

# BIENVENUE!

## SO-WELL-AWARE- ATELIER

SENSIBILISATION AU BIEN-ÊTRE SUBJECTIF  
DES ÉTUDIANTS

NOM

DATE DE LA FORMATION

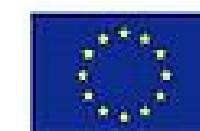


universität  
wien



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+

# CONTENU AUJOURD'HUI

## 1. QUOI et QUI ?

- Programme de la formation d'aujourd'hui
- Le projet SO-WELL-AWARE et ce que nous faisons
- Objectifs de l'atelier

## 2. QUOI et POURQUOI ?

- Le bien-être à l'école et son importance
- Pourquoi les connaissances et les outils fondés sur les résultats de la recherche sont-ils importants pour promouvoir le bien-être à l'école ?
- Le rôle de l'enseignant dans la promotion du bien-être à l'école

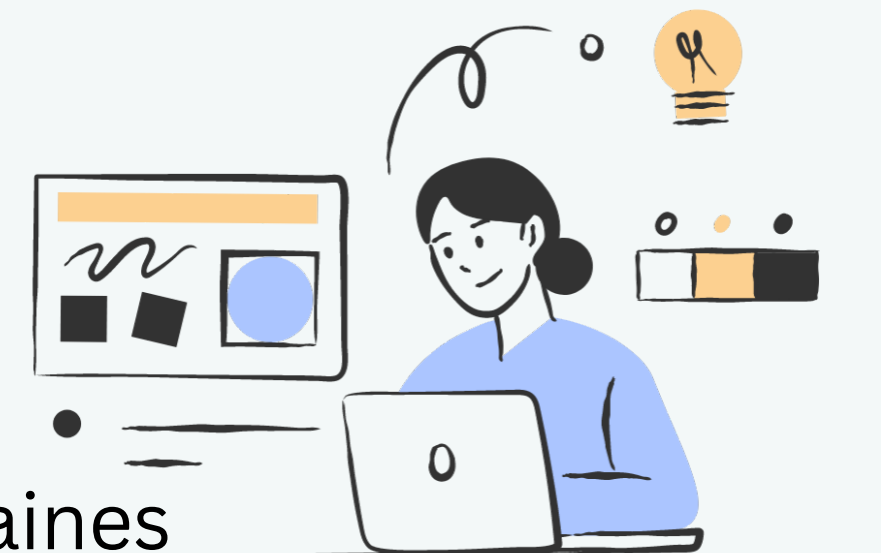
## 3. avec QUOI ?

- Présentation de l'outil en ligne PIQ que vous allez utiliser, test de l'outil
- Introduction à la boîte à outils, quelques exemples

## 4. comment et quand ?

- Lignes directrices pour une période de mise en œuvre de six semaines
- Synthèse des discussions

Pause café  
15 minutes



# 1. SO-WELL-AWARE-PROJECT

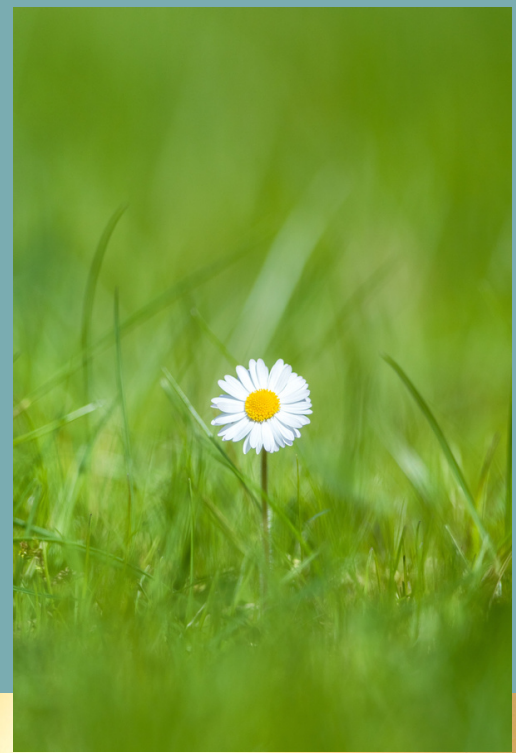


- **Qui sommes-nous ?** Par exemple, de l'Université de Finlande orientale
  - Hannu Savolainen
  - Helena Laurinkari
- **Qu'est-ce que SWA ?**
  - Projet de développement Erasmus+, produisant du contenu pour le bien-être à l'école dans quatre pays.
  - Notre objectif est d'accroître la sensibilisation au bien-être à l'école.
  - Une évaluation concrète et du matériel de soutien pour les enseignants, leur permettant de développer des approches pédagogiques qui soutiennent le bien-être.
- **Partenaires**
  - Université du Luxembourg, coordinateur (Dr. Mireille Krischler)
  - Université Wien (Prof. Dr. Susanne Schwab)
  - Université Catolica Portuguesa, Braga (Prof. Dr. Paulo C. Dias)
  - Université of Eastern Finland, Joensuu (Prof. Dr. Hannu Savolainen)
  - En collaboration avec Université Fribourg, Suisse (Prof. Dr. Carmen Zurbriggen)
- **Homepage:** <https://so-well-aware.univie.ac.at/the-project/>



## Faisons d'abord connaissance !

- 1) Pensez à une image liée au bien-être qui résonne le plus en vous.
- 2) Présentez-vous : qui vous êtes et pourquoi vous avez choisi cette image en particulier.



# 1. DANS CE PAQUET

## ATELIER AUJOURD'HUI

- DISCUTER DU BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE ET DE SON SOUTIEN GRÂCE À DES MÉTHODES FONDÉES SUR LA RECHERCHE
- APPRENDRE À UTILISER DES MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT ET D'ÉVALUATION INNOVANTES POUR CONTRÔLER ET SOUTENIR LE BIEN-ÊTRE
- DÉBUT DU JOURNAL D'APPRENTISSAGE

## 6 SEMAINES DE MISE EN ŒUVRE

- UTILISATION D'UN OUTIL EN LIGNE POUR L'ÉVALUATION DU BIEN-ÊTRE
- UTILISATION DE LA BOÎTE À OUTILS ET DES BROCHURES POUR SOUTENIR LE BIEN-ÊTRE
- ENREGISTREMENT DES EXPÉRIENCES DANS UN JOURNAL D'APPRENTISSAGE

## ATELIER DE FEEDBACK DE FIN DE PROJET

- UNE DISCUSSION SUR L'EXPÉRIENCE DE L'UTILISATEUR BASÉE SUR LES JOURNAUX D'APPRENTISSAGE
- DÉVELOPPEMENT DU PAQUET  
  
-> MISE EN ŒUVRE PAR CONNEXION À DISTANCE

-> IL S'AGIT D'UNE RECHERCHE PILOTE ET D'UN PROJET, DE SORTE QUE TOUT CE QUE VOUS NOUS DIREZ SERA UTILISÉ POUR LE DÉVELOPPER !

IL NE S'AGIT PAS ENCORE D'UN OUTIL OU D'UN TOOLKIT PARFAIT. L'OBJECTIF EST DE DÉVELOPPER DES MATÉRIELS FACILES À UTILISER ET ACCESSIBLES À TOUS LES ENSEIGNANTS.

# 1. OBJECTIFS DE L'ATELIER

## ÉVALUATION

LES ENSEIGNANTS  
APPRENDRONT À ÉVALUER LE  
BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES À L'AIDE  
D'UN OUTIL D'ÉVALUATION  
NUMÉRIQUE ET UTILISERONT LES  
INFORMATIONS RECUEILLIES  
POUR AMÉLIORER LEURS  
PRATIQUES D'ENSEIGNEMENT.



## PRISE DE CONSCIENCE

LES ENSEIGNANTS  
APPROFONDIRONT LEUR  
COMPRÉHENSION DE  
L'IMPORTANCE DU BIEN-  
ÊTRE DES ÉLÈVES ET DE  
LEUR RÔLE DANS SA  
PROMOTION.



## SOUTIEN

SE FAMILIARISER AVEC UNE  
BOÎTE À OUTILS ET DES  
LIVRETS DE MATÉRIEL DE BIEN-  
ÊTRE CONÇUS POUR SOUTENIR  
LE BIEN-ÊTRE DANS LA SALLE  
DE CLASSE



**Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit  
lorsque vous pensez au bien-être à l'école ?**

Attach a QR code to the  
Mentimeter platform ->  
warm-up discussion

## 2. QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE ? 1/3

- Il existe plusieurs points de vue sur ce qu'est **le bien-être dans le contexte scolaire**. Il est possible d'identifier un consensus dans la littérature concernant le bien-être à l'école :
  - Le bien-être dans le contexte scolaire est multidimensionnel et intègre des aspects **émotionnels, cognitifs et sociaux**
  - est étroitement lié à des concepts tels que la qualité de vie, l'épanouissement personnel, la satisfaction à l'égard de l'école et de la communauté
- **Le bien-être subjectif** est un concept holistique qui englobe
  - les dimensions émotionnelles, psychologiques et sociales de la vie d'un individu ou de domaines spécifiques de la vie.
  - Pour les élèves, cela signifie se sentir heureux, confiant et capable de relever les défis quotidiens de l'école.



Comment définiriez-vous le bien-être dans un contexte scolaire ?

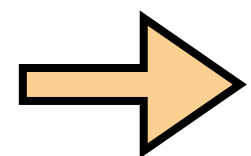
- Comment le bien-être ou le mal-être apparaît-il dans la classe ?
- Quels aspects du bien-être des élèves prenez-vous en compte et comment ?



## 2. POURQUOI LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE EST-IL SI IMPORTANT ?

**Il est essentiel de promouvoir le bien-être subjectif des élèves dans les écoles.**

- **Selon** les indicateurs **PISA**, les élèves qui déclarent un niveau de bien-être plus élevé ont tendance à avoir de meilleurs résultats scolaires, des compétences sociales plus fortes et à s'engager davantage dans les activités scolaires.
- **Les élèves dont le niveau de bien-être est élevé** sont 21 % plus susceptibles d'obtenir de meilleurs résultats dans leurs études.
- En revanche, les **symptômes de mal-être**, tels que l'anxiété, la dépression et le stress, **sont fréquents** chez les étudiants et peuvent nuire considérablement à leur développement scolaire et personnel.
- **50 % des cas de maladie mentale** au cours d'une vie commencent **dès l'âge de 14 ans.**



La création d'un environnement scolaire qui soutient le bien-être subjectif des élèves favorise un climat scolaire positif où les élèves peuvent s'épanouir tant sur le plan académique que personnel.



## 2. POURQUOI LES PRATIQUES FONDÉES SUR DES DONNÉES EMPIRIQUES SONT-ELLES IMPORTANTES DANS LES ÉCOLES ? 1/2

Comment l'intégration de pratiques fondées sur des données probantes dans votre routine quotidienne peut-elle contribuer à améliorer le bien-être subjectif de vos élèves ?

Confiance dans la mise en œuvre de pratiques fondées sur des données probantes

Il est essentiel de mettre en œuvre des pratiques fondées sur des données probantes, car elles s'appuient sur la recherche et ont prouvé leur efficacité par des études rigoureuses, après avoir été testées et validées dans divers contextes éducatifs.

Ces pratiques garantissent que les enseignants utilisent des stratégies fondées sur des preuves solides, et non sur des suppositions, ce qui leur donne l'assurance que les méthodes amélioreront effectivement le bien-être des élèves.



## 2. POURQUOI LES PRATIQUES FONDÉES SUR DES DONNÉES PROBANTES SONT-ELLES IMPORTANTES DANS LES ÉCOLES ? 2/2

### Efficacité de la mise en œuvre des pratiques fondées sur des données probantes

- Les **recherches montrent régulièrement** que les écoles qui mettent en œuvre des pratiques fondées sur des données probantes pour promouvoir le bien-être voient leur santé mentale, leurs résultats scolaires et le climat général de l'école s'améliorer.
- **Par exemple**, des programmes tels que l'apprentissage socio-émotionnel (SEL), les activités de pleine conscience et les interventions comportementales positives aident les élèves à mieux gérer leurs émotions, à réduire les problèmes de comportement et à s'impliquer davantage dans leurs études. Pour en savoir plus sur les interventions en faveur du bien-être fondées sur des données probantes, consultez la brochure 2.

-> En se concentrant sur des approches fondées sur des données probantes, les écoles peuvent aborder de manière systématique et durable une série de facteurs affectant le bien-être des élèves. L'utilisation de stratégies éprouvées permet de créer un environnement plus structuré et prévisible, ce qui peut réduire de manière significative le stress et l'anxiété des élèves.



# 2. LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT DANS LE SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

## L'importance de la prévention et de l'intervention

|                          | OBJECTIF                                                                                                                                                                                                                  | EXEMPLES                             |                                                |                                                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                                                                                                           | Niveau individuel                    | Niveau de la classe                            | Niveau de l'école                                        |
| PROGRAMME DE PREVENTION  | Améliorer de manière proactive le bien-être de tous les élèves en favorisant un environnement d'apprentissage positif et en procédant à des évaluations régulières afin d'identifier rapidement les problèmes potentiels. | Exercices d'autocompassion           | Activités de renforcement de l'esprit d'équipe | Programmes de résilience à travers l'ensemble de l'école |
| PROGRAMME D'INTERVENTION | Les problèmes spécifiques tels que le manque de bien-être des élèves ou les conflits en classe, se concentrent sur la résolution et l'amélioration des problèmes identifiés.                                              | Réduire l'anxiété chez les étudiants | Gérer le bruit en classe                       | Mise en œuvre de programmes de tutorat                   |



Il est important de considérer à la fois les méthodes de prévention et d'intervention. La recherche suggère que certains programmes d'intervention peuvent aider les élèves individuellement, mais les programmes universels sont les plus impressionnants dans un contexte plus large. Cependant, l'apprentissage social et émotionnel devrait faire partie intégrante de l'éducation (par exemple, CASEL). En effet, les changements apportés aux pratiques d'enseignement quotidiennes aident tous les élèves à se sentir mieux et ont des effets bénéfiques durables.

## 2. LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT DANS LE SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

**Les pratiques pédagogiques quotidiennes font la différence : elles aident tous les élèves à se sentir mieux et ont des effets bénéfiques à long terme.**



- Une communication efficace est essentielle pour maintenir de bonnes relations et identifier les premiers signes de stress chez les étudiants.
- Cependant, lorsque le stress est déjà présent, il est important d'y répondre par un soutien approprié, tel que le renforcement émotionnel et la hiérarchisation des tâches.
- Il existe une relation réciproque entre le bien-être de l'enseignant et celui de l'élève :
  - lorsque les enseignants se sentent soutenus et équilibrés, cela a un impact positif sur le bien-être des élèves. L'état émotionnel des enseignants se reflète souvent chez leurs élèves.
  - Les enseignants bien préparés sont mieux équipés pour créer un environnement d'apprentissage favorable et efficace.

Create a **POSITIVE**  
and **INCLUSIVE**  
Learning  
ENVIRONMENT

**Avez-vous remarqué  
votre propre niveau de  
bien-être dans votre  
classe ? De quelle  
manière ?**

## 2. QUELS SONT LES FACTEURS LIÉS À LA CLASSE QUI INFLUENCENT LE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF ?



Create a **POSITIVE**  
and **INCLUSIVE**  
*Learning*  
**ENVIRONMENT**

### Impact positif

- Relations positives avec les pairs et soutien
- Relation positive entre l'élève et l'enseignant
- Atmosphère favorable dans la classe
- Enseignement différencié et enseignement de haute qualité

### Impact négatif

- Harcèlement scolaire
- Compétition et pression de la part des enseignants
- Conflits entre l'enseignant et l'élève

Zurbriggen, C. (2024, July 4). Well-being and learning in inclusive education [Symposium presentation]. In 9th Dortmund Symposium on Empirical Educational Research, Dortmund, Germany.

## 2. DISCUTER DU BIEN-ÊTRE ET DES MÉTHODES POUR LE PROMOUVOIR À L'ÉCOLE

1. **Répondre** aux trois premières questions du **journal d'apprentissage** (semaine 1) (page 3)
2. **Discussion** basée sur le journal d'apprentissage
  - Réfléchissez aux stratégies ou approches pédagogiques que vous avez utilisées à l'école pour améliorer le bien-être des élèves. Qu'est-ce qui a bien fonctionné, qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?
  - Quels résultats espérez-vous obtenir au cours des six prochaines semaines, tant pour vos élèves que pour votre propre développement professionnel ?





**NOUS SAVONS  
MAINTENANT POURQUOI,**

**ALORS, AVEC QUOI ?**

**INFORMATIONS SUR  
L'OBJECTIF ET  
L'UTILISATION DE L'OUTIL  
EN LIGNE, DE LA BOÎTE À  
OUTILS ET DES  
BROCHURES**

### 3. PIQ - OUTIL EN LIGNE, À QUOI SERT-IL ?

#### Il est difficile d'évaluer le bien-être subjectif

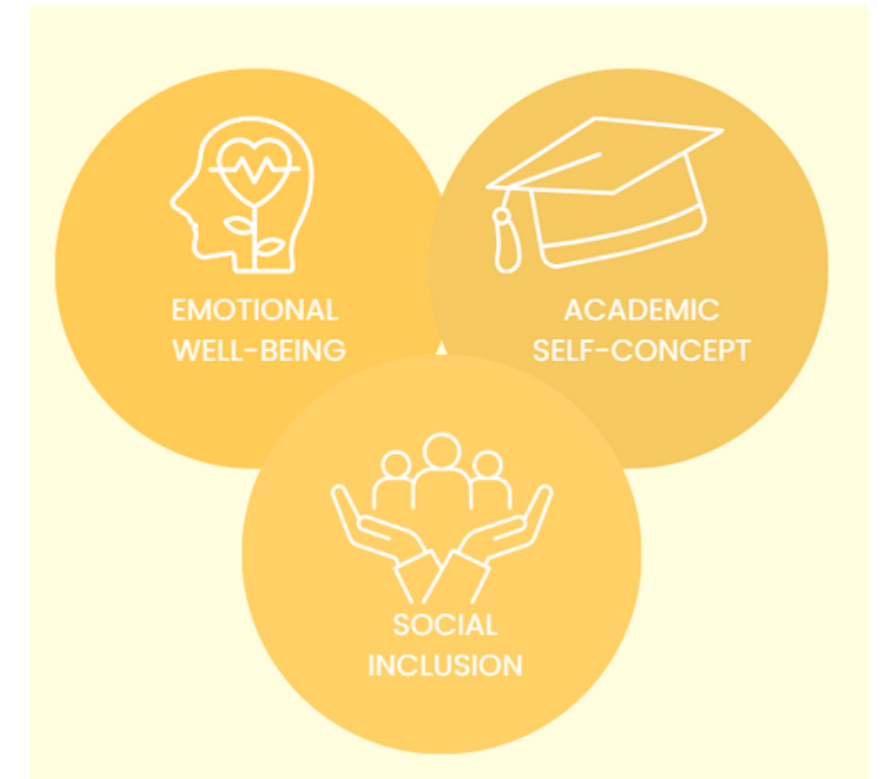
La cohérence des évaluations varie selon le phénomène (Venetz, Zurbriggen, & Schwab, 2019).

- **Bien-être émotionnel** : Les évaluations des enseignants et des élèves concordent partiellement (19 %, 17 %).
- **Inclusion sociale** : Les évaluations des enseignants et des élèves diffèrent de manière significative (alignement en Autriche seulement 7%, en Suisse 18%).
- **Image de soi sur le plan académique** : Les opinions des enseignants et des élèves sont nettement plus proches (41 %, 43 %).

→ Le concept de soi académique semble être le plus facile à évaluer de manière cohérente, tandis que le bien-être émotionnel et l'inclusion sociale présentent des différences significatives dans les évaluations.

N = 329 élèves de 8e année d'Autriche

N = 431 élèves de 27 classes inclusives, 4e-5e année

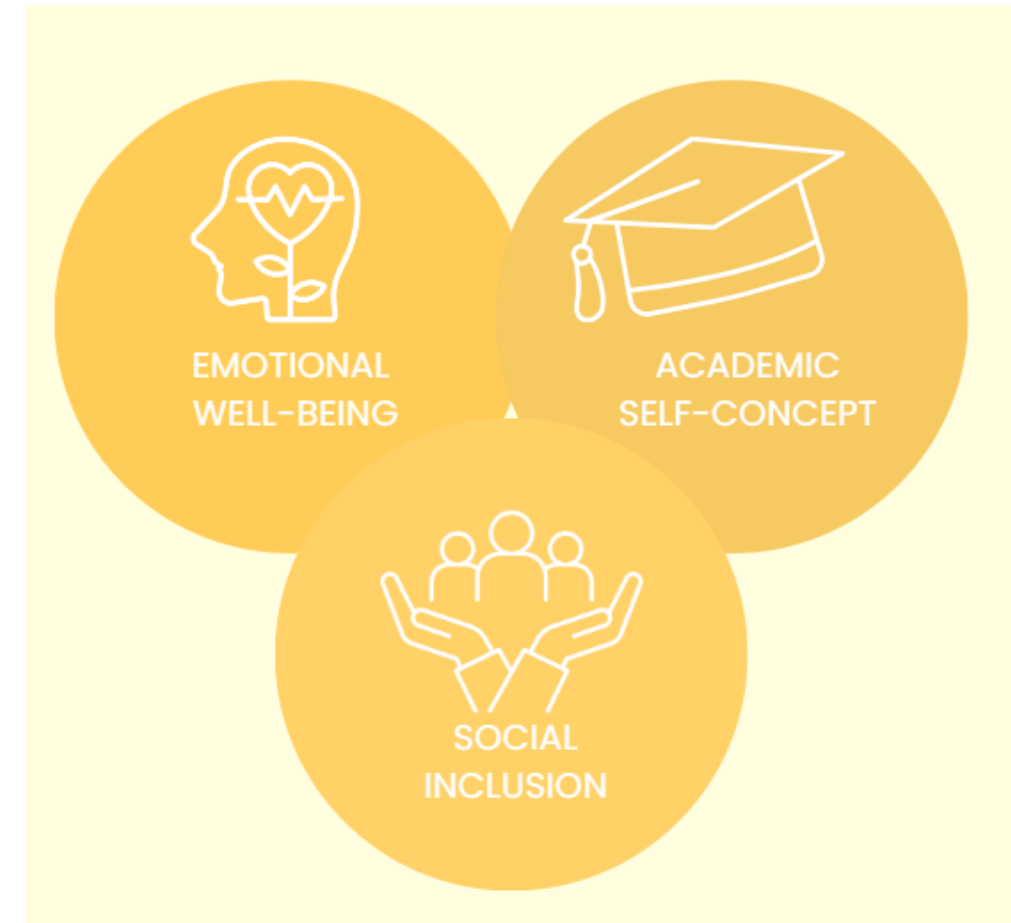


Pourquoi le bien-être subjectif est-il difficile à évaluer ?

### 3. PIQ- INTRODUCTION À L'OUTIL EN LIGNE

Le questionnaire sur les perceptions de l'inclusion (PIQ) est un outil pratique permettant de mesurer le bien-être des élèves dans trois domaines clés : **le bien-être émotionnel, l'inclusion sociale et l'estime de soi à l'école**. Ces trois aspects du bien-être liés à l'école sont très importants pour le bien-être général des élèves, notamment pour leur développement scolaire.

- Pour la **prévention** du mal-être et l'**intervention**, il est essentiel d'évaluer les effets de **différents points de vue** (par exemple, la perception de soi des élèves, la perception des enseignants, la perception des parents) à l'aide d'un instrument approprié.
- Les enseignants peuvent facilement intégrer le PIQ dans leur **routine afin d'évaluer et de contrôler en permanence le bien-être des élèves**. Cela les aide à prendre des décisions éclairées pour améliorer l'environnement de la classe et soutenir le développement des élèves.
- **Une plateforme en ligne** et un **manuel** complet guident les enseignants dans l'utilisation du PIQ. Le manuel fournit des instructions étape par étape sur l'administration du questionnaire, l'interprétation des résultats et leur application pour améliorer le bien-être des élèves. Lien vers un court [tutoriel](#).



# 3. SE FAMILIARISER AVEC L'OUTIL EN LIGNE PIQ



1. Sortez votre ordinateur. Familiarisez-vous avec le manuel d'utilisation à **votre rythme** ou avec un ami.

2. **Inscrivez** votre classe en suivant les instructions. N'oubliez pas de sauvegarder les informations relatives à l'inscription.

3. Si quelque chose n'est pas clair, **demandez de l'aide**. Il s'agit également d'un retour d'information constructif, car l'objectif est que les enseignants soient en mesure d'utiliser tous les supports du projet de manière autonome à l'avenir.

4. **Discutez** de l'utilisation de PIQ : Comment l'outil d'évaluation PIQ présenté peut-il être utilisé dans votre classe ?

-> À l'issue de cette étape, vous devriez savoir

- ce qu'est l'outil d'évaluation PIQ et comment l'utiliser
- Comment le distribuer de manière pratique aux élèves de votre classe



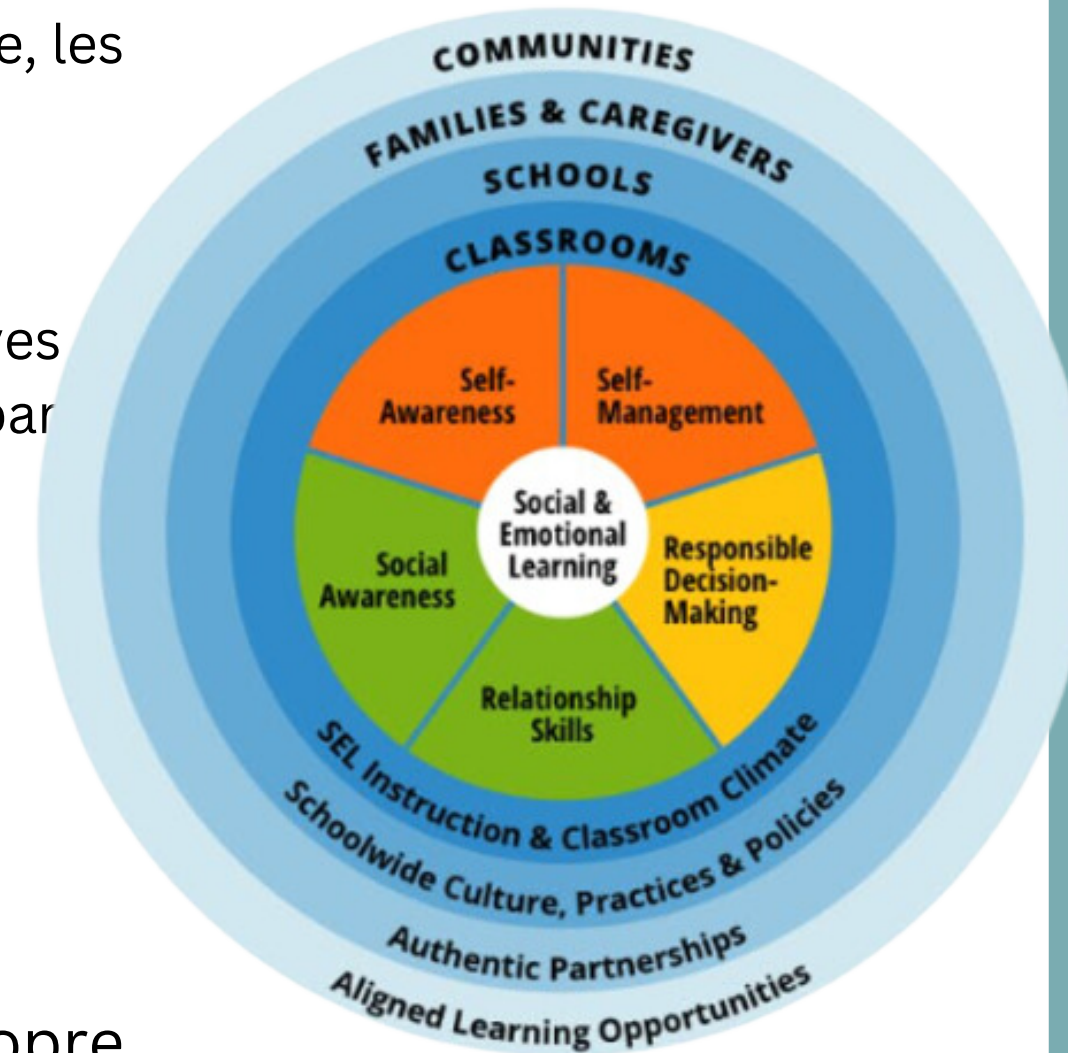
# 3. INTRODUCTION À LA BOÎTE À OUTILS

## Comment soutenir le bien-être des élèves ?

- Selon CASEL (2013 ; 2015), cinq compétences clés devraient être enseignées dans les salles de classe, les écoles, les familles et les communautés : **La conscience de soi, l'autogestion, la prise de décision responsable, les compétences relationnelles et la conscience sociale.**
- Ces compétences doivent être prises en compte dans la promotion préventive du bien-être des élèves dans l'intervention efficace lorsque les problèmes sont déjà présents. Ces domaines sont couverts par boîte à outils.

## Utilisation de la boîte à outils

- Cette boîte à outils a été élaborée en appliquant des exercices jugés efficaces dans la littérature de recherche et en adaptant Casel. L'objectif n'est pas de fournir une intervention spécifique à mettre en œuvre d'une manière fixe, mais plutôt d'offrir aux enseignants des outils à utiliser à leur discrétion, d'une manière qui convient à leur propre groupe d'enseignants.
- Les exercices varient en longueur et en niveau, et doivent être appliqués et utilisés avec le groupe d'enseignants sur une base continue. Vous pouvez accéder à la boîte à outils [ici].
- Pour plus d'informations sur le soutien au bien-être et le contexte théorique de la boîte à outils, nous vous recommandons de lire les brochures.



### 3. SE FAMILIARISER AVEC LA BOÎTE À OUTILS



1. **Explorez** la boîte à outils du bien-être à **votre rythme**, ou travaillez avec un ami.

2. **Discuter** avec un partenaire ou en petit groupe :

- Comment la boîte à outils présentée peut-elle être utilisée dans votre classe ?
- Quels exercices pourraient être les plus utiles dans votre classe ?
- Quels défis pourraient être associés à l'utilisation de la boîte à outils ou à la mise en œuvre des exercices ?



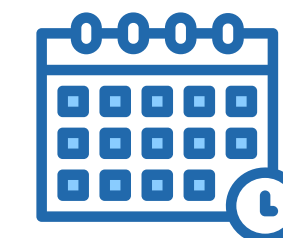
# 4. IMPLEMENTATION



## LIGNES DIRECTRICES POUR UNE PÉRIODE DE MISE EN ŒUVRE DE SIX SEMAINES

- 1) Évaluation du bien-être une fois par semaine**
  - Vers la fin de la semaine, le jeudi ou le vendredi au plus tard
- 2) Soutenir le bien-être** avec le matériel de la boîte à outils et de la brochure
  - L'enseignant décide du matériel approprié pour la classe.
- 3) Écrire un journal d'apprentissage** des expériences
  - Réflexion sur ce qui a été appris et sur le matériel utilisé chaque semaine

Une fois par semaine, une « heure de soutien » volontaire  
Atelier de retour d'information, à convenir quand



## 4. RÉSUMER LES DISCUSSIONS

Évaluation des sentiments liés à la formation à l'aide du Mentimètre ->  
Discussion finale basée sur ces sentiments

Qu'avez-vous appris ?

Qu'est-ce qui vous a laissé perplexe ?

Que pensez-vous de la période de mise en œuvre ?

Quel pourrait être le plus grand défi à relever pour développer ce projet dans votre classe/contexte ?



## RENDEZ-VOUS AU PROCHAIN ATELIERS DE RETOUR D'EXPÉRIENCE (2-3H)

Nous discuterons ensemble de la manière dont s'est déroulée la période de six semaines et du type d'ajustements que vous souhaiteriez voir apportés au projet. Ces informations sont essentielles pour nous et les révisions nécessaires seront apportées au matériel en fonction de vos commentaires.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre participation !



Au nom de toute l'équipe SWA,  
xxx et xxx

