



©Auteurs. Cette œuvre, disponible à  
<http://dx.doi.org/10.18162/fp.2025.a363>, est distribuée  
sous licence Creative Commons Attribution 4.0 International  
<http://creativecommons.org/licences/by/4.0/deed.fr>

Mylène **Leroux**  
Université du Québec en Outaouais (Canada)  
Karine **Rondeau**  
Université du Québec à Montréal (Canada)

# Soutenir des enseignantes débutantes dans une approche de psychologie positive

<http://dx.doi.org/10.18162/fp.2025.a363>

## **C**HRONIQUE • Insertion professionnelle

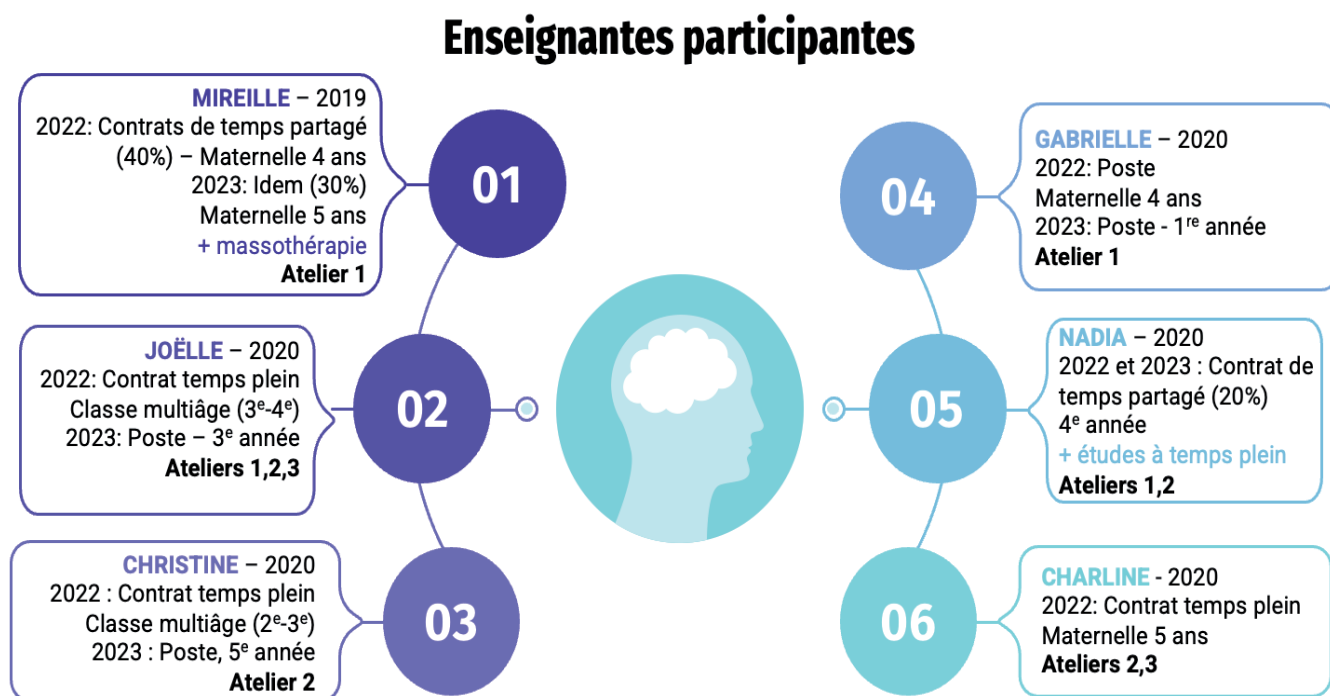
### Mise en contexte

Cette chronique reprend quelques résultats d'une étude longitudinale menée de 2019 à 2023 et financée par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH). Elle a été réalisée auprès de stagiaires de 4<sup>e</sup> année au programme de baccalauréat en éducation préscolaire et enseignement primaire, dans le cadre d'un séminaire d'intégration, dans une université régionale. Elles ont ensuite été suivies lors de leurs deux ou trois premières années d'insertion professionnelle (IP). L'étude visait à mettre en œuvre un dispositif axé sur la psychologie positive<sup>1</sup> (et la présence attentive<sup>2</sup>), puis à en documenter les retombées à court et moyen termes. D'autres publications<sup>3</sup> peuvent être consultées pour obtenir une vue d'ensemble du projet.

Dans cette chronique, nous nous attarderons au suivi qui a été réalisé au moment de l'IP. Ce suivi a pris la forme de trois ateliers visant à soutenir des enseignantes débutantes au regard de leurs besoins de soutien de nature personnelle et psychologique. Six personnes issues de deux cohortes d'étudiants (2019 et 2020) ont participé à un ou plusieurs de ces ateliers (voir le portrait sommaire présenté à la figure 1). Elles ont aussi pris part à des entretiens individuels qui ont permis de dégager leur appréciation à l'égard des ateliers. La démarche et les constats présentés reprennent certains éléments d'une communication scientifique antérieure (Leroux et Rondeau, 2023).

**Figure 1**

*Portrait sommaire des enseignantes participantes*



## Contenu et déroulement des ateliers

Le suivi en IP a pris la forme de trois ateliers d'environ 60 minutes chacun, tenus en ligne (Zoom) en avril, mai et août 2022. Chaque atelier suivait la même structure : une courte pratique de présence attentive (10-15 min), suivie d'un moment d'échanges (20-30 min), puis d'un partage de stratégies et ressources (15-20 min) à la fois personnelles aux participantes et appuyées sur divers travaux scientifiques. Le tableau 1 présente une synthèse des ateliers.

**Tableau 1**  
*Synthèse des ateliers de psychologie positive*

Atelier	Amorce de présence attentive	Échanges	Pistes et stratégies à explorer
Bien-être en temps de pandémie	Méditation basée sur le souffle	État actuel du bien-être, défis, stratégies déjà utilisées	Attentes réalistes; coupure travail-vie; présence attentive; collaboration; réseau hors école; dispositifs de soutien; traces positives (courriels/témoignages); gratitude; saines habitudes de vie
Bienveillance et autocompassion	Pause d'autocompassion	Impressions sur l'autocompassion et perceptions relatives à la bienveillance	Droit à l'erreur; lâcher-prise; acceptation de soi; activités qui font du bien; repos/ressourcement; demande de soutien; bienveillance envers soi et les autres
Plan d'action pour une rentrée harmonieuse	Photo du bonheur	Partage/analyse des contributions au bien-être; obstacles anticipés et moyens pour les surmonter	Autocompassion; place dans l'équipe/culture; passion harmonieuse; équilibre travail-vie; expression des préoccupations et compromis; plan d'action global

## Appréciation de l'accompagnement offert

Dans les entretiens, nous avons soulevé des interrogations qui ont permis d'effectuer un retour sur les ateliers vécus, afin de dégager les aspects appréciés, les retombées positives relevées (le cas échéant) et les défis rencontrés eu égard aux stratégies ou sujets abordés dans ce cadre.

### *Aspects appréciés et retombées positives relevées*

Les aspects appréciés concernant à la fois les modalités d'organisation (à distance, de soir ou fin de semaine) et le contenu. Ces derniers peuvent être regroupés en trois rubriques : 1) l'articulation entre la théorie et la pratique, 2) le temps de pause permis par les ateliers et 3) le soutien du groupe. Sur l'articulation théorie-pratique, Nadia (2<sup>e</sup> année d'IP) souligne « que c'était le fun de voir le lien entre la théorie de la pleine conscience et ce [que l'animatrice] nous faisait vivre dans l'atelier, puis aussi de tenir en compte aussi nos réalités en tant que nouvelles enseignantes ». À l'instar de plusieurs participantes, elle évoque ensuite le caractère bienfaisant des pauses : « Ça fait du bien de prendre le temps de s'arrêter un peu avec le rythme effréné des semaines qui passent ». Enfin, le groupe a joué un rôle de soutien pour la majorité d'entre elles. Gabrielle (2<sup>e</sup> année d'IP) témoigne : « Ça m'a permis de me sentir moins seule dans ma situation et de pouvoir partager et trouver des solutions à mes inquiétudes ». Les ateliers semblent ainsi avoir atténué l'isolement fréquemment ressenti en IP.

Les retombées positives observées concernent surtout la gestion du stress dans la sphère personnelle comme professionnelle. Christine (1<sup>re</sup> année d'IP) souligne l'importance de la présence attentive « aussi pour tout ce qui est de la gestion du stress, réguler la respiration, se concentrer, être au moment présent, parce que souvent dans mon cas à moi, je vais penser à ce qui s'en vient plus tard. Donc ça me permet de me recentrer ». Plusieurs propos convergent vers l'idée d'un accès facilité aux ressources internes (calme, recul, discernement) lorsque des pratiques simples sont facilement accessibles.

Certaines participantes associent également la présence attentive à des effets bénéfiques sur la santé et le sommeil. Joëlle (2<sup>e</sup> année d'IP) rapporte : « Souvent, je le fais le soir avant de m'endormir, donc ça me permet de me vider la tête et de m'endormir plus vite. Donc je fais beaucoup moins d'insomnie depuis que j'ai intégré la présence attentive à ma routine, on dirait ». Elle indique aussi aborder la rentrée « plus positivement », en se sentant davantage en confiance. En outre, quelques-unes ont mobilisé des pratiques avec leurs élèves et ont noté divers effets bénéfiques comme une attention accrue, ainsi qu'un climat de classe plus positif.

### **Défis rencontrés**

Malgré ces retombées, des obstacles ont été relevés. Le principal concerne la difficulté à dégager du temps et à maintenir une continuité dans le quotidien : « Les jours suivants les ateliers, j'essaie d'intégrer les exercices à ma pratique et cela m'aide. Toutefois, le manque de temps refait surface assez rapidement, donc j'arrête de prendre du temps pour moi puisque je fais passer mon travail avant tout » (Joëlle, 2<sup>e</sup> année d'IP). Elle souligne aussi la difficulté d'adopter une approche préventive : « J'essaie de les appliquer souvent en mode réactif, mais ce que je n'arrive pas à faire, c'est en mode préventif ».

Pour les essais réalisés avec les élèves, certaines limites sont également évoquées. Charline (1<sup>re</sup> année d'IP) note que l'activité proposée peut ne pas convenir à tous : « On a fait un peu de yoga. Somme toute, ça a quand même bien été, mais ça vient long vite pour eux ». Christine (1<sup>re</sup> année d'IP) rappelle, de son côté, que les bénéfiques reposent sur une certaine fréquence : « Oui, j'en ai essayé et je pense que la clé, c'est vraiment la fréquence, ce que je n'ai pas réussi à faire ».

## **Considérations finales**

Au demeurant, ce type d'accompagnement offert en début d'IP apparaît prometteur pour répondre à des besoins de soutien de nature personnelle et psychologique qui sont souvent occultés. Les propos recueillis indiquent que les participantes se sont senties rassurées, validées et écoutées, et que les ateliers ont contribué à une meilleure gestion de leur stress, à la construction d'une image plus positive d'elles-mêmes comme enseignantes, de même qu'à un rapport plus positif à la profession (Carpentier et al., 2019). Ces effets sont susceptibles de soutenir leur persévérance en contexte d'IP dans la mesure où ils touchent des déterminants liés au stress, à l'engagement et au sens au travail (Mukamurera et al., 2025), d'où l'intérêt de proposer des interventions basées sur la psychologie positive et la présence attentive.

Cela dit, l'expérience met aussi en évidence une condition centrale : la disponibilité réelle à intégrer les stratégies au quotidien, au-delà du cadre épisodique des ateliers. Comme l'ont exprimé certaines participantes, à l'instar de Rondeau (2024), il est nécessaire de leur laisser le temps d'appivoiser ces stratégies et de les inscrire dans une certaine fréquence afin d'en savourer les bénéfices. L'enjeu devient alors celui de l'appropriation progressive et de la capacité à s'auto-accompagner en dehors des mesures

de soutien offertes (Rondeau, 2019). Dans cette démarche, les ateliers ont pu jouer un rôle de rappel et de relance quant à l'importance de s'autoriser une pause, de reconnaître la nécessité du soin de soi et de disposer d'outils simples et concrets. Toutefois, il demeure facile de se laisser emporter dans le rythme effréné des demandes incessantes qui fusent de toutes parts. Il est alors crucial de se souvenir que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais bien une priorité (Leroux, 2025; Rondeau et Parent, 2023), sans quoi les meilleures intentions risquent de s'évaporer graduellement.

## Notes

- <sup>1</sup> La psychologie positive vise à promouvoir la santé psychologique ainsi que les forces des individus (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000), mais elle étudie en outre les conditions et processus qui peuvent contribuer à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des personnes, groupes ou institutions (Gable et Haidt, 2005).
- <sup>2</sup> La présence attentive (aussi appelée pleine conscience ou *mindfulness*) consiste essentiellement à centrer momentanément son attention sur l'instant présent, l'ici et maintenant, en observant ses pensées, ses émotions et ses sensations physiques, et ce, sans porter de jugement (Kabat-Zinn, 1994).
- <sup>3</sup> Leroux (2025) : <https://www.ctreq.qc.ca/ressources/dispositif-de-psychologie-positive-destine-aux-futurs-et-nouveaux-membres-du-personnel-enseignant/> ; Leroux et al. (2025) : <https://doi.org/10.7202/1123115ar>

## Références

- Carpentier, G., Mukamurera, J., Leroux, M. et Lakhali, S. (2019). Pourquoi les enseignants débutants ne se sentent-ils pas assez soutenus? *Phronesis*, 8(3-4), 5-18. <https://doi.org/10.7202/1067212ar>
- Gable, S. L. et Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.9.2.103>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Leroux, M. (2025). Prendre soin de soi afin de pouvoir mieux prendre soin des élèves. *Résonances*, 3, 16-17.
- Leroux, M. et Rondeau, K. (2023, mai). *Apporter un soutien en termes de psychologie positive auprès d'enseignantes en insertion professionnelle* [communication orale]. 10<sup>e</sup> colloque international en éducation du CRIFPE, Montréal, QC, Canada.
- Mukamurera, J., Lakhali, S., Paris, J., Coppe, T., Leroux, M., Desbiens, J.-F. et Niyubahwe, A. (2025). Entre programmes d'insertion professionnelle et facteurs personnels et psychoprofessionnels : quelle incidence sur la persévérance dans la carrière chez les enseignants débutants ? *Formation et profession*, 33(1), 1-19. <https://dx.doi.org/10.8162/fp.2025.972>
- Rondeau, K. (2019). La présence au service de l'accompagnement de soi, source de mieux-être-et-vivre. Dans K. Rondeau et F. Jutras (dir.), *L'accompagnement du développement personnel et professionnel en éducation. S'accompagner, accompagner, être accompagné* (p. 7-27). Presses de l'Université du Québec.
- Rondeau, K. (2024). Ralentir plus vite pour être moins essoufflé : le bien-être au travail, ça se cultive! *École branchée*. [https://ecolebranchee.com/ralentir-plus-vite-etre-moins-essouffle/#elementor-toc\\_heading-anchor-4](https://ecolebranchee.com/ralentir-plus-vite-etre-moins-essouffle/#elementor-toc_heading-anchor-4)
- Rondeau, K. et Parent, H. (2023). Prendre soin de soi dans la vie professionnelle n'est pas un luxe, c'est une priorité! *Vivre le primaire*, 36(4), 63-66.
- Seligman, M. E. P. et Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

## Pour citer cet article

Leroux, M. et Rondeau, K. (2025). Soutenir des enseignantes débutantes dans une approche de psychologie positive [Chronique]. *Formation et profession*, 33(3), 1-5. <http://dx.doi.org/10.18162/fp.2025.a363>