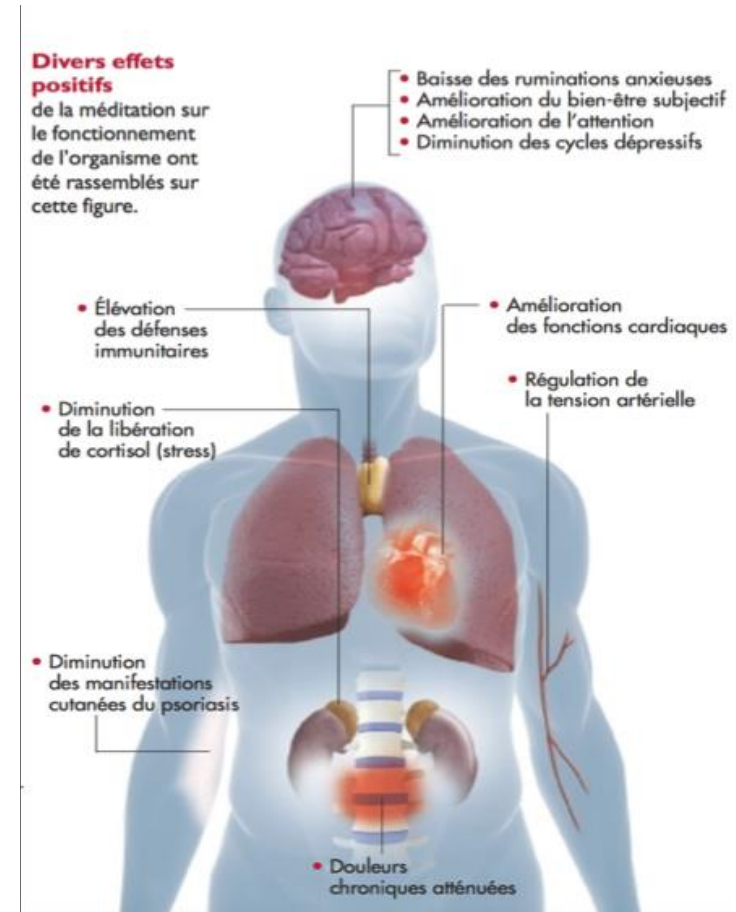


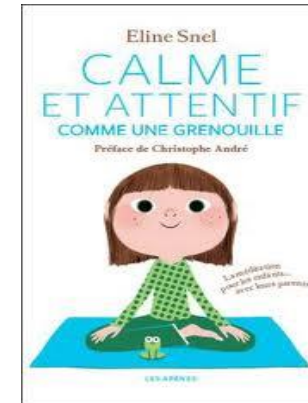
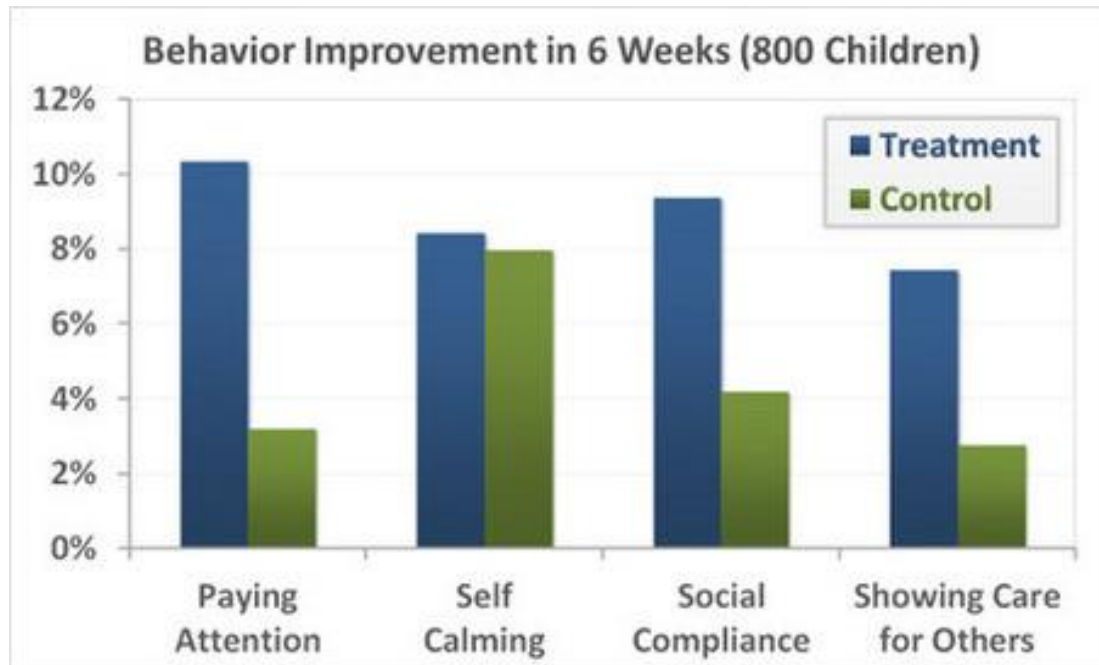
Effets et validation scientifique d'une pratique régulière et durable

- Amélioration significative des comportements en classe et relations aux autres de meilleure qualité (Singh et al., 2009 ; Beauchemin et al., 2008, Fernando, 2013)
- Diminution de l'anxiété et amélioration significative des compétences attentionnelles (Zylowska et al., 2007; Van der Oord, 2011 ; Semple et al., 2009 ; Flook et al., 2010)
- Développement des capacités de résilience et meilleure régulation émotionnelle (Bogels et al. 2008 ; Biegel et al., 2009 ; Semple & al., 2009 ; Huppert & al., 2010)
- Meilleurs résultats scolaires, notamment en mathématiques (Pedersen, 2015)



Effets sur les enfants, validés

4 heures de méditation de pleine conscience [1] :



2012



2014

[1] Randima, F. (2012). Measuring the Efficacy and Sustainability of a Mindfulness-Based In-Class Intervention, *Mindful schools*.