

Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles

Laure Reynaud

Préface de Catherine Gueguen

« Les maitres d'école sont des jardiniers
en intelligences humaines. »

Victor Hugo

REMERCIEMENTS

À tous les jardiniers qui aiment leur métier et qui continuent
de le faire avec cœur, quelle que soit la météo !



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 : 978-2-7256-4039-6

© Retz, 2021

Préface de Catherine Gueguen	4
Présentation	10

Introduction

À qui s'adresse cet ouvrage ?	12
Qu'est-ce que les compétences sociales et émotionnelles (CSE) ?	12
Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des CSE ? ..	14
Comment l'enseignement des CSE est-il intégré dans les programmes ?	16
Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CSE ?	19
Comment développer les CSE en maternelle ? L'importance des rituels	22
Comment mettre en œuvre des rituels efficaces pour développer les CSE ?	24
Quelle posture pour l'enseignant ?	29
Quelles difficultés l'enseignement des CSE peut-il entraîner ?	33
Présentation des CSE développées dans l'ouvrage	35
Abécédaire des CSE	50

Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles

1. Rituels pour commencer la journée	54
2. Rituels de regroupement après les ateliers	79
3. Rituels pour favoriser le retour au calme	96
4. Rituels pour bien vivre ensemble	125
5. Rituels pour terminer la journée	153

Les mots de la fin sous forme d'abécédaire	162
Pour aller plus loin	164
Présentation des ressources numériques	167

Catherine Gueuen

Pédiatre, je suis mère et grand-mère, passionnée depuis toujours par l'éducation et persuadée qu'elle peut changer profondément les êtres humains. Quand j'ai eu connaissance des recherches en neurosciences affectives et sociales qui confirmaient que l'éducation modifiait le cerveau des enfants, j'ai souhaité le faire savoir par plusieurs livres, des formations pour les professionnels de l'enfance et de nombreuses conférences.



Un très grand merci à Laure Reynaud, cofondatrice de l'association ScholaVie. Dans ce livre, elle apporte aux professionnels de la maternelle une réflexion approfondie sur la place fondamentale des compétences sociales et émotionnelles (CSE) à l'école maternelle et aussi des outils très pratiques pour les mettre en œuvre en détaillant et en illustrant différents rituels tout au long de la journée. Des rituels pour commencer la journée, pour se regrouper après les ateliers, pour apaiser les tensions et émotions et favoriser le retour au calme, pour bien vivre ensemble et enfin pour terminer la journée.

L'étape clé de la maternelle

L'école maternelle est une étape cruciale pour le devenir de l'enfant et peut combler beaucoup d'inégalités socioculturelles. À cet âge, le cerveau est extrêmement plastique, malléable, et l'enfant, quand il va bien, a soif d'apprendre, d'explorer, de comprendre le monde qui l'entoure. Il acquiert les compétences de base qui le préparent à parler, lire, écrire et compter. Il apprend progressivement à vivre avec les autres et à faire face à ses émotions.

Dès l'école maternelle, beaucoup de difficultés sont dues aux relations sociales. Or les enfants, à cet âge, peuvent développer leurs compétences socio-émotionnelles, apprendre à parler des émotions, les comprendre et développer des comportements d'entraide.

L'apport des neurosciences affectives et sociales

Une grande partie du cerveau est dévolue aux émotions et aux relations

Les connaissances scientifiques avancent à grands pas et nous ne pouvons plus enseigner en ignorant les recherches sur le développement du cerveau de l'enfant. Au xx^e siècle, nous apprenions que le cerveau était le siège de trois fonctions : intellectuelle, motrice et sensorielle. L'éducation se donnait alors pour mission de développer chez l'enfant ses capacités intellectuelles par l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et de l'arithmétique, ses capacités motrices par l'activité physique et ses capacités sensorielles par la musique et le dessin.

Au xxi^e siècle, les neurosciences affectives et sociales (NAS) nous disent qu'une grande partie du cerveau est dévolue aux émotions et aux relations. L'être humain est enfin vu dans sa globalité : oui, les émotions et les relations sont absolument capitales pour lui, ce qui doit nous conduire à les prendre en compte réellement dans l'éducation mais aussi dans nos vies d'adultes.

C'est une vraie révolution dans la compréhension du fonctionnement du cerveau et un profond changement dans la vision du développement de l'être humain qui s'amorce.

L'enfant petit a un cerveau extrêmement immature, fragile et malléable

Enseigner en maternelle peut être source de grandes joies mais s'avérer particulièrement difficile car, comme nous l'apprennent les NAS, c'est un âge où le cerveau de l'enfant est encore extrêmement immature, **ce qui ne lui permet pas de savoir faire face à ses émotions, à ses impulsions, et ce jusqu'à environ 5-6 ans.**

Plus l'enfant est jeune, plus son cerveau est fragile, immature et malléable et plus il nécessite toute notre attention. L'enfant petit subit de nombreuses tempêtes émotionnelles : ses pleurs, ses colères, ses paniques le font souffrir et demandent, de la part des adultes, beaucoup de compréhension et de patience. Quand ses besoins fondamentaux – besoin de protection, besoin d'affection, besoin d'attention, besoin de calme, de jouer, etc. – ne sont pas satisfaits, il peut taper, mordre, se rouler par terre, jeter ses jouets, car le cerveau qui régule les émotions et les impulsions n'est pas encore mature.

C'est une nouvelle vision de l'enfant que nous apportent ces chercheurs : l'enfant petit n'est ni méchant ni pervers ni capricieux, il a juste un cerveau très immature qui nécessite qu'on en prenne le plus grand soin.

Plus l'adulte apaise l'enfant lors des tempêtes émotionnelles, plus il aide son cerveau à se développer

Les recherches montrent le pouvoir extraordinaire des adultes sur la maturation du cerveau des enfants dont ils ont la charge, car **l'enfant petit n'est pas capable de s'apaiser seul** quand il est submergé par ses émotions. Elles recommandent de sentir et de comprendre ce que vit l'enfant puis, par une attitude bienveillante (présence calme et chaleureuse qui passe aussi par le regard et la voix douce), de l'apaiser pour l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

Au contraire, si on le laisse seul, il va sécréter trop de cortisol, substance très délétère pour le développement de son cerveau. Ce n'est donc pas une perte de temps, au contraire, de s'occuper de l'enfant quand il est en proie à des tempêtes émotionnelles (colère, peur ou tristesse). Cela fait partie du rôle de l'enseignant d'aider son cerveau à se développer en prenant le temps de **répondre individuellement de façon empathique aux besoins de l'enfant**. Il faut voir l'extraordinaire attention que déploient les autres enfants quand ils observent un adulte être empathique avec un enfant. En étant témoins de la façon dont l'enseignant répond à un enfant en difficulté, les autres enfants commencent à développer progressivement leurs propres compétences émotionnelles et sociales. Ils apprennent à résoudre les conflits, sans rapport de force, sans dévaloriser l'autre.

Ces nouvelles connaissances modifient profondément notre regard sur l'enfant et nous incitent, au lieu de le punir, à avoir de l'empathie voire de la compassion pour lui. L'enfant, dès sa naissance, est ouvert aux autres affectivement, il est empathique, capable de sentir les émotions de son entourage, avide d'échange, et il montre très rapidement des capacités d'altruisme. Ce sont des atouts fondamentaux. Par contre, si on le stresse en l'humiliant, en le dévalorisant, en le punissant, ce qui est encore très souvent le cas, le cortisol va empêcher le développement de cette empathie.

Les compétences sociales et émotionnelles

L'application sur le terrain des neurosciences affectives et sociales est le développement des compétences sociales et émotionnelles.

Émotions et relations

Les émotions ont fait leur entrée à l'école, surtout à l'école maternelle et à l'école élémentaire. C'est un fait très nouveau car les émotions avaient la réputation d'être gênantes et n'avaient donc pas leur place à l'école.

Ce n'est que très récemment, en 1995, qu'Antonio Damasio, neurologue, décrit pour la première fois le circuit cérébral des émotions et montre qu'elles influencent

non seulement notre vie affective mais aussi nos facultés à penser, réfléchir, agir, entreprendre, faire des choix et avoir un sens éthique et moral. Il ne nie pas du tout l'importance de l'intellect, mais affirme que les émotions sont essentielles.

Il est fondamental que les enfants soient connectés à leurs émotions : elles les aident à se connaître, à être motivés, à savoir choisir ce qui les intéresse et à vivre en société.

Lorsque nous nous interrogeons sur ce qui nous fait du bien (« Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui m'intéresse, me motive ? Pourquoi ? ») ou sur ce qui nous met dans l'inconfort (« Qu'est-ce que je n'aime pas ? Qu'est-ce qui ne m'intéresse pas ? Qu'est-ce qui me fait souffrir, me fait peur ? Pourquoi ? »), nous partons de ressentis qui nous aident à mieux savoir qui nous sommes et à mieux orienter notre vie pour qu'elle soit en accord avec ce que nous souhaitons profondément.

Les émotions sont précieuses aussi dans le domaine de l'éthique et de la morale : si je n'éprouve rien vis-à-vis d'autrui, s'il m'est indifférent, je peux le maltraiter, le harceler car sa souffrance m'est égale. Je peux également avoir des pratiques illégales ou injustes sans être ni perturbé, ni choqué, ni angoissé, sans sentiment de honte ni de culpabilité. En soi, les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, seulement agréables ou désagréables, et elles sont le reflet de nos besoins satisfaits ou non. Elles sont une réaction physiologique à un événement extérieur. Ce qu'on éprouve est ensuite analysé, ou non, par la réflexion. Et il y a tout un travail à réaliser pour être conscient de toutes les émotions qui nous traversent et savoir qu'en faire.

Exprimer ses émotions désagréables fait du bien et diminue le stress, dire « je suis en colère, je suis inquiet, je suis triste » calme l'amygdale cérébrale (structure cérébrale qui active la sécrétion des molécules de stress : le cortisol, l'adrénaline). S'exprimer permet aussi aux personnes à qui l'on s'adresse d'entendre ce que l'on éprouve, de nous comprendre, de susciter l'empathie. Il faudrait donc oser parler sans culpabilité de nos émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables, nous nous sentirions mieux et notre entourage nous comprendrait davantage.

Développer les compétences sociales et émotionnelles (CSE)

Les compétences socio-émotionnelles peuvent s'accroître, se développer, c'est un vrai travail qui n'est jamais fini car on peut toujours progresser dans notre relation à soi et aux autres.

Il s'agit d'identifier ses propres émotions dans toutes leurs nuances, de savoir les exprimer sans culpabilité et de pouvoir y faire face sans qu'elles soient délétères pour soi et pour autrui. Ce n'est qu'une fois ce travail accompli sur nos propres émotions qu'on peut réellement écouter l'autre, le comprendre, et ainsi savoir mieux résoudre les conflits et avoir des relations satisfaisantes.

Mettre les compétences sociales et émotionnelles au cœur de l'éducation

L'idéal serait que tous les acteurs de l'éducation puissent développer leur empathie, car c'est elle qui permet au cerveau de l'enfant de bien se développer. Or l'empathie est le « travail » sur les émotions.

Le développement des CSE est extrêmement bénéfique aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Lorsque les enseignants développent leurs CSE, ils ont un sentiment de compétence et d'accomplissement et ils ont moins de burn-out.

De nombreuses études montrent que l'acquisition de ces compétences permet à l'enfant de progresser dans tous les domaines. Il devient plus empathique, a des relations sociales plus satisfaisantes et ses comportements agressifs sont moins fréquents. Il améliore son développement personnel global mais aussi ses résultats scolaires.

Ces trois paramètres, le développement personnel de l'enfant, les relations sociales et la réussite scolaire sont intimement liés.

Des enfants qui progressent sur tous les plans même s'ils viennent de milieux très défavorisés

En 2008, Karen Bierman, psychologue à l'université de Pennsylvanie, montre que les enfants de maternelle qui reçoivent une formation pour développer ces compétences ont envie d'apprendre et réussissent beaucoup mieux en vocabulaire et dans tous les apprentissages scolaires, quand on les compare à un groupe d'enfants n'ayant pas reçu de formation. En 2017, elle confirme ces données en étudiant des enfants venant de quartiers très pauvres.

En 2015, Timothy Curby de l'université George-Mason de Virginie étudie 91 enfants de 3 à 5 ans venant de sept écoles maternelles des quartiers pauvres de la banlieue de Washington. Il observe que les enfants qui présentent des compétences socio-émotionnelles sont plus coopérants et sensibles aux émotions des autres, ils apprennent mieux ce qui est nécessaire à la pré-alphabétisation (qui prépare à la lecture, à l'écriture et au calcul). Ils ont une meilleure connaissance de l'alphabet, de l'écrit et de la conscience phonologique contrairement à ceux qui n'ont pas développé ces compétences, car beaucoup d'enfants de ces quartiers en difficulté sont anxieux et restent en retrait.

Développer les compétences sociales et émotionnelles à l'école ne veut pas dire être laxiste, laisser tout faire

Non ! Il s'agit bien de donner des repères, un cadre, mais avec bienveillance et empathie. Quand l'adulte constate qu'un enfant n'a pas un comportement adéquat,

il lui dit son désaccord en lui renouvelant sa confiance : « Cela ne me convient pas, je ne suis pas d'accord quand je t'entends dire..., quand je te vois faire... Tu vas apprendre à faire autrement, je te fais confiance, en grandissant tu vas y arriver, tu peux progresser. » Mais il ne juge pas l'enfant, ne le critique pas, ne le punit pas, ne lui fait pas de reproches d'ordre moral : « Tu n'es pas gentil... Ce n'est pas bien de... Tu es paresseux, égoïste... », car ces paroles abiment le cerveau de l'enfant et peuvent entraîner de nombreux troubles du comportement : agressivité, anxiété, dépression. En entendant ces paroles, l'enfant perd confiance en lui, se dévalorise et ne progresse pas.

Je rêve que notre société devienne plus humaine et prenne conscience qu'enseigner est une tâche essentielle, mais particulièrement difficile. Il est indispensable que les enseignants puissent bénéficier d'une formation initiale et continue solide pour développer leurs propres CSE afin d'être en mesure d'accompagner au mieux les enfants et leurs parents. Si les adultes ne prennent pas soin de leurs propres émotions, il ne peut y avoir de vraies compétences sociales et éducatives.

Je rêve que nos sociétés réalisent combien l'enfance est un temps précieux et fondamental pour l'ensemble de la collectivité. Des enfants élevés avec empathie deviendront des adultes sociables, confiants, entreprenants, créatifs.

Actuellement, dans de nombreux pays, des enfants et des adolescents bénéficient de l'enseignement de ces compétences socio-émotionnelles et de très nombreuses études provenant du monde entier, validées scientifiquement, prouvent leur efficacité sur le développement global de l'enfant et de l'adolescent.

Ne perdons pas notre temps et notre argent à refaire ces études. Ne privons pas nos enfants de ces compétences. Intégrons-les, formons la communauté éducative et elle en tirera de profonds bénéfices qui s'étendront à la société tout entière.

Catherine Gueguen

Ce livre est une invitation. Une invitation à approfondir ses connaissances sur l'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles (CSE) qui a toute sa place à l'école. Les CSE : 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 j'essaie de répondre dans cet ouvrage, 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 et le monde de la pédagogie et de l'enseignement. Professeure des écoles aux États-Unis et à Paris puis professeure au lycée, j'ai toujours aimé l'école, et ce tout au long de mes dix-sept années d'enseignement. Avant de franchir le cap de la quarantaine, je souhaitais plus que tout participer au mouvement de la transition éducative et faire évoluer l'école. Un jour, ma directrice, avec qui j'avais échangé à ce sujet, m'a remis un livre. Un ouvrage de psychologie positive appliquée à l'éducation. Ce fut une révélation. J'ai repris le chemin des études, obtenu un diplôme de psychologie positive à Cambridge (Anglia Ruskin University, Royaume-Uni), fait des rencontres déterminantes avec des chercheurs et experts reconnus. ScholaVie¹ est née quelque temps plus tard et osa mettre au cœur de son action le bien-être des élèves et de tous ceux qui les accompagnent.

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 sociales et émotionnelles comme tout aussi important que celui des compétences disciplinaires, l'un servant à la réussite de l'autre.

Cet ouvrage propose de profiter des rituels qui rythment la vie d'une classe en maternelle pour favoriser le développement des compétences sociales et émotionnelles des élèves. Son sommaire suit une journée type de cycle 1, partagée entre temps d'accueil et de transition, d'ateliers et de regroupements, et riche en rituels.

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 développer les CSE. Il propose de les explorer principalement grâce aux apports de la psychologie positive (mais pas que !). 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. ScholaVie est une association éducative spécialisée dans le développement des compétences sociales et émotionnelles. Elle propose aux professionnels de l'éducation et de la santé des accompagnements, ressources et outils pour mettre les résultats de la recherche au service de la réussite éducative. www.scholavie.fr

Introduction

- À qui s'adresse cet ouvrage ? 12
- Qu'est-ce que les compétences sociales et émotionnelles (CSE) ? 12
- Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des CSE ? 14
- Comment l'enseignement des CSE est-il intégré dans les programmes ? 16
- Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CSE ? 19
- Comment développer les CSE en maternelle ? L'importance des rituels 22
- Comment mettre en œuvre des rituels efficaces pour développer les CSE ? 24
- Quelle posture pour l'enseignant ? 29
- Quelles difficultés l'enseignement des CSE peut-il entraîner ? 33
- Présentation des CSE développées dans l'ouvrage 35
- Abécédaire des CSE 50

À qui s'adresse cet ouvrage ?

- À tous les enseignants¹ de maternelle et autres acteurs qui accompagnent des enfants : professeurs des écoles, Atsem, AESH, animateurs.
- À tous ceux qui souhaitent accorder, dans leurs pratiques professionnelles, autant d'importance à l'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles qu'à celui des compétences disciplinaires.
- À tous ceux qui sont soucieux de prêter attention aux besoins et difficultés de l'enfant, à la fois élève et personne à part entière. L'élève qui suit une scolarité classique passe en moyenne 40 % de son temps d'éveil à l'école². Avec la maison et la famille, l'école représente donc un véritable lieu de vie. À ce titre, elle doit favoriser le développement de ces habiletés et compétences de vie pour lui permettre de mieux apprendre, d'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 douze mille heures 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 et de tous les autres acteurs éducatifs.

Qu'est-ce que les compétences sociales et émotionnelles (CSE) ?

De multiples termes sont utilisés dans la littérature lorsqu'il est question de compétences sociales et émotionnelles : compétences d'ordre personnel et social, compétences intrapersonnelles et interpersonnelles, compétences socio-affectives ou non cognitives, compétences relationnelles et affectives, compétences douces, transversales, etc.

Malgré l'absence de consensus, elles évoquent toutes les mêmes réalités et regroupent un vaste ensemble de qualités et d'habiletés à développer.

Nous retiendrons dans cet ouvrage le terme de compétences sociales et émotionnelles. Elles « sont considérées comme des savoir-être qui peuvent être acquis,

1. Nous avons, pour cet ouvrage, opté pour la forme neutre « enseignant » pour plus de lisibilité, mais nous sommes bien conscients que ce sont souvent des « maitresses », et donc des enseignantes, qui exercent en école maternelle. « Enseignant » fait référence ici aux personnes qui relèvent du corps enseignant, dans sa pluralité de genres.

2. « L'École promotrice de santé », Vademecum 2020, ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse.

enseignés et évalués ; elles contribueraient à un sentiment d'efficacité individuelle et collective et sembleraient prédictives d'un certain bien-être individuel et social³ ». Elles ne dépendent donc pas uniquement du patrimoine génétique d'une personne. **Elles peuvent être enseignées, cultivées, apprises au gré des expériences vécues, notamment à l'école⁴.**

Pour la pédiatre Catherine Gueguen, « être compétent émotionnellement et socialement, c'est connaître les différentes émotions qui nous traversent, savoir les exprimer et les réguler, savoir comprendre l'autre, l'écouter, coopérer, résoudre les difficultés qui surgissent dans la relation aux autres et savoir entretenir des relations satisfaisantes⁵ ».

Ces compétences sociales et émotionnelles font partie de la grande famille des compétences psychosociales, définies par l'OMS en 1993 comme « 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 compétences psychosociales 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 social⁶ ». Une description détaillée a été établie pour les classer en trois sous-catégories : compétences émotionnelles, sociales et cognitives⁷.

En résumé

Les compétences sociales et émotionnelles sont toutes les aptitudes et habiletés dont on a besoin dans la vie. Chacun peut apprendre à les cultiver et les développer. Elles contribuent à la réussite des élèves et améliorent leur santé. Leur développement est l'affaire de tous.

➡ *Un abécédaire des compétences sociales et émotionnelles est proposé à la fin de cette introduction. Cet outil permet de se remettre en mémoire les clés de l'apprentissage des CSE.*

3. Minichiello F., « Compétences socio-émotionnelles : recherches et initiatives », *Revue internationale d'éducation de Sèvres*, (76), 2017, p. 12-15.

4. Gendron B., « Des compétences émotionnelles au capital émotionnel : une approche théorique relative aux émotions », *Cahiers du CERFEE*, n° 23, 2007, p. 9-55.

5. Gueguen C., *Heureux d'apprendre à l'école. Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*, Les Arènes, 2018.

6. World Health Organization (WHO), *Life skills education in schools*, Genève, 1997.

7. Pour en savoir plus : *La Santé en action*, n° 431, mars 2015, disponible sur <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/la-sante-en-action-mars-2015-n-431-developper-les-competences-psychosociales-chez-les-enfants-et-les-jeunes>

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

De nombreux rituels dans cet ouvrage sont fondés sur les apports de l'éducation positive. Mais 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 sociales et émotionnelles à l'école ?

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 celles 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, c'est-à-dire dont on a mesuré les bienfaits.

C'est parce que l'approche des CSE et celle de l'éducation positive sont proches qu'on les utilise parfois de manière interchangeable, allant jusqu'à nommer l'éducation positive, l'éducation socio-émotionnelle.

Qu'est-ce que la psychologie positive ?

La psychologie positive est la science du fonctionnement optimal. C'est la psychologie des ressources. Elle apporte un éclairage théorique et pratique pertinent sur le développement des ressources individuelles et collectives que représentent les compétences sociales et émotionnelles.

La psychologie positive 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 ». La psychologie positive a pour but d'identifier les déterminants du bien-être et de l'épanouissement humain, d'améliorer la qualité de vie et de valider des méthodes de promotion de la santé mentale et d'accompagnement centrées sur les ressources et les potentialités humaines.

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 ou des vidéos sur le sujet⁹.

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 et le développement des CSE 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. Elles sont très inclusives. 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. Il faut pouvoir les expérimenter. C'est un apprentissage, un processus qui s'étale dans la durée. À vous d'offrir à vos élèves la possibilité de les exercer au quotidien.

En résumé

- L'éducation positive est une approche promotrice de la santé fondée sur des preuves scientifiques d'efficacité.
- L'éducation positive et le développement des CSE sont des approches complémentaires qui visent le bien-être des élèves et du groupe (la classe, l'établissement, etc.).

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

9. https://youtu.be/mqHLUgpw_D8

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

De nombreux textes du champ éducatif et de la santé soulignent le rôle primordial de l'école maternelle dans cet apprentissage des compétences sociales et émotionnelles.

L'école maternelle occupe une place centrale dans le développement cognitif, social, émotionnel, moteur, etc., de l'enfant. Elle représente souvent le premier lieu d'apprentissage de la vie en collectivité. Avec la vie à la maison et en famille, elle est bien « le lieu d'expériences et d'apprentissages essentiels qui permettent aux enfants de "devenir grands" [...]. Les activités proposées à l'enfant ont pour but de le conduire à exercer et à développer ses capacités motrices, affectives, relationnelles et intellectuelles » (Instructions officielles, 1995). Si les CSE apparaissent timidement en 1995, elles font surtout leur entrée dans les nouveaux programmes (2015), au titre notamment du vivre ensemble et de la promotion de la santé en milieu scolaire.

Dès la maternelle, les enseignants sont donc invités à intégrer cette dimension socio-émotionnelle dans leurs pratiques et leur posture et à enseigner le développement de ces compétences, au même titre que les compétences académiques. Ils participent pleinement au développement de la personne en devenir qu'est l'élève.

Les CSE dans les Instructions officielles

- **BO n° 2 du 26 mars 2015 pour l'école maternelle et BO du 30 juillet 2020**

« L'école maternelle est une école **bienveillante** [...]. Sa mission principale est de donner envie aux enfants d'aller à l'école pour apprendre, **affirmer et épanouir leur personnalité**. »

La bienveillance est fondamentale pour permettre à l'enfant de s'épanouir et de se construire. **Les neurosciences confirment qu'une relation empathique, aimante et soutenante est LA condition pour que le cerveau de l'enfant se développe de façon optimale et pour qu'il puisse déployer toutes ses capacités, intellectuelles, émotionnelles et sociales.** La bienveillance se traduit par une attention aux besoins de l'enfant et à ses émotions, désagréables et agréables. Le plaisir d'apprendre, par exemple, est un véritable moteur pour l'apprentissage, tout comme la joie, la fierté ou l'intérêt. Ces émotions agréables sont vraiment à prendre en compte tout au long du processus d'apprentissage : dans la préparation des activités et rituels mis en place, dans leur réalisation et dans leur évaluation. C'est parce que

leurs bienfaits sont considérables et qu'elles sont souvent négligées que les rituels proposés dans cet ouvrage sont majoritairement axés dessus.

« L'école maternelle structure les apprentissages autour d'un enjeu de formation central pour les enfants : **Apprendre ensemble et vivre ensemble**. »

Vivre ensemble s'apprend et passe par le développement de compétences sociales ou interpersonnelles telles que l'empathie, l'écoute, la gratitude, le respect, etc. L'école maternelle assure une première acquisition des principes de la vie en société ; le rôle de chacun, le respect des règles, le respect des membres de la communauté d'apprentissage, la participation à la vie de la classe, la responsabilité, la prise d'initiative, etc. L'accueil et la scolarisation des enfants porteurs de handicaps participent à cet enjeu pour ces enfants eux-mêmes et contribuent à développer pour tous un regard positif sur les différences.

- **Décret n° 2015-372 du 31 mars 2015 relatif au socle commun de connaissances, de compétences et de culture**

Extrait du domaine 3, intitulé « La formation de la personne et du citoyen » :

« L'École a une **responsabilité particulière dans la formation de l'élève en tant que personne et futur citoyen**. »

En maternelle, l'enfant construit progressivement une posture d'élève, comprenant, au gré des expériences et des explications des adultes, les exigences, les règles, les droits (apprendre, faire des erreurs, s'exprimer, etc.) et les devoirs de chacun (attendre son tour, respecter et ranger le matériel, etc.). En apprenant progressivement à coopérer, à persévérer, à tâtonner, à faire des choix, à prendre des initiatives, à communiquer, à participer à des projets communs, l'enfant se construit comme une personne singulière au sein du groupe classe. Peu à peu, grâce à l'aide des enseignants, il s'épanouit, développe sa personnalité, sa manière de penser et son pouvoir d'agir.

Au fil du cycle 1, **l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments**. Il est attentif à ce que tous puissent développer leur estime de soi, s'entraider et partager avec les autres. Ce domaine 3 du socle commun est en lien avec le Parcours éducatif de santé.

- **Le parcours éducatif de santé (circulaire n° 2016-008 du 28 janvier 2016)**

« De la maternelle au lycée, il vise à assurer **l'éducation à la santé** fondée sur le développement des compétences psychosociales en lien avec le socle commun de connaissances, de compétences et de culture [...], la protection de la santé des élèves et la prévention des conduites à risque. »

- **L'éducation à la santé**

Elle se fonde sur les compétences sociales et émotionnelles dont le développement a des effets positifs sur la santé, le bien-être et la réussite de tous. Et pour que cet apprentissage ait du sens, l'enseignant doit l'articuler avec les compétences du programme. D'après le vademecum « L'École promotrice de santé », paru en 2020¹⁰ :

« L'enfant acquiert progressivement des compétences psychosociales, depuis son plus jeune âge, au sein de la famille et en interaction avec son environnement social. **L'École contribue à leur développement en complémentarité et en cohérence avec les valeurs familiales.** Cependant, dans le cas où la transmission de ces compétences dans le cadre familial serait à renforcer, l'École constitue alors un espace privilégié pour permettre à l'enfant et à l'adolescent de les acquérir et de les expérimenter. [...] **Développer la maîtrise des compétences fait partie des missions de l'École, au même titre que la transmission des savoirs fondamentaux.** »

L'école devient promotrice de santé. L'apprentissage de ces compétences sociales et émotionnelles est fondamental. Il représente une des missions premières de l'école et un moyen efficace de lutter contre les inégalités sociales.

En résumé

Le « devenir élève » apparaît clairement dans les Instructions officielles. Le développement des compétences sociales et émotionnelles des jeunes enfants est en ligne avec les priorités de l'Éducation nationale, les orientations nationales et académiques. Il est au cœur des programmes de prévention et de promotion de la santé. Il s'inscrit donc dans la culture et les gestes professionnels de tous les enseignants, de la maternelle au lycée. L'enseignant incarne, pour l'élève, la référence bienveillante, exigeante et juste, qui veille au respect de ses besoins pour qu'il apprenne et s'épanouisse dans un cadre sécurisant, serein et de confiance.

10. <https://www.educasante.org/lu-et-vu/publication-2020-du-ministere-de-leducation-nationale-en-france-lecole-promotrice-de-sante-vademecum-edusante>

Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CSE ?

Cet apprentissage des CSE est bénéfique pour tous, enfants comme adultes¹¹.

Pour les élèves

L'enseignement des compétences sociales et émotionnelles est valorisant car il est au service du bien-être de l'enfant et de sa santé, dans toutes ses dimensions, physique, mentale, sociale et émotionnelle.

Des études récentes ont démontré que **le développement de ces compétences favorise le bien-être, les interactions sociales positives, le développement cognitif, les résultats académiques¹² et ce, encore plus auprès d'enfants vulnérables¹³.**

Ces compétences représentent pour l'enfant des facteurs de protection et des ressources qui lui seront utiles dans ses apprentissages et dans sa vie, à l'école et en dehors, aujourd'hui et demain.

C'est en apprenant à réguler ses émotions que l'enfant va davantage se concentrer sur une tâche, se montrer plus persévérant, plus habile dans ses relations. C'est en apprenant à se connaître et à développer la conscience de soi qu'il pourra s'affirmer et prendre sa place dans un groupe. C'est en cultivant son écoute et son empathie qu'il pourra mieux comprendre l'autre, le respecter et donc mieux interagir avec lui. C'est en l'aidant à identifier ses forces de caractère et en développant sa confiance en lui qu'il saura mieux gérer et surmonter les défis du quotidien.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre les CSE mais le plus tôt est le mieux. L'apprentissage peut être mis en place dès le plus jeune âge. Il en sera d'autant plus facile étant donné la plasticité cérébrale des jeunes enfants. Ses bienfaits pourront ainsi se déployer très tôt dans leur vie.

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

12. Russel *et al.*, 2016 ; Encinar *et al.*, 2017, Camras et Halberstadt, 2017, Domitrovich *et al.*, 2017.

13. Gueguen C., Lamboy B., Shankland R., et Williamson M. O., *Les compétences psychosociales. Manuel de développement*, De Boeck Supérieur, 2021.

« Ce travail autour des CSE apporte aux enfants non seulement des ressources extérieures mais aussi intérieures. Plus à même de s'épanouir au sein de l'école et à travers leurs relations sociales, les enfants renforcent leur motivation et leur désir d'apprendre. Les différents outils et exercices mis en place au sein de la classe sont devenus des routines quotidiennes qui aident les enfants à trouver l'harmonie et l'énergie nécessaires au développement de leur plein potentiel.

Force est de constater que l'ambiance générale dans la classe est plus sereine et que les enfants prennent plus d'assurance et de confiance en eux. Ils développent entre eux plus d'empathie et ils arrivent plus facilement à exprimer leurs ressentis et leurs besoins.

J'observe également l'impact significatif sur la capacité de concentration et de mémorisation des enfants qui se reflète directement sur les apprentissages cognitifs. Désormais inclus dans notre projet d'accompagnement éducatif, ce travail de développement des CSE est devenu essentiel afin de cultiver le plaisir et la joie d'apprendre des enfants.

Dialoguer avec les émotions est un travail capital pour la construction personnelle et apporter des fondations solides aux enfants est prioritaire pour leur développement identitaire.

Julie

« L'accompagnement au développement des compétences socio-émotionnelles des enfants a une portée bénéfique pour eux et se manifeste notamment par l'amélioration de leur bien-être et du bien vivre ensemble. Tous les outils et rituels mis en place ont un impact positif sur l'ensemble des enfants : ils les aident à dire plus facilement ce qu'ils ressentent, à reconnaître et à accepter les émotions de l'autre. Ainsi ils peuvent le soutenir ou l'accompagner vers l'adulte pour obtenir une aide qu'ils ne peuvent fournir.

Ces outils et rituels, qu'ils pratiquent avec enthousiasme et plaisir, ont une grande valeur dans l'accompagnement et le développement de leurs aptitudes.

Virginie

Pour les adultes

Pour les adultes, on retrouve les mêmes bienfaits du développement des CSE sur la connaissance de soi, le « vivre ensemble », le bien-être et donc sur la santé.

• Pourquoi développer ses CSE en tant qu'enseignant ?

Les CSE des adultes qui accompagnent les enfants dans cet apprentissage influencent directement la gestion du groupe, la régulation des comportements, l'enthousiasme et le plaisir d'apprendre¹⁴. **C'est par exemple en se montrant empathique que l'enseignant favorisera le développement de cette compétence chez ses élèves.**

14. Gueguen C., Lamboy B., Shankland R., et Williamson M. O., *op. cit.*

En maternelle, l'enseignant est un référent de taille pour ses élèves, un véritable modèle, une source d'inspiration. L'enfant l'imité, il se construit et s'épanouit par l'expérience de ces compétences auprès de lui.

C'est parce que son rôle est déterminant qu'il doit lui-même développer ces compétences.

Développer ses CSE permet à l'enseignant :

- **D'avoir différents points de repère pour analyser sa pratique professionnelle et des outils concrets pour la faire évoluer.** Cet apprentissage des CSE est en effet une invitation à grandir dans sa posture et dans sa pratique, car tout chemin commence par soi. Comment est-ce que je gère moi-même mon stress et mes émotions ? Quelles sont mes forces ? Comment est-ce que je coopère avec mes collègues ? Est-ce que je fais preuve d'esprit critique, d'empathie ? Est-ce que je prends le temps d'évaluer ma propre pratique ? Suis-je ouvert au feedback ? Le feedback que je donne à mes élèves est-il constructif ?

- **De connaître des outils concrets à mobiliser en classe et à l'école en fonction des besoins,** même en dehors des temps d'enseignement formel. Comment gérer le stress en classe, le mien, celui de mes élèves ? Quels outils de régulation puis-je mettre en place ? Ai-je envie de développer des activités de cohérence cardiaque, de pleine conscience, de relaxation ? Comment développer la coopération, l'écoute et l'empathie dans ma classe ? Comment créer un cadre bienveillant, serein et de confiance pour permettre à chacun de s'épanouir ?

- **De faire évoluer sa posture et de questionner son regard sur l'enfant** en ne le considérant pas seulement comme un élève mais comme une personne à part entière, en pleine construction.

Intégrer l'apprentissage des CSE au cours de la formation initiale et continue des enseignants paraît donc fondamental. Certains pourront dire qu'il en fait déjà partie. Mais alors, il reste bien trop théorique. Il faut aller beaucoup plus loin et beaucoup plus vite, et considérer cet apprentissage à deux niveaux (enseignant et élève), pour le bien-être de chacun, l'un n'allant pas sans l'autre. Cet apprentissage est une des réponses au mal-être qui ronge notre école.

• Pourquoi développer ses CSE en tant que parent ?

Cet apprentissage permet aux parents d'augmenter leur sentiment d'efficacité parentale, ces derniers se percevant plus en capacité d'accompagner le développement de leur(s) enfant(s). Il agit sur leur bien-être subjectif et la qualité des relations avec leur progéniture. De plus, il favorise des pratiques éducatives positives et bienveillantes, avec des bienfaits sur le développement même de l'enfant et de ses compétences¹⁵.

15. Luis E., et Lamboy B., *art. cit.*

En résumé

L'apprentissage des CSE devrait être considéré comme tout aussi important que les apprentissages disciplinaires, contribuant même à leur réussite. En effet, un élève qui sait gérer son stress, maîtriser ses émotions, qui se montre créatif et ouvert d'esprit, est un élève plus actif, engagé dans son apprentissage, dans sa relation à l'autre et qui réussit mieux.

Le développement des CSE à l'école est une évidence, sinon une nécessité.

L'école est un lieu de vie et à ce titre elle exerce une grande influence sur le développement de l'enfant. Elle peut même s'avérer être le seul lieu d'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles pour les jeunes qui ne bénéficient pas de soutien familial.

Développer les CSE ne favorise pas seulement le bien-être individuel. En visant le développement de compétences telles que l'empathie, la coopération et l'écoute, cet apprentissage des CSE s'inscrit dans une logique de bien-être bien plus large, dépassant le cadre de la classe et de l'école.

Le développement des CSE est l'affaire de tous et bénéficie à tous, enfants, parents comme enseignants.

Comment développer les CSE en maternelle ? L'importance des rituels

Le terme « rituel » est utilisé pour nommer certaines activités reproduites quotidiennement ou très régulièrement, le plus souvent dans l'espace de regroupement. C'est donc **par sa régularité et sa fréquence qu'une activité peut devenir progressivement un rituel**. Le rituel structure la vie de l'élève et crée les conditions favorables aux apprentissages pour tous.

Certains rituels peuvent particulièrement aider des élèves ayant des besoins éducatifs particuliers. Par exemple, l'aspect répétitif d'une comptine peut compenser des troubles de la mémorisation, une activité connue comme un rituel de gratitude peut aider l'élève à se concentrer s'il a des troubles de l'attention, etc. Le rituel, par son caractère connu, peut développer la mémoire mais aussi des capacités d'anticipation, de la confiance en soi et de l'autonomie. L'aspect répétitif des activités sécurise le jeune élève en l'installant dans un cadre matériel (supports utilisés), spatial (lieux de rassemblement) et temporel (dans la journée, la semaine ou le mois).

Les rituels ont donc une **place privilégiée** en maternelle. Ils sont explicitement préconisés par les programmes scolaires. Ceux de 2015 invitent à ritualiser de nombreux moments et activités de manière quotidienne, hebdomadaire voire mensuelle. Les rituels de début de matinée, par exemple, figurent notamment dans le domaine du « Vivre ensemble ». Ils sont un moyen pour l'élève d'être nommé et

reconnu (lors de l'appel), de s'approprier les règles de vie (par la répétition d'activités) et de participer aux activités proposées en étant chaque jour plus autonome. Il existe **différents types de rituels**. Ils peuvent être de politesse (en début de journée, on se regroupe pour se dire bonjour), de transition (l'appel, le calendrier, la météo, entre deux temps d'apprentissage, deux ateliers, etc.), de rupture (à la fin de la journée pour se dire au revoir), de passage, mais être aussi culturels et traditionnels, comme ceux proposés à l'occasion de la réception d'un magazine à laquelle la classe est abonnée, la célébration de certaines fêtes ou anniversaires par exemple. Qu'ils soient marqueurs temporels ou porteurs de règles sociales, des pauses ou intermèdes pour se concentrer ou changer d'activité, qu'ils permettent de réactiver des acquis, de renforcer des compétences, de mémoriser durablement, les rituels s'inscrivent dans la vie de la classe, au sens où ils visent toujours à favoriser les apprentissages et/ou la socialisation. Ils permettent de construire un langage partagé, la cohésion du groupe et le sentiment d'appartenance et d'expérimenter des compétences sociales et émotionnelles comme la capacité d'écoute, le respect mutuel, l'empathie, la libre expression des émotions, etc.

Le rituel permet de **nourrir les besoins psychologiques fondamentaux** de l'enfant que sont les besoins de compétence, d'autonomie et d'appartenance¹⁶. Le besoin de **compétence** en proposant un cadre sécurisant et clair, avec des consignes précises et intégrées par tous car répétées. Le besoin d'**autonomie** car dans ce cadre contraint aux règles très précises et connues qu'est le rituel, les enfants peuvent nourrir leur esprit d'initiative, faire des choix. Chaque élève sait ce qu'on attend de lui, pourquoi, quand et comment. Il donne à chacun une place, il est intégrateur et inclusif. Le besoin d'**appartenance** ou de proximité sociale, car il permet d'écrire une histoire commune à la classe.

Le rituel a une **fonction symbolique et sociale**, pour l'individu et pour le groupe classe. Les rituels de début de matinée, par exemple, représentent pour l'élève un « rite de passage ». Il marque la transition entre la vie familiale à la maison et le temps scolaire, une frontière à partir de laquelle l'enfant adopte un comportement d'élève. C'est un « rite collectif », qui a lieu en général après l'accueil et qui revêt aussi une dimension individuelle, car il doit permettre à chacun de trouver sa place dans le groupe. Ces rituels du matin sont déterminants car ils donnent la tonalité de la journée.

➡ *C'est pourquoi les rituels proposés dans le chapitre 1 proposent de vivre de nombreuses émotions agréables, permettent à chacun d'être accueilli et reconnu, de poser une intention positive pour la journée et d'être acteur de son bien-être comme de celui des autres.*

16. Deci E. L., et Ryan R. M., « Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie », *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 2008, 49(1), 24.

En résumé

Les rituels sont omniprésents dans les classes de maternelle et apparaissent souvent dans les emplois du temps¹⁷. Ils permettent de structurer le temps et la vie de la classe.

Ils participent grandement au développement des CSE des élèves en favorisant notamment la socialisation, la communication et la gestion des émotions. Ils sont autant d'occasions d'enrichir le langage des élèves, y compris le langage émotionnel et de nourrir leurs besoins fondamentaux.

Les rituels proposés dans cet ouvrage permettent de développer certaines des compétences sociales et émotionnelles des élèves : la confiance en soi, la gentillesse et la gratitude, les forces de caractère, l'écoute et l'empathie, la coopération.

Le choix s'est opéré en fonction de deux considérations majeures : les apports de la psychologie positive et l'âge des élèves. La psychologie positive est très éclairante sur les bienfaits des émotions agréables dans l'apprentissage, de la gratitude, de l'humour, de la gentillesse, sur les sources de la motivation, de la confiance en soi et les forces de caractère. C'est donc un parti pris d'axer principalement le développement des compétences émotionnelles des élèves sur le développement des émotions agréables, car c'est là un des apports essentiels de la psychologie positive, tout comme celui sur les forces de caractère et la gentillesse.

Dans la dernière partie de l'introduction (voir page 35), vous trouverez un éclairage théorique sur chacune des CSE abordées avant de les explorer de manière pratique dans les chapitres suivants.

Comment mettre en œuvre des rituels efficaces pour développer les CSE ?

Comme pour tout rituel, le principal écueil est que ces rituels deviennent routiniers, parce que toujours identiques ou sur le même modèle pendant les trois années de maternelle. Il est donc important de rappeler quelques principes à suivre pour que les rituels proposés engagent pleinement les élèves dans la durée et soient efficaces.

Des rituels mis en place par des enseignants avec une formation dédiée

Cet apprentissage est d'autant plus efficace qu'il est dispensé par le personnel enseignant¹⁸. Cela n'exclut pas les intervenants extérieurs bien sûr. Mais c'est l'enseignant qui est le référent principal de la classe, qui noue un lien privilégié avec ses élèves, qui peut créer ce climat de confiance et de respect mutuel nécessaire au développement des CSE. Cet apprentissage se vit et s'expérimente au quotidien ; alors qui de mieux placé que l'enseignant pour le dispenser, en intégrant bien sûr tous les adultes référents de la classe ?

L'apprentissage des CSE est d'autant plus efficace que les enseignants ont suivi une formation dédiée. En effet, la formation représente une des composantes les plus importantes d'un enseignement efficace¹⁹. Elle nécessite d'être à la fois théorique pour appréhender les concepts, et pratique afin d'outiller l'enseignant et lui permettre de mettre en place des activités dédiées.

Former et outiller les enseignants est indispensable car la volonté et la compétence de ces derniers sont responsables d'une grande partie de la réussite d'un tel apprentissage.

Des rituels de courte durée

Il convient de **limiter la durée des rituels : ils ne doivent pas, selon le niveau de classe concerné, dépasser les 5 à 10 voire 15 minutes**. L'attention des enfants est limitée et les rituels ne sont pas en tant que tels des temps d'apprentissage même s'ils doivent être en lien avec ces derniers.

Si la durée de ces rituels doit être limitée dans le temps, le développement des CSE est un long processus qui doit pouvoir être mis en œuvre sur les années du cycle 1 et bien au-delà. C'est l'apprentissage d'une vie, mais plus on a la chance de le commencer tôt, plus il est efficace. Aussi, il est important d'organiser une progression qui s'étale dans la durée.

Des rituels en lien avec les apprentissages

Pour leur donner du sens et de la cohérence, il convient d'articuler les rituels pour développer les CSE avec les situations d'apprentissage conduites par l'enseignant en ateliers. C'est souvent le cas des rituels proposés dans cet ouvrage et notamment ceux de regroupement juste après l'organisation des ateliers (chapitre 2). Le

18. Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., et Schellinger K. B., « The impact of enhancing students' social and emotional learning : A meta-analysis of school-based universal interventions », *Child Development*, 82(1), 2011, p. 405-432.

19. Hattie J., *Visible learning : A Synthesis of over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*, Routledge, 2008.

17. <http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2019/07/03072019Article636977363019995279.aspx>

développement des CSE doit, autant que faire se peut, s'intégrer dans la vie de la classe et s'articuler avec les compétences du socle.

Exemple : Rituel des petits cailloux (chapitre 1)

En comptant le nombre de billes ou cailloux passés d'un bocal à l'autre pour témoigner du nombre d'expériences agréables vécues dans la journée, l'enseignant articule ce rituel avec une séance de mathématiques.

Des rituels de formes variées

La répétition d'une tâche rassure mais reproduite à l'identique, elle ennue et désengage. Il est important que la forme du rituel évolue avec le temps. Pour cela, vous pouvez faire varier les supports. Les rituels de gratitude proposés dans le chapitre 4, par exemple, partagent tous le même objectif mais se différencient dans leurs formes, pour garder éveillée la curiosité des enfants et continuer de les rassurer. L'enseignant est un formidable équilibriste qui doit osciller entre le connu et l'inconnu.

Des rituels avec des objectifs et des contenus ciblés, qui évoluent avec le temps

Il convient de limiter le contenu et les objectifs des rituels, pour ne pas créer de surcharge cognitive et brouiller les messages. Ils sont préparés en fonction d'objectifs spécifiques, avec une mise en œuvre précise. Ces objectifs peuvent être présentés aux élèves afin qu'ils leur donnent du sens. L'apprentissage des CSE doit être explicite, expérientiel et ludique : **les CSE se développent par l'expérience ou le jeu.**

Le contenu des rituels évolue en fonction du stade de développement social et affectif de l'enfant qui se fait par étapes. Sa personnalité se construit progressivement, au gré des expériences vécues et dépend considérablement de l'entourage. Jusqu'à 5 ou 6 ans, l'enfant n'a pas encore la capacité cérébrale de faire face à ses émotions (voir page 41 l'éclairage théorique sur les émotions). Il aura par exemple du mal à percevoir les liens entre ses efforts de régulation et la modulation de ses émotions. Mais il faut préparer le terrain et l'accompagner dès le plus jeune âge. C'est grâce à l'attitude empathique et encourageante de l'enseignant qu'il va développer son intelligence émotionnelle et réussir à contrôler ses émotions. L'enseignant l'encourage à se connecter à ses émotions et à les verbaliser. Le langage émotionnel qui se construit peu à peu l'aide à comprendre son ressenti et à prendre de la distance par rapport à son émotion pour ensuite mieux parvenir à la moduler. **Il est donc important de respecter certaines étapes dans le développement des compétences émotionnelles des élèves : on ne peut demander à un enfant d'exprimer son émotion s'il n'a pas au préalable développé son langage émotionnel et appris à l'identifier, la ressentir et la comprendre.**

Progressivement, l'enfant va aussi développer sa capacité à utiliser les émotions dans ses rapports avec les autres. En maternelle, les enfants peuvent faire preuve d'empathie et de compassion. Avant 4 ans, cela est limité car l'ouverture à l'autre et les échanges sont réduits. Après 4 ans, les interactions se multiplient : c'est l'âge des premières amitiés, les enfants parviennent progressivement à ajuster leurs comportements en lien avec les émotions des autres, à jouer avec eux, à collaborer, etc. De même, la capacité de l'enfant à décrire son état mental va se développer en même temps que la conscience de soi et ses capacités langagières. Il pourra par exemple décrire son meilleur ami comme quelqu'un de drôle ou bon au foot. Tout est lié dans cet apprentissage : l'influence de l'entourage, le climat de classe, l'attitude empathique et soutenante de l'enseignant, la maturité cérébrale de l'enfant, le développement du langage, l'importance du corps et la connexion aux ressentis, la connaissance et la conscience de soi, etc.

Ces différents éléments sont à prendre en compte dans la planification et l'organisation des rituels. C'est pourquoi il est important de choisir ceux qui correspondent le plus à l'âge et aux besoins des élèves et d'organiser une progression adaptée et souple.

Des rituels adaptés au contexte de classe

Il n'y a pas un seul chemin pour développer les CSE. Les propositions de cet ouvrage offrent un cadre avec des repères mais ce ne sont que des invitations. Pour avancer de manière cohérente et efficace dans cet apprentissage des CSE, il convient d'intégrer les besoins spécifiques de votre classe pour construire votre progression. Vous pouvez en effet ressentir le besoin de travailler en priorité la confiance en soi et donc tous les rituels en lien (chapitre 2). Ou, dans le cadre d'un climat de classe tendu et conflictuel, vous pouvez choisir de davantage mettre l'accent sur le développement des aptitudes favorables à la communication comme l'empathie, l'écoute, la gentillesse, etc. (chapitre 4). **Il convient cependant qu'un vaste ensemble de CSE soit développé.** Il a en effet été démontré que les approches à long terme qui favorisent le développement de plusieurs compétences sont plus efficaces que les approches à court terme focalisées sur l'apprentissage d'une seule compétence²⁰.

Des rituels qui associent le plus grand nombre d'acteurs éducatifs

Le développement des CSE est plus efficace quand il est mis en place à l'échelle d'une école et qu'il associe le plus grand nombre d'acteurs éducatifs.

²⁰ Kibe C. et Boniwell I., « 420 Teaching well-Being and resilience in primary and secondary school », in *Positive Psychology in Practice : Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, John Wiley and Sons, 2015.

• Travailler en équipe

Tous les enseignants sont concernés par cet apprentissage des CSE. Alors autant unir les forces pour s'enrichir des expertises, des idées et des réflexions des uns et des autres, pour échanger, partager ses difficultés, pour mener à bien des actions et des projets communs.

Cet apprentissage est transversal à la vie de l'école. Les CSE se développent aussi bien pendant le temps de classe, les récréations, les pauses méridiennes que pendant les ateliers périscolaires. **C'est pourquoi il est primordial d'associer et de réunir l'ensemble des membres de la communauté éducative autour des projets pour renforcer le développement des CSE : Atsem, AESH, surveillants, personnel administratif, de santé, cantiniers, etc.** Évidemment, il est indispensable que l'ensemble des acteurs concernés soit sinon formés, du moins informés de la démarche : inscription souhaitable de cette approche dans le projet d'école, réunion d'information auprès de tous, actions de communication et de sensibilisation, etc. Enfin, il est souhaitable d'organiser des séances de partages et d'échanges pour permettre à chacun de prendre du recul sur sa pratique et sa posture, de mener une pratique réflexive et de s'enrichir des expertises et retours d'expériences des autres.

• Associer les parents

Le développement des CSE se fait en premier lieu au sein de la famille et de l'entourage. L'enseignant est là pour renforcer ces compétences, en **coéducation** avec la famille.

Vous pouvez profiter de la réunion de début d'année, par exemple, pour informer les parents d'élèves de votre démarche, faits scientifiques à l'appui. N'hésitez pas à leur donner des exemples de rituels et d'activités, des pistes concrètes pour enrichir leurs propres postures et pratiques. Vous pouvez aussi les inviter à participer à des séances, rituels et ateliers intergénérationnels de développement des compétences sociales et émotionnelles.

En résumé

Développer les CSE des élèves de maternelle consiste à mettre en place des rituels de formes variées, adaptés aux besoins de la classe et des enfants, structurés, limités dans la durée mais étalés dans le temps, reliés aux apprentissages et qui associent le plus grand nombre d'acteurs éducatifs.

Quelle posture pour l'enseignant ?

Cette approche des CSE implique un changement de paradigme dans l'éducation. La mission de l'enseignant est de transmettre un savoir-faire ET un savoir-être pour participer au développement de la personne en devenant qu'est l'élève.

Cette approche peut bousculer vos pratiques et votre posture. Afin de vous engager dans cette voie, il est souhaitable de vivre cet apprentissage d'abord pour vous-même afin de mieux pouvoir l'enseigner ensuite à vos élèves : comment communiquer efficacement avec les enfants, leurs parents et les collègues, comment être habile dans vos relations, mener un travail pour connaître vos forces personnelles et vos faiblesses, vos valeurs, faire preuve d'empathie, gérer votre stress et réguler vos émotions, vous montrer ouvert d'esprit, curieux, faire preuve d'adaptabilité, etc. Ces compétences s'apprennent tout au long de la vie. Il n'y a pas d'âge pour les apprendre : plus tôt on le fait, mieux c'est, mais il n'est jamais trop tard ! Alors, si cet apprentissage est nouveau pour vous, il vous faut faire preuve de bienveillance envers vous-même, croire en vos capacités et avancer à votre rythme.

Cette approche des CSE est donc une **invitation à évoluer dans sa posture**, bienveillante et exigeante, ouverte, attentive aux émotions, respectueuse des histoires et besoins de chacun, au service du développement des compétences et forces de tous. Une posture qui valorise les aspects positifs, qui encourage, qui invite à l'autonomie, qui soutient, exemplaire et inspirante. Une posture qui contribue grandement à la création d'un climat de classe positif, favorable au développement des CSE, en facilitant les interactions et relations positives, en laissant la possibilité à chacun – dans le respect de l'autre – d'exprimer ses émotions et ses pensées, de se tromper, d'apprendre de ses erreurs, de se questionner, etc.

Par votre communication verbale (les mots), non verbale (les gestes) et paraverbale (le ton de la voix, le débit), vous donnerez les moyens à chaque élève de mesurer ses progrès en faisant des retours d'expérience constructifs (rétroactions ou feedbacks). Pour cela, il est important de valoriser les efforts, les stratégies, les compétences, les comportements et les progrès, et de célébrer les réussites de chacun, si petites soient-elles.

Exemple : « Tu peux être fier de toi car à force d'efforts et de patience, tu as réussi à faire tes lacets. »

Vous valoriserez aussi la parole en même temps que vous demanderez parfois les silences nécessaires. L'écoute est de mise, encore plus durant ces rituels qui libèrent la parole. L'écoute est d'ailleurs la capacité la plus utilisée à l'école et pourtant la moins enseignée²¹. C'est pourquoi, dans cet ouvrage (chapitre 4), de nombreux rituels sont proposés pour la développer.

Comme dans tout apprentissage, l'enseignant est à la fois un expérimentateur, un guide, un observateur, un conseiller et un accompagnateur du développement des

21. Mackay I., *A guide to Listening*, London, Gwynne Printers Ltd, 1984.