



Promouvoir la santé mentale : Approches innovantes

Rebecca Shankland

Professeure de Psychologie du Développement

Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'Ecole

Laboratoire DIPHE, Université Lumière Lyon 2

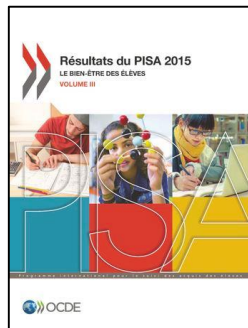
Responsable du DU Promouvoir la santé mentale et relationnelle, Université Grenoble Alpes

Promouvoir la santé mentale à l'école...



UNESCO (2020)

Harcèlement
touche 28,8% des
élèves



PISA (2015)

Plus faible indice de
motivation de
l'OCDE



CNESCO (2017)

Taux de décrochage
8,2% d'élèves

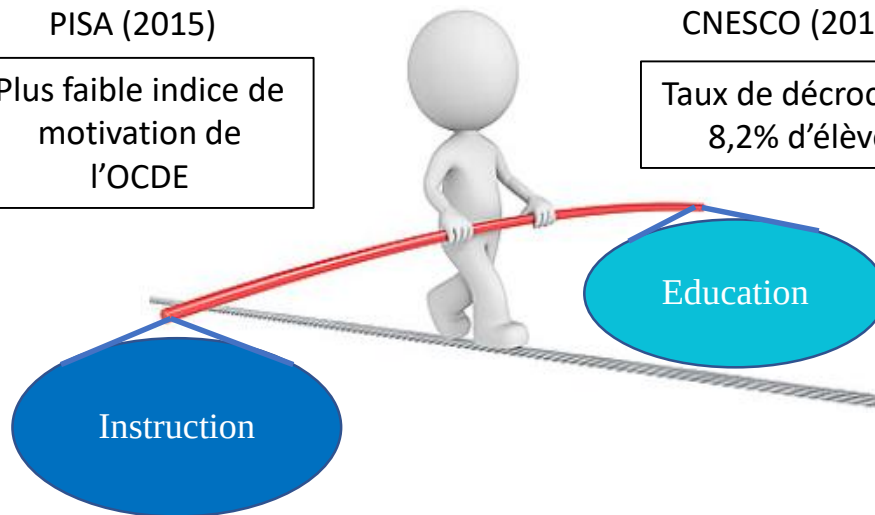


UNICEF (2013/2020)

Bien-être scolaire :
15^e de l'OCDE

Bien-être des ados :
24^e de l'OCDE sur
35

Les enseignants
plus touchés par le
burnout que la
population
générale



Le bien-être, un nouveau défi pour les établissements scolaires



**CONSEIL
SCIENTIFIQUE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE**

**POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE**

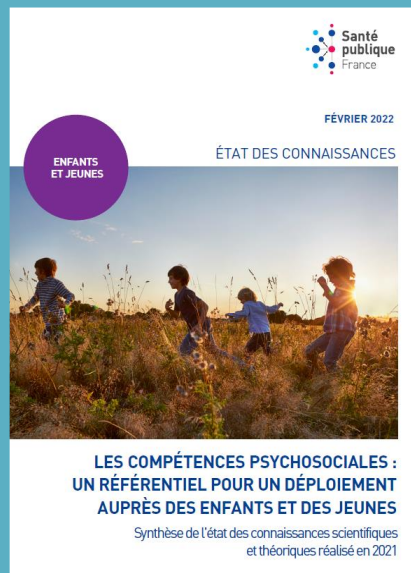
Groupe de Travail
Bien-être à l'école

Observatoire du
Bien-être à l'Ecole

Bien-être et santé mentale sont associés à de meilleures performances scolaires et professionnelles: plus grande disponibilité mentale, motivation, engagement dans les apprentissages et au travail, pensée créative et capacité de résolution de problèmes et d'adaptation

(ex., Lyubomirsky et al., 2005 ; Taylor et al., 2017)

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE A L'ECOLE



« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne » (OMS, 1993)

« Les compétences psychosociales sont à considérer comme des outils d'adaptation cognitive, émotionnelle, comportementale permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux » (Fortin, 2009)

POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

- Santé mentale : moins de troubles affectifs et du comportement, meilleure estime de soi et bien-être
- Conduites à risque : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire
- Réussite éducative : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion sociale
- Meilleures relations : famille, école

Méta-analyse de Durlak et al., 2011 : 270 000 élèves ; méta-analyses plus récentes (350 recherches) : Sklad et al., 2012 ; Taylor et al., 2017 ; Wigglesworth et al., 2016

COMMENT DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET LE BIEN-ETRE ?

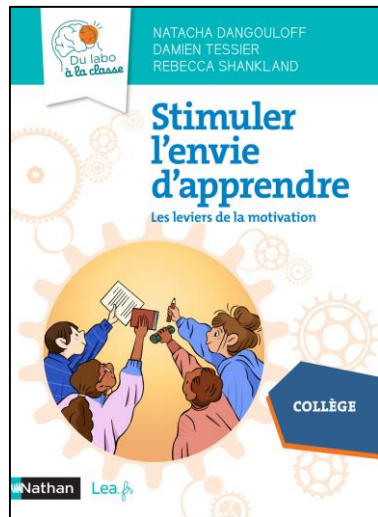
1. Apprentissage social et modalités pédagogiques
2. Ateliers compétences psychosociales
3. Pratiques de développement transversal

1. Apprentissage social et modalités pédagogiques

Exemple : Programme ProMoBE Promouvoir la Motivation et le Bien-être à l'Ecole

(Tessier & Shankland, 2019)

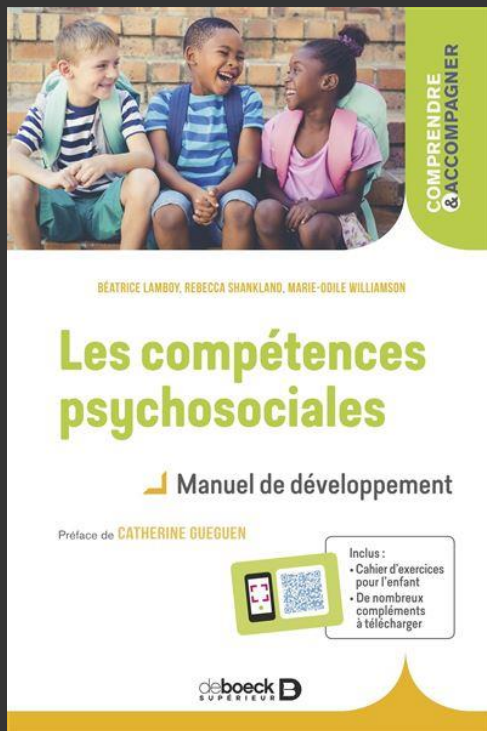
<https://promobe.univ-grenoble-alpes.fr/fr>



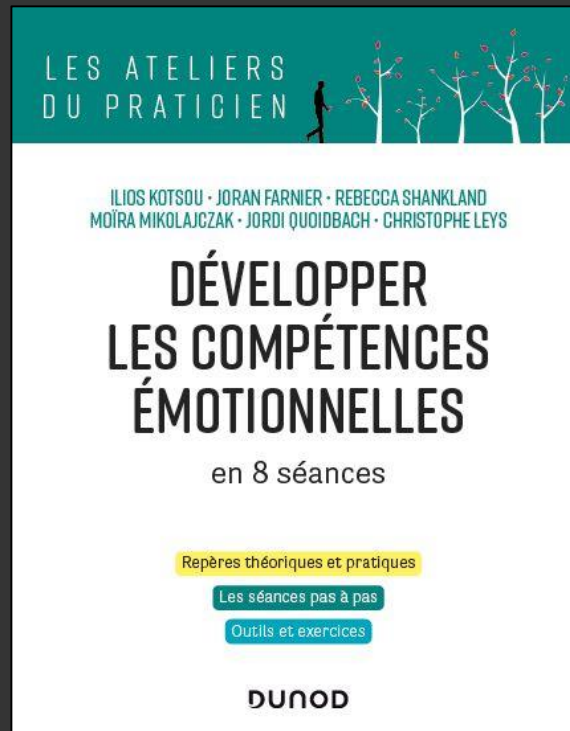
2. Ateliers compétences psychosociales adaptés aux différents âges



EXEMPLES D'EXERCICES PRATIQUES POUR LES ENFANTS



POUR LES ADULTES





SCHOLAVIE

Afeps
Association Française
des Enseignants de la
Prévention des
Accidents de la Vieillesse

OTCRA
Observatoire Technique
des Circuits de la Vieillesse

OPSP
Observatoire
de la Prévalence
des Pathologies
de l'Enfance et de l'Adolescence



PEACE
European Partnership
for Action on Child
Education



Se retrouver en classe, recréer du lien et construire l'après !



Mallette CPS
DECONFINEMENT
Covid'Ailes

Reprendre son envol après le confinement

COVIDAILES

Mallette CPS Déconfinement

Impulsée et coordonnée
par l'Association



ESSENSi Ailes

Education, compétences de vie
& promotion de la santé

Accueil

Kits ▾

CPS ▾

Contributeurs et partenaires

Mur de gratitude

Contact



Pour faire face à la crise
covidailles.fr

TÉLÉCHARGEMENTS des kits

au 10 sept 2020



3 0 3 6 Equipe éducative

3 1 2 8 Maternelle

4 1 6 7 Élémentaire

2 4 3 4 Secondaire

1 7 2 9 Pratiques de l'attention

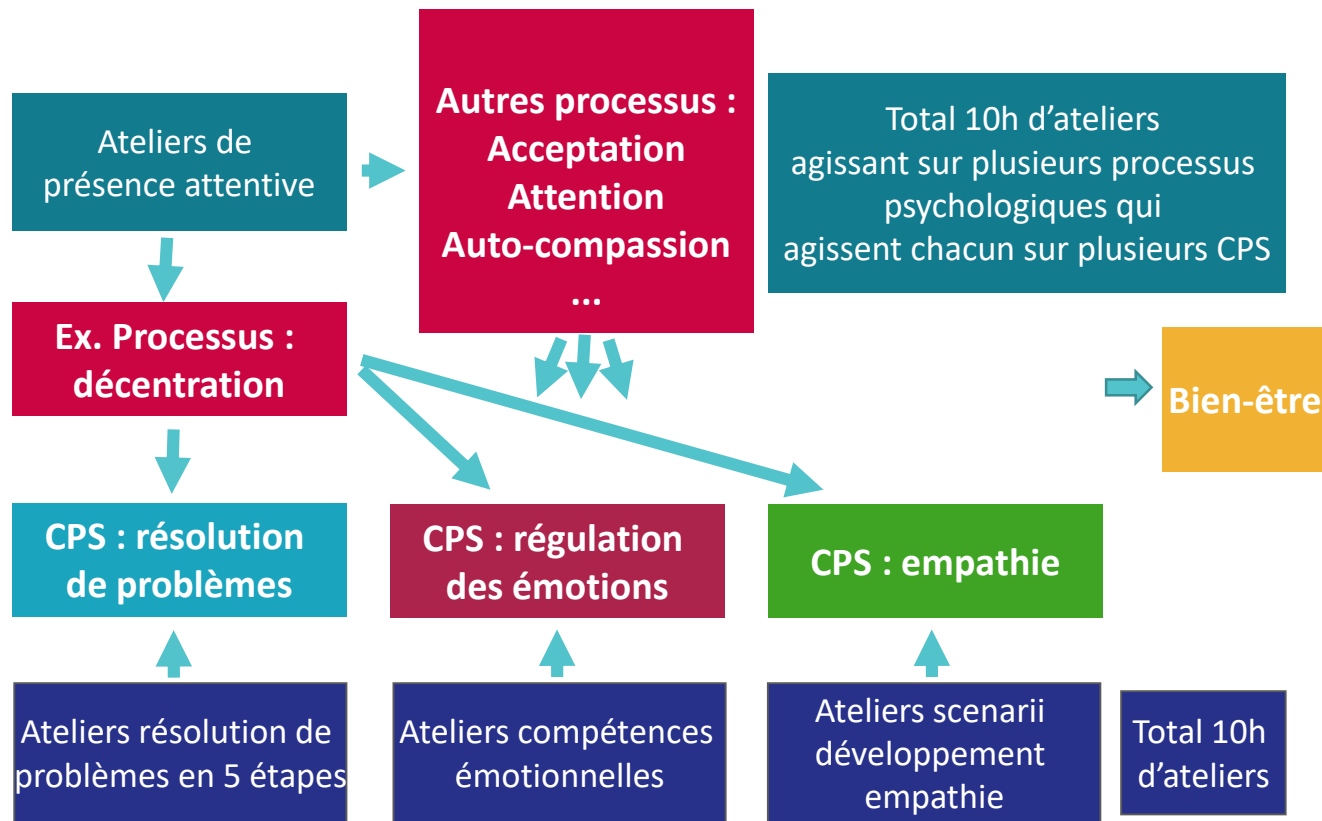
9 1 1 Parents

TOTAL

1 5 4 0 5

3. Développement des compétences psychosociales de manière transversale

(Lamboy, Shankland, & Cardoso, 2016)



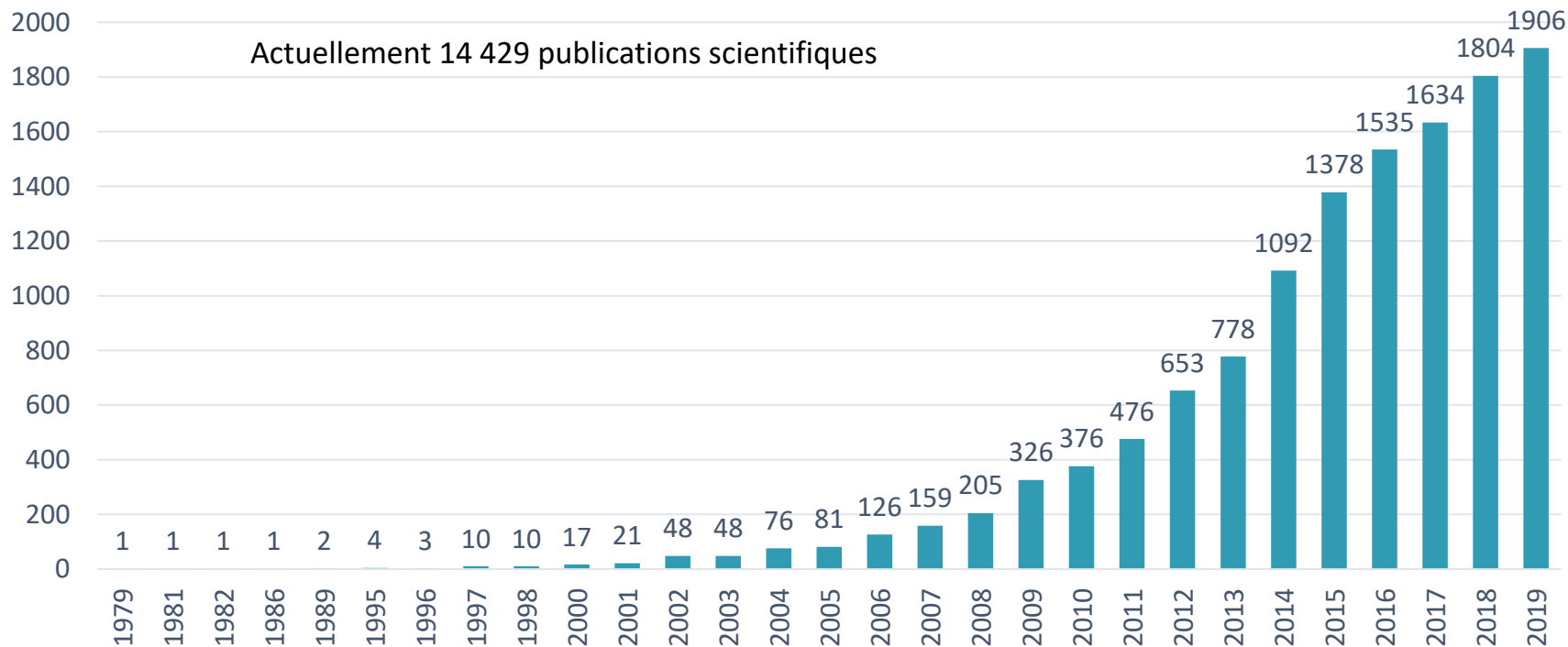
PRESENCE ATTENTIVE / PLEINE CONSCIENCE

Un « état qui résulte du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie, instant après instant »

Kabat-Zinn, 2003



Nombre de publications sur la Mindfulness par an

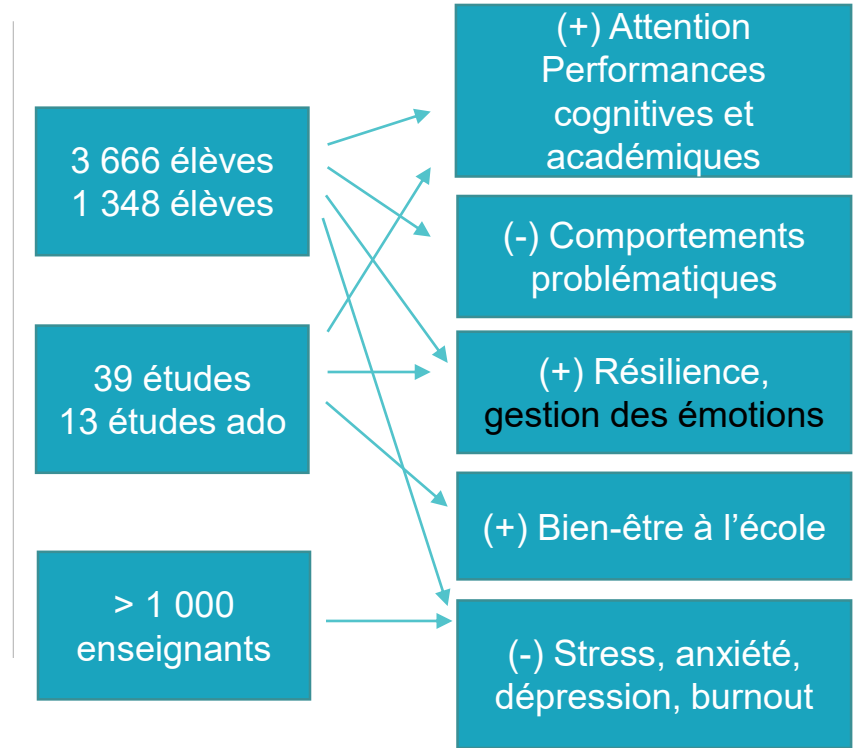


Synthèse des recherches interventionnelles en milieu scolaire

Méta-analyses des études contrôlées
randomisées (2014, 2019)

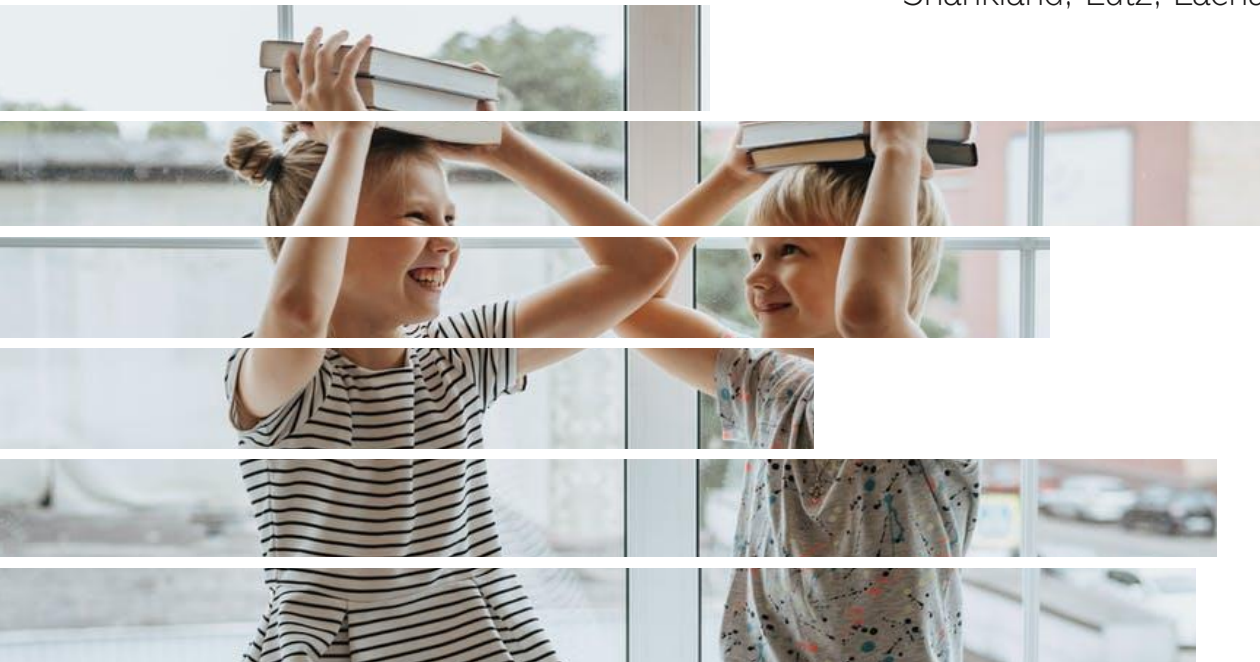
Revue systématique des interventions à
l'école (2018), à l'adolescence (2019)

Méta-analyse des interventions réalisées
auprès d'enseignants (2019)



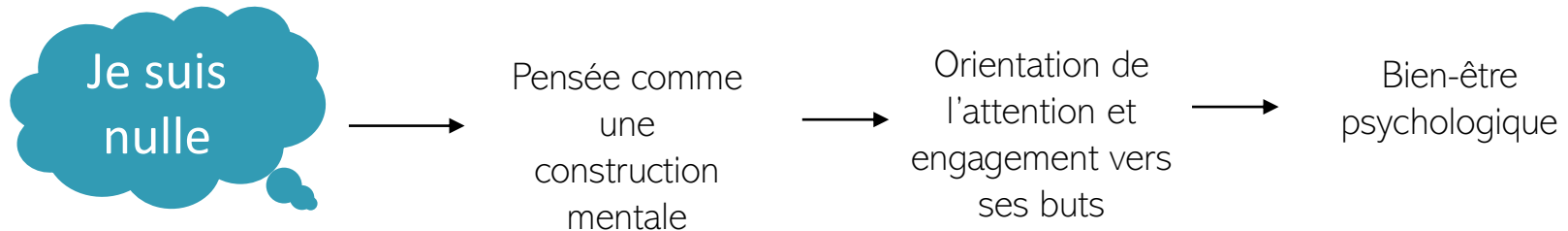
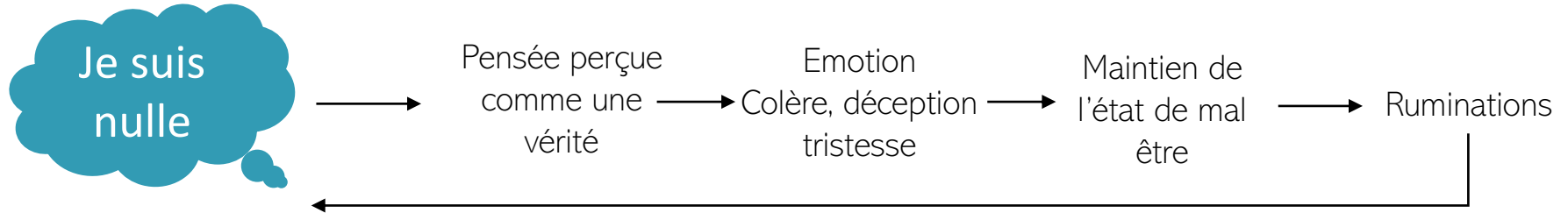
La méditation de pleine conscience est très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens

Shankland, Lutz, Lachaux et al., 2022



https://www.researchgate.net/publication/358266736_La_meditation_de_pleine_conscience_est_tres_loin_des_images_esoteriques_et_des_odeurs_d'encens

Décentration et santé mentale



(Fresco et al. 2007 ; Shapiro et al., 2006)

Comment développer la présence attentive : Les pratiques formelles



→ Pratique d'attention focalisée sur la respiration :

- Ramener l'attention dans le moment présent
- Acceptation et choix d'action vs réactivité/impulsivité

Les pratiques informelles



PROGRAMME FOVEA



Pratiques intégrées (FOVEA)

8 semaines 2h/semaine

Shankland, Tessier, Strub, Gauchet, & Baeyens, 2020 ; Shankland, Favre, Kotsou, & Mermillod, 2020

AGIR SUR LES PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES CIBLES PAR DES PRATIQUES INTÉGRÉES AU QUOTIDIEN

1

HYPOTHESES PRINCIPALES

- H1. Il est possible de développer les compétences de pleine conscience par des pratiques intégrées
- H2. Les effets sont similaires sur la santé mentale et les processus psychologiques ciblés
- H3. L'adhésion aux pratiques est élevée

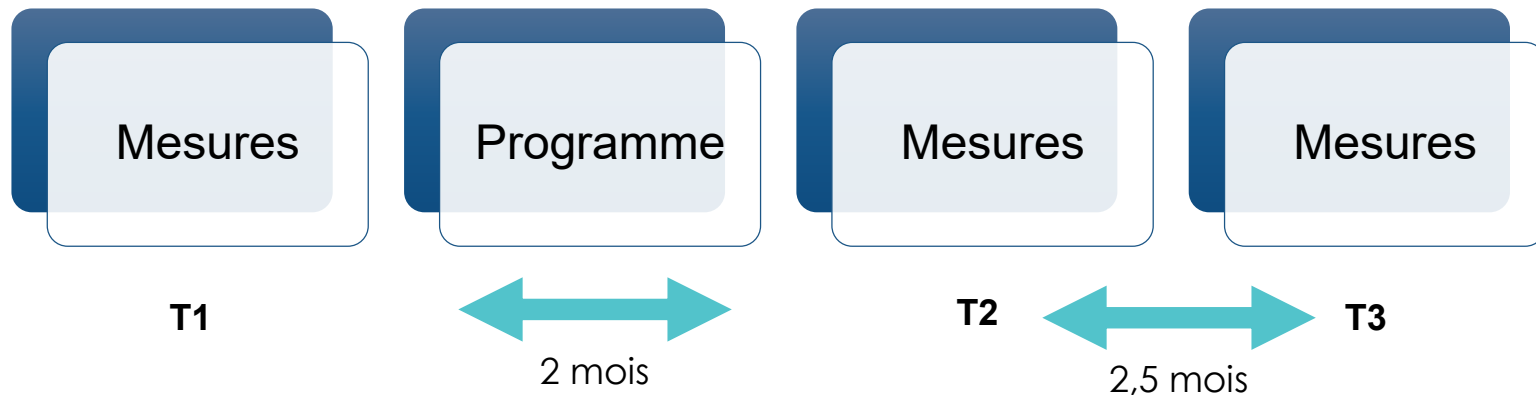
2

PARTICIPANTS

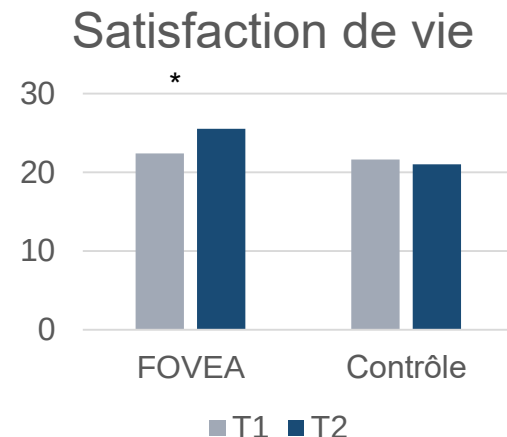
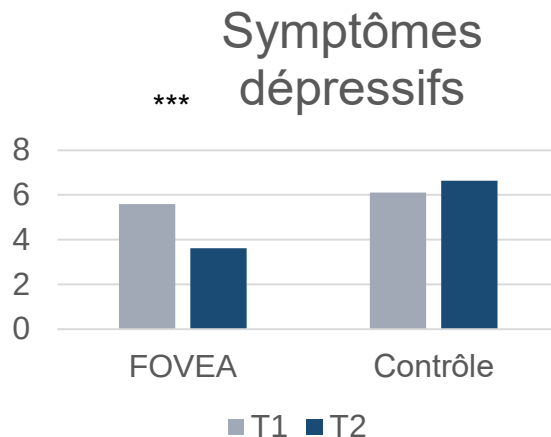
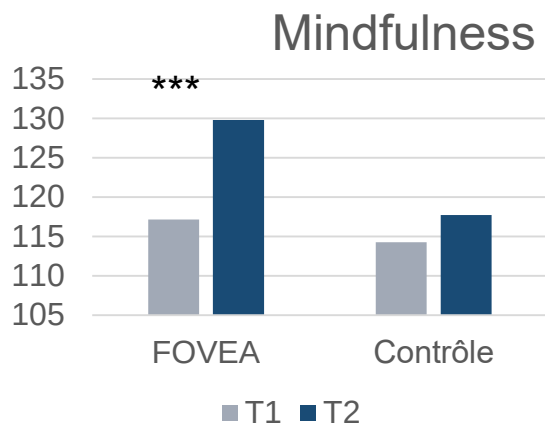
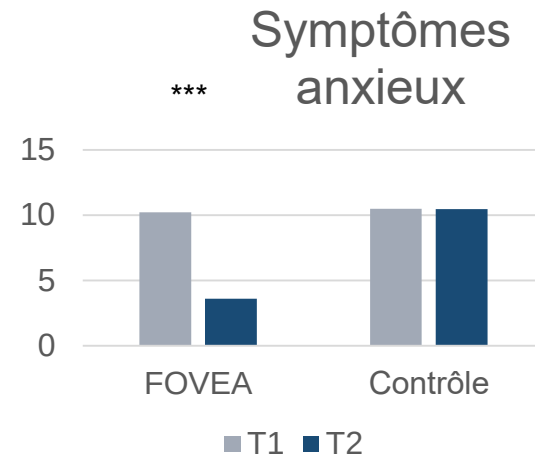
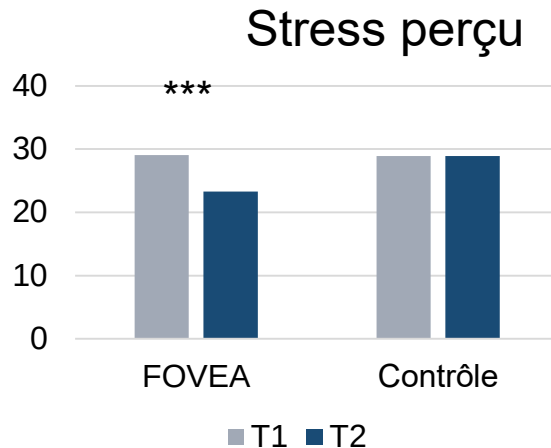
Etude 1 : Groupe FOVEA vs Groupe contrôle LA (N=140)

3

METHODOLOGIE

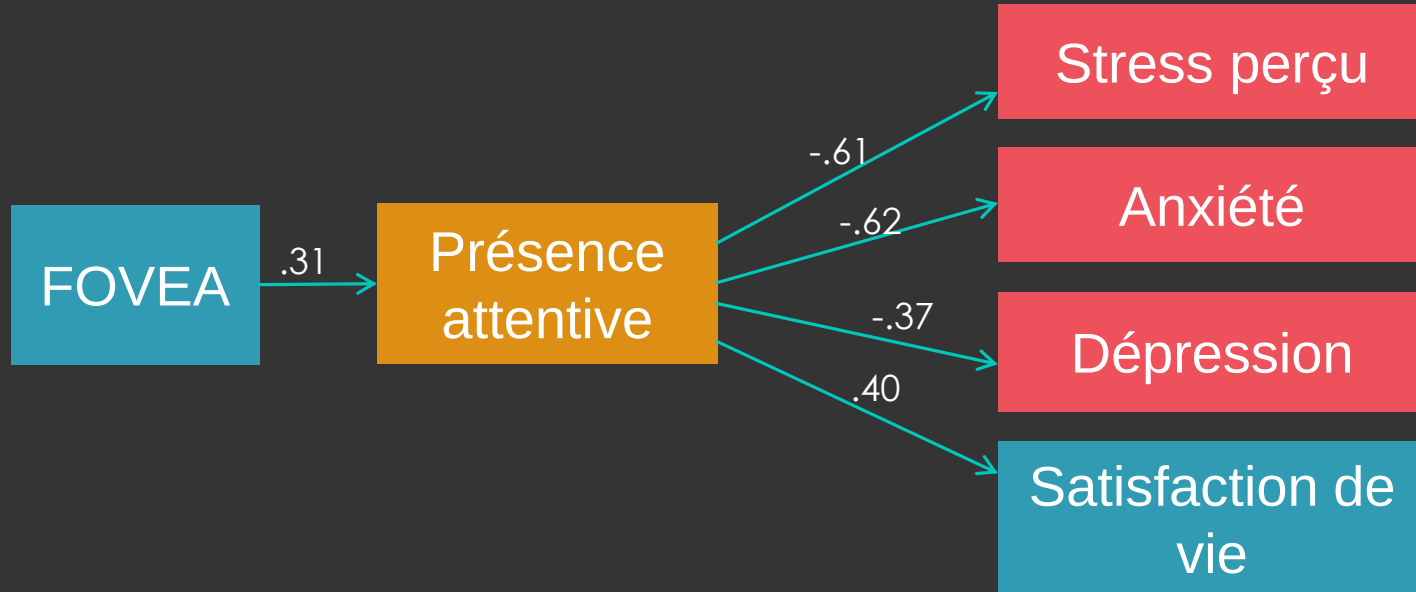


SYNTHÈSE DES RÉSULTATS



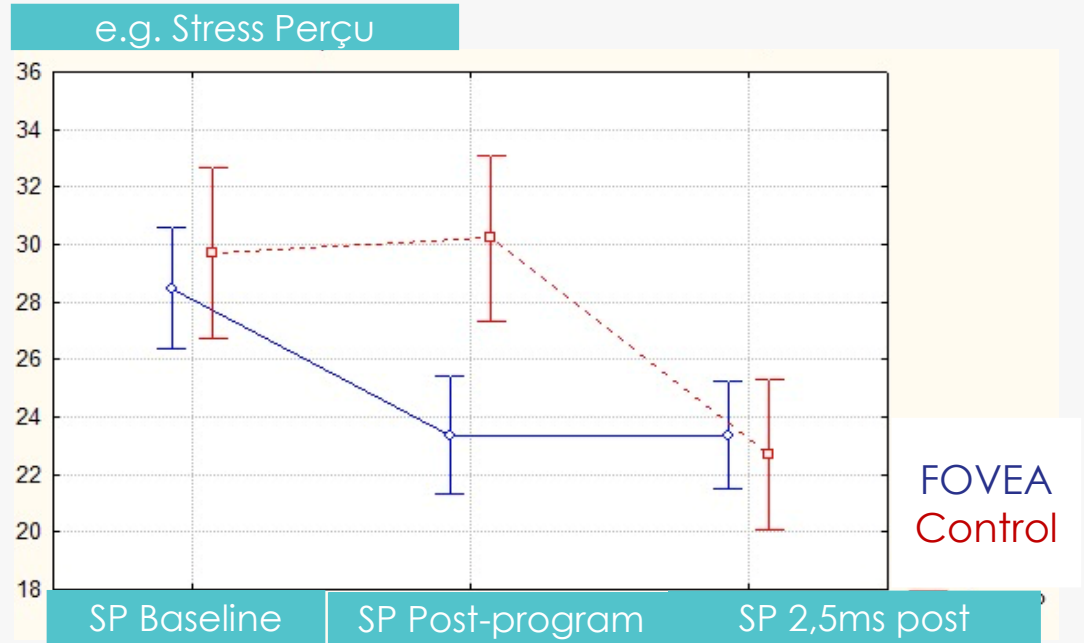
Tailles d'effet modérées à élevées. Pourcentage de pratiques élevé (92-98% par semaine)

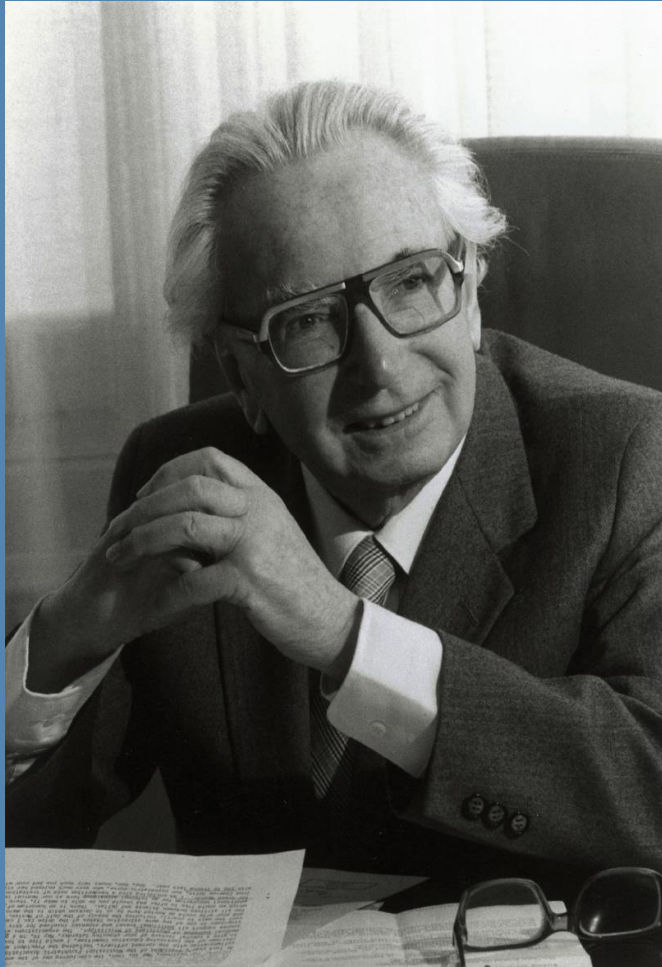
ANALYSE DE MÉDIATION



MAINTIEN DES EFFETS DANS LA DURÉE POUR L'ENSEMBLE DES VARIABLES

.

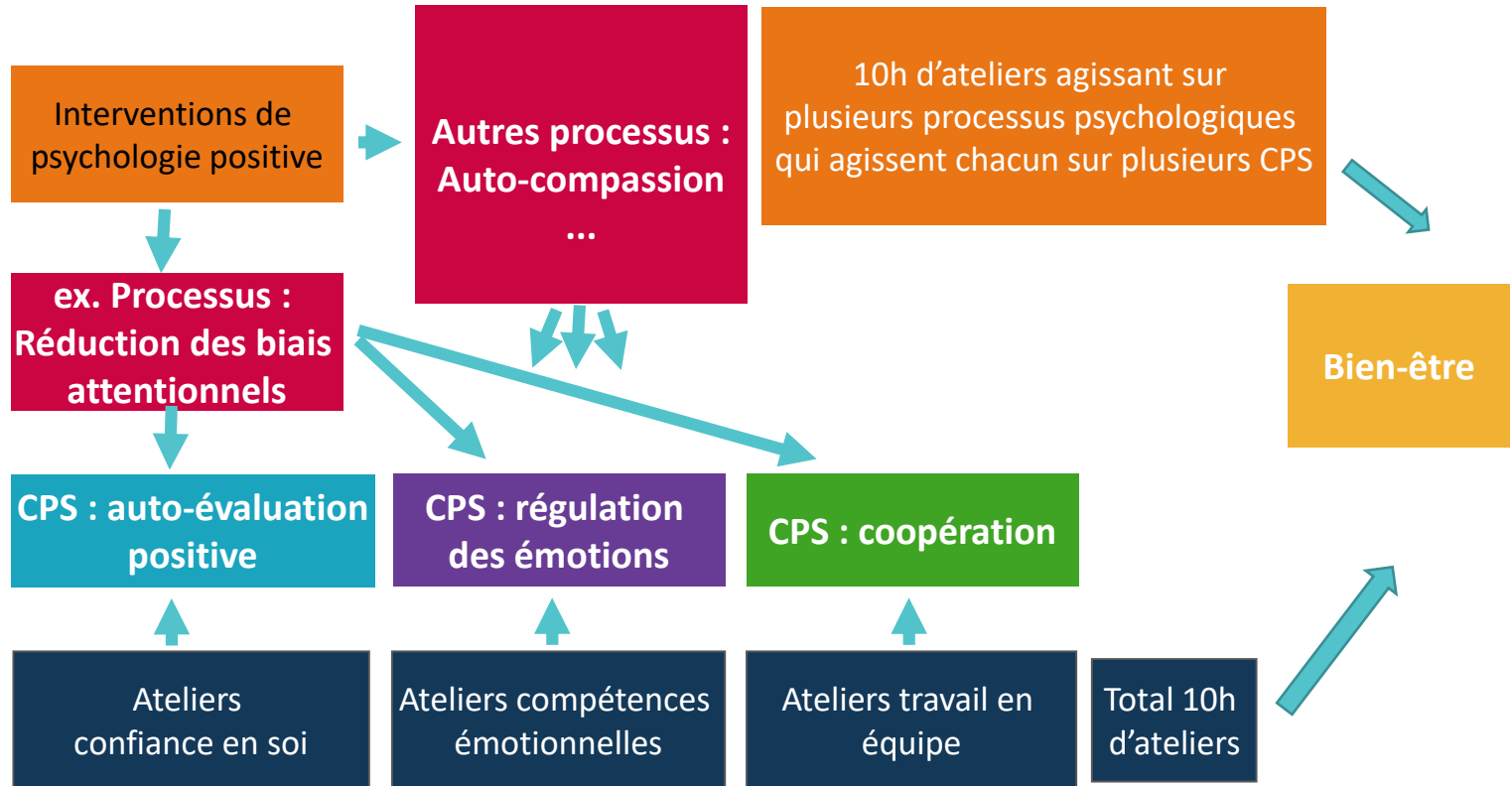




« Entre stimulus et réponse, il y a un espace. Dans cet espace repose notre liberté et notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse repose notre épanouissement et notre bonheur »

Viktor Frankl

Développer les CPS de manière transversale par des interventions de psychologie positive



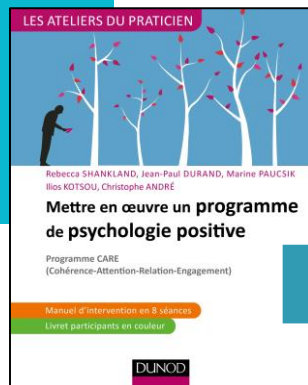
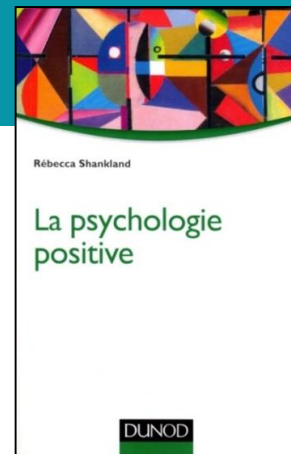
Programmes de psychologie positive

« La science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions »

(Gable & Haidt, 2005)

Passage d'une approche centrée sur la remédiation des déficits et lacunes...

...à une approche centrée sur les ressources des individus et des groupes



Programme
CARE



Strengths-Based Positive Schooling Interventions: a Scoping Review

Aneesh Kumar P¹ · Fahima Mohideen¹

© California Association of School Psychologists 2019

Abstract

Positive schooling is a positive psychological movement that calls for the incorporation of positive psychology into the learning environment. A strength-based approach to positive schooling employs character education and well-being. The scoring review aimed to systematically review and map the interventions that have been conducted thus far on adolescent students. It has been performed using the framework proposed by Arksey & O'Malley. The present scoring review has identified program design, outcomes, and theoretical underpinnings. Despite mixed intervention results, positive schooling interventions produce promising positive outcomes in student well-being. The study also identified a need for evidence of the long-term effectiveness of these interventions in building positive schooling and education.

Keywords: Positive schooling · Character strengths · Scoping review · Positive psychology

Review of Education
Vol. 5, No. 1, February 2017, pp. 60–86
DOI: 10.1002/rev.3.3080

Positive psychology school-based interventions: A reflection on success and future direction

Alicia R Chodkiewicz^{1,*} and Christophe

An increased focus on youth development has led to an understanding of the well-being, resilience and mental health of children and young people. This has led to a new body of research, especially over the last two decades, which is focused on the factors that influence the learning and development across the years spent at school. This research has led to a new body of research, especially over the last two decades, which is focused on the factors that influence the learning and development across the years spent at school. This research has led to a new body of research, especially over the last two decades, which is focused on the factors that influence the learning and development across the years spent at school.

Educ Psychol Rev
DOI 10.1007/s10648-016-9357-3

REVIEW ARTICLE

Review of Brief School-Interventions: a Taster

Rebecca Shankland¹ • Evelyn Ro

© Springer Science+Business Media, Inc.

Abstract: Research studies looking at PPIs implemented in classrooms have yielded mixed results, being both at odds in terms of academic outcomes. However, a number of PPIs require the participation of administrators and teachers to put them into practice. PPIs across the board are too complex to implement. This present a review of brief PPIs (BPPIs) that have been found to encourage involvement in such initiatives. BPPIs are categorized into four sections across the board: (a) cognitive, (b) affective, (c) behavioral, and (d) social. Examples of PPIs categorized into these four sections are: (a) cognitive, mindfulness, gratitude, and strength training; (b) affective, gratitude, and strength training; (c) behavioral, gratitude, and strength training; and (d) social, gratitude, and strength training. These practices which have been successful in promoting student learning and well-being are highlighted in order to foster best practices in the classroom.

Keywords Positive psychology in Schools

Journal of Youth and Adolescence (2020) 49:1943–1960
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>

EMPIRICAL RESEARCH

Effects of School-based Multicomponent Positive Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis

Claudia Tejada-Gallardo ¹ · Ana Blasco-Belled ¹ · Cristina Torrelles-Nadella ¹

Received: 8 April 2020 / Accepted: 9 July 2020 / Published online: 18 July 2020
© Springer Science+Business Media, LLC. part of Springer Nature 2020

Abstract

Multipoint positive psychology interventions are increasing in their effectiveness in adolescents is still scarce, especially in the school context. Multipoint positive psychology interventions increase well-being at results on these outcomes limit their samples to adult populations. The analysis is to evaluate and compare the immediate but also last-longing effect psychology interventions aimed at increasing well-being indicators of men (well-being) and reducing the most common psychological distress indicators adolescents. A total of 9 randomized and non-randomized controlled trials criteria for the meta-analysis. The results showed small effects for subjective (g = 0.25), and depression symptoms (g = 0.28). Removing low-effect sizes for subjective well-being and a considerable increase for psychological symptoms. The relevant moderation analyses had an effect on subjective well-being symptoms. The results showed that positive psychology interventions in improving mental health in the short and long-term psychological well-being, and depression symptoms were identified. Effects symptoms remained significant over time. In light of our results, we encouraged to include positive practices within the schools' curriculum as help to enhance adolescents' mental health. Further research is needed in based multipoint positive psychology interventions in adolescents.

Keywords Positive psychology · Well-being · Intervention · Multicomponent

International Journal of Applied Positive Psychology (2019) 4:1–46
<https://doi.org/10.1007/s41042-019-00017-4>

RESEARCH PAPER

SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education

L. Waters¹ • D. Loton¹

Accepted: 20 June 2019 / Published online: 26 July 2019
© The Author(s) 2019



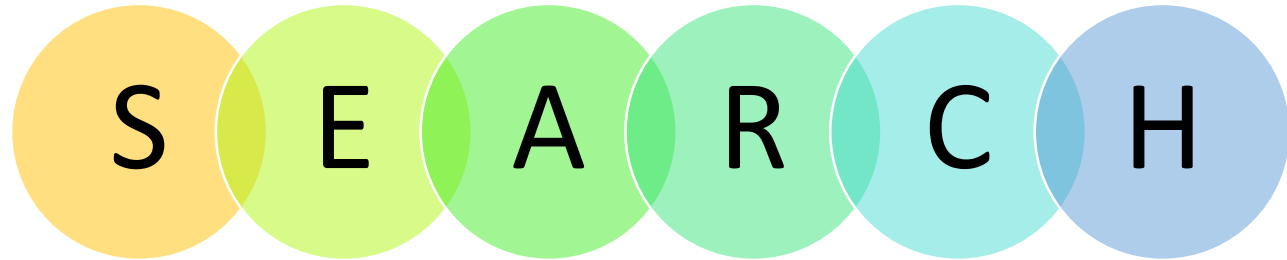
Abstract

This paper presents a data-driven, meta-framework to support evidence-based decisions for researchers and practitioners when designing, investigating and implementing positive education interventions: the SEARCH framework. SEARCH was developed through a two-stage process. Stage one comprised a large-scale bibliometric review and thematic grouping of topics based on natural language processing of over 18,403 positive psychology studies. Stage two involved action-research with ten schools testing the practical validity of the wellbeing themes identified in stage one with educators. The result of these two stages identified six overarching pathways to wellbeing that formed the SEARCH framework: 1) strengths, 2) emotional management, 3) attention and awareness, 4) relationships, 5) coping and 6) habits and goals. The aim of this current review paper was to examine the existing educational and psychology literature for evidence of whether each SEARCH pathway has been found to successfully foster student wellbeing. Seventy five peer-reviewed studies (total student $N = 35,888$) were reviewed from North America, Europe, the United Kingdom, Asia, Australia and New Zealand. Results demonstrate the value and applicability of the SEARCH framework. The comprehensive review conducted in this paper is then used to discuss current gaps in positive education research as well as present the utility of SEARCH as a framework to support positive education science and practice.

Augmente le sens, la motivation,
l'engagement, le sentiment de
compétence, les émotions positives

De nombreuses données probantes...

Effets pour les élèves



ForceS

Emotions

Attention

Relations

Coping

Habitudes

Bien-Être

Satisfaction de
vie
Affects +
Relations

CPS émo.
Affects +
Détresse -

Affects +
Détresse -

Connexion soc.
Estime de soi
Satisfaction

Stress Manag.
Estime de soi
Relations
Détresse -

Clarté buts
Autorégulation
Relations
Détresse -

**Résultats
scolaires**

Engagement
Notes

Satisfaction
Confiance
Notes

Fonctions cog.
Notes

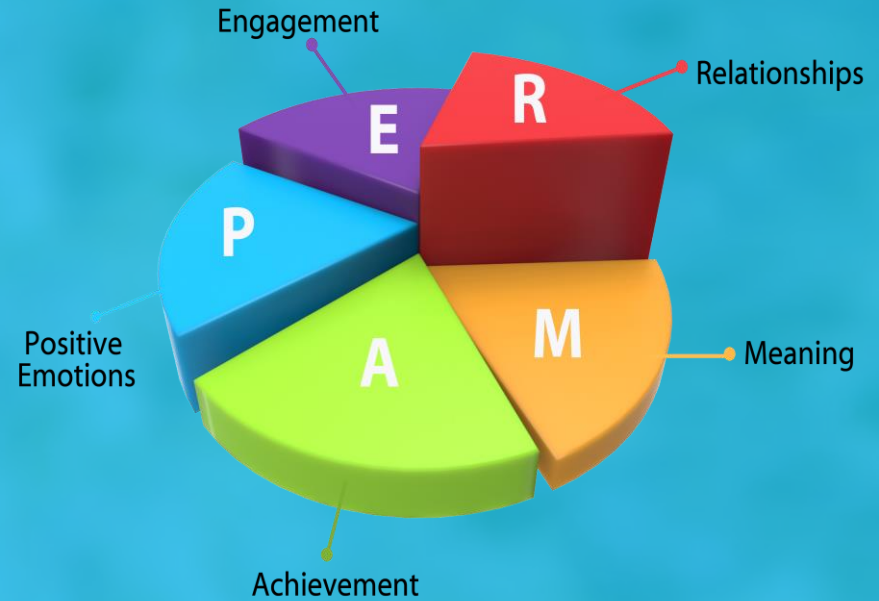
Apprentissage
s

Intérêt
Notes

Satisfaction
Motivation
Notes



Modèle PERMA



A group of five people are captured in mid-air, jumping joyfully on a sandy beach. The background shows a sunset with warm orange and yellow clouds. A semi-transparent blue vertical bar is positioned in the center of the image, containing the title text in white.

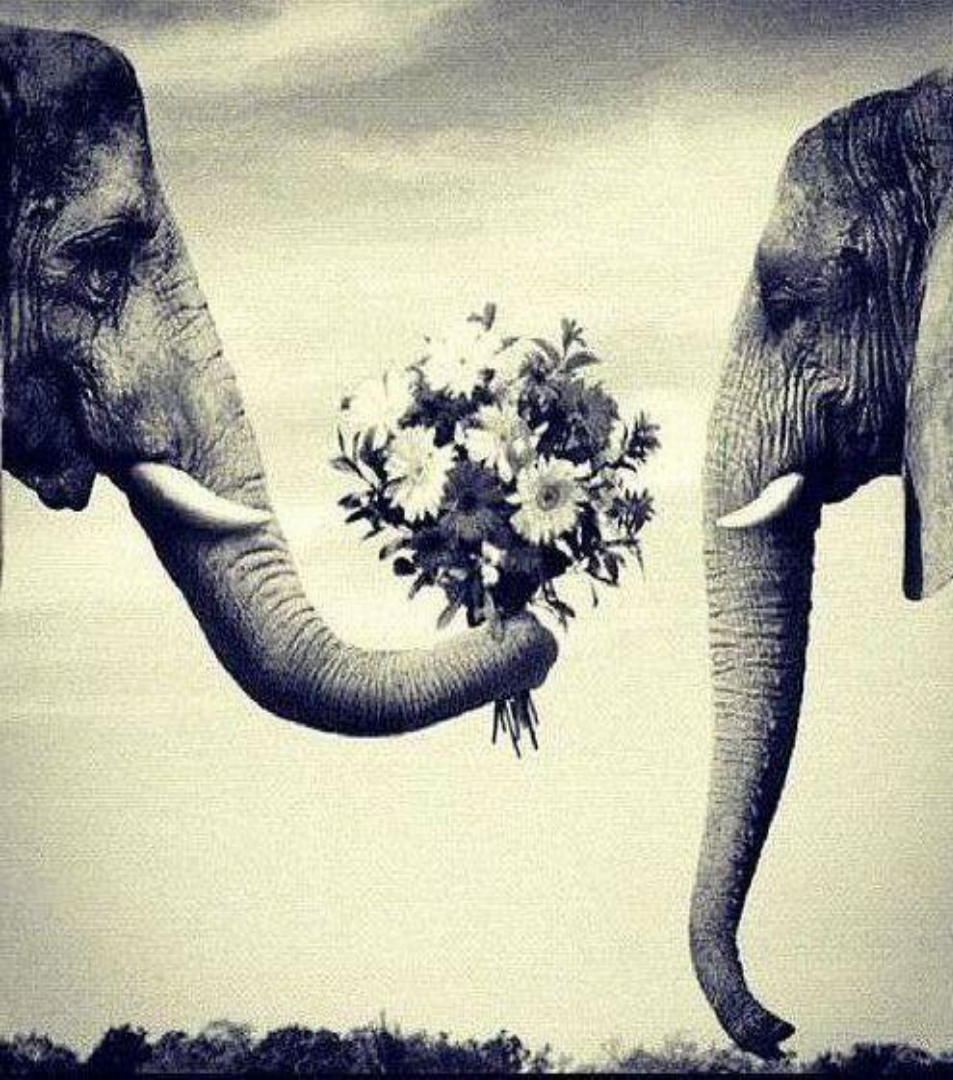
1. Les émotions positives

Effets des émotions positives

- **Meilleure santé physique** (Stone, Cox, Valdimarsdottir, & Jandorf, 1987 ; Stone, Neale, Cox, & Napoli, 1994)
- **Meilleure santé mentale et fonctionnement cognitif**
 - **Meilleure capacité de résilience face à l'adversité** (Folkman, 1997 ; Folkman & Moskowitz, 2000 ; Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980)
 - **Plus efficaces** (Isen & Moyens, 1983 ; Isen et al., 1991)
 - **Plus de flexibilité cognitive** (Isen & Daubman, 1984)
 - **Plus créatifs** (Isen, Daubman, et Nowicki, 1987)
 - **Ouverture à l'information et au changement** (Estrada, Isen, & Young, 1997 ; Kahn & Isen, 1993)
- **Meilleure santé sociale** (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999 ; Davidson, 1993 ; Watson, Wiese, Vaidya, & Teilegen, 1999)

Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians

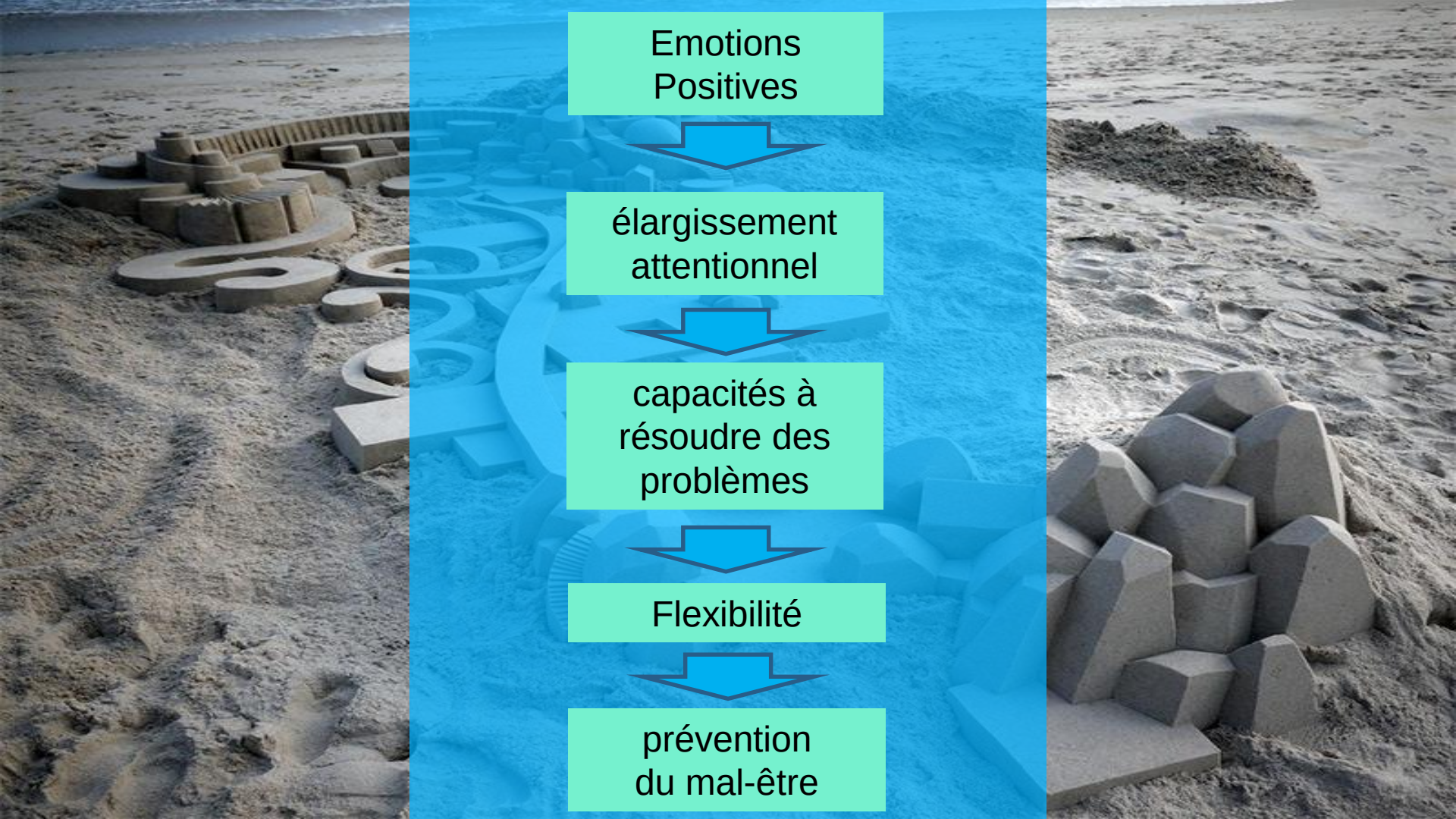
Carlos A. Estrada, Alice M. Isen, and Mark J. Young





Broaden & Build Model

Barbara Fredrickson

The image is a composite. The background is a photograph of a sandy beach with several sandcastles. A large, semi-transparent blue rectangle is overlaid in the center, containing a vertical flowchart. The flowchart consists of five light green rectangular boxes, each containing a text label. These boxes are connected by four blue downward-pointing arrows. The text in the boxes, from top to bottom, is: 'Emotions Positives', 'élargissement attentionnel', 'capacités à résoudre des problèmes', 'Flexibilité', and 'prévention du mal-être'.

Emotions
Positives

↓

élargissement
attentionnel

↓

capacités à
résoudre des
problèmes

↓

Flexibilité

↓

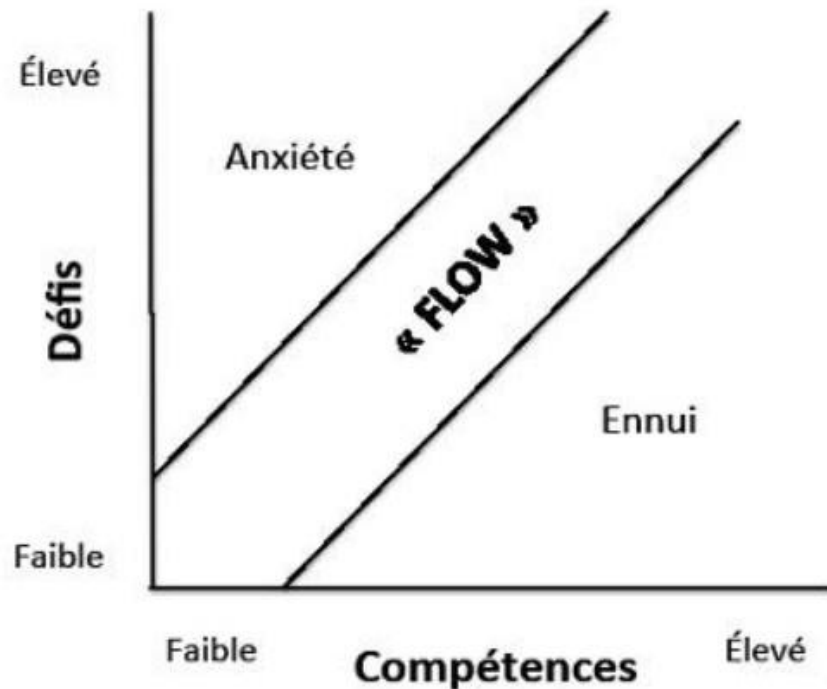
prévention
du mal-être

A person is running on a paved road, viewed from behind. The image is overlaid with a semi-transparent blue rectangle. The background features motion blur, with green foliage on the left and right sides of the road, suggesting high speed. The road itself has white lane markings.

2. Engagement

Etat de Flow
Csikszentmihalyi, 1990

Equilibre défi-compétences





3. Les relations positives

→ Communication bienveillante
/communication consciente

→ Compétences psychosociales
(en particulier émotionnelles)



4. Trouver du sens



Pratique :
Prendre soin de
ce qui donne du
sens à sa vie
(=> **Korsa**)

5. Sentiment d'accomplissement

au travers de l'atteinte de buts
en lien avec ses valeurs

A grayscale photograph of a person lying in a hospital bed, with their arm extended and several medical wires attached to it. The image is partially obscured by a blue overlay on the right side.

Méta-analyse

(Sin & Lyubormirsky, 2009)

51 études, 4,266 participants
Efficacité sur l'augmentation du bien-être ($r=.29$) et la diminution des symptômes dépressifs ($r=.31$)

→ Plus efficace pour les personnes qui vont moins bien au départ

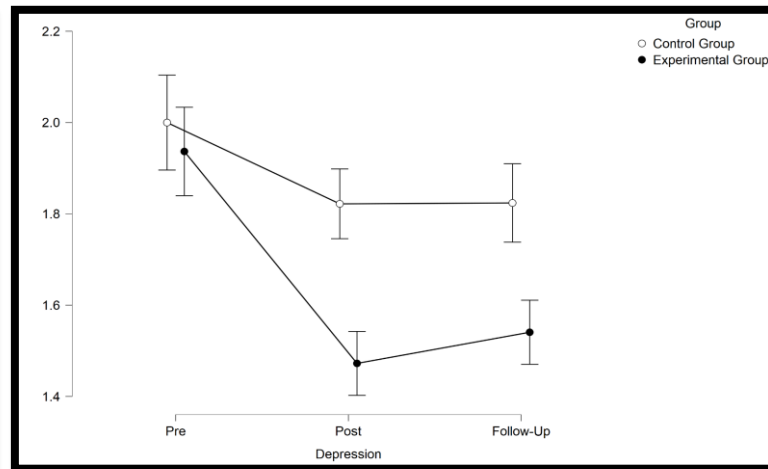
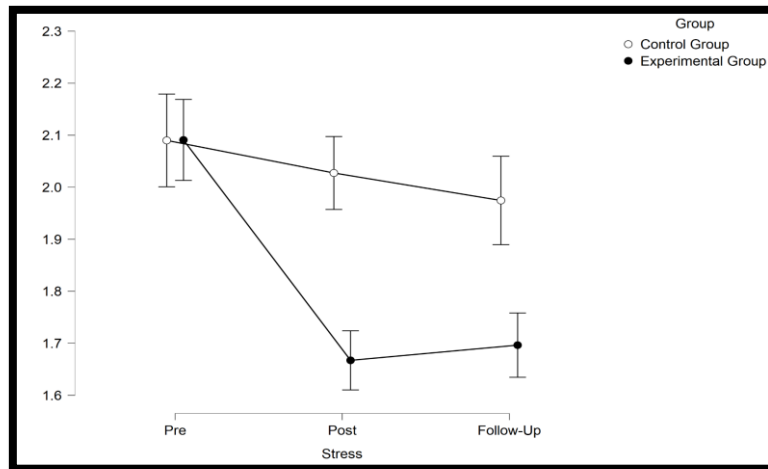
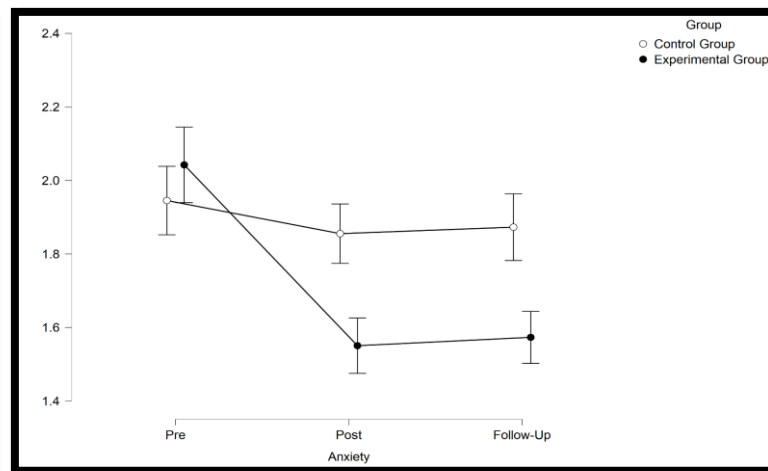
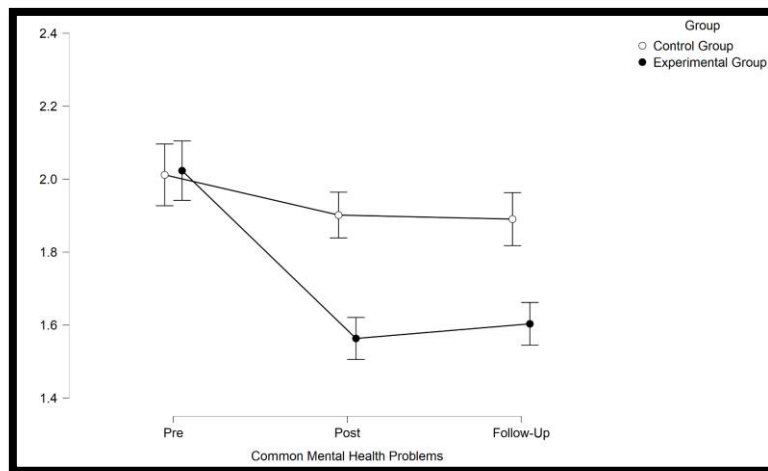
CARE

Cohérence
Attention
Relation
Engagement

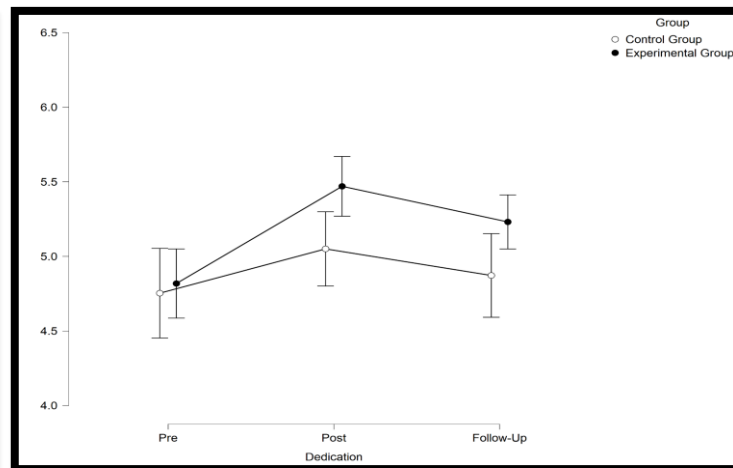
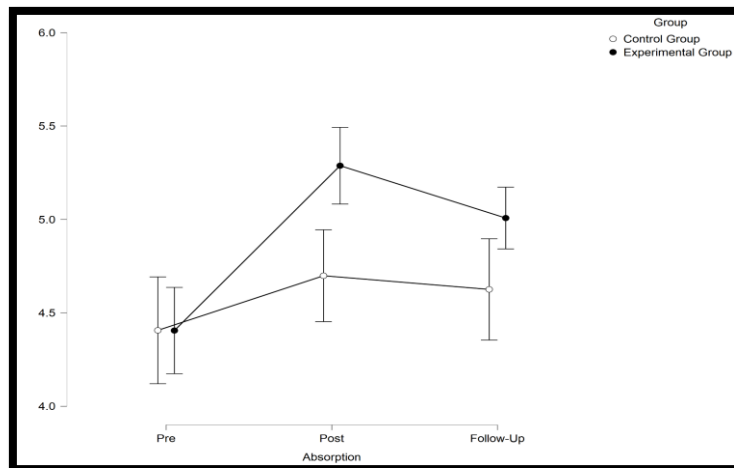
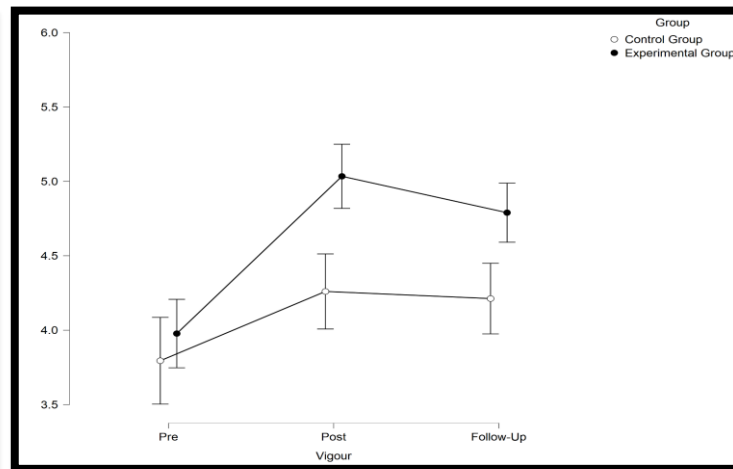
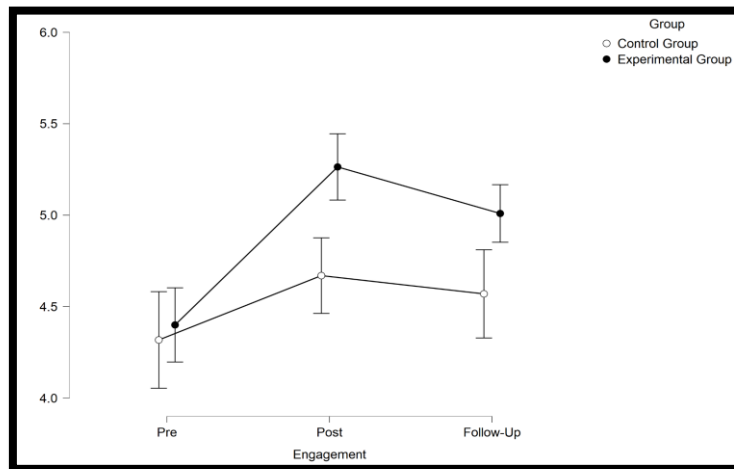
Shankland, Durand, Paucsik, Kotsou, André (2018)

CARE online
(Krifa et al., en révision)

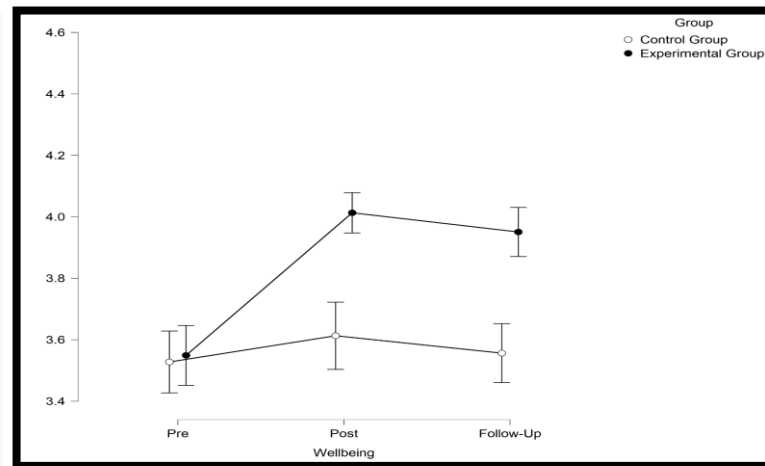
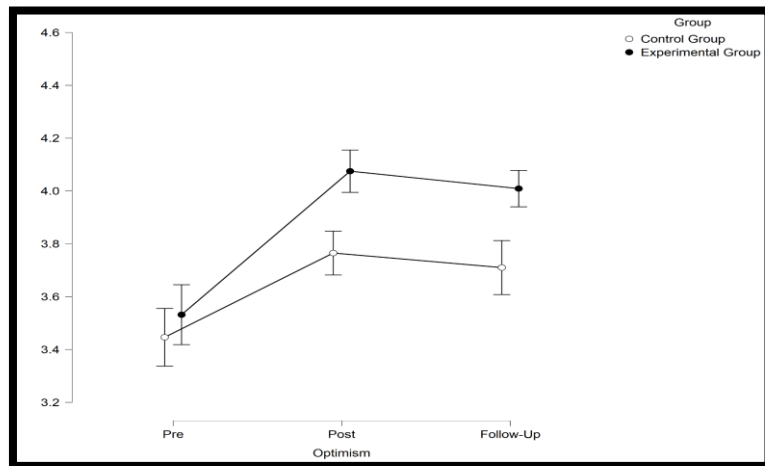
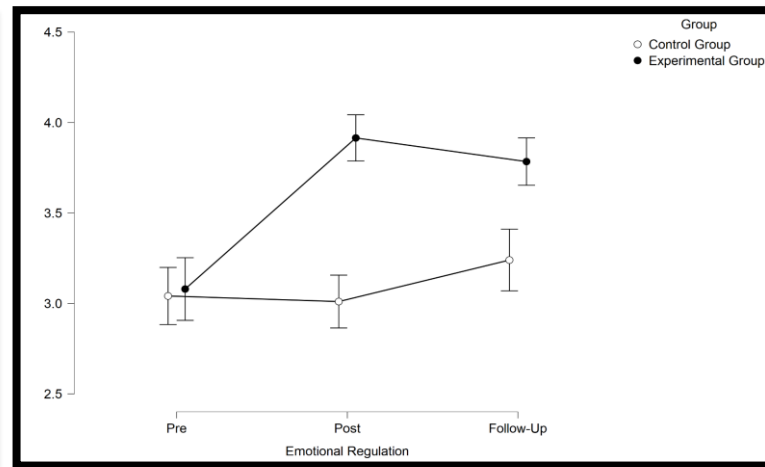
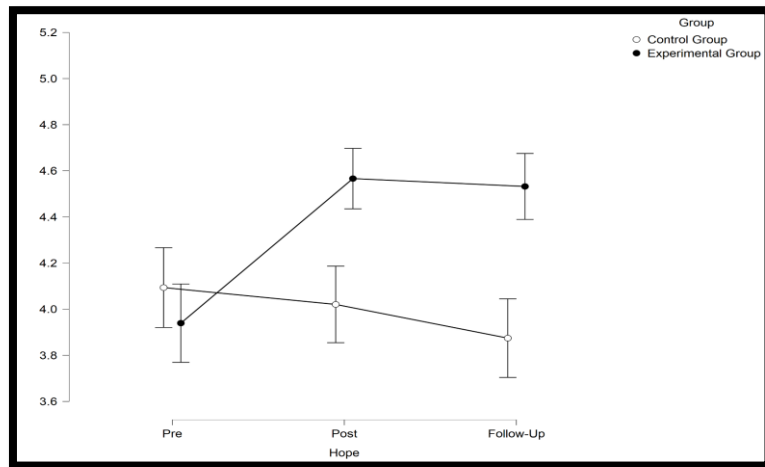
366 étudiants répartis en 2 groupes
8 semaines
Mesures pré-post 2 mois post



Modification des problèmes de santé mentale communs : Stress, Dépression, Anxiété



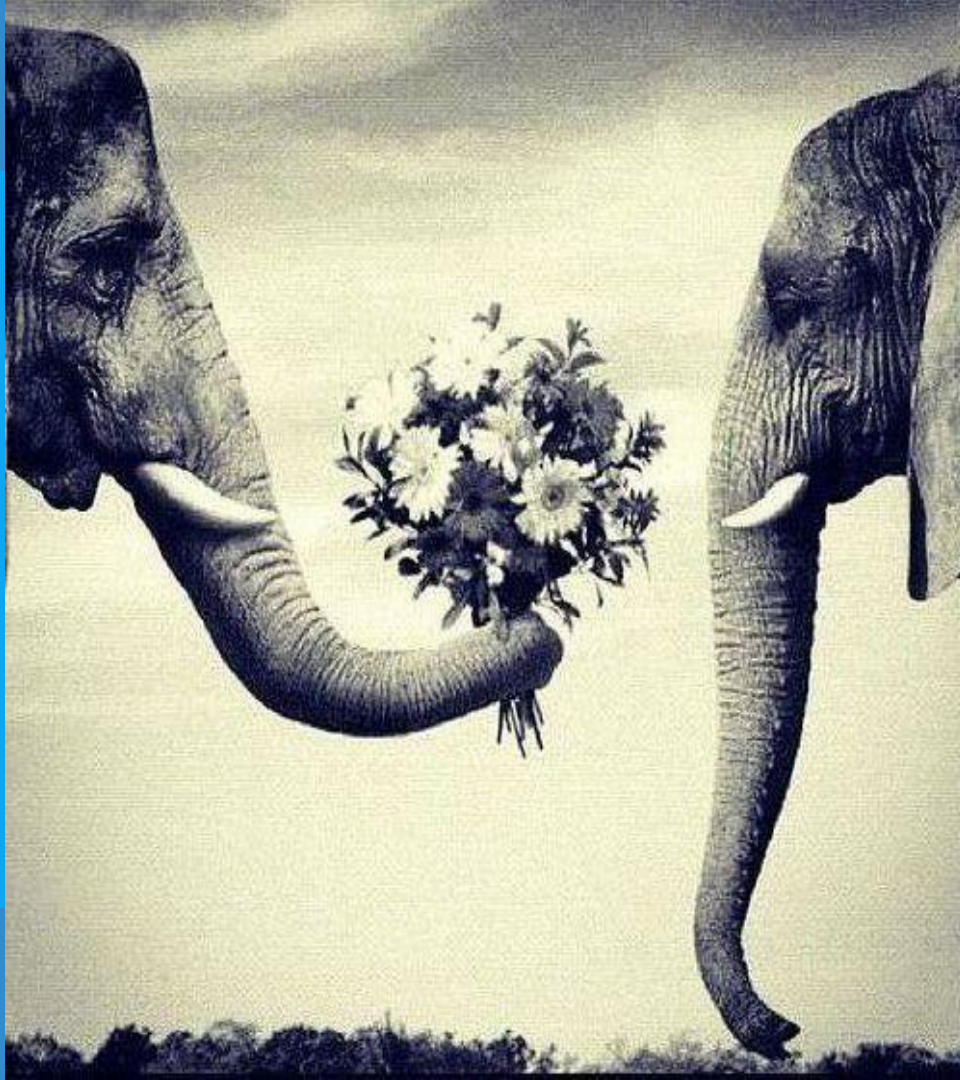
Modification de l'engagement dans les études : Vitalité, Absorption, Sens



Modification des facteurs de promotion de la santé : Espoir, Optimisme, Régulation des émotions, et bien-être général

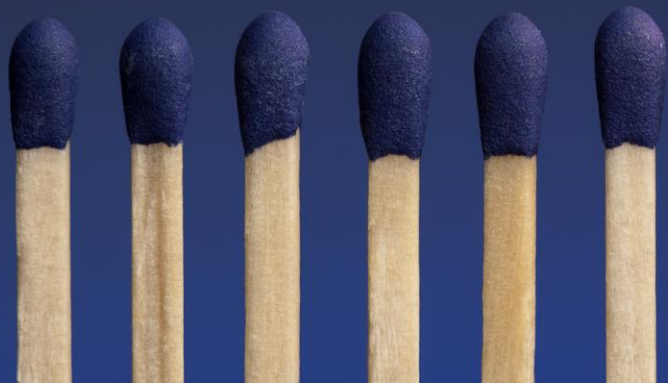
Comment la psychologie positive
favorise un bien-être durable ?

Mécanismes explicatifs :
réduction du biais de négativité
par la réorientation de l'attention





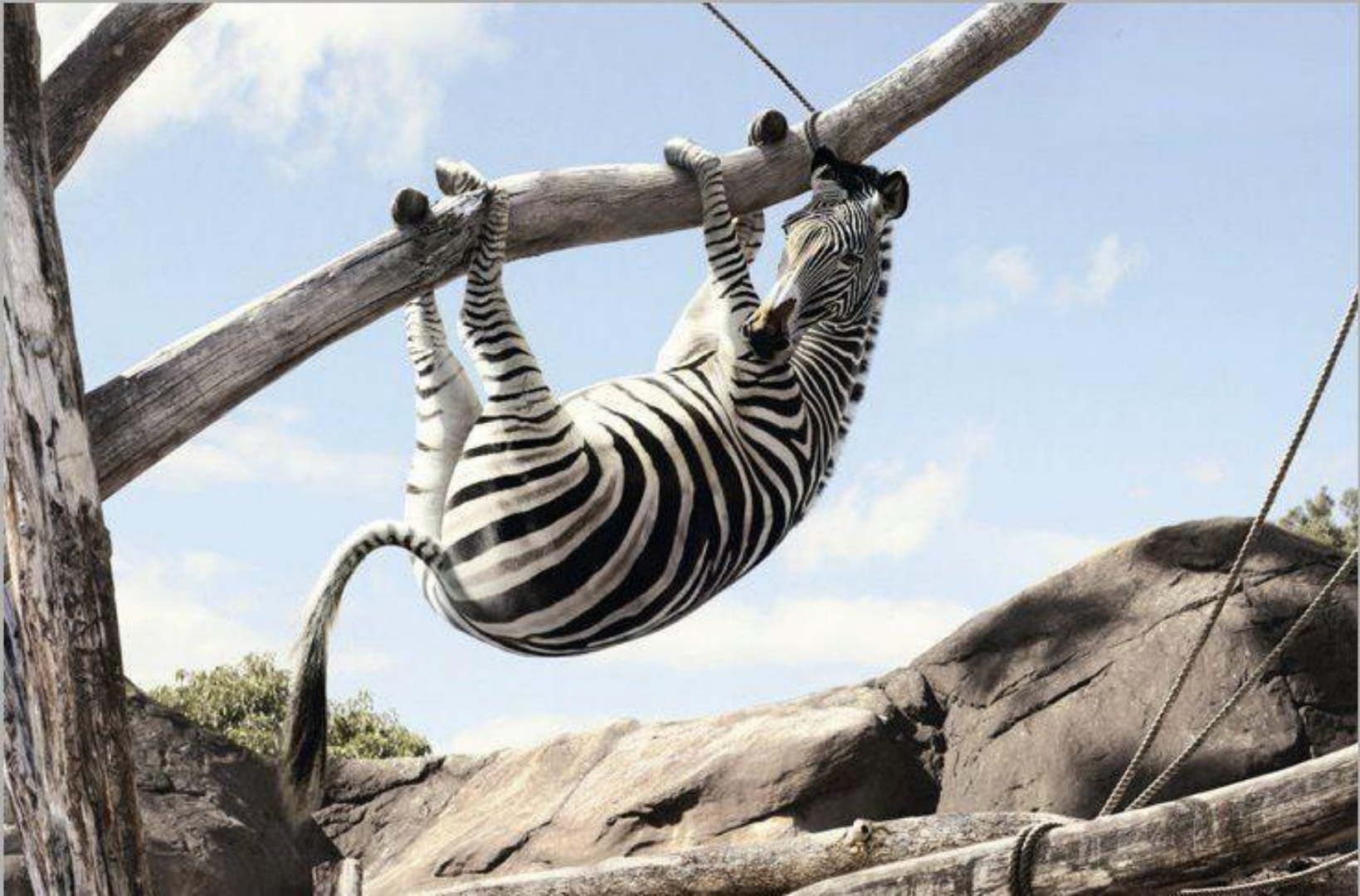
Contrecarre le biais de négativité



Mieux se remémorer les
événements positifs

⇒ Traitement de
l'information



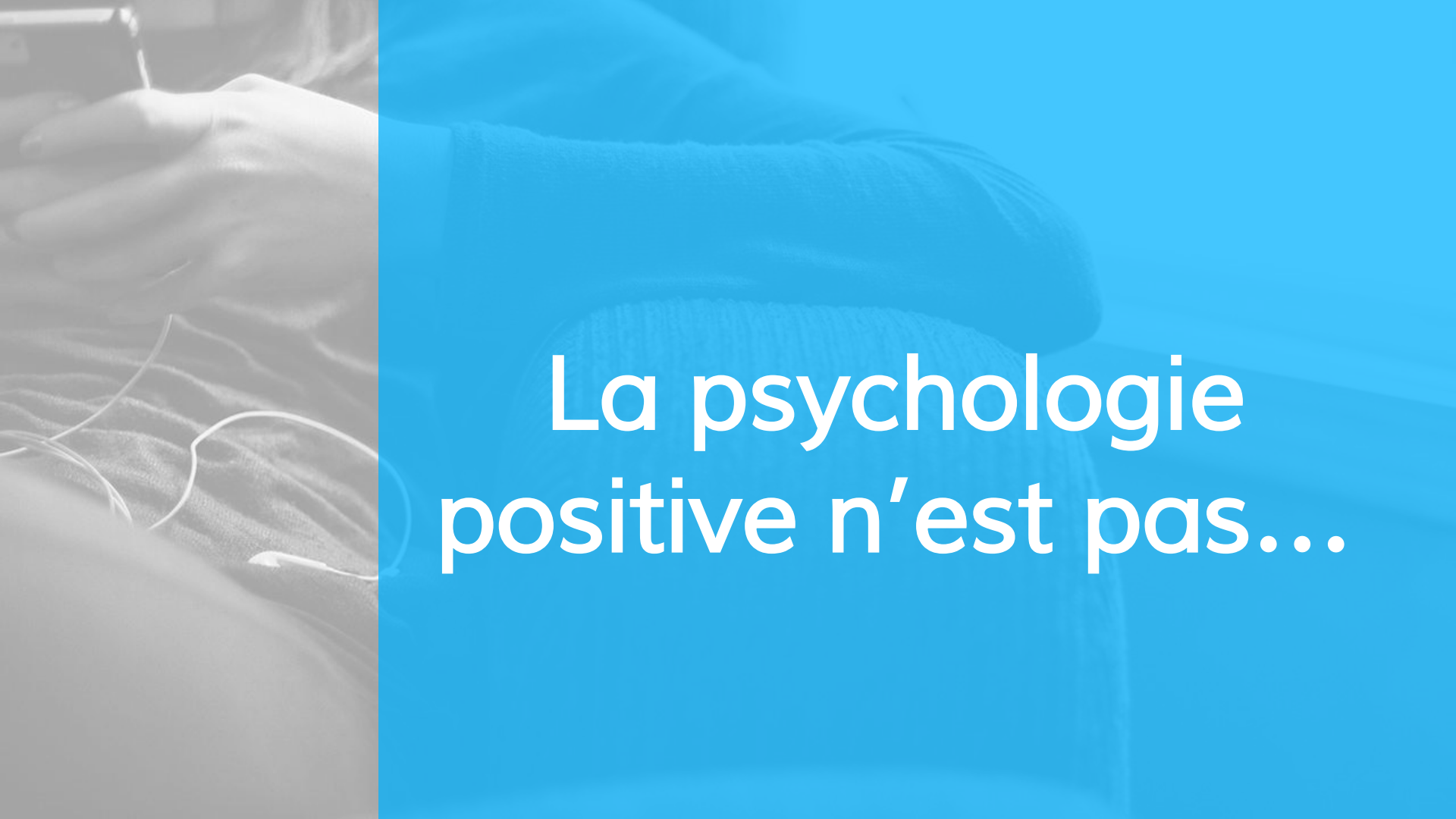


Augmente
les
stratégies
d'adaptation
actives

Contrecarre l'adaptation hédonique

- Surprises du quotidien
- Savourer l'instant présent





La psychologie
positive n'est pas...

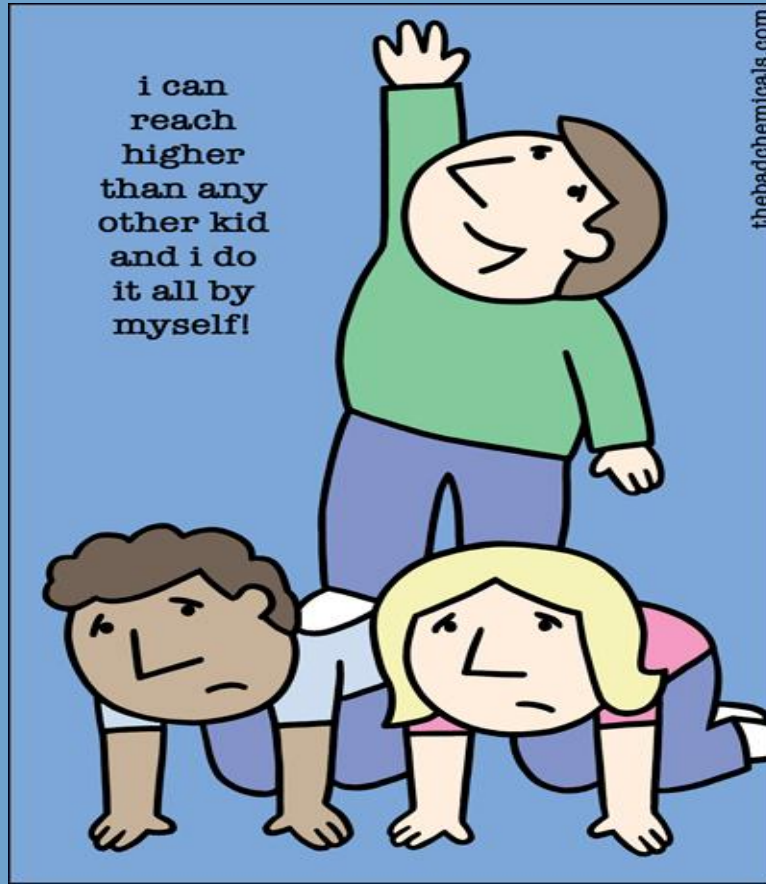
Du déni...



De la pensée positive...



Individualiste...







BILAN ET PERSPECTIVES



INTERVENTIONS EFFICACES, EVIDENCE-BASED



TYPES DE PROGRAMMES ADAPTÉS AUX PUBLICS



APPLICATION GRATUITE : PREZENS

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr