

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

Élaboration d'un site internet pour les enseignants en insertion professionnelle afin de
faciliter le passage de la survie à l'épanouissement

Par

Stéphanie Héon 10 076 703

Essai présenté à la Faculté d'éducation

en vue de l'obtention du grade de

Maître en éducation (M.Éd.)

Maîtrise en enseignement au préscolaire et au primaire

Janvier 2018

© Stéphanie Héon 2018

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

Élaboration d'un site internet pour les enseignants en insertion professionnelle afin de
faciliter le passage de la survie à l'épanouissement

par

Stéphanie Héon

A été évalué par un jury composé de personnes suivantes :

_____ Présidente ou président du jury

Mme Karel Laflamme

_____ Directeurs de recherche

M. Richard Robillard et Mme Andréanne Larocque

Essai accepté le _____

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DE TABLEAUX.....	7
LISTE DE FIGURES	8
REMERCIEMENTS	9
INTRODUCTION	11
PREMIER CHAPITRE - PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE.....	15
1. INSERTION PROFESSIONNELLE EN ENSEIGNEMENT	15
1.1 Mise en contexte de l'expérience professionnelle d'une enseignante en stade de survie.....	19
1.1.1 Appropriation des notions didactiques	19
1.1.2 Différenciation pédagogique	20
1.1.3 Milieu défavorisé	21
1.1.4 Services offerts et soutien de l'équipe-école	23
1.1.5 Conséquences d'une insertion professionnelle difficile pour l'enseignant	26
1.1.6 Suivant cette expérience de « survie » en insertion professionnelle.....	28
2. VIVRE LE PASSAGE DE LA SURVIE VERS L'EPANOUISSEMENT PAR LA FORMATION	
CONTINUE	29
2.1 Insertion professionnelle et processus tripolaire.....	29
2.2 Mise en contexte de la formation continue de la chercheuse	31
3. SURVIE VERS UN DEBUT D'EPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL	34
3.1 Soutien de l'équipe-école (hétéroformation)	35
3.2 Formation continue (hétéroformation et écoformation)	37
3.3 Cheminement personnel (autoformation)	38
3.3.1 Pensées positives	39
3.3.2 Fixer des objectifs.....	40
3.3.3 Yoga et pleine conscience	40
3.3.4 Changer sa perception.....	41
3.3.5 Prendre conscience de son rôle enseignant.....	42

3.3.6 Agir face à une situation difficile	43
3.3.7 Liens entre la théorie du processus tripolaire et la pratique	44
4. PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE	46
4.1 Question spécifique et objectif de recherche	47
DEUXIÈME CHAPITRE - CADRE THÉORIQUE.....	49
1. INSERTION PROFESSIONNELLE.....	49
1.1 Stades de l'insertion professionnelle	50
1.2 « Survie » : premier stade de l'insertion professionnelle.....	59
2. ÉPANOUISSEMENT EN INSERTION PROFESSIONNELLE	60
3. FORMATION CONTINUE	66
3.1 Processus tripolaire	67
3.1.1 Hétéroformation.....	68
3.1.2 Autoformation.....	68
3.1.3 Écoformation	69
TROISIÈME CHAPITRE - MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	73
1. ORIENTATION METHODOLOGIQUE.....	73
1.1 Approche qualitative.....	74
1.2 Recherche appliquée et empirique.....	75
1.3 Enjeu pragmatique	76
1.4 Recherche de développement d'objet et élaboration d'un site internet	77
2. DESCRIPTION DES ETAPES DE LA RECHERCHE	78
2.1 Étape 1 : Analyse de la problématique	80
2.2 Étape 2 : Cadre théorique sur l'insertion professionnelle, la survie, la formation continue et l'épanouissement	80
2.3 Étape 3 : Méthodologie choisie	80
2.4 Étape 4 : Conception du site Internet (choix des informations et outils utilisés)	81
2.5 Étape 5 : Évaluation par les pairs et instruments de collecte de données	82

2.5.1 Instruments de collecte de données	84
2.5.1.1 Entrevue	84
2.5.1.2 Questionnaire	85
2.6 Étape 6 : Présentation et analyse théorique sur l'élaboration du site Internet	85
2.7 Étape 7 : Réflexion sur le site Internet : les limites et les réinvestissements.....	86

QUATRIÈME CHAPITRE - PRÉSENTATION ET ANALYSE THÉORIQUE DU SITE INTERNET SUR L'INSERTION PROFESSIONNELLE..... 88

1. CHOIX D'UN SITE INTERNET COMME OUTIL	88
1.1 Contexte de travail	89
1.2 Sentiments vécus par les enseignants en insertion professionnelle	91
2. PRESENTATION DU SITE INTERNET	93
2.1 Cinq sections du site Internet.....	94
3. CONTENU DU SITE INTERNET.....	97
3.1 Première étape : Choix des trois principales sections.....	98
3.2 Deuxième étape : Choix du contenu des trois principales sections principales.....	99
3.2.1 Moment pour soi.....	99
3.2.2 Partage avec les autres	101
3.2.3 Ressources intéressantes	103
3.3 Troisième étape : Quelques spécificités.....	104

CINQUIÈME CHAPITRE – ANALYSE DE L'ÉVALUATION DES PROFESSIONNELS ET MODIFICATION APPORTÉES AU SITE INTERNET. 108

1. COMMENTAIRES GÉNÉRAUX DES ÉVALUATEURS.....	108
1.1 Points à améliorer retenus et modifications apportées sur le site Internet.....	109
1.2 Suggestions générales des évaluateurs non retenues	110
1.3 Points forts du site Internet	112
2. LIENS ENTRE L'OBJECTIF DE RECHERCHE ET L'ANALYSE DES COMMENTAIRES DES ÉVALUATEURS EXTERNES	116

CONCLUSION	117
1. SURVOL DES DIFFERENTS CHAPITRES	119
2. IMPACTS DE LA RECHERCHE.....	120
3. LIMITES DE LA RECHERCHE.....	121
4. RECOMMANDATIONS POUR DES RECHERCHES ULTERIEURES	122
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	123
ANNEXE A- LETTRE DE PRÉSENTATION DU PROJET DE RECHERCHE REMIS AUX ÉVALUATEURS	127
ANNEXE B- LETTRE DE CONSENTEMENT DES ÉVALUATEURS	129
ANNEXE C- QUESTIONNAIRE REMIS AUX ÉVALUATEURS POUR L'ÉVALUATION DU SITE INTERNET	130
ANNEXE D- QUESTIONNAIRE REMPLI AUPRÈS DE 35 ENSEIGNANTS	133
ANNEXE E- VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATRICE A	136
ANNEXE F-VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATEUR B	145
ANNEXE G- VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATRICE C	155
ANNEXE H- VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATEUR D.....	164

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1- Compilation des éléments du processus tripolaire pour vivre de l'épanouissement	45
Tableau 2-Résumé des étapes de l'insertion professionnelle chez l'enseignant selon certains auteurs	51
Tableau 3-Présentation du cadre méthodologique choisi pour la recherche-développement	79
Tableau 4- Portraits des évaluateurs de la recherche.....	83
Tableau 5- Sentiments vécus durant la première année d'enseignement chez les répondants.....	92
Tableau 6-Support le plus aidant dans l'insertion professionnelle des répondants	105
Tableau 7-Besoins prioritaires à combler en enseignement selon les répondants en insertion professionnelle.....	106
Tableau 8- Points forts et points à améliorer du site Internet selon les évaluateurs.....	115

LISTE DE FIGURES

Figure 1- Trois formations essentielles pour répondre aux besoins des enseignants	30
Figure 2- Tendances générales du cycle de vie d'un enseignant.....	52
Figure 3- Tendances générales du cycle de vie d'un enseignant avec les stades de Katz...	56
Figure 4- Caractéristiques fondamentales pour être épanoui	61
Figure 5- Caractéristiques supplémentaires pour être épanoui.....	63
Figure 6- Besoins des enseignants en insertion professionnelle.....	67
Figure 7- Site Internet et épanouissement chez les enseignants en stade de « survie »	71
Figure 8- Orientations méthodologiques de la recherche.....	74
Figure 9- Milieux dans lesquels les répondants en insertion professionnelle ont enseigné	90
Figure 10- Soutien nécessaire obtenu en insertion professionnelle.....	91
Figure 11- Image liée à la section <i>Qui suis-je ?</i> du site Internet	94
Figure 12- Images liées aux trois sections du site Internet.....	96
Figure 13- Besoins actuels des répondants enseignants en insertion professionnelle	98
Figure 14- Sous-sections de <i>Moment pour soi</i>	100
Figure 15- Sous-sections de <i>Partage avec les autres</i>	102
Figure 16- Quatre sous-sections de <i>Ressources intéressantes</i>	103

REMERCIEMENTS

Tout a commencé par une expérience difficile menant à une profonde envie de changement. C'est alors qu'une idée a émergé en moi ! Avec de l'appui, un travail rigoureux, des encouragements et de la persévérance, aujourd'hui l'idée a porté ses fruits. Et c'est ainsi qu'il faut voir la vie. Qui ne tente rien *avec effort* n'a rien !

C'est avec fierté que je souhaite exprimer mes remerciements les plus sincères à tous ceux qui ont aidé de près ou de loin à la réalisation de cet essai, merci d'avoir cru en moi et à cette idée ! Vous avez tous contribué à votre façon et je tiens à le préciser. Une mention spéciale :

À monsieur Richard Robillard et madame Andréanne Larocque, directeurs de recherche, qui ont su me guider par leurs précieux conseils et leurs encouragements. Vos approches différentes, mais très complémentaires, ont mené à me dépasser et à cheminer.

À mes évaluateurs externes Maude, Amélie et Simon pour votre temps précieux, votre intérêt et vos conseils judicieux. Vous avez concouru à enrichir ce projet et à présenter un produit de qualité.

À Maurice pour les réflexions apportées, le temps accordé, les suggestions proposées, mais aussi pour l'intérêt porté sur le projet. Merci de croire au potentiel de cette recherche et de contribuer à son avenir.

Finalement, je remercie également mon conjoint Mathieu qui a cru en moi par son soutien, ses encouragements et son écoute. À mon amie Joannie, ma partenaire d'écriture, qui a vécu avec moi les étapes rigoureuses de la rédaction d'un essai. Un merci tout spécial à ma tante Pauline, qui par son expérience du métier enseignant et par sa grande sagesse, m'a encouragée à persévérer. Avec votre aide, j'ai pu grandir de cette expérience et être épanouie !

Un enseignant influence l'éternité : il ne peut
jamais dire où son influence s'arrête.

Henry Brooks Adams

INTRODUCTION

Tous les enfants grandissent avec l'école et ses enseignants¹. Par ce constat, c'est toute la société qui est concernée lorsque nous nous penchons sur le domaine de l'éducation et sur ses professionnels. Dans le milieu de l'éducation, l'enseignant et les élèves se côtoient tous les jours. Conséquemment, durant une année scolaire une relation étroite se vit entre l'enseignant et les élèves. Durant cet échange, deux personnes évoluent ; l'enseignant et l'enfant. L'épanouissement chez les enseignants influence positivement la relation qu'ils ont avec les enfants qu'ils côtoient. Plusieurs facteurs influencent l'échange entre l'apprenant et l'enseignant. Sans cette relation positive, l'enfant ne peut pas s'épanouir pleinement. Cette relation se doit d'être de qualité et propice à un sentiment d'épanouissement : « il suffit d'utiliser toutes vos interactions avec eux [les enfants]-stressantes et colériques aussi bien qu'agréables ou miraculeuses- comme des occasions de les aider à devenir des adultes responsables, généreux et solides » (Payne-Bryson et Siegle, 2016, p. 26-27).

En effet, l'enseignant porte en lui cette grande mission de mener le bateau à bon port ce qui veut dire qu'il doit permettre aux enfants de cheminer. En suivant les trois missions de l'école québécoise : s'instruire, qualifier et socialiser, l'enseignant amène l'enfant à s'épanouir dans la société (Programme de formation de l'école québécoise, 2001). Il dépend en grande partie de son enseignant pour évoluer positivement. Desrosiers, Japel, Singh, et Tétreault (2012) reprennent les propos des auteurs Hamre et Pianta (2005) afin d'expliquer cette relation importante : « [...] les élèves qui font l'expérience d'une relation positive avec leur enseignante obtiennent de meilleurs résultats et font preuve d'une motivation et d'une participation plus grandes en classe. » (p. 1). Desrosiers *et al.* (2012) ajoutent aussi qu'une relation positive entre l'enseignant et l'enfant peut influencer « l'adaptation comportementale et affective des enfants ainsi que leur motivation à investir dans leur apprentissage scolaire » (p. 2). Par la présence de ce lien étroit entre l'enseignant

¹ L'utilisation de la forme masculine est employée dans l'unique but d'alléger la lecture du texte, et ce sans préjudice à l'égard du genre féminin.

et l'enfant, il en ressort l'importance de porter une attention particulière aux élèves, mais avant tout aux enseignants. Or, sans l'épanouissement des enseignants, il est difficile de vivre de l'épanouissement chez les élèves.

Comme indiqué précédemment, tous les enseignants ont la responsabilité de faire cheminer leurs élèves, et ce, peu importe leurs années d'expérience dans le milieu scolaire. Contrairement aux enseignants expérimentés, les professionnels débutants se voient contraints de faire face à plusieurs difficultés. Duchesne et Kane (2010) en dénombrent quelques-unes : découvrir les pratiques pédagogiques propices aux besoins de leurs élèves, s'appropriier le Programme de formation de l'école québécoise et la progression des apprentissages, développer leur identité professionnelle, enseigner dans un contexte pédagogique particulier, etc. (p. 66). Bien que ces responsabilités soient les mêmes pour tous les enseignants, l'enseignant débutant, c'est-à-dire en insertion professionnelle, semble vivre plusieurs défis supplémentaires. L'insertion professionnelle est une phase charnière pour le reste de la carrière professionnelle. Toutefois, comme le confirme l'expérience difficile d'insertion professionnelle vécue par la chercheuse, à cette phase, il peut s'avérer compliqué pour l'enseignant de vivre de l'épanouissement. À cet égard, nous nous sommes questionnés sur l'épanouissement des professionnels de l'enseignement en insertion professionnelle : est-il possible de vivre de l'épanouissement en insertion professionnelle ? Une question complexe qui mérite cependant toute notre attention.

Se concentrer sur l'épanouissement des enseignants en insertion professionnelle est nécessaire, car nous attribuons à cet essai une corrélation qui a été peu traitée dans les recensions des écrits. En effet, les recherches recensées concernent davantage la phase de l'insertion professionnelle, quelques dispositifs associés pour aider les enseignants et des constats de difficultés. Cependant, l'épanouissement des enseignants en insertion professionnelle et l'élaboration d'outils pour obtenir cet état épanoui chez ces enseignants ne font pas partie des recherches recensées. Par ce constat, ainsi que nos réflexions portées sur le souci d'aider les enseignants en insertion professionnelle à vivre de

l'épanouissement, cette recherche vise donc à faciliter le passage du début de l'insertion professionnelle, appelé la survie, vers un épanouissement professionnel chez l'enseignant.

De ce fait, l'élaboration d'un site internet s'est avérée l'outil préconisé dans cette recherche. Le site internet s'appuie de la théorie du processus tripolaire qui porte sur trois façons de former les enseignants et de les outiller à répondre à leurs besoins lors de leur passage de la survie à l'épanouissement.

La problématique de ce présent essai est développée au premier chapitre. Dans ce chapitre, trois récits sont relatés : une mise en contexte de l'expérience professionnelle de la chercheuse, la formation continue ainsi que son épanouissement professionnel. La mise en contexte présente tout le chemin parcouru par la chercheuse en tant que professionnelle de l'enseignement.

Le deuxième chapitre expose le cadre théorique composé des concepts importants de cet essai. L'insertion professionnelle est le premier concept abordé. Les phases d'une carrière enseignante y sont dévoilées afin de situer l'insertion professionnelle. De plus, ses sous-concepts sont présentés soient la survie et l'épanouissement professionnel. Il s'en suit les concepts du processus tripolaire appuyant l'expérience de formation vécue chez la chercheuse avec ces trois composantes : hétéroformation, autoformation et écoformation.

Le cadre méthodologique pour cet essai ainsi que les raisons qui expliquent le choix de la recherche-développement d'objet seront exposées dans le chapitre trois. Les composantes de l'outil (le site internet) seront présentées d'après la théorie du processus tripolaire pour ainsi répondre aux besoins des enseignants dans le 3^e chapitre.

Le quatrième chapitre consiste à présenter une analyse de commentaires recueillis lors des entrevues effectuées auprès de quatre évaluateurs. De plus, nous avons réalisé des modifications suite aux commentaires des évaluateurs et celles-ci sont présentées dans ce même chapitre.

Notre site Internet créé afin de répondre à la problématique de cette recherche se nomme *Survie d'un enseignant épanoui*. Il est composé de quatre sections : Qui suis-je, moment pour soi, partage avec les autres et ressources intéressantes. Une description en est faite au 5^e chapitre. De plus, les résultats de l'évaluation effectuée auprès de quatre évaluateurs du site Internet seront présentés. Pour terminer, nous concluons ce chapitre en répondant à la question spécifique de recherche.

En conclusion, le cadre méthodologique a mené à concevoir un site internet qui atteint l'objectif initial de cette recherche. L'analyse de ce site Internet nous démontre que les enseignants en insertion professionnelle peuvent utiliser le site Internet *Survie d'un enseignant épanoui* afin de mener à leur propre épanouissement. En terminant, nous énumérons des limites et des impacts de la recherche et formulons des recommandations.

PREMIER CHAPITRE

PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

Ce premier chapitre débute par un préambule du milieu de l'enseignement et son évolution dans le temps. Ensuite, l'enseignement, tout comme les autres professions, est composé d'une phase en début de carrière : l'insertion professionnelle. Nous mettrons en lumière certaines statistiques pour mieux comprendre l'insertion professionnelle en enseignement. Afin de mieux saisir cette phase dans le milieu de l'enseignement, nous exposerons une mise en contexte du récit personnel de l'insertion professionnelle de la chercheuse qui est présentée en trois parties : le début de son insertion professionnelle, le passage vers un épanouissement en formation continue et le début d'un épanouissement professionnel. Durant ses récits, la chercheuse y rattache la théorie tripolaire de l'auteur Galvani (1991) soit de se former de trois façons interdépendantes les unes des autres. Enfin, la problématique de recherche est exposée et composée de la question spécifique de recherche et de l'objectif de recherche.

1. INSERTION PROFESSIONNELLE EN ENSEIGNEMENT

L'art d'enseigner! Depuis toujours, l'éducation est une préoccupation de société. De ce fait, c'est la base d'un pays qu'il serait souhaitable d'entretenir et d'améliorer. Au début du 20^e siècle, au Québec, l'éducation était régie par l'Église catholique. À cette époque, il revenait aux élèves de s'adapter à l'école et non le contraire, ce qui menait au décrochage pour 70 % d'entre eux (Chouinard, 2010). Aujourd'hui, les temps ont changé et le milieu de l'éducation a évolué. En effet, il en revient maintenant à l'école de s'adapter aux besoins des élèves, du moins c'est l'idéal que le milieu de l'éducation souhaite atteindre (*Ibid.*). Maté et Neufeld (2005) précise que la capacité d'apprentissage d'un élève est influencée par plusieurs facteurs tels que le désir d'apprendre, une aspiration à la réussite, une réceptivité aux conseils, etc. Ainsi, « on ne peut remplir un cerveau comme on remplit un sac de pièces de monnaie » (p. 225). Ces mêmes auteurs insistent sur l'importance d'un lien d'attachement solide entre l'élève et l'enseignant. C'est avec ce lien que les enseignants

doivent « [...] alimenter leurs intérêts, éveiller leurs passions et les rendre responsables de leur propre apprentissage [...] » (*Ibid.*, p. 256). Il ne suffit pas d'enseigner pour que les élèves deviennent réceptifs aux apprentissages. Il faut s'adapter à chacun des élèves pour les faire cheminer. Dans le cas contraire, Monzée (2011) explique que « la perception de l'évaluateur peut devenir d'autant plus réductrice qu'on se base sur une "norme" présumée objective dans un test qui ne tient pas compte de l'affect de l'enfant » (p. 138). Ainsi, il faut tenir compte de tous les aspects de l'élève et non pas ses performances en évaluation seulement.

Le domaine de l'éducation continue à changer et de nouveaux courants de pensée continuent d'émerger. Par cette évolution et ces changements, le rôle de l'enseignant se complexifie. L'enseignant doit relever des défis tels que la gestion des difficultés diverses chez les élèves d'une même classe, l'intégration des élèves en difficulté d'apprentissage dans les classes appelées « ordinaires² », etc. Comment peut-il y parvenir? La question se pose pour tous les enseignants, mais qu'en est-il plus particulièrement des enseignants avec peu d'expérience?

Comme tous les autres professionnels de carrières différentes, les enseignants ont dû être auparavant étudiants dans le domaine de l'enseignement. Ce choix d'étude à l'Université s'est déterminé d'après des goûts, des passions, des qualités et des idéaux propres au domaine de l'enseignement. À la suite de l'obtention du diplôme et du brevet, l'étudiant devient un enseignant certifié par le ministère de l'Éducation du Québec. Cet enseignant peut obtenir des contrats en milieu scolaire. Cependant, l'étudiant devenu bachelier n'est pas tout de suite un professionnel accompli dès son entrée en carrière. En effet, en choisissant une profession, le professionnel fait aussi le choix de vivre une phase fondamentale soit celle de l'insertion professionnelle. Cette phase est primordiale et nécessaire puisqu'elle permet de s'adapter dans ce nouveau milieu de travail en tant que

² Classe où l'enseignement est dispensé selon les méthodes pédagogiques conçues pour la majorité des élèves (Legendre, 2005, p. 215).

professionnel. Ce passage demande de la patience, du temps, de l'énergie, du soutien, des outils, des apprentissages, et ce, malgré l'obtention du diplôme en enseignement.

L'insertion professionnelle se passe dans la vie de tous les professionnels en début de carrière et n'est pas spécifique à l'enseignement. Elle est vécue pendant plusieurs années, c'est pour cette raison qu'elle contient en elle des stades distincts. Dès l'entrée en carrière d'un professionnel en enseignement, le tout premier stade se nomme la « survie ». C'est ce premier stade qui est qualifié de choc du réel et de préoccupation de soi-même (Huberman, 1989). L'enseignant peut vivre de l'anxiété et se sentir dépassé (Katz, 1972).

L'insertion professionnelle semble se vivre souvent difficilement chez les enseignants. Selon Côté, Dumoulin, Gagnon et Tremblay (2014), au Québec, un enseignant sur cinq (20 %) quitte la profession avant sa sixième année d'expérience, comparativement aux autres professions, où il s'agit plutôt d'une personne sur vingt (6 %). D'après les auteurs Gingras et Mukamurera (2008) la précarité de l'emploi représente une difficulté importante en insertion professionnelle. Selon ces auteurs, la précarité de l'emploi est un « emploi atypique, [un] emploi à durée limitée, [un] emploi temporaire ou à temps partiel [...] les chercheurs considèrent surtout la durée hebdomadaire courte et l'absence régulière d'emploi, mais aussi la durée incertaine ainsi que le statut d'emploi et les conditions de travail qui lui sont associées » (p. 207). Il est possible de croire que cette précarité touche un faible pourcentage d'enseignants, cependant « la précarité touche environ 42,3 % du personnel enseignant des commissions scolaires québécoises en 2003-2004 » (*Ibid.*, p. 222). Il s'agirait donc de près de la moitié des enseignants au Québec! Conséquemment, chaque année, ces enseignants rencontrent de nouveaux défis, une nouvelle équipe, un autre niveau d'enseignement et de nouvelles problématiques en classe.

La précarité d'emploi n'est cependant pas le seul facteur expliquant toutes les difficultés rencontrées chez l'enseignant en insertion professionnelle, mais il explique une majorité des conditions de travail difficiles : un sentiment de solitude, les nombreuses tâches enseignantes ardues dans une même classe, etc. Les auteurs Collin, Dumouchel et

Karsenti (2013) indiquent qu'il y aurait quatre grandes catégories de facteurs liés au décrochage des enseignants en insertion professionnelle : les facteurs liés à la tâche enseignante, les facteurs liés à la personne, les facteurs liés à l'environnement social et autres facteurs tels que l'obtention d'un nouvel emploi, une grossesse, etc. Or, y aurait-il un lien entre une insertion professionnelle difficile et le décrochage en enseignement?

Force est de constater que les conditions de travail actuelles des enseignants en insertion professionnelle sont plus ardues qu'auparavant. À cet effet, certains auteurs affirment que « [l]es conditions d'enseignement sont également plus complexes qu'elles l'étaient dans le passé; la composition des classes est hétérogène et les attentes exprimées aux enseignants par la société en général et par les parents en particulier sont élevées » (Duchesne et Kane, 2010, p. 65). Comment l'enseignant en insertion professionnelle peut-il relever ces défis inévitables que procure une classe hétérogène? Comment pallier avec le manque d'expérience et répondre aux besoins de tous les élèves d'une même classe?

Certes, l'insertion professionnelle est un passage obligatoire, mais non permanent. Puisqu'elle est qualifiée de « passage », elle doit permettre d'atteindre un but ultime, c'est ce but que tout professionnel doit aspirer à vivre soit l'épanouissement professionnel. Cependant, comment parvenir à ce but ultime? Comment en arriver à cet épanouissement professionnel?

Ce sont ces questionnements, entre autres, qui ont émergé de l'insertion professionnelle difficile de la chercheuse. Cette expérience expose tout le cheminement vécu en débutant par la survie jusqu'à vivre un début d'épanouissement professionnel. Le chemin mené vers cet état épanoui sera présenté sous la forme de trois récits : d'une part, l'expérience de survie, d'autre part la recherche de l'épanouissement par la formation continue et finalement le début d'un épanouissement. Plusieurs remises en question nous ont menés vers une quête de solutions aux problèmes rencontrés. Par ces récits, le lecteur peut saisir ce besoin imminent d'aider les enseignants en insertion professionnelle à vivre de l'épanouissement.

1.1 Mise en contexte de l'expérience professionnelle d'une enseignante en stade de survie

J'ai³ obtenu le diplôme d'enseignante au préscolaire et primaire en avril 2014. Puis, quatre mois plus tard, j'obtenais un premier contrat d'un an en cinquième année. C'était une bonne nouvelle, car j'avais hâte d'être titulaire d'une classe. Les seules expériences qui précédaient ce premier contrat étaient des stages à l'Université et un peu de suppléance. Ces stages, en milieu favorisé, se sont avérés sans grandes difficultés. Lors de l'obtention de ce premier contrat, je croyais que tout se déroulerait aussi bien que les expériences antérieures vécues lorsque j'étais stagiaire. Au contraire, ce fut une expérience plutôt difficile. Puisqu'il s'agissait d'une première expérience en milieu défavorisé, j'ai découvert un monde scolaire si différent de celui que je connaissais. Allaire, Coulombe et Zourhlal (2010) désignent ce type d'expérience comme « l'atterrissage abrupt en enseignement de ces nouveaux enseignants » (p. 26). Initialement, je croyais être accompagnée par d'autres professionnels au début de ma carrière, à l'instar de cette expérience, je peux affirmer le contraire. Durant cette première année d'enseignement, je ne pouvais pas compter sur personne aucune collègue ni la direction. Plusieurs facteurs expliquent cette première expérience difficile en enseignement, dont l'appropriation des notions didactiques en 5^e année.

1.1.1 *Appropriation des notions didactiques*

L'aspect pédagogique fut une source de stress. À la rentrée scolaire, j'obtenais une classe vide où il n'y avait ni matériel ni document pédagogique. À part des manuels anciens de français et de mathématique pour les élèves qui garnissaient la bibliothèque de la classe, j'ai dû construire presque tout le matériel et effectuer des recherches pour bâtir des évaluations, des projets, des travaux, et ce, pour toutes les matières. De plus, je n'avais que quelques jours pour tout préparer avant le début des classes. Puisque le temps manquait, je

³ Exceptionnellement, l'utilisation de la première personne du singulier se trouve pertinente, dans ce chapitre, puisque l'expérience professionnelle de la chercheuse est racontée.

devais continuer le soir à organiser, planifier et préparer la classe. Je voulais réaliser des activités originales et plaisantes avec les élèves, donc j'investissais des heures supplémentaires sur cet aspect de ma planification. Je me sentais submergée par une tonne de tâches à faire dans un court laps de temps. À la base, au troisième cycle, la cinquième année comporte beaucoup de notions importantes à enseigner. En fait, il était nécessaire que je comprenne les apprentissages avant même de les présenter aux élèves, ce qui pouvait parfois devenir un défi en soi! En plus d'obtenir une 5^e année, le défi augmentait lorsque j'ai constaté l'énorme écart académique entre chaque élève de cette classe. Plusieurs élèves n'avaient pas les acquis préalables à la 5^e année, par exemple quatre élèves étaient de niveau de la 3^e année. Dans ces conditions, j'ai fait le choix d'enseigner sous forme de différenciation pédagogique afin de répondre aux besoins si différents de tous et pour que chacun puisse apprendre à sa mesure. Ainsi, les élèves pouvaient vivre des réussites.

1.1.2 *Différenciation pédagogique*

La différenciation pédagogique est « un ensemble diversifié de moyens d'enseignement et d'apprentissage pour permettre à des élèves [...] hétérogènes d'atteindre par des voies différentes des objectifs communs » (Conseil supérieur de l'éducation du Québec, 1993, p. 39). De ce fait, la différenciation pédagogique m'est apparue nécessaire au bon fonctionnement de cette classe de 5^e année. Chaque élève se trouvait à un niveau différent. D'abord, plus de la moitié des élèves avaient du mal à comprendre la base des notions pendant qu'un petit groupe d'élèves avait un peu plus de facilité et s'ennuyaient. Maté (2001) indique qu'il y a chez les enseignants « la tendance à enseigner à chacun comme si les cerveaux de tous fonctionnaient de la même façon, alors que la réalité est bien différente » (p. 244). J'ai dû travailler par petits groupes et élaborer des entretiens avec chaque élève afin de combler tous les besoins particuliers. De plus, pour mieux saisir cet écart entre les élèves, j'ai dû comprendre tous les facteurs pouvant influencer la situation des élèves de cette classe.

Durant leur parcours scolaire, la plupart des élèves avaient vécu de l'instabilité chez le personnel enseignant. En effet, plusieurs enseignants ont été en arrêt de travail pour cause de maladie, et ce, à des années différentes. Par la suite, il y a eu une multitude de suppléants, ce qui a causé des lacunes sur le plan académique et par le fait même une insécurité chez les élèves. J'avais fait ce constat alors que je tentais d'enseigner des notions de cinquième année. J'ai alors réalisé que les élèves avaient du mal à maîtriser les notions des années précédentes. En plus de cette difficulté liée à l'instabilité du personnel enseignant, plusieurs autres facteurs expliquaient la situation particulière de cette classe ordinaire. Parmi ces facteurs, il y avait aussi le milieu de cette école soit un milieu défavorisé.

1.1.3 *Milieu défavorisé*

Le milieu défavorisé amenait certaines contraintes. Certains élèves vivaient des situations familiales douloureuses qui dépassaient le champ d'expertise d'une enseignante en classe ordinaire. Plusieurs incidents vécus durant cette année peuvent être expliqués par le milieu défavorisé de l'école : un parent qui ne peut pas aider son enfant, car il est analphabète, un enfant qui n'a pas mangé de déjeuner avant de venir à l'école, alors chaque matin, je fournissais des collations, des jus, etc. Parmi ces incidents, j'ai eu à faire, pour la première fois, un signalement à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) : un élève m'avait fait des confidences difficiles et je devais signaler cette négligence vécue dans son milieu familial. Durant ce processus, je n'ai pas eu de soutien de la part de la direction ou d'une autre personne, donc j'ai vécu cette expérience seule. J'avais demandé à la direction de m'expliquer la procédure avec ce genre de révélation. De ce fait, celle-ci m'a donné des documents à remplir ainsi que le numéro de téléphone de la DPJ. Avec cette solitude, j'ai eu de la difficulté à me détacher émotionnellement de cet événement. À ce moment, du soutien par mes pairs aurait été nécessaire.

En milieu favorisé, mais surtout en milieu défavorisé, il arrive que certains élèves d'une même cohorte aient de nombreuses difficultés telles que le trouble du spectre de

l'autisme (TSA), le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), le trouble de comportement (TC), etc. Ce fut le cas de cette première classe de 5^e année. Puisque plusieurs élèves en grandes difficultés n'avaient toujours pas de dossier d'aide, de plan d'intervention ou été référés pour des services complémentaires et ce, bien que cela fasse 6 ans qu'ils sont dans le milieu scolaire, j'ai donc dû remplir des formulaires, créer de nouveaux plans d'intervention afin que les élèves obtiennent de l'aide. Avec toutes ces démarches, j'ai vite réalisé que les services offerts n'étaient pas suffisants. De plus, il y avait des entretiens avec les parents des élèves qui pouvaient être compliqués, car pour la plupart ils étaient démunis de moyens et avaient besoin, eux-mêmes, de soutien : peu de ressource financière, peu d'éducation, parlent une autre langue, démunis sur le plan affectif, etc.

À l'instar de ces difficultés liées au milieu défavorisé, je me suis souvent questionnée sur les nombreux élèves en difficulté dans cette classe appelée ordinaire. Il y avait 22 élèves dans cette classe et plus de la moitié d'entre eux avaient des troubles d'apprentissage et/ou de comportement importants. Certes, il est commun de voir des enseignants en insertion professionnelle obtenir les contrats les plus difficiles. Collin, Dumouchel et Karsenti (2013) expliquent que la gestion de classe difficile est un facteur important de décrochage chez les jeunes enseignants débutants. « La gestion de classe semble directement liée au public dont l'enseignant a la charge. Autrement dit, un public difficile demande une compétence d'autant plus grande pour gérer la classe. Or, les enseignants débutants sont généralement ceux qui héritent des classes difficiles » (p. 558). Par ce constat, il est possible que cette classe comportait des défis plus nombreux qu'une autre classe de 5^e année.

Il importe de se poser les questions suivantes : est-ce la bonne façon de procéder? Est-ce la meilleure solution pour venir en aide aux élèves en grandes difficultés ainsi qu'aux enseignants débutants? Côté et *al.* (2014) rétorquent que : « la recherche en éducation permet d'affirmer que la présence d'enseignants hautement expérimentés dans les [milieux à risque] MR constitue un important levier pour favoriser l'apprentissage des

élèves et réduire l'écart entre les milieux » (p. 308). Avant même de connaître ces faits par mes recherches, je sentais qu'un enseignant d'expérience aurait mieux répondu aux besoins de cette classe. Pour pallier ce manque d'expérience, il est possible d'offrir du soutien à un enseignant en insertion professionnelle par les membres de l'équipe-école. En outre, parmi les difficultés rencontrées chez un enseignant en insertion professionnelle, le manque de soutien de l'équipe-école est souvent souligné par les enseignants en insertion professionnelle.

1.1.4 *Services offerts et soutien de l'équipe-école*

Lorsqu'il y a plusieurs difficultés diverses dans une même classe, il est important d'obtenir du soutien de la part de l'équipe-école : orthopédagogie, collègue du même niveau, la direction, la technicienne en éducation spécialisée, etc. Force est de constater que le soutien de l'équipe-école était peu présent durant cette première d'expérience en enseignement. Au cours de cette année, la technicienne en éducation spécialisée (TES) était présente une heure par semaine, ce qui est peu pour répondre à tous les besoins des élèves. De plus, l'orthopédagogue n'avait pas assez de temps à consacrer à tous les élèves de cette classe.

Par ailleurs, il était impossible de me tourner vers la collègue du même niveau. Elle était la plus âgée de l'école et on lui avait donné le rôle de mentor. Toutefois, elle ne respectait pas ce rôle. Un programme tel que le mentorat fonctionne lorsqu'il est « structuré, complet, rigoureux et étroitement supervisé [...] le travail collaboratif y est hautement valorisé et les enseignants novices y vivent des occasions de développer leur sentiment d'appartenance et une communauté professionnelle » (Duchesne et Kane, 2010, p. 67). Il ne suffit pas de nommer une personne mentor, cette personne doit respecter les besoins de l'enseignant qu'elle accompagne et s'investir dans le rôle de mentor. L'auteur Fleming (2014) explique que ces mentors ne sont par le fait même pas très disponibles pour venir en classe, aider à la planification et à l'appropriation des contenus. De ce fait, il est difficile d'approfondir les connaissances des enseignants en insertion professionnelle. Dans

le cas précis de cette première année d'enseignement, cette collègue mentore a refusé de partager son matériel et d'échanger ses pratiques au niveau pédagogique. Il s'agissait d'une enseignante avec des difficultés à collaborer avec ses collègues. J'ai tenté de discuter avec elle, mais elle refusait les propositions que je présentais. C'était une enseignante qui avait la possibilité de prendre sa retraite depuis quelques années et sa façon de travailler différait de la mienne. J'en avais parlé à la direction et celle-ci a mentionné qu'elle ne pouvait rien y faire.

À cette première année d'expérience, la direction n'a pas été une source d'appui. Pourtant, c'est primordial pour l'enseignant ! Duchesne et Kane (2010) citent Martineau et Vallerand (2006) en ce qui a trait à « l'importance du rôle des membres de la direction d'école dans l'insertion professionnelle des nouveaux enseignants » (p. 66). En ce sens, Martineau et Vallerand (2006) soulignent la corrélation entre l'influence de la direction et l'insertion professionnelle des enseignants. De surcroît, ils affirment que la direction « influence directement plusieurs des conditions de travail rencontrées par les enseignants à l'école : disponibilité des ressources, climat de travail, accès à la formation continue, composition des horaires, etc. » (p. 46). En outre, la direction a la responsabilité d'évaluer l'enseignant débutant et il est impératif que « les novices ressentent que la direction les observe afin de leur permettre de s'améliorer et non dans le but unique de les critiquer » (*Ibid.*). Dans le cas de l'expérience professionnelle vécue, certaines situations ont été difficiles à gérer, car je vivais de l'insécurité avec la direction. Je pouvais être anéantie par des remarques blessantes de sa part et mon estime personnelle était faible.

En effet, je recevais des attaques personnelles concernant la réussite des élèves quand, en fait, plusieurs facteurs étaient concernés. Je n'ai pas été informée sur le fonctionnement et l'organisation de l'école, sur les ressources offertes pour soutenir mon enseignement, etc. Duchesne et Kane (2010) ajoutent que les directions « ont également la responsabilité d'offrir un accueil personnalisé aux nouveaux enseignants et de s'assurer qu'ils ont en mains tous les documents pédagogiques, administratifs ou syndicaux qui leur reviennent » (p. 66). Force est de constater qu'il y a eu des lacunes au niveau du rôle de la

direction. À cette époque, il était difficile de comparer cette expérience à une autre puisqu'elle fut la première vécue.

Parmi plusieurs situations conflictuelles avec la direction, il y a eu un conflit d'intérêts avec une technicienne en éducation spécialisée à l'école (TES) et moi-même. En début d'année, je constatais qu'il était étrange de subir un interrogatoire en lien avec le type de gestion de classe que je préconisais, les activités pédagogiques choisies et le récit de mon parcours personnel et professionnel. Ces questions étaient d'autant plus perturbantes puisque je venais à peine d'apprendre l'obtention de ce contrat. À la suite de cette rencontre, j'appris qu'elle était la mère d'une élève de cette classe.

Subséquentement, les choses n'ont fait qu'empirer. La TES me reprochait un manque d'expérience et venait observer la classe pour des raisons personnelles et non professionnelles. Par ailleurs, elle n'était pas la TES attitrée à cette classe, donc il n'y avait pas lieu qu'elle y soit. La direction n'a pas agi de façon impartiale. Au contraire, il est arrivé à quelques reprises que la direction me déprécie devant cette mère qui était aussi une collègue. Par exemple, lors d'une rencontre au bureau de la direction, cette collègue avait usé d'un langage irrespectueux, puis la direction m'avait demandé de me taire et d'écouter. J'ai perçu ceci comme un manque de respect, le sentiment d'injustice s'est transformé en une solitude profonde. Ultérieurement, les répercussions de cette mésaventure se sont manifestées en classe avec sa fille. Elle est devenue plus hostile et impolie à mon égard.

Avec ce conflit et les autres difficultés mentionnées précédemment, le sentiment d'incompétence professionnelle m'habitait et j'avais envie de décrocher. Les choses n'allèrent pas en s'améliorant et j'ai dû solliciter de l'aide ailleurs qu'en milieu de travail. J'ai discuté de cette situation avec des pairs enseignants et ma famille. Au même moment, je poursuivais des cours à la formation continue au diplôme du 2^e cycle. Les conseils reçus à ce moment m'ont permis de continuer sans abandonner le métier. À la deuxième moitié de l'année, la TES est tombée en arrêt de maladie et elle n'était plus présente dans l'école. Par la suite, j'ai décidé d'ignorer les aspects négatifs, de m'amuser avec les élèves et de

remettre les choses en ordre. De ce fait, la fille de cette collègue a changé et elle manifestait de l'enthousiasme à mon égard. En outre, elle voulait participer aux activités et les situations difficiles se sont résorbées doucement. Conséquemment, j'ai obtenu une évaluation positive de la direction, ce qui était contradictoire avec la première moitié d'année que j'avais vécue. À la suite de cette année, j'ai constaté plusieurs conséquences pendant et après cette expérience difficile en insertion professionnelle. À cet égard, de nombreuses difficultés vécues dans un court laps de temps sont présentées dans la prochaine section.

1.1.5 *Conséquences d'une insertion professionnelle difficile pour l'enseignant*

L'insertion professionnelle fut difficile pour ma santé psychologique et physique. Je vivais un sentiment d'incompétence constant; je ne me sentais pas à la hauteur. Dès lors, je ne pouvais pas donner le maximum puisque je me dévalorisais à tout moment que ce soit en classe lorsque j'enseignais ou alors en gestion de comportement, lorsque j'intervenais dans une situation. J'avais un sentiment de non-contrôle et je ne me sentais pas à ma place. Martineau et Presseau (2003) ajoutent que « le sentiment de compétence apparaît comme un élément capital dans l'efficacité de l'enseignant » (p. 57). Quant au sentiment d'incompétence, je le vivais tant au niveau académique dans la classe qu'avec les collègues et la direction. En effet, « [...] l'incompétence pédagogique, on l'attribue parfois à soi – manque d'expérience par exemple – ou à une cause extérieure – une formation initiale qui ne prépare pas adéquatement compte tenu des ressources (matérielles ou humaines) disponibles, ou des élèves trop “problématiques” » (*Ibid.*, p. 60). À cet égard, le manque de ressources à l'école accentuait mon sentiment d'incompétence. Conséquemment, une mauvaise insertion professionnelle peut entraîner un sentiment d'incompétence et une insécurité chez l'enseignant. Ces sentiments engendrent une baisse de la motivation à travailler (*Ibid.*).

Avec le recul et les nouvelles expériences positives qui ont suivi celle présentée précédemment, je réalise que la direction n'a pas agi avec professionnalisme, car les autres

directions ne m'ont pas diminuée de la sorte. J'ai constaté ensuite que la vision des autres directions à mon égard était positive et c'est ainsi que j'ai pu remettre la situation en perspective.

Durant l'analyse de cette expérience difficile, j'ai constaté cette absence d'aide de tout genre (académique, gestion de classe, plans d'interventions, parents, autres tâches administratives, etc.). Ce fut l'un des aspects les plus pénibles de mon insertion professionnelle. Comme mentionné précédemment, les sentiments de solitude et d'incompétence m'habitaient constamment. De nombreux effets négatifs ont découlé de cette expérience difficile d'insertion professionnelle : plusieurs heures supplémentaires à fabriquer du matériel ; à corriger ; à planifier ; à organiser la classe ; à gérer ; une pression sur les épaules; une baisse d'estime personnelle; une remise en question; un épuisement physique (problèmes de santé importants) et émotionnel; en terminant avec une envie de décrocher. Dans cet état, il est difficile de donner le meilleur de nous-mêmes, et ce, à tous les niveaux. En ce sens, Boudrias, Brunet, Savoie et Sénéchal (2008) expliquent que « l'apparition de problèmes psychologiques au travail n'est pas seulement attribuable aux dispositions personnelles des individus, mais également à un milieu de travail toxique » (p. 317). En définitive, le récit de cette expérience de survie et les conséquences qui lui sont associées permettent de qualifier ce milieu de travail comme étant toxique.

Néanmoins, malgré tous ces défis, il est possible d'en tirer du positif. J'étais tout de même heureuse d'avoir une première classe dès le début de ma carrière enseignante. Je pouvais enfin faire des projets stimulants et enrichissants avec les élèves. Selon Huberman (1989), « l'aspect "découverte" traduit l'enthousiasme des débuts, l'expérimentation, la fierté d'avoir enfin sa propre classe, ses élèves, son programme et de faire partie d'un corps de métier constitué » (p. 7). Cet enthousiasme fait aussi partie de l'insertion professionnelle, car les enseignants en insertion professionnelle sont à la découverte de tout ce qui les entoure. Après ce stade de « survie », j'ai choisi de me détacher de cette expérience d'insertion professionnelle difficile et de ne pas laisser celle-ci définir tout le reste de ma carrière. Finalement, j'en suis venue à vouloir retenir du positif de cette

expérience. Puisque le soutien apporté en milieu de travail s'avérait insuffisant, je devais trouver une façon de puiser de l'aide ailleurs.

1.1.6 *Suivant cette expérience de « survie » en insertion professionnelle*

Pour passer cet état de « survie », il était nécessaire de vivre des expériences positives. Comment y arriver? Comme mentionné précédemment, j'étais en quête d'aide et d'appui pour me sortir des expériences difficiles. Était-il possible pour les nouveaux enseignants de vivre ce stade de survie en insertion professionnelle de façon plus positive? Comment obtenir de l'aide en tant qu'enseignant en stade de survie débutant dans le métier? Certes, l'insertion professionnelle est une phase charnière dans une carrière. Huberman (1989) s'est questionné sur les prédictions de la fin de carrière d'un enseignant. Il indique qu'un bon début prédirait un bon dénouement. Pour ma part, la solution s'est présentée par la formation continue. À la base, le besoin de me perfectionner et d'apprendre avait mené à une inscription au Diplôme de 2^e cycle⁴. Cependant, je n'avais aucune idée que ce serait aussi une solution aux problèmes vécus en milieu de travail.

Par cette issue qu'est la formation continue, je me permettais de vivre des rencontres enrichissantes, à acquérir des connaissances et à développer ses apprentissages afin de passer d'un état de survie à un état épanoui. Inévitablement, mon entourage familial a été aussi d'un grand secours et mon optimisme m'a donné de la force. Tous ces éléments positifs m'ont permis de vivre de nouvelles expériences plus heureuses. Ce fut le début d'une aventure portant sur le cheminement personnel et professionnel. Cette seconde section présente le second récit de la chercheuse concernant l'expérience vécue en formation continue tel un passage vers un épanouissement professionnel.

⁴ Diplôme d'études supérieures spécialisées de 2^e cycle en enseignement au préscolaire et primaire, 2016, Université de Sherbrooke à Longueuil.

2. VIVRE LE PASSAGE DE LA SURVIE VERS L'ÉPANOUISSEMENT PAR LA FORMATION CONTINUE

Comment s'outiller et se préparer à vivre une insertion professionnelle en enseignement? Lorsque le professionnel cherche à se former durant sa pratique, c'est qu'il se permet d'être paré à toutes les éventualités professionnelles. Afin de présenter l'importance d'une formation continue en insertion professionnelle, nous présenterons dans cette seconde section l'expérience personnelle de la chercheuse en tant qu'étudiante à la Maîtrise en enseignement au préscolaire et au primaire⁵. De plus, nous établirons un lien entre la formation continue, l'insertion professionnelle et le processus tripolaire de Galvani (1991).

2.1 Insertion professionnelle et processus tripolaire

Avant de saisir tous les bienfaits de la formation continue, il importe d'expliquer comment cette formation peut répondre aux besoins d'un enseignant en insertion professionnelle. Martineau et Presseau (2003) énumèrent quelques besoins des enseignants en insertion professionnelle : la gestion de classe, l'académique, les relations interpersonnelles (travail en équipe-école), des ressources pédagogiques, l'accomplissement personnel (vivre un sentiment de compétence), etc. En bref, afin que la formation continue soit bénéfique pour le professionnel, il est essentiel qu'elle réponde à des besoins universels chez les enseignants. Ces principaux besoins se développent d'après trois dimensions de la théorie du processus tripolaire.

La théorie de Galvani (1991) présente une manière dont la formation continue pourrait être constituée. Cette théorie se nomme le processus tripolaire et il est composé de trois dimensions : l'autoformation (soi), l'hétéroformation (les autres) et l'écoformation (le

⁵ Maîtrise en enseignement au préscolaire et au primaire, 2018, Université de Sherbrooke à Longueuil.

monde et les choses). Ces trois dimensions sont les besoins importants à combler chez un enseignant en insertion professionnelle et sont présentées dans la figure 1.

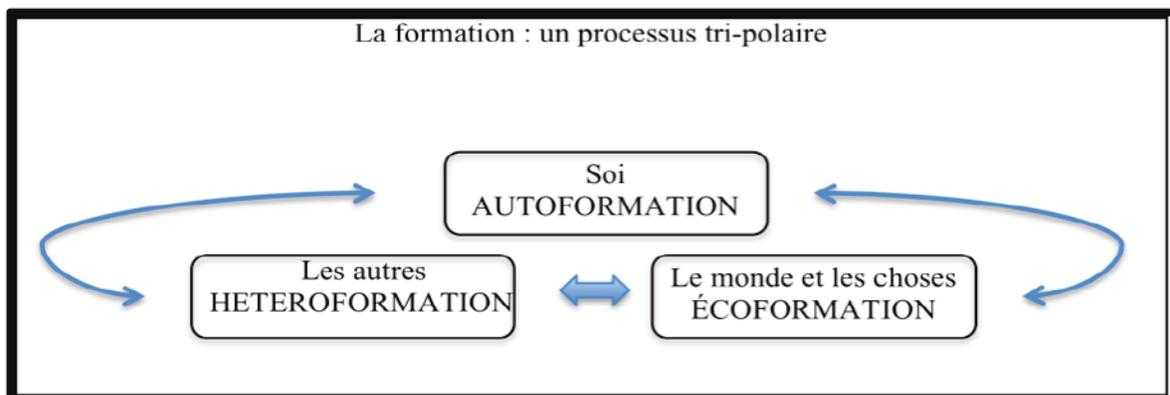


Figure 1 : Trois formations essentielles pour répondre aux besoins des enseignants

Inspiré de Pineau (1983), dans Galvani (1991), p. 30.

Par cette figure, on constate qu'il est possible de se former de trois façons : l'autoformation, l'hétéroformation et l'écoformation. En formation continue, j'ai pu vivre des échanges avec les pairs et des enseignants au Diplôme du 2^e cycle. C'est avec l'hétéroformation, se former par les autres, que j'ai pu constater, en comparant mes expériences avec les leurs, que les situations que je vivais étaient ardues pour une enseignante en insertion professionnelle. Cela a produit en moi une réaction qui a mené à une quête de solutions. Ces échanges ont donc eu un impact et j'ai pu leur donner du sens durant mes expériences personnelles liées à l'autoformation. Les discussions avec les pairs et les enseignants, en lien avec l'hétéroformation, m'ont permis aussi d'utiliser des documents, des sites internet et des outils utiles comblant ainsi des besoins de l'écoformation. C'est avec ces trois dimensions qu'il a été possible de m'outiller et de vivre une insertion professionnelle moins abruptement. Qu'en est-il de l'expérience de survie présentée précédemment et la théorie du processus tripolaire? Je constate qu'il y a eu des besoins non comblés en milieu de travail lors de cette expérience de « survie ».

Dans le premier récit, il avait été question de difficultés nombreuses justifiées par des mises en contexte de situations vécues. Ce récit expliquait qu'il n'y avait pas eu de

soutien offert et que peu de besoins avaient été comblés en milieu de travail. En se référant à la théorie du processus tripolaire, on peut rattacher ces besoins non comblés au niveau de l'autoformation, de l'hétéroformation et de l'écoformation. Le récit se divisait en quatre sous-sections : d'abord, l'appropriation des notions didactiques et la différenciation pédagogique. Ces deux sous-sections peuvent s'attribuer à l'écoformation ce qui veut dire qu'il y a eu des lacunes au niveau du matériel, des difficultés avec la pédagogie, des ressources manquantes pour outiller l'enseignant, etc. Ensuite, il était question du milieu défavorisé, puis finalement les services offerts et le soutien de l'équipe-école. Nécessairement, ces deux sous-sections manifestent un manque important au niveau de l'hétéroformation. Bien entendu, l'autoformation ne peut être comblée sans l'écoformation et l'hétéroformation. Ce sont des besoins interreliés. Ainsi, dans ce récit d'une expérience de « survie », les trois besoins fondamentaux n'ont pas été comblés en milieu de travail ce qui explique l'expérience vécue difficilement.

Puisque l'insertion professionnelle ne se vit pas comme une phase permanente, l'enseignant doit se sortir de cette phase afin de vivre un sentiment de béatitude, c'est-à-dire vivre du bien-être, être en confiance et à l'aise dans son milieu de travail. Or, il est possible de s'émanciper et de vivre un épanouissement professionnel lorsqu'on se détache de ce stade de « survie » en insertion professionnelle pour vivre des événements positifs. Dans ce cas-ci, le passage de la « survie » à l'épanouissement s'est vécu par le biais de la formation continue. Ce passage a permis de combler les besoins fondamentaux d'autoformation, d'hétéroformation et d'écoformation.

2.2 Mise en contexte de la formation continue de la chercheuse

Durant cette première année d'enseignement, j'ai décidé de m'inscrire au Diplôme de 2^e cycle à l'Université de Sherbrooke à Longueuil. À ce moment, je ne pensais pas que ce choix serait nécessaire à ma « survie » en insertion professionnelle. Pourtant, ce fut un outil précieux. J'ai commencé le diplôme en septembre 2014 et l'ai terminé en avril 2016, donc celui-ci a été accompli pendant les deux premières années de cette carrière

enseignante. J'étais déterminée à faire plus d'études pour plusieurs raisons. Principalement pour satisfaire une curiosité et une envie de me dépasser soi-même. En effet, j'ai toujours souhaité développer le plus d'opportunités dans la vie, car j'aime vivre de nouvelles expériences. Je souhaitais ultimement, un jour, devenir enseignante à l'Université et partager des expériences avec les étudiants au baccalauréat. Dès la fin du baccalauréat à l'Université, je savais déjà que j'allais poursuivre la formation en enseignement. Comme mentionné précédemment, le premier contrat obtenu fut extrêmement difficile sous tous les aspects. De surcroît, au même moment de ce premier contrat, je me suis inscrite à deux cours. Le premier concernait les arts plastiques (ENS828) et l'autre était l'accompagnement en milieu scolaire (PRO826). Ce fut le début de ma formation continue.

Au diplôme du 2^e cycle, deux types de cours s'offraient à nous : enseignement et développement ou apprentissage. Les cours « enseignement » avec le code ENS ont pour objectif d'offrir de l'aide au niveau académique et didactique. Ces cours permettent de mettre en pratique de nouveaux apprentissages académiques dans le cadre d'un projet ou d'un travail avec les élèves en classe. Ainsi, les cours avec ce code me permettaient d'enrichir mes idées et mes horizons tout en ayant une intention pédagogique ce qui est en lien avec l'écoformation. Parfois, l'inspiration manquait pour les projets de classe et ce sont ces types de cours qui m'ont aidée à combler ce manque.

Ensuite, il y a les volets « développement professionnel » et « apprentissage ». Ces deux volets m'ont apporté du soutien au niveau du cheminement personnel et professionnel. Comme mentionné précédemment, lorsque l'on commence dans le domaine de l'enseignement, les contrats offerts ne sont pas les plus faciles. En outre, nous sommes confrontés à des difficultés importantes chez les élèves. Nos interventions auprès des enfants sont capitales, il faut réfléchir à la façon de gérer toutes les situations en classe. Le manque d'expérience nous rattrape et nous avons parfois du mal à obtenir un climat de classe propice aux apprentissages. Le premier cours que j'ai suivi, dans cette catégorie, a été « l'accompagnement en milieu scolaire ». Ce fut non seulement bénéfique pour les élèves de cette classe difficile, mais aussi pour vivre une introspection et un cheminement

personnel portant sur l'autoformation, car j'avais du mal à « survivre » à cette année mouvementée.

Durant ce cours, nous apprenions la psychologie de l'enfance ainsi que des moyens d'intervenir avec des élèves en difficultés de comportement ce qui comble des besoins au sujet de l'hétéroformation et de l'écoformation. Or, je me suis questionnée sur ma façon d'interagir avec les élèves. C'est cette prise de conscience qui m'a permis de réaliser que je n'étais pas suffisamment outillée pour intervenir avec les élèves en difficulté de cette classe. Si l'enseignant est outillé et qu'il analyse davantage ses interventions, il devient plus disponible à répondre aux besoins des élèves et cette rétrospection amène de l'autoformation.

Finalement, la formation continue apporte un soutien moral, car l'on rencontre des enseignants dans le même état d'esprit que nous. On réalise que nous ne sommes pas seuls à vivre des situations difficiles en insertion professionnelle. De plus, j'ai rencontré des personnes qui m'ont donné des conseils et j'ai pu parler de ce qui se passait pendant ce premier contrat. Tout ceci a développé mes besoins à propos de l'hétéroformation. Par ces échanges, j'ai réalisé que je vivais plusieurs aberrations où j'aurais dû être guidée davantage. C'est par la formation continue que j'ai aussi appris à développer le lâcher-prise afin de vivre du réconfort. Un constat en est ressorti : tout n'est pas de ma faute. J'ai ainsi comblé des besoins relativement à l'autoformation. Par la suite, je me suis renseignée sur mes droits et mes besoins, en tant que nouvelle enseignante, ceci permet de développer l'écoformation. Bref, la formation continue est bénéfique pour soi, pour son estime personnelle, pour vivre des échanges profitables avec ses pairs, pour découvrir des outils utiles dans la pratique et pour « survivre » aux premières années d'enseignement.

C'est une façon de s'améliorer, de se développer, de se comprendre, de maintenir des apprentissages et des connaissances actuelles. Concrètement, la formation continue comble des besoins prioritaires pour un enseignant, et ce, surtout s'il est en insertion professionnelle. Elle offre du soutien psychologique par les pairs (les autres enseignants

étudiants et les professeurs à l'Université), ce qui correspond à de l'hétéroformation, elle présente des outils matériels utiles (livres, ouvrages, sites, etc.), elle répond à certaines situations en milieu scolaire (académique et gestion de classe) c'est-à-dire l'écoformation. Personnellement, la formation continue m'a fait cheminer pendant l'insertion professionnelle et les apprentissages ont eu du sens dans ma pratique ce qui est lié à l'autoformation. Cette formation m'a permis de répondre davantage aux besoins des élèves de cette classe.

Lorsque j'ai eu besoin d'outils, je pouvais me renseigner auprès des professeurs à l'Université et de mes pairs. Par exemple, j'ai appris les techniques d'impact pour aider à mieux illustrer certaines situations problématiques en classe (l'estime de soi, la persévérance, etc.). Il y a aussi les intelligences multiples de Howard Gardner qui souhaitent élargir le concept de l'intelligence. Ce sont des exemples parmi tant d'autres qui m'ont permis de développer des outils en classe liés à l'écoformation. De plus, j'ai pu discuter avec des pairs enseignants de situations qui se vivaient à l'école où je travaillais comblant par le fait même des besoins d'hétéroformation. J'ai obtenu du soutien et des suggestions que j'ai testées dans la classe par des études de cas liées à une autoformation. Contrairement au Baccalauréat en enseignement, la psychologie de l'enfance est davantage présente dans les cours donnés au Diplôme de 2^e cycle. De ce fait, en saisissant davantage le cerveau et les réactions d'un enfant, nous pouvons mieux intervenir pour répondre à ses besoins.

3. SURVIE VERS UN DEBUT D'EPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

À la suite de cette quête d'épanouissement professionnel par la formation continue, la survie a laissé place à de l'épanouissement professionnel durant ma troisième année d'expérience. Globalement, les trois besoins fondamentaux : l'écoformation, l'hétéroformation et l'autoformation ont été comblées. Afin de mieux saisir l'évolution entre le premier récit et celui-ci, les situations présentées seront accompagnées par le ou les besoins fondamentaux comblés. Comme présenté à la figure 1 de la page 30, ces trois

besoins du processus tripolaire sont interreliés. Une fois ces besoins comblés, plusieurs sentiments sont indispensables à cet état épanoui. Seligman (2013) traduit l'épanouissement par un état de béatitude. Pour y arriver, il faut vivre cinq caractéristiques fondamentales : des émotions positives, de l'engagement, de l'intérêt, un sens de la vie, des objectifs et de la réussite. Avec ces caractéristiques nécessaires au bien-être, d'autres caractéristiques appelées supplémentaires complètent l'épanouissement telles que l'estime de soi, l'optimisme, la résilience, l'autodétermination, les relations positives, la résilience et la vitalité. Celles supplémentaires ne sont pas toutes nécessaires, mais seules quelques-unes suffisent. Pour cette raison, ces caractéristiques fondamentales et supplémentaires seront associées à des situations vécues afin de mieux saisir ce début d'épanouissement.

Un lien sera établi entre les besoins fondamentaux et les caractéristiques présentées préalablement. L'un ne va pas sans l'autre. Dans ce récit d'épanouissement qui se situe dans une classe de troisième année, trois sous-sections seront présentées : le soutien reçu par l'équipe-école (hétéroformation), la formation continue à l'école (hétéroformation et écoformation) ainsi que mon cheminement personnel (autoformation).

3.1 Soutien de l'équipe-école (hétéroformation)

À la suite de ce stade de « survie » présenté précédemment, mon expérience en milieu scolaire s'est révélée plus positive à la 3^e année d'enseignement. Dès le début de l'année, je constate que l'équipe-école offre du support positif, et ce, malgré les difficultés rencontrées. Contrairement à la première année d'expérience, cette nouvelle année m'habite de sentiments plus satisfaisants (émotions positives). Je me sens plus en confiance grâce à un sentiment de compétence plus développé apparenté à l'autoformation. Je considère qu'il y a davantage d'échanges avec les collègues, je peux partager des idées, je m'implique et je suis écoutée. Je veux aussi développer du matériel et de nouvelles connaissances auprès de mes collègues, car il y a une réciprocité entre nous (engagement). Les échanges se font en équipe-niveau et en équipe-cycle. Nous avons des rencontres cycles une fois par mois où

L'on mentionne des outils pédagogiques et où il est possible de discuter de problématiques vécues en classe avec nos collègues.

Au niveau pédagogique, deux collègues m'aident à connaître de nouvelles façons d'évaluer, d'enseigner, de m'adapter aux élèves, etc. De plus, je découvre la littérature jeunesse, les ouvrages et les jeux pédagogiques qu'elles utilisent. Ce sont des outils liés à des besoins de s'écoformer. Ces deux collègues sont ouvertes à répondre à mes questions. L'une d'entre elles est en quatrième année, cependant elle me partage plusieurs situations d'apprentissage utiles. La seconde collègue, du même niveau que le mien, m'aide pour l'organisation, la planification, le matériel, etc. Cette seconde collègue est aussi d'une grande écoute, elle me permet de partager des situations difficiles et ses conseils s'avèrent utiles dans ma pratique (relations positives). Tout ceci me fait cheminer et vivre une rétrospection en tant qu'enseignante et en tant que personne ce qui signifie de l'autoformation. Ces situations de partage m'ont fait redécouvrir ce goût d'apprendre et de vivre de belles expériences en classe (intérêt).

Puisque chaque année, je rencontre un niveau différent, donc de nouveaux défis, je trouve essentiel d'avoir du soutien afin de me sentir à l'aise dans la planification. C'est pourquoi l'équipe-école doit être présente soit la direction, les collègues, l'orthopédagogue, la technicienne en éducation spécialisée, etc. De surcroît, c'est avec une direction à l'écoute de mes besoins qu'il est possible de vivre un cheminement professionnel : obtention d'un budget ouverture de classe (classe vide sans matériel), activités interactives pour la classe, sites internet utiles liés à l'écoformation, soutien lors de situations difficiles avec les parents et les élèves, etc. Qui plus est la direction propose des demandes pour m'aider auprès de conseillers pédagogiques, elle m'offre des libérations pour planifier ou remplir des formulaires, etc. Toutefois, tous les ans, il y a des défis. Durant cette troisième année d'enseignement, un élève avec des besoins particuliers, liés à un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA) et une colère importante, vivait la souffrance et il m'était difficile de répondre à ses besoins, seule. Je bénéficiais donc de l'aide auprès de la direction, de la TES et d'une conseillère pédagogique à la commission scolaire. Malgré ce

support, il m'était encore impossible d'accompagner cet élève sans oublier d'accompagner les autres élèves de la classe.

De ce fait, toutes ces situations traduisent une hétéroformation très présente en milieu de travail. Cette hétéroformation m'a permis aussi de développer l'écoformation et l'autoformation et c'est ainsi que j'ai pu vivre des sentiments positifs envers moi-même, le travail et les autres (optimisme). En outre, je peux grandir et apprendre de l'aide qui m'est offerte. L'apprentissage doit être continu, car il est impossible pour un enseignant de cesser d'apprendre. Donc, la formation continue offerte aux enseignants est une façon de vivre des apprentissages par l'hétéroformation et l'écoformation.

3.2 Formation continue (hétéroformation et écoformation)

La formation continue est une opportunité de combler des besoins importants. Puisque je suis une personne qui a soif d'apprendre et qui a une grande envie de se dépasser, je suis toujours intéressée à m'instruire (engagement). L'enseignement reste un domaine auquel je porte beaucoup d'intérêt. Les formations données à la commission scolaire et la formation à la maîtrise m'intéresseront toujours. J'ai encore cette curiosité qui m'habite, je veux connaître de nouvelles façons de me perfectionner (intérêt). En conséquence, il faut que j'aie une ouverture aux nouvelles expériences et que je sois flexible dans ma façon d'enseigner. Je fais de nouvelles rencontres et je développe des contacts auprès d'enseignants de différents milieux liés à l'hétéroformation. En poursuivant des formations à la commission scolaire, les conseillers pédagogiques peuvent m'aider à répondre à des inquiétudes, des besoins et des demandes.

Que ce soit du point de vue pédagogique ou comportemental, j'ai demandé à être outillée davantage en classe. Par ailleurs, quelques conseillers pédagogiques sont venus en classe pour m'accompagner. Par exemple, dans cette classe de 3^e année, l'élève présenté précédemment avec un diagnostic de TSA s'exprimait par de la violence physique et verbale. La situation n'a fait qu'empirer depuis le début de l'année et j'ai demandé

d'obtenir du soutien. Les outils mis en place par la TES n'ont pas fonctionné et mes interventions non plus. À la suite de ces tentatives, une conseillère pédagogique en adaptation scolaire est venue en classe pour outiller l'enfant, mais aussi pour outiller mes interventions avec lui. Elle m'a offert des outils pour apaiser l'enfant et l'accompagner dans sa colère afin qu'elle soit atténuée. Tout ceci est lié à l'hétéroformation et l'écoformation. En discutant de ce qui a été mis en place en classe, elle a constaté qu'il y avait eu beaucoup d'interventions avec cet élève, mais que celui-ci avait des besoins particuliers. Conséquemment, sachant qu'il serait possible que les outils ne soient pas suffisants en classe appelée « ordinaire », elle a fait mention de créer un dossier pour qu'il puisse changer de classement l'année prochaine. Ainsi, il aurait droit à du soutien dans un milieu plus adapté à ses besoins. À nouveau, tout ceci concerne l'écoformation et l'hétéroformation.

Ces rencontres ont renforcé mon sentiment de compétence quant à l'autoformation, car même si je fais tout ce qui est en mon pouvoir, il est possible que cet élève ait besoin d'un autre environnement que celui d'une classe appelée « ordinaire ». Certes, ce changement ne se fera pas cette année. C'est pourquoi je suis accompagnée par d'autres personnes pour arriver à terminer l'année scolaire le plus positivement possible. À la lumière de ces récits, il semble que j'aie vécu un cheminement personnel depuis mon entrée dans la profession et c'est maintenant sous un autre œil que j'entrevois l'avenir.

3.3 Cheminement personnel (autoformation)

L'autoformation que j'ai vécue se caractérise par un cheminement personnel lié avec de l'hétéroformation et de l'écoformation depuis trois ans. À la fin de cette première année d'enseignement difficile, j'ai constaté toutes les émotions négatives que j'avais ressenties : le stress, l'anxiété et le surmenage des premières expériences en enseignement. C'est alors que j'aie eu une prise de conscience. Je devais me reconstruire et améliorer la perception que j'avais de moi-même. Selon Beaulieu, Bégin, Couture, Massé et Tremblay (2015) plus du quart des enseignants expriment vivre un niveau de stress élevé. En effet, « [...] la

profession d'enseignant est considérée comme une occupation à haute teneur en stress » (*Ibid.*, p. 183). À la fin de cette première année d'expérience, j'étais consciente que les choses devaient changer sans cela je ne pourrais plus supporter la profession. Aujourd'hui, j'ai fait une longue introspection c'est-à-dire ce « besoin de regarder en dedans de nous-mêmes [...] il faut vivre aussi, et l'action et la rencontre nous apprennent et nous révèlent beaucoup sur nous. » (André, 2006, p. 81) (estime de soi). Avec les expériences vécues difficilement, ce fut un long processus et je continue chaque jour à changer mon discours intérieur afin qu'il soit davantage positif.

3.3.1 *Pensées positives*

Fredrickson (2001) explique que les émotions positives renforcent à long terme les ressources personnelles de son cerveau. Ceci permet d'avoir un bon fonctionnement tant au plan physique qu'émotionnel, donc ceci se répercute dans le travail. C'est avec le temps, par des réflexions sur l'image que je projette et par mon regard critique que j'ai pu instaurer une autre façon de voir le travail, mais aussi la vie. Tout n'est pas le travail, il est important de s'épanouir dans d'autres domaines. D'autres personnes peuvent rabaisser les gens qui ont une piètre estime d'eux-mêmes (sens de la vie). En ce sens, les gens qui m'avaient dit des paroles blessantes ont eu accès à mon esprit et à mes émotions. Qui plus est, les paroles et les gestes d'une ou deux personnes ne devraient pas altérer mon jugement sur qui je suis vraiment et sur tout le positif que j'apporte.

« L'esprit adore raconter des histoires ; en fait, il n'arrête jamais. Toute la journée, tous les jours, il vous raconte des histoires sur ce que vous devriez faire de votre vie, sur les opinions des autres à votre sujet, sur votre avenir, sur vos erreurs passées [...] ». (Harris, 2009, p. 58)

Malheureusement, Harris précise que 80% de nos pensées sont en partie négatives, or il ne faut pas considérer tout ce qui nous passe par la tête comme la vérité. Je voulais travailler en milieu scolaire, mais aussi me sentir bien dans ce travail, apprécier les collègues que je côtoie, vivre des petites victoires, réfléchir sur ma personne et sur ce que je veux vraiment. Finalement, je voulais sentir que mes émotions sont pour la plupart positives et reconnaître mes pensées négatives comme telles, c'est-à-dire, des pensées.

André (2006) indique que l'humain tend vers le négatif, certes la vie est difficile, cependant « il y a aussi le fait suivant : on gémit et on souffre lorsque la vie est dure, mais on ne chante pas, ou pas assez fort, lorsqu'elle est tendre! » (p. 47). En définitive, l'auteur présente les états d'âme positifs en disant qu'ils permettent l'accélération, l'ouverture et l'expansion du lien que nous avons avec le monde. Les états d'âme positifs permettent par ailleurs de se fixer des objectifs mesurables ce qui permet une plus grande chance de succès. De ce fait, en commençant cette 3^e année d'enseignement, déterminée à changer, j'avais en tête d'atteindre un but primordial soit d'être heureuse au travail, mais aussi sur le plan personnel (objectif). Pour ce faire, de petits buts devraient être fixés.

3.3.2 *Fixer des objectifs*

Ces buts étaient faisables et mesurables, mais comment les atteindre? D'abord, j'ai commencé par de petits changements qui ont mené à me sentir mieux. Tous les jours, après l'école, et même avec les élèves, j'ai commencé à nommer trois gratitudes dans la journée (optimisme). Ensuite, je garde en tête les activités que j'aime et j'essaie de les faire le plus souvent possibles. Puis, j'ai opté pour l'exercice physique tous les jours ce qui m'aidait aussi à diminuer le stress et l'anxiété. De plus, j'ai commencé, après cette première année d'enseignement, à pratiquer le yoga et la pleine conscience pour mieux gérer les situations stressantes.

3.3.3 *Yoga et pleine conscience*

Bordeleau (2017) explique la raison de la diminution du stress avec la pratique du yoga. Elle précise que le yoga n'a « ni notion de performance, de comparaison, de compétition ou de jugement de soi ou des autres. L'essence même de cette discipline réside aussi dans l'unité de tous et chacun » (s. p.). Elle réitère que le yoga « enseigne à cultiver un regard plus doux envers nous-mêmes, envers les autres, envers le monde qui nous entoure » (s. p.). Cette auteure nomme plusieurs effets positifs à la pratique de yoga dont l'apaisement du système nerveux, le soulagement des raideurs aux articulations, la

gestion du stress et les émotions fortes, etc. Puisque le yoga présente une philosophie en soi expliquée précédemment, il est d'ailleurs pertinent d'instaurer en classe cette pratique avec les élèves, ce qui rend l'utile à l'agréable. Ainsi, je pratique, encore aujourd'hui, chaque semaine du yoga avec mes élèves (émotions positives).

Dans le même ordre d'idée, la méditation par la pleine conscience est un moyen de calmer le rythme effréné de la vie et de se reconnecter avec soi. Gosselin et Turgeon (2015) citent Reid (2009) pour expliquer cette connexion avec soi-même : « la pleine conscience fait référence à l'idée de porter une pleine attention aux expériences et aux événements du moment présent dans une attitude de non-jugement et d'acceptation (p. 53). Or, dans la vie de tous les jours, j'oublie de m'arrêter un instant de me concentrer sur le moment présent. La pleine conscience c'est une attitude au quotidien « passer du mode "faire" au mode "être" [...] c'est l'intérêt de régulièrement provoquer dans sa vie des moments où l'on s'extrait du faire pour aller vers l'être » (André, 2009, p. 90). Il ne suffit pas d'un long moment ni d'un exercice compliqué. La méditation peut se faire simplement. Ben-Shahar (2007) précise qu'il suffit d'un endroit calme, les yeux fermés ou pas, une inspiration profonde et une expiration lente, puis, « passez mentalement en revue votre propre corps. Si tel ou tel endroit vous paraît contracté, orientez votre respiration vers cette région afin de provoquer sa relaxation » (p. 66). Que ce soit cinq ou vingt minutes, il faut se concentrer sur sa respiration profonde. Ensuite, si possible, il faut ajouter une émotion positive en revivant un moment heureux dans sa vie. Ce même auteur insiste sur la répétition de cet exercice et non sur la durée. Aujourd'hui, je constate que ces exercices sont devenus habituels et intégrés aux moments contrariants de ma vie quotidienne.

3.3.4 *Changer sa perception*

Ma perception des expériences difficiles d'autrefois a changé. « En apprenant à reformuler son métier ou son cursus scolaire, en le considérant comme un privilège et non plus comme une *contrainte* [...] on apprendra mieux et on réalisera de meilleures performances (Ben-Shahar, T. 2007, p. 149). En effet, je vois maintenant les situations

difficiles comme des moments où j'ai pu grandir et cheminer. J'ai pu côtoyer des élèves et faire une différence dans leur vie. Même si les situations difficiles ont été nombreuses, j'ai pu énumérer des occasions où j'ai reçu de la gratitude, des sourires, des moments de rires, etc. Je prends conscience de mon rôle d'enseignante et de l'influence que je laisse chez mes élèves, car elle peut être positive ou négative sans qu'il y ait de mauvaises intentions de la part de l'enseignant. En effet, « [I]es professeurs oublient parfois leur très grande capacité de blesser [...] les remarques coupantes et sarcastiques de leurs professeurs, les punitions pour des comportements répréhensibles qu'ils n'avaient pas volontairement voulus et pour des difficultés qu'ils ne savaient pas comment maîtriser » (Maté, 2001, p. 246). Même si dans cette citation, Maté (2001) fait mention des élèves ayant un diagnostic de TDAH, ses phrases ont du sens pour tous les élèves plus particulièrement ceux en difficulté.

3.3.5 *Prendre conscience de son rôle enseignant*

En prenant conscience de ce rôle important qu'est celui de l'enseignant, j'ai commencé ma 3^e année d'enseignement différemment. Dès le début de l'année, j'ai visé les besoins d'attachement à combler, et ce, avant même les notions académiques. Sans cette première année difficile racontée au moyen du 1^{er} récit, je n'aurais peut-être pas eu cette leçon de vie ni cette envie de changer les choses. Les nombreuses situations difficiles vécues m'ont permis de me développer certaines techniques pour des situations spécifiques avec les élèves (résilience). Au lieu de guider les élèves vers de bonnes notes, je les guide vers des objectifs signifiants : « le but est d'enseigner aux enfants à prendre la responsabilité de leur propre apprentissage de façon positive » (*Ibid.*, p. 244). C'est une grande révélation dans ce métier où la performance prime. Certes, l'enseignement m'apporte de nouveaux défis chaque année, mais la personne que je suis aujourd'hui compose mieux avec les défis qu'elle rencontre.

Dans le quotidien, je tente aussi de prêter de bonnes intentions aux autres, aux enfants, aux parents et surtout à moi-même, etc. Tout ne revient pas toujours à soi-même. En effet, une personne (enfant ou adulte) qui agit de façon inadéquate avec une autre ne

veut pas dire nécessairement que cette autre personne est en faute. Elle vit peut-être des situations difficiles dans sa vie et projette tout ceci sur les autres. À ce moment, je tente de ne pas être envahi par des pensées négatives et j'essaie d'y remédier par les moyens énumérés précédemment : pleine conscience, yoga, exercices physiques, pensées positives, prendre conscience de son rôle enseignant, fixer des objectifs, etc. Certes, il y a encore des difficultés avec lesquelles je dois composer, mais j'essaie de les gérer différemment.

3.3.6 *Agir face à une situation difficile*

Toujours à cette troisième année d'enseignement, un élève m'a dit, sous l'effet de la colère, « je veux t'assassiner » combiné avec d'autres insultes. Tout de suite, j'ai eu la première réaction d'être blessée fortement et d'être abasourdie. Autrefois, ce type de phrases m'aurait affectée profondément psychologiquement. Cependant, ces paroles n'avaient pas de sens propre, elles étaient vides de signification envers moi, mais elles avaient beaucoup de sens envers lui-même. Il est possible que l'enfant soit bloqué dans sa maturité et blessé par ses parents depuis sa naissance. Nous avons un lien qui nous unit et ce n'est pas parce qu'il agit de la sorte qu'il n'apprécie pas la personne que je suis et notre lien. Certes, je vivais de la colère pendant l'incident, mais si cet état négatif est permanent, il est possible de tomber dans le ressentiment. J'ai vite constaté que j'étais atteinte par le regard des autres élèves de la classe ainsi que par la perception que j'avais de moi-même. Tous les jours, je me rappelle de porter de bonnes intentions aux élèves et aux gens que je côtoie. En ayant cette pensée en tête, j'évite de porter des jugements rapides et par le fait même, je m'enlève un poids sur les épaules : il ne faut pas tout rapporter à soi-même.

André (2006) fait mention du ressentiment comme « d'étaler la colère dans le temps, d'en mettre partout dans notre vie ». Après un temps de réflexion, j'ai perçu les paroles de cet élève comme un cri à l'aide. Voir les choses autrement (estime de soi)! En insertion professionnelle, tel que présenté par Huberman (1989), en stade de « survie », il est possible d'être désillusionné. Nos aspirations à vouloir changer les choses et le monde sont parfois oubliées. Les deux premières années de mon insertion professionnelle ont émis

en moi des doutes sur ma capacité à faire une différence chez les élèves. J'avais baissé les bras. Puisque le négatif m'aveuglait, il m'était impossible de voir tous les bienfaits que je permettais de faire vivre aux élèves de la classe, donc je manifestais certains ressentiments. Ainsi, j'ai pu apprendre des expériences précédentes, il ne faut pas rester dans cet état négatif. Avec le recul, il est possible de grandir des situations difficiles par divers moyens énumérés précédemment (résilience).

3.3.7 *Liens entre la théorie du processus tripolaire et la pratique*

Cette année, je vis maintenant ma 4^e année d'expérience en enseignement. Je garde en tête ces croyances que le domaine de l'enseignement est un milieu où il est possible de changer les choses, aussi minimes qu'elles puissent être (sens de la vie). Je me satisfais davantage de petits changements : un élève qui mentionne qu'il développe un goût pour écrire ou lire avec les activités vécues en classe. Comme chaque année, cette nouvelle classe comporte aussi des défis, cependant ce n'est plus la même personne qui fait face à ses défis. Et, tous les éléments sont présents pour que je puisse vivre de l'épanouissement. L'autoformation, l'hétéroformation et l'écoformation sont développées et globalement comblées durant cette année scolaire. Le tableau 1 en résume les éléments importants.

Tableau 1

Compilation des éléments du processus tripolaire menant à l'épanouissement

Écoformation	Hétéroformation	Autoformation
<ul style="list-style-type: none"> - Discussions avec les collègues - Formations à la commission scolaire - Libérations pour la planification, remplir des formulaires, faire des demandes, etc. - Littérature 	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien de l'équipe-école : <ul style="list-style-type: none"> • Les collègues • La direction • Conseillers pédagogiques • TES • Orthopédagogues 	<ul style="list-style-type: none"> - Discussions avec les collègues - Techniques de relaxation : <ul style="list-style-type: none"> • Yoga • Méditation - Renforcement positif : <ul style="list-style-type: none"> • Perceptions positives des autres et des situations • Trois gratitude chaque jour • Retours réflexifs sur soi et sur les situations -Me fixer de petits objectifs réalistes

Grâce à ce processus tripolaire, cette ouverture vers un avenir plus lumineux est déjà un pas vers un épanouissement plus complet. Ben-Shahar (2007) présente le bonheur comme une évolution constante « on peut toujours être plus heureux qu'avant, mais nul ne connaît l'extase permanente qui lui permettrait de n'aspirer plus à rien » (p. 41). Tel que mentionné ultérieurement, chaque jour, je me donne de petits objectifs différents qui me permettent d'être motivé, heureuse, persévérante et aspirer à réaliser mes rêves.

André (2012) ajoute que le bonheur c'est d'ailleurs des états d'âme positifs et ceux-ci « [...] ne nous rendent pas aveugles et sourds à ce qui ne va pas ou pourrait être amélioré et ne nous empêche pas d'évoluer : c'est même le contraire. » (p. 21) En effet, le bonheur et la bonne humeur permettent d'être plus à l'écoute des critiques. De plus, le bonheur rend la personne plus persuasive et convaincante. Il nous aide à mieux mémoriser ce qui nous est utile (*Ibid.*). Ainsi, bien qu'il y ait eu des difficultés rencontrées, j'entrevois l'avenir dans le

domaine de l'enseignement plus positivement et j'aspire à aider les enseignants dans la même situation que moi.

4. PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE

Cette section présente les composantes du projet de recherche telles que la pertinence de la recherche, l'objectif qui s'y rattache ainsi que la question générale et la question spécifique. En plus de ces composantes, l'outil élaboré par le biais de cette recherche sera précisé.

Comme il a été nommé auparavant, l'insertion professionnelle est un passage important dans la vie d'un enseignant et ce passage peut s'avérer difficile. En effet, « les premières années dans la profession exercent ainsi une influence considérable sur la suite de la carrière » (Martineau et Presseau, 2003, p. 55), d'où l'importance de s'y attarder. Le récit de « survie » appuyé par les propos de certains auteurs présentés précédemment témoigne de ces difficultés importantes en enseignement. Au cours des recherches, les lectures consultées nous ont renseignés sur les conditions de travail actuelles des enseignants en début de carrière. Ces recherches comportaient des statistiques, des études sur le terrain, des entrevues, un soulèvement des problématiques rencontrées, des causes et des conséquences. Toutefois, très peu de recherches élaborent des stratégies ou des outils afin de faciliter l'insertion professionnelle des enseignants pour mener à un épanouissement professionnel.

Comme le mentionne Martineau (2008), en insertion professionnelle « au Québec à tout le moins, les dispositifs sont encore trop rares. En effet, une poignée de commissions scolaires se sont dotées de tels programmes » (p. 44). De ce fait, peu de programmes ou d'outils sont instaurés au Québec ou du moins, ils ne sont pas assez connus dans les écoles (*Ibid.*). Duchesne (2008) fait mention d'un besoin criant d'un soutien professionnel par une personne-ressource dans l'école et par la formation continue pour les enseignants en insertion professionnelle. Somme toute, nous savons qu'il y a des programmes dans

certaines écoles comme le mentorat. Néanmoins, ces programmes sont inhabituels et lorsqu'ils sont présents, le protocole qui les accompagne n'est pas toujours respecté.

À la suite des lectures effectuées, des expériences et des discussions auprès de collègues enseignants, il en ressort la nécessité d'aider les enseignants en insertion professionnelle à répondre à leurs besoins. Le processus tripolaire présenté par Galvani (1991) permet de ressortir trois types de besoins fondamentaux à combler chez l'enseignant : les besoins d'autoformation, d'hétéroformation et d'écoformation. Afin de répondre à ces besoins, l'élaboration d'un site internet permettra de répondre à la question générale suivante : « Quelles seraient les composantes nécessaires de la théorie tripolaire qui faciliterait le passage de la survie en insertion professionnelle en éducation? »

Puisqu'en enseignement les dispositifs sont rares pour aider les enseignants en stade de « survie » et que l'insertion professionnelle comporte des difficultés importantes, nous croyons qu'il est pertinent d'offrir un outil tel que le site internet pour répondre à leurs besoins. Essentiellement, le site internet vise à faciliter le passage de la survie vers un épanouissement professionnel chez les enseignants. Dans les prochaines sections, une question spécifique de recherche sera émise ainsi que l'objectif de ce présent essai.

4.1 Question spécifique et objectif de recherche

En respectant les trois dimensions du processus tripolaire soit l'autoformation, l'hétéroformation et l'écoformation, cet essai répondra à la question spécifique suivante :

Quels seraient les dispositifs nécessaires d'un site internet pour les enseignants en insertion professionnelle qui faciliteraient le passage de la survie à l'épanouissement au préscolaire et primaire?

D'après les écrits consultés et l'expérience professionnelle de « survie » de la chercheuse, l'objectif de cette recherche sera d'élaborer un site internet qui comporte des

dispositifs pertinents et utiles aux enseignants en insertion professionnelle, plus précisément durant le stade de la « survie ». La question spécifique s'attarde davantage aux dispositifs préconisés dans le site Internet. Il faudra ainsi élaborer des façons de s'autoformer par divers exercices, développer une communauté de partage avec l'hétéroformation par le biais d'un forum entre enseignants et présenter des livres, des organismes et des sites internet pour se développer par l'écoformation. Avec l'accessibilité d'un site internet, ces dispositifs seront disponibles en tout temps pour les enseignants afin de les aider à bien démarrer la carrière enseignante et à envisager l'avenir de façon plus positive.

Avec l'intérêt de rendre effectif un site internet en milieu scolaire pour les enseignants en stade de « survie », il sera possible de voir les retombées de ce site Internet par une mise à l'essai. En plus du processus tripolaire, le site Internet sera basé d'après les besoins vécus par la chercheuse et par ses collègues enseignants en insertion professionnelle. La pertinence de l'outil et de cet essai se doit d'être basée sur des concepts théoriques et scientifiques élaborés par des auteurs pertinents. Par conséquent, ce second chapitre présente tous les concepts clés permettant l'élaboration de dispositifs pertinents pour les enseignants en stade de « survie ».

DEUXIÈME CHAPITRE

CADRE THÉORIQUE

L'insertion professionnelle, le passage entre la « survie » et « l'épanouissement » professionnel, tels sont les concepts essentiels autour desquels s'est formulé ce présent essai. Durant ce chapitre, nous définirons tous les concepts de ce cadre théorique. Pour mieux saisir le concept d'insertion professionnelle, il faut le définir et connaître les stades qui le composent : du premier stade de la survie jusqu'au but ultime l'épanouissement professionnel. Pour arriver à ce but précis, nous considérons qu'il est pertinent de comprendre l'étymologie de l'épanouissement. Finalement, ce présent essai aborde la formation continue et le processus tripolaire comme des dispositifs utiles afin d'acquérir un épanouissement professionnel. Ainsi, nous souhaitons définir ces concepts pour mieux saisir le processus tripolaire. L'insertion professionnelle, présentée comme le début d'une carrière, est un processus complexe. De ce fait, il est fondamental de le définir et d'explorer tous ses aspects.

1. INSERTION PROFESSIONNELLE

L'insertion professionnelle se définit comme un processus dynamique comportant plusieurs dimensions. Mukamurera et Leroux (2013) en distinguent cinq: 1) l'intégration sur le marché du travail; 2) l'affectation spécifique et les conditions de la tâche; 3) la socialisation organisationnelle; 4) la professionnalité et 5) l'aspect personnel et psychologique. Ce sont les cinq dimensions qui composent l'insertion professionnelle et qui ont une influence sur son déroulement.

Cependant, la manière dont l'insertion professionnelle se traduit dépend principalement du professionnel, mais aussi de l'environnement. En fait, « [c'] est une expérience humaine et émotionnelle plus ou moins stressante et la manière dont une recrue fait émotionnellement face à sa nouvelle situation et dont elle interprète les événements qu'elle vit devient déterminante » (Mukamurera, Leroux, 2013, p. 15). Selon ces mêmes

auteurs, l'insertion professionnelle se situe au tout début de la carrière enseignante et se déroule sur quelques années, c'est-à-dire les cinq premières années, mais elle possède en elle des stades bien distincts.

Balleux et Perez-Roux (2011) ajoutent à la complexité de ce processus qui comporte « des variables comme la situation, l'autonomie de la personne, le support accordé et les stratégies déployées pour traverser cette épreuve » (p. 6). Ces mêmes auteurs citent Boutinet (2009) qui compare l'insertion professionnelle à un « rite de passage des temps modernes [...] [c'est une] transition vue comme un marqueur de l'âge adulte, un rendez-vous récurrent et indispensable à de nécessaires changements au contact de contextes nouveaux » (*Ibid.*, p. 6). Ces définitions témoignent de la complexité et de l'importance de ce processus d'insertion professionnelle un passage nécessaire. Pour mieux saisir ce processus, plusieurs auteurs se sont attardés à définir l'insertion professionnelle en y incluant des stades (appelés de plusieurs façons différentes par les auteurs). De ce fait, cette sous-section fera mention de stades de l'insertion professionnelle.

1.1 Stades de l'insertion professionnelle

Des auteurs tels que Le Boterf (2010), Huberman (1989), Katz (1972) et Fuller (1969) ont déterminé des stades de l'insertion professionnelle chez l'enseignant. Ces auteurs seront présentés plus spécifiquement dans la section suivante, mais le tableau 2 représente une synthèse de quatre théories sur l'insertion professionnelle identifiées par Le Boterf (2010), Huberman (1989), Katz (1972) et Fuller (1969).

Tableau 2

Résumé des étapes de l'insertion professionnelle chez l'enseignant selon certains auteurs

Auteurs	Fuller (1969)	Katz (1972)	Huberman (1989)	Le Boterf (2010)
Nom	Les phases de préoccupations	Stades de développement professionnel	Cycle de vie d'un enseignant	Trois niveaux de professionnalisme
Étape de l'insertion professionnelle	Trois centrations : 1- Sur soi-même (idéalisation)	Quatre stades : 1- La survie	Les deux premières phases du cycle de vie d'un enseignant : 1- L'entrée en carrière : la survie	Niveaux de professionnalisme 1- Début
	2- Sur le contenu et la structure	2- La consolidation 3- Le renouveau		2- Confirmé
	3- Sur l'élève	4- La maturité	2- La Stabilisation	3- Expert

Comme il est présenté dans le tableau 2, le stade de la « survie » se présente au début du processus d'insertion professionnelle soit l'entrée en carrière. Le terme stade est plutôt utilisé par l'auteur Katz (1972) alors que Huberman (1989) utilise le terme phase. L'auteur Fuller (1969) présente des centrations de l'enseignant dont la première celle sur soi-même, puis Le Boterf (2010) avec le niveau de professionnalisme qu'il appelle débutant. Alors que les auteurs Katz (1972), Fuller (1969) et Le Boterf (2010) se sont attardés davantage sur l'insertion professionnelle, Huberman (1989) développe des phases tout au long de la carrière enseignante qu'il appelle les « tendances générales du cycle de vie des enseignants » (p. 6).

Il en ressort plusieurs phases qui composent ce cycle. Avant de préciser ce que comporte l'insertion professionnelle, il s'avère pertinent de situer globalement cette insertion professionnelle dans la carrière enseignante. De ce fait, le premier auteur présenté dans cette section sera Huberman (1989). Les autres auteurs seront ajoutés ensuite dans cet ordre : Katz (1972), Fuller (1969) et Le Boterf (2010).

Les tendances générales du cycle de vie d'un enseignant d'Huberman (1989) seront présentées dans la figure 2. En observant cette figure, il est possible de constater que chaque phase est présentée dans un ordre précis avec l'indication des années d'expérience de l'enseignant. Huberman (1989) spécifie que ce cycle n'est pas linéaire, puisque certaines séquences peuvent être vécues dans le désordre, c'est-à-dire que chaque enseignant peut avoir un cheminement différent.

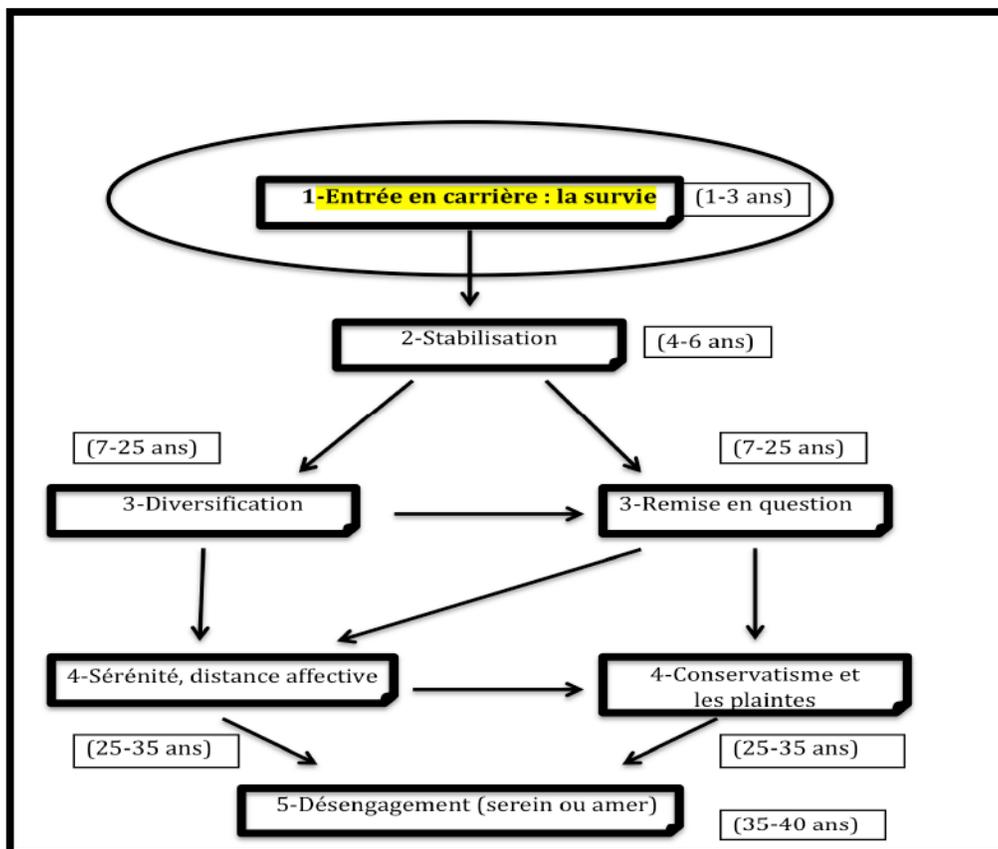


Figure 2 : Tendances générales du cycle de vie d'un enseignant

Inspirée d'Huberman, 1989, p. 8

L'entrée en carrière est la première phase qu'Huberman (1989) décrit comme celle de la « survie » et le choc du réel. C'est une période où il se passe des découvertes, des questionnements et des expérimentations. Il y a aussi une confrontation entre les idéaux personnels de l'enseignant et la réalité. Ce même auteur précise que cette phase se déroule durant les trois premières années de la carrière d'un enseignant. C'est là où l'insertion professionnelle de l'enseignant commence.

Comme présentée dans la figure 2, la seconde phase est la « stabilisation ». À ce moment, l'enseignant s'engage dans son milieu de travail et il obtient un engagement de la part de l'école (*Ibid.*). Par conséquent, il y a le développement d'un sentiment d'appartenance qui se traduit ainsi : « [...] l'adhésion de la recrue à la culture organisationnelle de son nouveau milieu d'accueil et la familiarisation avec ce milieu, sur les plans physique et organisationnel, social, philosophique et politique [...] » (Mukamurera, Leroux, 2013, p. 15). L'enseignant est dans son élément, c'est-à-dire qu'il se sent à l'aise et en contrôle. Cette phase s'échelonne de la quatrième à la sixième année d'enseignement. Ce qui suit la stabilisation est différent pour chaque enseignant. Les prochaines phases ne se suivent pas d'après un chemin linéaire et continu. En effet, tout dépend de l'enseignant et du parcours qu'il entreprend. Huberman (1989) dévoile la troisième phase en expliquant qu'elle peut se vivre de deux façons opposées soit « la diversification » ou alors, les « remises en question ».

« La diversification » se vit ainsi : à la suite de la stabilisation, l'enseignant décide, à ce moment, de poursuivre sa route en s'impliquant davantage dans certains domaines de l'enseignement. Il peut décider d'améliorer des aspects en classe, afin de renforcer les effets positifs d'un enseignant impliqué avec ses élèves. Dans d'autres cas, l'enseignant peut s'engager, de façon administrative, afin de modifier des situations difficiles vécues dans le milieu de l'enseignement. C'est donc de vivre de nouveaux défis avec de nouvelles responsabilités, tout cela dans le but d'éviter une certaine monotonie dans la carrière de l'enseignant. Cette étape se produit après la « stabilisation » et elle peut se dérouler à n'importe quel moment par la suite.

Quant au second chemin de la troisième phase, il consiste à vivre une « remise en question ». Huberman (1989) présente celle-ci comme une période de questionnements. Bien que les remises en question soient situées dans la phase de la « survie », elles peuvent se manifester en une phase plus tard et amener d'autres conséquences sur la carrière de l'enseignant. Les remises en question sont composées d'un degré d'intensité différent pour chaque enseignant. Inévitablement, un enseignant doit se questionner dans sa carrière. Cependant, la remise en question personnelle peut se vivre par un sentiment de simple monotonie ou alors par une crise plus existentielle. La phase de la « diversification » est d'ailleurs composée de remises en question, mais à un degré différent. Conséquemment, les remises en question peuvent mener à deux types de phases : « la sérénité et la distance affective » ou « le conservatisme et les plaintes ».

Si les remises en question se résolvent pour la plupart, l'enseignant passe à la quatrième phase qu'Huberman (1989) nomme « sérénité et la distance affective ». L'enseignant se sent plus distant, moins énergique, plus détendu et il ne s'investit plus totalement émotivement. Il se passe également une distance affective avec les élèves et cette distance est souvent créée par les élèves eux-mêmes (*Ibid.*). Qui plus est, il est possible que l'enseignant passe directement de la « diversification » à la « sérénité et la distance affective ». Dans ce cas, cette transition est vécue comme un apaisement, les problèmes ne semblent plus être une énorme montagne insurmontable.

D'un autre côté, si les remises en question de l'enseignant amènent des ressentiments difficiles à supporter, il se peut que l'enseignant décide de garder ses mêmes façons de faire et refuse de se conformer à des changements. Il s'agit de la phase du « conservatisme et les plaintes ». À cet effet, Huberman (1989) révèle cette phase comme celle où les enseignants se plaignent des élèves et du milieu de l'éducation. Ceux-ci considèrent souvent qu'il y a trop de changements inutiles dans le domaine de l'enseignement et ils ne souhaitent pas effectuer les changements et les appliquer à leur pratique.

Enfin, la dernière phase intitulée le « désengagement » est considérée comme la fin de la carrière c'est-à-dire les cinq dernières années. « Il s'agirait ici d'un repli progressif, ainsi que d'une " intériorisation " accrue vers la fin de la carrière » (Huberman, 1989, p. 7-8). Cette phase se présente comme une dernière étape bénéfique pour l'enseignant et est en général positive et sans ressentiment. C'est là où l'enseignant se détache progressivement de l'enseignement pour vivre d'autres intérêts plus personnels. Toutefois, certains enseignants peuvent vivre ce désengagement de façon plus négative avec amertume, regrets et rancunes (*Ibid.*).

Huberman (1989) est le seul de ces quatre auteurs à nommer des tendances générales du cycle de vie d'un enseignant, néanmoins il n'est pas le seul auteur à s'être penché sur l'insertion professionnelle et ce qui la compose. Avant lui, Katz (1972) a mené une recherche sur le début de carrière d'un enseignant et a, lui aussi, utilisé le terme de « survie » pour représenter le début de carrière. Avant Katz, Fuller (1969) a elle aussi reconnu des phases dans la carrière enseignante. Elle situe cette carrière d'après trois concentrations, le premier stade se nomme « inquiétude relative à soi-même (période centrée sur l'enseignant) » (Andrews, Holborn et Wideen, 1992, p. 58). Après Huberman (1989), Le Boterf (2010) s'est questionné sur les niveaux de professionnalisme chez un enseignant. Dans cette théorie, il présente trois niveaux de professionnalisme : débutant, confirmé et expert. Ces niveaux sont vécus durant les cinq premières années de la carrière enseignante.

En somme, puisque cet essai se concentre davantage sur les premières années de l'enseignement, les théories de ces trois auteurs deviennent indispensables à une compréhension plus claire de l'insertion professionnelle. D'abord, les quatre stades de l'auteur Katz (1972) paraissent nécessaires à cette seconde partie afin d'apporter encore plus de précisions aux cinq premières années d'enseignement. Par ailleurs, on constate aussi certaines similarités avec les trois concentrations de Fuller (1969) et les niveaux de professionnalisme de Le Boterf (2010). Dans la figure 3, les quatre stades de Katz (1972) ont été mis en lien avec le cycle de vie d'un enseignant d'Huberman (1989). De surcroît, certains rapports seront ensuite établis avec les trois concentrations de Fuller (1969) et les trois

niveaux de professionnalisme de Le Boterf (2010). Ces notions reliées entre elles permettent une compréhension globale de ce qu'est l'insertion professionnelle.

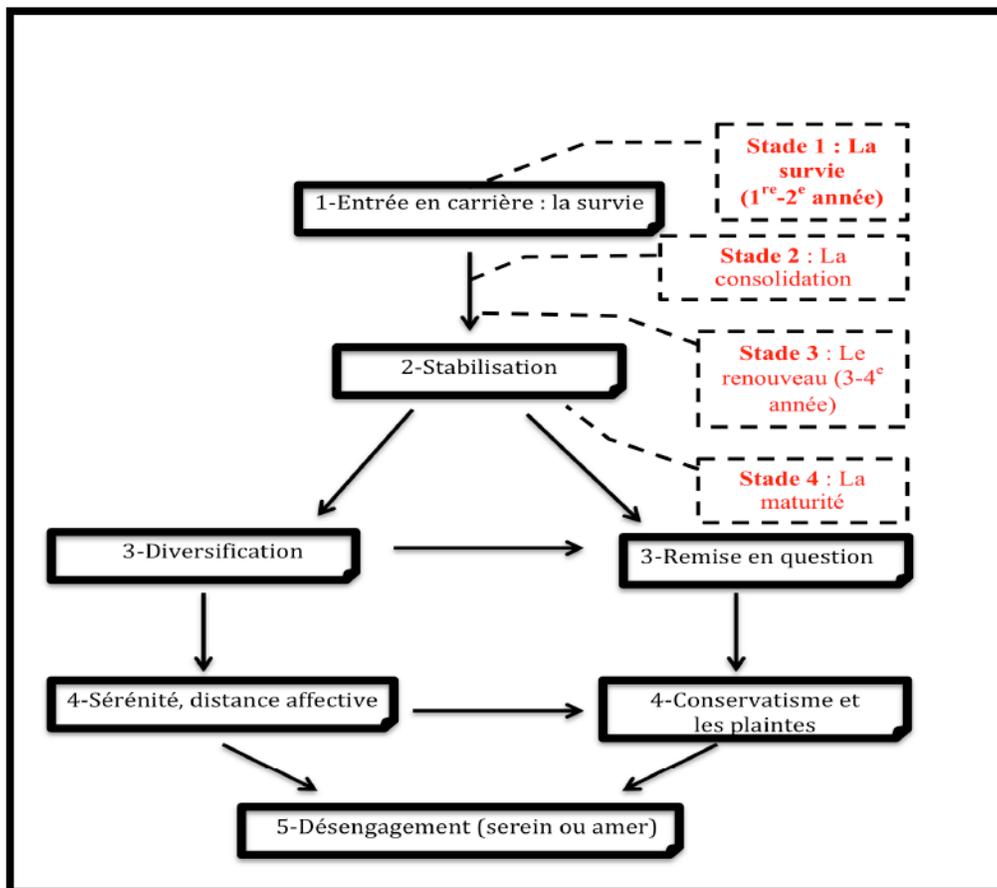


Figure 3 : Tendances générales du cycle de vie d'un enseignant avec les stades de Katz

Inspirée d'Huberman, 1989, p. 8 et Katz, 1972

Dans cette figure, on reconnaît les quatre stades de Katz (1972) ajoutés en rouge. Ces stades sont situés au sein du cycle de vie d'un enseignant d'Huberman (1989). Katz (1972) nomme ces étapes des *stades* et Huberman (1989) les présente comme des *phases* dans le « cycle de vie ». Chaque stade de Katz (1972) est expliqué et situé dans les paragraphes suivants avec les phases d'Huberman (1989). De plus, ces phases précisent davantage ce qui se passe chez un enseignant qui se situe entre la première et la seconde phase d'Huberman (1989).

Durant la première phase d'Huberman (1989) « l'entrée en carrière : la survie » Katz (1972) ajoute, à cette période, que l'enseignant vit une grande anxiété et qu'il est recommandé qu'il obtienne de l'aide et du support continu. À ce moment, l'enseignant est un professionnel débutant, Le Boterf (2010) le présente ainsi et définit le débutant par son immaturité globale, son peu de confiance en ses capacités et en ses connaissances. Tout comme Katz (1972), il affirme que le professionnel a besoin d'appui pour se sentir à l'aise et en sécurité. Fuller (1969) indique dans ce stade que les préoccupations sont en lien avec soi-même, au contrôle de la classe et de la discipline. L'enseignant tente de projeter une image de soi sans erreur et sans faille.

Avant de passer à la seconde étape développée par Huberman (1989), Katz (1972) indique un second stade qu'il nomme « consolidation » dans lequel, l'enseignant développe une maîtrise de ses connaissances et se concentre davantage sur les problèmes des élèves. Il se détache un peu plus de ses besoins en tant qu'enseignant. Ce stade ressemble beaucoup à la « stabilisation » d'Huberman (1989), toutefois la « consolidation » chez Katz (1972) se déroule plus tôt dans la carrière d'un enseignant que la « stabilisation ». La « consolidation » pour Katz (1972) se situe durant l'insertion professionnelle, c'est-à-dire dans les premières années de la profession. À ce moment, bien qu'il y ait de petites progressions, les centrations présentées par Fuller (1969) restent liées à soi-même (l'enseignant) et le niveau de professionnalisme de Le Boterf (2010) se maintient à débutant.

Par la suite, Katz (1972) précise un troisième stade qu'il nomme le « renouveau ». Ce stade se situe à la troisième ou à la quatrième année, donc un peu avant la « stabilisation » d'Huberman (1989). Le « renouveau » de Katz (1972) comporte certaines similarités à « la diversification » du cycle de vie d'un enseignant, néanmoins « le renouveau » de Katz (1972) survient chez l'enseignant débutant avec un désir de changement, et ce, dès l'insertion professionnelle. Malgré le début en carrière, les enseignants débutants sont aussi en quête de nouvelles idées. Ils participent à des cours, à des lectures, à des formations, etc. Bien qu'il y ait un certain lien entre les deux auteurs, la

troisième phase d'Huberman (1989) se veut plus approfondie, l'enseignant est plus expérimenté, c'est pourquoi les changements apportés sont de plus grandes envergures. Fuller (1969) ajoute que les centrations de l'enseignant sont liées davantage sur le contenu et la structure des matières enseignées. Le Boterf (2010) indique à ce moment que le niveau de professionnalisme est « confirmé ». C'est à ce moment que l'enseignant est autonome, il semble capable d'anticiper le temps nécessaire pour des situations d'apprentissages ou d'interventions, il a également de bonnes connaissances de ses savoirs.

En observant la figure 3, il est possible de constater que le dernier stade présenté par Katz (1972) est celui de la « maturité ». Ce stade se différencie du troisième stade en ce sens qu'il se vit davantage comme la troisième phase d'Huberman (1989) soit « la diversification » et les « remises en question ». À ce stade de « maturité », l'enseignant se voit à titre de professionnel, se pose des questions plus profondes sur l'enseignement, poursuit un parcours pour ainsi se former et s'instruire. Il prend part à des cours, des conférences, des séminaires, etc. Il souhaite se perfectionner. Malgré les similarités avec la troisième phase d'Huberman (1989), la « maturité » se vit plus tôt. La « maturité » se situerait après la quatrième année d'enseignement soit vers le deuxième stade d'Huberman (1989) la « stabilisation ». Ce dernier stade sert de pont vers la fin de l'insertion professionnelle et le début d'une carrière à titre de professionnel.

Dans ce stade de maturité, Fuller (1969) ajoute que les centrations de l'enseignant sont davantage en lien avec l'élève et ses apprentissages. Le professionnel est à ce moment expert soit au dernier niveau de professionnalisme présenté par l'auteur Le Boterf (2010). L'enseignant agit à ce moment de façon intuitive et globale, il use de discernement et de perspicacité. En plus, il possède une rapidité d'exécution liée avec une aisance à exercer la profession enseignante.

Puisque cet essai se concentre davantage sur les premières années dans la carrière enseignante, c'est-à-dire de la première année à la troisième année d'expérience, le premier stade soit celui de « survie » est exposé au prochain point.

1.2 « Survie » : premier stade de l'insertion professionnelle

Comme mentionné précédemment, ce stade est la premier vécu en enseignement. Plusieurs auteurs s'entendent pour le qualifier de « survie ». D'après les auteurs mentionnés précédemment qui utilisent ce concept, la survie est vécue au début de l'insertion professionnelle. Ce sont les premiers moments du début de la carrière. Katz (1972) qualifie la survie comme une période de grande anxiété chez les enseignants en insertion professionnelle, l'enseignant est centré sur lui-même et ses préoccupations. Huberman (1989) explique la survie par l'entrée en carrière : elle « traduit ce qu'on appelle communément le “choc du réel” : le tâtonnement, la préoccupation de soi-même (« Est-ce que je fais le poids? ») le décalage entre les idéaux et les réalités quotidiennes de la classe, etc. » (p. 7).

Fuller (1969), tout comme Katz (1972), définit le terme de « survie » par l'enseignant qui a des préoccupations centrées sur soi-même; c'est-à-dire son contrôle de la classe et sa maîtrise de la discipline. Les inquiétudes du professionnel sont liées à ses questionnements personnels, à ses sentiments et à ses expériences précédentes. En outre, il vit beaucoup de remises en question sur ses compétences. De ce fait, ce stade traduit les débuts de l'insertion professionnelle, un peu comme la porte d'entrée dans le monde professionnel de l'enseignement (Huberman, 1989). Le Boterf (2010) reconnaît l'enseignant comme débutant, qui fonctionne par tâtonnement essais et erreurs. À ce niveau, il est en apprentissage et démontre peu d'autonomie. Ce même auteur convient que du soutien est important à ce moment.

Puisque la survie est considérée comme le début de l'insertion professionnelle, l'épanouissement professionnel serait donc le but ultime à atteindre. L'atteinte de ce but demande du temps qui se traduit par l'acquisition d'années d'expérience dans le milieu de l'éducation. Cependant la question se pose : « Comment arriver à être une personne épanouie en insertion professionnelle? »

2. EPANOUISSEMENT EN INSERTION PROFESSIONNELLE

Tout le contraire de la « survie », l'épanouissement est un sentiment, un état de béatitude et de bonheur. Cet épanouissement doit être le résultat d'un long cheminement personnel et/ou professionnel. Puisque le bonheur définit l'épanouissement, il importe de préciser le terme du bonheur. André (2006) associe le bonheur avec l'état de la conscience qui se retrouve dans un état satisfaisant. « Le bonheur n'existe pas en continu, mais seulement par intermittence. Mais tout bonheur contient l'espérance (on souhaite qu'il ne cesse jamais), l'illusion (on pense qu'il sera éternel), ou la promesse (on estime qu'il sera assez fort pour résister au temps) de sa propre durée... » (p. 20). André (2009) ajoute que pour arriver à un état de bonheur, il faut obtenir de petits états d'âme agréables tels que : allégresse, légèreté, confiance, force, harmonie, plénitude, paix intérieure. Payne-Bryson et Siegle (2016) insistent sur le fait qu'il faut transformer les expériences vécues afin de développer le cerveau, apprendre des expériences, puis modifier sa perception d'une situation et développer ses relations avec les autres. C'est un chemin parmi tant d'autres pour passer de la survie à l'épanouissement.

Seligman (2013) présente l'épanouissement comme le résultat du bien-être qui comporte cinq caractéristiques fondamentales : 1) les émotions positives, 2) l'engagement, 3) l'intérêt 4) le sens de la vie et 5) la réussite. L'épanouissement se caractérise par un bien-être général par la psychologie positive (*Ibid.*). Pour une vie épanouie, Seligman (2013) s'est inspiré de la définition de l'épanouissement chez deux auteurs Huppert et So (2009). Selon la définition de Seligman (2013), l'épanouissement d'un individu dépend de l'obtention de caractéristiques fondamentales énumérées précédemment et d'autres supplémentaires. La figure 4 présente les caractéristiques fondamentales pour vivre de l'épanouissement.

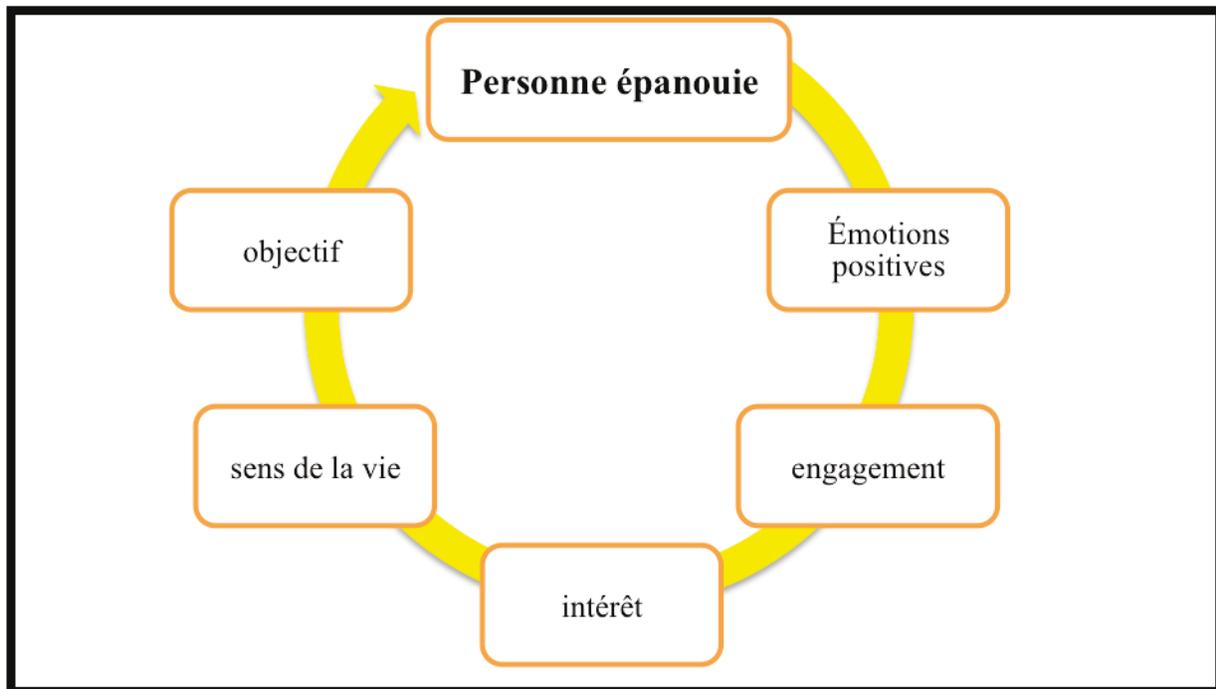


Figure 4 : Caractéristiques fondamentales pour être épanoui

Inspirée de Seligman (2013)

Dans la figure 4, les caractéristiques principales sont représentées par un cercle continu afin d'illustrer le mouvement et le lien qu'elles ont entre elles. Elles sont liées ensemble afin d'arriver à un but commun soit l'épanouissement. Les caractéristiques sont en mouvement puisqu'il faut toutes les vivre pour devenir une personne épanouie.

Seligman (2013) indique qu'il faut ici se poser les questions suivantes : « A quel point sommes-nous heureux? » et « Qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux? » (p. 50). Ces questions porteront une réflexion sur les émotions positives que nous vivons durant notre vie. Les émotions positives sont qualifiées par des gratifications et par deux types de plaisir : plaisirs corporels procurés par les sens comme la délectation et les plaisirs supérieurs comme le confort. Ceux-ci sont situés dans les moments présents. Par la suite, l'engagement et l'intérêt ne vont pas l'un sans l'autre. L'auteur traduit ces deux termes par le désir d'apprendre, être ouvert au monde qui nous entoure, être curieux et désireux de connaître de nouvelles choses (*Ibid.*) Dans le chapitre 1, il a été question de se former de

trois façons par le processus tripolaire de Galvani (1991). Or, sans de l'intérêt et de l'engagement, il devient impossible de se former par les autres, les choses et soi-même.

Seligman (2011) présente l'intérêt comme une : « curiosité au sujet du monde [qui] implique l'ouverture à l'expérience et la flexibilité sur des questions qui ne correspondent pas à ses opinions préconçues » (p. 287). La caractéristique qui concerne le sens à la vie se traduit par des croyances qui sont source de réconfort. Il faut se poser la question : « la vie a-t-elle un sens pour [moi] en raison d'un attachement à quelque chose de plus grand que [moi]? » (*Ibid.* p. 315). Il faut avoir des croyances solides que ce soit en une religion ou autre chose, il faut donner un sens à ce que nous sommes pour nous diriger vers l'épanouissement personnel. Tel que mentionné précédemment, il est important de viser et atteindre l'objectif d'augmenter sa satisfaction dans la vie par les cinq caractéristiques suivantes : l'émotion positive, l'engagement, le sens de la vie, les relations positives et la réussite.

En plus de ces caractéristiques fondamentales, Seligman (2013) suggère qu'une personne épanouie doit aussi acquérir trois des six caractéristiques supplémentaires présentées dans la figure 5.

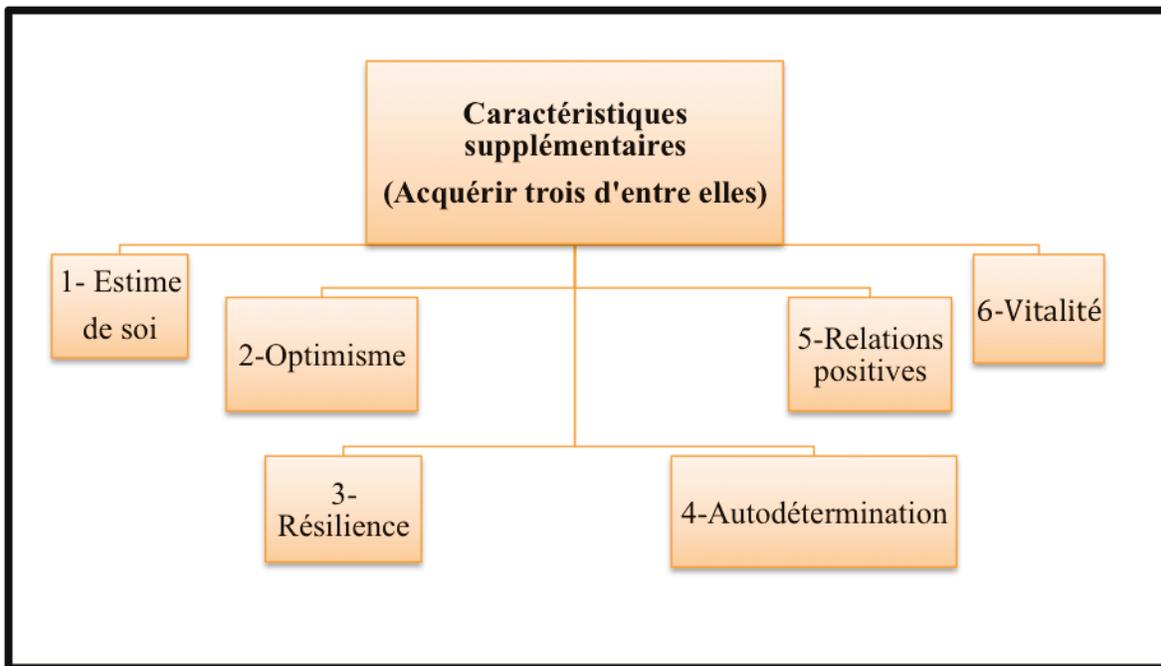


Figure 5 : Caractéristiques supplémentaires pour être épanoui

Inspirée de Seligman (2013)

Dans cette figure 5, les caractéristiques supplémentaires se présentent comme des choix. D'après ce même auteur, il faut en sélectionner au moins trois d'entre elles pour acquérir ce sentiment d'épanouissement professionnel. Chacune des caractéristiques a une signification bien distincte. Tout comme les caractéristiques fondamentales, les caractéristiques supplémentaires seront précisées dans les paragraphes suivants.

La première caractéristique soit l'estime de soi est « un sentiment positif que l'on porte sur soi-même » (Seligman, 2013, p. 50). L'estime de soi est considérée comme l'évaluation de soi-même, elle peut être positive ou négative. Martinot (2001) appuie les propos de Seligman et indique que « l'estime de soi correspond à la valeur que les individus s'accordent, s'ils s'aiment ou ne s'aiment pas, s'approuvent ou se désapprouvent » (p. 484). On en reconnaît sa grande importance pour l'épanouissement de la personne. Il est possible de présenter une bonne estime de soi globale, mais de se percevoir comme étant moins habile dans certaines sphères, ceci traduit d'une bonne conception de soi et elle diffère d'une mauvaise estime de soi (*Ibid.*). André (1999) ajoute qu'il y a trois piliers dans

l'estime de soi : l'amour de soi, la vision de soi et la confiance en soi. Dans le processus tripolaire de Galvani (1991), il est question d'intégrer ses apprentissages et qu'ils fassent du sens en soi par l'autoformation. L'autoformation permet aussi de développer l'estime de soi et l'image que l'on a de soi-même. De ce fait, l'autoformation et l'estime de soi ne vont pas l'une sans l'autre.

La seconde caractéristique est l'optimisme qui se définit par quelqu'un qui voit le côté positif des choses et qui a une perception de l'avenir positive. « Les personnes optimistes ont tendance à interpréter leurs troubles comme étant éphémères, contrôlables et spécifiques à une situation » (Seligman, 2011, p. 37). Ce même auteur ajoute que l'optimisme « entraîn[e] une meilleure résistance à la dépression lorsque des événements négatifs frappent l'individu, de meilleures performances au travail, en particulier dans les emplois difficiles, ainsi qu'une meilleure santé physique » (*Ibid.*, p.183). Cependant, André (2009) ajoute un point capital, un optimiste ne doit pas tout positiver. Si le positivisme se présente comme une façon de « nier l'existence des problèmes et de la souffrance, si c'est leur refuser d'exister en nous, le remède est pire que le mal [...] » (p. 382). D'un autre côté, ce même auteur ajoute qu'il ne faut pas non plus sombrer dans la détresse. Il faut ressentir, observer et sourire.

La troisième caractéristique supplémentaire présentée par Seligman (2013) est la résilience. Elle se réfère à la capacité de passer outre des situations difficiles et à s'en sortir. Ce même auteur rapporte un témoignage d'une personne qui exprime un discours contradictoire à la résilience pour appuyer ses propos : « Quand les choses vont mal, il me faut généralement beaucoup de temps pour retourner à la normale » (p.50). Ainsi, dans cet exemple le fait de ne pas passer plus rapidement à autre chose témoigne d'une absence de résilience (*Ibid.*).

La quatrième caractéristique l'autodétermination est définie par ce même auteur d'après la capacité à réaliser ses objectifs sans qu'un obstacle puisse arrêter la persévérance. À cet effet, l'autoformation de Galvani (1991) présentée au chapitre 1 se

rattache à l'autodétermination, car se former soi-même témoigne d'une envie de se dépasser et de se fixer des objectifs. L'autoformation est un état de changement et de réalisation de soi, il est impossible de s'autoformer sans être soi-même déterminé à le faire.

La cinquième caractéristique se développe par les relations positives. Elles se vivent avec des personnes qui nous aiment pour tout notre être et qui nous permettent d'avancer dans la vie (*Ibid.*, p. 50). Cet auteur affirme même que les personnes plus heureuses sont celles qui passent le moins de temps seules. En d'autres termes, il y aurait une corrélation entre le bonheur et les bonnes relations. Par le fait même, le bonheur mène à s'épanouir (p. 127). Précédemment au chapitre 1, le processus tripolaire de Galvani (1991) a présenté trois pôles, dont l'hétéroformation. Cette hétéroformation est une formation faite par les autres, ces autres sont aussi des relations positives puisqu'ils permettent à l'apprenant de cheminer.

Finalement, la sixième caractéristique est la vitalité. Elle concerne l'énergie physique en lien avec l'énergie psychologique. Essentiellement, ce sont toutes les actions posées pour le bien-être physique qui procure de l'énergie et du dynamisme (Seligman, 2013, p. 241). Pour vivre de l'épanouissement en insertion professionnelle, rappelons-nous qu'il faut alors vivre trois des caractéristiques supplémentaires présentées précédemment ainsi que les cinq caractéristiques fondamentales.

Or, pour se placer dans un état de bonheur et de bien-être, l'enseignant peut se tenir instruit et former afin de s'émanciper dans sa profession. Puisque l'enseignant en insertion professionnelle est considéré comme un apprenant, la formation peut se vivre tout au long de sa carrière donc elle doit être continue. Par la formation continue, on y retrouve des dispositifs (du matériel, des livres pédagogiques, des techniques, etc.) et du soutien moral pour répondre aux besoins fondamentaux expliqués par le processus tripolaire de Galvani (1991) soit trois façons interreliées de se former. Ainsi, le professionnel vit un cheminement personnel menant à un épanouissement que l'on peut qualifier à l'aide des

caractéristiques fondamentales et supplémentaires présentées par Seligman (2013) ce qui permet de vivre de l'épanouissement. La prochaine section définit la formation continue.

3. FORMATION CONTINUE

Dans ce présent essai, puisqu'il est question des professionnels enseignants en formation continue, il importe d'offrir une définition de la formation continue par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur du Québec (2016) soit : « l'ensemble des actions et des activités dans lesquelles les enseignantes et les enseignants en exercice s'engagent de façon individuelle et collective en vue de mettre à jour et d'enrichir leur pratique professionnelle » (s. d). De plus, il précise que la formation continue peut se vivre de différentes façons : « [...] soit la formation par les collègues, la formation à l'université, la recherche-action, les colloques et les congrès, les stages en entreprise et le partage d'expériences pédagogiques ». Les auteurs Andrews, Holborn et Wideen (1992) ajoutent que la formation continue est une « transformation du professionnel de l'enseignement [qui] renferme la découverte et la compréhension de lui-même, un développement conceptuel et pédagogique continu, ou simplement une meilleure maîtrise de la connaissance de son art, les bénéfices en sont évidents » (p. 232).

Par cette définition, il est compris que la formation continue apporte une transformation chez l'enseignant d'où l'importance de vivre cette formation continue en stade de « survie ». Selon Galvani (1991), la formation désigne le « processus global de développement de la personne. La formation s'oppose ainsi aux multiples influences extérieures qui tendent à dissoudre la cohérence de la personne » (p. 29). Il est possible qu'un milieu de travail ne suffise pas pour former l'enseignant en stade de « survie ». Ce milieu ne répond donc pas aux besoins de l'enseignant. Voilà pourquoi la formation continue peut s'avérer nécessaire.

3.1 Processus tripolaire

Pour que cette formation soit complète, elle doit répondre aux besoins de trois dimensions importantes de la formation : par les autres, par soi et par le monde ou les choses. Le processus appuyant ce type de formation est le processus tripolaire de Galvani (1991). La figure 6 représente ces trois types de formation. Nous nous sommes inspirés de l'auteur Galvani pour créer cette figure qui représente les trois formations unies et interreliées. C'est avec ces trois formations en symbiose qu'il est possible de combler les besoins universels des enseignants en insertion professionnelle.

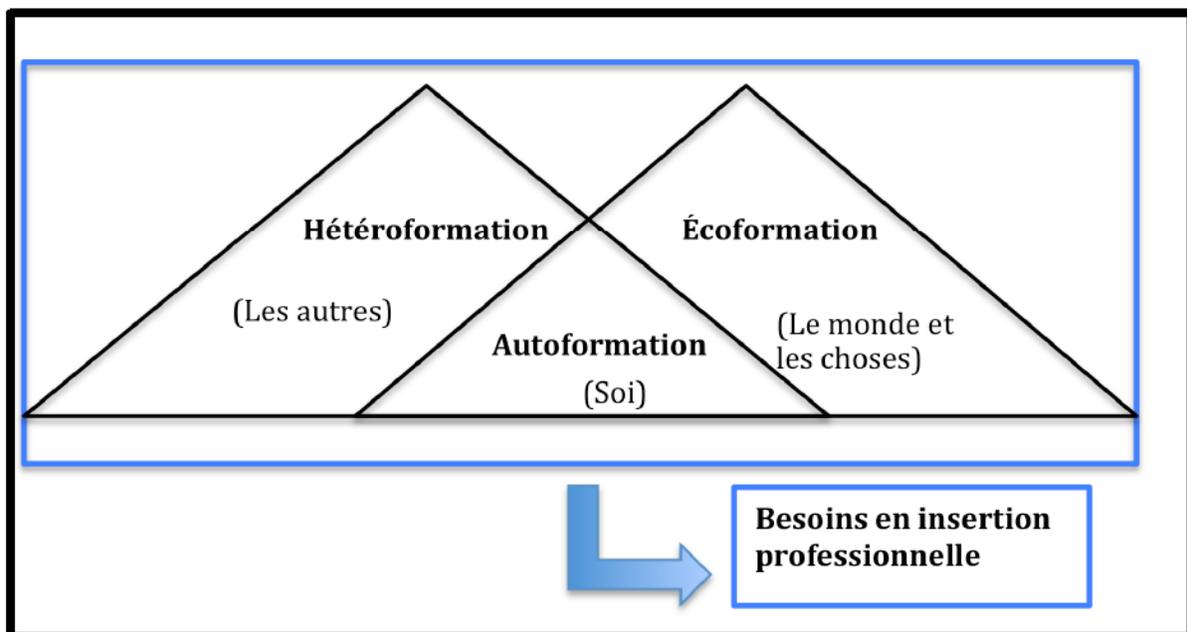


Figure 6 : Besoins des enseignants en insertion professionnelle

Inspiré Galvani, 1991, p. 30

Au chapitre 1, nous avons présenté la figure originale tirée de l'auteur Galvani (1991). Dans la figure 6, nous voulions représenter les trois formations de façon interreliée. Par le fait même, ces trois façons de se former représentent aussi les besoins de l'enseignant en insertion professionnelle soit de s'autoformer, de se former par les échanges avec les autres et d'utiliser des outils pour s'instruire. Le processus tripolaire est un processus

d'apprentissage par une formation à trois volets : « Il s'agit d'un modèle tripolaire où la formation peut être alternativement gérée par trois "maîtres" » (Galvani, 1991, p. 30). Ainsi, les trois maîtres de ce processus sont les suivants : les autres (hétéro), soi (auto) et les choses (éco). Ils seront définis de façon séparée, toutefois, comme présentés dans la figure 6, ces trois concepts interagissent et ils sont liés les uns avec les autres.

3.1.1 *Hétéroformation*

L'hétéroformation se définit par la formation par les autres, d'où l'importance de la formation continue. La formation continue permet de développer cette dimension avec les enseignants formateurs des cours à l'Université et par les discussions avec les autres enseignants en formation continue, donc nos pairs. Galvani (1991) ajoute à cela que « c'est la formation reçue des « autres », produit de leur action sur la personne. Elle est dominante dans les premiers âges de la vie à travers la famille et l'école » (p. 30). Pineau (1983) souligne que l'hétéroformation est la culture diurne (de jour), c'est la « prédominance d'une culture visuelle, objective, détachée, intellectuelle, masculine, reçue d'en haut, des autres, extériorisante et élitiste » (p. 19). De ce fait, elle permet d'apprendre par les autres. De ce fait, l'hétéroformation nourrit l'autoformation.

3.1.2 *Autoformation*

L'autoformation est au centre des trois volets de formation, car il est difficile de s'autoformer sans les autres et les choses. L'individu agit avec ses nouvelles connaissances. Tremblay (2003) présente l'autoformation comme une

« situation éducative (pédagogique ou andragogique), scolaire ou extrascolaire, favorable à la réalisation d'un projet pendant lequel la plus grande motivation d'une personne est d'acquérir des connaissances (savoir) et des habiletés (savoir-faire) ou de procéder à un changement durable en soi-même (savoir-être) [...] » (p. 80).

Cette formation est liée aux deux autres, mais elle demande une introspection et une conscience de son soi intérieur. Conséquemment, il faut développer les autres dimensions puisque l'autoformation est « née de l'action des autres (hétéroformation) et de celle de l'environnement (écoformation) [...] où le sujet s'approprie le pouvoir de formation et qui lui permet de se l'appliquer à lui-même » (Galvani, 1991, p. 30).

De cette façon, il est impossible de vivre ces deux autres formations sans s'autoformer. Selon Galvani (1991), l'autoformation s'avère une prise de conscience. C'est par les expériences qu'une personne vit des prises de conscience et des réflexions. L'introspection se fait durant la formation continue, là où l'on se questionne sur sa pratique, où l'on s'approprie ce qui est appris dans la classe. Plus précisément,

« c'est l'acte de la personne qui se forme par elle-même. Le terme s'oppose à hétéroformation (formation donnée par les autres). L'étymologie de ce mot composé renvoie aux notions de " contour, d'apparence" et "principe interne d'unité" (Petit Robert) pour le mot forme ainsi qu'au double sens d'auto "soi-même, lui-même" (Petit Robert) qui désigne en grec : à la fois l'intériorité consciente en acte ("auto-ipse", je suis moi-même) et la constance de l'identité subjective dans le temps (auto-idem, je suis le même) » (Galvani, 1991, p. 17).

L'introspection est donc l'intériorisation de ce qui a été appris et compris par le monde, les choses et les autres. Il faut donner un sens aux connaissances pour qu'elles puissent raisonner en soi. C'est un processus réflexif dans lequel l'individu se forme et se développe. En ce sens, afin d'obtenir ses connaissances, il faut saisir la pertinence de l'hétéroformation et de l'autoformation, mais aussi de l'écoformation.

3.1.3 *Écoformation*

L'écoformation se fait par le monde qui nous entoure, car « c'est à la fois l'action de la nature, mais aussi l'expérience directe des choses et des éléments qui la composent ». (Galvani, 1991, p.30). Cette formation se fait par l'environnement et les choses. C'est une formation utile au développement des autres formations, car notre environnement est source

d'apprentissage. Lorsqu'il est décrit que l'écoformation est un rapport au monde et aux choses cela signifie : « essentiellement des moyens matériels – outils et documentation pédagogique disponibles dans l'environnement du formateur : matériels ou moyens pédagogiques adaptés [...] outils variés, variété des documents, fiches autocorrectives » (p.132).

L'écoformation est fort exploitée dans la formation continue. En effet, les outils sont nombreux et à la portée des apprenants. C'est cette ouverture au monde et à ce qui nous entoure ainsi qu'à l'utilisation des outils mis à notre disposition que le processus d'autoformation s'enclenche. Il est possible de rechercher ces outils par le biais de la formation continue par exemple, car sans cela il est possible que de tels outils nous soient inconnus.

Pour aider les enseignants en stade de « survie », l'outil préconisé dans ce présent essai est un site internet. Comme mentionné précédemment, l'écoformation est une formation utile au développement des autres formations. À cet égard, le site Internet offre une façon de s'écoformer afin de favoriser l'épanouissement chez les enseignants en stade de « survie ». Ainsi, par ce moyen écoformatif, ce site Internet vise à combler les besoins des enseignants avec les deux autres formations : l'hétéroformation et l'autoformation. La figure 7 de la page suivante présente des liens entre le site Internet, le processus tripolaire et les caractéristiques fondamentales et supplémentaires pour mener à l'épanouissement.

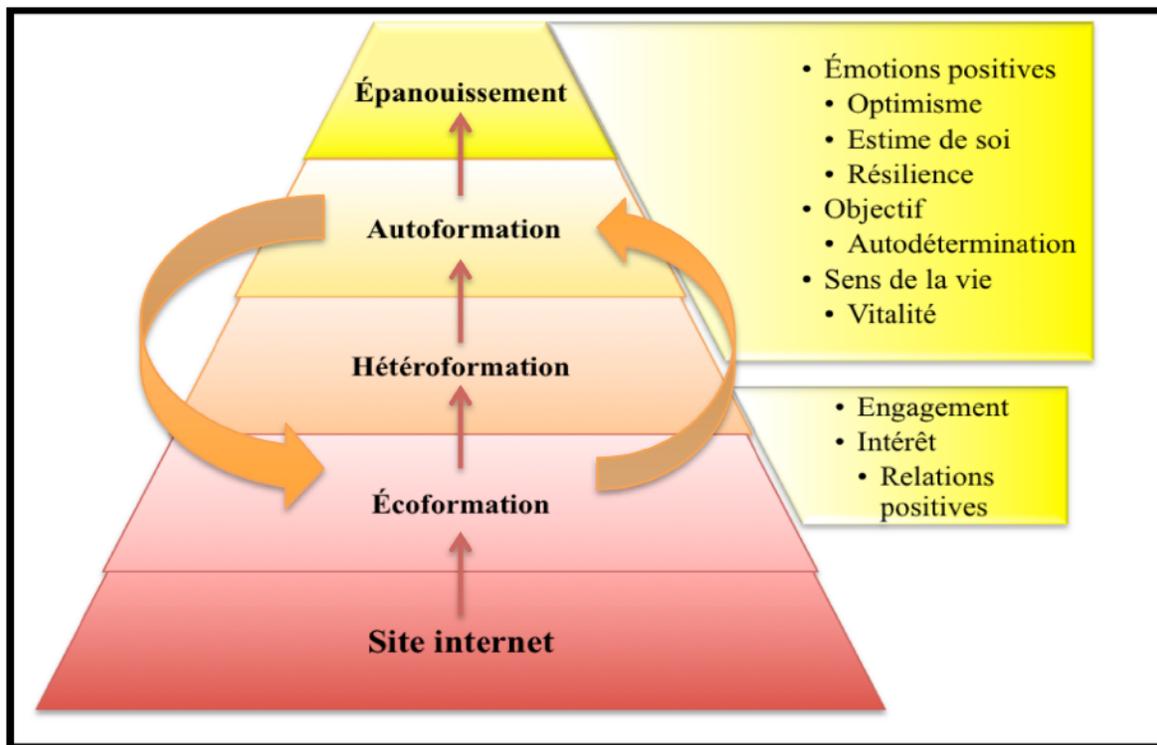


Figure 7 : Site Internet et épanouissement chez les enseignants en stade de « survie »

Dans cette figure 7, dans le bas de la pyramide s'inscrit l'outil utilisé : c'est-à-dire, le site internet. Il est positionné en premier parce qu'il agit comme déclencheur pour les autres étapes de la pyramide. Par la suite, le processus tripolaire est présenté dans cet ordre : écoformation, hétéroformation et autoformation. L'ordre est choisi ainsi, car c'est par l'écoformation en utilisant le site Internet que le processus tripolaire s'enclenche. De ce fait, il s'en suit l'hétéroformation et l'autoformation. Cependant, les flèches circulaires rappellent que ce n'est pas un processus linéaire. L'autoformation se veut le dernier processus puisqu'il est impossible de vivre de l'écoformation et de l'hétéroformation sans que tout cela ait une résonance en soi (autoformation). Les couleurs indiquent l'état psychologique et physique du professionnel pour chaque étape. Au début, nous représentons cette pyramide avec du rouge pour interpréter l'urgence d'obtenir de l'aide et des outils chez l'enseignant qui consulte notre site Internet. À ce moment, il est à la recherche de réponses à ses besoins. Par la suite, l'enseignant utilise le site Internet, puis il

se développe des dispositifs par les trois formations du processus tripolaire. Donc, l'enseignant vit des sentiments liés à l'épanouissement.

À droite de la pyramide, ce sont les caractéristiques fondamentales et secondaires de Seligman (2013) menant à l'épanouissement. Une division en deux de ces caractéristiques s'est faite puisque le premier encadré comprend des sentiments qui se vivent davantage par l'écoformation et l'hétéroformation. Puis, le second encadré est relié par des sentiments vécus à l'autoformation. L'épanouissement est en jaune puisqu'elle représente une couleur d'éclat et de bonheur, c'est un état positif à atteindre. Andrieu (2010) explique le symbolisme des couleurs, par la chromothérapie, c'est-à-dire « [...] une méthode d'harmonisation et d'aide à la guérison naturelle des maladies par les couleurs » (p. 197). Ainsi, il suggère que le jaune donne de l'énergie dans tout le corps : « stimule l'intellect, anti-fatigue mentale, anti-mélancolie » (p. 199). C'est pourquoi dans la pyramide de la figure 7, le jaune est la couleur de l'état du bonheur et de l'épanouissement.

Dans la section précédente, des liens ont été établis entre la formation continue, le processus tripolaire et les caractéristiques fondamentales et supplémentaires liées à l'épanouissement. Grâce à la formation continue, il est possible de vivre les caractéristiques menant à un épanouissement chez l'enseignant en stade de « survie ». Lorsque les trois besoins du processus tripolaire sont comblés chez l'enseignant, il rencontre aussi des caractéristiques et des sentiments propices à l'épanouissement. En ce sens, les dispositifs du site Internet sont établis d'après le processus tripolaire. Par cette corrélation, l'élaboration de ce site Internet a pour objectif l'épanouissement des enseignants en stade de « survie ».

Le chapitre suivant présente la méthodologie de ce présent essai. Cette méthodologie sera utilisée pour faire l'élaboration de ce site Internet et l'évaluation par des professionnels.

TROISIÈME CHAPITRE

MÉTHODOLOGIE

Ce troisième chapitre révèle le cadre méthodologique de cet essai et son déroulement. Dans un premier temps, nous présenterons le cadre méthodologique choisi ainsi que la justification de ce cadre afin de préciser l'objectif de cette recherche soit d'élaborer un site internet afin de faciliter le passage de la survie vers l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle. Dans un second temps, nous décrirons la démarche méthodologique d'après des étapes sélectionnées et inspirées de deux auteurs : Van der Maren (2003) et Paillé (2007). Cette démarche méthodologique sera composée d'éléments importants tels que les évaluateurs, les instruments de collecte et la démarche d'analyse des données.

1. ORIENTATION METHODOLOGIQUE

Il est impossible d'arriver à une recherche-développement d'objet sans passer par trois orientations importantes, c'est-à-dire l'approche qualitative, la recherche appliquée et empirique ainsi que l'enjeu pragmatique. La figure 8 expose les orientations méthodologiques choisies pour ce présent essai et illustre l'ordre dans lequel la méthodologie sera présentée et développée.

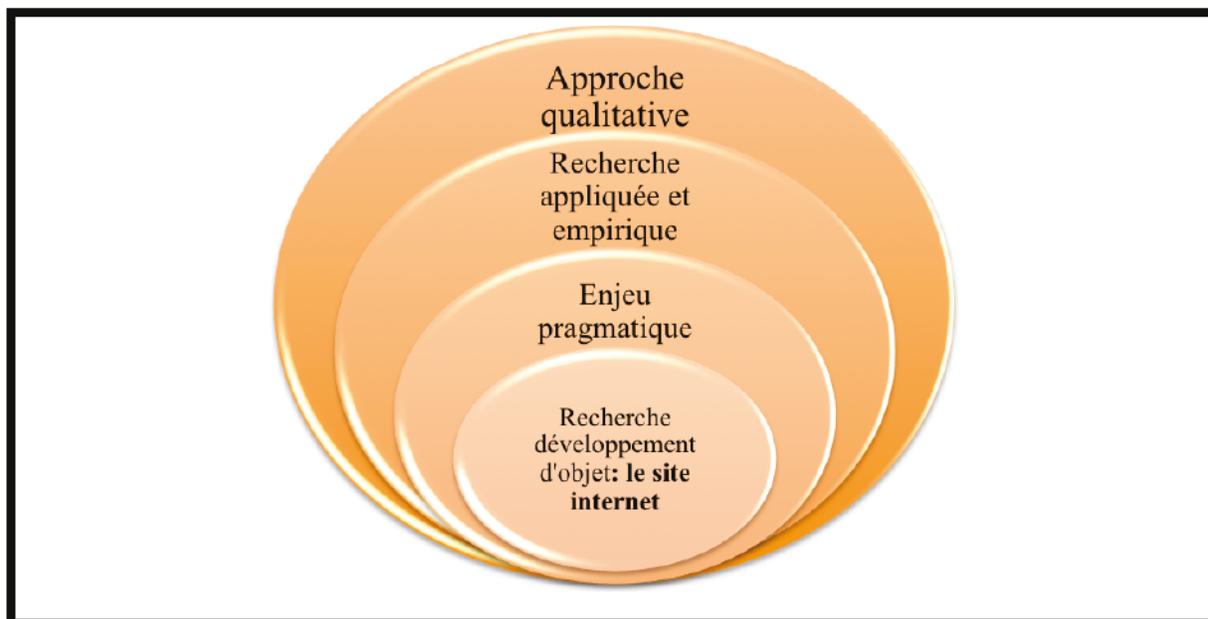


Figure 8: Orientations méthodologiques de la recherche

La figure 8 représente quatre cercles intégrés les uns dans les autres pour symboliser le lien qui les unit. Ainsi, pour rendre effectif l'objet élaboré par cette recherche, il importe de suivre et d'appuyer la démarche effectuée d'après une méthodologie précise en commençant par l'approche qualitative.

1.1 Approche qualitative

D'abord, ce présent essai se rattache au domaine des sciences humaines et sociales. Plus précisément, ce type de recherche concerne les êtres humains et également le milieu de l'éducation, cette approche se nomme qualitative. Legendre (2005) ajoute que la recherche qualitative concerne « l'étude de phénomènes sociaux ou de situations dans leur contexte naturel, dans laquelle est engagé le chercheur, et visant à la découverte et à la compréhension de données qualitatives, et au traitement de celles-ci » (p. 1154). Gaudreau (2011) appuie Legendre (2005) et relate que la recherche qualitative permet de mesurer un phénomène social avec des données qualitatives (résultats par des évaluateurs externes). Il indique que la recherche qualitative possède un raisonnement inductif ce qui veut dire que la théorie est dégagée des résultats. « Selon ce courant, le « vrai » ou le « réel » se situe

dans le monde des idées ou des pensées : ce qui existe correspond à ce que l'esprit humain peut percevoir et concevoir » (*Ibid.*, p. 84). La problématique de la recherche s'est basée sur l'expérience de la chercheuse durant son insertion professionnelle en enseignement. Donc, d'après cette expérience empirique, des observations et des questionnements ont émergé.

Dans cette recherche, des évaluateurs externes seront questionnés et les résultats ainsi que les commentaires des évaluateurs seront notés. Il sera question ici d'expliquer la pertinence de favoriser le processus tripolaire pour passer de la « survie » à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle. Puisque cette recherche étudie un phénomène social et qu'elle mène à relever des résultats chez les évaluateurs, celle-ci se rédige d'après une approche qualitative. Puisqu'il est question ici d'un problème émergent d'une expérience et d'une quête vers des solutions, cette recherche se caractérise comme appliquée et empirique. Nous définirons ces deux termes dans la sous-section suivante.

1.2 Recherche appliquée et empirique

Par ce type de recherche du domaine des sciences humaines et sociales, on reconnaît une recherche qui s'attarde à des problèmes concrets. « La recherche appliquée se sert de connaissances existantes pour s'attaquer à des problèmes pratiques et les résoudre » (Gaudreau, 2011, p. 82). Legendre (2005) ajoute que la recherche appliquée s'appuie sur des théories ou des pratiques pour apporter des solutions aux problèmes en lien avec la pratique. Le but de cette recherche consiste à faciliter le passage de la « survie » vers l'épanouissement chez l'enseignant en insertion professionnelle. Puisque le point de départ de cette recherche était une situation en lien avec un problème concret, une quête de solutions à ce problème s'en est suivie. De ce fait, cette recherche vise à apporter des issues au problème de la situation de départ.

Une recherche appliquée est nécessairement empirique « le recours à la pratique, à l'expérience et à l'observation comme mode d'appréhension du réel se situe dans un grand courant que l'on nomme *empirisme* [...] » (Gauthier, 2008, p. 22). Ce même auteur explique que la recherche empirique s'appuie sur l'expérience et l'observation. Gaudreau (2011) ajoute que ce type de recherche demande nécessairement une collecte de données pour expliquer une situation ou un phénomène. Puisque ce présent essai comporte toutes les caractéristiques énumérées auparavant, cette recherche appliquée prend racine dans un courant empirique. En effet, quatre professionnels de l'éducation sont invités à utiliser l'outil, soit le site Internet, à le valider et à le commenter afin d'apporter des modifications d'après leurs observations et besoins. En conséquence, une recherche appliquée porte en elle un enjeu important, un enjeu pragmatique.

1.3 Enjeu pragmatique

En effet, le problème de ce présent essai dévoilé précédemment mène ensuite à une quête de résolution de ce problème. L'insertion professionnelle vécue difficilement par la chercheuse constitue la problématique de ce présent essai et cette recherche a comme enjeu de trouver des solutions. Van der Maren (1999) indique que pour la recherche qualitative, l'enjeu pragmatique « c'est l'enjeu de la résolution des problèmes de fonctionnement du système, des acteurs ou des moyens. Quels que soient les fondements théoriques de ces solutions, il s'agit de résoudre les problèmes de la pratique ; d'où le terme “ pragmatique ” » (p. 25). De ce fait, vouloir faciliter le passage de la survie vers l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle est un enjeu pragmatique. Il suffit maintenant de trouver la façon de résoudre le problème. Ce même auteur présente trois types de recherches liées à un enjeu pragmatique. Parmi ceux-ci se trouve celui ciblé par cet essai, c'est-à-dire la recherche de développement professionnel et dans ce cas-ci, par le biais d'un développement d'objet.

1.4 Recherche de développement d'objet et l'élaboration d'un site internet

La recherche de développement d'objet consiste à exposer un produit final afin de répondre à la question initiale. Dans ce présent essai, un développement d'objet était essentiel afin de répondre à un besoin imminent soit de venir en aide aux enseignants en insertion professionnelle. Un seul objet est nécessaire afin de composer la plupart des solutions aux besoins des enseignants en stade de « survie ». La recherche de développement d'objet « [...] créer un besoin ou présenter une réponse à un besoin chez un public afin de lui faire adopter un produit (ou une pratique) développé à partir d'une idée (ou d'une théorie) nouvelle ou non encore exploitée » (Van den Maren, p. 28, 1999). Par la recherche-développement, on y retrouve un aspect innovateur qui diffère des autres recherches. En effet, la recherche de développement d'objet « offre une voie de recherche intéressante qui constitue une forme de recherche appliquée et pédagogique [...] elle peut, par l'analyse de l'expérience de développement, fournir des pistes d'action spécifiques à certains contextes » (Harvey et Loiselle, p. 55, 2007).

Harvey et Loiselle (2007) indiquent qu'il faut fournir des pistes d'action par ce développement d'objet. L'objet dont il est question dans cette recherche est l'élaboration d'un site internet et celui-ci s'inscrit dans la recherche de développement d'objet. Le site internet permet une accessibilité pour tous les enseignants en insertion professionnelle. Il suffit d'obtenir le lien vers *Survie d'un enseignant épanoui* afin de s'informer et d'utiliser les dispositifs accessibles sur cette plateforme. Ce site intégrera des outils et des activités pour répondre aux besoins des enseignants selon les trois pôles du processus tripolaire. En utilisant le site internet comme outil en lien avec l'écoformation, des dispositifs seront disponibles pour répondre aux besoins liés à l'autoformation et l'hétéroformation. De plus, d'autres outils sur notre site Internet seront disponibles.

Bien que l'objet soit important, la recherche développement est bien plus qu'un développement de produit. Ce type de recherche doit comporter un caractère novateur, une description du contexte de l'expérience du développement, une collecte de données

détaillées, un produit réalisé d'après des assises théoriques, une mise à l'essai et une analyse des retombées, un lien entre l'expérience vécue et les connaissances scientifiques, une justification des modifications effectuées, des pistes de recherche pour pousser plus loin cette recherche, etc. (Loiselle et Harvey, 2009). Il est donc essentiel de présenter les étapes de cette recherche afin d'en arriver au résultat final.

2. DESCRIPTION DES ÉTAPES DE LA RECHERCHE

Le cadre méthodologique assurera une rigueur scientifique de la production du site Internet. Van der Maren (2003) tout comme Paillé (2007) propose des étapes de la recherche afin que l'objet soit au final évalué et mis à l'essai. Tel que mentionné précédemment, dans ce présent essai, l'objet sera l'élaboration d'un site internet. Nous mettrons en évidence dans le tableau 3 les étapes en ordre chronologique de ces deux auteurs et celles sélectionnées pour cette recherche sont mises en lumière.

Tableau 3

Présentation du cadre de méthodologie choisi pour la recherche-développement

Étapes suggérées par Van der Maren (2003)	Étapes suggérées par Paillé (2007)	Étapes sélectionnées dans le cadre de cette recherche
A- Analyse de l'objet (conceptualisation)	I- Explication du cadre conceptuel du matériel	1- Analyse de la problématique (chapitre 1)
B- Cahier des charges	II- Choix et justification du support du matériel	2- Cadre théorique sur l'insertion professionnelle, la survie, la formation continue et l'épanouissement (chapitre 2)
C- Conception de l'objet	III- Choix et justification du format du matériel	3- Méthodologie choisie (chapitre 3)
D- Préparation (prototype)	IV- Mise en forme des activités pédagogiques	4- Conception du site Internet (choix des informations et les outils utilisés)
E- Mise au point (essais réels, évaluations et adaptations)	V- Vérification de la correspondance entre les divers aspects du matériel pédagogique et le cadre conceptuel	5- Présentation et analyse théorique sur l'élaboration du site Internet (chapitre 4)
	VI- Mise à l'essai du matériel ou évaluation par des pairs	6- Évaluation du site Internet par les pairs (chapitre 5)
F- Implantation	VII- Réflexion sur l'activité même de production du matériel	7- Réflexion sur le site Internet : les limites et les réinvestissements (conclusion)

Comme le présente le tableau 3, cette recherche s'appuie donc sur sept étapes rigoureuses : l'analyse de la problématique, le cadre théorique, la méthodologie, la conception du site Internet, l'analyse théorique, l'évaluation par des pairs et la réflexion.

2.1 Étape 1 : Analyse de la problématique

L'essai a été rédigé à la suite de l'expérience difficile de la chercheuse en insertion professionnelle, celle-ci étant exposée au chapitre 1. Par la suite, deux autres récits personnels et professionnels relèvent le passage réalisé par la chercheuse pour mener à un début d'épanouissement professionnel. En définitive, le but de cette recherche est de créer un outil, sous la forme d'un site internet, en utilisant les composantes de la théorie du processus tripolaire, pour faciliter le passage chez les enseignants en insertion professionnelle de la survie à l'épanouissement.

2.2 Étape 2 : Cadre théorique sur l'insertion professionnelle, la survie, la formation continue et l'épanouissement

Une collecte de données théoriques a été effectuée pour procéder à l'élaboration des assises théoriques de ce présent essai. Dans le second chapitre, puisque l'essai porte sur l'insertion professionnelle, la survie, l'épanouissement professionnel ainsi que la formation continue, il importe de clarifier ces termes d'après des définitions précises. À l'intérieur de la formation continue, il est question de la théorie du processus tripolaire par Galvani (1991) et cette théorie développe trois façons de se former. En somme, l'objet de ce présent essai, le site Internet, vise à aider l'enseignant à passer de la survie à l'épanouissement professionnel par le biais du site Internet. L'élaboration des composantes du site Internet sera liée à la théorie du processus tripolaire. Pour développer des dispositifs répondant aux besoins universels des enseignants en insertion professionnelle, il convient de présenter la méthodologie menant à l'élaboration du site Internet.

2.3 Étape 3 : Méthodologie choisie

La méthodologie utilisée est présentée dans le chapitre 3 de cet essai. On y retrouve dans la section 1, l'orientation méthodologique c'est-à-dire l'approche qualitative, la recherche appliquée et empirique, l'enjeu pragmatique et la recherche de développement

d'objet. Par la suite, les étapes de la recherche choisies sont développées dans la section 2. Finalement, chaque étape est présentée et rattachée à une description. Ces étapes sont inspirées de Van der Maren (2003) ainsi que Paillé (2007).

2.4 Étape 4 : Conception du site Internet (choix des informations et outils utilisés)

La quatrième étape a été consacrée à la conception du site Internet pour faciliter le passage de la survie vers l'épanouissement des enseignants en insertion professionnelle. Cette étape sera développée dans le chapitre 4.

Tout d'abord, l'élaboration du site Internet s'est inspirée de trois aspects : la théorie du processus tripolaire, l'expérience d'insertion professionnelle de la chercheuse et le sondage effectué auprès de 35 enseignants en insertion professionnelle. D'après le processus tripolaire, il y a trois catégories de formation : l'autoformation, l'hétéroformation et l'écoformation. Conséquemment, le site Internet est divisé en trois catégories distinctes : 1- *Moment pour soi* ; 2- *Partage avec les autres* et 3- *Ressources intéressantes*. Celles-ci seront composées de dispositifs pour répondre aux besoins liés aux trois catégories de formation. Cette théorie se retrouve dans la section : *Qui suis-je ?* du site Internet et elle aborde les informations importantes à connaître sur le processus tripolaire ainsi que sur l'épanouissement. Ces informations permettent de comprendre la conception du site Internet qui est divisé en trois sections distinctes.

Dans cette même section *Qui suis-je ?* on y retrouve l'expérience professionnelle et personnelle de la chercheuse afin de comprendre le point de départ de la création d'un site internet et de la rédaction de ce présent essai.

Par la suite, pour intégrer les outils dans les trois catégories énumérées précédemment, un sondage effectué auprès de 35 enseignants en insertion professionnelle a permis d'ajouter des outils pour répondre aux besoins de ces enseignants en insertion professionnelle. Ainsi, en plus de l'expérience personnelle de la chercheuse, le sondage a

permis d'ajouter plusieurs outils dans la section *ressources intéressantes*. Le choix des outils s'est concentré surtout sur les besoins majoritairement nommés chez les enseignants répondants en insertion professionnelle et sur l'expérience personnelle et professionnelle de la chercheuse.

2.5 Étape 5 : Évaluation par les pairs et instruments de collecte de données

Puisque l'insertion professionnelle des enseignants est visée dans ce présent essai, il est donc pertinent d'impliquer les professionnels enseignants en début de carrière. Quatre personnes ont été approchées dans le cadre cette recherche et de la mise à l'essai du site Internet. Toutes ces personnes ont manifesté un intérêt d'explorer et d'évaluer le site Internet. Nous présenterons le tableau 4 qui explique le profil de chaque évaluateur.

Tableau 4
Portraits des évaluateurs de la recherche

Évaluateurs	Caractéristiques
A	<ul style="list-style-type: none"> -Enseignante au préscolaire et au primaire -Baccalauréat complété en mars 2017 -Commission scolaire des Grandes Seigneuries -Expérience : 1^{re} année en enseignement, 1 contrat de 2 mois
B	<ul style="list-style-type: none"> -Enseignant au primaire pendant plus de 20 ans -Conseiller pédagogique en insertion professionnelle depuis 6 ans (Commission scolaire Val de Serres) -Chargé de cours à l'Université de Sherbrooke depuis 4 ans
C	<ul style="list-style-type: none"> -Enseignante au préscolaire et au primaire -Baccalauréat complété en mars 2017 -Commission scolaire des Grandes Seigneuries -Expérience : 1^{re} année en enseignement, aucun contrat
D	<ul style="list-style-type: none"> -Enseignant au préscolaire et au primaire - Baccalauréat complété en mars 2017 -Commission scolaire des Chênes -Expérience: 1^{re} année en enseignement, aucun contrat

Trois évaluateurs sont actuellement des enseignants en insertion professionnelle, plus particulièrement en stade de survie. Ils auront le rôle d'évaluer la pertinence du site Internet. De plus, un conseiller pédagogique impliqué dans l'insertion professionnelle des enseignants de sa commission scolaire sera le 4^e évaluateur de ce site Internet. Afin que l'engagement des participants soit officiel, une lettre de présentation du projet de recherche qui explique l'engagement mutuel attendu ainsi qu'une lettre de consentement ont été données à chaque participant. Ces documents sont présentés en annexes A et B.

Les évaluateurs ont reçu le lien vers le site Internet quelques semaines avant l'entrevue. Afin de s'assurer que les évaluateurs porteront une attention particulière sur plusieurs aspects du site Internet, le questionnaire a également été présenté quelques semaines avant l'entrevue, celui-ci est présenté à l'annexe C.

La date de l'entrevue a été décidée selon les disponibilités de chaque évaluateur. Pour des raisons de disponibilité et de situation géographique, quatre entrevues ont eu lieu. En plus des questions du questionnaire présenté au préalable, d'autres questions ont été posées pour clarifier les propos formulés. Les questions étaient ouvertes afin de favoriser l'élaboration de commentaires chez les évaluateurs. Avec l'accord des évaluateurs, les entrevues ont été enregistrées afin de pouvoir les utiliser pour écrire le verbatim et pour réécouter les commentaires des évaluateurs. Le verbatim des entrevues est présenté aux annexes E, F, G et H.

2.5.1 Instruments de collecte de données

Afin de mesurer l'impact du site Internet chez les enseignants en stade de survie, il est pertinent d'utiliser des instruments de collecte de données tels que l'entrevue et le questionnaire.

2.5.1.1 Entrevue. Van der Maren (2003) situe l'entrevue entre la conversation et le questionnaire. L'entrevue visera à obtenir des informations quant aux besoins non comblés de chaque enseignant dans leur milieu de travail. Par conséquent, les entrevues demandent de la préparation. À cet effet, des questions seront prévues durant cet entretien. Ce même auteur ajoute que « l'entrevue vise plutôt à obtenir des informations sur les perceptions, les états affectifs, les jugements, les opinions, les représentations des individus, à partir de leur cadre personnel de référence et par rapport à des situations actuelles » (p. 312). Conséquemment, il importe de recueillir des informations sur l'état actuel de chaque enseignant soit les situations vécues en milieu de travail et les besoins non comblés. Les entrevues se sont déroulées après que le site Internet soit mis à l'essai. Harvey et Loiselle

(2007) font mention de l'utilité d'une entrevue individuelle pour analyser les besoins de chacun.

2.5.1.2 Le questionnaire. Un questionnaire à questions ouvertes et fermées a été utilisé lors d'un sondage effectué auprès de 35 enseignants en insertion professionnelle afin de recueillir leurs besoins, leurs difficultés ainsi que leurs expériences personnelles. Les questions du sondage se retrouve à l'annexe D. Le 4^e chapitre expose les résultats du sondage effectué auprès de 35 enseignants en insertion professionnelle. En effet, « les questionnaires comportant des questions ouvertes et fermées [sont] privilégiées durant la phase d'analyse des besoins » (Harvey, Loiselle, 2007, p. 48). Dans ce questionnaire, il sera possible de compiler les résultats afin de trouver les besoins communs à tous ces enseignants en insertion professionnelle. Nous avons effectué un questionnaire afin de bonifier le site Internet et ses outils. Les résultats de ce questionnaire sont présentés dans le chapitre 4. Finalement, un questionnaire différent a été effectué auprès des évaluateurs de ce présent essai afin de recueillir les commentaires généraux des enseignants en lien avec leurs besoins actuels, mais aussi du site internet. Puisqu'il devait porter un regard critique sur le site internet, le questionnaire comportait plusieurs questions en lien avec le contenu du site internet.

2.6 Étape 6 : Présentation et analyse théorique sur l'élaboration du site Internet

Cette étape correspond au cinquième chapitre de ce présent essai. L'analyse des commentaires et évaluations recueillis durant la collecte de donnée auprès de quatre évaluateurs est présentée au chapitre 5. À cet effet, des modifications du site Internet sont aussi apportées et décrites à la suite de ces commentaires.

De plus, le chapitre sera constitué de la démarche d'analyse des données à la suite des entrevues effectuées auprès des enseignants ainsi que le conseiller pédagogique. Durant la conception de notre site Internet, les composantes de ce site ont été élaborées d'après la théorie du processus tripolaire présentée dans le cadre théorique. Plusieurs auteurs

énumérés dans le chapitre 1 et 2 ont aussi inspiré les idées de ce site Internet. Les expériences de la chercheuse en insertion professionnelle ont permis de comprendre davantage les besoins en enseignement. Puisque cette recherche vise un enjeu pragmatique et par le fait même une résolution de problèmes, il semble important de s'assurer de la pertinence d'un tel site avec les enseignants sur le terrain.

Enfin, une analyse des commentaires des évaluateurs est présentée dans le chapitre 5 et les modifications suggérées par les évaluateurs sont également abordées avec une justification appuyant le choix d'utiliser ces modifications ou non. Les modifications choisies sont ajoutées dans la version finale du site Internet.

2.7 Étape 7 : Réflexion sur le site Internet : les limites et les réinvestissements

Nous formulerons dans cette dernière étape une pause réflexive de ce présent essai. Paillé (2007) propose une réflexion sur l'objectif de recherche. Ainsi, par l'élaboration de ce site Internet, la mise à l'essai et son évaluation, il en ressort des limites menant à des réinvestissements éventuels.

Bien que ce site Internet ait été mis à l'essai par quatre évaluateurs dans le domaine de l'enseignement, cette recherche comporte des limites telles que le faible échantillonnage lors de la mise à l'essai et la clientèle ciblée limitée soit les enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et primaire. Nous recommandons que ces limites soient l'objet d'une recherche ultérieure afin d'appliquer le site dans un contexte réel de classe. La plateforme en ligne gratuite représente un avantage. Cependant, nous concédons qu'elle possède des limites quant à l'organisation des forums, la présentation, etc. Donc, il aurait été difficile d'ajouter d'autres outils tout en gardant le contenu du site internet facile à consulter. Néanmoins, il serait pertinent de développer d'autres outils dans un site internet différent. Malgré ses limites, nous pouvons énumérer des impacts positifs de la recherche chez la chercheuse tant au plan professionnel que personnel présentés dans la conclusion.

L'élaboration de notre site Internet s'est faite d'après une démarche rigoureuse et organisée. C'est dans ce prochain chapitre que nous présenterons cette démarche composée d'un lien étroit entre la théorie et la pratique menant ainsi à l'élaboration du site Internet.

QUATRIEME CHAPITRE
PRESENTATION ET ANALYSE THEORIQUE
DU SITE INTERNET SUR L'INSERTION PROFESSIONNELLE

Ce quatrième chapitre est consacré à la présentation du site Internet ainsi qu'à l'analyse théorique de ses composantes. Le site Internet est divisé d'après la théorie du processus tripolaire de Galvani (1991) qui présente trois façons de se former en enseignement : autoformation, hétéroformation et écoformation. De plus, puisque ce site Internet a pour but de favoriser l'épanouissement chez les enseignants en stade de survie, nous avons sondé des enseignants en insertion professionnelle pour créer ce site Internet d'après les réponses de ceux-ci. L'analyse des réponses à ce sondage se trouve donc à chacune des étapes de la conception du site Internet.

1. CHOIX D'UN SITE INTERNET COMME OUTIL

Le choix d'utiliser un site internet comme outil s'explique avec les nombreux avantages qu'offrent les plateformes en ligne. Tout d'abord, l'accessibilité est plus importante sur internet et plus rapide qu'un cours donné en présentiel dans une institution par exemple. Ensuite, les gens utilisent davantage ce moyen pour communiquer et échanger au lieu de discuter en personne ou se déplacer à un cours dans un endroit public. Selon Grégoire (2010), 86% des Canadiens âgés entre 18 et 34 ans utilisent des réseaux sociaux tels que *Facebook*, *Twitter*, etc. Or, il affirme qu'il faut suivre cette évolution vers l'ère numérique et que cette façon de communiquer pourrait être utile pour apprendre : « ces médias sociaux [LiveMocha, Lang-8, Lingueo] sont dignes d'intérêt, parce qu'ils répondent sur l'enseignement mutuel : l'expert utilise sa compétence de locuteur natif afin d'aider un novice à développer ses habiletés » (p. 110). Par conséquent, il est pertinent d'utiliser un site internet pour s'entraider et s'instruire.

C'est le principe du site Internet *Survie d'un enseignant épanoui* : accessible, rapide d'utilisation et échanges favorables entre les enseignants. Martineau et Vallerand (2007)

soulignent d'ailleurs que les réseaux électroniques d'entraide sont de plus en plus utilisés. Ces auteurs présentent trois types de réseau : le mentorat en ligne, le forum de discussions et le portail d'informations. Or, dans le cas du site *Survie d'un enseignant épanoui*, l'utilisation du forum de discussions et le portail d'informations sont préconisés.

Afin de valider l'utilité de *Survie d'un enseignant épanoui* chez les enseignants en insertion professionnelle, nous avons basé les divisions et le contenu de notre site Internet d'après la théorie tripolaire de formation qui comprend l'autoformation, l'hétéroformation ainsi que l'autoformation, le sondage réalisé auprès de 35 enseignants et l'expérience de la chercheuse. Nous avons créé un questionnaire de dix questions pour les enseignants en insertion professionnelle. Celui-ci a été rempli par 35 enseignants au préscolaire et au primaire (voir annexe D), qui ont entre 0 et 5 ans d'expérience en enseignement et qui sont plus spécifiquement en stade de survie (près de 62 % des répondants). Ces répondants sont majoritairement des femmes (près de 92 %) et ont rempli le questionnaire en ligne pour confirmer les sections du site Internet, mais aussi le contenu. Pour mieux situer les répondants, les sections suivantes présenteront leur profil, leurs sentiments vécus et le soutien qu'ils ont obtenu en milieu de travail en enseignement.

1.1 Contexte de travail

À la question : *Croyez-vous qu'un site internet pour les enseignants en début de carrière serait utile pour vous?* 74 % ont répondu qu'un site internet serait pertinent dans leur pratique enseignante. Ainsi, après avoir validé la pertinence d'un site internet en début de carrière, il était nécessaire de connaître le vécu des répondants, leurs besoins prioritaires, leur opinion sur le support le plus aidant pour eux, etc. Afin de connaître la clientèle visée, de brèves questions ont été posées pour situer leur expérience, leur sexe et leur milieu scolaire.

Par exemple, la figure 9 de la page suivante représente les réponses fournies à la question : *Dans quel(s) milieu(x) avez-vous enseigné?* 60% des enseignants répondants ont

travaillé en milieu majoritairement défavorisé, 20% dans les deux milieux également et le même pourcentage de répondants a seulement enseigné en milieu favorisé.

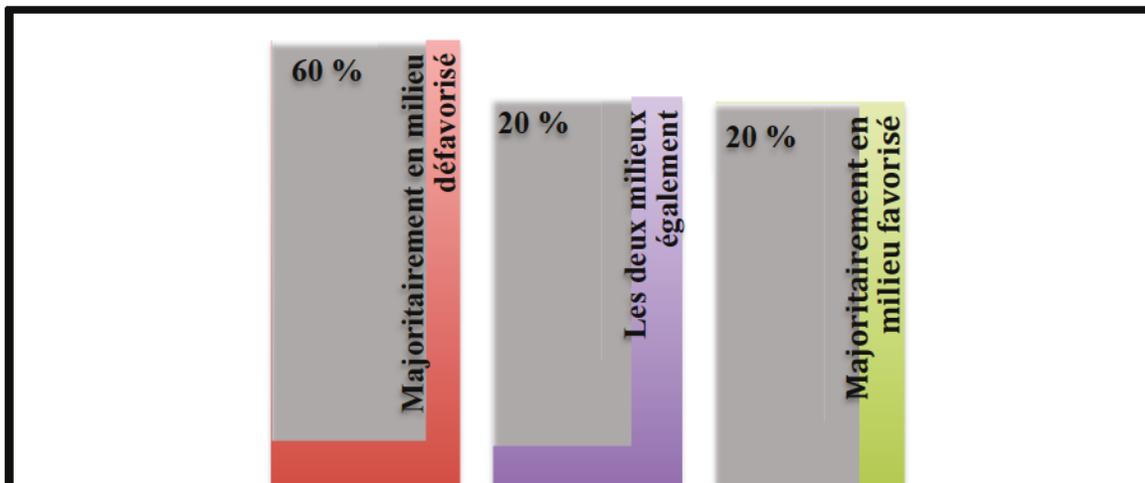


Figure 9 : Milieux dans lesquels les répondants en insertion professionnelle ont enseigné

Force est de constater que les enseignants ont répondu majoritairement qu'ils avaient enseigné en milieu défavorisé ce qui soutient les statistiques présentées dans le premier chapitre. Celles-ci témoignent d'une tendance chez les enseignants en insertion professionnelle à obtenir des contrats dans un milieu scolaire plus défavorisé.

Comme mentionné au chapitre 1 de cet essai, les besoins dans les écoles de milieu défavorisé sont plus importants. En comparant les deux milieux, c'est-à-dire favorisé et défavorisé, Collin, Dumouchel et Karsenti (2013) affirment qu'« outre les défis liés au groupe-classe, un milieu d'enseignement difficile semble également avoir un impact sur la persévérance des jeunes enseignants » (p. 12). Ces auteurs réitèrent que les enseignants placés en milieu défavorisé vivent davantage d'isolement lors de leur insertion professionnelle. Pour confirmer cette affirmation, le sondage comportait une question relative au soutien des enseignants en insertion professionnelle.

Par conséquent, la question : *Avez-vous obtenu le soutien nécessaire dès le début de votre insertion professionnelle?* a été posée. Comme le montre la figure 10, 54 % des répondants ont affirmé que cela variait selon les contrats et/ou les années. Pour les autres 26 % ont indiqué qu'ils n'ont pas reçu le soutien nécessaire contrairement à 20 % qui ont mentionné avoir reçu le soutien nécessaire.



Figure 10 : Soutien nécessaire obtenu en insertion professionnelle

Cette figure effectue un portrait actuel du soutien obtenu chez les enseignants en insertion professionnelle. Puisque la majorité des enseignants du sondage mentionne une lacune de soutien dans leur insertion professionnelle, cela confirme les statistiques présentées au chapitre 1 et également les faits relatés à la page précédente par les auteurs Collin, Dumouchel et Karsenti (2013). De plus, ce manque de soutien se rattache à des besoins et des sentiments vécus par les enseignants en insertion professionnelle.

1.2 Sentiments vécus par les enseignants en insertion professionnelle

Afin de préciser davantage l'état dans lequel le répondant se trouvait au tout début de son insertion professionnelle, c'est-à-dire le stade de la survie, les choix de réponses à la

question : *Quels ont été vos sentiments vécus durant votre première année d'expérience en enseignement?* sont présentés dans le tableau 5. Les émotions inscrites en caractère gras sont celles qui ont obtenu le plus haut pourcentage dans ce sondage.

Tableau 5

Les sentiments vécus durant la première année d'enseignement chez les répondants

Émotions négatives	Émotions nuancées	Émotions positives
Beaucoup de stress et d'anxiété	Ne pas être à la hauteur	Fierté et/ou satisfaction
Sentiment d'incompétence	Un peu de stress et d'anxiété	Épanouissement
Remises en question professionnelles	Ne pas savoir quoi faire	Sécurité
Solitude		Bonheur
Peu de soutien de l'équipe-école		Encadrement adéquat de l'équipe-école
Malheureux		
Déception et/ou désillusion		

Les émotions qui ont récolté le plus de répondants parmi 35 personnes sont les suivantes : 63 % ont eu le sentiment de ne pas être à la hauteur, 57 % ont mentionné avoir eu des remises en question professionnelles et 51 % ont ressenti beaucoup de stress et d'anxiété. D'un autre côté, 51 % des répondants ont ressenti de la fierté et/ou de la satisfaction.

Les données tirées de ce sondage traduisent le peu de soutien obtenu de la part de l'équipe-école chez les enseignants en insertion professionnelle. De plus, ils se sont retrouvés majoritairement en milieu défavorisé ce qui confirme les statistiques présentées au chapitre 1 en lien avec les enseignants en insertion professionnelle qui enseigne souvent

en milieu davantage défavorisé. Conséquemment, lors du stade de survie, les émotions énumérées par la majorité des enseignants de ce sondage sont davantage négatives : ne pas être à la hauteur, remises en question professionnelles et beaucoup de stress et d'anxiété. Ce sont des sentiments qui sont liés aux situations vécues à l'école. Par ailleurs, ces données appuient le choix de concevoir un site internet afin d'aider les enseignants en insertion professionnelle. Comme mentionné précédemment, nous avons construit le site Internet avec l'appui de trois outils importants : l'expérience professionnelle de la chercheuse, la théorie tripolaire et le sondage effectué auprès de 35 enseignants en insertion professionnelle.

2. PRÉSENTATION DU SITE INTERNET

Le site Internet est appelé *Survie d'un enseignant épanoui* parce que cela représente le stade initial dans le milieu de l'enseignement et par le fait même un état en mouvement, c'est-à-dire qu'il faut se détacher de cet état de « survie » pour se sentir bien et épanoui. Certes, l'enseignant est en stade de survie, mais il est possible même en début de carrière de s'épanouir.

Bien que ce site ait été construit pour les enseignants en stade de « survie », *Survie d'un enseignant épanoui* pourrait être utile pour les autres enseignants en insertion professionnelle ou ceux avec plusieurs années d'expérience puisque celui-ci contient des ressources pour le domaine de l'enseignement. Ce site Internet est basé sur des assises théoriques et des documents officiels du ministère de l'Éducation et de l'enseignement supérieur (MÉES). De ce fait, il pourrait être utilisé dans les commissions scolaires comme outil accompagnant les enseignants dans leur insertion professionnelle. Nous présenterons à la section suivante les parties du site Internet et la théorie du processus tripolaire de Galvani (1991) qui s'y rattache.

2.1 Cinq sections du site Internet

Survie d'un enseignant épanoui est composé de cinq sections distinctes : 1) *Accueil*; 2) *Qui suis-je?* ; 3) *Moment pour soi*; 4) *Partage avec les autres* et 5) *Ressources intéressantes*. La première page *Accueil* introduit les sections du site Internet et la clientèle visée par ce site. Il est possible d'accéder aux sections énumérées précédemment de deux façons : par l'encadré à gauche composé des onglets de chaque page du site Internet ou par la page d'accueil en cliquant avec son curseur sur l'image de la section choisie. La page de début sert de portail pour toutes les autres sections. Les images représentant les quatre sections du site Internet sont présentées dans la figure 11 et 12. Dans cette page d'accueil, on y retrouve la section *Qui suis-je?* qui précise le parcours personnel et professionnel vécu par la chercheuse. Le texte se termine par l'utilité de ce site Internet, la théorie associée et la raison de sa mise en place.



Figure 11 : Image liée à la section *Qui suis-je?* du site Internet

La section *Qui suis-je?* est accessible en cliquant sur l'image présentée dans la figure 11. Elle se retrouve dans la page d'accueil de *Survie d'un enseignant épanoui*. L'image est un tableau vert avec un contour en bois gravé de lettres de l'alphabet. Puis, des crayons sont accrochés sur le côté du tableau. À l'arrière, on aperçoit un sac en cuir brun et des planches de bois. Cette image représente dans un premier temps, le métier d'enseignant puisque les objets comme le tableau, les crayons et l'alphabet se retrouvent dans une salle de classe. Dans un second temps, elle représente le contenu de la section *Qui suis-je?* soit l'écriture du récit professionnel de la chercheuse, de la théorie du site Internet et par ailleurs le commencement d'une carrière dans l'enseignement. Le fait qu'il n'y ait pas d'écriture sur le tableau peut également symboliser le commencement que nous tenons à présenter avec cette section soit l'insertion professionnelle. L'enseignant doit maintenant vivre et « écrire » son parcours d'enseignant.

Il y a plusieurs façons d'accéder à tout le contenu de cette section. Il est possible de passer à la page suivante de la section *Qui suis-je?* en cliquant sur les onglets bleus situés en haut et en bas de chaque page. De plus, la seconde page est accessible dans le menu à gauche présent en tout temps. Dans ce menu, les sous-sections s'affichent en dessous lorsque nous cliquons sur la section choisie.

Toujours sur la page d'accueil, il est possible en descendant son curseur de retrouver les trois sections du site Internet : *moment pour soi*, *partage avec les autres et ressources intéressantes*. En cliquant sur les images présentées dans la figure 12, il est possible d'accéder directement au contenu de la section choisie.

Un moment pour soi	Partage avec les autres	Ressources intéressantes
		
<p>1- Vidéos méditation : gestion du stress, des émotions, etc.</p> <p>2- Vidéos yoga: respiration active.</p> <p>À faire avec les élèves aussi!</p>	<p>Forum d'enseignants</p> <p>1- Notions académiques</p> <p>2- Situation vécue dans le contexte de travail</p> <p>3- Gestion de comportements</p>	<p>Ressources pour les enseignants débutants:</p> <p>1- Sites et livres</p> <p>2- Questions/ réponses</p> <p>3- Rentrée scolaire, nouveau contrat, besoin d'aide pour démarrer ? C'est ici.</p>

Figure 12 : Images liées aux trois sections du site Internet

Les images présentées dans la figure 12 sont liées avec les trois sections du site Internet qui correspondent à la théorie tripolaire de Galvani (1991). Ces images se retrouvent dans la page d'accueil en dessous de l'image de la section *Qui suis-je?* exposée dans la figure 11.

À gauche de la figure 12, l'image représente une personne seule et assise sur un rocher. Elle regarde l'horizon : le soleil, le ciel bleu et les montagnes. Premièrement, nous avons sélectionné cette image pour deux raisons : ce qu'on voit et par conséquent ce qu'on ressent en observant cette image. D'abord, l'illustration représente exactement le titre et le contenu de la section *Moment pour soi* : c'est une personne seule qui semble prendre un moment pour s'arrêter et contempler le moment présent. Ensuite, lorsqu'on observe cette image, elle nous fait vivre des émotions tout à fait enclines à ce qu'on recherche à vivre avec *Moment pour soi* : le calme, la joie, la paix, le bonheur...

L'image au centre de la figure 12 est composée de plusieurs personnes qui sautent ensemble dans les airs, main dans la main. Cette unicité représente clairement la section *Partage avec les autres* puisque celle-ci constitue des forums de partage entre enseignants. Donc, dans ce forum, les enseignants s'entraident, partagent et s'appuient. En outre, cette image représente l'état de bien-être et de dynamisme lorsqu'on collabore ensemble.

Certes, la dernière image à droite de la figure 12 est simple et concise bien que significative. Dans cette image, on retrouve la Terre vue de l'espace. Or, cette image représente les ressources à la portée des enseignants. De plus, elle possède un lien avec l'une des formations du processus tripolaire soit l'écoformation c'est-à-dire la formation par le monde et les choses. Ces choses sont représentées par les livres, les sites internet, les vidéos, etc.

Ces trois sections sont utiles aux enseignants en stade de survie. Elles se rattachent à la théorie du processus tripolaire de Galvani (1991). La section *Un moment pour soi* fait référence à l'autoformation qui signifie que l'enseignant se forme par lui-même. De ce fait, cette section tente d'aider l'enseignant à atteindre un état mental et physique positif et également propice à vivre de nouveaux apprentissages. Puis, la section *Partage avec les autres* est composée de forums, car elle est basée sur le processus de l'hétéroformation par lequel l'enseignant apprend à partir des autres. Finalement, la section *Ressources intéressantes* fait appel à l'écoformation dans laquelle l'enseignant apprend à partir du monde qui l'entoure et de ses objets : livres, lectures, sites internet, etc. Le contenu de ces sections a été judicieusement sélectionné et est expliqué plus loin dans ce chapitre.

3. CONTENU DU SITE INTERNET

Dans cette section, nous présenterons les trois sections principales choisies et le contenu du site Internet sélectionné d'après la théorie du processus tripolaire de Galvani (1991), mais aussi d'après les résultats du questionnaire présenté précédemment et

l'expérience de la chercheuse. Ainsi, les questions du sondage qui se rattachent aux choix du contenu et les sections principales seront présentées dans cette section.

3.1 Première étape : Choix des trois principales sections

Nul doute que les besoins des enseignants en insertion professionnelle sont nombreux! Une question du sondage ciblait les besoins des enseignants en insertion professionnelle, plus précisément en stade de survie. Donc, les résultats obtenus à la question : *Quels sont vos besoins actuels dans votre pratique enseignante pour faciliter votre insertion professionnelle?* sont présentés à la figure 13.

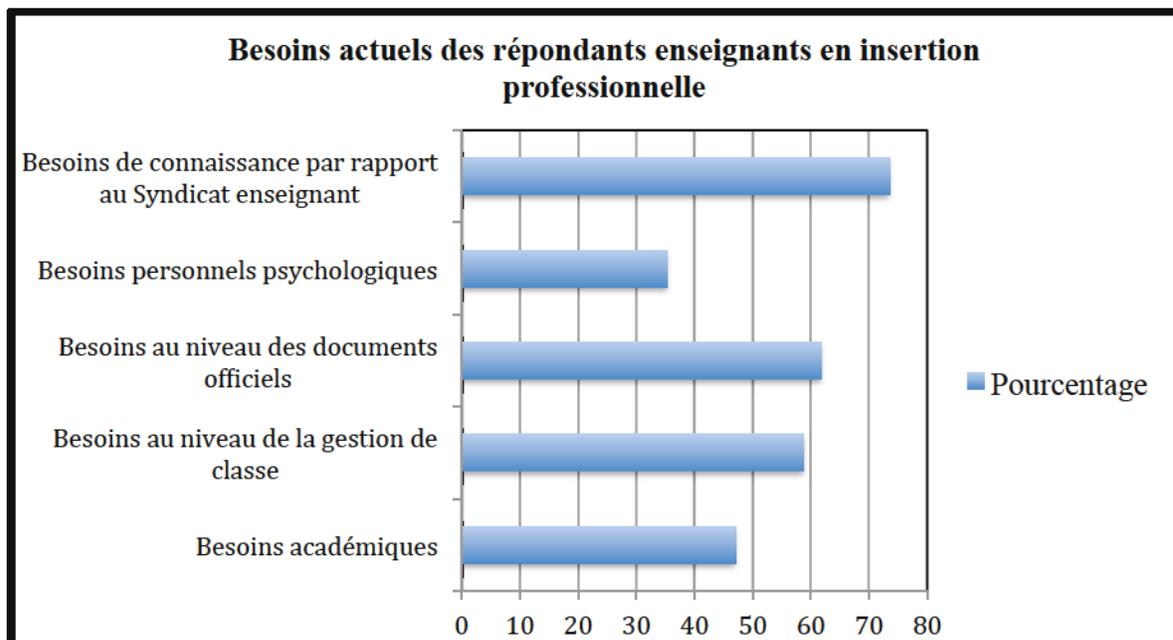


Figure 13 : Besoins actuels des répondants enseignants en insertion professionnelle

En observant cette figure, 74 % ont mentionné avoir besoin de connaître davantage le Syndicat enseignant. Le second besoin choisi par 62 % des répondants est au niveau des documents officiels. Le troisième besoin sélectionné à 59 % est au niveau de la gestion de classe. Enfin, les besoins académiques arrivent à la suite des autres avec 47 % au sondage. Finalement, les besoins personnels psychologiques ont été choisis par 35 % des répondants.

Pour plus de précision, il a été demandé : *Quelles seraient les composantes d'un site internet pour aider dans votre pratique? C'est à partir de cette question que nous avons validé le choix des sections du site Internet. Tout d'abord, 59 % ont sélectionné des moments pour soi et des moyens pour gérer son stress personnel lors de situations difficiles. En ce sens, nous avons sélectionné la méditation et le yoga comme contenu dans la section *Moment pour soi*.*

Ensuite, la section *Partage avec les autres* du site Internet est justifiée puisque 62 % ont choisi le forum de partage avec d'autres enseignants. À cet égard, cette section répond à un besoin réel. Il s'agit d'un endroit où les enseignants peuvent discuter de difficultés rencontrées.

Enfin, comme 91 % des répondants ont voté pour des outils pour bien démarrer une rentrée scolaire et 76 % des références de livres et de sites pertinents dans notre pratique, une section *Ressources intéressantes* a été développée.

3.2 Deuxième étape : Choix du contenu des trois sections principales

Nous avons présenté les sections principales du site Internet. Dans cette sous-section, nous élaborerons le contenu de chacune des trois sections principales : *Moment pour soi* ; *Partage avec les autres* et *Ressources intéressantes*.

3.2.1 Moment pour soi

Dans cette section en lien avec l'autoformation de Galvani (1991), deux sujets sont accessibles : méditation et yoga. Comme présentées dans la figure 14 de la page suivante, en entrant sur le portail de la section *Moment pour soi*, ces deux sous-sections sont exposées avec une brève description des deux pratiques.

<p>5 minutes pour soi ! <i>Cliquez sur l'image ci-dessous</i></p>	<p>Bouger et relaxer! <i>Cliquez sur l'image ci-dessous</i></p>
	
<p>Connaissez-vous la méditation "Pleine conscience" ?</p> <p>Pour beaucoup de personnes, la méditation se fait ainsi: sur un tapis, les yeux fermés, les jambes croisées, les mains en prière, une petite chandelle et faire le vide. Si c'était votre idée, ce n'est pas tout à fait cela! Saviez-vous que vous pouvez méditer en marchant, en vous étirant, en enseignant, en souriant... ? Je change votre perception ? Bien, j'espère maintenant que la méditation vous intéresse davantage!</p>	<p>Yoga</p> <p>Vous avez un moment pour bouger.</p> <p>Profitez de ce moment pour vous étirer, mais aussi pour respirer. Je vous offre quelques exercices dans cette section.</p> <p>De plus, pourquoi ne pas rendre l'utile à l'agréable ? Si ça vous intéresse, faites ces exercices avec vos élèves.</p>

Figure 14 : Sous-sections de *Moment pour soi*

D'abord, la méditation se compose de quatre vidéos. Ce sont des méditations sur la pleine conscience disponibles et guidées. La première vidéo est une introduction de la base de la méditation pour bien se positionner et respirer. De plus, une courte vidéo est disponible sur la respiration (inspiration et expiration). Il suffit de suivre une bille qui se promène sur des courbes, lorsque la bille monte, la personne inspire et lorsque la bille descend la personne expire. En définitive, deux séances auditives sont disponibles. La première est appelée : *Anti-stress* et la seconde : *Les trois grâces*.

La première séance auditive se concentre sur le fait de mettre de côté les pensées anxieuses. La seconde séance se concentre sur une rétrospection de sa journée plus positive, donc reconnaître des petits moments agréables dans sa journée. Pour les élèves, il est possible de réinvestir dans sa pratique les vidéos. En terminant, plusieurs ressources sont disponibles si les enseignants souhaitent poursuivre plus loin. Dans la deuxième sous-section : le yoga, on retrouve deux pratiques de yoga intitulées : *Yoga pour soi* et *Yoga*

pour soi et les élèves. Comme leur nom l'indique, la première est destinée aux enseignants durant la pause du midi par exemple pour travailler la respiration et s'étirer et la seconde est plus imagée pour dégourdir les élèves.

Puisque la méditation et le yoga amènent à réfléchir, à s'apaiser et à vivre le moment présent, ils répondent à un besoin d'apaiser des sentiments vécus chez les enseignants en insertion professionnelle. Cette section : *Moment pour soi* s'attarde aux statistiques présentées précédemment (voir tableau 5, p. 87) : plus de la moitié des enseignants ont répondu avoir les sentiments de ne pas être à la hauteur, de se remettre en question professionnellement et de vivre beaucoup de stress et d'anxiété. Or, cette section vise à apporter des propositions pour atténuer ces émotions rencontrées. Harris (2009) insiste sur la pertinence de faire des descriptions factuelles, de respirer et de vivre le moment présent. La respiration est primordiale, il affirme : « En vous concentrant sur votre respiration de cette façon, vous pouvez échapper à la “ course folle de la vie moderne ” pendant quelques instants » (p. 163).

À ce propos, *Moment pour soi* s'attarde sur le moment présent et sur les faits sans jugement de sa journée. La pratique audio appelée : *les trois gratitude*s permettent de faire l'exercice « [d'] une description factuelle ininterrompue et impartiale sur ce qui est en train de se passer minute par minute, et non pas un jugement. En agissant ainsi, nous demeurons présents, même *lorsque* nous sommes en proie à un tourbillon d'émotions » (*Ibid.*, p. 170).

3.2.2 *Partage avec les autres*

Cette deuxième section se présente sous l'aspect d'un forum. C'est un endroit où les enseignants peuvent discuter de difficultés rencontrées. Trois sujets sont présentés dans le forum : *notions académiques ; gestion de la classe et partage de situations personnelles et/ou des inquiétudes.* Les images pour accéder à ces forums sont présentées dans la figure 15.

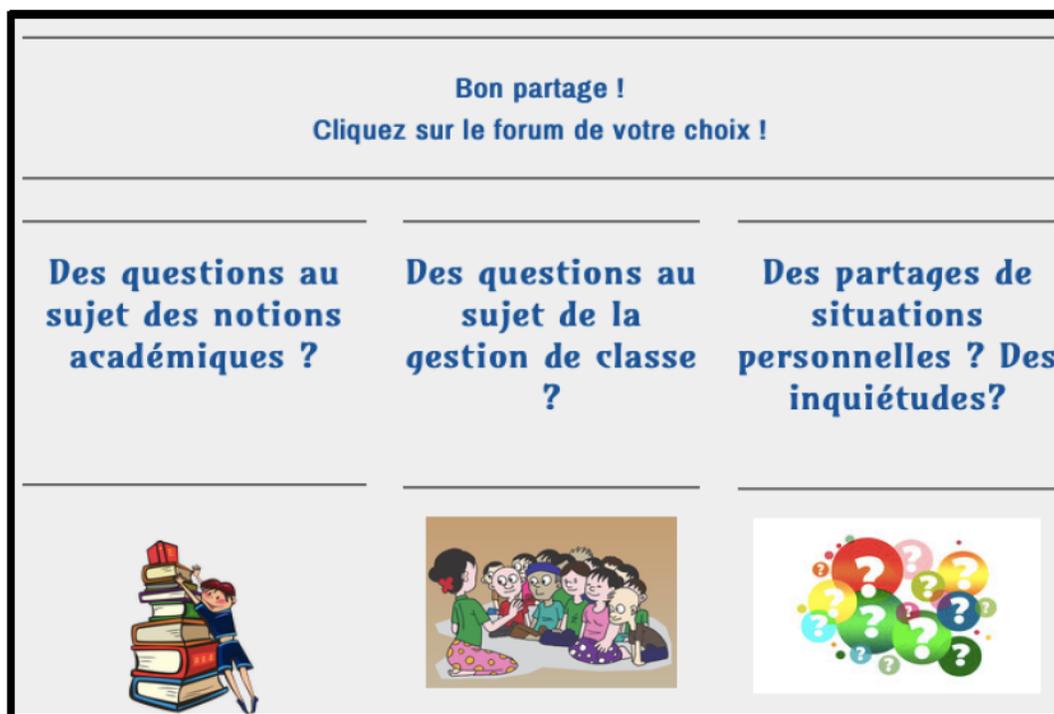


Figure 15 : Sous-sections de *Partage avec les autres*

Comme représenté à gauche de la figure, le premier sujet est en lien avec les difficultés sur le plan académique et les questions ou autres interrogations en lien avec les matières enseignées. L'image représente une pile de livres qui illustre bien les notions académiques et la pluralité des matières enseignées. Subséquemment, dans le milieu, la seconde discussion porte sur les difficultés au niveau de la gestion de classe. Puisque les classes en milieu scolaire sont de plus en plus hétérogènes, il est difficile d'intervenir auprès des élèves avec un comportement plus difficile. L'image présente une adulte avec des enfants qui l'écoutent avec attention. C'est une image qui représente bien la gestion de classe de façon humoristique.

En définitive, le dernier forum concerne des situations personnelles et/ou des inquiétudes à partager. Incessamment, il est difficile de poser ce genre de questions à son entourage de travail. C'est pourquoi cette section est présente. Elle est illustrée par

plusieurs points d'interrogation puisque ce sont des questionnements qui restent parfois en tête et demeurent sans réponse par peur du jugement des autres.

3.2.3 Ressources intéressantes

Cette dernière section appelée *Ressources intéressantes* expose des livres, des sites internet, des idées pour bien démarrer une rentrée scolaire et des réponses à des questions communes. Les sous-sections de *Ressources intéressantes* sont présentées dans la figure 16.

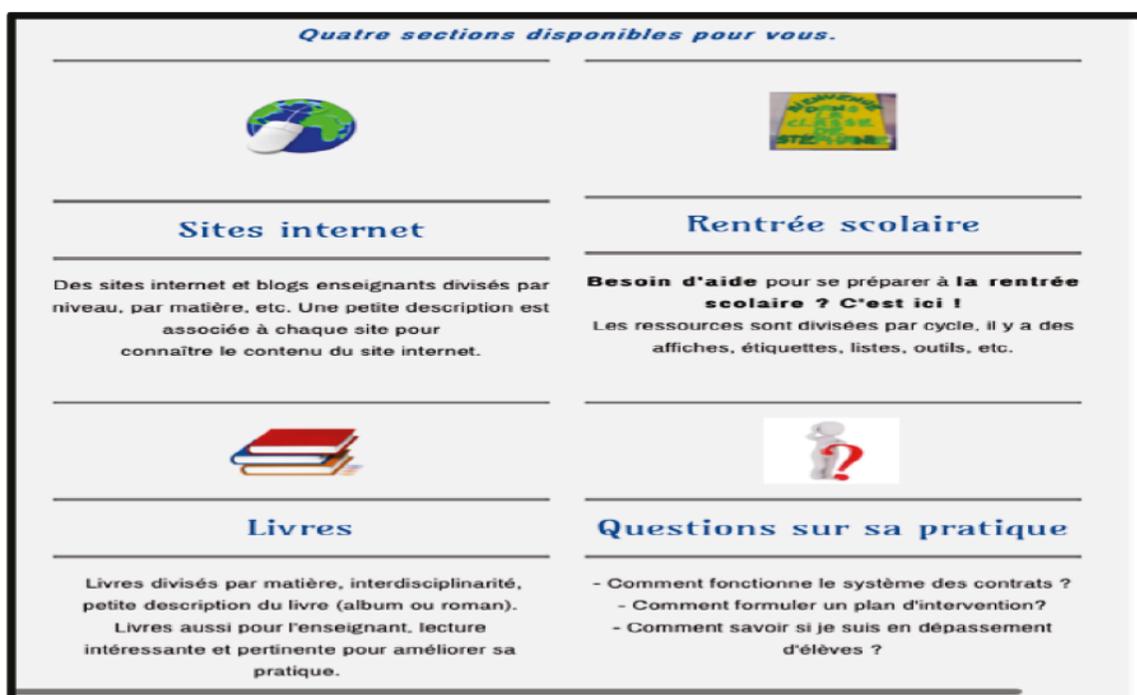


Figure 16 : Quatre sous-sections de *Ressources intéressantes*

Comme représenté à la figure 16 *Quatre sous-sections de Ressources intéressantes*, la sous-section *Rentrée scolaire* est désignée par une pancarte souhaitant la bienvenue aux élèves dans la classe de l'enseignant. Cette illustration représente bien l'effervescence de la rentrée scolaire et le début d'une année avec un nouvel enseignant.

Dans cette sous-section, nous proposons des idées d'activités, des planifications globales et des grilles d'évaluation. Quant à elle, la sous-section *Questions sur sa pratique*, illustrée par un bonhomme qui se pose des questions, présente les contrats, le fonctionnement de la liste de priorité, les dépassements du nombre d'élèves dans une classe, les plans d'intervention et comment s'y préparer, etc. Les sous-sections *Livres* affichées par une image de livres et *Sites internet* illustrés par un globe terrestre avec une souris d'ordinateur sont divisées selon la matière et le niveau enseignés. De plus, une petite description s'accompagne avec un hyperlien où il est possible d'accéder directement au site Internet ou au livre choisi.

3.3 Troisième étape : Quelques spécificités

Le choix de quelques outils des trois sections principales s'est basé sur deux questions émises aux répondants. Ils ont répondu aux questions suivantes : *Quel a été le support le plus aidant dans votre insertion professionnelle?* et *À partir de vos premières expériences de travail en enseignement, quels seraient vos besoins prioritaires à combler?* Dans ce cas-ci, les répondants devaient développer par le biais de commentaires. Dans un même commentaire, il était possible qu'un répondant ait inscrit plus d'un support. De ce fait, le répondant s'inscrivait à plusieurs supports différents du tableau. Les tableaux 6 et 7 dévoilent les commentaires qui se sont retrouvés le plus fréquemment au sondage.

Tableau 6

Support le plus aidant dans l'insertion professionnelle des répondants

Le support le plus aidant	Nombre de répondants
Enseignants du même niveau (collègues)	13 enseignants
Communautés/ressources en ligne	5 enseignants
Équipe-école (autres collègues, éducatrice spécialisée, direction)	4 enseignants
Se former soi-même Diplôme de 2^e cycle	4 enseignants
Amis enseignants en insertion professionnelle	3 enseignants
Albums jeunesse	2 enseignants
Conseillère pédagogique	2 enseignants
Programme FIER + mentor	2 enseignants
Personnes-ressources à l'Université	1 enseignant

Dans le tableau 6, les enseignants ont répondu au sondage en majorité que le support le plus aidant était un ou des enseignants du même niveau, c'est-à-dire l'appui d'un collègue à l'école. Venant en 2^e position, les ressources en lignes sont par ailleurs une ressource par les enseignants en insertion professionnelle. Puisque les ressources en ligne semblent être un soutien utile aux enseignants, le site Internet *Survie d'un enseignant épanoui* développe une communauté en ligne avec des ressources.

Rappelons-nous que dans ce même sondage, 54 % des répondants ont exprimé que leurs besoins en tant qu'enseignant en insertion professionnelle n'étaient pas toujours comblés, cela dépendait de l'école et 26 % affirmaient ne pas avoir reçu le soutien nécessaire. De ce fait, lorsque le soutien d'un enseignant dans l'école n'est pas possible, il faut que l'enseignant puisse se tourner vers une autre ressource. C'est pourquoi le contenu de *Survie d'un enseignant épanoui* s'est construit à l'aide de ce sondage et des besoins prioritaires énumérés dans le tableau suivant.

Dès lors, une dernière question a été posée en lien avec les besoins prioritaires des enseignants en insertion professionnelle. Les résultats des répondants sont classés en ordre décroissant et sont présentés dans le tableau 7. Dans ce tableau, nous constatons plusieurs besoins communs manifestés par les enseignants.

Tableau 7

Besoins prioritaires à combler en enseignement selon les répondants en insertion professionnelle

Les besoins prioritaires à combler	nombre de répondants
Évaluations, planifications globales (SAÉ), activités, rentrée scolaire.	10 enseignants
Connaissances de nos droits syndicaux, listes de priorités, sécurité d'emploi, chômage, des documents officiels PI, bulletins, la tâche...	10 enseignants
Gestion de classe (comportements, organisation)	8 enseignants
Soutien de l'équipe-école (mentorat, enseignant d'expérience, TES, etc.)	6 enseignants
Formations continues accessibles	4 enseignants
Direction à l'écoute et l'appui	3 enseignants
Idée globale de toutes les tâches enseignantes	2 enseignants
Besoins psychologiques (éviter l'épuisement professionnel)	2 enseignants

Prioritairement, selon ce sondage, les enseignants ont besoin d'évaluations, des planifications globales, d'activités pédagogiques et des outils pour la rentrée scolaire. Ultérieurement, les besoins d'informations sur le Syndicat enseignant, l'administratif et la gestion de classe sont les plus communs dans ce sondage. Dans le contenu de la section *Ressources intéressantes*, deux sous-sections se sont ajoutées avec ce sondage : *Rentrée scolaire* et *Questions sur sa pratique*. Les sous-sections de *Ressources intéressantes* (voir la figure 14) répondent aux besoins qui sont mentionnés dans le tableau 7.

Une fois le site Internet conçu et fonctionnel, les évaluateurs externes ont évalué le site Internet et apporté leurs expériences professionnelles et leurs visions de cet outil. Ces évaluations seront présentées dans le chapitre suivant. Ce chapitre présentera un outil pertinent susceptible de favoriser l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle.

CINQUIEME CHAPITRE

ANALYSE DE L'EVALUATION DES PROFESSIONNELS ET MODIFICATIONS APPORTEES AU SITE INTERNET

Dans ce cinquième chapitre, nous révélons l'analyse des commentaires généraux des quatre évaluateurs : les points à améliorer et les points forts. De plus, l'évaluation du site Internet est présentée. Chacune des sections de ce chapitre expose une analyse des commentaires formulés par les évaluateurs externes. Certaines suggestions des évaluateurs ont été retenues afin d'effectuer des modifications au site Internet. Cette sélection des suggestions est expliquée dans ce chapitre. Le chapitre se termine par des liens entre l'objectif de recherche et les commentaires généraux des évaluateurs.

1. COMMENTAIRES GENERAUX DES EVALUATEURS

D'un commun accord, les quatre évaluateurs ont spécifié la pertinence d'un tel site internet pour aider les enseignants en insertion professionnelle. En général, leur appréciation du site Internet était positive. Voici les termes qu'ils ont utilisés pour le qualifier: « clair, pertinent, intuitif, génial, inspirant, convivial, porteur d'espoir, attrayant, accessible et intéressant ».

Chaque section de notre site Internet *Survie d'un enseignant épanoui*⁶ a été évaluée. Les évaluateurs ont eu à répondre aux questions et à offrir des pistes d'améliorations. Ces commentaires ont été analysés et plusieurs suggestions ont été retenues. Néanmoins, certains points n'ont pas été considérés dans le cadre de cet essai et les raisons sont expliquées.

⁶ Site téléaccessible à l'adresse < <https://survie-dunenseignant-epanouijimdo.com> >

1.1 Points à améliorer retenus et modifications apportées sur le site Internet

Dans la section *Qui suis-je ?*, les évaluateurs B et D ont souligné que certaines phrases seraient à nuancer et/ou à améliorer, car le sens n'était pas suffisamment clair. Par exemple, l'évaluateur D mentionne la répétition du mot « passion » qui amène selon lui une redondance. Ainsi, ces phrases ont été modifiées. De plus, ce même évaluateur propose quelques suggestions telles que d'insérer une photo de la chercheuse dès le début du récit enseignant et professionnel, améliorer la mise en forme des titres et des sous-titres ainsi que préciser l'auteur des figures dans la partie théorique (la pyramide et la théorie tripolaire) ce qui a été considéré dans l'amélioration du site. Dans cette même section, l'évaluateur B a porté à notre attention deux coquilles soit d'ajouter un « s » à *orthopédagogue* et sur l'interface du site un accent sur le mot *épanoui*. Toutefois, la deuxième coquille ne peut pas être corrigée puisque cette police d'écriture ne permet pas d'insérer un accent. Par ailleurs, l'évaluateur B précise que deux photos sont identiques dans le récit personnel donc la copie de la photo a été remplacée par une image différente.

Pour ce qui est de la section *Partage avec les autres*, l'évaluatrice A propose d'ajouter une phrase explicative sur l'anonymat afin de rassurer les enseignants à discuter sur le forum, et ce, sans dévoiler son identité. Elle propose aussi de faire un parrainage entre un enseignant d'expérience et un enseignant débutant du même niveau. Bien que cette idée soit intéressante, il est difficile de faire un tel parrainage avec un site embryonnaire comme celui-ci. Cependant, cette idée pourrait être exploitée dans le futur comme piste de prolongement si les enseignants se montrent intéressés à collaborer à cette forme de mentorat.

Les évaluateurs ont suggéré quelques améliorations pour la section *Ressources intéressantes*. L'évaluateur B propose d'ajouter, dans la sous-section appelée *Gestion de comportement*, des sites internet incluant la théorie de la maturité affective, le développement du cerveau par les auteurs Catherine Gueguen, Gabor Matté et Joël Monzée. Bien que ce soit des propositions intéressantes, il serait difficile d'élaborer sur le

site *Survie d'un enseignant épanoui* chacune des théories de ces auteurs puisque celles-ci pourraient faire l'objet d'un site Internet complet. Par conséquent, nous avons ajouté une mention de ces théories et une invitation aux enseignants à lire sur le sujet. Quant à l'évaluatrice C, elle propose d'ajouter un lien vers le Programme de formation de l'école québécoise et une question sur le chômage puisque les enseignants en insertion professionnelle sont généralement en précarité d'emploi. De plus, elle suggère que les pages couvertures des livres, présentés sur le site, mènent vers un détaillant où il est possible d'acheter ces livres. Ces suggestions ont permis de rendre plus juste la forme et les données du site Internet afin de présenter un site Internet de qualité. Les évaluateurs ont énuméré d'autres suggestions, néanmoins celles-ci n'ont pas été retenues et les raisons sont exposées dans cette sous-section.

1.2 Suggestions générales des évaluateurs non retenues

Parfois, certaines suggestions ont été proposées par les évaluateurs, mais celles-ci ne faisaient pas l'unanimité ou alors, elles semblaient plus subjectives. Par exemple, l'évaluateur D a suggéré d'éviter que les pages soient accessibles en cliquant sur les images, mais plutôt sur des mots pour que cela soit plus clair. À l'encontre de cette proposition, les évaluateurs A, B et C ont, quant à eux, trouvé le site clair, intuitif et facile à naviguer. Ainsi, cette proposition n'a pas été considérée. Par ailleurs, l'évaluatrice A a même précisé qu'elle appréciait le fait de cliquer sur des images pour accéder à d'autres pages. L'évaluateur D propose également que le site soit plus épuré en enlevant le tableau décoratif derrière le fond du site Internet. Toutefois, les évaluatrices A et C ont apprécié le décor attrayant du site.

Pour la section *Moment pour soi*, l'évaluateur B a porté à notre attention que la formation, mentionnée dans le texte « calme et attentif » d'Éline Snel, pourrait se donner ailleurs qu'à Bromont au Canada. Après vérification, d'après le site d'Éline Snel, la formation Academie voor Mindful Teaching (AMT) se donne par une seule personne au Canada. Cette personne offre la formation à Bromont, pour les jeunes entre 8 et 19 ans. Il

est possible que des formations soient données par des enseignants qui s'inspirent du livre d'Éline Snel sans être accrédités par l'académie (AMT). Par conséquent, à ce sujet, aucun changement dans le texte de notre site Internet n'a été effectué.

L'évaluateur B propose également une section où il y aurait des mises en situation avec des vidéos dans le contexte réel d'une classe. Cette suggestion est intéressante, mais exigerait des autorisations parentales de chacun des élèves filmés pour notre site Internet et demanderait une organisation supplémentaire puisque ces vidéos pourraient alourdir le contenu. De plus, la préparation, la réalisation et l'insertion dans le site Internet nous semble aller bien au-delà du cadre de cet essai. Par ailleurs, les évaluateurs A, C et D considèrent qu'il y a suffisamment de contenu dans le site Internet. De ce fait, de telles vidéos pourraient faire l'objet d'un site internet distinct ou d'une recherche différente.

L'évaluateur D souligne des aspects technologiques du site qui selon lui devraient être améliorés. Il mentionne notamment : le nom du site Internet qui est, à son avis, trop long ; la recherche du site Internet devrait fonctionner sur *Google* ; le menu du site Internet devrait contenir les sous-sections et un lien vers le site Internet devrait apparaître avec les vidéos sur *YouTube*. Nous n'avons pas retenu ces suggestions, car la solution à ces difficultés repose sur la plateforme *Jimdo* utilisée pour créer le site Internet. De ce fait, cette plateforme comporte certaines limites liées à sa gratuité. Par exemple, il est impossible de changer le nom du site Internet ni d'ajouter en permanence les sous-sections du site Internet sur le menu.

De ce fait, puisque le site Internet était sous évaluation et en construction, nous n'avons pas l'intention de le divulguer sur *YouTube* ou sur le moteur de recherche *Google* pour préserver les droits d'auteur. Néanmoins, il serait certainement pertinent de le faire ultérieurement. Suivant ces suggestions, le site Internet s'est révélé avoir plusieurs points positifs.

1.3 Points forts du site Internet

L'un des points positifs majeurs concerne les émotions ressenties lors de la consultation du site. L'évaluatrice A et C ont mentionné avoir eu un sentiment d'appartenance et une diminution du sentiment de solitude. L'évaluatrice A ajoute qu'elle s'est sentie soulagée de voir toutes les ressources à sa disposition. L'évaluateur B a dit être intrigué, satisfait et optimiste avec le site Internet. Quant à l'évaluateur D, il a mentionné être surpris positivement. En résumé, tous les évaluateurs ont ressenti des émotions positives lors de la consultation du site ce qui appuie la théorie de Seligman exposée au chapitre 2.

En ce qui concerne la théorie de manière générale, c'est-à-dire dans les trois sections du site, celle-ci a été qualifiée de claire, précise, intéressante et concise. Bien que l'évaluateur B aurait aimé davantage d'informations sur la théorie du processus tripolaire, les quatre évaluateurs confirment la pertinence de cette théorie, car elle permet de bien comprendre l'objet de cette recherche. Ces quatre évaluateurs ont soulevé plusieurs commentaires positifs en lien avec les trois sections du site Internet.

D'abord, la section *Moment pour soi* comportait des vidéos de méditation et de yoga à reproduire. L'évaluatrice A a souligné les bienfaits vécus lors de sa pratique d'une des vidéos du site Internet : « [...] je t'ai écouté en même temps, je fermais mes yeux pendant la méditation. Puis, ça n'a pas pris beaucoup de temps et j'étais détendue ». Elle précise aussi, tout comme l'évaluatrice C, que les vidéos sont simples à suivre et à utiliser. L'évaluateur B tout comme les évaluateurs C et D ont apprécié les vidéos présentées et le lien entre vivre la méditation tant pour soi-même que pour les élèves. L'évaluatrice C affirme avoir réalisé l'importance de prendre soin de soi avec les vidéos et cette section. L'évaluateur D pour sa part considère que cette section est le « cœur » du site Internet.

Ensuite, en ce qui concerne la section *Partage avec les autres*, les quatre évaluateurs s'entendent tous pour dire que les questions présentées dans la section sont pertinentes et

elles représentent bien trois catégories de questionnements que nous avons en enseignement. Les règles de respect ont été appréciées et soulignées notamment par l'évaluatrice C.

Finally, la section *Ressources intéressantes* a été soulignée positivement par les quatre évaluateurs. La division effectuée des sites Internet et des livres d'après les matières et les niveaux enseignés a été appréciée par les quatre évaluateurs. La sous-section *Questions sur sa pratique* aide à répondre à des questions importantes dont les enseignants débutants n'ont pas toujours les réponses. Or, ces questions ont suscité l'intérêt des évaluateur A, C et D à en connaître davantage sur leur pratique enseignante. Puis, l'évaluatrice A a exprimé son enthousiasme portant sur la sous-section *Rentrée scolaire* : « Wow ! La planification globale, j'adore [...] Il y avait une liste de choses à faire pour la rentrée scolaire, je l'aime vraiment, je l'ai imprimée ». L'évaluateur D se dit du même avis : « [...] quand je vais être en rentrée scolaire, c'est sûr que je vais commencer par ce site ». L'évaluatrice A ainsi que l'évaluatrice C ont indiqué qu'il y avait beaucoup de travail effectué dans cette section. Pour sa part, l'évaluateur B veut suggérer les ressources du site Internet aux enseignants qu'il côtoie. Quant à lui, l'évaluateur D indique la pertinence d'une sous-section *Rentrée scolaire*, car il dépeint que les enseignants en début de carrière craignent les rentrées scolaires. Enfin, *Rentrée scolaire* a été nommée comme une section favorite pour les évaluateurs A, C et D.

En somme, les évaluateurs confirment l'utilité de ce site Internet pour les enseignants en insertion professionnelle. L'évaluatrice A qualifie le site Internet de « clé en main » : « [...] ça correspond exactement à ce que les jeunes enseignants ont besoin et à ce que j'ai besoin. Je vois déjà des collègues qui en auraient besoin, j'ai hâte de leur partager le site ». Dans le même sens, l'évaluateur D souligne que ses amis enseignants auront besoin d'un tel site et qu'il le recommandera dès qu'ils auront des contrats.

Quant à l'évaluateur B, il ajoute qu'il utiliserait ce site Internet pour aider les enseignants en insertion professionnelle, mais aussi tous les autres enseignants. Il

mentionne que plusieurs enseignants ne sont plus considérés en insertion professionnelle, mais ils n'ont pas encore tout le bagage pour enseigner. Par exemple, ils n'ont pas encore vécu de rentrée scolaire. L'évaluateur B précise également la pertinence de publier un tel site : « Excellent travail ! Site très bien fait et convivial ! J'ai beaucoup aimé et j'ai le goût qu'il soit publicisé pour que les gens puissent l'utiliser ». Il propose deux plateformes pour le publier : sur le Carrefour National de l'Insertion Professionnelle en Enseignement (CNIPE) et sur *Facebook*.

De son côté, l'évaluatrice C insiste sur l'optimisme et la résilience que procure notre site Internet par le biais du récit de la chercheuse. Elle le recommanderait à tous ses collègues, et ce, même aux stagiaires. Elle apprécie la vision réaliste de ce site Internet en ce qui a trait à l'enseignement. Elle précise : « on y reconnaît des obstacles et c'est un portrait réaliste qu'il faut connaître ».

En résumé, afin de rassembler les suggestions présentées précédemment, le tableau 8 fait un récapitulatif des commentaires généraux recueillis, c'est-à-dire les points forts et les points à améliorer exposés par les évaluateurs.

Tableau 8

Points forts et points à améliorer du site Internet selon les évaluateurs

Sections	Points forts	Points à améliorer
<i>Accueil et Qui suis-je ?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil attrayant et invitant • Récit professionnel : positif, inspirant, rassurant. • Connaître le bagage de l'enseignante (intérêts) • Théorie pertinente et compréhensible • Compréhension des liens entre les sections du site Internet • Compréhension de l'objet de cette recherche 	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil plus épuré (couleurs, dessins) • Quelques répétitions du mot « passion » • Nom au complet et image avec le récit personnel et professionnel de la chercheuse • Formes des titres • Nuancer deux phrases dans le récit professionnel • Approfondir la théorie • Coquilles
<i>Moment pour soi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vidéos claires, peu compliquées • Aide à la gestion du stress • Rappel de prendre soin de soi • Le cœur du site Internet 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre le lien vers le site Internet sur YouTube
<i>Partage avec les autres</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Les questions posées dans le forum sont claires • Les règles du forum donnent le goût d'écrire • Divisions pertinentes des trois forums 	<ul style="list-style-type: none"> • L'anonymat n'est pas précisé • Difficile de se confier dans une plateforme d'un forum • Pairage avec un enseignant d'expérience du même niveau avec un enseignant en insertion professionnelle
<i>Ressources intéressantes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Les sites internet divisés selon les matières et les niveaux enseignés • <i>Questions sur sa pratique</i> aide à répondre à des questions importantes • La section <i>Insertion professionnelle</i> utile pour connaître nos droits • <i>Rentrée scolaire</i> (section rassurante) avec listes de choses à faire à la rentrée, les planifications, les évaluations... 	<ul style="list-style-type: none"> • Les livres pourraient avoir un lien vers un détaillant pour l'acheter • Question sur le chômage • Mettre un lien vers le Programme de formation de l'école québécoise.
<i>Ensemble du site internet</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Accessibilité du site Internet • Facile à naviguer • Site « clé en main » • Intuitif avec un fil conducteur • Ressources suffisantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Menu déroulant (pour présenter les sous-sections) • Accéder au site Internet avec <i>Google</i> (moteur de recherche)

Dans ce tableau récapitulatif, nous présentons et divisons les commentaires généraux d'après les sections du site Internet. De plus, ils sont également divisés d'après les catégories suivantes : points forts et points à améliorer. Ceux-ci nous ont permis de valider l'outil tant dans sa forme que son contenu et ainsi, de s'assurer d'atteindre notre objectif de recherche.

2. LIENS ENTRE L'OBJECTIF DE RECHERCHE ET L'ANALYSE DES COMMENTAIRES DES EVALUATEURS EXTERNES

Nous sommes portés à croire que l'objectif général de recherche, « Élaborer un site internet afin de faciliter le passage de la survie à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle », est atteint à la suite de l'analyse des commentaires des évaluateurs externes. L'ensemble des commentaires reçus par les évaluateurs externes et les modifications apportées au site Internet nous permettent d'affirmer que cet outil, le site Internet, est pertinent pour les enseignants en insertion professionnelle. Les évaluateurs ont confirmé qu'ils utiliseraient notre site Internet de façon régulière et que ce celui-ci serait utile pour d'autres enseignants dans le même stade qu'eux soit celui de la « survie ». Les trois enseignants se sentent rassurés par toutes les ressources disponibles sur le site Internet. L'évaluateur B, conseiller pédagogique, souhaite utiliser ce site Internet afin d'aider les enseignants dans sa commission scolaire à s'insérer professionnellement. De plus, le site Internet respecte la théorie du processus tripolaire qui se base sur trois façons de se former et sur les grandes lignes théoriques de l'épanouissement d'auteurs tels que Seligman (2013).

Ce site Internet a été pensé et construit à partir de la question générale de recherche : « Quels seraient les composantes nécessaires pour faciliter le passage de la survie à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle ? » Nous considérons que cette question a été répondue puisqu'à l'analyse des commentaires de tous les évaluateurs, nous observons un grand intérêt d'utiliser un tel site Internet et un soulagement d'avoir une telle ressource pour débiter sa carrière. En aucun cas, les

évaluateurs n'ont douté de la pertinence du site pour faciliter le passage de la survie à l'épanouissement.

Comme mentionné par certains évaluateurs, bien que la question de recherche ait été répondue, nous souhaitons que le site Internet soit aussi aidant de manière plus large, c'est-à-dire pour tous les enseignants au préscolaire et au primaire.

CONCLUSION

L'enseignement! C'est par ce travail que l'enseignant développe et manifeste : patience, empathie, détermination, persévérance, entraide, etc. Certes, l'enseignant pratique cette profession pour accompagner les enfants qui cheminent, mais puisqu'un métier d'humain à humain requiert de grandes responsabilités, le domaine de l'enseignement peut être qualifié de compliqué, difficile, exigeant... Par ailleurs, les enseignants sont des personnes marquantes dans la vie de chaque enfant qu'ils côtoient puisque les élèves dépendent des enseignants pour progresser. De ce fait, un enseignant en insertion professionnelle est un enseignant à part entière et il est tout aussi important qu'un enseignant d'expérience pour les élèves qui le côtoient. Cependant, il arrive que l'enseignant débutant se sente « parachuté » dans le monde scolaire. Si la mission d'un enseignant est de faire vivre de l'épanouissement chez les élèves qu'il côtoie, il faut avant tout que l'enseignant se sente lui-même épanoui, et ce, même s'il est en insertion professionnelle.

L'objectif de cette recherche consistait à élaborer un site internet afin de faciliter le passage de la survie à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle. À cet effet, nous avons conçu ce site Internet d'après des assises théoriques en lien avec le processus tripolaire comportant trois façons de se former : autoformation, hétéroformation et écoformation par l'auteur Galvani (1991). De plus, la théorie sur l'épanouissement de Seligman (2013) permettait de ressortir les sentiments menant à un état épanoui. Une fois notre site Internet construit, nous avons demandé à quatre évaluateurs, dont trois enseignants en insertion professionnelle et un enseignant conseiller pédagogique, dans le domaine d'émettre des commentaires et des recommandations visant à améliorer le site Internet. Par la suite, des modifications ont été apportées afin de présenter un outil de qualité et de répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle.

Dans cette conclusion, nous effectuerons un survol des différents chapitres de cet essai, nous présenterons les impacts ainsi que les limites de la recherche et les recommandations pour des recherches ultérieures.

1. SURVOL DES DIFFÉRENTS CHAPITRES

D'abord, le premier chapitre a exposé le récit personnel et professionnel de la chercheuse pour ainsi comprendre l'importance de se former, de s'outiller lors de l'insertion professionnelle afin de passer de la survie à l'épanouissement en enseignement. De ce fait, un intérêt grandissant d'aider les enseignants en insertion professionnelle s'est construit d'après les expériences de la chercheuse.

Ultérieurement, le deuxième chapitre a développé les principaux concepts de ce présent essai d'après une recension des écrits. Nous avons présenté la théorie de formation tripolaire, les phases de l'enseignement, dont l'insertion professionnelle qui débute par la survie, et se termine par l'épanouissement.

Le troisième chapitre nous a permis de connaître les choix méthodologiques utilisés dans le cadre de cette recherche dite appliquée qui vise, au final, la production d'un matériel pédagogique. Les choix méthodologiques ont été justifiés dans ce même chapitre.

Au quatrième chapitre, le site Internet et le choix du contenu ont été présentés. En plus de l'expérience de la chercheuse et de la théorie tripolaire, un sondage a été effectué auprès de 35 enseignants en insertion professionnelle pour aider à la sélection des outils à utiliser dans le site Internet. Un lien très étroit est démontré entre la théorie et le site. En outre, chacune des sections du site Internet a été pensée et réfléchi d'après la théorie. Bien entendu, les besoins réels des enseignants en insertion professionnelle ont été considérés.

Pour terminer, le cinquième chapitre relate les commentaires généraux des évaluateurs externes ainsi que les suggestions proposées. Certains commentaires ont servi à

apporter des modifications au site Internet. Ces modifications choisies sont expliquées dans ce chapitre. De plus, il se conclut par un lien entre l'objectif de la recherche et l'analyse des commentaires des évaluateurs.

2. IMPACTS DE LA RECHERCHE

Nous retrouvons des impacts de la recherche chez la chercheuse dans deux sphères importantes de sa vie : professionnelle et personnelle. Sur le plan professionnel, la chercheuse a constaté plusieurs impacts à la suite de cette première expérience de recherche. Cette recherche a satisfait ce désir profond de comprendre l'insertion professionnelle des enseignants. En quête de solutions, la chercheuse s'est vue rassurée de tous les outils à sa portée. Le cadre théorique et la recension des écrits ont permis de créer un site internet basé sur des assises théoriques. Le but étant d'élaborer un site internet pour favoriser le passage de la survie à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle. Étant elle-même en insertion professionnelle, ce site Internet est utile dans sa propre pratique.

Subséquemment, sur le plan personnel, cette recherche a apporté de la persévérance, de la rigueur, de l'organisation et de la confiance chez la chercheuse. Certes, sans la collaboration de personnes de confiance, il aurait été impossible de compléter cette recherche. C'est pourquoi l'entraide fut précieuse pour mener à terme ce projet. C'est avec un sentiment d'accomplissement et de contribution dans le domaine de l'enseignement que nous terminons cette recherche. Le processus tripolaire de formation s'est avéré bénéfique chez la chercheuse sachant maintenant qu'il y a trois façons de se former : autoformation, hétéroformation et écoformation. Grâce à ses nouvelles connaissances de la formation tripolaire, la chercheuse se concentre maintenant à combler ses besoins en lien avec ces trois formations. En effet, la chercheuse constate un réel épanouissement dans son milieu de travail et dans sa vie personnelle, et ce, grâce à cette recherche. Bien que nous puissions dresser un bilan positif de cette recherche, nous constatons quatre principales limites et il apparaît important de les souligner.

3. LIMITES DE LA RECHERCHE

D'abord, le nombre d'évaluateurs représente un faible échantillonnage d'experts. Un plus grand nombre d'évaluateurs auraient précisé les résultats et évité les contradictions ou les divergences d'opinions comme ce fut le cas pour la présentation visuelle du site Internet. Par la suite, cette recherche visait les enseignants en insertion professionnelle plus précisément en stade de « survie » au préscolaire et primaire. Il aurait été difficile d'élargir la clientèle visée, car l'ampleur de la recherche aurait été trop grande dans le cadre d'un essai. Cependant, le site Internet pourrait être utilisé pour les autres enseignants et même les autres intervenants en milieu scolaire avec quelques modifications.

Ensuite, dans le cadre de cette recherche, nous avons construit un site internet d'après une plateforme gratuite appelée *Jimdo*. Or, cette plateforme comporte des limites en ce qui a trait à l'organisation des onglets, du fond d'écran, de la présentation des forums, etc. Avec ces limites, il est donc difficile de changer la forme du site Internet.

À cet effet, le nombre d'outils dans chacune des trois catégories du site Internet est limité, mais les possibilités d'outils sont grandes. De ce fait, il aurait été possible d'ajouter plusieurs autres livres, théories, sites internet, vidéos de méditation et de yoga propices à l'épanouissement des enseignants en insertion professionnelle. Par exemple, la théorie de l'attachement qui est particulièrement importante dans le milieu scolaire notamment Heather Geddes qui s'est concentrée sur ce sujet en salle de classe. Le sujet de l'attachement serait d'autant plus bénéfique pour l'enseignant que pour les élèves. Il aurait été intéressant de faire un lien entre l'insertion professionnelle difficile chez les enseignants et la théorie de l'attachement en classe. Finalement, les limites de la recherche mènent à des recommandations pour des recherches ultérieures.

4. RECOMMANDATIONS POUR DES RECHERCHES ULTÉRIEURES

Incontestablement, d'autres recherches pourraient compléter celle-ci. La recherche présentée vise à l'élaboration d'un site internet pour faciliter le passage de la survie à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle. Néanmoins, nous considérons qu'il serait intéressant d'expérimenter chacune des sections du site Internet lorsque les enseignants sont en milieu scolaire. Ces expérimentations en contexte réel pourraient faire émerger de nouveaux besoins concrets et ainsi il serait possible d'ajouter des outils sur le site Internet.

Ce présent essai ciblait les enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et primaire. Or, nous concédons qu'il pourrait être intéressant qu'une autre recherche cible les autres enseignants de manière générale ou encore, les spécialistes en anglais, en éducation physique, les enseignants au secondaire, etc. Par ailleurs, le site pourrait comporter d'autres outils. En ce sens, un évaluateur a précisé qu'il serait intéressant de filmer des mises en situation dans un contexte de classe et de répondre aux questions avec des théories diverses. Cela pourrait alors faire l'objet d'un site Internet singulier et d'une autre recherche.

En conclusion, le monde de l'enseignement demande un vaste éventail de connaissances chez ses professionnels. De ce fait, les besoins chez les enseignants sont nombreux surtout en insertion professionnelle. Nous pensons que cette recherche favorisera l'épanouissement, car des outils sont présents dans les trois sphères de formation : autoformation, hétéroformation et écoformation de Galvani (1991). En ayant accès à des outils du site Internet *Survie d'un enseignant épanoui*, les enseignants en insertion professionnelle plus précisément en stade de « survie » favoriseront leur épanouissement en milieu scolaire. Notre objectif de recherche qui consistait à élaborer un site internet pour favoriser le passage de la survie à l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle s'avère donc atteint.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

André, C. (1999). *L'estime de soi s'aime pour mieux vivre avec les autres*. Paris : Les éditions Odile Jacob.

André, C. (2006). *Vivre heureux : psychologie du bonheur*. Paris : Les éditions Odile Jacob.

André, C. (2009). *Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité*. Paris : Les éditions Odile Jacob.

André, C. (2012). *Sérénité 25 histoires d'équilibre intérieur*. Paris : Les éditions Odile Jacob.

Andrieu, B. (2010). Sentir sa couleur. *Communications : langages des sens*, 86(1), 195-209.

Andrews, I., Holborn, P., et Wideen, M. (1992). *Devenir enseignant : à la conquête de l'identité professionnelle (Tome 1)*. Québec : Les éditions Logiques.

Allaire, S., Coulombe, S. et Zourhlal, A. (2010). Des obstacles à l'insertion des nouveaux enseignants en formation professionnelle. *Formation et Profession*, 17(2), 25-28.

Balleux, A. et Perez-Roux, T. (2011). Transitions professionnelles et recompositions identitaires dans les métiers de l'enseignement et de l'éducation. *Recherches en éducation*, 11, 1-179.

Beaulieu-Lessard, M., Bégin, J-Y., Couture, C., Massé, L., Plouffe-Leboeuf, T. et Tremblay, J. (2015). Stress des enseignants envers l'intégration des élèves présentant des troubles de comportement. *Éducation et francophonie*, 43(2), 179-200.

Ben-Shahar, T. (2007). *L'apprentissage du bonheur : principes, préceptes et rituels pour être heureux*. Préface de Christophe André. Paris : Les éditions Belfond. Traduction de l'américain par Hélène Collon.

Boudrias, J.-S., Brunet, L., Savoie, A. et Senechal, C. (2008). L'épuisement professionnel des enseignants en début de carrière. *Psychologie du travail et des organisations*, 14(4), 311-320.

Bordeleau, N. (2017). *Site de Nicole Bordeleau*. Site téléaccessible à l'adresse <<http://www.nicolebordeleau.com/>>. Consulté le 8 octobre 2017.

Chouinard, M.-A. (2010). 100 ans d'éducation au Québec, l'école en trois temps : 1910, 1960, 2010. *Le Devoir*. Site téléaccessible à l'adresse <<http://www.ledevoir.com/societe/education/296944/100-ans-d-education-au-quebec-l-ecole-en-trois-temps-1910-1960-2010>>. Consulté le 10 novembre 2015.

Collin, S., Dumouchel, G. et Karsenti, T. (2013). Le décrochage enseignant : état des connaissances. *International review of education*, 59(5), 549-568.

Conseil supérieur de l'éducation du Québec (1993). *Rapport annuel 1992-1993 sur l'état et les besoins de l'éducation le défi d'une réussite de qualité*. Québec : Les publications du Québec.

Côté, P., Dumoulin, C., Gagnon, M. et Tremblay, N. (2014). Le défi de la formation initiale des enseignants du primaire en milieu à risque. *McGill journal of education*, 49(2), 307-328.

Desrosiers, H., Japel, C., Singh, P,R,P et Tétreault, K. (2012). La relation enseignante-élève positive : ses liens avec les caractéristiques des enfants et la réussite scolaire au primaire. *Institut de la statistique*, 6(2), 2-32.

Duchesne, C. (2008). Transition professionnelle vers l'enseignement : conceptions et perspectives du soi. *McGill Journal of Education*, 43(3), 309-326.

Duchesne, C. et Kane, R. (2010). Défis de l'insertion professionnelle et dispositifs d'encadrement. 45(1), 63-80.

Éducation et Enseignement supérieur (2016). *Formation continue*. Québec : Gouvernement du Québec. Document téléaccessible à l'adresse <<http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/formation-des-enseignants/formation-continue/>>

Fleming, J. (2014). Engaging Beginning Teachers as Experts in Professional Development. *The New Educator*, 10(3), 166-181.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fuller, F. F. (1969). Concerns of teachers: A developmental conceptualization. *American Educational Research Journal*, 6(2), 207-226.

Gaudreau, L. (2011). *Guide pratique pour créer et évaluer une recherche scientifique en éducation*. Montréal : Guérin.

Gauthier, B. (2008). *Recherche sociale de la problématique à la collecte des données* (5^e éd.). Québec : Presses de l'Université du Québec.

Galvani, P. (1991). *Autoformation et fonction de formateur*. Lyon, Chronique Sociale.

Gingras, C. et Mukamurera, J. (2008). S'insérer en enseignement au Québec lorsqu'on est professionnellement précaire : vers une compréhension du phénomène. *Revue des sciences de l'éducation*, 34(1), 203-222.

Gosselin, M.-J. et Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50-65.

Grégoire, P. (2010). Réseautage social et apprentissages des langues. *Québec français*, 159(1), 110-111.

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur, créez la vie que vous voulez*. Montréal : Les éditions de l'Homme.

Harvey, D. et Loiselle, J. (2007). La recherche développement en éducation : fondements, apports et limites. *Recherches qualitatives* 27(1), 40-59.

Harvey, D. et Loiselle, J. (2009). Proposition d'un modèle de recherche-développement. *Recherches qualitatives*, 28(2), 95-117.

Huberman, M. (1989). Les phases de la carrière enseignante [Un essai de description et de prévision]. *Revue française de pédagogie*, 86(1), 5-16.

Katz, L. (1972). Developmental stages of preschool teachers. *Elementary School Journal*, 73(50), 123-127.

Le Boterf, G. (2010). *Professionaliser : construire des parcours personnalisés de professionnalisation* (6^e éd.). France : Éditions d'Organisation, Eyrolles.

Legendre, R. (2005). *Dictionnaire actuel de l'éducation* (3^e éd.). Montréal : Guérin (1^{re} éd. 1988).

Leroux, M. et Mukamurera, J. (2013). Bénéfices et conditions d'efficacité des programmes d'insertion professionnelle en enseignement : état des connaissances sur le sujet. *Formation et profession*, 21(1), 13-27.

Martineau, S. (2008). Chronique sur l'insertion professionnelle en enseignement, présentation succincte de quelques dispositifs de soutien aux enseignants débutants. *Formation et profession*, 15(2), 42-44.

Martineau, S. et Presseau, A. (2003). Le sentiment d'incompétence pédagogique des enseignants en début de carrière et le soutien à l'insertion professionnelle. *Brock Education* 12(2), 54-67.

Martineau, S. et Vallerand, A.-M. (2006). Que peuvent faire les directions d'école pour favoriser l'insertion professionnelle des nouveaux enseignants ? *Formation et profession*, 43(1), 43-48.

Martineau, S. et Vallerand, A.-M. (2007). *Les dispositifs pour soutenir l'insertion professionnelle des enseignants*. Document téléaccessible à l'adresse : < <http://www.cnipe.ca/IMG/pdf/Martineau-Vallerand-2007-Les-dispositifs---.pdf> >

Martinot, D. (2001). La connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.

Maté, G. (2001). *L'esprit dispersé comprendre comment traiter les troubles de la concentration*. Montréal, les éditions de l'Homme.

Maté, G. et Neufeld, G. (2005). *Retrouver son rôle de parent* (Trad. par L. Chrétien et M. Chrétien). Montréal : Éditions de l'Homme.

Monzée, J. (2011). *Ce que le cerveau a dans la tête*. Montréal : les éditions Liber.

Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches qualitatives*, 27(2), 133-151.

Payne-Bryson, T. et Siegel D.J. (2016). *Le cerveau de votre enfant*. Canada : Guy Saint-Jean éditeur.

Pineau, G. et M.-M. (1983). *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*. Montréal, Albert St-Martin.

Seligman, M. (2011). *Vivre la psychologie positive*. Paris : InterÉditions.

Seligman, M. (2013). *S'épanouir : Pour un nouvel art du bien-être*. Paris : Éditions Belfond.

Tremblay, N. A. (2003). *L'autoformation. Pour apprendre autrement*. Les Presses de l'Université de Montréal.

Van Der Maren, J.-M. (1999). *La recherche appliquée en pédagogie*. Bruxelles: De Boek.

Van Der Maren, J.-M. (2003). *La recherche appliquée en pédagogie*. Bruxelles: De Boek Supérieur.

ANNEXE A
LETTRE DE PRÉSENTATION DU PROJET DE RECHERCHE
REMIS AUX ÉVALUATEURS



Le août 2017

Bonjour,

Je vous remercie d'avoir accepté de participer à l'avancement de mon projet de recherche dans le cadre de la maîtrise professionnelle en enseignement au préscolaire et primaire. Cette recherche, intitulée : « *Élaboration d'un site internet pour les enseignants en insertion professionnelle afin de faciliter le passage de la survie à l'épanouissement* » compose plusieurs objectifs :

- Élaborer un site internet pour répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle afin qu'ils puissent vivre de l'épanouissement ;
- Organiser la structure du site Internet en lien avec le processus tripolaire : autoformation, hétéroformation et écoformation;
- Identifier les forces et les lacunes du site Internet par les évaluateurs externes;
- Recueillir et analyser les commentaires des évaluateurs externes afin d'apporter des améliorations aux sections du site Internet;

Puisque vous êtes un ou une enseignante en insertion professionnelle, votre avis contribuera à la réalisation de ces objectifs. Votre participation à ce projet sera requise pour une entrevue d'environ 1 heure qui aura lieu à l'endroit de votre choix et selon vos disponibilités. De plus, cette entrevue sera enregistrée sur une bande audio. Vous aurez à répondre à des questions afin de donner votre opinion sur le site Internet.

Engagement des évaluateurs envers ce projet de recherche

En acceptant de participer à la recherche, vous acceptez de consulter le site Internet en vérifiant s'il répond aux besoins des enseignants en insertion professionnelle et ainsi, à répondre aux questions de l'entrevue. Vous consentez également à ce que votre entrevue puisse être utilisée dans le but d'apporter des améliorations au site Internet et que vos commentaires soient présentés en totalité dans la section annexe et en partie dans la section de l'interprétation des résultats de la recherche.

Engagement de la chercheuse

En retour, je m'engage à vous laisser libre de mettre un terme à votre participation à tout moment et à ne pas divulguer aucune information que ce soit à d'autres chercheurs sans votre consentement. Vous aurez un pseudonyme, si nécessaire, pour ne pas associer votre nom à vos réponses.

N'hésitez pas à communiquer avec moi si vous avez des questions.

Stéphanie Héon
Étudiante chercheuse à la maîtrise
Stephanie_heon@hotmail.com

ANNEXE B
LETTRE DE CONSENTEMENT DES ÉVALUATEURS

Consentement de l'évaluateur

Je _____ déclare avoir pris connaissance du projet de recherche décrit dans les pages précédentes et j'en ai reçu un exemplaire. Ce projet de recherche favorise l'épanouissement chez les enseignants en insertion professionnelle par le biais d'un site internet. Je reconnais avoir été informée de façon satisfaisante quant à la nature de ma participation au projet. J'ai eu l'opportunité de poser des questions auxquelles on a répondu de façon satisfaisante. J'accepte que l'entrevue à laquelle je participerai soit enregistrée pour prendre en note les commentaires émis et présenter, s'il y a lieu, à l'évaluateur. Je connais les objectifs de cette recherche, les avantages et les inconvénients qui s'y rattachent. Finalement, je comprends que je peux me retirer de la recherche en tout temps, sans conséquence ou préjudice à mon endroit.

Merci pour votre précieuse collaboration dans ce projet de recherche

Stéphanie Héon, étudiante chercheuse à la maîtrise

_____	_____	_____
Évaluateur	Signature	Date
_____	_____	_____
Étudiante chercheuse	Signature	Date

ANNEXE C
QUESTIONNAIRE REMIS AUX ÉVALUATEURS POUR L'ÉVALUATION
DU SITE INTERNET

« SURVIE D'UN ENSEIGNANT ÉPANOUI »

Section ACCUEIL ET QUI SUIS-JE ?

1. *Considérez-vous pertinente et claire la théorie expliquée dans la section : « Qui suis-je » ?*
2. *En quoi les liens faits avec l'épanouissement, la théorie tripolaire et le site Internet vous semblent-ils pertinents ? Ajouteriez-vous d'autres informations ? Si oui, lesquelles ?*
3. *Le récit personnel et professionnel de la chercheuse est-il clair ?*
4. *Que pensez-vous des sections respectives: « Moment pour soi », « Partage avec les autres » et « Ressources intéressantes » du site Internet ? Expliquez.*

Section MOMENT POUR SOI

5. *De quelles façons l'utilisation de la méditation pleine conscience et le yoga serait utile pour les enseignants en insertion professionnelle ?*
6. *Les pratiques (vidéo et audio) sont-elles suffisamment claires pour que l'enseignant en insertion professionnelle puisse les mettre en application ?*

Section PARTAGE AVEC LES AUTRES

7. *Les questions présentées dans le forum vous semblent-elles pertinentes ?*

8. *Croyez-vous que la présentation de ce forum donne suffisamment envie aux enseignants en insertion professionnelle de s'exprimer librement sur des situations vécues et/ou sur des questionnements ?*

Section RESSOURCES INTÉRESSANTES

9. *Est-ce que la section « ressources intéressantes » contient suffisamment d'outils pour aider les enseignants en insertion professionnelle ?*

Sinon, y a-t-il d'autres outils que vous jugez essentiels pour combler des besoins chez les enseignants insertion professionnelle ?

10. *Quelle est votre appréciation du choix des sous-sections : « sites internet » ; « livres » ; « rentrée scolaire » et « des questions sur sa pratique » dans les ressources intéressantes ?*

L'ENSEMBLE DU SITE INTERNET

11. *Croyez-vous que le site Internet : « Survie d'un enseignant épanoui » est facile à parcourir (les documents et les ressources sont accessibles rapidement) ?*

12. *Considérez-vous pertinent d'utiliser les ressources de ce site Internet au début de votre carrière en enseignement ? Si oui, à quel moment et à partir de quelle situation professionnelle ?*

13. *Considérez-vous qu'il y a suffisamment de ressources sur le site Internet pour répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et au primaire ?*

14. *Quelles sont, selon vous, les ressources les plus aidantes sur le site Internet ? Pourquoi ?*

15. *À votre avis, quelles améliorations pourraient être apportées au site Internet afin de rendre cet outil encore plus précis et de qualité ?*
16. *À qui recommanderiez-vous ce site et pour quelles raisons ?*
17. *Croyez-vous que le contenu du site Internet va créer des émotions positives telles que l'engagement ; l'intérêt ; les objectifs ; l'estime de soi ; l'optimisme ; la résilience ; les relations positives ; le sens à la vie ; la vitalité et l'autodétermination chez l'enseignant en insertion professionnelle menant ainsi à un état épanoui?*
18. *Nommez un sentiment ou une réaction que vous avez vécu(e) en parcourant le site Internet ?*
19. *Avez-vous d'autres commentaires à formuler ?*

ANNEXE D
QUESTIONNAIRE REMPLI AUPRÈS DE 35 ENSEIGNANTS

1. *Quel est votre sexe ?*
 - Féminin
 - Masculin

2. *Combien d'année(s) d'expérience avez-vous en enseignement ?*
 - Moins d'un an
 - Entre un an et deux ans
 - Entre deux ans et trois ans
 - Entre trois ans et cinq ans

3. *Dans quel(s) milieu(x) avez-vous enseigné ?*
 - Milieu défavorisé
 - Milieu favorisé
 - Les deux milieux également
 - Majoritairement en milieu défavorisé
 - Majoritairement en milieu favorisé

4. *Quels ont été vos sentiments vécus durant votre première année d'expérience en enseignement ? (Plusieurs réponses possibles)*
 - Un peu de stress et d'anxiété
 - Beaucoup de stress et d'anxiété
 - Sécurité
 - Sentiment d'incompétence
 - Sentiment de ne pas être à la hauteur
 - Ne pas savoir quoi faire
 - Remises en question professionnelles
 - Épanouissement
 - Bonheur
 - Malheureux
 - Déception et/ou désillusion
 - Fierté et/ou satisfaction
 - Solitude
 - Encadrement adéquat de l'équipe-école (direction, collègues, services, etc.)
 - Peu de soutien équipe-école (direction, collègues, services, etc.)

5- *Avez-vous obtenu le soutien nécessaire en insertion professionnelle ?*

- Oui, je me sentais bien entouré (direction, collègues, etc.)
- Non, plusieurs situations ont été vécues avec peu ou pas d'aide
- Parfois, c'était variable selon les contrats et/ou années

6- *Quels sont vos besoins actuels dans votre pratique enseignante pour faciliter votre insertion professionnelle ?*

- Besoins académiques (notions enseignées, activités, projets, etc.)
- Besoins au niveau de la gestion de classe (élèves à besoins particuliers, diagnostiques, etc.)
- Besoins au niveau des documents officiels (plan d'intervention, documents en psychologie, etc.)
- Besoins personnels ; psychologique, épuisement, compétence professionnelle (gestion du stress, intervention auprès des élèves, gérer ses émotions, sa colère (face à des situations anxiogènes), etc.)
- Besoins de renseignements en lien avec le Syndicat enseignant (connaître les droits, les tâches des enseignants, etc.)

7. *Croyez-vous qu'un site internet pour les enseignants en début de carrière serait utile pour vous ?*

- Oui, je crois qu'un tel site serait utile pour moi
- Non, je n'ai pas besoin d'un tel site
- Je ne sais pas si j'utiliserai cette ressource

8. *Quelles seraient les composantes pertinentes d'un site internet pour vous aider dans votre pratique ? N'hésitez pas à partager d'autres composantes.*

- Un forum de partage avec d'autres enseignants pour parler de ses inquiétudes et de ses questionnements
- Des références de livres et de sites pertinents dans notre pratique
- Des moments pour soi et réfléchir sur sa pratique enseignante
- Des moyens pour gérer son stress lors de situations difficiles en classe (activités de méditation, de yoga, etc.)
- Des outils pour bien démarrer une rentrée scolaire (activités en début d'année, projet, etc.)
- Autre (veuillez préciser)

9. *Quel a été le support le plus aidant dans votre insertion professionnelle ?*
- Précisez votre réponse
10. À partir de vos premières expériences de travail en enseignement, quels seraient vos besoins prioritaires à combler ?
- Précisez votre réponse

ANNEXE E
VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATRICE A

Section ACCUEIL et QUI SUIS-JE ?

L'intervieweuse adresse la première question à l'évaluatrice A :

1. *Considérez-vous pertinente et claire la théorie expliquée dans la section : « Qui suis-je » ?*

A : J'ai trouvé ça très pertinent de connaître, de savoir quel était ton bagage finalement, puis d'où ça partait tout ça cette idée de créer un site. J'ai trouvé que les informations par rapport à la... (Elle lit ses notes) tripolarité, c'est ça ?

Intervieweuse : Oui.

A : L'hétéroformation, l'autoformation et l'écoformation, donc j'ai trouvé ça vraiment pertinent. Je ne connaissais pas ça. Puis, je trouvais finalement qu'en regardant après que ça faisait des liens, c'était vraiment génial, c'était court aussi, puis c'était essentiel pour comprendre le pourquoi du comment... Voilà.

L'intervieweuse poursuit avec la prochaine question

2. *En quoi les liens faits avec l'épanouissement, la théorie tripolaire et le site Internet vous semblent-ils pertinents ? Ajouteriez-vous d'autres informations ? Si oui, lesquelles ?*

Intervieweuse : Vous avez répondu un peu quant à la pertinence...

A : Oui c'est ça. Tu vois souvent je regarde des sites web et je ne vois pas les liens entre les sections nécessairement, mais là en ayant vu les informations par rapport à la tripolarité et l'épanouissement, je vois vraiment que chaque section de ton site a encore plus de valeur pour moi, parce que j'ai lu les informations et je me suis dit : « Ah mon dieu, c'est exactement ça ! ». L'hétéroformation, ça nous montre tout ça, voilà... Je trouve que c'est très pertinent d'avoir fait le lien.

3. *Le récit personnel et professionnel de la chercheuse est-il clair ?*

A : Bien oui, moi j'ai trouvé ça très clair ton lien avec les passions, c'était super. Puis, tu sais, je me suis notée aussi qu'on ne pense pas toujours à intégrer nos passions à notre enseignement. Puis, ça peut faire vraiment toute une grande différence. Tu sais on pense qu'il faut aller chercher les passions des enfants, mais c'est bon aussi de leur montrer c'est quoi nos passions. Ce n'est pas...*(elle s'ajuste)* on ne vit pas juste pour l'enseignement. On a d'autres passions autour de l'enseignement, puis c'est bon de leur montrer c'est quoi.

L'intervieweuse la remercie et poursuit :

4. *Que pensez-vous des sections respectives: « Moment pour soi », « Partage avec les autres » et « Ressources intéressantes » du site Internet ? Expliquez.*

Intervieweuse : Vous avez mentionné la pertinence avec la théorie, le lien, avez-vous autre chose à ajouter ?

A : Non, pas vraiment je trouve que ça a fait un beau lien avec les théories et tout ça, puis je trouve que c'était vraiment les trois sections. Voilà... En tout cas, je vais reparler de la section : « moment pour soi » il y a quelque chose que j'ai beaucoup aimé.

Section MOMENT POUR SOI

5. *De quelles façons l'utilisation de la méditation pleine conscience et le yoga serait utile pour les enseignants en insertion professionnelle ?*

A : Bien en fait, moi j'ai noté en apprenant qu'on a un contrat ! Parce que j'ai appris que j'avais un contrat et je n'avais pas encore terminé mon BACC, il me restait deux jours à mon BACC, puis il me restait le gros colloque en enseignement et tout ça. Puis, je me souviens le stress que j'ai eu quand il m'a passé en entrevue, la première fois qu'il m'a téléphoné... J'étais tellement stressée quand qu'il m'a parlé. Puis, là je me suis dit : « Ah, si j'avais su, la méditation, c'est seulement cinq minutes et ça aurait fait toute la différence ». J'ai eu quand même le contrat, mais au moins ça m'aurait calmé et détendu. Puis, en même temps avec les élèves aussi. Moi

j'étais la troisième enseignante dans la classe, ça les aurait aidés à se recentrer sur vivre le présent, je sais que vous avez eu d'autres enseignants dans le passé, mais la on va vivre maintenant... Jusqu'à la fin de l'année, on va vivre quelque chose de bien ensemble. Je pense que ça aurait permis aux élèves d'être plus détendus. J'en avais qui était stressé pour les examens du Ministère, car j'étais en 4^e année. Donc, ça les aurait définitivement aidés en voyant la méditation, j'ai pensé à ça.

Intervieweuse : Et pour le yoga ?

A : C'est un lien avec la méditation. Ça vient détendre encore aussi.

6. *Les pratiques (vidéo et audio) sont-elles suffisamment claires pour que l'enseignant en insertion professionnelle puisse les mettre en application ?*

A : Bien oui, comme je t'ai dit tantôt (*elle rit*) quand je l'ai écouté, je l'ai fait tout de suite. Je t'ai écouté en même temps, je fermais mes yeux pendant la méditation. Puis, ça n'a vraiment pas pris beaucoup de temps, j'étais détendue. Puis, à la fin j'ai souri (*elle rit encore*) c'était très drôle ! Puis, tu sais, j'ai souri, après je me suis dit : « Oh mon dieu, ça l'a vraiment fonctionné, c'était vraiment bon, c'était parfait ! » C'est très simple d'utilisation, on a juste à t'écouter, puis en plus, quand on est rendu à la méditation, tu prends une petite voix douce, donc ça amène vraiment plus le côté méditation.

Intervieweuse : Excellent !

Section PARTAGE AVEC LES AUTRES

7. *Les questions présentées dans le forum vous semblent-elles pertinentes ?*

A : Ce que j'avais noté c'était : les notions académiques, gestion de classe et situations personnelles. C'est ça ?

Intervieweuse : Oui

A : Je trouve que tu as fait une très belle séparation entre les trois. Mon seul questionnement par rapport à ça le forum, c'est pour l'anonymat. Mais, j'imagine que tu as déjà pensé à ça. Mais, sinon je trouve que les questions sont très bien.

Intervieweuse : Tu peux écrire ton prénom sans inscrire ton nom de famille.

A : C'est ça, j'ai vu que le nom... Tu n'es même pas obligé de mettre ton vrai nom sinon...

Intervieweuse : Exact.

A : Donc, je pense que ça ce serait pertinent à ce niveau-là

Intervieweuse : (*incertaine d'avoir bien compris*) De préciser l'anonymat ?

A : Oui, de préciser l'anonymat.

L'intervieweuse poursuit :

8. *Croyez-vous que la présentation de ce forum donne suffisamment envie aux enseignants en insertion professionnelle de s'exprimer librement sur des situations vécues et/ou sur des questionnements ?*

Intervieweuse : Donc, j'imagine avec l'anonymat...

A : Oui, c'est certain qu'avec l'anonymat ça va permettre aux gens d'aller encore plus se confier, par contre, comme tu le sais, je gère un forum. Je vois beaucoup de commentaires complètement absurdes. Puis, quand j'en vois, je supprime le monde, c'est sans avertissement, tu es retiré. Mais, je me demande dans un site Internet, est-ce qu'il est possible de filtrer justement les commentaires qui sont dits?

Intervieweuse : Sur mon courriel, je reçois une demande d'autorisation si je souhaite publier le commentaire.

A : *(avec enthousiasme)* Ah ! Ça, c'est génial ! Parfait ! En sachant ça que ce n'est pas tout le monde qui peut commenter. Je pense que ça va rendre plus confiant les gens. Tu sais, des fois je regarde des sites de forum, et les commentaires non respectueux *(dit-elle avec découragement)* c'est épouvantable, ils jugent. Tu te dis, je suis là pour demander de l'aide et du soutien et toi tu dis que je n'agis pas de la bonne façon. Ce n'est pas ça que je veux savoir, c'est... Aide-moi ! Je trouve la façon dont tu as apporté le forum, ça... *(elle cherche ses mots)* ça l'amène finalement le respect. Tu indiques qu'il n'y a aucune façon possible d'être irrespectueux. Le commentaire ne sera pas mis finalement parce que tu vas les voir avant. Puis, c'est toi qui vas juger si le commentaire est pertinent ou pas. Ça donne plus envie aux enseignants de se confier. Parce que sur Facebook, il n'y a aucune façon de filtrer les commentaires.

Section RESSOURCES INTÉRESSANTES

9. *Est-ce que la section « ressources intéressantes » contient suffisamment d'outils pour aider les enseignants en insertion professionnelle ?*

Sinon, y a-t-il d'autres outils que vous jugez essentiels pour combler des besoins chez les enseignants insertion professionnelle ?

A : En fait, je trouve que la division que tu as faite : sites internet ; livres ; rentrée scolaire et des questions sur sa pratique, c'est génial. Moi les sites internet, j'en connais vraiment beaucoup déjà à la base, car j'aime beaucoup les technologies et tout ça. J'ai aimé que tu aies séparé les sites selon les notions académiques, gestion de comportement et pour les enseignants en insertion professionnelle. En insertion professionnelle, il y a beaucoup de sites que je ne connaissais pas. Puis, j'ai vraiment aimé ça, il y en a des extrêmement pertinents que je suis allée et j'ai juste hâte de retourner voir pour me donner plus d'idées et tout ça. Puis, il y a beaucoup de choses dans la section *Questions sur sa pratique* que j'ai vue et que je me disais : « C'est vrai, je ne sais pas ça ! » Il y a beaucoup de choses que les jeunes enseignants se posent et on ne sait pas où aller chercher. Tu sais, pour les notions académiques, il y en a plein de sites, sur les gestions de comportement, il y en a énormément, mais des questions sur notre pratique et des questions sur nos droits, on ne les connaît pas. Dans le BACC, ils ne nous montrent pas nos droits. Donc, il faut se faire dire nos droits et il faut qu'on les voie. Je trouve que c'était très intéressant. Rentrée scolaire : Wow ! La planification globale, j'adore, je « capotais » *(avec enthousiasme)*... *(Elle lit ses notes pour se rappeler ce qu'elle doit dire)*... Tes listes de choses à faire ? Ah oui ! Il y avait une liste de choses à faire pour la rentrée, je l'aime vraiment, je l'ai imprimée. Puis, j'ai hâte de voir la planification 2^e et 3^e cycle. C'est beaucoup de travail là-dedans. Les livres aussi, avec la description, c'est super ! Donc, de très bons outils et très pertinents.

L'intervieweuse mentionne qu'elle ne posera pas la 10^e question, car celle-ci a déjà été répondue : Quelle est votre appréciation du choix des sous-sections : « sites internet » ; « livres » ; « rentrée scolaire » et « des questions sur sa pratique » dans les ressources intéressantes ?

L'ENSEMBLE DU SITE INTERNET

11. *Croyez-vous que le site Internet : « Survie d'un enseignant épanoui » est facile à parcourir (les documents et les ressources sont accessibles rapidement) ?*

A : Oui, j'ai trouvé que c'était très facile d'accès. Lorsqu'on clique sur quelque chose, il y a toujours un bouton revenir à la page précédente. Donc, nous ne sommes jamais perdus. Lorsque tu te demandes où tu es, tu retournes tout simplement en arrière et tu te retrouves. Donc, c'est très simple.

L'intervieweuse poursuit

12. *Considérez-vous pertinent d'utiliser les ressources de ce site Internet au début de votre carrière en enseignement ? Si oui, à quel moment et à partir de quelle situation professionnelle ?*

A : J'ai inscrit que je connaissais déjà beaucoup de sites internet, mais très peu sur des notions spécifiques. Par exemple, les ateliers d'écriture, sur éthique et culture religieuse, univers social et les sciences, j'ai trouvé qu'il y avait beaucoup de sites consacrés à ça. J'ai vu la classe de Mme...Mme Alexandra, ça, c'est en éthique et culture religieuse. J'ai hâte de fouiller encore plus sur ce site-là pour voir les informations qu'elle donne. Puis, les sites en insertion professionnelle, ça, je ne les connaissais pas, puis j'ai vraiment aimé voir ça.

L'intervieweuse continue

13. *Considérez-vous qu'il y a suffisamment de ressources sur le site Internet pour répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et au primaire ?*

A : Oui, tout à fait. C'est impossible de mettre toutes les ressources sur un seul site. Par contre, le site a une très grosse base pour les enseignants débutants comme moi et même les enseignants d'expérience. J'ai pensé à mon enseignante associée, dans mon 4^e stage, elle ne connaissait aucun site, elle créait tout elle-même. Lorsque je suis arrivée dans sa classe, je lui ai dit : « Tout est déjà fait sur le net, connais-tu *la classe à Karine (blogue d'une enseignante)* » ? Je vais lui montrer, car elle ne le connaissait pas. Donc, je me dis un site comme celui-ci, pour une enseignante qui n'est pas habituée avec le web, c'est génial. Tout est décrit, tout est expliqué. Je trouve qu'il y a assez de ressources, même pour les enseignantes d'expériences qui sont moins habituées avec le web. Je trouve que c'est très aidant.

L'évaluatrice répond en même temps à la question suivante.

14. *Quelles sont, selon vous, les ressources les plus aidantes sur le site Internet ? Pourquoi ?*

A : Pour moi, c'est vraiment les sites sur l'insertion professionnelle et les questions sur sa pratique. Toutes les ressources. Je trouve que c'est des informations difficilement accessibles et là, elles sont sur le site Internet. Puis, c'est très clair. Si je me questionne, si j'ai des questions sur mon insertion professionnelle, je sais où aller. C'est écrit, ce n'est pas compliqué.

L'intervieweuse la remercie et passe à la prochaine question

15. *À votre avis, quelles améliorations pourraient être apportées au site Internet afin de rendre cet outil encore plus précis et de qualité ?*

A : Je m'étais notée quelque chose et je ne sais pas si ça pourrait se faire. J'ai déjà entendu... (*elle se reprend*) sur *Alloprof*, tu peux parler à un professeur pour aider un enfant. Je me suis dit ça pourrait être pertinent en lien avec ton forum de pouvoir communiquer avec une autre enseignante. Comme toi par exemple, à ta première année d'expérience, tu n'as pas eu d'aide d'une collègue ni de la direction. Donc, s'il y a une aide qui est là pour toi, une autre enseignante qui te dit qu'elle est disponible et que tu peux lui écrire. Une enseignante pour chaque cycle par exemple. Comme tu as mentionné les programmes de mentorat, ce n'est pas toujours super. À mon premier contrat, j'ai eu des perles comme collègues, je n'aurais pas eu besoin de cette ressource. Par contre, je connais des amis qui en auraient eu besoin et ils me posaient les questions à moi parce qu'ils savaient que j'avais des collègues pour m'aider. Donc, je posais leurs questions à mes collègues. J'étais le forum que ça aurait pris pour aider. C'est une idée éventuellement, parce qu'en ce moment c'est vraiment parfait. J'essayais de trouver quelque chose. Je me demandais ce qui pourrait être amélioré... Rien. Puis, je me dis que mon idée serait à long terme. Voilà.

16. *À qui recommanderiez-vous ce site et pour quelles raisons ?*

A : J'ai inscrit tout le monde, puis surtout à mon groupe universitaire, je vais dire d'aller voir ça, que c'est un site clé en main. Puis, pour quelles raisons, bien comme je l'ai dit c'est un site clé en main! Tout est là, tout est bien défini, un moment pour soi, ressources intéressantes et partage avec les autres. C'est génial ! Pour toutes les raisons de la création de ce site, je pense que ça correspond exactement à ce que les jeunes enseignants ont besoin, à ce que moi j'ai besoin. J'en vois déjà de mes collègues qui en auraient besoin, j'ai juste hâte de leur partager le site (Elle rit).

L'intervieweuse poursuit

17. *Croyez-vous que le contenu du site Internet va créer des émotions positives telles que l'engagement ; l'intérêt ; les objectifs ; l'estime de soi ; l'optimisme ; la résilience ; les relations positives ; le sens à la vie ; la vitalité et l'autodétermination chez l'enseignant en insertion professionnelle menant ainsi à un état épanoui?*

A : C'est certain, j'ai déjà hâte de fouiller dans les ressources et faire des séances de méditation avec mes futurs élèves. Puis, aussi de faire... Ah oui, c'est ça « les trois gratitudes » à la fin de la journée, wow ! Tu m'en avais parlé en tant que collègue, puis ça avait l'air tellement merveilleux et ça donne un petit bonheur dans la journée. Ce serait un moment que je privi... (Elle se reprend pour dire le mot) privilégierais avec mes élèves.

18. *Nommez un sentiment ou une réaction que vous avez vécu(e) en parcourant le site Internet ?*

A : La première réaction que j'ai eue c'est du soulagement. J'ai été vraiment heureuse de tout trouver sur un seul site. Même les sites que j'aime, ils sont là-dessus, il n'y en a pas un que je n'aime pas. Ça me donne un espèce de petit « ouf ! » parce que tu sais je me dis je ne suis pas la seule à vivre tout ça et c'est normal. J'étais vraiment surprise de voir que 55% des enseignants que tu avais sondés avaient pensé à changer de carrière. Je trouvais ça incroyable. Je lisais aussi sur la « survie » et je réalise maintenant si seulement j'avais compris que ce n'est pas ça l'enseignement, ce n'est pas la survie. Tu entends beaucoup d'enseignants dire qu'ils sont en mode survie, ils ont hâte que les vacances arrivent, ils sont en mode survie. Mais, de se retrouver dans un état épanoui, c'est tellement mieux pour les élèves, car ils le sentent lorsque tu as la gorge serrée, ils le savent. Ils reconnaissent les émotions. Donc, le site m'a permis de mettre un mot sur ce que j'ai vécu, c'est exactement ça, j'étais en mode « survie » au lieu d'être en mode « épanoui ». J'ai adoré mon contrat, les enseignants, mais j'étais en mode « survie » avec les examens du ministère et tout. À 100km/h, il faut que ça clenche.

19. *Avez-vous d'autres commentaires à formuler ?*

A : J'ai noté que l'interface était très attrayante et très invitante. Je trouvais que c'était beau et coloré avec le tableau en arrière, les crayons, le petit arbre c'est comme les enfants qui grandissent et les enseignants qui sont plus épanouis et tout ça. Puis, j'aime les images où il est possible de cliquer. Voilà !

Intervieweuse : Merci beaucoup !

A : Ça m'a fait plaisir

ANNEXE F
VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATEUR B

L'intervieweuse adresse la première question à l'évaluateur B :

Section ACCUEIL ET QUI SUIS-JE ?

1. *Considérez-vous pertinente et claire la théorie expliquée dans la section : « Qui suis-je » ?*

B : Je te dirais que oui, quand tu l'as lis. Ce que... Puis, je le fais en même temps sur le site (*l'évaluateur B a le site Internet devant lui sur son ordinateur*). Ce que je me disais, c'est j'aurais besoin d'approfondir. Je suis allé chercher des éléments, je me suis dit : ah OK, les trois parties ! Mais, j'aurais aimé ça approfondir. C'est ce que je te dirais là-dessus. Veux-tu que je donne au fur et à mesure les petits « bogues » que j'ai vus ?

L'intervieweuse fait signe que oui.

B : Tu vois dans la page d'accueil, le mot « épanoui », mets un accent aigu.

L'intervieweuse explique que cette police d'écriture ne permet pas d'accent, mais qu'elle en prend note.

B : C'est d'accord ! Vérifie, car il y en a pour qui ça va les « gosses » (*Il rit de ce mot et il continue à chercher sur le site*). Comme je te dis c'est des détails. J'ai trouvé intéressant, l'autoformation, l'hétéroformation et l'écoformation. Comment maintenant allier ça ? Ah, c'est ça que je voulais dire. J'ai le goût d'aller lire l'auteur (*Galvani*), c'est un livre que je pourrais aller chercher. Bon, ici (*il lit*) : il y aurait trois façons de se former et ces trois formations... Tu vois, c'est important, je l'ai lu et j'ai passé deux heures sur le site à bien regarder et tout ça. Je me suis dit il y a trois façons de se former, mais aussi trois formations. Ça ne marche pas, il faudrait un synonyme. Le reste, je vais revenir.

L'intervieweuse poursuit avec la prochaine question

2. *En quoi les liens faits avec l'épanouissement, la théorie tripolaire et le site Internet vous semblent-ils pertinents ? Ajouteriez-vous d'autres informations ? Si oui, lesquelles ?*

B : Oui, ceux que je viens de te nommer.

Intervieweuse : Il y a-t-il d'autres informations à ajouter ?

B : Oui (*il cherche sur le site Internet*), quand tu parles de... Ici ! Les collègues, la direction, les conseillers pédagogiques, l'orthopédagogue, je mettrais un « s » à orthopédagogue, car tu as mis des « s » partout et j'ajouterais les parents. Et je disais, tu parles quelque part du programme : « calme et attentif » est-ce que c'est ici ?

L'intervieweuse lui indique que c'est dans la section : moment pour soi.

B : Bref, tu as dit que ça se donne à Granby, mais « calme et attentif » je crois qu'il s'est développé un peu plus, car j'en ai entendu parlé dans une autre commission scolaire.

L'intervieweuse : La grenouille ?

B : Oui, c'est ça ! Je sais qu'il donne des formations. Est-ce que j'ai d'autres choses à rajouter (*il relit la question*) ? Non !

L'intervieweuse poursuit à la question numéro 3

3. *Le récit personnel et professionnel de la chercheuse est-il clair ?*

B : Oui, les deux premières pages sont très claires. La façon que tu as procédé pour en arriver là. C'est hyper clair ! Je ne me perds pas du tout.

L'intervieweuse le remercie et poursuit :

4. Que pensez-vous des sections respectives: « Moment pour soi », « Partage avec les autres » et « Ressources intéressantes » du site Internet ? Expliquez.

B : J'ai écrit, c'est intéressant ! (*Il retourne à la page d'accueil*) Tu vas dire que je suis bien terre-à-terre, mais j'enlèverais cette phrase-là. (*Sur la page d'accueil, il y avait une phrase qui disait de cliquer sur les images*). Partout où on passe, on peut cliquer où la main apparaît (*sur le curseur*). Ça devient de la lecture inutile qui alourdit. Les images sont hyper parlantes. J'ai bien aimé.

L'évaluateur indique que deux liens vers deux sites internet ne fonctionnent pas. Il les regarde avec l'intervieweuse. Il essaie les sites internet un à la suite de l'autre.

B : Tu vois, page absente ici. Puis, l'autre site que j'ai vu... (*il cherche dans la section gestion de comportement des sites internet*). C'est Weebly ! Ah ! OK, il fonctionne. Il se peut que dans notre commission scolaire ça soit bloqué (*il regarde le lien vers le site*). Ah OK, c'est intéressant. Tu vois, c'est une chose que je trouvais qu'il manquait, mais je trouve intéressant que l'on retrouve ça. (*Le site est en lien avec la gestion de comportement*). Ce que je trouve intéressant dans ton site, c'est que tu peux ajouter des ressources. Parce que c'est un des besoins des enseignants d'avoir à lire des textes pas trop longs, trop lourds, ni compliqués (*il continue à regarder le lien, il manifeste son intérêt pour le lien*). Puis, on pourrait rajouter le cours qu'on donne sur la gestion des comportements, ce serait très intéressant que l'on te fournisse des choses là-dessus qui pourrait être intéressant (*l'intervieweuse acquiesce avec enthousiasme et il retourne au site internet : « Survie d'un enseignant épanoui »*.) OK , tu peux aller à l'autre question.

L'intervieweuse poursuit

Section MOMENT POUR SOI

5. De quelles façons l'utilisation de la méditation pleine conscience et le yoga serait utile pour les enseignants en insertion professionnelle ?

B : Découvrir les bienfaits de ces pratiques pour soi pour commencer. Puis, après ça, comment amener les élèves à le vivre? C'est très intéressant. Ce que je me disais ce serait le fun s'il y avait des vidéos faites en classe pour permettre aux

enseignants qui le regardent de voir l'intervention en classe sur la pratique de la pleine conscience.

L'intervieweuse le remercie et poursuit

6. *Les pratiques (vidéo et audio) sont-elles suffisamment claires pour que l'enseignant en insertion professionnelle puisse les mettre en application ?*

B : Oui !

Section PARTAGE AVEC LES AUTRES

7. *Les questions présentées dans le forum vous semblent-elles pertinentes ?*

B : Soit que je n'ai pas compris la question. Donc, on va retourner avec le site. (*L'intervieweuse indique où aller et elle montre les questions*). Ah OK, c'est de ces questions-là que tu parles. Ça oui, j'ai lu les trois questions. Ça va ! C'est difficile, j'ai hâte de voir... Est-il en fonction le site ?

Intervieweuse : Oui ! On peut le tester.

B : Est-ce qu'il y a des gens qui ont mis des questions ?

(*l'intervieweuse précise qu'il y a eu des entrevues, mais pas de questions encore*)

B: C'est ça qui est difficile, puis tu vois moi je l'ai beaucoup essayé en insertion de créer un groupe en insertion avec les nouveaux profs à la commission scolaire chez nous. Je leur ai fait un endroit pour poser des questions et tout ça. Ça ne marche pas, ils vont sur les réseaux sociaux : Facebook... C'est là qu'ils vont ! Je rencontre les nouveaux enseignants une fois par année en grand groupe, après ça se passe en classe et tout. Puis, ils me disent que c'est une bonne idée, mais je n'ai pas de participation. On dirait que c'est quelque chose qui ne répond pas à un besoin. Comme si c'était de se divulguer dans un site, mais sur Facebook, c'est plus inconnu. Même si tu te nommes sur Facebook, tu es parmi une foule. Mais, là ils vont m'identifier : je suis dans telle classe, telle école... Même si tu ne fais pas l'identification. Quand je l'ai créé avec les autres, je n'ai pas mis d'identification. Je veux juste que ce soit une question et les gens vont venir te répondre.

Intervieweuse : C'est la même chose pour ce site Internet, c'est anonyme. Tu n'es pas obligé de mettre ton vrai nom. Puis, tu peux mettre un faux nom.

B : C'est ça, mais les gens ne participent pas plus. J'essaie de comprendre pourquoi il y en a tant sur les réseaux sociaux. Il y en a (*des réseaux*) que je suis abonné sur Facebook, que je regarde. Puis, il y a des questions posées tous les jours.

Intervieweuse : **Auriez-vous une suggestion pour donner le goût aux enseignants de venir partager ?**

B : Non ! (il rit) Ça me fatigue parce que je vis la même chose à la commission scolaire et je demande ce qui manque et tout. Ils me répondent qu'ils n'ont pas eu le temps. C'est souvent la réponse qu'on me fait.

Intervieweuse : Les réseaux sociaux peuvent être composés de jugement.

B : Tout à fait !

Intervieweuse : Donc, dans ce site, il est possible de sélectionner les messages qui seront publiés. La personne peut ne pas avoir de réponse tant que la réponse n'a pas été acceptée de publication avant. Peut-être serait-ce intéressant de le préciser ?

B : Oui peut-être ! Ce pourrait être un point pour participer. Je vais te répondre à une question plus loin. Je veux l'utiliser le site pour les nouveaux enseignants chez nous. Il y a des sites où vous pouvez aller, vous pouvez poser des questions. Je veux l'essayer par ce site-là. Peut-être se sentiront-ils moins visés que celui que j'ai, le groupe que j'ai fait à la commission scolaire. Peut-être qu'ils vont participer plus, mais je veux le présenter à la journée d'accueil et je vais le mettre sur la plateforme de courriel dans les nouveaux enseignants pour que les gens puissent aller le consulter et qu'ils me fassent des commentaires. Puis, s'ils veulent participer là je vais voir.

L'intervieweuse poursuit, la 8^e question qui a déjà été répondue.

8. *Croyez-vous que la présentation de ce forum donne suffisamment envie aux enseignants en insertion professionnelle de s'exprimer librement sur des situations vécues et/ou sur des questionnements ?*

L'intervieweuse demande s'il a autre chose à ajouter :

B : Non ! Rien !

Elle poursuit.

Section RESSOURCES INTÉRESSANTES

9. *Est-ce que la section « ressources intéressantes » contient suffisamment d'outils pour aider les enseignants en insertion professionnelle ?*

Sinon, y a-t-il d'autres outils que vous jugez essentiels pour combler des besoins chez les enseignants insertion professionnelle ?

B : Bon, maintenant que j'ai découvert le site (lien sur la gestion de comportement) avec toi tantôt, moins. J'ajouterais dans la gestion de comportement : la maturité affective, le développement du cerveau de l'enfant, j'ajouterais du stock là-dessus pour aider. Parce que souvent dans la classe, les nouveaux enseignants comme les enseignants rencontrent des difficultés de comportement... Juste de comprendre que l'enfant fait ça parce que sa maturité de cerveau n'est pas développée, n'étant pas assez développée, peut-être qu'il agit comme un enfant de 3 ans et qu'il a 12 ans. Toute cette théorie-là je pense qu'elle pourrait être amenée. Toute la partie où l'enfant ne fait pas ça contre toi jamais vis-à-vis toi qu'il fait ça.

Intervieweuse : *Auriez-vous un lien vers un site internet qui ne parle que de cette théorie ou alors un livre que je pourrais ajouter dans la section gestion de comportement?*

B : Catherine Gueguen, Gabor Matté, ils sont intéressants là-dessus (*il cherche sur l'internet*). Gueguen parle de la maturité affective. Je pourrais te trouver effectivement des sites que je suis allé visiter. Des sites qu'on utilise pour le cours : gestion de comportements difficiles. Des documents simples, des référents rapides qu'on est en train de bâtir sur ... Par exemple, un élève qui fait une crise. C'est quoi une crise ? Joël Monzée qui parle des crises du développement du cerveau de l'enfant aussi. Ces trois-là auraient des belles ressources pour le site qui pourrait venir compléter.

L'intervieweuse acquiesce et le remercie

10. *Quelle est votre appréciation du choix des sous-sections : « sites internet » ; « livres » ; « rentrée scolaire » et « des questions sur sa pratique » dans les ressources intéressantes ?*

B : Très bien ! Ils pourraient y avoir une section mises en situation ça leur parle beaucoup. Bon, j'ai un élève qui a tout lancé dans la classe, qu'est-ce que je peux faire ? Ça pourrait être intéressant d'avoir une section qui amènerait ça.

L'ENSEMBLE DU SITE INTERNET

11. *Croyez-vous que le site Internet : « Survie d'un enseignant épanoui » est facile à parcourir (les documents et les ressources sont accessibles rapidement) ?*

B : Oui c'est très convivial !

12. *Considérez-vous pertinent d'utiliser les ressources de ce site Internet au début de votre carrière en enseignement ? Si oui, à quel moment et à partir de quelle situation professionnelle ?*

B : Je vais le suggérer aux enseignants chez nous. Je vais te sortir complètement un peu, je donne de la formation pour les intervenantes midi de la commission scolaire et on travaille beaucoup à partir de mise en situation. Ça leur parle beaucoup. Comme j'avais dit, il pourrait y avoir dans le site des mises en situation.

L'intervieweuse poursuit en indiquant qu'il avait mentionné certaines choses à ajouter.

13. *Considérez-vous qu'il y a suffisamment de ressources sur le site Internet pour répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et au primaire ?*

B : Oui c'est ça, dans gestion de comportements : cerveau, maturité...

14. *Quelles sont, selon vous, les ressources les plus aidantes sur le site Internet ? Pourquoi ?*

B : Difficile pour moi de définir parce que je suis conseiller pédagogique. J'ai relu la question et relu, relu. Je me disais, un peu parce que je suis un conseiller et je donne de la formation universitaire, j'avais de la difficulté, mais je peux valider avec des enseignants cette année et je vais pouvoir répondre. Ils vont me dire : j'ai trouvé dans

le site que c'était le fun. Pour le moment de l'ouvrir et de faire le tour, c'était correct. C'est ça !

L'intervieweuse la remercie et passe à la prochaine question

15. *À votre avis, quelles améliorations pourraient être apportées au site Internet afin de rendre cet outil encore plus précis et de qualité ?*

B : Il y en a que j'ai nommé déjà. Une phrase dans la première page « qui suis-je ? » (*l'intervieweuse indique où aller*). Dans la phrase : faire sentir inférieur, il manque le mot faire. Ici aussi, tu as deux fois la même photo. (*l'intervieweuse constate et acquiesce*). Ça pour moi c'est tout à fait normal quand tu bâtis quelque chose. Tu es tellement dedans, tu finis que tu ne vois plus. Tu le donnes à quelqu'un d'autre complètement là on le voit (*il cherche autre chose dans le site Internet*). Ici, on ne nomme pas l'école et on ne nomme pas la direction, mais je me suis questionné si cela avait lieu d'être. Ça devrait être là ? Tu devras demander à ta direction. Tu décris bien ce qui s'est passé, tu n'accuses pas, mais ah c'est là (*il montre le paragraphe dans la section qui suis-je ?*). Je ne sais pas si tu pourrais avoir des représailles. Je vérifierais si ça peut rester là. Comment décrire la situation ? Être plus général dans ... Je trouvais que je manquais de soutien de la part de la direction, parfois j'avais des tâches administratives que je ne suis pas sûr que c'était à moi de les faire. Là, c'est moins accusateur, il y aura moins de problèmes.

L'intervieweuse indique que la question 16 a déjà été répondue et demande s'il souhaite ajouter autre chose.

16. *À qui recommanderiez-vous ce site et pour quelles raisons ?*

B : Oui, j'ai déjà répondu plus tôt. Tous les enseignants, aussi ! Je fais du suivi avec tous les types d'enseignants. Je pense que c'est une ressource que je le mettrais disponible pas juste en insertion. Puis, c'est des discussions que j'ai à la commission scolaire. On disait l'insertion dure deux ans après on passe à autre chose. Mais j'ai dit moi l'insertion professionnelle part de la première journée de la commission scolaire jusqu'à tant que tu aies eu ta classe au moins un an. Parce que ceux qui font des temps partagés pendant 4 ans, ce n'est pas le même monde. Quand tu entres au mois d'août, puis ça c'est ma classe, j'organise comment, les bureaux... Puis, tout ça on a eu cette discussion là à la commission scolaire. On s'est dit : Non l'insertion professionnelle c'est jusqu'à tant qu'ils aient une classe ordinaire. Puis, j'ai des enseignants que ça fait deux ans qu'ils ont une classe régulière, puis que je soutiens aussi. C'est une mentalité à développer.

Ce n'est pas facile parce que je suis toujours...Souvent on te demande : tu t'en viens évaluer ? (*Dit-il en soupirant*) Je ne suis pas un cadre, je ne viens pas évaluer. Je suis un conseiller pédagogique je viens te conseiller. Je viens te soutenir t'accompagner, mais avant qu'on passe cette étape-là que c'est du soutien. Ils sont craintifs d'évaluation. Quand ça débloque, là ça roule bien. J'ai fait des beaux projets avec les profs hyper intéressants. C'est pour ça que je te dirais en insertion je vais en parler, mais aussi aux enseignants que ça fait plus longtemps aussi tant au primaire qu'au secondaire. Si on parle de secondaire, faudrait retravailler pour mettre des choses qui viennent toucher le secondaire. Si on veut toucher tous les enseignants en insertion aussi au secondaire. L'insertion au secondaire dure très longtemps. Hier, j'étais à la séance d'affection, j'ai des gens qui sont depuis 2004 qu'ils ont terminé et ils n'ont pas de poste encore. C'est long. Peut-être revoir aussi pour le secondaire ce pourrait être très intéressant.

L'intervieweuse remercie et poursuit

17. *Croyez-vous que le contenu du site Internet va créer des émotions positives telles que l'engagement ; l'intérêt ; les objectifs ; l'estime de soi ; l'optimisme ; la résilience ; les relations positives ; le sens à la vie ; la vitalité et l'autodétermination chez l'enseignant en insertion professionnelle menant ainsi à un état épanoui?*

B : Tu as un beau souhait ! Je te dirais oui. Il y a peut-être des choses qui vont ressortir à l'occasion. Comme conseiller en insertion ce que je constate, c'est le suivi, la présence qui fait que ça se développe. Un site internet peut aider, mais ne va pas amener. À mon sens à moi de ce que je vois. *L'évaluateur poursuit avec la question 18.*

18. *Nommez un sentiment ou une réaction que vous avez vécu(e) en parcourant le site Internet ?*

B : Ça m'a intrigué, je suis parti satisfait. Ça a développé de l'intérêt je veux aller voir et regarder. Mon estime de moi, non ça ne m'a pas touché. Optimiste oui, je suis content de voir qu'il y a des choses qui... (il cherche ses mots)... permettent de réaliser. Tu sais quand tu parles dans... (il cherche sur le site Internet)... Quand tu parles des trois éléments positifs à parler tous les jours... (*l'intervieweuse indique où aller*) Je trouve ça très intéressant pour ça. Les trois gratitudes c'est ça ! Je trouve ça intéressant pour pouvoir passer au travers les moments difficiles. C'est du soutien, ça dans le cours diplôme en accompagnement on l'a fait, c'est peut-être intelligence relationnelle. J'avais demandé à une étudiante trois moments par jour à m'envoyer par courriel. Je le fais aussi chez nous à la commission scolaire. Développer cette habitude-là ce n'est pas facile. Ça prend quelqu'un qui te soutient. Je pense à mon étudiante. Tu m'en envoies, mais il y avait une réponse qui suivait le

lendemain matin. Elle avait une réponse à ses moments de gratitude ce qui lui donnait le goût de continuer. C'est un travail pas facile à faire, mais tellement payant. Que tu l'aies mis là j'ai trouvé ça très intéressant.

L'intervieweuse le remercie et termine

19. Avez-vous d'autres commentaires à formuler ?

B : Excellent travail ! Site très bien fait et convivial ! J'ai beaucoup aimé et j'ai le goût de... Qui continue qu'il soit publicisé pour que les gens puissent l'utiliser. Comment maintenant ? Une autre réflexion que j'ai eue en le regardant. C'est avec le CNIPE (*site insertion professionnelle*), c'est pour l'insertion professionnelle, parce que tu l'as dans tes références. Il y a beaucoup de gens. Est-ce que ça pourrait être intéressant de le publier sur Facebook. Ça pourrait être une autre façon d'amener. Avec tout ce que je t'ai rajouté, tu vas voir, tout ce que tu as le goût de changer, mais oui. C'est tout !

Intervieweuse : Merci beaucoup !

B : Bienvenue !

ANNEXE G
VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATRICE C

Section ACCUEIL ET QUI SUIS-JE ?

L'intervieweuse adresse la première question à l'évaluatrice C :

1. *Considérez-vous pertinente et claire la théorie expliquée dans la section : « Qui suis-je » ?*

C : Oui, c'est pertinent. Moi j'aime ça, quand je vais sur un site internet, j'aime ça voir qui est derrière le site, d'où la personne vient, c'est quoi ses intérêts, des fois ça nous permet de, se reconnaître dans la personne et de se dire ah moi j'ai cet intérêt-là en commun. Oui, c'est pertinent de se présenter.

L'intervieweuse poursuit avec la prochaine question

2. *En quoi les liens faits avec l'épanouissement, la théorie tripolaire et le site Internet vous semblent-ils pertinents ? Ajouteriez-vous d'autres informations ? Si oui, lesquelles ?*

C : J'ai trouvé que ça nous permettait de bien saisir l'objet de recherche. D'où le besoin venait de faire une telle recherche. Ça nous permet de connaître l'ensemble des composantes de l'insertion professionnelle avec la théorie tripolaire. Puis, aussi avec la description des sections ensuite ça nous permet de savoir à quoi s'attendre après . Donc, c'est là qu'on se dit : est-ce que ce site va répondre à mes besoins ou non ? Donc, oui c'est très...Je trouve que les liens sont bien faits et que c'est un bon résumé.

L'intervieweuse la remercie et poursuit

3. *Le récit personnel et professionnel de la chercheuse est-il clair ?*

C : Oui très clair et on peut même s'identifier pas mal parce que c'est des sentiments qu'on ressent pas mal tous en enseignement un jour ou l'autre. Ça permet aussi de savoir comme j'ai dit tantôt d'où vient le besoin d'une telle recherche et de faire un site comme ça. Et on voit que c'est quelque chose qui t'a touché de vivre ça et qui t'as fait grandir aussi aujourd'hui, c'est un peu... Ce que j'ai aimé c'est que c'est toujours positif. Ce n'est jamais : ah, c'est vraiment difficile. Donc, c'est tout le temps on s'en sort et on peut prendre des moyens pour

s'en sortir c'est comme porteur d'espoir un peu la, entre guillemets. Que c'est ça le récit était inspirant, mais aussi rassurant de voir qu'on n'est pas les seuls à vivre un stress comme ça.

L'intervieweuse poursuit : Tout à fait !

4. *Que pensez-vous des sections respectives: « Moment pour soi », « Partage avec les autres » et « Ressources intéressantes » du site Internet ? Expliquez.*

C : Je trouve que, en les explorant un peu plus, on comprend plus ce que chacune contient. Puis, après avoir vu le site en général je trouve que c'est bien divisé. Surtout le moment pour soi, je pense que c'est ça qu'on oublie souvent en enseignement de s'arrêter et de dire OK, il faut que je fasse une coupure entre l'enseignement et ma santé mentale. Je trouve que les trois sections regroupent quand même bien l'enseignement et ce qu'on peut faire pour mieux réussir en enseignement aussi.

L'intervieweuse poursuit

Section MOMENT POUR SOI

5. *De quelles façons l'utilisation de la méditation pleine conscience et le yoga serait utile pour les enseignants en insertion professionnelle ?*

C : OK là je me suis fait des petits points (*dit-elle avec enthousiasme*). Premièrement, j'ai trouvé que la gestion du stress, l'anxiété... Personnellement, j'en ai vécu beaucoup durant les dernières semaines à l'approche de la rentrée scolaire. Des affectations des postes et tout. C'est des trucs que j'essaie de faire déjà et de les revoir là je me suis dit : Ah ! Moi aussi je fais ça maintenant. Ça aide aussi pour le sommeil, parce que des fois on néglige beaucoup le sommeil. C'est de prendre du temps pour soi. Je trouve que c'est comme un bien-être général de faire ça ce n'est pas...Ce n'est pas une faiblesse de faire ça de prendre du temps pour soi, de me concentrer sur mon bien-être intérieur. Ça, c'est utile parce que si tu n'es pas présent mentalement dans une classe, tu n'iras pas très loin. Je pense que ça peut aider au niveau de la gestion de classe transposée ça dans la classe justement de montrer aux élèves... C'est très simple aussi, je ne sais pas si j'en parle plus tard, mais ce n'est pas des affaires très compliquées. C'est des choses qu'on peut montrer aux élèves. Ça peut aider avec la gestion de classe, la gestion des émotions, la gestion des élèves. C'est tout. Voilà.

Intervieweuse : merci !

6. *Les pratiques (vidéo et audio) sont-elles suffisamment claires pour que l'enseignant en insertion professionnelle puisse les mettre en application ?*

C : Oui, j'ai plus écouté la vidéo sur la respiration, l'introduction à la méditation. Je trouvais qu'au début c'était bien avec l'explication des bienfaits, puis les liens que ça peut servir en enseignement. Aussi, réaliste là, tu dis que ce n'est pas une recette miracle. Ça ne fonctionne pas... Il y a d'autres ressources extérieures. Il y a toujours encore l'aspect positif qui est de dire ce n'est pas une faiblesse c'est bien de prendre du temps pour ça. Il y a aussi les liens vers des ressources plus complètes, tu le dis toi-même tu ne te proclames pas gourou de la maîtrise de soi. Donc, tu donnes les liens vers les autres ressources, j'ai trouvé ça bien. Puis, je me suis écrit aussi la simplicité. On peut le faire avec les élèves, le petit bout avec la respiration. Donc, j'ai trouvé ça bien.

Section PARTAGE AVEC LES AUTRES

7. *Les questions présentées dans le forum vous semblent-elles pertinentes ?*

C : Oui, c'est surtout les divisions que j'ai trouvées pertinentes. Euh, je pense que c'était... (elle cherche) je ne m'en souviens plus j'ai fait ça hier après-midi. OK c'est ça ! Ça regroupe vraiment les aspects globaux de l'enseignement. Puis, on sait qu'il y a comme des petites branches dans chacun. Tu sais admettons le partage des situations personnelles et des inquiétudes, ça peut être autant sur le plan de ... le milieu de vie au travail, ça peut être aussi par rapport aux contrats et les trucs comme ça. Dans la gestion de classe, l'éventail est ultra grand. Puis, dans les notions académiques aussi. C'est trois... C'est trois euh trois sphères de l'enseignement que je trouve très important donc oui je trouve ça pertinent.

L'intervieweuse poursuit :

8. *Croyez-vous que la présentation de ce forum donne suffisamment envie aux enseignants en insertion professionnelle de s'exprimer librement sur des situations vécues et/ou sur des questionnements ?*

C : Je voulais commencer en disant que j'aime beaucoup les règles. Ça me faisait beaucoup penser aux règles de communauté avec la philosophie pour enfants. C'est

le fun de transposer ça pour les adultes aussi. Par contre, je pense que ça dépend vraiment de la personnalité des gens à savoir si j'ai peur de me faire juger... Tu sais même s'il y a des règles qui sont impo... pas imposées, mais euh...

Intervieweuse : établies

C : Établies merci je perds mes mots. Même s'il y a des règles établies pour la discussion. Je pense qu'il y a beaucoup de personnes qui ont de la misère à dire qu'ils ont de la difficulté en enseignement. C'est tellement un monde où il faut performer. Puis, être à la hauteur des attentes, puis c'est difficile de dire avec ça, là j'ai de la difficulté. Ça dépend vraiment des personnes à savoir s'ils ont peur de se faire juger et admettre qu'ils ont des difficultés. Parce que moi je sais que si je pose des questions, je n'irai peut-être pas la poser à un forum comme ça, j'irais peut-être la poser à mes amis. Parce que là je sais que je ne me ferais pas juger. Puis, j'irai peut-être sur un forum. Avec les groupes Facebook par exemple il y a beaucoup de questions qui se font poser. Il y en a qui le mentionne là je ne veux pas me faire juger pour la question que je vais poser, mais j'ai besoin de savoir... Je pense que plus il va y avoir de forums comme ça et plus les enseignants vont s'ouvrir à oui ça se peut qu'on aille des questions et des difficultés, mais plus il va y en avoir plus on va être à l'aise de poser des questions je trouve.

Section RESSOURCES INTÉRESSANTES

9. *Est-ce que la section « ressources intéressantes » contient suffisamment d'outils pour aider les enseignants en insertion professionnelle ?*

Sinon, y a-t-il d'autres outils que vous jugez essentiels pour combler des besoins chez les enseignants insertion professionnelle ?

C : J'ai trouvé que la section de livres était super bien, avec les références sur un éventail de sujets. Par contre peut-être que j'en ajoutais d'autres dans d'autres domaines par exemple les sciences, l'éthique et culture religieuse.

Intervieweuse : Il y en a...

C : (*Surprise*) Il y en a ? (*L'intervieweuse lui montre les autres pages dans la section livres avec les autres thèmes*) Ah je n'avais pas vu ça. Je me disais aussi... wow ! J'enlève ma suggestion. Donc, oui je trouve que la rubrique livres est très intéressante. Ces ont des livres qui sont à la disposition des enseignants dans les

écoles aussi. Donc, c'est intéressant de les voir là regrouper ensemble. Euh... qu'est ce que j'ai marqué aussi ? (*Elle cherche*) Je ne sais pas si... je ne sais pas si c'est à toi de parler de ça ?

Intervieweuse : là ? (*En présentant la section : « question sur sa pratique »*).
Ajouter une question là-dessus ici ?

C : Bien juste ajouter un lien vers un endroit où on pourrait avoir de l'information. J'ai vu aussi beaucoup de sites utiles que je connaissais déjà, d'autres que je n'avais pas explorés avant. Donc, ça, c'est bien. Puis, ce que j'ai aimé c'est que les ressources sont là, puis ensuite on peut aller plus loin. Tu les regroupes ensemble, après on peut aller plus loin. Tu n'es pas parti non plus dans un projet de remettre toutes les ressources sur ton site à toi et d'élaborer. Donc, c'est un bon portail de sites et on peut aller plus loin. C'est ça !

10. *Quelle est votre appréciation du choix des sous-sections : « sites internet » ; « livres » ; « rentrée scolaire » et « des questions sur sa pratique » dans les ressources intéressantes ?*

C : J'ai beaucoup aimé...je n'en ai même pas parlé... La section rentrée scolaire, je trouve que ça regroupe beaucoup de ressources utiles. Il y a même des idées de choses à faire les premières journées avec les élèves. Donc, le besoin de savoir plus sur la rentrée scolaire m'est venu plus tard. Parce que dans mes stages, on l'a vit pas ou on l'a vit juste en stage 3 si on fait le projet pour la rentrée scolaire. Donc, c'est quelque chose que l'on ne vit jamais en stage et là on arrive, on finit nos études et il faut vivre une rentrée scolaire et l'organiser et on ne sait pas comment ça marche. C'est le fun d'avoir une rubrique rentrée scolaire, on passe souvent plus de temps sur le restant de l'année parce qu'il y a quand même 10 mois à l'année scolaire. Puis, on ne se fait pas parler de la rentrée scolaire. Donc, c'est comme un besoin qui m'est venu dans les derniers jours et j'étais contente de voir cette section-là parce que je me suis dit ah je vais retourner là si j'ai besoin d'idées pour une rentrée scolaire. Sinon, je trouvais que les quatre rubriques étaient bien développées. Est-ce que j'avais d'autres suggestions ? Non, je pense que c'était juste une petite note chômage, c'est une petite idée.

L'intervieweuse la remercie et poursuit

L'ENSEMBLE DU SITE INTERNET

11. *Croyez-vous que le site Internet : « Survie d'un enseignant épanoui » est facile à parcourir (les documents et les ressources sont accessibles rapidement) ?*

C : Je trouve qu'en général c'est très intuitif, on suit la progression du site . Puis, tu as eu le souci aussi de dire : on commence ici et après on s'en va la ... On est vraiment bien dirigé sur le site. Il y a beaucoup de sous-pages, mais on s'y retrouve quand même bien. Parce que justement il y a un fil conducteur dans le site. On se retrouve bien quand on est à l'aise avec le site. Parce qu'il n'y a rien d'éparpillé ici et là. Je trouve que la navigation se faire très bien.

L'intervieweuse poursuit

12. *Considérez-vous pertinent d'utiliser les ressources de ce site Internet au début de votre carrière en enseignement ? Si oui, à quel moment et à partir de quelle situation professionnelle ?*

C: Moi j'ai trouvé une ressource très utile. Comme j'ai dit tantôt, c'est comme un espèce de portail qui donne plein de liens vers d'autres ressources. Puis, même que je l'utiliserais à n'importe quel moment. Là je commence l'année sans contrat, ça permet de se préparer pour toute éventualité. Il n'y a pas de... Je ne suis pas du genre à dire : ah, je vais me préparer lorsque ce sera le temps. Je me prépare tout le temps. Déjà hier, je parcourais un peu plus et j'enregistrais déjà plein d'affaires sur mon ordinateur. Ç'a été très utile.

L'intervieweuse la remercie et continue

13. *Considérez-vous qu'il y a suffisamment de ressources sur le site Internet pour répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et au primaire ?*

C: Oui il y a suffisamment de ressources. Je reviens encore au fait que ce n'est pas tout détaillé sur le site. On se réfère après à d'autres ressources qui sont vraiment plus détaillées comme récit, d'autres blogues enseignants. C'est vraiment un portail

où on peut aller plus loin. D'avoir toutes ces choses-là regroupées ensemble, c'est bien parce que des fois on est un petit peu éparpillé donc oui c'est bien.

L'intervieweuse poursuit

14. *Quelles sont, selon vous, les ressources les plus aidantes sur le site Internet ? Pourquoi ?*

C : Tout ce qui concerne l'insertion, la rentrée, les aspects avec la direction, les contrats et comment ça fonctionne. Puis, la gestion du stress, ça a été un besoin grandissant chez moi, j'étais contente de voir l'aspect enseignement et l'aspect anxiété et stress. Puis, voir c'est quoi les outils qu'on a à notre disposition pour passer par dessus ça. Donc, vraiment l'insertion et la gestion du stress. C'est ça qui aide le plus. Je pense que les ressources extérieures les blogues et tout, que ce soit là c'est une bonne chose, je sais que ton site que ce n'est pas de te partir un site de ressources non plus et d'élaborer ton matériel. C'est de mettre les ressources et de dire regardez il y a ça. Je pense que tu développes bien l'aspect... Ta section moment pour soi, je pense que c'est le cœur de ton site. Puis, tout ce qu'on a à notre disposition pour mieux performer... Bien performer je le dis bien entre guillemets. Pour mieux faire notre travail ensuite.

L'intervieweuse la remercie et passe à la prochaine question

15. *À votre avis, quelles améliorations pourraient être apportées au site Internet afin de rendre cet outil encore plus précis et de qualité ?*

C : Il y a peut-être juste une petite chose que j'aurais mise avec la PDA (*progression des apprentissages*), un moment donné tu mets en lien la PDA. Je ne me souviens plus c'est où, est-ce que c'est dans les sites internet ? (elle réfléchit) Non. Il y a une place... Ah je ne me souviens plus c'est où.

Intervieweuse : La progression des apprentissages ? (*l'intervieweuse lui montre*).

C : Ah oui c'est là ! Je mettrais peut-être aussi un lien vers la programme de formation. Je ne sais pas s'il y avait une raison pourquoi il n'était pas là ou...

Intervieweuse : Je l'ai mis à la maternelle, mais pas à l'accueil.

C : Je me disais tu sais au baccalauréat c'était comme nos deux bibles : le programme de formation et la progression des apprentissages. Je mettrais quand même un lien vers le programme de formation. Puis là, bien j'avais marqué les livres pédagogiques, mais je viens de me rendre compte qu'ils étaient là. Puis, euh, mais sinon avec les livres aussi peut-être mettre un lien vers un détaillant qui vend le livre pour qu'on... Tu sais la recherche se fait facilement de côté, mais si on peut

cliquer sur l'image, puis on arrive vers les détails plus euh... plus détaillés. Pour avoir plus de détails sur le livre, ce serait bien. Mais sinon c'est vraiment les deux choses que j'avais ressorties, sinon ç'a été comme une espèce de petit baume de tomber sur ton site hier (rires).

16. *À qui recommanderiez-vous ce site et pour quelles raisons ?*

C : Je le recommanderais à des collègues qui commencent ou admettons plus tard si j'ai des stagiaires d'aller voir ça puis de montrer les ressources qui sont là à l'intérieur puis de mettre aussi un accent sur l'aspect gestion de stress et tout parce qu'il faut l'apprendre vite en enseignement qu'il faut prendre soin de soi. Ça, c'est quelque chose de vraiment utile pour une stagiaire. Je le recommanderais parce que le récit il est intéressant tu l'as vécu, tu veux aider ceux qui passent par le même bout que tu es passé, c'est positif. J'ai beaucoup aimé ça tout en étant réaliste puis de se dire disant, ça a fonctionné ça se peut que ça ne fonctionne pas pour tout le monde. Puis, ce n'est pas non plus le site où on nous met : l'enseignement c'est parfait, c'est merveilleux. Ça se peut qu'il y ait des petits obstacles ici et là alors c'est bien d'avoir un portrait réaliste qui nous dit la vérité . Puis les ressources qui sont là sont aussi fiables et utiles. Elles ont fait leur preuve dans le milieu de l'enseignement. Ce n'est pas n'importe qui qui se retrouve là dessus. Alors, oui je le recommanderais.

L'intervieweuse la remercie et poursuit

17. *Croyez-vous que le contenu du site Internet va créer des émotions positives telles que l'engagement ; l'intérêt ; les objectifs ; l'estime de soi ; l'optimisme ; la résilience ; les relations positives ; le sens à la vie ; la vitalité et l'autodétermination chez l'enseignant en insertion professionnelle menant ainsi à un état épanoui?*

C : Oui, j'en ai souligné quelques-uns dont l'intérêt, on dirait que , moi en tout cas, ça m'a permis de me recentrer et de me dire OK je ne suis pas la seule qui vit un stress. Ça m'a permis ... Tu sais j'étais rendue à un point dans mon été de dire ouais là ça ne me tente pas de commencer. Je ne suis pas sûre que je sois prête. Quand j'ai lu ça, ça m'a mis sur mon à mon espèce de... Je ne veux pas dire le mot anglais... Mais dans ma mentalité de : OK j'ai mon BACC, j'ai de l'expérience ça va je vais être capable. L'optimiste aussi parce qu'on voit que tu l'as vécu et tu as été capable de te trouver des outils pour passer au travers. La résilience aussi, puis j'ai même ajouté que c'est un sentiment d'être outillé, rassuré qu'il y a quelqu'un qui a vécu la même chose que nous. Puis, il y a des ressources qui sont là. Il y a une communauté qui est prête à aider. C'est ce que je pense que le site inspire.

18. *Nommez un sentiment ou une réaction que vous avez vécu(e) en parcourant le site Internet ?*

C : Bien je me suis sentie rassurée, moins seule dans ce que je vivais. Puis, je pense que je le mentionne depuis le début, ma fin d'été a été un peu houleuse avec la fin du camp de jour, les postes ouverts, le début des recherches d'emplois. Puis, ça m'a... Vraiment le gros de ça c'est de me dire OK je ne suis pas la seule qui a vécu ça. Alors, c'est rassurant, c'est positif, je vais être fatigante avec ça, mais c'est positif. Puis, c'est vraiment l'esprit de communauté. Tu es aussi une jeune enseignante, donc c'est vraiment pour les jeunes enseignants. Souvent, nous sommes entourés d'enseignants expérimentés et on a un peu peur comme de paraître pas assez outillé, donc c'est bon d'avoir une communauté de jeune enseignant de se dire tu vas être capable. Il y a des ressources. C'est ça, ça fait du bien.

L'intervieweuse termine

19. Avez-vous d'autres commentaires à formuler ?

C : Je n'en ai pas d'autres (elle rit). J'ai trouvé ça super utile. C'était un beau regroupement de plein de ressources puis je pense que je vais m'y référer pendant mes premières années.

Intervieweuse : Merci beaucoup !

C : Ça m'a fait plaisir.

ANNEXE H
VERBATIM DE L'ENTRETIEN AVEC L'ÉVALUATRICE D

L'intervieweuse adresse la première question à l'évaluateur D :

Section ACCUEIL ET QUI SUIS-JE ?

1. *Considérez-vous pertinente et claire la théorie expliquée dans la section : « Qui suis-je » ?*

D : Oui je trouve que c'est très pertinent. En fait, pour quelqu'un qui se pose ces questions-là à un nouveau professionnel bien c'est vraiment pertinent d'aller chercher ces questions-là. Je trouvais que c'était très clair la manière que c'était écrit et concise aussi. Souvent, il y a des sites où on va il y a des théories, c'est très long pour rien puis là c'était vraiment clair c'était exactement ce qu'on avait besoin en peu de mots.

L'intervieweuse poursuit avec la prochaine question

2. *En quoi les liens faits avec l'épanouissement, la théorie tripolaire et le site Internet vous semblent-ils pertinents ? Ajouteriez-vous d'autres informations ? Si oui, lesquelles ?*

D : Je trouve que c'était très pertinent. D'autres informations, moi j'ai regardé aussi en lien avec l'affirmation de soi. Je trouve que c'était une branche souvent à exploiter aussi par rapport... Là on parlait de la méditation, être bien avec soi, mais pas nécessairement l'affirmation de soi. Moi je connais plusieurs théories que je pourrais vous partager en lien avec ça. Donc, je trouve que ça épanouit vraiment l'enseignant quand l'enseignant se sent bien avec lui-même d'une part, mais aussi capable de s'affirmer dans son enseignement dans ce qu'il est... Bien je pense qu'il peut bien s'insérer professionnellement.

L'intervieweuse le remercie et poursuit

3. *Le récit personnel et professionnel de la chercheuse est-il clair ?*

D : Oui très clair. Je dirais qu'il y a quelques répétitions par contre (*il cherche dans la section qui suis-je*). Il y avait le mot « passion » on comprenait que tu étais quelqu'un de passionné et ça avait... On voyait que souvent ça se répétait. Une petite section comme ça qui était un peu redondante dans la syntaxe, mais à part de ça c'était très intéressant. Je me demandais si c'était voulu ici qu'il n'y ait pas votre nom de famille sur internet...

L'intervieweuse: Oui, mais en même temps je l'ai mis dans le bas. Je pourrais l'ajouter effectivement.

D : Là je me suis dit aussi : Qui suis-je ? Souvent, on s'attend à voir une photo ou un... Puis, je trouve que ça ferait quelque chose de plus personnalisé. Tu sais ça donner l'impression qu'on... Quand tu te décris, c'est... ajouté une photo on dirait que tu nous raconterais un peu ce récit en voyant ton visage. Si tu acceptes ça. Parce que j'ai vu plus loin qu'il y avait des vidéos et je me dis : ah bien il y a déjà des vidéos d'elle. J'imagine qu'une photo ce serait une bonne... euh... c'est ça. (*il cherche autre chose*) Ah oui, c'est ça tu sais quand je lisais le fait qu'on parlait de passion, passionnée, ça revenait souvent peut-être être plus concis le dire une fois et après on comprend pour le reste du texte. Peut-être que comme ça ça allègerait un peu le texte... Qu'est-ce que je peux dire dans : « Qui suis-je » encore ? J'aimais vraiment les photos je trouvais justement que ça donnait le goût d'être là. Puis, par rapport, c'est ça, en lien avec la forme du : « Qui suis-je » c'est vraiment ton titre : un. Si on parle en Word. Puis, voyage, les mots, bouger... Ça, c'est un peu comme des sous-titres. Là, ici on dirait qu'on a plusieurs sections différentes, mais c'est la première section qui est subdivisée. Je changerais peut-être la forme du titre pour... Tu sais ça arrive des fois que les gens qui arrivent sur un site internet, ils ne vont pas nécessairement tout lire en bloc. Là, ils vont voir et ils vont passer au deuxième et ils ne comprendront pas pourquoi. Alors, peut-être ramener ça dans un même bloc, mais subdivisé. Qu'est-ce que j'avais écrit ici ? (*il se relit et poursuit*)

C'est ça, dans « qui suis-je », il y a des bouts, je trouvais ça intéressant, mais il y a des bouts aussi qui sont un petit peu redondants. Tu sais peut-être être un peu plus concis... puis ce bout-là ici, ah ! Aider les enseignants débutants. C'est un peu comme l'initiation du projet je trouvais ça intéressant, mais je l'aurais peut-être mis dans la prochaine section. Comme un introductif. J'ai vu que c'était sectionné en pages, plusieurs pages. Puis, j'imagine que vous consultez les sites comme moi, on regarde le site en haut, on lit un peu en diagonale pour voir ce qui nous intéresse. Puis, tu sais rarement sur des sites internet de nos jours il y a des onglets en bas ici (*en présentant le bas de la page*). Tu sais on descend jusqu'en on dit parfait, la personne peut-être qu'elle dit : ah c'est exactement ce que je voulais, puis des fois on fait ah je vais aller voir plus loin, mais souvent les sous-onglets sont plus ici à gauche (*en pointant le menu*) comme ça c'est plus facile de naviguer. Quand on a besoin d'aller rechercher quelque chose directement sur le site Internet. Admettons,

moi je voudrais aller voir les ressources intéressantes des sites internet par exemple comme ça je n'ai pas besoin d'aller cliquer sur quatre clics, je peux en faire un clic et je suis déjà rendu là. Je ne sais pas si ça répond un peu à la question.

Intervieweuse : Oui, merci.

4. *Que pensez-vous des sections respectives: « Moment pour soi », « Partage avec les autres » et « Ressources intéressantes » du site Internet ? Expliquez.*

D : Je trouve que c'est bien divisé, tu sais comme ça on a vraiment tu sais le côté personnel. Un peu comme on parlait des trois actes de la théorie. Au début, je ne voyais pas nécessairement le lien, mais quand j'ai vu la théorie, je me suis dit ah OK oui c'est vraiment une bonne idée la manière que ça a été sélectionné. Je trouve que c'est bien.

L'intervieweuse poursuit

Section MOMENT POUR SOI

5. *De quelles façons l'utilisation de la méditation pleine conscience et le yoga serait utile pour les enseignants en insertion professionnelle ?*

D : Je trouve que c'est intéressant... En lien avec... On ne prend pas toujours le temps quand on est jeune enseignant de prendre du temps pour soi. Puis là ça nous ramène un peu à ça avant même d'entrer dans tout ce qui est truc, sites internet, technique. On tombe vraiment dans le psychologique avant d'arriver dans le technique. Je trouvais ça intéressant la manière que ça a été divisé à ce niveau-là.

L'évaluateur poursuit avec la prochaine question.

6. *Les pratiques (vidéo et audio) sont-elles suffisamment claires pour que l'enseignant en insertion professionnelle puisse les mettre en application ?*

D : Puis, je trouvais que les vidéos, je pense que c'est ta prochaine question, je trouvais que les vidéos étaient vraiment bien faits aussi. Encore une question de mise en forme, moi je suis allé voir direction sur YouTube aussi. Puis, j'ai remarqué que sur le vidéo YouTube, je ne sais pas s'il est accessible. Si moi je suis sur

YouTube, puis je marque vidéo enseignant. Si c'était possible de le trouver, comme ça peut-être mettre le lien du site Internet. Comme ça vous allez être à cheval sur deux modes de publication. Si moi je suis sur YouTube et j'ai le goût de chercher un vidéo pour me montrer en tant qu'enseignant comment faire du yoga ou comment faire de la méditation avec mes élèves ou pour moi, bien là je vais : ah elle a un site internet comme ça clic. Je vais sur le site internet, les deux vont vous aider. Google peut vous chercher puis vous apporter à votre vidéo puis l'inverse aussi.

L'intervieweuse le remercie et poursuit

Section *PARTAGE AVEC LES AUTRES*

7. *Les questions présentées dans le forum vous semblent-elles pertinentes ?*

D : Oui, puis ça amène à la discussion aussi. Je trouvais que c'était vraiment pertinent à ce niveau-là.

L'intervieweuse poursuit :

8. *Croyez-vous que la présentation de ce forum donne suffisamment envie aux enseignants en insertion professionnelle de s'exprimer librement sur des situations vécues et/ou sur des questionnements ?*

D : Je dirais que oui. Moi personnellement, je ne suis pas quelqu'un qui discute beaucoup sur internet. Tu sais c'est difficile pour moi d'en faire part, mais je pense que effectivement les questions ont bien été calibrées. Elles ne sont pas trop... Elles sont neutres. Je trouve que ça aidait pour ça.

Section *RESSOURCES INTÉRESSANTES*

9. *Est-ce que la section « ressources intéressantes » contient suffisamment d'outils pour aider les enseignants en insertion professionnelle ?*

Si non, y a-t-il d'autres outils que vous jugez essentiels pour combler des besoins chez les enseignants insertion professionnelle ?

D : J'ai parcouru les outils de manière générale et je trouve que... J'aime beaucoup que rentrée scolaire puis les autres liens puis sites sont vraiment distincts. Parce que

ça arrive souvent qu'on cherche pour la rentrée scolaire avant, c'est là qu'on panique parce qu'on ce n'est pas encore comment ça fonctionne. Ça je trouve que c'est une bonne idée de les avoir séparés. Puis je trouve que de les avoir séparé par compétence pour certaines comme le français, puis gestion des comportements. Je trouve que c'est vraiment une bonne idée. Puis, montrer lesquels qui peuvent être payants puis non aussi. Je trouve que c'est super pertinent pour ça. Peut-être que j'ajouterais une section en bas pour que les gens puissent en ajouter. J'ai vu qu'il y avait la section commentaire à plusieurs endroits. Peut-être que là je rajouterais ça en plus. Comme ça vous pouvez... Les gens qui lisent vont dire : ah, mais là elle n'a pas pensé à cette affaire-là. Il pourrait y avoir des commentaires. Tu pourrais après ça le rajouter directement dans la liste. Comme ça les gens qui ont le goût de participer au site Internet vont pouvoir le faire.

L'évaluateur poursuit...

10. *Quelle est votre appréciation du choix des sous-sections : « sites internet » ; « livres » ; « rentrée scolaire » et « des questions sur sa pratique » dans les ressources intéressantes ?*

D : Je trouve que de manière générale c'est très pertinent.

L'intervieweuse le remercie et poursuit

L'ENSEMBLE DU SITE INTERNET

11. *Croyez-vous que le site Internet : « Survie d'un enseignant épanoui » est facile à parcourir (les documents et les ressources sont accessibles rapidement) ?*

D : C'est une des lacunes du site Internet. Je trouve ça difficile... C'est facile de naviguer parce que tu cliques sur des images, mais lorsqu'on veut aller rechercher quelque chose...J'ai vu par exemple un site internet dans « français » un site internet dans la section « français » bien là je suis obligé d'aller parcourir dans ressources intéressantes, ensuite, sites internet puis, il faut que j'aille dans français. J'irais avec des sous-onglets directement dans le menu. Ce serait plus facile pour aller rechercher quelque chose une nouvelle fois. Puis en même temps moi comme enseignant...Souvent tu vas sur un site internet pour aller chercher des techniques, des ...Tu sais, tu t'attends à voir des choses comme ça facilement accessible. Les gens vont voir sur le côté puis ça se peut qu'ils aillent cliquer sur ressources intéressantes puis là il ne voit pas nécessairement puis il change sur le site internet. Pour accrocher quelqu'un à un site internet ça doit se faire en quelques minutes ou secondes parce que sinon la personne se dit qu'il y a peut-être un meilleur site

ailleurs. Puis tout est en bas de page aussi en haut de page peut-être que ce serait plus tu sais on le verrait. Tu ne sais pas comment nécessairement le faire, mais si vous voulez absolument avoir plusieurs pages, en haut de page ce serait plus facile ou tu sais en haut et en bas, mais le mieux ce serait d'avoir un sous-menu à gauche. Puis, tu sais à certaines places exemple c'est le même sujet, mais c'est sur plusieurs pages, moi je mettrais une seule page. Je me dis que même plus long on est habitué maintenant avec Pinterest, Facebook, toutes sortes de sites. On n'a pas peur de défiler en bas. C'est ça que je me dis.

L'intervieweuse le remercie et poursuit

12. *Considérez-vous pertinent d'utiliser les ressources de ce site Internet au début de votre carrière en enseignement ? Si oui, à quel moment et à partir de quelle situation professionnelle ?*

D: C'est sûr que je n'ai jamais fait de rentrée scolaire encore puis déjà j'ai regardé ça puis j'ai dit OK, je l'ai mis moi-même dans mes propres favoris puis je me suis dit bon quand je vais être en rentrée scolaire c'est sur que je vais commencer par ce site là pour aller voir. Oui pour moi c'est pertinent. Puis, quand je vais avoir une classe quoi que ce soit ou un pourcentage avec des matières bien je vais déjà commencer par ce site-là parce que ça rassemble beaucoup de sites internet au lieu d'aller chez Google et de chercher. Je vais aller sur ce site là parce que la recherche a déjà été toute faite.

L'intervieweuse poursuit

13. *Considérez-vous qu'il y a suffisamment de ressources sur le site Internet pour répondre aux besoins des enseignants en insertion professionnelle au préscolaire et au primaire ?*

D: Oui !

L'intervieweuse poursuit

14. *Quelles sont, selon vous, les ressources les plus aidantes sur le site Internet ? Pourquoi ?*

D : Rentrée scolaire pour moi ça été un coup de cœur parce que je n'ai jamais fait de rentrée scolaire encore alors c'est une bonne idée. Ce n'est pas tous les sites internet qui prennent un moment ou une section pour la rentrée scolaire je trouvais que c'était une bonne idée. Puis, le moment pour soi je le trouvais intéressant quand l'enseignant doit travailler sur soi. C'est un peu ça.

L'intervieweuse le remercie et passe à la prochaine question

15. *À votre avis, quelles améliorations pourraient être apportées au site Internet afin de rendre cet outil encore plus précis et de qualité ?*

D : Les sous-onglets, mais j'en ai quelques autres. Je me les suis écrits, ici cliquer sur les images, j'ai l'impression qu'on est plus habitué. Dans plusieurs sites internet, il me semble qu'on ne clique plus sur des images on clique plus sur des mots. Il faudrait regarder les autres tendances. Vous avez fait plus de recherches que moi sur ce genre de site là...

Intervieweuse : Ou les deux peut-être...

D : C'est ça oui ou les deux. Puis, tu sais dans la page d'accueil je vois que dans votre page d'accueil vous expliquez plus c'est quoi les onglets ici, mais tu sais j'irais plus peut-être avec des mots ou... Que nécessairement... Je ne sais pas j'étais mitigé sur la page d'accueil. *(Il cherche)* Il y a un endroit dans qui suis-je que je pense qu'il faudrait vraiment faire attention. Récit d'enseignant... Ah ici. Il y avait un endroit où vous avez parlé que votre insertion professionnelle avait été difficile comme quoi que le mentorat que vous avez vécu était une catastrophe, puis là... Ou vous avez eu une direction très difficile, puis tu sais je le comprends et il y en a beaucoup qui le vivent. Si moi j'étais une direction puis j'allais voir sur un site Internet et j'étais votre direction et je tombe sur votre site Internet. Puis, que moi je n'avais pas vu ça comme ça, ça se peut que je réagisse, tu sais. Plus nuancé à ce niveau-là je ne pense pas que ça apporte quelque chose ni pour le lecteur ni... Tu sais moi je me protégerais à ce niveau-là. *(Il lit la phrase)*. J'espère que les gens vont lire le site Internet et aller sur l'ensemble du site. Puis, votre nom est sur le site Internet et votre photo aussi. Tu sais, je pense que ce serait une idée de juste comme retirer ça. Le mentorat qui a été difficile aussi, un peu pour la même raison. J'ai vu aussi qu'il y avait des sites Internet accessibles à travers le texte moi je les mettrais plus à la fin du texte. Ça rendrait peut-être ça moins lourd. J'ai aimé aussi que plus on avançait dans le texte, il y avait du gras, des mots « punchés » ou changer aussi la police des fois des mots en majuscule je trouve que ça apportait les yeux du lecteur exactement là où il faut aller. Puis ça résume le paragraphe qu'on lit en

diagonale des choses comme ça, des statistiques qui sont en gras aussi c'est super positif. Comme je disais tout à l'heure, on dirait des introductions à la fin des paragraphes quand on écrit. Mais, tu sais, je le mettrais directement à l'autre page comme ça ça raccourcirait un peu les textes. Puis, la théorie comme je disais c'est très intéressant. Ah oui, je ne sais pas si vous aviez une source ici.

Intervieweuse : Oui je ne sais pas par contre...

D : En tout cas, elle n'est pas dans cette section-là, ajouter là source en dessous de la pyramide ou quoi que ce soit...

Intervieweuse : C'est ma pyramide.

D : OK bien j'écrirais que c'est votre pyramide parce qu'autant pour vous ce serait une source de fierté parce que c'est vous qui l'avez écrite la personne qui va lire, elle va dire : « hey en plus, c'est elle qui a créé ça ». Donc, ça donne de la crédibilité à votre parole. Sinon ça donne l'impression que ça vient de quelqu'un... implicitement, ça donne l'impression que ça vient de la personne juste avant... Galvani. Donc, si c'est vous encore plus mettez votre nom là dessus pour justement c'est positif là. Puis ici pas besoin nécessairement des trois sections parce qu'elles sont déjà en haut ici. C'est celles-ci ?

Intervieweuse : Ce sont les mêmes qu'à l'accueil oui.

D : OK, ce n'est pas vraiment nécessaire vu que vous l'aviez sur le côté ici. (il cherche). Puis, ça il a fallu que j'y retourne deux fois, parce que la première fois, comme je disais, moi je suis arrivée, j'ai lu et je suis descendu puis j'ai fait : parfait et là je suis passé à l'autre. Je n'avais pas nécessairement cliquer sur l'image (*la section moment pour soi*). Donc, je l'aurais mis directement sur le menu pour que les gens aillent directement voir. Parce qu'une fois que je suis allé voir j'ai trouvé ça intéressant, j'ai trouvé ça clair toutes les stations de yoga. Qu'est-ce que j'avais écrit aussi ? Ah c'est ça... Dans le fond, envoyer le lien sur YouTube. (il continue de chercher) . Pouvez-vous lire la phrase ici parce que moi je l'ai lu et j'avais de la difficulté à la comprendre (*l'intervieweuse s'exécute*) que voulez-vous dire par ça ?

Intervieweuse : Que c'était pour tout le monde la méditation, mais je me concentre davantage à le présenter dans le milieu scolaire en enseignement, parce que c'est le milieu que je connais.

D : Parce que quand je l'ai lu, il a fallu que je le lise trois fois. Je n'étais pas sûr d'avoir compris le sens. Je ferais deux phrases.

Intervieweuse : OK.

D : Puis aussi agir et non pas réagir, tu sais, moi je le sais quand je le vois parce qu'on a le même type de cours (*au diplôme de 2^e cycle*), mais je ne sais pas si tout le monde pourrait comprendre le sens d'agir et non pas réagir. Peut-être que j'irais plus loin parce que je trouve que c'est une notion vraiment importante qu'on apprend à la maîtrise. Être préventif plutôt que réactif. Agir et non pas réagir. C'est un peu ça que vous vouliez dire agir et non pas réagir. Donc, peut-être que j'irais un peu plus loin avec ça. (*Il pointe la section : Ressources intéressantes*) Et ça, j'ai trouvé ça vraiment intéressant toutes les ressources là « A1 » ! Puis, même les commentaires en bas, je trouve que c'est une bonne idée comme ça, la personne peut ajouter ou réagir pour agrémente votre site Internet.

Intervieweuse poursuit.

16. *À qui recommanderiez-vous ce site et pour quelles raisons ?*

D : Pour vrai, à chaque fois ! Tu sais j'ai des amis qui commencent en enseignement. Quand je vais apprendre qu'ils ont un contrat ou quoique ce soit, c'est sûr que ce sera le premier site que je vais recommander.

L'intervieweuse le remercie et poursuit.

17. *Croyez-vous que le contenu du site Internet va créer des émotions positives telles que l'engagement ; l'intérêt ; les objectifs ; l'estime de soi ; l'optimisme ; la résilience ; les relations positives ; le sens à la vie ; la vitalité et l'autodétermination chez l'enseignant en insertion professionnelle menant ainsi à un état épanoui ?*

D : Oui, tu sais dans... S'ils lisent vraiment bien le « Qui suis-je » parce que le « Qui suis-je » ça montre vraiment votre parcours. Puis, c'est ça qui fait que ça amène toutes ces émotions-là. Je trouve qu'il y a quelques émotions négatives j'en ai parlé tout à l'heure, je nuancerais, mais le reste, ça aidait. Ça montrait que vous n'êtes pas...des fois, on lit sur le site Internet et on se dit : « Ça l'air d'être une enseignante parfaite, je n'arriverai jamais là ! » Mais là ça fait...OK moi aussi j'ai vécu ça moi j'ai vécu ça, ça n'a pas été facile. Puis, elle est rendue là bien je vais continuer moi aussi.

18. *Nommez un sentiment ou une réaction que vous avez vécu(e) en parcourant le site Internet ?*

D : De la surprise positive !

L'intervieweuse le remercie et termine.

19. *Avez-vous d'autres commentaires à formuler ?*

D : Non j'ai pas mal formulé tout à l'heure. L'autre chose que je viens de penser peut-être trouver un nom de site plus court.

Intervieweuse : Je ne peux plus. Je l'ai lié à internet sans savoir que j'étais maintenant obligée de garder mon lien.

D : Ah OK, parce que tu sais ça peut-être difficile quand tu veux le recommander à quelqu'un tu sais ça fait long. Puis, je ne sais pas s'il est facilement accessible par Google.

Intervieweuse : Non. C'est à revoir ça aussi parce que c'est un site gratuit. Je dois chercher. Je ne sais pas comment mettre ça sur Google.

D : Je sais qu'il y a plusieurs moyens, mais moi je ne les connais pas. Puis, je ne suis pas trop sûr ici du fond, c'est très coloré et ça attire vraiment l'attention facilement. J'épurais ça un peu plus. Le reste du site c'est bien, l'arbre... mais comme je dis ça c'est personnel parce qu'il y en a qu'ils peuvent aimé ça. Cependant, plus c'est épuré et plus ça ramène vers les choses importantes, tu sais. Ah oui, peut-être vérifier sur mobile, moi j'ai regardé vite, mais c'était vraiment mieux par ordinateur. Peut-être vérifier, voir d'autres sites qui font des sites gratuits comme WordPress.

Intervieweuse : Merci beaucoup !

D : Ça m'a fait plaisir.