

# CONTRIBUER À UNE CULTURE DE BIENVEILLANCE EN MILIEU COLLÉGIAL : QUELQUES PISTES D' ACTIONS POUR FAVORISER LE BIENÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

## RÉFLEXION PÉDAGOGIQUE

*Catherine Ouellette*

D'importants enjeux sur le plan de la santé mentale affectent la communauté étudiante collégiale. En effet, les jeunes de 15 à 24 ans représentent le groupe d'âge ayant le plus haut taux de détresse psychologique au Québec (Bordeleau et Joubert, 2017).

Une enquête récente menée par le ministère de l'Enseignement supérieur (MES) révèle que 35 % des personnes interrogées, issues de cette population, ressentent de l'anxiété en tout temps, et que 18 % d'entre elles entretiennent des pensées suicidaires (MES, 2021). L'enquête indique également qu'une personne étudiante sur trois affirme avoir de la difficulté à fonctionner adéquatement en raison de son état psychologique (MES, 2021).

La transition vers les études collégiales est une période importante qui nécessite de grandes adaptations, notamment en lien avec le développement de l'autonomie et des méthodes de travail. Cette transition coïncide avec une période transitoire développementale située entre l'adolescence et l'âge adulte, que l'on nomme adulte émergent. Cette période se caractérise par des changements biologiques, physiques, cognitifs, affectifs et émotionnels (Shankland et al., 2022). À cela peuvent s'ajouter la conciliation travail, études et vie personnelle, les difficultés scolaires, les difficultés financières et le déracinement du milieu familial en raison des études (MES, 2021). Tous ces aspects peuvent créer un déséquilibre sur le plan de la santé mentale et du bien-être des adultes émergents.

Le *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*, élaboré par le MES, vise le déploiement de diverses mesures de promotion, de prévention et de soutien à l'attention de la population étudiante collégiale. Ancrées dans une perspective de psychologie positive, les mesures qui y sont proposées s'orientent vers le développement de la santé mentale optimale des étudiantes et des étudiants. Contrairement aux approches interventionnistes, qui visent la diminution des troubles de santé mentale, l'approche positive mise sur le bien-être, l'épanouissement et la réalisation de soi pour toutes les personnes d'un milieu afin de les aider à surmonter les aléas de la vie et à fonctionner adéquatement (Shankland et al., 2022).

## EN TANT QUE PERSONNES ACTRICES DU MILIEU, QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR SOUTENIR LE BIENÊTRE DE LA POPULATION ÉTUDIANTE AU COLLÉGIAL?

Le personnel enseignant, professionnel et de soutien ainsi que les membres de la direction ont un rôle à jouer afin d'améliorer les environnements collégiaux. Selon la Direction régionale de santé publique de Montréal (2024), une stratégie judicieuse serait d'intégrer les personnes étudiantes dans le choix et la mise en œuvre d'actions visant leur bien-être. Étant donnée la nature multifactorielle de la problématique, une approche écosystémique s'impose afin d'intervenir de manière préventive et de faire la promotion de la santé mentale et du bien-être (Shankland et al., 2022). Voici des exemples d'actions qui peuvent être mises en œuvre pour atteindre cet objectif.

### S'éloigner de la culture de performance

Le milieu collégial a tendance à prôner une culture de performance et de compétition entre les personnes étudiantes, notamment par le biais de la notation ou de la cote R. Il s'agit là du reflet d'une société de performance dans laquelle la pression sociale liée au travail est omniprésente. On sent toutefois qu'une tendance vers un ralentissement et une recherche de sens s'installe progressivement afin de trouver un équilibre sain et positif entre les exigences scolaires, professionnelles et personnelles. La bienveillance peut contrebalancer cet enjeu social de performance (Réto, 2018).

La bienveillance est une attitude positive qui consiste à reconnaître la valeur, démontrer de la confiance et développer l'autonomie d'une personne ou d'un groupe afin de favoriser son développement optimal.

(Guay-Dufour, 2024)

Cela nécessite la prise en considération des besoins de la personne et du contexte dans lequel elle se trouve. En contexte scolaire, la bienveillance fait référence à une disposition inconditionnelle du personnel enseignant à prendre en compte les divers besoins exprimés par les personnes étudiantes, notamment en matière d'autonomie et de compétence (Shankland et al., 2018). Concrètement, le besoin d'autonomie peut être comblé en leur offrant des choix d'activités ou de projets, ce qui leur permet de trouver un sens ou une utilité aux apprentissages à réaliser. Le besoin de compétence, quant à lui, peut être satisfait en proposant des activités d'un niveau de difficulté suffisant, tout en restant atteignable. Ainsi, les efforts portent fruit et les personnes étudiantes regagnent la confiance en leurs capacités. La satisfaction de ces besoins contribue au développement et au maintien du bien-être étudiant et favorise la réussite scolaire (Shankland et al., 2018).

### Offrir des occasions variées d'interactions sociales

Au niveau collégial, les relations amicales constituent l'une des principales sources de soutien social. Pour les personnes étudiantes, ces relations sont déterminantes pour leur bien-être et leur adaptation à ce nouvel environnement (Shankland et al., 2022). La proximité sociale représente un autre besoin à combler pour favoriser le bien-être des personnes étudiantes. Elle fait référence au sentiment d'appartenance et aux liens sociaux qui se développent dans la classe ou au sein de l'établissement d'enseignement.

Le MES (2021) définit le développement des compétences socioémotionnelles tel un « processus par lequel les membres de la population étudiante acquièrent des connaissances, des attitudes et des habiletés d'autogestion, d'autorégulation émotionnelle et comportementale ainsi que des compétences relationnelles et une conscience sociale » (p. 50). La gestion des émotions, la communication interpersonnelle, l'empathie, l'expression de soi, la coopération, la résolution de conflits, etc. sont tous des exemples de compétences socioémotionnelles. Ces habiletés sont liées à la persévérance et à la réussite scolaire, au développement d'une image de soi positive ainsi qu'à une diminution de la détresse psychologique (MES, 2021). Elles contribuent également à développer la résilience ainsi que la capacité d'adaptation face aux aléas de la vie (Shankland et al., 2022).

## COMMENT DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES SOCIOÉMOTIONNELLES ET LES RELATIONS SOCIALES AU COLLÉGIAL?

Il est d'abord important de miser sur les interactions en classe. En effet, offrir des opportunités d'interactions nombreuses et diversifiées permet d'initier les relations sociales et de créer l'étincelle nécessaire aux premiers contacts, trop souvent mis de côté dans cette ère technologique. L'organisation d'activités culturelles, artistiques et sportives hors classe peut également donner lieu à des interactions et permettre la création de liens sociaux, tout comme l'implication dans des associations ou des organisations étudiantes.

### Créer un lien positif et sincère entre les personnes enseignantes et étudiantes

Les personnes enseignantes et professionnelles ont la possibilité de développer un lien privilégié avec les personnes étudiantes. Les effets de tels liens sont une plus grande motivation, de meilleurs résultats scolaires et un bien-être accru (Videtic, 2015).

Ces liens se créent notamment par une attitude ouverte, empathique et chaleureuse, tant dans la communication verbale que non verbale. Il peut s'agir de salutations, de sourires ou de marques d'intérêts sincères manifestés à l'égard

des personnes étudiantes. Il est important de s'intéresser aux personnes étudiantes, de leur parler fréquemment et de connaître leurs intérêts afin d'établir un climat de confiance et d'ouverture qui permettra un soutien adéquat au besoin. Reto (2018) suggère de fournir des encouragements verbaux ou écrits, de témoigner des progrès effectués en classe ou dans les activités parascolaires, de fournir du soutien dans les situations difficiles et de référer les personnes étudiantes aux ressources appropriées, lorsque nécessaire.

Or, plusieurs personnes enseignantes disent manquer de confiance en leur capacité à détecter les difficultés vécues par les personnes étudiantes. Conséquemment, elles les orientent peu vers les services d'aide offerts par leurs établissements (MES, 2021). Une formation visant à développer l'habileté à détecter les signes de détresse psychologique chez les personnes étudiantes pourrait être une avenue pertinente pour faire du personnel enseignant des actrices et des acteurs clés dans la promotion du mieux-être étudiant.

### Miser sur le développement de saines habitudes de vie

Shankland et al. (2022) montrent bien comment le développement et le maintien de saines habitudes de vie sur le plan du sommeil, de l'alimentation, de l'état psychologique et de l'activité physique contribuent au bien-être des personnes étudiantes. Le sommeil représente un facteur de protection important, puisqu'une bonne hygiène de sommeil diminue le stress, améliore la santé globale et favorise la réussite scolaire. L'alimentation et la santé psychologique s'influencent mutuellement; l'état psychologique a un impact sur les choix alimentaires, et, inversement, ce qu'une personne mange peut influencer son état psychologique. L'activité physique a aussi des effets positifs sur la santé mentale et constitue maintenant un processus thérapeutique reconnu. Elle permet notamment de réduire le stress, d'améliorer l'image de soi et de rehausser l'estime personnelle des jeunes.

Combiner les interventions en santé physique et mentale pour soutenir la santé globale s'avère d'ailleurs plus efficace qu'une prise en charge individuelle de chacune de ces approches. L'adoption de saines habitudes de vie chez les personnes étudiantes (sommeil, alimentation, activité physique) devrait non seulement être valorisée, mais aussi intégrée aux activités quotidiennes de tous les établissements d'enseignement collégial puisqu'elles contribuent significativement au maintien d'une bonne santé mentale (MES, 2021). Par ailleurs, la participation à des activités en lien avec les saines habitudes de vie devrait impliquer toutes les personnes actrices du milieu collégial. Ainsi, l'ensemble de la communauté pourrait bénéficier des retombées positives de telles activités et développer un fort sentiment d'appartenance.

### Créer un milieu d'enseignement positif et ouvert

Des études démontrent que la qualité de l'interaction entre une personne étudiante et son milieu scolaire contribue à sa santé psychologique (Shankland et al., 2022). Le milieu d'enseignement devrait donc mettre en place une variété de services et de ressources pour soutenir les personnes étudiantes dans cette période transitionnelle qu'est l'âge adulte émergent. Il peut s'agir de programmes spécifiques portant sur la santé mentale, notamment sur l'anxiété ou la dépression, ou encore des activités ponctuelles de promotion et de prévention qui s'adressent à l'ensemble de la population collégiale. Les activités misant sur le bien-être comme le yoga, la pleine conscience ou la méditation peuvent aussi contribuer à créer un climat sain et positif dans le collège.

Dans la salle de classe, le climat d'apprentissage est très important et peut se développer en priorisant, entre autres, la pédagogie inclusive et les rétroactions constructives. D'autres actions sont possibles, comme souligner l'évolution des apprentissages et les forces des personnes étudiantes, respecter les standards ministériels en ce qui a trait à la charge de travail et offrir des occasions d'échanges qui visent l'ouverture de soi et le développement personnel (Guay-Dufour, 2024).

L'aménagement de l'espace (p. ex. : un espace de travail lumineux et sécuritaire, du matériel flexible et diversifié ou des jardins intérieurs et extérieurs) a aussi le potentiel d'améliorer le bien-être au sein du collège. L'organisation d'activités de zoothérapie, particulièrement durant les périodes stressantes comme la rentrée, la mi-session et la fin de session, peut également être bénéfique.

### Prendre soin de soi

Le décrochage enseignant ainsi que les enjeux de santé psychologique au travail ont été maintes fois rapportés dans le milieu scolaire québécois. Selon une enquête menée par la Centrale des syndicats du Québec (2021), 54 % des membres de la Fédération des enseignants et enseignantes de cégep auraient songé à quitter leur emploi au cours des dernières années. Parmi les principales difficultés rencontrées se trouvent la charge de travail, particulièrement lourde en début de carrière, la gestion de classe et les contraintes administratives (Shankland et al., 2022). Ces enjeux sont souvent la source d'un déséquilibre psychologique pouvant mener à un épuisement professionnel.

Afin de corriger cette situation, la prise en compte du bien-être de l'ensemble de la communauté s'avère essentielle. Pour ce faire, les collèges peuvent mettre de l'avant des mesures à l'attention de son personnel visant à encourager le développement d'émotions positives, à stimuler l'engagement et à renforcer le sens du travail. Shankland et al. (2022) privilégient les mesures suivantes :

- reconnaître les forces individuelles et les mettre à profit pour favoriser l'accomplissement de soi;
- favoriser le développement de relations saines entre collègues par le biais d'activités informelles ou festives;
- agir en cohérence avec les valeurs de l'organisation;
- implanter des projets stimulants qui mettent de l'avant l'autonomie décisionnelle;
- développer des stratégies d'insertion professionnelle facilitant l'intégration du nouveau personnel;
- faciliter la conciliation travail-vie personnelle;
- établir une politique sur le bien-être en milieu de travail.

En adoptant de telles approches, les collègues seront en mesure de créer un environnement de travail positif et stimulant qui favorise le bien-être de leur personnel et contribue à leur épanouissement personnel et professionnel.

## CONCLUSION

Toutes les personnes œuvrant dans le milieu collégial sont concernées par les recommandations émises dans cet article. Il s'agit d'une responsabilité partagée dont l'objectif est de créer un projet mobilisateur visant à faire de chaque établissement un lieu d'épanouissement personnel et professionnel. Pour mener à bien ce projet, il est essentiel de collaborer, de mobiliser les compétences de chaque personne et d'adopter un leadership positif et transformateur. Cela implique d'oser parler de son climat de travail, d'innover dans ses actions et de s'ouvrir aux idées des autres afin de développer une vision commune et rassembleuse autour du bien-être (Lachaine et Duchesne, 2019).

L'activité pédagogique PRF725 – *Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu collégial* a été développée par le Secteur Performa de l'Université de Sherbrooke en collaboration avec l'Observatoire sur la santé mentale en enseignement supérieur. Le cours vise à sensibiliser les personnes œuvrant au collégial et à les outiller pour faire face aux enjeux du bien-être dans leur milieu. De nombreuses pistes d'action y sont proposées et les personnes inscrites sont invitées à réaliser des projets concrets dans leurs milieux respectifs afin de promouvoir la culture de la bienveillance à travers le réseau collégial. Approfondir cette thématique vous intéresse? Consultez le site Web de Performa pour en savoir davantage :

[Usherbrooke.ca/performa/fr/cours-bienveillance-bienetre-collegial](https://Usherbrooke.ca/performa/fr/cours-bienveillance-bienetre-collegial)



## À propos de l'autrice

Catherine Ouellette enseigne la psychologie au Cégep de Lanaudière à Terrebonne. Elle est également chargée d'encadrement à l'Université TÉLUQ en santé mentale, en pédagogie et en technologie éducative. Depuis 2021, elle donne des cours portant sur l'évaluation des apprentissages, la gestion de classe et la bienveillance en milieu collégial à titre de chargée de cours au Secteur Performa de l'Université de Sherbrooke.

## Références

Bordeleau, M. et Joubert, K. (2017, juin). La santé mentale des jeunes : certains consultent d'autres pas. Qui sont-ils? Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. *Zoom santé*, (62), 1-10. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/no-62-la-sante-mentale-des-jeunes-certains-consultent-dautres-pas-qui-sont-ils-serie-enquete-sur-la-sante-dans-les-collectivites-canadiennes.pdf>

Centrale des syndicats du Québec. (2021, janvier). *Opinion des membres à l'égard des conditions de travail en éducation au niveau collégial*. CROP. [https://www.lacsq.org/wp-content/uploads/2021/01/Rapport\\_Sondage-membres-CSQ-Cegeps.pdf](https://www.lacsq.org/wp-content/uploads/2021/01/Rapport_Sondage-membres-CSQ-Cegeps.pdf)

Direction régionale de santé publique de Montréal. (2024). *Outil synthèse : les facteurs d'influence de la santé mentale étudiante, des leviers pour agir!* Gouvernement du Québec. <http://www.sante.com.qc.ca/bibliothequevirtuelle/Montreal/9782550970927.pdf>

Guay-Dufour, F. (2024). *PRF725 : Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu collégial* [notes de cours]. Performa, Université de Sherbrooke.

Lachaine, C. et Duchesne, C. (2019). Le conseiller pédagogique en tant qu'agent de changement : compétences et leadership transformationnel. *Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 54(3), 625-645. <https://doi.org/10.7202/1069773ar>

Ministère de l'Enseignement supérieur (2021). *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*. Gouvernement du Québec. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME.pdf>

Réto, G. (2018). *La bienveillance dans le champ scolaire. Caractérisation des pratiques et actualisation selon des membres du personnel enseignant de collège, des chefs d'établissement et des experts du monde de l'éducation* [thèse de doctorat, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/12918>

Shankland, R., Bressoud, N., Tessier, D. et Gay, P. (2018). La bienveillance : une compétence socio-émotionnelle de l'enseignant au service du bien-être et des apprentissages? *Questions Vives*, (29). <https://doi.org/10.4000/questionsvives.3601>

Shankland, R., Gayet, C. et Richeux, N. (2022). *La santé mentale des étudiants. Approches innovantes en prévention et dans l'accompagnement*. Elsevier Masson.

Videtic, A. (2015). Prendre soin de ses étudiants. L'effet positif de la bienveillance sur les étudiants faisant face à diverses difficultés. *Pédagogie collégiale*, 28(4), 24-29. <https://eduq.info/xmlui/handle/11515/37483>