

Édition • Octobre 2023

# Le journal Laboe

LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION



Entrevues avec des experts



Balados



INTRODUCTION  
AU BIEN-ÊTRE  
EN CONTEXTE  
ÉDUCATIF

Capsules vidéo



Mise en action



PLAN DE  
DISCUSSION  
ET EXERCICES

laboe@uqtr.ca



## Santé mentale positive en contexte éducatif

Cette synthèse d'information vous permettra de développer des connaissances théoriques et pratiques concernant la santé mentale positive en contexte scolaire. Afin d'introduire un changement orienté vers l'autonomisation, l'épanouissement et l'actualisation des pratiques pédagogiques des équipes-école pour qu'ils deviennent des ambassadeurs du bien-être.



# Introduction

## AU BIEN-ÊTRE

S'appliquer à bien définir la notion de **bien-être dans nos milieux éducatifs.**

Depuis quelques années, le concept du bien-être est un sujet largement répandu au sein de la société québécoise et dans le milieu de l'éducation. L'émergence de ce concept dans notre société et dans nos écoles est due aux différents défis qui viennent de tout horizon, que vivent les individus, notamment les membres du personnel scolaire. La volonté commune du ministère de l'Éducation et de la santé publique, en collaboration avec l'UQTR, propose avec la plateforme LABOE, un carrefour d'information où des outils favorisent un parcours autonome dans l'acquisition de connaissances nécessaires à la mise en place d'un environnement favorable à la santé mentale positive et donc, au bien-être.

**Sans aucun doute, le bien-être est un sujet fortement discuté dans le milieu scolaire et la pandémie qui aura représenté un défi social important et sera venu mettre en lumière toute l'importance d'assurer une santé mentale positive chez les jeunes et les adultes dans les milieux scolaires. Ceci dit, savons-nous vraiment ce qu'est le bien-être ? Vous êtes invité à parcourir les différentes sections de ce journal afin de constater que le bien-être est un concept scientifique complexe qui mérite d'être bien défini.**

Le bien-être est souvent relié à la réussite scolaire des élèves. Cela dit, on a tendance, dans nos milieux éducatifs, à graviter autour de l'élève alors que ce dernier devrait, lui aussi, contribuer au développement du bien-être dans son milieu, comme les professionnels qui l'entourent tel que le préconise une approche qui invite à une responsabilité partagée et à mettre de l'avant l'importance de la collaboration entre les membres du personnel et les réseaux.

Il est essentiel que les ressources précitées travaillent en étroite collaboration pour faire en sorte que les services offerts dans les milieux scolaires soient complémentaires et cohérents.



La mise en œuvre des actions visant la promotion de la santé mentale positive et la prévention dans les milieux scolaires implique la collaboration de différents acteurs: jeunes familles, milieux scolaires, communauté, réseau de la santé et service sociaux.

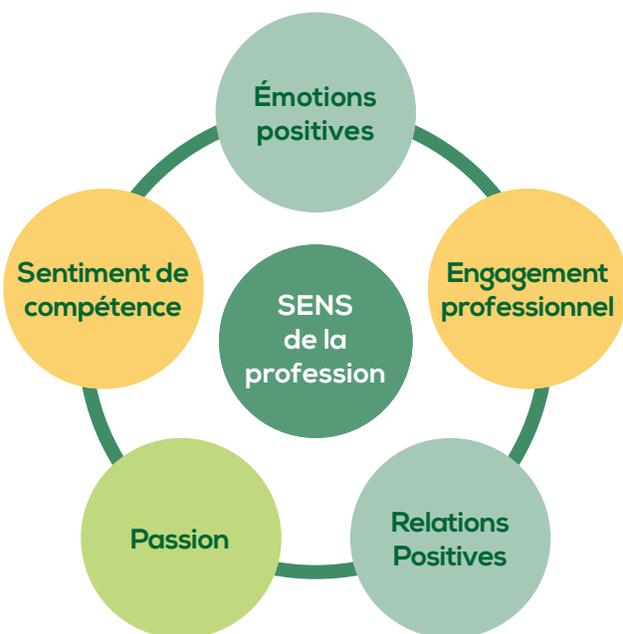
Il est essentiel que les actions mises en œuvre en contexte scolaire pour favoriser la santé mentale des jeunes reposent sur une approche globale concertée en impliquant tous les acteurs concernés, dans le respect des rôles et des responsabilités de chacun.

# Définir le concept du BIEN-ÊTRE ASSOCIÉ À UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE

Ce que nous dit la recherche :  
**le bien-être en enseignement : une question de sens**

Selon Seligman (2011), cinq éléments permettent aux individus de ressentir du bien-être : les émotions positives, les relations positives, l'engagement, l'accomplissement et le sens. Inspirée par cet auteur, Goyette (2016) en vient à la conclusion que l'élément central du bien-être en enseignement est le sens autour duquel gravitent principalement les émotions positives, les relations positives, l'engagement professionnel, le sentiment de compétence et la passion. La prise de conscience de ces éléments du bien-être aide les enseignantes et enseignants à construire des représentations de la profession plus optimistes qui alimentent leur persévérance malgré les défis quotidiens.

## Les éléments du bien-être en enseignement



(Goyette 2014 inspirée de Seliaman, 2011)

"La santé est un état de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité " tel que le propose l'OMS. Au surplus, il est intéressant de tenir en compte la définition de la santé mentale positive de l'Agence canadienne de la santé publique qui propose que "la santé mentale positive consiste en la capacité, pour une personne, de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer son aptitude à jouir de la vie et à relever les défis"

## On commence par quoi?

**Le bien-être en enseignement, ça s'apprend tout d'abord par une réflexion sur soi !**

Bien que chaque individu ait une conception personnelle du bien-être, ce concept fait l'objet de recherches dans plusieurs domaines et peut être défini selon de multiples dimensions : cognitive, affective, sociale et physique. En éducation, le bien-être s'élabore individuellement et collectivement à l'aide des nombreuses interactions quotidiennes qu'entretient la personne enseignante avec ses collègues, l'administration et bien entendu, les étudiantes et étudiants et les élèves. Pour vous aider à développer vos compétences personnelles et sociales afin de rendre vos milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants de façon à favoriser leur santé mentale positive, le LABOE propose des outils en ce sens avec les plans de discussion et le guide de réflexion développé pour vous accompagner. Un soutien à l'animation peut vous être offert en début de processus par le CIUSS et L'UQTR.

## L'ENTREVUE SPÉCIALISTE AVEC Nancy Goyette

**Le bien-être est un sujet très populaire dans nos écoles, mais les différents professionnels ne s'entendent pas toujours lorsque vient le temps de le définir. Afin d'harmoniser notre conception du bien-être, elle offre des pistes de solutions.**

La première solution est de s'appuyer sur la science lorsque vient le temps de définir et de comprendre le bien-être. Dans la littérature scientifique, il y a plusieurs définitions du bien-être. Nancy Goyette suggère de choisir la définition qui concorde avec l'angle que l'on donne à notre recherche. La seconde recommandation est de favoriser le développement d'environnements où le bien-être et la bienveillance sont des priorités.

Enfin, dans un objectif de développement consistant à passer de la pensée à l'action, la chercheuse suggère plusieurs pistes d'intervention, soit la concertation de tous les professionnels du milieu pour avoir une idée commune de ce qu'est le bien-être, l'identification des valeurs à prioriser dans nos actions et la collaboration des différents acteurs pour cheminer en équipe. Elle suggère aussi d'inclure les élèves dans les priorités lors des discussions, car le bien-être doit être ressenti par tout le monde.

C'est important de distinguer le bien-être comme concept scientifique et non comme le propose « la pensée positive ». Le bien-être, tel que défini par la science, repose sur des recherches faites dans un contexte où l'on a pu mesurer l'indice de bien-être.

**" Une des découvertes les plus importantes en psychologie... est que les individus peuvent choisir leur façon de penser."**

Martin Seligman

Entrevues avec des experts



La pensée positive quant à elle raccorde le bien-être à un processus d'évitement des émotions négatives. Si l'on veut ressentir du bien-être, il faudrait à tout prix éviter les émotions négatives et adopter une pensée positive. Cette conception du bien-être ne repose sur aucune assise scientifique.

Nous vous proposons une panoplie de ressources afin de pouvoir accéder au concept du bien-être, mieux le comprendre, mieux le définir et établir des plans d'action pour le ressentir au quotidien.

Selon la professeure Goyette, il est important de s'engager dans un processus de pérennité afin d'assurer un changement en matière de bien-être dans le milieu de l'éducation. La chercheuse nous renvoie au **MODÈLE PERMA** de Seligman qui permet de mesurer le bien-être grâce à cinq composantes qui sont : les émotions positives, l'engagement, le sens, les relations positives et l'accomplissement.

Elle recommande que les adultes qui entourent l'apprenant soient davantage documentés sur le bien-être afin de mieux accompagner les élèves et ainsi favoriser l'adoption de comportements conduisant au bien-être et à la bienveillance.

Quant au sentiment de compétence et à l'engagement, ils permettent aux enseignants de construire un sens face à la profession qu'ils exercent. Connaître ce qui contribue au bien-être des professionnels du milieu de l'éducation faciliterait la mise en place de plans d'action permettant à tous de ressentir du bien-être, nous explique madame Goyette.

Voici un outil précieux avec lequel vous pouvez commencer  
**l'appréciation de votre état et de votre milieu :**

## LE MODÈLE PERMA

P

### Émotions Positives (P)

Prenez conscience et expérimentez ce qui vous procure des émotions positives (paix, gratitude, satisfaction, plaisir, inspiration, espoir...) et favorise une vision optimiste de la vie en développant la capacité à regarder le passé, le présent et le futur dans une perspective positive.

Ressentez-vous des émotions positives au travail ?

Vos talents et vos compétences sont-ils mis à contribution dans votre poste actuel?

E

### Engagement (E)

Découvrez et recherchez les moments de flow et d'engagement total dont le travail est la première source, des moments où vous êtes pleinement absorbé par ce que vous faites et où vous perdez la notion de temps et d'espace en étant complètement présent.

Avez-vous des activités qui vous apportent un état de flow ?

R

### Relations (R)

Établissez et nourrissez des relations positives, sources de joie, d'énergie positive et de soutien dans les moments difficiles.

Avez-vous des relations positives au travail?

Consacrez-vous suffisamment de temps à renforcer ces relations ?

M

### Sens (M)

Dépassez la seule recherche du plaisir et de la satisfaction à court terme pour trouver et cultiver ce qui donne du sens à votre vie.

Avez-vous le sentiment que votre travail a un sens ?

Pensez-vous que vous contribuez d'une manière ou d'une autre à une cause plus grande que vous ?

A

### Accomplissement (A)

Fixez-vous des défis et des objectifs ambitieux et réalisables qui vous poussent à donner le meilleur de vous-même.

### Nancy Goyette, Ph. D.,

Professeure et chercheuse en sciences de l'éducation à l'UQTR. Elle s'intéresse au bien-être dans les institutions éducatives ainsi qu'à la construction identitaire chez les enseignants.

# Baladoptimal

Des entretiens dynamiques avec des **chercheurs, spécialistes et professionnels en milieu scolaire.**

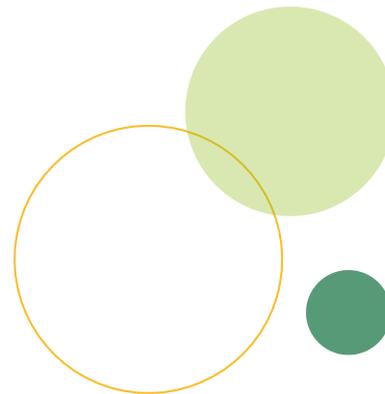
**SAISON 1**  
**Épisode #2**  
Ça part d'où ?

Trois acteurs du milieu de l'éducation: la chercheuse et professeure en sciences de l'éducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières, Nancy Goyette et deux enseignants en éducation physique et la santé, Louis-Philippe Rosa (Collège Notre-Dame à Rivière-du-Loup) et Jérôme Grenier (Plessisville, École primaire Sainte-Famille), abordent la question de l'émergence du bien-être dans le contexte éducatif.

L'échange convivial d'une trentaine de minutes, animé par Caroline Mc Carthy, révèle que les trois professionnels de l'éducation ont eu, à un moment ou un autre, un déclic par rapport à l'importance d'intégrer le bien-être dans leur pratique.

Nancy Goyette nous raconte avoir vécu une insertion professionnelle difficile au début de sa carrière comme enseignante au secondaire dans le contexte d'incertitude qui marquait le milieu de l'éducation au début des années 2000. Elle se souvient avoir souffert d'anxiété face à l'attribution de tâches pour lesquelles elle n'était pas formée.

Dans le but de persévérer comme enseignante, elle s'est mise à réfléchir à son propre bien-être. Constatant que plusieurs de ses collègues étaient incapables de ressentir un tel bien-être. Multipliant les lectures sur le bien-être, elle a poursuivi ses recherches en complétant un doctorat sur l'étude des forces de caractère chez les enseignants du primaire et du secondaire.



Jérôme Grenier, quant à lui, dit avoir eu la chance d'avoir de bons enseignants qui faisaient preuve de beaucoup de bienveillance et lui ont permis très jeune de prendre conscience de son propre bien-être à l'école. Alors qu'il débutait comme enseignant au primaire, il a été confronté à des élèves incapables de suivre de simples consignes. Il décida alors de s'intéresser à la psychopédagogie afin de s'aider et d'aider ses élèves.

Quant à Louis-Philippe Rosa, en plus d'être enseignant d'éducation physique, il est aussi entraîneur de hockey dans le programme sport-étude. Il a toujours eu un intérêt pour la psychologie et c'est la pandémie qui l'a amené à retourner aux études pour entreprendre une maîtrise en éducation et d'opter pour certains cours du programme court de deuxième cycle en psychopédagogie du bien-être. Il dirige depuis un projet en lien avec le bien-être dans son école et bénéficie du support de sa direction.