

Atelier 1 - - 2ème Journée Romande de Psychologie Positive, 8 février 2019

Développer la gratitude chez les enseignants pour favoriser leur épanouissement et leur bien-être ?

Piera Gabola, Nicolas Meylan, Geneviève Tschopp · HEP Vaud, Lausanne.

piera.gabola@hepl.ch, nicolas.meylan@hepl.ch, genevieve.tschopp-rywalski@hepl.ch

Ces dernières années, de nombreuses recherches, en particulier dans le champ de la psychologie positive, se sont intéressées à la gratitude et son effet sur le bien-être et la promotion de la santé dans des domaines de pratique divers. La gratitude est une « émotion interpersonnelle éprouvée dans les situations où la personne se perçoit comme étant bénéficiaire d'un bienfait procuré intentionnellement par autrui (une aide, un don...) ou d'un bienfait généré par l'existence (une rencontre, une découverte, un paysage...) » (Shankland, 2014, pp. 123-124). Plusieurs auteurs soulignent que les personnes qui manifestent leur gratitude recherchent et utilisent plus facilement le soutien social. Au travers de cet atelier nous souhaitons proposer des outils pour développer la gratitude chez les enseignants afin de renforcer ou de favoriser leur capacité à construire et à stabiliser de bonnes relations de soutien et à s'auto-accompagner. Nous considérerons et proposerons d'explorer diverses démarches ou modes d'expression (liste de gratitude, journal de gratitude, exercice, challenge, ...) permettant de prendre un moment au moins au fil de sa journée pour considérer envers quelle(s) situation(s) ou personne(s) nous sommes reconnaissants. Nous évoquerons le fonctionnement du processus de gratitude et les effets de ces gestes sur le plan de la prévention de la santé et du bien-être des enseignants.

Biographies

Piera Gabola



Psychologue FSP, Dr. en Science de la Formation et de la Communication

Chargée d'enseignement et co-responsable du CAS Promotion de la santé et prévention en milieu scolaire - HEP Vaud

Piera Gabola est psychologue FSP, Docteur en Science de la Formation et de la Communication, chargée d'enseignement à la HEP Vaud, co-responsable du CAS en Promotion de la santé et prévention en milieu scolaire. Elle est également membre de la *Società Italiana di Psicologia Positiva* (SIPP). Ses recherches portent sur les facteurs de risque, la prévention, la protection et la promotion du bien-être des enseignants et des élèves en privilégiant une approche positive de la santé en milieu scolaire. Enfin, elle exerce à titre indépendant la profession de psychologue en formation de psychothérapie en cabinet médical de psychiatrie et psychothérapie.

Nicolas Meylan

Psychologue-psychothérapeute, Dr. en Psychologie

Professeur associé – HEP Vaud

Nicolas Meylan est Professeur associé à la HEP Vaud, Docteur en psychologie et Psychologue-psychothérapeute reconnu au niveau fédéral. Ses activités de recherche et d'enseignement portent sur les questions de santé et de prévention à l'école, notamment autour de concepts comme le soutien social, l'épuisement et l'engagement scolaire.

Geneviève Tschopp



Psychologue et formatrice d'adultes, doctorante en Sciences de l'Éducation

Professeure associée – HEP Vaud

Geneviève Tschopp est psychologue et formatrice d'adultes, professeure associée à la HEP Vaud. Ses recherches et interventions portent sur les outils favorisant la réflexivité et le développement identitaire et professionnel des futur·e·s enseignant·e·s, s'associant aux récits de vie professionnelle des acteur·trice·s. Elle est responsable du groupe GRAFER : *Groupe de Recherche Accompagnement, Formation, Ecriture Réflexive*. Elle est engagée dans une démarche de recherche doctorale à l'Université de Fribourg quant à la *Pratique d'écriture spontanée ou réflexive d'enseignant·e·s : du penser à l'agir, se construire professionnellement*. Dans ce contexte, elle s'intéresse notamment aux apports de la psychologie positive et de la salutogenèse pour considérer posture et développement des enseignant·e, leur bien-être professionnel.