

LA BIENVEILLANCE, UN VECTEUR DE RÉUSSITE

Par Félix Guay-Dufour

Consultant en psychologie du travail et des organisations

Coordonnateur de projet au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Chargé de cours à l'Université de Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

ACCOMPAGNEMENT NATIONAL

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES
FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES ET PROFESSIONNELLE



MISSION

Les services éducatifs complémentaires FGA-FP ont pour objectif de mettre en place des conditions favorisant la réussite du projet de formation de l'adulte. Que ce soit par des actions de **soutien à l'apprentissage**, la mise en valeur de la promotion/prévention de la **santé et du mieux-être** ou encore la dynamisation de la **vie étudiante**, ces services sont destinés à contribuer au développement intégral de tous les élèves.

ÉQUIPE-CHOC

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES
FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES ET PROFESSIONNELLE



CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE

EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES, ET AUX JEUNES ADULTES



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

MISSION

Favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle et mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de répondre de façon la plus optimale possible aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale

Mène plusieurs projets ancrés sur les besoins des milieux dont certains qui visent justement à implanter une culture de bienveillance (*pour plus de détails : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>*)

- ✓ Programme HORS-PISTE de prévention de l'anxiété et des autres troubles d'adaptation dans les écoles secondaires et institutions postsecondaires.
- ✓ Projet innovant de promotion de la santé psychologique des élèves dans les établissements d'enseignement supérieur de l'Estrie financé par le PRESE (Pôle régional d'enseignement supérieur en Estrie)

OBJECTIFS ET DÉROULEMENT

1. Prendre conscience des enjeux de **santé psychologique** chez les élèves et de leur impact sur la réussite éducative
2. Définir le **concept de bienveillance** en tant que levier pour la santé psychologique et la réussite scolaire
3. Identifier des **solutions concrètes** pour créer/maintenir des contextes des cultures de bienveillance favorables à la réussite éducative

A person wearing a light blue denim jacket over a white t-shirt is walking. They are carrying a stack of books in their left hand and have a grey backpack on their back. The background is a blurred outdoor setting with a paved path. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET RÉUSSITE

ENJEUX DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES ÉLÈVES

15 à 24 ans

Groupe d'âge avec le plus haut taux de détresse psychologique au Québec

- Bordeleau & Joubert, 2017

28,5 %

Proportion de la population d'adultes des centres de formation professionnelle à risque de détresse psychologique

- Beaucher et al., 2021

21 % → **29 %**
2011 → 2017

Augmentation de la proportion de jeunes du secondaire se situant au niveau élevé de détresse psychologique

- Traoré et al., 2016-2017

Le contexte de pandémie de COVID-19 a exacerbé les enjeux de santé mentale de certains élèves

ENJEUX DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES MEMBRES DU PERSONNEL SCOLAIRE



Présence de symptômes d'épuisement professionnel chez près de la moitié des personnes enseignantes

- ENAP, 2010



Augmentation des épuisements professionnels chez les personnes enseignantes dans les dernières années

- Goyette & Martineau, 2020

Le contexte de pandémie de COVID-19 a exacerbé les enjeux de santé mentale de certains membres du personnel

CONTEXTE DES ÉTUDES EN CÉA ET CFP



Étape charnière sur les plans biologique, scolaire, professionnel, social et psychologique



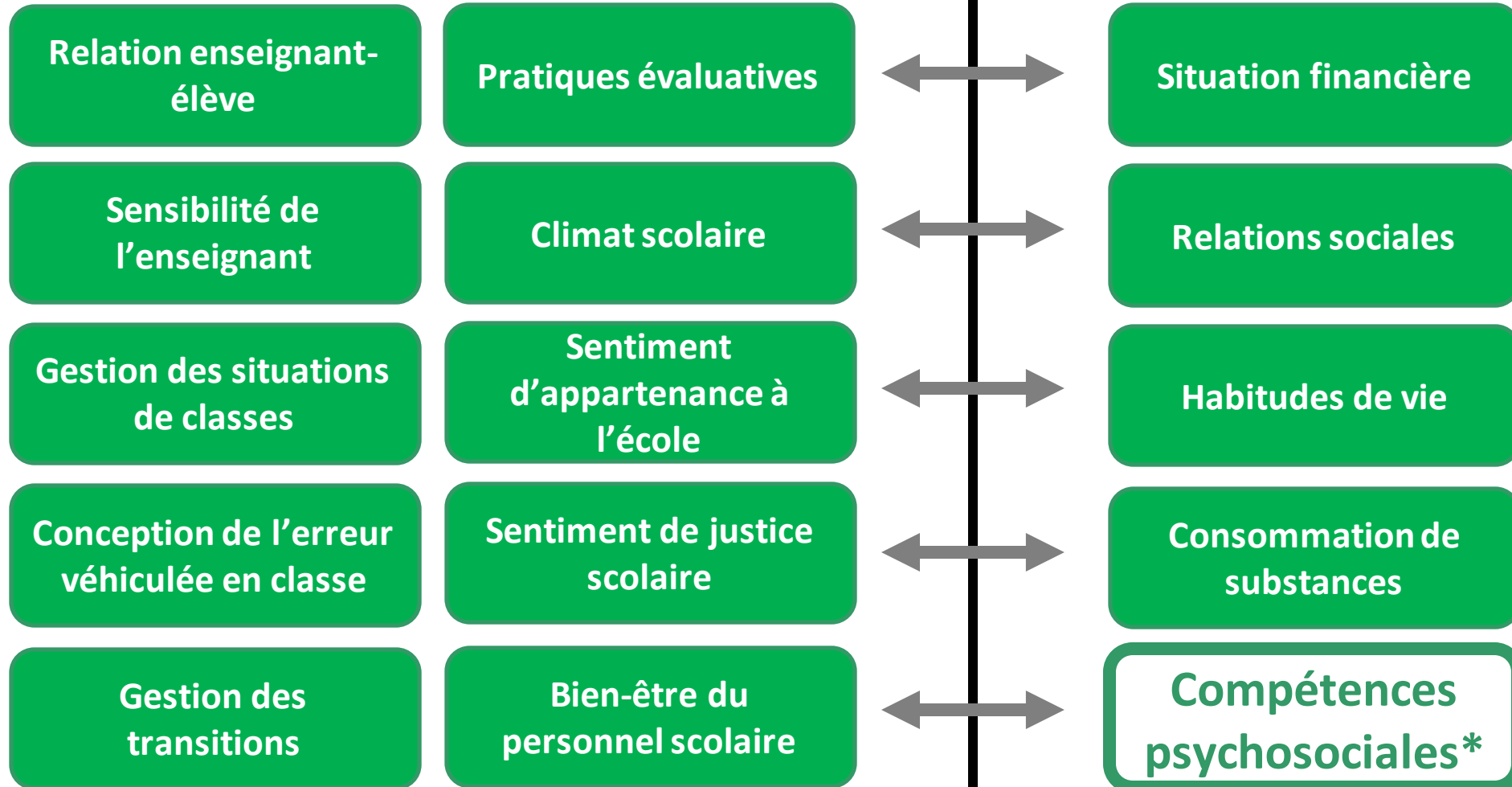
Présence de nombreux facteurs de risque

- **Acquisition de nouveaux rôles et responsabilités**
- **Éloignement du réseau social**
- **Stress financier**
- **Pression de performance**
- **Charge de travail**
- **Tentations de la vie sociale**

PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES ET DE PROTECTION

FACTEURS RELIÉS À L'ÉCOLE

FACTEURS PERSONNELS



PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUES ET DE PROTECTION

DÉROULEMENT

Santé psy et Réussite

Bienveillance

Solutions concrètes

FACTEURS RELIÉS À L'ÉCOLE

FACTEURS PERSONNELS

Compétence psychosociales

S'adapter et gérer son stress

Se connaître et s'estimer

Réguler ses émotions

S'affirmer

Communiquer

Résoudre des problèmes

Faire preuve d'empathie

Faire preuve d'une conduite prosociale

Faire preuve d'esprit critique

Situation financière

Relations sociales

Habitudes de vie

Consommation de substances

Compétences psychosociales*

UN LEVIER IMPORTANT POUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES ÉLÈVES ET LA RÉUSSITE

*Dans le cadre d'un projet de promotion de la santé psychologique
avec les cinq établissements d'enseignement supérieur en Estrie*

UN DES LEVIERS IMPORTANTS QUI A ÉTÉ RELEVÉ :

**Sensibilisation et considération des enseignant.es et des
membres du personnel à l'égard du bien-être et de la
santé psychologique de leurs élèves**

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET RÉUSSITE ÉDUCATIVE

La santé psychologique et le développement des compétences psychosociales des élèves sont cruciaux pour leur réussite scolaire.

- Romo et al., 2019

Les problèmes de santé psychologique affectent négativement la réussite scolaire des personnes étudiantes.

- Ellison, Rogers, & Costa, 2013

Une meilleure santé physique, sociale et émotionnelle est également corrélée à une plus grande présence en classe, de meilleures compétences de résolution de problème et un meilleur comportement.

- Hanson, Austin, & Lee-Bayha, 2004

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET RÉUSSITE SCOLAIRE

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

« La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. »
(OMS, 2014)

POUR FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

UN DOMAINE D'ACTION IMPORTANT

Favoriser la **mise en place** et le
maintien d'un **environnement
pédagogique favorable** à la santé
psychologique

*- Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques
pour les étudiants du postsecondaire, 2020*

A photograph of a group of people in a meeting. A woman with curly hair is smiling and looking towards the left. Another woman is looking down at a document. A third person is in the foreground, out of focus. A green semi-transparent rectangle is overlaid on the image, containing the text 'LA BIENVEILLANCE' in white, bold, uppercase letters. The background shows a bright, modern office or meeting room with large windows and wooden accents.

LA BIENVEILLANCE

BIENVEILLANCE, SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET RÉUSSITE

EFFETS DE LA BIENVEILLANCE EN ENSEIGNEMENT



Qualité de la relation enseignant-élève



Performance, engagement, motivation, bien-être

- Tremblay, 2019

LE CONCEPT DE BIENVEILLANCE

Qu'est-ce que la bienveillance?

- « La bienveillance est une **attitude positive envers quelqu'un**. Elle n'est pas de la compassion ni de la complaisance. Elle inclut l'exigence » - *Masson (2018)*
- « [...] un moyen de soutenir le **devenir autonome** d'un autrui **vulnérable...** »
- *Roelens (2019)*
- « Qualité d'une volonté qui **visé le bien et le bonheur d'autrui**. » - *CNRTL*
- « [...] un processus réflexif et **axé sur l'action** concernant la **découverte de l'autre** et l'adoption de comportements visant à le **reconnaître**, le **valoriser**, lui **faire confiance** et **favoriser son développement** » - Hawk et Lyons (2008) cité dans Tremblay (2019)
- « Il n'y a **pas de bienveillance si le receveur ne la ressent pas** » - Tremblay (2019)

A photograph of a meeting in progress. In the foreground, the back of a person with long blonde hair is visible. In the middle ground, a woman with short reddish hair is looking down at a document. To her right, a woman with dark curly hair is smiling and looking towards the left. They are seated around a dark table with papers, a pen holder, and a glass of water. The background shows a bright, modern office space with large windows and various office supplies. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

**DES SOLUTIONS CONCRÈTES POUR
INCARNER LA BIENVEILLANCE**

DES CAS CONCRETS POUR ILLUSTRER

Raphaëlla, 23 ans

- Élève issue de l'immigration et mère de famille
- Précarité financière
- Difficultés d'adaptation au rythme d'apprentissage

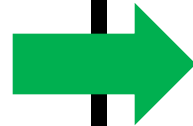
Philippe, 17 ans

- Élève timide et anxieux
- Se met beaucoup de pression pour performer
- A une faible estime de soi

ADAPTER CERTAINES PRATIQUES POUR INTÉGRER LA BIENVEILLANCE

PRATIQUES « À RISQUE »

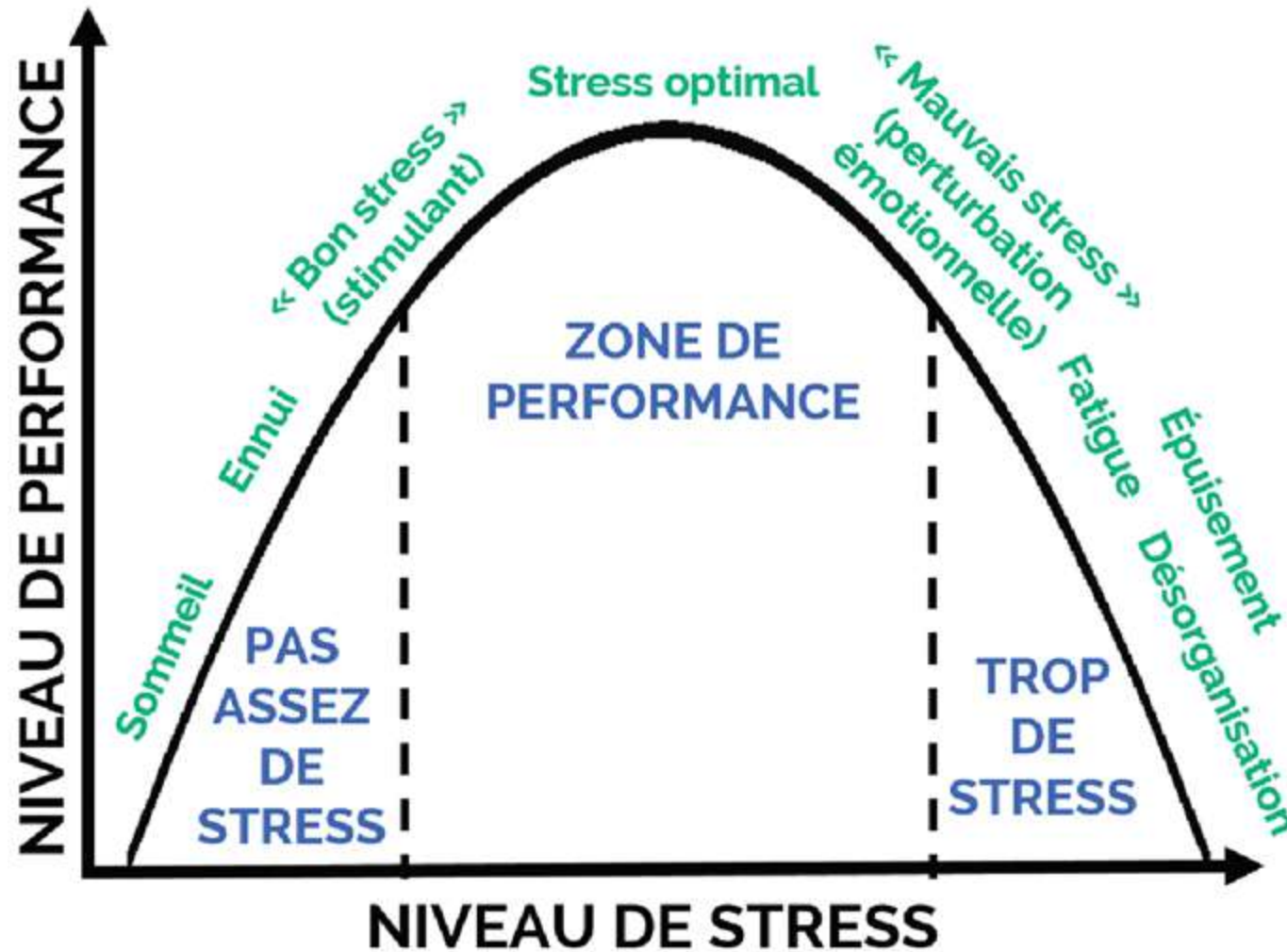
Dans un cours, un enseignant accueille l'élève en disant :
« *Dans mon cours, c'est un élève sur deux qui échoue.* »



PRATIQUES BIENVEILLANTES

« *Tu dois avoir entendu parler de mon cours comme étant un cours difficile. Je ne te cacherai pas en effet que c'est un cours qui demande beaucoup d'efforts. Cela dit, pour mettre toutes les chances de ton côté, tu n'as qu'à faire tous les travaux avec assiduité, à ne pas attendre de me demander de l'aide lorsque tu ne comprends pas une notion...* »

RESTER DANS LA ZONE DE STRESS OPTIMAL



DÉROULEMENT

Santé psy et
Réussite

Bienveillance

Solutions
concrètes

DISCUSSION EN SOUS-GROUPES

Cliquez sur le lien dans le clavardage.

Désignez une personne pour faciliter les discussions et réaliser le retour en plénière.

Durée : 15 minutes

Document accessible [ici](#)



ADAPTER CERTAINES PRATIQUES POUR INTÉGRER LA BIENVEILLANCE

PRATIQUES « À RISQUE »

Faire preuve de trop de
flexibilité/accommodation envers certains
élèves :

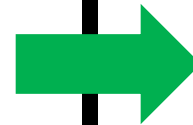
P. ex. :

*Permettre à Philippe, qui est très
timide et anxieux, de ne pas faire
d'exposé oral*

OU

*Être trop conciliant envers Raphaëlla qui
demande une révision de note*

PRATIQUES BIENVEILLANTES



ADAPTER CERTAINES PRATIQUES POUR INTÉGRER LA BIENVEILLANCE

PRATIQUES « À RISQUE »

Répondre à Philippe qui est très nerveux pour son examen :
« *Tu t'en fais pour rien, c'est seulement un examen.* »



PRATIQUES BIENVEILLANTES

ADAPTER CERTAINES PRATIQUES POUR INTÉGRER LA BIENVEILLANCE

PRATIQUES « À RISQUE »

Faire preuve de trop de
flexibilité/accommodation envers certains
élèves :

P. ex. :

*Permettre à Philippe, qui est très
timide et anxieux, de ne pas faire
d'exposé oral*

OU

*Être trop conciliant envers Raphaëlla qui
demande une révision de note*

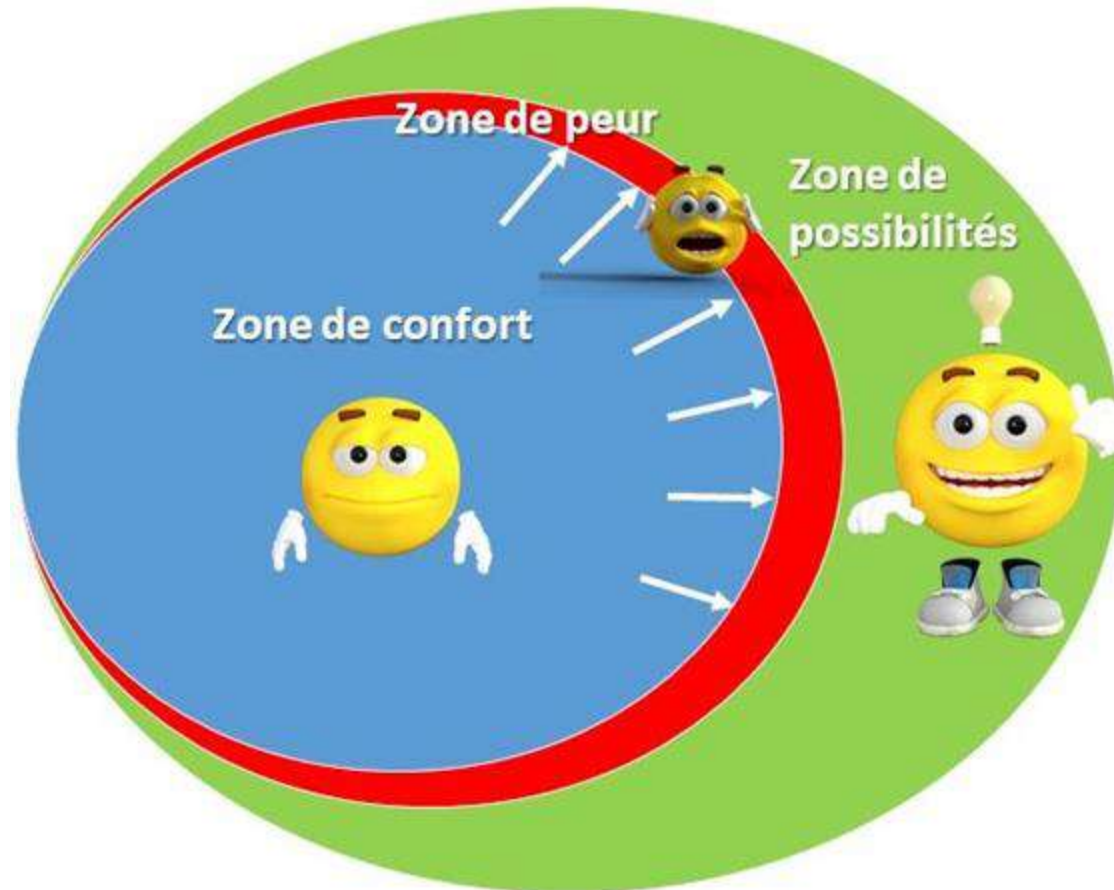
PRATIQUES BIENVEILLANTES

*Proposer à Philippe de faire son premier exposé
devant un groupe restreint, mais son prochain
devant tout le groupe comme tout le monde*

*Pour Raphaëlla, ne pas faire de concession
injustifiée et plutôt prendre le temps de lui
expliquer ce sur quoi elle doit travailler pour
s'améliorer en nommant également, si possible, ses
bons coups*

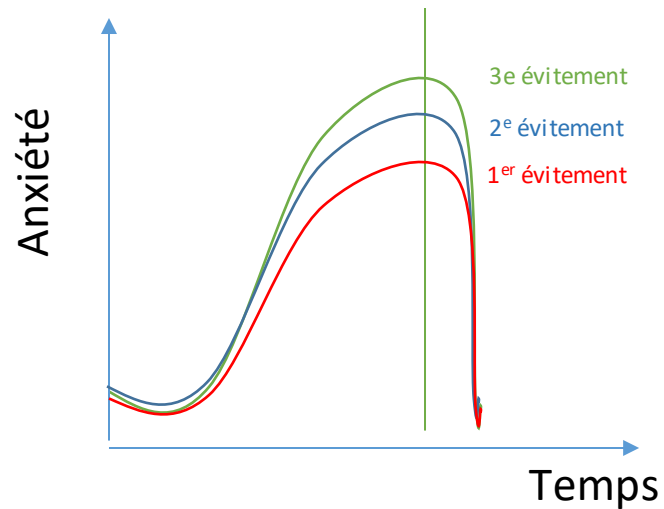
ADAPTER CERTAINES PRATIQUES POUR INTÉGRER LA BIENVEILLANCE

EFFET DES PRATIQUES BIENVEILLANTES



COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE L'ANXIÉTÉ

EFFET DE LA « SURPROTECTION »

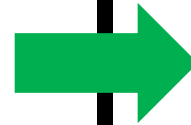


L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété !

ADAPTER CERTAINES PRATIQUES POUR INTÉGRER LA BIENVEILLANCE

PRATIQUES « À RISQUE »

Répond à Philippe, très nerveux pour son examen :
« Tu t'en fais pour rien, c'est seulement un examen. »



PRATIQUES BIENVEILLANTES

« Je comprends que tu sois stressé, c'est toujours un peu stressant les examens. Tu as étudié fort, rendu-là, je pense que tu peux te faire confiance. »

INDICATEURS DE PRATIQUES BIENVEILLANTES

- ➔ Est-ce que mon intervention **stimule l'autonomie de l'élève?**
- ➔ Est-ce que mon intervention **permet à l'élève d'être dans un état de stress optimal?**
- ➔ Est-ce que mon intervention **stimule la motivation de l'élève?**

PILIERS DE LA MOTIVATION SCOLAIRE

- *Viau, 2009*

Besoin de sens



Est-ce que mon intervention **permet à l'élève de bien saisir la valeur/l'importance de ce qui lui est demandé (ou de lui donner un sens)?**

Besoin de
compétence



Est-ce que mon intervention permet **de cultiver le sentiment de compétence de l'élève?**

Besoin de
contrôle



Est-ce que mon intervention **permet à l'élève de sentir qu'il a du contrôle sur ce qui lui est demandé?**

EN CONCLUSION

- Être **proactif** et s'intéresser à l'impact de nos comportements/attitudes sur l'autre
 - **Proactivité** et **conscience** dans nos relations avec nos élèves
- Viser le **développement** et l'**autonomisation** des élèves
 - Une action bienveillante peut engendrer de l'**inconfort**
 - Une action bienveillante peut engendrer des **réactions négatives** dans l'immédiat
 - P. ex. : *donner une rétroaction authentique à un élève par rapport à un travail en nommant ses bons coups, mais aussi ses zones d'amélioration*

LA BIENVEILLANCE S'APPLIQUE D'ABORD ET AVANT TOUT AVEC SOI!

MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE

[Formulaire de rétroaction](#)



Par Félix Guay-Dufour

Consultant en psychologie du travail et des organisations

Coordonnateur au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Felix.Guay-Dufour@USherbrooke.ca



819 821-8000 poste 62581



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

ACCOMPAGNEMENT NATIONAL

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES
FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES ET PROFESSIONNELLE

Contact

Karine Jacques

Karine.jacques@cssmi.qc.ca

450-974-7000 # 8785

[Visitez le site web](#)

[Abonnez-vous à l'infolettre](#)

ÉQUIPE-CHOC

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES
FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES ET PROFESSIONNELLE

Contact

Karine Martin

Karine.martin@cssmi.qc.ca

450-974-7000 # 8784

[Visitez le site web](#)



RÉFÉRENCES

- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: understanding the new way of coming of age. Dans J. J. Arnett et J. L. Tanner (Éds), *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century* (p. 3-19). Washington, DC: American Psychological Association.
- Beaucher, C., Gagné, A., Gagnon, C., Coulombe, S., Breton, S. et Maltais, D. (2021). *Portrait des élèves en formation professionnelle*. Sherbrooke, QC : Observatoire de la formation professionnelle du Québec
- Bronte-Tinkew, J., Brown, B., Carrano, J., & Shwalb, R. (2005). *Logic models and outcomes for youth in the transition to adulthood*. Washington, DC : Child Trends.
- Bordeleau, M. et Joubert, K. (2017). La santé mentale des jeunes : certains consultent d'autres pas. Qui sont-ils ? *Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Gouvernement du Québec. Institut de la statistique du Québec.
- Centre National des Ressources Textuelles et Lexicales. *Définition : Bienveillance*. Repéré à : <https://www.cnrtl.fr/definition/Bienveillance>
- Conseil canadien des normes & Association canadienne de santé mentale (2020). *Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques pour les étudiants du postsecondaire*. Toronto : Canadian Standard Association Group.
- Doudin P. (2011). *La santé psychosociale des enseignants et enseignantes* (Ser. Collection éducation-intervention, 31). Presses de l'Université du Québec.
- Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM) (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*.
- Fédération étudiante collégial du Québec (FECQ) (2021). *Rapport de l'enquête nationale : derrière ton écran*. Une enquête nationale sur les impacts de la COVID-19 sur la condition étudiante au collégial.
- Fisher, S. (1994). *Stress in academic life: the mental assembly line*. Buckingham: Open University Press.
- Gosselin, M. et Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez l'utilisation des ressources d'aide. Les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104.
- Masson, J. (2018). *Bienveillance et réussite scolaire*. Paris :Dunod.
- Montambeault C. (2020). *80 % des jeunes québécois démotivés à l'école depuis le début de la pandémie de COVID-19*, Communiqué de presse, 27 mai 2020. Sondage réalisé par la firme Academos. Repéré à : <https://academos.qc.ca/blogue-corporatif/80-jeunes-quebecois-demotives-ecole-pandemie-covid-19>.
- Mouvement santé mentale Québec (2018). *Santé mentale : facteurs de protection*. Repéré à : <https://www.mouvementsmq.ca/sante-mentale/facteurs-de-protection>
- Organisation mondiale de la santé (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life Skills Programmes*. Geneva: World Health Organization.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Roberge, M., & Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs de pratiques d'actions pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. (S. 1.): Institut national de la santé publique du Québec, Direction du développement des individus et des communautés.
- Roelens, C. (2019). Bienveillance. *Le Télémaque*, (1), 21-34
- Rousseau, N. (2020). *Optimiser l'engagement des élèves de 15 à 18 ans en temps de pandémie : leurs solutions*. Webinaire du CREVALE, 19 novembre.
- Schulenberg, J. E., & Zarett, N. R. (2006). Mental health during emerging adulthood: continuity and discontinuity in courses, causes, and functions. Dans J. J. Arnett & J. L. Tanner (Éds), *Emerging adults in America: coming of age in the 21st century* (p. 135-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Traoré, I. et al. (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*. Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec.
- Tremblay, A. (2019). *Enquête sur les attitudes et les pratiques des enseignantes et enseignants en sciences de la santé, pures et appliquées du collégial à l'égard de la bienveillance* (Doctoral dissertation, Université de Sherbrooke).
- Viau R. (2009). *La motivation en contexte scolaire*. De Boeck
- White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.