

# La recherche sur l'espoir

(Hope Foundation of Alberta)

Les travaux en cours à la *Hope Foundation*, un institut de recherche de l'Université de l'Alberta, démontrent que l'espoir est un concept multidimensionnel qui permet aux individus d'envisager l'avenir sous un jour plus positif et d'agir de manière à ce qu'il en soit ainsi. L'espoir est le facteur de motivation qui est à l'origine de la force morale. Un degré élevé d'espoir est en corrélation positive avec une plus grande confiance en soi, la réussite scolaire, la compétence sociale et la créativité. Les élèves qui présentent un degré élevé d'espoir ont tendance à posséder une bonne aptitude à résoudre les problèmes et à participer à des activités qui favorisent le bien-être. Par contre, le désespoir est l'indice de prédiction du suicide le plus important.

Ce sont les liens de confiance avec les proches qui rehaussent, nourrissent et enseignent l'espoir. L'espoir permet d'établir des objectifs et de les atteindre; il s'agit donc à la fois d'un processus et d'un résultat. L'espoir est un facteur thérapeutique crucial qui permet d'entrevoir des possibilités et de faire preuve de créativité dans la résolution de problèmes. Cette attitude et cette manière de penser peuvent aider les personnes à agir de façon plus positive dans les moments difficiles.

Les écoles peuvent utiliser les moyens suivants afin d'aider les élèves à mieux comprendre l'espoir et à en acquérir un plus fort sentiment :

- intégrer des stratégies d'espoir dans les activités d'apprentissage, par exemple en préparant un cahier de l'espoir (*Hope Kit*) qui représente les espoirs de l'élève;
- utiliser des phrases et des mots d'espoir comme « Quel est le plus petit geste que nous pouvons poser afin de ...? » ou « Que ferait une personne optimiste dans une telle situation? »;
- offrir des occasions de réfléchir;
- mettre en œuvre des stratégies d'essais et d'évaluation qui encouragent les élèves et contribuent à leur donner de l'espoir;
- offrir davantage d'occasions d'apprendre l'entraide collective grâce à des activités qui font appel au sentiment d'espoir, par exemple HOPE KIDS<sup>MC</sup>;
- utiliser des récits et des thèmes d'écriture qui amènent les élèves à explorer et à réfléchir à des exemples de pensées positives et d'actions positives.

## Renseignements

Hope Foundation, University of Alberta  
11032 – 89 Avenue  
Edmonton (Alberta) T6G 0Z6  
Téléphone : 780-492-1222  
Site Web : <<http://www.ualberta.ca/hope>>

## Publications connexes

Jevne, R. F. et J. E. Miller. *Finding Hope: Ways to See Life in a Brighter Light*, Fort Wayne (IN), Willowgreen Publishing, 1999.