
La rédaction d'un journal d'attention ou de gratitude par les élèves: une contribution à la promotion de la santé à l'école ?

Sylvie Paris^{*1}, Rebecca Shankland^{*†2}, and Carine Simar³

¹Master Education et Santé Publique (UCA, EHESP, UCBL) – Université Clermont Auvergne – ESPE
Clermont-Auvergne 36 avenue Jean Jaurès C.S 20001 63407 Chamalières Cedex, France

²Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, Université Grenoble Alpes (LIP/PC2S) – Université
Grenoble Alpes – 1251 avenue centrale 38000 Grenoble, France

³Laboratoire Acté: activité, connaissance, transmission, éducation (ACTé) – Université Clermont
Auvergne – ESPE Clermont-Auvergne, 36 av Jean-Jaurès CS 20001, 63407 Chamalières Cedex, France

Résumé

Parce qu'elle cherche à améliorer le bien-être des individus, la psychologie positive peut contribuer à la promotion de la santé. Avec l'idée d'agir en milieu scolaire sur le bien-être des élèves, nous nous sommes appuyés en particulier sur les travaux de Fredrickson concernant les émotions positives et d'Emmons autour de la gratitude, pour nous intéresser plus spécifiquement à l'écriture d'un journal d'événements positifs. Certains auteurs proposent l'exercice des "trois bonnes choses" (écrire chaque jour des événements agréables survenus). D'autres incluent le remerciement de personnes ou d'entités (la vie, la nature...). Nous nous sommes demandé si la rédaction de ce type de journal par des élèves de 8-10 ans pourrait leur apporter un mieux-être et si une différence pourrait être constatée entre ces deux manières de le faire. Nous avons émis deux hypothèses : écrire des choses positives de la journée serait favorable au bien-être des élèves (condition d'Attention) et l'ajout de remerciements permettrait d'améliorer le bien-être de ces élèves de façon plus importante et dans plus de registres (condition de Gratitude).

Pour l'intervention, les professeurs des classes participantes ont proposé aux élèves d'écrire pendant 2 semaines ce que nous avons nommé leur "Journal d'attention". Dans 3 classes du même quartier, des élèves de cycle 3 ont rempli une fiche (en 10-15 minutes) à chaque fin de journée, selon 3 conditions. Dans la première classe, 21 élèves ont répondu à des questions simples (condition de contrôle). Dans la deuxième (27 élèves), il est demandé d'écrire trois événements positifs de la journée (condition d'Attention). Pour la troisième (23 élèves), en plus de l'écriture des événements positifs, il s'agit de remercier ceux qui ont participé à leur réalisation. Chacun a rempli un questionnaire (10 items) sur son bien-être personnel et relationnel avant l'intervention (T1) puis 3 jours après celle-ci (T2). Les fiches ont été codées pour préserver l'anonymat des enfants. Les enseignants ont exprimé leur perception au cours d'entretiens avant et après l'expérimentation. Concernant la pratique de classe, le projet a été bien accepté, les enseignants l'ont trouvé facile à mettre en œuvre, ils étaient satisfaits et les élèves se sont impliqués.

*Intervenant

†Auteur correspondant: rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr

Afin de tester si chaque groupe a réagi différemment selon la condition réalisée, les données des questionnaires ont été transformées en rangs pour pouvoir utiliser des analyses paramétriques. Des analyses de variance ont alors été réalisées (avec un seuil de significativité fixé à $p < .05$) et, si nécessaire, des comparaisons *a posteriori* ont été faites à l'aide d'un test de Newman-Keuls. L'effet de l'intervention est significatif pour l'ensemble des participants ($F(1, 62) = 5.69, p < .05$). Le score moyen augmente significativement entre T1 avant l'intervention à 3.58 et T2 après à 3.84. L'effet de l'intervention par groupe montre une gradation : pour le groupe contrôle aucune évolution, pour le groupe Attention une tendance vers une évolution positive en particulier sur l'item "je me sens content" (Content, $F(1, 23) = 3.35, NS, p = .08$) ou plus légèrement sur "demain sera agréable" (Demain $F(1, 23) = 1.83, NS$) et une évolution significative pour le groupe Gratitude sur 4 items ("je me sens content" (Content $F(1, 20) = 8.22, p < .01$), "je me sens en forme" (Forme $F(1, 20) = 10.11, p < .01$), "demain sera agréable" (Demain $F(1, 20) = 4.81, p < .05$), "j'ai de la chance" (Chance $F(1, 20) = 15.69, p < .001$)).

Nous avons étudié les résultats selon deux axes : le bien-être personnel ressenti puis les aspects prosociaux. Les résultats au niveau des items mesurant le bien-être personnel ont révélé une tendance vers une évolution positive sur 2 items pour la condition d'Attention et une amélioration significative sur les 4 pour la condition de Gratitude. Pour une intervention si brève, c'est un résultat intéressant. Cette expérience n'a pas montré de résultats significatifs concernant les aspects prosociaux, pourtant un effet à ce niveau est validé par les conclusions de chercheurs pour ce type de journal avec des adolescents, des étudiants ou des adultes. On peut considérer que l'écriture du "Journal d'attention", surtout avec remerciements, est une proposition pertinente dans le cadre de la promotion de la santé en milieu scolaire. Aucune recherche à notre connaissance, n'a réalisé une étude comparative entre les deux formes de journal. Il semblerait intéressant de développer d'autres expérimentations afin de confirmer la fiabilité de ce constat et pour approfondir l'étude des effets au niveau prosocial. On pourrait alors allonger la durée de l'intervention soit selon les mêmes modalités, soit sous d'autres formes permettant de continuer à cultiver l'attention ou la gratitude pour permettre à ces aspects prosociaux de mieux se développer.

Mots-Clés: promotion de la santé mentale, psychologie positive, gratitude, bien, être, élèves