



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

VEILLER AU BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES dans un environnement d'apprentissage numérique

Possibilités d'innovation fondées sur des données probantes pour l'apprentissage et l'enseignement durant les fermetures d'établissements scolaires en raison de la pandémie de COVID-19 et d'autres circonstances

Magdalena Balica
Responsable confirmée de la recherche sur les politiques
Service de recherche de l'IB
Organisation du Baccalauréat International



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

Possibilités d'innovation fondées sur des données probantes pour
l'apprentissage et l'enseignement durant les fermetures
d'établissements scolaires en raison de la pandémie de COVID-19 et
d'autres circonstances

Magdalena Balica

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

- Définition : l'apprentissage autorégulé est une forme d'apprentissage efficace sur le plan scolaire, qui exige des élèves qu'ils définissent leurs objectifs et planifient avant de commencer à apprendre.
- Que savons-nous au sujet des effets de l'apprentissage autorégulé sur le bien-être ?
 - Les élèves qui se jugent très compétents pour autoréguler leur apprentissage sont plus motivés pour apprendre.

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ

Stratégie 7 : soutenir les compétences métacognitives

Stratégie 8 : gérer la charge de travail

Stratégie 9 : la pleine conscience

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 7 : soutenir les compétences métacognitives

- **En quoi consistent les compétences métacognitives ?**
- Les compétences métacognitives sont des stratégies appliquées de manière consciente ou automatique durant l'apprentissage, une activité cognitive et la communication pour manipuler les processus cognitifs avant, pendant ou après une activité cognitive. Il s'agit, par exemple, des processus de fonctionnement exécutif comme la médiation verbale, l'autorégulation, la planification, le jugement et l'autocontrôle (Flavell, 1979).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 7 : soutenir les compétences métacognitives

- Que montrent les recherches ?

ÉLEVÉ	Les approches de métacognition et d'autorégulation ont toujours un effet important : les élèves réalisent en moyenne sept mois de progrès supplémentaires en matière d'apprentissage (EEF, 2018).
ÉLEVÉ	Les stratégies de métacognition sont généralement plus efficaces lorsqu'elles sont utilisées dans des groupes collaboratifs, où les apprenants peuvent se soutenir mutuellement et rendre leur raisonnement explicite par la discussion (EEF, 2018).
ÉLEVÉ	Les programmes de métacognition qui cherchent à améliorer les compétences permettant « d'apprendre à apprendre » ont des effets positifs, mais de moindre ampleur (environ deux mois de progrès en moyenne) que la moyenne observée dans l'ensemble des données disponibles. Il semble que certains programmes ont été particulièrement bénéfiques pour les élèves issus de foyers à faible revenu (EEF, 2018).
MOYEN	Les approches métacognitives ont un effet potentiel élevé, mais qui peut être difficile à atteindre dans la pratique, car elles exigent que les élèves assument plus largement la responsabilité de leur apprentissage et développent leur compréhension de ce qui est requis pour réussir (EEF, 2018).
MOYEN	Des preuves indiquent que l'enseignement de ces stratégies peut s'avérer particulièrement efficace pour les élèves qui réussissent moins bien et qui sont plus âgés (EEF, 2018).
MOYEN	Les jeunes enfants sont moins susceptibles de juger précisément ce qu'ils ont appris, ce qu'ils savent et ce qui sera facile ou difficile à apprendre. Les élèves plus âgés ont souvent des connaissances métacognitives de base plus approfondies que les élèves plus jeunes (Steiner <i>et al.</i> , 2020).
MOYEN	Les programmes de formation métacognitifs peuvent être plus efficaces pour augmenter la motivation dans les classes du primaire et l'utilisation de stratégies dans les classes du secondaire (Steiner <i>et al.</i> , 2020).
MOYEN	Les amorces d'étayage métacognitives, qu'elles soient fournies par les enseignants ou intégrées dans la technologie, facilitent l'élaboration de stratégies métacognitives pour les élèves suivant un apprentissage numérique (Bannert, Mengelkamp, 2013).
MOYEN	Les interventions d'une durée plus longue se révèlent plus efficaces (Dignath, Büttner 2008).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 7 : soutenir les compétences métacognitives

Idées pour les établissements

- Encourager les élèves à réfléchir à l'objectif de leur apprentissage (défini par eux-mêmes ou par l'enseignant) et à se demander comment ils aborderont la tâche. Pour cela, il faut veiller à ce qu'ils comprennent l'objectif, fassent appel aux connaissances préalables pertinentes concernant la tâche, sélectionnent les stratégies appropriées et réfléchissent à la manière de répartir leurs efforts (Darling-Hammond *et al.*, 2020).
- Aider les élèves à autoévaluer les progrès qu'ils accomplissent, notamment par des activités d'autodiagnostic et d'autoquestionnement nécessaires pour contrôler l'apprentissage et apporter des changements aux stratégies choisies (EEF, 2018).
- Ajuster les efforts pour favoriser la métacognition dans chaque niveau. Les élèves du primaire ont besoin d'un soutien plus structuré que ceux du secondaire pour développer la métacognition. Les élèves plus âgés doivent utiliser davantage les stratégies de régulation cognitive que ceux du primaire (Askell-Williams *et al.*, 2012).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 8 : gérer la charge de travail

Qu'entend-on par « gérer la charge de travail » ?

- Gérer la charge de travail requiert de posséder un ensemble complexe de compétences d'autogestion, comprenant les compétences de planification, de suivi et de gestion du temps ainsi que la capacité à gérer les distractions et à faire preuve de persévérance pour atteindre un objectif d'apprentissage. La charge de travail objective comprend habituellement le nombre d'heures de cours obligatoire, le temps d'enseignement supplémentaire, le nombre d'évaluations ou la concentration des évaluations internes ou externes sur une période donnée. La charge de travail subjective exprime l'effet de la charge de travail objective sur la perception, les émotions et les attitudes des élèves (Ganzeboom *et al.*, 2020).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 8 : gérer la charge de travail

Que montrent les recherches ?

ÉLEVÉ	L'enquête PISA 2015 a montré que le fait d'être stressé par le travail scolaire a une incidence sur un large éventail de domaines non scolaires comme la santé, le comportement en matière de santé et le bien-être (OCDE, 2017).
ÉLEVÉ	En moyenne, au sein des pays de l'OCDE ayant participé à l'enquête PISA 2015, 59 % des élèves indiquent avoir souvent peur d'éprouver des difficultés à réussir un examen, et 66 % disent avoir peur d'obtenir de mauvaises notes. Par ailleurs, 55 % des élèves indiquent se sentir très angoissés avant un examen, même s'ils sont bien préparés, et 52 % disent devenir nerveux lorsqu'ils ne savent pas comment effectuer une tâche scolaire (OCDE, 2017).
ÉLEVÉ	Selon les données disponibles dans les pays de l'OCDE ayant participé à l'enquête PISA 2015, il existe peu de liens directs, voire aucun, entre la charge de travail objective des élèves, d'une part, et leur satisfaction à l'égard de la vie et leur anxiété liée au travail scolaire, d'autre part. L'enquête PISA ne fait ressortir aucune relation entre le temps que les élèves passent à étudier, au sein de l'établissement ou en dehors, et leur satisfaction à l'égard de la vie (OCDE, 2017).
FAIBLE	La surcharge d'informations et la surcharge cognitive sont des facteurs importants qui mettent à mal le bien-être des élèves dans un environnement en ligne (Bradford, 2011).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 8 : gérer la charge de travail

Idées pour les établissements

- Aider les élèves à définir de petits objectifs qui sont à leur portée et qu'ils pourront atteindre.
- Utiliser différents outils pour suivre la progression des élèves, comme des journaux de gestion du temps, des listes de contrôle, des grilles d'évaluation et des échelles de notation pour l'autoévaluation.
- Diviser les contenus d'apprentissage complexes en unités avec des objectifs clairement identifiés, qui seront suivis jusqu'à ce qu'ils soient atteints.

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 9 : pleine conscience

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- La pleine conscience consiste à prendre conscience, à chaque instant, de nos pensées, de nos émotions, de nos sensations corporelles et de l'environnement qui nous entoure en faisant preuve d'ouverture et de curiosité (Mindful Schools, 2021 [<https://www.mindfulschools.org/>]).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 9 : pleine conscience

- Que montrent les recherches ?

MOYEN	Les élèves centrés sur eux-mêmes, qui ne jugent pas leurs expériences intérieures, réussissent mieux l'apprentissage autorégulé (Hillgaar, 2011).
MOYEN	Les interventions sont plus efficaces pour diminuer les caractéristiques psychologiques négatives (par exemple, les troubles affectifs, l'anxiété) que pour accroître les caractéristiques psychologiques positives (par exemple, les états affectifs positifs, le fonctionnement prosocial). Les avantages sont plus marqués pour les élèves préadolescents que pour leurs pairs en début d'adolescence (Schonert-Reichl, Lawlor, 2010).
FAIBLE	Un programme basé sur la pleine conscience a été mis en œuvre au Canada auprès de jeunes adolescents. Il s'est traduit par une amélioration du contrôle émotionnel et de l'autocontrôle, et une diminution de l'anxiété, de la dépression et de la rumination négative (Lam, Seiden, 2019).

AMÉLIORER LES COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE AUTORÉGULÉ dans un environnement numérique

STRATÉGIE 9 : pleine conscience

Idées pour les établissements

- Les enseignants ont déterminé un ensemble de catalyseurs qui ont créé des environnements propices à la mise en œuvre réussie d'interventions de pleine conscience : la capacité des enseignants à incarner la pleine conscience, la collaboration entre collègues, le soutien des membres de la direction de l'établissement et des parents, un environnement physique relaxant et l'envie d'apprendre des élèves. Inversement, ils ont trouvé que les contraintes de temps et les programmes d'études au contenu trop chargé sont les obstacles les plus importants, au même titre que le désengagement des élèves envers à l'égard du programme (Joyce *et al.*, 2010).

CONCLUSIONS ET POINTS À RETENIR POUR LE DÉVELOPPEMENT DES POLITIQUES :

principales conclusions

- **Le bien-être est un élément essentiel pour concevoir un environnement d'apprentissage numérique efficace.** Faute d'entretenir une relation directe avec leurs enseignants et leurs pairs, de nombreux élèves peuvent se sentir isolés, seuls, et diminuer leur implication dans l'apprentissage ou avoir des difficultés à effectuer leurs tâches. Cependant, d'autres élèves peuvent bénéficier de l'apprentissage à distance s'ils maîtrisent l'apprentissage autodirigé. Un échange social moins direct peut aussi faire diminuer le niveau des comportements négatifs, comme le harcèlement et la pression exercée par les pairs. Le présent document a proposé diverses stratégies qui peuvent aider les enseignants à favoriser le bien-être de tous les élèves.
- **Pour tirer profit de l'apprentissage numérique, les élèves doivent posséder les compétences pertinentes et bénéficier de systèmes de soutien adaptés.** Avant de mettre en œuvre un système d'apprentissage numérique, il est important de contrôler la capacité des élèves à gérer ce type d'apprentissage. Ce document a présenté un ensemble de compétences pouvant améliorer le bien-être des élèves tout en favorisant leur participation numérique, leur littératie médiatique, leur métacognition et leur capacité à gérer les différents risques en ligne, comme la cyberintimidation.
- **Il est important que les enseignants intègrent une infrastructure de bien-être dans tous les environnements d'apprentissage numérique pour renforcer les objectifs d'apprentissage et améliorer le bien-être.** La relation entre la technologie, le bien-être et les objectifs d'apprentissage est complexe. Cependant, les établissements doivent considérer le bien-être de tous les élèves comme un principe de base. Si le soutien et la mise en œuvre des mesures de bien-être ne sont pas expliqués clairement, l'utilisation de la technologie est beaucoup moins susceptible d'avoir un effet positif sur l'apprentissage.
- **Les enseignants doivent être correctement formés et accompagnés pour suivre et évaluer le bien-être des élèves dans un environnement numérique.** De plus, le bien-être des enseignants doit constituer une priorité essentielle lors de la planification d'un environnement d'apprentissage numérique.

CONCLUSIONS ET POINTS À RETENIR POUR LE DÉVELOPPEMENT DES POLITIQUES : développement des politiques

- **Faire du bien-être et de la pédagogie une priorité.** Pour être efficace, l'utilisation des technologies d'apprentissage numérique doit être guidée par des objectifs d'apprentissage, d'enseignement et de bien-être plutôt que par une technologie spécifique.
- **Évaluer de manière critique l'effet des différents outils et des différentes technologies sur le bien-être avant de les mettre en œuvre.** Réfléchir aux avantages, aux limites et aux stratégies pour maîtriser les risques pour les différentes catégories d'élèves.
- **Utiliser des preuves pour suivre, évaluer et améliorer le bien-être des élèves dans des environnements d'apprentissage numérique.** On ne connaît pas encore tous les aspects relatifs au bien-être des élèves dans un environnement d'apprentissage numérique. Par conséquent, les établissements scolaires et les enseignants ont la possibilité d'innover et d'expérimenter, de manière réfléchie, dans ce domaine.



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional