

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/281119688>

La littératie émotionnelle: un outil pour favoriser le bien-être des enseignants

Conference Paper · May 2015

CITATIONS

0

READS

41

1 author:



Nancy Goyette

Université du Québec à Trois-Rivières

11 PUBLICATIONS 2 CITATIONS

SEE PROFILE



La littératie émotionnelle: un outil pour favoriser le bien-être des enseignants

*Nancy Goyette, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières*

*Congrès de l'ACFAS 2015
Colloque 507 - Le développement des compétences en littératie dans divers milieux*

1. Présentation de ma recherche doctorale

TITRE:

Le bien-être en enseignement: étude des forces de caractère chez des enseignants persévérants du primaire et du secondaire dans une approche axée sur la psychologie positive

La problématique

Contexte social
et politique des
réformes en
éducation

- Évolution rapide de la société à partir de la révolution tranquille (Rocher, 2004)
- Démocratisation de l'enseignement enclenchée par le Rapport Parent (Denommé et St-Pierre, 2008)
- Plusieurs changements sont apportés: scolarisation obligatoire, formation plus poussée des enseignants et une succession des réformes en éducation (Marsolais, 2006)

Complexité du
métier

- Métier en crise (changements qui affectent les conditions de travail) (Develay, 1996)
- Émergence de la professionnalisation (Tardif et Lessard, 1999)
- Rupture avec les anciennes conceptions du métier (Cattonar, 2006)

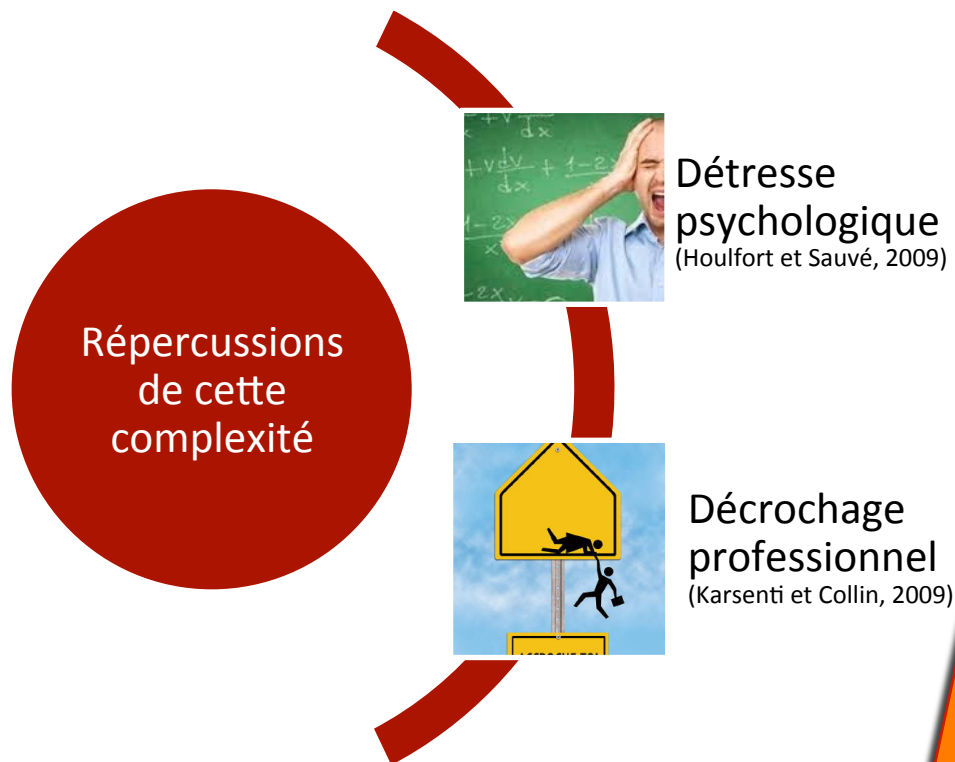
Trois aspects
de cette complexité
à travers le
métier

- L'enseignant doit gérer les changements incessants (dissonance entre la classe, l'école et la société) (Tardif, 2005)
- L'enseignant doit s'adapter à l'évolution des pratiques pédagogiques (paradigme enseignement/ apprentissage) (Roegiers, 2012)
- L'enseignant doit composer avec la relation qu'il entretient avec les élèves (Meirieu, 1996)

La problématique

- De cette complexité reliée au métier émergent plusieurs états émotifs négatifs chez les enseignants:
 - Sentiment de «survivre» au métier (Lantheaume et Hélou, 2008)
 - Sentiment d'incompétence (Martineau et Presseau, 2006)
 - Stress causé par la pression de la société par rapport à leur rôle et leur performance (Gauthier, 2008)
 - L'impouvoir de l'éducateur (Meirieu, 1996)
 - Complexité des relations avec les élèves (exigences/attitudes) (Lantheaume et Hélou, 2008; Barrère, 2002)
 - (...)

Problématique



Ces problèmes relèvent en partie de la manière dont l'enseignant construit ses représentations du métier et des émotions qu'il ressent dans l'exercice de ses fonctions (Goyette, 2009). Une faible littératie émotionnelle peut malheureusement être un facteur qui a une incidence sur ces deux répercussions de la complexité (Park, 1999).

Objectif général de recherche

POURTANT...

- ➔ On remarque qu'en dépit de ces difficultés, des enseignants éprouvent du bien-être dans leur métier, l'aime et persévèrent;
- ➔ Certains de ces enseignants donnent un sens positif à ce qu'ils vivent par leur «capacité à lire et à décoder le langage émotionnel», et cela «par la pratique et la réflexion sur les actions et réaction des uns et des autres» (Pharand et Moreau, 2013).

L'objectif général de cette recherche consiste à examiner les facteurs personnels qui favorisent le bien-être dans l'enseignement selon des enseignants persévérants.

Cadre théorique

Pour répondre à ces questions, des concepts importants:

- Le champ de la psychologie positive
 - Le bien-être selon Seligman (2011)
 - Les forces de caractère (Peterson et Seligman, 2004)

Le champ de la psychologie positive

L'étude des aspects positifs de l'individu pour l'aider à se construire **des forces et des compétences psychologiques** et ainsi, devenir résilient face aux écueils de la vie (Della Fave, 2011; Seligman, 2011; Peterson et Seligman, 2004; Seligman et Csikzentmihalyi, 2000).

- L'objectif visé par tous les chercheurs: faire en sorte que l'individu se sente mieux et parvienne à ressentir du bien-être.

Le bien-être selon Seligman (2011)

La théorie du bien-être se construit à partir du concept de *prospérité (flourishing)* qui se définit par l'atteinte d'un niveau optimal de fonctionnement d'un individu et qui se traduit par la bonté, la pérennité, la croissance personnelle et la résilience.

Le bien-être selon Seligman (2011)

Analyse du bien-être selon 5 éléments (PERMA):

- les émotions positives (Positive emotion);
- l'engagement (Engagement);
- les relations positives (Positive Relationship);
- le sens (Meaning);
- l'accomplissement (Accomplishment).

L'individu définit les valeurs qu'il prône, les cultive et vit en cohérence avec ces dernières. Le sens guide ses actions.

Ces dimensions contribuent au bien-être de l'individu en fonction de ses propres intérêts. L'importance de chacun des éléments est équivalente.

Les forces de caractère

- Pour construire le bien-être selon ces cinq dimensions, les individus doivent se servir de forces de caractère qui leur sont propres et qui émanent de leur **personnalité**.
- Une force de caractère est un trait cognitif ou **non cognitif positif** lié à la personnalité de l'individu qui peut se développer au fil du temps **s'il en prend conscience**.

Tableau descriptif des six vertus et des 24 forces de caractère

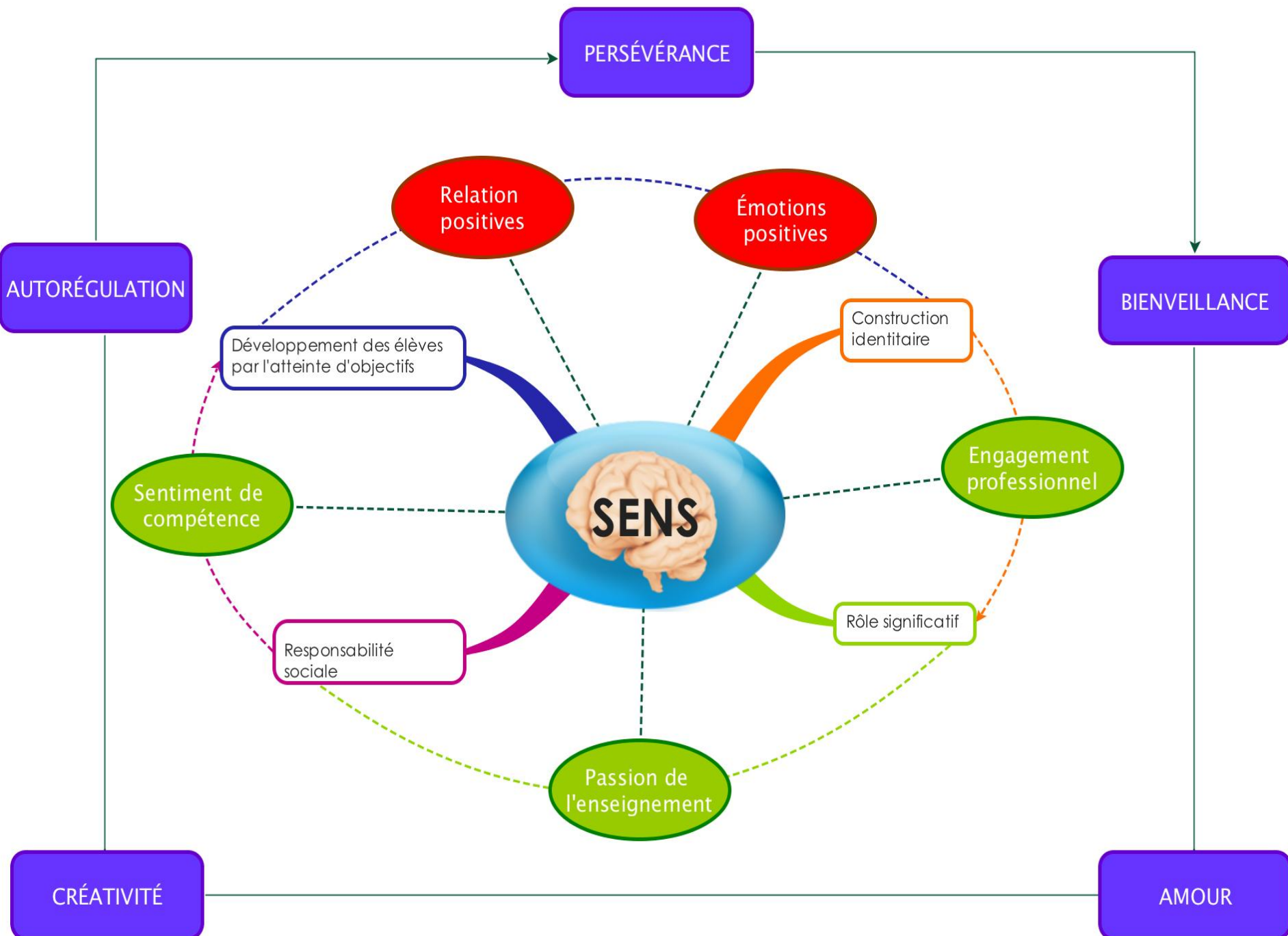
(Peterson et Seligman, 2004, p. 29-30; Peterson et Park, 2005, p. 39-40; Gaucher, 2010 pour la traduction française)

12

Vertus	Forces de caractère	Définitions
Sagesse et connaissance <i>Forces cognitives qui favorisent l'acquisition et l'usage de la connaissance.</i>	Créativité	<i>Penser à des façons nouvelles et productives de faire les choses; Inclut les réalisations artistiques.</i>
	Curiosité	Trouver de l'intérêt à toute expérience en cours; Trouver tous les sujets intéressants; Aimer explorer.
	Amour de l'apprentissage	Maîtriser de nouvelles habiletés et de nouveaux domaines de connaissance (par soi-même ou formellement); relié à la curiosité, mais s'en distingue par la tendance à vouloir ajouter systématiquement de nouvelles connaissances.
	Ouverture d'esprit	Examiner une chose sous tous ses angles; ne pas sauter trop vite aux conclusions; accepter de changer d'idée à la lumière de nouvelles informations.
Courage <i>Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté pour accomplir ses buts malgré les obstacles internes et externes.</i>	Authenticité (ou probité)	Se présenter de façon vraie; Être sans prétention; Prendre la responsabilité de ses sentiments et de ses actions.
	Bravoure	Ne pas reculer devant la menace, les difficultés ou la douleur; Exprimer ce qui est droit malgré l'opposition; Agir selon ses convictions même si elles sont impopulaires; Inclut la bravoure physique, mais ne s'y limite pas.
	Persévérance	<i>Finir ce qui est commencé; Persister malgré les difficultés; Prendre plaisir à compléter une tâche.</i>
	Enthousiasme (ou vitalité)	Approcher la vie avec excitation et énergie; Ne pas faire les choses à moitié; Vivre la vie comme une aventure; Se sentir bien vivant.
Humanité <i>Forces interpersonnelles consistant à « tendre vers autrui et à lui « venir en aide»</i>	Bienveillance	<i>Faire de bonnes actions pour autrui; Aider et prendre soin des autres.</i>
	Amour (bonté)	<i>Valoriser les relations intimes avec les autres, particulièrement les relations réciproques; Être proche des gens.</i>
	Intelligence sociale	Être conscient des motivations et des émotions des gens et de soi; Savoir faire ce qui convient dans différentes situations sociales; Savoir ce qui convient à d'autres personnes.
Justice <i>Forces civiques qui sous-tendent une vie communautaire saine.</i>	Honnêteté (ou équité)	Traiter toute personne selon la justice; Ne pas se laisser influencer par ses sentiments personnels dans les décisions impliquant autrui; Donner à chacun sa chance.
	Leadership	Encourager son groupe à travailler; S'efforcer de maintenir de bonnes relations dans le groupe; Organiser des activités de groupe.
	Collaboration (ou citoyenneté)	Bien travailler comme membre d'un groupe; Être loyal envers le groupe; Faire sa part.
Tempérance <i>Forces qui protègent contre les excès.</i>	Pardon et la clémence	Pardoner à ceux qui ont mal agi; Donner une seconde chance; Ne pas se venger
	Modestie et humilité	Laisser ses réalisations parler par elles-mêmes; Ne pas chercher à être à l'avant-scène; Ne pas se considérer comme quelqu'un de spécial.
	Prudence	Être attentif dans ses choix; Ne pas prendre de risques inutiles; Ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter.
	Autorégulation (ou contrôle de soi)	<i>Gérer ses sentiments et ses actions; Être discipliné; Contrôler ses appétits et ses émotions.</i>
Transcendance <i>Forces qui favorisent une ouverture vers quelque chose de plus grand que soi et qui aident à trouver du sens à sa vie.</i>	Appréciation de la beauté et de l'excellence	Remarquer la beauté, l'excellence et la performance dans tous les domaines de la vie (arts, sciences, etc.)
	Gratitude	Être conscient et reconnaissant pour les bonnes choses qui arrivent ; Être reconnaissant en remerciant les autres
	Espoir	Attendre le meilleur dans l'avenir et travailler à le réaliser; Croire qu'un bon avenir est quelque chose qu'on peut atteindre.
	Humour	Aimer rire, sourire aux autres; Voir les choses de leur côté léger; Faire des plaisanteries.
	Spiritualité	Avoir des croyances cohérentes à propos du sens de l'univers; Savoir où l'on se situe dans un ensemble plus large; Avoir des croyances à propos du sens de la vie qui orientent sa conduite et favorisent le bien-être.

Résultats de la recherche





La littératie et le bien-être: deux concepts généraux comportant des similitudes

En analysant les définitions des concepts généraux de littératie et de bien-être, nous pouvons relever des similitudes quant aux processus de développement de ces derniers chez les individus.

Bien-être (Seligman, 2011)

Littératie

Définitions

Le bien-être se construit à partir du concept de **prospérité** (*flourishing*) qui se définit par l'atteinte d'un niveau optimal de fonctionnement d'un individu et qui se traduit par la bonté, la pérennité, la croissance personnelle et la résilience.

«La littératie est un processus complexe par lequel une personne acquiert de **nouvelles connaissances** et une meilleure **compréhension du monde** qui l'entoure en puisant dans sa culture, son vécu et son acquis. **Indispensable à la croissance personnelle** et à une participation active à la vie d'une société démocratique, elle permet de tisser des liens entre particuliers et entre collectivité» (MÉO, 2011 dans Dumais, 2011).

L'individu définit les valeurs qu'il prône, les cultive et vit en cohérence avec ces dernières. Le sens guide ses actions.

« La littératie **reflète des valeurs** et permet le développement **d'attitudes** et **de savoirs** chez la personne. Elle est source d'apprentissage, d'information, de communication, de **développement identitaire** ou culturel» (Moreau, Hébert, Lépine et Ruel, 2013, p. 14) .

La littératie émotionnelle et le bien-être en enseignement

En analysant les définitions des concepts particuliers de littératie émotionnelle et du bien-être en enseignement, nous pouvons relever des similitudes quant aux éléments de développement de ces derniers chez les enseignants.

Bien-être en enseignement (Goyette, 2014)

Littératie émotionnelle

Éléments contribuant au développement

Le bien-être en enseignement repose sur le sens que construit l'enseignant au regard de son métier, ce qui lui permet de développer les éléments du bien-être suivants:

- ✧ Le sens (point central) auquel se rattache les émotions positives et les relations positives (inspiré de Seligman, 2011)

Éléments émergents du bien-être en enseignement:

- ✧ La passion de l'enseignement, l'engagement professionnel et le sentiment de compétence

La littératie émotionnelle, selon Fleischer (2010, p.51, Traduction libre) est l'habileté à:

- ✧ Négocier les aspects de sa vie personnelle et interpersonnelle en les basant sur la conscience de soi;
- ✧ Développer son identité ;
- ✧ Développer un sentiment d'appartenance;
- ✧ Gérer efficacement ses émotions.

Park (1999) parle aussi d'une habileté à:

- ✧ Reconnaître ses propres émotions;
- ✧ Lire les émotions des autres et les comprendre;
- ✧ Utiliser ces émotions pour développer des relations positives avec les autres.

Bien-être en enseignement (Goyette, 2014)

Littératie émotionnelle

Éléments contribuant au développement

Forces de caractère qui contribuent au développement du BE en enseignement:

- ✧ l'amour;
- ✧ la bonté;
- ✧ la persévérance;
- ✧ la créativité;
- ✧ l'autorégulation.

Compétences émotionnelles qui contribuent au développement de la littératie. Selon Goleman (1998), elle se définissent par:

- ✧ la conscience de soi;
- ✧ la maîtrise de soi;
- ✧ la motivation;
- ✧ l'empathie;
- ✧ les aptitudes sociales.

Pour ces deux concepts, la prise de conscience et réflexion sur soi est primordiale pour permettre leur développement.

En guise de conclusion

Au regard de ce qui précède, la littératie émotionnelle peut être un outil pour favoriser le bien-être des enseignants pour plusieurs raisons:

- Elle permet de lire ou de décoder le langage émotionnel (Pharand et Moreau, 2013), ce qui favorise les relations positives et les émotions positives avec les élèves;
- Elle permet l'autoréflexion et l'autorégulation pour mieux intervenir avec les élèves et les collègues de travail et aussi, elle permet de mieux adapter ses choix pédagogiques;
- Elle aide à construire un sens au métier puisque les enseignants développent une conscience de soi menant à une identité professionnelle affirmée et positive. De ce sens naît (et est entretenu) la passion de l'enseignement.
- Elle met en exergue l'importance de gérer ses émotions et lire les émotions des autres pour mieux les comprendre et s'adapter plus rapidement aux changements.



Merci de votre attention!

nancy.goyette@uqtr.ca

www.uqtr.ca/nancy.goyette