



**HAL**  
open science

## **Bien-être à l'école : renouvellement d'une notion par la valorisation des vécus corporels**

Aline Paintendre, Mary Schirrer, Marie Doga, Émilie Salaméro

### ► **To cite this version:**

Aline Paintendre, Mary Schirrer, Marie Doga, Émilie Salaméro. Bien-être à l'école : renouvellement d'une notion par la valorisation des vécus corporels. *Recherches & éducations*, 2024, 27, <10.4000/rechercheseducations.15317>. <hal-04530712>

**HAL Id: hal-04530712**

**<https://univ-reims.hal.science/hal-04530712v1>**

Submitted on 8 Apr 2025

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization



---

## Bien-être à l'école : renouvellement d'une notion par la valorisation des vécus corporels

Aline Paintendre, Mary Schirrer, Marie Doga et Émilie Salaméro

---



### Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/rechercheseducations/15317>

DOI : [10.4000/rechercheseducations.15317](https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.15317)

ISSN : 1760-7760

### Éditeur

Société Binet Simon

Ce document vous est fourni par Université Fédérale Toulouse Midi-Pyrénées



### Référence électronique

Aline Paintendre, Mary Schirrer, Marie Doga et Émilie Salaméro, « Bien-être à l'école : renouvellement d'une notion par la valorisation des vécus corporels », *Recherches & éducatons* [En ligne], 27 | 2024, mis en ligne le 18 mars 2024, consulté le 08 avril 2025. URL : <http://journals.openedition.org/rechercheseducations/15317> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.15317>

---

Ce document a été généré automatiquement le 14 février 2025.

Le texte et les autres éléments (illustrations, fichiers annexes importés), sont « Tous droits réservés », sauf mention contraire.

---

# Bien-être à l'école : renouvellement d'une notion par la valorisation des vécus corporels

Aline Paintendre, Mary Schirrer, Marie Doga et Émilie Salaméro

---

## Introduction du numéro

- <sup>1</sup> En 2017, la revue *Recherches et Éducatons* consacrait deux tomes à la question du bien-être à l'école, interrogeant les conditions du bien-être au sein du système scolaire. Le tome 1 soulignait le fait que « Actuellement, le bien-être est une préoccupation majeure des politiques en matière de santé publique, et plus particulièrement des politiques éducatives à l'école. » (2017, p. 1). Toutefois, le Tome 2 envisageait de travailler la tension entre bien-être et mal-être : « parler du bien-être à l'école sans le relier au souffrir pourrait bien devenir un leurre » renvoyant alors à la question du mal-être des élèves et de la communauté éducative (2017, p. 2). Une analyse du bien-être ne peut donc se passer du contexte (à différentes échelles) dans lequel cette question émerge.
- <sup>2</sup> Dans le cadre d'une éducation de qualité (ONU, 2021) et de la promotion de politiques éducatives pour et par la santé (Simar *et al.*, 2018), les systèmes éducatifs sont en effet invités à soutenir le développement du bien-être de leurs élèves (Llena *et al.*, 2021) et leur niveau d'activité physique. De plus, le rapport de l'OCDE (2018, p. 50) relatif au bien-être des élèves montre combien « La condition physique et l'état de santé général des élèves sont des conditions préalables essentielles à leur bien-être social et affectif ».
- <sup>3</sup> Le bien-être est une notion protéiforme, qui peut renvoyer « autant à la personne, à son ressenti personnel qu'à son contexte de vie » (Sarremejane, 2017, p. 2). C'est aussi « un terme générique faisant référence à l'idée générale de se sentir bien » (Baudoin et Galand, 2021, p. 5), « physiquement et psychologiquement au sein des institutions » (Brougère, 2010, p. 46), allant jusqu'à interroger l'épanouissement optimal de la personne et des communautés (Martin-Krumm et Tarquino, 2019). Il renvoie donc à

« l'évaluation subjective de la qualité de vie dans le contexte scolaire » (Fouquet-Chauprade, 2014, p. 422).

- 4 Ainsi, la multiplicité du recours au bien-être dans la sphère éducative et de ses acceptions au sein de courants scientifiques pluriels (sciences de l'éducation, psychologie, sociologie, etc.), tout comme son usage tenant de l'ordre de l'évidence et de l'approximation, nous amènent à interroger épistémologiquement cette notion dans le cadre de son articulation avec la place du corps et des pratiques corporelles à l'école. Quels rapports entretient la notion de bien-être avec la corporalité (corps-sujet), les pratiques corporelles et l'évolution de leur traitement à l'école et en Éducation Physique notamment ? En quoi interroger le bien-être via le prisme des expériences corporelles renouvelle cette notion ?
- 5 Lorsque la pratique d'activités corporelles à l'école vise le développement général et le bien-être de l'élève, il est intéressant de questionner une potentielle éducation dès le plus jeune âge à une éthique de la responsabilisation des individus (Marquis, 2014), sous couvert d'une injonction au bonheur tant visée par notre société occidentale (Karbovnik, 2022). L'introduction de certaines pratiques à l'école (relaxation, yoga, méditation de pleine conscience, Qi Gong, etc.) et en Éducation Physique, tend à valoriser le développement d'expériences corporelles pour les élèves susceptibles d'être favorables à leur bien-être. Par ces intentions de « développement de soi », l'école ne réintroduit-elle pas une forme d'utilitarisme à travers une normalisation des corps et des élèves (Garcia *et al.*, 2022) dans une logique que l'on pourrait qualifier d'entrepreneuriale et managériale ?
- 6 Par ailleurs, en dehors des pratiques corporelles dispensées au sein de l'Éducation Physique ou en dehors, la place du corps à l'école peut être interrogée au prisme du bien-être scolaire. Au sein d'un système éducatif où le corps est « discipliné, réglé au rythme des cours et des injonctions éducatives » (Gaussel, 2018, p. 5) avec un élève qui ne doit pas bouger, comment l'institution scolaire redéfinit-elle aujourd'hui le bien-être corporel de l'élève ?
- 7 Ce numéro de la revue *Recherches & Éducatives* interroge la place du bien-être à l'école et à l'université, ainsi que son articulation avec les expériences corporelles et les usages du corps dans le cadre scolaire. Il fait ainsi écho à la question soulevée par Marie Gaussel (2018) : « *Quelle place occupe le corps à l'école ?* ». Si, en société, le bien-être est associé à certaines pratiques physiques d'écoute de soi, est-ce que leur introduction dans le cadre scolaire et universitaire garantit ces mêmes effets recherchés ? Comment et par qui sont introduites ces pratiques à l'école ? Est-ce que certaines pratiques pédagogiques et/ou corporelles sont particulièrement enclines au développement de ce bien-être ? De même, le bien-être passe-t-il nécessairement par une forme de bien-être corporel ? En quoi les perceptions et usages du corps au sein de l'école participent à ce bien-être visé par l'institution éducative ? Quels questionnements autour du corps et de ses liens avec le bien-être traversent la communauté éducative ? A quelles actions / dispositifs cela donne-t-il lieu ? Le bien-être, sous le prisme de la corporalité, est-il mesuré à l'école ? Par ailleurs, comment les professionnels de l'éducation, par le biais des formations initiales et continues, ou encore leurs propres pratiques personnelles, s'approprient-ils éventuellement ces pratiques physiques relativement nouvelles (yoga et méditation notamment) vis-à-vis de pratiques professionnelles jugées plus « traditionnelles » ? Qu'est-ce que recouvre, du point de vue de l'expérience individuelle, le bien-être corporel à l'école ? Quelles sont ses conditions ?

- 8 Enfin, cette question du bien-être corporel ne saurait s'envisager qu'à travers l'acteur et l'actrice élève ? Comment les enseignant-es, éducateurs et éducatrices, et intervenant-es, reçoivent et/ou s'approprient-ils ou elles cette injonction au bien-être ? La question du bien-être à l'école peut être élargie à l'ensemble des acteurs et actrices de la communauté éducative : élèves mais aussi enseignant-es et autres personnels éducatifs.
- 9 Par conséquent, ce numéro *Recherches & Éducatives* se donne pour objectif de structurer un regard croisé sur les démarches et expériences actuelles de bien-être à l'école plaçant le corps comme principal médium, ce, à plusieurs niveaux d'enseignement et à partir de travaux scientifiques multidisciplinaires récents (sociologie, sciences de l'éducation, histoire, etc.). Il souhaite ainsi contribuer à l'identification des conditions de développement de projets et pratiques éducatives en matière de bien-être, ce, par une mobilisation corporelle dont les enjeux peuvent être interrogés au regard des spécificités territoriales.
- 10 Les sept contributions de ce dossier *Recherches & Éducatives* ont placé la dialectique corps et bien-être subjectif au centre de leurs réflexions. Ainsi dans les systèmes éducatifs français ou québécois, sont analysées des activités écologiques de classe, des stratégies professionnelles innovantes, l'intégration de pratiques corporelles contemporaines, et encore l'analyse de l'expérience corporelle d'étudiant-es et d'élèves. Toutes questionnent la perception des acteurs et actrices vis-à-vis du bien-être corporel à l'école en général et au sein de certaines disciplines. Chacune propose *in fine* une définition renouvelée du bien-être.
- 11 Pour débiter ce dossier, Yves Moralès, Anthony Thémines et Yves Travaillet, proposent une analyse socio-historique du concept de bien-être des années 1960 à nos jours dans le cadre de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) française. À partir d'une analyse de textes officiels et d'ouvrages spécialisés de l'EPS, ainsi qu'une revue systématique de la revue *EPS*, les auteurs retracent l'association historique de la notion de santé des élèves à celle du bien-être. Ils soulignent un ensemble de débats et controverses en cernant la manière dont la définition du bien-être s'est renouvelée au fil de trois périodes, elle-même achevée à la question du corps entraîné en EPS. Chaque période définit une conception du bien-être : d'un bien-être plaisir à un bien-être salutogène, en passant par un bien-être relatif à l'entretien de soi.
- 12 L'organisation de l'espace scolaire, espace d'engagement cognitif mais aussi corporel des élèves, est ensuite interrogé par Marion Tellier et Sandrine Eschenauer. Les autrices rappellent combien la notion de bien-être des élèves est désormais couramment mentionnée par l'institution scolaire en France, sans toutefois préciser le rôle que pourrait y jouer le corps. Spécialistes des sciences du langage et de la didactique, elles proposent de combler cette lacune mais aussi de renouveler la définition du bien-être à l'école en y intégrant la dimension du « confort postural », historiquement minoré dans la sphère scolaire. Grâce à une enquête de terrain menée au sein d'un collège expérimentant l'aménagement flexible des classes (des chaises nomades, ballons, fauteuils, etc. viennent compléter le mobilier scolaire), l'analyse explore la perception de ce dispositif par les élèves et ses apports sur leur confort postural, et, *in fine*, leur bien-être.
- 13 Deux articles analysent ensuite des pratiques professionnelles dans des contextes pédagogiques et avec des publics spécifiques. L'autrice Julie Dumonteil saisit ainsi la question du bien-être scolaire à travers le rapport au corps des personnes autistes. Elle

s'empare d'une problématique peu audible au sein du système éducatif français et rappelle les spécificités interactionnelles et sensorielles des élèves autistes, sous l'angle d'un enjeu d'inclusion. L'approche biographique d'anciens élèves autistes devenus aujourd'hui enseignant·es permet d'interroger le bien-être scolaire de l'élève autiste par le prisme du vécu de la parole en première personne. L'autrice formule une définition renouvelée du bien-être scolaire en révélant la place du corps de l'élève autiste dans son articulation avec les milieux naturels, sociaux et artistiques.

- 14 Les sociologues Marie Doga et Emilie Salaméro, envisagent quant à elles la construction différenciée du bien-être corporel d'élèves à « besoins éducatifs particuliers » engagés en EPS dans des séquences de yoga. Elles questionnent tout d'abord les inégalités d'accès à ce type d'enseignement, en fonction des établissements scolaires et des équipes éducatives susceptibles de le didactiser. Ensuite, à partir d'une méthodologie qualitative variée, elles analysent comment ces élèves vivent cette activité qui s'inscrit tantôt en continuité, tantôt en dissonance avec leurs parcours de socialisation, scolaire mais aussi corporelle. Ainsi, ce sont à la fois les attendus de l'équipe pédagogique qui sont questionnés, tout autant que les modes d'engagement des élèves dans les séances.
- 15 L'engagement ainsi que le bien-être du point de vue des élèves est précisément abordé dans la perspective des sciences de l'éducation par les autrices Aline Paintendre et Mary Schirrer. Elles questionnent le bien-être corporel d'apprenants novices dans une pratique psycho-corporelle telle que le yoga. Elles offrent tout d'abord une revue de littérature sur le bien-être à l'école puis elles analysent précisément les expériences contrastées de deux étudiants de première année en STAPS lors de six leçons de yoga. Sur la base de captations vidéo, d'entretiens d'auto-confrontation, d'observations et de notes étudiants, la notion de bien-être corporel est mise en perspective avec la manière dont ces étudiants qualifient et régulent les sensations douloureuses en cours de l'exercice physique.
- 16 Les deux derniers articles documentent les caractéristiques des expériences professionnelles des enseignant·es sur le territoire québécois. Dans leur article, Marina Schwimmer, Olivier Lessard et Jean Danis analysent les interventions basées sur la présence attentive (IBPA) dans des écoles de la région métropolitaine de Montréal et ses environs. Leur propos articule avec finesse une revue de littérature soulignant les différentes dimensions réflexives, relationnelles et revendicatives des IBPA à visée éducative, aux pratiques effectives et aux représentations de quinze intervenantes scolaires. Sont ainsi exposés leurs points de vue sur les enjeux éthiques et socio-politiques des IBPA et la mise en débat critique de la conception du bien-être des élèves entre adaptation à l'institution scolaire et transformation, voire émancipation.
- 17 Enfin, dans le cadre de la psychologie positive, Sacha Stoloff s'intéresse au bien-être au travail d'enseignant·es d'éducation physique et à la santé (ÉPS) au Québec. L'autrice rappelle tout d'abord combien ce métier peut conduire à des situations de souffrance ou de mal-être, alors même que ces mêmes enseignant·es deviennent des *leaders* de santé dans cet État. Le bien-être est envisagé à travers le modèle théorique PERMA de Seligman (2011), auquel l'autrice propose d'ajouter une sixième composante : la vitalité. La recherche présentée ici vise alors à identifier, à partir d'une enquête par questionnaires, les manifestations de la vitalité chez les enseignant·es en ÉPS.
- 18 Pour conclure, ces différentes contributions formulent plusieurs apports pour un renouvellement de la notion de bien-être par la place qu'y jouent les expériences corporelles. Tout d'abord, l'évolution du traitement du bien-être au sein de l'école ainsi

que des manières de le travailler avec les élèves est rendue saillante, notamment au sein d'une discipline particulière qu'est l'EPS qui met au centre la motricité des élèves. Elles pointent ensuite la différenciation des expériences de « bien-être » des élèves dans des situations scolaires variées (aménagement flexible, pratique du yoga en EPS ou en STAPS), en soulignant particulièrement le rôle qu'y jouent le confort postural, et la perception des tensions internes et leur régulation mais aussi les inégalités sociales face à une pratique dite de bien-être. Enfin, elles mettent en exergue l'individualisation de l'expérience du bien-être à l'école, ainsi que le rôle que peut venir jouer l'environnement éducatif (artistique, social, naturel), susceptible de développer la sensorialité et l'écoute corporelle des élèves.

---

## BIBLIOGRAPHIE

Baudoin, N., & Galand, B. (2021). Les pratiques des enseignants ont-elles un effet sur le bien-être des élèves ? Une revue critique de la littérature. *Revue française de pédagogie*, 211(2), 117-146.

Brougère, G. (2010). Le bien-être des enfants à l'école maternelle : Comparaison des pratiques pédagogiques en France et en Allemagne. *Informations sociales*, (4), 46-53.

Fouquet-Chauprade, B. (2014). Bien-être et ressenti des discriminations à l'école. Une étude empirique en contexte ségrégué. *L'Année sociologique*, 64(2), 421-444.

Garcia, M.-C., Voix, R., Mélie, F., & Pierre, B. (2022). Premiers éléments d'enquête sur les professeures de yoga en France formées en Inde. *Desigualdades, Fronteras y Resiliencia. Sociología para crisis globales*.

Gaussel, M. (2018). Que fait le corps à l'école ?. *Dossier de veille de l'IFÉ*.

Karbovnik, D. (2022). La meilleure version de moi-même », une série grinçante qui questionne le développement personnel. *The conversation*, 02 juin 2022.

Llena, C., Isidore, P., Joing, I., Potdevin, F., Dieu, O., & Porrovecchio, A. (2021). Système de valeurs des enseignants d'EPS et bien-être affectif des élèves. *eJRIEPS. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, (Hors-série N° 4).

Marquis, N. (2014). *Du bien-être au marché du malaise*. Paris : PUF.

Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2019). *Psychologie positive. État des savoirs, champs d'application et perspectives*. Malakoff : Dunod.

OCDE. (2018). *Résultats du PISA 2015 (Volume III) : Le bien-être des élèves*. PISA. Paris : Éditions OCDE. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264288850-fr>

Sarremejane, P. (2017). Le bien-être à l'école : analyse et épistémologie d'une notion. *Recherches & éducations*, (17). <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.3530>

Simar, C., Darlington, E., Bernard, S., & Berger, D. (2018). Promouvoir la santé à l'école : enjeux et perspectives scientifiques. *Administration et Éducation*, (1), 143-150.

## AUTEURS

### **ALINE PAINTENDRE**

EA 7507, PSMS, Université Reims Champagne-Ardenne

### **MARY SCHIRER**

UR 2310, LISEC, Université de Lorraine

### **MARIE DOGA**

URU 7419, CRESCO, Université de Toulouse 3

### **ÉMILIE SALAMÉRO**

URU 7419, CRESCO, Université de Toulouse 3