

Placer le bien-être au cœur de l'enseignement

Il est temps de remettre l'humain au centre des espaces d'apprentissage

 Lire 8 minutes

En 2019, lorsque les chercheurs de Steelcase ont commencé à se pencher sur le sujet du bien-être dans l'éducation, ils ne pouvaient pas se douter que cette problématique prendrait de telles proportions au cours de leurs investigations.

« Il s'agissait déjà d'une préoccupation majeure au sein du secteur lorsque nous avons débuté nos travaux, mais depuis la pandémie, on peut véritablement parler de crise du bien-être », explique Aileen Strickland, chercheuse en design qui a dirigé cette enquête internationale.

Les apprenants et les enseignants n'ont jamais été aussi stressés, anxieux et débordés qu'aujourd'hui. Ces problèmes existaient déjà avant la crise du coronavirus. Cependant, la solitude créée par la pandémie ainsi que la nécessité de s'adapter rapidement à de nouveaux modes d'apprentissage et d'enseignement les ont exacerbés. D'après de nombreuses études, un nombre sans précédent d'individus vivent un profond désarroi, et l'efficacité de l'apprentissage a diminué de manière notable.

Selon Aileen Strickland, si la crise sanitaire a mis sur le devant de la scène la problématique du bien-être dans l'éducation, elle a également démontré que le bien-être des apprenants et des enseignants n'était pas qu'une question individuelle – elle est aussi étroitement liée à la culture des établissements d'enseignement ainsi qu'à celle des familles et des communautés au sens large. Ainsi, il est indispensable de tenir compte de l'ensemble de ces dimensions pour surmonter les difficultés actuelles. « Ces difficultés sont indissociables de l'environnement et de l'entourage des personnes concernées. Pour pouvoir s'épanouir, les individus doivent évoluer dans une société prospère. »

L'occasion de remettre l'humain au centre des espaces d'apprentissage

Or, selon Aileen Strickland, on observe un sentiment de mal-être au sein de nombreux établissements d'enseignement. Ce mal-être se traduit par des coûts élevés affectant directement le chiffre d'affaires des établissements concernés. Le manque de confort, par exemple, est associé à une efficacité, un taux de rétention et un taux de réussite au diplôme plus faibles, lesquels entraînent une diminution des financements obtenus. Parallèlement, l'épuisement des enseignants a lui aussi diverses répercussions négatives : absentéisme, augmentation des frais de santé et taux de renouvellement du personnel élevé. En résumé, le mal-être a un impact délétère sur l'efficacité des apprenants comme sur celle des enseignants.

Aujourd'hui, alors que les facteurs de stress sont clairement identifiés et répandus, les chercheurs de Steelcase mentionnent de nouvelles opportunités de repenser les expériences d'enseignement et d'apprentissage en plaçant le bien-être au centre du processus. Cela suppose de transformer les paradigmes, les pédagogies, les objectifs, les compétences et les structures organisationnelles afin de faire face à l'évolution des valeurs et des attentes, laquelle met l'accent sur l'importance d'une approche de l'enseignement centrée sur l'humain.

La valeur des espaces d'apprentissage est actuellement réévaluée. Comment ces derniers peuvent-ils jouer un rôle plus actif dans la promotion du bien-être ?

« Il existe un énorme potentiel d'innovation et de croissance, soutient Aileen Strickland. Il faut profiter de ce moment d'intense réflexion sur les modes d'apprentissage de demain pour placer le bien-être au cœur de la discussion. La question est complexe, car il s'agit de se demander comment encourager l'épanouissement d'êtres humains. Mais elle ne doit pas être éludée. Et elle peut être résolue. Nous avons tous un rôle à jouer, et même des transformations mineures peuvent faire une vraie différence. »

Les six fondements du bien-être

Le bien-être est souvent considéré comme une émotion avant tout – une sensation agréable, par opposition au stress ou à l'anxiété. Cependant, d'après les recherches de Steelcase, le bien-être d'un individu correspond à la somme de facteurs physiques, cognitifs et émotionnels interdépendants et d'égale importance.

« Le fait d'élargir la définition du bien-être nous aide à comprendre sa dynamique et sa véritable nature, explique Aileen Strickland. Les recherches de Steelcase ont permis d'identifier les six fondements du bien-être communs à tous les individus : le sens, le sentiment d'appartenance, l'authenticité, la pleine conscience, l'optimisme et la vitalité. En appliquant ces éléments à l'éducation, nous avons découvert qu'ils étaient essentiels au bien-être des apprenants et des enseignants. »

Ces six éléments soulignent en outre l'importance d'adopter une perspective holistique en matière de promotion du bien-être au sein des espaces d'apprentissage. De manière générale, on distingue deux types d'approches : l'approche ciblée et l'approche intégrative. La première consiste à créer des pièces, voire des étages entiers dédiés à la promotion du bien-être, par exemple des salles de sport, des salles de méditation ou des bureaux de consultation. La seconde consiste à favoriser le bien-être dans des espaces dont la fonction première est autre : salles de classe, espaces partagés, bibliothèques, cafés, salles du personnel, etc. À titre d'exemple, en isolant de petits espaces au sein de l'open space grâce à des éléments de séparation, il est possible d'améliorer le bien-être des apprenants et des étudiants tout en renforçant la fonctionnalité de l'espace.

Repenser les espaces d'apprentissage

Ces six fondements peuvent contribuer à adapter les environnements d'apprentissage dans le but de promouvoir le bien-être.

1) Sens – pouvoir viser un objectif qui dépasse la satisfaction à court terme

Pourquoi est-ce important ? Donner un sens à son travail renforce la gratitude, la confiance, l'optimisme et les comportements vertueux.

Quel est le rôle de l'environnement d'apprentissage ?

- Favoriser la création individuelle et collective
Exemple : permettre aux étudiants de manipuler librement le mobilier
- Susciter l'admiration
Exemple : intégrer des éléments de biophilie à l'environnement ; faciliter les interactions virtuelles à travers le monde

2) Sentiment d'appartenance – faire partie d'un groupe, être accepté et estimé en tant qu'individu

Pourquoi est-ce important ? Les individus qui se sentent appartenir à un groupe témoignent d'une plus grande satisfaction au travail et d'un plus grand intérêt pour leur travail. Ils sont également plus confiants, plus heureux, plus enthousiastes et en meilleure santé.

Quel est le rôle de l'environnement d'apprentissage ?

- Créer des espaces permettant aux apprenants d'être vus et entendus
Exemple : créer des zones de discussion dans les espaces d'apprentissages formels et informels ; agrandir les zones permettant de présenter des idées ; mettre en avant l'identité et l'héritage culturel des apprenants
- Favoriser les interactions et la cohésion
Exemple : utiliser des mascottes, des logos et des couleurs ; proposer un large éventail d'environnements encourageant les conversations spontanées
- Créer des espaces accueillants et inclusifs
Exemple : intégrer la nature à l'espace grâce à des éléments de biophilie tels que les plantes, la lumière du jour et les vues sur l'extérieur ; célébrer les relations fondées sur l'espace ; concevoir des environnements inclusifs et accessibles qui exaltent la diversité et la singularité

3) Authenticité – connaître et exprimer sa vraie nature

Pourquoi est-ce important ? Une identité personnelle forte est corrélée à de bons résultats scolaires et à une meilleure qualité de vie, tandis que les stéréotypes négatifs sapent la motivation et font obstacle à l'apprentissage.

Quel est le rôle de l'environnement d'apprentissage ?

- Favoriser la liberté de choix et l'autonomie
Exemple : intégrer du mobilier flexible et mobile à l'espace ; créer diverses configurations adaptées à différents modes d'enseignement et d'apprentissage
- Encourager la diversité et l'expression personnelle

Exemple : offrir un accès simplifié à différents outils et moyens d'expression tels que les tableaux blancs mobiles et les espaces créatifs

- Favoriser l'estime de soi

Exemple : réfléchir à des moyens de valoriser les enseignants et les apprenants

4) Pleine conscience – être connecté au moment présent, à soi-même, aux autres et à son environnement

Pourquoi est-ce important ? Les techniques de pleine conscience jouent un rôle extrêmement positif dans l'apprentissage : elles contribuent à renforcer la concentration, l'estime de soi, l'indulgence envers soi-même et envers autrui, la métacognition et les fonctions exécutives, tout en atténuant les facteurs entravant l'apprentissage, tels que le stress, l'anxiété, la dépression, la douleur physique et l'émotivité.

Quel est le rôle de l'environnement d'apprentissage ?

- Favoriser la richesse sensorielle

Exemple : intégrer à l'environnement des éléments de biophilie tels que les matériaux et les motifs naturels ; promouvoir le choix et le contrôle (siège, posture)

- Offrir des espaces refuges et faciliter la régénération

Exemple : créer des espaces où les apprenants et les enseignants peuvent se réfugier pour se régénérer et/ou se recentrer

- Promouvoir la diversité

Exemple : concevoir des zones confortables dédiées aux conversations, où les apprenants et les enseignants peuvent interagir avec autrui ouvertement et en toute sécurité ; mettre en avant différents points de vue

5) Optimisme – cultiver un état d'esprit positif caractérisé par la persévérance, l'espoir et la croissance

Pourquoi est-ce important ? L'optimisme renforce la persévérance, améliorant ainsi les résultats scolaires et favorisant la réussite.

Quel est le rôle de l'environnement d'apprentissage ?

- Encourager le travail et l'effort

Exemple : proposer des espaces créant différentes opportunités d'apprentissage pour différents types d'apprenants (introvertis ou extravertis, posés ou impulsifs, etc.)

- Mettre en avant et célébrer le processus d'apprentissage

Exemple : afficher le processus et les progrès réalisés sur des tableaux blancs et des écrans ; offrir de la transparence au sein des environnements d'apprentissage

6) Vitalité – rester actif physiquement, spirituellement et intellectuellement

Pourquoi est-ce important ? Le sommeil, une alimentation saine, l'exercice physique et la gestion du stress permettent d'optimiser le fonctionnement du cerveau, de mieux se concentrer et d'obtenir de meilleurs résultats.

Quel est le rôle de l'environnement d'apprentissage ?

- Concevoir des environnements sûrs et sains

Exemple : mettre en œuvre la distanciation, faciliter le nettoyage et favoriser la circulation de l'air ; proposer une offre de restauration variée et attrayante ; exploiter les espaces extérieurs

- Encourager le mouvement

Exemple : proposer des sièges à bascule et des configurations permettant d'alterner position assise et position debout ; prévoir différentes zones pour les différentes activités

- Favoriser la régénération

Exemple : créer des espaces permettant aux apprenants et aux enseignants de se reposer lorsqu'ils en ont besoin