



DOSSIER

# Psychologie positive et bien-être à l'école

*Deepfakes: des images  
qui trahissent*



Page 24

*Vous avez dit  
évaluation globale?*



Page 28

*Égalité dans la loi.  
Et dans les faits?*



Page 34



© www.francetvinfo.fr/sante/psycho-bien-etre/comment-la-pratique-de-la-gratitude-peut-elle-nous-aider-a-enfin-voir-les-bons-cotes-de-la-vie\_4204009.html

Nous avons identifié (Gabola & Tschopp, 2019) un certain nombre d'outils pédagogiques facilement implantables dans le monde scolaire. Ces exercices devraient avoir des effets tant sur les apprentissages que sur les comportements altruistes ou prosociaux dans l'espace de l'école.

**Le journal de gratitude** invite à énumérer jusqu'à cinq choses pour lesquelles la personne est reconnaissante, tous les jours (ou deux à trois fois par semaine), durant deux semaines. Les éléments mentionnés peuvent être de petite importance. Cette pratique vise à se souvenir de cette expérience et à profiter de l'émotion positive associée.

**La lettre de gratitude** consiste à remercier une personne qui ne l'a jamais été et qui a aidé ou soutenu l'auteur-e de la lettre. Lire et confier à cette personne ce message permet un partage émotionnel important.

**Le dessin ou bricolage de gratitude** consiste à créer un objet qui puisse être remis à une personne à qui son auteur-e souhaite exprimer sa reconnaissance. Un élève de 5e primaire a choisi de remettre à sa camarade Lisa, qu'il a blessée quelques jours plus tôt, le bricolage prévu pour la fête des Mères.

**Le bocal de gratitude** permet de recueillir des petits billets sur lesquels sont écrits ou dessinés des moments positifs identifiés, il peut être individuel ou recueillir les marques de gratitude des élèves de toute une classe comme des professionnel-les y intervenant. À l'occasion de moments plus difficiles, piocher dans le récipient et découvrir le souvenir de gestes de gratitude est appréciable.

**Le mur de gratitude** affiche les Post-its ou dessins ou traces de cette émotion positive. Il pourrait être à l'entrée d'un bâtiment, dans la salle des maître-ses, ou dans l'espace d'une classe. L'illustration (ci-dessus) de celui des élèves de Nantes nous laisse deviner leur enthousiasme. Être témoin de ces démarches peut être contagieux et



© https://passerelle2.ac-nantes.fr/eugenenicol/2017/05/05/le-mur-de-la-gratitude/

*«Cultiver la gratitude favorise le maintien de relations positives, notamment du fait d'une plus grande attention portée à l'autre et de l'attitude bienveillante à l'égard d'autrui. Face à l'expression de la gratitude, autrui se sent reconnu, estimé, apprécié, ce qui l'encourage à poursuivre la relation et à la cultiver à son tour. Cet échange réciproque de bienveillance entraîne une amélioration du bien-être pour les deux parties. Le point de départ étant souvent l'expression de la gratitude. Lorsque son expression fait défaut, la relation est plus distante et la confiance s'installe plus difficilement.» (Shankland, 2016, p. 78)*

amener de la gratitude à la personne spectatrice (c'est un des effets de ces murs, comme ceux apparus dans certains hôpitaux en 2020 pour remercier le personnel soignant).

Il s'agit donc de repérer une ou plusieurs dimensions de notre expérience de vie pour lesquelles nous sommes reconnaissant-es, et d'exprimer notre merci (par écrit ou à voix haute, individuellement ou en duo, dans un collectif). La fidélité ou la régularité de cette pratique amène des effets intéressants dans le rapport à soi, aux autres et au monde. L'authenticité de ce mouvement de se sentir reconnaissant-e (et non seulement de l'être) reste un choix personnel et ne peut être un devoir.

#### Prendre soin de la relation et aménager un cadre favorable au bien-être à l'école

Des programmes de gratitude sont développés dans certaines classes ou établissements scolaires et leurs effets positifs sont étudiés (Shankland 2016). La gratitude peut se cultiver dans l'espace d'une classe par petites touches à des moments particuliers de l'année (calendrier ou challenge de gratitude sur un mois par exemple) ou de manière plus régulière (journal de gratitude ou bocal collectif par exemple).

La gratitude peut se choisir indépendamment des circonstances ou de la situation de vie. Emmons (2020) montre combien cette vertu développe ses effets en temps sereins comme quand la situation est plus tendue: «dans des conditions de crise (...) nous avons le plus à gagner d'une perspective reconnaissante sur la vie. Face à la démoralisation, la gratitude a le pouvoir de dynamiser. Face à la rupture, la gratitude a le pouvoir de guérir. Face au désespoir, la gratitude a le pouvoir d'apporter de l'espoir.» (Emmons, 2020, p. 98, trad. des auteures).

#### Références

Emmons, R. (2020). How Gratitude Can Help You Through Hard Times (pp. 98-103). In J.A. Smith, K. M. Newman, J. Marsh & D. Keltner (Eds). *The Gratitude Project*. Oakland: New Harbinger Publications.  
Gabola, P. & Tschopp, G. (18 sept. 2019). *Bien-être des enseignant-es: comment cultiver leur gratitude?* Journée Réseau d'école21. 1, 2, 3 degrés, réchauffons le climat scolaire. Lausanne, collège l'Élysée.  
LEARN, EPFL (2020). À votre écoute. L'expérience des enseignants vaudois de l'enseignement à distance COVID\_19. <http://learn.epfl.ch/>

## DOSSIER

Elena Lucciarini

# Et les ados dans tout ça?

Que désirons-nous pour nos élèves et nos enseignant-es? À l'École de Commerce et de Culture générale de Martigny (ECCG), nous voulons un cadre bienveillant qui permette à chacun-e d'évoluer professionnellement. C'est notamment pour cela que l'éducation positive y occupe une si grande place. Pleine conscience, forces de caractère, feedback et autres actions: différentes interventions offertes par ce champ de recherche sont mises en place.

Concrètement, une journée à l'ECCG, ça se passe comment? La réponse ici!

#### 7h50 – cours d'éthique de deuxième année de culture générale (2CG2)

D'abord, Célia s'assure que les stores sont fermés. Ensuite, elle se choisit un endroit, dans la salle de classe, pour le rituel du début de cours et elle attend que l'enseignante reprenne la parole, éteigne la lumière, et c'est parti! Les vingt-cinq élèves de la 2CG2 savent exactement à quoi s'attendre: un exercice simple mais pas facile; celui de la pleine conscience. Durant cinq minutes, l'enseignante guide les élèves: «Comment est votre souffle maintenant? profond, en surface? Observez sans jugement ce qu'il se passe. Vous pouvez aussi compter vos inspirations, jusqu'à dix. Si vous vous perdez, c'est normal: notre cerveau fonctionne comme ça! Ramenez votre attention doucement à votre souffle, et reprenez. Il n'y a rien d'autre à faire, nulle part où aller...»

Aujourd'hui, aucun-e élève n'arrive en retard et tout se passe comme sur des roulettes. Une fois terminé, Célia ouvre les yeux, s'étire et rejoint son pupitre, le cours d'éthique commence. Mais pratiquer l'attention avec les ados, ça ne se déroule pas toujours comme cela. Pour certain-es, il est compliqué de se retrouver face à soi pendant quelques minutes et des émotions fortes apparaissent. Des fois, la complicité entre camarades provoque de joyeux fous rires. D'où l'intérêt que les séances soient guidées par un-e enseignant-e formé-e. Cela permet d'adapter les pratiques selon l'ambiance et de gérer les éventuels besoins émotionnels. Standley, quant à lui, restait tranquille mais ne «comprendait pas comment ça marchait» et pensait «faire faux». Il y a quelques semaines, il a repris contact avec son enseignante pour revenir sur cette expérience, vécue il y a trois ans:

«Je sais que ce mail est inattendu. Je voulais juste vous demander pardon de ne pas avoir participé activement au moment où vous avez voulu mettre en place la méditation dans les cours. Maintenant je comprends son utilité, pas seulement pour l'école mais dans la vie en général. Merci!»

De façon générale, les élèves semblent conquis-es par ces cinq minutes.



En salle de 2CC2, on pratique la pleine conscience



**Lisa**

«Même si on n'en fait plus cette année en classe, je suis capable de m'arrêter et de me refocaliser quand j'en ai besoin. Pendant les examens, c'est vraiment top. C'est utile à l'école et en dehors!»



**Nathanaël**

«On le faisait le lundi et le jeudi. Je me souviens très bien que ces deux jours, j'étais plus concentré en cours et plus reposé le reste de la journée. Je l'utilise tout le temps avant mes matchs de basket!»



**Thomas**

«On devrait en faire plus souvent. Il faut cinq minutes max et on est concentré sur le cours qui vient. En plus, c'était super agréable! Et l'ambiance de classe est transformée!»

## La pleine conscience, késako ?

Si vous tapez mindfulness (pleine conscience, en anglais) dans un moteur de recherche sur internet, vous ne trouverez pas moins de 200 millions d'entrées... mais difficile de s'accorder sur ce qu'est la pleine conscience: entre traditions millénaires et applications sur son smartphone, il y a un monde. Les chercheurs et chercheuses s'appuient souvent sur le modèle de Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire, qui a introduit le concept en Occident et commencé la recherche sur ce sujet dans les années 70. Selon lui, la pleine conscience, c'est porter intentionnellement son attention aux expériences du moment présent (respiration, bruits, sensations, émotions, pensées...) sans porter de jugement. Médecine, coaching, neuroscience, business: le concept est très à la mode et le nombre d'études sur le sujet ne cesse d'augmenter. C'est tout naturellement que le monde de l'école s'y intéresse aussi de tout près. En effet, en combinant de nombreux résultats scientifiques, des méta-analyses suggèrent que la pleine conscience à l'école permet notamment d'améliorer l'attention, les résultats académiques, le bien-être, le climat de classe, la qualité du sommeil, diminue le stress, les ruminations, l'anxiété (...). En s'appuyant sur ces données, le gouvernement anglais a lancé une vaste recherche sur la santé mentale. Entre 2019 et 2021, les élèves de 370 écoles britanniques auront des cours de pleine conscience. Le Mindfulness-Stress Based Reduction (MBSR), lancé par Kabat-Zinn en 1979, entre doucement dans les formations des enseignant-es. Une étude réalisée auprès de trente-six enseignant-es du Valais montre une satisfaction très prononcée et un impact positif sur leur gestion du stress, sur le climat de classe et leur relation aux collègues et aux élèves. [Gay et al, 2020]

Cela fait maintenant trois ans que certains cours démarrent avec de la pleine conscience. Et aujourd'hui, plusieurs enseignant-es de l'établissement le proposent en classe. Si les programmes longs ont largement montré leurs effets, les pratiques plus courtes semblent aussi être efficaces et sont facilement intégrables au cursus scolaire. En ce moment, une recherche menée par l'équipe de recherche et de formation Émotions, Apprentissages et Bien-être à l'école de la HEP-VS vise à mesurer, sur trois classes de l'ECCG de Martigny, l'impact de courtes pratiques sur la perception de l'attention des élèves. Cette étude se veut une réplique plus rigoureuse de celle menée en 2019 dans ce même établissement. Les résultats de cette première étude pilote, qui a d'ailleurs suscité la curiosité des journalistes (voir en fin d'article), révélaient notamment que sur 65 élèves interrogé-es, 80% avaient du plaisir à le faire et sentaient la classe plus sereine. 90% ont remarqué que l'enseignante était plus calme après les avoir guidé-es, 60% ont dit être plus concentré-es durant la leçon.

### 11h15 – Pause de midi, couloirs de l'école

La cloche retentit: les élèves finissent leur matinée et dévalent les escaliers pour rentrer dîner, passer au casier ou manger au foyer. Sur leur chemin, un des trois écrans d'information leur propose des interventions de psychologie positive: c'est le calendrier de l'Avent de l'ECCG diffusé chaque jour de décembre. Les élèves sont invité-es, par exemple, à repérer trois éléments qui se sont bien passés durant un cours moins apprécié ou à prendre des photos de choses, personnes ou paysages jugés beaux en prêtant attention au cadrage, à la lumière, etc. La relation est également au centre de cette période: à tour de rôle, la direction place des chocolats dans le casier des enseignant-es et des élèves. Certaines classes organisent aussi un «Secret Santa» avec leurs enseignant-es: on tire au sort une personne et dans un budget prédéfini, on lui fait un cadeau.

### 12h05 – Salle de classe et salle de sport

Dans cette journée romancée, on imagine que la COVID n'est pas là. Pour renforcer les relations profs-élèves, une des activités proposées est la chorale. Normalement, ils et elles sont une vingtaine à se retrouver en salle 3 pour les 45 minutes de chant, sous la houlette d'Anne-Sophie. Le chœur se produit à la fête de Noël et à la remise de diplômes.

En salle de sport, on entend aussi de la musique: les derniers hits du moment pour motiver les troupes! Parmi les nombreuses activités proposées par les enseignant-es d'éducation physique, c'est spinning aujourd'hui en salle de musculation. L'ECCG met également un point d'honneur à promouvoir la santé physique.

Ici, relations positives et santé physique (voir la figure 1 en page 18) participent au bien-être que cultive l'établissement.



Les ateliers sur les forces de caractères se déroulent en cours de projet social

## Les forces de caractères

Thème central de la psychologie positive, les forces de caractère intéressent un nombre toujours plus important de professionnel·les de la recherche, notamment à la HEP-VS. Et même si l'on ne s'accorde ni sur ce qu'elles sont, ni sur leur nombre, la définition suivante semble réunir plusieurs perspectives: capacité préexistante de se comporter, de penser ou de se sentir qui est authentique, énergisante et qui permet un fonctionnement, un développement et des performances optimaux. Le modèle le plus connu est celui de Peterson et Seligman (2004). Créativité, curiosité, ouverture d'esprit, persévérance, intelligence sociale, humour ou encore le leadership en font partie.

Les forces de caractère montrent des résultats prometteurs en contexte scolaire avec notamment des impacts favorables sur la motivation, les relations entre élèves et avec leurs enseignant-es et les compétences académiques.

### 14h35 – Cours de projet social de deuxième année de culture générale

Devant leurs ordinateurs, les élèves peaufinent leurs CVs et leurs lettres de motivation en vue des postulations pour leurs stages. Aux fameuses questions: «pourquoi devrions-nous vous engager?» ou «quelles sont vos qualités?», de nouvelles réponses émergent grâce aux ateliers sur les forces de caractères. En trouvant leurs qualités et celles des autres, cela leur permet de voir leurs camarades sous un autre jour, mais surtout de connaître et de développer leurs points forts comme l'explique Amandine: «Mon trio: équité, courage et ouverture d'esprit. J'ai découvert ces nouvelles qualités et si je sais les utiliser et les mettre en valeur, je serai plus performante dans ma vie professionnelle. C'est hyper important d'avoir ce cours à l'école.»

### 15h30 - Cours de projet social de deuxième année de culture générale

L'heure est au feedback pour une autre partie de la classe. La semaine précédente, ces élèves ont passé des entretiens d'embauche fictifs et ont été noté-es. Afin de leur faire un retour individuel et individualisé, l'enseignante utilise la règle du feedback. Objet d'une future recherche, elle permet de faire un retour selon un modèle basé sur la recherche en psychologie. Elle dialogue avec l'élève en se basant sur les débuts de phrases présents sur la règle. Il s'agit donc d'explicitier le but de l'entretien, de décrire ses points forts, ses progrès, ses défis, d'imaginer un plan d'action pour une amélioration et de clore le dialogue. Si l'enseignant-e rend un feedback écrit ou n'a que peu de temps, il s'agit alors de se concentrer au minimum sur les points forts et les défis.

Extrait:

**Enseignante:** Quels sont, selon toi, les points forts de ton entretien d'embauche?

**Élève:** Je pense que j'étais à l'aise, j'ai donné des réponses en utilisant un bon vocabulaire. J'avais aussi bien recherché tout ce que je pouvais sur l'entreprise. (...)

**Enseignante:** Oui. Exactement! J'ai noté que tu avais su faire preuve d'analyse dans tes réponses en faisant des liens entre tes hobbies et tes compétences professionnelles par exemple. Tu as aussi montré de la motivation en cherchant toutes ces informations sur ton employeur. (...) Analyse et motivation: comment tu pourrais faire pour cultiver ces points forts?

Après son feedback, Jessica était emballée: «Si je devais passer un deuxième entretien d'embauche, je saurais quoi améliorer, et comment faire. Je sais aussi ce qui est bien. C'est la première fois que je ne suis pas frustrée de ne pas comprendre mes erreurs!» Dana, quant à elle, a mis en avant que «ça nous sert à rien d'avoir juste une note. Là ça nous aide à réfléchir. Je me sens bien et confiante». De son côté, Liam confie que simplement en lisant les étapes sur la règle, il avait été capable de juger plus clairement son travail.

### 16h30 – Devant la salle des profs

Un peu de brouhaha dans les couloirs: ça y'est, les cours sont terminés. C'est l'heure, pour les profs, de la formation continue en établissement. Tapis de yoga sous un bras, couverture sous l'autre: on reconnaît facilement la douzaine de volontaires (un tiers du corps enseignant!) qui suit ce nouveau cours. C'est parti pour une des huit sessions du MBSR, le Mindfulness-Based Stress Reduction, un programme de pleine conscience intensif. Objet de nombreuses recherches, le MBSR s'avère prometteur dans la prévention du burnout.

Déplacement en salle de classe aménagée pour l'occasion. Fabrice Dini, leur instructeur, les attend pour 2h30 de pratique, d'échange et de cours. «Le stress est un problème de santé majeur pour beaucoup d'enseignant-es, la pleine conscience permet de mieux le gérer, ce qui a un impact immense sur la qualité de l'enseignement et pour générer une atmosphère propice à l'apprentissage.» Car oui, on le sait, l'enseignant-e a un impact majeur sur l'atmosphère de la classe et les conditions de travail. Par exemple, Oberle et Schonert-Reichl (2016) ont montré que le stress est contagieux en mesurant le niveau de burnout des enseignant-es et le taux de cortisol – l'hormone primaire du stress – des élèves.

Parmi les participant-es à cette formation, Loïc Vouilloz voit les effets du MBSR dans sa pratique: «L'attention portée à ma respiration et l'intentionnalité appliquée dans chacun de mes gestes m'aident à développer une posture physique et professionnelle plus équilibrée.» Il explique que «même si certain-es élèves expriment quelque difficulté à se recentrer lors des exercices, beaucoup témoignent le désir de les répéter». Il est convaincu que «pratiquer avec les élèves marque le fait que la classe n'est pas seulement un lieu de développement cognitif et intellectuel mais également personnel et émotionnel».

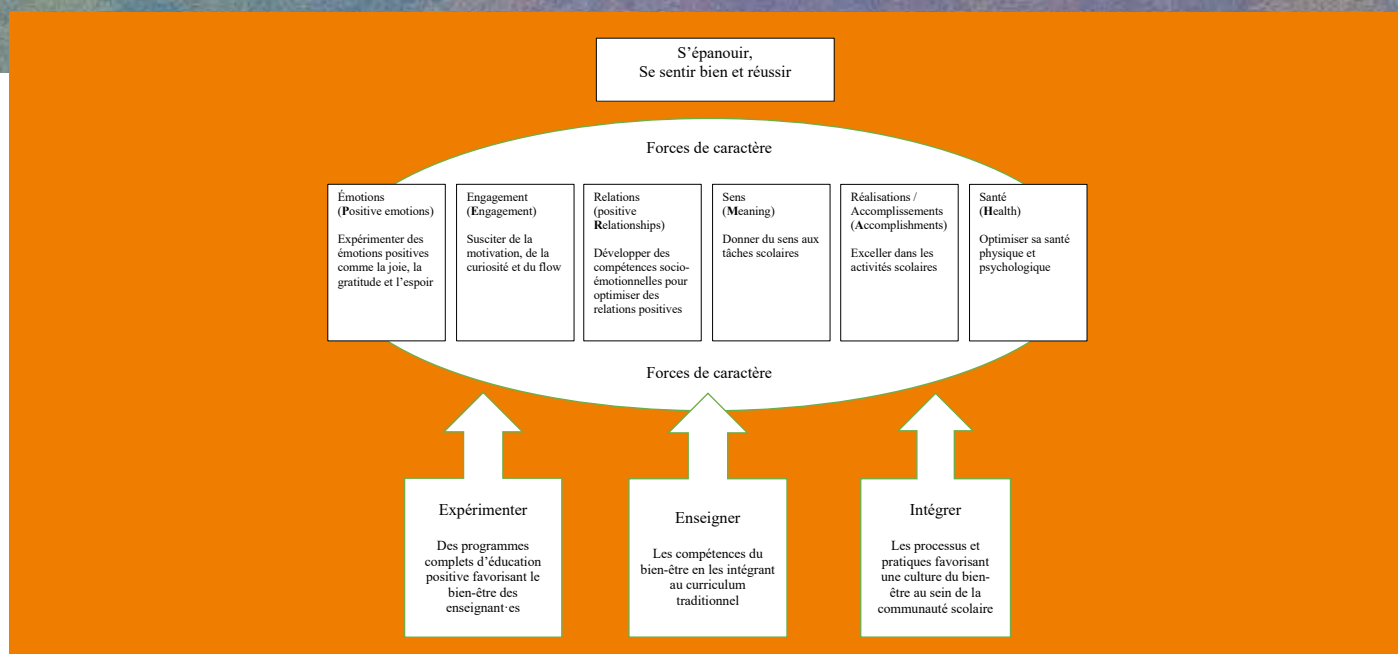


Figure 1 : Le modèle PERMAH (traduit et adapté de Norrish et al., 2013) est souvent utilisé en éducation positive

Antonella Gaillard a également suivi ce cours : «Depuis, je pratique tous les matins vingt minutes. Cet exercice quotidien me permet de mieux commencer ma journée. Je suis plus calme, j'arrive mieux à prendre de la distance lorsque je suis contrariée face à une difficulté ou à un événement imprévisible. C'est donc tout bénéfique pour moi, mon entourage et mes élèves.»

### Un·e élève heureux·se apprend mieux, un·e enseignant·e heureux·se enseigne mieux

Bien-être, cognition et éducation vont de pair. Sandra Deslarzes, la directrice de l'ECCG Martigny, en est convaincue.

«Une école humaine et bienveillante me tient à cœur parce que la matière première avec laquelle nous travaillons, ce sont des personnes. Si le métier d'enseignant·e repose sur la transmission du savoir, au cœur de la transmission, il y a la relation et il est essentiel de la soigner. Venir à l'école dans un contexte tendu, je n'y vois aucun avantage. Avec les actions entreprises pour renforcer cette vision, nous essayons d'être un lieu de vie où chacun·e trouve sa propre voie.»

Le discours de Sandra Deslarzes et ce qui se passe dans son établissement, c'est bien ce à quoi tend l'éducation positive qui est, en somme, la psychologie positive appliquée au contexte scolaire. Plus précisément: la mise en place d'environnements éducatifs qui cultivent simultanément les compétences cognitives, psychosociales et du bien-être. Intérêt pédagogique? Oui! Mais pas que. La recherche s'intéresse depuis près de dix ans à l'éducation positive pour les ados. Les raisons sont multiples: les enfants nés après 1995 semblent être plus fragiles et plus enclin·es à la dépression. En Suisse, les dernières statistiques de l'Observatoire suisse de la santé et de l'Office fédéral de la statistique le confirment: les suicides sont en hausse avec trois décès chaque semaine. Les 15-24 ans ont de plus en plus des pensées suicidaires et sont le groupe à plus haut risque de décès par suicide.

La littérature suggère que des traitements ne sont pas suffisants pour améliorer cette situation. Couplées à d'autres actions, des interventions de psychologie positive s'avèrent être un levier important de prévention et de promotion de la santé mentale. Un modèle théorique souvent utilisé en éducation positive est le PERMAH. Chaque élément présenté dans cet article correspond à une ou plusieurs des facettes du PERMAH. Et à la fin de cette journée romancée, on voit que ce modèle, utilisé dans des écoles pionnières dans le monde, est au centre de l'ECCG de Martigny. Que ce soit avec la pleine conscience pour les enseignant·es et les élèves, les forces de caractère, le feedback, le calendrier de l'Avent ou le sport, on favorise les émotions positives, la motivation, les relations, le sens, les compétences académiques et la santé.

L'article  
du *Nouvelliste*:



L'émission  
de la RTS:



### Références

- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions. Annual review of psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Gay, P., Dini, F., Lehraud, K. et McCarthy, L. (2020). Programme Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) auprès d'enseignants de primaire: Résultats d'une enquête de satisfaction et bénéfices subjectifs ressentis. *Formation et profession*, 28(3), 36-49. <http://dx.doi.org/10.18162/fp.2020.555>
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). *Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here?* *Australian Psychologist*, 44(4), 270-278. doi:10.5502/ijw.v3i2.2