



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

# **La psychopédagogie du bien-être, une voie porteuse pour favoriser l'épanouissement des enfants et des adultes qui les accompagnent**

Auteure

Brigitte Gagnon, D.Éd. Conseillère pédagogique en gestion de l'éducation  
Centre de services scolaire des Hautes-Rivières, Canada,

[Brigitte.Gagnon@csdhr.qc.ca](mailto:Brigitte.Gagnon@csdhr.qc.ca)



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

### Résumé

Cet article résume le travail réalisé en psychopédagogie du bien-être durant une période de trois ans en communauté d'apprentissage. Au cours de ces années, les membres de la communauté ont développé un agir compétent afin d'être en mesure d'enseigner des stratégies à leurs élèves pour qu'ils puissent ressentir du bien-être à l'école et à la maison. Nous présentons les grands moments du cheminement de cette communauté ainsi que certaines retombées observées au terme de la démarche.

Mots-clés : communauté d'apprentissage, enseignement primaire, psychopédagogie du bien-être, agir compétent, bien-être



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

### Mise en contexte

Le bien-être et la bienveillance en éducation sont des concepts de plus en plus présents, au cœur des préoccupations des acteurs scolaires. Un des plus récents avis du Conseil supérieur de l'éducation (CSE), *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs!* (2020), met en lumière l'importance pour les acteurs et actrices des milieux scolaires d'agir de façon concertée autour de l'enfant afin de prendre en compte son bien-être dans les actions éducatives quotidiennes, mais également de l'aider à développer ses ressources afin qu'il soit l'acteur premier de son bien-être.

Dans certains milieux, cette préoccupation pour le développement de ressources relatives au bien-être est déjà présente depuis plusieurs années. C'est le cas de l'école primaire Jean XXIII du Centre de services scolaire des Hautes-Rivières. Dans cette école, le bien-être est au cœur du projet éducatif et plusieurs initiatives ont été prises au fil des ans pour soutenir le développement de compétences socioémotionnelles de l'ensemble des élèves.

Cet article résume le travail réalisé durant une période de trois ans en communauté d'apprentissage, composée de cinq enseignantes, d'une directrice d'établissement, de deux conseillères pédagogiques et d'une chercheuse en éducation. Nous présentons ci-dessous les grands moments du cheminement de cette communauté ainsi que certaines retombées observées au terme de la démarche.<sup>1</sup>

### Déroulement

Tout d'abord, il faut mentionner que les membres de cette équipe se rencontraient en communauté d'apprentissage afin d'acquérir et de mobiliser des ressources issues de la psychologie positive et de les inclure à leur pratique. Les membres ont élaboré ensemble les objectifs principaux de ce projet : dans un premier temps, développer un « agir compétent<sup>2</sup> » afin de mieux connaître et d'utiliser leurs forces de caractère, de vivre des émotions positives et d'utiliser des stratégies gagnantes pour éprouver du bien-être, et dans un deuxième temps, élaborer des activités pédagogiques afin d'enseigner ces concepts à leurs élèves.

---

<sup>1</sup> Pour une compréhension plus approfondie des concepts mentionnés dans cet article, se référer à l'article scientifique Goyette, Martineau, Gagnon et Bazinet dans ce présent numéro.

<sup>2</sup> L'agir compétent renvoie à l'idée de « mettre en œuvre une pratique professionnelle pertinente (...) tout en mobilisant une combinatoire appropriée de ressources (connaissances, savoir-faire, comportements, modes de raisonnement, etc.) ». (Le Boterf, 2008, p. 21)



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Lors de la première année, l'intention première était de développer chez les membres de la communauté une compréhension partagée du concept du bien-être et de ses différentes composantes, de s'approprier des ressources portant sur le bien-être et les mobiliser dans leur vie personnelle et professionnelle, afin de devenir un modèle inspirant pour les élèves de l'école et de pouvoir leur enseigner le bien-être.

Pour guider les travaux en communauté, nous avons conçu un modèle de psychopédagogie du bien-être selon la définition suivante :

La psychopédagogie du bien-être intègre la psychologie positive et la pédagogie, dont l'objet concerne le développement des compétences de bien-être, d'épanouissement et de fonctionnement optimal des individus évoluant dans diverses situations pédagogiques. (Bazinet, Gagnon et Goyette, 2018, p.32)

Nous avons également décrit l'agir compétent d'une enseignante incluant dans sa vie quotidienne l'enseignement du bien-être en modélisant *les manières de penser, d'être et de faire* d'une enseignante expérimentée en ce domaine. Voici une présentation de cet agir compétent.



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Instaurer dans sa classe la psychopédagogie du bien-être
<ul style="list-style-type: none"><li>• En véhiculant et incarnant des valeurs et attitudes de bienveillance.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En concevant, en adaptant et en pilotant des activités pédagogiques reliées aux champs des disciplines inhérentes au <i>Programme de formation de l'école québécoise</i> (PFEQ) et au bien-être.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En intégrant et en véhiculant les concepts de la psychologie positive dans la gestion de la vie de classe.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En tirant profit des expériences et des événements survenant au quotidien.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En sensibilisant les parents au regard des principes et des démarches.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En régulant ses pratiques en fonction des réactions et des rétroactions des élèves.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• En établissant un esprit de concertation au sein de l'école afin de faire partager le fruit des expériences et le rayonnement du projet PEP.</li></ul>

**Figure 1 : Modèle de l'agir compétent des enseignantes en psychopédagogie du bien-être (Bazinet, Gagnon et Goyette, 2018, p.33)**

De plus, nous avons appuyé nos travaux sur le modèle de Seligman (2011) comportant cinq composantes du bien-être (émotions positives, relations positives, engagement, réussite et sens), ainsi que sur le concept des forces de caractère (Peterson et Seligman, 2004)<sup>3</sup>. Ces outils furent au cœur des rencontres, incluant des temps de lecture partagée, d'exposés théoriques, de réflexions individuelles et collectives, d'expérimentation de ressources et de partages d'expériences.

Au cours de cette **première année**, les enseignantes ont développé leur aisance en psychopédagogie du bien-être et ont été en mesure de mobiliser certaines ressources en classe avec leurs élèves, et ce, bien que le point central des rencontres visait à porter un regard sur leur propre développement professionnel en tant qu'agentes de bien-être, pour incarner les valeurs et les attitudes de bienveillance.

---

<sup>3</sup> Les forces de caractère sont des traits de personnalité positifs qui contribuent à construire le bien-être chez les individus.



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Durant la **deuxième année**, chaque enseignante a été invitée à formuler un objectif de développement professionnel en prenant en compte différents critères de l'agir compétent. Si certaines se sont concentrées sur des activités de sensibilisation auprès des parents et des collègues, par l'élaboration de capsules d'information ou par la proposition de thèmes rassembleurs pour les activités éducatives à réaliser auprès de l'ensemble des élèves de l'école, d'autres ont choisi d'investiguer des moyens pour inclure et véhiculer les concepts de psychologie positive dans leur gestion de classe, tout en tirant profit des événements survenant au quotidien. Chacune des participantes a aussi conçu et expérimenté des activités pédagogiques en tenant compte des besoins et intérêts des élèves et de leur âge.

La **troisième année** en fut une de consolidation. Le besoin s'est fait sentir de rassembler toutes les activités pédagogiques sous forme de répertoire pour les rendre disponibles à l'ensemble du personnel scolaire, ce qui fut un des objectifs collectifs prioritaires. Ce travail minutieux a exigé la rédaction de canevas d'animation pédagogique de façon à rendre explicites les intentions et le déroulement des activités. D'autres expérimentations ont été réalisées en classe afin de peaufiner ces activités.

Outre ce répertoire de ressources pratiques reproduit en plusieurs exemplaires, un projet collectif rassembleur a permis d'organiser un espace dédié au bien-être dans l'école. Cet espace, aménagé en différentes zones (yoga, coin lecture, coin détente, coin créativité, etc.), est dorénavant disponible pour l'ensemble des élèves de l'école. Il accueille les groupes d'élèves avec leur enseignante ou des élèves ayant besoin de se ressourcer et profiter d'une courte période de tranquillité. Des parents bénévoles se rendent disponibles de façon hebdomadaire pour assurer la supervision lors de la présence individuelle de quelques élèves.

Au terme de ces trois années, que ressort-il de ce projet? Quels sont les apports pour le milieu de pratique, et plus largement, pour la communauté éducative? Avec le recul, nous sommes en mesure de mettre en lumière certains apports sur le plan de la pratique.

### Apports et prospectives

Les retombées sont variées et concernent plusieurs acteurs des milieux scolaires. Les voici, regroupées en cinq catégories : 1) les retombées pour les membres de la communauté d'apprentissage ; 2) le rayonnement du projet dans l'école ; 3) les retombées pour les élèves ; 4) les retombées pour les animatrices de la communauté ; 5) les retombées



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

pour la communauté élargie.

### **1. Retombées pour les membres de la communauté d'apprentissage**

Cette démarche en communauté d'apprentissage a eu des retombées tangibles sur le développement professionnel des enseignantes. Au regard de la compétence 11 du référentiel des enseignants (MELS, 2001) à savoir : *S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel*, nous observons certains liens étroits. Des portraits de chaque enseignante ont été réalisés afin de mettre en lumière les points saillants du développement professionnel de chacune (Goyette, 2018). Les enseignantes ont pu développer leur agir compétent en utilisant leurs forces de caractère, en identifiant les éléments du modèle de bien-être pris en compte dans leur enseignement, en réfléchissant sur les principales motivations et sur les interventions à adopter favorisant le bien-être et en élaborant des moyens concrets, utilisés en classe avec les élèves.

### **2. Rayonnement du projet dans l'école**

Les enseignantes de cette communauté ont été des ambassadrices auprès de l'équipe-école afin de faire connaître les ressources acquises et développées au fil des ans. Des capsules d'information et du soutien entre les pairs ont été offerts afin que tous les membres du personnel puissent bénéficier de cette approche dans toutes les classes volontaires, mais également au service de garde. Des activités collectives comme *La semaine de la gratitude* ont notamment été organisées pour encourager tous les enfants à développer des ressources personnelles et de vivre des émotions positives.

### **3. Retombées pour les élèves**

Naturellement, les grands gagnants de ce projet sont les élèves. Dans une perspective de continuité des apprentissages, un parcours scolaire qui prend en compte leur bien-être et qui leur enseigne, au fil du temps, de nombreuses ressources pour être les principaux acteurs de leur bien-être leur a été offert. Grâce aux données recueillies à l'aide d'un questionnaire auprès des élèves et à des entretiens individuels et collectifs effectués auprès des enseignantes, il a été possible de constater que la grande majorité des élèves (85,24 %) ressentent du bien-être physique, cognitif et psychosocial à l'école. Les élèves connaissent et sont en mesure de nommer leurs forces de caractère dont les plus saillantes sont la gentillesse, la persévérance et l'optimisme, la



## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

sociabilité et le courage<sup>4</sup>.

### 4. Retombées pour les animatrices de la communauté

L'équipe d'accompagnement composée d'une direction d'établissement, de deux conseillères pédagogiques et d'une chercheuse a aussi pu tirer des apprentissages de cette démarche en communauté. Tout d'abord, elles ont pu élargir et consolider leur répertoire de ressources en psychopédagogie du bien-être, en enrichissant mutuellement leurs expériences et expertises. De plus, la conception d'un dispositif de développement professionnel sur la psychopédagogie du bien-être prenant la forme d'une communauté d'apprentissage échelonnée sur trois ans est un modèle inspirant et qui pourra être réutilisé dans d'autres milieux scolaires ou universitaires. Plusieurs des ressources d'animation et d'accompagnement développées dans ce contexte seront également transférables.

### 5. Retombées pour la communauté élargie :

Finalement, en cours et en fin de projet, de nombreuses communications telles que des articles professionnels et scientifiques ont été réalisés par les membres de la communauté d'apprentissage, ce qui a permis à d'autres milieux d'avoir accès aux savoirs professionnels ainsi qu'aux ressources développées au fil du temps. À titre d'exemple, tous les membres de la communauté ont participé à la rédaction de plusieurs articles parus dans le cadre d'un numéro spécial de la revue *Vivre le primaire* (été 2020), ce qui permettra, nous le souhaitons, à d'autres milieux de s'inspirer dans la construction d'un milieu scolaire bienveillant.

### Conclusion

Cet article résume trois années de travail en communauté d'apprentissage sur un objet novateur en éducation à savoir : la psychopédagogie du bien-être. Nous souhaitons que la description de ce projet puisse inspirer d'autres milieux scolaires ou universitaires à initier des projets semblables et à les faire connaître à leur tour, afin de déclencher un véritable mouvement collectif dans les milieux éducatifs à l'échelle nationale.

---

<sup>4</sup> Voir l'article de Goyette, Martineau, Gagnon et Bazinet de ce même numéro pour prendre connaissance de l'évaluation des retombées de ce projet chez les élèves.





## REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

### Références

- Bazinet, J., Gagnon, B, et Goyette N. (2018). Le développement du bien-être à l'école primaire : une communauté d'apprentissage en action. *Vivre le primaire. Volume 31(2)*, 32-34.
- Conseil supérieur de l'éducation (CSE). (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : Faisons nos devoirs!* Gouvernement du Québec.
- Goyette, N. (2018, 15 février). *Enseigner le bien-être à l'école : une voie prometteuse et novatrice pour améliorer la réussite scolaire* [communication orale]. Colloque innovation 2018, Lausanne, Suisse.
- Goyette, N., Martineau,S., Gagnon B. et Bazinet J. (2020). Comment évaluer les effets d'une approche pédagogique préconisant la psychopédagogie du bien-être sur la réussite éducative d'élèves du primaire? *Revue hybride en éducation*.
- Le Boterf, G. (2008). *Repenser la compétence*. Éditions d'Organisation.
- Ministère de l'éducation du Québec (MEQ). (2001). *La formation à l'enseignement. Les orientations. Les compétences professionnelles*. Gouvernement du Québec.
- Peterson, C. et Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.