

# Discussion Kit

**WELL AT  
WORK**

**BIEN DANS  
MON TRAVAIL**



**EdCan  
NETWORK**

**LE RÉSEAU  
EdCan**

# Trousse de discussion

# Table of Contents / Table des matières

## Four ways to build a positive staff culture in your school

*A self-reflection guide for principals and vice-principals looking to build or strengthen a positive school culture*

1

## Fostering Principals' Social Emotional Learning (SEL)

*A self-reflection guide for principals looking to promote their own SEL and that of staff and students*

4

## Protecting the “Heartwork” of Teaching

*A discussion guide to be led by principals during a staff meeting to spark greater understanding on emotional labour within the teaching profession*

7

## How to build resilience in yourself and your team

*A self-reflection guide for superintendents and other system leaders looking to build or strengthen team resilience*

10

## Comment mieux intégrer le bien-être psychologique en formation initiale des enseignants et en contexte de stage

*Un guide de discussion ou une autoréflexion destiné aux enseignants associés ou expérimentés et aux superviseurs de stage qui cherchent à mieux préparer les étudiants aux réalités de la profession enseignante*

14

## Le soutien social au travail : comment le mettre en pratique en contexte scolaire

*Un guide de discussion pour une rencontre du personnel animée par les directions d'école afin d'améliorer l'offre du soutien social à l'école*

17

## Comment créer un plus grand bonheur à l'école

*Un guide de discussion pour une rencontre du personnel animée par les directions d'école afin d'améliorer l'engagement des jeunes et des intervenants scolaires*

20

## Comment optimiser le bien-être, l'engagement et la réussite de son personnel

*Un guide de discussion ou une autoréflexion destiné aux directions d'école et aux dirigeants des commissions scolaires qui cherchent à améliorer leur milieu de travail en s'appuyant sur les forces de leurs environnements*

23



# Comment mieux intégrer le bien-être psychologique en formation initiale des enseignants et en contexte de stage

*Un guide de discussion ou une autoréflexion destiné aux enseignants associés ou expérimentés et aux superviseurs de stage qui cherchent à mieux préparer les étudiants aux réalités de la profession enseignante*

En référence à l'article **Importance du bien-être psychologique des futurs enseignants : le bien-être en formation initiale des enseignants et en contexte de stage**

Par Marie-Andrée Pelletier



**BUT : INTRODUIRE LA SÉANCE ET LA THÉMATIQUE DU JOUR :  
COMPRENDRE L'IMPORTANCE DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE DANS  
L'ENSEIGNEMENT**

**Les futurs enseignants ne sont pas prêts psychologiquement et émotionnellement**

Les futurs enseignants souhaitent être préparés aux réalités de la profession qui peuvent mener au stress ou à l'épuisement professionnel (p. ex., non-reconnaissance de la profession, classes plus difficiles, tâches qui ne correspondent pas à leurs compétences, isolement, etc.).

Toutefois, les recherches de la professeure Marie-Andrée Pelletier démontrent que les étudiants finissants au baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire perçoivent que le bien-être psychologique prend peu de place dans le cadre de la formation initiale.

**Qu'est-ce qui explique la situation actuelle?**

En s'appuyant sur les six dimensions du bien-être psychologique (l'acceptation de soi, les relations avec les autres, l'autonomie, la maîtrise sur l'environnement, le but dans la vie et la croissance personnelle) identifiées par Carol D. Ryff de l'University of Wisconsin-Madison, Marie-Andrée Pelletier met en avant trois problématiques liées à trois de ces dimensions selon les perceptions des futurs enseignants qui ont participé à son étude :

Dimensions du bien-être psychologique	Situation actuelle perçue par les futurs enseignants
<b>Les relations avec les autres</b>	Les futurs enseignants sont préoccupés par le fait que certains enseignants associés et expérimentés puissent déjà présenter leur classe et leurs élèves de façon négative, mais surtout, qu'ils ne semblent pas collaborer entre eux. Autrement dit, les futurs enseignants veulent connaître les aspects plus positifs de leur travail que ce soit dans le contexte d'un stage ou des cours.
<b>La croissance personnelle</b>	Concernant les projets réalisés en classe, les futurs enseignants indiquent qu'ils arrivent parfois dans un milieu où la planification est déjà bien définie par les enseignants associés ou l'équipe-cycle et où il y a peu de flexibilité quant aux changements. Le fait que leurs idées ne soient pas prises en compte dans le cadre de leur stage peut nuire à leur bien-être psychologique.
<b>Le but dans la vie</b>	Les futurs enseignants soulignent l'importance de réinvestir leurs travaux universitaires dans le contexte de la profession enseignante (rapport théorie et pratique). Selon eux, la pertinence des travaux n'est pas toujours liée aux réalités du terrain.

**DISCUTER 20 minutes**

**BUT : SE QUESTIONNER ENSEMBLE ET REPENSER NOS CONNAISSANCES**

**1** Pensez à votre propre travail en tant qu'enseignant en salle de classe (passé ou présent). **Après coup, votre formation universitaire vous a-t-elle préparée aux demandes de la profession qui peuvent mener au stress? Si oui, de quelle manière? Si non, pourquoi pas?**

# 2

L'article présente certaines situations problématiques vécues en contexte de stage ou dans le cadre de la formation enseignante initiale. **Êtes-vous surpris d'apprendre ces problématiques ou avez-vous déjà remarqué de telles situations dans votre pratique? De plus, avez-vous l'impression de parler suffisamment de bien-être psychologique dans vos cours et dans vos échanges avec les étudiants?**

**À VOTRE TOUR 15 minutes**

**BUT : REPENSER NOS PRATIQUES ET LES RENDENT PLUS PERTINENTES AUX RÉALITÉS DE LA PROFESSION ENSEIGNANTE**

Dimensions du bien-être psychologique	Pistes de solution	Questions de réflexion
<p><b>Les relations avec les autres</b></p>	<p>Les relations avec les autres doivent être chaleureuses et satisfaisantes, et la collaboration peut servir à épancher plusieurs émotions suscitées par les problèmes rencontrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Énoncez trois aspects de la profession enseignante qui vous plaisent. Comment pourriez-vous mieux intégrer les aspects positifs de la profession dans vos conversations avec les étudiants?</li> <li>○ Dans votre travail en tant qu'enseignant, comment avez-vous répondu aux problèmes de collaboration (ou l'absence totale de collaboration) entre vous et d'autres enseignants? Comment pourriez-vous mieux préparer les étudiants à affronter de tels défis de collaboration en vous basant sur votre propre expérience?</li> </ul>
<p><b>La croissance personnelle</b></p>	<p>La croissance personnelle donne à une personne le sentiment de s'épanouir, de grandir et de se développer. Il faut donc considérer les expériences antérieures du stagiaire et proposer que l'enseignant associé fasse preuve de respect à son égard, le valorise, mais surtout, le place sur un pied d'égalité avec lui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pensez à un projet de classe que vos étudiants ont réalisé ou qui est en cours de réalisation. Est-ce qu'il y a une manière de rendre les objectifs et les moyens pour y arriver plus flexibles et ouverts aux idées et aux besoins d'apprentissage des étudiants?</li> </ul>
<p><b>Le but dans la vie</b></p>	<p>Lorsque les étudiants savent que leurs travaux peuvent être réinvestis, cela leur permet de percevoir un sens à leur vie passée et présente et leur donne des objectifs concrets vers lesquels travailler.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avez-vous déjà remis en doute la pertinence d'un projet de classe ou y avait-il une situation où un étudiant l'a questionnée? Si oui, comment avez-vous pu rendre le projet plus propice aux réalités de la profession? Si non, de quelles manières les projets proposés dans vos cours sont-ils liés à ces réalités du terrain?</li> </ul>