

**UQTR**



Université du Québec  
à Trois-Rivières

**Département  
des sciences de l'éducation**

# Apprendre à déployer nos compétences émotionnelles pour ressentir du bien-être en enseignement et mieux accompagner les élèves

**Nancy Goyette, Ph.D.**

Professeure et chercheure, psychopédagogue du bien-être

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



Fonds de recherche  
Société et culture

Québec



Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Canada

# Intentions de la conférence

- Explorer le concept de bien-être pour construire une compréhension basée sur les connaissances issues de la recherche ;
- Découvrir la psychopédagogie du bien-être pour mieux situer le rôle que joue les compétences émotionnelles dans l'élaboration de notre bien-être au travail et celui des autres ;
- Réfléchir aux moyens de déployer nos compétences émotionnelles pour préserver notre santé psychologique au travail et accompagner nos élèves dans l'apprentissage de ces dernières pour favoriser notre bien-être collectif.

« Si tu veux construire un bateau, ne rassemble pas tes hommes et femmes pour leur donner des ordres, pour expliquer chaque détail, pour leur dire où trouver chaque chose... Si tu veux construire un bateau, fais naître dans le cœur de tes hommes et femmes le désir de la mer ».

Antoine de Saint-Exupéry



# Pourquoi s'intéresser maintenant au bien-être à l'école ?

**Une nouvelle culture à développer pour le bénéfice de tous**

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite



**Symposium - Ouvrons toutes grandes les portes  
du bien-être à l'école**

# La psychologie positive

Ce n'est pas la pensée positive...

En quoi elle nous permet d'orienter nos pistes de réflexion en éducation ?



# Le bien-être, un concept complexe

Définitions de sens commun, qu'en est-il des définitions scientifiques ?



# Les éléments du bien-être

(Seligman, 2011)

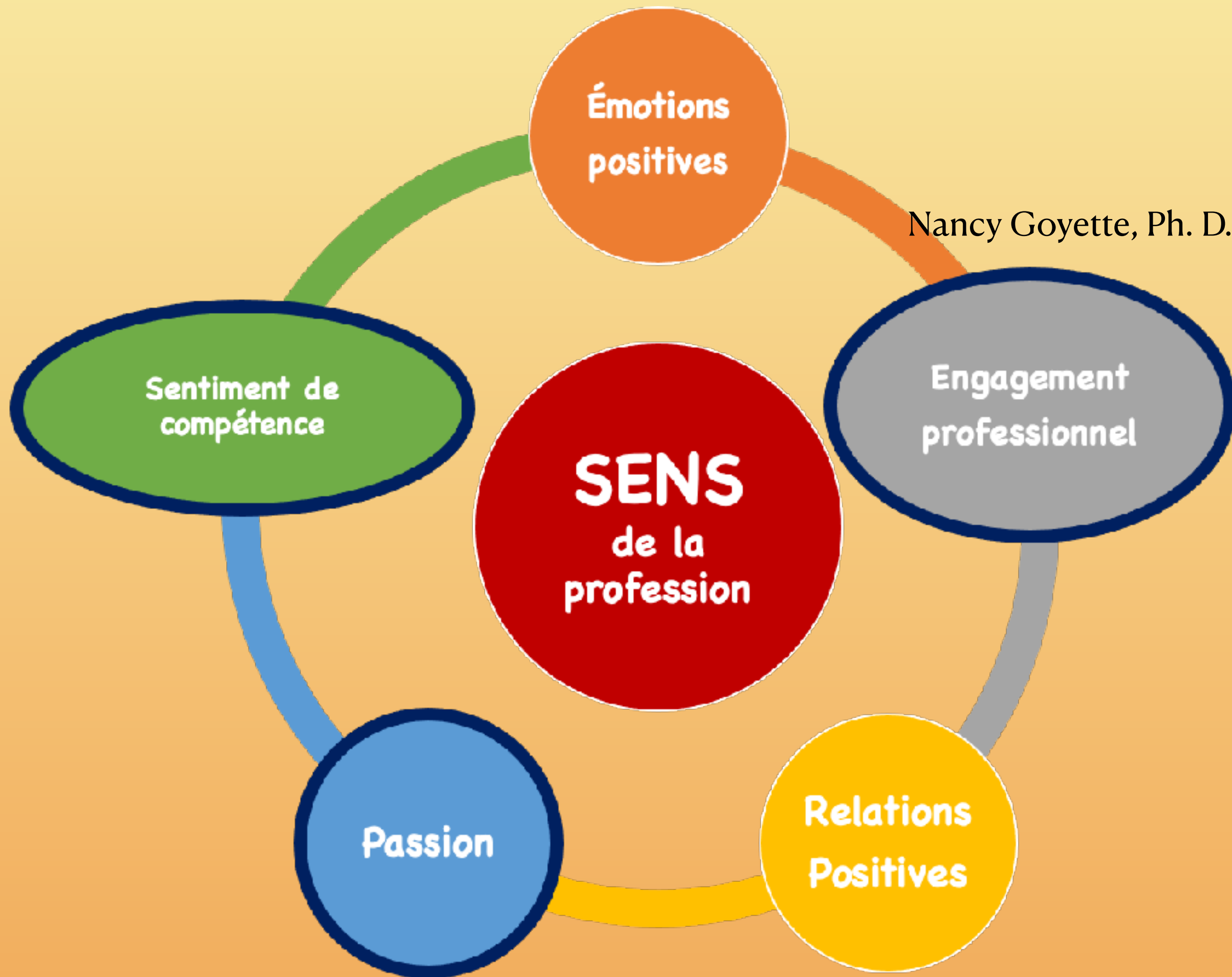
<p><b>P</b></p> <p>Positive émotion Émotions positives</p>	<p>Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite</p> <p><b>E</b></p> <p>Engagement(Flow) Engagement</p>	<p><b>R</b></p> <p>Positive Relationship Relations positives</p>	<p><b>M</b></p> <p>Meaning Sens</p>	<p><b>A</b></p> <p>Accomplishment Accomplissement</p>
--	---	--	---	---



# Le bien-être en enseignement

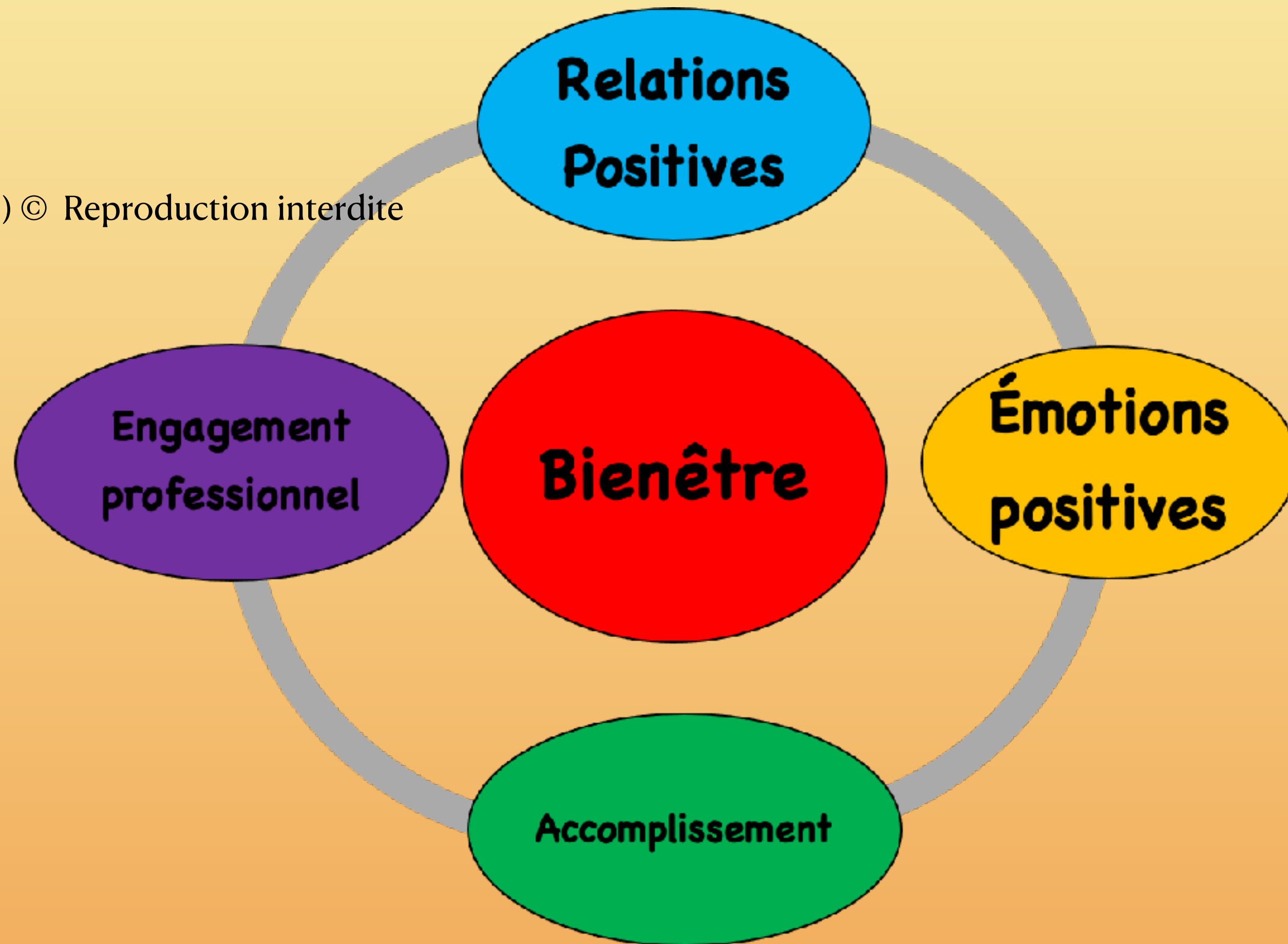
Enseignant.es d'expérience

Enseignant.es novices



(Goyette 2014 inspirée de Seligman, 2011)

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite



(Goyette 2021 inspirée de Seligman, 2011)



# Apprendre à ressentir du bien-être commence par une meilleure connaissance de soi

En effet, une connaissance de soi permet aux enseignants, entre autres:

- ❖ De mieux situer leurs valeurs, leurs limites; Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite
- ❖ Leur permet de prendre des décisions cohérentes et signifiantes pour l'élève;
- ❖ Leur permet de mettre au clair leurs attentes et le mode de fonctionnement de classe;
- ❖ D'établir des relations positives avec les élèves;
- ❖ De favoriser de meilleurs comportements par l'émergence d'une confiance en soi et d'un sentiment de compétence.

# Comment cultiver le bien-être en contexte éducatif?



# Le rôle des émotions dans nos comportements

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite



*Les émotions se manifestent sur le théâtre du corps; les sentiments sur celui de l'esprit.*  
- Antonio R. Damasio

# Les déclencheurs et les fonctions de l'émotion

Mikolajczak (2009)



Les émotions se déclenchent selon deux grandes classes de situations: Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

- Celles qui mettent à mal (ou à bien) **les objectifs de l'individu;**
- Celles qui mettent à mal ses **croyances fondamentales.**

## L'émotion est **TOUJOURS** porteuse d'un message

Elle nous informe

Elle facilite l'action et guide les comportements

Elle supporte les décisions

Elle est indispensable à l'adaptation

# Le concept de compétences émotionnelles

Qu'en est-il exactement ?

Compétence sociales et émotionnelles

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

Intelligence émotionnelle

Compétences psychosociales

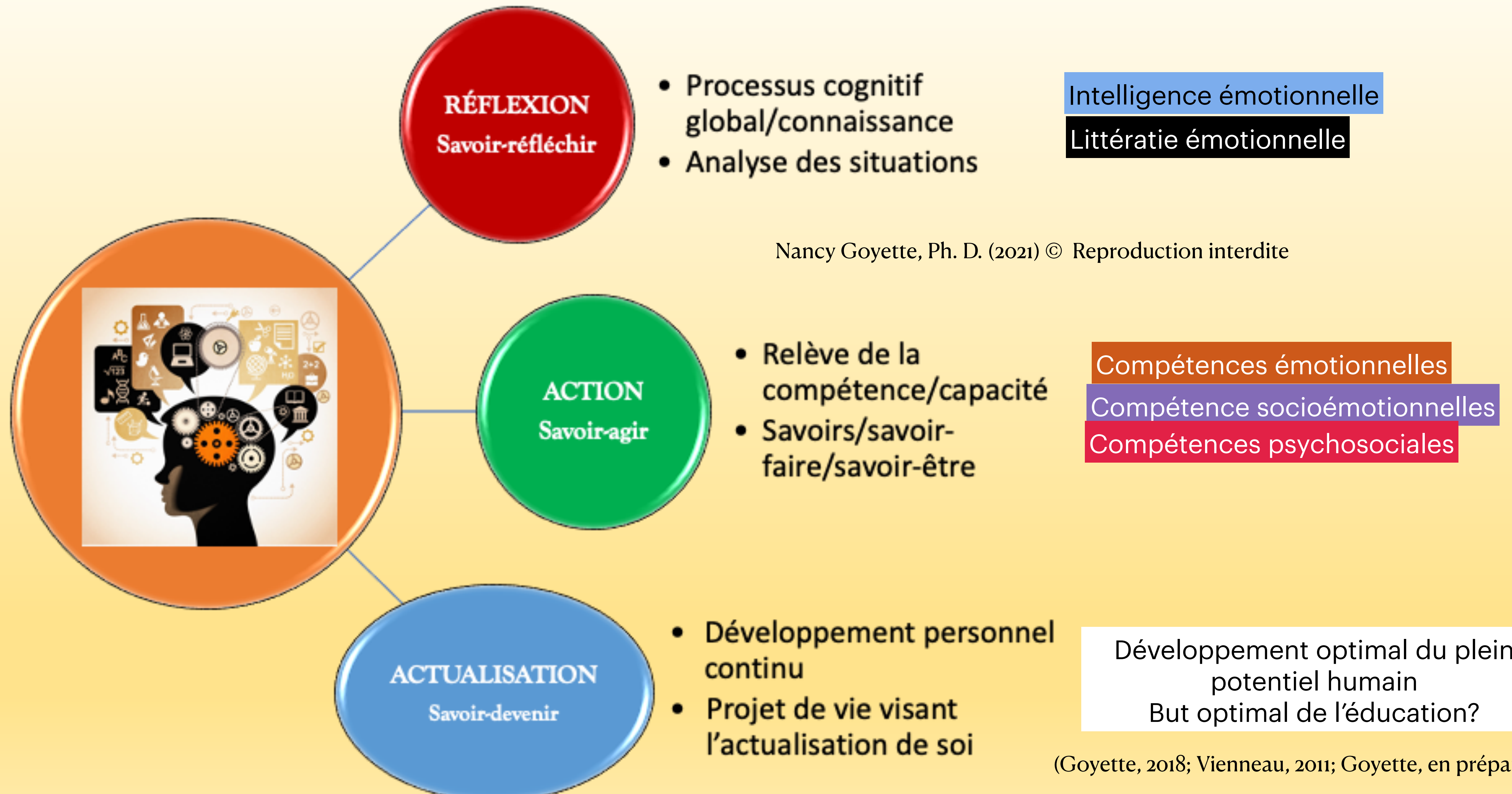
Littératie émotionnelle

Compétences émotionnelles

Compétence socioémotionnelles



# L'apprentissage émotionnel pour favoriser le bien-être



Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

# La psychopédagogie du bien-être

Un nouveau champ proposé aux sciences de l'éducation



Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

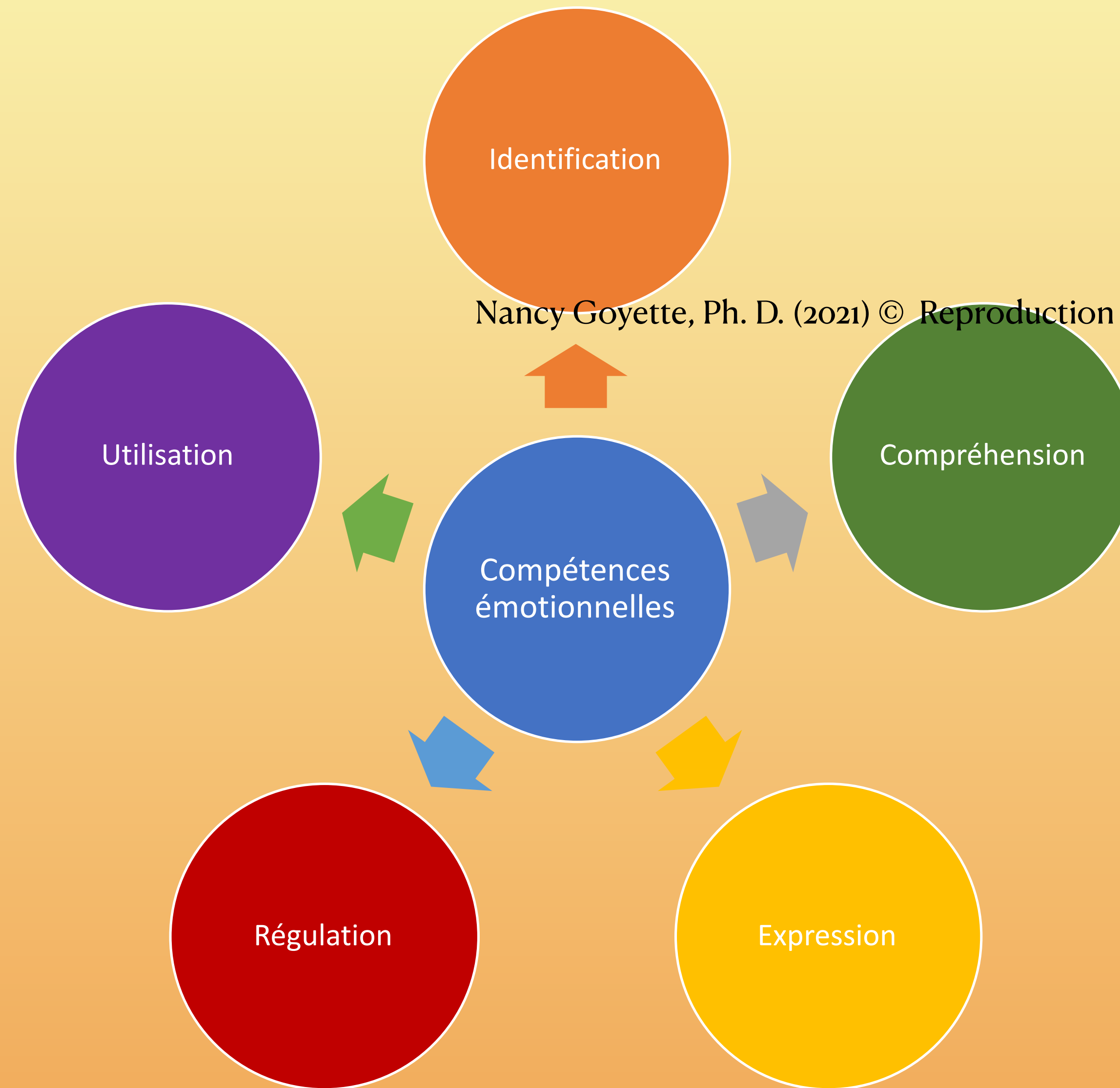


(Goyette, Gagnon, Bazinet et Martineau, 2020)

# Les 5 compétences émotionnelles

SOI  
Intrapersonnel

LES AUTRES  
Interpersonnel



Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

(Mikolajczak et Quoidbach, 2009)





**Comment déployer nos compétences  
émotionnelles pour se sentir bien et pour mieux  
accompagner nos élèves ?**



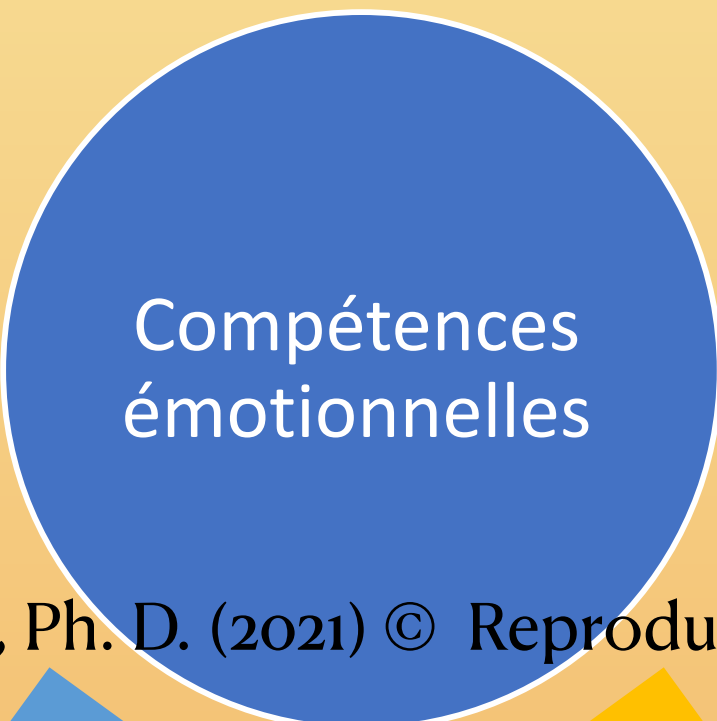
**Intra: Quelle émotion je ressens face à la situation?**  
**Inter: Quelle émotion ressent l'élève?**



**Intra: Pour quelle raison je ressens cette émotion?**  
**Inter: Pour quelle raison l'élève ressent-il cette émotion?**

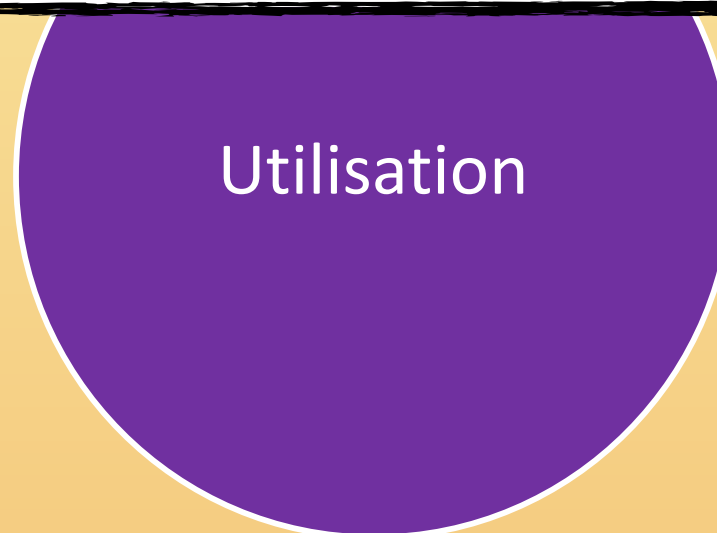


**Attention! Ne pas confondre le déclencheur de l'émotion et la cause profonde!**

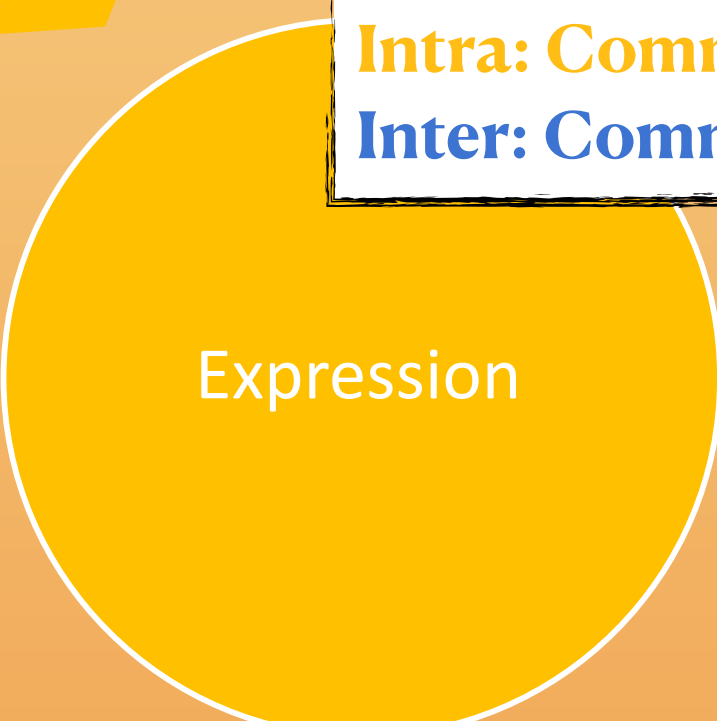


Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

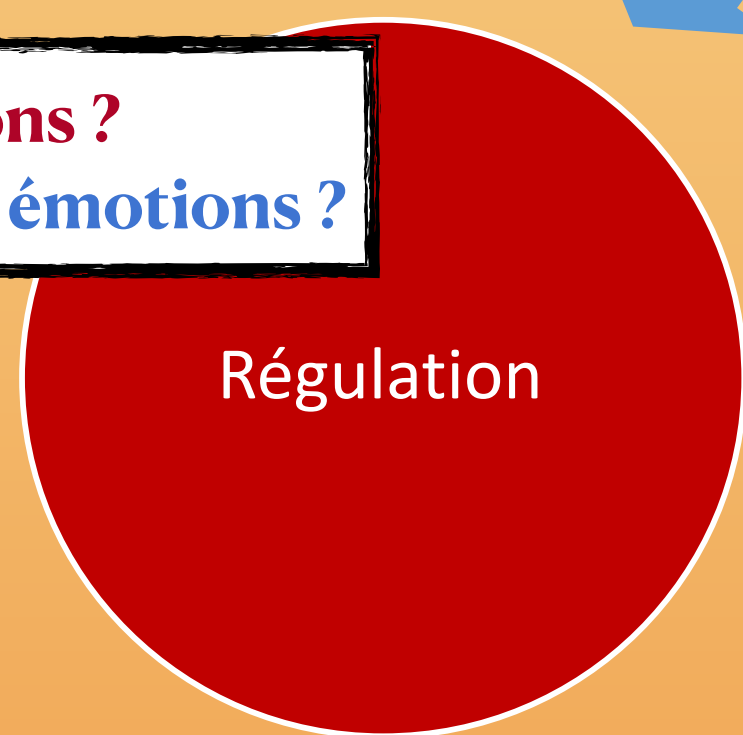
**Intra: Quels changements apporter pour me sentir mieux?**  
**Comment me servir de cette émotion positivement ?**  
**Inter: Quels changements proposer à l'élève pour qu'il se sente mieux ?**



**Intra: Comment bien exprimer mon ressenti ?**  
**Inter: Comment l'aider à exprimer son ressenti ?**



**Intra: Comment gérer mes émotions ?**  
**Inter: Comment l'aider à gérer ses émotions ?**



(Mikolajczak et Quoidbach, 2009; Mikolajczak, 2016)

# Quelques stratégies de régulation de nos émotions et celles de nos élèves



- Exprimer ses émotions/ Les partager avec nos pairs;
- Réorienter notre attention;
- Augmenter sa flexibilité psychologique au travail;
- Effectuer un changement cognitif;
- Mettre en œuvre des techniques physio-relaxantes.

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

(Théorêt et Leroux, 2014; Mikolajczak et al., 2009)

*« L'optimiste est plus heureux non pas parce qu'il ne voit pas la réalité telle qu'elle est, mais parce qu'il porte un regard différent sur elle: un regard de confiance en sa capacité d'agir ».*

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

*Martin Seligman*



*Tenons-nous debout sur le pont de notre navire fièrement, le  
contre vents et marrées. Les circonstances passent, mais nous  
resterons au poste puisque nous saurons exercer notre  
pouvoir agir pour affronter la tempête et cela, parce que nous  
avons à coeur l'institution éducative et notre bien-être collectif.*

Nancy Goyette, Ph. D. (2021) © Reproduction interdite

*Nancy Goyette*





Nancy Goyette, Ph. D.

Professeure et chercheure en psychopédagogie du bien-être

Université du Québec à Trois-Rivières

**Merci**



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



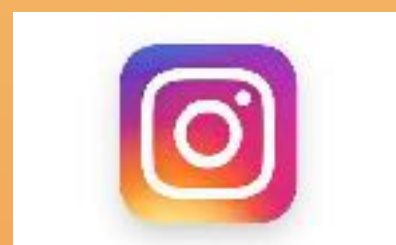
@NancyGoyette



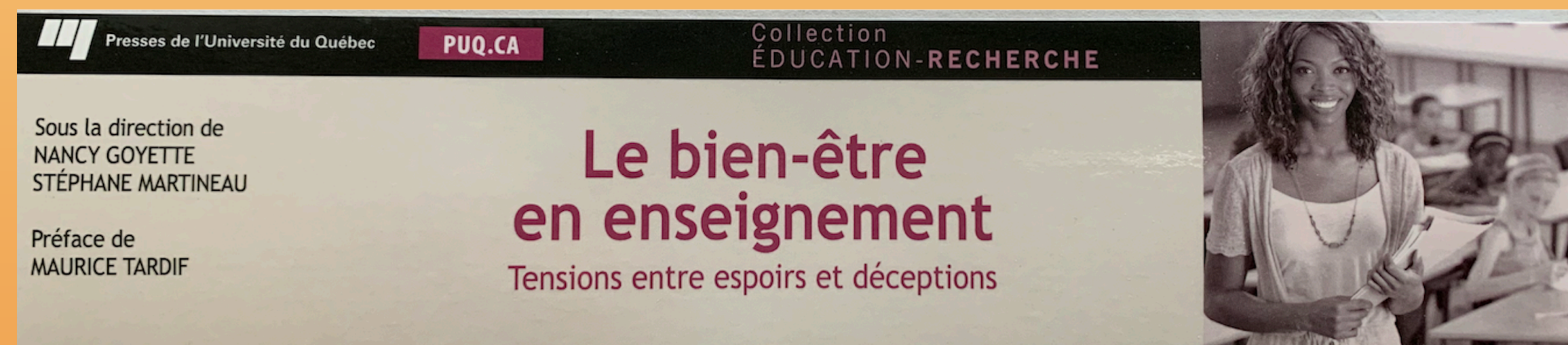
Nancy Goyette, chercheure en psychopédagogie du bien-être



Le LABE de Dr. Nancy Goyette, Ph. D.



nancy\_goyette\_phd





# RETROUVEZ-NOUS POUR LA SUITE DU SYMPOSIUM

ACCÉDER À L'ÉVÉNEMENT PAR LA PAGE WEB

[education.gouv.qc.ca/symposiumrentree](https://education.gouv.qc.ca/symposiumrentree)