Psychologie Positive, quelle place pour une école bienveillante ?

Nantes, le 15 juin 2016

Charles Martin-Krumm et Marie Oger

Où allons nous ?...

1. Introduction
2. Une Psychologie négative ?
3. MGENCare et PARA

1. Introduction

« L'EPS amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé » (*BO spécial du 26 novembre 2015, p. 46*)

Créer le bonheur.
Qu'est-ce que le bonheur ?
Le créer, cela implique quoi ?

Nous, en tant qu'adultes, enseignants, qu'est-ce que cela implique au quotidien dans nos contenus (apprendre la résilience par exemple) et nos dispositifs d'enseignement (le climat motivationnel ou une école bienveillante par exemple) ?

Plus largement, quel rapport avec l'Ecole ? Pourquoi cette question maintenant ?

Le ministère a débloqué des fonds pour financer des équipes de recherche afin de s'emparer de cette thématique. Pourquoi ? Quel état des lieux ?

Les récentes études PISA révèlent que les élèves français ont l'un des niveau de bien-être le plus faible des pays de l'OCDE, un rapport de l'UNICEF de 2007 révèle que la France est à la 3ème place en partant du bas. D'autres études montrent qu'il y a 11 000 morts par an par suicide (3 fois plus que par accidents de la route), et que c'est la première cause de mortalité chez les 25-34 ans.

Que se passe-t-il en France, et plus particulièrement à l'Ecole, lieu par lequel tous les français passent ! Alors s'il faut créer le bonheur plutôt que de le chercher, pourquoi et comment ? Et quel intérêt ? Est-ce le problème de l'Ecole ?

Etat des lieux

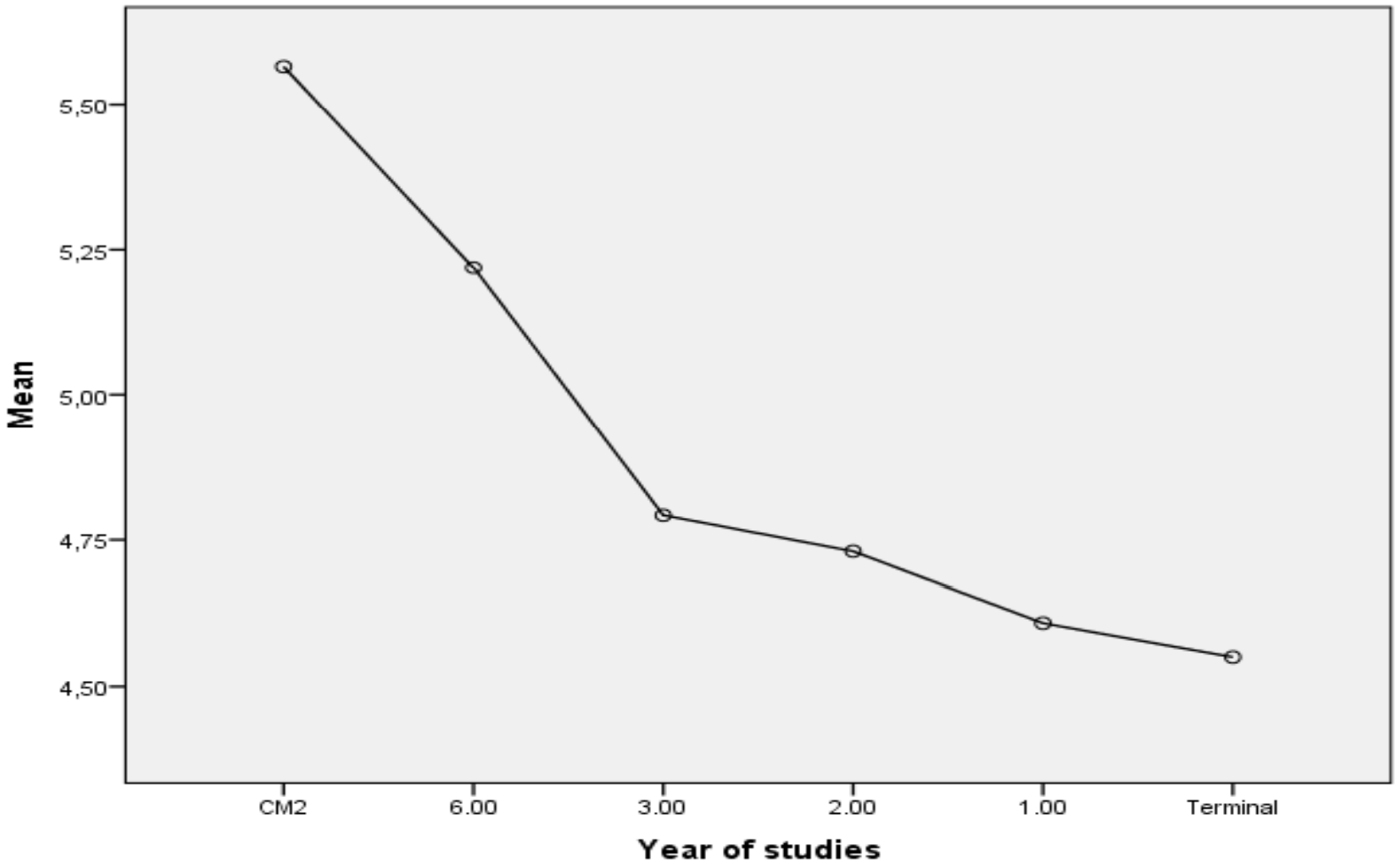
1. La problématique du bien-être et de la santé à l'école

Charles Martin-Krumm*, Fabien Fenouillet**, Laurence Kern**, & Jean Heutte*** 9th July 2014

*CREAD EA 3875 Rennes, APEMAC, IRBA & IFEPSA Angers ; **CHArt EA 4004 Paris Ouest Nanterre La Défense ; *** CIREL Lille1

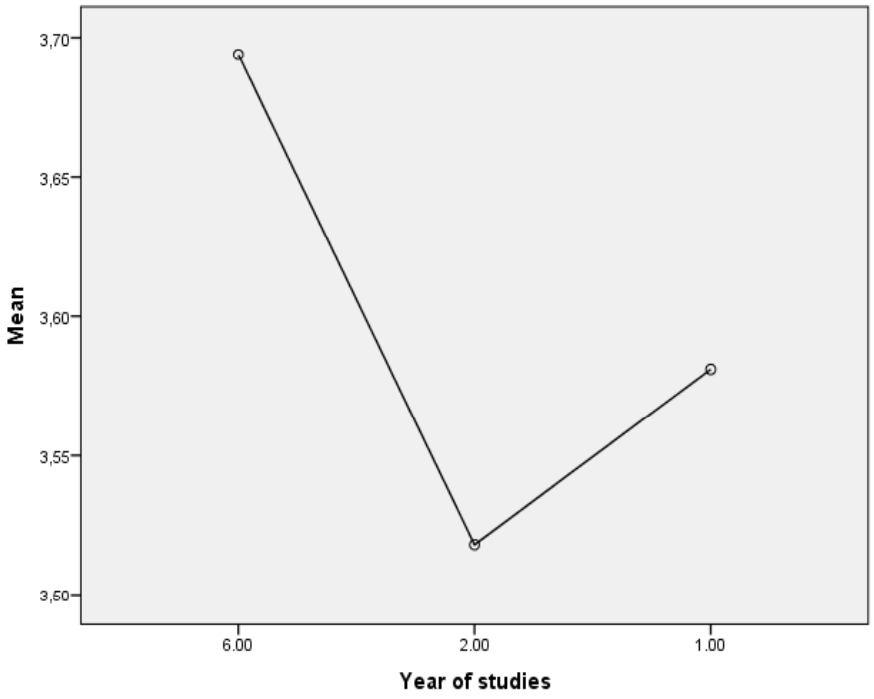
A partir de différents groupes de plusieurs niveaux de classe - 1.662 élèves (52% filles et 48% garçons) M*age* = 14.73 (*SD* = 2.6 ; *Min* = 8 ; *Max* = 21)
Ecoles de différentes villes et régions (Paris, Lille, Bordeaux, Normandie, Dordogne).

Résultats – Le bien-être

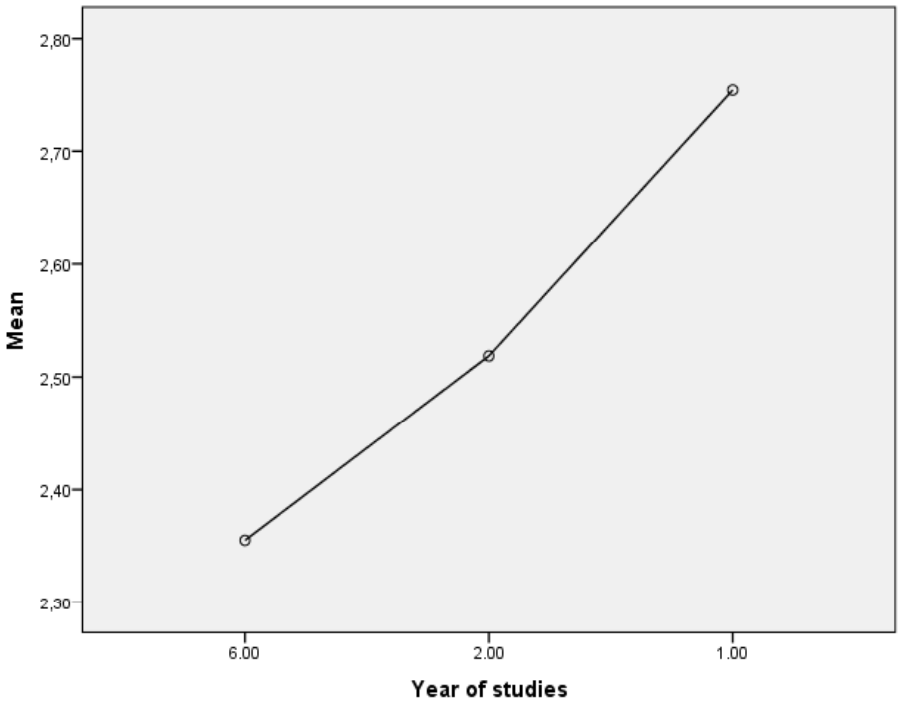


Résultats – Les émotions

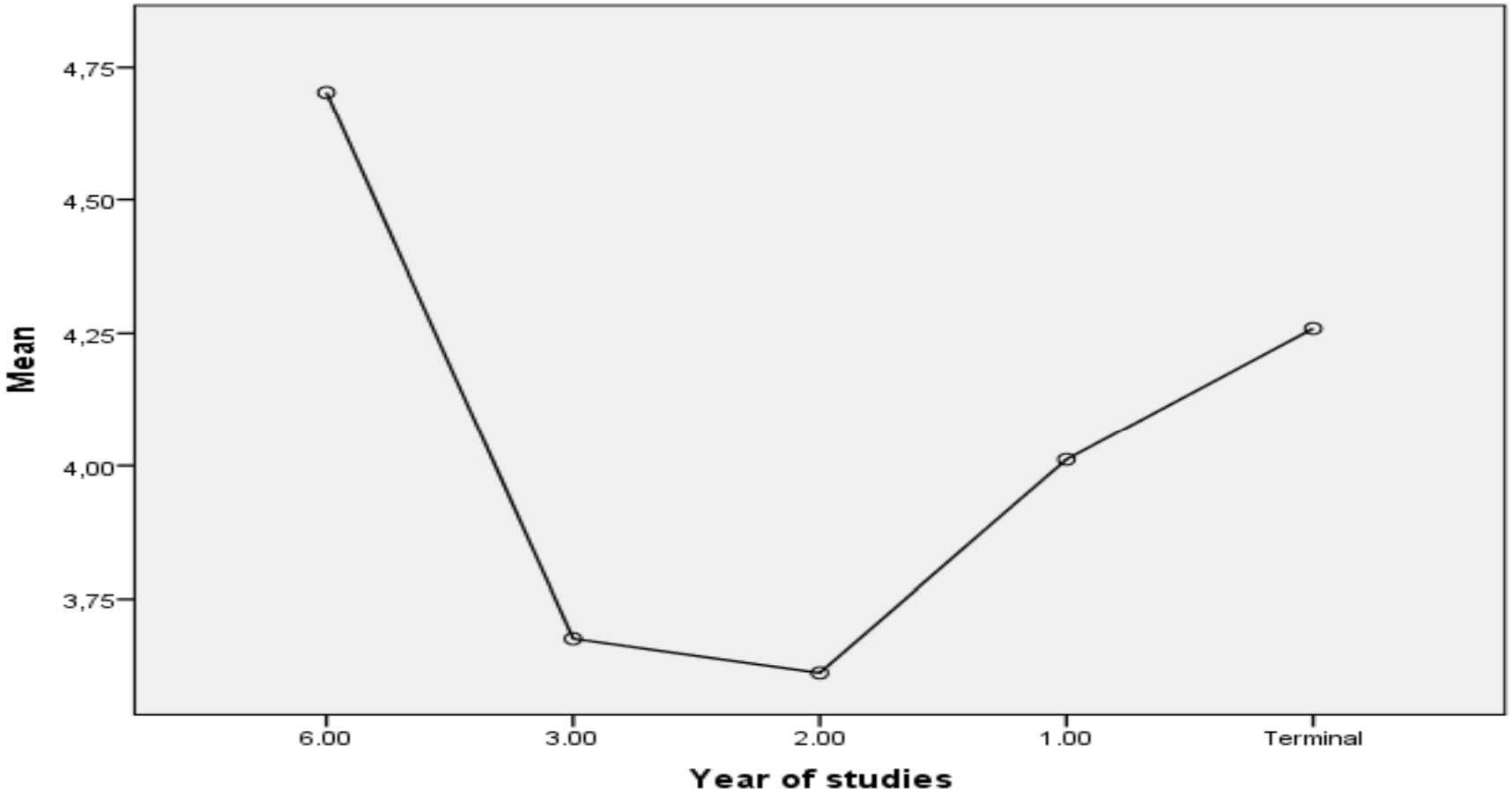
Positives



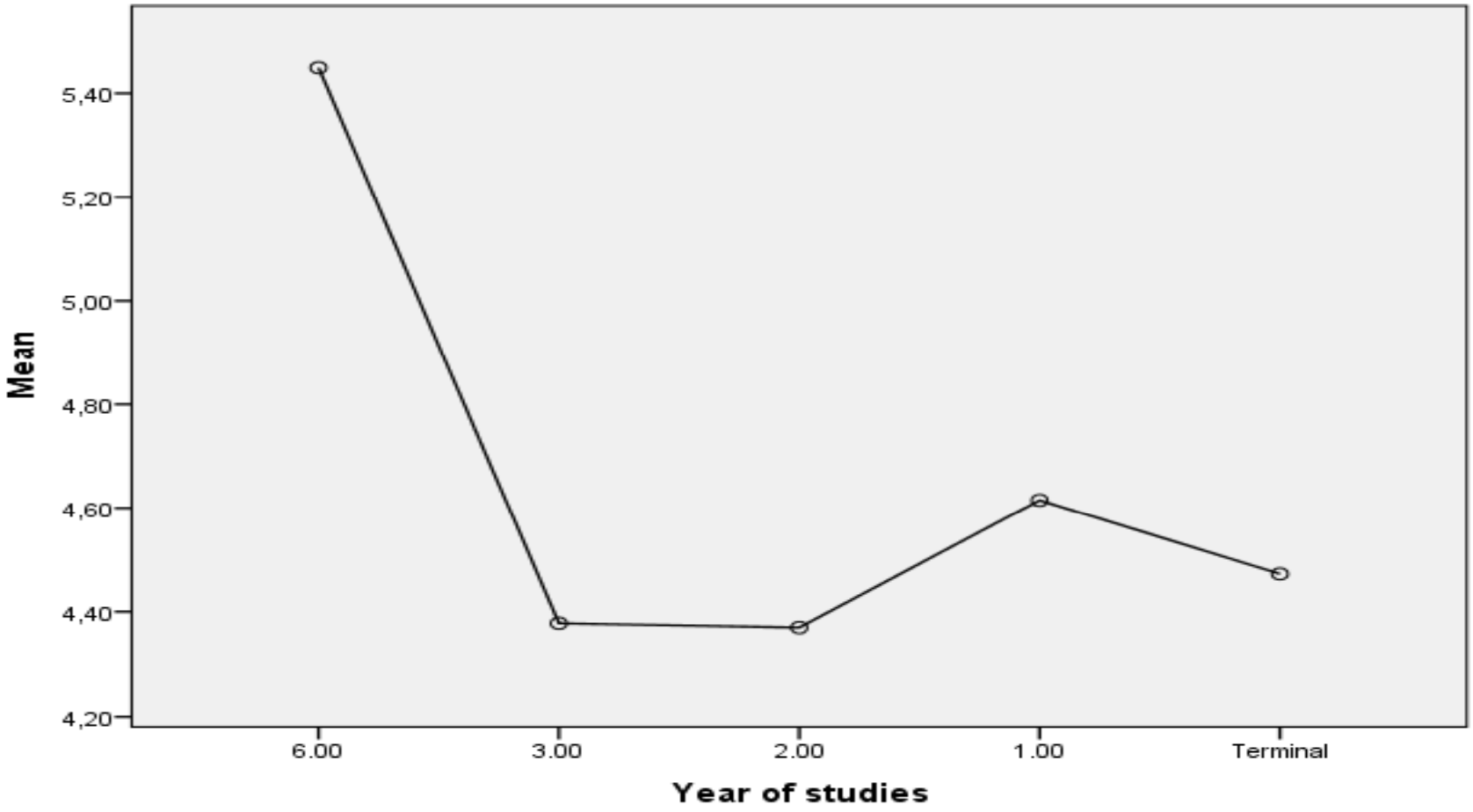
Négatives



Résultats – L'intérêt pour l'école



Résultats – Le Sentiment d'Efficacité Personnelle



Et alors ?

Résultats d'une analyse en clusters

- 9% dépressifs
- 18% démotivés avec SEP très bas
- 23% démotivés en Maths
- 31% démotivés en Français
- 20% « tout va bien » !

Quelles relations avec les résultats scolaires ?

Profils	M	SD	n
1 – Dépressifs	1.67	1.17	24
2 – Démotivés	1.35	0.95	40
3 – Démotivés en maths	2.11	1.10	61
4 – Démotivés en français	2.14	1.15	87
5 – Tout va bien ☺	2.68	1.12	28
Total	2.02	1.16	240

Relations entre profils et résultats

- Brevet et Baccalauréat :

  De 0 (ajourné) à 4 (mention)

- (Profil1 = Profile2)<(Profil 3 = Profil4)< Profil 5

- 27%<54%<20%

- Cohérent avec Lyubomirsky, King et Diener (2005)

Que peut on en retenir ?

- La situation à l'école est inquiétante et est cohérente avec ce qui est observé chez des adultes.
- Ce n'est pas « la faute » de l'école !
- C'est de sa responsabilité d'identifier et de mettre en œuvre des conditions favorables, en étant une école bienveillante par exemple !

2. Il y aurait une Psychologie Négative alors ?

Recourir à la psychologie positive, c'est aussi chercher les ressources restantes « lorsqu'il n'y a pratiquement plus rien »…

- En 1796, le médecin anglais Edward Jenner inocula le premier vaccin contre la variole à son fils, pour le protéger contre cette maladie qui faisait des ravages. Ce faisant, il stimula les « défenses naturelles » de l'enfant. Aujourd'hui, l'efficacité des vaccins est avérée pour lutter contre diverses maladies infectieuses, et les médecins transposent le principe aux maladies mentales : ils tentent de stimuler les « défenses psychiques naturelles » des individus. Ces défenses naturelles contre la dépression, l'anxiété et le stress sont notamment l'empathie, la créativité, le sens de la justice, l'optimisme, le pardon, qualités qui contribuent à l'épanouissement de l'individuel et au bon fonctionnement de la société.

- Depuis le début des années 1980, le champ de la psychologie dite positive ne cesse de s'élargir, c'est-à-dire qu'on ne considère plus que la santé mentale est simplement caractérisée par une absence de symptômes anxieux et dépressifs ou de trouble avéré. C'est un état de bien-être permettant de surmonter les tensions inévitables de la vie quotidienne, d'accomplir un travail fructueux et de contribuer à la vie sociale. La psychologie positive recherche les mécanismes qui contribuent au bien-être psychique des individus et, par là même, au fonctionnement optimal des individus et des groupes.

- Les premières pierres de la psychologie positive ont été posées dans...

« La Psychologie Positive, c'est l'étude scientifique du fonctionnement humain optimum » Tal Ben Sahar, 2010

« La Psychologie Positive, c'est l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » Gable & Haidt, 2005, 2011

Donc à l'échelle de l'individu, dans ses relations aux autres et dans les institutions. L'école fait partie de ces institutions qui ont un grand rôle à jouer bien sûr en termes d'acquisition de connaissances mais aussi de bien-être des enfants, futurs adultes. C'est donc au niveau de l'école que je vais situer mon exposé.

3. Et maintenant... ?

Principe des recherches

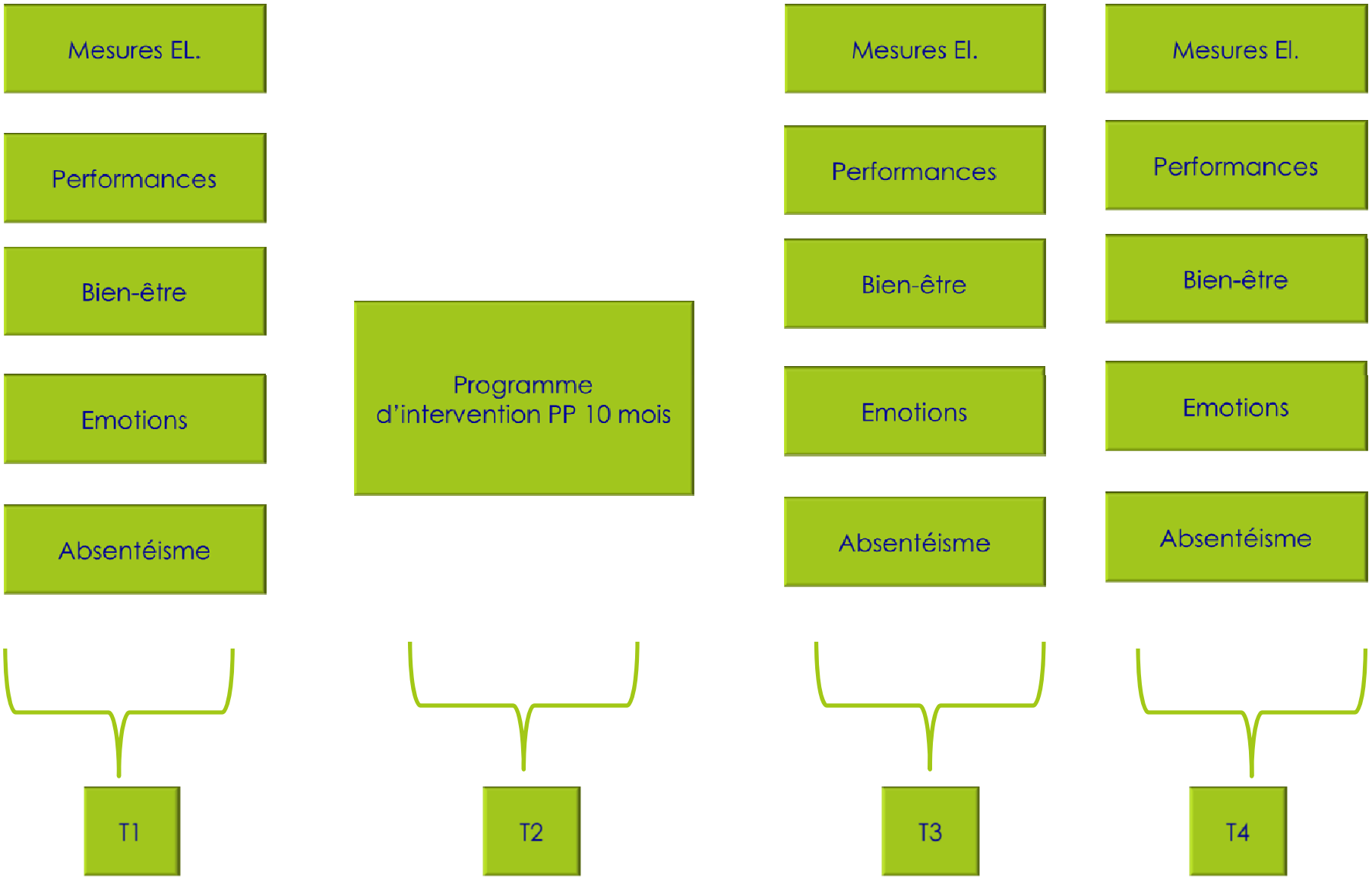
- En partie une orientation destinée à montrer l'importance du « bien-être » pour la réalisation de performances scolaires, mais surtout pour la santé des élèves, l'une des finalités de l'EPS et des profs. En partie une orientation vers la recherche. Appui sur des données issues de la psychologie positive.

3.1 Perspectives : MGEN Care

- Effets sur le bien-être des enseignants
- Effets en retour sur celui des élèves

Différentes manières de « voir » l'optimisme, mais dans tous les cas, projections positives dans le futur ☺ Des travaux expérimentaux montrent le lien optimisme / résilience (ex. Martin-krumm et al., 2003)

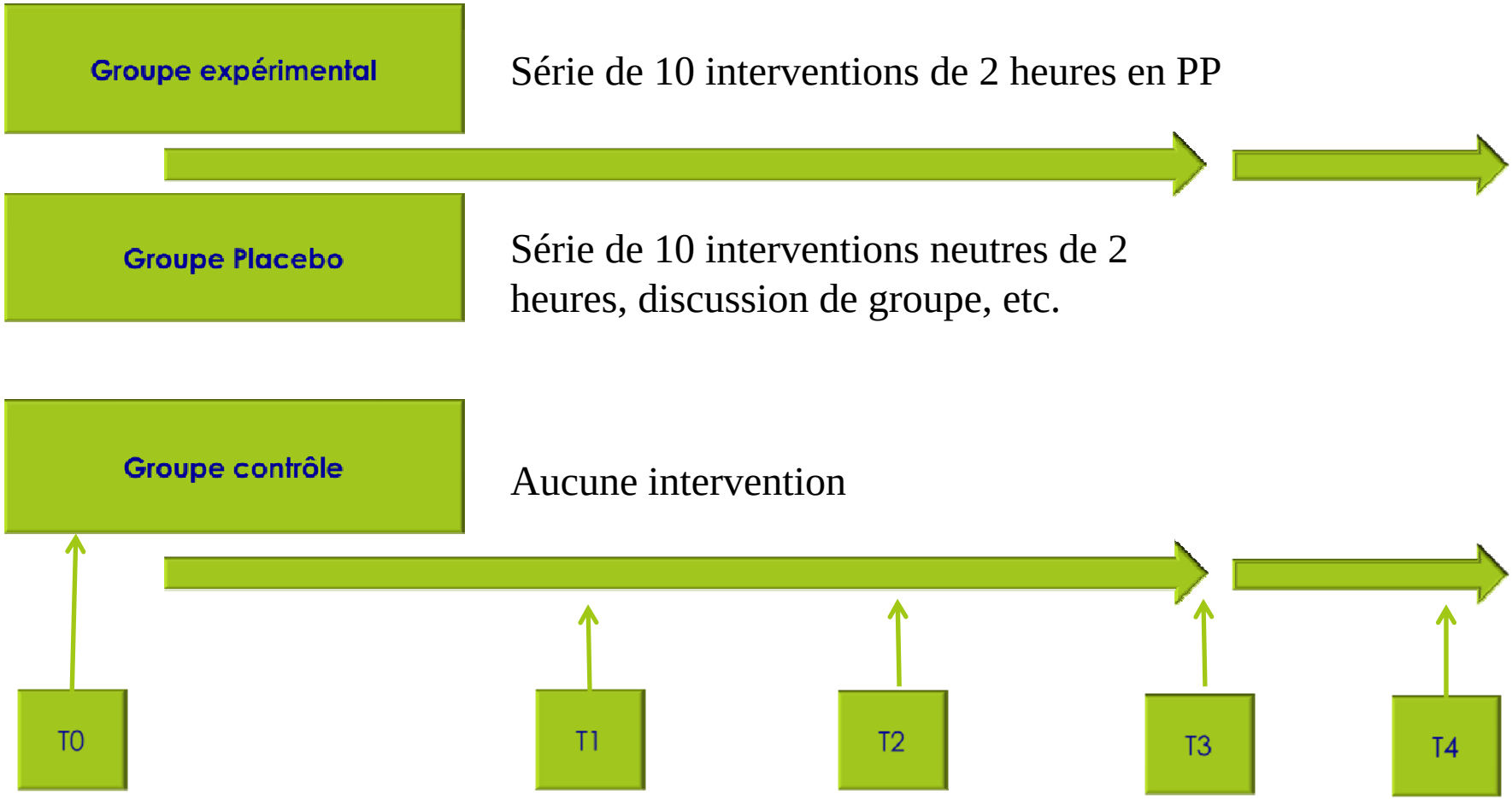
Méthode


Mesures EL.
Performances
Bien-être
Emotions
Absentéisme
Programme d'intervention PP 10 mois
Mesures El.
Performances
Bien-être
Emotions
Absentéisme
Mesures El.
Performances
Bien-être
Emotions
Absentéisme
T1
T2
T3
T4

Mesures :
Bonheur : EFIB
Passion
Emotions : SPANE
Espoir trait et état
SEP

T1 : avant la mise en place du programme
T2 : programme d’intervention en PP
T3 : post-test une semaine après le programme
T4 : post-test 3 mois après le programme
T5 – T6 – T7 : post tests

Méthode


Groupe expérimental
Série de 10 interventions de 2 heures en PP
Groupe Placebo
Série de 10 interventions neutres de 2 heures, discussion de groupe, etc.
Groupe contrôle
Aucune intervention
T0
T1
T2
T3
T4

Contenu de la formation PP

- Travail sur les forces des enseignants : savoir les identifier, les utiliser et les développer
- Travail sur la motivation et le sens à la vie : améliorer l'autodétermination
- Travail sur les émotions : apprendre à maîtriser ses émotions; cohérence cardiaque et valoriser les émotions positives et les transmettre aux autres (collègues, élèves...)

Martin-Krumm, C., Kern, L., Fontayne, P., Romo, L., Boudoukha, A. H., & Boniwell, I. (2015).

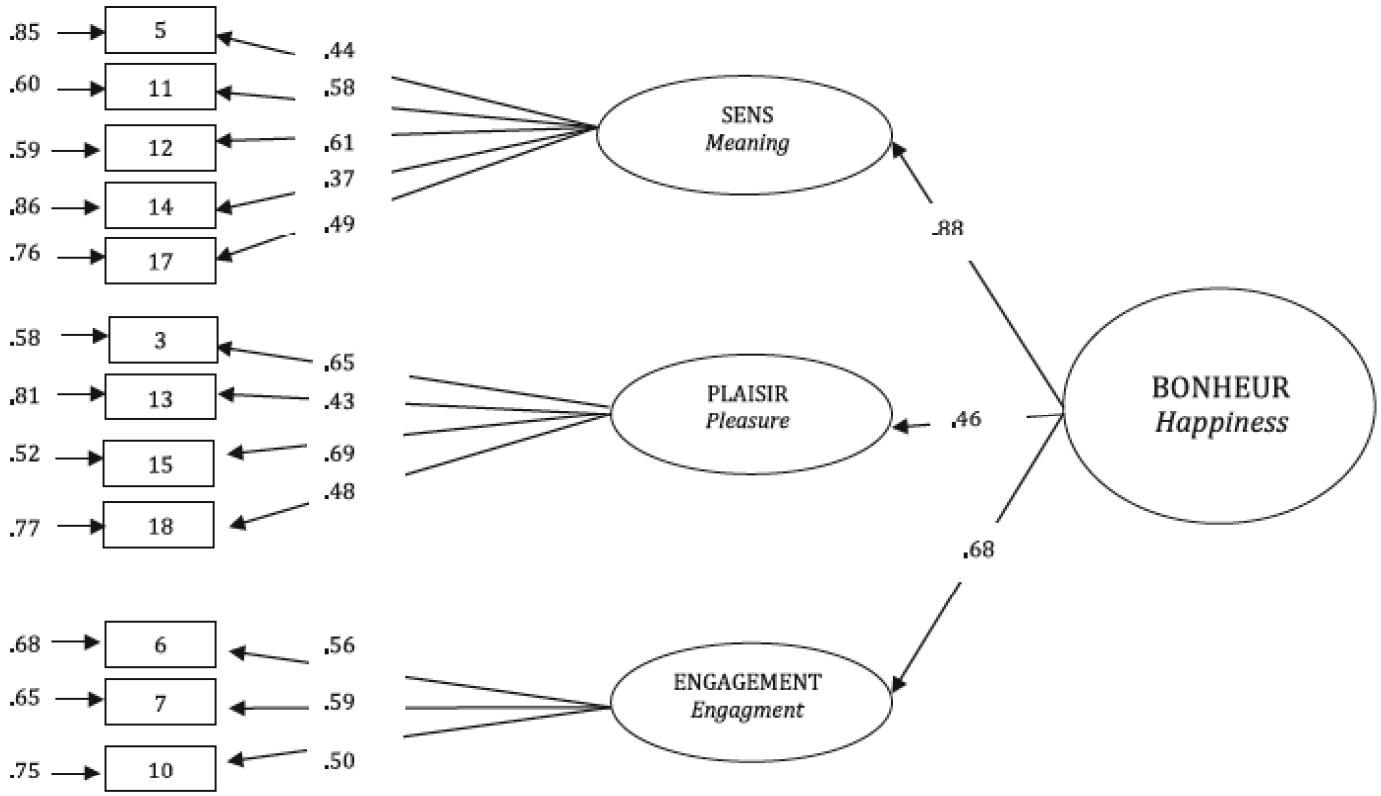


Fig. 1 Hierarchical structure of the "Échelle Francophone d'Inclinaison au Bonheur" (EFIB)

Organisation de la formation

- Septembre : Identifier ses ressources
- Octobre : Des ressources aux forces…
- Novembre : Travail sur la pleine conscience
- Décembre : Bilan sur les forces
- Janvier : 3 bonnes choses et cohérence cardiaque
- Février : Motivation et sens à la vie
- Mars : Avoir des relations personnelles positives
- Avril : Développer de nouvelles forces – activité physique
- Mai : Savoir se servir des forces (anciennes et nouvelles) pour donner du sens à sa vie
- Juin : Bilan

3.2 Le piège des émotions…

Relation résilience – émotions. Jouer sur les forces permet de générer des émotions positives – Théorie de l’élargissement constructif des émotions (Fredrickson, 1998, 2011)

Le Programme SPARK - PARA

ACRONYME
Objectifs : permettre aux élèves d'acquérir des compétences destinées à renforcer leur résilience, ce qui en retour est susceptible d'impacter leur bien-être, leurs performances, le climat général de la classe et les conditions de travail pour les enseignants.

Leçon 1 : Qu'est-ce que la résilience ?

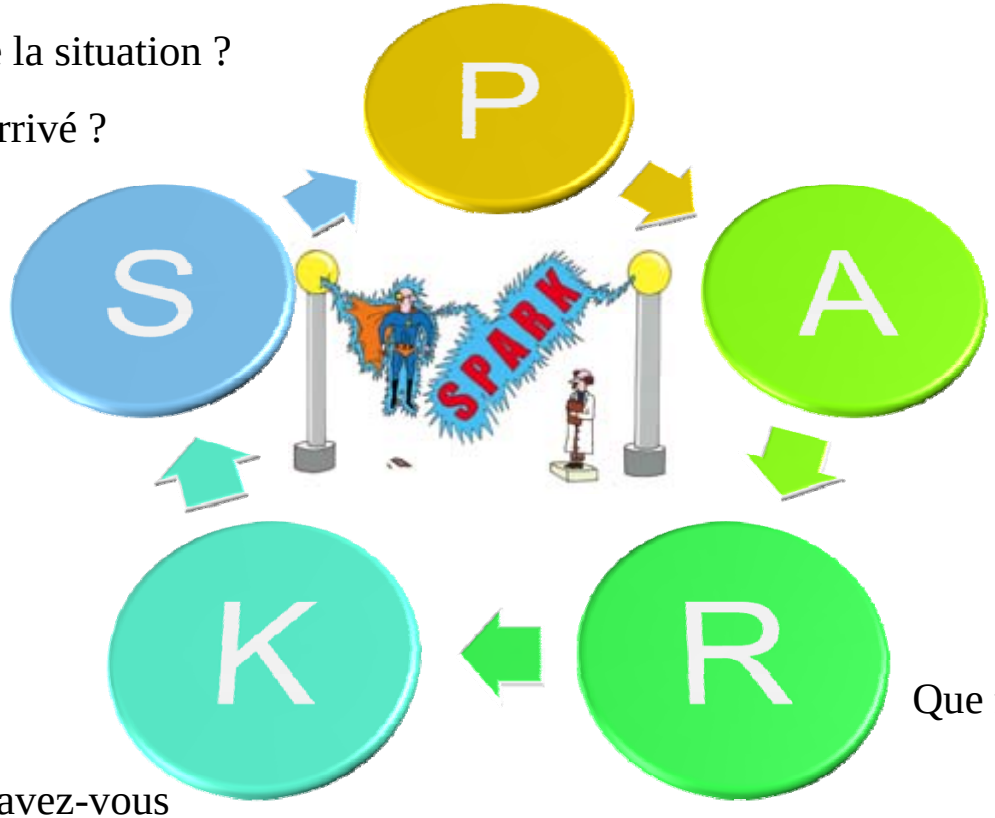
Ouvre ton PARApluie
Leçon 2

ADAPTABILITE COGNITIVE – LE CERCLE DE SPARK

Comment percevez-vous ou interprétez-vous la situation ?

Quels sont les faits de la situation ?

Qu'est il réellement arrivé ?



Comment vous sentez-vous ?

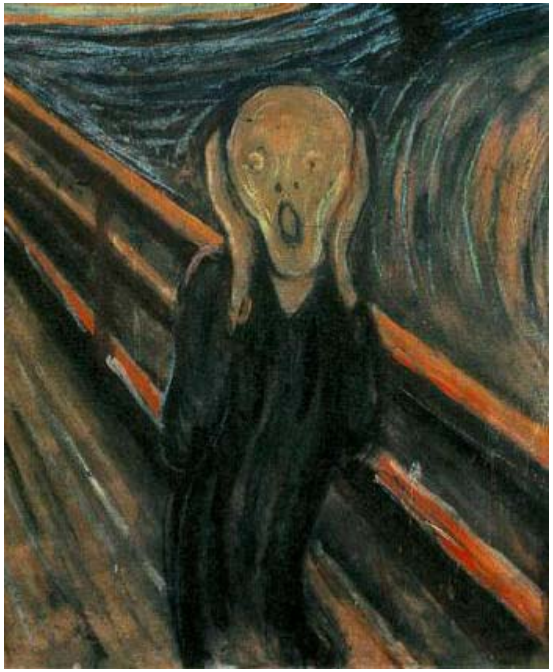
Que faites-vous ?

Que retenez-vous ? Qu'avez-vous appris ?

Un Autopilote est un mélange de…

Pensées

Emotions



Réactions physiques

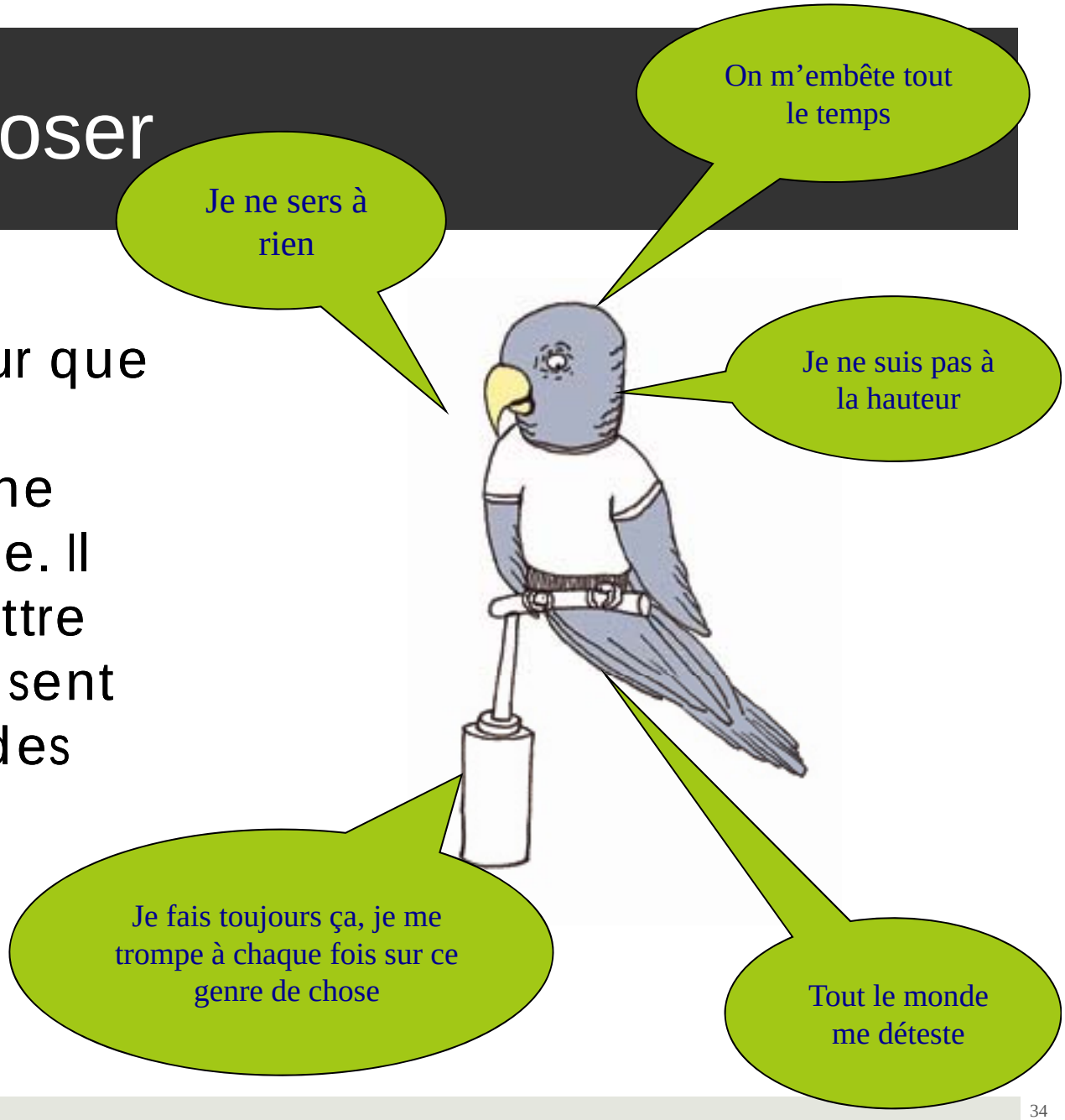
Ce sont les perroquets qui commandent tout ! Qui sont-ils ?

Métaphore pour les styles explicatifs
Programme de 12 leçons pour permettre aux élèves de les identifier, de les comprendre, de les accepter et/ou de les remettre en cause

Le loser

Il croit que tout le monde est meilleur que lui pour certaines choses ou dans une situation spécifique. Il n'aime pas se mettre en avant et ne se sent pas à la hauteur des autres.

Risque d'abandon



Une volière…

En quoi consiste le programme ?

- Permettre aux élèves d'identifier leurs « perroquets », et celui qui serait « idéal »
- Leur donner les moyens de trouver des explications alternatives
- Apprendre à stopper la réaction émotionnelle et le comportement susceptible d'en découler

- Identifier les perroquets et peser le pour le contre : dans quelle mesure ont-ils raison ? Dans quelle mesure ont ils tort ?
- Identifier les conséquences quand on écoute les perroquets, le fait par exemple de s'enliser dans des monologues contre productifs et des comportements inadaptés
- Jouer des scénettes sous la forme de « mini procès » destinées à croiser les points de vue et montrer à l'élève qu'il y a plusieurs interprétations possibles à un fait.
- Permettre à l'élève de disposer d'un « kit d'urgence » pour stopper le comportement et la réaction émotionnelle

Dresser le perroquet…

- “Ceci n’est pas totalement vrai car…”
- “Un autre moyen de répondre est…”
- “Une autre facon de voir est…”

Hypothèses

- Les élèves bénéficiant du programme verront :
  - Une augmentation de leur niveau de bien-être
  - Une augmentation des performances scolaires
  - Une diminution des conduites déviantes
  - Une amélioration du climat de la classe
- Une augmentation de la satisfaction des enseignants.

Méthode – Recherche ESPE – La Réunion

Mesures Prof

Performances

Bien-être

Emotions

Absentéisme

T1 : avant la mise en place du programme
T2 : programme PARA
T3 : post-test une semaine après le programme
T4 : post-test 3 mois après le programme

Programme PARA 12 leçons d'une heure

Mesures Prof

Performances

Bien-être

Emotions

Absentéisme

Mesures Prof

Performances

Bien-être

Emotions

Absentéisme

T1

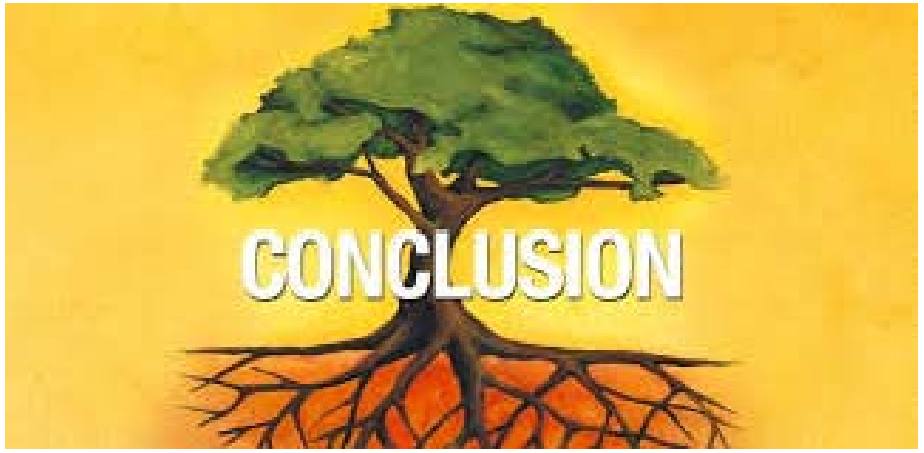
T2

T3

T4

Conclusion

- Problématique du bien-être à l'école cruciale !
- Axe enseignants !
- Axe élèves !



Interactions présumées dans les effets
Imaginer des établissements « positifs »
Apporter la preuve des effets des programmes
Le bien-être est une conséquence !

Au final... ☺

Créer le bonheur avec un équilibre entre les contenus d'enseignement et d'apprentissage ; et l'environnement qui doit être propice, rythmes, emploi du temps, évaluation, bienveillance.

Congrès Angers 28 juin – 1er Juillet

Bibliographie

- DELAS, Y., MARTIN-KRUMM, C., & FENOUILLET, F. (2014). La théorie de l'espoir, une revue de questions. *Psychologie Française*. http://dx.doi.org/10.1016/j.psfr.2014.11.002.
- LECOMTE, J. (2009). *Introduction à la psychologie positive*. Paris : Dunod.
- LIEURY, A. & FENOUILLET, F. (1996). *Motivation et réussite scolaire*. Paris : Dunod.
- MARTIN-KRUMM, C., & BONIWELL, I. (2015). *Pour des ados motivés, les apports de la psychologie positive*. Paris : Odile Jacob.
- MARTIN-KRUMM, C., & TARQUINIO, C. (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles : De Boeck.
- MARTIN-KRUMM, C., TARQUINIO, C., & Shaar, M.-J. (2013). *Psychologie positive en environnement professionnel*. Bruxelles : De Boeck.
- TOCZEK, M-C & MARTINOT, D. (2004). *Le défi éducatif : Des situations pour réussir*. Paris : Armand Colin.

Merci !

charles.martin-krumm@wanadoo.fr

http://charles-martin-krumm-psypos.blogspot.com/

TEDx de Rennes, avril 2013 :
https://www.youtube.com/watch?v=6oxTm9emURE

☺