

LE BIEN-ÊTRE CHEZ LE PERSONNEL SCOLAIRE

DÉFINITIONS

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Le bien-être est un concept qui n'est pas défini universellement par les scientifiques, étant donné la diversité d'angles qu'on peut emprunter pour l'étudier.

Il peut toutefois être mesuré selon cinq composantes : les émotions positives, l'engagement, les relations positives, le sens et l'accomplissement. (Seligman, 2011)

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE EN ENSEIGNEMENT?

LES DIMENSIONS DU BIEN-ÊTRE EN ENSEIGNEMENT (Goyette, 2020)

- L'engagement professionnel
- Les émotions positives
- Les relations positives
- Le sentiment de compétence

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et ses capacités, son bonheur, ses qualités et les ressources matérielles et sociales qui les favorisent ou les soutiennent.

Le bien-être repose sur le fait de vivre un maximum d'émotions positives tout en vivant un minimum d'émotions négatives.

(Julien et Bordeleau, 2021)

COMMENT RÉUSSIR À RESSENTIR DU BIEN-ÊTRE DANS LES MILIEUX ÉDUCATIFS?

LA PSYCHOPÉDAGOGIE DU BIEN-ÊTRE

La psychopédagogie du bien-être est un champ disciplinaire récent en sciences de l'éducation.

Elle relie des aspects de la psychologie positive et de la pédagogie pour mettre de l'avant les dimensions cognitives, émotionnelles, sociales et physiques du bien-être chez le personnel des institutions éducatives.

(Goyette, 2023)

QUELLES CONSÉQUENCES PEUVENT RESSORTIR D'UN MANQUE DE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ?

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

« L'épuisement professionnel est l'un des résultats des cultures d'exploitation humaine dans lesquelles les systèmes d'activité n'apportent pas les ressources nécessaires à l'activité professionnelle des enseignants ».

L'exploitation humaine est internalisée par un système de valeurs



On présume que le manque de ressources doit être compensé par des efforts complémentaires individuels



On oublie de considérer le manque de ressources individuelles que ces efforts peuvent entraîner

(Romero et al., 2023)

LES DIMENSIONS DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Adéquation interpersonnelle
- Épanouissement
- Sentiment de compétence
- Reconnaissance perçue
- Volonté d'engagement

(Dagenais-Desmarais, 2010)

RESSOURCES EN ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

[Santé mentale - Épuisement professionnel - CCHST](#)

[L'épuisement professionnel - CPA](#)

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE COMME PERSONNE ENSEIGNANTE



(Goyette, 2020)

ARTICLES DU RIRE

[Miser sur le développement d'une identité professionnelle positive pour favoriser le bien-être au travail](#)

[La thérapie d'acceptation et d'engagement comme outil pour faire face à la réalité professionnelle des enseignants](#)

[Bien-être et santé mentale en enseignement](#)

[Causes de l'épuisement professionnel chez les enseignants et conséquences pour les élèves](#)

[Mieux comprendre les « au secours! » d'enseignants du primaire québécois](#)

[Influencer positivement l'engagement professionnel des enseignants](#)

PUBLICATIONS

DE VULGARISATION

[Stratégies et conseils pour un milieu scolaire sain de la maternelle à la fin du secondaire](#)

[La psychopédagogie du bien-être : l'art d'apprendre à se sentir bien pour enseigner mieux!](#)

[Le développement professionnel et les compétences pour soutenir les enseignants dans une approche régénérative](#)

[Améliorer le bien-être et la santé mentale des personnels scolaires](#)

[Malaise et mal-être au travail: ces maux qui nous minent](#)

[Êtes-vous bien au travail?](#)

[6 employés sur 10 au bord du gouffre: la détresse psychologique expose dans nos écoles](#)

[Psychopédagogie du bien-être: et si on repensait le milieu éducatif?](#)

SCIENTIFIQUES

[La gestion du changement organisationnel pour le bien-être et la réussite en éducation](#)

[La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes](#)

[Santé et bien-être du personnel enseignant: portrait de la situation et pistes de solutions](#)

[La santé mentale positive: étude du concept et sa mesure](#)

[Le bien-être psychologique des enseignants du primaire et du secondaire des commissions scolaires francophones du Québec](#)

[Comment améliorer le bien-être et la santé des enseignants ?](#)

[Étude du soutien social mis en œuvre lors d'activités collectives conçues et menées pour favoriser le développement du bien-être au travail chez les enseignants](#)

[Recherche-action sur le leadership authentique et postconventionnel et la prise en compte du bien-être du personnel scolaire en contexte de changement](#)

RESSOURCES

RESSOURCES DU RIRE

[Soutenir et promouvoir la santé, la sécurité et le bien-être en formation professionnelle](#)

[Passeport santé](#)

[Surmonter les défis](#)

[11 pistes de solutions pour appuyer les enseignants dans leur début de carrière!](#)

[Psychopédagogie du bien-être en contexte éducatif](#)

[Comment soutenir la santé mentale de son personnel?](#)

[Bienveillance créative pour les professionnels de l'éducation](#)

[Ressources pour le personnel scolaire sur l'entraide et le bien-être à l'école](#)

[Laboratoire sur le bien-être optimal en éducation \(LABOE\)](#)

BALADOS

[Bonheur d'enseigner et apports de la psychopédagogie](#)

[Bien-être au travail](#)

DOSSIERS THÉMATIQUES DU RIRE

[Les défis professionnels des enseignants](#)

[Autonomie et jugement professionnel du personnel enseignant](#)

[Le développement professionnel](#)

Une réalisation signée Sabrina Charron pour :

Références

Goyette, N. (invitée). (2023). Bonheur d'enseigner et apports de la psychopédagogie [Balado]. Pédago-scope. Repéré à <https://pedagoscope.ch/bonheur-denseigner-et-apports-de-la-psychopedagogie/>

Goyette, N. (2020). Favoriser le bien-être des enseignantes novices: un moyen de rétention lors de l'insertion professionnelle? Formation et profession, 28(3), 94-96. Repéré à <https://www.erudit.org/fr/revues/fp/2020-v28-n3-fp06251/1080094ar/>

Dagenais Desmarais, V. (2010). Du bien-être psychologique au travail: Fondements théoriques, conceptualisation et instrumentation du construit. Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/3916>

Romero, M. et al. (2023). Le développement professionnel et les compétences pour soutenir les enseignants dans une approche régénérative. École branchée. Repéré à <https://ecolebranchee.com/developpement-professionnel-competences-soutenir-enseignants-approche-regenerative/>

Julien, D. et Bordeleau, M. (2021). La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure, Québec, Institut de la statistique du Québec, 48 p. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>

E.P Seligman, M. (2011). A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Flourish, 1-28. Repéré à <https://scottbarrykauffman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>