

Développer la motivation
et le bien-être à l'école :
Apports de la psychologie
positive

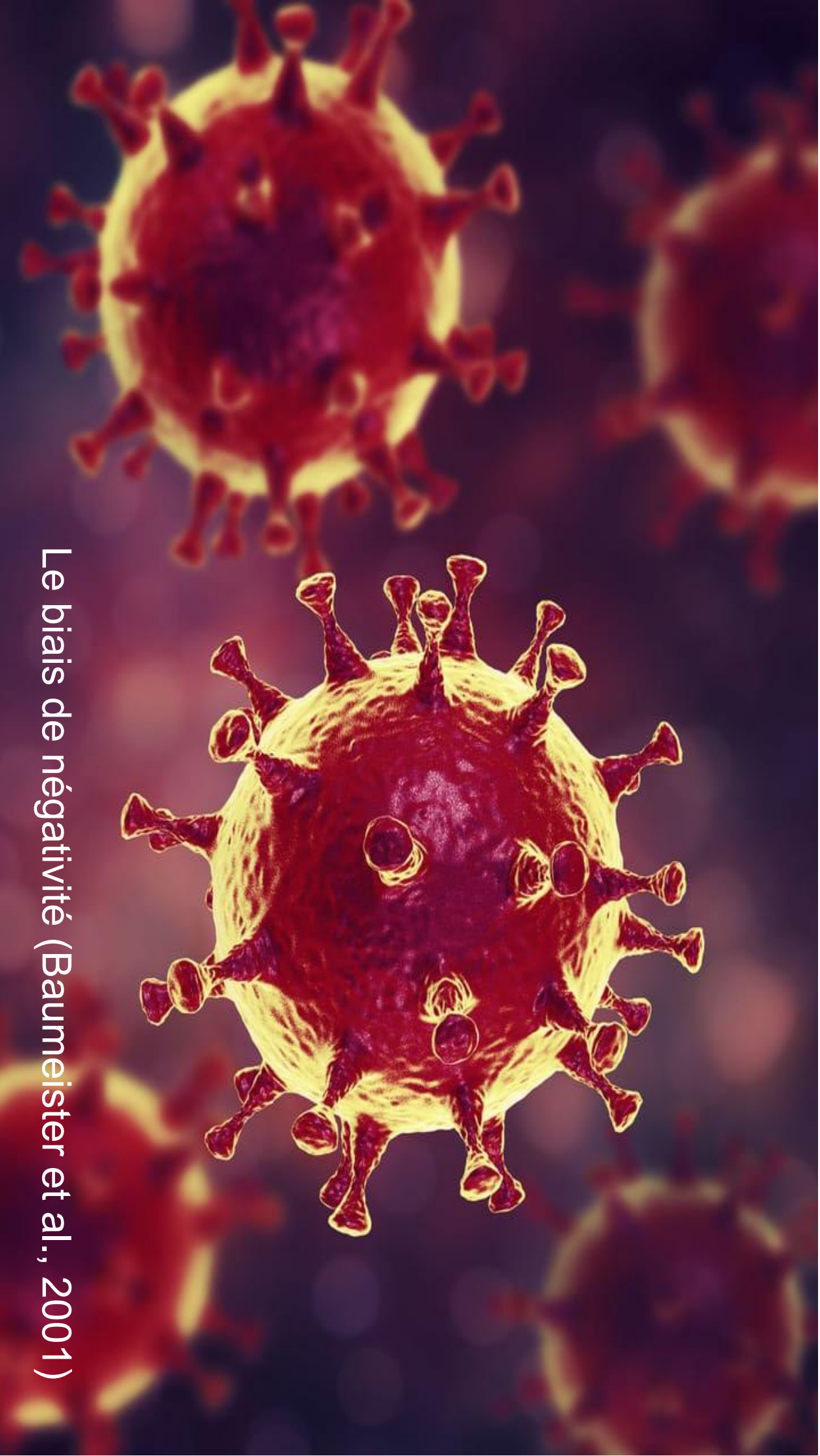
Rebecca Shankland, Psychologue

Professeure de Psychologie, Université Lumière Lyon 2

Responsable du Diplôme de Psychologie Positive, Université Grenoble Alpes

Responsable de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité, Maison des Sciences de l'Homme Alpes

Le biais de négativité (Baumeister et al., 2001)



A globe is centered on a wooden surface. A semi-transparent blue rectangular overlay covers the middle portion of the image, containing the title and author information. The globe shows continents and country names, with 'NORTH AMERICA' and 'ALASKA' clearly visible. The wooden surface has a natural grain pattern.

Elargir et construire

Barbara Fredrickson

2001



Emotions
Positives

élargissement
attentionnel

Créativité,
résolution de
problèmes

Flexibilité

prévention
du mal-être

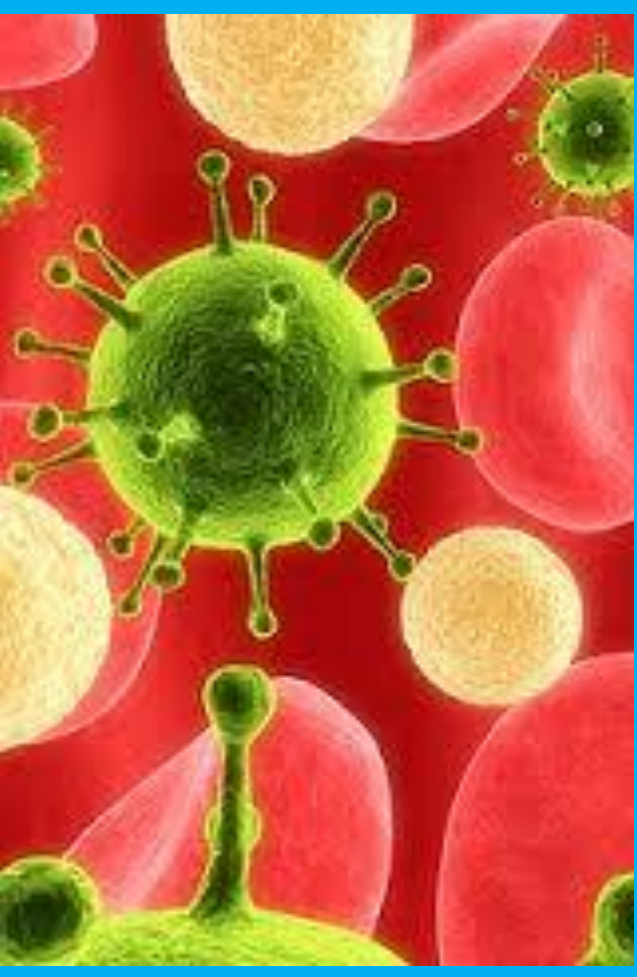
Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians

Carlos A. Estrada, Alice M. Isen, and Mark J. Young



Les effets des émotions positives sur la santé physique

- Réduisent les effets délétères du stress (Fredrickson & Branigan, 2005)
- Améliorent le fonctionnement du système immunitaire (Emmons & McCullough, 2003)



Les effets des émotions positives sur la santé mentale

- Diminuent les symptômes anxieux et dépressifs
- Améliorent la satisfaction par rapport à la vie

(Emmons & McCullough, 2003)



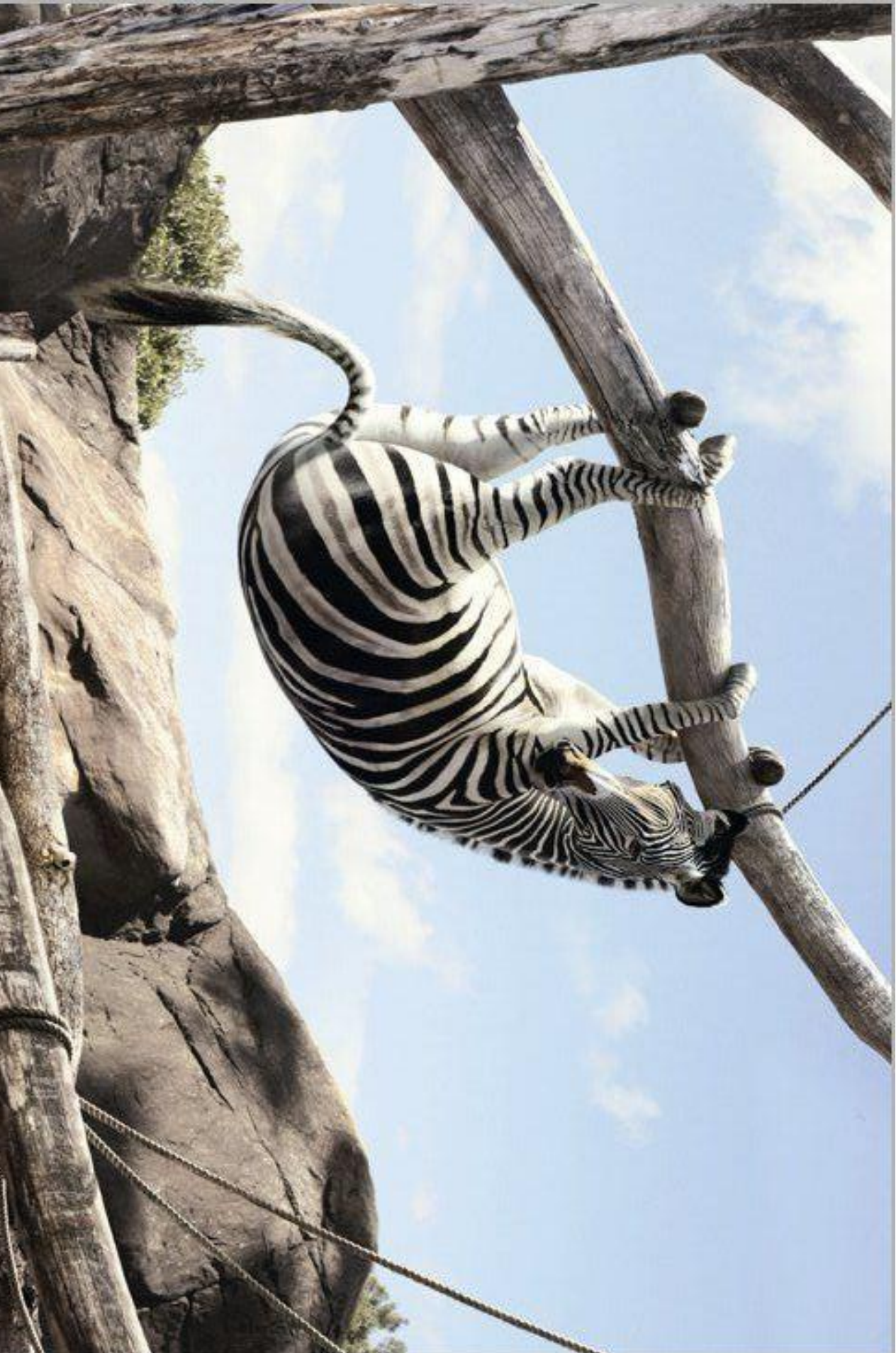


Sur le plan relationnel

Cultive la
relation

Développe le
soutien social

(Algoe, 2012)



Augmente
les
stratégies
d'adaptation
actives

A top-down view of a desk with a wooden surface. In the center is a white spiral-bound notebook with a white pen resting on it. To the left, a pair of white headphones is visible. To the right, there is a watercolor palette with several colors. The background is slightly blurred, showing a laptop and some other desk items.

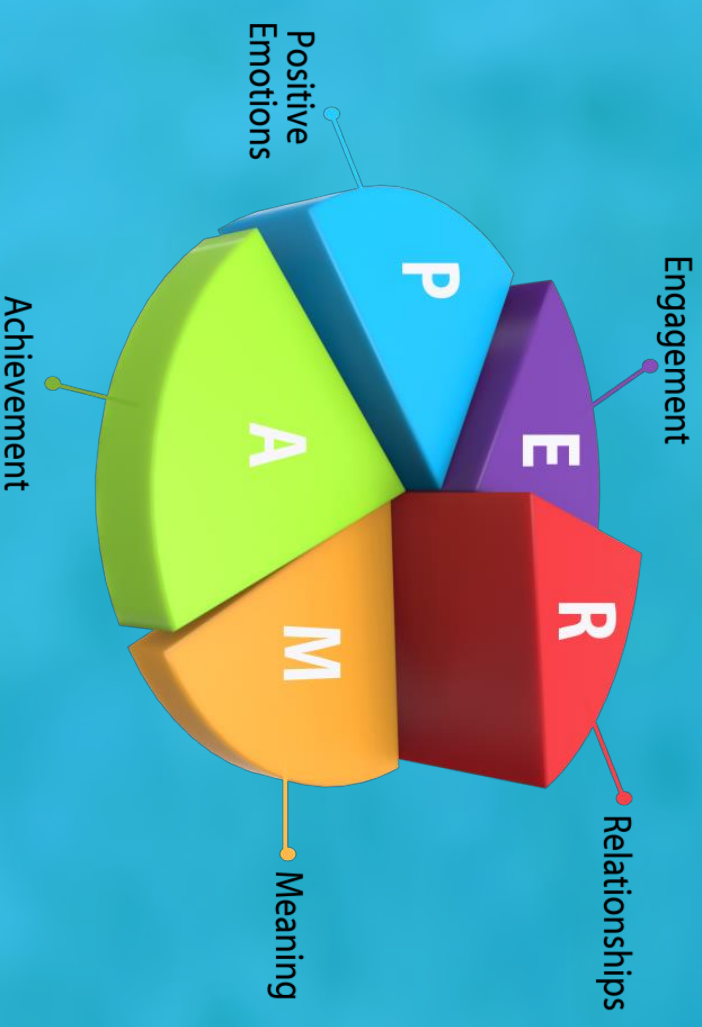
Psychologie positive

« La science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »

(Gable & Haidt, 2005)



Modèle PERMA



Seligman, 2011

A top-down view of a desk with a light wood grain. In the center is a white spiral-bound notebook with a white pen resting on it. To the left are white headphones. To the right is a watercolor palette with several wells. The background is a solid blue color with white text.

Objectifs de la psychologie positive : Comprendre et agir sur les déterminants du bien-être au niveau des individus, des groupes et des institutions



Individu

Ressources

Résilience

Compétences psychosociales

Forces

Groupes

Altruisme

Empathie

Relations épanouissantes

Reconnaissance

Soutien social





SCHOLAVIE



PEACE
Éducation et Apprentissage



Se retrouver en classe, recréer du lien et construire l'après !



Mallette CPS DECONFINEMENT Covid'Ailes

Reprendre son annual après le confinement

Mallette CPS Déconfinement

Impulsée et coordonnée
par l'Association

ESSENSi Ailes

Éducation, compétences de vie
& promotion de la santé



[Accueil](#)

[Kits](#)

[CPS](#)

[Contributeurs et partenaires](#)

[Mur de gratitude](#)

[Contact](#)



Outils pour développer les compétences psychosociales

covidailles.fr



**Au niveau des institutions pour
favoriser le bien-être et la motivation**

- Sentiment de compétence
- Sens et engagement
- Relations positives



Approche centrée sur les ressources

Identification des forces, ressources,
fonctionnement optimal des individus
et des groupes



Approche classique

Approche de type

« remédiation des déficits »

→ Identification des lacunes, troubles, déficits, aspects dysfonctionnels

→ Correction



Changement de paradigme

- Rééquilibrer les biais attentionnels
- Orienter l'attention vers ce qui fonctionne bien chez l'élève

A photograph of a desk with a spiral notebook, a pen, and headphones. A blue banner is overlaid on the image, containing text.

Développer le sentiment de compétence, le sens et la qualité des relations en repérant les forces et valeurs en action et en utilisant davantage ces forces

*« Les forces de caractère sont des capacités à se comporter, penser ou ressentir d'une manière qui favorise un fonctionnement et des performances optimales. »
(Seligman & Peterson, 2004)*



Créativité



Enthousiasme



Impartialité



Maîtrise de soi



Curiosité



Intégrité



Travail d'équipe



Humilité



Discernement



Intelligence sociale



Pardon



Sens esthétique



Sagesse



Gentillesse



Amour de l'étude



Prudence



Vaillance



Amour



Gratitude



Optimisme



Persévérance



Leadership



Spiritualité



Humour



Milieu scolaire et universitaire

8
8
a
P
e
n
p
e
e
/a
n
e
n
+i
j



Un exemple valaisan

Ecole primaire

(Bressoud et al., en cours)

Développer un langage commun autour des forces

Exploration des forces sur la base d'exemples et de situations de réussite

Reconnaître et réfléchir aux forces des autres

Observations secrètes : forces en action et conséquences positives

Reconnaître et interroger à propos de ses propres forces

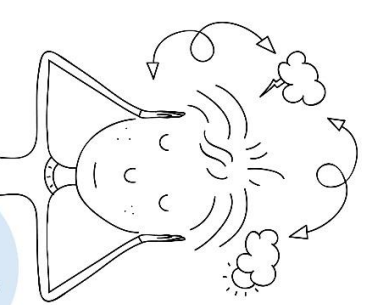
3 individus dans différents contextes identifient 3 forces de la personne

Pratiquer et appliquer les forces

Planifier, mettre en œuvre, évaluer les effets de l'utilisation des forces

Identifier et cultiver les forces du groupe classe

« Audit du groupe »: les forces présentes dans la classe



Ecole

Positive Psychology for Youth Program :
améliore les compétences sociales et
l'engagement à l'école, les résultats perdurent
jusqu'à 2 ans

(Gillham et al., 2013 ; Seligman et al., 2009)

Utiliser ses forces au service de buts ayant du
sens pour l'individu augmente l'engagement
scolaire (Madden et al., 2011)



Université

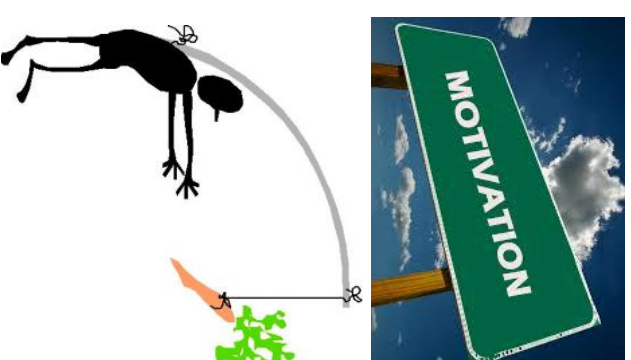
Recherche sur 500 étudiants avec un programme de 6 semaines sur les forces : (identifier ses forces, réaliser un journal des forces) amélioration concernant le **sentiment de compétence** et la **motivation** universitaire par rapport à un groupe témoin (Austin, 2005)

Williamson (2002) : une intervention de 2x1h sur les forces : réduction du décrochage au second semestre, augmente les crédits universitaires obtenus et les notes par rapport au groupe témoin

Cantwell, 2005 : cours sur l'expression orale classique vs basé sur les forces : meilleur engagement dans le travail, plus grande amélioration des compétences d'expression en public

Comment le contexte scolaire peut agir sur la motivation et le bien-être des élèves ?

- Qu'est ce que la motivation ?
- Comment fonctionne la motivation ?
- Comment susciter une motivation de qualité chez les élèves ?



Qu'est-ce que la motivation ?



- C'est ce qui nous pousse à agir
- La motivation n'est pas un don ou une prédisposition naturelle sur laquelle on ne peut pas agir
- La motivation de l'élève dépend en partie de lui/elle, mais elle est également largement influencée par l'environnement social – le climat motivationnel – instauré par l'enseignant

La motivation : une question de quantité ET de qualité

QUANTITÉ

Concerne le degré de motivation qu'un élève a (jusqu'à quel point est-il motivé ?)



- QUELLE PERFORMANCE ?
- QUEL DEGRÉ D'IMPLICATION ?

QUALITÉ

Concerne les raisons de l'engagement d'un élève (Par quoi est-il motivé ?)



- Se fait-il (elle) plaisir en apprenant ?
- Se sent-il (elle) obligé d'étudier ?
- A-t-il (elle) compris l'intérêt des apprentissages ?
- S'engage-t-il (elle) seulement pour la bonne note ou pour éviter les problèmes ?



Motivation et démotivation

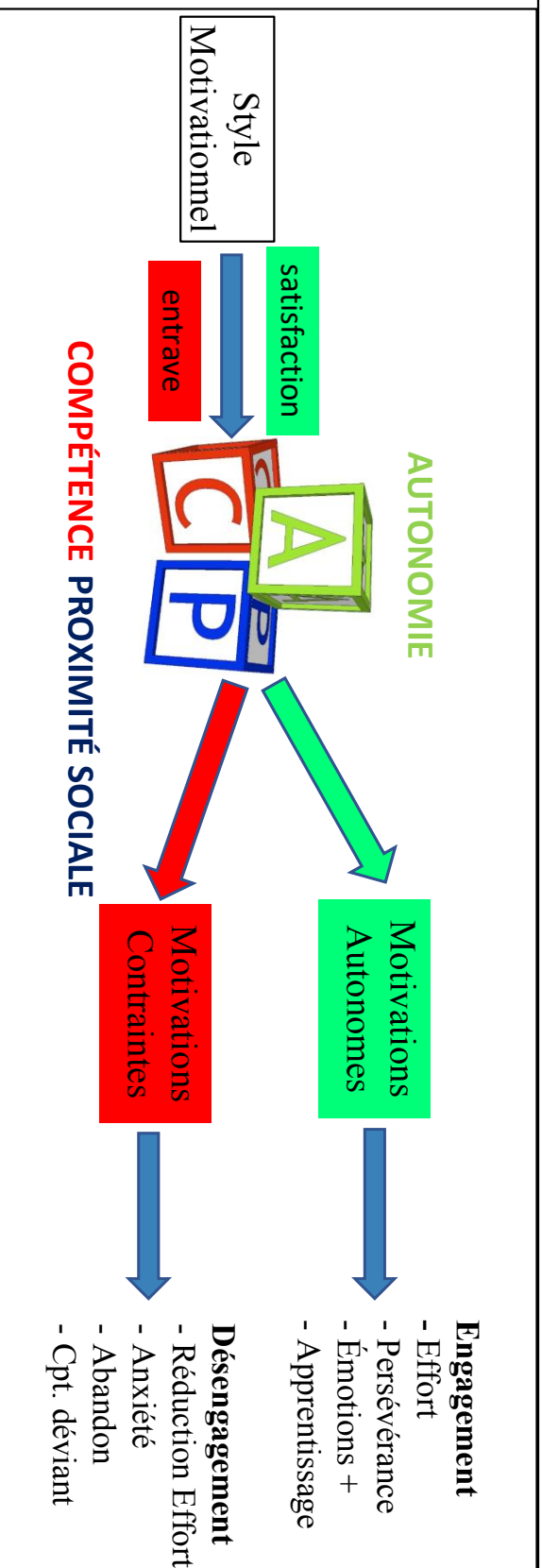
Pour Deci et Ryan (1985) - Théorie de l'autodétermination
la motivation se décline sous forme la d'un continuum



Comment fonctionne la motivation ?



Les êtres humains sont naturellement curieux, portés vers le développement de leurs compétences et intéressés par le fait de vivre de nouvelles expériences
=> **motivation autodéterminée** à la progression et l'épanouissement de soi



La motivation autodéterminée naturelle à s'engager pour apprendre et se développer n'est qu'une **potentialité** qui nécessite la **satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux** pour se manifester

Les besoins psychologiques fondamentaux

AUTONOMIE

*Avoir son mot à dire,
Pouvoir choisir,
prendre des initiatives*



PROXIMITÉ SOCIALE

*Etre respecté par, et
connecté avec les autres*

COMPÉTENCE

*Sentir que l'on a les
capacités à faire face à la
demande de la situation*

Répondre à ces besoins favorise le bien-être, la motivation et réduit les comportements problématiques

(Deci & Ryan, 2001)

Climat soutenant les besoins

Climat frustrant les besoins

Autonomie

AUTONOMIE

Contrôle

- Offrir des choix
- Expliquer l'utilité de...
- Langage inductif



Structure

COMPÉTENCE

Chaos

- Tâches de défi
- Objectifs concrets
- Feedbacks adaptés



Implication

PROXIMITÉ
RELATIONNELLE

Hostilité

- Investir de l'attention, du temps, de l'énergie
- Regard inconditionnel
- Libre expression des affects



- Objectifs vagues
- Feedbacks inconsistants

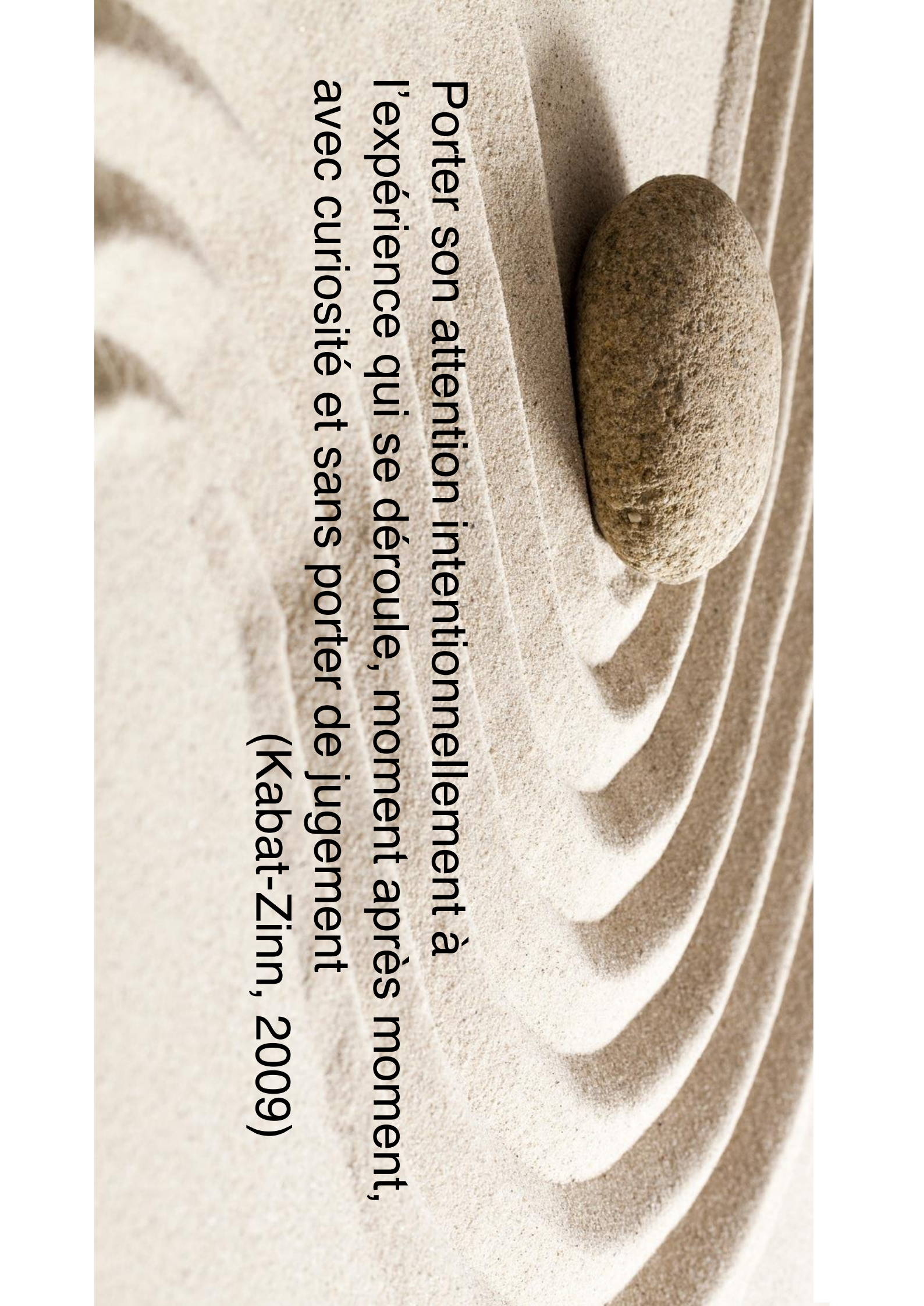
- Être froid, distant
- Regard conditionnel
- « Piquer » l'ego

Comment développer un style interactionnel
favorisant le soutien des besoins
psychologiques fondamentaux,
la motivation et le bien-être ?



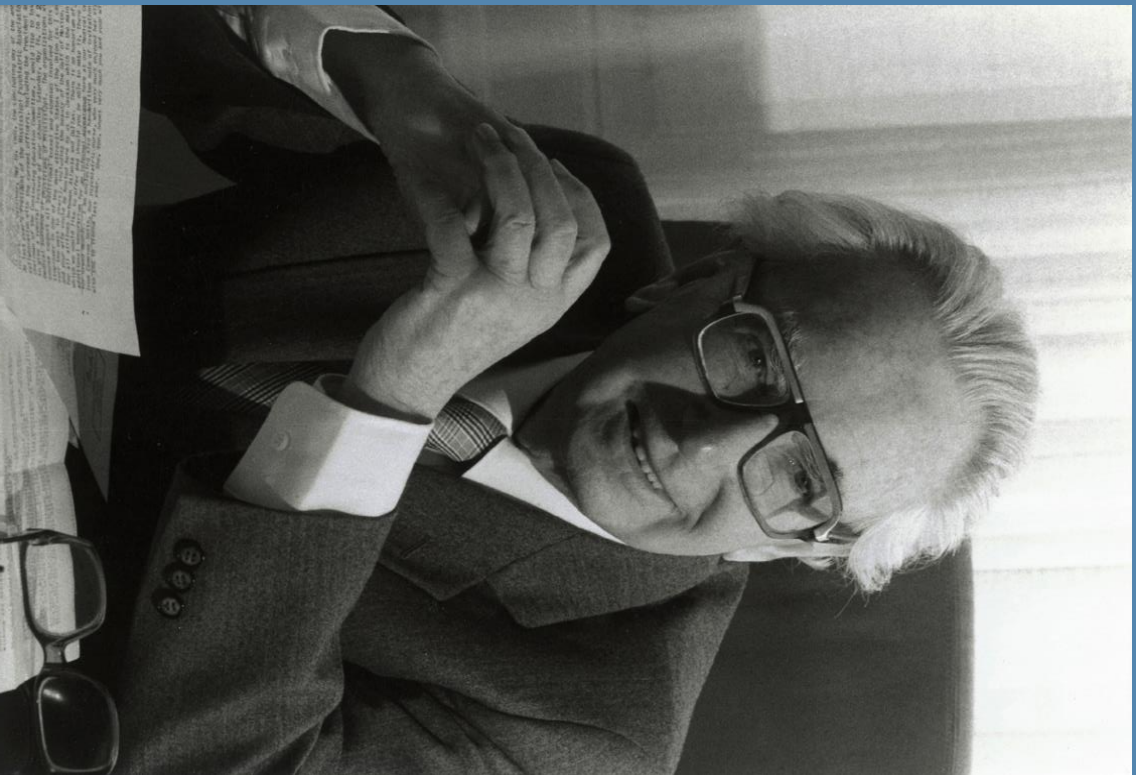
Le rôle de la présence attentive



A photograph of a smooth, rounded, light-brown stone resting on a sand dune. The sand dune has distinct concentric ripples that curve around the stone, creating a sense of depth and texture. The lighting is soft, highlighting the grain of the sand and the smooth surface of the stone.

**Porter son attention intentionnellement à
l'expérience qui se déroule, moment après moment,
avec curiosité et sans porter de jugement**

(Kabat-Zinn, 2009)



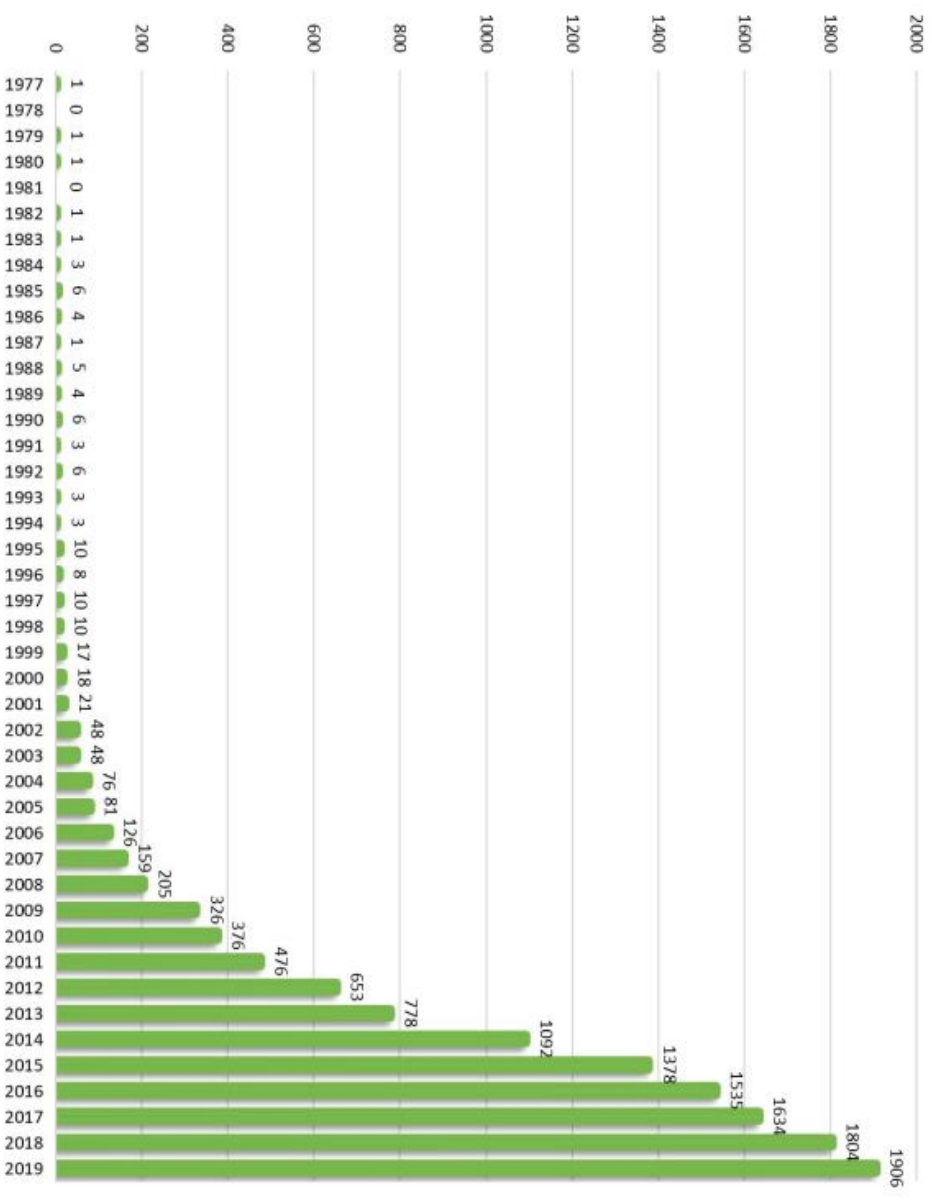
« Entre stimulus et réponse, il y a un espace. Dans cet espace repose notre liberté et notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse repose notre épanouissement et notre bonheur »



Un champ de recherche en pleine expansion

En 2019, il existait déjà 14 429 publications ayant trait à la « mindfulness »

Nombre de publications sur la "mindfulness" par année



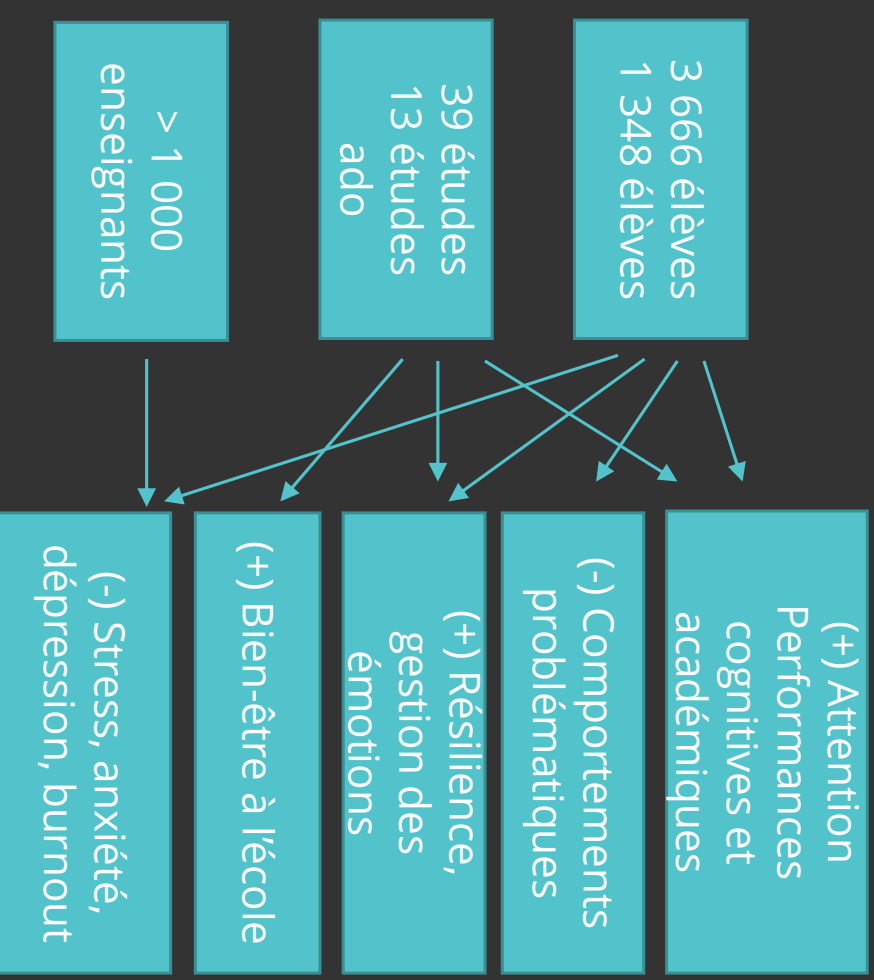
Centre de Pleine Conscience, Fabien Devougermé, oct. 2019

SYNTHÈSE DES RECHERCHES INTERVENTIONNELLES EN MILIEU SCOLAIRE

Méta-analyses des études contrôlées
randomisées (2014, 2019)

Revue systématique des interventions
à l'école (2018), à l'adolescence
(2019)

Méta-analyse des interventions
réalisées auprès d'enseignants (2019)



Dunning et al., 2019; McKeering et al., 2019; Theurel et al., 2018; Zarate et al., 2019; Zenner et al., 2014

Pourquoi faut-il développer plus de bien-être à l'école ?

- 10

Mal-être

+ 10

Bien-être





Méta-analyse

(Sin & Lyubormirsky, 2009)

51 études, 4,266 participants

- Efficacité sur l'augmentation du bien-être ($r=.29$) et la diminution des symptômes dépressifs ($r=.31$)
- D'autant plus efficace que la personne présente des symptômes anxieux ou dépressifs

A person with long hair, wearing glasses and a blue sweater, is shown from the chest up. They are looking down and to the right with a thoughtful expression. The background is a soft, out-of-focus grey. A semi-transparent blue rectangle covers the bottom half of the image, containing white text.

**La psychologie
positive n'est pas...**

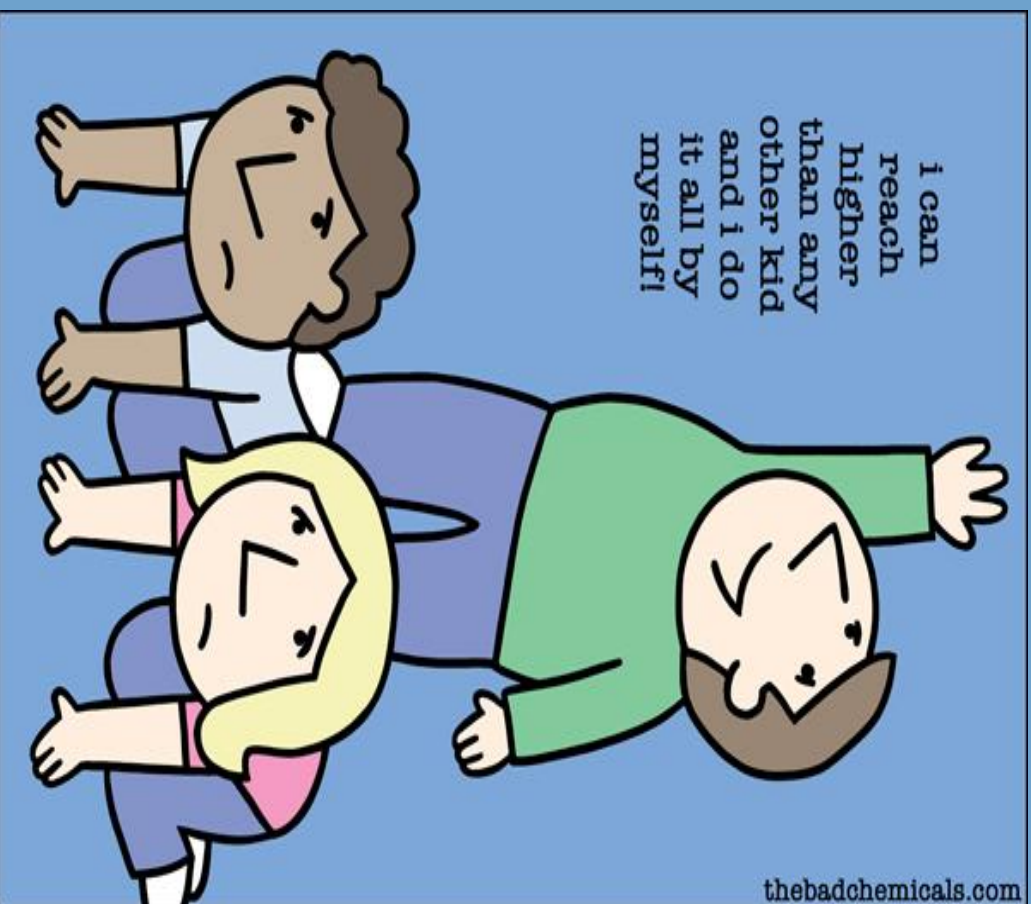
Du déni...



De la pensée positive...



Individualiste...



Une dictature du bonheur...





rebecca.shankland@univ-lyon2.fr



Pour en savoir plus

Fil good : lier la recherche et le bien-être en société
www.msh-alpes.fr

Journée de l'innovation positive :
20 octobre 2022

Journée francophone de
psychologie positive : 13 juin 2022
www.innovationpositive.org

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr