



Développer une représentation de soi positive dès l'insertion professionnelle grâce à un climat de travail collectif axé sur le bien-être

Nancy Goyette, Ph. D.
Professeure titulaire en sciences de l'éducation

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

Remerciement à Coralie Beaumont pour le diaporama et l'analyse des données.



1

Différents enjeux de la profession enseignante

Affectant la santé mentale

- Surcharge de travail et complexité grandissante
- Dévalorisation de la profession
- Une culture du manque et du trop
- Surcharge émotionnelle

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

- Détresse psychologique grandissante
- Désengagement professionnel
- Décrochage professionnel

(Auclair Tourigny, 2017; Ciavaldini-Cartaut, Marquie-Dubie et d'Arripe-Langueville, 2017; Goyette et Sirois, 2020; Kamanzi, P. C., Tardif, M. et Lessard, C., 2015; Kamanzi, Barroso da Costa et Ndinga, 2017; Hélou et Lantheaume, 2008; Mukamurera et Balleux, 2013; Tardif et Lessard, 1999; Tardif, 2013; Maranda et Viviers, 2014; Zacharyas, 2012)



2

2

L'insertion professionnelle

Une étape cruciale du développement professionnel



Enseignement



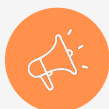
Différenciation
pédagogique



Socialisation
organisationnelle



Besoins de soutien de
nature personnelle et
psychologique



Gestion de
classe

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites



(Carpentier, Mukamurera, Leroux et Sawzen, 2019; Mukamurera, 2014)

3

Identité professionnelle positive

Une définition

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

C'est « un processus dynamique et interactionnel qui s'articule deux dimensions : l'identité personnelle et l'identité sociale. Ces dernières sont la source de certaines tensions ou de **remises en question** en contexte de travail pour les enseignants. Sa construction requiert une **réflexion sur soi** pour prendre en compte **ses forces, ses qualités et ses talents**, afin de construire des représentations de soi et autrui selon une perspective optimiste axée sur le déploiement d'un plein potentiel alimentant une santé psychologique optimale ».

(Goyette, 2023, p. 134)

4

La construction de l'identité professionnelle positive

(Gohier et al, 2001, Goyette et Martineau, 2018, Goyette, 2021)



Identité personnelle

- Connaissances
- Valeurs
- Attitudes
- Aspirations
- Buts/objectifs

Dimensions du bien-être individuel
Forces de caractère

Remises en question



Identité sociale

- Savoirs de la profession
- Idéologies et valeurs éducatives
- Systèmes normatifs
- Demandes sociales

Éléments du bien-être collectif
Forces de caractère des autres

4

5

Identité professionnelle positive

Les représentations personnelles et sociales

« des instruments cognitifs d'appréhension de la réalité et d'orientation des conduites, les représentations des enseignants peuvent être considérées comme des moyens à partir desquels ils structurent leur comportement d'enseignement et d'apprentissage »

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

(Charlier, 2006; Baiquillès-Breuse, 2012)

6



> Comment peut-on construire une représentation positive de soi et de la profession malgré les difficultés ?

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

5

7

La psychopédagogie du bien-être

(Goyette, 2018; Bazinet, Gagnon et Goyette, 2018; Goyette, Gagnon, Bazinet et Martineau, 2020)



+



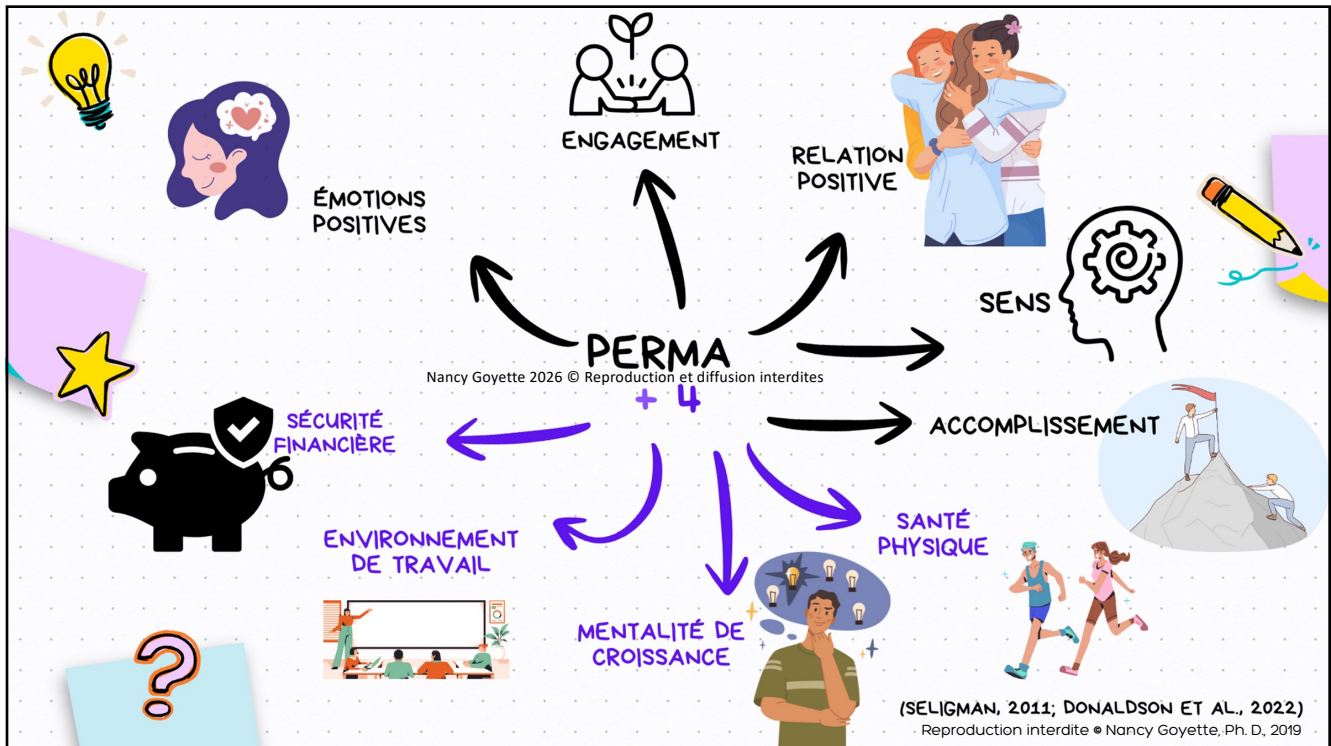
Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

La psychologie positive

La pédagogie

6

8



9

- Déroutement
- Posture de recherche
- Principaux thèmes
- Analyse

Méthodologie

Exploratoire et qualitative

Entrevue individuelle auprès de 4 enseignantes novices à la suite d'un projet de 3 années de formation sur divers thèmes liés au bien-être.

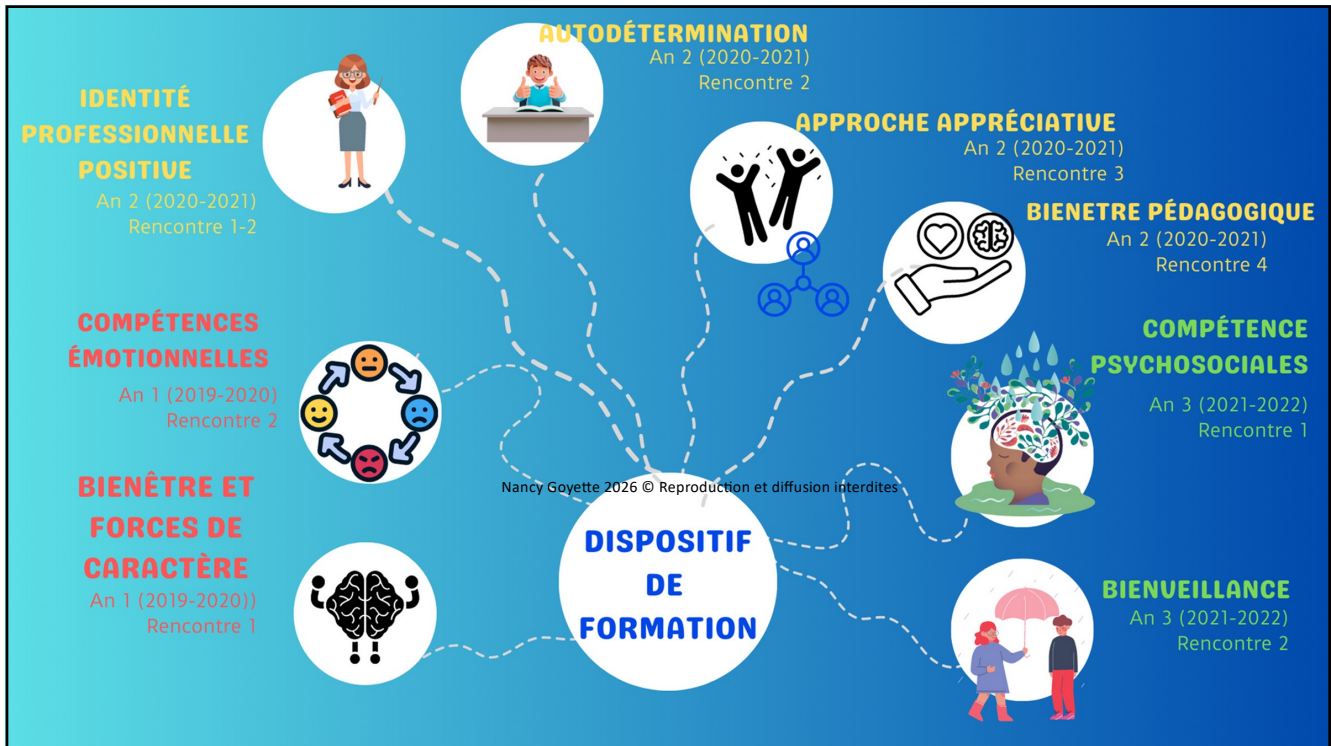
Inspirée par le fonctionnement d'une communauté d'apprentissage. (Hamel, Turcotte et Laferrière, 2013)
Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

Bien-être, forces de caractère, autodétermination, passion de l'enseignement, etc.

Analyse inductive et transversale dans NVivo 15. (Blais et Martineau, 2006)

Catégorisation des données par unité de sens au regard du concept de bien-être et des éléments de l'identité professionnelle positive. 8

10



11

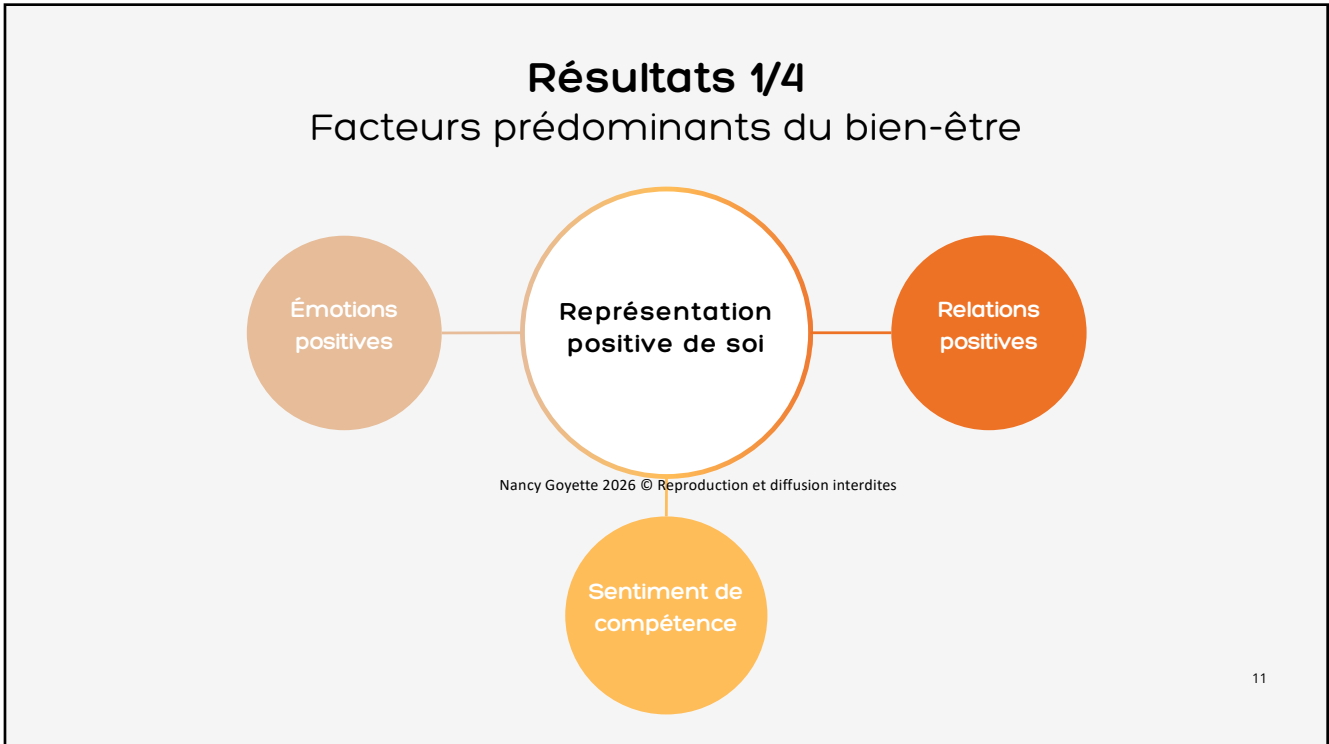


> Quels sont les facteurs qui ont des effets sur la représentation positive de soi ?

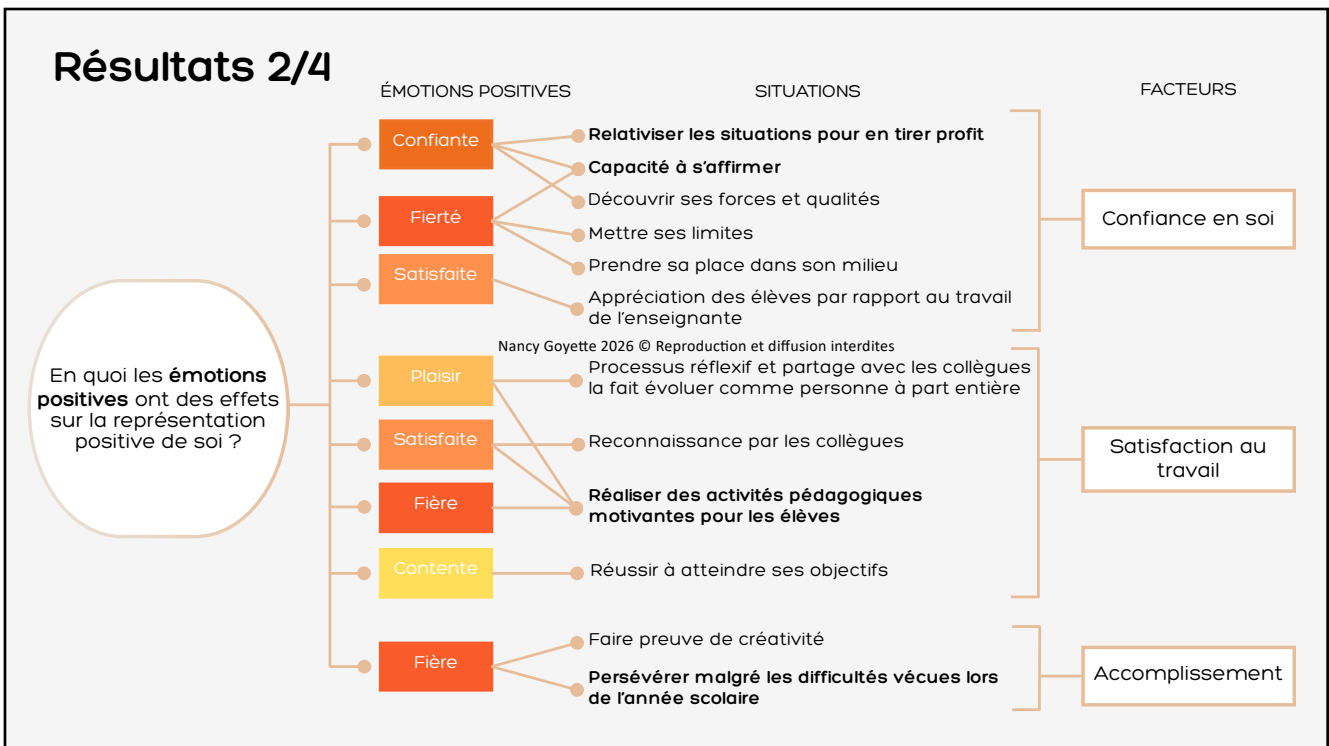
Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

10

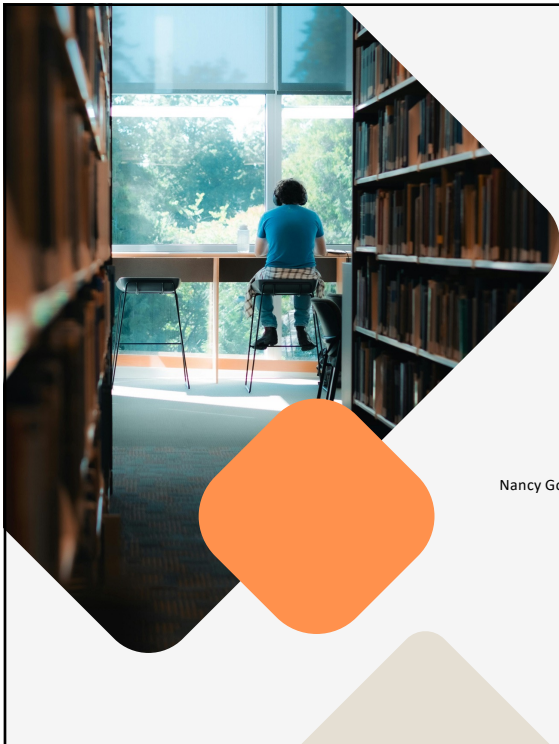
12



13



14

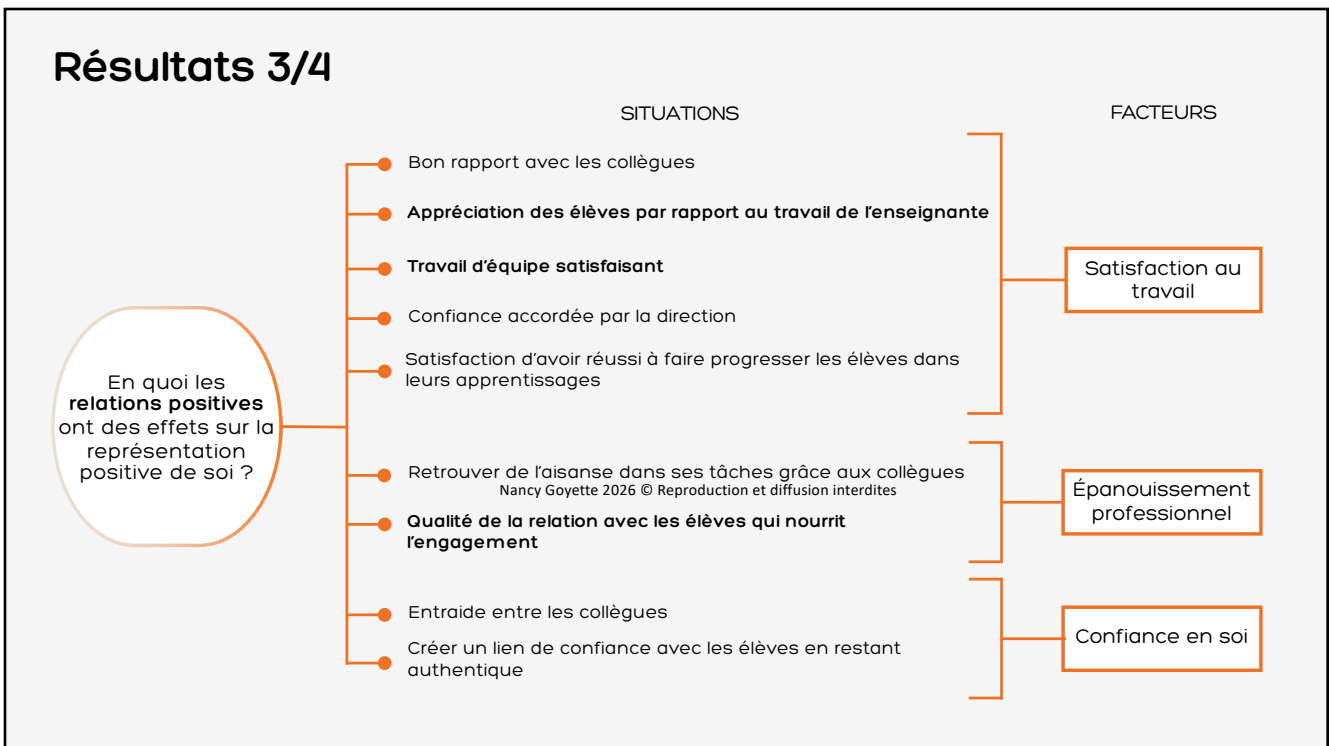


Stratégies possibles

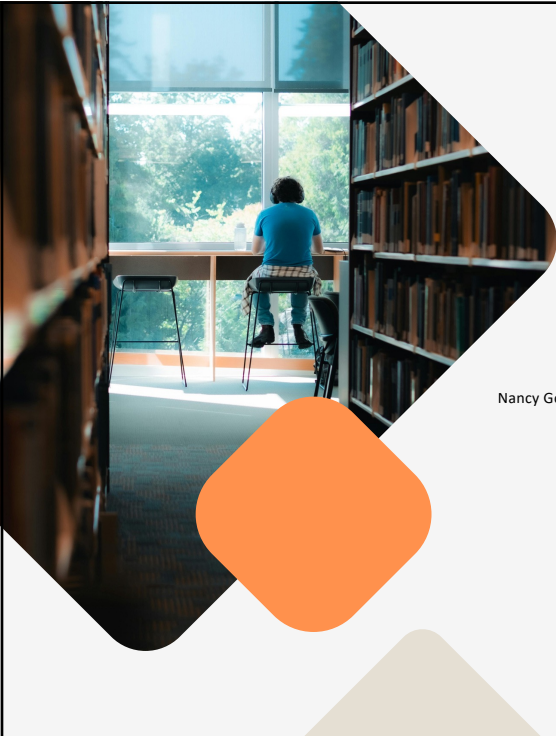
- > Mettre en place des espaces de partage entre les collègues
- > Souligner les bons coups des personnes
- > Créer un environnement de travail qui fait place à la créativité et au travail d'équipe

16

15



16



Stratégies possibles

- > Soutenir les personnes novices en leur offrant l'aide dont elles ont besoin
- > Développer un lien avec elles pour qu'elles développent une aisance dans leur milieu
- > Leur faire confiance et les laisser exercer leur autonomie professionnelle

16

17

Résultats 4/4

SITUATIONS

- Mettre ses limites
- Capacité à s'affirmer
- Planifier et effectuer des tâches de façon autonome
- **Gagner de l'expérience**
- Meilleure connaissance du contenu pour planifier efficacement les enseignements
- Reconnaître ses succès
- **Confiance en leur capacité de gérer efficacement leur classe**

FACTEURS

- Appréciation de son travail
- Accomplir des activités pédagogiques
- Se fixer des objectifs réalistes et les atteindre
- **Confiance en leur capacité de gérer efficacement leur classe**

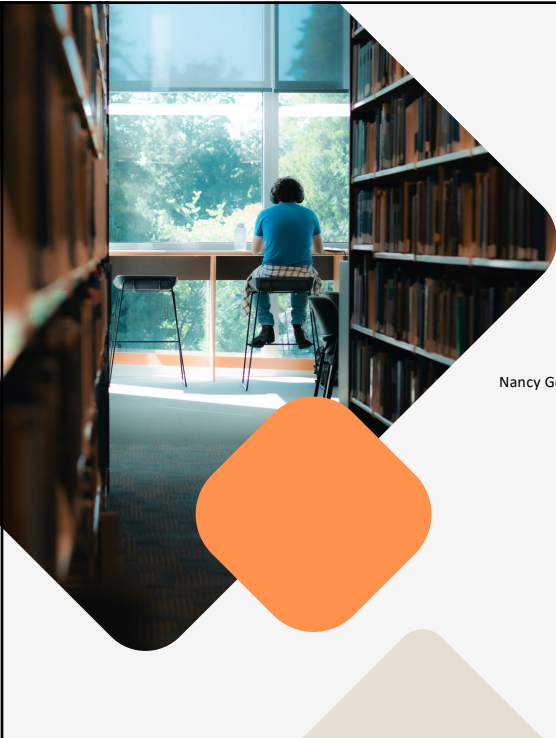
Confiance en soi

Satisfaction au travail

En quoi le **sentiment de compétence** a des effets sur la représentation positive de soi ?

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

18



Stratégies possibles

- > Considérer dans les tâches qu'elles sont novices et ne pas les surcharger
- > Leur fournir les ressources nécessaires pour qu'elles puissent enrichir leurs connaissances et leurs compétences
- > Valoriser leurs initiatives pédagogiques ou leur engagement dans le milieu

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

16

19

Pour conclure

- > La représentation positive de soi se construit par le questionnement qui aide à relativiser les situations pour se rendre compte qu'on ne fait pas tout mal ou tout bien.
- > L'autonomie dans l'exercice de leurs fonctions et les possibilités qui s'ouvrent à elles participent à l'épanouissement personnel et professionnel.
- > Les relations positives avec les élèves contribuent à la reconnaissance et à la valorisation de leur rôle.
- > Le sentiment d'appartenance et la collaboration avec les collègues semblent être une source de motivation et de sécurité.
- > Réussir et évoluer dans la pratique permettent de se percevoir comme une professionnelle capable et légitime.

Nancy Goyette 2026 © Reproduction et diffusion interdites

15

20



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

Fonds de recherche
Société et culture
Québec

Informez-vous sur le
programme de 2^e cycle en
psychopédagogie du bien-être
en contexte éducatif à l'UQTR!





Nancy Goyette, Ph. D.
Professeure titulaire en sciences de l'éducation
✉ nancy.goyette@uqtr.ca



Merci pour
votre attention !



21

Références

- Aclair Tourigny, M. (2017). Besoins de soutien des enseignants du primaire québécois : analyse thématique de leurs perceptions en vue d'offrir des pistes d'amélioration pour quatre aspects de leur pratique professionnelle. (Thèse de Doctorat inédite).
- Bazinet, J., Gagnon, B. et Goyette N. (2018). Le développement du bien-être à l'école primaire : une communauté d'apprentissage en action. *Vivre le primaire*, 31(2), 32-34.
- Blais, M. et Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18. <https://doi.org/10.7202/1085369ar>
- Carpentier, G., Mukamura, J., Leroux, M. et Lakhal, S. (2019). Pourquoi les enseignants débutants ne se sentent-ils pas assez soutenus ? *Phronesis*, 9(3), 5-18. <https://www.cairn.info/revue-phronesis-2019-3-page-5.htm>.
- Ciavaldini-Cartaut, S., Marquie-Dubie, H. et d'Arripe-Longueville, F. (2017). Pénibilité au travail en milieu scolaire, stratégie de faire face et stratégie de défense chez les enseignants débutants: un autre regard sur les éléments contributifs d'une vulnérabilité au phénomène de décrochage professionnel. *Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé*, 19(2).
- Donaldson, S. I., van Zyl, L. E. et Donaldson, S. I. (2022). PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, 12, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
- Gohier, C., Anadón, M., Bouchard, Y., Charbonneau, B. et Chevrier, J. (2001). La construction identitaire de l'enseignant sur le plan professionnel : un processus dynamique et interactif. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(1), 3-32. <https://doi.org/10.7202/000304ar>
- Goyette, N. (2014). Le bien-être dans l'enseignement : étude des forces de caractère chez des enseignants persévérants du primaire et du secondaire dans une approche axée sur la psychologie positive. (Thèse de Doctorat inédite).
- Goyette, N. (2021, 2 juin 2021). Miser sur le bien-être des enseignants pour améliorer les institutions éducatives. Congrès de l'Association française et francophone de psychologie positive, Conférence virtuelle.
- Goyette, N. (2025). *S'épanouir en milieu éducatif par la psychopédagogie du bien-être*. Éditions Septembre.
- Goyette, N. et Martineau, S. (2018). Les défis de la formation initiale des enseignants et le développement d'une identité professionnelle favorisant le bien-être. *Phronesis*, 7(2), 4-19. <https://doi.org/10.7202/1056316ar>
- Goyette, N., Martineau, S., Gagnon, B. et Bazinet, J. (2020). Les effets d'une approche pédagogique préconisant la psychopédagogie du bien-être sur la réussite éducative des élèves. *Revue hybride de l'éducation*, 4, 1-23. <https://doi.org/10.1522/rhe.v4i4.1072>
- Goyette, N., Gagnon, B., Bazinet, J. et Martineau, S. (2020). La communauté d'apprentissage au service du développement de l'agir compétent d'enseignantes en psychopédagogie du bien-être. In N. Goyette et M. Stéphane (Eds.), *Le bien-être en enseignement: tensions entre espoir et déceptions* (pp. 115-141.). Presses de l'Université du Québec.

22

Références

- Goyette, N. et Sirois, G. (2020). Pénurie d'enseignants d'un océan à l'autre: quels effets sur leur bien-être et celui de leurs élèves ? *Revue EdCan*.
- Hamel, C., Turcotte, S. et Laferrière, T. (2013). L'accompagnement d'une communauté d'apprentissage professionnelle en réseau au service du développement professionnel de ses membres. *Éducation et francophonie*, 41(2), 84-101. <https://doi.org/10.7202/1021028ar>
- Hérou, C. et Lantheaume, F. (2008). Les difficultés au travail des enseignants. Exception ou part constitutive du métier ? *Recherche & formation*, (57), 65-78. <https://doi.org/10.4000/rechercheformation.833>
- Kamanzi, P. C., Tardif, M. et Lessard, C. (2015). Les enseignants canadiens à risque de décrochage : portrait général et comparaison entre les régions. *Mesure et évaluation en éducation*, 38(1), 57-88. <https://doi.org/10.7202/1036551ar>
- Kamanzi, P., Barroso da Costa, C. et Ndinga, P. (2017). Désengagement professionnel des enseignants canadiens: de la vocation à la désillusion. Une analyse à partir d'une modélisation par équations structurelles. *McGill Journal of Education/Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 52(1), 115-134. <https://doi.org/10.7202/1040807ar>
- Le Boterf, G. (2001). *Construire les compétences individuelles et collectives* (2e éd. rev. et augm. éd.). Paris: Éditions d'Organisation.
- Maranda, M.-F., Viviers, S. et Deslauriers, J.-S. (2014). *Prévenir les problèmes de santé mentale au travail: contributions d'une recherche-action en milieu scolaire*. Presses de l'Université Laval.
- Mukamurera, J. et Balleux, A. (2013). Malaise dans la profession enseignante et identité professionnelle en mutation. *Recherche & formation*, (74), 57-70. <https://doi.org/10.4000/rechercheformation.2129>
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Tardif, M. (2013). *La condition enseignante au Québec du XIXe au XXIe siècle : une histoire cousue de fils rouges : précarité, injustice et déclin de l'école publique*. Québec: Presses de l'Université Laval
- Tardif, M. et Lessard, C. (1999). *Le travail enseignant au quotidien : contribution à l'étude du travail dans les métiers et les professions d'interactions humaines*. De Boeck
- Zacharyas, C. (2012). Déterminants motivationnels de la résilience chez les enseignants pour une meilleure compréhension de la santé psychologique des résilients. (Thèse de doctorat inédite).