

Symposium «Pour une culture d'insertion professionnelle du personnel enseignant au Québec»  
Jeudi le 9 juin 2016

## Développer des forces de caractère pour favoriser une meilleure insertion professionnelle et le bien-être en enseignement: les apports de la psychologie positive



Nancy Goyette, Ph.D.  
Professeure au Département des sciences de l'éducation  
Directrice du LADIPE

Philippe Dubreuil, D. Ps.  
Professeur au Département de gestion des ressources humaines



# Les 10 habiletés de l'enseignant(e) MODERNE

"The 10 Skills Modern Teachers Must Have" by Jeff Dunn @EduDemic

1 Construire UN RAP



2 Établir de "vraies" relations

3 Comprendre la place de la techno en éducation

5 Gérer son empreinte numérique



4 Utiliser les médias sociaux



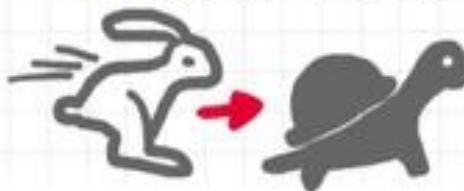
6 Trouver des ressources "utiles"



8 Savoir bloquer



9 Savoir ralentir



7 Ne pas avoir peur de l'échec

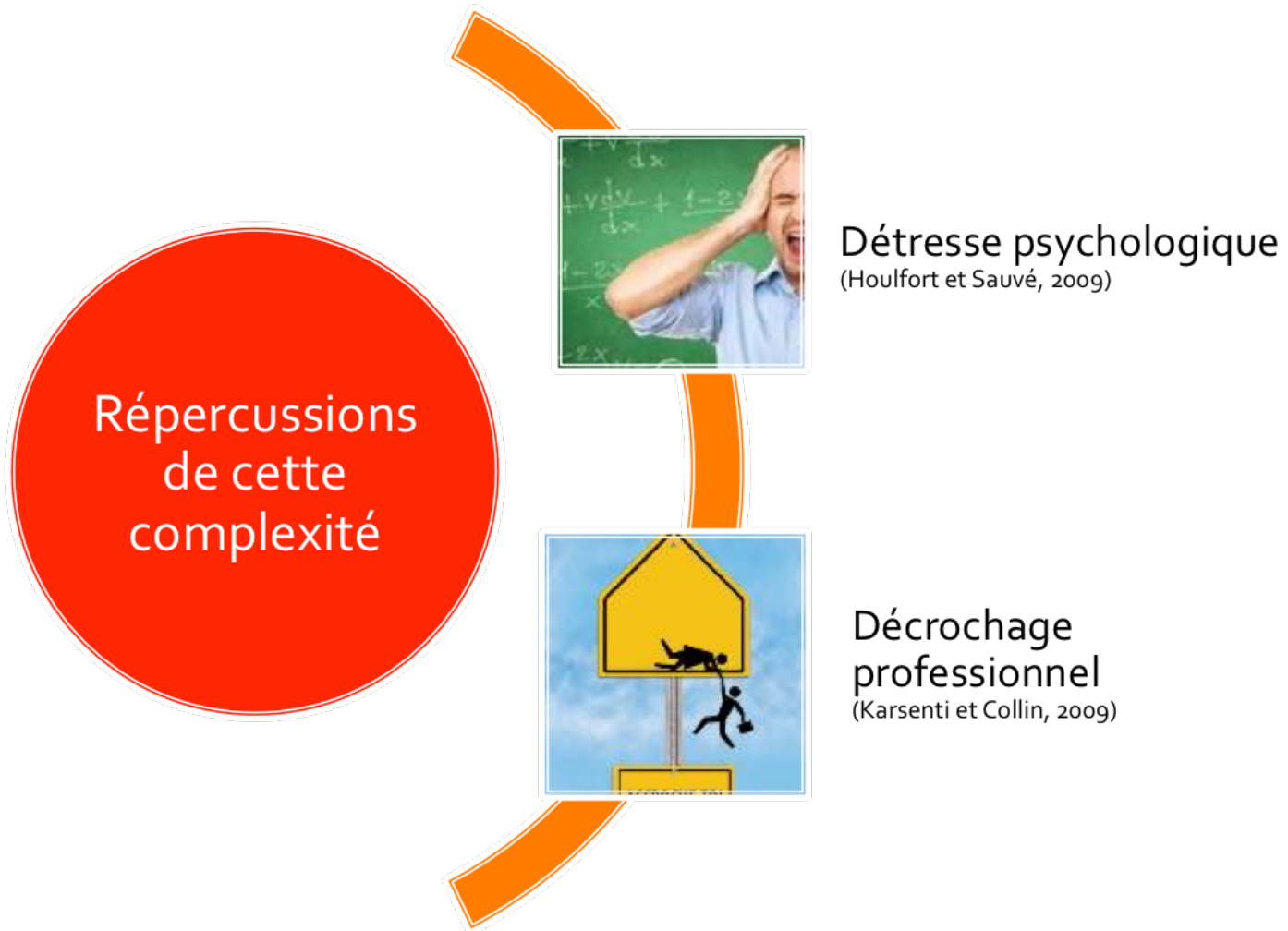


10 Être capable de "déconnecter"



@mariam1979

# Complexité = stress et remise en question pour les enseignants



# Les enseignants novices sont en difficulté

- L'appropriation des CP n'est pas suffisante pour construire un sens au métier, ressentir du BE et persévérer (Goyette, 2015)
- Difficultés lors des stages : transfert des apprentissages, faible estime de soi, difficulté à piloter et à gérer la classe (Lebel et al., 2012)  
→ **Compétences personnelles**
- Ces facteurs nuisent à leur réussite et à la persévérance dans leur formation (Idem, 2012) et dans leur insertion professionnelle.

# Constat

- Le développement de compétences personnelles est peu exploité formellement dans la formation initiale et en insertion professionnelle
- Leur développement pourrait contribuer à leur bien-être en enseignement tout au long des trois phases du métier (FI/IP/FC) (Mukamurera, 2014)

# Hypothèse

Se pencher sur l'apport des compétences personnelles, en étudiant spécifiquement les forces de caractère, pourrait orienter davantage les enseignants novices vers la connaissance de soi au service du développement de compétences professionnelles, ce qui hausserait, du coup, le bien-être en enseignement.

# Le champ de la psychologie positive

« L'étude des processus et conditions menant au fonctionnement optimal des individus, groupes, et organisations » (Gable & Haidt, 2005).

L'étude des aspects positifs de l'individu pour l'aider à se construire des forces et des compétences psychologiques et ainsi, devenir résilient face aux écueils de la vie (Seligman, 2011; Peterson et Seligman, 2004; Seligman et Csikzentmihalyi, 2000).

# Objectif des chercheurs en PP

*L'objectif visé par tous les chercheurs: faire en sorte que l'individu se sente mieux et parvienne à ressentir du bien-être.*



# Le bien-être selon Seligman (2011)

La théorie du bien-être se construit à partir du concept de *prospérité* qui se définit par l'atteinte d'un niveau optimal de fonctionnement d'un individu et qui se traduit par la bonté, la pérennité, la croissance personnelle et la résilience.



Martin Seligman, Ph.D.

# Les éléments du bien-être

On analyse le bien-être selon 6 éléments (PERMAV):

- les émotions positives (Positive emotion);
- l'engagement (Engagement);
- les relations positives (Positive Relationship);
- le sens (Meaning);
- l'accomplissement (Accomplishment);
- Vitalité (2015) (Vitality) (N'a pas été étudié)

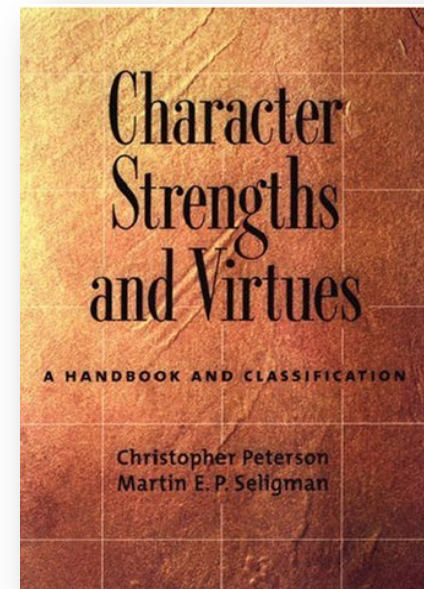
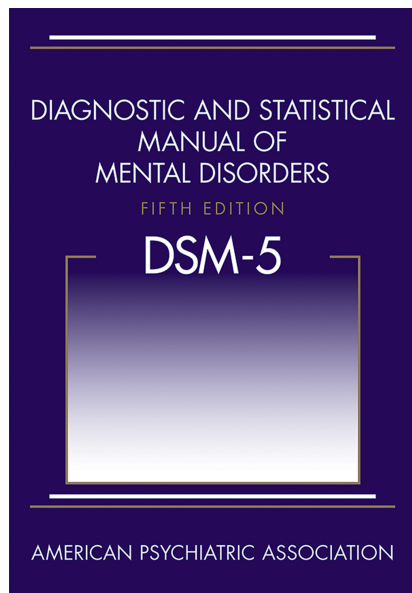
L'individu définit les **valeurs** qu'il prône, les cultive et vit en **cohérence** avec ces dernières. Le sens **guide ses actions**.

# Les forces de caractère

- Pour construire le bien-être selon ces cinq éléments, les individus doivent se servir de forces de caractère qui leur sont propres et qui émanent de leur **personnalité**.
- Une force de caractère est un trait cognitif ou non cognitif positif lié à la personnalité de l'individu qui peut se développer au fil du temps **s'il en prend conscience**.

# Les forces de caractère

## ■ Courant des forces



# Les 24 forces de caractère

(Peterson et Seligman, 2004)



## Sagesse et connaissance

- Créativité
- Curiosité
- Amour de l'apprentissage
- Ouverture d'esprit
- Discernement

## Courage

- Authenticité
- Bravoure
- Persévérance
- Enthousiasme

## Humanité

- Bienveillance
- Amour
- Intelligence sociale

## Justice

- Honnêteté
- Leadership
- Collaboration

## Tempérance

- Pardon et clémence
- Modestie et humilité
- Prudence
- Autorégulation

## Transcendance

- Appréciation de la beauté
- Gratitude
- Espoir
- Humour
- Spiritualité

# Concrètement?

- Outil de mesure

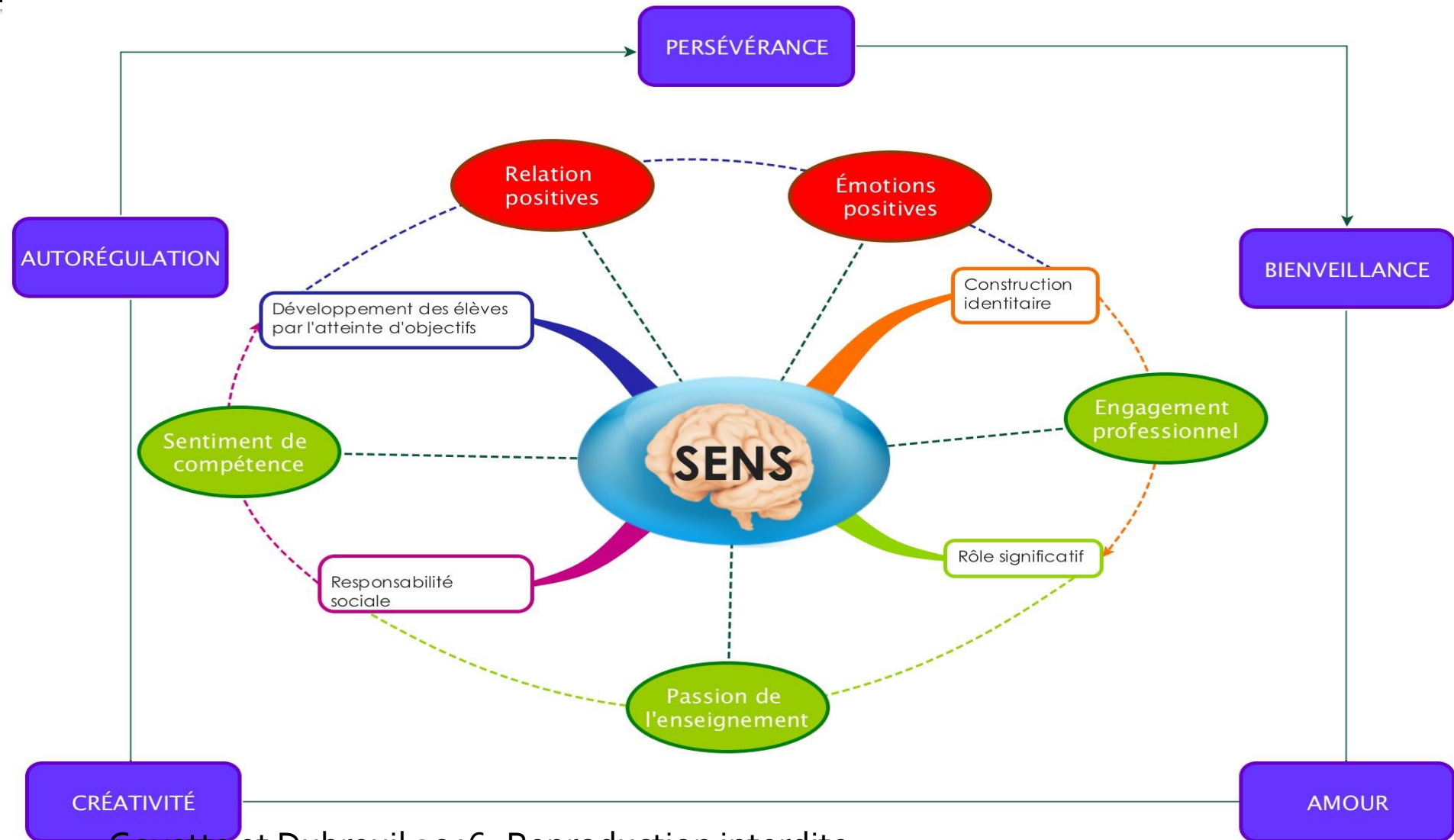


- 5 forces de caractère prédominantes (Forces «signature»)
- Prise de conscience et réflexion sur l'apport de ces forces dans la vie professionnelle

# Les résultats de la recherche de Goyette (2014)



# En quoi ces forces de caractère leur permettent-ils de trouver du sens dans leur profession afin de favoriser ce sentiment de bien-être?



# Discussion

- Au regard de cet atelier, en quoi la connaissance des force de caractère pourrait aider les enseignants novices dans leur insertion professionnelle?
- Comment les accompagner dans cette démarche?

# En guise de conclusion

«La victoire sur soi est la plus grande des victoires»

***Platon***

«... Pour parler de soi, il faut parler de tout le reste»

***Simone de Beauvoir***

«Chaque homme doit inventer son chemin»

***Jean-Paul Sartre***

# Restons optimistes

«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».

*Martin Seligman*

# Merci!



## **Nancy Goyette, Ph.D.**

Professeure et directrice du LADIPE

UQTR – Campus de Drummondville

Département des sciences de l'éducation

(819) 478-5011 p.2976

[nancy.goyette@uqtr.ca](mailto:nancy.goyette@uqtr.ca)

## **Philippe Dubreuil, D.Ps.**

Professeur

UQTR – Département de gestion des ressources humaines

(819) 376-5011 p.3194

[philippe.dubreuil@uqtr.ca](mailto:philippe.dubreuil@uqtr.ca)