



Intégrer le  
bien-être en  
enseignement  
avec le modèle  
PERMA



ARRÊT



# Plan de la présentation

**1**

Introduction

**2**

Découvrir le modèle PERMA + concepts

**3**

Explorer des exemples d'application

**4**

Mise en action + discussion

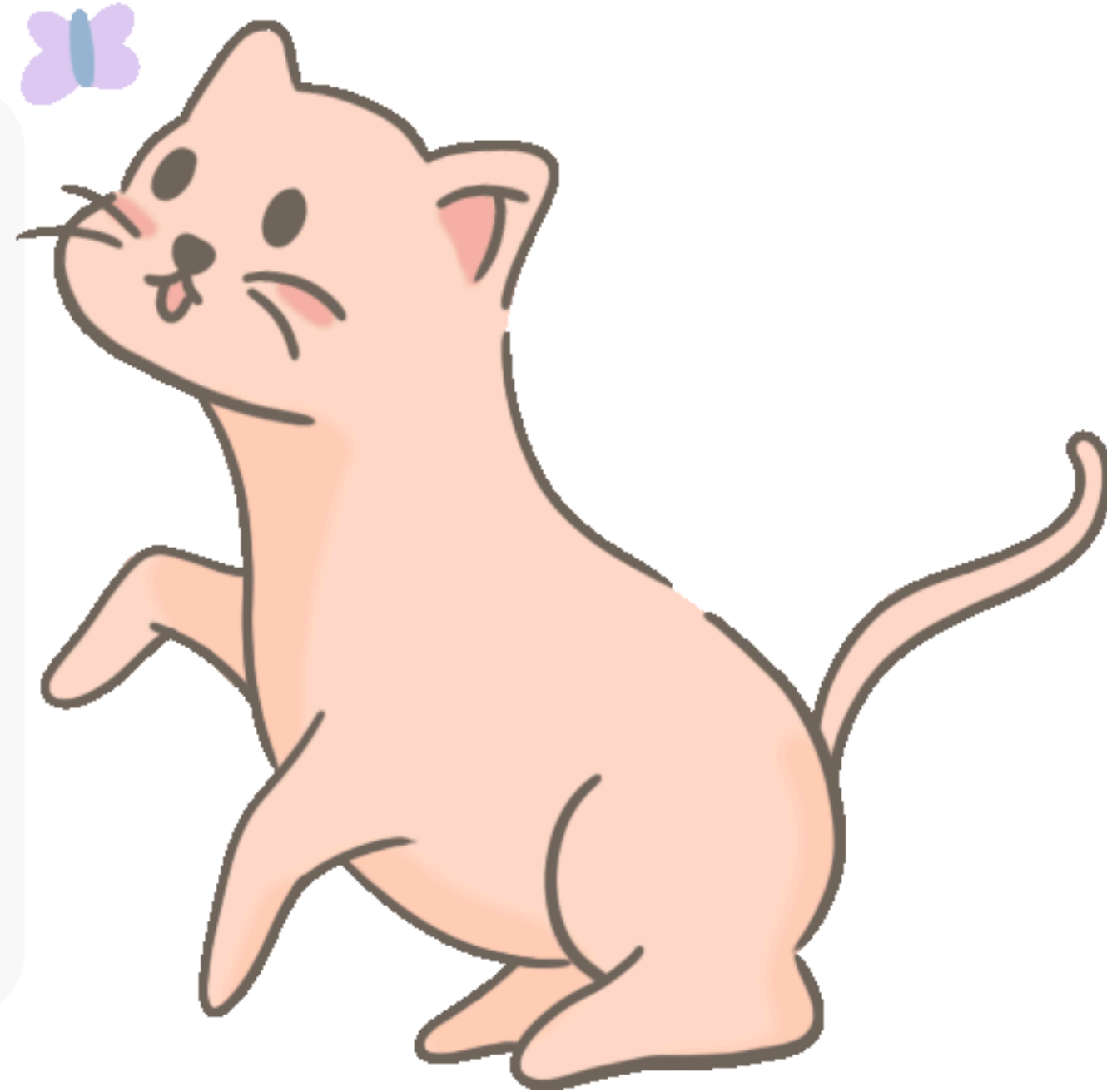


**Travail:**

- Conseillère en pédagogie numérique
- Conceptrice technopédagogique
  - Clientèle principale: adultes avec des parcours atypiques et hétérogènes

**Études:**

- Technologie éducative
- Psychopédagogie du bien-être en milieux éducatifs
- Dès l'automne: D.Éd. → ma présentation = mon sujet de recherche (à distance, asynchrone)





À réfléchir seulement...

Qu'est-ce qui, selon vous, a un impact sur le **bien-être** des étudiantes et étudiants dans le cadre de leur expérience d'apprentissage?



# Importance du bien-être

Le bien-être des personnes apprenantes est un facteur essentiel de leur motivation scolaire. Goyette et coll. (2020) soulignent d'ailleurs que le bien-être joue un rôle déterminant dans la réussite éducative et les milieux scolaires commencent à intégrer cette notion dans leurs pratiques pédagogiques (CTREQ, 2024).

1

En FAD, le taux d'abandon est élevé, notamment en raison du sentiment d'isolement, manque d'interactions avec les autres, défis liés à la motivation (Conseil supérieur de l'éducation, 2015 ; Dussarps, 2015)

2

La motivation est un élément central de la persévérance scolaire (Lévy-Leboyer, 2011 dans Dussarps, 2015) et joue un rôle clé dans le bien-être des personnes apprenantes.

3

En parallèle, la théorie de l'autodétermination (TAD) de Deci et Ryan (2008, 2022) met en évidence l'importance de la motivation, notamment la motivation intrinsèque qui repose sur le plaisir et l'intérêt personnel ressentis dans une activité.



# PERMA

Le modèle PERMA de Martin Seligman propose une conception multidimensionnelle du bien-être basée sur cinq (+1 → V) piliers.



Positive emotions



Engagement



Relationships



Meaning



Accomplishment



Vitality



# PERMA-V

Chaque élément doit être poursuivi pour lui-même, contribuer au bien-être et être mesurable indépendamment des autres (Crider, 2021).

**P**

Émotions positives : des expériences affectives agréables qui renforcent l'engagement.

**E**

Engagement : l'immersion et la concentration dans une activité (notamment en lien avec l'expérience optimale).

**R**

Relations : des interactions sociales enrichissantes.

**M**

Sens : donner un but et une valeur à l'apprentissage.

**A**

Accomplissement : le sentiment de progression et de réussite.

**V**

Vitalité : bien-être physique et énergie ou l'importance d'être en mouvement.



# PERMA-V en éducation au Québec

Les travaux de Nancy Goyette et de son équipe (2020) s'inscrivent dans cette lignée en proposant une **psychopédagogie du bien-être** qui repose sur des interventions pédagogiques bienveillantes visant à favoriser l'épanouissement et la réussite éducative des élèves du primaire.

- Reconnaissance des forces de caractère
- Importance du climat relationnel
- Identité professionnelle
- PERMA / PERMA-V
- Et autres concepts de la psychologie positive



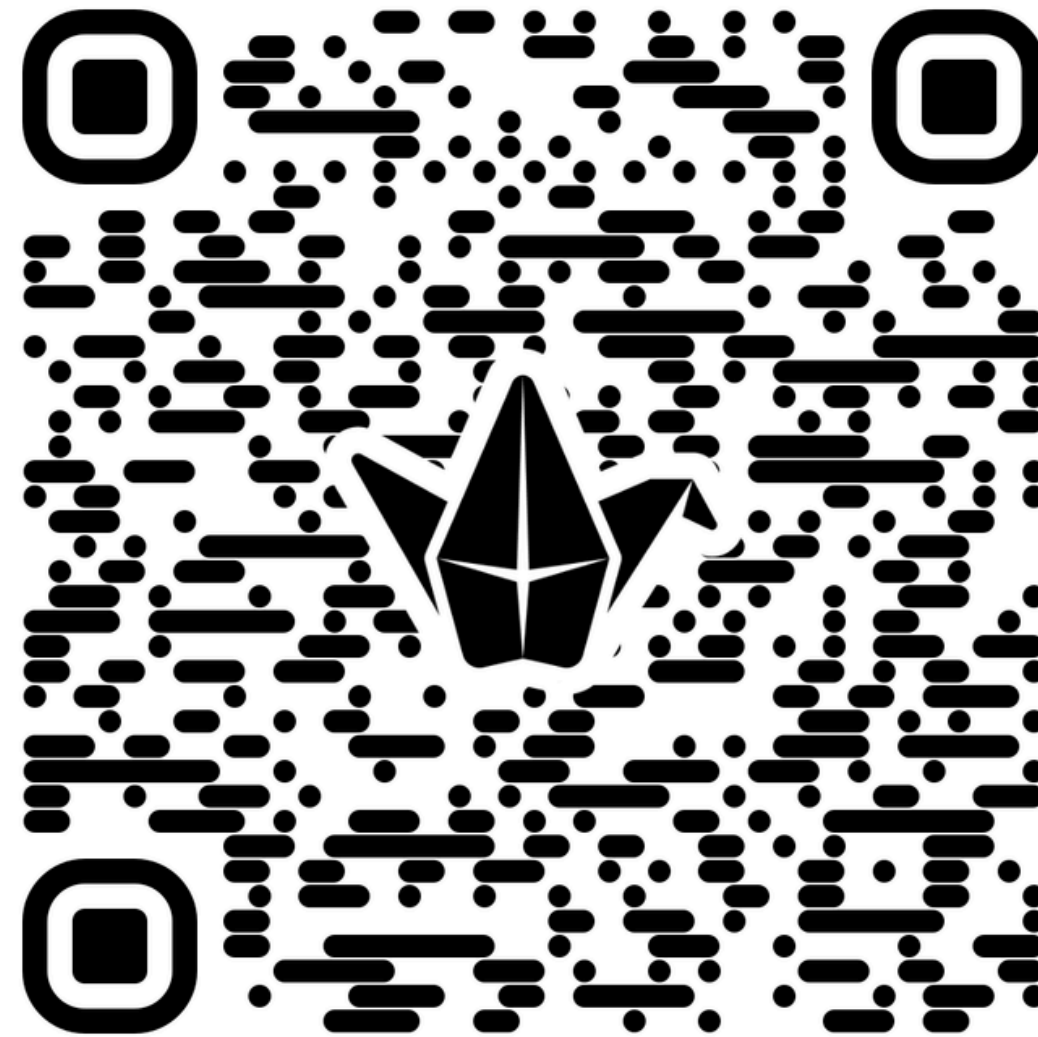
# PERMA-V en éducation

Aux États-Unis, Seligman et ses collègues (2009) ont démontré que les interventions fondées sur la psychologie positive (secteur jeune) peuvent améliorer...

- la résilience
- les compétences sociales
- et même les résultats scolaires



Si ce qui suit vous inspire, notez vos idées  
sur ce Padlet:



# Émotions positives

Expériences affectives agréables qui renforcent l'engagement.



## En théorie...

- Éléments visuels qui font sourire
- Messages de soutien, de présence
- Félicitations et encouragements
- Vivre des réussites

## Application en présence

- Activité brise-glace amusante en début de cours
- Moments d'appréciation ou de gratitude collectifs

## Application en mode asynchrone

- Rétroaction immédiate, bienveillante, amusante
- Visuels rigolos, loufoques, *cutes*

## Cas concret

- Dans un cours de science, l'enseignante commence chaque module par une information étonnante qui déclenche le sourire et capte l'attention



Animations pour célébrer des étapes



Brise-glace en début de cours (EDU6031, UQTR)

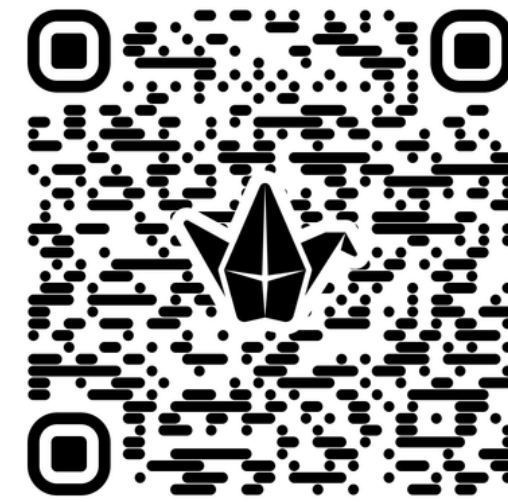


Des félicitations par vidéo



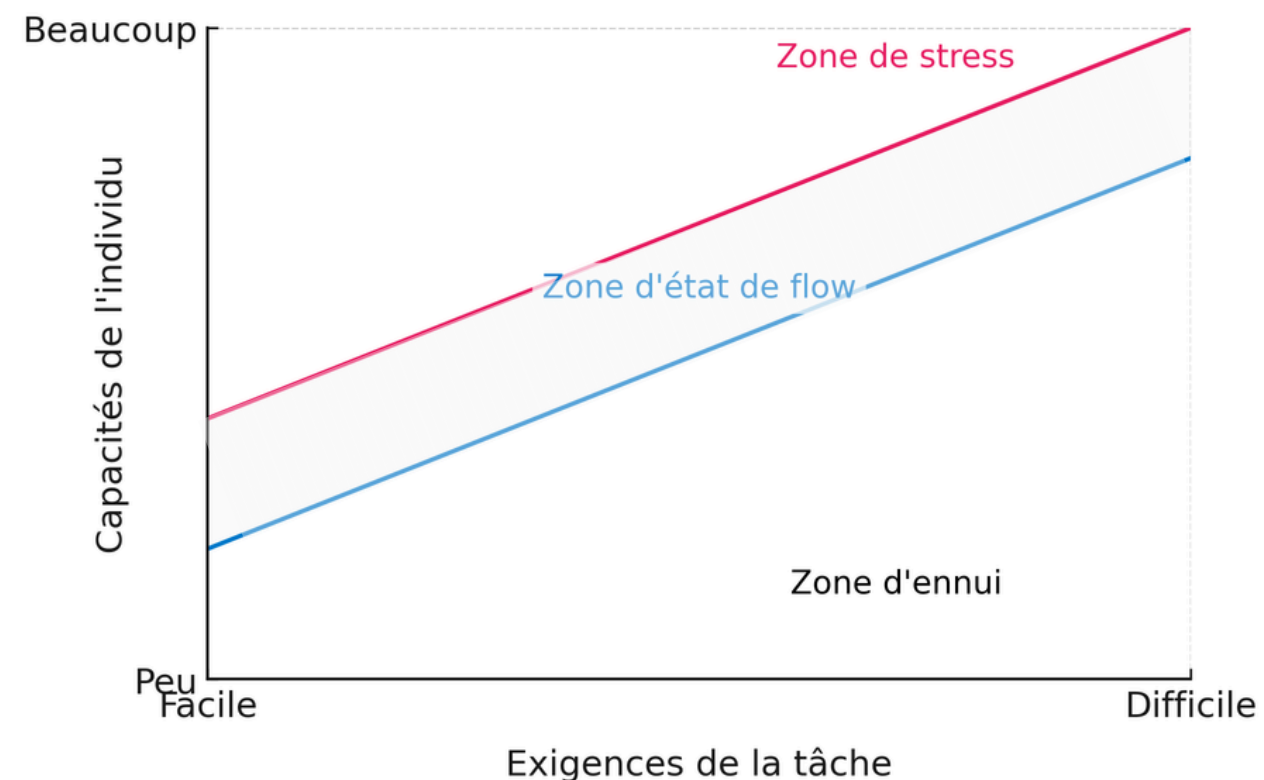


# Émotions positives



# Engagement

Immersion / concentration dans une activité (expérience optimale, *flow*).



## En théorie...

- Immersion dans une activité
- Bon dosage du défi (*flow*)

## Application en présence

- Jeux de rôle, simulations ou débats
- Défis en petits groupes adaptés au niveau de la classe
- Activités où les personnes apprenantes choisissent leur méthode ou support
- Discussions de groupe (humour)

## Application en mode asynchrone

- Projets collaboratifs asynchrones (Wiki, Padlet, Miro)
- Exercices interactifs ludiques (H5P, Genially)
- Défis hors ligne à réaliser puis partager en ligne

## Cas concret

- Dans un cours de littérature, les personnes apprenantes doivent créer, en équipe, une bande-annonce vidéo d'un roman à l'étude



## La ludification dans TED1280

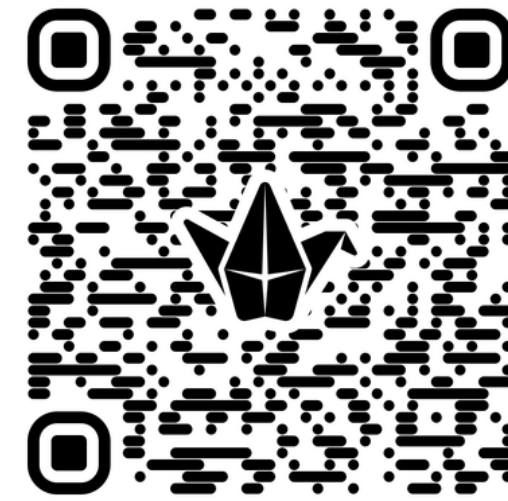


## Des projets concrets à réaliser en équipe





# Engagement



# Relations

Interactions sociales enrichissantes.

« c'est  
l'histoire des  
gens qui fait  
qu'ils nous  
passionnent »



## En théorie...

- Sentiment de connexion sociale
- Appartenance et soutien mutuel

## Application en présence

- Activités en dyades/trios
- Rétroactions croisées entre pairs
- Groupes d'étude formés et suivis tout au long du cours
- Moments individuels de suivi

## Application en mode asynchrone

- Forums avec sujets formels et informels
- Utilisation d'outils collaboratifs
- Rétroactions vidéo/audio personnalisées de la part de la personne enseignante

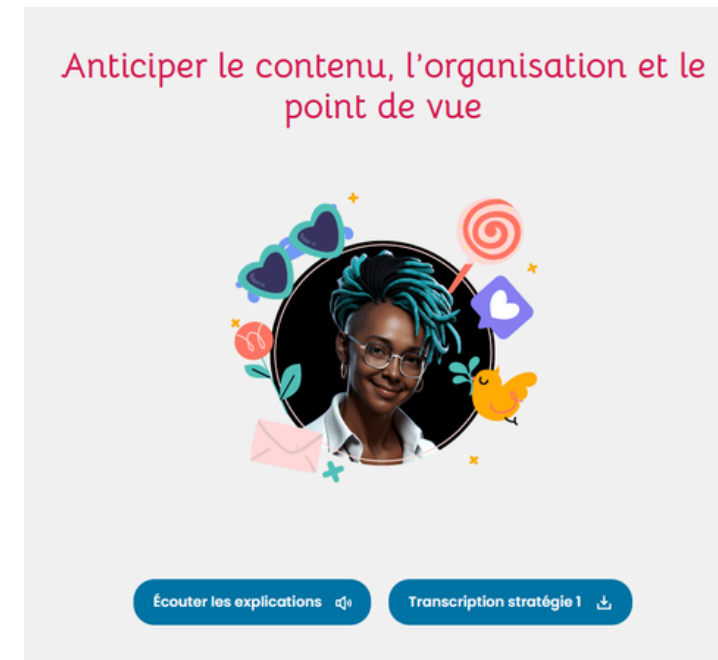
## Cas concret

- Dans un cours en ligne, la personne chargée à l'encadrement fait suivre une rétroaction audio en plus de ses commentaires écrits aux personnes qu'elle accompagne

Favoriser les collaborations significatives



Avatar / personnage sympathique qui accompagne



10 minutes de discussions informelles en début de cours

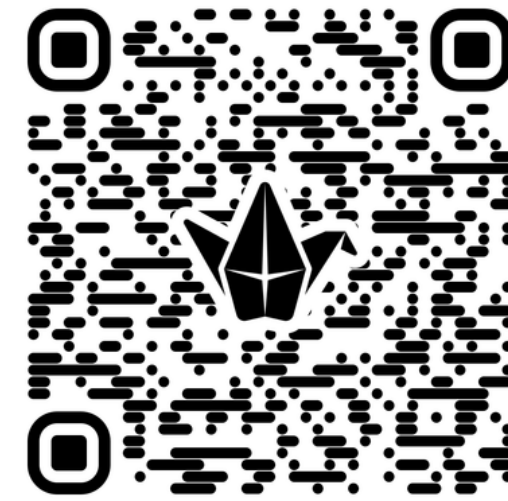


Relations

L'indispensable pour la lecture

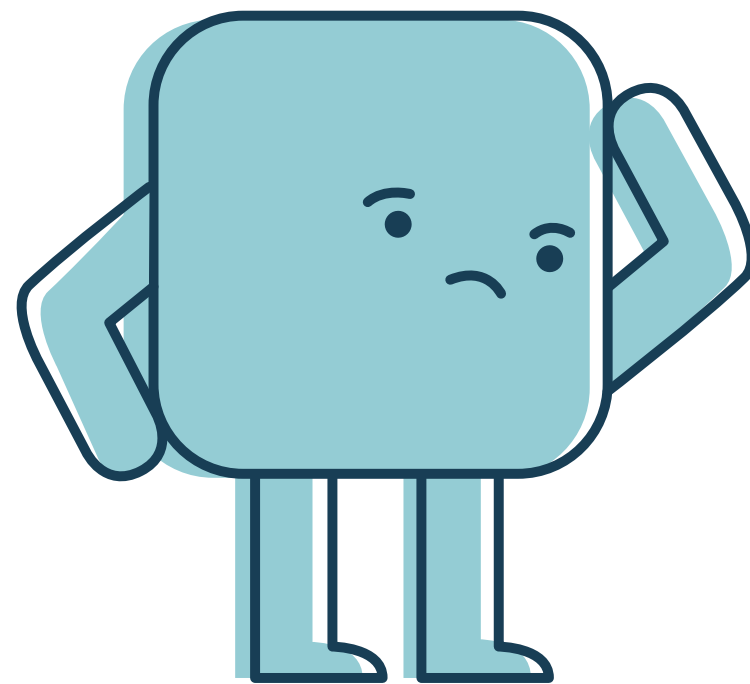


# Relations



# Sens

Donner un but et une valeur à l'apprentissage.



## En théorie...

- Savoir que ce qu'on apprend compte vraiment

## Application en présence

- Lier le contenu aux enjeux actuels
- Témoignages qui valident la pertinence d'un sujet
- Projets appliqués à des cas réels

## Application en mode asynchrone

- Scénarios immersifs
- Activités réflexives
- Défis dans la vraie vie à documenter ensuite en ligne

## Cas concret

- En Techniques de gestion hôtelière, la dernière session est consacrée à l'organisation d'un banquet dans une salle de réception d'un établissement de la ville



## Recevoir des professionnels du milieu en classe

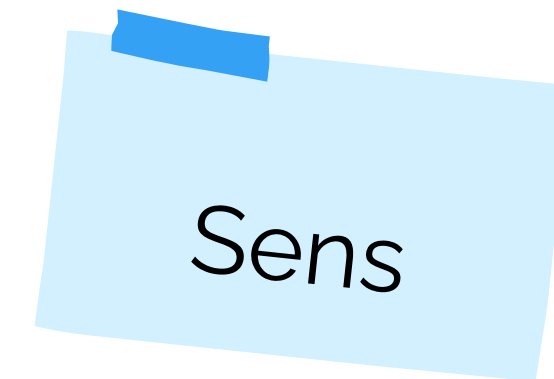


## Des liens avec la vraie vie

### How can I mobilize the resources around me?

Make a list of the resources available in your immediate environment (e.g., family and friends), as well as additional resources (e.g., those in your neighbourhood, municipality, or region). Find a way to make use of each of the resources you identified.

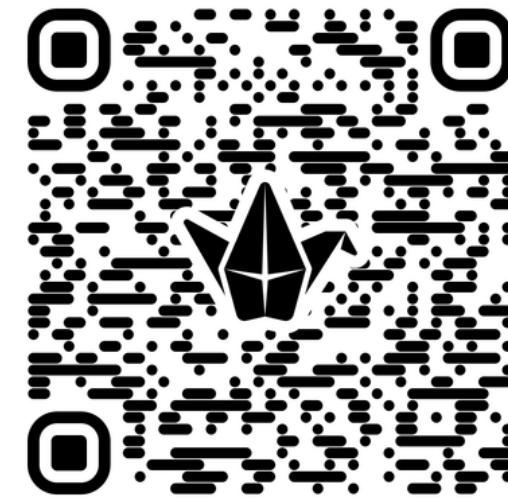
Don't hesitate to review your notes from Module 2 to help you keep your goal clearly in mind. Then, identify the obstacles you anticipate in reaching it.



# Sens

C'est votre  
tour!



# Accomplissement

Le sentiment de progression et de réussite.



## En théorie...

- Progression et réussite visibles, sentiment de compétence

## Application en présence

- Affichage des progrès collectifs (tableau de suivi)
- Moments ou éléments pour valoriser les réussites
- Remise symbolique de distinctions

## Application en mode asynchrone

- Badges numériques
- Barre de progression
- Messages qui soulignent des moments clés

## Cas concret

- Dans un cours en ligne, les personnes apprenantes collectionnent des badges qu'ils obtiennent en terminant des modules



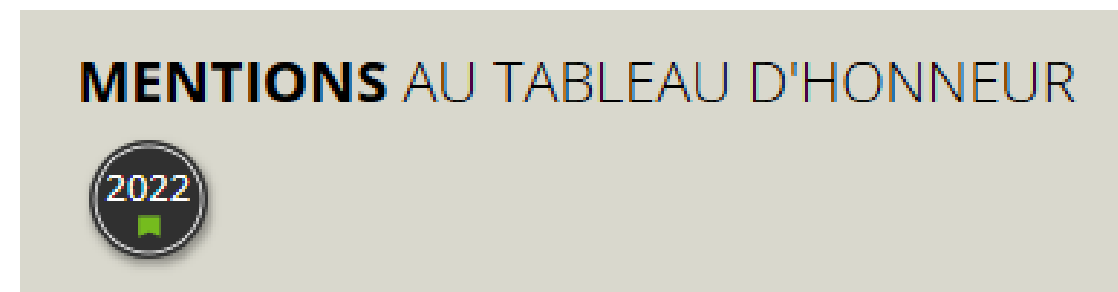
Badge numérique pour reconnaître autrement



Progression dans le Moodle de DDD9675

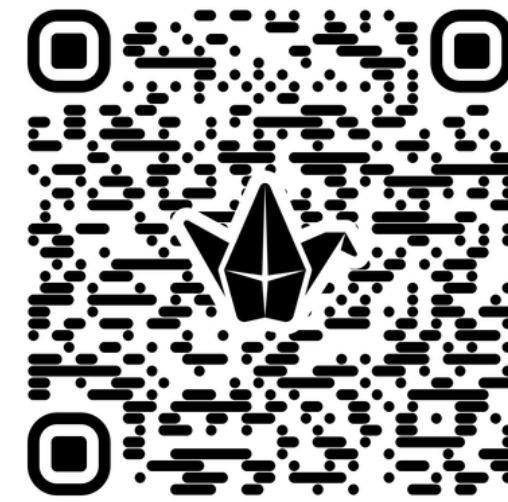


Tableau d'honneur pour récompenser efforts et/ou résultats



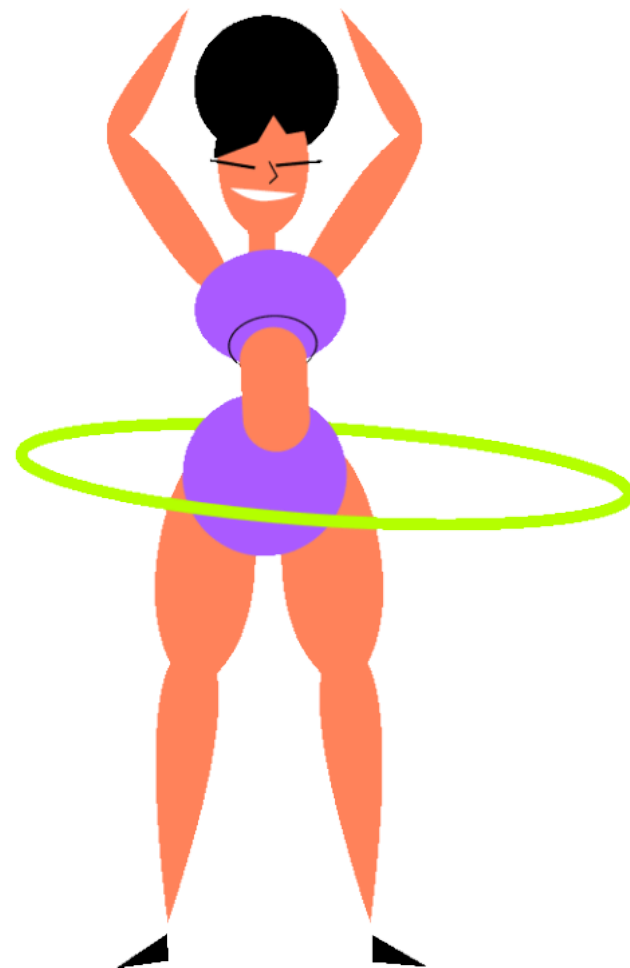


# Accomplissement



# Vitalité

Bien-être physique et énergie ou l'importance d'être en mouvement.



## En théorie...

- Énergie physique et mentale pour soutenir l'apprentissage

## Application en présence

- Pauses actives
- Variété de rythmes
- Aménagement flexible des espaces

## Application en mode asynchrone

- Capsules de relaxation ou d'exercices courts intégrées au cours
- Suggestion de micro-pauses
- Activités relativement courtes

## Cas concret

- Dans un séminaire en ligne, la personne enseignante propose une pause active guidée de 2 minutes toutes les 30 minutes



Débuts de cours actifs



Pauses ludiques et actives



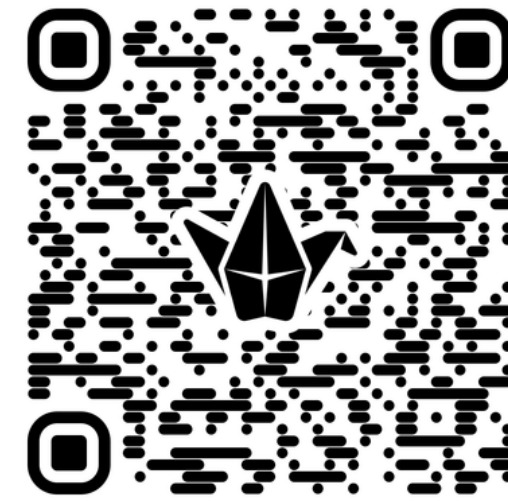
Dans un même cours, il y a 15 ans...

Cours de comm avec Sylvie Harvey à l'UQTR



# Vitalité

C'est votre  
tour!





C'est le temps d'en discuter!

**Qu'est-ce qui, selon vous, a un impact sur le bien-être des étudiantes et étudiants dans le cadre de leur expérience d'apprentissage?**



# Période de discussion



Merci :)