



# Regards croisés sur les pratiques impactant le bien-être psychologique et social des élèves

Journée de valorisation

Liège, lundi 25 mars 2024

en association avec





# Le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire

## Quels dispositifs? Quelle efficacité?

Sophie BRICTEUX, Dylan DACHET & Ariane BAYE

# Plan de cette présentation

## 1. L'objectif et la méthodologie de recherche

*Pourquoi? Comment?*

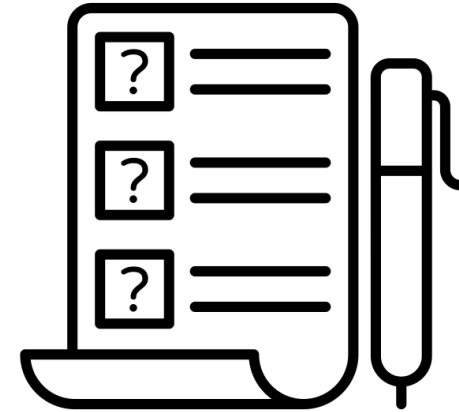
## 2. Les résultats

*Quelle efficacité?*

## 3. Quelques exemples

*Quels dispositifs?*

## 4. Conclusions



# 1. Objectif et méthodologie





# Objectif



*« Assurer à chaque enfant une place dans une école de qualité, et faire évoluer l'organisation scolaire afin de rendre l'école (...) mieux adaptée aux conditions du bien-être de l'enfant. »*

⇒ **Revue systématique**

# La revue systématique

Une synthèse **exhaustive**  
des résultats de l'ensemble des études  
traitant d'une question de recherche /  
d'un sujet **précis**  
sélectionnées via un protocole  
**rigoureux, explicite et reproductible**



# Les études expérimentales



Groupe expérimental



Groupe contrôle

Prétest



Posttest



# Question de recherche : des dispositifs...



menés dans les écoles



par du personnel éducatif



dans l'enseignement secondaire



de manière universelle

(niveau 1 du modèle de Réponse À l'Intervention)



# Question de recherche

*Quels sont les effets des pratiques, outils et dispositifs menés par les équipes éducatives dans les écoles et destinés à améliorer le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire, comparativement aux pratiques traditionnelles ?*



## Le bien-être

➤ est un construct multidimensionnel

(Borgonovi & Pál, 2016 ; Pollard & Lee, 2003)

➤ ne fait pas consensus parmi les chercheurs

(Cooke et al., 2016 ; McLaughlin, 2008 ; Pollard & Lee, 2003)

# Définition d'un cadre conceptuel

OCDÉ (2018) ; Pollard & Lee (2003)

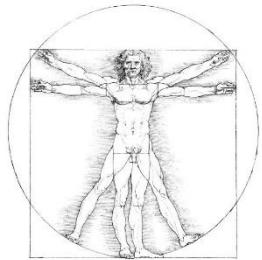


*Perception de la qualité de vie*

*Perceptions de soi*

*Affects positifs et négatifs*

*Mécanismes de gestion*



physique

*Consommation – addiction, sommeil,  
activité physique, somatisations...*

psychologique

**Bien-être  
des élèves**

cognitif

*Résultats académiques  
Connaissances sur le bien-être  
Motivation*



social

*Compétences socio-  
relationnelles  
Sentiment  
d'appartenance*

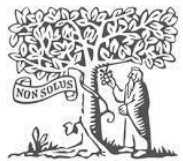


# Présélection des études



3828 études

PsycINFO



Scopus



**MOTS-CLÉS**  
et filtres

**TITRES ET ABSTRACTS**

- thématique
- enseignement secondaire
- design (quasi-) expérimental
- pays membre de l'OCDE



# Sélection des études

3828 études



TITRES ET ABSTRACTS

408 études présélectionnées



LECTURE DES ARTICLES EN DOUBLE-AVEUGLE

Langue, résultats, public, lieu, design, cadre, échantillon, mise en application, niveau d'intervention



82 études retenues

107 Problème de design  
38 Pas d'effets psycho et/ou sociaux  
36 Non *peer-reviewed*  
33 Moins de 30 élèves par groupe  
29 Cible autre que des élèves du secondaire  
21 Pas par du personnel éducatif  
20 Interventions de niveau 2  
17 Hors contexte scolaire  
11 Hors OCDÉ  
11 Article rédigé dans une autre langue  
3 Interventions de niveau 3

# Extraction des données et calcul des effets



## Le dispositif *Harry Potter*

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
TCC	 A.E. fort (0.36)	 A.E. fort (0.54)	430

### Description du dispositif

Dispensé durant les heures de langue maternelle (anglais dans ce cas), le dispositif *Harry Potter* se fonde sur les principes de la thérapie cognitive comportementale, en encourageant la flexibilité cognitive, la résilience, et l'identification de stratégies de gestion et de résolution de problème personnalisées.

La version du dispositif testée par Klim-Conforti et ses collègues est une variante de celle testée précédemment par Sinyor et al.

Si, dans cette version, le dispositif vise principalement à prévenir le suicide des jeunes, le suicide n'y est pas évoqué en tant que tel. Les thèmes abordés sont : 1) Les facteurs de risques du stress émotionnel, et les facteurs de résilience, 2) Les symptômes de l'anxiété et de la dépression, 3) Les différences entre les distorsions cognitives et les pensées rationnelles, 4) Les techniques cognitives, 5) Les interventions comportementales pour améliorer les états d'esprit et 6) La promotion de la recherche d'aide lorsque les compétences de régulation des émotions échouent.

Les élèves sont impliqués dans des discussions en classe et sont encouragés à tenir un journal intime de leurs apprentissages.

### Résultats

Dans cette nouvelle version, le dispositif *Harry Potter* a montré, de manière significative, un impact positif fort sur les problèmes dans la vie (ampleur de l'effet : 0.51), les idées suicidaires (0.24), la régulation des émotions (0.46), le chaos interpersonnel (0.54) et la confusion à propos de soi (0.57) des élèves, comparativement aux élèves du groupe-contrôle.

L'anxiété et le stress des élèves ayant bénéficié du dispositif ont également diminué, et ce de manière significative (0.26).

En menant leurs analyses par genre, Klim-Conforti et al. ont pu constater que ces effets positifs étaient principalement dus aux filles, qui ont retiré plus d'effets positifs du dispositif que les garçons.

### Niveau 1 - Universel

#### Auteurs

Klim-Conforti et al. (2021, Canada)

#### Années d'étude

Grades 7 et 8 (1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> années du secondaire)

#### Caractéristiques des élèves

Élèves de 11 à 14 ans, issus de 15 écoles

#### Besoins de formation / d'outils

½ journée de formation Manuel

#### Durée

3 mois

#### Références

Klim-Conforti, P., Zaheer, R., Levitt, A. J., Cheung, A. H., Schachar, R., Schaffer, A., ... & Sinyor, M. (2021). The Impact of a Harry Potter-based cognitive-behavioral therapy skills curriculum on suicidality and well-being in middle schoolers: a randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 286, 134-141.



82 études retenues

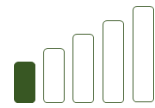


# Interprétation des ampleurs de l'effet

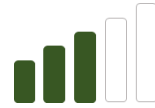
- ▶ Seuil habituellement utilisé : 0,20 (Cohen, 1969), mais...
- ▶ Importance du contexte et du niveau d'enseignement
- ▶ Kraft (2020) : effet moyen de 0,16 (à partir de 747 études et 1942 effets)

3 seuils proposés :

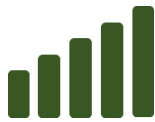
0,00 à 0,04 = faibles



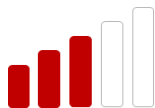
0,05 à 0,19 = moyens



$\geq 0,20$  = forts



⚠ effets parfois néfastes



## 2. Les résultats : deux méta-analyses



# Les méta-analyses

Le but : **synthétiser** les données disponibles en se concentrant sur les facteurs qui expliquent les variations de résultats obtenus entre les différentes études

- 1. Quels sont les effets moyens des dispositifs sur le bien-être psychologique et sur le bien-être social des élèves?*
- 2. Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens (plus) importants sur le bien-être des élèves?*
  - ▶ Type de dispositif ?
  - ▶ Composante numérique ?
  - ▶ Catégorie de professionnels ?
  - ▶ Formation préalable ?
  - ▶ Niveau d'enseignement ?

# Les effets moyens

À partir de **70** études mesurant un ou plusieurs indicateurs de bien-être **psychologique** :

**L'ampleur de l'effet moyen s'élève à +0.22**

À partir de **43** études mesurant un ou plusieurs indicateurs de bien-être **social** :

**L'ampleur de l'effet moyen s'élève à +0.19**

Ces effets moyens sont positifs et relativement conséquents.

# Analyses en sous-groupes

*Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens (plus) importants ?*



# 10 types de dispositifs

1. La théorie de l'auto-détermination (13) notamment dans le cours d'EP
  2. La méditation (en pleine conscience) (11)
  3. L'activité physique (travail psycho-corporel) (7)
  4. Le développement des compétences socio-émotionnelles (8)
  5. La psychologie positive (8)
  6. La thérapie cognitivo-comportementale (5)
  7. Les dispositifs à l'échelle de l'école (7)
  8. Les dispositifs individualisés (3)
  9. Les facilitateurs de transition (3)
  10. Les approches intégratives (13)
- Autres dispositifs « *inclassables* » (4)

# Analyses en sous-groupes

*Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens (plus) importants sur le bien-être psychologique des élèves ?*

Type de dispositif	Nb études (k)	Effet (G de Hedges)
Approches intégratives	11	<b>0,45</b>
Autodétermination	13	<b>0,43</b>
Psychologie positive	5	<b>0,27</b>
Méditation	11	<b>0,11</b>
Cognitivo-comportemental	4	0,13
Activité physique	7	0,11
Socio-émotionnel	7	0,08
Transition	2	0,07
Individualisé	3	0,00
À l'échelle de l'école	4	-0,03

# Analyses en sous-groupes

*Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens (plus) importants sur le bien-être psychologique des élèves ?*

- ▶ Type de dispositif : ✓
- ▶ Composante numérique : ✗
- ▶ Catégorie de professionnels : ✗
- ▶ Formation préalable : ✗
- ▶ Niveau d'enseignement : ✗

# Analyses en sous-groupes

*Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens (plus) importants sur le bien-être social des élèves ?*

Type de dispositif	Nb études (k)	Effet (G de Hedges)
Approches intégratives	5	<b>0,48</b>
Autodétermination	9	<b>0,39</b>
Psychologie positive	4	<b>0,28</b>
Transition	1	<b>0,18</b>
Cognitivo-comportemental	2	0,28
Activité physique	3	0,16
Socio-émotionnel	6	0,07
À l'échelle de l'école	5	0,02
Individualisé	2	0,02
Méditation	5	-0,01

# Analyses en sous-groupes

*Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens (plus) importants sur le bien-être social des élèves ?*

- ▶ Type de dispositif : ✓ ( $p < 0.05$ )
- ▶ Composante numérique : ✓ ( $p = 0.07$ )
- ▶ Professionnels aux commandes : ✗
- ▶ Formation préalable : ✗
- ▶ Niveau d'enseignement : ✓ ( $p = 0.06$ )



### 3. Quelques dispositifs





# L'apprentissage centré sur l'élève en éducation physique

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
SDT	 A.E. fort (0,44)	 A.E. fort (0,22)	554

- ▶ Pour les professeurs d'éducation physique, formation de 3 heures à l'apprentissage centré sur l'élève
- ▶ Proposer des choix, impliquer les élèves dans les prises de décision, valoriser la réflexivité, la participation et l'entraide...
- ▶ Formation théorique et pratique

Niveau 1 — Universel

Auteurs

Bechter, Dimmock, & Jackson (2019, Australie)

Années d'étude

Grades 9 et 10 (3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années du secondaire)

Caractéristiques des élèves

Élèves de 12 à 16 ans, issus de 7 écoles  
Âge moyen : 14 ans

Besoins de formation/d'outils

3 heures d'atelier de formation  
Suivi par téléphone ou e-mail de la part des chercheurs

Durée

2 heures par semaine durant 5 semaines

Références

Bechter, B. E., Dimmock, J. A., & Jackson, B. (2019). A cluster randomized controlled trial to improve student experiences in physical education: Results of a student-centered learning intervention with high school teachers. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101553.



# La réduction du stress via la pleine conscience

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Pleine conscience	 A.E. ns (0,39)	 A.E. ns (0,20)	73

- ▶ Pratique de la pleine conscience via des exercices de méditation assise ou en marchant, de yoga ou de conscience du corps (scan corporel)
- ▶ Notions théoriques : réponses au stress, fonctionnement du système nerveux...
- ▶ Partage des expériences
- ▶ CD avec des exercices audio + supports de cours
- ▶ Impact significatif sur le stress, l'anxiété, la régulation des émotions + sur les symptômes dépressifs (4 mois après)

Niveau 1 — Universel

Auteurs

Luong, Gouda, Bauer, & Schmidt (2019, Allemagne)

Années d'étude

Grade 11 (5<sup>e</sup> secondaire)

Caractéristiques des élèves

Élèves de 16 ans (en moyenne), majoritairement des filles, issus de 3 écoles, dont une école pour filles

Besoins de formation/d'outils

Dispositif prodigué par des coaches en pleine conscience (psychothérapeutes)

Durée

1 session de 2 heures par semaine, durant 8 semaines + 1 journée complète (6 heures)

Références

Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring mindfulness benefits for students and teachers in three German high schools. *Mindfulness*, 10, 2682-2702.



# La réduction du stress via la pleine conscience

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Pleine conscience	 A.E. ns (0,25)	/	134

- ▶ Pratique de la pleine conscience via des exercices de méditation en marchant, de respiration ou de conscience du corps (scan corporel)
- ▶ Exercices progressifs
- ▶ CD avec des exercices audio + clip vidéo
- ▶ Impact positif sur le bien-être des élèves qui ont le plus pratiqué à domicile : un lien entre la fréquence et l'efficacité?

Niveau 1 — Universel

Auteurs

Huppert & Johnson  
(2010, Royaume-Uni)

Années d'étude

Non précisée

Caractéristiques des élèves

Garçons de 14 et 15 ans

Besoins de formation/d'outils

Non précisé

Durée

1 session de 40 minutes  
par semaine, durant 4  
semaines

Références

Huppert, F. A., & Johnson, D. M.  
(2010). A controlled trial of  
mindfulness training in schools:  
The importance of practice for an  
impact on well-being. *The Journal  
of Positive Psychology, 5*(4), 264-  
274.





# Merci !

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Psycho positive & numérique	 A. E. fort (0,42)	 A.E. fort (0,33)	327

- ▶ Enseignement par des professeurs combiné à l'utilisation d'une application numérique
- ▶ Stratégies de gratitude (journal, lettres, application...)

Niveau 1 — Universel

Auteurs

Bono, Mangan, Fauteux, & Sender (2020, États-Unis)

Années d'étude

Grades 9 à 12 (3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> années du secondaire)

Caractéristiques des élèves

Élèves de 13 à 18 ans (âge moyen : 15 ans), issus de 2 écoles en milieu urbain

Besoins de formation / d'outils

/

Durée

6 semaines

Références

Bono, G., Mangan, S., Fauteux, M., & Sender, J. (2020). A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The journal of positive psychology*, 15(5), 657-665.



# Une aide à la transition primaire-secondaire

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Transition	 A.E. moyen (0.11)	 A.E. moyen (0.18)	1304

- ▶ Soi-disant « enquête » avec des « témoignages » d'élèves
- ▶ Objectifs : rassurer sur le fait que les difficultés surgissent pour tous ceux qui débutent dans le secondaire ; conseiller ; encourager par rapport au fait de surmonter les obstacles

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Borman, Rozek, Pyne, & Hanselman (2019, États-Unis)

### Années d'étude

Grade 6 (1<sup>re</sup> année secondaire)

### Caractéristiques des élèves

Élèves issus des 11 écoles d'un même district scolaire

### Besoins de formation / d'outils

Supports de leçons pour les exercices à destination des enseignants

### Durée

2 séances d'exercices en début d'année scolaire

### Références

Borman, G. D., Rozek, C. S., Pyne, J., & Hanselman, P. (2019). Reappraising academic and social adversity improves middle school students' academic achievement, behavior, and well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(33), 16286-16291.



# Des classes heureuses

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Intégratif	 A.E. forte (0,48)	 A.E. forte (0,66)	524

- ▶ Pleine conscience :
  - ▶ Méditation, exercices de respiration, marche en pleine conscience, scan corporel, manger en pleine conscience...
- ▶ 24 forces de caractère (psychologie positive) :
  - ▶ Gratitude, espoir et optimisme, humour, appréciation de la beauté, spiritualité

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Lombas et al. (2019, Espagne)

### Années d'étude

Grades 7 à 11 (1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> années du secondaire)

### Caractéristiques des élèves

Élèves de plusieurs écoles publiques (âge moyen : 14 ans)

### Besoins de formation / d'outils

Manuel  
16 heures de formation réparties en 4 séances  
2 sessions de 2 heures de supervision par les chercheurs

### Durée

5 minutes  
deux fois par semaine  
durant 18 semaines

### Références

Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the happy classrooms programme on psychological well-being, school aggression, and classroom climate. *Mindfulness*, 10, 1642-1660.





# Un dispositif aux multiples fondements : BePART

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Intégratif	 A.E. forte (0,21)	/	534

- ▶ 6 sessions : Principes de la thérapie cognitivo-comportementale + Stratégies de relaxation via la pleine conscience + Psychologie positive via la pratique de la gratitude + Journal de l'alimentation et de l'activité physique + « *Beditation* » + Psychologie positive via la fixation d'objectifs
- ▶ Effets sur la *diminution* du bien-être et surtout sur les capacités d'adaptation

Niveau 1 — Universel

Auteurs

Putwain, Gallard, & Beaumont (2019, Royaume-Uni)

Années d'étude

Grade 12 (6<sup>e</sup> année secondaire)

Caractéristiques des élèves

Élèves de 16-17 ans  
60 % de filles ; 7 % de défavorisés

Besoins de formation/d'outils

Présentation du dispositif  
Manuel

Durée

1 heure par semaine  
durant 6 semaines

Références

Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2019). A multi-component wellbeing programme for upper secondary students: Effects on wellbeing, buoyancy, and adaptability. *School Psychology International*, 40(1), 49-65.

# Six dispositifs néfastes

- Socio-émotionnel : La promotion de la santé mentale (Cefai et al., 2022) : P **-0.05** / S **-0.06**
- Activité physique : Des écoles en mouvements (Avitsland et al., 2020) : S **-0.12**
- Corps & esprit : Une vie saine (Melnik et al., 2015) : P **-0.17**
- TCC : La force de l'esprit (Saelid et al., 2022) : P **-0.20**
- Approche Intégrative : Des manuels Santé mentale (Sharpe et al.) : P **-0.18** / S **-0.22**
- TAD - La différenciation des talents (Wijsman et al., 2019) : P **-0.38**



# La différenciation des talents

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
SDT	 A.E. néfaste (-0,38)	/	156

- ▶ Vise l'augmentation de la motivation et des performances scolaires
- ▶ Choix d'un cours par les élèves (motivation intrinsèque) : autonomie et différenciation
- ▶ Exigence accrue vis-à-vis des notes nécessaires pour le passage dans la classe supérieure (motivation extrinsèque) : moyenne de 70%
- ▶ Impacte **négativement** le bien-être et l'estime de soi

Niveau 1 — Universel

Auteurs

Wijsman, Saab, Schuitemava, Driel, & Westenberg (2019, Pays-Bas)

Années d'étude

Grade 7 (1<sup>re</sup> année du secondaire)

Caractéristiques des élèves

Élèves issus d'une école en immersion

Besoins de formation / d'outils

/

Durée


3 années scolaires consécutives

Références

Wijsman, L. A., Saab, N., Schuitema, J., van Driel, J. H., & Westenberg, P. M. (2019). Promoting performance and motivation through a combination of intrinsic motivation stimulation and an extrinsic incentive. *Learning Environments Research*, 22, 65-81.



# Une vie saine

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Corps & esprit	 A.E. néfaste (-0,17)	/	779

- ▶ Vise à lutter contre le surpoids et l'obésité ainsi que les symptômes dépressifs
- ▶ Activités physiques + informations sur la nutrition et thématiques relatives aux émotions
- ▶ Effets positifs sur le surpoids, mais **négatifs** par rapport aux symptômes dépressifs

Niveau 1 – Universel

Auteurs

Melnyk et al. (2015, États-Unis)

Années d'étude

Secondaire supérieur

Caractéristiques des élèves

Élèves issus de 11 high schools, âgés de 14 à 16 ans, issus de divers milieux socio-culturels

Besoins de formation / d'outils

1 journée de formation  
Manuel pour les enseignants  
Manuel pour les élèves

Durée

20 minutes par semaine  
durant 15 semaines

Références

Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S. A., Belyea, M. J., Shaibi, G. Q., Small, L., ... & Marsiglia, F. F. (2015). Twelve-Month Effects of the COPE Healthy Lifestyles TEEN Program on overweight and depressive symptoms in high school adolescents. *Journal of School Health, 85*(12), 861-870.



# Des manuels pour la santé mentale & le financement d'initiatives

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Intégratif (manuels)	<p>A.E. néfaste (-0,18)</p>	<p>A.E. néfaste (-0,22)</p>	14 690

- ▶ Distribution de manuels « bien-être » aux écoles (TCC, psycho positive, relaxation)
- ▶ Financement d'un large éventail d'interventions
- ▶ Effets **néfastes** pour le groupe expérimental (qualité de vie, difficultés émotionnelles et liées aux comportements)

Niveau 1 – Universel

Auteurs

Sharpe et al. (2017, Royaume-Uni)

Années d'étude

Grades 4 et 7 (4<sup>e</sup> année primaire et 1<sup>re</sup> année secondaire)

Caractéristiques des élèves

8139 élèves du primaire et 6551 élèves du secondaire, issus de 846 écoles

Besoins de formation/d'outils

Manuels + financement

Durée

/

Références

Sharpe, H., Patalay, P., Vostanis, P., Belsky, J., Humphrey, N., & Wolpert, M. (2017). Use, acceptability and impact of booklets designed to support mental health self-management and help seeking in schools : Results of a large randomised controlled trial in England. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(3), 315-324.



# 4. Conclusions



# Conclusions

- ▶ Des dispositifs qui ont un impact positif avéré (parfois faible, parfois moyen, parfois fort) sur le bien-être des élèves du secondaire
- ▶ Des principes d'action qui influencent l'efficacité des dispositifs :
  - ▶ Approches intégratives
  - ▶ Psychologie positive
  - ▶ L'application de la théorie de l'auto-détermination en EP
- ▶ Un impact limité (voire nul) des autres caractéristiques : catégories de professionnels, niveau d'enseignement, modalité numérique, présence d'une formation
- ▶ Des dispositifs qui peuvent aussi se montrer néfastes !



# Conclusions

*« Il faut faire des choses folles avec le maximum de prudence »*

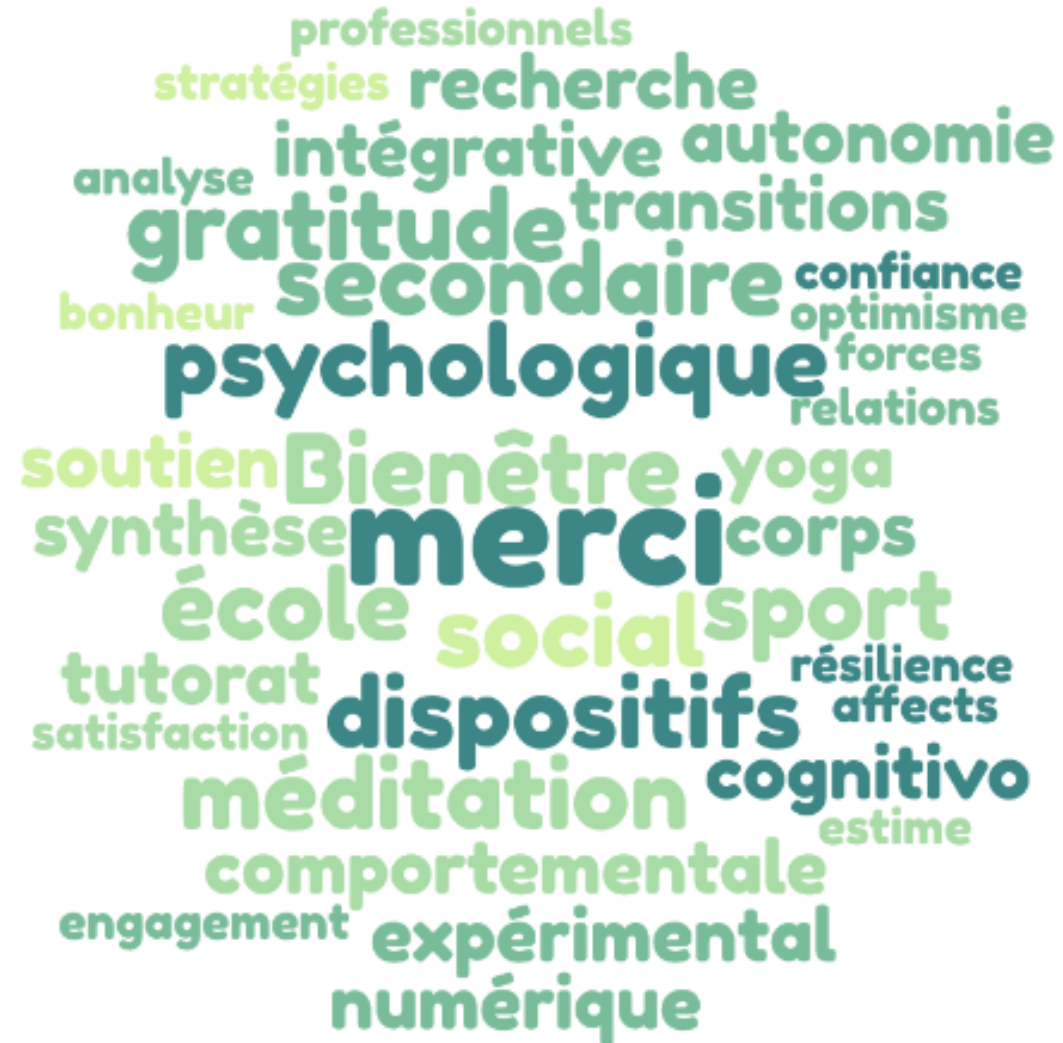


Michel Mohrt

*« Il faut toujours connaître les limites du possible.  
Pas pour s'arrêter, mais pour tenter l'impossible  
dans les meilleures conditions »*

Romain Gary

# Merci pour votre écoute!



# Bibliographie

- \*Åvitsland, A., Leibinger, E., Resaland, G. K., Solberg, R. B., Kolle, E., & Dyrstad, S. M. (2020). Effects of school-based physical activity interventions on mental health in adolescents: The School in Motion cluster randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100348.
- \*Bechter, B. E., Dimmock, J. A., & Jackson, B. (2019). A cluster-randomized controlled trial to improve student experiences in physical education: Results of a student-centered learning intervention with high school teachers. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101553.
- \*Bono, G., Mangan, S., Fauteux, M., & Sender, J. (2020). A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The journal of positive psychology*, 15(5), 657-665.
- \*Borman, G. D., Rozek, C. S., Pyne, J., & Hanselman, P. (2019). Reappraising academic and social adversity improves middle school students' academic achievement, behavior, and well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116 (33), 16286-16291.
- \*Cefai, C., Camilleri, L., Bartolo, P., Grazzani, I., Cavioni, V., Conte, E., ... & Colomeischi, A. A. (2022). The effectiveness of a school-based, universal mental health programme in six European countries. *Frontiers in Psychology*, 13, 925614.
- Cohen J. (1962). The statistical power of abnormal-social psychological research: A review. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(3), 145-153.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757.
- \*Klim-Conforti, P., Zaheer, R., Levitt, A. J., Cheung, A. H., Schachar, R., Schaffer, A., ... & Sinyor, M. (2021). The Impact of a Harry Potter-based cognitive-behavioral therapy skills curriculum on suicidality and well-being in middle schoolers: a randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 286, 134-141.
- Kraft, M. A. (2020). Interpreting effect sizes of education interventions. *Educational Researcher*, 49(4), 241-253.
- \*Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the happy classrooms programme on psychological well-being, school aggression, and classroom climate. *Mindfulness*, 10, 1642-1660.
- \*Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring mindfulness benefits for students and teachers in three german high schools. *Mindfulness*, 10, 2682-2702.

# Bibliographie

- \*Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the happy classrooms programme on psychological well-being, school aggression, and classroom climate. *Mindfulness, 10*, 1642-1660.
- \*Luong, M. T., Gouda, S., Bauer, J., & Schmidt, S. (2019). Exploring mindfulness benefits for students and teachers in three German high schools. *Mindfulness, 10*, 2682-2702.
- McLaughlin, C. (2008). Emotional well-being and its relationship to schools and classrooms: A critical reflection. *British Journal of Guidance & Counselling, 36*(4), 353-366.
- \*Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S. A., Belyea, M. J., Shaibi, G. Q., Small, L., ... & Marsiglia, F. F. (2015). Twelve-Month Effects of the COPE Healthy Lifestyles TEEN Program on overweight and depressive symptoms in high school adolescents. *Journal of School Health, 85*(12), 861-870.
- OCDÉ. (2018). *Résultats du PISA 2015 (Volume III) : Le bien-être des élèves*. Éditions OCDÉ, Paris.
- Pacte pour un enseignement d'excellence. (2017). *Avis n°3 du Groupe central*. Belgique : Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social indicators research, 61*, 59-78.
- \*Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2019). A multi-component wellbeing programme for upper secondary students: Effects on wellbeing, buoyancy, and adaptability. *School Psychology International, 40*(1), 49-65.
- \*Sælid, G. A., Czajkowski, N. O., Aarø, L. E., Andersen, J. R., Idsøe, T., Helleseter, M. D., & Holte, A. (2022). Effects of a school-based intervention on levels of anxiety and depression: a cluster-randomized controlled trial of the MindPower program in ten high schools in Norway. *BMC psychology, 10*(1), 14.
- \*Sharpe, H., Patalay, P., Vostanis, P., Belsky, J., Humphrey, N., & Wolpert, M. (2017). Use, acceptability and impact of booklets designed to support mental health self-management and help seeking in schools: results of a large randomised controlled trial in England. *European child & adolescent psychiatry, 26*, 315-324.
- \*Wijsman, L. A., Saab, N., Schuitema, J., van Driel, J. H., & Westenberg, P. M. (2019). Promoting performance and motivation through a combination of intrinsic motivation stimulation and an extrinsic incentive. *Learning Environments Research, 22*, 65-81.