

Améliorer l'estime de soi des élèves en plongeant une semaine dans l'univers des forces personnelles

Philippe Gay, Nicolas Bressoud, Nicolas Verger, Rebecca Shankland, & Andrea C. Samson

Objectif

Évaluer l'efficacité d'un programme bref (1 semaine) de développement des forces de caractères (Peterson & Seligman, 2004)



Le programme vise :

1. Le développement d'un langage orienté «ressources» dans la classe
2. L'identification et le développement des propres forces des enfants

(Linkins, Niemiec, Gillham, & Mayerson, 2015)

Méthode et résultats

96 élèves (51% ♂, âge de 8.87 ± 1.57):

- classe témoin de 7-8 ans ($n = 22$)
- 2 classes (expé) de 7-8 ans ($n = 41$)
- 1 classe (expé) de 9-10 ans ($n = 16$)
- 1 classe (expé) de 11-12 ans ($n = 17$)



Intervention d'une semaine (4 séances) évaluée sur 6 mesures (α de .72 à .80) dont

- estime de soi
- bien-être à l'école



Discussion

Intervention très prometteuse!

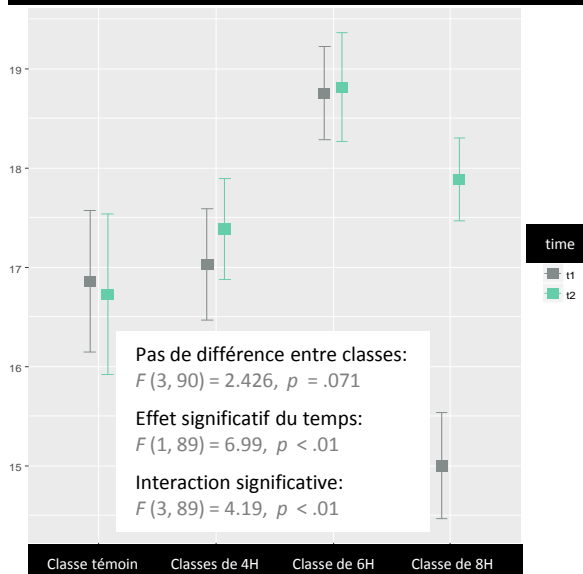
- Amélioration significative de l'estime chez les 11-12 ans ($t[16] = 4.81, p < .001$)
- Léger effet sur le bien-être dans tous les groupes expérimentaux

Perspectives :

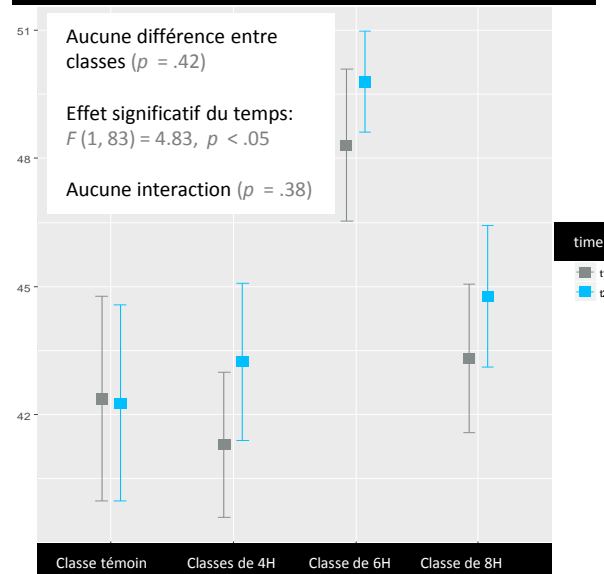
- Allonger le temps d'apprentissage
- Ajouter une ou plusieurs semaines d'utilisation des forces
- Travailler sur la reconnaissance des forces des pairs



Scores d'estime de soi



Scores de bien-être à l'école



Références

- Linkins, M., Niemiec, R. M., Gillham, J., & Mayerson, D. (2015). Through the lens of strength: A framework for educating the heart. *The Journal of Positive Psychology, 10*(1), 64-68. <http://doi.org/10.1080/17439760.2014.888581>
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.