

## Développer une identité professionnelle positive s'appuie sur la psychopédagogie du bien-être

Nancy Goyette, Ph. D.

Professeure et chercheuse au Département des sciences de l'éducation,  
Université du Québec à Trois-Rivières  
[nancy.goyette@uqtr.ca](mailto:nancy.goyette@uqtr.ca)

« *Contrary to what most of us believe, happiness does not simply happen to us. It's something that we make happen* »<sup>1</sup>.

Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021)

Mihaly Csikszentmihalyi, professeur à l'Université de Chicago (États-Unis), a été une figure de proue en ce qui a trait au concept de *Flow* (Csikszentmihalyi, 1996) dont il est architecte et a consacré sa vie à étudier le bonheur et la créativité (Csikszentmihalyi, 2009). Cette citation résume en deux phrases plusieurs années de recherches, mais détruit aussi un mythe persistant selon lequel le bonheur arrive dans notre vie par hasard, ou par des circonstances sur lesquelles nous n'avons aucun le contrôle. En fait, ressentir du bonheur ou plus particulièrement, du bien-être<sup>2</sup>, requiert un effort constant et une prise de conscience des divers éléments qui le construit (Goyette, 2014 ; Seligman, 2011). Ces efforts, bien que difficiles parfois, ne restent pas vains : ils nous poussent à effectuer des actions volontaires pour le favoriser. Ce pouvoir-agir sur notre bien-être (Lyubomirsky, 2008) nous aide à construire des représentations positives et optimistes face à certaines situations quotidiennes. Les représentations se définissent comme des outils cognitifs d'appréhension de la réalité qui orientent et structurent les comportements en contexte d'enseignement (Baillauquès-Breuse, 2012 ; Charlier, 1989). Or, ces représentations jouent le rôle d'auxiliaire dans la construction d'une identité professionnelle positive (Goyette et Martineau, 2018). En effet, en

---

<sup>1</sup> « Contrairement à ce que la majorité d'entre nous pense, le bonheur n'arrive pas simplement. C'est quelque chose que nous faisons arriver » (Traduction libre)

<sup>2</sup> Le concept de bonheur et de bien-être n'est pas synonyme. Disons simplement que le bien-être est un aspect spécifique qui s'intègre au bonheur, qui est plus général.

s'appuyant sur les travaux de Gohier et al. (2001), nous sommes à même de constater que les constantes interactions entre les représentations liées à l'identité personnelle (rapport à soi) et à l'identité sociale (rapport aux autres) de l'enseignant participent à son processus de construction identitaire. Dans ce processus émergent des remises en question et des tensions issues de ses expériences professionnelles, un moteur essentiel à la réflexion (Perez-Roux, 2019).

Nous le savons tous, la condition enseignante, et particulièrement celle des enseignants spécialistes, est loin d'être simple. Elle regorge d'une complexité particulière, notamment par son caractère polyvalent (par ex. plusieurs groupes, plusieurs écoles, plusieurs niveaux, plusieurs planifications, etc.). Cette surcharge de travail, combinée à une surcharge émotionnelle reliée à la gestion continue de situations qui peuvent les affecter au quotidien, peut mener certains d'entre eux à ressentir du mal-être, ce qui a un effet sur leur santé mentale. Ce mal-être, alimenté par l'élaboration de représentations négatives en rapport à soi (par ex. se sentir incompetent) et/ou en rapport à l'environnement (par ex. se sentir dévalorisé dans son travail) est un enjeu de taille pour persévérer dans la profession.

La construction d'une identité professionnelle positive requiert un travail constant sur soi pour découvrir nos forces, nos talents, nos valeurs ou notre vision de l'éducation. Cette exploration intrapersonnelle ne se fait pas sans heurts, et il arrive parfois de vivre des expériences désagréables ou découvrir des aspects de soi qui nous étaient inconnus jusque-là. C'est en quelque sorte un risque à prendre pour évoluer et construire les accises de notre identité. Toutefois, toute expérience, qu'elle soit positive ou désagréable, nourrit le sens que l'on entretient avec la profession qui est un élément central pour ressentir du bien-être en

enseignement (Goyette, 2016). Or, d'un point de vue eudémonique<sup>3</sup>, un enseignant qui persévère dans la profession réussit, par une autoréflexion sur soi et une régulation de ses émotions positives et négatives dysfonctionnelles (Mikolajczak et Quoidbach, 2009), à faire abstraction des défis et des difficultés qu'il rencontre pour se concentrer sur ce qui est porteur de sens pour lui à travers divers éléments du bien-être. Par exemple, il peut s'agir de relations positives avec les élèves, d'émotions positives qu'il entretient lorsqu'il reçoit des encouragements de la direction ou le sentiment de compétence lorsqu'il se sent en contrôle d'une séquence didactique. Cependant, concrètement, pour construire une identité professionnelle positive, il faut d'abord apprendre ce qu'est le bien-être pour nous et développer des compétences psychosociales. Selon l'OMS (1997 dans Lamboy et al., 2021, p. 19), il s'agit de « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne [...] à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture, son environnement ». Dans cette perspective, il apparaît important de se pencher, entre autres, sur l'apprentissage de ce qu'est le bien-être en vertu des connaissances scientifiques afin de développer ces compétences essentielles pour favoriser notre bien-être et celui des autres.

À cet égard, la psychopédagogie du bien-être, un nouveau champ en sciences de l'éducation, qui intègre les champs de la psychologie positive et la pédagogie<sup>4</sup>. Il se penche concerne le développement du bien-être, l'épanouissement et le fonctionnement optimal chez les individus évoluant dans divers contextes éducatifs. Il vise le développement global de l'apprenant par l'intégration d'un accompagnement pédagogique bienveillant favorisant l'appropriation de stratégies et d'habiletés propices à l'atteinte d'un équilibre affectif, cognitif, social

---

<sup>3</sup> Dans l'étude du bien-être, deux visions de ce concept orientent les chercheurs : l'hédonisme (le bien-être est rattaché à la recherche constante de plaisir) et l'eudémonisme (le bien-être se construit à partir du sens que l'on se fait des événements).

<sup>4</sup> L'UQTR offre présentement un programme court de 2<sup>e</sup> cycle en psychopédagogie du bien-être qui s'adresse aux enseignants et au personnel éducatif comme formation continue.

[www.uqtr.ca/fc.bienetreeducatif](http://www.uqtr.ca/fc.bienetreeducatif)

et physique (Goyette et al., 2020). Ce champ permet aux enseignants et aux autres intervenants de l'éducation de prendre conscience des ressources qu'ils possèdent pour instaurer un environnement favorable à l'émergence du bien-être au service de l'apprentissage et initie un changement idéologique tourné vers l'humanisme dans les institutions éducatives.

Somme toute, pour développer une identité professionnelle positive chez les enseignants, il faut initier des changements en ce qui a trait à la culture professionnelle pour qu'elle soit davantage orientée vers le bien-être à l'aide de valeurs humanistes. Il faut également laisser une plus grande place dans la formation actuelle au développement de compétences psychosociales pour leur fournir les outils nécessaires pour préserver une bonne santé mentale. En ce sens, la psychopédagogie du bien-être permet aux enseignants d'enrichir leur parcours professionnel par l'apprentissage de connaissances scientifiques relatives au bien-être et de les transférer dans leurs pratiques afin de s'épanouir au travail et développer leur plein potentiel.

### **Références**

- Baillauquès-Breuse, S. (2012). Le travail des représentations dans la formation des enseignants. Dans L. Paquay, M. Altet, É. Charlier et P. Perrenoud (dir.), *Former des enseignants professionnels. Quelles stratégies ? Quelles compétences ?* (p. 59-81). De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.paqua.2012.01>
- Charlier, E. (1989). *Planifier un cours, c'est prendre des décisions*. De Boeck.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *La créativité : psychologie de la découverte et de l'invention*. Robert Laffont.
- Gohier, C., Anadón, M., Bouchard, Y., Charbonneau, B., et Chevrier, J. (2001, 20010000). La construction identitaire de l'enseignant sur le plan professionnel : un processus dynamique et interactif. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(1), 3-32.

- Goyette, N. (2014). *Le bien-être dans l'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].
- Goyette, N. (2016). Développer le sens du métier pour favoriser le bien-être en formation initiale à l'enseignement. *Revue canadienne en éducation*, 39(4), 1-29.
- Goyette, N., Gagnon, B., Bazinet, J., et Martineau, S. (2020). La communauté d'apprentissage au service du développement de l'agir compétent d'enseignantes en psychopédagogie du bien-être. Dans N. Goyette et M. Stéphane (dir.), *Le bien-être en enseignement : tensions entre espoir et déceptions* (p. 115-141). Presses de l'Université du Québec.
- Goyette, N., et Martineau, S. (2018). Les défis de la formation initiale des enseignants et le développement d'une identité professionnelle favorisant le bien-être. *Phronesis*, 7(2), 4-19.
- Lamboy, B., Shankland, R., et Williamson, M.-O. (2021). *Les compétences psychosociales - Manuel de développement*. De Boeck supérieur.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness. A New Approach to Getting the life you want*. Penguin Press.
- Mikolajczak, M. et Quoidbach, J. (2009). *Les compétences émotionnelles*. Dunod.
- Perez-Roux, T. (2019). L'épreuve des transitions à la lumière des parcours professionnels: contraintes, ressources et dynamiques identitaires. Dans T. Perez-Roux, M. Deltand, C. Duchesne et J. Masdonati (dir.), *Parcours, transitions professionnelles et constructions identitaires. Le sujet au coeur des transformations* (p. 181-201). Presses universitaires de la Méditerranée.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.