

# L'efficacité des dispositifs visant à améliorer le bien- être des élèves de l'enseignement secondaire : une revue systématique

Sophie Bricteux, Dylan Dachet & Ariane Baye

*ABC day* - Namur, le 24 novembre 2023

# Plan de la présentation

1. L'objectif et la méthodologie de recherche
2. Deux méta-analyses
3. Quelques dispositifs
4. Conclusions

# 1. Objectif et méthodologie



# Objectif

La recherche s'inscrit dans les objectifs prévus à l'Axe 5 de l'Avis n° 3 du Pacte pour un Enseignement d'Excellence :

*« Assurer à chaque enfant une place dans une école de qualité, et faire évoluer l'organisation scolaire afin de rendre l'école (...) mieux adaptée aux conditions du bien-être de l'enfant. »*



⇒ **Revue systématique**

# Question de recherche

*Quels sont les effets des pratiques, outils et dispositifs menés par les équipes éducatives dans les écoles et destinés à améliorer le bien-être des élèves de l'enseignement secondaire, comparativement aux pratiques traditionnelles ?*



## Le bien-être

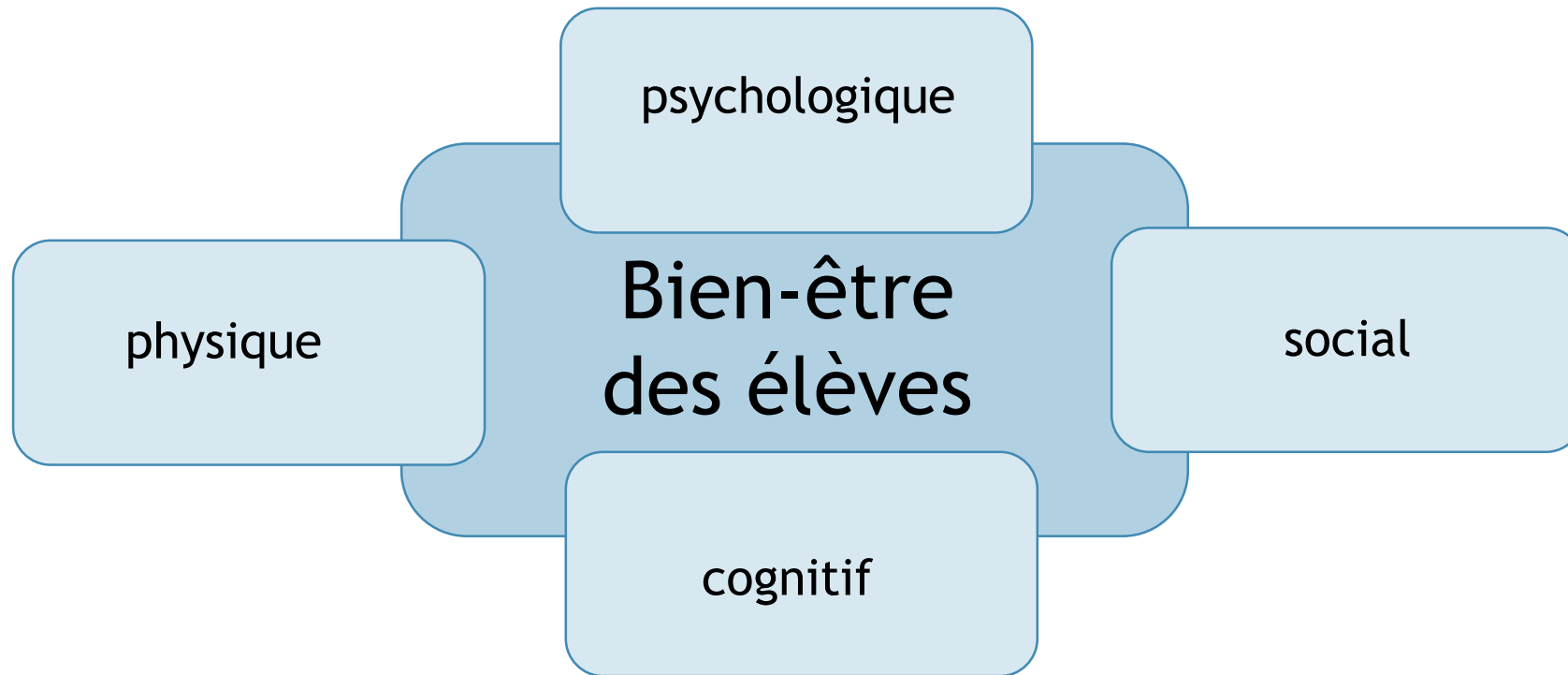
➤ est un construct multidimensionnel

(Borgonovi & Pál, 2016 ; Pollard & Lee, 2003)

➤ ne fait pas consensus parmi les chercheurs

(Cooke et al., 2016 ; McLaughlin, 2008 ; Pollard & Lee, 2003)

# Définition d'un cadre conceptuel



# Définition d'un cadre conceptuel

*Perception de la qualité de vie*

*Affects positifs et négatifs*

*Perceptions de soi*

*Mécanismes de gestion*

psychologique

physique

**Bien-être  
des élèves**

social

cognitif

*Consommation - addiction*

*Activité physique*

*Sommeil*

*Somatisations...*

**Compétences socio-  
relationnelles**

**Sentiment  
d'appartenance**

*Résultats académiques*  
*Connaissances sur le bien-être*  
*Motivation*

# Équation de recherche et bases de données

**Well-being**  
**Wellness**  
**Mental health**  
**Psychological needs**

Sélection du design  
Sélection du niveau  
Langue et période (filtres)



PsycINFO



Scopus



# Présélection des études

4080 études



3828 études



252 doublons



TITRES ET ABSTRACTS

- thématique
- OCDE
- design
- enseignement secondaire

# Sélection des études

4080 études



3828 études



252 doublons



TITRES ET ABSTRACTS

408 études présélectionnées



LECTURE DES ARTICLES EN DOUBLE-AVEUGLE

Langue, résultats, public, lieu, design, cadre, échantillon, mise en application, niveau d'interventions



82 études retenues



107 Problème de design  
38 Pas d'effets psycho et/ou sociaux  
36 Non *peer-reviewed*  
33 Moins de 30 élèves par groupe  
29 Cible autre que des élèves du secondaire  
21 Pas par du personnel éducatif  
20 Interventions de niveau 2  
17 Hors contexte scolaire  
11 Hors OCDÉ  
11 Article rédigé dans une autre langue  
3 Interventions de niveau 3

# Calcul et interprétation des ampleurs de l'effet

- ▶ Seuil habituellement utilisé : 0,20 (Cohen, 1969)
- ▶ Importance du contexte et du niveau d'enseignement
- ▶ Kraft (2020) : 747 études, 1942 effets → effet moyen de 0,16
  - ▶ 3 seuils proposés :
    - ▶ 0,00 à 0,04 = faibles
    - ▶ 0,05 à 0,19 = moyens
    - ▶ > 0,20 = forts
  - ⚠ effets parfois néfastes

## 2. Deux méta-analyses



# Les méta-analyses

Le but : **synthétiser** les données disponibles en se concentrant sur les facteurs qui expliquent les variations de résultats obtenus entre les différentes études

- 1. Quels sont les effets moyens des dispositifs sur le bien-être des élèves?*
- 2. Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens importants sur le bien-être des élèves?*
  - ▶ Type de dispositif ?
  - ▶ Composante numérique ?
  - ▶ Professionnels aux commandes ?
  - ▶ Formation préalable ?
  - ▶ Niveau d'enseignement ?

# Les types de dispositifs

## 10 catégories

1. La théorie de l'auto-détermination (13)
2. La méditation (en pleine conscience) (11)
3. L'activité physique (travail psycho-corporel) (7)
4. Le développement des compétences socio-émotionnelles (8)
5. La psychologie positive (8)
6. La thérapie cognitivo-comportementale (5)
7. Les dispositifs à l'échelle de l'école (7)
8. Les dispositifs individualisés (3)
9. Les facilitateurs de transition (3)
10. Les approches intégratives (13)
11. Autres dispositifs « *inclassables* » (4)

# La méta-analyse *Bien-être psychologique*

## 1. *Quels sont les effets moyens des dispositifs sur le bien-être psychologique des élèves?*

À partir de **70** études mesurant un ou plusieurs indicateurs de bien-être **psychologique** :

**L'ampleur de l'effet moyen s'élève à +0.22**

Cet effet moyen est positif et relativement conséquent.

**On peut conclure en l'efficacité moyenne des dispositifs de niveau 1 sur le bien-être psychologique des élèves du secondaire.**

# Analyses en sous-groupes

*2. Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens importants sur le bien-être psychologique des élèves ?*



# Analyses en sous-groupes

Type intervention	Nb études (k)	Effet (G de Hedges)	Intervalle conf. (95 % certitude)
Autodétermination	13	0,43	[0,24 - 0,63]
<b>Approches intégratives</b>	11	0,45	[0,10 - 0,80]
<b>Méditation</b>	11	0,11	[0,03 - 0,20]
Activité physique	7	0,11	[-0,07 - 0,29]
Socio-émotionnel	7	0,08	[0,00 - 0,16]
<b>Psychologie positive</b>	5	0,27	[0,12 - 0,41]
Cognitivo-comportemental	4	0,13	[-0,15 - 0,40]
À l'échelle de l'école	4	-0,03	[-0,15 - 0,10]
Autres	3	0,18	[0,04 - 0,31]
Individualisé	3	0,00	[-0,08 - 0,08]
Transition	2	0,07	[-0,04 - 0,17]

# Analyses en sous-groupes

*2. Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens importants sur le bien-être psychologique des élèves ?*

- ▶ Type de dispositif : ✓
- ▶ Composante numérique : ✗
- ▶ Professionnels aux commandes : ✗
- ▶ Formation préalable : ✗
- ▶ Niveau d'enseignement : ✗

# La méta-analyse *Bien-être social*

## *1. Quels sont les effets moyens des dispositifs sur le bien-être social des élèves?*

À partir de **43** études mesurant un ou plusieurs indicateurs de bien-être **social** :

**L'ampleur de l'effet moyen s'élève à +0.19**

Cet effet moyen est positif et relativement conséquent.

**On peut conclure en l'effet moyen positif des dispositifs retenus sur le bien-être social des élèves du secondaire.**

# Analyse en sous-groupes du bien-être social

*2. Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens importants sur le bien-être social des élèves?*

# Analyse en sous-groupes du bien-être social

Type intervention	Nb études (k)	Effet (G de Hedges)	Intervalle conf. (95 % certitude)
Autodétermination	9	0,39	[0,19 - 0,58]
Socio-émotionnel	6	0,07	[-0,02 - 0,16]
<b>Approches intégratives</b>	5	<b>0,48</b>	[0,21 - 0,75]
À l'échelle de l'école	5	0,02	[-0,12 - 0,16]
Méditation	5	-0,01	[-0,14 - 0,11]
<b>Psychologie positive</b>	4	<b>0,28</b>	[0,20 - 0,36]
Activité physique	3	0,16	[-0,30 - 0,63]
Cognitivo- comportemental	2	0,28	[-0,22 - 0,78]
Individualisé	2	0,02	[-0,06 - 0,10]
Transition	1	<b>0,18</b>	[0,07 - 0,29]
Autre	1	0,00	[-0,32 - 0,32]

# Analyse en sous-groupes du bien-être social

*2. Y a-t-il une catégorie de dispositifs qui produit des effets moyens importants sur le bien-être social des élèves?*


- ▶ Type de dispositif : ✓
- ▶ Composante numérique : ✓
- ▶ Professionnels aux commandes : ✗
- ▶ Formation préalable : ✗
- ▶ Niveau d'enseignement : ✓

### 3. Quelques dispositifs





# La pleine conscience à l'école

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Pleine conscience	 A.E. forte (0.24)	/	552

- ▶ Applications de la pleine conscience dans la vie quotidienne, via un enseignement explicite
- ▶ Manuel + exercices audio
- ▶ Les effets positifs perdurent
- ▶ Un lien entre la fréquence de la pratique et l'efficacité?

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Kuyken et al. (2013, Royaume-Uni)

### Années d'étude

Non précisées

### Caractéristiques des élèves

Élèves âgés de 12 à 16 ans (en moyenne : 15 ans), dont 2/3 de garçons et dont une petite partie est scolarisée dans l'enseignement spécialisé

### Besoins de formation / d'outils

Formation d'au moins un an (entre un et trois ans)  
Manuel et script

### Durée

1 fois par semaine  
durant 9 semaines

### Références

Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.





# iHEART

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Socio-émotionnel	 A.E. fort (0.39)	/	269

- ▶ Dans le cadre de « l'EVRAS »
- ▶ Comment fonctionne le système psychologique humain?  
Comment la compréhension de ce fonctionnement permet de mieux appréhender le stress lié aux examens, l'anxiété, la gestion des réseaux sociaux, le harcèlement...
- ▶ Animations, clips vidéo, exercices, jeux, activités en groupes...

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Kelley et al. (2021, Royaume-Uni)

### Années d'étude

Grades 7 à 10 (1<sup>re</sup> à 4<sup>e</sup> années du secondaire)

### Caractéristiques des élèves

Élèves âgés de 11 à 15 ans, issus de 5 écoles en milieu urbain

### Besoins de formation / d'outils

Formation pour les animateurs  
Portail de ressources en ligne

### Durée

50 minutes par semaine  
durant 10 semaines

### Références

Kelley, T., Kessel, A., Collings, R., Rubenstein, B., Monnickendam, C., & Solomon, A. (2021). Evaluation of the iHEART mental health education programme on resilience and well-being of UK secondary school adolescents. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 43-50.



# L'école qui fait du bien

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Psycho positive	 A.E. forte (0.38)	 A.E. moyenne (0.18)	1038
Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Psycho positive	 A.E. forte (0,37)	 A.E. forte (0,32)	2517

- ▶ 6 composantes de la psychologie positive : les émotions positives, la gratitude, l'accomplissement des buts, l'optimisme, les forces de caractères et les relations positives
- ▶ Lectures introductives, supports visuels et/ou musicaux, clips vidéo, activités en duos ou sous-groupes (impro, témoignages, dessins...), discussions, analyse écrite - mise en lien
- ▶ Effets qui perdurent!

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Shoshani & Steinmetz (2014, Israël)

### Années d'étude

Grades 7 à 9 (1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> années du secondaire)

### Caractéristiques des élèves

1038 élèves de 11 à 14 ans, dont 20% d'élèves favorisés et 23% d'élèves défavorisés au niveau socio-économique

### Besoins de formation / d'outils

Formation / ateliers (15 x 2 heures)  
Manuel (théorie, activités et planification des 15 sessions à dispenser)  
Matériel multimédia

### Durée

15 sessions de 2 heures réparties sur 1 an

### Références

Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1289-1311.

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Shoshani, Steinmetz, & Kanat-Maymon (2016, Israël)

### Années d'étude

Grades 7 à 9 (1<sup>re</sup> à 3<sup>e</sup> années du secondaire)

### Caractéristiques des élèves

2517 élèves de 11 à 14 ans, dont 16% d'élèves favorisés et 18% d'élèves défavorisés au niveau socio-économique

### Besoins de formation / d'outils

Formation / ateliers (17 x 90 minutes)  
Manuel (théorie, activités et planification des 15 sessions à dispenser)  
Matériel multimédia

### Durée

15 sessions de 90 minutes réparties sur 1 an

### Références

Shoshani, A., Steinmetz, S., & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of school psychology*, 57, 73-92.



# Les guerriers du bien-être

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Sport	 A.E. forte (0.59)	 A.E. forte (0.53)	243

- ▶ Discussion de groupe sur divers sujets (respect, estime de soi, résilience, optimisme, attention portée aux autres...)
- ▶ Pratique du taekwondo
- ▶ Introduction à la méditation

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Moore et al. (2021, Australie)

### Années d'étude

Grades 7 et 8  
1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> années du secondaire

### Caractéristiques des élèves

Élèves issus de 5 écoles urbaines de Nouvelle-Galle du Sud

### Besoins de formation / d'outils

Intervention par un psychologue scolaire et un instructeur d'arts martiaux

### Durée

1 heure par semaine durant 10 semaines

### Références

Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors : A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369-1394.



# Le dispositif *Harry Potter*

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
TCC	 A.E. fort (0.36)	 A.E. fort (0.54)	430

- ▶ *Le prisonnier d'Azkaban*
- ▶ Facteurs de risques du stress émotionnels, facteurs de résilience, symptômes du stress et de l'anxiété, distorsions cognitives et pensées rationnelles, interventions comportementales permettant de changer un état d'esprit, recherche d'aide...
- ▶ Discussions en classe (éventuellement, « journal intime des apprentissages »)

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Klim-Conforti et al. (2021, Canada)

### Années d'étude

Grades 7 et 8 (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> années du secondaire)

### Caractéristiques des élèves

Élèves de 11 à 14 ans, issus de 15 écoles

### Besoins de formation / d'outils

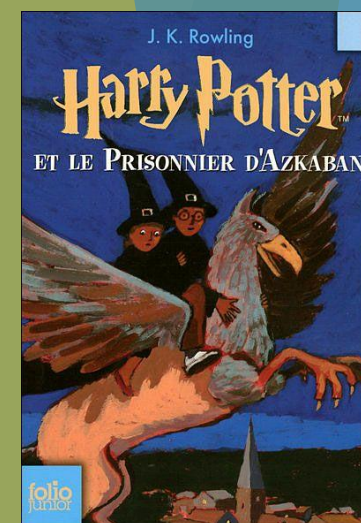
½ journée de formation  
Manuel

### Durée

3 mois

### Références

Klim-Conforti, P., Zaheer, R., Levitt, A. J., Cheung, A. H., Schachar, R., Schaffer, A., ... & Sinyor, M. (2021). The Impact of a Harry Potter-based cognitive-behavioral therapy skills curriculum on suicidality and well-being in middle schoolers: a randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 286, 134-141.





# Des classes heureuses

Type	Bien-être psycho	Bien-être social	Nombre d'élèves
Intégratif	 A.E. forte (0,48)	 A.E. forte (0,66)	524

- ▶ Pleine conscience :
  - ▶ Méditation, exercices de respiration, marche en pleine conscience, scan corporel, manger en pleine conscience...
- ▶ 24 forces de caractère (psychologie positive) :
  - ▶ Gratitude, espoir et optimisme, humour, appréciation de la beauté, spiritualité

## Niveau 1 - Universel

### Auteurs

Lombas et al. (2019, Espagne)

### Années d'étude

Grades 7 à 11 (1<sup>re</sup> à 5<sup>e</sup> années du secondaire)

### Caractéristiques des élèves

Élèves de plusieurs écoles publiques (âge moyen : 14 ans)

### Besoins de formation / d'outils

Manuel  
16 heures de formation réparties en 4 séances  
2 sessions de 2 heures de supervision par les chercheurs

### Durée

5 minutes  
deux fois par semaine  
durant 18 semaines

### Références

Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the happy classrooms programme on psychological well-being, school aggression, and classroom climate. *Mindfulness*, 10, 1642-1660.

# Six dispositifs néfastes

- SEL - La promotion de la santé mentale (Cefai et al., 2022) : P **-0.05** / S **-0.06**
- SPORT - Des écoles en mouvements (Avitsland et al., 2020) : S **-0.12**
- SPORT - Corps & esprit - Une vie saine (Melnyk et al., 2015) : P **-0.17**
- TCC - La force de l'esprit (Saelid et al., 2022) : P **-0.20**
- Approche Intégrative - Des manuels Santé mentale (Sharpe et al.) : P **-0.18** / S **-0.22**
- SDT - La différenciation des talents (Wijsman et al., 2019) : P **-0.38**

# 5. Conclusions



# Conclusions

- ▶ Des dispositifs qui ont un impact positif avéré (parfois faible, parfois moyen, parfois fort) sur le bien-être des élèves du secondaire 😊
- ▶ Des dispositifs qui peuvent aussi se montrer néfastes ☹️
- ▶ Des principes d'action qui influencent l'efficacité des dispositifs :
  - ▶ Approches intégratives
  - ▶ Psychologie positive
- ▶ Un impact limité (voire nul) des autres caractéristiques : catégories de professionnels, niveau d'enseignement, modalité numérique, présence d'une formation



Merci pour votre écoute!



# Bibliographie

- \*Åvitsland, A., Leibinger, E., Resaland, G. K., Solberg, R. B., Kolle, E., & Dyrstad, S. M. (2020). Effects of school-based physical activity interventions on mental health in adolescents: The School in Motion cluster randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100348.
- Baudoin, N., & Galand, B. (2021). Les pratiques des enseignants ont-elles un effet sur le bien-être des élèves? Une revue critique de la littérature. *Revue française de pédagogie*, 211(2), 117-146.
- \*Borman, G. D., Rozek, C. S., Pyne, J., & Hanselman, P. (2019). Reappraising academic and social adversity improves middle school students' academic achievement, behavior, and well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116 (33), 16286-16291.
- \*Cefai, C., Camilleri, L., Bartolo, P., Grazzani, I., Cavioni, V., Conte, E., ... & Colomeischi, A. A. (2022). The effectiveness of a school-based, universal mental health programme in six European countries. *Frontiers in Psychology*, 13, 925614.
- Cohen J. (1962). The statistical power of abnormal-social psychological research: A review. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(3), 145-153.
- \*Kelley, T., Kessel, A., Collings, R., Rubenstein, B., Monnickendam, C., & Solomon, A. (2021). Evaluation of the iHEART mental health education programme on resilience and well-being of UK secondary school adolescents. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 43-50.
- \*Klim-Conforti, P., Zaheer, R., Levitt, A. J., Cheung, A. H., Schachar, R., Schaffer, A., ... & Sinyor, M. (2021). The Impact of a Harry Potter-based cognitive-behavioral therapy skills curriculum on suicidality and well-being in middle schoolers: a randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 286, 134-141.
- Kraft, M. A. (2020). Interpreting effect sizes of education interventions. *Educational Researcher*, 49(4), 241-253.
- \*Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., ... & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203 (2), 126-131.
- \*Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Arguís-Rey, R., Hernández-Paniello, S., Valdivia-Salas, S., & Martín-Albo, J. (2019). Impact of the happy classrooms programme on psychological well-being, school aggression, and classroom climate. *Mindfulness*, 10, 1642-1660.
- McLaughlin, C. (2008). Emotional well-being and its relationship to schools and classrooms: A critical reflection. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 353-366.

# Bibliographie

- \*Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S. A., Belyea, M. J., Shaibi, G. Q., Small, L., ... & Marsiglia, F. F. (2015). Twelve-Month Effects of the COPE Healthy Lifestyles TEEN Program on overweight and depressive symptoms in high school adolescents. *Journal of School Health, 85*(12), 861-870.
- \*Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology, 91*(4), 1369-1394.
- OCDÉ. (2018). *Résultats du PISA 2015 (Volume III) : Le bien-être des élèves*. Éditions OCDÉ, Paris.
- Pacte pour un enseignement d'excellence. (2017). *Avis n°3 du Groupe central*. Belgique : Fédération Wallonie-Bruxelles.
- \*Sælid, G. A., Czajkowski, N. O., Aarø, L. E., Andersen, J. R., Idsøe, T., Helleseter, M. D., & Holte, A. (2022). Effects of a school-based intervention on levels of anxiety and depression: a cluster-randomized controlled trial of the MindPower program in ten high schools in Norway. *BMC psychology, 10*(1), 14.
- Schlosser, R.W., Koul, R., & Costello, J. (2007). Asking well-built questions for evidence-based practice in augmentative and alternative communication. *Journal of Communication Disorders, 40*(3), 225-38.
- \*Sharpe, H., Patalay, P., Vostanis, P., Belsky, J., Humphrey, N., & Wolpert, M. (2017). Use, acceptability and impact of booklets designed to support mental health self-management and help seeking in schools: results of a large randomised controlled trial in England. *European child & adolescent psychiatry, 26*, 315-324.
- \*Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies, 15*, 1289-1311.
- \*Shoshani, A., Steinmetz, S., & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of school psychology, 57*, 73-92.
- \*Smith, E. N., Romero, C., Donovan, B., Herter, R., Paunesku, D., Cohen, G. L., ... & Gross, J. J. (2018). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *Emotion, 18*(6), 781.
- \*Wijsman, L. A., Saab, N., Schuitema, J., van Driel, J. H., & Westenberg, P. M. (2019). Promoting performance and motivation through a combination of intrinsic motivation stimulation and an extrinsic incentive. *Learning Environments Research, 22*, 65-81.