

# LE BIEN-ÊTRE DES ENFANTS À L'ÉCOLE : FONDEMENTS ET ENJEUX



État de la recherche par **Christophe Marsollier**, docteur en sciences de l'éducation, inspecteur général de l'éducation, du sport et de la recherche. Il mène des recherches sur l'éthique de la relation pédagogique.

Septembre 2019 – 11 minutes



© Monkey Business Images/Shutterstock

**De plus en plus, les enseignants cherchent à offrir aux élèves les meilleures conditions pour favoriser leur réussite scolaire et leur épanouissement personnel. Quels sont les fondements et les enjeux du bien-être à l'école ? Quels repères peut-on donner aux équipes pédagogiques en la matière ?**

Ces dernières années, le développement de pratiques visant le bien-être des élèves constitue un phénomène sans précédent qui témoigne d'une aspiration plus grande des enseignants à rechercher des conditions qui permettent non seulement la réussite scolaire mais favorisent aussi l'épanouissement personnel et le bonheur d'aller à l'école. Au regard du nombre croissant de colloques rassemblant sur ces thèmes des chercheurs et des professionnels, de demandes de formation aux techniques et pratiques favorisant l'attention, la concentration, la discipline bienveillante et la résilience des élèves, et de la multiplication des rapports sur la santé des adolescents et le moral des personnels, c'est manifestement tout un mouvement de recherche autour du bien-être subjectif et de la qualité de vie au travail qui se développe.

Le bien-être, une valeur émergente à la convergence de multiples mouvements

Les notions de qualité de vie, de bien-être et de bonheur apparaissent de plus en plus fréquemment parmi les arguments qui orientent les analyses et les choix des citoyens dans de nombreux domaines. Dans le champ de l'éducation, ces notions très proches, qui traduisent un même besoin, celui d'épanouissement personnel et de réalisation de soi, occupent aujourd'hui une place importante non seulement dans les discours des parents et des élèves eux-mêmes – surtout les lycéens – mais aussi parmi les objectifs de pratiques innovantes des enseignants, de projets d'établissement et de projets d'académie.

Devant les nombreux phénomènes convergents qui participent de la valorisation du bien-être à l'école, on peut notamment relever :

- au sein de la société, le refus croissant de la violence et une aspiration grandissante au bonheur : que l'on se place dans une optique *hédoniste* – qui cherche à éprouver du plaisir et des émotions agréables (joie, enthousiasme, réussite) à court terme –, ou *eudémoniste* – qui cherche à atteindre des objectifs et à réaliser des projets par la motivation et les efforts –, l'univers des médias et les réseaux sociaux dans lesquels sont immergées les nouvelles générations cultivent ce double mouvement. Un nombre croissant de parents recherchent donc des établissements scolaires où leur enfant puisse bénéficier de pédagogies alternatives, en rupture avec ce qu'ils ont connu élève, et des conditions de travail épanouissantes ;
- la lutte contre la violence scolaire : depuis 1992, elle a fait l'objet de nombreux plans et s'est intensifiée en 2012, avec la nomination d'un délégué ministériel chargé de la prévention et de la lutte contre les violences en milieu scolaire. Alors que les enquêtes de victimation (menées par la DEPP de 2011 à 2018) ont conduit à objectiver en France la réalité des violences scolaires, le rapport rendu en 2018 par l'OCDE à partir des données de l'enquête PISA (2015) a donné une place beaucoup plus significative au bien-être, en fournissant des statistiques éclairantes sur des variables telles que l'anxiété au travail des élèves, leurs motivations, le sentiment d'appartenance, le harcèlement ;
- l'essor des pratiques de développement personnel (relaxation, pleine conscience, etc.) : celles-ci se diffusent au sein de toute la société et un nombre croissant d'enseignants les transfèrent dans leurs pratiques professionnelles pour créer un climat de classe fécond ;
- la multiplication des travaux de recherche et des colloques sur le bien-être en éducation : tous ces travaux irriguent la formation des enseignants.

## Voir au-delà de la réussite scolaire

La corrélation entre le bien-être à l'école et la réussite scolaire a été établie depuis plusieurs années par la recherche. Pour la majorité des acteurs de l'éducation, elle relève d'ailleurs du bon sens et de l'éthique professionnelle. Mais un travail de formation reste à accomplir, comme en témoignent les résistances, certes minoritaires, de personnels à l'égard de la bienveillance en éducation. Celui-ci devra rendre l'ensemble des personnels capables d'apprécier combien les expériences scolaires douloureuses peuvent durablement affecter l'estime de soi et le rapport au savoir, et plus largement, le rapport à l'apprendre.

*Le pouvoir déterminant des feed-back positifs et de la relation de confiance de l'enseignant avec l'élève sur sa motivation et sa réussite scolaire est manifestement établi par les chercheurs.*

L'étude des récits de vie et des lettres d'anciens élèves à leurs enseignants aide ainsi à mesurer combien la souffrance émotionnelle provoquée par des dérapages verbaux (jugements de valeur sur la personne de l'élève, comparaisons, humour déplacé d'un enseignant, etc.) peut avoir des effets dévastateurs sur l'orientation et la destinée de certains élèves. D'autre part, d'après [la méta-analyse de J. Hattie \(2009\)](#), le pouvoir déterminant des feed-back positifs et de la relation de confiance de l'enseignant avec l'élève sur sa motivation et sa réussite scolaire est manifestement établi par les chercheurs.

Psychologues, chercheurs en éducation, cliniciens, ainsi que de nombreux enseignants, CPE, infirmiers et cadres s'accordent à penser que l'école ne doit pas uniquement viser la performance mais aussi la réalisation de soi. Ainsi, en France, la réforme du lycée d'enseignement général et technologique ouvre des perspectives nouvelles en termes de bien-être scolaire, en permettant aux jeunes de trouver plus aisément la voie qui leur convient.

Des mesures d'accompagnement sont déjà mises en œuvre par de nombreuses équipes dès l'entrée dans la voie professionnelle (journées d'accueil et d'intégration, consolidation de l'orientation, semaine de préparation à l'arrivée en milieu professionnel), et elles se généralisent dans le cadre de la réforme de la voie professionnelle. Elles devraient contribuer à améliorer le bien-être des élèves à leur entrée en lycée professionnel.

Quels sont les facteurs du bien-être à l'école ?

Au-delà de la difficile compréhension des multiples influences qui font du bien-être une valeur importante dans le champ de l'éducation, les facteurs en jeu dans les mécanismes du bonheur à l'école restent complexes à appréhender en raison de la difficulté de les hiérarchiser et de les objectiver. Quatre grandes dimensions du bien-être des élèves se dégagent cependant de la littérature scientifique :

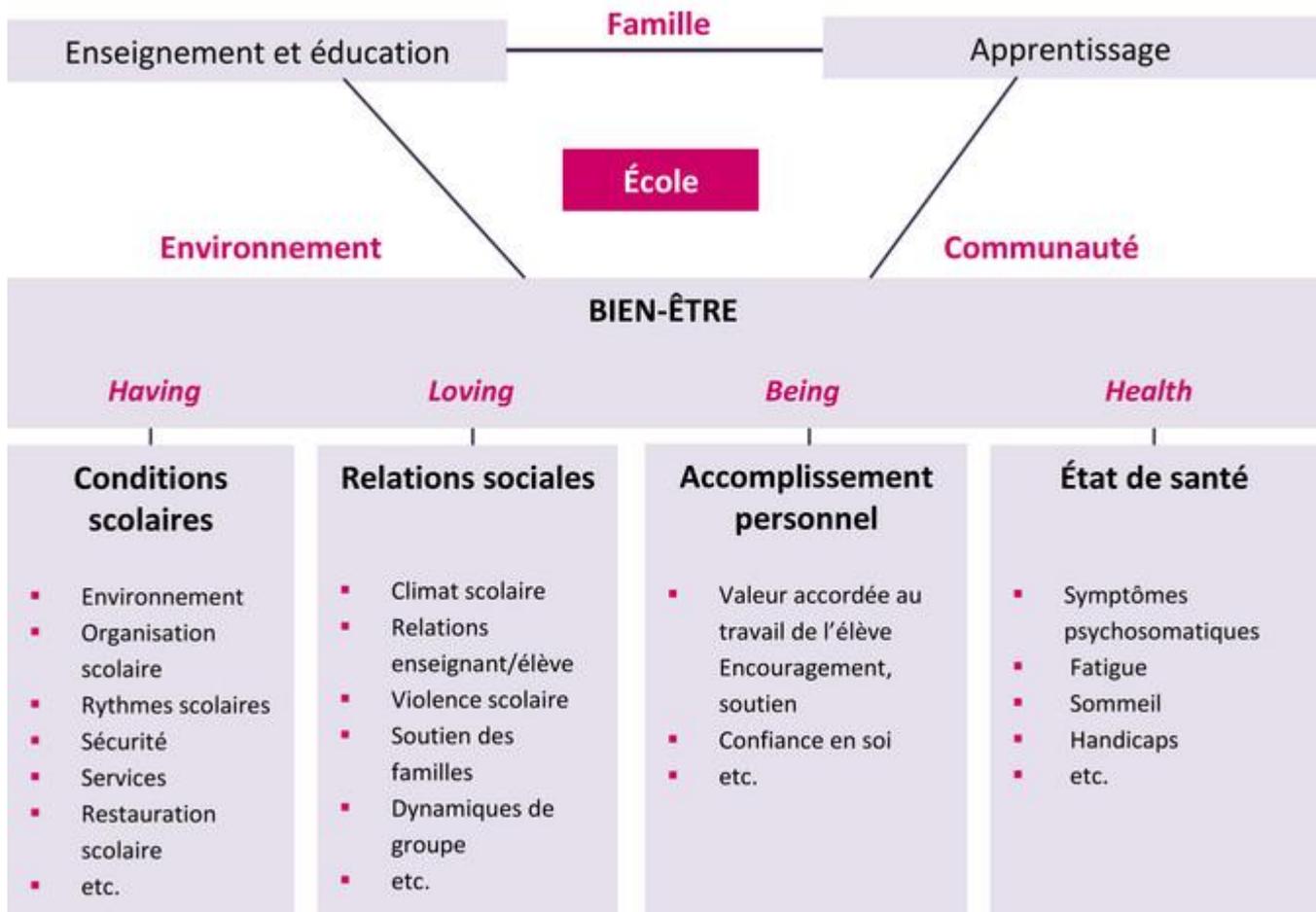
- le bien-être physique : fréquence des activités physiques ;
- le bien-être social : sentiment d'appartenance, qualité des relations avec les enseignants, soutien entre pairs, etc. ;
- le bien-être psychologique : sentiment de sécurité dans la relation aux enseignants, satisfaction personnelle de la vie dans l'établissement ;
- le bien-être cognitif : sentiment de compétence, sentiment d'efficacité personnelle.

Au sein des « sciences du bonheur », de multiples approches se font concurrence. Il est intéressant pour les acteurs de l'éducation d'appréhender le bien-être des élèves et des personnels à travers les connaissances issues de la psychologie, car elles donnent des pistes claires sur les moyens d'approcher les mécanismes de la démotivation, parfois brutale, le mal-être et ses conséquences, et d'agir sur eux. En effet, chercheurs et médecins s'accordent à soutenir que le bien-être de toute personne et donc de tout élève, tout enseignant dans un cadre scolaire mais aussi en dehors, dépend principalement :

- du respect et de la satisfaction de ses besoins psychologiques fondamentaux : sécurité, appartenance, reconnaissance, écoute, estime, justice, réalisation de soi ;
- du respect de ses droits fondamentaux : droit d'être protégé contre toute forme de discrimination, droit à la liberté d'information, droit d'expression et de participation ;
- de la possibilité d'exprimer ses émotions et sentiments lorsque ses besoins ou droits ne sont pas respectés.

Le rapport du Cnesco sur la qualité de vie à l'école (2017) valorise le modèle sociologique du bien-être de Konu et Rimpelä (voir le schéma ci-dessous) appliqué à l'école. Il souligne d'une part l'intérêt d'envisager le bien-être à l'école comme la satisfaction de larges besoins fondamentaux et, d'autre part, montre la relation étroite qu'entretiennent les apprentissages disciplinaires, l'éducation et le bien-être des élèves.

**Le modèle du bien-être à l'école de Konu et Rimpelä (2002)**



Le modèle du bien-être. Source : dossier du Cnesco « La qualité de vie à l'école : l'école française propose-t-elle un cadre de vie favorable aux apprentissages et au bien-être des élèves ? », octobre 2017, d'après Konu Anne, Rimpelä Matti, « Well-being in schools: A conceptual model » *Health Promotion International*, n° 17-1, p. 79-87.

## Les déterminants du bien-être selon la psychologie positive

Une nouvelle science, la psychologie positive, contribue depuis quelques années à rendre plus intelligibles les facteurs d'une vie épanouie et à mieux comprendre les mécanismes du bien-être scolaire. Issue de la philosophie existentialiste, de la psychologie humaniste et de la psychologie sociale, elle aide à comprendre le fonctionnement optimal des individus, à améliorer la promotion et le maintien de la santé mentale, et à valider les méthodes d'accompagnement centrées sur les ressources et les potentialités humaines.

Le modèle Perma conçu par Martin Séligman, le père de la psychologie positive, peut être aisément adapté au contexte scolaire. Cinq déterminants contribueraient au bien-être des élèves :

- l'émotion positive (*Positive emotions*) : développer la capacité à considérer le passé, le présent et le futur dans une perspective positive. Il s'agit d'amener les élèves à développer un rapport constructif à l'évaluation et donc à leurs erreurs ;
- l'engagement (*Engagement*) : susciter l'engagement en proposant des activités stimulantes, en variant les activités et en prenant appui sur des supports attractifs pour les élèves ;
- les relations positives (*Relationships*) : la qualité des relations construites avec les élèves sur les bases du soutien, de la proximité provoque des comportements d'attachement, d'empathie et de coopération ;
- le sens de la vie (*Meaning*) : l'amélioration des conditions de vie à l'école et la cohérence entre valeurs et actions augmentent le sens de la vie ;

- l'accomplissement (*Achievement*) : il s'agit d'un sentiment lié à celui de progression dans les apprentissages scolaires, de compétence et de dépassement de soi, lesquels sont provoqués par des activités adaptées à l'élève.

## Un impact démontré par les neurosciences affectives et sociales

Depuis une dizaine d'années, de très nombreux travaux de recherche en neurosciences affectives et sociales, majoritairement anglo-saxons, ont permis de montrer de manière très significative, et avec des méthodologies scientifiques, l'impact absolument majeur de la bienveillance en éducation. Celle-ci agirait en effet sur la capacité d'un jeune à réguler ses émotions dans le cadre de ses relations sociales, à éprouver de l'empathie pour autrui, à comprendre ses émotions, à réguler des différends de manière éthique et responsable.

*La structuration des différentes zones du cerveau ne peut être optimale lorsque l'enfant subit de manière récurrente une violence éducative ordinaire (VEO).*

Cette capacité, qui contribue au bien-être subjectif et relationnel, dépend du développement optimal de plusieurs zones du cerveau : hippocampe, cortex orbito-frontal, cortex temporal droit, cortex pariétaux, cervelet et cortex occipital. Leur structuration ne peut être optimale lorsque l'enfant subit de manière récurrente une violence éducative ordinaire (VEO).

La manifestation d'une bienveillance active contribue au contraire au bien-être cognitif et affectif de l'élève : un engagement significatif et attentif de l'adulte, une qualité de présence à l'élève, un soutien didactique et pédagogique de proximité et différencié, une aide à l'autoévaluation de ses erreurs, une prise en compte de ses besoins psychologiques fondamentaux et des exigences adaptées sont ainsi fondamentaux pour la réussite scolaire et l'épanouissement des élèves. Ces attentions permettent non seulement l'acceptation et le respect des exigences de l'enseignant, mais elles soutiennent et stabilisent également l'estime de soi, le sentiment d'efficacité personnelle et la résilience. Elles contribuent ainsi au développement des compétences psychosociales, une nécessité pour s'intégrer dans une société devenue complexe.

## L'attention à la qualité de la communication

L'observation des activités pédagogiques en classe conduit à souligner l'importance de la qualité de la communication que propose l'enseignant, tant sur le plan verbal (l'attention portée aux mots qu'il choisit) que non verbal (postures, gestes, mimiques) et paraverbal (ton, débit et volume de la voix). Ces trois dimensions de la communication agissent directement sur les sentiments et les besoins de sécurité et de confiance des élèves.

Trois moments pédagogiques délicats reviennent fréquemment lors des séances d'enseignement-apprentissage :

- lorsqu'un élève, par son comportement, manifeste une résistance (difficulté, refus ou opposition) au projet que l'enseignant vise pour lui ;
- lorsque se trouve en jeu l'évaluation des apprentissages ;
- lorsque l'exercice d'une autorité immédiate s'impose.

Ils appellent une attention éthique, et donc une bienveillance plus particulière dans la manière d'interagir avec les élèves, notamment les plus vulnérables.

## Le bien-être des élèves, un défi à partager

Cette période de l'adolescence, de nombreux lycéens la vivent avec un sentiment de grande vulnérabilité du point de vue du respect de leurs besoins psychologiques et de leurs droits fondamentaux. La création de conditions qui favorisent leur bien-être participe d'une démarche éthique qui ne peut reposer sur une seule technique aussi pertinente soit-elle, d'autant plus si elle est externalisée. Elle relève d'une combinaison complexe de stratégies, d'attitudes et de gestes professionnels qui supposent d'inscrire de façon continue son action et sa manière d'évaluer et d'accompagner dans une démarche bienveillante, active et volontariste. Elle invite pour cela chaque personnel, au regard de ses missions, à interroger ses représentations de ce qu'il est bon et juste de faire pour le développement et la réussite de chaque élève.

De nombreuses équipes le montrent au quotidien, par la qualité du climat du lycée et les résultats des élèves, œuvrer pour le bien-être et la réussite scolaire de chacun engage une exigence morale vis-à-vis de soi-même et un grand discernement pour réussir à agir avec tact dans toutes les interactions qui composent l'action. Ce défi éducatif, chaque jour des enseignants, des CPE, des personnels de direction parviennent à le relever. Il s'observe avant tout dans la générosité et le volontarisme avec lesquels ces adultes se rendent capables d'offrir une attention personnelle, de manifester le meilleur d'eux-mêmes dans l'ensemble des interactions humaines, et de s'adapter avec humilité et détermination aux situations.

### **Pour aller plus loin :**

#### **Rapports**

Moro Marie-Rose, Brison Jean-Louis, [« Mission bien-être et santé des jeunes », 2016.](#)

Conseil national d'évaluation du système scolaire (Cnesco), [« La qualité de vie à l'école : l'école française propose-t-elle un cadre de vie favorable aux apprentissages et au bien-être des élèves ? », 2017.](#)

Fotinos Georges, Horenstein José Mario, [« Le moral des personnels de direction des collèges et des lycées en 2017 », 2017.](#)

Martin-Blachais Marie-Paule, [« Démarche de consensus sur les besoins fondamentaux de l'enfant en protection de l'enfance », 2017.](#)

#### **Articles**

Baker Jean A., Dilly Laura J. *et al.*, [« The Developmental Context of School Satisfaction: Schools as Psychologically Healthy Environments », \*School Psychology Quarterly\*, n° 18-2, 2003, p. 206-221.](#)

Gershoff Elizabeth, [« Spanking and Child Development: We Know Enough Now To Stop Hitting Our Children », \*Child Development Perspectives\*, n° 7-3, 2013, p. 133-137.](#)

Laguardia Jennifer G., Ryan Richard M., [« Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : théorie de l'autodétermination et applications », \*Revue québécoise de psychologie\*, n° 21-2, 2000, p. 281-304.](#)

Tian Lili, Han Mengmeng, Huebner E. Scott, [« Preliminary development of the adolescent students' basic psychological needs at school scale », \*Journal of Adolescence\*, n° 37-3, 2014, p. 257-267.](#)

Véronneau Marie-Hélène, Koestner Richard F., Abela John R. Z., [« Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory », \*Journal of Social and Clinical Psychology\*, n° 24-2, 2005, p. 280-292.](#)

## Ouvrages

Brazelton Thomas B., Greenspan Stanley I., *Ce qu'un enfant doit avoir : ses sept besoins incontournables pour grandir, apprendre et s'épanouir*, Stock/Laurence Pernoud, 2001.

Gueguen Catherine, *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Robert Laffont, 2014.

Guéno Jean-Pierre (dir.), *Mémoire de maîtres, paroles d'élèves*, J'ai lu, 2001.

Jellab Aziz, Marsollier Christophe (dir.), *Bienveillance et bien-être à l'école : pour une école humaine et exigeante*, Berger-Levrault, 2018.

Marsollier Christophe (dir.), *L'Éthique relationnelle : une boussole pour l'enseignant*, Réseau Canopé, 2016.

Pourtois Jean-Pierre, Desmet Huguette, *L'Éducation postmoderne*, PUF, 1999.