

Introduction : Les difficultés attentionnelles identifiées à l'école, l'anxiété scolaire et les difficultés liées au climat de classe placent aujourd'hui la question du bien-être à l'école comme un élément important pouvant favoriser de meilleurs apprentissages et un développement optimal des élèves. Différentes interventions de psychologie positive ont été développées dans des pays anglophones. En France, plusieurs initiatives ont vu le jour récemment. Nous présentons ici l'étude de faisabilité et d'efficacité d'un programme combinant des pratiques visant à développer la pleine conscience et la gratitude en vue d'une amélioration des compétences émotionnelles, du bien-être des élèves, des enseignants et de la qualité du climat de classe.

Création d'un programme

Pleine
conscience



Gratitude

**3 ateliers de découverte
de la pleine conscience :**

- Tic-Tac Tortue
- Lutin Toukalm
- Savourer à l'école



**2 ateliers de découverte
de pratiques de
gratitude :**

- Je suis content parce que...
- Bouquet de gratitude

Expérimentation

Limoges : Conception
1 classe d'enfants de 7ans /
R. d'Education Prioritaire
26 élèves / 2 enseignantes

Singapour : Développement
4 Classes d'enfants de 7ans
92 élèves / 4 enseignantes

Évaluation

**Étude pilote de faisabilité et
d'acceptabilité :**

questionnaires post-test
Limoges/Singapour

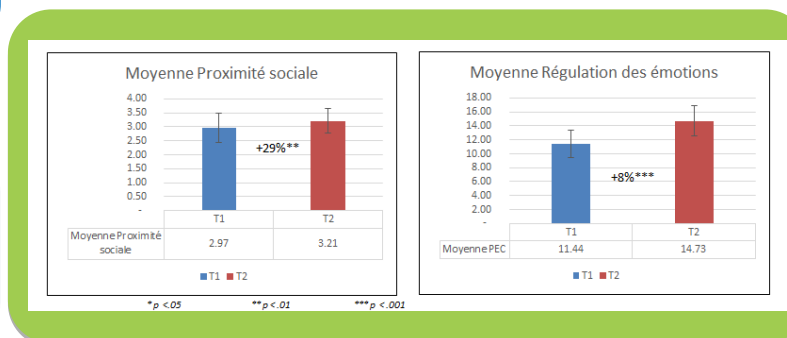
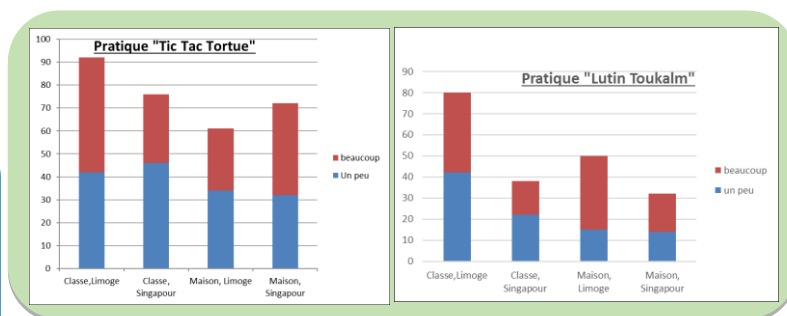
- **Elèves :** appropriation des ateliers et utilité des pratiques
- **Enseignants :** faisabilité et acceptation des ateliers

Étude quantitative :

Pré/Post-test Singapour

- **Elèves :** Anxiété scolaire, régulation émotionnelle, gratitude et sentiment de connexion sociale.
- **Enseignants :** Satisfaction professionnelle, motivation, climat de classe, attention, engagement, mon travail et moi, émotion.

Résultats



Discussion :

La complémentarité entre pleine conscience et psychologie positive est recherchée dans ce programme de développement des compétences socio-émotionnelles.

L'expression des émotions positives, la reconnaissance des satisfactions et les pratiques de gratitude sont augmentées et rapportées par les enfants et les adultes.

Le programme « Je suis bien à l'école » est adapté aux contraintes et besoins des enseignants.

En termes de résultats, l'évaluation qualitative souligne la faisabilité du programme et son acceptabilité. Les résultats qualitatifs sont encourageants.

Limites : Absence de groupe contrôle et de pré-test pour des raisons contextuelles et organisationnelles. Manque d'interactions avec les parents. Temporalité différente pour implémenter le programme et écart dans le degré de formation aux compétences sociales et émotionnelles entre les enseignants de Limoges (France) et de Singapour.

Perspectives : Cette première étape appelle par la suite une recherche interventionnelle contrôlée randomisée de manière à évaluer l'efficacité de l'intervention. Le programme « Je suis bien à l'École maternelle » et la version pour le cycle 3 sont en cours d'élaboration. Il conviendrait également d'élargir aux parents et aux animateurs du temps péri-éducatif. La formation démarre à Singapour pour les enseignants dès la prochaine rentrée et se poursuit à Limoges.

Références : Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2, 337-389. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions, *American Psychologist*, 56, 218-226. Shankland, R., & André, C. (2014). Pleine conscience et psychologie positive : Antagonisme ou complémentarité? *Revue Québécoise de Psychologie*, 35, 2, 1-25. Shankland, R., & Rosset, E. (2015). *Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: A taster for teachers and educators*. *Educational Psychology Review*, 27, 4.

Contact : veronique.brun@ac-limoges.fr, jdubarle@gmail.com, rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr