

# CONFÉRENCE DE COMPARAISONS INTERNATIONALES

## BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

Comment les écoles et les établissements scolaires peuvent-ils favoriser le bien-être de leurs élèves et de leurs personnels ?



GLOSSAIRE

#CCI-BIEN-ETRE

LES 21 ET 22 NOVEMBRE 2023

En partenariat avec :

## Bien-être et santé

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Des termes voisins sont utilisés pour rendre compte du bien-être mental et social : bien-être psychologique, bien-être subjectif, bien-être psychosocial, selon les aspects que privilégient les auteurs dans leurs analyses.

1. Le concept de **bien-être psychologique**, tel qu'abordé par Cilar *et al.* (2020), renvoie à l'état mental et émotionnel d'une personne. Il englobe des aspects tels que la satisfaction de vie, le bonheur, la résilience, la gestion du stress, la réalisation personnelle, ainsi que la santé mentale positive. Il représente un état de bien-être mental qui va au-delà de l'absence de troubles mentaux. Dans une optique similaire, la notion de **bien-être émotionnel** est présente dans la littérature, utilisée par exemple par O'Connor *et al.* (2018).
2. Le **bien-être subjectif** ou **bien-être perçu** correspond à l'évaluation cognitive et affective de son niveau de satisfaction par une personne dans les différents domaines de sa vie (Diener, 2000 ; Huebner, Ash, & Laughlin, 2001).
3. Le **bien-être psychosocial**, tel que discuté par différents auteurs tels que Bennouna *et al.* (2019) et Cilar *et al.* (2020), est une notion plus large qui englobe à la fois les aspects mentaux et sociaux du bien-être. Il concerne la santé mentale, les relations sociales, l'intégration communautaire, ainsi que la qualité de vie dans un contexte global. Le bien-être psychosocial prend en considération la manière dont les aspects mentaux et sociaux de la vie interagissent pour influencer le bien-être global d'une personne.

Ont également été distingués, en lien avec des approches philosophiques du bonheur, le bien-être hédonique (fondé essentiellement sur le plaisir) et le bien-être eudémonique (l'épanouissement de tout son potentiel, avoir trouvé un sens à sa vie), les deux n'étant que peu corrélés, sans être pour autant contradictoires. Les travaux récents privilégient la notion de bien-être optimal ou authentique qui correspond à l'épanouissement de soi : un état dans lequel la personne ressent à la fois un bien-être hédonique et eudémonique. Sa formalisation la plus connue est le modèle PERMA de Seligman (2011), et ses cinq composantes : *Positives emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*<sup>1</sup>.

Quelle que soit la définition considérée, le bien-être ne peut être évalué qu'au moyen d'indicateurs multidimensionnels pour rendre compte de ses différentes composantes.

---

<sup>1</sup> **Ressentir** des émotions positives, **être engagé** dans ses activités, développer des **relations positives** avec les autres, donner du **sens** à ce qu'on fait, se donner les moyens de **réussir**.

## Bien-être scolaire / à l'école

D'après Konu et Rimpela (2002), le bien-être scolaire est un état dans lequel l'individu peut satisfaire trois besoins de base : *having*, *loving* et *being*.

- *Having* se réfère aux conditions matérielles de vie scolaire et englobe l'environnement physique, l'environnement d'apprentissage qu'offre l'établissement, ainsi que les services aux élèves.
- *Loving* concerne les relations interpersonnelles et sociales et prend en compte l'environnement social d'apprentissage tel que les relations élèves-enseignants, les relations avec les camarades et la communauté éducative.
- *Being* est relatif aux besoins de croissance personnelle des élèves qui peuvent être apportés par des dispositifs favorisant sa participation aux prises de décision, ses prises d'initiatives, sa confiance en soi.

À ces trois besoins, s'ajoute l'état de santé (*Health*, relatif aux symptômes physiques, psychologiques ou somatiques) considéré comme un élément important du bien-être des élèves à l'école.

Dans la continuité des travaux de Konu et Rimpela, Eccles et Roeser (2011) affirment que le bien-être des enfants est également façonné par des forces sociales, culturelles, économiques et politiques.

## Compétences psychosociales (ou compétences socio-émotionnelles)

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et Santé Publique France, les compétences psychosociales (CPS) sont un ensemble de compétences permettant à l'individu « de faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne » et de maintenir un état de bien-être subjectif. Les CPS se décomposent en trois catégories : cognitives (par exemple résoudre des problèmes et prendre des décisions), sociales (par exemple communiquer, gérer des conflits, éprouver de l'empathie) et émotionnelles (par exemple avoir conscience de ses émotions et de son stress, réguler ses émotions et gérer son stress).

## Climat scolaire

Les définitions du climat scolaire sont multiples tant en France qu'à l'international. Dans les travaux de recherche actuels, « un fort consensus existe pour considérer le climat scolaire non seulement comme un état donné, mais aussi comme le résultat d'un processus complexe et mouvant. » [...]. Si cette notion de « climat » repose sur une expérience subjective de la vie en milieu scolaire, elle prend en compte non pas tant l'individu que l'école en tant que groupe large, c'est-à-dire les différents groupes sociaux qui participent de la vie scolaire, au sein de l'école, mais aussi d'une certaine manière à l'extérieur de celle-ci : parents, partenaires, habitants qui interagissent avec le milieu scolaire. » (Debarbieux, 2015)

Pour le *School Climate Center* (Cohen, McCabe *et al.*, 2009), le climat scolaire se compose de cinq éléments : les relations, l'enseignement et l'apprentissage, la sécurité, l'environnement physique et le sentiment d'appartenance.

## Cyberharcèlement

Le cyberharcèlement est une forme de violence numérique, caractérisée par un harcèlement délibéré et répété, au moyen de textes électroniques envoyés par une personne ou un groupe via un portable, une messagerie instantanée, un courriel ou un site web, avec l'intention de nuire à une personne. Il accompagne fréquemment le harcèlement scolaire, avec une diffusion massive et instantanée<sup>2</sup> (Suler, 2004). D'après le ministère de l'Éducation nationale, le cyberharcèlement prend les mêmes caractéristiques que le harcèlement, à la seule distinction que le premier se manifeste « au moyen de formes de communications électroniques ».

## Dépression

D'après la dernière édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et des troubles psychiatriques (DSM 5, 2015), la dépression se caractérise par au moins cinq symptômes présents (pendant une même période d'au moins deux semaines), dont une tristesse sévère et/ou une perte d'intérêt/de plaisir persistant. Elle est associée à d'autres symptômes tels que la perte ou le gain de poids significatif, l'insomnie ou l'hypersomnie de façon quotidienne, la perte d'énergie, une agitation ou un ralentissement psychomoteur, une dévalorisation ou culpabilité excessive, une perte de concentration et des pensées de mort ou suicidaires récurrentes. Ces symptômes conduisent à une souffrance cliniquement significative ou à une altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.

## Harcèlement

Le harcèlement à l'école est un mode de persécution intentionnelle adoptée par un ou plusieurs élèves, de façon répétée et qui dure dans le temps au sein du milieu scolaire (Catheline, 2015). D'après le ministère de l'Éducation nationale, en milieu scolaire, « le harcèlement est le fait, pour un élève ou un groupe d'élèves, de faire subir de manière répétée à un camarade des propos ou des comportements négatifs voire violents<sup>3</sup>. »

## Intimidation

Un enfant est victime d'intimidation par des propos blessants, des menaces ou des frappes destinées à le dissuader de faire valoir ses droits et visant son isolement social. Lorsque l'intimidation se déroule au moyen de communications électroniques, on parle alors de cyberintimidation<sup>4</sup>.

## Qualité de vie

La qualité de vie est un concept multidimensionnel englobant à la fois des aspects objectifs et des aspects subjectifs. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la qualité de vie (1994) selon la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes.

---

<sup>2</sup> Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect », *Cyberpsychology & Behaviour*, vol. 7, no 3. 321-326.

<sup>3</sup> <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement/qu-est-ce-que-le-harcèlement-325361>

<sup>4</sup> Schneider, B.H. , Normand, S., Allès-Jardel, M. , Provost, M.A. , Tarabulsy, G.M. ( 2009). *Conduites agressives chez l'enfant. Perspectives développementales et psychosociales*. Presses de l'Université du Québec.

## Victimation

Selon l'Insee, « la victimation est le fait d'être victime d'une atteinte visant ses biens ou sa personne<sup>5</sup> » (Insee, 2019). Dans les enquêtes conduites en contexte scolaire par la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (Depp), cela recouvre à la fois des faits de violence psychologique (par exemple le fait de recevoir un surnom désagréable, d'être moqué pour sa bonne conduite, de subir l'ostracisme, des insultes...) et des faits de violence physique (par exemple être intentionnellement bousculé, être frappé, ou encore être la cible de lancers d'objets).

## Victimisation

La victimisation est soit le fait de considérer quelqu'un comme une victime face à une situation donnée, soit de revendiquer soi-même un statut de victime. L'apparition du mot en français est récente (années 1980) et sa définition prête à l'ambiguïté<sup>6</sup> (Grinshpun, 2019) : maltraiter quelqu'un physiquement ou moralement (et la personne devient une victime effective), ou transformer quelqu'un / se transformer en victime (percevoir une personne / se percevoir comme victime d'un acte de violence réel ou imaginaire).

## Santé mentale (ou psychologique)

L'Organisation mondiale de la Santé *définit la santé mentale* comme « un état de bien-être mental qui permet aux individus de faire face au stress de la vie, de réaliser leur potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à leur communauté » (OMS, 2002, p. 8). Pour le ministère français de la Santé, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et elle est nécessaire à sa santé globale. Elle comprend une dimension physique, émotionnelle et sociale.

## Stress versus Anxiété

Alors que le stress se caractérise par un déclencheur externe (par exemple l'approche d'un examen), l'anxiété se caractérise par une inquiétude persistante et excessive pouvant entraîner des stratégies de déviance pour ne pas avoir à faire à la situation anxiogène (par exemple « sécher » l'école pour éviter la passation d'examens).

Selon l'OMS, **le stress** est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles on est confronté dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure et un léger stress peut nous aider à effectuer des actions quotidiennes. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général. Le stress peut s'accompagner d'anxiété et d'irritabilité, de douleurs corporelles et de troubles du sommeil. **Les troubles anxieux** se caractérisent par une peur et une inquiétude excessives et par des troubles du comportement connexes. Il est possible d'apprendre à gérer son stress, grâce à des techniques pratiques utilisables dans sa vie quotidienne (voir par exemple le guide illustré gratuit de l'OMS)<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5763571?sommaire=5763633#documentation>

<sup>6</sup> Grinshpun, Y. (2019). Le dispositif victimaire et sa disqualification. Introduction. de la victime à la victimisation: la construction d'un dispositif discursif. *Argumentation et analyse du discours*, 23. <https://doi.org/10.4000/aad.3400>

<sup>7</sup> OMS (2020). "Faire ce qui compte en période de stress : un guide illustré" . Genève : Organisation mondiale de la Santé. Licence : [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).



le **cnam**  
Cnesco

Centre national d'étude des systèmes scolaires

CENTRE NATIONAL D'ÉTUDE DES SYSTÈMES SCOLAIRES  
CONSERVATOIRE NATIONAL DES ARTS ET MÉTIERS

41 rue Gay-Lussac - 75005 PARIS

06 98 51 82 75 - [cnesco@lecnam.net](mailto:cnesco@lecnam.net)

[www.cnesco.fr](http://www.cnesco.fr)



GRUPE **vyv**

**MGEN**

3 square Max Hymans - 75015 PARIS

01 40 47 20 20

[www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)

Cette conférence de comparaisons internationales a été organisée par le Cnesco dans le cadre d'une convention de partenariat entre le Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse (MENJ) et le Conservatoire national des arts et métiers (Cnam).

RETROUVEZ LES DERNIÈRES ACTUALITÉS DU CNESCO :



[www.cnesco.fr](http://www.cnesco.fr)



[Cnesco](#)



[Cnesco](#)



[Cnesco](#)



[Cnesco-cnam](#)