

Développer les compétences psychosociales

Laure Reynaud

Préface de Rebecca Shankland

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser
pour changer le monde. »

Nelson Mandela

« L'école devrait toujours avoir pour but de donner à ses élèves
une personnalité harmonieuse, et non de les former en spécialiste. »

Albert Einstein



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990
et les programmes scolaires.

Voir le site

[http ://www.orthographe-recommandee.info](http://www.orthographe-recommandee.info) et son miniguide d'information.

ISBN : 978-2-7256-3711-2

© Retz, 2019

Préface de Rebecca Shankland	4
Présentation	6

Introduction

À qui s'adresse cet ouvrage ?	8
Qu'est-ce que les CPS ?	8
Comment l'enseignement des CPS est-il intégré dans les programmes ?	17
Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des compétences psychosociales ?	19
Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CPS ?	21
Qui peut transmettre les CPS en milieu scolaire ?	
Quelle posture pour l'enseignant ?	24
Comment enseigner les CPS ?	28
Quelles résistances ou difficultés l'enseignement des CPS peut-il entraîner ?	32
Présentation des chapitres proposés dans l'ouvrage.	35

Les CPS cognitives et émotionnelles

1. La confiance en soi	38
2. Les forces de caractère	56
3. Les émotions	70
4. La créativité	94
5. La motivation	106

Les CPS relationnelles

6. La gratitude	124
7. La coopération	136
8. L'empathie et l'écoute	146
Témoignages	160
Remerciements	164
Annexes	166
Bibliographie	173

I Préface

Depuis plus de vingt-cinq ans, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise le développement des compétences psychosociales dans le champ de la prévention et de la promotion de la santé physique, mentale et sociale. L'OMS précise que ces compétences développent la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Il existe de nombreux programmes d'interventions visant à développer ces compétences sociales (empathie, coopération), émotionnelles (régulation du stress et des émotions) et cognitives (pensée critique, pensée créative) en milieu scolaire ou extrascolaire, ainsi que dans l'accompagnement de personnes en difficulté scolaire, sociale ou relationnelle, ou encore dans le cadre de la prévention des rechutes dépressives et addictives.

Les chercheurs étudient ces interventions au niveau international depuis plus de vingt ans. Plusieurs programmes ont été traduits et adaptés en France, notamment grâce au soutien de Santé Publique France, et précédemment grâce à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (voir par exemple le programme *Unplugged* déployé dans plusieurs régions de France ; Faggiano *et al.*, 2008¹). Ce champ d'application est en pleine expansion au niveau national et international et s'enrichit de nouvelles recherches notamment l'étude des effets de pratiques de présence attentive (*mindfulness*) et des interventions de psychologie positive.

La présence attentive consiste à porter son attention intentionnellement à ce qui est en train de se passer à l'intérieur et à l'extérieur de soi, sans se laisser emporter par ses pensées ou ses émotions vers des comportements non souhaités. Il est possible d'entraîner cette capacité, ou plutôt cet ensemble de capacités car cela va plus loin qu'un entraînement attentionnel. Les pratiques de présence attentive visent aussi à développer d'autres attitudes utiles pour soi et pour les autres : la curiosité, l'ouverture, la bienveillance, la prise de perspective et la non-réactivité (Kabat-Zinn, 2003). Cela permet de favoriser des relations plus apaisées à soi et aux autres. De nombreux programmes validés existent aujourd'hui en langue française sous le terme « programmes basés sur la pleine conscience », dont certains spécifiques au milieu scolaire.

Parallèlement à ces programmes, d'autres interventions ont été validées, issues du champ de la psychologie positive. On parle de programmes d'éducation positive, car ils ciblent à la fois le développement du bien-être des élèves et le développement de compétences utiles aux apprentissages scolaires (Seligman *et al.*, 2009). La psychologie positive étudie les déterminants du bien-être, de l'épanouissement et du fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions (Gable et Haidt, 2005). Les recherches dans ce champ ont mis en évidence que les interventions de psychologie positive pouvaient également contribuer à développer des facteurs de résilience permettant de mieux faire face aux difficultés rencontrées.

Les effets observés s'expliquent notamment par l'amélioration de la qualité des relations, mais aussi par l'augmentation du sens de la vie.

Il s'agit de deux domaines de recherche qui ont connu un succès important au cours des dernières décennies en raison des applications pratiques, accessibles à tous, dès l'école maternelle, contribuant au développement de compétences psychosociales. Ces pratiques sont présentées dans le cadre de cet ouvrage qui vient combler un vide important dans le champ du développement des compétences psychosociales. Au regard des nouvelles orientations de l'Éducation nationale et des recommandations du ministère de la Santé concernant le développement de ces compétences, cet ouvrage est particulièrement attendu et sera d'une très grande utilité pour les enseignants, psychologues de l'Éducation nationale, infirmières scolaires, conseillers principaux d'éducation et tout professionnel travaillant dans le champ de la promotion de la santé en milieu scolaire, mais aussi hors contexte scolaire.

Cet ouvrage, bien documenté, s'appuie sur les résultats de recherches récentes visant l'amélioration du bien-être, de la motivation et de l'engagement scolaire. Il offre ainsi une synthèse des principales thématiques utiles à aborder dans le cadre d'ateliers de développement des compétences psychosociales. Il est d'une grande richesse et empreint d'une très grande créativité, ce qui offre un panel de choix possibles pour des ateliers pratiques destinés à des groupes d'âges divers.

Après avoir travaillé durant plusieurs années dans le champ de la prévention, puis depuis plus de dix ans dans la recherche sur le développement des compétences psychosociales, c'est un plaisir de voir enfin sortir un tel ouvrage qui recèle des outils concrets, culturellement adaptés, dont les retours de terrain sont d'ores et déjà très satisfaisants. L'auteure, Laure Reynaud, ancienne enseignante et actuelle formatrice hors pair, offre ici le détail des outils qu'elle a soigneusement rassemblés et expérimentés au fil des années. Sa compétence, son dynamisme, sa bienveillance et son enthousiasme ont déjà permis de concevoir et de mettre en œuvre des interventions dans de nombreux établissements scolaires, grâce à de multiples formations dispensées depuis la création de ScholaVie. Je vous encourage vivement à découvrir plus avant l'importance des compétences psychosociales et la manière dont vous pourrez les développer au quotidien en lisant ce livre.

Rebecca Shankland, Maître de conférences en psychologie,
responsable du diplôme universitaire de psychologie positive
Université Grenoble Alpes

1. Voir les références dans la bibliographie p.176.

I Présentation

Ce livre est une invitation. Une invitation à approfondir ses connaissances sur l'apprentissage des compétences psychosociales (CPS), qui a désormais toute sa place à l'école. Les CPS : de quoi parle-t-on ? Pourquoi les enseigner ? Pour quoi ? Comment ? Qui ? Autant de questions que vous pouvez vous poser en tant qu'enseignant. Des questions auxquelles cet ouvrage essaie de répondre, en proposant à la fois une exploration scientifique et pédagogique, théorique et pratique.

Ce livre est le fruit d'une rencontre entre deux mondes et disciplines : le monde académique, de la recherche et de la psychologie positive avec le monde de la pédagogie et de l'enseignement. Laure, professeure des écoles aux États-Unis et à Paris puis professeure au lycée, aime l'école et l'a toujours aimée, et ce tout au long de ses dix-sept années d'enseignement. Avant de franchir le cap de la quarantaine, elle souhaite plus que tout participer au mouvement de la transition éducative et faire évoluer l'école. Un jour, sa directrice, avec qui elle échange à ce sujet, lui remet un livre entre les mains. Un ouvrage de psychologie positive appliquée à l'éducation. La rencontre avec ce qu'on appelle l'éducation positive est une révélation. Laure reprend le chemin des études, obtient un diplôme de psychologie positive à Cambridge (Anglia Ruskin University), fait des rencontres déterminantes avec des chercheurs et experts dont Ilona Boniwell et Rebecca Shankland. ScholaVie¹ naît quelque temps plus tard et ose mettre au cœur de son action le bonheur à l'école, la joie d'apprendre et d'enseigner, le plaisir de réussir et la fierté de progresser. Il y a en effet urgence à parler sans tabou de bien-être, d'émotions, de confiance, d'engagement, de résilience, d'empathie, de coopération, de créativité et de bienveillance. Il y a urgence dans nos écoles françaises à considérer l'apprentissage des compétences psychosociales comme tout aussi important que celui des compétences disciplinaires.

Ce livre est une proposition. Une proposition et non une injonction. Elle n'est évidemment pas exclusive ni exhaustive. Ce livre est un partage. Il y a plusieurs moyens d'aborder et de travailler cette thématique des CPS. Il propose de l'explorer grâce aux apports de la psychologie positive. Il est le résultat d'une histoire, d'une expertise et d'une expérience dans les écoles, collèges et lycées depuis 2013.

Ce livre est une invitation à grandir, dans sa posture, dans ses compétences car tout chemin commence... par soi.

1. L'association ScholaVie forme et outille les membres de la communauté éducative au développement des compétences psychosociales. Son expertise est la psychologie positive intégrée au champ éducatif, sa mission le bien-être de tous, au service de la réussite de chacun.

www.scholavie.fr

Introduction

- À qui s'adresse cet ouvrage ? 8
- Qu'est-ce que les CPS ?..... 8
- Comment l'enseignement des CPS
est-il intégré dans les programmes ? 17
- Quels sont les apports de l'éducation positive dans
le développement des compétences psychosociales ?19
- Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CPS ? 21
- Qui peut transmettre les CPS en milieu scolaire ?
Quelle posture pour l'enseignant ?..... 24
- Comment enseigner les CPS ? 28
- Quelles résistances ou difficultés l'enseignement
des CPS peut-il entraîner ? 32
- Présentation des chapitres proposés dans l'ouvrage 35

À qui s'adresse cet ouvrage ?

- À tous les enseignants et acteurs qui accompagnent des jeunes, et plus particulièrement ceux du cycle 3 : professeurs, directeurs d'école, conseillers pédagogiques, personnels de santé, surveillants et autres accompagnants.
- À tous ceux qui souhaitent accorder dans leurs pratiques professionnelles autant d'importance à l'apprentissage des compétences psychosociales qu'à celui des compétences académiques, disciplinaires.

Comme souligné plus loin, un élève qui apprend ces compétences de savoir-être à l'école au même titre que les savoirs académiques sera plus épanoui, plus engagé dans ses apprentissages, apprendra mieux et réussira davantage sa scolarité et sa vie. Un élève qui apprend à reconnaître, exprimer et gérer son stress, par exemple, saura mettre en place des techniques pour réguler ses émotions et ne perdra plus ses moyens devant une évaluation, une relation difficile, un accident de parcours, etc.

- À tous ceux qui ont le désir d'être attentifs aux besoins et aux difficultés de l'enfant, à la fois élève et personne à part entière, être humain en construction. L'élève qui parcourt une scolarité classique passe en moyenne 12 000 heures de sa vie à l'école. Il est donc essentiel que l'école, en tant que lieu de vie, permette l'apprentissage des CPS, ces compétences de vie dont l'élève a besoin pour être heureux à l'école et en dehors, aujourd'hui et demain.

- À tous ceux qui veulent aussi continuer d'apprendre et de se découvrir, mobiliser leurs compétences pour eux-mêmes, s'épanouir et faire grandir leur pratique professionnelle, dans une posture positive, bienveillante et exigeante. Si l'élève passe 12 000 heures environ de sa vie à l'école, qu'en est-il de l'enseignant qui fait carrière dans l'Éducation nationale ? Alors, quand on parle de bien-être dans cet ouvrage, on parle évidemment de celui des élèves mais aussi de celui des enseignants.

Qu'est-ce que les CPS ?

Définition de l'OMS

La notion de compétences psychosociales (CPS) a été introduite par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1993 :

« Les compétences psychosociales sont la **capacité** d'une personne à **répondre** avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la **vie quotidienne**. C'est l'aptitude d'une personne à **maintenir** un état de bien-être mental, en **adaptant** un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les CPS ont un rôle important à jouer

dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social.¹ »

Il convient de s'attarder quelque peu sur cette définition pour en comprendre les essentiels. Il y a des mots-clés qu'on peut garder en tête pour comprendre les enjeux et bienfaits de cet apprentissage.

Les CPS sont des compétences

Les CPS représentent des habiletés, des aptitudes, des capacités psychologiques individuelles. On peut donc en déduire que les CPS peuvent s'apprendre, se cultiver et donc être enseignées ! C'est en offrant aux élèves l'occasion d'expérimenter et d'utiliser ces compétences qu'elles se développeront. Il n'y a pas d'âge pour développer les CPS, mais le plus tôt sera le mieux, vous en conviendrez sans doute. L'école, comme l'a écrit Mandela, est « notre arme la plus puissante pour changer le monde ». Elle peut contribuer à rendre le monde meilleur, en formant des êtres heureux, responsables et engagés. Il ne s'agit aucunement pour les enseignants de prendre en charge la mission éducative des parents mais de l'accompagner, en coéducation.

Les CPS sont des compétences de vie

Ces compétences permettent d'être acteur et auteur de sa vie, au quotidien. Cette notion est essentielle, on parle d'ailleurs de « *life skills* » dans les pays anglo-saxons. Ces CPS ne sont donc pas restreintes au champ de l'école. Elles représentent des compétences de vie mobilisées dans le quotidien de l'élève et utiles pour et dans sa vie.

Apprendre à gérer l'erreur à l'école est essentiel pour ne pas entendre « je n'ai jamais appris à gérer l'échec » à 40 ans, de la part d'un homme ou d'une femme qui s'effondre à l'annonce de son licenciement. Tristement véridique. La vie nous offre de multiples occasions de développer ces compétences, alors utilisons-les à bon escient pour former des jeunes heureux, épanouis et résilients.

Les CPS pour répondre de manière adéquate aux situations

S'il n'a pas toujours de prise sur ce qui lui arrive dans son quotidien, l'être humain peut apprendre à ne pas subir une situation, être libre de choisir comment y répondre. Pas si simple... Cette réponse choisie devient en effet possible quand un certain nombre de compétences ont été pleinement intégrées et ancrées, et pas seulement abordées de manière artificielle, rapide ou théorique.

À l'école de la vie, il est important d'encourager l'élève à faire des choix. Ce besoin d'autonomie est l'un des besoins psychologiques qui doit être satisfait pour favoriser une motivation durable (cf. chapitre 5 sur la motivation). Il faut l'accompagner dans ses choix, le valoriser, le responsabiliser, l'encourager s'il se trompe pour qu'il considère cette erreur comme une opportunité d'apprentissage.

1. World Health Organization, *Life skills education in schools*, Geneva, WHO, 1997.

Donnons à l'élève cette possibilité d'être acteur et auteur de son apprentissage, avec le soutien de tous les tuteurs qu'il a autour de lui : ses enseignants, ses pairs, ses parents, etc. Aidons-le à répondre de manière adaptée aux différentes situations, à trouver des moyens créatifs et responsables de les gérer et célébrons ses réussites, au même titre qu'on célèbre une bonne note !

Les CPS pour nous adapter à notre environnement

L'adaptabilité à notre environnement est une compétence clé du ^{xxi}^e siècle, dans une société changeante où tout va toujours plus vite. Face à la nouveauté, l'ouverture au monde, aux nouvelles technologies, aux nouveaux métiers qui émergent, cette compétence de l'adaptabilité, de la flexibilité est essentielle.

Développer l'ouverture d'esprit, la créativité, l'esprit critique, la faculté de résoudre des problèmes devrait permettre aux élèves d'aujourd'hui de devenir des citoyens du monde de demain responsables, créatifs, capables de répondre avec efficacité aux défis d'un environnement en perpétuelle évolution.

La vie est loin d'être un long fleuve tranquille, on le sait bien. Un individu qui gère avec agilité et flexibilité une situation difficile réussit à revenir à un équilibre, à un état de bien-être mental. Faire preuve d'adaptabilité, c'est aussi oser sortir de sa zone de confort pour trouver les solutions qui s'imposent avec sérénité et confiance. C'est aussi le rôle de l'école de fournir un cadre rassurant et de valoriser les prises d'initiative afin que l'élève vive des expériences de réussite qui vont nourrir son sentiment de compétence comme son estime de soi.

Les CPS sont promotrices de santé

Le rôle des CPS en faveur de la santé est clairement identifié. Depuis un siècle, la conception de la santé a énormément évolué. Elle n'est plus seulement définie par l'absence de maladie. Elle devient davantage l'affaire de chacun et pas seulement de professionnels de la santé. C'est pourquoi on parle de promotion de la santé, dans toutes ses dimensions : physique, mentale et sociale. En témoignent, comme nous allons le voir, les parcours de santé mis en place dans les écoles et les nouvelles directives relatives à ce sujet.

La santé n'est donc plus perçue comme une fin en soi mais comme une ressource « au service » de la vie de chacun. Et ce n'est pas une conception individualiste : être bien avec soi permet d'être bien dans sa relation à l'autre et au monde. Ces compétences doivent être cultivées d'abord en nous pour pouvoir ensuite être mises en œuvre dans nos relations aux autres. C'est pourquoi, dans cet ouvrage, les compétences cognitives et émotionnelles seront abordées avant d'explorer les compétences sociales.

La classification des CPS en cinq paires, selon l'OMS

L'OMS a défini dix CPS, toutes transculturelles, réparties en cinq paires.

Savoir résoudre les problèmes - Savoir prendre des décisions

C'est apprendre à faire face aux problèmes que l'individu rencontre. Des problèmes qui, non gérés, peuvent le plonger dans un état de stress ou de fatigue intense. Des problèmes qui pourront lui faire perdre le contrôle, parasiter sa vie. C'est aussi apprendre à effectuer des choix, en évaluant les différentes options et obstacles potentiels, en élaborant un plan d'actions et en mettant en place les stratégies adéquates.

Dans une classe, l'apprentissage de cette compétence se traduit par une pédagogie active qui responsabilise l'élève, lui laisse la possibilité de prendre des initiatives et de faire des choix de manière autonome, dans un cadre structuré. Une pédagogie qui le valorise, qui donne toute sa place à l'erreur pour qu'elle devienne une opportunité d'apprentissage. C'est encourager la coopération, l'échange, le débat, la réflexion individuelle et collective pour atteindre un objectif, mener à bien un projet ou gérer un problème récurrent comme l'oubli d'un matériel, la disparition d'une affaire, un problème de discipline, d'apprentissage, etc.



Rendez-vous aux chapitres 4 et 5 sur la créativité et la motivation pour explorer de nombreuses pistes et activités concrètes !

Avoir une pensée créatrice - Avoir une pensée critique

Voilà une compétence qu'il faut urgemment développer, dans un monde certes merveilleux où l'on a accès à tous les savoirs en un clic, mais qui met aussi en péril notre esprit critique. Avouons-le, notre plus grand réflexe est souvent d'aller surfer sur le net pour trouver la réponse à notre question, avant même de prendre le temps d'y réfléchir. Or la pensée critique nous permet d'analyser les faits d'une manière plus objective et la pensée créative nous aide à prendre des décisions, à résoudre des problèmes, à répondre à nos questions en explorant des alternatives, en sondant notre imaginaire, notre pensée. La pensée créative est un moyen de facilement déployer cette adaptabilité évoquée plus haut.

Développer un esprit critique pour un élève de cycle 3, c'est déjà apprendre à se poser des questions du type : « Qu'est-ce que je pense, moi ? Qu'est-ce que je ferais à sa place ? Qu'est-ce que je sais déjà ? Qu'est-ce qui m'autorise à dire cela ? Est-ce que mon travail est valable ? Comment puis-je mieux faire la prochaine fois ? »

La pensée critique aide l'élève à se construire, à s'affirmer aussi face à la pression de certains de ses pairs, à s'affranchir des premiers diktats qui l'entourent et à développer son adaptabilité, son imaginaire, sa confiance et sa capacité à résoudre des problèmes.

Développer une pensée créative, c'est encourager l'élève à libérer son imaginaire, à faire émerger des idées nouvelles, originales, qui ont de la valeur. C'est oser sortir du cadre.

C'est encourager la pensée latérale ou divergente, accepter d'abandonner les idées préconçues. C'est aussi susciter l'esprit de découverte, la curiosité de ses élèves, les surprendre, leur apprendre à identifier leurs forces, à oser, à se tromper, à penser.

Voici une anecdote qui relève plus de la légende mais qui est fort sympathique et très à propos.

Les deux protagonistes de cette histoire seraient Niels Bohr (prix Nobel de physique en 1922) et Ernest Rutherford (prix Nobel de chimie en 1908). Elle décrit l'inventivité dont a fait preuve l'étudiant Bohr pour répondre à l'énoncé de physique soumis par l'un de ses professeurs, Rutherford : « Montrez comment il est possible de déterminer la hauteur d'un immeuble à l'aide d'un baromètre. »

L'étudiant aurait répondu : « On transporte le baromètre en haut du bâtiment, on lui attache une corde, on le fait glisser jusqu'au sol, ensuite on fait une marque sur la corde et on mesure la distance entre la marque et l'extrémité où est attaché le baromètre de Fortin. La longueur de la corde donne la hauteur de la construction. »

Cet étudiant a su répondre à la question qui lui était posée d'une manière originale, car au final la réponse est exacte. Cependant, il n'a pas démontré qu'il avait étudié la physique et n'a pas utilisé les concepts de la physique pour y répondre, comme c'était attendu.

Le professeur décida de lui donner une deuxième chance en l'avertissant qu'il devait utiliser ses connaissances en physique pour répondre à la question posée.

Après quelques minutes, l'étudiant n'avait toujours pas commencé à écrire.

Le professeur lui demanda donc s'il ignorait la réponse. Il lui répondit alors qu'il avait plusieurs réponses et qu'il était seulement en train de réfléchir à la meilleure d'entre elles. Finalement, voici ce qu'il écrivit : « Montez au sommet du bâtiment et lancez le baromètre de Fortin au sol. Calculez le temps de chute du baromètre et appliquez la formule qui associe le temps de chute avec l'accélération due à la gravité. Ainsi, vous obtiendrez la hauteur de l'immeuble. »

Après avoir lu cette réponse, le professeur lui demanda par curiosité quelles étaient les autres réponses. Celui-ci répondit à la question de nombreuses manières différentes, toutes plus originales les unes que les autres, mais sans jamais utiliser le baromètre de Fortin d'une manière conventionnelle.

Son professeur lui demanda alors s'il ignorait comment s'utilise ce type de baromètre. L'élève lui aurait répondu : « Bien sûr que je sais comment fonctionne un baromètre de Fortin, mais durant toutes ces années, mes professeurs m'ont appris comment penser et j'en ai assez. »

Et alors concrètement, comment fait-on dans une classe de cycle 3 pour développer une pensée critique et créative ?

On apprend à résoudre des problèmes de manière créative, on développe l'argumentation, on organise des séances de théâtre forum, on écrit une scène en adoptant différents points de vue...

 *Rendez-vous au chapitre 4 sur la créativité pour apprendre à résoudre des problèmes de manière créative.*

Savoir communiquer efficacement - Être habile dans les relations interpersonnelles

Communiquer efficacement, c'est être capable d'exprimer verbalement sa pensée, de façon appropriée et adaptée. C'est faire passer son message, en respectant ses besoins comme ceux des autres. C'est faire usage d'une communication positive, assertive, responsable et respectueuse de soi et de l'autre comme de l'environnement dans lequel on se trouve.

Pour un élève de cycle 3, c'est par exemple exprimer son besoin du moment, comme demander de l'aide si nécessaire. C'est aussi se montrer à l'écoute et faire preuve d'empathie vis-à-vis de ses camarades.

Savoir communiquer efficacement aide à s'affirmer en tant que personne, dans le respect de l'autre. Les rapports ainsi établis favorisent des relations saines, constructives, fiables et durables, contribuant ainsi au bien-être social et mental de celui qui développe de telles aptitudes relationnelles.

Pour un élève de cycle 3, c'est aussi être capable de mettre fin, de manière constructive, à une relation toxique, nuisible.

 *Rendez-vous aux chapitres concernés pour explorer de nombreuses pistes d'activités concrètes (chapitres 3, 6, 7, et 8) !*

Avoir conscience de soi - Avoir de l'empathie pour les autres

Pour développer une communication efficace et des relations interpersonnelles constructives, il est important d'apprendre à se connaître en explorant ses traits de caractère, ses forces, ses faiblesses, ses centres d'intérêt, ses valeurs, ses difficultés, etc.

Dans une classe de cycle 3, vous pouvez aider l'élève à identifier et développer ses forces pour qu'il puisse les développer au quotidien et s'appuyer dessus, notamment pour gérer ses faiblesses. Il est aussi possible de mettre en lumière les forces de la classe pour ensuite organiser des alliances ou partenariats de forces, etc.

Avoir de l'empathie pour les autres, c'est entrer dans la maison de l'autre, imaginer ce que sa vie peut être ou vivre la situation de son point de vue. Développer cette compétence peut aider l'élève à accepter les autres et à les reconnaître dans leurs différences, améliorant ainsi les relations sociales et le climat de classe.

La vie quotidienne à l'école regorge de situations où la mise en pratique est possible. Dans une classe, on peut imaginer ce que pense et ressent le héros d'une histoire. Dans une situation de tension ou de conflit, comme le cas d'un enfant qui demande pour la énième fois de rejoindre l'équipe de foot de la classe et qui pour la énième fois se fait rejeter, vous pouvez questionner celui qui le rejette afin qu'il se mette à sa place, imaginer ce qu'il aurait lui-même pu ressentir dans cette situation, etc. C'est le moyen de désamorcer la tension, naturellement et en douceur.

 *Rendez-vous aux chapitres 2 sur les forces et 8 sur l'empathie pour explorer de nombreuses pistes d'activités concrètes !*

Savoir gérer son stress - Savoir gérer ses émotions

Savoir gérer son stress, ce n'est pas le fuir, l'enfouir ou le nier, sinon il reviendra encore plus vite et plus fort. Pour gérer son stress, encore faut-il le reconnaître, être capable d'en déceler les signes, les causes et les effets.

Dans une classe de cycle 3, apprendre à dominer et à réguler le stress passe d'abord par un travail sur l'intelligence émotionnelle : qu'est-ce qu'une émotion ? À quoi sert-elle ? Quels sont les besoins qu'elle exprime ? Après le temps de la compréhension vient celui de l'expression : comment exprimer ce que l'on ressent, développer et utiliser un vocabulaire émotionnel adapté ? Puis vient enfin le temps de la régulation : comment gérer son stress et ses émotions désagréables ? Comment développer et apprécier les émotions agréables de sa vie, qui représentent un moyen formidable de se ressourcer et de se revigorer ?

Vous pouvez explorer avec vos élèves de cycle 3 différentes techniques : relaxation, méditation, sophrologie, massage, mouvements, dessins, musique, etc.

Les émotions peuvent être un formidable levier pour l'apprentissage comme elles peuvent le paralyser complètement. Alors autant en faire des alliées !

 *Rendez-vous au chapitre 3 sur les émotions pour explorer de nombreuses pistes d'activités concrètes !*

La classification des CPS en trois catégories : émotionnelles, sociales et cognitives, selon l'OMS

Dans des documents ultérieurs datant du début des années 2000, l'OMS propose une classification de ces dix CPS en trois catégories².

- Les **compétences émotionnelles** font référence à la capacité d'un enfant à gérer son stress et ses émotions agréables et désagréables. On les appelle aussi les compétences d'autorégulation car elles permettent à l'élève de maîtriser ses émotions pour réussir à vivre pleinement ses activités d'apprentissage. Selon le chercheur canadien Shanker³ (2013), l'autorégulation se rapporte au degré d'efficacité avec lequel l'enfant réagit aux facteurs stressants et revient ensuite à un état de calme où il peut se concentrer et rester alerte.
- Les **compétences sociales ou relationnelles** recouvrent la capacité d'un jeune à communiquer efficacement, à faire preuve d'empathie, à formuler et recevoir des critiques, à résoudre des problèmes relationnels, à être habile dans les relations interpersonnelles.
- Les **compétences cognitives** désignent la conscience de soi et la capacité d'un élève à adopter une pensée critique et créative.

Vous trouverez page suivante un tableau qui regroupe ces trois catégories de CPS telles que classifiées par l'OMS. Chacune de ces catégories est aussi importante que les autres. Ces trois familles ou catégories sont inter-reliées, de même que les compétences qui sont associées à chacune d'entre elles. Les compétences de régulation émotionnelle, par exemple, sont reliées à des compétences sociales de communication. Il est donc parfois difficile d'isoler une compétence dans une famille. C'est pourquoi, dans cet ouvrage, ces CPS et les compétences qui leur sont associées sont abordées les unes après les autres, sans être rattachées à une catégorie particulière de CPS.

La partie pratique de cet ouvrage commence par le développement des CPS plutôt cognitives et émotionnelles, appelées aussi compétences intrapersonnelles. En effet, cet apprentissage facilitera l'acquisition et le renforcement des autres compétences, sociales surtout. Être bien dans la relation à soi est nécessaire pour être bien dans sa relation aux autres, au groupe, au monde.

2. World Health Organization, *Skills for health : skills-based health education including life skills : an important component of a child-friendly / health-promoting school*, WHO, 2003.

3. Shanker, S., « Calme, alerte et heureux » in *Penser, sentir, agir. Leçons tirées de la recherche sur la petite enfance*, Toronto, ministère de l'Éducation de l'Ontario, Canada, 2013, p. 24-29.

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
Compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedbacks.	Compétences de prise de décision et de résolution de problème.	Compétences de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
L'empathie , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	Pensée critique et autoévaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les informations pertinentes.	Compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
Capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		Compétences d'autoévaluation et d'autorégulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
Compétences de coopération et de collaboration en groupe.		
Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

Tableau extrait de la revue La Santé en action, n°431, mars 2015, page 11.

Avant de se lancer dans l'exploration des CPS, il convient d'étudier la manière dont cet apprentissage s'intègre dans les programmes scolaires.

Comment l'enseignement des CPS est-il intégré dans les programmes ?

En France : intégration des CPS dans les instructions officielles

Les CPS s'enseignent et se développent de manière différente dans les pays et tiennent compte du contexte culturel. La mise en place de programmes structurés pour l'enseignement des CPS existe depuis plusieurs dizaines d'années dans de nombreux pays, comme au Royaume-Uni, en Belgique, au Québec, en Suisse, aux États-Unis, en Colombie, en Afrique du Sud, etc.

La France a pris du retard en la matière. Les premiers qui se sont penchés sur les CPS sont les professionnels de l'éducation pour la santé, grâce à la charte d'Ottawa fixant en 1986 le cadre de la promotion de la santé dans le monde. Béatrice Lamboy, chercheuse au laboratoire interuniversitaire de psychologie de Chambéry et présidente de l'Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (AFEPS) explique ce retard par le fait qu'en France, ce fut le modèle psychanalytique qui était utilisé, et non le modèle scientifique démontrant les effets des compétences psychosociales. La région des Pays de la Loire est l'une des plus avancées sur le sujet. Elle utilise notamment comme outil le Cartable des compétences psychosociales, conçu par l'IREPS (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé), une référence en la matière. Il s'agit d'un programme de développement des CPS à l'école, pour des enfants âgés de 7 à 12 ans. Le site du Cartable des CPS⁴ est une boîte à outils au sein de laquelle l'utilisateur peut piocher des idées, des activités et des outils pour construire son propre projet. Il existe aussi des outils et des guides accessibles sur le site du CRIPS Île-de-France⁵.

L'intégration de cet apprentissage des CPS dans les Instructions officielles françaises est relativement récente. Elle a fait son entrée dans les nouveaux programmes au titre notamment du «vivre ensemble» et de la promotion de la santé en milieu scolaire. Aujourd'hui, les textes officiels demandent à un enseignant de cycle 3 d'intégrer cette dimension psychosociale dans sa pratique et dans sa posture. Il doit enseigner les compétences psychosociales au même titre que les compétences académiques. Il n'y aurait plus qu'à.

Or cette question fait encore débat. C'est sans doute parce qu'elle appelle à un changement de mentalité et de posture. L'enseignant n'est plus seulement là pour transmettre des connaissances : il participe aussi à l'éveil et au développement de la personne en devenir qu'est son élève.

4. www.cartablecps.org

5. www.lecrips-idf.net/professionnels/dossier-thematique/dossier-CPS/CPS-outils.htm

Enseignement des CPS via le parcours éducatif de santé (PES)

Concrètement, en France, le développement des CPS fait partie intégrante du PES, créé par la loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République. Il propose un nouveau paradigme : la promotion de la santé en milieu scolaire, et ce dans la continuité de la loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé.

L'éducation à la santé via le PES se fait en lien avec les cinq domaines qui constituent le socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

CPS et socle commun de connaissances, de compétences et de culture

Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture établi par le décret n° 2015-372 du 31 mars 2015 donne également un cadre favorable à l'apprentissage des compétences psychosociales⁶.

Les tableaux en annexe (voir p. 166), qui mettent en perspective cet enseignement des CPS et les domaines du socle, montrent la manière dont ils s'articulent mutuellement (ministère de l'Éducation nationale, 2017)⁷ et combien tout est lié. Il ne faut pas que cet enseignement des CPS soit artificiellement plaqué ou enseigné de manière isolée. Il ne représente pas non plus un apprentissage ou un programme supplémentaire. Il s'agit au contraire de l'intégrer dans un tout cohérent, en favorisant l'interdisciplinarité et la pédagogie de projets.

C'est à l'occasion d'une activité de langage, par exemple, que l'élève va pouvoir exprimer ses émotions et élargir ainsi l'éventail de son vocabulaire émotionnel qu'il pourra réinvestir et dans sa vie et dans ses productions d'écrits. L'enseignement des mathématiques avec les autres disciplines scientifiques favorise la logique inductive, les capacités de synthèse et donc les compétences cognitives de pensée critique, de prise de décision et de résolution de problèmes. Les disciplines humanistes, artistiques ou littéraires, quant à elles, développent davantage les compétences de communication et les compétences relationnelles ou encore les compétences émotionnelles et de gestion du stress. Pour terminer, l'éducation physique et sportive permet de développer l'ensemble des CPS. On comprend dès lors pourquoi dans cet apprentissage, il est déterminant que les enseignants de ces disciplines coordonnent leurs actions et partagent leurs pratiques et retours d'expériences.

Ancrage du PES dans les contenus d'enseignement de cycle 3

Si tant est que l'on ne soit pas encore convaincu de cette intégration, notons qu'au cycle 3 le PES s'intègre aux contenus d'enseignement, renforçant cet objectif de donner du sens aux apprentissages et de créer du lien entre eux (cf. tableau présenté en annexe, page 168, source ministère de l'Éducation nationale 2017).

6. JO du 2 avril 2015 ; BOEN n°17 du 23 avril 2015 ; Ministère de l'Éducation nationale, 2018.

7. Ministère de l'Éducation nationale, 2017. Mise en œuvre du parcours éducatif de santé.

Pour résumer, les CPS permettent de répondre avec efficacité aux exigences de la vie quotidienne. **Elles se développent dès le plus jeune âge et elles favorisent l'adoption de comportements favorables à la santé, d'où leur intégration dans le PES.** L'enjeu est de savoir comment les développer au quotidien, quelles approches mettre en œuvre pour former les enseignants. Et de ce côté-là, l'approche de l'éducation positive est éclairante.

Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des compétences psychosociales ?

Qu'est-ce que l'éducation positive ? Comment l'éducation positive peut-elle apporter un éclairage à la fois théorique et pratique sur le développement des compétences psychosociales à l'école ? C'est parce que l'éducation positive et l'approche des CPS sont très proches qu'on les utilise parfois de manière interchangeable.

Qu'est-ce que l'éducation positive ?

L'éducation positive, c'est l'intégration de la psychologie positive dans le champ éducatif. C'est une approche innovante qui réunit les découvertes de la psychologie positive et de l'éducation.

La psychologie positive et l'éducation positive ont pris naissance aux États-Unis avec les recherches d'un des pères de la psychologie positive, Martin Seligman. Il affirme que l'éducation positive est « la voie vers l'épanouissement, permettant la réussite éducative ». Ce psychologue américain constate que le bien-être est la priorité des parents pour leurs enfants et que seules les compétences académiques ou disciplinaires sont enseignées à l'école. Alors, il développe l'idée que les écoles pourraient enseigner les compétences du bien-être au même titre que l'apprentissage des compétences académiques. **L'éducation positive vise donc le bien-être de tous les élèves, l'accomplissement du potentiel de chacun et le développement des forces de caractère. Elle se traduit par une posture, une manière de se comporter qui respecte l'élève dans ses besoins, valeurs, droits, identité, histoire, émotions, etc.** Elle se traduit aussi par des interventions de psychologie positive validées pour la plupart, c'est-à-dire dont on a mesuré les bienfaits.

C'est parce que l'approche psychosociale et celle de l'éducation positive ont de nombreux points communs qu'on les utilise souvent de manière interchangeable, allant jusqu'à nommer l'éducation positive, l'éducation psychosociale ou l'éducation aux CPS.

Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est la science du fonctionnement optimal, la psychologie des ressources. Elle vise à construire ce qui permet d'être résilient. Elle est fondée sur les principes et les méthodes de validation empirique. Elle est très éclairante concernant le développement des habiletés comme l'écoute, la confiance en soi, la motivation, l'empathie, la coopération, le respect, l'optimisme, etc. Cette nouvelle orientation en psychologie, née à la fin du siècle dernier, n'est pas la pensée positive ou la méthode Coué. Elle reconnaît la juste place des pensées négatives, ne nie en rien les apports de la psychologie classique, mais propose à l'individu, au groupe et plus généralement à la société, des approches différentes et complémentaires, pour plus d'épanouissement et d'accomplissement. C'est, pour reprendre une définition souvent donnée, « l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions⁸ ».

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la psychologie positive, vous pouvez bien sûr consulter des ouvrages d'introduction à la psychologie positive ou, si le temps vous est compté, visionner des conférences TED sur le sujet ou le tableau animé⁹ que vous trouverez en tapant « what is positive psychology ? » dans votre barre de recherche (ce dernier est en anglais, sous-titré... en anglais).

Des approches positives et promotrices de santé

Éducation positive, psychologie positive... qu'est-ce que cela signifie exactement ? Tout comme il n'y a pas de psychologie négative, on ne parle pas d'éducation négative. Par positif, on entend qu'il ne faut pas attendre l'apparition de problèmes (anxiété, dépression, retard scolaire, drogue, alcool, harcèlement, etc.) pour agir et intervenir. L'éducation positive comme l'apprentissage des CPS sont au cœur des programmes de prévention et de promotion de la santé. Ce sont des interventions primaires ou universelles qui visent à bénéficier à tous les élèves plutôt qu'à un groupe spécifique d'élèves. Ces approches, qui développent des qualités et des attitudes, permettent aux élèves de construire de solides niveaux de bien-être et d'épanouissement et de faire face aux défis du quotidien.

Posséder ces habiletés ne signifie pas forcément être compétent. C'est un apprentissage, un processus qui s'étale dans la durée. À vous d'offrir à vos élèves la possibilité de les exercer, de les expérimenter.

8. Gable, S. L., et Haidt, J., « What (and why) is positive psychology ? », *Review of General Psychology*, 9(2), 2005, p. 103-110.

9. www.youtube.com/watch?v=1qJvS8v0TTI

Alors, éducation positive et apprentissage des compétences psychosociales, même combat ? La réponse est oui. Ces deux approches sont complémentaires et visent le bien-être des élèves.

Dans cet ouvrage, l'apprentissage des CPS est pensé et proposé à travers ce prisme de la psychologie positive appliquée à l'éducation.

Il convient à présent de répondre à une question essentielle : pourquoi accorder autant de place à cet enseignement des CPS dans une classe de cycle 3 ?

Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CPS ?

Le développement des CPS est bénéfique pour les jeunes comme pour les adultes¹⁰.

Pour les élèves

L'enseignement des CPS est valorisant car il est au service du bien-être de l'enfant, de sa santé dans toutes ses dimensions. En considérant l'élève dans sa globalité, comme une personne à part entière, cet enseignement a pour objectif de développer des ressources qui lui seront utiles dans ses apprentissages et dans sa vie.

L'apprentissage des CPS favorise chez l'élève ^{11 12 13} :

- son développement dans toutes les dimensions, cognitive, émotionnelle et relationnelle ;
- une meilleure connaissance de lui-même et de ses émotions, se répercutant ainsi sur son attitude générale, sa manière d'être, de faire face aux aléas, de faire des choix ;
- une meilleure estime de soi, des capacités de résilience et un faible niveau d'anxiété et de dépression ;
- son sentiment de bien-être, influençant ainsi directement sa santé, en renforçant les pratiques ayant des conséquences bénéfiques et en limitant celles ayant un impact négatif sur la santé (développer les CPS constitue un levier pour réduire les inégalités sociales en termes de santé) ;

10. Luis, E. et Lamboy, B., « Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances », *La Santé en action*, n° 431, mars 2015, p.12-16.

11. Hutchings, J. et Lane, E., « Parenting and the development and prevention of child mental health problems », *Current Opinion in Psychiatry*, 18(4), 2005, p. 386-391.

12. United Nations Office on Drugs and Crime, *Compilation of Evidence-Based Family Skills Training Programmes*, 2010.

13. Pettit, G. S. et Bates, J. E., « Family interaction patterns and children's behavior problems from infancy to 4 years », *Developmental psychology*, 25(3), 1989, p. 413.

Les CPS cognitives et émotionnelles

- La confiance en soi..... 38
- Les forces de caractère..... 56
- Les émotions 70
- La créativité 94
- La motivation 106

La confiance en soi

« Chaque fois qu'on exprime à l'enfant cette inconditionnelle conviction qu'il porte en lui le meilleur de lui-même, on renforce sa capacité à y croire et on lui ouvre l'accès en activant son pouvoir d'agir. »

Ostiane Mathon



Qu'est-ce que la confiance en soi ?

La confiance en soi est également connue sous le terme de **sentiment d'efficacité personnelle (SEP)** ou d'auto-efficacité. Elle fait référence aux croyances que nous avons en nos ressources internes face à un objectif à atteindre ou un événement donné :

- Est-ce que j'ai les ressources nécessaires pour atteindre cet objectif ?
- Est-ce que je me sens en capacité de faire cette activité ?
- Est-ce que je pense que je peux réussir à mener à bien ce projet ?

Pour résumer, la confiance en soi, c'est **considérer combien je me sens capable**.

Il ne s'agit donc pas d'une compétence qui s'apprend mécaniquement ou superficiellement mais plutôt d'une **croyance** qui se façonne de l'intérieur, progressivement : « La confiance en soi ne se décrète pas, elle se construit », écrivait Saint-Exupéry. C'est donc un travail du quotidien et tous ceux qui accompagnent le jeune peuvent, par leurs actions et leurs encouragements, développer et nourrir ce sentiment d'efficacité personnelle qui va lui-même renforcer **l'estime de soi**. Souvent, le piège est d'attendre de se sentir valable pour passer à l'action. Or, c'est par l'action que l'on acquiert de la maîtrise, que l'on nourrit ce sentiment de capacité qui lui-même va nourrir la valeur que l'on s'accorde.

C'est **Albert Bandura**, un psychologue canadien, qui apporte un regard éclairant sur ce sentiment d'efficacité personnelle. C'est à partir de ses travaux que sont conçues les activités proposées.

Pourquoi développer la confiance en soi des élèves ?

Pour Bandura, ce sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la motivation, du bien-être et des accomplissements humains¹. Selon les dernières études, la confiance en soi permet d'être plus motivé, d'améliorer ses performances, de faciliter la prise de décision et les relations, d'être plus optimiste, résilient, persévérant, moins vulnérable en cas de stress ou d'échec, par exemple.

1. Bandura, A., « Self-efficacy : toward a unifying theory of behavioral change », *Psychological review*, 1977, 84(2), p.191.

Dès lors, le sentiment d'efficacité personnelle apparaît comme l'une des conditions du développement de l'ensemble des CPS. En effet, comment un individu peut-il développer des capacités, habiletés et aptitudes s'il ne s'en croit pas capable ? Comment peut-il mobiliser ses ressources pour répondre avec efficacité aux défis du quotidien avec un sentiment d'efficacité faible ? Développer et nourrir au quotidien le sentiment d'auto-efficacité de l'élève paraît indispensable pour qu'il puisse être à même de résoudre des problèmes, prendre des décisions, oser s'affirmer, coopérer, faire preuve d'empathie, d'esprit critique ou gérer ses émotions.

Comment développer la confiance en soi des élèves ?

Avant d'entrer dans les séances et activités à proprement parler, voici quelques leviers pour faciliter ce passage à l'action de l'élève, qui va nourrir ce sentiment d'efficacité personnelle (SEP). Ils sont directement issus des travaux de Bandura² :

- **Permettre à l'élève de vivre des expériences de réussite ou de maîtrise.** Capitaliser sur ses expériences passées de réussite est le moyen le plus efficace de nourrir le SEP. Pour un enseignant, cela implique de concevoir au départ des tâches d'un degré de difficulté qui soit légèrement inférieur au niveau de compétence, pour permettre à l'élève de se sentir en capacité et de lui faire prendre conscience de sa maîtrise. Ensuite, il s'agit d'augmenter progressivement le niveau de difficulté pour tendre vers des challenges suffisamment élevés pour susciter la curiosité et l'envie de l'élève, sans pour autant le décourager.
- **Permettre des expériences vicariantes,** c'est-à-dire observer et s'inspirer des performances et stratégies des autres pour grandir. Pour un enseignant, c'est favoriser des situations dans lesquelles l'enfant voit ses pairs vivre une expérience, faire des erreurs et rebondir, en mobilisant leurs compétences pour atteindre un objectif. Ainsi, il vit ces situations à travers eux, aussi bien dans le processus que dans le sentiment de satisfaction et de compétence ressenti à la fin de la tâche. Inspiration et non comparaison bien sûr !
- **Accompagner et permettre à l'élève d'être connecté à ses émotions et ses ressentis physiques au cours de l'activité.** Cela lui permet d'être davantage présent à ce qui se passe en lui, de mieux se connaître et amorce déjà un début de régulation que l'élève pourra également poursuivre par un autre processus de son choix. S'il perçoit un signe de stress, par exemple au cours d'une activité, il pourra mettre en place une action pour le gérer, comme un exercice de respiration.
- **Mettre en place des retours d'expériences/rétroactions/feedback réguliers.** Tous les messages de l'entourage comptent. Et pour qu'ils soient constructifs et efficaces sur le SEP, ils doivent revêtir certaines caractéristiques : être immédiats, réels, spécifiques (reliés à une expérience), authentiques et positifs. Alors, êtes-vous prêt à passer à l'action ?

2. Rondier, M., A. Bandura, « Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. », *L'orientation scolaire et professionnelle*, 2004, {33/3}, p.475-476.

— Séance 1 | Explorer la confiance en soi —

Activité 1 | Qu'est-ce que la confiance en soi ?

Objectifs

- Faire émerger les représentations des élèves.
- Définir et comprendre le concept de confiance en soi.

Durée

15/20 minutes.

Organisation

Groupes de 4 à 7 élèves, suivi d'un partage en classe entière.

Matériel

- Papiers.
- Stylos.

Déroulement

Introduire la leçon en introduisant des chiffres-clés³ :

- 73 % des jeunes ont plutôt confiance en eux ;
- 1 enfant sur 4 n'a pas confiance en lui ou en sa capacité de réussir ;
- 40 % d'entre eux n'ont pas confiance en leur avenir.

Les élèves sont invités à réagir à ces chiffres-clés puis, par groupe, à répondre à la question :

« Pour vous, qu'est-ce qu'avoir confiance en soi ? »

À l'issue de cette discussion, ils peuvent écrire des mots-clés (un nuage de mots) ou leur définition de la confiance en soi ou encore exprimer leurs ressentis et leurs réflexions sous forme visuelle.

Des porte-paroles des différents groupes présentent ensuite le fruit de leurs réflexions. Afin de garder l'attention de tous les élèves, ceux qui sont d'accord avec les définitions ou mots-clés partagés peuvent se lever.

Exemple : Un élève rapporte : « Pour nous, la confiance en soi, c'est croire en soi ! »

Tous les élèves qui sont d'accord avec cette affirmation se lèvent. Cela permet de bouger, de manifester son opinion, de voir qui la partage et pour vous, de partir des représentations de vos élèves pour mieux dérouler la suite de la séquence.

3. Sondage opinionway exclusif pour l'APEL et *La Croix*, 2013.

Les définitions ou mots-clés de la confiance en soi partagés peuvent par exemple inclure :

- être détendu, se sentir bien et en sécurité ;
- ne pas croire que les autres sont toujours meilleurs que soi ;
- faire de son mieux pour s'offrir le plus de libertés possible dans le futur ;
- se fixer des objectifs pas trop durs afin de pouvoir les atteindre ;
- ne pas se dévaloriser ;
- ne pas compenser son sentiment d'insécurité par une attitude insolente ou agressive ;
- oser agir, même si on ne se sent pas à l'aise ;
- accepter l'échec et les erreurs ;
- ne pas se préoccuper du regard des autres ;
- avoir du courage pour accomplir ce qu'on souhaite.

Rebondir sur les représentations initiales des élèves, les mots-clés partagés, sur leurs ressentis pour introduire le concept scientifique de la confiance en soi (voir p. 38).



Éclairage à partager avec les élèves

Les bienfaits de la confiance en soi

La confiance en soi est ce qui va nous permettre d'avancer dans la vie et de ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles choses. Les effets de la confiance en soi sont nombreux :

- Elle augmente notre niveau de motivation : croire que l'on peut réussir ce qu'on entreprend nous encourage à mettre en œuvre plus d'efforts pour atteindre ce but.
- Elle augmente notre niveau de résistance face à l'échec : c'est ce qui nous permet de rebondir si quelque chose que l'on a entrepris n'a pas fonctionné comme on l'aurait voulu. Chez une personne qui manque de confiance en elle, l'échec est attribué à un manque de compétences, alors que chez une personne qui a confiance en elle, l'échec est attribué à un manque d'effort. C'est pourquoi, au lieu d'abandonner, une personne qui a confiance en elle aura tendance à réessayer, à persévérer et à ne pas se laisser décourager.
- Elle nous donne un gout pour les défis et la découverte de la nouveauté.
- Elle nous rend moins vulnérables au stress et à la dépression.
- Au niveau scolaire, elle peut permettre l'amélioration des apprentissages et des performances.

Les CPS relationnelles

- La gratitude124
- La coopération136
- L'empathie et l'écoute146

La gratitude

« La vraie découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à changer de regard. »

Marcel Proust



Qu'est-ce que la gratitude ?

La gratitude, c'est une émotion agréable, une force aussi, voire un état d'esprit. Cultiver un état d'esprit de gratitude, c'est ne rien prendre pour acquis. **C'est réorienter notre cerveau et donc notre attention sur ce qui nous fait du bien et sur ce qu'il y a de positif en nous et autour de nous. C'est ce qu'on appelle l'orientation reconnaissante.**

On peut exprimer de la gratitude envers quelqu'un, envers la vie ou envers une personne pour quelque chose en particulier. La gratitude peut aussi juste être cultivée en soi, sans nécessairement concerner les autres.

La gratitude, c'est la capacité à reconnaître et apprécier l'extraordinaire mais aussi toutes les petites choses du quotidien. C'est apprécier ce qui est, ce que l'on fait, ce que l'on a : *un lever de soleil, le bonjour d'un collègue, le petit-déjeuner préparé par son enfant, exercer un métier que l'on aime et qui a du sens pour nous, le progrès d'un élève, les mots touchants d'un parent, etc.*

Exprimer sa gratitude est un véritable moteur de bien-être avec un effet contagieux :

- **pour soi** : quand on prend le temps de réfléchir à ce pour qui ou pour quoi on a de la gratitude, de nombreuses choses qui auraient pu passer inaperçues peuvent rapidement affluer à l'esprit ;
- **pour le groupe** : en exprimant en public sa gratitude envers quelque chose/quelqu'un, les autres individus ont également tendance à ressentir de la reconnaissance et à vouloir la manifester ;
- **pour celui qui reçoit l'expression de la gratitude.**

Chaque individu possède cette tendance naturelle plus ou moins forte à éprouver de la gratitude.

Pourquoi développer la gratitude ?

Ses bienfaits sont nombreux, tant sur le plan physique, mental que social¹.

Les études démontrent que la gratitude est liée au bien-être, aux émotions positives, à l'estime de soi, aux relations interpersonnelles plus soutenantes et altruistes, à la satisfaction par rapport à la vie et à la scolarité.

Robert Emmons, chercheur en psychologie aux États-Unis, démontre que **l'expression de la gratitude est associée au bonheur et au bien-être, à l'exercice physique, à la satisfaction de la vie, à l'optimisme et à la capacité de pardonner, à l'enthousiasme et à l'amour.** Il va jusqu'à affirmer que si nous exprimons notre gratitude comme principe de vie, nous pouvons augmenter notre niveau de bonheur de 25 % (2007).

Pour aller plus loin, nous vous conseillons vivement de lire les études et les ouvrages sur le sujet de Rebecca Shankland, psychologue, maître de conférences à l'Université Grenoble Alpes et responsable du diplôme universitaire de psychologie positive¹.

Comment développer la gratitude ?

De manière générale, développer la gratitude en classe, c'est cultiver un regard positif et nourrir des sentiments de gratitude. **C'est prendre le temps de remarquer, d'apprécier et de savourer ensemble les expériences agréables du quotidien.** C'est remercier les personnes qui nous entourent, exprimer notre reconnaissance pour ce qui est, tout simplement, comme le rayon de soleil qui traverse la salle de classe, le matériel mis à disposition, etc. **C'est cultiver un état d'esprit et une posture qui permettent à tous d'élargir leur champ d'attention et de contrecarrer ainsi le biais de négativité** (cette tendance naturelle à porter son attention sur le négatif).

Dans ce chapitre vous seront proposés des exercices simples à mettre en place dans une classe de cycle 3, pour apprendre à cultiver la gratitude et à l'exprimer : merci du cœur, merci relationnel (pour soi ou envers autrui), merci pour la vie, la nature, pour les apprentissages, etc. Des activités ludiques qui libèrent beaucoup d'émotions agréables et qui permettent à ceux qui s'y livrent de vivre un moment de partage unique. Des activités à proposer comme des rituels, à l'oral (séance 1) ou à l'écrit (séance 2) pour un climat de classe positif.

1. Shankland, R., *Les Pouvoirs de la gratitude*, Odile Jacob, 2016.

— Séance 1 | Exprimer sa gratitude à l'oral —

Introduire la séance en exprimant vous-même une gratitude.

Exemples :

« Je tiens à remercier tout particulièrement Jérôme d'avoir bien rangé la classe hier. Grâce à lui, nous pouvons travailler dans de bonnes conditions et nous lui en sommes très reconnaissants. »

« Je remercie Caroline pour les efforts qu'elle a fournis et qui portent déjà leurs fruits. Caroline, tu peux être fière de toi. »

Il est aussi possible d'introduire la séance en racontant une histoire de gratitude, personnelle ou que vous avez trouvée dans la littérature².

Vous pouvez ensuite mettre en place une partie ou l'ensemble des activités proposées. Autant de rendez-vous privilégiés dont il ne faut pas se priver, tant les bienfaits sur le climat de classe sont nombreux.

Toutes les activités de cette séance ont le même objectif : développer et exprimer sa gratitude.

Activité 1 | Tournée de gratitude

15 minutes, travail individuel puis en petits et grands groupes.

Déroulement

Les élèves prennent un moment pour réfléchir individuellement aux aspects de leur vie pour lesquels ils éprouvent de la gratitude. Voilà par exemple quelques rubriques à proposer :

- Mon corps / ma santé.
- Les activités que j'aime.
- Mes relations.
- Mes forces / mes qualités.
- L'aspect matériel de ma vie (maison, possessions, ressources).

Les inviter à partager, en binôme ou en grand groupe.

À cette occasion, vous pouvez choisir d'introduire du mouvement. Par exemple, proposer aux élèves de marcher en pleine conscience et quand ils entendent la clochette ou un autre son, ils sont invités à partager leur gratitude avec le ou les camarades les plus proches d'eux : « Je remercie Christophe de m'avoir aidé ce matin » ; « Merci à Anatole de m'avoir invité chez lui hier » ; « Merci à mon père de m'accompagner chaque matin à l'école », etc.

2. Exemple : Bertron-Martin, A. et Sanchez, V., *Les Trois Grains de riz*, Père Castor, Flammarion, 2005.

Au signal, ils marchent à nouveau puis au signal suivant, ils expriment leur reconnaissance pour un élément d'une autre rubrique et ainsi de suite.

Leur demander ensuite comment ils ont vécu cet exercice, ce qu'ils peuvent en apprendre, etc.

Pour chaque rubrique, il est également possible de demander aux élèves de partager la raison pour laquelle ils éprouvent de la gratitude : « En quoi est-ce bénéfique pour moi/pour les autres ? Pourquoi cela augmente-t-il mon bonheur ? »

Exemple : « Je me suis senti bien, compris et moins seul quand Christophe m'a aidé en mathématiques ce matin. » Et inviter Christophe à exprimer lui aussi ses ressentis : « Je me suis senti utile et j'étais fier d'avoir réussi à expliquer la leçon. »

Activité 2 | Visualiser la gratitude

10 minutes, en classe entière.

Déroulement

Demander aux élèves de s'asseoir confortablement et leur lire très lentement les consignes suivantes.



« Asseyez-vous confortablement sur votre chaise, les pieds bien ancrés au sol, le dos bien droit et les mains posées sur vos cuisses. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. N'essayez pas de la modifier, laissez-la s'installer, tranquillement. Remarquez son rythme, le trajet de l'air, la façon dont votre corps bouge à chacune de vos respirations. Vous pouvez mettre la main sur votre ventre pour sentir comment il se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.

Maintenant, portez votre attention sur la région de votre cœur. Si vous le souhaitez, vous pouvez poser votre main à cet endroit. Prenez une grande inspiration, et sentez le mouvement dans cette zone, comme les battements de votre cœur ou les mouvements du corps. Pensez à quelqu'un pour qui vous éprouvez une affection profonde : un parent, un frère, une sœur, un ami...

Essayez de ressentir dans votre corps comment cette affection s'exprime : de la chaleur, un sourire intérieur, des battements du cœur plus rapides, etc. Prenez le temps de ressentir la gratitude envers cette personne que vous appréciez.

Vous pouvez explorer chacune des zones de votre corps. Prenez le temps de savourer cette affection et cette gratitude. Quand vous êtes prêts, vous pouvez ouvrir les yeux, vous détendre et vous étirer. Comment vous sentez-vous ? ».

Inviter éventuellement ceux qui le souhaitent à partager leur expérience.

Activité 3 | Trois bonnes choses

20 minutes, groupes de 4 à 5 élèves, suivi d'un partage en classe entière.

Déroulement

Les élèves, regroupés en petits groupes de 4-5, échangent à propos de trois bonnes choses qui leur sont arrivées à chacun récemment. Il peut s'agir de choses significatives ou de toutes petites choses du quotidien comme une partie de foot, une évaluation réussie, une bonne nuit de sommeil, l'arrivée de la pluie, le chant d'un oiseau... Pour chaque chose, inviter chacun à réfléchir aux raisons pour lesquelles cela s'est bien passé et à la manière dont il l'a ressentie et éventuellement comment il y a contribué.

Exemple : « J'ai aidé mon père et il m'a souri, cela m'a rendu heureux. »

Les élèves peuvent avoir besoin de s'aider les uns les autres pour identifier leur rôle dans ces bonnes choses, en se posant des questions comme : « Qu'as-tu fait ou dit pour que ce soit agréable ? Pourquoi était-ce agréable (pour toi, et pour les autres) ? Comment l'as-tu su ? Comment l'as-tu ressenti dans ton corps ? Quelle était ton émotion, celle(s) des autres ? »

Circuler dans les groupes et s'assurer que chaque élève a identifié ses trois bonnes choses, ce qui peut s'avérer difficile au début pour certains. Les rassurer en leur répétant qu'il s'agit d'un apprentissage plus ou moins facile en fonction de chacun, leur rappeler que cela ne doit pas forcément être des choses très importantes.

Prolongement

Le journal de gratitude

Proposer aux élèves de continuer cette activité chez eux et inviter ceux qui le souhaitent à en faire un retour en classe.

« Chaque soir, pendant deux semaines consécutives, repensez à votre journée, juste avant de vous coucher et trouvez 3 à 5 choses agréables ou qui se sont bien passées. Si vous le pouvez, écrivez-les et réfléchissez au rôle que vous avez joué dans chacun de ces événements. »

À savoir

Le journal de gratitude est probablement la plus puissante de toutes les techniques de psychologie positive. Il existe différentes variantes de cet exercice qui a fait l'objet de plusieurs études, avec toujours des résultats notables. Il a par exemple été démontré que cette activité augmente de façon durable le bonheur³.

3. Emmons, R. A., et McCullough, M. E., « Counting blessings versus burdens : Experimental studies of gratitude and subjective well-being », *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 2003, p. 377-389.