



Université du Québec
à Trois-Rivières
Département
des sciences de l'éducation

CESBA 2022 | Toronto

Entre deux mondes: le bien-être des jeunes



Nancy Goyette, Ph. D.

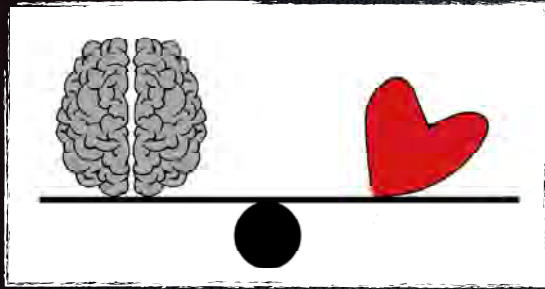
Professeure et chercheure en psychopédagogie du bien-être

nancy.goyette@uqtr.ca

Intentions de la conférence

- Explorer les concepts de santé mentale, de bien-être et de motivation scolaire ;
- Permettre une réflexion individuelle et collective autour du bien-être pédagogique pour mieux accompagner les élèves en fonction de leurs besoins ;
- Proposer des stratégies pour réussir à ressentir du bien-être et relever les défis quotidiens de l'enseignement.

Qu'est-ce que la santé mentale ?



«La capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés.»

Image libres de droits: www.pixabay.fr

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Ordre des enseignantes et enseignants de l'Ontario; Agence de la santé publique du Canada)

Qu'en est-il de la santé mentale des élèves?

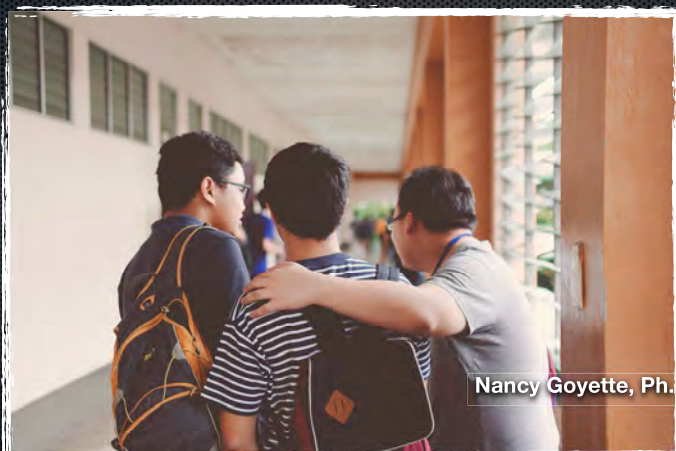
- 1/5 élèves souffre d'un problème de santé mentale au Canada dans une année donnée
- 70 % des problèmes de santé mentale apparaissent à l'enfance et à l'adolescence
- 1,2 millions d'enfants et d'adolescents sont touchés par un problème de santé mentale mais moins de 20 % sont traités adéquatement
- 19 % des élèves de l'Ontario jugent leur santé mentale de mauvaise à passable.



Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Ordre des enseignantes et enseignants de l'Ontario; Agence de la santé publique du Canada); OMS)

Comment mieux les accompagner pour qu'ils puissent réussir leur parcours scolaire en les aidant à cultiver une meilleure santé mentale ?



Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

La psychopédagogie du bien-être



Des formations adaptés aux besoins du personnel scolaire:

www.uqtr.ca/fc.bienetreeducatif

(Goyette, Gagnon, Bazinet et Martineau, 2020)

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

La psychologie positive: un champ de recherche qui étudie le plein potentiel des individus

« L'étude des processus et conditions menant au fonctionnement optimal des individus, groupes, et organisations »

(Gable & Haidt, 2005)

Pour les aider à se construire des forces et des compétences psychologiques et, ainsi, devenir résilient face aux écueils de la vie

(Seligman, 2011; Peterson & Seligman, 2004; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000)

La PP « se définit ni comme un nouveau mouvement ni comme un nouveau paradigme, mais plutôt comme un angle de vue pour l'étude et l'analyse des comportements humains »

(Della Fave, 2011)

Pensée positive



Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

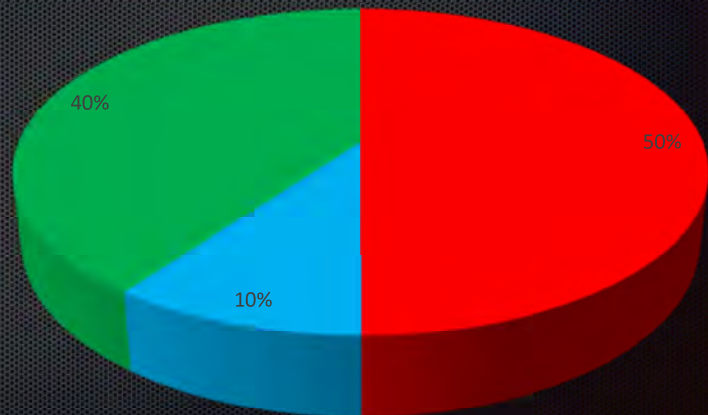
Le bien-être: un concept qui fait appel au sens commun, mais qui est tout de même complexe



Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

Notre pouvoir-agir concernant la prise en compte de notre bien-être

- Tendances génétiques
- Circonstances
- Activités volontaires

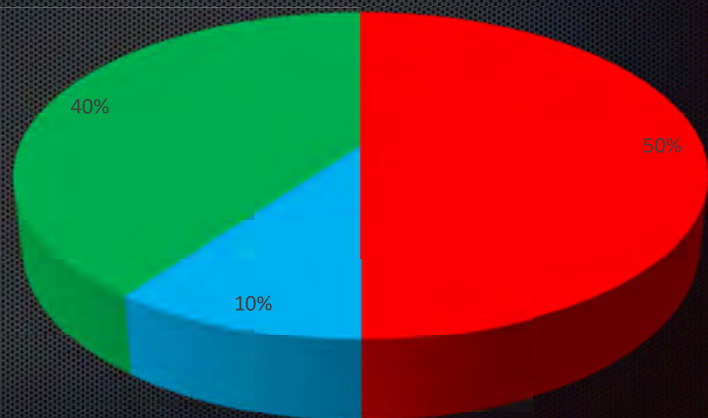


Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Lyubomirsky, 2008)

Notre pouvoir-agir concernant la prise en compte de notre bien-être

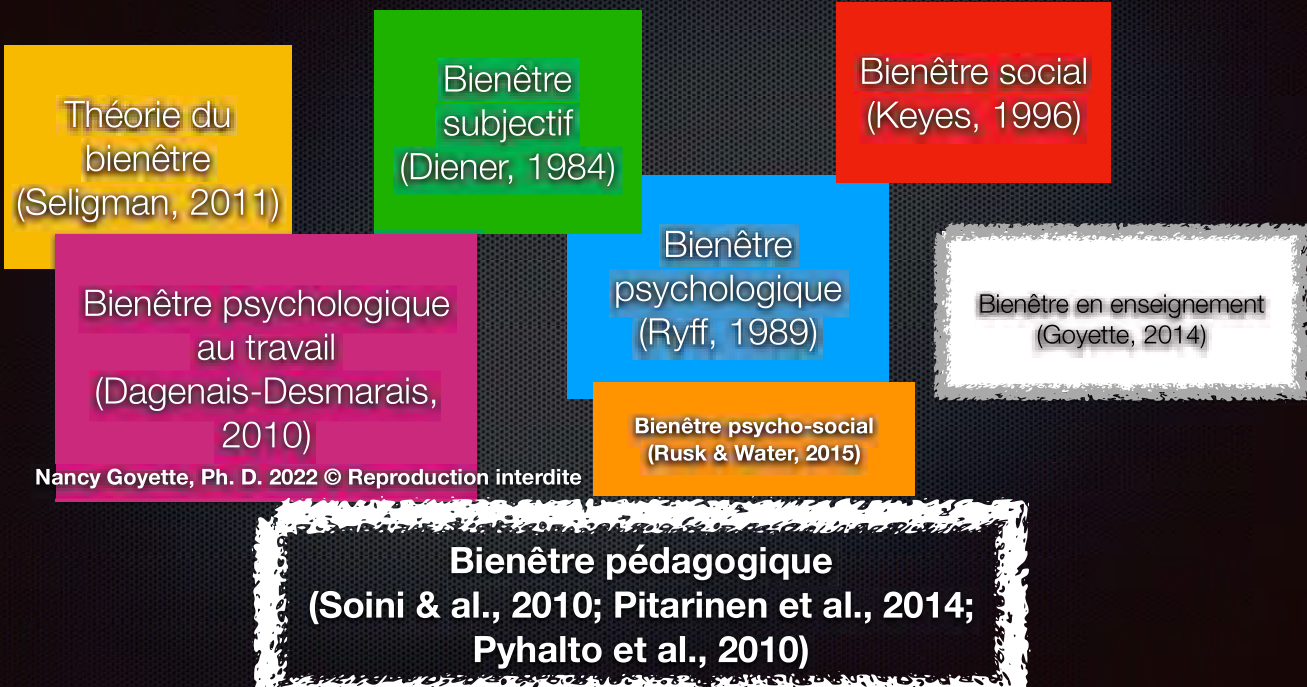
- 50 % Tendances génétiques
- 40 % Activités volontaires
- **10 % Circonstances**



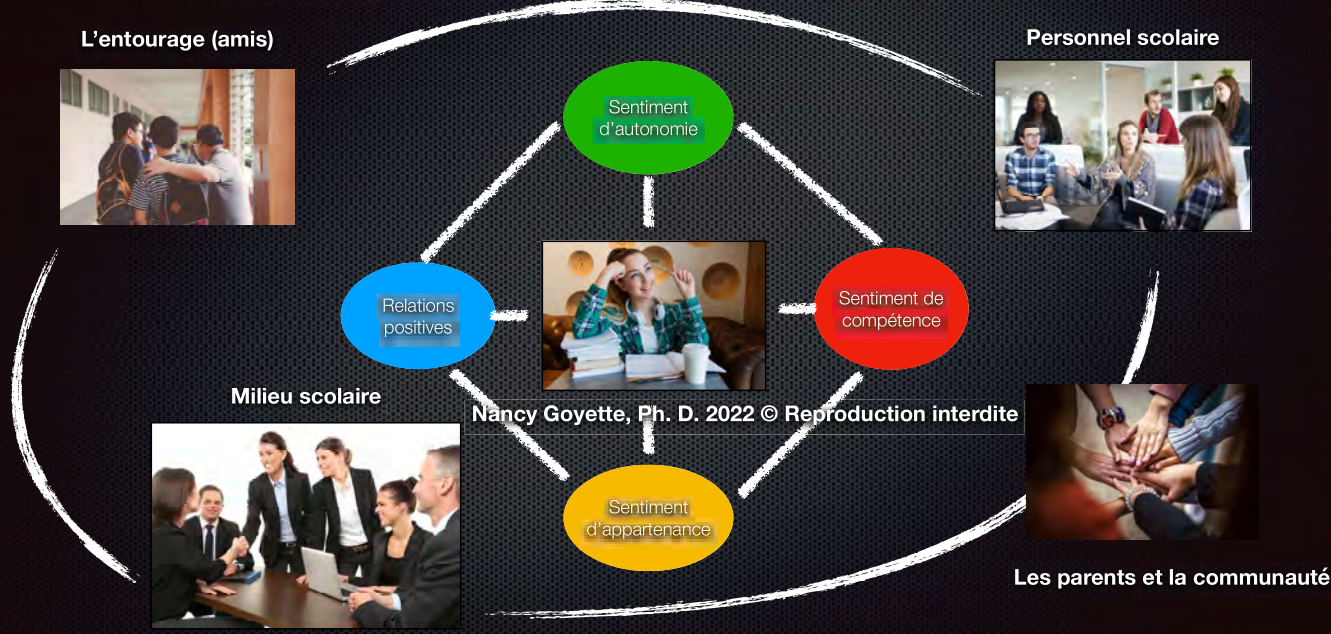
(Lyubomirsky, 2008)

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

Définitions diverses selon plusieurs perspectives d'études



Le bien-être pédagogique



(Deci & Ryan, 2000; Howard et al., 2020; Pitarinen et al., 2014; Pyhalto et al., 2010; Guay, 2020; Verroneau, 2020)

La motivation

« La motivation, c'est ce qui incite les personnes à penser, à agir et à se développer »

(Deci et Ryan, 2008, p. 24)

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

L'autodétermination

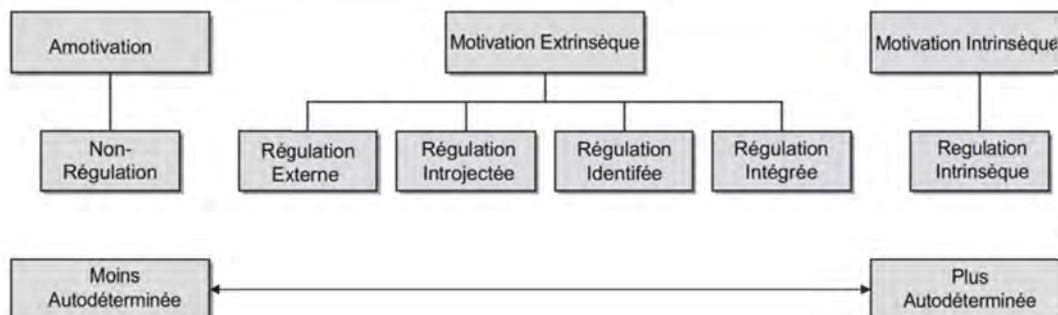
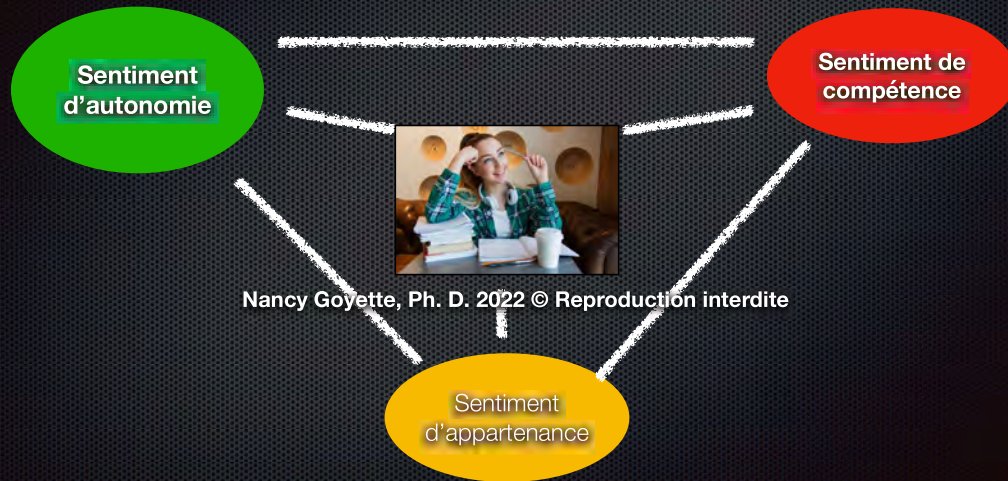


Figure 1. Les types de motivation et de régulation dans le cadre de la théorie sur l'automotivation ainsi que leur place sur le continuum de l'autodétermination relative.

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Deci et Ryan, 2008, P. 27; Veronneau, 2019)

Le bien-être pédagogique et autodétermination



Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Deci & Ryan, 2000; Howard and al., 2020; Pitarinen et al., 2014; Pyhalto et al., 2010)

Bien-être pédagogique et motivation

Quelles stratégies adopter pour motiver davantage les élèves ?

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

Approche par les déficits



Approche par les forces



Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

Le bien-être pédagogique et autodétermination

Sentiment d'autonomie

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

L'élève décide volontairement de ses actions et les réalise en congruence avec son identité.



(Deci & Ryan, 2008; Howard and al., 2020; Pitarinen et al., 2014; Pyhalto et al., 2010)

Le bien-être pédagogique et autodétermination

Sentiment de compétence



L'élève a un sentiment d'efficacité sur son environnement et se sent capable de relever les défis.

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Deci & Ryan, 2000; Howard and al., 2020; Pitarinen et al., 2014; Pyhalto et al., 2010)

Le bien-être pédagogique et autodétermination



L'élève a un sentiment d'appartenance au groupe et ressent qu'il est connecté aux autres.

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

Sentiment d'appartenance

(Deci & Ryan, 2000; Howard and al., 2020; Pitarinen et al., 2014; Pyhalto et al., 2010)

Favoriser le bien-être des élèves en toute bienveillance

- ★ Se soucier des émotions des étudiants et leur offrir un soutien émotionnel lors qu'ils affrontent des difficultés (examens, travaux, motivation) ;
- ★ Attribuer les succès et les échecs à des causes contrôlables pour alimenter leur persévérance;
- ★ Signaler leurs accomplissements et soyez à l'affut de leurs forces et talents ;
- ★ Cerner leur niveau de compréhension pour mieux orienter vos actions pédagogiques et proposer des stratégies pour faciliter les apprentissages ;
- ★ N'hésitez pas à leur communiquer vos intentions pédagogiques et vos intérêts puisque l'inspiration est contagieuse!

Nancy Goyette, Ph. D. 2022 © Reproduction interdite

(Théorêt et Leroux, 2014; Mayar-Moe, 2015; Schreiner, 2015)



Pour plus d'information sur les formations
créditées et non créditées à distance



www.uqtr.ca/fc.bienetreeducatif



Nancy Goyette, Ph. D.

Professeure et chercheuse en psychopédagogie du bien-être

Université du Québec à Trois-Rivières



Fonds de recherche
Société et culture
Québec



Conseil de recherches en
sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities
Research Council of Canada

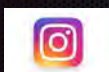
Canada



www.uqtr.ca/nancy.goyette



Nancy Goyette, chercheuse en
psychopédagogie du bien-être



[nancy_goyette_phd](https://www.instagram.com/nancy_goyette_phd)



@NancyGoyette



Le LABOE de Dr. Nancy Goyette, Ph. D.



NancyGoyette, Ph. D.

