

Développer les compétences sociales et émotionnelles

Laure Reynaud

« 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.



Dépôt légal : Juillet 2022 - Code : 604243

© Éditions Retz 2022

ISBN : 978-2-7256-4243-7

Directrice éditoriale : Céline Lorcher

Éditrices : Élodie Chaudière, Claire Cabaret

Couverture et création de maquette : Nicolas Piroux – Photo : © iStock

Mise en page : Nina Bahsoun

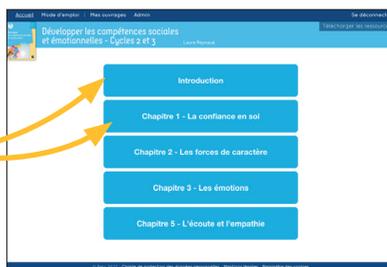
Corrections : Bérengère de Rivoire

Les photos de l'ouvrage sont des photos de l'autrice,
celles des ressources numériques : © iStock.

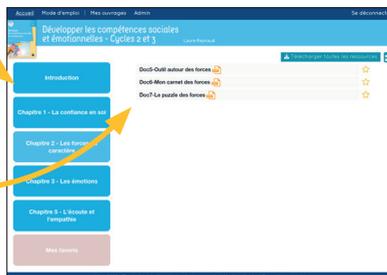
Présentation des ressources numériques

Retrouvez les ressources en ligne sur mes-ressources-pedagogiques.editions-retz.com (voir page 2 de couverture).

Cliquer sur l'onglet souhaité pour accéder aux ressources associées.



Le nom de l'onglet sélectionné s'affiche en couleur.



L'ensemble des ressources et outils s'affichent (dans la partie droite de l'écran, sous forme de liste ou de vignettes).

Cliquer sur le nom du document pour le visionner ou l'imprimer :
Le document s'affichera dans une nouvelle fenêtre.



Préface de Rebecca Shankland	4
Présentation	6

Introduction

À qui s'adresse cet ouvrage ?	8
Qu'est-ce que les compétences sociales et émotionnelles (CSE) ?	8
Comment l'enseignement des CSE est-il intégré dans les programmes ?	13
Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des CSE ? ..	15
Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CSE ?	18
Comment développer les CSE dans une classe de cycle 2 ou de cycle 3 ?	21
Quelles difficultés l'enseignement des CSE peut-il entraîner ?	30
Présentation des chapitres de l'ouvrage	33
Abécédaire des CSE	35

Les compétences sociales et émotionnelles

1. La confiance en soi	38
2. Les forces de caractère	64
3. Les émotions	85
4. La gratitude	130
5. L'écoute et l'empathie	148
6. La coopération	170
7. La créativité	182
8. La motivation	198
Remerciements	217
Bibliographie	220

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'intervention 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 sur 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 mise en perspective et la non-réactivité (Kabat-Zinn, 2003). Cela permet de favoriser une relation plus apaisée à soi et aux autres. De nombreux programmes validés existent aujourd'hui en langue française présentés sous l'appellation « 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.

1. Voir les références dans la bibliographie p. 220.

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 des 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 ou compétences sociales et émotionnelles. 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 sociales et émotionnelles. 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 sociales et émotionnelles et la manière dont vous pourrez les développer au quotidien en lisant ce livre.

Rebecca Shankland,

Professeure de psychologie du développement à l'université Lumière Lyon 2
Laboratoire Développement, Individu, Processus, Handicap, Éducation

I Présentation

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 une exploration à la fois scientifique et théorique, pédagogique et pratique.

Ce livre est le fruit d'une rencontre entre deux univers : 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. La rencontre avec ce qu'on appelle l'éducation positive est 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. L'association ScholaVie² naît quelque temps plus tard. Elle met 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.

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.

2. 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 ? 8
- Qu'est-ce que les compétences sociales et émotionnelles (CSE) ? 8
- Comment l'enseignement des CSE est-il intégré dans les programmes ? 13
- Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des CSE ? 15
- Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CSE ? 18
- Comment développer les CSE dans une classe de cycle 2 ou de cycle 3 ? 21
- Quelles difficultés l'enseignement des CSE peut-il entraîner ? 30
- Présentation des chapitres de l'ouvrage 33
- Abécédaire des CSE 35

À qui s'adresse cet ouvrage ?

- À tous les enseignants¹ et acteurs qui accompagnent des jeunes, et plus particulièrement ceux des cycles 2 et 3 : professeurs des écoles, AESH, AVS, directeurs d'école, conseillers pédagogiques, psychologues scolaires, personnels de santé, surveillants et autres accompagnants.
- À tous ceux qui souhaitent accorder dans leurs pratiques professionnelles une plus grande importance au développement des CSE.
- 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.
- 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 40 % de son temps d'éveil à l'école². Il est donc essentiel que l'école, en tant que lieu de vie, rende possible l'apprentissage des CSE, ces compétences de vie dont l'élève a besoin pour s'épanouir dans toutes les sphères de sa vie, 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 et adopter 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 CSE et de bien-être dans cet ouvrage, on parle évidemment de ceux des élèves mais aussi de ceux des enseignants et de tous les autres acteurs éducatifs.

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

De nombreux termes sont utilisés dans la littérature lorsqu'il est question de compétences sociales et émotionnelles : **compétences psychosociales** (CPS : c'est le terme utilisé dans le champ de la santé), compétences d'ordre personnel et social, compétences intrapersonnelles et interpersonnelles, compétences socio-affectives ou non cognitives, compétences relationnelles et affectives, compétences douces, transversales, etc.

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 et en école élémentaire. « 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.

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, 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 quelques années plus tard en trois familles : compétences émotionnelles, sociales et cognitives⁷.

- Les **compétences émotionnelles** font référence à la capacité d'une personne à gérer son stress et ses émotions, agréables et désagréables. On les appelle aussi les compétences d'autorégulation car elles permettent à l'enfant de maîtriser ses émotions pour réussir à vivre pleinement ses activités d'apprentissage. Selon le chercheur canadien Shanker⁸, 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.

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. 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.

8. 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.

Savoir gérer son stress, ce n'est pas le fuir, l'enfuir 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 2 ou 3, apprendre à dominer et à réguler le stress passe d'abord par un travail sur les compétences émotionnelles : 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 ?

Vous pouvez explorer avec vos élèves différentes techniques de gestion du stress : cohérence cardiaque, relaxation, activités de pleine attention, sophrologie, massage, mouvements, dessins, musique, etc.

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

- Les **compétences sociales ou relationnelles** recouvrent la capacité d'une personne à communiquer efficacement, à formuler et recevoir des critiques, à 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, responsable, respectueuse de soi et de l'autre comme de l'environnement dans lequel on se trouve. Savoir communiquer efficacement aide l'élève à s'affirmer en tant que personne, à trouver sa place dans le groupe classe, dans le respect de l'autre. Pour développer une communication efficace et des relations interpersonnelles constructives, il peut apprendre à se connaître, en développant ses ressources et forces de caractère, ses centres d'intérêt, ses valeurs, etc. Communiquer efficacement pour un élève de cycle 2 ou 3, c'est aussi savoir demander de l'aide, coopérer, écouter, exprimer sa gratitude et faire preuve de bienveillance et de gentillesse, envers soi comme avec les autres. Développer ces compétences peut l'aider à accepter les autres et à les reconnaître dans leurs différences. Les rapports ainsi établis favorisent des relations saines, constructives, fiables, durables et un climat de classe positif.

- Les **compétences cognitives** désignent la conscience de soi, la capacité à prendre des décisions et résoudre des problèmes, à adopter une pensée critique et créative. Savoir résoudre les problèmes, c'est apprendre à faire face aux situations d'adversité que l'on rencontre. Des problèmes qui, non gérés, peuvent plonger un individu dans un état de stress ou de fatigue intense. Des problèmes qui pourront lui faire perdre le contrôle, parasiter sa vie et son apprentissage.

Savoir prendre des décisions, c'est apprendre à effectuer des choix, en évaluant les différentes options et obstacles potentiels, en élaborant un plan d'action et en mettant en place les stratégies adéquates.

Dans une classe de cycle 2 ou 3, l'apprentissage de cette compétence se traduit par une pédagogie active qui responsabilise l'élève, qui lui laisse la possibilité de prendre des initiatives et de faire des choix, dans un cadre structuré. Cela se traduit aussi par 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.

Développer une pensée critique et créative est fondamental dans un monde qui va très vite, où l'on a accès à tous les savoirs en un clic. Notre esprit critique peut être mis à mal. 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 permet de nous adapter et de continuer à avancer sereinement et de relever les défis du quotidien.

Développer un esprit critique pour un élève de cycle 2 ou 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 faire mieux 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, la surprise, et permettre à l'enfant d'oser et de se tromper.

À l'heure où nous relisons ce texte, Santé Publique France publie un référentiel⁹ pour permettre un déploiement des CPS auprès des enfants et des jeunes. Ce document unique, que nous vous invitons largement à consulter, fait la synthèse des connaissances scientifiques et théoriques sur le sujet. Il sera suivi dans l'année de référentiels pratiques.

9. <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

Anecdote qui relève 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 finalement la réponse est exacte. Cependant, il n'a pas pour autant montré 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. »

En résumé : Plusieurs termes désignent ces aptitudes et habiletés dont on a besoin dans la vie pour mieux apprendre, vivre avec soi comme avec les autres : **compétences sociales et émotionnelles, compétences transversales, compétences psychosociales, etc.** Chacun peut apprendre à les cultiver et les développer au quotidien. Elles sont déterminées par différents facteurs : individuels, sociaux et environnementaux. Elles se développent au gré des expériences vécues, dans un environnement qui peut leur être très favorable, à la maison d'abord, comme à l'école. **Leur développement est donc l'affaire de tous. Elles contribuent à la réussite des élèves, renforcent leur pouvoir d'agir, améliorent leur santé et le bien-être dans toutes ses dimensions.**

 *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.*

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

À l'international, cela fait plus de quarante ans que ces compétences font l'objet d'un travail théorique, scientifique et pédagogique. Certes, elles s'enseignent et se développent de manière différente dans les pays et tiennent compte du contexte culturel. Mais des programmes structurés pour les développer existent depuis plusieurs dizaines d'années dans de nombreux pays, comme le Royaume-Uni, la Belgique, le Canada, les États-Unis...

La France a pris du retard en la matière. L'évolution concernant le développement de ces compétences est plus lente et laborieuse. **Leur intégration dans les Instructions officielles françaises s'est faite de manière progressive, notamment au titre du « vivre ensemble » et de la promotion de la santé en milieu scolaire.**

- **Dans les années 1980-1990, les premiers qui se sont penchés sur les CSE 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. Et, dans ce champ de la santé, le terme CPS est préféré.
- **Une forme de culture des CPS se développe dans les années 2000.**

En 2006, les CPS font leur apparition dans les textes officiels et directives éducatives de l'Éducation nationale, dans le premier socle de connaissances et de compétences, avec les termes de « *compétences sociales et civiques* » et « *autonomie et initiative* ».

En 2008, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) propose un référentiel de bonnes pratiques pour le milieu scolaire au sein duquel figurent les CPS.

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 CPS¹⁰ 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-France¹¹.

10. www.cartablecps.org

11. <https://www.lecrips-idf.net/competences-psychosociales>

- **Les années 2010** marquent l'affirmation de stratégies nationales pour soutenir les pratiques. De plus en plus de projets et de programmes sont implantés mais souvent de façon éparse. **On voit également apparaître les notions de climat scolaire et de bien-être** dans les directives éducatives, dans lesquelles les CPS ont toute leur importance.

Dès 2013, l'Éducation nationale réoriente la promotion de la santé en milieu scolaire, notamment grâce au parcours éducatif de santé (PES). 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 établi par le décret n° 2015-372 du 31 mars 2015. Ils s'articulent mutuellement, tout est lié. L'apprentissage des CSE ne doit pas être 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 aussi et avant tout, rappelons-le, **une question de posture et une manière d'aborder les apprentissages.**

C'est à l'occasion d'une activité de langage, par exemple, que l'élève va pouvoir exprimer ses émotions. Il élargit ainsi l'éventail de son vocabulaire émotionnel et pourra le réinvestir et dans sa vie et dans ses productions orales et écrites. 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 CSE. On comprend dès lors pourquoi dans cet apprentissage, il est déterminant que les adultes référents coordonnent leurs actions et partagent leurs pratiques et retours d'expériences.

- **Les années 2020** marquent un tournant dans l'histoire des CPS. L'école devient promotrice de santé.

D'après le vademecum « L'École promotrice de santé », paru en 2020¹² : « 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**

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

compétences fait partie des missions de l'École, au même titre que la transmission des savoirs fondamentaux. »

En décembre 2021, Santé publique France (SPF), en partenariat avec les ministères de l'Éducation nationale et de la Santé, organise un séminaire sur le développement de ces compétences¹³, révélant une vraie avancée au niveau institutionnel. On parle désormais **d'écoles promotrices de santé**. Ces compétences sont considérées comme des **leviers majeurs pour les politiques de prévention et de soutien en faveur de la santé mentale**.

Pour rappel (cf p.11), concrètement, à la suite de ce séminaire, en février 2022, SPF a édité un référentiel sur les CPS pour les déployer sur le terrain, auprès des enfants et des jeunes¹⁴. C'est un document de référence à avoir sous la main qui synthétise le bilan des connaissances scientifiques sur les CPS. Il propose quatre grands axes : la définition et la nouvelle classification des CPS, la présentation des principales CPS, les effets des programmes probants et les caractéristiques des interventions CPS efficaces.

Il sera complété par des guides et supports plus pratiques. Restez donc connecté !

En résumé

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 devient **l'une des missions premières de l'école et un moyen efficace de lutter contre les inégalités sociales** puisqu'il touche tous les enfants sans distinction.

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.

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.

13. <https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/evenements/seminaire-developpement-des-competences-psycho-sociales-des-enfants-et-des-jeunes-un-referentiel-pour-favoriser-un-deploiement-national-14-et-1>

14. <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psycho-sociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

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

De nombreuses activités proposées dans cet ouvrage sont fondées sur les apports de l'éducation positive. 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. 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 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 alors que seules les compétences académiques ou disciplinaires sont enseignées à l'école. Ainsi, 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 ou psychologie des ressources est la science qui étudie les déterminants du bien-être, de l'épanouissement et du fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions (Gable et Haidt, 2005). 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, les forces de caractère, 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.

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 autres vidéos sur le sujet¹⁵.

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.

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

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.).

15. Christophe André présente Martin Seligman et la psychologie positive : https://youtu.be.com/watch?v=mqHLUgpw_D8

Il convient à présent de répondre à une question essentielle : pourquoi accorder autant de place à cet enseignement des CSE dans une classe de cycle 2 ou 3 ?

Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CSE ?

Cet apprentissage des CSE est bénéfique pour tous, enfants comme adultes¹⁶.

Pour les élèves

Considérant l'élève dans sa globalité, comme une personne à part entière, l'apprentissage des CSE a pour objectif de développer des ressources et facteurs de protection qui lui seront utiles dans ses apprentissages et dans sa vie, à l'école et en dehors, aujourd'hui et demain. Il est au service du bien-être de l'enfant et de sa santé, dans toutes ses dimensions, physique, mentale, sociale et émotionnelle. En effet, des études récentes ont démontré que le développement de ces compétences favorise le bien-être, les interactions sociales positives, **le développement cognitif, les résultats académiques¹⁷ et ce, encore plus auprès d'enfants vulnérables¹⁸**.

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. Nul besoin d'attendre que l'élève entre au cycle 2. Cet apprentissage peut être mis en place dès le plus jeune âge, dès la maternelle¹⁹ et même avant. 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.

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

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

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

19. Reynaud L., *Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles - Maternelle*, Retz, 2021.

f 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 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.

Muriel

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'apprendre²⁰. Les CSE des enseignants représentent leur meilleur atout pour aider les élèves à développer leurs propres CSE. C'est par exemple en se montrant empathique avec eux que l'enseignant favorisera le développement de cette compétence chez ces derniers. L'enseignant est un référent de taille pour ses élèves, un véritable modèle, une source d'inspiration.

C'est parce que son rôle est déterminant que l'enseignant est lui-même invité à développer ces compétences. Cela lui permet en effet :

- **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 retour d'expérience que je donne à mes élèves est-il constructif ?

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

- **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 attention, 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 semble être 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. Il favorise aussi des pratiques éducatives positives et bienveillantes, avec des bienfaits sur le développement même de l'enfant et de ses compétences²¹.

En résumé

- Le développement des CSE à l'école est une évidence, sinon une nécessité.
- L'apprentissage des CSE devrait être considéré comme tout aussi important que les apprentissages disciplinaires, contribuant même à leur réussite.
- **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.**

21. Luis E. et Lamboy B., art. cité.

Les compétences sociales et émotionnelles

- La confiance en soi..... 38
- Les forces de caractère..... 64
- Les émotions 85
- La gratitude 130
- L'écoute et l'empathie 148
- La coopération 170
- La créativité 182
- La motivation 198

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 évènement 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, au gré des expériences vécues : « 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.

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 CSE**. En effet, comment un individu peut-il développer des capacités, des habiletés et des 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 ?

Dans ses travaux, Bandura propose quelques leviers pour développer la confiance en soi de l'enfant².

- **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. Enfin, il s'agit de partager, de célébrer les progrès et les réussites et de les valoriser.
- **Permettre des expériences vicariantes**, c'est-à-dire observer et s'inspirer de modèles inspirants, des performances et stratégies des autres pour grandir, s'épanouir et réussir. C'est **valoriser l'inspiration et la coopération plutôt que la comparaison et la compétition**. 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. C'est, par exemple, à l'occasion d'un atelier de manipulation en mathématiques qu'un enfant en difficulté pourra observer, s'inspirer et reproduire les stratégies d'un autre camarade de son groupe qui aura fini par réussir à faire une soustraction. Et si ce camarade intervient en renfort pour valider sa stratégie, l'encourager et valoriser sa réussite, cette expérience dite vicariante (inspirée d'un modèle) sera encore plus efficace.

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

- **Mettre en place des retours d'expérience réguliers** (rétroactions ou feedbacks). Tous les messages de l'entourage comptent, ceux de l'enseignant comme des autres référents (AVS, directeur, surveillant, etc.), en passant par ceux des élèves eux-mêmes. Et pour qu'un retour d'expérience soit constructif, il doit revêtir les caractéristiques suivantes : être immédiat (le plus proche possible de l'expérience), réel/concret (relié à une action précise), authentique (y mettre du cœur) et positif (plutôt formulé à la forme affirmative et privilégiant le langage inductif)³. En effet, **un encouragement qui valorise les réussites, les progrès, les stratégies, les efforts et les comportements de l'enfant est beaucoup plus efficace**. Plutôt que le « c'est bien » qu'on dit tous mais qui n'a aucun effet, mieux vaut valoriser ce qui est bien et encourager le retour d'expérience de l'élève et la connexion à ses émotions : « Tu peux être fier de toi car tu as respecté la consigne, tu t'es beaucoup appliqué même si c'était difficile. Tu as fait beaucoup d'efforts et de progrès. Qu'en penses-tu ? Que ressens-tu ? ». Il est important de faire prendre conscience aux élèves qu'ils sont des agents du sentiment d'efficacité personnelle, du leur comme de celui des autres (théorie de l'agentivité de Bandura).
- **Permettre à l'élève d'être connecté à ses émotions et ses ressentis physiques** au cours de l'expérience. Cela lui permet d'être davantage présent à ce qui se passe en lui, de mieux se connaître et d'amorcer un début de régulation. S'il perçoit un signe de stress au cours d'une activité par exemple, il pourra identifier l'émotion, la comprendre et l'exprimer pour ensuite mettre en place une action pour gérer ce stress, comme un exercice de respiration. Alors, êtes-vous prêt à passer à l'action et à devenir de véritable agent du SEP ?

Séance 1 | Comprendre la confiance en soi

Vous pouvez introduire le concept de confiance en soi de plusieurs manières, par exemple en racontant une histoire, en lisant un poème ou en travaillant sur des pourcentages en cours de mathématiques.

Objectifs

- Comprendre le concept de confiance en soi et son importance au quotidien.
- Faire émerger les représentations des élèves.
- Définir et comprendre le concept de confiance en soi.

3. Nelsen J., Lott L., *La discipline positive dans la classe*, éditions Toucan, 2018.

Activité 1 | Des histoires de confiance en soi

Niveaux	Tous niveaux.
Durée	15 minutes.
Organisation	Grand groupe.
Matériel	Une histoire, une vidéo ou une image qui relate une histoire de confiance en soi.

Déroulement

Raconter l'histoire ci-dessous aux élèves ou organiser une lecture collective en nommant parmi les élèves un narrateur, un inventeur et un fabricant (à adapter en fonction du niveau de classe).

L'histoire de Thomas Edison est proposée ici. Elle permet notamment de faire le lien avec le programme de sciences sur l'électricité.

Une histoire de confiance en soi

Cette histoire relate la vie d'un célèbre inventeur du XIX^e siècle. Il était tellement passionné par son travail qu'il vivait dans son laboratoire. Il avait l'intuition qu'il détenait une piste, quelque chose de très innovant. En fait, il avait découvert les moyens grâce auxquels une machine pouvait enregistrer et reproduire une voix humaine. Très excité à l'idée de matérialiser son idée, il alla trouver un fabricant d'appareils. Il lui donna les plans et les différents croquis de son invention afin de fabriquer le premier prototype prêt à l'emploi.

Le fabricant regarda les plans pendant un long moment puis, dubitatif, se risqua à dire : « Ce que vous voulez est impossible à concevoir. Vous ne pourrez jamais faire fonctionner une telle chose. » L'inventeur lui demanda alors, perplexe : « Qu'est-ce qui vous fait penser que cela ne fonctionnera pas ? » Le fabricant, sûr de lui, s'exclama : « Parce que... Parce que personne n'a jamais fabriqué une machine qui peut parler. Vous semblez pourtant quelqu'un d'intelligent. Vous risquez d'aller au-devant d'une grande désillusion. » L'inventeur aurait pu accepter le verdict et abandonner cette idée apparemment saugrenue « d'une machine parlante ». Mais ce n'est pas ainsi que l'esprit de notre homme fonctionnait. Il persista malgré les tentatives de découragement de son interlocuteur et lui dit : « Nous verrons bien. Allez-y et construisez l'appareil exactement selon mes indications sur le plan. Si, en effet, il s'avère que c'est un échec, laissez-moi endosser le costume du perdant », lança l'inventeur sur un air de défi. Et il partit.

Le fabricant s'exécuta et lorsque l'appareil fut achevé, à sa grande surprise, il fonctionna dès le premier essai. « C'est... C'est incroyable ! », s'écria-t-il, bluffé par le résultat obtenu de l'invention. L'inventeur en question se nommait Thomas Edison. Il venait de créer le premier phonographe. Il avait surtout compris une chose essentielle : la personne qui mise sur ses idées et ses projets en ayant confiance en elle-même et en ses capacités possède une longueur d'avance par rapport à celles qui renoncent et baissent les bras aux premiers obstacles. Ainsi Thomas Edison fut reconnu comme l'un des inventeurs américains les plus importants et les plus prolifiques, revendiquant le nombre record de 1 093 brevets dont celui, entre autres, de l'ampoule électrique et du téléphone. Pionnier de l'électricité, il fut également le fondateur du premier empire industriel mondial connu encore aujourd'hui sous le nom de General Electric.

Adapté de : « L'histoire de l'homme qui avait confiance en lui »,
www.succesrama.com/lhistoire-de-lhomme-qui-avait-confiance-en-lui⁴

Engager une discussion avec les élèves et recueillir dans un premier temps leurs impressions et ressentis :

« À l'instar d'un Thomas Edison, nous pouvons choisir d'avoir confiance en nous, de croire en nos capacités et de persévérer. Il n'existe pas de formule magique, ce sentiment de compétence se construit avec le temps, grâce notamment à l'expérience et aux encouragements de ceux qui nous entourent. Comment nous encourager, encourager les autres ? Quelles sont nos expériences de réussite ? En quoi cette histoire peut-elle nous inspirer ? Comment aurions-nous agi et réagi dans la même situation ? Qu'est-ce qui fait la différence ? Connaissez-vous d'autres histoires inspirantes de personnes qui ont cru en elles ? »

Autant de questions dont les réponses devraient être apportées dans les séances suivantes.

4. De nombreuses vidéos sur YouTube notamment mettent en images cette histoire et le rôle qu'aurait joué sa mère dedans. Exemple : <https://youtube.com/watch?v=KuOT15AaaA> (Thomas Edison est-il devenu un génie grâce à sa mère ?). Un autre volet important de cette histoire pour comprendre combien le regard que l'on porte sur la réussite de quelqu'un influence sa réussite (l'effet Pygmalion, introduction, p. 23).



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 bénéfices de la confiance en soi sont nombreux :

- Elle augmente notre niveau de motivation : croire que l'on peut réussir 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 goût pour les défis et la découverte de la nouveauté.
- Elle nous rend moins vulnérable au stress et à la dépression.
- Au niveau scolaire, elle peut permettre l'amélioration des apprentissages et des performances.

Activité 2 | Des poèmes de confiance en soi

Niveaux	À partir du CE1.
Durée	15 minutes.
Organisation	Grand groupe.
Matériel	Le poème écrit au tableau, projeté ou photocopié pour chacun des élèves.

Déroulement

Vous pouvez introduire cette thématique par des photos, des œuvres d'art, des chansons, des citations mais aussi des poèmes.

Personnellement, j'aime beaucoup ce poème « Prends la vie dans le bon sens » de Leni Cassagnettes. Professeure des écoles, elle tient un blog aux mille ressources⁵

5. <http://www.maitresseuh.fr/poeme-a-lire-dans-les-2-sens-pour-redonner-confiance-aux-eleves-en-dif-a128655904>

que je vous invite à aller consulter. Ce poème est très puissant, aussi bien auprès des enfants que des adultes, en plus d'être ludique.

Il peut être écrit au tableau, projeté ou tout simplement lu, en classe ou dehors, dans la cour, avant ou après une récréation par exemple. On le lit une première fois de haut en bas. On peut prendre le temps d'observer les réactions qui ne devraient pas tarder à se manifester. Puis on annonce qu'on va le lire une deuxième fois, mais à l'envers, de bas en haut. On peut là encore prendre le temps d'observer les réactions, avant d'ouvrir une discussion et un échange avec les élèves.

Prends la vie dans le bon sens

Je suis un gros nul
Personne n'ose penser que
Je suis capable d'accomplir de grandes choses
Je sais que
Je raterai tout ce que j'entreprendrai
Je ne crois plus que
Je peux réussir
Je suis persuadé que
Je ne vauds rien
J'ai arrêté de me dire que
J'ai confiance en moi
Je suis convaincu d'une chose :
Je suis quelqu'un d'inutile
Et ce serait idiot de penser que
Je suis une belle personne

Leni Cassagnettes

Dans la vie, on peut voir les choses en rose ou en noir, de manière positive ou négative. Ça dépend des jours, des moments, de nos humeurs... Par exemple, quand on a une mauvaise note, un jour on peut se dire que c'est la fin du monde, l'autre qu'on fera mieux la prochaine fois, en se préparant davantage ou en demandant de l'aide. Ce qui est fabuleux, c'est qu'on peut choisir le regard qu'on va porter sur les choses, choisir de sortir une paire de lunettes rose plutôt qu'une paire de lunettes noire. On peut choisir de prendre les choses dans le bon sens, du bon côté. C'est parfois très difficile, on peut avoir beaucoup de mal et on n'y arrive pas toujours. Mais à force d'essayer, on peut y arriver et ça peut même devenir naturel. Nous avons ce pouvoir extraordinaire de poser un regard confiant sur nos capacités et

sur celles des autres. Nous pouvons nous encourager, nous aider à croire en nous : « Je suis capable, j'ai bien travaillé, je suis prêt pour la dictée. Tu es capable, tu as vraiment progressé. Je peux t'aider ou tu peux m'aider... ? »

Prolongements possibles

- Apprendre ce poème et le réciter à deux, l'un à l'endroit, l'autre à l'envers.
- Encourager la prise de conscience de l'importance de ce regard sur ses capacités et celles des autres, en choisissant un objet que l'on laisse sur son bureau et que l'on sort ou que l'on touche quand on en a besoin : un caillou, une bille, un cœur, etc.
- Écrire ensemble, en binômes ou en petits groupes, un poème à double sens, à la manière de celui-ci, en donnant une trame d'écriture.

Activité 3 | Les chiffres de la confiance en soi

Niveaux	CM1, CM2, 6 ^e .
Durée	20-30 minutes.
Organisation	Grand groupe.
Matériel	Variable.

Déroulement

On peut introduire cette thématique en partageant des chiffres-clés⁶ et faire ainsi le lien avec une séance de mathématiques (travail sur la proportionnalité) :

- 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 au tableau, sur des Post-it, concevoir un nuage de mots, inventer leur définition de la confiance en soi ou encore exprimer leurs ressentis et leurs réflexions sous forme visuelle.

6. Sondage Opinionway exclusif pour l'APEL et *La Croix*, 2013.

Les 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.

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 liberté 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, leurs mots-clés partagés et leurs ressentis pour introduire le concept de la confiance en soi et ses bénéfices.

Conclure en introduisant l'objectif de la séance suivante : « Maintenant que nous avons exploré ce qu'est la confiance en soi et combien elle est importante, nous allons nous pencher sur les moyens de la développer. »

— Séance 2 | Développer la confiance en soi —

Niveaux Tous niveaux.

Objectif Identifier les sources de la confiance en soi.

Durée 15 minutes.

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