



## Le bien-être des enseignant.e.s: quels outils de la psychologie positive pour un soutien efficace?

Sonia von Fliedner – Directrice: Marie OGER

### Introduction

Alors que de nombreuses études mettent en lumière le mal-être qui prévaut au sein du corps enseignant (Ross, Romer, & Horner, 2011 ; Gabola & Curchod-Ruedi, 2017) et qui poussent les enseignant.e.s à quitter dans les cinq premières années leur fonction, peu de recherches se sont penchées sur l'implémentation d'outils de psychologie positive auprès de cette population et de leur impact positif sur l'ensemble des acteurs et actrices de l'environnement scolaire (étudiant.e.s/élèves, enseignant.e.s et direction). Il est pourtant de notoriété publique que le métier requiert aujourd'hui non seulement une maîtrise de la pédagogie et de la matière à enseigner, mais également un accompagnement fin des élèves lié à des compétences sociales et émotionnelles (Jennings & Greenberg, 2009 ; Jennings, 2011) pour lequel l'enseignant.e n'est pas de facto formé.e ou auquel il/elle n'est pas sensibilisé.e. Afin de les soutenir dans cette nouvelle définition de l'enseignement, pourquoi ne pas faire appel à des outils de la psychologie positive ?

### Les apports d'outils de la psychologie positive pour les enseignant.e.s



### Quelques exemples de programmes appliqués à l'échelle institutionnelle



L'introduction d'un programme d'apprentissage social et émotionnel pour les enseignant.e.s tel que le CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education ; Jennings, 2011), à travers des interventions sur l'intelligence émotionnelle, la pleine conscience et les pratiques de réduction de stress, ainsi que sur l'écoute active et la compassion, permettent de maintenir une satisfaction professionnelle en : comprenant, reconnaissant et régulant ses réponses émotionnelles, pouvant soutenir son attention et la régulation de ses émotions, réduisant le stress et enseignant consciemment, procurant une amélioration du bien-être et renforçant les ressources personnelles.

Le SWPBS est une « alternative de prévention pour soutenir les élèves, qui combine des résultats socialement reconnus, des procédures basées sur des recherches, la science comportementale et une approche systémique pour réduire les problèmes de comportements et améliorer le climat scolaire » (Ross & Horner, 2007). Elle se décompose en trois niveaux : un environnement stable et positif à travers des comportements éducatifs appropriés et positifs, un soutien additionnel pour les élèves à risque et un soutien individuel pour les élèves avec un comportement délétaire.

Le résultat le plus impactant au niveau de l'enseignant.e est l'efficacité personnelle (Ross, Romer, & Horner, 2011 ; Kelm & McIntosh, 2012). Ayant une meilleure capacité à gérer les problèmes, enseigner, interagir positivement et s'engager auprès des élèves, l'enseignant.e se sent plus capable d'intéresser son public, d'utiliser des stratégies d'adaptation aux besoins des élèves et améliore leurs résultats académiques. Il/Elle acquiert ainsi un sens à sa mission et atteint son objectif pédagogique, passant moins de temps à s'occuper de la discipline. Enfin, il/elle développe des compétences de travail d'équipe et a moins recourt à ses ressources émotionnelles.



### Conclusion

Bien qu'encore à ses balbutiements, l'emploi adapté de certains outils de la psychologie positive a des apports bénéfiques et significatifs pour le corps enseignant. C'est d'ailleurs souvent leur combinaison et l'application à l'ensemble de la structure scolaire qui porte le mieux ses fruits, dotant l'ensemble des acteurs/actrices de stratégies efficaces et de précieux instruments pour atteindre le bien-être, apporter du sens à sa mission et éviter les dangers de l'épuisement professionnel. Un cadre favorisant ces interventions offre un environnement sécurisant et motivant, dont le bénéfice va tout naturellement aux élèves, les résultats et le comportement s'en trouvant améliorés. Qu'attend-on dès lors pour promouvoir dans nos contrées un environnement positif en milieu scolaire et doter les enseignant.e.s d'outils efficaces à leur bien-être et au maintien de leur engagement dans leur mission?

- Chan, D. W. (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and in-service teachers in Hong Kong, *Educational Psychology*, 29(2), 139–151.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong, *Educational Psychology*, 30(2), 139–153.
- Chan, D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong?, *Educational Psychology*, 31(7), 809–823.
- De Stercke, J., Goyette, N., & Robertson, J. E. (2015). Happiness in the classroom: Strategies for the teacher retention and development. *Prospects*, 45(4), 421–427.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout and teaching efficacy. *Mind, Brain and Education: the Official Journal of the International Mind, Brain, and Education Society*, 7(3), 182–195.
- Gabola, P., Curchod-Ruedi, D. (2017). Une école positive et protectrice pour favoriser la santé des enseignants. *Educateur*, 2, 16–17.
- Goyette, N. (2014). Cultiver le bien-être lors de la formation initiale pour prévenir la détresse psychologique des enseignants en insertion professionnelle : de nouvelles perspectives à l'horizon. *Formation et profession*, 22(1), 72–74.
- Jennings, P. A. (2011). Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. In A. Cohan & A. Honigsfeld (Eds.), *Breaking the mold of preservice and inservice teacher education: Innovative and successful practices for the 21st century* (pp. 133–143). Lanham, MD: Rowman & Littlefield Education.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Kelm, J. L., & McIntosh, K. (2012). Effects of school-wide positive behavior support on teacher self-efficacy. *Psychology in the Schools*, 49(2), 137–147.
- Lavy, S., & Bocker, S. (2018). A path to teacher happiness? A sense of meaning affects teacher-student relationships, which affect job satisfaction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(5), 1485–1503.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167–173.
- Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing -Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational and Child Psychology*, 29(4), 8–17.
- Ross, S. W., & Horner, R. H. (2007). Teacher outcomes of school-wide positive behavior support: A case study. *Teaching Exceptional Children Plus*, 6, Article 6.
- Ross, S. W., Romer, N., & Horner, R. H. (2011). Teacher Well-Being and the Implementation of School-Wide Positive Behavior Interventions and Supports. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 14(2), 118–128.