

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/272998084>

# Cultiver le bien-être lors de la formation initiale pour prévenir la détresse psychologique des enseignants en insertion professionnelle : de nouvelles perspectives à l'horizon

Article · January 2014

---

CITATIONS

0

READS

18

1 author:



[Nancy Goyette](#)

Université du Québec à Trois-Rivières

11 PUBLICATIONS 2 CITATIONS

SEE PROFILE

# Cultiver le bien-être lors de la formation initiale pour prévenir la détresse psychologique des enseignants en insertion professionnelle : de nouvelles perspectives à l'horizon

Nancy Goyette  
Agente de recherche  
Décanat des études, UQTR

## HRONIQUE • Insertion professionnelle

Les études scientifiques de ces dernières années ont grandement discuté des difficultés vécues par les enseignants en insertion professionnelle : de nombreuses dissonances entre leurs perceptions et la réalité conduisent malencontreusement ces derniers vers la détresse psychologique ou le décrochage de la profession. Et bien que la qualité des programmes de formation universitaires et le nombre d'heures de stage aient été accrus pour développer les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice de leur métier, la complexité de ce dernier ne permet pas d'approfondir suffisamment certains éléments, pourtant essentiels, pour y évoluer. En effet, être un enseignant compétent ne requiert pas seulement des compétences pédagogiques et didactiques, mais aussi des compétences personnelles, sociales, émotionnelles et comportementales, assurant une meilleure compréhension des différents aspects du métier qui suscitent souvent des remises en questions. Pourtant, dans plusieurs écoles québécoises travaillent des enseignants affirmant éprouver du bien-être, du plaisir et même, de la passion pour leur métier. Ce constat nous a mené à étudier ce phénomène chez des enseignants persévérants du primaire et du secondaire, sous l'angle de la psychologie positive.

La psychologie positive est un champ en émergence de la psychologie depuis le début des années 2000, à partir des travaux de Seligman et Csikszentmihalyi (2000), qui proposent des études qui se penchent sur le bien-être optimal des individus. Cette initiative puise ses fondements dans le fait que la psychologie générale base la majorité de ses recherches sur les individus éprouvant des troubles mentaux (ce qui représente environ 20 % de la population) dans une logique curative. Pourtant, on constate que la majorité des individus constituant la société y évolue sans développer de pathologies. Ainsi, les chercheurs

en psychologie positive étudient l'être humain dans une logique préventive en développant des objets de savoir relatifs aux ressources internes et aux compétences personnelles déployées par ce dernier. Elles contribuent donc à son bien-être et à un mode de vie sain afin de contrer l'apparition de maladies mentales.

À travers les différents champs de recherche qui ont été explorés jusqu'à ce jour, l'étude des forces de caractère (Peterson et Seligman, 2004), qui constitue des traits de personnalité cognitifs et non cognitifs de l'individu, s'avère intéressante pour tenter de comprendre la construction d'un sentiment de bien-être. Dans cette perspective, l'angle d'étude que proposent les recherches sur les forces de caractère est en cohérence avec la prémisse que le bien-être que construit chaque individu provient de processus internes qui lui permettent de créer un sens à sa réalité. Ce processus de création de sens est le produit d'une interaction constante entre l'individu et son environnement. Les forces de caractère, qui peuvent se développer au cours des réflexions, des expériences et des remises en question, y jouent le rôle d'auxiliaire à la construction du bien-être.

Ce cadre conceptuel nous a permis d'étudier plus spécifiquement le bien-être en enseignement en nous appuyant sur la classification comportant 24 forces de caractère (Goyette, 2014). L'analyse des données a laissé émerger la prédominance de cinq d'entre elles chez les enseignants de l'étude. Il s'agit de l'amour (valoriser les relations réciproques avec les autres), la persévérance (persister malgré les difficultés), la bienveillance (aider et prendre soin des autres), l'autorégulation (gérer ses sentiments et ses actions) et la créativité (penser à des nouvelles façons de faire les choses). Ces forces de caractère permettent à ces derniers, entre autres, de trouver un sens à leur profession en modifiant positivement leurs représentations du métier et cela, malgré les difficultés vécues dans leur environnement de travail. Ce processus de quête de sens, par le développement de ces forces de caractère, intervient également dans la construction de l'identité professionnelle tout au long de leur carrière. Sachant que l'identité professionnelle se constitue d'une identité personnelle (qui réfère à la représentation que l'individu possède de lui-même et des conflits intérieurs auxquels il est confronté) et de l'identité sociale (qui réfère aux interactions sociales vécues entre l'individu et son environnement de travail) (Beauchamp et Thomas, 2009), il devient intéressant de s'interroger sur la place accordée aux forces de caractère des enseignants novices lors de leur processus de professionnalisation puisque ces dernières contribuent à l'édification de ces deux pôles, mais plus particulièrement celui de l'identité personnelle.

Actuellement, les éléments relatifs à l'identité personnelle des enseignants, telles les forces de caractère, sont peu traités et exploités comme des sujets importants lors de la formation. Peu de dispositifs sont mis en place, que ce soit dans la formation initiale ou dans les milieux scolaires, pour favoriser leur développement afin que les nouveaux enseignants ressentent du bien-être dans leur profession. À cet égard, le développement du bien-être lors de la formation devrait être pris en compte afin de prévenir plusieurs problématiques vécues en stage et en insertion professionnelle. Pour ne citer qu'un exemple, une étude de Lebel, Bélair et Goyette (2012) rapporte que la plupart des stagiaires éprouvant des difficultés prononcées souffriraient, entre autres, d'une faible confiance en soi. Au regard de ce constat, il semble évident que la confiance en soi de l'individu relève de ressources internes reliées à l'identité personnelle et qu'en dépit du fait que les formateurs de stagiaires sachent que le développement de certaines compétences professionnelles puise ses sources à travers des ressources internes de l'étudiant, l'absence de dispositifs de formation ne leur permet pas d'intervenir pour pallier certaines difficultés.

Au regard de ce qui précède, plusieurs questions restent en suspens quant aux moyens concrets pour cultiver le bien-être en enseignement lors de la formation initiale et de l'insertion professionnelle. Toutefois, s'attarder aux différents aspects relatifs à l'identité personnelle des enseignants devient une solution pour prévenir la détresse psychologique puisque cela permet de les outiller pour faire face aux écueils de la profession. Certes, une formation initiale permettant d'accentuer la prise de conscience des forces de caractère chez les étudiants aiderait à la construction d'un sens du métier davantage réaliste en se basant sur une vision optimiste du travail. De plus, cela contribuerait à réduire l'écart entre les perceptions personnelles et la réalité, ce qui diminuerait peut-être ce sentiment déstabilisant de rupture ressenti par les enseignants en insertion professionnelle, qui influence trop souvent négativement le sens qu'ils attribuent à la profession.

## Références

- Beauchamp, C. et Thomas, L. (2009). Understanding teacher identity: An overview of issues in the literature and implications for teacher education. *Cambridge Journal of Education*, 39(2), 175-189. doi:10.1080/03057640902902252
- Goyette, N. (2014). *Le bien-être en enseignement : étude des forces de caractère chez des enseignants persévérants du primaire et du secondaire dans une approche axée sur la psychologie positive* (Thèse de doctorat inédite). Université du Québec à Trois-Rivières.
- Lebel, C., Bélair, L. et Goyette, N. (2012). Accompagnement et reconnaissance professionnelle au service de la persévérance des stagiaires en difficulté. *Recherches et éducations*, 7, 55-68. Repéré à <http://rechercheseducations.revues.org/1374>
- Peterson, C. et Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5

## Pour citer cet article

- Goyette, N. (2014) Cultiver le bien-être lors de la formation initiale pour prévenir la détresse psychologique des enseignants en insertion professionnelle : de nouvelles perspectives à l'horizon. *Formation et profession*, 22(1), 72-74.