



LA PSYCHOPÉDAGOGIE DU BIEN-ÊTRE : L'ART D'APPRENDRE À SE SENTIR BIEN POUR ENSEIGNER MIEUX!

Une réflexion de NANCY GOYETTE, professeure au Département des sciences de l'éducation de l'UQTR

MISE EN SITUATION

Chloé Frédérique est professeure en histoire. Férue de l'époque médiévale, elle veut communiquer sa passion à ces étudiantes et étudiants. Elle passe plusieurs heures par semaine à planifier son cours et tente de varier ses stratégies pédagogiques pour capter leur attention. En présentiel, elle fait un tabac. La participation et l'engagement vis-à-vis des activités sont excellents. Cependant, la pandémie amenant l'obligation des cours en ligne, elle constate une baisse de participation. Plusieurs ferment leur caméra. Malgré ses efforts, elle nourrit de plus en plus un sentiment d'incompétence par rapport à ses stratégies pédagogiques en ligne. Elle se dit qu'elle n'est pas capable de transmettre sa passion et que, malgré toutes ses connaissances et l'entrain dont elle fait preuve, cela ne change rien. Elle partage son ressenti à un collègue qui la reconforte en lui disant qu'elle ne peut pas s'attendre à effectuer une prestation de travail similaire à avant la pandémie et qu'elle doit faire preuve d'autocompassion. Il lui conseille de cerner ce qui lui donne du plaisir, quel que soit le mode d'enseignement, et de demander une rétroaction aux étudiantes et étudiants sur leur expérience, afin de mieux orienter ses stratégies. En suivant ces judicieux conseils, Chloé constate lors d'une discussion informelle avec ceux-ci, que ses perceptions étaient erronées.

POURQUOI?

CINQ RAISONS DE S'INTÉRESSER À LA PSYCHOPÉDAGOGIE DU BIEN-ÊTRE EN CONTEXTE UNIVERSITAIRE :

1. Pour s'approprier de nouvelles connaissances issues de la recherche en psychologie positive et en pédagogie.
2. Pour favoriser un sentiment d'accomplissement et d'épanouissement professionnel par une meilleure connaissance de soi.
3. Pour développer des stratégies propices à l'atteinte d'un équilibre cognitif, émotionnel et social.
4. Pour promouvoir une bonne santé mentale individuelle et collective afin d'établir des climats propices au bien-être.
5. Pour mieux accompagner des apprenantes et des apprenants dans un contexte pédagogique afin de les aider à progresser dans leurs parcours d'études.

QUOI?

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOPÉDAGOGIE DU BIEN-ÊTRE ?

La psychopédagogie du bien-être est un nouveau champ proposé aux sciences de l'éducation qui intègre la psychologie positive (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000) et la pédagogie. Son objet concerne le développement du bien-être, l'épanouissement de soi et le fonctionnement optimal chez les apprenantes et apprenants. Elle vise leur développement global par un accompagnement bienveillant. Elle favorise l'appropriation de stratégies pour cultiver une bonne santé mentale en contexte éducatif (Goyette, Gagnon, Bazinet et Martineau, 2020) et propose, entre autres, un processus réflexif pour analyser diverses situations, sous un angle mettant à contribution les ressources personnelles des individus pour favoriser le développement d'un agir compétent (Masciotra et Medzo, 2009; Gagnon, Goyette et Ouellet, sous presse).

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 Seligman, 2011)

COMMENT?

LE BIEN-ÊTRE EN ENSEIGNEMENT, ÇA S'APPREND 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. En prenant conscience des éléments qui génèrent du bien-être pour soi en contexte de travail, elle peut être en mesure d'orienter des actions concrètes et d'exercer un pouvoir-agir sur différents aspects auxquels elle peut être confrontée puisque malgré les défis, les tâches quotidiennes ont du sens. Par exemple, la personne enseignante qui réalise que les relations positives avec et entre les étudiantes et les étudiants favorisent un climat cordial et collaboratif lors de ses cours, orientera ses stratégies pédagogiques vers des discussions collectives en lien avec les contenus pour faire évoluer les apprentissages. Elle consacra également du temps à des discussions informelles avec les étudiantes et étudiants pour sonder leurs intérêts ou identifier leurs questionnements pour les rassurer, ce qui peut permettre de tisser des liens significatifs avec eux. Néanmoins, il incombe toutefois à la personne enseignante d'effectuer une réflexion sur elle-même, qui l'amène à considérer son accompagnement selon des valeurs plus humanistes, qui favorisent la coopération, l'estime de soi et le respect de l'autre, quelles que soient ses particularités. Cela l'amène aussi à considérer la réussite non pas comme un objectif à atteindre, mais comme un processus où se côtoient les succès et les échecs : en effet, il faut considérer le fait que se tromper constitue une occasion d'apprentissage. Une personne enseignante qui se sent bien et qui est inspirante alimente souvent la motivation des apprenantes et apprenants (Magyar-Moe, 2015). À cet égard, la psychopédagogie du bien-être fournit des connaissances issues de la recherche au personnel enseignant pour qu'il développe une meilleure connaissance de soi, mais aussi des autres, afin de les accompagner avec bienveillance dans leur parcours. Elle promeut une bonne santé mentale individuelle et collective par le transfert de connaissances selon différents contextes pour permettre un meilleur accompagnement des autres dans un contexte pédagogique.

Finalement, favoriser des relations positives en s'intéressant à la réalité des étudiantes et des étudiants, en agissant avec bienveillance et en adoptant une approche axée sur leurs forces, peut leur permettre de persévérer. Par exemple, miser sur leurs forces et les nommer durant les cours peut augmenter leur engagement dans le processus d'apprentissage puisqu'ils envisageront certaines tâches difficiles comme étant réalisables, notamment par la prise de conscience qu'ils possèdent des compétences pour réussir. Les institutions éducatives incarnent souvent une approche axée sur les déficits et encouragent un apprentissage par la résolution de problèmes. On demande aux personnes de réfléchir sur des savoirs et des compétences qu'elles n'ont pas afin de mettre en place des moyens de s'améliorer. La psychopédagogie du bien-être préconise plutôt une approche pédagogique qui encourage la découverte des forces et des talents des apprenantes et apprenants. Elle vise ainsi à faire émerger la confiance en soi qui permettra de progresser en visant plus loin que le niveau de maîtrise attendu (Cooperrider et Whitney, 2005).

Références

- Cooperrider, D. L. et Whitney, D. K. (2005). *Appreciative Inquiry : A Positive Revolution in Change*. Berrett-Koehler Publishers.
- Della Fave, A. (2011). Psychologie Positive. Un parcours difficile entre idéal et réalité. Dans C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (dir.), *Traité de psychologie positive*, De Boeck.
- Gagnon, B., Goyette, N. et Ouellet, M. (sous presse). La création d'un modèle d'accompagnement mentorale, d'un dispositif de développement professionnel et d'un répertoire de ressources pour soutenir le développement d'un agir compétent chez les enseignants-mentors dans un centre de services scolaire. *Enjeux et société*.
- Goyette, N. (2014). *Le bien-être dans l'enseignement : étude des forces de caractère chez des enseignants persévérants du primaire et du secondaire dans une approche axée sur la psychologie positive* [thèse, Université du Québec à Montréal Université du Québec à Trois-Rivières]. <https://depo.e.uqtr.ca/id/eprint/7681/>
- Goyette, N. (2016). Développer le sens du métier pour favoriser le bien-être en formation initiale à l'enseignement. *Revue canadienne en éducation*, 39(4), 1-29.
- Goyette, N., Gagnon, B., Bazinet, J. et Martineau, S. (2020). La communauté d'apprentissage au service du développement de l'agir compétent d'enseignantes en psychopédagogie du bien-être. Dans N. Goyette et M. Stéphane (dir.), *Le bien-être en enseignement: tensions entre espoir et déceptions* (p. 115-141.). Presses de l'Université du Québec.
- Magyar-Moe, J. L. (2015). Positive Psychology in Classroom. Dans J. C. Wade, L. I. Marks et R. D. Hetzel (dir.), *Positive psychology on the college campus* (p. 133-166). Oxford University Press.
- Masciotra, D. et Medzo, F. (2009). *Développer un agir compétent : vers un curriculum pour la vie* (1re éd.e éd.). De Boeck.
- Seligman, M. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-15.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

Cette capsule est une production de la Direction du soutien aux études et des bibliothèques (DSEB) en collaboration avec le Groupe d'intervention et d'innovation pédagogique (GRIIP)
Comité éditorial : Claude Boucher, Marie-Christine Dion, Marie-Ève Gonthier, François Guillemette, Alain Huot et Céline Leblanc
Coordination : Marie-Ève Gagnon-Paré et Marie-Michèle Lemieux
Rédaction : Nancy Goyette
Correction : Isabelle Brochu et Dominique Papin

LE TABLEAU est disponible en format électronique à l'adresse suivante :

<http://pedagogie.uquebec.ca/le-tableau>