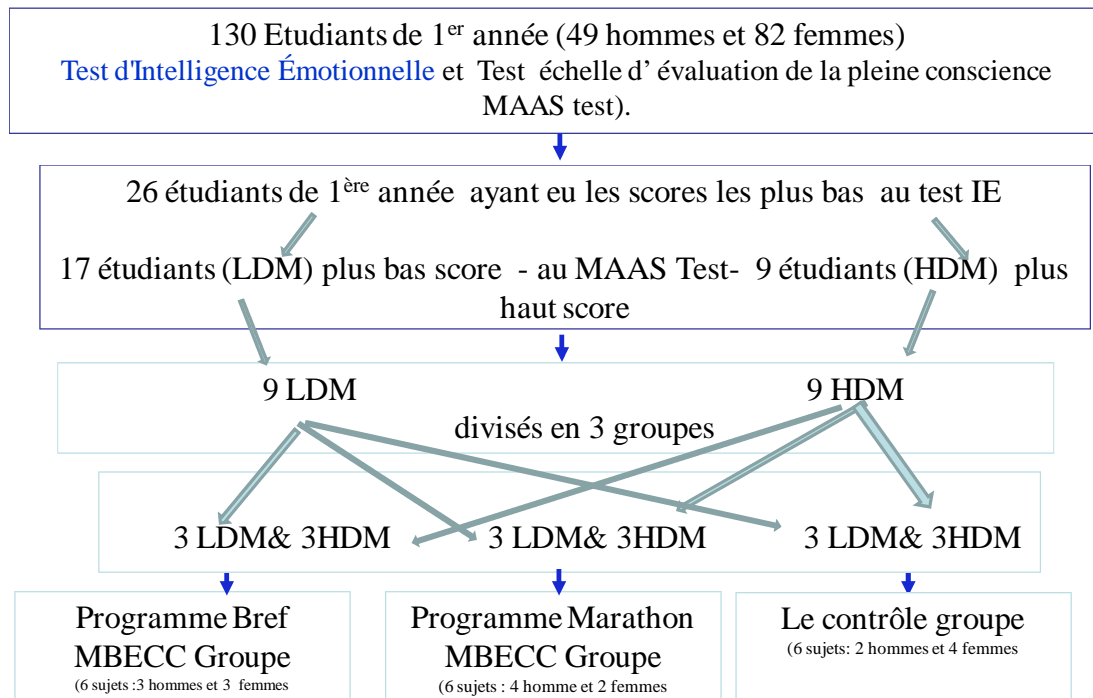
III. 2 L'approche expérimentale : objectifs et méthodologie

1. Développer le capital émotionnel grâce à la « Pleine conscience » et le conseil (MBECC) basé sur l'ACT
2. Comparer les effets des différents types d'intervention sur le stress
3. Voir si le niveau de disposition à la pleine conscience a été modifié par les interventions

Population : 3 groupes d'étudiants thaïlandais en première année d'université (2 groupes expérimentaux et un groupe de contrôle)
Université Burapha, Bang Saen

34

2. Méthodologie: groupes d'études



*LDM (Low Levels of Dispositional Mindfulness), ** HDM (High Levels of Dispositional Mindfulness)

2. Méthodologie / expérimentation & interventions :

- ❖ **structure expérimentation** : Pré test - Exp -Post test - Suivi / Gpe de contrôle
- ❖ **structure intervention MBECC** : programme de conseil de groupes de 6 sessions (12 heures:2h/session)

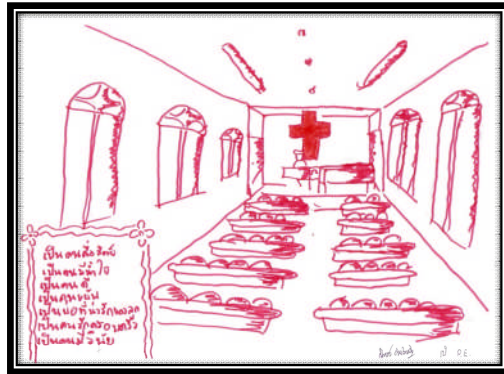
Base du MBECC : (programmes de développement des compétences émotionnelles grâce à la pleine conscience et le conseil.

- ✓ **MBECT** (formation à l'Intelligence Émotionnelle): Ciarrochi et al., 2007)
- ✓ **Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement- ACT** : Hayes et al, 1999

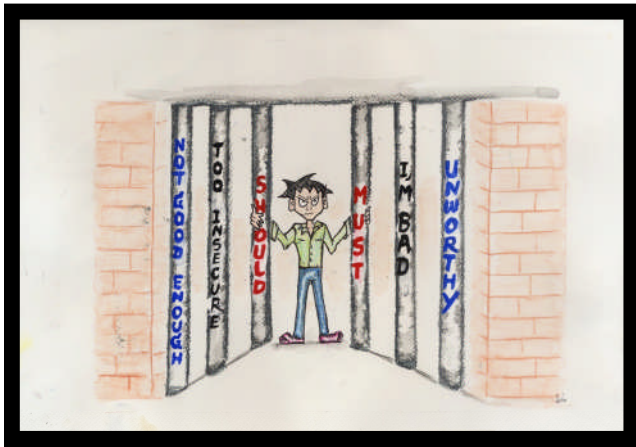
⌘ Interventions pratiques : 2 programmes

1. Programme effectué dans la durée:

MBECC échelonné sur 3 semaines : chaque mardi et jeudi
(1 session / jour)



2. Programme marathon: MBECC sur 2 jours durant un week-end (3 sessions / jour)



3. Analyse statistique et résultats

- **Principaux résultats** (via SPSS)

1. Effet des programmes/ groupe de contrôle : les scores moyen en CE des étudiants ayant suivi les programmes ont augmenté comparé au groupe de contrôle (*au post test et au test de suivi ; test significatif ($p < .05$)*)
2. Effet intra-groupe (groupes Bref & Marathon) : Tous les étudiants des 2 programmes ont augmenté leurs scores de CE (*au post test et au test de suivi ; test significatif ($p < .05$)*)
3. Effet inter-groupe du programme Bref comparé à celui Marathon : (*au post test et au test de suivi ; pas de différence significative*)
4. Effet sur les scores au MAAS test (pleine conscience) : (*pas de différence significative*)

4. Conclusions:

1. Le programme MBECC peut augmenter les compétences émotionnelles des étudiants ayant un faible niveau de concentration et d'attention (Mindfulness –MAAS score) et consolider ceux des étudiants ayant un score élevé
2. Modes d'intervention dans les programmes MBECC ajustables en fonction des disponibilités et besoins des personnes.
3. *Le programme de développement des compétences émotionnelles (MBECC) a amélioré le capital émotionnel des étudiants de première année, capital qui participe à une meilleure régulation de leur stress et à un développement équilibré*

5. Préconisations politiques éducatives:

Au-delà du savoir et savoir-faire,
nécessité de développer les Savoir-Etre :
d'Investir dans le Capital Emotionnel
pour autoriser
une Education Equitable “réelle” et non pas seulement
théorique (*Bénédicte Gendron, 2006, Académie Française*)

« Avec l'inégalité d'éducation, je vous défie d'avoir jamais l'égalité des droits, non l'égalité théorique, mais l'égalité réelle, et l'égalité des droits est pourtant le fond même et l'essence de la démocratie. »

Jules Ferry

Discours à l'Assemblée nationale, 10 avril 1870.

Bibliographie

Blackledge, J.T. & Hayes, S.C. (2001). Emotional regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Psycho Therapy in Practice*, 57(2), 243-255.

Blackledge, J.T. & Hayes, S.C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Journal of Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Boureau F. Modèles théoriques cognitifs et comportementaux de la douleur chronique. *Douleur et Analgésie* 1999;4:265-73.

Ciarrochi, J., Blackledge, J., Bilich, L., Bayliss, V. (2007). Improving emotional intelligence: A guide to mindfulness-based emotional intelligence. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.). *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide* (pp. 89-124). New York: Psychology Press.

Creswell et al. (2005). *Psychological Science*, 16(11), p. 846-851.

Durlak J-A., (2003), Generalizations regarding effective prevention and health promotion programs. In T.P. Gullotta & M. Bloom (Eds.), *The encyclopedia of primary prevention and health promotion*, p. 61-69, New-York : Kluwer Academic/Plenum. Mosby company 1976.

Gendron B. (en cours), French translation of "Manuel de test d'Intelligence Emotionnelle de Myers, Salovey et Caruso, *MSCEIT Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*, Paris : Eurotests Edition.

Gendron B. (à paraître 2010), « Capital émotionnel et Santé des enseignants », Ouvrage collectif sous la direction de Pr. P.A Doudin et Pr. L. Lafortune, Presses Universitaires de Lausanne.

Gendron B. (2010), « Capital émotionnel, cognition, performance et santé : quels liens ? », in *Du percept à la décision: Intégration de la cognition, l'émotion et la motivation*, dir. Dr. Majid Naceur, and Dr. Mas Slim, Bruxelles : Ed. Deboeck Université.

Gendron B. et Lafortune L. (dir.) (2009), *Leadership et compétences émotionnelles dans l'accompagnement au changement*, Ouvrage Collection Education & Recherche, Québec : Presses de l'Université du Québec, p. 237.

http://www.puq.ca/fr/repertoire_fiche.asp?titre=nouveautes&noProduit=D1607

Gendron B. (2009), "Emotions et compétences émotionnelles : quel rôle dans les processus d'apprentissage (en milieu scolaire et professionnel) ?", 9 décembre, conférence GAPFAPE, Lycée Jean Monnet, Montpellier.

Gendron B. (2009), Quel type de management dans les métiers émotionnels ? Du capital émotionnel et leadership, 9 décembre, conférence GAPFAPE, Lycée Jean Monnet, Montpellier.

Gendron B. (2009), Capital émotionnel, cognition, performance et santé : quels liens ?, Communication au Symposium Cognition, affects and emotional competencies" CEM09 *Cognition, Emotion & Motivation International Congress*, Hammamet, Tunisie, 02-05 nov. 2009.

Gendron B. et al. (coord.) (2008), Compétences et socialisation, Cahiers du Cerfee, n°24, Montpellier : Presses Universitaires de la Méditerranée.

Gendron B. (2008), « Capital émotionnel et éducation », Dictionnaire de l'éducation, Van Zanten A. (dir.), Paris : Presses Universitaires de France, p. 41-43.

Gendron, B. (2008). *Emotional capital and emotional work: emotional competencies as teacher professional competencies to teach for learning*. ECER 2008 conference, VETNET, Goteborg, Sueden.

Gendron B., (2004), Why Emotional Capital Matters in Education and in Labour? Toward an Optimal Exploitation of Human Capital and Knowledge Management, *Les Cahiers de la Maison des Sciences Economiques*, série rouge, n° 113, Paris : Université Panthéon-Sorbonne, 2004. <http://mse.univ-paris1.fr/Cahiers2004/2004113R.htm>

Goleman D. & Cherniss C. (eds.) (2001), *The Emotionally Intelligent Workplace*, San Francisco: Jossey-Bass.

Gendron B. & Haenjohn J. (2010), The Informal to Formal Learning Development of Emotional Capital for Sustainable Citizenship Development, CICE conference proceedings, May, Barcelona, Spain.

Haenjohn J. (en cours), « Emotional capital development through Emotional Competencies Counseling: The effects of Acceptance and Commitment Therapy - ACT-». Thèse de doctorat, Université Paul Valéry.

Haenjohn J. (2010), The Effects of Acceptance and Commitment Therapy-ACT on Emotional Capital Development, Poster CICE conference proceedings, May, Barcelona, Spain.

Heckman J. & Lochner L. (2000), Rethinking Education and Training Policy: Understanding the Sources of Skill Formation in a Modern Economy," in S. Danziger

and J. Waldfogel (eds.), *Securing the Future: Investing in Children from Birth to College*, New York: Russell Sage Foundation, pp. 47-8.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacourt.

Luoma, J. B., Hayes, S.C. & Walser, R. (2007). *Learning ACT: an acceptance and commitment therapy skill-training manual for therapists*. CA: New Harbinger Publication.

Kabat-Zinn J. (1982) An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* ;4:33-47.

Kori SH, Miller RP, Todd DD. Kinesiophobia: A new view of chronic pain behavior. *Pain Management* 1990;3:35-43.

Masserey, E. (2006), Education à la santé, prévention et/ou promotion de la santé. *Revue médicale suisse*, 2(69), p.1514-1516.

Mayer J., Roberts R. & Barsade G., Emerging Research in Emotional Intelligence, *Annual Review of Psychology*, 59, 2008.

Monestès JL, Serra E. Modèles cognitifs et comportementaux dans la compréhension du phénomène de douleur chronique. *Douleurs* 2005;6:122-9.

Shearer, B & Shearer R. (2006). *Awareness of choice, making the choice, and following through with Emotional Intelligence (E.I.) and Mindfulness*.
www.alternativegroupinc.com

Verra A. A., Hayes, S.C., Roget, N. & Fisher, G. (2008). A randomized control trial examining the effect of acceptance and commitment training on clinician willingness to use evidence-based pharmacotherapy. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 76(3), 449-458.