

La "santé dans ses baskets": propositions de stratégies de bien-être pour les enseignants d'éducation physique

Elise HOUSSIN, elise.houssin@strath.ac.uk

David Kirk, david.kirk@starth.ac.uk



1- Problématique

Afin de penser une école en santé, nous devons aussi penser à des enseignants d'éducation physique « bien dans leurs baskets » et les accompagner pour trouver un équilibre par le biais de stratégies de bien-être acquises grâce à la réflexivité en action. Identifier les éléments qui ne permettent pas d'atteindre le bien-être permet aux enseignants de devenir agents de leur santé et de développer un répertoire de ressources (positif ou négatif) qui en accord avec leur sens de cohérence pourra en prenant appui sur un artefact médiateur changer la vision de leur santé et construire des stratégies de bien-être.

2- Cadre théorique

La théorie salutogénique (1): l'enseignant nage dans la rivière de la vie. L'objectif est de l'aider à ne pas se noyer en lui proposant de changer les facteurs de stress (stressors) en ressources pour qu'il puisse à la fois être en adéquation avec son sens de cohérence en utilisant son intelligibilité, la capacité de contrôle de sa vie et sa signification.

La théorie de l'activité (2): cadre d'analyse des interactions qui se déroulent de manière dialectique entre les enseignants et les composantes de sa vie professionnelle et personnelles. Les contradictions qui émergent de cette activité sont sources de changement et permettent à l'individu d'atteindre son but tout en portant un nouveau regard sur son objet en mettant en parallèle son système d'activité avec celui des autres professeurs. La santé des ses baskets est collective, collaborative mais aussi individuelle.

La double stimulation (3): Basé sur les travaux de Vygotsky, l'artefact médiateur permet de surmonter les contradictions et de construire grâce à la réflexivité une nouvelle forme d'action pour atteindre le but de la « santé dans ses baskets ».

3- Facteurs de stress (stressors)



Fig.1. Schéma des facteurs de stress des enseignants

4- Contexte

Quatre établissements en Région Provence Alpes Côtes d'Azur (France). 25 enseignants ciblés, 6 ont répondu. Etablissements de type « ordinaire » à REP+.



Fig.2. Localisation des établissements ciblés

4- Méthodologie

- Analyse inductive et cueillette préparatoire grâce au questionnaire
- Méthodologie DWR
- Analyse des manifestations discursives (4) dans les verbatim afin d'identifier les contradictions et les tensions du système d'activité.
- Modélisation d'un nouveau système d'activité

5- Résultats du questionnaire

- Image que les enseignants ont d'eux-mêmes.



Fig.4. L'homme qui s'effeuille

- Manque de soutien de la part des collègues et de l'administration.
- Difficulté à gérer le nombre d'élèves (déplacement) et les activités considérées à risque.
- Les enseignants /la santé: ils enseignent les contenus. Pas de stratégies pour eux-mêmes si ce ne sont des « routines » pour se sentir en confiance.

5- Le système d'activité et les contraintes

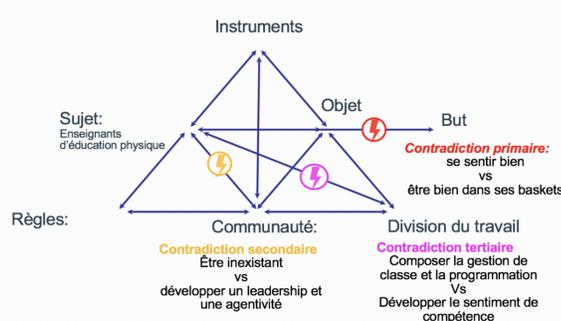


Fig.5. Le système d'activité « bien-être » et les contradictions

6- Proposition d'artefacts médiateurs

Unité d'analyse	Artefact	Impact sur l'activité future de bien être
sujet-objet-but	conseil et visite d'un conseiller en bien-être et en santé	acceptation de son état de bien être précaire
sujet-communauté-objet	intégration d'activité de bien être dans le programme	Idee que le fait d'enseigner une activité de bien être dans le programme développe une nouvelle culture qui par extension peut amener à une réflexion différente sur le bien être
sujet-objet-division du travail	dédoubler les heures d'enseignement considérées difficiles ou dédoubler les heures dans les activités où le problème de sécurité se pose	Diminuer le stress dans certaines activités et développer le sentiment de compétence
sujet - objet - communauté	Développer des réunions collaboratives sous la forme de recherches d'action collaboratives	Donner la parole aux enseignants et leur permettre d'accéder à l'agentivité On est tous force de proposition dans un système

6- Discussion

- ❖ Le travail de développement et de réflexivité des enseignants est à envisager sur le long terme et les recherches sont en cours.
- ❖ Des études prometteuses ont montré l'impact positif d'ateliers avec la mise en scène de situations vécues de manière incarnée (Christou-Champi et al. 2015) qui pourraient grâce au coach de santé et bien-être poser un nouveau regard sur une stratégie de gestion émotionnelle commune en puisant dans les ressources spécifiques générales de la rivière.
- ❖ Dédoubler les enseignements pour influencer la division du travail et permettre aux enseignants de limiter la charge cognitive (Sweller et al. 1998) Meilleure gestion de classe et disponibilité pour les élèves.
- ❖ Intégrer des activités de bien-être dans les programmes pour amener une culture sociale différente basée sur le bien-être et le pouvoir de (re) prise de soi.
- ❖ La réflexivité comme outil du sens de cohérence: en se questionnant sur leur intelligibilité et leurs significations, les enseignants construiront ensemble et au travers de la communauté de pratique des stratégies qui leur permettront de se sentir compétents et bien dans leurs baskets.

7- Bibliographie

- (1) Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- (2) Engeström, Y. (1987). Learning by expanding: An activity-theoretical approach to developmental research. Retrieved November 30, 2009, from <http://lchc.ucsd.edu/MCA/Paper/Engestrom/expanding/toc.htm>
- (3) Sannino, A. (2015). The principle of double stimulation: A path to volitional action. *Learning, Culture and Social Interaction*, 6, 1-15.
- (4) Engeström, Y., & Sannino, A. (2011). Discursive manifestations of contradictions in organizational change efforts: A methodological framework. *Journal of Organizational Change Management*, 24(3), 368-387.