



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional



Qu'est-ce que le bien-être ?

Document stratégique

Magdalena Balica

Responsable confirmée de la recherche sur les politiques
Organisation du Baccalauréat International



Selma dirige un établissement d'enseignement primaire. Lorsqu'elle a pris la tête de l'établissement, celui-ci traversait une période difficile. Des inspections avaient révélé plusieurs points à améliorer, et l'établissement se situait dans le centile le plus bas (10 %) en matière de progrès en lecture et en mathématiques pour les élèves de 6^e année. Les élèves et les enseignants peinaient à garder le moral, car ils avaient perdu l'envie de progresser. C'est dans ce contexte difficile que l'équipe dirigeante a décidé de mettre en place un nouveau programme de langue et de phonétique, ainsi qu'une nouvelle politique de bien-être. Selma a alors proposé à des membres du personnel enseignant, des élèves et des parents de l'aider en intégrant l'équipe chargée du bien-être qu'elle venait de créer.

Elle a également mis en place un partenariat avec une organisation de recherche afin de faciliter la mise en œuvre du nouveau programme de lecture et de mathématiques et d'en suivre les progrès. L'équipe chargée du bien-être a recueilli autant de

données que possible sur le bien-être des élèves et sur leur envie d'apprendre. Sur la base d'enquêtes et d'entretiens réalisés au sein de la communauté scolaire, une politique de bien-être a été mise en place afin de s'assurer que les élèves menaient une vie saine et équilibrée, tout en gardant à l'esprit la nécessité d'améliorer leurs résultats scolaires en lecture et en mathématiques. L'équipe responsable du bien-être a demandé que cette politique soit régulièrement réévaluée afin de l'adapter aux changements susceptibles de se produire au sein de l'établissement.

Les résultats ont été plus qu'encourageants. Au bout de trois ans, l'établissement s'est vu attribuer la note « bien » (trois éléments ont même été évalués comme « excellents ») lors de sa dernière inspection, et se situe désormais dans le centile le plus haut (20 %) en matière de progrès en lecture et en mathématiques. Les élèves et le personnel déclarent être bien plus heureux et avoir désormais le sentiment de faire partie d'une communauté.

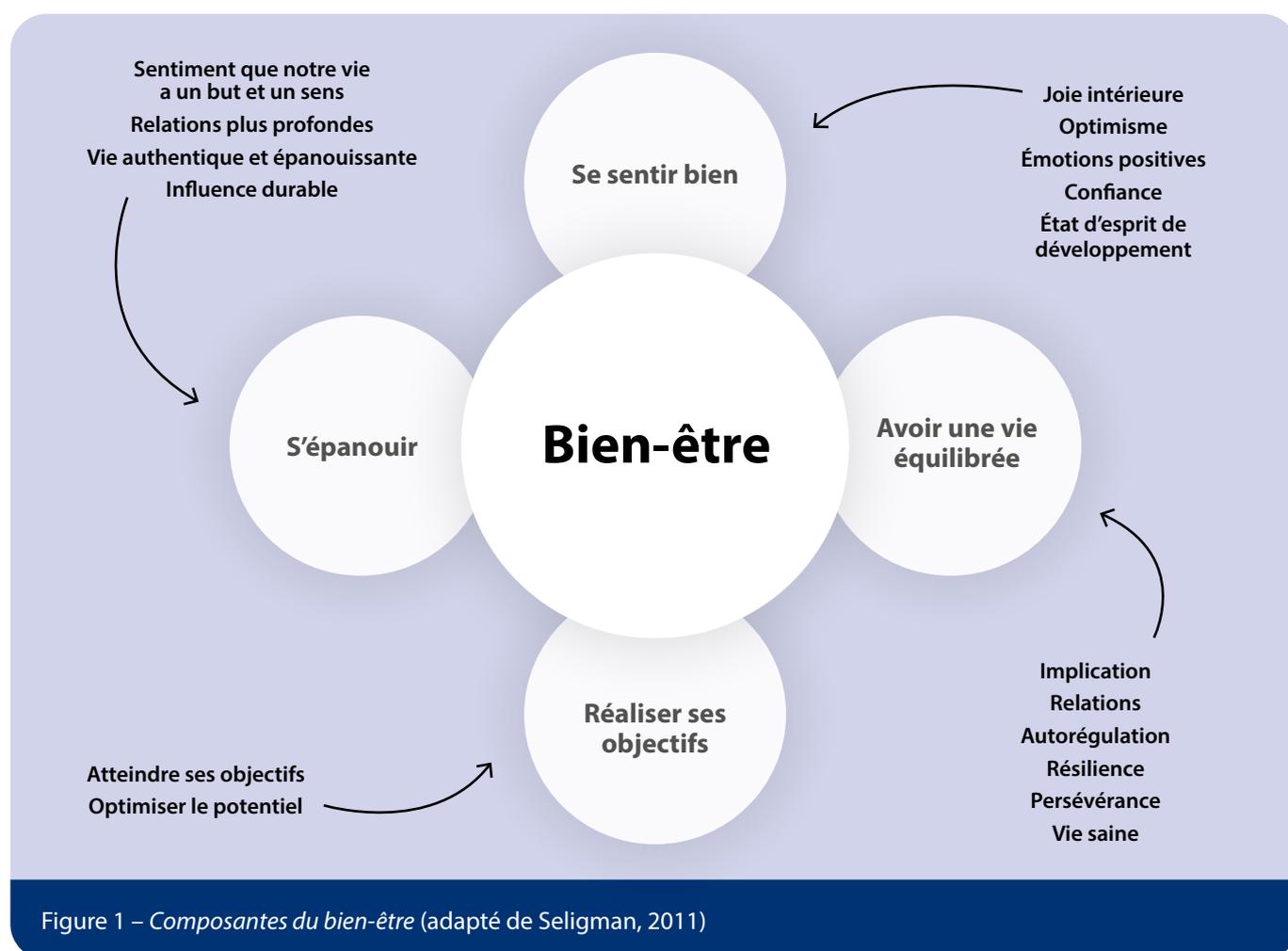
Cet article décrit les défis auxquels sont régulièrement confrontés les directeurs d'établissement qui s'efforcent d'améliorer les objectifs d'apprentissage de leurs élèves. L'analyse détaillée des initiatives mises en place par Selma montre qu'elle a conscience que le bien-être et la motivation des élèves jouent un rôle crucial dans la réussite d'un programme de lecture et de mathématiques. Selma témoigne d'une profonde compréhension de la dimension socioaffective qui sous-tend l'apprentissage.

Généralement, les enseignants et les parents ont du mal à concevoir qu'une approche axée sur le bien-être puisse permettre d'améliorer directement les objectifs d'apprentissage des élèves. Néanmoins, il existe des directeurs d'établissement qui, comme Selma, ont une solide compréhension du contexte scolaire et sont conscients que le bien-être des élèves a une influence considérable sur leur réussite. De nombreux chefs d'établissement et enseignants soutiennent de manière explicite une politique et des pratiques visant à promouvoir et à suivre le bien-être en l'intégrant dans les processus de planification et de mise en œuvre de leur établissement. D'autres établissements appliquent des pratiques de bien-être sans avoir pour autant une politique distincte.



Avant de concevoir ou de mettre en place une politique de bien-être, il est important d'adopter une approche fondée sur des preuves afin de bien comprendre les éléments indispensables à son efficacité et de soutenir les pratiques scolaires. Le parcours de Selma, qui considère qu'assurer le bien-être des élèves est un moyen équilibré d'améliorer leur apprentissage, en est un parfait exemple. Malheureusement, les recherches ont montré que de nombreux établissements scolaires n'ont pas encore mis en œuvre de programme fondé sur des preuves visant à assurer le bien-être de leurs élèves et à développer leurs compétences socioaffectives. Et même parmi les établissements qui bénéficient d'un programme de ce type, la plupart ne contrôlent pas son déroulement et n'analysent pas ses résultats (Durlak *et al.*, 2011).

Pour le Baccalauréat International (IB), la mise en place d'une politique de bien-être est l'un des meilleurs moyens d'améliorer la réussite des élèves. Le présent document est destiné à aider les enseignants et les chefs d'établissement de l'IB à mieux comprendre la notion de bien-être et à l'intégrer dans la politique et les pratiques de leur établissement, afin de garantir une mise en œuvre réussie des programmes de l'IB.



Que signifie précisément le terme « bien-être » ?

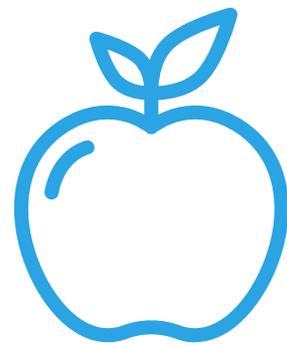
En termes simples, le bien-être est un état émotionnel dans lequel on se sent bien et où l'on estime avoir une vie équilibrée. L'un des modèles conceptuels les plus influents sur ce sujet est connu sous l'acronyme PERMA. Le modèle PERMA a été popularisé par Martin Seligman, l'un des fondateurs de la psychologie positive. Il estime que le bien-être repose sur cinq piliers (Seligman, 2011).

- **Positive emotions** (émotions positives) : se sentir bien
- **Engagement** (implication) : s'investir pleinement dans des activités
- **Relationships** (relations) : avoir des relations authentiques avec les autres
- **Meaning** (sens) : mener une vie qui a du sens
- **Achievement** (réussite) : s'épanouir et atteindre ses objectifs

Le modèle PERMA constitue un cadre diagnostique qui peut vous permettre d'évaluer le bien-être au sein de votre établissement. Il inclut un ensemble de questions initiales, articulées autour des cinq piliers présentés plus haut. Ces questions sont utiles lorsqu'un établissement scolaire décide de mettre en place un programme de bien-être. Elles s'appliquent aussi bien aux chefs d'établissement qu'aux enseignants et aux élèves. Réfléchissez un instant à votre établissement scolaire et à l'atmosphère générale. Quels sont les éléments qui vous apportent satisfaction ? À l'inverse, quels éléments vous préoccupent ? Pensez-vous que vos collègues ont le même ressenti que vous sur ces questions ? Quel pourrait être l'avis des élèves, de leurs parents et d'autres parties prenantes à ce sujet ?

Même si l'on peut considérer qu'elles abordent la question du bien-être de manière subjective et superficielle, ces questions peuvent servir de point de départ pour sensibiliser les différents acteurs et définir les domaines où il pourrait être utile de mettre en place un programme de bien-être.

Le bien-être est un processus composé de quatre éléments essentiels qui sont intrinsèquement liés et influent les uns sur les autres : se sentir bien, avoir une vie équilibrée, réaliser ses objectifs et s'épanouir (Figure 1). Prenons un exemple concret.



Un nouvel élève arrive dans votre établissement scolaire. Il vient de l'étranger avec sa famille. Ses anciens amis lui manquent et il trouve son nouvel établissement scolaire très différent du précédent. Pendant une période de transition, son épanouissement et ses émotions positives peuvent être affectés par le fait qu'il n'a pas encore établi de relations solides avec ses nouveaux enseignants et les autres élèves. Toutefois, certaines caractéristiques individuelles peuvent l'aider à tisser de nouvelles relations et à améliorer son bien-être général.

Selon l'approche psychologique, le bien-être est une réalité subjective influencée par un ensemble défini de **caractéristiques individuelles**. Les recherches ont montré que ces caractéristiques jouent un rôle important dans la façon dont les élèves évaluent leur bien-être. Les caractéristiques qui ont la plus forte influence sur le bien-être des élèves sont les caractéristiques sociales et démographiques (contexte familial, genre, âge, statut socio-économique), les traits de personnalité, les compétences socioaffectives, les compétences scolaires et l'état de santé. Les recherches ont montré que bon nombre de ces caractéristiques individuelles peuvent être développées et améliorées grâce à l'éducation et d'une stimulation adaptée. Ces dernières années, de nouvelles recherches et données empiriques ont montré que la mise en place de programmes scolaires visant à développer les traits de personnalité et les compétences socioaffectives des élèves a un effet considérable sur leur réussite scolaire, leur état de santé, leur comportement et leurs objectifs de vie et, plus globalement, sur leur bien-être général (Durlak *et al.*, 2011).

Réfutation des principaux mythes relatifs au bien-être

Mythe n° 1 : le bien-être des élèves consiste à être heureux et épanouis au sein de l'établissement

Certains parents et enseignants se montrent enthousiastes à l'idée d'un programme ou d'une initiative qui aide les élèves à être heureux, car une croyance populaire veut que les élèves doivent vivre de manière insouciant au moment de leur apprentissage. À l'inverse, d'autres se méfient des initiatives dont le seul objectif est que les élèves se sentent bien. Ils estiment en effet que l'éducation doit être considérée comme un effort constant visant à acquérir des connaissances et des compétences, le bien-être n'étant qu'un bénéfice secondaire.

Les recherches menées à ce jour ne semblent confirmer aucune de ces perspectives, mais nous orientent plutôt vers un équilibre entre les deux.

Le bien-être au sens large implique bien plus qu'une simple joie intérieure. Les émotions positives sont bien sûr souhaitables et font partie intégrante de l'équation. Toutefois, pour se sentir bien, les élèves doivent également être en bonne santé et équilibrés, se sentir impliqués et avoir un sentiment d'accomplissement lié à leurs pratiques, à leurs efforts continus et à leur persévérance. Le bien-être est un état complexe et durable, alors que la joie est une réponse temporaire à un stimulus.

Mythe n° 2 : le bien-être des élèves est un état inné et figé

Les recherches ont montré que le bien-être peut évoluer dans le temps, en fonction du contexte. Qu'il s'agisse d'interactions dynamiques avec leurs pairs ou de certains événements dans leur vie personnelle, plusieurs facteurs peuvent considérablement influencer le bien-être des élèves. On peut donc dire que le bien-être n'est ni permanent ni inné. De nombreuses études ont montré que le bien-être des élèves englobe un ensemble de compétences pouvant être cultivées et développées de manière intentionnelle et explicite au moyen de l'éducation, sous réserve d'un soutien adéquat. Les compétences de bien-être sont généralement renforcées par des initiatives encourageant le développement des compétences socioaffectives et métacognitives, la résilience, ainsi qu'un état d'esprit de développement.

De récentes études en neurosciences ont mis en avant et démontré la plasticité du cerveau, considérant le bien-être comme une compétence pouvant être développée grâce à la pratique. Selon les neuroscientifiques, le bien-être se compose de quatre éléments fondamentaux (Dahl *et al.*, 2020).

- **Résilience émotionnelle** : la rapidité avec laquelle une personne se remet d'une épreuve. Cette compétence nécessite d'être travaillée.
- **Attitude positive** : la capacité à voir le bon côté des gens et des événements. Les neurosciences ont montré que des séances de méditation, même peu nombreuses, peuvent avoir une influence considérable sur cette compétence.
- **Attention/Concentration/Pleine conscience** : lorsque l'on se concentre sur le moment présent, on a tendance à se montrer moins critique et à faire preuve de plus de créativité pour trouver des solutions en cas de difficulté.
- **Générosité** : les recherches ont montré que faire preuve de gentillesse active les circuits neuronaux qui conditionnent le bien-être.

Mythe n° 3 : il n'est pas possible de quantifier le bien-être des élèves

Ces dernières années, la recherche empirique a développé différents moyens de mesurer, de manière scientifique, le bien-être des élèves. Bien

que complexe, cette mesure n'est pas impossible. Généralement, la variété et la complexité des outils de mesure sont cohérentes avec la façon d'aborder le bien-être. En d'autres mots, l'approche du bien-être en place dans votre établissement conditionne les outils que vous utilisez pour le mesurer.

La recherche a permis d'identifier plusieurs outils de mesure fiables. Une analyse des outils de mesure du bien-être des élèves les plus utilisés à travers le monde a montré que les enquêtes effectuées sont :

- cohérentes avec une définition ou un cadre préexistant définissant le bien-être ;
- adaptées à l'âge des élèves. Les questions ne sont pas les mêmes en fonction du niveau scolaire (primaire, secondaire, post-secondaire) ;
- conçues selon une approche longitudinale (collecte régulière des données) ;
- complétées par d'autres enquêtes sur le bien-être (réalisées auprès des enseignants, des chefs d'établissement et des établissements).

En général, les établissements appliquant un système éducatif où le bien-être des élèves est évalué de manière régulière ont accès à des tableaux de bord leur permettant d'analyser leurs résultats et de mettre en place des actions. Ils disposent aussi de différentes ressources permettant aux enseignants ou aux établissements de suivre et d'améliorer le bien-être des élèves.

Exemples d'enquêtes portant sur le bien-être des élèves

Australie : Gouvernement de Tasmanie. *Annual Student Wellbeing Survey* [en ligne]. 2019 et 2020. Disponible sur Internet : <<https://www.education.tas.gov.au/about-us/projects/child-student-wellbeing/student-wellbeing-survey-3/>>.

Danemark : NICLASSEN, J., KEILOW, M. et OBEL, C. Psychometric properties of the Danish student well-being questionnaire assessed in >250,000 student responders. *Scandinavian Journal of Public Health* [en ligne]. 2018, volume 46, numéro 8, p. 877 – 885. Disponible sur Internet : <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29741456/>>.

Dubaï : Knowledge And Human Development Authority. *Being Well, Being Better: 2018 Dubai Student Wellbeing Census* [en ligne]. 2019. Disponible sur Internet : <https://www.khda.gov.ae/Areas/Administration/Content/FileUploads/Publication/Documents/English/20190204094753_Final_170_KHDA-Students-En.pdf>.

États-Unis : US Department of Education, National Center for Education Statistics. ED School Climate Surveys (EDSCLS) [en ligne]. Disponible sur Internet : <<https://nces.ed.gov/surveys/edscls/questionnaires.asp>> (en anglais et en espagnol).

Flourishing at School (FAS) : Student Flourishing Survey [en ligne]. People Diagnostix. Disponible sur Internet : <<https://www.flourishingatschool.com/studentflourishing/>>.

Nouvelle-Zélande : New Zealand Council for Educational Research (NZCER). Wellbeing@School and Inclusive Practices Survey Toolkits [en ligne]. Disponible sur Internet : <<https://hps.tki.org.nz/Tools-for-Schools/NZCER-surveys>>.

Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE) : BORGONOV, F. et PÁL, J. A. Framework for the Analysis of Student Well-Being in the Pisa 2015 Study: Being 15 in 2015. *Documents de travail de l'OCDE sur l'éducation numéro 140* [en ligne]. 2016. Paris, France : Éditions OCDE. Disponible sur Internet : <<http://dx.doi.org/10.1787/5jlpszwghvnb-en>>.

PERMAH : MCQUAID, M. PERMAH Wellbeing Survey. *The Wellbeing Lab* [en ligne]. Disponible sur Internet : <<https://permahsurvey.com/>>.

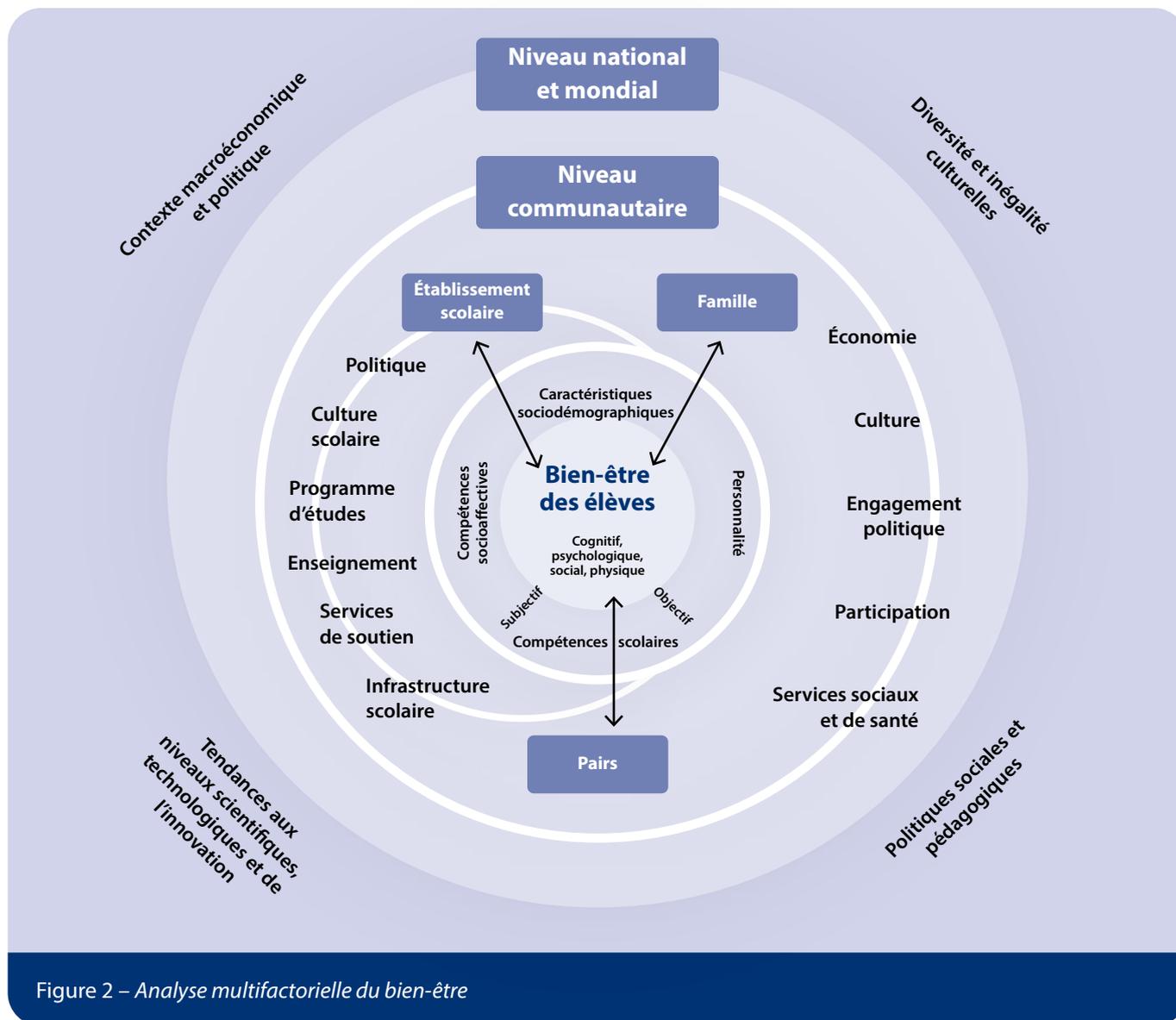


Figure 2 – Analyse multifactorielle du bien-être

Comprendre la complexité du bien-être en contexte scolaire

La psychologie positive explique le processus interne qui régit le bien-être et ses facteurs de variation à l'échelle individuelle, mais d'autres domaines de recherche ont montré que le bien-être est un concept omniprésent et multifactoriel.

L'approche sociale ajoute de nombreux éléments à l'équation du bien-être des élèves. Selon les sociologues, le bien-être est le résultat d'interactions entre plusieurs facteurs complexes qui se manifestent dans différents contextes (et subissent leur influence).

L'un des modèles les plus connus lorsqu'il est question de répertorier les facteurs sociaux qui influencent le bien-être des élèves est l'approche écologique (Bronfenbrenner, 1992). Cette approche distingue trois types de facteurs influençant le bien-être des élèves.

- **Les facteurs d'influence au niveau micro** : la famille, les pairs, les enseignants, l'établissement scolaire et l'environnement naturel proche.
- **Les facteurs d'influence au niveau méso** : la culture communautaire, l'accès et la participation à différents services et activités.
- **Les facteurs d'influence au niveau macro** : facteurs nationaux et mondiaux qui influencent indirectement le bien-être général des élèves.

Facteurs d'influence au niveau micro

La famille et les pairs constituent le premier et le plus influent des facteurs conditionnant le bien-être des élèves. Des recherches ont montré que, lorsque les élèves bénéficient du soutien de leurs proches et de leurs pairs, ils sont moins susceptibles de souffrir d'anxiété et de stress. Le fait d'avoir des amis en dehors du contexte scolaire est généralement signe d'une vie épanouie. Les adolescents qui ont de bonnes relations sociales présentent un meilleur état de santé et un plus grand bien-être général (OCDE, 2017).

L'établissement scolaire, la classe et l'enseignant jouent également un rôle non négligeable. En moyenne, dans les pays de l'OCDE, les élèves qui rapportent que leur enseignant les aide et s'intéresse à leur parcours d'apprentissage présentent une probabilité environ 1,3 fois plus élevée de se sentir bien au sein de leur établissement scolaire. Les élèves les plus épanouis ont tendance à faire état de relations positives avec leurs enseignants, et les élèves des établissements où l'ambiance est bonne déclarent bénéficier d'un meilleur soutien de la part de leurs enseignants que les élèves des établissements où l'ambiance est mauvaise. Les compétences pédagogiques des enseignants, leur capacité à encourager les comportements propices au bien-être, l'implication positive des élèves en classe et le climat général de l'établissement sont autant d'indicateurs importants du bien-être des élèves.

Les environnements d'apprentissage naturels et physiques ont également une forte influence sur le bien-être des élèves. Selon une étude récente, des salles de classe bien agencées peuvent améliorer les progrès d'apprentissage des élèves de primaire de 16 % en un an (Barrett *et al.*, 2015). La lumière, la température et la qualité de l'air font partie des principaux facteurs d'influence. Selon l'étude, près d'un tiers des objectifs pédagogiques sont atteints grâce à l'individualisation de l'environnement

d'apprentissage (que les élèves doivent pouvoir s'approprier et qui doit être flexible) et 23 % grâce au niveau de stimulation (qui doit être suffisamment complexe et coloré) (Figure 3).

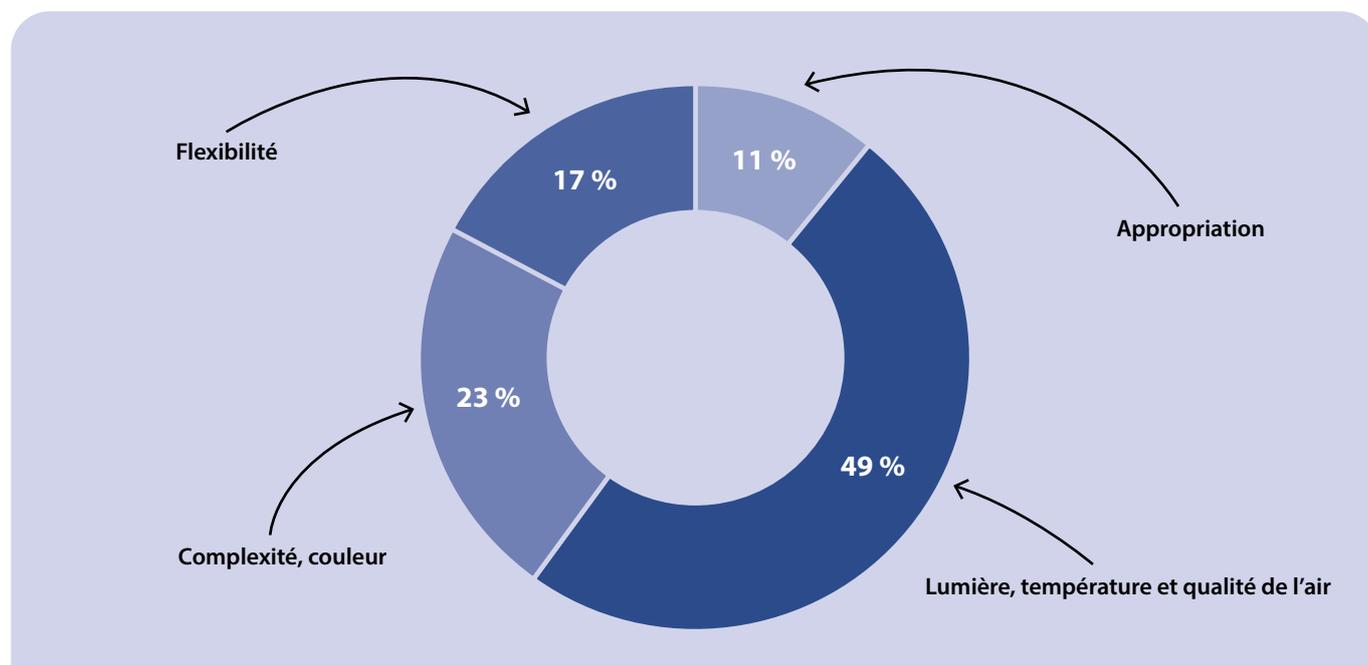


Figure 3 – Facteurs environnementaux ayant une influence sur l'apprentissage des élèves

Facteurs d'influence au niveau communautaire

La communauté agit comme un médiateur entre le bien-être des élèves au sein de leur établissement et l'environnement socio-économique plus large dans lequel ils vivent. La participation des élèves à la vie communautaire grâce à l'apprentissage par le service et à leur engagement a une incidence considérable sur leur sentiment d'appartenance à cette communauté.

Facteurs d'influence au niveau national et mondial

Certains facteurs nationaux et mondiaux influencent indirectement le bien-être général des élèves. Les politiques éducatives nationales, mais également mondiales conditionnent notre appréhension du rôle du bien-être sur la capacité des jeunes générations à faire face aux défis présents et à venir. Ces défis sont multiples : croissance exponentielle des connaissances et données disponibles sur Internet, omniprésence des réseaux sociaux, incertitude relative à l'emploi et à la vie d'adulte en général dans un monde en constante évolution, conflits politiques et sociaux, doutes sur la durabilité de notre planète, etc.

Comment adopter une approche du bien-être au sein de votre établissement

Les recherches ont montré qu'une politique de bien-être pleinement intégrée à l'échelle de l'établissement est plus susceptible de porter ses fruits qu'un ensemble de mesures isolées visant à gérer le stress et l'anxiété de chaque élève. De même, il semble plus efficace d'intégrer le bien-être dans les programmes, les pratiques et la vie scolaire plutôt que de le considérer comme un attribut complémentaire. Une approche à l'échelle de l'établissement permet de s'assurer que tous ses membres collaborent de manière cohérente, en impliquant l'ensemble de la communauté y compris les élèves, les enseignants, les parents et les parties prenantes de la communauté.



En matière de politique de l'établissement, une telle approche couvre généralement quatre domaines : les systèmes et les structures, les relations, l'enseignement et l'apprentissage, et l'environnement (ce qui inclut la culture et la philosophie de l'établissement, mais aussi les aspects physiques de son environnement).

D'autre part, les programmes de bien-être ciblés pour s'adapter au contexte de l'établissement sont susceptibles d'avoir une plus grande influence que des interventions de type universel. Chaque établissement peut en effet présenter des caractéristiques et une compréhension qui lui sont propres en matière de bien-être. Il est donc préférable de mettre en place une politique et des pratiques de bien-être adaptées à votre établissement. Si vous êtes un enseignant ou un directeur de l'IB expérimenté, vous avez probablement déjà défini le bien-être dans votre établissement. Si c'est le cas, les étapes qui suivent vous aideront à confirmer l'adéquation des pratiques que vous avez déjà mises en place. Si vous êtes un enseignant ou un directeur de l'IB et que vous souhaitez améliorer le bien-être de vos élèves, les questions qui suivent pourront vous aider à mettre en place une politique de bien-être dans votre établissement.

Étape 1 – Reconnaître l'importance du bien-être au sein de votre établissement

- Pourquoi le bien-être est-il important dans votre contexte ?
- Pour qui est-il particulièrement important au sein de votre établissement, et pourquoi ?
- Quels éléments permettent d'évaluer le bien-être des élèves de votre établissement ?
- Sur quels domaines de développement le bien-être pourrait-il avoir une influence ?

Étape 2 – Définir le bien-être dans votre contexte

- Comment les différentes parties prenantes de votre établissement définissent-elles le bien-être ?
- Quels sont les points communs et les différences perçues dans les définitions du bien-être ?
- Quels sont les objectifs et les facteurs déclencheurs en matière de bien-être au sein de votre établissement ?

Étape 3 – Définir les facteurs de bien-être au sein de votre établissement

- Quels sont les facteurs qui influencent (de manière positive ou négative) le bien-être dans votre établissement ?
- Quels sont les facteurs qui pourraient optimiser l'efficacité d'une future politique de bien-être ?
- Quels sont les domaines qui vous préoccupent le plus en matière de bien-être : les systèmes et les structures, les relations, l'enseignement et l'apprentissage ou l'environnement ?

Étape 4 – Mesurer et comparer le bien-être au sein de votre établissement avec les normes du secteur

- Quels types d'outils et d'indicateurs sont disponibles dans votre contexte ?
- Ces outils vous semblent-ils adaptés à la définition du bien-être au sein de votre établissement ?
- Quels éléments devez-vous analyser pour pouvoir mieux appréhender le bien-être au sein de votre établissement, et pour quelle raison ?

Références bibliographiques

BARRETT, P., DAVIES, F., ZHANG, Y. et BARRETT, L. The impact of classroom design on pupils' learning: Final results of a holistic, multi-level analysis. *Building and Environment*. 2015, volume 89, p. 118 – 133.

BRONFENBRENNER, U. Ecological systems theory. In VASTA, R. (sous la direction de). 1992. *Six Theories of Child Development: Revised Formulations and Current Issues*. Londres, Royaume-Uni : Jessica Kingsley Publishers.

DAHL, C. J., WILSON-MENDENHALL, C. D., et DAVIDSON, R. J. The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 22 décembre 2020, p. 32 197 – 32 206.

DURLAK, J. A., WEISSBERG, R. P., DYMNIKI, A. B., TAYLOR, R. D. et SCHELLINGER, K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*. 2011, volume 82, numéro 1, p. 405 – 432.

ORGANISATION DE COOPÉRATION ET DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUES (OCDE). Students' well-being: What it is and how it can be measured. In OCDE. 2017. *PISA 2015 Results (Volume 3)* [Cet ouvrage est disponible en français sous le titre *Résultats du PISA 2015 (Volume 3) – Le bien-être des élèves*]. Paris, France : OCDE.

SELIGMAN, M. E. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, États-Unis : Free Press.