

Edge Dynamics - Dynamiques de lisière



Innovations mentale, comportementale et culturelle

Reda Benkirane
Nicolas Sperry-Guillou



Sommaire

La Chaire Complexité ∞ Humanités	3
Le programme multidisciplinaire Edge Dynamics – Dynamiques de lisière.....	3
I. L’interculturel et les relations au Monde.....	5
Objectifs et compétences acquises	6
Moyens et mises en pratique proposés	7
II. L’altérité et les relations interpersonnelles.....	8
Objectifs et compétences acquises	8
Compétences	9
Moyens et mises en pratique proposés	9
III. La connaissance de soi et les relations intrapersonnelles.....	11
Objectifs et compétences acquises	11
Compétences	11
Moyens et mises en pratique	12
Références.....	14

Edge Dynamics – Dynamiques de lisière

Programme d’innovation mentale, comportementale et culturelle de la Chaire Complexités ∞ Humanités

Mots-clés : sentience, nexus, résonance, émergence, effet-lisière, edge effect, relations interculturelles, dialogue inter-religieux, communication plurilingue, communication non-violente, gestion des conflits, économie de l’attention, mindfulness, pleine-conscience, well-being, student life

La Chaire Complexité ∞ Humanités

La Chaire Complexités ∞ Humanités (CCH) de l'Africa Business School (ABS, UM6P), a pour objectif de renforcer les liens entre les sciences de la complexité et les sciences humaines et managériales en proposant des enseignements et en organisant des rencontres scientifiques et culturelles, mais également par le biais de publications, de productions multimédias, d'ateliers, d'études de cas et d'enquêtes de terrain.

Les activités de la chaire se concentrent sur l'approfondissement de la dimension spécifiquement humaine et sociale de la complexité, via l'émulation ou la mise en actes des approches multidisciplinaires, de la transversalité et du sens critique ainsi que de l'esprit de créativité et d'innovation. L'objectif final de la chaire est d'accompagner les acteurs de l'UM6P dans le cadre de processus en cours de transformation et d'apprentissage en leur fournissant une maîtrise des outils de la "transdiscipline" pour renforcer leur autonomie et les doter d'une culture humaniste et citoyenne. Le programme de sensibilisation, de formation et d'action proposé autour des dynamiques culturelles, mentales et comportementales approfondit cette entreprise au sein de l'Université.

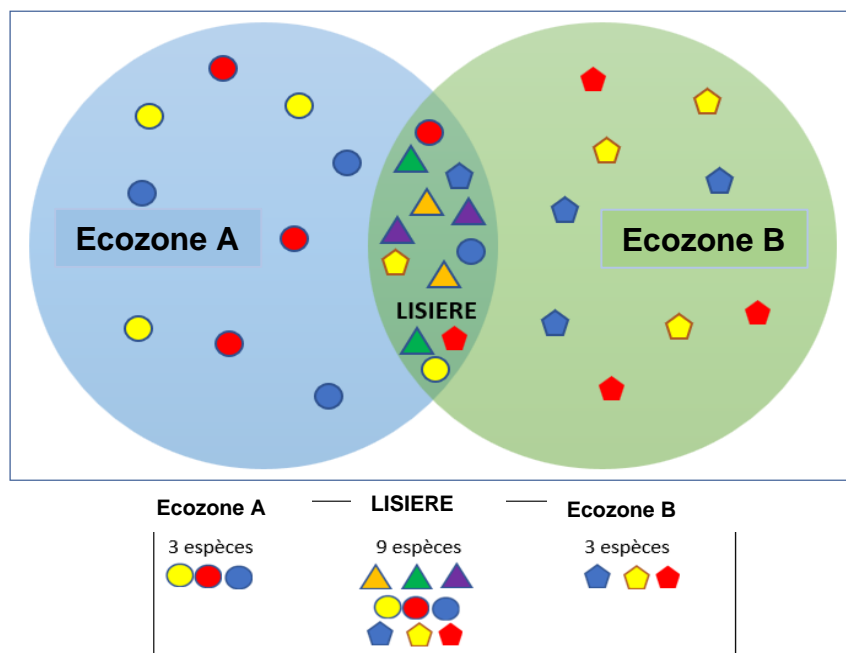
Le programme multidisciplinaire *Edge Dynamics - Dynamiques de lisière*

En tant qu'université d'excellence, formant les futures élites marocaines et africaines, l'UM6P œuvre à la prise en compte et au développement de toutes les facultés et dimensions créatives des individus, tout au long de leur processus d'apprentissage et de recherche. Le programme proposé a pour ambition d'encourager les étudiants à déployer l'ensemble de leurs capacités physiques, psychiques (cognitives, émotionnelles) et relationnelles, en collaboration avec les responsables, enseignants, chercheurs impliqués dans des projets transversaux en lien avec l'interculturel, l'inter-religieux, l'économie de l'attention, et la vie des étudiants de l'UM6P. L'enjeu éducatif vise à stimuler autant la « tête » et les « mains » que le « cœur » – selon la formule consacrée 'head, heart, and hands'¹. Ce programme de la Chaire œuvrera au sein de l'Université a) en contribuant aux initiatives et services d'ores et déjà opérationnels sur le plan du management culturel et linguistique ainsi que sur l'écologie cognitive et l'économie de l'attention et b) en développant des activités nouvelles du programme multidisciplinaire *Edge Dynamics* qui mettent l'accent sur une forme particulière de phénomène d'émergence, l'effet lisière (ou *edge effect*), ayant cours dans toutes sortes d'espaces intercalaires.

¹ Le modèle "Head, Heart, Hands" a été initialement présenté par le professeur en éducation et environnementaliste, David Orr (1992). Orr a créé ce cadre holistique dans le but d'encourager l'apprentissage transformationnel et d'éclairer les autres sur le concept d'*ecoliteracy*. Voir aussi Sipos et al. (2008).

Edge effect - Effet lisière

La notion d'effet-lisière ou effet-bordure (*edge effect*²) est une notion d'écologie qui a été introduite pour rendre compte des changements et des dynamiques prenant place dans des espaces transitionnels, de bordures, de seuils entre différents milieux, habitats, etc. L'effet-lisière rend compte d'une multiplicité et d'une richesse du vivant évoluant dans ces zones transitionnelles. Cette notion a été reprise et étudiée³ dans différents contextes tendant à montrer que la pluralité prévalant dans certains écosystèmes conjoints développe un dynamisme et une créativité qui n'existent autrement pas dans ces mêmes milieux considérés séparément. Des études⁴ illustrent ce phénomène écologique y compris dans les milieux socioculturels. Cet effet lisière peut néanmoins avoir des conséquences disruptives dans des espaces fragmentés.



Le programme *Edge Dynamics* traite d'une situation caractéristique de la génération actuelle estudiantine marquée par sa condition de *native numérique* qui la différencie notablement par rapport aux générations précédentes (et plus particulièrement les générations des années 1960 à 1980 - Gen X). Sur le plan de leur formation, les natifs

² Traduit également parfois, pour les cas les plus complexes de lisière, par la notion d'*écotone*.

³ Ilaria Vanni, Alexandra Crosby (2023)

⁴ Voir par exemple cette étude co-dirigée par Adam Galinsky, professeur à Columbia Business School : Lu, J. G., et al. (2017). Adam Galinsky aborde la même situation dans une autre étude menée dans les milieux de la mode : Godart, F. C., et al. (2015).

numériques sont favorisés dans les domaines de l'ingénierie et des techniques, ils communiquent avec aisance et maîtrisent une palette d'outils logiciels : leurs atouts tout comme leurs contraintes procèdent de la sphère numérique.

Le programme multidisciplinaire *Edge Dynamics* part de cette situation pour travailler avec les étudiants de l'UM6P en vue d'optimiser leurs parcours d'études et de recherche mais aussi pour faire en sorte qu'ils puissent s'accomplir en bordure et au-delà de la transformation digitale dans les sphères sociale et culturelle en tant que citoyens responsables, individus tolérants, ouverts et curieux, capables de communiquer efficacement, de résoudre les problèmes et conflits de diverses natures se présentant à eux, et de développer une vision à la fois globale et nuancée du monde.

Il est à noter que le programme pourrait alimenter différentes sessions au sein des deux éditions de la Science Week. Pour la Semaine prévue à la rentrée d'octobre, où les principaux acteurs sont les étudiants, il y a une opportunité de pouvoir démarrer l'année académique avec la prise en compte des besoins propres à l'écologie cognitive, comportementale et au pluralisme culturel. Quant à l'édition de février 2024, elle abordera les thématiques *Évolutions, Transitions, Ruptures* et il serait pertinent de consacrer une séance sur les dynamiques de lisière qui s'inscrivent pleinement dans le cadre des sujets à traiter. Ajoutons enfin que le programme pourrait mener des collaborations de recherche avec l'institut d'études avancées de l'UM6P dont le thème central est « Écosystèmes physiques et humains en transitions ».

5

En définitive, le programme *Edge Dynamics* cherchera à favoriser et soutenir toutes les initiatives *connexes* à l'apprentissage académique, aux *activités adjacentes* liées à la vie étudiante contribuant à l'épanouissement de l'individu et au potentiel créatif de sa personnalité. Ainsi, le programme vise à accompagner les étudiants dans l'exploration et l'articulation de trois dimensions de leur vie au sein et en dehors de l'UM6P : leurs *rapports au monde* (l'interculturel ou les relations au Monde), *aux autres* (l'altérité ou l'interpersonnel) *et à eux-mêmes* (la connaissance de soi ou l'intrapersonnel). Ces trois dimensions sont fortement entrelacées au travers de liaisons et des connections plus ou moins évidentes à générer, à renforcer et à nourrir.

I. L'interculturel et les relations au Monde

Dans un monde globalisé, où les entreprises s'internationalisent, les mouvements de personnel au sein des organisations créent des équipes de plus en plus complexes rassemblant des cultures nationales différentes. Les entreprises locales ont souvent besoin d'une main-d'œuvre issue de cultures diverses pour travailler avec des partenaires, des clients ou des fournisseurs étrangers. Tout cela crée des défis pour les organisations et leurs employés. En effet, les références culturelles ont un impact sur la façon dont chaque individu perçoit son identité et celle des autres, ainsi que des

différentes manières de penser, agir et réagir. Elles ont également une influence sur la façon dont les relations entre les groupes sont conçues. La découverte de cette « altérité », c'est-à-dire ce qui est vécu comme différent, permet d'apprendre des autres (interpersonnel) et, par effet-retour, de mieux se connaître soi-même (intrapersonnel). En favorisant les relations interculturelles, qu'elles soient physiques ou virtuelles, il est possible de dépasser les barrières culturelles afin de vivre ensemble plus harmonieusement dans des sociétés de plus en plus diverses. Certes dans les Relations internationales, depuis des décennies, la mise en valeur des relations interculturelles est établie : mais toute la difficulté réside dans la mise en acte de la pluralité culturelle et de la manière de la gérer. Les entreprises, et de manière plus large les organisations internationales, ont beaucoup de difficulté à traduire concrètement la diversité qu'ils appellent de leurs vœux, et les exemples concrets de réussite ne sont pas aussi nombreux et démonstratifs qu'on pourrait le penser.

Objectifs et compétences acquises

Dans la perspective interculturelle du programme multidisciplinaire *Edge Dynamics*, l'objectif est de favoriser le développement de compétences spécifiques chez les étudiants et de *mettre en avant les points de rencontre, les zones d'échanges et de créativité* entre les groupes. Cette dimension culturelle est à considérer au travers d'une variété de prismes et d'échelles (national, institutionnel, familial, générationnel, etc.)

Compétences

Les compétences interculturelles englobent un ensemble d'attitudes et de connaissances visant à :

- *comprendre les différences culturelles et à les respecter*
- *communiquer efficacement avec des personnes de cultures différentes*
- *travailler en équipe avec des personnes de cultures différentes*
- *adapter son comportement en fonction des normes culturelles des autres*
- *être conscient de ses propres stéréotypes et à les remettre en question*
- *apprendre des autres cultures et à être ouvert à de nouvelles expériences culturelles.*

Il s'agira de travailler et mettre en action :

- *des attitudes* : appréciation de la diversité de la pluralité ; respect des différences

culturelles ; ouverture à l'autre ; capacité à se mettre à l'écoute comme à la place de l'autre ; etc. ;

- *des connaissances et du discernement* : conscience de la diversité ; conscience de ses propres idées préconçues, préjugés, etc. ; conscience du rôle central du langage ; conscience de l'hétérogénéité interne des cultures ; etc. ;
- *des facultés* : multiplier les perspectives et angles d'approche ; connaissance d'autres références culturelles ; empathie ; flexibilité cognitive ; adaptabilité ; plurilinguisme ; capacité de médiation

Moyens et mises en pratique proposés

Les moyens proposés sont des pistes à explorer. Certains existent déjà sous diverses formes au sein de l'université. Le programme *Edge Dynamics* pourrait les appuyer en servant de catalyseur pour les rendre plus visibles et les adapter et les diffuser à travers les différents départements et écoles.

- *Promouvoir une culture du plurilinguisme* : encourager l'acquisition de langues étrangères (pas seulement l'anglais), permettre l'accès à divers moyens et ressources (accès à la littérature académique et la presse, centre de langues, supports pédagogiques), organisations d'événements (« cafés polyglottes », semaines des langues, etc) ;
- *Intégrer des cours sur la diversité culturelle* dans le cursus de tous les étudiants : proposer des cours spécifiques sur la diversité culturelle, l'histoire et les traditions de différents pays. Ces cours peuvent être dispensés par des enseignants spécialisés dans le domaine ou inviter des intervenants extérieurs ;
- *Favoriser les échanges interculturels* : organiser des événements tels que des festivals, des conférences, des ateliers, des débats, des groupes de discussion sur des sujets en rapport avec la culture ;
- *Encourager la mobilité internationale* : les programmes d'échanges d'étudiants permettent aux étudiants de vivre une expérience immersive et offrent une opportunité unique de découvrir de nouvelles cultures et d'améliorer la compréhension interculturelle ;
- *Former les enseignants* : offrir des formations aux enseignants sur la façon d'aborder les questions de diversité culturelle dans leur enseignement et de promouvoir la compréhension interculturelle ;

- *Sensibiliser la communauté universitaire* : organiser des événements pour sensibiliser la communauté universitaire à la diversité culturelle et aux avantages de la compréhension interculturelle. Ces événements peuvent inclure des conférences, des ateliers et des expositions culturelles.

II. L'altérité et les relations interpersonnelles

Les *compétences interpersonnelles*, également appelées *soft skills*, sont des qualités personnelles et relationnelles essentielles pour évoluer et réussir dans le monde académique et professionnel. Elles mettent l'accent sur le *savoir-être* plutôt que sur les diplômes ou les connaissances techniques, et visent à permettre à l'étudiant d'*établir des relations positives avec les autres en utilisant des compétences psychosociales telles que l'écoute, le dialogue, la coopération et l'apaisement*. Les compétences interpersonnelles sont celles qui nous permettent de communiquer efficacement avec les autres et de développer des relations positives avec eux.

Objectifs et compétences acquises

Les compétences interpersonnelles permettent notamment de :

- *Communiquer efficacement* avec les autres en utilisant une langue claire et concise
- *Adapter sa communication* en fonction du contexte et de son interlocuteur
- *Établir la confiance et la crédibilité* auprès des autres en faisant preuve d'intégrité et de respect de la confidentialité
- *Exprimer des opinions et des idées de manière constructive* tout en étant ouvert à la critique et aux feedbacks
- *Démontrer de l'empathie et de la compassion* envers les autres en reconnaissant leurs émotions et en prenant en compte leurs besoins
- Être en mesure de *gérer les différences d'opinions et de perspectives* tout en préservant les relations
- Être capable de *prendre des décisions en groupe* en utilisant une approche collaborative et en prenant en compte les différentes idées et perspectives
- Être en mesure de *résoudre les problèmes et les conflits* en utilisant une approche constructive et en cherchant des solutions qui conviennent à toutes les parties

prenantes

- Être capable de *gérer les situations difficiles et les émotions fortes* tout en restant calme et en contrôle de soi-même.

Compétences

- *Communication verbale/non-verbale* : savoir s'exprimer clairement et écouter activement les autres.
- *Intelligence émotionnelle/empathie* : comprendre ses propres émotions et celles des autres, et utiliser cette connaissance pour mieux interagir avec les autres.
- *Collaboration et travail d'équipe* : savoir travailler avec d'autres personnes, partager les responsabilités et les tâches et atteindre ensemble un objectif commun.
- *Gestion de conflit* : savoir résoudre les conflits de manière constructive, en cherchant des solutions mutuellement bénéfiques et en évitant les réactions négatives.
- *Leadership* : savoir inspirer, motiver et guider les autres vers un objectif commun.
- *Adaptabilité* : Être capable de s'adapter à des situations différentes et de travailler avec des personnes ayant des points de vue différents.
- *Empathie* : comprendre les sentiments et les points de vue des autres et être en mesure de se mettre à leur place.
- *Négociation* : être capable de trouver des solutions de compromis et de négocier des accords mutuellement bénéfiques.

Moyens et mises en pratique proposés

- *Cours de communication/stages d'élocution/concours d'éloquence* : les cours de communication peuvent aider les étudiants à développer leur capacité à communiquer efficacement avec les autres.
- *Formation en leadership* : les formations en leadership peuvent aider les étudiants à développer leur capacité à inspirer et à motiver les autres, ainsi qu'à encourager la collaboration et la résolution de problèmes en équipe.

- *Formation à la gestion de conflits* (e.g. Communication Non-Violente, Ateliers d'analyse transactionnelle) : acquérir les outils pour mieux communiquer et régler les conflits interpersonnels
- *Groupes de parole* : un groupe de parole permet l'expression pleine et entière de chacun, sans jugement ni conseil. L'objectif est simplement de trouver une écoute respectueuse et attentive.
- *Mises en situation/jeux de rôle* : les jeux de rôle permettent aux étudiants de pratiquer différentes situations sociales et d'apprendre à communiquer efficacement avec les autres.
- *Projets de groupe* : les projets de groupe permettent aux étudiants de travailler ensemble vers un objectif commun, ce qui renforce la collaboration, la communication et la résolution de problèmes en équipe.
- *Activités de bénévolat* : les activités de bénévolat offrent aux étudiants l'occasion de travailler avec des personnes de différents milieux et cultures, ce qui peut aider à développer leur empathie et leur sensibilité envers les autres.

La gestion des langues, ligne stratégique du programme

La dimension interculturelle ambitionne de donner aux étudiants les outils pour être des citoyens d'un monde globalisé et multipolaire, dont la complexité est marquée par la pluralité des sociétés et la multiplicité de leurs histoires et perspectives. Cette dimension interculturelle qu'il s'agit de faire vivre au sein de l'Université implique également une *agilité dans les rapports aux langues* en vigueur, en même temps qu'une *fluidité dans les passages de l'une aux autres*. L'anglais est la langue principale d'enseignement (*lingua franca* des sciences du 21^{ème} siècle), le français est la seconde langue d'enseignement et l'arabe est également présent en tant que langue de communication internationale mais aussi en tant que langue nationale et africaine (sans oublier qu'elle fut antécédemment quelque huit siècles durant *lingua franca* scientifique et académique). Ces trois langues principales sont donc mobilisées au sein de l'écosystème pour assurer le rayonnement international de l'UM6P et ce programme de management culturel pourra contribuer à faciliter les processus de multilinguisme. à explorer les manières créatives de les déployer.

III. La connaissance de soi et les relations intrapersonnelles

La capacité intrapersonnelle d'une personne se caractérise par *la création d'un modèle efficace de soi-même*, qui englobe les désirs, les peurs et les capacités de la personne, et qui peut être utilisé pour mener sa vie de manière efficace. Pour simplifier, cette forme d'intelligence se réfère à la capacité d'une personne à comprendre ses propres sentiments, à se connaître elle-même, à déterminer ses désirs et ses limites, ainsi qu'à accepter ses forces et ses faiblesses. Avec suffisamment de pratique, cette intelligence peut être développée au fil du temps. En outre, l'intelligence intrapersonnelle a un impact significatif sur la motivation, le style d'apprentissage, les forces et les opportunités de croissance d'une personne. Elle est un élément essentiel du bien-être (*well-being*).

Objectifs et compétences acquises

- Aider les étudiants à comprendre et à apprécier leurs *émotions*, leurs *besoins* et leurs *valeurs* personnelles.
- Permettre aux étudiants à développer une *compréhension approfondie de leurs propres forces et faiblesses*, ainsi que de leur style d'apprentissage.
- Encourager les étudiants à pratiquer l'*auto-réflexion*, à déterminer leurs objectifs personnels et à développer un plan pour les atteindre.
- Enseigner aux étudiants des compétences de *régulation émotionnelle* et de résolution de problèmes pour faire face aux difficultés de la vie universitaire.
- Promouvoir la *conscience de soi* et la *compassion* envers soi-même et les autres
- Plus globalement, *améliorer le bien-être physique et psychique* des étudiants par le biais d'informations, d'activités, d'accès à diverses ressources.

Compétences

- *Conscience de soi* : les étudiants seront capables de reconnaître et de comprendre leurs émotions, leurs besoins et leurs valeurs, ainsi que d'identifier leurs forces et leurs faiblesses.
- *Autodétermination* : les étudiants seront en mesure de déterminer leurs propres objectifs personnels, de développer un plan d'action pour les atteindre et de maintenir leur motivation.
- *Régulation émotionnelle* : les étudiants seront capables de réguler leurs émotions

de manière efficace et de faire face aux situations stressantes de manière adaptative.

- *Résolution de problèmes* : les étudiants seront en mesure de résoudre les problèmes de manière créative et efficace, en utilisant des compétences de pensée critique et de prise de décision.
- *Empathie* : les étudiants seront capables de comprendre et de considérer les émotions et les perspectives des autres, ce qui renforcerait leur capacité à communiquer efficacement et à travailler en équipe.
- *Confiance en soi* : les étudiants seront en mesure de reconnaître leurs propres capacités et de se faire confiance pour atteindre leurs objectifs personnels.
- *Adaptabilité* : les étudiants seront capables de s'adapter à des situations nouvelles ou imprévues, en utilisant leurs compétences en autorégulation émotionnelle et en résolution de problèmes.

Moyens et mises en pratique

- Proposer des *tests de personnalité* (tels que MBTI, Big Five, etc.) afin d'aider les étudiants à mieux se connaître, identifier ses principaux traits de caractère et caractériser au mieux leur relation aux autres.
- Animer des *ateliers d'auto-exploration* pour aider les étudiants à comprendre leurs propres émotions, valeurs et besoins.
- Organiser des *conférences* sur la résolution de problèmes et la régulation émotionnelle pour aider les étudiants à faire face aux défis de la vie universitaire.
- Offrir des *sessions de coaching* individuel pour aider les étudiants à identifier leurs objectifs personnels et à développer un plan d'action pour les atteindre.
- Animer des *ateliers de méditation de pleine conscience* (type MBSR ou Koru) pour aider les étudiants à développer la conscience de soi et la compassion envers soi-même et les autres.
- Organiser des *séances de feedback* et d'évaluation pour aider les étudiants à identifier leurs forces et leurs faiblesses et à comprendre leur style d'apprentissage.
- Animer des *ateliers de développement éthique* pour aider les étudiants à explorer les questions morales et éthiques et à développer du sens dans leur vie. Cela peut

être particulièrement important pour les étudiants qui étudient des matières non explicitement axées sur les questions morales ou éthiques (sciences, technologie, etc.).

- Proposer des *espaces*, physiques et symboliques, de parole, d'écoute, *d'introspection* pour toutes les sensibilités religieuses/spirituelles. Cela peut être particulièrement important pour les étudiants étrangers ou qui sont loin de chez eux pour la première fois et qui ont besoin de retrouver un sentiment de communauté.
- Promouvoir *l'engagement bénévole* en encourageant les étudiants à s'impliquer dans des projets de service à la communauté plus large. Un stage au sein d'une association contribue à se confronter au monde et autres et par là même peut aider à mieux se connaître.

Références

Articles divers

Transformational Learning/Design Thinking/Head, Hands, Heart

Frédéric C. Godart, William W. Maddux, Andrew V. Shipilov, and Adam D. Galinsky, 2015: Fashion with a Foreign Flair: Professional Experiences Abroad Facilitate the Creative Innovations of Organizations. *AMJ*, 58, 195–220, <https://doi.org/10.5465/amj.2012.0575>

Islam, M. A., Haji Mat Said, S. B., Umarlebbe, J. H., Sobhani, F. A., & Afrin, S. (2022). Conceptualization of head-heart-hands model for developing an effective 21st century teacher. *Frontiers in psychology*, 13, 968723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968723>

Lu, J. G., Hafenbrack, A. C., Eastwick, P. W., Wang, D. J., Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2017). “Going out” of the box: Close intercultural friendships and romantic relationships spark creativity, workplace innovation, and entrepreneurship. *Journal of Applied Psychology*, 102(7), 1091–1108. <https://doi.org/10.1037/apl0000212>

Orr, D. (1992). *Ecological literacy: Education for a post modern world*. Albany, NY: State University of New York

Sipos, Y., Battisti, B. and Grimm, K. (2008), Achieving transformative sustainability learning: engaging head, hands and heart, *International Journal of Sustainability in Higher Education*, Vol. 9 No. 1, pp. 68-86. <https://doi.org/10.1108/14676370810842193>

Simsek, A. (2012). *Transformational Learning*. In: Seel, N.M. (eds) *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_373

Edge effect / Ecotone

Ilaria Vanni, Alexandra Crosby; Edge. *Environmental Humanities* 1 March 2023; 15 (1): 164–167. doi: <https://doi.org/10.1215/22011919-10216217>

“Écotone”, Wikipedia - <https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89cotone>

“Lisière”, Wikipedia - <https://fr.wikipedia.org/wiki/Lisière>

Ecotone: Edge Effect, Edge Species and Ecological Niche - PMF IAS
<https://www.pmfias.com/ecological-niche-ecotone-edge-effect/>

Mindfulness/Well-being

De Bruin, E.I., Meppelink, R. & Bögels, S.M. Mindfulness in Higher Education: Awareness and Attention in University Students Increase During and After Participation in a Mindfulness Curriculum Course. *Mindfulness* 6, 1137–1142 (2015). <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0364-5>

Barker, R.K., Tuominen, L.P., Larson, M.R. et al. Enhancing Mindfulness and Well-Being in Higher Education. *Int. Journal of Com. WB* 4, 625–646 (2021). <https://doi.org/10.1007/s42413-021-00118-6>

Galante J, Stochl J, Dufour G, et al Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial *J Epidemiol Community Health* 2021;75:151-160. <https://jech.bmj.com/content/75/2/151>

Jasna K. Schwind, Elizabeth McCay, Heather Beanlands, et al., Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study, *Nurse Education Today*, Volume 50, 2017, Pages 92-96, <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.12.017>.

Making Time for Mindfulness, Grace Tatter, January 23, 2019, Usable Knowledge, Harvard Graduate School of Education - <https://www.gse.harvard.edu/news/uk/19/01/making-time-mindfulness>

Programmes/services universitaires autour du Mindfulness / Well-being / Spiritual Life / Interpersonal / Intercultural

Europe

Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne - [Espace de méditation - EPFL](#)

HEC Paris - [Le jardin pédagogique, nouvel éco lieu de maraîchage et de bien-être sur le Campus HEC](#)

Imperial College London - [Meditation | Staff | Imperial College London](#)

KU Leuven - [Lunchtime Meditation - KU Leuven Lifescape Network](#)

University of Cambridge - [Mental health and wellbeing | Student Support](#)

University of Leeds - [Mindfulness | Wellbeing, Safety and Health](#)

University of Oxford - [Wellbeing Research Centre](#)

Etats-Unis

CalTech - [Mindfully Resilient - Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group](#)

Harvard - [Retreats and Quiet Places | Harvard Divinity School \(HDS\)](#)

Georgetown University - [Meditation - The John Main Center, Georgetown University](#)

Johns Hopkins - [Johns Hopkins University Student Well-Being](#)

MIT - [Office of Student Wellbeing | Division of Student Life](#)

Stanford - [Interpersonal Dynamics | Stanford Graduate School of Business](#)

UCLA - [UCLA Mindful Awareness Research Center \(MARC\)](#)

University of Massachusetts - [UMass Memorial Health Center for Mindfulness](#)

University of Pennsylvania - [Positive Psychology Center](#)

University of Wisconsin - Madison - [Center for Healthy Minds](#)

Yale - [Interpersonal & Group Dynamics](#)

Moyen-Orient

NYU Abu Dhabi - [Spiritual Life, Intercultural Education, and Conflict Transformation - NYU Abu Dhabi](#)

UAEU - [Emirates Center for Happiness Research](#)

Georgetown Qatar campus - [Oasis Room - Georgetown University in Qatar](#)