



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Texte des retombées de la recherche

Développer les compétences émotionnelles des futur.e.s enseignant.e.s en stage et diminuer leur stress perçu grâce à un programme d'intervention : une étude exploratoire

Auteurs

René Langevin, Professeur, Université d'Alberta, Canada,
rene.langevin@ualberta.ca

Angélique Laurent, Professeure, Université de Sherbrooke, Canada,
Angelique.Laurent@usherbrooke.ca



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Vivre des périodes de stress durant leur stage, notamment s'il.s.elle.s éprouvent des difficultés au niveau de la gestion de classe ou sur le plan des relations interpersonnelles avec leur équipe de supervision, est une situation que rencontrent fréquemment les futur.e.s enseignant.e.s (Bonello, Landry, Panaccio et Chadwick, 2019). Dans de tels contextes, le stress peut avoir des effets négatifs sur leur santé physique et mentale comme les troubles du sommeil ou de l'humeur, voire même mettre en péril la réussite de leur stage (Chaplain, 2008). Pour les aider dans la gestion d'un tel stress, plusieurs techniques ou stratégies sont disponibles. Les techniques de relaxation et de respiration (Lupien, 2020), la pleine conscience (Stahl et Goldstein, 2013) ou le développement des compétences émotionnelles (CE) (Gross, 2014) en sont des exemples. Selon certaines études, les futur.e.s enseignant.e.s qui choisissent de suivre un programme pour améliorer leurs CE voient leur stress diminué et leur bien-être psychologique s'améliorer (Rey, Extremera et Pena, 2016).

Même si ces études sont prometteuses, elles comportent certaines faiblesses sur le plan théorique et méthodologique. En effet, l'efficacité des programmes qui prétendent développer les compétences émotionnelles est trop souvent remise en question par la communauté scientifique, notamment le fait que les modèles théoriques sur lesquels s'appuient les études soient divergents ou bien l'absence de groupe témoin (Sfetcu, 2020). Par ailleurs, lorsqu'on se penche que les formations à l'enseignement dans les universités canadiennes ou à l'échelle internationale, rares sont celles qui offrent des formations sur le développement des compétences émotionnelles aux futur.e.s enseignant.e.s dans le cadre de leur formation initiale. Pourtant, ce type de compétence apparaît essentiel pour ces professionnel.le.s puisque cette profession repose, notamment, sur la qualité des relations interpersonnelles avec les élèves, les collègues enseignants, l'équipe-école, etc., tant durant leur stage que lors de l'exercice de leurs fonctions (Goyette, Martineau, Gagnon et Bazinet, 2020).

Soucieux de la santé mentale et du bien-être psychologique des futur.e.s enseignant.e.s durant leur stage, nous avons entrepris une étude exploratoire qui visait à observer les effets d'un programme sur l'amélioration des compétences émotionnelles (Hansenne, Nelis, Feyers, Salmon et Majerus, 2014) sur le stress perçu d'un groupe d'étudiant.e.s lorsqu'ils sont en stage.

Les résultats de cette étude exploratoire reposent sur un échantillon de 20 étudiant.e.s de quatrième année inscrit.e.s dans un programme de formation à l'enseignement de l'Université de l'Alberta. Les étudiant.e.s ont été répartis aléatoirement dans un groupe expérimental et un groupe témoin. Les étudiant.e.s de chaque groupe ont rempli un questionnaire sur leur niveau de stress perçu juste avant le début de leur stage (prétest) puis pendant la dernière semaine de leur stage (posttest). Les étudiant.e.s du groupe expérimental ont également pris part au



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

programme sur les compétences émotionnelles qui a dû être offert complètement en ligne.

De façon générale, les résultats de cette étude sont prometteurs en termes d'amélioration des compétences émotionnelles qui, par ricochet, peuvent affecter à la baisse le niveau de stress perçu par les futur.e.s enseignant.e.s durant leur stage. De même, les résultats vont dans le sens que ceux de l'étude de Vesely, Sakklofske et Nordstokke (2014) qui suggèrent qu'après avoir réalisé un programme d'intervention portant sur les CE, le groupe expérimental, composé de 23 futur.e.s enseignant.e.s, a vu son niveau de stress et d'anxiété diminuer significativement comparativement aux 26 futur.e.s enseignant.e.s du groupe témoin.

Ces résultats sont d'autant plus intéressants si l'on tient compte du fait que le programme sur les CE mis en place dans la présente étude se donne habituellement en face à face. Cette version du programme démontre toute sa pertinence et son réalisme dans un contexte où les activités virtuelles deviennent de plus en plus fréquentes. Enfin, cette étude vient appuyer les recommandations de chercheurs (Pelletier, 2005) à l'effet que les futur.e.s enseignant.e.s doivent développer leurs compétences émotionnelles dès la formation initiale afin d'être mieux préparés à faire face aux défis qui les attendent durant leur carrière. En effet, puisque celle-ci entraîne souvent des émotions intenses qui sont sources de stress, en particulier durant les cinq premières années, le bien-être psychologique et physique des enseignant.e.s débutant.e.s s'en trouve malheureusement affecté de façon négative, ce qui nécessite d'être pris au sérieux par les universités qui les forment (Beaumont et Garcia, 2020).



Références

- Beaumont, C. et Garcia, N. (2020). L'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : compétences attendues des enseignants et formation initiale. *Recherches en éducation*, 41, 60-73. <https://doi.org/10.4000/ree.544>
- Bonello, M., Landry, G., Panaccio, A. et Chadwick, I. (2019). Facteurs de stress chez des stagiaires de gestion. *Humain et organisation*, 5(2), 12-22.
- Chaplain, R.P. (2008). Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. *Educational Psychology*, 28(2), 195-209. <https://doi.org/10.1080/01443410701491858>
- Goyette, N., Martineau, S., Gagnon, B. et Bazinet, J. (2020). Les effets d'une approche pédagogique préconisant la psychopédagogie du bien-être sur la réussite éducative d'élèves du primaire. *Revue hybride de l'éducation*, 4(4), 1-23. <https://doi.org/10.1522/rhe.v4i4.1072>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford.
- Hansenne, M., Nélis, D., Feyers, D., Salmon, E. et Majerus, S. (2014). Better Neuronal Efficiency After Emotional Competences Training: An fMRI Study. *Psychologica Belgica*, 54(4), 328-349. <http://doi.org/10.5334/pb.av>
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Éditions Va savoir.
- Pelletier, M.-A. (2015). La gestion des émotions face aux situations stressantes à l'école : les finissants stagiaires en éducation préscolaire et enseignement primaire se sentent-ils prêts ?. *Éducation et francophonie*, 43(2), 201-218. <https://doi.org/10.7202/1034492ar>
- Rey, L., Extremera, N. et Pena. M. (2016). Emotional competence relating to perceived stress and burnout in Spanish teachers: a mediator model. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.2087>
- Sfetcu, N. (2020). *Émotions et intelligence dans les organisations*. MultiMedia Publishing.
- Stahl, B. et Goldstein, E. (2013). *Apprendre à méditer : La méthode MBR à la portée de tous*. Éditions des Arènes.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Vesely, A. K., Saklofske, D. H. et Nordstokke, D. W. (2014). EI training and pre-service teacher wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 65, 81–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.052>