



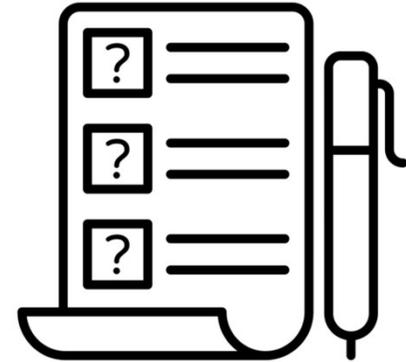
# Améliorer le bien-être des élèves : oui, mais comment ?

Sophie BRICTEUX, Dylan DACHET & Ariane BAYE

*Ligue de l'enseignement et de l'éducation permanente de Liège*  
Cité Miroir  
Jeudi 6 juin 2024

# Plan de la conférence

1. L'approche EBE
2. La recherche : objectif et méthodologie
3. Les résultats
4. Des exemples de dispositifs positifs... et néfastes!
5. Les conditions de mise en œuvre
6. Conclusions



# 1. L'EBE, ou l'éducation fondée sur les preuves



# La méthode « Evidence-based »

**1** Recensement des  
outils/dispositifs  
existants

**2** Validation des  
outils en  
contexte local

**3** Diffusion des  
outils validés

## 2. La recherche “bien-être” objectif et méthodologie

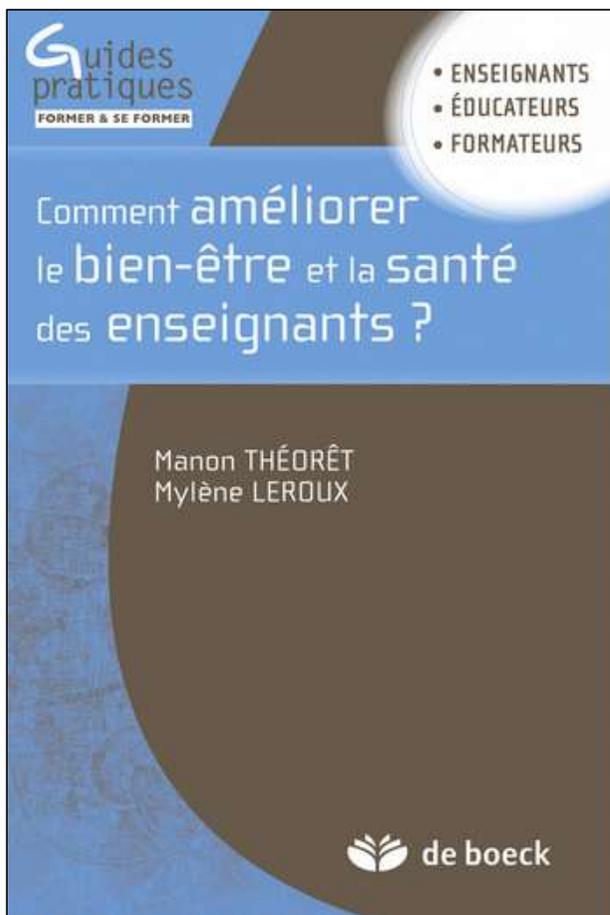


# Objectif



**Chantier 16 :**  
**renforcer la démocratie scolaire**  
**et le bien-être à l'école**

⇒ **Revue systématique**



Google Scholar bien-être enseignants

Articles Environ 112 000 résultats (0,14 s)

Date indifférente  
Depuis 2024  
Depuis 2023  
Depuis 2020  
Période spécifique...

Trier par pertinence  
Trier par date

Toutes les langues  
Recherche dans les pages en Français

Tous les types  
Articles de revue

inclure les brevets  
 inclure les citations

Créer l'alerte

**Bien-être psychologique et motivation autodéterminée chez les enseignants**  
MNN Sima, P Desrumaux, JS Boudrias - Les Cahiers internationaux de ..., 2013 - hal.science  
... conditions de travail sur le **bien-être** des **enseignants** et non comme une résultante des conditions de travail. Il est à noter que le métier d'**enseignant** revêt une forte dimension affective ...  
☆ Enregistrer Citer Cité 19 fois Autres articles Les 11 versions

**Des compétences au capital émotionnel et bien-être et mal-être au travail des enseignants**  
B Gendron - ... et **bien-être** et mal-être au travail des **enseignants**, 2007 - shs.hal.science  
... chez les **enseignants** et chez les élèves, soulignent, que l'... sur le **bien-être** professionnel et personnel des **enseignants** et des... émotionnel qui importe pour le **bien-être** au travail. Aussi, ...  
☆ Enregistrer Citer Cité 44 fois Autres articles Les 19 versions

**Les défis de la formation initiale des enseignants et le développement d'une identité professionnelle favorisant le bien-être**  
N Goyette, S Martineau - Phronesis, 2018 - erudit.org  
... à construire une identité professionnelle positive chez le futur **enseignant**, nous avons proposé qu'une réflexion sur le **bien-être** (réflexion passant notamment par une réflexion sur soi) ...  
☆ Enregistrer Citer Cité 37 fois Autres articles Les 4 versions

**Bien-être au travail et qualité de vie des enseignants: quelles différences selon l'ancienneté?**  
L Zavidovique, F Gilbert... - Archives des Maladies ..., 2018 - Elsevier  
... d'évaluer le **bien-être** au travail et le **bien-être** général des **enseignants** selon ... **enseignants** en milieu de carrière, les spécificités de conditions de travail et de **bien-être** des **enseignants** ...  
☆ Enregistrer Citer Cité 19 fois Autres articles Les 7 versions

# La revue systématique

Du côté du bien-être des **équipes éducatives** :

- *Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000-2019* (Hascher & Waber, 2021)
- *On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research* (Dreer, 2023)
- *What do we know about interventions to improve educator wellbeing? A systematic literature review* (Cann et al., 2023)
- *Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis* (Emerson et al., 2017)

# 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



10

# Question de recherche : des dispositifs...



menés dans les écoles



par du personnel éducatif



dans l'enseignement secondaire



de manière universelle  
(niveau 1)

# 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 concept 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)

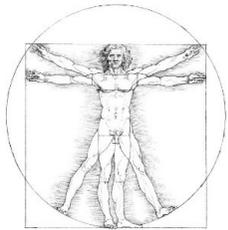


*Perception de la qualité de vie*

*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



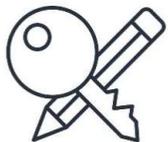
PsycINFO



Scopus



**MOTS-CLÉS**  
et filtres



**TITRES ET RÉSUMÉS**

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

# Sélection des études

3828 études



TITRES ET RÉSUMÉS

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 OCDE  
11 Article rédigé dans une autre langue  
3 Interventions de niveau 3

# Extraction des informations 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>re</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., Chesang, 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

# Les fiches



## 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>re</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.

# Interprétation des effets

3 seuils :

0,00 à 0,04 = faibles



0,05 à 0,19 = moyens



$\geq 0,20$  = forts



⚠ effets parfois néfastes



### 3. Les résultats : deux méta-analyses



# Les méta-analyses

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 du monde éducatif ?
  - ▶ Formation préalable ?
  - ▶ Niveau d'enseignement ?

Le but d'une méta-analyse : **synthétiser** les données disponibles dans différentes études en se concentrant sur les facteurs qui expliquent les variations de résultats obtenus entre les différentes études

# 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. La psychologie positive (8)
4. Le développement des compétences socio-émotionnelles (8)
5. L'activité physique (travail psycho-corporel) (7)
6. Les dispositifs à l'échelle de l'école (7)
7. La thérapie cognitivo-comportementale (5)
8. Les dispositifs individualisés (3)
9. Les facilitateurs de transition (3)
10. Les approches intégratives (13)

Autres dispositifs « *inclassables* » (4)

# 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. La psychologie positive (8)
4. Le développement des compétences socio-émotionnelles (8)
5. L'activité physique (travail psycho-corporel) (7)
6. Les dispositifs à l'échelle de l'école (7)
7. La thérapie cognitivo-comportementale (5)
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)	
<b>Approches intégratives</b>	11	<b>0,45</b>	
<b>Autodétermination</b>	13	<b>0,43</b>	
<b>Psychologie positive</b>	5	<b>0,27</b>	
<b>Méditation</b>	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	0,48	
Autodétermination	9	0,39	
Psychologie positive	4	0,28	
Transition	1	0,18	
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 : ✓
- ▶ Composante numérique : ✓
- ▶ Professionnels aux commandes : ✗
- ▶ Formation préalable : ✗
- ▶ Niveau d'enseignement : ✓

## 4. 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
- ▶ Effets positifs sur le sentiment d'autonomie au cours d'éducation physique et sur les liens sociaux

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.

30



# 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...)
- ▶ Peu de matériel nécessaire, si ce n'est une connexion Internet et un écran pour diffuser des vidéos.
- ▶ Effets positifs sur l'anxiété, les affects négatifs, les affects positifs, la satisfaction par rapport à l'amitié et par rapport à la vie (aussi bien chez les filles que chez les garçons)
- ▶ 2 modalités testées

## 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.

31



## Thanks! A Strengths-Based Gratitude Curriculum for Tweens and Teens

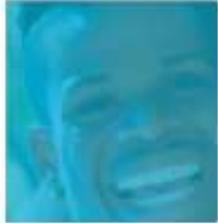
Four lessons to help students understand the meaning of gratitude and how to cultivate it in their everyday lives.

**GG** Greater Good  
**SC** Science Center

[ggsc.berkeley.edu](http://ggsc.berkeley.edu)



+ À propos de l'application :  
[https://ggsc.berkeley.edu/what\\_we\\_do/online\\_courses\\_tools/thnx4\\_gratitude\\_journal](https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/online_courses_tools/thnx4_gratitude_journal)



## Gratitude Activity Lesson 1

# Discover Your Great Full Self

We have a special opportunity to learn about gratitude, how to practice it and why, and to learn about the gifts we each carry around inside us so that we can use them to make the world better.

## Quelles sont tes 3 principales forces?



- Vidéo
- Questionnaire en ligne
- Discussion par 2
- Création d'un poster



## Why Gratitude Is Good

- It feels good!
- Better physical health
- It makes relationships stronger
- It makes people feel happier in the long-run



- *Effets de la gratitude*
- *3 choses à lister, puis partage*
- *Discussion sur les coûts et bénéfiques*
- *Vidéo ou récit*

## Video



# Gratitude Journal

## Instructions

List 3 THINGS or PEOPLE you are GRATEFUL for today and say WHY. Do this twice a week. *For example, "My grandpa unexpectedly gave me a ride home from school because he didn't want me to walk home in the heat."*

Date: \_\_\_\_\_

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

---

---

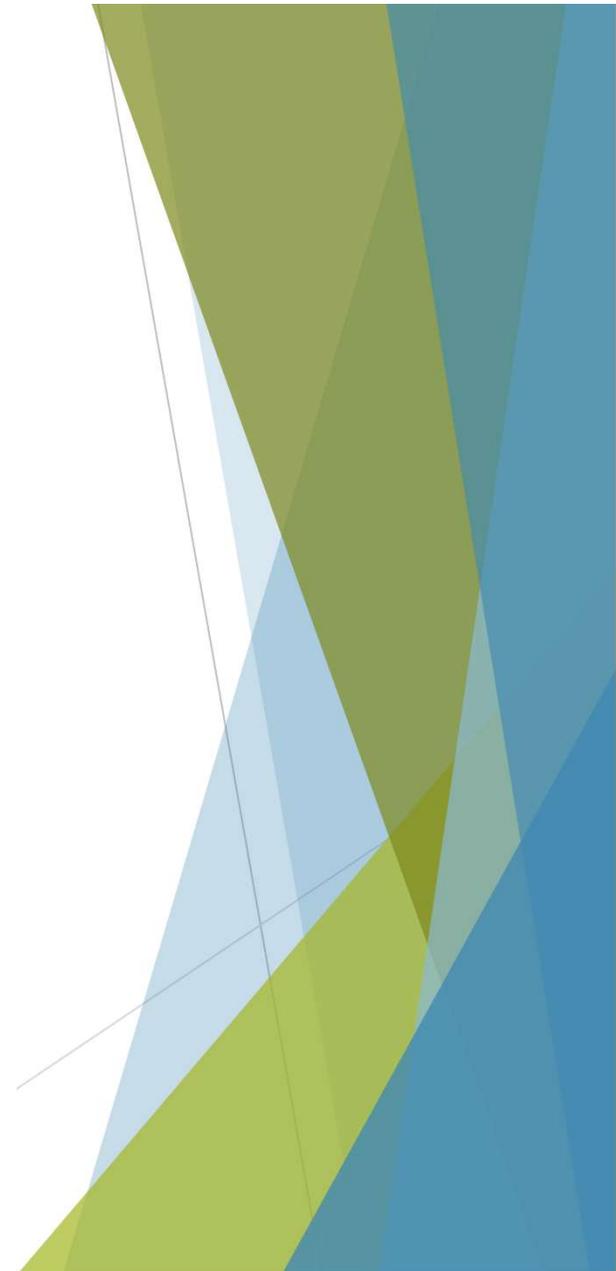
---

Date: \_\_\_\_\_

---

---

---



	Élève 1	Élève 2
Semaine 1	<i>Merci d'être un ami si gentil et attentionné ! Je t'aime !</i>	<i>Merci pour ton aide en art !</i>
Semaine 4	<i>Ivan je voulais juste te dire que même si on ne se parle pas beaucoup, je vois que tu travailles dur pour tes cours. Tu es une personne gentille et unique et tu peux être fier de tout ce que tu accomplis.</i>	<i>Merci d'être un super ami, je sais que tu dis que tu n'es pas sociable, mais tu as vraiment évolué. Ne change pas mon pote.</i>
Semaine 6	<i>Salut M. Rummel, je voulais vous dire merci de toujours m'aider dans mon écriture et de me laisser des commentaires qui m'aident à m'améliorer, merci d'être honnête et patient avec moi.</i>	<i>La quantité de positivité que tu apportes à l'école est incroyable. Tu t'efforces toujours d'être et de faire de ton mieux et je respecte vraiment ça.</i>

	Élève 3	Élève 4
Semaine 1	<i>Merci d'être si drôle en classe.</i>	<i>Merci de me faire toujours rire ! LOL</i>
Semaine 4	<i>Merci de toujours m'aider en anglais et en histoire.</i>	<i>Merci de m'avoir aidé au dernier cours avec les lectures ! et aussi pour avoir posé cette question !!</i>
Semaine 6	<i>Merci de toujours m'aider quand je ne comprends pas quelque chose.</i>	<i>Je voulais juste te remercier pour tout ce que tu as écrit, ça a vraiment fait ma journée. Je voulais juste dire que je t'admire parce que tu es sociable et parce que tu répands ta joie à l'école, et je le pense quand je dis qu'on a besoin de plus de gens comme toi</i>



# 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.

40



# 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

- ▶ Témoignages prototypiques 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
- ▶ Effet positif sur le stress lié aux évaluations, sur le sentiment d'appartenance sociale, et sur le sentiment d'être traité de manière juste par l'école

## 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.



## Une aide à la transition primaire-secondaire

*Le secondaire est effrayant au début, mais après ça va mieux. L'école a l'air immense. On doit faire plus de choses par soi-même et changer sans cesse de local. J'avais peur de ne pas retrouver ma classe, et d'oublier le code pour mon casier ! Mais les profs et les éducateurs nous aident. Une fois, je me suis perdu, mais j'ai demandé mon chemin et on m'a aidé à m'y retrouver. Même quand j'ai eu des problèmes ou que ça n'allait pas en classe, les profs avaient du respect. On peut leur parler et ils écoutent vraiment ce qu'on a à dire. J'ai de bons amis maintenant dans cette école, je m'entends bien avec mes profs, et je me sens comme chez moi.*

*Au début de la 1<sup>ère</sup> année, je trouvais que je n'étais pas intégrée. J'étais timide, et je ne connaissais pas beaucoup de gens. Mais après j'ai vu que tous les élèves de 1<sup>ère</sup> étaient nerveux. Il faut prendre son courage à deux mains et oser parler aux autres. Ça m'a pris un peu de temps, mais finalement je me suis fait de super amis. Maintenant je me sens vraiment bien dans cette école. Les gens t'acceptent tel que tu es.*



## Une aide à la transition primaire-secondaire

*Je n'aimais pas les contrôles au début de la 1<sup>re</sup> année. Je pensais que je n'étais pas assez préparée, et que les profs et les autres personnes penseraient que j'étais bête. Parfois, quand j'avais un contrôle, j'avais mal au ventre. Mais les profs ont été très sympas. Ils m'ont aidée à m'améliorer, même si les débuts avaient été difficiles. Maintenant, je sais que je peux faire confiance aux gens dans cette école. Les profs sont avec nous, et on se fait des amis qui nous aident aussi.*

*Quand je suis arrivé dans cette école, j'avais un peu peur. Tous les autres avaient l'air de savoir ce qu'ils faisaient là, et je pensais que j'étais le seul à avoir peur. Mais après j'ai compris que c'est normal d'être un peu effrayé. Au début, tout le monde s'inquiète d'avoir l'air bête en classe et de rater les contrôles. Ca ne veut pas dire que tu ne réussiras pas ou que tu ne t'intégreras pas ! Faire de son mieux, c'est tout ce qu'il y a à faire pour que tout aille bien. Je me sens vraiment bien maintenant.*



## Une aide à la transition primaire-secondaire

*En arrivant dans cette école, j'ai trouvé que la cantine était vraiment bruyante ! Avec tout ce bruit et toutes ces conversations, je pouvais à peine entendre ce qu'on me disait. Mais après un moment je m'y suis habituée. J'ai appris à me déconnecter de ce bruit de fond, et maintenant je n'y pense presque plus. J'entends tout à fait ce qu'on me dit, même si ça reste bruyant.*

*Le réfectoire dans cette école est beaucoup plus grand que celui de mon école primaire. C'est très bruyant, parce que tout le monde mange au même moment. Les plats sont différents aussi, et comme on mange tôt j'avais de nouveau faim avant la fin des cours, mais je me suis un peu adapté : je mange plus à midi pour avoir moins faim après, et c'est devenu une habitude.*



# Une aide à la transition primaire-secondaire

Now please write your answers to these questions. When you answer these questions, think about yourself, and how you feel about eating in the lunch room. Focus on your thoughts and feelings, and don't worry about spelling, grammar, or how well written it is.

1. Name **1 or 2** reasons why a 6<sup>th</sup> grader like you might have trouble getting used to eating in the SCHOOL NAME lunch room.

For example: *Because it is loud.*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Name **1 or 2** reasons why a 6<sup>th</sup> grader like you might get used to the SCHOOL NAME lunch room after a little bit of time.

For example: *Because you spend more time in the lunch room.*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Une aide à la transition primaire-secondaire

## Questions

Please mark the box that comes closest to the way you feel for each question.

1. How much do you think 6<sup>th</sup> graders last year worried about whether they “fit in” or “belonged” at *SCHOOL NAME*? They worried:

NOT AT ALL  
[ ]

A LITTLE BIT  
[ ]

SOMEWHAT  
[ ]

A FAIR AMOUNT  
[ ]

A LOT  
[ ]

2. How much do you think those same students worry now as 7<sup>th</sup> graders about whether they “fit in” or “belong” at *SCHOOL NAME*? They worry:

NOT AT ALL  
[ ]

A LITTLE BIT  
[ ]

SOMEWHAT  
[ ]

A FAIR AMOUNT  
[ ]

A LOT  
[ ]



# 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, E. 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

Meinyk 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

Meinyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S. A., Belyea, M. J., Shaibl, 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)	 A.E. néfaste (-0,18)	 A.E. néfaste (-0,22)	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

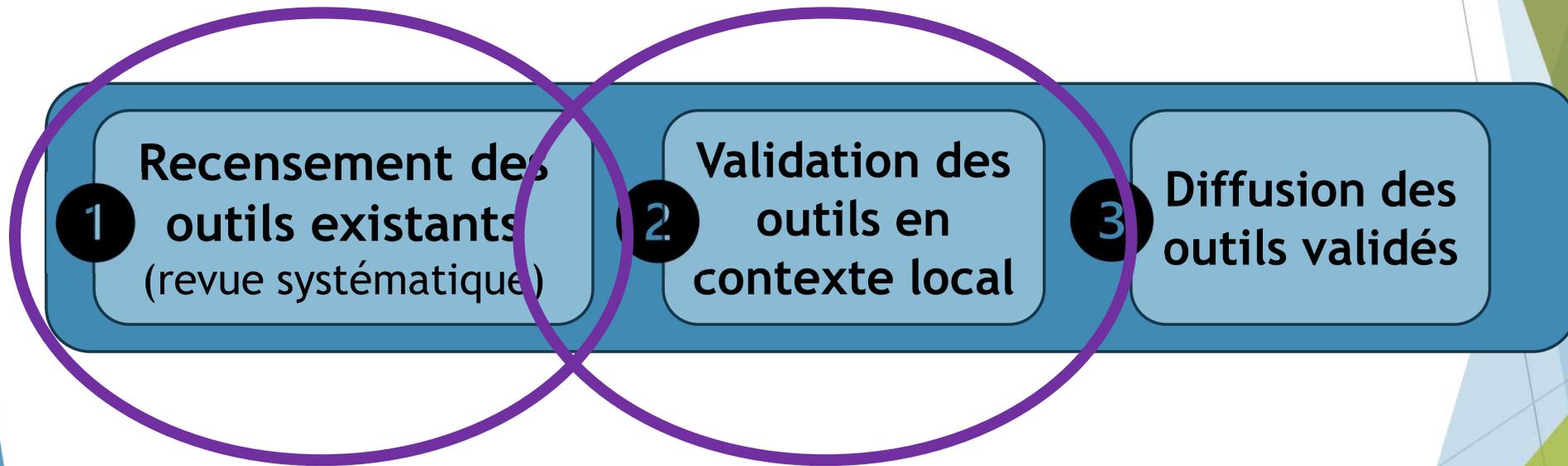
Durée  
/

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. Les conditions de mise en œuvre



# La méthode « Evidence-based »



# L'importance de la qualité de la mise en oeuvre

- ▶ Trouver ce qui fonctionne...
- ▶ et le mettre en place



## La fidélité d'implantation

La correspondance entre les actions annoncées et leur mise en œuvre effective



## Dimensions de la fidélité d'implantation

- ▶ Adéquation : acceptabilité, valeurs, faisabilité
- ▶ Engagement du responsable de l'intervention
- ▶ Engagement des participants
- ▶ Adhésion : mettre en place toutes les étapes/composantes d'une intervention
- ▶ Dosage : nombre de sessions/longueur/fréquence
- ▶ Durabilité



# Facteurs qui influencent la fidélité d'implantation

- ▶ Enseignants :
  - ▶ Croyances sur l'intervention/ses effets
  - ▶ Perception des différences entre l'intervention et les pratiques « habituelles »
- ▶ Intervention :
  - ▶ Leadership de la direction
  - ▶ Stabilité des équipes
  - ▶ Dynamique collaborative entre les acteurs
  - ▶ Qualité d'accompagnement
  - ▶ Supports détaillés
- ▶ Contexte :
  - ▶ Soutien administration/financement/temps
  - ▶ Communication, coordination
  - ▶ Climat de travail, ouverture au changement
  - ▶ Personne qui porte l'innovation
  - ▶ Formation professionnelle, assistance technique



## Est-ce vraiment important ?

De nombreuses études (cf. Durlak & DuPre, 2008) montrent qu'une meilleure fidélité est associée à des meilleurs résultats.

Certains dispositifs visent des seuils minimaux de fidélité ou des composantes essentielles.



## 5. 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 :
  - ▶ Les approches intégratives
  - ▶ La psychologie positive
  - ▶ L'application de la théorie de l'auto-détermination en EP
  - ▶ La méditation
- ▶ Des dispositifs qui peuvent aussi se montrer néfastes !
- ▶ Une attention particulière à accorder aux conditions de mise en œuvre sur le terrain

# 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

# Pour en savoir plus...



The image is a screenshot of a website page. At the top, the browser address bar shows the URL: <https://pactepourunenseignementdexcellence.cfwb.be/actualites/une-journee-de-valorisation-des-pratiques-de-bien-etre-a-lecole/>. The website header features the logo "Pacte pour un Enseignement d'excellence" on the left and a navigation menu with items: "Le Pacte", "Les Thématiques", "Actualités", "Agenda", "FAQ", and "Contact". There are also social media icons for Facebook, Instagram, and LinkedIn. The main content area has a yellow background. On the left, there is a photograph of a speaker at a podium in a lecture hall. To the right of the photo, the text reads: "Publié le 08.05.2024", followed by the title "Une journée de valorisation des pratiques de bien-être à l'école" and a sub-heading "Climat et bien-être à l'école". Below this, a paragraph describes the event: "Le 25 mars dernier, une centaine d'acteurs de l'école se sont réunis à l'Université de Liège, afin de croiser leurs regards sur les pratiques impactant le bien-être psychologique et social des élèves. Une initiative qui s'inscrit dans la volonté du Pacte pour un Enseignement d'excellence de déployer une action structurée, cohérente et durable en vue d'améliorer le climat scolaire et le bien-être des élèves." At the bottom of the page, a dark blue banner contains the text: "« Le bien-être à l'école – Analyse comparative internationale visant à identifier les caractéristiques des initiatives, dispositifs, pratiques visant le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire » (PDF)" with a red arrow icon pointing to the right.

https://pactepourunenseignementdexcellence.cfwb.be/actualites/une-journee-de-valorisation-des-pratiques-de-bien-etre-a-lecole/

**Pacte** pour un  
**Enseignement**  
d'excellence

Le Pacte | Les Thématiques ▾ | Actualités | Agenda | FAQ | Contact

Publié le 08.05.2024

## Une journée de valorisation des pratiques de bien-être à l'école

### Climat et bien-être à l'école

Le 25 mars dernier, une centaine d'acteurs de l'école se sont réunis à l'Université de Liège, afin de croiser leurs regards sur les pratiques impactant le bien-être psychologique et social des élèves. Une initiative qui s'inscrit dans la volonté du Pacte pour un Enseignement d'excellence de déployer une action structurée, cohérente et durable en vue d'améliorer le climat scolaire et le bien-être des élèves.

« Le bien-être à l'école – Analyse comparative internationale visant à identifier les caractéristiques des initiatives, dispositifs, pratiques visant le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire » (PDF)

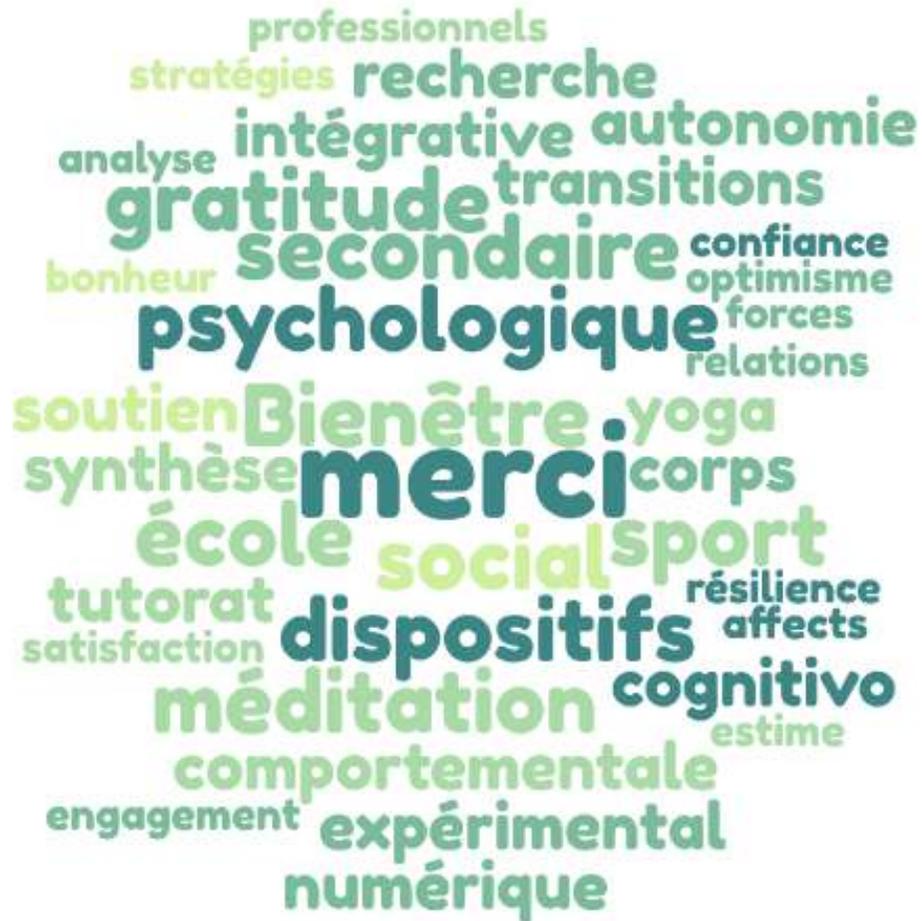
Pour en savoir plus...



« Le bien-être à l'école – Analyse comparative internationale visant à identifier les caractéristiques des initiatives, dispositifs, pratiques visant le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire » (PDF)



Merci pour votre écoute!



A word cloud of French terms related to psychology and well-being. The words are arranged in a roughly circular shape, with varying font sizes and colors (shades of green and blue). The most prominent words are 'psychologique', 'merci', 'dispositifs', 'méditation', 'secondaire', 'gratitude', 'Bien-être', 'social', 'sport', 'intégrative', 'autonomie', 'transitions', 'recherche', 'professionnels', 'stratégies', 'analyse', 'bonheur', 'soutien', 'synthèse', 'école', 'tutorat', 'satisfaction', 'comportementale', 'engagement', 'numérique', 'cognitivo', 'résilience', 'affects', 'estime', 'corps', 'yoga', 'confiance', 'optimisme', 'forces', and 'relations'.

# Bibliographie

BRICTEUX, S., DACHET, D., PRESSIA, F., DEMONTY, I., & BAYE, A. (2023). *Le bien-être à l'école. Analyse comparative internationale visant à identifier les caractéristiques des initiatives, dispositifs, pratiques visant le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire*. Fédération Wallonie-Bruxelles.

\*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.

Cann, R., Sinnema, C., Rodway, J., & Daly, A. J. (2023). What do we know about interventions to improve educator wellbeing? A systematic literature review. *Journal of Educational Change, 1-40*.

\*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.

Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: a systematic review of research. *Frontiers in Psychology, 14*, 1205179.

Emerson, L. M., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching mindfulness to teachers: A systematic review and narrative synthesis. *Mindfulness, 8* (5), 1136-1149.

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000-2019. *Educational research review, 34*, 100411.

# Bibliographie

- \*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.
- \*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.
- \*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.
- \*Wijnsman, 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.

# Liens Internet

[https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC\\_Gratitude\\_Curriculum\\_MS\\_HS.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC_Gratitude_Curriculum_MS_HS.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=oXiXxNnFVXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=qrKlndVgNq8>

<https://www.youtube.com/watch?v=xExXY61snH0>

<https://pactepourunenseignementdexcellence.cfwb.be/actualites/une-journee-de-valorisation-des-pratiques-de-bien-etre-a-lecole/>