



Séries FID

“Résultat d'impact clés”

Un temps dédié dans les classes pour améliorer le bien-être des élèves et les résultats scolaires

Comment intégrer le développement socio-émotionnel et le bien-être dans le temps scolaire, afin de réduire l'anxiété des élèves et d'améliorer la qualité de leurs apprentissages ? C'est la question au cœur du [projet porté par l'ONG indienne Labhya](#), le gouvernement du Tripura et une équipe de recherche.

Dans les écoles publiques du Tripura, le programme Saharsh consacre chaque jour 30 minutes dédié au bien-être socio-émotionnel des élèves. L'évaluation d'impact cherche à mesurer ses effets sur le bien-être, la santé mentale et les apprentissages des élèves, notamment ceux issus de milieux défavorisés, et à déterminer dans quelle mesure ce dispositif pourrait être déployé à plus grande échelle.

Equipe de recherche

Kevin Carney

Avinash Moorthy



Les résultats d'impact clés

L'évaluation menée en 2023-2025 montre que l'intégration quotidienne du curriculum Saharsh, combinant des activités de pleine conscience et d'apprentissage socio-émotionnel, a pour effet des gains importants en mathématiques et en capacités cognitives qui augmentent au cours des deux années d'évaluation. Les résultats suggèrent que ces progrès sont principalement liés au volet de pleine conscience et pourraient passer par une amélioration des capacités de raisonnement et de résolution de problèmes. En revanche, aucun effet moyen significatif n'est observé sur l'anxiété ou le bien-être subjectif de l'ensemble des élèves, ni sur la lecture.

+ 0,27 écart-type

en mathématiques, par rapport au groupe de contrôle.

+ 0,10 écart-type

en intelligence fluide après deux ans dans les classes bénéficiant des 2 volets du programme Saharsh.

+ 0,13 écart-type

en intelligence fluide après deux ans dans les classes bénéficiant uniquement du volet de pleine conscience, mesurée par les matrices de Raven*.

Les effets sur l'anxiété sont plus limités et principalement de court terme : la pleine conscience réduit l'anxiété de **0,10 écart-type** après six mois, mais cet effet s'atténue et n'est plus statistiquement significatif à l'issue des deux ans.

Méthodologie de l'étude

Au cours des années scolaires 2023-2024 et 2024-2025, une évaluation expérimentale par attribution aléatoire a été menée par essai contrôlé randomisé auprès de 800 classes réparties dans 100 écoles primaires publiques du Tripura

Les classes ont été réparties aléatoirement entre trois groupes :

- un groupe de 200 classes recevant le curriculum complet Saharsh, combinant activités de pleine conscience et d'apprentissage socio-émotionnel ;
- 200 classes recevant des activités de pleine conscience seules;
- 400 classes bénéficiant de 30 minutes d'enseignement classique.
- Cette comparaison permet non seulement de mesurer l'effet du programme, mais aussi d'examiner la contribution respective de ses différentes composantes. Les effets ont été mesurés auprès d'environ 4 000 élèves, au début du programme, après six mois et après deux années. Les données collectées couvrent les apprentissages en mathématiques et en lecture, la santé mentale, les capacités cognitives et plusieurs compétences non cognitives et sociales.

L'évaluation d'impact a permis de répondre à 3 questions de recherche

01 Quel est l'impact du programme « Saharsh » sur le bien-être et l'anxiété des élèves ?

02 Quel est l'impact du programme « Saharsh » sur les apprentissages scolaires des élèves ?

03 Quel est le rapport coût-efficacité du programme, dans une perspective de passage à l'échelle par le gouvernement indien ?

1. Quel est l'impact du programme « Saharsh » sur le bien-être et l'anxiété des élèves ?

Les effets sur l'anxiété sont principalement de court terme et pourraient contribuer aux premiers effets du programme sur les apprentissages.

Après six mois, la pratique quotidienne de la pleine conscience réduit l'anxiété de **0,10** écart-type en moyenne, avec des effets possiblement plus importants chez les filles et les élèves de milieux modestes (**-0,20 à -0,21 écart-type**), même si ces analyses de sous-

groupes doivent encore être stabilisées. Après deux ans, l'effet moyen n'est plus statistiquement significatif. Le curriculum complet n'a pas d'effet significatif sur l'anxiété, et les effets sur la dépression sont nuls.

L'évaluation ne met pas non plus en évidence d'effet significatif sur le bien-être subjectif ou l'impulsivité, ni de preuve solide d'un effet sur la persévérance. L'amélioration de l'anxiété peut donc jouer un rôle dans les premiers effets du programme, mais elle n'explique probablement pas à elle seule les gains durables en mathématiques. Les chercheurs voient plutôt dans l'amélioration du raisonnement et de la résolution de problèmes, notamment à travers les progrès en intelligence fluide, une voie possible des gains d'apprentissage.

2. Quel est l'impact du programme « Saharsh » sur les apprentissages scolaires des élèves ?

Le temps consacré au bien-être renforce les apprentissages en mathématiques et l'intelligence fluide.

Le curriculum Saharsh augmente les performances en mathématiques de **+0,27 écart-type** par rapport au groupe de contrôle. Cet effet, déjà observable après six mois, devient nettement plus important après deux ans. Les gains sont d'une ampleur comparable dans les deux modalités : **+0,27** avec le curriculum complet et **+0,29** avec la pleine conscience seule. L'absence de différence statistiquement significative suggère que les activités socio-émotionnelles n'apportent pas de gain supplémentaire détectable en mathématiques, et les chercheurs avancent que la pleine conscience pourrait être la principale composante à l'origine des progrès.

Ces résultats sont cohérents avec ceux sur le raisonnement : les élèves bénéficiant de la pleine conscience obtiennent **+0,13 écart-type** aux matrices de Raven* et **+0,10** pour le curriculum complet. Les effets ne se limiteraient donc pas aux compétences mathématiques et pourraient refléter une amélioration plus large des capacités de raisonnement. Aucun effet significatif n'est en revanche observé en lecture : l'intégration d'activités de bien-être dans le temps scolaire peut soutenir certains apprentissages, sans produire d'effets généralisés à toutes les disciplines.

**Les matrices ou test de Raven sont des tests d'intelligence non verbaux servant à mesurer le raisonnement logique et l'intelligence fluide grâce à des figures géométriques à compléter.*

3. Quel est le rapport coût-efficacité du programme, dans une perspective de passage à l'échelle par le gouvernement indien ?

Le curriculum est intégré au fonctionnement ordinaire des écoles et dispensé par les enseignants habituels : cela permet des gains scolaires importants pour un coût additionnel limité. Dans le cadre d'une mise en œuvre assurée directement par le gouvernement, le coût d'une amélioration de **0,1 écart-type** en mathématiques est

estimé à environ **0,81 \$** par élève pour le curriculum complet et **0,73 \$** pour la pleine conscience seule. Comme les gains de la pleine conscience seule sont comparables à ceux du curriculum complet, un programme autonome pourrait à terme offrir un meilleur rapport coût-bénéfice, car il serait moins coûteux à mettre en œuvre et pourrait être proposé sur une durée plus courte.

Le recours aux enseignant.e.s et aux infrastructures scolaires existantes permet d'obtenir des gains scolaires importants pour un coût additionnel limité.

Perspectives et passage à l'échelle

Des questions restent ouvertes : les gains en mathématiques continueront-ils de progresser au-delà des deux années étudiées, et se maintiendront-ils lorsque les élèves poursuivront leur scolarité ? Les chercheurs soulignent aussi l'intérêt d'étudier comment ces effets se combinent avec d'autres interventions éducatives. Labhya et ses partenaires poursuivent parallèlement le déploiement du programme, avec l'objectif d'atteindre 30 millions d'enfants d'ici 2030.

Pour aller plus loin

Recherche

Carney, Kevin ; Moorthy, Avinash.

"State of Mind and Human Capital Formation: Evidence from Indian Schools". Research Paper (publication à venir)

Media

Présentation des résultats par la fondatrice de Labhya. FID, 2026.