

1. Résumé:

- **Contexte:** Les enjeux du bien-être à l'école sont multiples et le seront plus encore dans un contexte de déconfinement. Le bien-être des jeunes participe à la qualité de leurs émotions, favorise leur apprentissage, prévient l'apparition de troubles anxieux. Il est évoqué comme facteur d'importance de l'engagement scolaire.
- **Approche:** Une adaptation de l'Approche ECHO pour augmenter le bien-être des jeunes et ainsi accroître leur engagement scolaire.
- **Résultats préliminaires :** Réduction du stress de 70% et amélioration du bien-être de 72%. Parents (à leur demande) et enseignants initient une collaboration pour acquérir l'approche et la garder vivante, ce qui favorise sa portée et sa pérennité.

2. Question de recherche et méthodologie:

L'Approche ECHO adaptée aux jeunes peut-elle accroître leur bien-être et leur engagement scolaire?

3 objectifs spécifiques :

- 1) rendre compte, s'il y a lieu, des effets d'une adaptation de l'approche ECHO sur le bien-être d'élèves de 6^e année primaire
- 2) explorer l'impact associé sur l'engagement scolaire des élèves utilisateurs de l'approche
- 3) évaluer les facteurs qui favorisent l'acquisition de l'approche et de sa portée de ceux qui l'entravent

Méthodologie : Recherche qualitative avec questionnaires pré et post, journal de bord et entrevue de l'enseignant et de parents. 3 groupes d'élèves de 6^e année primaire.

- Formation à l'Approche ECHO adaptée pour les jeunes et leur personne enseignante
- Temps d'utilisation de l'approche durant 3 semaines avec données collectées.

3. Analyse de résultats:

- 1 première cohorte 22 jeunes dont les résultats ont été presque tous analysés.
 - 2 autres cohortes de 18 et 20 jeunes dont une partie des résultats a pu être collectée avant le confinement, mais dont les premières analyses vont dans le sens du premier groupe.
- 7/10 moyenne : impact perçu sur la réduction du stress après 3 semaines d'utilisation
7.2/10 moyenne : effet d'amélioration perçu sur le bien-être après 3 semaines d'utilisation

Principaux objets en eux pour lesquels les jeunes utilisent davantage l'Approche ECHO adaptée :

Fatigue /Insomnie /Stress ou anxiété /Douleur /Déconcentration/ Perte d'attention /Bien-être/ Calme
Boule ou mal de ventre/ Mal de tête / Maladie (grippe ou rhume surtout)/Colère/frustration /Situation de dispute ou de chicane avec ami, parent, fratrie/ Inquiétude/ Peur/ Pas envie d'aller à l'école/Tristesse /désespoir/ Mal au cœur

Moments types d'utilisation : en classe, récréation, dîner, dans l'autobus, salon de la maison, chambre, trajet en voiture, soupers à l'extérieur...

Résultats d'entrevues avec les enseignants : L'approche se distingue des techniques de pleine conscience par son côté simple, applicable et rapide, soit la possibilité pour les jeunes de pouvoir « agir librement » et en quelques secondes sur des objets en eux (stress, fatigue, peur, déconcentration, ...) dans l'instant.

Exemples de verbatims sur les effets perçus à moyen terme :

- « cela a aidé vraiment mon comportement à l'école et à la maison » [EV-13]
« ça m'aide à gérer mon stress, à être plus calme. Aussi, à m'endormir et à gérer mes émotions » [RF-8]

Processus de collaboration émergent imprévu:

Ce qui n'était pas prévu dans le projet de recherche tel que conçu initialement :

- **1^{ère} cohorte :** Dès l'annonce aux parents des élèves de l'exploration d'une approche innovatrice pour accroître le bien-être, ...ceux-ci demandent s'ils peuvent aussi recevoir l'approche pour eux et pour mieux accompagner leurs enfants.

- Il leur est proposé d'attendre de voir les effets perçus et exprimés par leurs enfants et d'évaluer si leur intérêt persiste.
- Le temps de formation terminée, 16 parents sur 22 demandent à l'enseignante titulaire d'être mis en contact avec la chercheuse pour qu'un groupe-cours s'organise pour eux : ils arrivent avec une pré-organisation alors qu'un parent propose une salle de formation et les autres offrent leur aide pour l'organisation. Entre-temps, des enseignants des autres classes demandent aussi à recevoir la formation.

- **2^e et 3^e cohortes :** Suivant le 3^e jour de formation, des parents s'informent des lieux de formation de cette approche pour les adultes.
- Les 2 enseignantes font la demande à la chercheuse pour voir à organiser un groupe-cours pour les parents de leurs élèves et gens de leur village.

- Avec invitation à la direction d'école et autres collègues enseignants.

- **Pour les 3 cohortes :** les jeunes décident de s'organiser pour maintenir l'approche dans leur vie : grande affiche en classe, post-it dans la maison, retours de pratiques, expérientiels guidés enregistrés élaborés.

5. Synthèse ou conclusions:

- Les résultats préliminaires rendent compte d'effets probants sur la réduction du stress et autres malaises associés (mal au ventre, inquiétude, insomnie, etc.) éprouvés par les jeunes. Ils témoignent inversement d'une amélioration de leur bien-être tant en classe qu'à la maison.
- Le soulèvement d'initiatives par les parents de concert avec les enseignantes formées de même que celles des jeunes eux-mêmes a permis que se crée naturellement une structure de maintien de l'approche ainsi que son déploiement. Ces initiatives contribuent au transfert et à la maîtrise de l'approche chez les jeunes et leur enseignant.
- Les problèmes fréquents d'insomnie éprouvés chez près de 71% des jeunes est un aspect inattendu qui ressort de la recherche
- Les réponses aux entrevues réalisés auprès des 3 enseignantes titulaires témoignent de la distinction de cette approche comparativement à d'autres techniques en mieux-être déjà explorées. Notamment son côté appliqué (objets sur lesquels les jeunes peuvent agir directement pour les dégager lorsqu'ils sont présents en eux), sa simplicité et sa rapidité d'exécution.
- Le *Questionnaire post sur l'engagement* devant être dispensé à la fin juin, il manque ces données sur cet aspect de la recherche.
- La collecte des données manquantes et leur analyse permettront de préciser ces premiers résultats.
- Il est prévu d'explorer les effets de l'approche auprès de jeunes du secondaire

Illustration: Processus de collaboration/ agentivité

Formation aux jeunes

- Ils et elles l'acquièrent
- Émergence d'un désir collectif que cela reste dans leur vie
- Se mobilisent en ce sens (affiche, post-it, moments en semaine, expérientiels guidés, etc.)

Transfert à l'enseignant

- Amène une meilleure compréhension et possibilité de pérennité
- Amène d'autres enseignants à demander à avoir l'approche pour eux et leurs élèves

Transfert aux parents

- En voyant leur enfant employer l'approche, désir d'être formés aussi
- Facilitent compréhension, motivation et engagement
- Pratiques en famille
- Augmente pérennité

• Références:

- Archambault, I. et Olivier, E. (2019). L'engagement des élèves à l'école. Dans Rousseau, N. et Espinosa, G. (dir.), *Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes* (pp. 61-76). Presses de l'Université du Québec : Québec.
- Archambault, I., Janosz, M., Morizot, J. et Pagani, L. (2009). Adolescent behavioral, affective, and cognitive engagement in school: Relationship to dropout. *Journal of School Health*, 79(9), 408-415.
- Audas, R. et Willms, J. D. (2001). *Engagement and dropping out of school: A life-course perspective*. Hull, Canada: Applied Research Branch, Strategic Policy, Human Resources Development Canada.
- Awartani, M., Whitman, C.V. et Gordon, J. (2008). Developing instruments to capture young people's perceptions of how school as a learning environment affects their well-being. *European Journal of Education*, 43(1), 51-70.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.
- Capron Puzo, I. (2019). Une stratégie gagnante pour le bien-être à l'école : développer le sentiment d'efficacité personnelle des élèves. Dans Rousseau, N. et Espinosa, G. (dir.), *Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes* (pp. 139-156). Presses de l'Université du Québec : Québec.
- Côté-Lussier, C. et Fitzpatrick, C. (2016). Feelings of safety at school, socioemotional functioning, and classroom engagement. *Journal of Adolescent Health*, 58, 543-550.

6. Remerciements/ contact:

Caroline Marion, Ph.D.
Postdoctorante Université Laval
Réseau PÉRISCOPE

carolinemarion@videotron.ca