

l'école et la ville

JOURNÉE DE RÉFLEXION ET DE FORMATION

Le bien-être à l'école

27

- novembre 2017 -

PROFESSION
BANLIEUE

La publication « L'école et la ville » aborde différentes thématiques liées à l'éducation dans les quartiers prioritaires. Elle est destinée aux différents acteurs de l'éducation, qu'ils œuvrent au sein même de l'Éducation nationale ou en dehors du temps scolaire.

Les recherches sur le bien-être en milieu scolaire ne se développent qu'à partir des années 1970 alors que l'étude du mal-être est très ancienne (anxiété, dépression notamment). Le bien-être n'étant pas seulement l'absence de mal-être, il a en effet constitué un champ de recherche bien plus tardivement. Les recherches connaissent un essor important depuis les années 2000, dans un contexte marqué par de profondes mutations.

■ *Marc Heidmann* chercheur en neurosciences/sciences de l'Éducation au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, présentera un historique de la notion de bien-être et apportera un éclairage du point de vue des neurosciences en explicitant plus particulièrement la notion d'attention. Il sera accompagné de *Titi Dolma*, instructrice en méditation Pleine conscience.

■ *Laure Reynaud*, est co-fondatrice de ScholaVie, association spécialisée dans le développement des compétences socio-émotionnelles, née pour lutter contre l'échec scolaire et œuvrer pour le bien-être des jeunes et de ceux qui les accompagnent. Elle nous donnera un cadre théorique et scientifique ainsi que des clés pratiques et pédagogiques. L'intelligence émotionnelle sera abordée via la gratitude avec un focus sur les émotions positives.

■ *Ilona Boniwell*, alors membre de ScholaVie, est maintenant directrice générale de Positran. Elle est professeure et chercheuse à l'Université Anglia Ruskin, Cambridge (Royaume-Uni) et enseignante à l'université de Grenoble et à l'École CentraleSupélec. Elle a intégré l'éducation positive avec les trois programmes (bien-être à l'école, Sparc résilience et parcours d'éducation positive et scientifique).

MARC HEIDMANN

Chercheur en neurosciences/
sciences de l'Éducation
au Centre de recherche
en neurosciences de Lyon
accompagné de **TITI DOLMA**,
instructrice en méditation
Plaine conscience.

LAURE REYNAUD

co-fondatrice de ScholaVie

ILONA BONIWELL

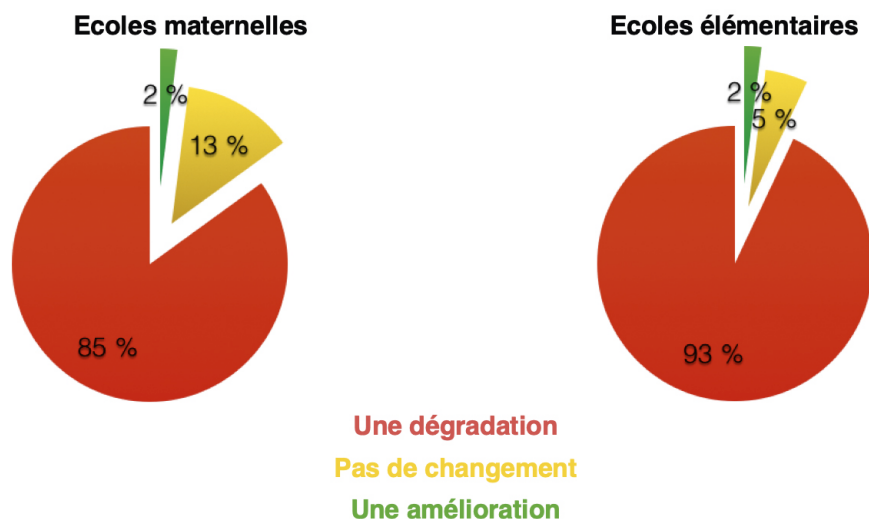
alors membre de ScholaVie,
maintenant directrice générale
de Positran.

Le bien- être

La philosophie est la première à avoir abordé la question du rapport de l'homme au bien-être, définissant même qu'il pouvait être la raison de vivre, la raison de l'action humaine sur terre. Paradoxalement, ce n'est qu'en 1960 que la psychologie commence à s'y intéresser. On distingue deux mouvements, l'eudémonisme et l'hédonisme, qui sont inspirés très fortement de la philosophie de la Grèce antique. L'eudémonisme est une doctrine qui considère que le bien-être est la quête de sens et la réalisation de sa vraie nature (connais-toi toi-même), alors que l'hédonisme l'envisage comme l'atteinte des plaisirs et l'évitement de la douleur, donc une sorte de balance entre ce qui va être positif et négatif dans ses expériences. Les psychologues ont mis au point dans un premier temps des questionnaires pour regarder comment les personnes évaluaient leur bien-être. Ils portaient sur l'autonomie, le développement personnel, l'acceptation de soi, l'objectif dans la vie, la maîtrise et les relations humaines pour l'eudémonisme et sur la satisfaction dans la vie et la présence d'humeurs positives et négatives pour l'hédonisme, les résultats donnant des visions différentes du bien-être qui ont pu influencer les gouvernements sur les décisions politiques à prendre, par exemple au niveau de l'éducation. D'autres sciences se sont ensuite penchées sur cette question du bien-être comme la médecine, les sciences de l'éducation, les sciences du management, la sociologie, mais aussi les neurosciences qui se sont intéressées à créer du lien entre toutes ces disciplines.

Pourquoi développer le bien-être à l'école ? Regardons ce que nous en disent des élèves âgés de 7 à 10 ans interrogés sur cette question : « *C'est important que les élèves apprennent à être heureux.* » (Isaac Harang); « *Plus de la moitié de la vie de l'enfant se déroule à l'école. Il est nécessaire qu'il y soit bien.* » (Elyse Rubens); « *Le stress bloque l'apprentissage, ce qui peut dégoûter l'élève de certains sujets académiques.* » (Paloma Da Silva); « *L'élève malheureux n'a pas envie d'approfondir ou de rendre heureux le professeur.* » (Auguste Simons). Beaucoup de personnes pensent que le bien-être va à l'encontre de la performance ou de l'apprentissage, ce que démentent les études menées sur cette question. Lyubomirsky, King et Diener (2005) ont en effet montré que les élèves heureux ont plus de chance d'être créatifs et efficaces dans la résolution de problèmes, et Hamm et Fairclough (2007) que le bien-être facilite le sentiment d'appartenance de l'élève à son école et les sentiments positifs envers son école.

Indiquez si vous observez au cours des dernières années en ce qui concerne le niveau de stress du personnel :



VISUEL #1

« Le climat des écoles primaires. État des lieux, analyse, propositions », Georges FOTINOS, Mgen, 2006.

Mais le bien-être est un sujet qui concerne également le personnel enseignant. En témoignent les réponses à un questionnaire soumis à plus de cinq cents écoles françaises qui montrent que le niveau de stress qu'ils subissent va en s'accroissant. **VISUEL #1**

Des études scientifiques révèlent par ailleurs que le bien-être est significativement positivement corrélé avec la performance au travail, négativement corrélé avec le turnover, et que l'enthousiasme du professeur a une influence positive sur les résultats et l'engagement de ses élèves dans leur apprentissage.

Quels sont les composants du bien-être et les facteurs qui peuvent l'impacter ?

Il y a d'abord les besoins physiologiques primaires comme boire, manger, dormir, une première condition d'accès au bien-être. Des études portant sur le développement de potagers dans les écoles, l'idée étant de créer sa propre nourriture, a montré que ceux-ci faisaient diminuer le stress, permet-

taient d'augmenter la santé physique et psychologique ainsi que la mémoire de travail et des ressources attentionnelles de l'enfant – Jean-Philippe Lachaux a notamment développé le programme Atole (ATtentif, à l'écOLE) visant à développer l'attention chez les élèves en lien avec la nature.

- Il y a ensuite les besoins de protection et de sécurité.
- Il y a enfin les besoins sociaux. Une étude menée à Harvard sur plus de sept cent personnes pendant soixante-quinze ans a montré que le facteur le plus important permettant d'éprouver du bien-être était la qualité des relations sociales. Les effets bénéfiques de sessions de coopération entre élèves ont par exemple été scientifiquement prouvés. Il a été démontré qu'elles augmentaient le bien-être subjectif, amélioraient le climat de la classe, accroissaient la prise de responsabilités et l'engagement de l'élève dans son apprentissage et développaient un sentiment d'appartenance de l'élève à son école.

Le bien-être est significativement positivement corrélé avec la performance au travail, négativement corrélé avec le turnover, et que l'enthousiasme du professeur a une influence positive sur les résultats et l'engagement de ses élèves.

La méditation est définie par les scientifiques comme un entraînement mental développant la régulation des émotions et les capacités attentionnelles.

Une étude menée aux Etats-Unis et dans quatre-vingt-trois pays portant sur cinq mille sujets sains âgés de 18 à 88 ans de quatre-vingt-six catégories socioprofessionnelles différentes avait pour objectif de montrer l'effet des pensées sur le bien-être. Une application Smartphone pouvait les appeler à n'importe quel moment de la journée pour leur demander comment ils se sentaient, ce qu'ils faisaient et s'ils pensaient à quelque chose d'autre qu'à ce qu'ils étaient en train de faire. Les résultats ont en outre mis en évidence que toutes les activités ne procurent pas le même bien-être et que penser à autre chose qu'à ce qu'on est en train de faire, que ce soit plaisant, neutre ou non plaisant, est moins satisfaisant que de consacrer toute son attention à ce que l'on est en train de faire. Quand on est dans un état de vagabondage du mental, le précunéus et le cortex cingulaire postérieur sont activés, deux régions du réseau par défaut. L'insula antérieure et le cortex cingulaire antérieur, qui appartiennent au réseau de la saillance, s'activent alors pour tirer la sonnette d'alarme. Le lobe pariétal antérieur et le cortex préfrontal dorsolatéral prennent alors le relais, permettant de stopper le vagabondage du mental. C'est ensuite le cortex préfrontal dorsolatéral qui permet de se reconcentrer sur l'objet de départ.

La méditation focalisée permet de se concentrer sur un objet et de le maintenir dans sa conscience sans partir ailleurs. Par exemple, des exercices sur la respiration aident à ne pas partir dans des pensées, éventuellement négatives, et à se recentrer. Si l'on voit le cerveau comme un muscle, être seulement conscient d'une respiration dans une journée, c'est comme faire une série d'altères en sport, ce qui n'est déjà pas mal. Une pratique quotidienne va en effet permettre d'augmenter l'épaisseur des régions responsables de la qualité de concentration. Il n'est pas utile d'être conscient toute la journée mais surtout de l'être régulièrement.

Les neurosciences contemplatives font le lien entre la méditation et les neurosciences. C'est là que l'on va étudier pour la première fois la notion de bien-être au niveau du cerveau. La méditation est définie par les scientifiques

comme un entraînement mental développant la régulation des émotions et les capacités attentionnelles. Elle est utile aux neurosciences parce qu'elle permet de voir quelles sont les attitudes qui développent les régions du cerveau importantes pour l'apprentissage. Les neurosciences, elles, sont utiles à la méditation parce qu'elles permettent de mieux comprendre ce qui se passe au niveau du cerveau quand on pratique cette discipline.

Les premières études sérieuses sur la méditation datent des années 1980, elles sont donc très récentes à l'échelle de la science. Elles montrent que l'entraînement à la méditation développe les circuits neuronaux d'autorégulation, améliorant ainsi la capacité à avoir une attention soutenue et à réguler ses émotions. Il suffit de s'entraîner seulement deux heures par semaine pendant deux semaines à la pleine conscience – un type de méditation – pour augmenter le bien-être, la satisfaction au travail et diminuer la fatigue émotionnelle. La pleine conscience augmente l'épaisseur des régions du cortex en lien avec l'intelligence émotionnelle, celle-ci pouvant être définie comme la capacité à ne pas être victime de ses propres émotions mais aussi à percevoir les émotions chez les autres.

Une étude scientifique a été faite en Nouvelle-Zélande sur plus de mille enfants suivis de l'âge de 3 ans jusqu'à l'âge adulte. Elle a montré que les enfants entre 3 et 11 ans qui avaient travaillé la maîtrise de soi (capacité à s'autoréguler et à pouvoir attendre pour recevoir une gratification) avaient moins de problèmes de santé et de dépendance, notamment aux drogues, moins de condamnations criminelles et un meilleur statut socio-économique à l'âge adulte. Il n'est pas inintéressant d'envisager la pratique de la méditation pour les enfants comme un moyen d'atteindre la maîtrise de soi. Elle est d'ailleurs communément pratiquée dans les grandes entreprises, notamment chez les Gafam (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft), pour accroître le bien-être, les relations sociales et la performance au travail de leurs salariés.

L'ÉDUCATION POSITIVE

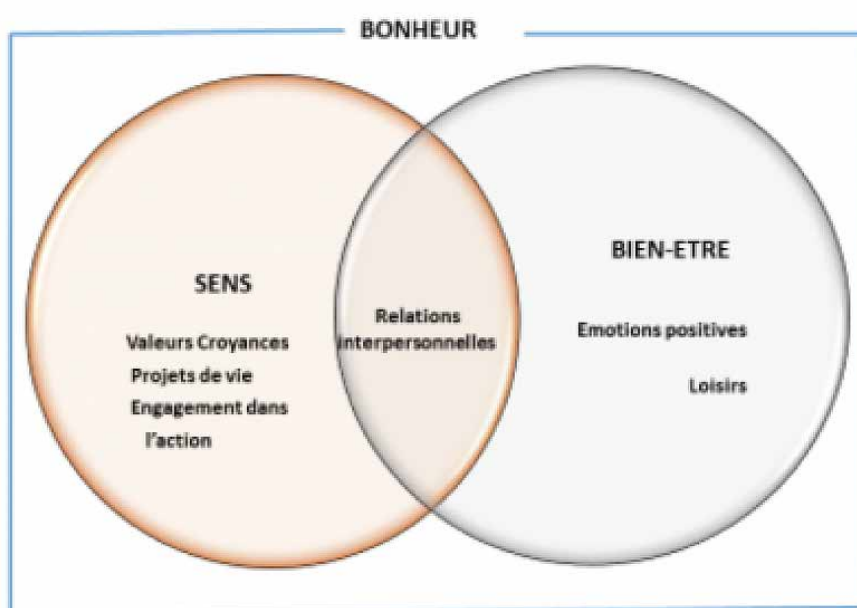
Cadre scientifique de l'éducation positive

Une expérience de pratique de la méditation a été tentée dans une école « difficile » de Baltimore, une des villes américaines les plus touchées par la criminalité. Les élèves avaient un petit temps de méditation en arrivant le matin et après le repas, la méditation était aussi un substitut à la punition classique quand ils avaient fait une bêtise. Les résultats ont été si probants que cette expérience a été étendue à d'autres écoles de Baltimore et des États-Unis.

On s'est rendu compte que les enfants qui ont des troubles de l'attention ont des performances dans des tâches attentionnelles scientifiques très différentes des autres enfants. Les études sont encore trop peu nombreuses pour en tirer des conclusions définitives, mais on sait déjà que rediriger ces enfants vers des performances plus classiques, par exemple par la méditation, donne de bons résultats. Le sport est aussi un moyen d'évacuer le trop-plein d'énergie qui peut être à l'origine de ces troubles de l'attention.

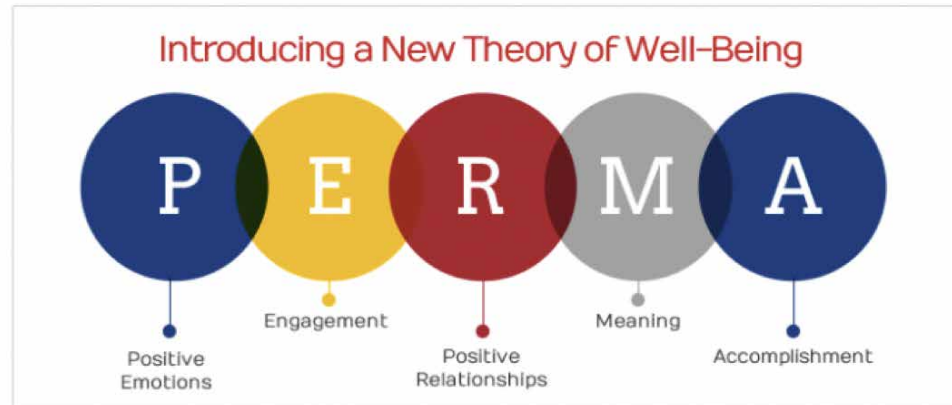
L'éducation positive c'est la psychologie positive appliquée dans le champ de l'éducation. Fondée par Martin Seligman à la fin des années 1990, la psychologie positive est une discipline de la psychologie. C'est la science du fonctionnement optimal de l'être humain, du bien-être et des forces humaines. Plutôt que de réparer ce qui va mal, la psychologie positive préfère s'intéresser à tout ce qui permet d'être fort. Elle prend en compte des sujets peu étudiés comme la créativité, l'optimisme, la flexibilité, l'ouverture d'esprit ou l'altruisme et est souvent définie comme la science du bonheur. La recherche en psychologie positive a mis en évidence deux conceptions du bonheur complémentaires, la dimension hédonique (bien-être) nécessaire mais insuffisante, et la dimension eudémonique (réalisation de soi, épanouissement). Les programmes de psychologie positive menés dans les écoles s'attachent particulièrement à cette seconde dimension que les élèves ont plus de mal à appréhender. **VISUEL #2**

Les enfants qui ont des troubles de l'attention ont des performances dans des tâches attentionnelles scientifiques très différentes des autres enfants.



VISUEL #2

« Donner un sens à sa vie », Jacques LECOMTE, Odile Jacob, 2007.



VISUEL #3
Le Modèle PERMA
Liste des
composants
du bien-être
psychologique.

POSITIF EMOTION (l'émotion positive) : l'expression de l'amour, de la gratitude, de la satisfaction, du plaisir et de l'espoir rentrent dans cette catégorie.

ENGAGEMENT : lorsque nous nous engageons dans une activité, un projet, et que le temps s'arrête parce que nous ne

faisons qu'un avec l'objet, la préoccupation de soi disparaît et cela nous procure un sentiment d'accomplissement.

RELATIONSHIP (relations positives) : entretenir des relations positives avec autrui (les amis, la famille, les voisins...), participe au sentiment de bien-être.

MEANING (sens) : les valeurs, les projets de vie, les croyances, l'engagement dans l'action, rentrent dans cette rubrique.

ACHIEVEMENT (l'accomplissement) : atteindre un ou des objectifs importants à nos yeux, se réaliser, favorise notre plénitude

Le modèle PERMA conçu par Martin Seligman recense les éléments de base du bien-être psychologique. **VISUEL #3**

Quelques concepts clés de l'éducation positive :

- ❑ *Les émotions positives.* Elles peuvent être un vrai moteur dans l'apprentissage. Beaucoup d'études démontrent leurs effets sur le bien-être.
- ❑ *La motivation (théorie de l'autodétermination).* Il y a trois besoins physiologiques fondamentaux à la base de toute motivation : le besoin d'autonomie, de choix dans l'apprentissage ; le besoin d'appartenance sociale, de connexion avec les autres ; le besoin de se sentir compétent, d'être en confiance. On peut en rajouter un quatrième qui est le besoin de sens, de compréhension.
- ❑ *L'état d'esprit.* Selon qu'il est fixe ou en développement, notre état d'esprit a des inci-

dences sur les objectifs que l'on s'est fixés, nos croyances, notre rapport à l'échec, etc. Mais, heureusement, notre personnalité n'est pas figée, elle peut évoluer.

- ❑ *Les forces de caractère.* La recherche montre que cultiver ses forces rend heureux, plus performant, donne de l'enthousiasme, de l'énergie. Il faut donc apprendre à détecter ses forces et ses talents pour pouvoir les activer et les développer dans son quotidien.
- ❑ *La ténacité.* Plus que le talent, c'est la capacité à travailler et à maintenir un effort qui permet de réussir.
- ❑ *L'auto-efficacité.* C'est la croyance qu'a un individu en sa capacité de réaliser une tâche.
- ❑ *Le bonheur.* Les programmes d'éducation positive proposent d'enseigner les compétences du bien-être pour être heureux à l'école et dans la vie.

Il faut apprendre à détecter ses forces et ses talents pour pouvoir les activer et les développer dans son quotidien.

L'éducation positive permet de porter un autre regard sur l'éducation en associant le développement des compétences académiques et des compétences psychosociales, les deux étant intrinsèquement liées : un élève heureux est aussi un élève qui va mieux réussir. Pour Martin Seligman, elle est la voie vers l'épanouissement permettant la réussite éducative. Ses deux piliers principaux sont :

- 1) L'apprentissage des compétences du bien-être où, là, on agit dans la promotion de la santé dans toutes ses dimensions, physiques, sociales et psychologiques.
- 2) L'apprentissage des compétences de la résilience – on ne parle pas ici de résilience traumatique au sens où l'entend Boris Cyrulnik mais de résilience ordinaire. Toutes les recherches montrent que les enseignants sont des tuteurs potentiels de résilience quand ils peuvent apporter à l'élève un ensemble de ressources pour qu'il soit capable de surmonter les difficultés de son quotidien et rebondir après une épreuve. Cela veut dire qu'on agit en prévention pour développer chez l'élève cette compétence. Des programmes de résilience sont développés partout dans le monde, particulièrement aux Etats-Unis, au Canada et en Australie. Ils ont montré les impacts considérables de cet apprentissage sur la résilience des élèves, mais aussi sur les émotions positives, la confiance en soi et l'optimisme.

Comment naît un programme d'éducation positive ? On part des concepts, des lignes scientifiques, et on regarde ensuite comment on va les décliner sous forme d'outils pratiques à utiliser dans le quotidien par les parents, les enseignants, les éducateurs, etc. Cet apprentissage est encore récent en France, mais les professeurs qui utilisent ce programme font des choses extraordinaires dans leur classe et obtiennent des résultats tout à fait remarquables.

Quand on propose un programme d'éducation positive, il faut prendre en compte le bien-être global de l'élève (bien-être physique, psychologique, social, etc.), associer tous les acteurs à la réflexion, personnaliser les apprentissages en y intégrant l'apprentissage de compétences telles que la confiance en soi et la motivation.

La confiance en soi avec les forces

Plutôt qu'une compétence, la confiance en soi est le fait de croire que nous avons les capacités de réaliser certaines choses. Pour Albert Bandura, un psychologue canadien, « *le sentiment d'efficacité personnelle désigne les croyances des individus quant à leurs capacités à réaliser des performances particulières* ». Il y a une dimension individuelle et collective dans cette croyance. Particulière parce que l'élève est lui-même artisan de sa vie, donc de la construction de sa confiance en lui ; collective parce que les acteurs éducatifs peuvent l'aider dans la construction de cette croyance et nourrir le sentiment d'auto-efficacité. Albert Bandura parle d'agentivité, c'est-à-dire de la capacité des individus à être des agents actifs de leur propre vie. Les chercheurs ont montré que les personnes qui ont confiance en elles vont être plus motivées, auront un meilleur rapport avec elles-mêmes et avec les autres, seront plus résilientes, plus persévérantes, feront des choix en congruence avec leurs valeurs, leurs capacités, et adopteront plus facilement des comportements sains.

L'éducation positive permet de porter un autre regard sur l'éducation en associant le développement des compétences académiques et des compétences psychosociales.

Les pairs peuvent être une source d'inspiration pour l'élève dans de multiples domaines.

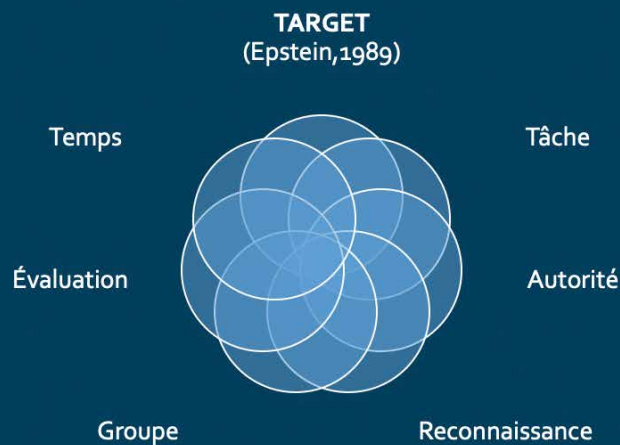
Albert Bandura propose quatre sources principales pour que l'élève ait plus confiance en lui, adopte des comportements sains et réussisse :

❑ *L'expérience active de maîtrise.* Cette source est fondamentale parce qu'elle repose sur la maîtrise personnelle des tâches à effectuer. Si l'élève arrive à capitaliser sur ses expériences de réussite pour développer le sentiment d'auto-efficacité, un grand pas est franchi. Il faut donc que l'enseignant puisse permettre cette expérience qui va nourrir le sentiment de réussite de l'élève et l'estime qu'il a de lui-même.

❑ *L'expérience vicariante,* ou expérience indirecte, consiste en un apprentissage qui repose sur le phénomène des comparaisons sociales, c'est-à-dire sur l'observation. Les pairs peuvent être une source d'inspiration pour l'élève dans de multiples domaines. Il peut par exemple s'inspirer des stratégies qu'ils ont mises en place pour réussir ou encore demander à un pair d'être leur tuteur pour les accompagner dans ce processus.

❑ *La persuasion verbale.* Elle encourage l'élève, valorise ses efforts, les succès qu'il connaît, aussi petits soient-ils. Pour qu'un encourage-

Epstein (1989) a proposé un modèle distinguant 6 grands types d'interventions sur lesquels il est possible d'agir en vue de favoriser un climat de maîtrise : le **TARGET**.



VISUEL #4
Comment favoriser un climat motivationnel de maîtrise

TACHE : les élèves n'ont pas nécessairement la même tâche à faire, l'apprentissage est personnalisé, on n'est pas dans un climat de compétition. **AUTORITE :** l'élève peut avoir sa part d'initiative dans l'apprentissage, ce n'est pas systématiquement l'enseignant qui décide de tout. **RECONNAISSANCE :** il s'agit de reconnaître les efforts, les progrès de chacun des élèves et pas seulement les

bonnes performances, comme c'est le cas dans un climat de compétition. **GROUPE :** alors que dans un climat de compétition, on a tendance à faire des groupes de niveau, dans un climat de maîtrise, les groupes sont flexibles et hétérogènes, ce qui permet de vivre la coopération au sein d'une classe. **EVALUATION :** elle se fait sur des standards personnalisés (mesure des progrès, des ef-

forts, de l'engagement dans le travail, etc.) et non sur des standards sociaux de performance, ceux utilisés dans un climat de compétition. **TEMPS :** les élèves n'apprennent pas tous au même rythme, certains ont besoin de plus de temps que d'autres. Il faut donc trouver des stratégies pour leur donner ce temps-là, sans oublier de « nourrir » ceux qui travaillent plus vite.

ment, de la part du professeur ou des pairs, ait un impact sur le niveau de la confiance en soi de l'élève, il faut qu'il soit lié à une situation concrète et le plus rapproché possible dans le temps de celle-ci.

- ❑ *Les états physiologiques et émotionnels.*
 Les émotions peuvent être des freins ou des leviers, mais elles sont toujours présentes. Il est donc important de les écouter pour mieux les gérer et les développer positivement.

Joyce L. Epstein, chercheuse à l'université Johns Hopkins de Baltimore, propose un modèle nommé TARGET qui distingue six grands types d'interventions sur lesquels il est possible d'agir en vue de favoriser un climat de maîtrise. **VISUEL #3**

Les forces sont un concept clé en psychologie positive comme en éducation positive. Pour Alex Linley, directeur du Center of Applied Positive Psychology, « *utiliser ses forces est la plus petite chose que l'on puisse faire pour faire la plus grande différence* ». La recherche montre que l'on se connaît mieux, que l'on est plus efficace, plus engagé dans sa vie, plus heureux, moins sensible au stress, plus optimiste, plus résilient et plus à même de gérer ses faiblesses quand on cultive ses forces. Une force est définie comme « une capacité pré-existante (façon particulière de se comporter, de penser et de « vibrer » émotionnellement) authentique et énergisante pour l'individu, qui facilite le développement, la performance et le fonctionnement optimal », ou encore comme « l'aptitude à fournir régulièrement, dans une tâche, une performance quasi parfaite ». Quand on utilise sa force, on est en lien avec qui on est, on est dans l'authenticité, on est performant, dans une motivation optimale et rempli d'énergie et de vitalité. Les forces ne doivent pas être confondues avec les compétences qui sont des comportements que nous avons la plupart du temps appris à bien faire. Elles ne sont pas reliées au plaisir ou à l'énergie et sont peu dynamisantes.

La recherche, notamment les travaux de Martin Seligman et Christopher Peterson, identifie

vingt-quatre forces universelles regroupées en six vertus. Cette classification est le fruit d'une recherche scientifique approfondie des traits de caractère positifs à travers l'histoire. (*Insertion slide 32*)

Des exercices comme « Le détective des forces » ou « Le cadeau des forces » peuvent être faits en classe pour aider les élèves à trouver les forces qui sont en eux. (*Insertion slides 33-34*)

Un autre exercice qui vise à l'extension des forces consiste à demander aux élèves de choisir leur force la plus forte et d'essayer de l'activer d'une manière différente chaque jour pendant au moins une semaine. Par exemple, Sabine, une élève de CM1, a choisi de développer la force de la gentillesse, une force qu'elle avait reconnue en elle et que ses camarades lui avaient également offerte. Quand elle a aidé la voisine à servir ses invités, elle a découvert que les gens appréciaient les petits gestes. Quand, un autre jour, pendant la récréation, elle a invité un enfant qui ne jouait pas à venir jouer dans son groupe, elle a découvert que quelqu'un qui se sent seul est content quand on l'accueille. Les recherches montrent que cet exercice augmente le niveau de bonheur et de bien-être significativement pendant plus de six mois.

Les émotions positives et la gratitude

Jacques Lecomte, docteur en psychologie, définit l'émotion comme « *une réaction de l'organisme à un événement extérieur, et qui comporte des aspects physiologiques, cognitifs et comportementaux* ». Le psychologue Paul Ekman identifie six émotions innées (colère, peur, dégoût, surprise, joie, tristesse) qu'il distingue

Les forces ne doivent pas être confondues avec les compétences qui sont des comportements que nous avons la plupart du temps appris à bien faire.

Il existe **6 émotions de base** ou innées
Et de **nombreuses autres** (émotions secondaires, sociales, acquises)



COLÈRE

PEUR

DÉGOÛT

SUPRISE

JOIE

TRISTESSE

On distingue **deux grandes dimensions** :

- Axe agréable/désagréable
- Axe activation/désactivation

VISUEL #5

La classification
des émotions selon
Paul Ekman

Les émotions positives rendent plus créatif, élargissent notre champ d'action, mais elles amoindrissent aussi l'impact des émotions négatives.

des émotions sociales (envie, jalousie, culpabilité, honte, fierté, etc.) acquises durant l'enfance. Ces dernières, contrairement aux émotions innées, ne se caractérisent pas par des expressions faciales distinctes et des réponses physiologiques spécifiques. Ces deux classes d'émotions peuvent être scindées en deux catégories: les émotions positives/négatives et les émotions dynamisantes/paralysantes. **VISUEL #5**

Des recherches montrent que l'école est un lieu où l'émotion peut être un frein comme un levier dans l'apprentissage. Les émotions désagréables existent et peuvent être légitimes, on peut avoir des raisons d'être triste ou en colère, par exemple, mais quand elles prennent les commandes du cerveau encore immature de l'élève, elles peuvent causer beaucoup de dégâts.

Il existe des techniques, la méditation de pleine conscience, le yoga, le dessin, la musique, etc., pour apprendre à identifier ses émotions, mieux

les gérer, les utiliser dans son quotidien et en faire des alliées. C'est ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle.

Barbara Fredrickson, une psychologue américaine, a développé une théorie des émotions positives (théorie de l'élargissement constructif des émotions positives). Selon elle, celles-ci contribuent à notre équilibre, à notre développement personnel, et ont des effets positifs à long terme. Les émotions positives rendent plus créatif, élargissent notre champ d'action, mais elles amoindrissent aussi l'impact des émotions négatives, augmentent la résilience, la capacité à surmonter les difficultés et peuvent être un moyen de se développer et d'être plus épanoui. Elles permettent enfin de construire une palette considérable de ressources. **VISUEL #6**

Parmi les émotions positives, la gratitude se définit comme la capacité à remarquer et s'émerveiller de l'ordinaire et à ne rien prendre

pour acquis. Elle démontre de nombreux bienfaits aussi bien sur le plan physiologique, psychologique que social. Elle suppose des prérequis comme l'attention, l'empathie ou l'humilité et peut être un moyen d'orienter son attention vers les plaisirs et les événements heureux du quotidien. La gratitude peut être dirigée vers quelqu'un ou simplement cultivée en soi. De nombreux exercices peuvent être faits avec les élèves pour développer cette émotion qui est aussi une force. On peut citer l'exercice de la « boîte de la gratitude » qui consiste à demander aux élèves de déposer, quand ils en ont envie, un petit mot exprimant une reconnaissance envers un événement ou une personne dans une boîte qui est ouverte régulièrement pour partager collectivement son contenu, ce qui permet de revivre l'émotion positive vécue à

ce moment-là. Ou encore l'exercice du « journal de la gratitude » qui consiste à écrire chaque jour dans un journal ses trois bons moments de la journée. Les recherches montrent que faire cet exercice tous les jours pendant une semaine a un impact considérable sur le bien-être.

L'éducation positive n'est qu'une approche parmi d'autres et peut ne pas convenir à tous les professeurs. Elle part du principe que l'école doit certes transmettre des connaissances, mais qu'elle doit dans le même temps aider l'enfant à se développer en intégrant dans l'enseignement la dimension psycho-sociale. La caution qu'apportent les travaux scientifiques à l'éducation positive devrait contribuer à faire sauter les verrous qui existent encore et à lui apporter la reconnaissance qu'elle mérite ■

Parmi les émotions positives, la gratitude se définit comme la capacité à remarquer et s'émerveiller de l'ordinaire et à ne rien prendre pour acquis.

Ressources intellectuelles

- Développer des compétences pour solutionner des problèmes
- Apprendre de nouvelles informations

Ressources physiques

- Développer la coordination
- Développer la force et la santé cardiovasculaire



Ressources sociales

- Renforcer les liens
- Favoriser la création de nouveaux liens

Ressources psychologiques

- Développer la résilience et l'optimisme
- Développer le sens de l'identité et l'orientation vers un but fixé.

VISUEL #6

Les émotions positives permettent de se sentir bien et de développer ses ressources.



**académie
Créteil**

direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Seine-Saint-Denis

éducation
nationale



É

L'École et la Ville n°27

Directrice de publication :
Sandrine Joinet-Guillou
Retranscription : Nicole Fraysse
Cheffes de projet : Olivia Maire,
Sophia Bouca-Diagne & Elsa Micouraud
Maquette : David Faure / novembre 2019

PROFESSION BANLIEUE

CENTRE DE RESSOURCES
15, rue Catulienne
93200 Saint-Denis
Tél. : 01 48 09 26 36
Fax : 01 48 20 73 88
profession.banlieue@wanadoo.fr
www.professionbanlieue.org

AVEC LE SOUTIEN DE

- Le Cget
- La Préfecture de l'Île-de-France
- Le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis
- La Préfecture de la Seine-Saint-Denis
- Les villes et les EPT de la Seine-Saint-Denis