



Rapport synthèse de l'évaluation du cours *Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire* Université de Sherbrooke

Mise en contexte

Ce rapport vise à partager l'évaluation du cours *Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire* offert à l'Université de Sherbrooke. Les objectifs de l'évaluation étaient d'apprécier la participation au cours ainsi que les effets de la participation sur les personnes étudiantes.

Le rapport rend compte de l'évaluation des compétences développées par les personnes étudiantes à la suite de leur participation, de leur appréciation du cours et des pistes d'amélioration qu'elles ont relevées.

Description du projet

Un nouveau cours de deuxième cycle de 3 crédits a été élaboré et visait les deux objectifs suivants :

- Conscientiser la personne étudiante au rôle à jouer pour contribuer à une culture qui favorise la santé mentale et le bien-être des élèves et du personnel enseignant dans son milieu scolaire
- Sensibiliser la personne étudiante aux différents enjeux de santé mentale qui affectent les élèves et les personnes enseignantes et favoriser son appropriation des approches et outils concrets pour composer avec ces enjeux

Le cours se divisait en quatre modules : 1) les enjeux de santé mentale des élèves et du personnel enseignant; 2) prendre soin de son bien-être et de sa santé mentale au travail; 3) prendre soin du bien-être et de la santé mentale de ses élèves; 4) contribuer à une culture de bienveillance.

La majorité des personnes étudiantes ayant suivi le cours étaient à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale, mais le cours a également été offert aux personnes détenant un baccalauréat et étant inscrites en parcours libre.

Le cours était offert en ligne et misait sur une approche pédagogique favorisant l'alternance entre des moments d'appropriation du contenu, d'échange en groupe, d'expérimentation et de retour sur l'expérience.



DIRECTION DU PROJET

Julie Lane, professeure à la Faculté d'éducation de l'Uds, directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur

Félix Guay-Dufour, psychologue du travail et des organisations, coordonnateur de projets au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et coordonnateur de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur

SOUTIEN POUR L'ÉVALUATION ET LA RÉDACTION DU RAPPORT

Sabrina Anissa El Mansali et Samuèle Dostie,
professionnelles de recherche au
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Méthodologie

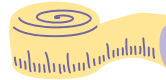


Population et participation à l'étude

Population : cinq groupes de personnes étudiantes ont bénéficié du cours *Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire* entre les trimestres de l'hiver 2021 et de l'hiver 2023. La majorité des personnes étaient étudiantes à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale et quelques personnes détenaient un baccalauréat et étaient inscrites en parcours libre. Environ 50 personnes étudiantes par trimestre ont suivi le cours, pour un total de 271 personnes étudiantes dans les cinq groupes.

Participation : chaque trimestre, les personnes étudiantes étaient invitées à remplir le questionnaire d'évaluation à la suite du cours. Un total de **82** personnes ont rempli le questionnaire. Les personnes participantes étaient réparties comme suit à travers les trimestres : hiver 2021 (n = 19); été 2021 (n = 20), hiver 2022 (n = 22), automne 2022 (n = 10), et hiver 2023 (n = 11).

Instruments de mesure



Un questionnaire d'évaluation en ligne permettait de recueillir les variables sociodémographiques, l'appréciation des compétences développées ainsi que la motivation à utiliser ces compétences suite au cours.

L'évaluation des compétences a été réalisée à l'aide d'échelles d'autoévaluation. Comme le proposent Lauzier et Denis (2016), pour chaque connaissance ou compétence constituant un objectif de l'intervention, la personne étudiante a identifié sur une échelle de 1 à 10 son niveau de maîtrise des différentes compétences développées avant et après leur participation au cours. À noter que l'évaluation de la maîtrise des compétences avant et après le cours se fait dans un même temps de mesure, suite à la fin du cours.

À la fin du questionnaire, elles étaient aussi invitées à partager leur appréciation du cours ainsi que leurs commentaires et pistes d'amélioration.

Analyses effectuées

Pour répondre aux objectifs de l'étude, nous nous sommes d'abord intéressés aux variables sociodémographiques et à la fréquence de participation aux webconférences. Ensuite, nous avons comparé les moyennes représentant la perception des compétences développées chez les personnes étudiantes et leur motivation à les mettre en application. Enfin, nous avons décrit le point de vue des personnes étudiantes sur leur appréciation du cours et leurs suggestions pour améliorer cette formation.

Résultats

1. Variables sociodémographiques

Comme les variables sociodémographiques ont seulement été recueillies à partir de l'automne 2022, le tableau suivant présente les données sociodémographiques des personnes étudiantes ayant suivi le cours à l'automne 2022 ainsi qu'à l'hiver 2023. La majorité des personnes étudiantes de ces deux groupes étaient en première année de maîtrise, citoyennes canadiennes, s'identifiaient au genre féminin et avaient 35 ans et plus.

Tableau 1 Variables sociodémographiques

	Automne 2022	Hiver 2023
Années d'études	n = 8 « 1re année » n = 1 « 2e année » n = 1 « 3e année »	n = 8 « 1re année » n = 1 « 2e année » n = 1 « 3e année » n = 1 « 4e année ou plus »
Statut légal	n = 9 « citoyen canadien » n = 1 « résident permanent »	n = 11 « citoyen canadien »
Genre	n = 9 « femme » n = 1 « homme »	n = 11 « femme »
Âge	n = 5 « 35 ans et plus » n = 3 « entre 30 et 34 ans » n = 1 « entre 25 et 29 ans » n = 1 « entre 20 et 24 ans »	n = 5 « 35 ans et plus » n = 4 « entre 25 et 29 ans » n = 2 « entre 20 et 24 ans »



2. Participation aux webconférences

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à combien de webconférences elles avaient participé. Le tableau suivant démontre que plus des deux tiers des personnes étudiantes ont assisté à 6 ou 7 webinaires (sur un total possible de 7). Le trimestre d'été est celui où la fréquence de participation aux webconférences a été la plus faible, alors que la moitié des personnes étudiantes ont assisté à 5 webconférences ou moins.

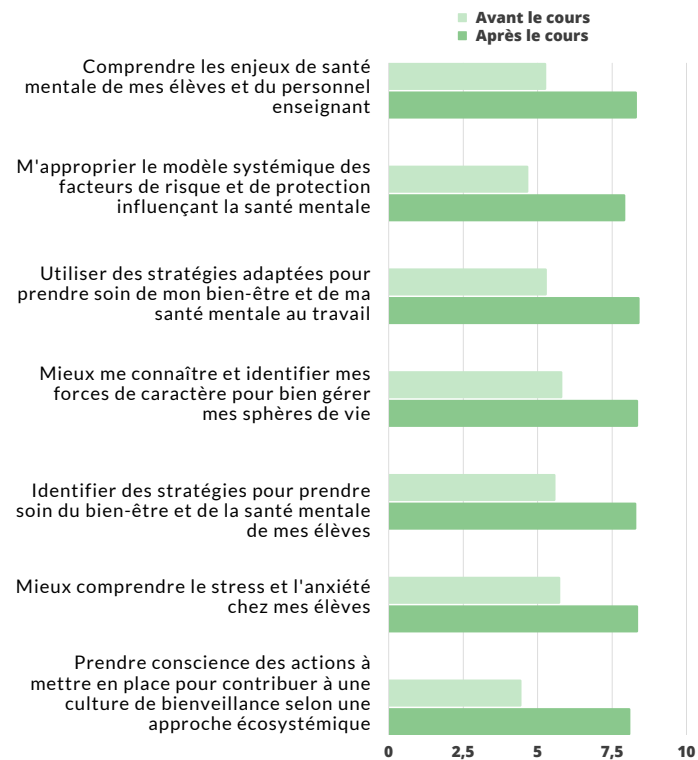
Tableau 2 Pourcentage de participation aux webconférences

	6-7 webconférences	4-5 webconférences	3 webconférences et moins
H2021	74%	21%	5%
É2021	50%	35%	15%
H2022	68%	23%	9%
A2022	70%	30%	0%
H2023	82%	18%	0%
Total	67,1%	25,6%	7,3%

3. Compétences développées dans le cadre du cours

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer sur une échelle de 1 à 10 à quel point elles considéraient qu'elles maîtrisaient chacune des compétences, avant et après le cours. La figure 1 illustre l'autoévaluation que l'ensemble des personnes étudiantes des 5 trimestres font des compétences qu'elles ont développées. Elles estiment avoir développé l'ensemble des compétences visées dans le cadre du cours, mais l'écart le plus significatif entre le niveau de compétence perçu avant et après le cours s'observe pour la prise de conscience des actions à mettre en place pour contribuer à une culture de bienveillance selon une approche systémique.

Figure 1 Autoévaluation des compétences développées



Le tableau suivant présente l'autoévaluation que les personnes étudiantes ont faite des compétences mesurées, cette fois-ci en fonction de chaque trimestre. Nous voyons que dans les 5 groupes, les personnes étudiantes estiment avoir amélioré l'ensemble des compétences. À la suite du cours, les compétences où le sentiment de maîtrise est le plus élevé sont les suivantes :

- Utiliser des stratégies adaptées pour prendre soin de mon bien-être et de ma santé mentale au travail
- Mieux me connaître et identifier mes forces de caractère pour bien gérer mes sphères de vie
- Mieux comprendre le stress et l'anxiété chez mes élèves

Tableau 3 Autoévaluation des compétences développées dans le cadre du cours selon les trimestres

Compétences développées	H2021	É2021	H2022	A2022	H2023	Total
Comprendre les enjeux de santé mentale de mes élèves et du personnel enseignant	Avant : 5,21 Après : 8,37	Avant : 5,75 Après : 8,65	Avant : 4,82 Après : 8,14	Avant : 4,9 Après : 7,8	Avant : 5,8 Après : 8,5	Avant : 5,28 Après : 8,32
M'approprier le modèle systémique des facteurs de risque et de protection influençant la santé mentale	Avant : 4,21 Après : 8,05	Avant : 5,25 Après : 8,4	Avant : 4,18 Après : 7,72	Avant : 5,1 Après : 7,7	Avant : 5,1 Après : 7,5	Avant : 4,68 Après : 7,93
Utiliser des stratégies adaptées pour prendre soin de mon bien-être et de ma santé mentale au travail	Avant : 5 Après : 8,79	Avant : 5,4 Après : 8,4	Avant : 5,23 Après : 8,14	Avant : 5,7 Après : 8,3	Avant : 5,4 Après : 8,4	Avant : 5,3 Après : 8,41
Mieux me connaître et identifier mes forces de caractère pour bien gérer mes sphères de vie	Avant : 5,21 Après : 8,37	Avant : 5,9 Après : 8,3	Avant : 5,77 Après : 8,32	Avant : 6,4 Après : 8,4	Avant : 6,3 Après : 8,5	Avant : 5,82 Après : 8,36
Identifier des stratégies pour prendre soin du bien-être et de la santé mentale de mes élèves	Avant : 6,21 Après : 8,32	Avant : 5,63 Après : 8,42	Avant : 4,68 Après : 8,14	Avant : 6 Après : 8,4	Avant : 5,9 Après : 8,3	Avant : 5,59 Après : 8,30
Mieux comprendre le stress et l'anxiété chez mes élèves	Avant : 5,95 Après : 8,58	Avant : 6,2 Après : 8,65	Avant : 5,05 Après : 8	Avant : 5,5 Après : 8	Avant : 6,2 Après : 8,5	Avant : 5,75 Après : 8,36
Prendre conscience des actions à mettre en place pour contribuer à une culture de bienveillance selon une approche écosystémique	Avant : 3,95 Après : 8,37	Avant : 4,6 Après : 8,25	Avant : 3,86 Après : 7,64	Avant : 5 Après : 8,2	Avant : 5,7 Après : 8,2	Avant : 4,45 Après : 8,1



4. Motivation à transférer les compétences

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à quel point il était important pour elles de mettre en application dans leur vie les compétences développées dans le cadre du cours et à quel point elles considèrent que cela influencera positivement leur contribution à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire. Le tableau 4 indique la moyenne obtenue par trimestre pour chacun des énoncés, démontrant que les personnes étudiantes sont fortement motivées à mettre en pratique les compétences acquises et qu'elles jugent que cela influencera positivement leur contribution à une culture de bienveillance et de bien-être.

Tableau 4 Motivation à transférer les compétences développées

	Importance de mettre en application dans ma vie les compétences développées dans le cadre de ce cours (Échelle 1 - 10)	Influence positive de la mise en application des compétences développées sur ma contribution à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire (Échelle 1 - 10)
H2021	9,31	9,42
É2021	9,4	9,5
H2022	8,77	9,23
A2022	9,6	9,7
H2023	9,6	9
Total	9,26	9,37

5. Utilité perçue du cours

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à quel point elles considéraient que les connaissances et compétences développées dans le cadre du cours ont été pertinentes pour contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire et à quel point elles estiment que ces compétences leur seront utiles dans leur vie en général. Le tableau 5 indique la moyenne obtenue par trimestre pour les deux énoncés, démontrant que les personnes étudiantes considèrent que leurs apprentissages seront utiles non seulement en milieu scolaire, mais aussi dans leur vie personnelle.

Tableau 5 Utilité perçue du cours

	J'estime que les connaissances et les compétences développées dans le cadre de ce cours ont été pertinentes pour contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire (Échelle 1 - 10)	J'estime que les compétences développées dans le cadre de ce cours me seront utiles dans ma vie en général (Échelle 1 - 10)
H2021	9,47	9,53
É2021	9,45	9,55
H2022	9	9,23
A2022	9,5	9,4
H2023	9	9,18
Total	9,28	9,39

Nous leur avons aussi demandé de nous partager en quelques mots en quoi le cours et les compétences développées leur seront utiles. Voici ce qui se dégage des réponses obtenues :

Prendre conscience de l'importance de son bien-être et utiliser des outils concrets pour y parvenir

- Plusieurs personnes étudiantes rapportent que le cours les a amenées à prioriser le fait de prendre soin de soi et à cibler des moyens concrets pour y arriver.
 - « J'ai apprécié commencer par comprendre comment prendre soin de moi avec des outils concrets permettant de mieux analyser nos émotions/sentiments. Il était très pertinent d'avoir par la suite des outils concrets faciles d'utilisation afin de gérer le stress et les diverses émotions éprouvées au quotidien. »
- Souvent, le fait de prendre soin de soi était perçu comme une première étape qui leur permettra également de mieux prendre soin de leur entourage, autant dans la sphère personnelle que professionnelle.



5. Utilité perçue du cours (suite)

Comprendre les enjeux de santé mentale et s'approprier des outils pour soutenir les élèves et le personnel enseignant

- Les personnes étudiantes soulignent qu'une meilleure compréhension des enjeux et des déterminants de la santé mentale leur sera utile pour mobiliser des actions et outils adaptés auprès de leurs élèves et de leurs collègues.
 - « Mieux comprendre les enjeux, les éléments anxigènes chez mes collègues et chez mes élèves pourront m'aider à mieux comprendre la situation. De plus, avoir développé des stratégies de gestion de stress aidera aussi grandement. »

S'approprier un rôle d'acteur de changement pour instaurer une culture de bienveillance en milieu scolaire

- La participation au cours semble avoir motivé plusieurs personnes étudiantes à agir dans leur milieu pour favoriser une culture de bienveillance.
 - « Toutes les informations recueillies durant ce cours me permettront d'aider la direction de mon école à mettre en place un meilleur modèle de bienveillance et de bien-être, pour le personnel et pour les élèves. »

6. Parties les plus appréciées

Nous avons ensuite demandé aux personnes étudiantes de nous partager en quelques mots les parties qu'elles avaient le plus appréciées dans le cadre du cours. Voici ce qui émerge des réponses obtenues :

Aborder des thèmes pertinents par une approche centrée sur la pratique

- Plusieurs personnes étudiantes nous font part de leur appréciation de la formule du cours axée sur l'expérimentation et sur la pratique. Les thèmes abordés semblaient aussi arrimés à leurs besoins et à la réalité du milieu.
 - « La théorie était bien séparée en 4 modules pertinents. Nous avons le temps de discuter des éléments, de faire les lectures et de mettre en pratique les notions vues. »

S'investir dans des travaux favorisant la réflexion, l'intégration des notions et la mise en place de changements dans sa vie personnelle et professionnelle

- Plusieurs personnes étudiantes nomment les travaux du cours comme étant la partie la plus appréciée, notamment parce que ceux-ci leur ont permis d'évoluer, d'implanter des changements, d'améliorer leur pratique et d'intégrer la matière.
 - « Les quatre travaux réalisés dans le cadre de ce cours m'ont permis de cheminer et ils m'ont amenée à faire des changements favorables à mon bien-être. »

Vivre une expérience d'apprentissage dans un climat de bienveillance

- Les personnes étudiantes ont apprécié l'attitude bienveillante des personnes enseignantes, qui leur ont servi de modèles dans l'intégration d'une culture de bienveillance et qui ont contribué à leur investissement dans le cours.
 - « La bienveillance n'a pas seulement été enseignée, mais elle a été vécue à travers la personnalité du professeur, la formule du cours, les discussions, les décisions du professeur et sa capacité d'adaptation aux demandes des étudiants. »
- Les personnes étudiantes rapportent aussi avoir apprécié les partages en groupe, qui ont été stimulants, riches, rassurants et utiles.
 - « C'était stimulant, c'était inspirant d'entendre nos collègues des 4 coins de la province, à la limite, c'était rassurant de voir qu'on avait les mêmes thèmes. »

Mettre en place des stratégies pour prendre soin de son bien-être

- Le module 2 et la réalisation du plan d'action personnel ont été particulièrement appréciés des personnes étudiantes, leur permettant de se mettre en action pour améliorer leur bien-être.
 - « J'ai aimé notre expérimentation lors du deuxième travail sur l'amélioration d'une de nos sphères de vie au travers de diverses activités. Cela nous permet de mieux comprendre l'impact de nos actions sur notre bien-être. L'expérimentation est le meilleur moyen de voir les effets. »

Avoir accès à des ressources et outils utiles et pertinents

- Certaines personnes étudiantes mentionnent que les différents outils et ressources proposés (lectures, capsules de Jacinthe, plate-forme Hors-Piste, livre sur le bien-être) sont ce qu'elles ont le plus apprécié du cours :
 - Les capsules de Jacinthe Leduc ont été pour moi un énorme coup de cœur. Les informations transmises étaient claires et bien vulgarisées. J'ai été en mesure d'effectuer plusieurs liens avec ma vie personnelle, mais aussi professionnelle. »

7. Satisfaction générale

Nous avons aussi demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à quel point elles étaient satisfaites du cours. La moyenne de satisfaction globale est très élevée (9,34/10), témoignant de l'appréciation du cours par les personnes étudiantes. Par trimestre, la moyenne de satisfaction se décline ainsi :

H2021	É2021	H2022	A2022	H2023
9.37	9.55	9.23	9.5	9

8. Suggestions et commentaires

Enfin, nous avons demandé aux personnes étudiantes de nous faire part de leurs suggestions et commentaires qui pourraient aider à bonifier le cours. Voici ce qui émerge des réponses obtenues :

Allouer plus de temps pour les travaux

- Des personnes étudiantes rapportent qu'elles auraient eu besoin de plus de temps pour réaliser certains travaux, particulièrement ceux reliés aux modules 3 et 4.

Revoir l'organisation du temps

- Une personne suggère de répondre aux questions et de donner les informations importantes au début des webconférences, alors que la capacité d'attention est plus grande.
- Les avis sont partagés concernant le temps alloué aux retours en groupe. Certains les ont trouvés trop longs, d'autres ont apprécié qu'il n'y ait pas de limite de temps pour terminer les échanges et d'autres encore suggèrent de structurer différemment les rencontres pour favoriser la présence des personnes étudiantes tout au long des échanges en groupe (par exemple en planifiant un temps d'échange, puis la poursuite du cours).
- Avoir accès aux présentations Powerpoint plus tôt pour faciliter l'impression.

Clarifier ou revoir les directives pour les travaux et la correction

- Quelques personnes étudiantes du groupe de l'été 2021 auraient eu besoin de précisions quant aux attentes pour les travaux (directives, critères de correction, normes de présentation). Aucun commentaire à ce sujet n'a été fait dans les autres groupes.
- Une personne étudiante propose que l'évaluation soit faite sous un mode réussite/échec afin de mettre l'accent sur la progression de chacun plutôt que sur les notes.
- Une personne étudiante mentionne avoir fourni peu d'effort et avoir très bien réussi le cours, ce qui l'amène à recommander de revoir l'évaluation.

Ajouter certains thèmes et outils

- Certaines personnes étudiantes auraient souhaité avoir plus d'outils clé en main et activités à faire avec les élèves ou davantage de lectures par rapport à la posture du bien-être.
- D'autres proposent de nouveaux thèmes qui pourraient être ajoutés au cours :
 - Inclusion scolaire;
 - Stress chez les élèves et les enseignants qui accueillent un élève avec besoins particuliers dans leur classe;
 - Psychologie du changement et des rituels sociaux en milieu scolaire;
 - Difficultés des passages et changements qui ébranlent l'individu.

Limites de l'évaluation

Cette évaluation comporte toutefois ses limites :

- Seulement 82 personnes étudiantes ont complété l'évaluation du cours sur un total de 271 personnes étudiantes ayant participé au cours depuis l'hiver 2021.
- Ce rapport ne rend compte que de l'avis de 30,26% des personnes étudiantes, ce qui ne permet pas de généraliser les résultats de l'étude à l'ensemble de la population ciblée. Aussi, un meilleur taux de réponse serait nécessaire pour permettre une meilleure validité.
- L'autoévaluation de la maîtrise des compétences avant et après le cours a été réalisée au même temps de mesure (suite au cours). Cela doit donc être considéré dans l'interprétation des résultats.

