

Congrès d'été en ligne | Institut des troubles d'apprentissage  
« La rentrée, ça va bien aller »

# DÉVELOPPER SES FORCES DE CARACTÈRE EN SITUATION DE PANDÉMIE : UN MOYEN DE FAVORISER LE BIENÊTRE AU TRAVAIL



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

Nancy Goyette, Ph. D., professeure et chercheure

[nancy.goyette@uqtr.ca](mailto:nancy.goyette@uqtr.ca)

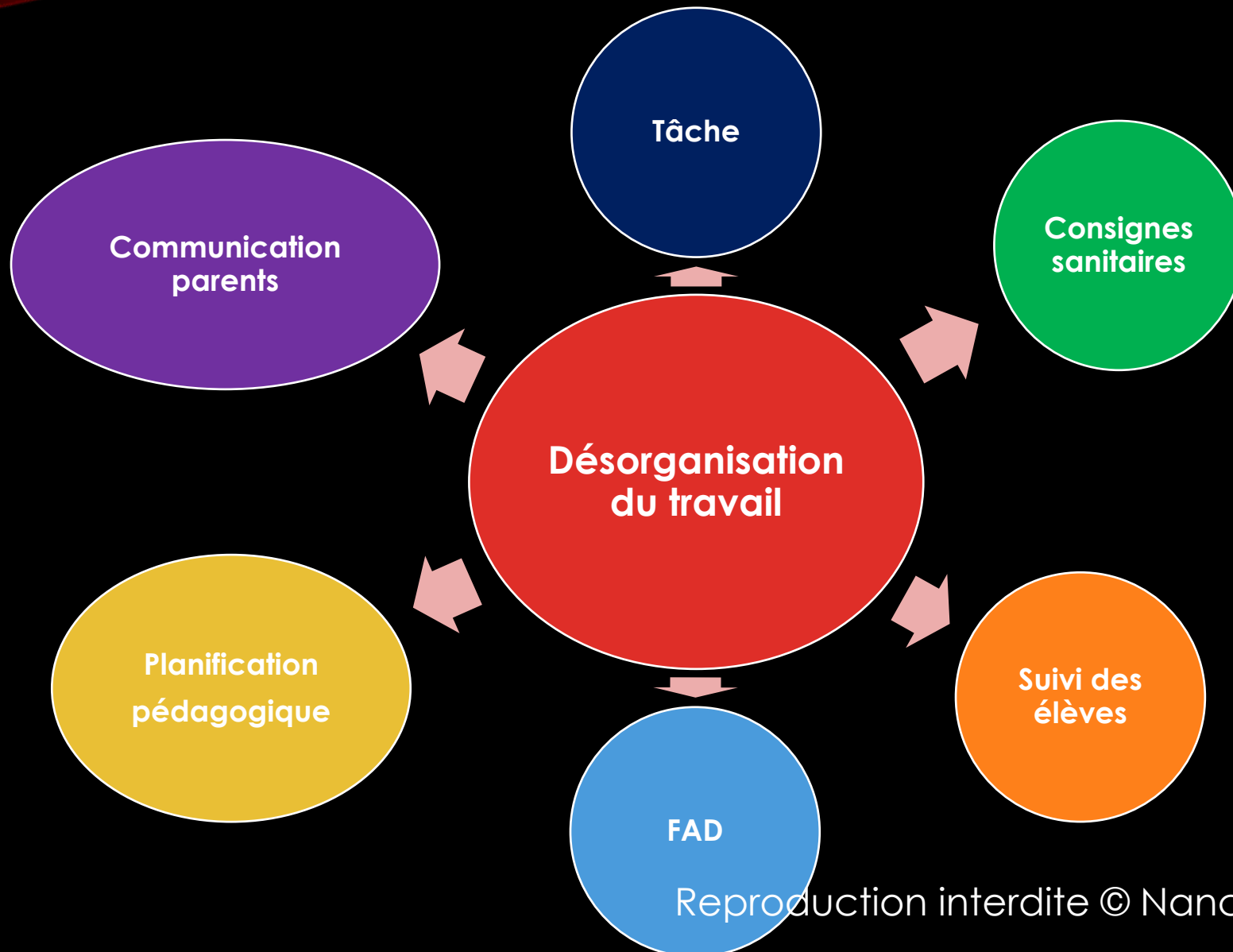


# ENTRÉE EN MATIÈRE

Comment vous sentez-vous en cette fin d'année scolaire ?

- a) Énergique
- b) Épuisé.e
- c) Heureuse/heureux
- d) Stressé.e
- e) Compétent.e/en contrôle
- f) Dépassé.e

# IMPACTS DE LA PANDÉMIE



# ACCENTUATION D'ENJEUX ÉMOTIONNELS

Selon les dimensions du développement professionnel  
(Mukamurera, 2014):

**Dimension pédagogique et didactique**

**Dimension personnelle**

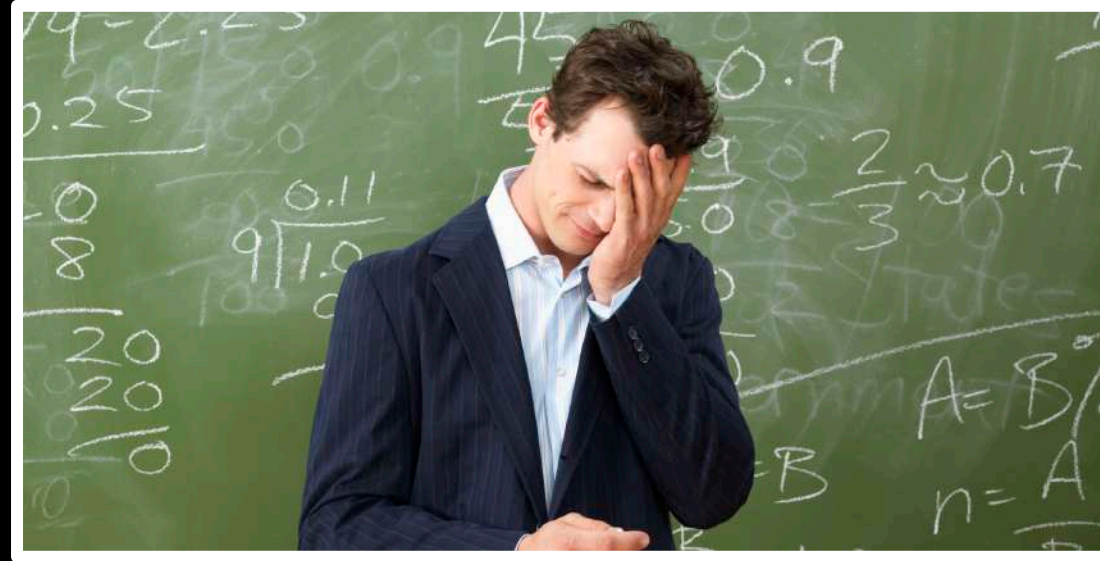
**Dimension disciplinaire**

**Dimension organisationnelle**

**Dimension collective**



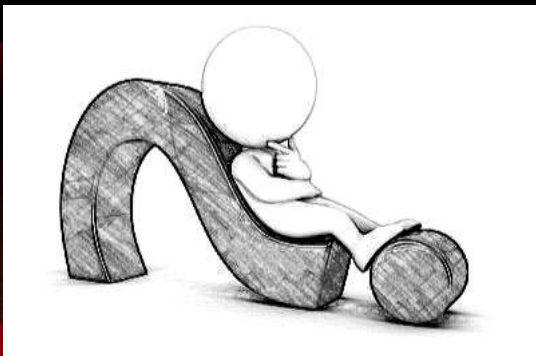
**CERTAINS  
ENSEIGNANTS  
SONT ENTRÉS  
DANS CETTE  
PANDÉMIE AVEC  
UNE SANTÉ  
MENTALE QUI  
N'EST PAS  
OPTIMALE**



Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020

**D'AUTRES  
ALLAIENT BIEN,  
MAIS LA  
PANDÉMIE EST  
VENUE  
BOULEVERSER  
LEUR QUOTIDIEN**

TOUTEFOIS, DES ENSEIGNANTS  
FONT PREUVE MALGRÉ TOUT,  
D'UNE ATTITUDE POSITIVE FACE  
À CE DÉFI D'ENVERGUE.

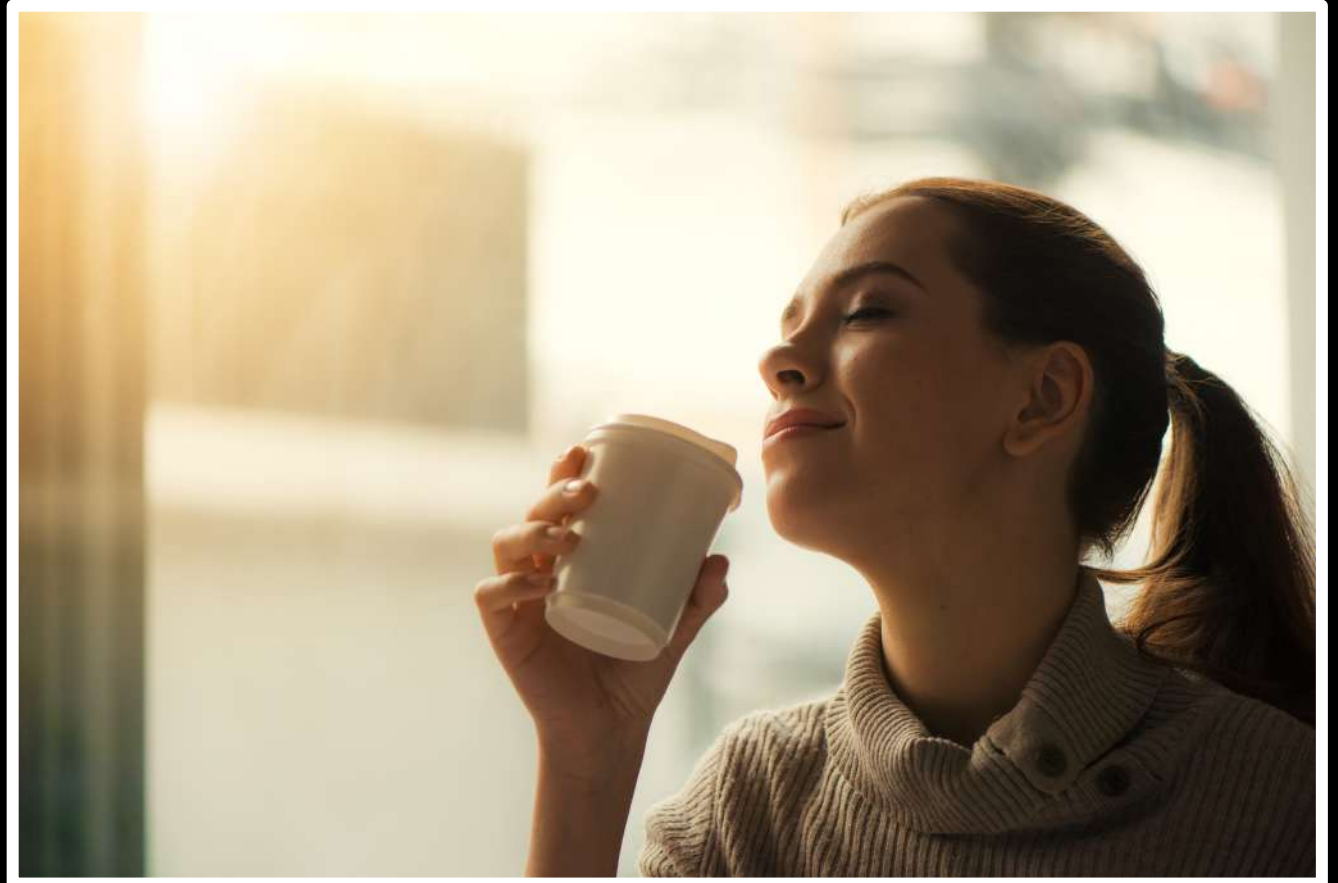


Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020

# LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

« L'étude des processus et conditions menant au fonctionnement optimal des individus, groupes, et organisations »

(Gable & Haidt, 2005)



Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020

# LE BIENÊTRE SELON SELIGMAN (2011)

Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020



Émotions positives



Relations positives



Sens



Accomplissement

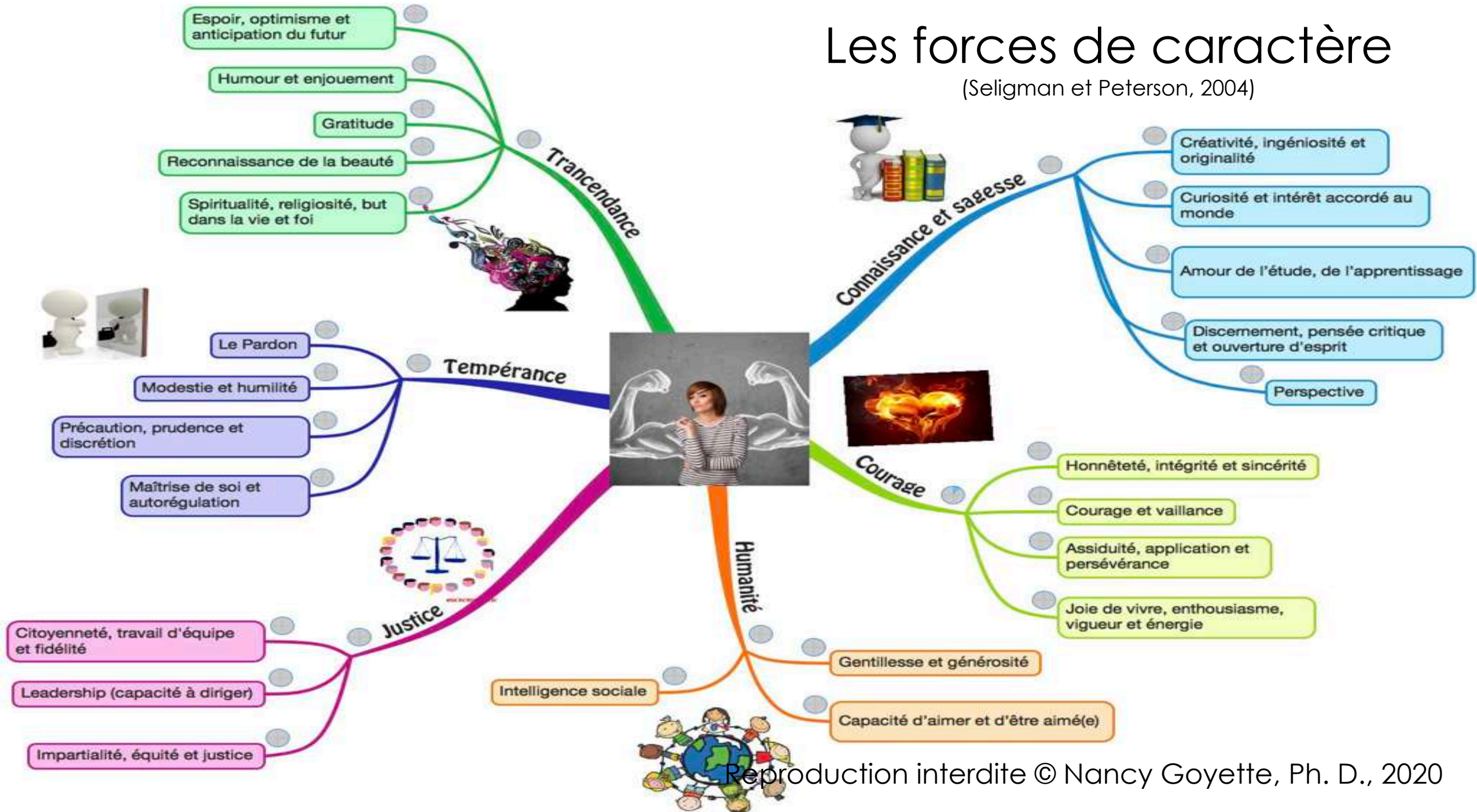


Engagement (Flow)

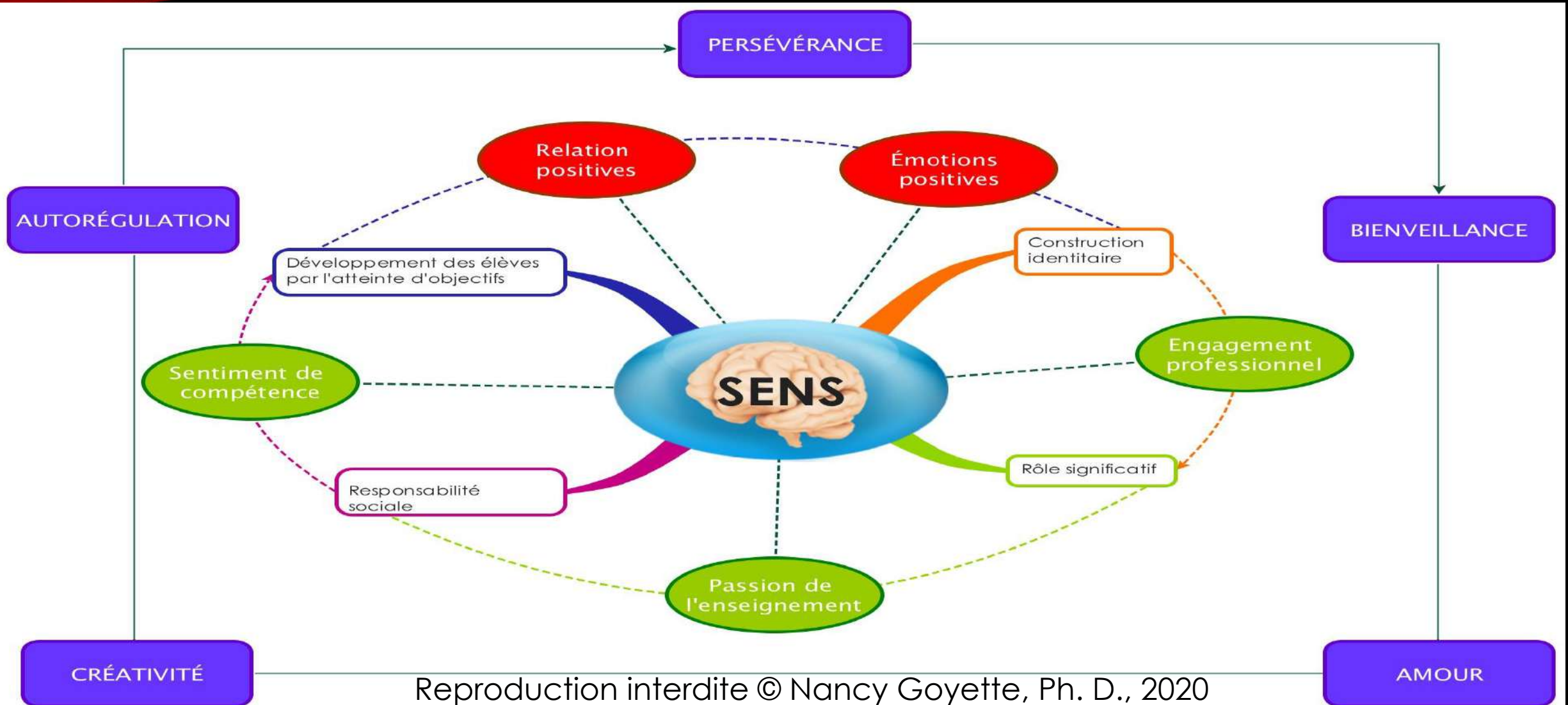


# Les forces de caractère

(Seligman et Peterson, 2004)



# LE BIENÊTRE EN ENSEIGNEMENT: UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE (GOYETTE, 2014; 2016)



Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020

# UN TÉMOIGNAGE DE MARIE-JOSÉE

1. Depuis le début de la crise, est-ce que tes tâches quotidiennes ont changé ? Qu'est-ce qui est différent?
2. Quel a été ton ressenti au début ? Est-ce que ce ressenti a changé depuis?
3. Quels moyens as-tu mobilisé pour t'adapter à la situation?
4. Selon toi, quelle force de caractère t'a aidé à relever le défi?



# COMMENT DÉVELOPPER NOS FORCES DE CARACTÈRE ET METTRE À L'AVANT-PLAN NOS TALENTS?

Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020

# PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT DES FORCES ET TALENTS

Liesveld (2013 dans Mayar-Moe 2015) rapporte qu'il y a 5 indices qui permettent de déclencher le processus de découverte des talents et des forces:

1. Etre à l'affut des situations quotidiennes qui permettent de mettre ses talents et forces à contribution;
2. Apprendre rapidement dans un contexte où l'on doit relever de nouveaux défis;
3. S'engager dans une activité entièrement;
4. Ressentir un sentiment de satisfaction dans des situations où les bénéfices émotionnels et psychologiques sont grand;
5. Garder en tête nos réussites professionnelles.

Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020



COMMENT RESTER MOTIVÉ.E,  
OPTIMISTE ET CULTIVER UNE  
ATTITUDE POSITIVE ?

# RÉSULTATS PRÉLIMINAIRES AUPRÈS D'ENSEIGNANT.E.S NOVICES (GOYETTE, EN COURS)

## Défis

- ✓ La comparaison : en aie-je fait assez?
- ✓ Sentiment d'incompétence
- ✓ Informations trop abondante: stress
- ✓ Précarité augmente les incertitudes
- ✓ Télétravail est pénible
- ✓ Pression sociale (parent/tâche floue)

## Les stratégies et forces

- ✓ Lâcher-prise/fixer ses limites (maitrise de soi et autorégulation)
- ✓ Collaboration avec collègues (Travail d'équipe)
- ✓ Garder un lien avec les parents et élèves (Capacité d'aimer et d'être aimé)
- ✓ Prendre le temps d'améliorer leurs compétences numériques (Amour de l'apprentissage/Prespective)
- ✓ Remise en question pour trouver du sens p/r au travail (Autorégulation)

Reproduction interdite © Nancy Goyette, Ph. D., 2020



COMMENT CRÉER UN  
ENVIRONNEMENT SCOLAIRE  
FAVORISANT LE BIENÊTRE AU BÉNÉFICE  
DES ÉLÈVES POUR FAVORISER LEURS  
APPRENTISSAGES?

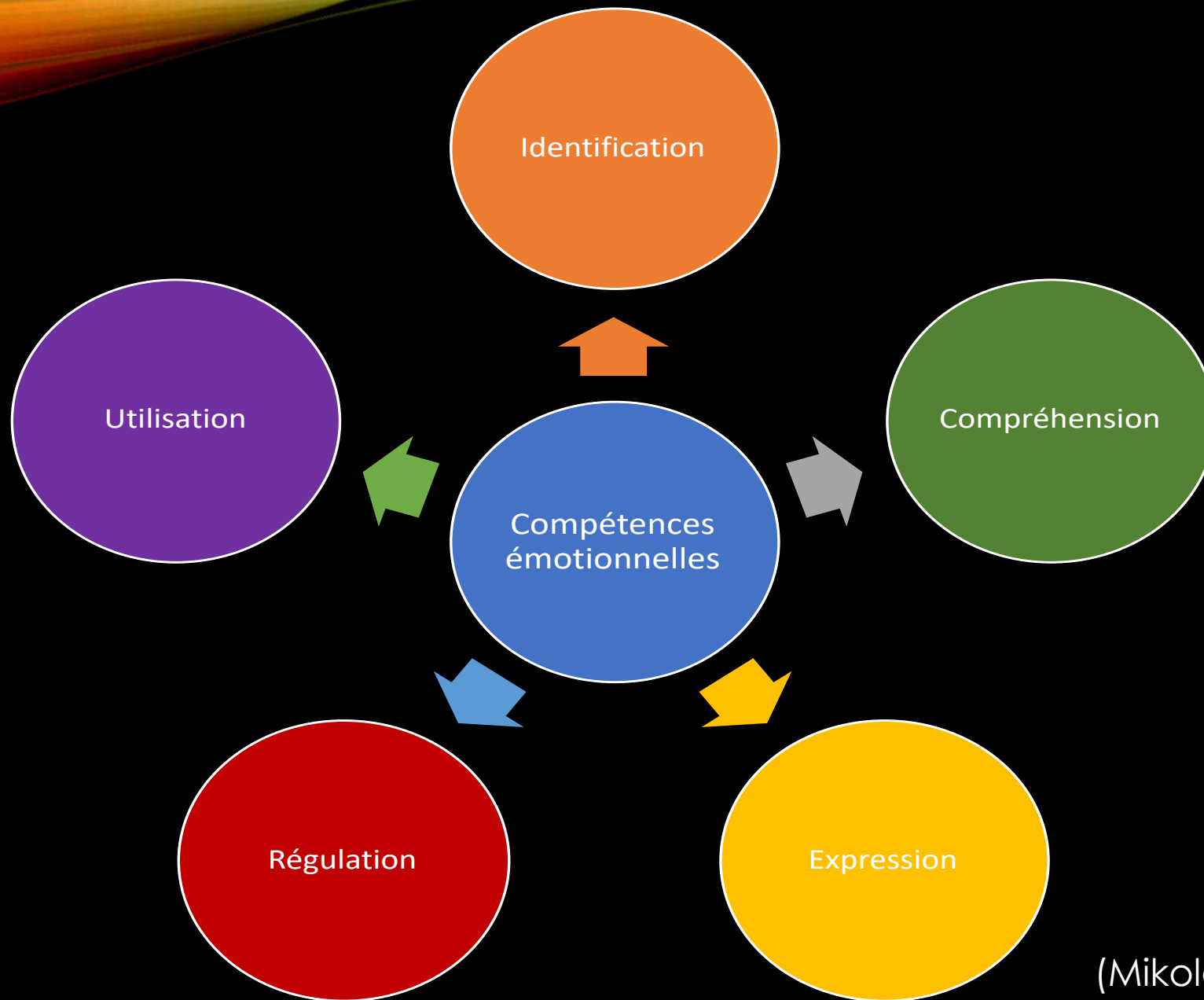


# PSYCHOPÉDAGOGIE DU BIENÊTRE

La psychopédagogie du bien-être vise le développement global de l'apprenant par l'intégration **d'interventions pédagogiques bienveillantes**, planifiées ou spontanées, favorisant l'appropriation de **stratégies et d'habiletés** propices à l'atteinte d'un équilibre psychosocial et physique.

(Goyette, Gagnon et Bazinet, 2018; Goyette, Martineau, Gagnon et Bazinet, à paraître)

# DÉVELOPPER NOS COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



(Mikolajczak et al., 2009)

# ÉMOTIONS NÉGATIVES = INFORMATIONS IMPORTANTES

L'émotion négative ressentie signale

Nécessité de trouver des moyens de régulation



La régulation de ses émotions négatives

Bénéficie d'un lieu d'échange professionnel



Les échanges entre professionnels gagnent à

S'orienter vers la recherche de solutions

# EN GUISE DE CONCLUSION

Soyons bienveillants envers les enseignants, les directions et les intervenants scolaires !

Ils évoluent dans une profession complexe, surtout en temps de pandémie.

Leur bien-être est un élément indispensable pour favoriser celui des élèves et pour bien les accompagner dans leur cheminement scolaire.

Pour développer ce bien-être, mettre l'emphase sur leurs forces de caractère et de leurs compétences émotionnelles leur permettra d'être résilients face aux défis qu'ils rencontrent.

# UNE RECHERCHE EN COURS (STOLOFF, GOYETTE ET GIRARD, EN COURS)

Nous sommes à la recherche d'enseignants du préscolaire, primaire et secondaire (Privé/public) (Toutes disciplines confondues) qui voudrait partager leur ressenti face aux changements dus à la pandémie en contexte de travail.

Une seule entrevue et la chance de gagner une montre Forerunner de Garmin. Pour remplir le formulaire de participation:

**[www.uqtr.ca/enseignantsetpandemie](http://www.uqtr.ca/enseignantsetpandemie)**

Nancy Goyette, Ph.D.  
Professeure et chercheure  
Département des sciences de L'éducation  
UQTR - Campus de Drummondville  
[nancy.goyette@uqtr.ca](mailto:nancy.goyette@uqtr.ca)



[www.uqtr.ca/nancy.goyette](http://www.uqtr.ca/nancy.goyette)



Nancy Goyette, chercheure  
en psychopédagogie du  
bien-être



@NancyGoyette



Chaine de Nancy Goyette, Ph. D.

**Merci**