



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

Pourquoi le bien-être est-il si important en période de crise ?

Considérations relatives au bien-être pour réussir la transition éducative à l'issue de la pandémie de COVID-19

Magdalena Balica
Responsable confirmée de la recherche sur les politiques
Service de recherche de l'IB



International Baccalaureate®
Baccalauréat International
Bachillerato Internacional

Pourquoi le bien-être est-il si important en période de crise ?

Considérations relatives au bien-être pour réussir la transition éducative à l'issue de la pandémie de COVID-19

Pourquoi le bien-être est-il si important en période de crise ?

Version française de la publication parue originalement en anglais
en novembre 2020 sous le titre *Why wellbeing matters during a time of crisis*

Publiée en novembre 2020

Publiée pour le compte de l'Organisation du Baccalauréat International, fondation éducative à but non lucratif
sise 15 Route des Morillons, CH-1218 Le Grand-Saconnex, Genève, Suisse, par

International Baccalaureate Organization (UK) Ltd
Peterson House, Malthouse Avenue, Cardiff Gate
Cardiff, Pays de Galles CF23 8GL
Royaume-Uni
Site Web : <https://ibo.org/fr/>

© Organisation du Baccalauréat International 2020

L'Organisation du Baccalauréat International (couramment appelée l'IB) propose quatre programmes d'éducation stimulants et de grande qualité à une communauté mondiale d'établissements scolaires, dans le but de bâtir un monde meilleur et plus paisible. Cette publication fait partie du matériel publié pour appuyer la mise en œuvre de ces programmes.

L'IB peut être amené à utiliser des sources variées dans ses travaux, mais vérifie toujours l'exactitude et l'authenticité des informations employées, en particulier dans le cas de sources participatives telles que Wikipédia. L'IB respecte les principes de la propriété intellectuelle et s'efforce toujours d'identifier les détenteurs des droits relatifs à tout matériel protégé par le droit d'auteur et d'obtenir d'eux, avant publication, l'autorisation de réutiliser ce matériel. L'IB tient à remercier les détenteurs de droits d'auteur qui ont autorisé la réutilisation du matériel apparaissant dans cette publication et s'engage à rectifier dans les meilleurs délais toute erreur ou omission.

Le générique masculin est utilisé ici sans aucune discrimination et uniquement pour alléger le texte.

Dans le respect de l'esprit international cher à l'IB, le français utilisé dans le présent document se veut standard et compréhensible par tous, et non propre à une région particulière du monde.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, mise en mémoire dans un système de recherche documentaire, ni transmise sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, sans autorisation écrite préalable de l'IB ou sans que cela ne soit expressément autorisé par le [règlement de l'IB en matière d'utilisation de sa propriété intellectuelle](#).

Vous pouvez vous procurer les articles et les publications de l'IB sur le [magasin en ligne de l'IB](#) (adresse électronique : sales@ibo.org). Toute utilisation commerciale des publications de l'IB (qu'elles soient commerciales ou comprises dans les droits et frais) par des tiers exerçant dans le milieu de l'IB mais sans relation formelle avec lui (ce qui comprend notamment les organisations spécialisées dans le tutorat, les fournisseurs de perfectionnement professionnel, les éditeurs dans le domaine de l'éducation et les acteurs chargés de la planification de programmes d'études ou de la gestion de plateformes numériques contenant des ressources à l'intention des enseignants) est interdite et nécessite par conséquent l'obtention d'une licence écrite accordée par l'IB. Veuillez envoyer toute demande de licence à l'adresse copyright@ibo.org. Des informations complémentaires sont disponibles sur le [site Web public de l'IB](#).

Déclaration de mission de l'IB

Le Baccalauréat International (IB) a pour but de développer chez les jeunes la curiosité intellectuelle, les connaissances et la sensibilité nécessaires pour contribuer à bâtir un monde meilleur et plus paisible, dans un esprit d'entente mutuelle et de respect interculturel.

À cette fin, l'IB collabore avec des établissements scolaires, des gouvernements et des organisations internationales pour mettre au point des programmes d'éducation internationale stimulants et des méthodes d'évaluation rigoureuses.

Ces programmes encouragent les élèves de tout pays à apprendre activement tout au long de leur vie, à être empreints de compassion, et à comprendre que les autres, en étant différents, puissent aussi être dans le vrai.



Profil de l'apprenant de l'IB

Tous les programmes de l'IB ont pour but de former des personnes sensibles à la réalité internationale, conscientes des liens qui unissent entre eux les humains, soucieuses de la responsabilité de chacun envers la planète et désireuses de contribuer à l'édification d'un monde meilleur et plus paisible.

En tant qu'apprenants de l'IB, nous nous efforçons d'être :

CHERCHEURS

Nous cultivons notre curiosité tout en développant des capacités d'investigation et de recherche. Nous savons apprendre indépendamment et en groupe. Nous apprenons avec enthousiasme et nous conservons notre plaisir d'apprendre tout au long de notre vie.

INFORMÉS

Nous développons et utilisons une compréhension conceptuelle, en explorant la connaissance dans un ensemble de disciplines. Nous nous penchons sur des questions et des idées qui ont de l'importance à l'échelle locale et mondiale.

SENSÉS

Nous utilisons nos capacités de réflexion critique et créative, afin d'analyser des problèmes complexes et d'entreprendre des actions responsables. Nous prenons des décisions réfléchies et éthiques de notre propre initiative.

COMMUNICATIFS

Nous nous exprimons avec assurance et créativité dans plus d'une langue ou d'un langage et de différentes façons. Nous écoutons également les points de vue d'autres individus et groupes, ce qui nous permet de collaborer efficacement avec eux.

INTÈGRES

Nous adhérons à des principes d'intégrité et d'honnêteté, et possédons un sens profond de l'équité, de la justice et du respect de la dignité et des droits de chacun, partout dans le monde. Nous sommes responsables de nos actes et de leurs conséquences.

OUVERTS D'ESPRIT

Nous portons un regard critique sur nos propres cultures et expériences personnelles, ainsi que sur les valeurs et traditions d'autrui. Nous recherchons et évaluons un éventail de points de vue et nous sommes disposés à en tirer des enrichissements.

ALTRUISTES

Nous faisons preuve d'empathie, de compassion et de respect. Nous accordons une grande importance à l'entraide et nous œuvrons concrètement à l'amélioration de l'existence d'autrui et du monde qui nous entoure.

AUDACIEUX

Nous abordons les incertitudes avec discernement et détermination. Nous travaillons de façon autonome et coopérative pour explorer de nouvelles idées et des stratégies innovantes. Nous sommes ingénieux et nous savons nous adapter aux défis et aux changements.

ÉQUILIBRÉS

Nous accordons une importance équivalente aux différents aspects de nos vies – intellectuel, physique et affectif – dans l'atteinte de notre bien-être personnel et de celui des autres. Nous reconnaissons notre interdépendance avec les autres et le monde dans lequel nous vivons.

RÉFLÉCHIS

Nous abordons de manière réfléchie le monde qui nous entoure, ainsi que nos propres idées et expériences. Nous nous efforçons de comprendre nos forces et nos faiblesses afin d'améliorer notre apprentissage et notre développement personnel.

Le profil de l'apprenant de l'IB incarne dix qualités mises en avant par les écoles du monde de l'IB. Nous sommes convaincus que ces qualités, et d'autres qui leur sont liées, peuvent aider les individus à devenir des membres responsables au sein des communautés locales, nationales et mondiales.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
METTRE L'ACCENT SUR LE BIEN-ÊTRE EN PÉRIODE DE CRISE.....	3
DIFFICULTÉS, OPPORTUNITÉS ET RÉFLEXIONS SUR LE BIEN-ÊTRE PENDANT LA TRANSITION.....	4
Gérer la peur, l'anxiété et le stress.....	4
« Perte d'apprentissage » : gérer le sentiment de prendre du retard.....	6
Gérer l'incertitude.....	8
CAP SUR UNE APPROCHE INTÉGRÉE DU BIEN-ÊTRE.....	10
➤ Tirez des leçons de la crise.....	10
➤ Apprenez à vivre avec l'incertitude.....	10
➤ Accordez du temps aux routines liées au bien-être.....	10
➤ Concevez une nouvelle pédagogie du bien-être.....	11
➤ Osez expérimenter, partager et innover.....	11
CONCLUSIONS.....	11
Références :.....	12

INTRODUCTION

Ce document, qui repose sur différentes recherches menées sur le sujet, vise à présenter aux interlocuteurs de l'IB les principales difficultés, opportunités et éventuelles stratégies pour favoriser le bien-être des élèves, dont l'apprentissage a été perturbé par la pandémie de COVID-19.

Les écoles du monde de l'IB peuvent être confrontées à différentes difficultés concernant le bien-être de leurs élèves au cours de la transition. Pour les aider, le présent document s'intéresse aux trois aspects auxquels elles font le plus souvent face au cours de cette période marquée par la pandémie de COVID-19, à savoir :

- gérer la peur et l'anxiété ;
- gérer le sentiment de prendre du retard ;
- gérer l'incertitude.

Pour chacune des difficultés identifiées ci-dessus, le présent document propose une discussion sur les opportunités sous-jacentes ainsi que des suggestions de mesures à prendre pour assurer le bien-être des élèves et résoudre les problèmes pouvant survenir au cours de la phase de transition.

Le présent document regroupe donc un ensemble de principes directeurs et de stratégies éprouvées pour favoriser le bien-être des élèves au cours de la période de transition. Ces recommandations ont pour but de vous aider à planifier au mieux vos stratégies de bien-être pour les mois et les années à venir.

METTRE L'ACCENT SUR LE BIEN-ÊTRE EN PÉRIODE DE CRISE

Au cours de la dernière décennie, le bien-être s'est imposé dans le monde comme un objectif important, qui contribue de manière significative à la vision globale d'une société plus inclusive, saine, altruiste et heureuse (Taguma, 2018). La pandémie de COVID-19 a accéléré cette prise de conscience et a mis en lumière le besoin de mettre en place des actions immédiates pour favoriser le bien-être dans les communautés scolaires. En effet, la préoccupation principale de nombreux professionnels de l'éducation pendant la crise liée à la COVID-19 a été de veiller au bien-être des élèves et à maintenir le contact afin de les aider à surmonter leurs craintes et de les motiver à poursuivre leur apprentissage.

Avant la crise actuelle, de nombreuses recherches suggéraient l'existence d'une relation bidirectionnelle entre le bien-être et les objectifs d'apprentissage. Par exemple, le bien-être des élèves est souvent associé à des fonctions cognitives plus développées, à un fort investissement et une attention poussée en matière d'apprentissage, à un meilleur état d'esprit et comportement, à une meilleure santé mentale et à un style de vie plus sociable, responsable et sain (Yu, Shek et Zhu, 2018).

Au cours des derniers mois, de nombreux établissements, y compris ceux qui étaient moins expérimentés sur le sujet, ont consacré des efforts considérables à la création d'un environnement d'apprentissage à distance sain et sécurisé, et ont pris conscience de la nécessité de favoriser le bien-être. La discussion et les suggestions suivantes ont pour but de soutenir les membres de la communauté de l'IB tandis qu'ils continuent de promouvoir le bien-être des élèves pendant la transition suite à la pandémie de COVID-19 et au-delà.

DIFFICULTÉS, OPPORTUNITÉS ET RÉFLEXIONS SUR LE BIEN-ÊTRE PENDANT LA TRANSITION

Gérer la peur, l'anxiété et le stress

Les difficultés

La propagation rapide du coronavirus a suscité l'inquiétude et la peur parmi les adultes et les enfants : peur de la maladie, peur de perdre un être cher, peur d'être seul et coupé du monde, peur de ne pas réussir ses études à distance et peur d'un avenir incertain. Bien que la peur soit une réaction normale face à un danger et nous aide à nous adapter à notre environnement, les recherches montrent que tout le monde ne réagit pas de la même manière à ce type de stimulus (Struyf et al, 2017). Par exemple, la réaction d'un individu face au risque de contracter la COVID-19 peut être fortement influencée par l'environnement familial et social, les messages diffusés dans divers médias et les mesures prises dans une communauté particulière. Lorsqu'elles se prolongent, la peur et l'inquiétude peuvent se traduire par davantage de stress et générer des expériences négatives complexes pour certaines personnes. Tout en reconnaissant que ces individus ont besoin d'un soutien accru et durable, les recherches montrent que de nombreuses personnes, notamment les enfants, se révèlent naturellement résilientes et que beaucoup sauront s'adapter (Masten et Narayan, 2012).

Les opportunités

L'anxiété peut se révéler contre-productive, mais elle peut aussi être utilisée à bon escient. Elle peut libérer une grande quantité d'énergie et inciter le cerveau à chercher des connaissances et des solutions, à agir et à s'adapter. Par exemple, nos inquiétudes peuvent attiser notre curiosité et nous inciter à en apprendre davantage sur le virus, sur le fonctionnement de notre corps et sur notre manière de réfléchir et de réagir face à l'adversité (Tyng et al., 2017). Nous familiariser avec nos propres émotions et réactions physiologiques constitue une formidable occasion d'apprentissage. Tirer parti de nos inquiétudes pour apprendre de nouvelles choses représente une stratégie efficace pour vaincre la détresse. Pensez à tous les centres d'intérêt que nos élèves ont pu découvrir pendant cette période de crise : des habitudes saines pour rester en forme, de nouvelles connaissances sur la crise sociétale et la pandémie, les actions des gouvernements en réponse à la crise sociale, les comportements sociaux et individuels.

Suggestions pour favoriser le bien-être

Affronter nos propres peurs de manière positive ouvre la voie à des expériences d'apprentissage authentiques et à la résilience. Il est essentiel de promouvoir les liens entre tous les membres de la communauté scolaire pour favoriser un dialogue ouvert et positif et la participation à différentes activités de bien-être, comme celles suggérées ci-dessous :

- célébrer la résilience et reconnaître que la peur et l'inquiétude sont des réactions humaines normales, qui touchent tous les élèves, enseignants ou parents à des degrés différents ;
- instaurer des réseaux sur lesquels les élèves et les adultes peuvent interagir de façon positive. Encourager les membres de la communauté scolaire à exprimer leurs sentiments et leurs préoccupations et intégrer cette pratique dans les habitudes quotidiennes en y consacrant du temps et de l'espace, et ce même après la crise ;
- fournir des informations fiables sur les divers aspects de la crise, car la connaissance peut atténuer les peurs en les replaçant dans leur contexte. Dans le cas de la COVID-19, il est possible d'approfondir les connaissances sur le virus en communiquant des informations pertinentes sur son évolution, sur la maladie et sur les mesures de prévention ;
- proposer des occasions d'apprentissage aux élèves afin qu'ils comprennent mieux le fonctionnement du corps, la maladie, le système immunitaire et les habitudes saines, et qu'ils sachent reconnaître leurs sentiments et leurs émotions ;
- si cela n'est pas déjà le cas, encourager les membres de la communauté scolaire à participer à un programme de développement émotionnel afin qu'ils acquièrent les compétences nécessaires pour exprimer, comprendre et gérer leur anxiété. Explorer les avantages de la pleine conscience et des techniques de relaxation pour se libérer du stress et de l'anxiété ;
- pour toutes les suggestions ci-dessus, il convient d'adopter une approche équilibrée, objective et adaptée à l'âge des personnes concernées en se basant sur des données et des recherches fiables : « les stratégies doivent trouver un juste milieu entre rompre le biais d'optimisme et ne pas induire un sentiment excessif d'anxiété et d'appréhension » (Bavel et al, 2020).

Nombre d'entre nous réussissent à gérer leurs angoisses liées à la pandémie de COVID-19, mais nous ne devons pas oublier que dans les établissements, certains membres peuvent faire face à des expériences plus complexes. Ces personnes peuvent avoir besoin d'une assistance supérieure à ce qu'un établissement scolaire peut leur proposer, comme un accompagnement ou l'intervention d'un professionnel en santé mentale. Certains élèves, enseignants et parents sont plus susceptibles de vivre des expériences difficiles, lorsqu'ils :

- travaillent dans le domaine de la santé et participent directement aux mesures et aux interventions liées à la COVID-19 ;
- souffraient déjà d'une maladie grave ou de problèmes de santé mentale ;
- dépendent davantage des autres (jeunes enfants, enfants qui ont des besoins spéciaux) ;
- connaissent des difficultés économiques ou des problèmes de santé ;

- disposent d'un soutien limité à domicile ou ne bénéficient pas d'un environnement d'apprentissage adapté.

Dans ces situations, les établissements scolaires peuvent jouer un rôle productif en identifiant les membres de la communauté scolaire ayant besoin d'une assistance spécialisée et en les adressant aux services qui répondront le mieux à leurs besoins, ou en contactant directement ces services.

« Perte d'apprentissage » : gérer le sentiment de prendre du retard

Les difficultés

Le rapport mondial de suivi publié par l'UNESCO montre que plus de 190 pays ont pris diverses mesures visant à fermer les établissements scolaires pendant la crise de la COVID-19, ce qui a affecté plus de 1,5 milliard d'apprenants (UNESCO, 14 avril 2020). Il est encore trop tôt pour évaluer toutes les conséquences de la fermeture des établissements scolaires pendant la pandémie. Les estimations dont nous disposons actuellement au sujet de la fermeture des établissements scolaires en raison de la pandémie de COVID-19 se limitent à un certain groupe d'âge ou à une région géographique, se basent sur d'anciennes données et émettent des hypothèses sur la base de crises précédentes. Par conséquent, certaines estimations pourraient exagérer les effets puisque, par rapport aux précédentes crises découlant d'une catastrophe, de nombreux établissements scolaires ont pu fournir une instruction en ligne significative pendant le confinement lié à la pandémie de COVID-19.

Plusieurs études portant sur les conséquences de la fermeture des établissements scolaires lors de précédentes crises ou catastrophes naturelles ont montré que les pertes d'apprentissage étaient inévitables. La fermeture doit être suivie par une période de reprise, au cours de laquelle les établissements peuvent mettre en œuvre divers programmes ou stratégies pour réduire l'impact sur les performances scolaires (Andrabi et al., 2020 ; Howat et al., 2012 ; Peek et Richardson, 2010 ; Gibbs et al., 2019). Souvent, les élèves les plus impactés sont ceux vivant au sein de familles qui ont rencontré des difficultés économiques ou des problèmes de santé, ce qui les a empêchés d'étudier dans de bonnes conditions à domicile pendant la crise (Dorn et al., 2020).

De nombreux professionnels de l'éducation, parents et élèves s'inquiètent de la « perte d'apprentissage » pendant la crise liée à la COVID-19. Bien qu'il soit possible de prendre de nombreuses mesures pour contrer ces pertes, les recherches confirment que ces inquiétudes sont justifiées. Selon un document de travail¹ publié par la NWEA (un organisme de recherche à but non lucratif), l'Université Brown et l'Université de Virginie, au début de la nouvelle année scolaire suivant la fermeture des établissements pendant la pandémie de COVID-19, un élève moyen pourrait afficher un retard pouvant atteindre un

¹ Cette étude concernait uniquement les cohortes d'élèves américains de la 3^e à la 7^e année et s'intéressait uniquement aux mathématiques et à la lecture. Elle se limitait aux États-Unis et tenait uniquement compte des pertes d'apprentissage liées à l'absentéisme et aux vacances d'été.

tiers des progrès qui auraient dû être réalisés en lecture au cours de l'année précédente ; ce chiffre pourrait atteindre 50 % pour les mathématiques (Kuhfeld et al, 2020). Une analyse du cabinet de conseil McKinsey & Company a également montré que les pertes d'apprentissage liées à la fermeture des établissements scolaires pendant la pandémie de COVID-19 diffèrent considérablement en fonction de la capacité des élèves à accéder à un apprentissage à distance, de la qualité de l'instruction à distance, du soutien reçu à domicile et du niveau d'investissement (Dorn et al., 2020).

Les parents, les enseignants et les élèves s'inquiètent d'une prise de retard et craignent de ne pas pouvoir la rattraper. Les recherches montrent qu'un niveau d'anxiété élevé peut avoir une incidence sur des aspects cognitifs essentiels pour réussir son apprentissage et obtenir de bons résultats (Robinson et al., 2013). Il se peut que dans certains cas, nous constatons que la peur de prendre du retard puisse compromettre la capacité d'apprentissage des élèves même après la réouverture des établissements scolaires. Cependant, mettre l'accent sur le bien-être peut être une façon efficace d'y remédier.

L'opportunité

Le concept de bien-être est profondément ancré dans la psychologie positive. Au lieu de se concentrer sur ce que les élèves ne savent pas ou ne peuvent pas faire, la psychologie positive propose des approches éducatives visant à identifier et à développer les points forts des élèves plutôt que leurs points faibles (Seligman, 2002). En partant de ce principe, on peut également considérer les difficultés liées à la perte d'apprentissage comme une opportunité. Au lieu de nous demander ce que les élèves ont perdu, nous pouvons rechercher ce qu'ils ont appris pendant la fermeture des établissements scolaires. L'idée-force sur le plan du bien-être, c'est que même si nos enfants ont éventuellement subi des pertes au niveau de leur apprentissage, eux-mêmes ne sont pas perdus (Roesch, 2020).

Il est également possible que nous sous-estimions l'apprentissage informel réalisé par les élèves pendant la fermeture des établissements scolaires ; cet apprentissage devrait être célébré et mis à profit. De nombreux responsables pédagogiques parlent actuellement des changements de mentalité et des possibilités qui émergent de la crise liée à la COVID-19. Par exemple, la pandémie a déjà soulevé de nombreuses questions essentielles sur le rôle de l'éducation face à un avenir incertain et complexe, et nous invite à considérer des façons d'apprendre et d'évaluer l'apprentissage qui étaient jusque-là peu explorées. Par conséquent, suite à la crise liée à la COVID-19, la priorité que nous accordons au bien-être pourrait également jouer un rôle dans l'élaboration de nouvelles politiques en matière d'éducation.

Suggestions pour favoriser le bien-être

Au cours de la période de transition qui suit la crise liée à la COVID-19, il est essentiel de fournir des opportunités aux élèves, mais aussi à l'ensemble de la communauté scolaire, pour cerner les diverses perspectives sur les ajustements possibles. Il faut donc prévoir suffisamment de plages de planification pour qu'ils partagent leurs expériences et les enseignements qu'ils ont tirés, mais aussi pour réfléchir à ces expériences, les valoriser et les intégrer au nouveau processus d'apprentissage. Les suggestions ci-dessous visent à aider à restaurer la confiance dans le fait qu'il est possible de « rattraper » la perte d'apprentissage :

- admettre que les pertes d'apprentissage sont normales lors d'événements majeurs tels que la pandémie de COVID-19 et que nous devons partir de cette réalité ;
- parler de la peur d'avoir pris du retard ; encourager les élèves à exprimer ce qu'ils ressentent sur l'apprentissage à domicile et en ligne ;
- répertorier les expériences d'apprentissage positives vécues par les élèves pendant la fermeture des établissements scolaires et les exploiter pour développer de nouvelles expériences d'apprentissage ;
- rappeler aux élèves qu'ils ne sont en rien responsables des pertes d'apprentissage. Les inviter à réfléchir sur différentes pratiques d'enseignement et d'apprentissage et tenir compte de leurs perspectives et de leurs expériences lors de la planification de nouvelles activités d'apprentissage ;
- utiliser différentes stratégies pour encourager les élèves à réfléchir sur leur apprentissage passé et sur ce que le confinement leur a révélé sur leur manière d'apprendre ;
- aider les élèves à se fixer de nouveaux objectifs d'apprentissage personnels et les encourager à diviser des objectifs d'apprentissage conséquents en de petites étapes intermédiaires qui se suivent et sont indispensables à la réalisation d'une tâche ; célébrer chaque progrès accompli pour accroître leur confiance en eux et leur motivation ;
- informer les élèves et les parents sur les ajustements apportés par l'établissement pour s'adapter à la nouvelle réalité.

Gérer l'incertitude

Les difficultés

Parmi les expériences les plus marquantes de la crise liée à la COVID-19, l'incertitude a représenté et représente toujours le principal défi pour toutes les personnes faisant partie du monde de l'éducation. Naturellement, les élèves, les parents, les enseignants et les personnes en général trouvent difficile de ne pas savoir ce qu'il va se passer dans les établissements scolaires, pour les examens finals et dans la vie en général. À l'heure actuelle, de nombreux pays ne savent pas précisément à quoi ressemblera l'école au cours de l'année à venir. Les recherches montrent qu'en fonction de leurs traits de personnalité, certaines personnes sont plus susceptibles de tolérer l'ambiguïté, de même que certaines personnes sont plus ouvertes aux nouvelles expériences (Hodson et Sorrentino, 1999). Cependant, un état permanent d'incertitude peut affecter le bien-être et générer un sentiment d'indifférence envers des objectifs autrefois riches de sens, comme les objectifs scolaires. Les recherches s'intéressant aux comportements sociaux ont montré que, quel que soit leur seuil de tolérance, tous les êtres humains tendent clairement à réduire l'incertitude et à atteindre un certain confort cognitif en apprenant à faire face à l'inconnu (Merriotsy, 2013).

L'opportunité

Nous avons tous appris une leçon importante lors de la crise liée à la COVID-19, à savoir que l'incertitude pourrait devenir la « nouvelle norme » dans de nombreux aspects de notre vie (Chater, 2020). Dans le domaine de l'éducation, la principale opportunité qui s'offre à nous est de réfléchir aux manières dont nos salles de classe (virtuelles ou traditionnelles) pourraient exploiter l'incertitude pour stimuler l'apprentissage et l'innovation.

Dans son livre influent intitulé *Homo Deus : Une brève histoire de l'avenir*, Yuval Noah Harari prédit que dans un monde où le rythme des changements s'accélère, « l'homme devra avant tout être capable de gérer le changement, d'apprendre de nouvelles choses et de préserver son équilibre mental dans les situations inconnues. Pour faire face au monde de 2050, il ne lui suffira pas d'inventer de nouvelles idées et de nouveaux produits, il lui faudra avant tout se réinventer constamment » (Harari, 2015, traduction libre). On peut donc considérer les adaptations créatives actuelles effectuées par les élèves et les établissements scolaires comme des préparations utiles à ce monde en constante évolution.

À l'avenir, l'influence des changements constants remettra en question la manière dont les nouvelles générations d'apprenants géreront leur connaissance de soi et leur équilibre interne. L'IB réfléchit au défi que représente la gestion de l'incertitude dans la philosophie éducationnelle depuis de nombreuses années. Par exemple, la qualité **audacieux** du profil de l'apprenant est définie comme la capacité à aborder les incertitudes avec discernement et détermination, à travailler de façon autonome et coopérative pour explorer de nouvelles idées et des stratégies innovantes, à devenir ingénieux et à savoir s'adapter aux défis et aux changements (IBO, 2017). Selon certains chercheurs, la nécessité de gérer l'incertitude devrait être considérée comme une compétence à prendre systématiquement en compte lors de l'élaboration des programmes d'études sous la forme d'un ensemble spécifique « de compétences, de stratégies, de connaissances, d'attitudes et de capacités indispensables pour gérer l'incertitude des connaissances » (Tauritz, 2016). Les recherches sur les aspects pédagogiques dans ce domaine en sont encore à leurs balbutiements, mais nous espérons que la période que nous traversons actuellement fera naître un intérêt plus grand et débouchera sur de nouvelles manières de stimuler les compétences de gestion de l'incertitude dans les salles de classe.

Suggestions pour favoriser le bien-être

La première étape pour gérer l'incertitude consiste à noter que le changement est un processus inévitable, dès lors qu'aucune société ni aucune personne ne reste statique. Les communautés scolaires doivent impérativement aborder le changement avec une perspective critique. Par conséquent, pour qu'il existe une vision partagée du changement, un dialogue permanent avec tous les membres de la communauté scolaire doit être envisagé. Voici quelques suggestions pour que tout le monde soit impliqué dans le processus et le comprenne :

- collaborer avec la communauté scolaire pour développer des stratégies visant à définir positivement l'incertitude comme la « nouvelle norme » tout en optimisant les actions et les domaines qui dépendent de notre contrôle et de notre influence ;

- mettre l'accent sur les points forts de chacun des membres de la communauté scolaire et établir des relations en partant du principe que personne ne détient la vérité absolue ;
- autonomiser les élèves en leur donnant des possibilités d'endosser des rôles de meneurs ainsi que des responsabilités liées à la planification et la mise en œuvre des changements. Utiliser, par exemple, le *Quality Circle Time* (temps de cercle de qualité) et les groupes de réflexion pour impliquer les élèves dans ces conversations ;
- faire participer les élèves aux prises de décision. Veiller à ce que tout le monde ose s'exprimer librement au sujet des changements apportés aux pratiques et à la routine de l'établissement. Collaborer avec les élèves pour mettre en œuvre ces changements afin d'accroître leur investissement et leur motivation ;
- continuer à développer une routine scolaire et des pratiques communes qui favorisent la sécurité émotionnelle et la confiance face aux processus de changement.

CAP SUR UNE APPROCHE INTÉGRÉE DU BIEN-ÊTRE

En dépit des innombrables directives et conseils visant à garantir le bien-être, aucun pays, aucun établissement scolaire, ni aucune organisation ne possède la solution miracle permettant de traverser les crises sans encombre. Les meilleures solutions sont toujours celles qui sont le plus adaptées à votre contexte et qui ont du sens pour votre communauté scolaire. Les remarques qui suivent ne sont pas des formules, mais plutôt de possibles stratégies en matière de bien-être afin de vous aider sur la voie qui est la vôtre.

➤ Tirez des leçons de la crise.

Les périodes difficiles de notre vie sont également l'occasion d'envisager des innovations et des développements significatifs. Transformer une période de crise en une expérience d'apprentissage unique implique de mener une réflexion sur les actions passées, en se demandant ce qui fonctionne et est à retenir ou, au contraire, ce qui peut être fait différemment et doit être changé.

➤ Apprenez à vivre avec l'incertitude.

La crise a mis en lumière le fait que l'incertitude est la « nouvelle norme ». Pour surmonter l'incertitude, nous devons avant tout embrasser l'inconnu, valoriser nos points forts et favoriser la création de nouvelles routines. Pour renforcer notre tolérance à l'ambiguïté et aux nouveaux défis, il pourrait également nous être utile d'en apprendre davantage sur la complexité, la crise et les stratégies visant à gérer des problèmes sensibles et controversés.

➤ Accordez du temps aux routines liées au bien-être.

Il est plus utile que jamais de prendre le temps de renforcer les relations et de créer un environnement d'apprentissage sécurisant basé sur la confiance. Il pourrait également être judicieux d'effectuer un suivi concernant le bien-être des membres de la communauté scolaire. Établissez de nouvelles routines liées au bien-être au sein de votre établissement

scolaire, comme des temps de partage, des possibilités de demander de l'aide et différentes stratégies pour gérer les difficultés émotionnelles de chacun.

➤ Concevez une nouvelle pédagogie du bien-être.

Encouragez les élèves à se fixer des objectifs personnels et intégrez des pratiques de bien-être dans la vie scolaire quotidienne. Intégrez des activités d'apprentissage qui renforcent les relations et le travail collaboratif afin de renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté scolaire durant les périodes de perturbation. Planifiez avec soin le travail et les activités scolaires, car non seulement les élèves, mais aussi les enseignants et les autres membres du personnel pourraient être dépassés par les exigences.

➤ Osez expérimenter, partager et innover.

Il est possible que les communautés scolaires aient déjà vécu des périodes de perturbation par le passé, mais la situation actuelle liée à la COVID-19 est sans précédent et vous affecte d'une manière qui est propre à votre contexte spécifique. Ayez confiance en votre capacité à prendre des décisions adaptées à votre contexte et osez expérimenter, partager, apprendre et innover.

CONCLUSIONS

Les événements récents ont poussé les systèmes éducatifs du monde entier à proposer rapidement des solutions créatives à court terme, comme des ressources et des environnements d'apprentissage en ligne de qualité. Cependant, il était encore plus important de mettre l'accent sur le bien-être de tous les élèves faisant face à l'adversité et à des bouleversements qui ont affecté leur apprentissage et leur vie quotidienne. L'appel à instaurer des mesures en matière de bien-être visait à aider tous les membres de la communauté scolaire à surmonter leurs peurs et leur anxiété face à l'incertitude et à la diminution des échanges sociaux directs.

Quoi que l'avenir nous réserve, les suggestions ci-dessus visent à soutenir et à inspirer les écoles du monde de l'IB afin qu'elles continuent de faire du bien-être une priorité et un élément indispensable à l'apprentissage pendant et après la période de transition. Au cours de cette transition, le plus grand défi pour le monde de l'éducation est de réussir à capitaliser sur les ressources et les expériences acquises pendant cette période sans précédent et de faire de l'approche du bien-être une pratique quotidienne pour soutenir un environnement d'apprentissage sain et épanouissant pour tous les élèves.

Pendant la pandémie, de nombreuses écoles du monde de l'IB ont donné l'exemple en proposant un soutien extraordinaire en matière de bien-être à leurs élèves et aux parents (IBO, 2020). La créativité et l'adaptabilité des écoles du monde de l'IB ont été remarquables et méritent d'être reconnues et célébrées.

Références :

1. ANDRABI, T., DANIELS, B, DAS, J. 2020. *Human Capital Accumulation and Disasters: Evidence from the Pakistan Earthquake of 2005* [En ligne]. RISE Working Paper Series. 20/039. Disponible sur Internet : <https://doi.org/10.35489/BSG-RISE-WP_2020/039>.
2. ATTEBERRY, A. et McEACHIN, A. School's out: Summer learning loss across grade levels and school contexts in the United States today. 2016, p. 35 - 54. In ALEXANDER, K., PITCOCK, S. et BOULAY, M. (sous la direction de). *Summer learning and summer learning loss*, New York (New York), États-Unis : Teachers College Press.
3. BAVEL, J. J. V., BAICKER, K., BOGGIO, P. S. et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour* [En ligne]. 2020, numéro 4, p. 460 - 471. Disponible sur Internet : <<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>>.
4. CHATER, N. Facing up to the uncertainties of COVID-19. *Nature Human Behaviour* [En ligne]. 2020, numéro 4, p. 439. Disponible sur Internet : <<https://doi.org/10.1038/s41562-020-0865-2>>.
5. DORN, E., HANCOCK, B, SARAKATSANNIS, J. et VIRULEG, E. *COVID-19 and student learning in the United States: The hurt could last a lifetime* [En ligne]. 1^{er} juin 2020. McKinsey & Company. Disponible sur Internet : <<https://www.mckinsey.com/industries/public-and-social-sector/our-insights/covid-19-and-student-learning-in-the-united-states-the-hurt-could-last-a-lifetime>>.
6. DRYDEN-PETERSON, S. *Learning and Community in a Time of Crisis* [En ligne]. Usable Knowledge, Harvard Graduate School of Education. 20 avril 2020. Disponible sur Internet : <<https://www.gse.harvard.edu/news/uk/20/04/learning-and-community-time-crisis>>.
7. FRANKLIN-WALLIS, O. *This is how the school shutdown will affect children for many years* [En ligne]. WIRED. 14 mai 2020. Disponible sur Internet : <<https://www.wired.co.uk/article/coronavirus-children-schools-impact>>.
8. GIBBS, L., NURSEY, J., COOK, J., IRETON, G., ALKEMADE, N., ROBERTS, M., GALLAGHER, H. C., BRYANT, R., BLOCK, K., MOLYNEAUX, R. et FORBES, D. Delayed disaster impacts on academic performance of primary school children. *Child Development* [En ligne]. 2019, volume 90, numéro 4, p. 1402 - 1412. Disponible sur Internet : <<https://doi.org/10.1111/cdev.13200>>.
9. GOUTY, M. *How to Overcome Fear in Times of Crisis* [En ligne]. Literature Lust. 23 mars 2020. Disponible sur Internet : <<https://medium.com/literature-lust/how-to-overcome-fear-in-times-of-crisis-58b22c9c6047>>.
10. HARARI, Y. N. 2015. *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*. Londres, Royaume-Uni : Vintage Publishing. [Cet ouvrage est disponible en français sous le titre *Homo Deus : Une brève histoire de l'avenir*].
11. HODSON G. et SORRENTINO, R. M. 1999. Uncertainty orientation and the Big Five personality structure. *Journal of Research in Personality*, volume 33, numéro 2, p. 253 - 261.

12. HOWAT, H., CURTIS, N., LANDRY, S., FARMER, K., KROLL, T., DOUGLASS, J. Lessons from crisis recovery in schools: how hurricanes impacted schools, families and the community. *School Leadership & Management* [En ligne]. 2012, volume 32, numéro 5, p. 487 - 501. Disponible sur Internet : <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13632434.2012.723613>>.
13. KUHFIELD, M., SOLAND, J., TARASAWA, B., JOHNSON, A., RUZEK, E. et LIU, J. *Projecting the potential impacts of COVID-19 school closures on academic achievement* [En ligne]. EdWorkingPaper : 20-226. Annenberg Institute, Brown University, 2020. Disponible en ligne : <<https://doi.org/10.26300/cdrv-yw05>>.
14. MASTEN, A. S. et NARAYAN, A. J. Child development in the context of disaster, war and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012, numéro 63, p 227 - 257.
15. MERROTSY, P. Tolerance of Ambiguity: A Trait of the Creative Personality? *Creativity Research Journal*. 2013, volume 25, numéro 2, p. 232 - 237, DOI : 10.1080/10400419.2013.783762.
16. ORGANISATION DU BACCALAURÉAT INTERNATIONAL (IBO). *En quoi consiste le système éducatif de l'IB ?* [En ligne]. 2017. Disponible en ligne : <<https://www.ibo.org/contentassets/482577848e9c4fb0b7d1ee057f2482f3/w hat-is-an-ib-education-2017-fr.pdf>>.
17. ORGANISATION DU BACCALAURÉAT INTERNATIONAL (IBO). *COVID-19 : des ressources pour un nouvel environnement d'apprentissage et d'enseignement* [En ligne]. 2020. Disponible en ligne : <<https://www.ibo.org/fr/covid-19-support/>>.
18. PEEK, L. et RICHARDSON, K. In Their Own Words: Displaced Children's Educational Recovery Needs After Hurricane Katrina. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2010, volume 4, numéro S1, p. S63 - S70. DOI : 10.1001/dmp.2010.10060910.
19. PELISSOLO, A., CAUTRÈS, B., WARD, J. K., BIBARD, L. et ZYLBERMAN, P. *Pourquoi a-t-on peur face à l'épidémie ?* [En ligne]. 26 mai 2020. Disponible en ligne : <<https://theconversation.com/pourquoi-a-t-on-peur-face-a-lepidemie-133727>>.
20. ROBINSON, O. J., VYTAL, K., CORNWELL, B. R. et GRILLON, C. The impact of anxiety upon cognition: perspectives from human threat of shock studies. *Frontiers in human neuroscience* [En ligne]. 2013, volume 7, p. 203. Disponible sur Internet : <<https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00203>>.
21. ROESCH, J. *The rush to reopen schools is a mistake. Lost learning time is not the crisis* [En ligne]. Age of awareness. 10 juin 2020. Disponible sur Internet : <<https://medium.com/age-of-awareness/lost-learning-time-is-not-the-crisis-15c3a909a04a>>.
22. SELIGMAN, M. E. P. 2002. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York (New York), États-Unis : Free Press.
23. STRUYF, D., ZAMAN, J., HERMANS, D. et VERVLIIET, B. Gradients of fear: How perception influences fear generalization. *Behaviour Research and Therapy* [En ligne]. Juin 2017, volume 93, p. 116 - 122. Disponible sur Internet : <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796717300694#>>.

24. TAGUMA, M., analyste confirmé, FERON, E. et LIM, M. L. *Future of Education and Skills 2030: Conceptual Learning Framework* [En ligne]. 2018. Disponible sur Internet : <https://www.oecd.org/education/2030/Education-and-AI-preparing-for-the-future-AI-Attitudes-and-Values.pdf>.
25. TAURITZ, R. L. *A pedagogy for uncertain times. Trends in ESD research and innovation* [En ligne]. 90-105. 2016. Disponible sur Internet : <https://rltauritz.files.wordpress.com/2019/02/tauritz-2016-a-pedagogy-for-uncertain-times.pdf>.
26. THE MENTAL HEALTH FOUNDATION, UK. *Returning to school after the coronavirus lockdown* [En ligne]. 10 juin 2020. <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/returning-school-after-lockdown>.
27. TYNG, C. M., AMIN, H. U., SAAD, M. et MALIK, A. S. The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in psychology* [En ligne]. 2017, volume 8, p. 1454. Disponible sur Internet : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>.
28. UNESCO. *Education: From disruption to recovery* [En ligne]. 2020. Disponible sur Internet : <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> [Cet article est disponible en français sous le titre *Éducation : de la fermeture des établissements scolaires à la reprise*].
29. UNIVERSITY OF OXFORD. *New study reveals long-term impact of disaster-related school closures* [En ligne]. Phys.org. 29 mai 2020. Disponible sur Internet : <https://phys.org/news/2020-05-reveals-long-term-impact-disaster-related-school.html>.
30. YU, L., SHEK, D. et ZHU, X. The Influence of Personal Well-Being on Learning Achievement in University Students Over Time: Mediating or Moderating Effects of Internal and External University Engagement. *Frontiers in psychology* [En ligne]. 2018, volume 8, numéro 2287. Disponible sur Internet : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>.