

Lundi 18 juillet 2022

La pratique de la méditation de pleine conscience en ligne efficace pour améliorer la santé mentale des étudiants en période de confinement

L'étude réalisée par des scientifiques de l'Institut des sciences du mouvement - Etienne-Jules Marey (CNRS/Aix-Marseille Université) révèle la détresse psychologique des étudiants pendant la période de confinement et d'enseignement à distance liée à la COVID-19, ainsi que l'efficacité d'une pratique de méditation de pleine conscience (MPC) en ligne pour la contrer. Ces résultats ont été publiés le 7 juillet 2022 dans la revue *Frontiers in Psychology*.

L'étude a été réalisée auprès d'étudiants volontaires issus de composantes diverses d'Aix-Marseille Université (faculté des sciences du sport, Polytech Marseille, Inspé, faculté des sciences) poursuivant leur scolarité du niveau L3 au M2 à distance, comme imposé par les mesures sanitaires en vigueur pendant le 2e confinement lié à la COVID-19, en décembre 2020.

Tout d'abord, les scientifiques ont évalué l'impact du contexte de crise sanitaire sur la santé mentale (stress, anxiété, dépression, bien-être) et les performances attentionnelles des étudiants via l'utilisation de questionnaires et d'un test cognitif en ligne. Une part non négligeable des étudiants interrogés présentait des scores préoccupants sur le plan psychologique, se situant dans la catégorie sévère à extrêmement sévère (respectivement 24 % pour le stress, 20 % pour l'anxiété et, 18 % pour la dépression). De plus, 70 % d'entre eux présentaient un score de bien-être inférieur à la moyenne des étudiants français hors période de COVID-19. Ces résultats ont confirmé la présence d'une détresse psychologique inédite chez les étudiants, qui ont dû faire face à des restrictions impactant leur vie personnelle, sociale et académique. Cependant, aucun déficit de leurs capacités attentionnelles n'a été observé, celles-ci ayant été potentiellement préservées grâce à la stimulation cognitive fournie par le plan de continuité pédagogique, implémenté sous forme d'enseignements à distance.

Les chercheurs et chercheuses ont ensuite investigué l'efficacité d'une intervention en ligne de méditation de pleine conscience (MPC) pour contrer les difficultés psychologiques observées chez les étudiants dans ce contexte restrictif et angoissant. La MPC est une pratique mentale laïque qui s'inscrit dans le courant des thérapies alternatives et non médicamenteuses. Elle consiste à porter son attention sur le moment présent (pensées, sensations, émotions), sans attente, sans filtre et sans jugement. La moitié des étudiants inclus dans l'étude ont été aléatoirement assignés à un programme de MPC en ligne, élaboré en collaboration avec un spécialiste de la méditation guidée en ligne, pendant que l'autre moitié poursuivait ses activités quotidiennes normalement. Il s'agissait de séances quotidiennes, pendant 17 jours, accessibles à travers un espace numérique sécurisé, d'une durée de 20 minutes la semaine et de 10 minutes le week-end. Elles comportaient des exercices centrés sur la respiration, l'acceptation et les émotions positives. À la fin des 17 jours, seuls les étudiants ayant suivi l'intervention de MPC ont significativement réduit leurs niveaux de stress, de dépression et d'anxiété et ont amélioré leur niveau de bien-être, relativement à leurs niveaux de départ.

Cette étude permet de prendre conscience de la détresse psychologique des étudiants dans un contexte pandémique où cette population n'était pas considérée à risque du virus lui-même. Elle offre également des **perspectives prometteuses en termes de prise en charge et de prévention des risques psychologiques, en montrant l'efficacité de la méditation de pleine conscience (MPC)** pour faire face à des périodes contraignantes, telle que la crise sanitaire de la COVID-19.

En savoir plus : Devillers-Réolon L, Mascret N, Sleimen-Malkoun R (2022). Online mindfulness intervention, mental health and attentional abilities: A randomized controlled trial in university students during COVID-19 lockdown. *Front. Psychol. Sec. Positive Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2022.889807.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.889807/full>

CONTACT CHERCHEUR :

Rita Sleimen-Malkoun – Institut des sciences du mouvement - Etienne-Jules Marey
rita.sleimen-malkoun@univ-amu.fr

CONTACT PRESSE :

 **Direction de la communication d'Aix-Marseille Université**
Anouk Rizzo – Directrice adjointe de la communication
anouk.rizzo@univ-amu.fr
04 91 39 66 57 – 06 45 29 26 21



Rejoignez le réseau !