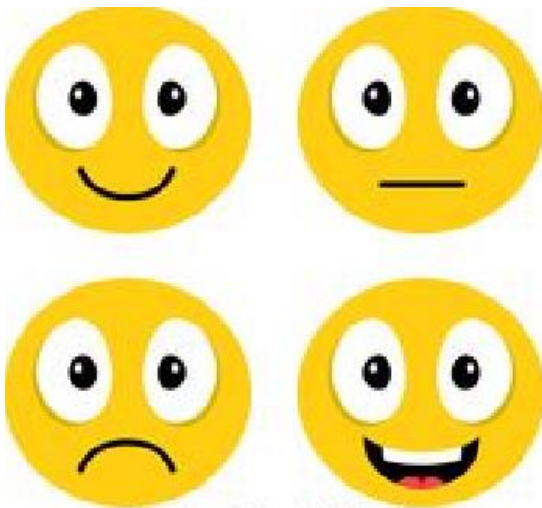


Bien-être des élèves,
Confiance en soi et
Motivation à l'école
On en fait quoi ?



Béatrice Blanchard

Sommaire

p 3 Chapitre 1

Convaincre d'ouvrir le focal du bien-être

p3 Pourquoi ? Parce que les enfants vont mal

p6 Qu'en disent les sciences ? Les bienfaits

p 20 Les expériences déjà faites et ayant, donner des effets probants

p 23 Chapitre 2

Propositions concrètes de ce que l'on peut faire

p 23 La communication nonviolente

p 28 La discipline positive

p 35 Bibliographie

Convaincre d'ouvrir le focal du bien-être

Pourquoi ? Parce que les enfants
vont mal

“JE SUIS NUL”

De retour de l'école, Sacha 6ans, en CP, me dit
“maman je suis nul”.

Choquée, abattue, triste, tels étaient les
sentiments du moment. Ensuite des questions sont
venues : comment faire pour qu'il change de
représentation de lui-même, de son travail, de son
estime de lui?

Pourquoi pense-t'il cela ?

Comment sa maitresse sans jamais lui avoir dit ces
mots a pu lui transmettre une telle pensée ?

Les autres élèves pensent ils cela ? Comment les
aider ?

Cette phrase “maman je suis nul” a développé en moi une hyper sensibilité du bien – être, de l'estime de soi et de la motivation de mon fils et des autres enfants.

Alors, j'ai cherché dans la littérature des réponses, des pistes, des idées...

Au cours de mes lectures sur le sujet, j'ai découvert que le bien-être à l'école se porte plutôt bien en primaire et chute terriblement à partir de l'entrée au collège.

L'intérêt pour l'école chute au collège et commence une remontée à partir du lycée. En première, les émotions positives sont en constante diminution au cours de la scolarité alors que les émotions négatives ne cessent d'augmenter, ce qui donne un indice très bas du sentiment d'efficacité personnel des élèves.

Le mal être à l'école peut être déterminé par la dépression et selon certaines études 37% des adolescents présentent une problématique de dépression et 7% sont en dépression majeure. Une autre étude révèle que 9% des adolescents souffrent de symptômes dépressifs. Ce constat est le même dans la plupart des pays occidentaux.

Pour des ados motivés. Les apports de la psychologie positive. Charles Martin-Krumm et Ilona Boniwell - octobre 2015.

C'est donc vrai : une partie des écoliers, des enfants vont mal. Un tiers c'est beaucoup. Et ceux qui ne sont pas encore en dépression, que peut-on faire pour les maintenir hors de cette épreuve?

Ce mal être peut aller jusqu'au burn-out et à l'épuisement, nous dit Charles Martin-Krumm. On en parle pour les adultes de plus en plus (30% des enseignants connaissent un burn-out) mais pas pour les ados et pourtant ... Ils développent des symptômes psychosomatiques tels que: maux de tête, problèmes gastro-intestinaux, hypertension artérielle. Des problèmes sociaux : entre pairs, isolement, sensation de se sentir différent. Enfin des problèmes psychologiques : dépression, pleurs, phobie scolaire, dévalorisation de soi, crise d'angoisse. On connaît tous dans nos classes des élèves avec ce profil-là.

Qu'en disent les sciences ?

Les bienfaits de travailler dessus

Que faire? Constat, c'est tout ? Que nous disent nos textes institutionnels ?

D'après la définition de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la santé se définit comme un état de bien-être complet, comprenant l'état physique, mental, social, environnemental.

Les textes officiels de l'éducation nationale font apparaître pour la première fois en EPS le bien-être dans le *BO spécial du 26 novembre 2015* : “L'EPS amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé” .

Moi à ma hauteur : prof d'EPS au collège qu'est-ce que je peux faire?

Je fais partie cette année d'un groupe nommé Praticien Chercheur, qui est encadré d'inspecteurs et constitué d'une dizaine de collègues en EPS. Nous réfléchissons aux problèmes que nous rencontrons ou aux choses que l'on veut améliorer,

selon nos sensibilités. Je pouvais effectuer un travail qui m'aurait conduit à une recherche (comme un master) sur l'estime de soi et sur les leviers que peuvent utiliser les enseignants pendant leurs leçons pour agir dessus. Un des leviers est la communication verbale. Ma problématique aurait pu être la suivante : "Dans quelle mesure la communication verbale positive en feedback de l'enseignant a une incidence sur l'estime de soi des élèves et par conséquent sur leur réussite scolaire ?

Mais à quoi bon faire la démonstration par une recherche scientifique que d'apporter un commentaire positif à l'élève conserve, voire augmente son estime de soi ? Je connais déjà la réponse et ce qui m'intéresse, c'est comment faire pour maximiser ce bénéfice ? Quoi dire ? Que mettre en place ? Comment ? Que faire de plus ? Etc...

Je vais donc chercher dans la littérature des outils concrets pour créer, développer, entretenir l'estime de soi des élèves.

Avec l'aide de mon chercheur référent Mr Charles Martin-Krumm, je me suis intéressée à la

psychologie positive. Il est le président de l'association française et francophone de la psychologie positive, et a effectué beaucoup de recherches et d'écrits sur le sujet. La psychologie positive est "l'étude scientifique du fonctionnement humain optimum" Tal Ben Sahar 2010.

Le bonheur en est un concept clé avec des variables telles que le bien-être, la confiance et la motivation.

Cette psychologie qui est donc positive montre les conditions qu'il faut mettre en place pour que l'homme puisse exprimer au mieux tout son potentiel. Elle met l'accent sur le développement des compétences émotionnelles et sociales.

Or, il se trouve qu'en ce moment les neurosciences affectives et sociales ont le vent en poupe. Elles étudient les mécanismes cérébraux des émotions, des sentiments et des capacités relationnelles, ainsi que leur impact très profond sur le cerveau et donc sur le développement de la personne.

Les neurosciences nous montrent que ce qui bloque le développement du cerveau c'est le stress. Sa maturation s'achevant vers 25 ans, toute la période de l'enfance et de l'adolescence est une

période où le cerveau humain est particulièrement fragile. Physiquement, le stress fragilise l'hippocampe perturbant la mémoire et l'apprentissage. L'hippocampe est particulièrement sensible au stress et à toute détresse émotionnelle avec des résultats désastreux sur l'attention, la concentration et la mémoire. *Heureux d'apprendre à l'école Dr Catherine Gueguen 2018.*

Donc ce que je retiens : c'est qu'il faut minimiser le stress, l'annuler, le gérer s'il y en a, sinon ça fait barrière au niveau du cerveau. Le stress prend la place de tout apprentissage possible, le cerveau le place en priorité et tant qu'il est là, le reste n'est pas possible.

D'un autre côté, ce qui aide à un bon développement du cerveau :

Carl Rogers (1902- 1987) psychologue humaniste américain, relève l'importance des émotions et de l'empathie pour développer une qualité de relation et ainsi favoriser l'épanouissement de l'être humain. Ça y est, je touche à un début de réponse : LES EMOTIONS et LES COMPETENCES SOCIALES ont un lien direct avec le niveau de bien-être.

Antonio Damasio, neurologue, actuellement directeur de l'institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la création à Los Angeles est un des premiers à décrire le circuit cérébral des émotions et à comprendre le rôle des émotions dans la construction de l'individu. Il décrit dans son livre "l'Erreur de Descartes" le rôle essentiel des émotions dans la réflexion, la prise de décision, le sens moral, les relations. Il confirme qu'il n'y a pas de séparation entre le corps, nos émotions et notre cerveau. "Ni bonnes, ni mauvaises, les émotions sont agréables ou désagréables et sont le reflet de nos souhaits et besoins profonds".

Le Dr Gueguen dans *Heureux d'apprendre à l'école* p 45 nous dit plusieurs choses à ce sujet :

- Nommer ce que nous ressentons nous fait du bien. Physiquement quand nous sommes stressés, l'amygdale cérébrale (qui est le centre de la peur) provoque la sécrétion de cortisol et d'adrénaline. Ces 2 hormones, si elles se retrouvent en grande quantité, sont très toxiques pour le cerveau et donc pour la santé physique et psychologique.
- Parler des émotions à un tout petit renforce sa sociabilité

Ce que je retiens : c'est qu'il faut prendre le temps d'analyser les émotions qui traversent les enfants et les nommer.

- Apporter du bien – être à l'autre nécessite de sentir, de comprendre ce qu'il ressent.

Ce que je retiens : c'est qu'il faut commencer par moi.

Je dois être au clair avec ce que je ressens, les émotions qui me traversent pour pouvoir sentir dans quelles émotions je me trouve et déterminer si le filtre que je vais employer pour décrypter l'autre est le bon ou si c'est le bon moment.

On sait bien que la lecture d'événements dépend en grande partie de comment je me sens. Si je suis fatiguée, irritée et triste, je risque de donner beaucoup d'importance à un événement contraignant et désagréable alors que si je suis reposée, de bonne humeur et confiante je ne vais pas accorder d'importance au grain de sable qui vient contrarier mes plans. Je vais plutôt le prendre avec humour et détachement.

Ce que je retiens : c'est que je dois gérer mes émotions pour espérer voir les émotions de l'autre.

Et pourquoi pas l'inverse? Pourquoi je ne pourrais pas juste voir ce qui se passe chez l'autre ? La réponse est limpide et logique : c'est parce que c'est moi qui regarde. Selon Andrew Schmookler, c'est même un danger de ne pas fonctionner d'abord avec soi. Dans son livre, *Out of Weakness* (par faiblesse), il affirme que la violence entre nations ou membres d'une famille, a de plus fortes chances de survenir quand les gens ont appris à penser en termes de ce qui ne va pas chez les autres au lieu de ce qui se passe en eux. On peut transposer cette réflexion dans le monde scolaire : si la violence existe à l'école c'est que l'on pense à ce qui ne va pas chez son camarade.

Ce que je retiens : c'est qu'il faut pour améliorer les relations entre les élèves entre eux et aussi entre les élèves et les adultes faire en sorte que tous, élèves comme adultes, puissent avoir un temps pour analyser ce qu'ils éprouvent et l'exprimer.

- Enfin le Dr Gueguen nous dit que physiquement quand l'adulte est empathique, l'élève secrète de l'ocytocine qui provoque la production de 3 autres molécules : la dopamine (stimule la motivation, donne du plaisir à vivre et favorise la créativité), l'endorphine (procure le bien-être) et la sérotonine (stabilise l'humeur). Cette empathie fait partie d'un cercle vertueux qui fait que quand on donne on reçoit.

Ce que je retiens : c'est que ça me fera du bien physiquement et psychologiquement si je développe l'empathie que j'ai.

John Hattie, chercheur à l'université de Melbourne a fait durant 15 ans la synthèse de 50000 études dans le domaine de l'éducation afin de déterminer les facteurs qui exercent la plus grande influence sur la réussite de l'élève. Sa conclusion est la suivante : "l'enseignant est le principal facteur de changement et de progrès à l'école. Ce sont les convictions et l'attitude de celui-ci qui ont l'effet le plus déterminant sur l'apprentissage des élèves". C'est l'effet pygmalion: si je suis persuadé qu'un élève est limité intellectuellement parlant je ne mettrai pas tout en place pour qu'il comprenne une notion "ça sert à rien, je perds mon temps". Mais si j'ai confiance en la plasticité de son cerveau, je vais chercher d'autres moyens de lui expliquer, espérant trouver la porte d'entrée pour qu'il comprenne une notion ou au pire penser - et ce n'est pas réducteur - que cette notion sera comprise par lui mais peut-être plus tard. Il doit avant développer des systèmes de compréhension pour lui permettre d'accéder à cette notion. En gros je fais de mon mieux, j'explique avec d'autres mots,

d'autres exemples, une autre approche et si ça ne marche pas je lui fais confiance, un jour il comprendra mais aujourd'hui ce n'est pas l'heure.

Ce que je retiens c'est que : ce que je pense des élèves, même sans le dire ouvertement, ils le sentent et ça les affecte.

C'est le fameux "maman je suis nul" ressenti par Sacha alors que sa maîtresse m'a affirmée - et je la crois - qu'elle n'a jamais employé ces mots-là. Les enfants ont un 6ème sens et savent décrypter une intonation de voix positive ou négative, une réflexion négative ou un encouragement, un abandon : "pas la peine il n'y arrivera pas" ou un soutien : "ce n'est pas grave, on réessaiera plus tard".

Ce que je retiens : c'est que ce que je pense au plus profond de moi, je ne peux le cacher. ça se voit et les enfants le comprennent. Et c'est ça qui détermine leur relation au savoir.

“L'enseignant transmet des connaissances bien sûr, mais face aux élèves et aux élèves difficiles, son attitude, sa façon d'être et son positionnement sont essentiels. En fonction de ces éléments, il va – ou non – ouvrir ses élèves au désir d'apprendre”
Heureux d'apprendre à l'école Dr Catherine Gueguen p12.

Ce constat est un peu déprimant et manichéen : j'y crois ou j'y crois pas et en fonction, les élèves apprennent ou n'apprennent pas.

Heureusement une lueur d'espoir pointe le bout de son nez. Le Dr Gueguen nous dit que la relation avec l'élève se travaille et s'apprend ! OUF !! On est sauvé sinon les concours de recrutement seraient devenus très simples : tu crois que le plus cancre peut un jour y arriver : tu es recruté, tu n'y crois pas : recalé.

Donc ça s'apprend!

Qu'il est drôle ce monde ou si je ferme ma pensée tout est réduit, les élèves n'y arrivent pas et c'est définitif, et moi je suis comme ça et ça ne changera pas. C'est morose et triste quand même.

Qu'il est formidable ce monde où si j'ouvre ma pensée, j'ouvre le monde des possibilités. Elles sont tellement infinies qu'on ne voit pas le bout. Si une route représentait le chemin de pensée par lequel chaque individu passe au cours de sa vie, cette route n'aurait pas de fin. Selon chacun, elle peut être tortueuse, montée des cols (on n'a pas dit que ce serait facile), traversée de grandes prairies

(ça c'est quand ça marche) et traverser des forêts (ça c'est quand on trouve des obstacles sur notre chemin qu'il faut contourner). Ça veut dire que les élèves sont capables avec moi ou sans moi mais tous capables et que moi aussi je peux apprendre. D'ailleurs si le Dr Gueguen dit que le développement du cerveau s'achève vers 25 ans, elle ne dit pas que tout est foutu après. Elle insiste sur la plasticité de celui-ci qui permet par exemple à une mamie de 80 ans d'apprendre à jouer du

piano alors qu'elle n'a jamais fait de musique de sa vie.

Ce que je retiens : c'est que TOUT EST POSSIBLE.

Je fais donc un AVIS DE RECHERCHE

Je suis à la recherche d'outils concrets pour les élèves afin d'améliorer leurs relations entre eux, qui leur permet d'exprimer leurs émotions, pour établir une relation de confiance entre l'adulte et l'élève.

Si dans cet avis de recherche on peut me dire en plus les changements positifs que ça a fourni, je suis preneuse. Tant qu'à changer de manière de voir, de fonctionner, d'aborder les difficultés des élèves, autant s'assurer que ça marche.

Les expériences déjà faites et ayant donné des effets probants

Alors je me mets à chercher et je trouve d'abord que des essais ont été menés ici et là pour travailler les compétences émotionnelles. Par exemple un programme de formation des enseignants à l'intelligence émotionnelle. Parce que les adultes sont de très puissants modèles pour les enfants, on commence par former les enseignants. Lorea Martinez effectue une étude sur la réussite de ce programme. Les compétences enseignées aux enseignants sont socio-émotionnelles et le résultat montre qu'elles améliorent vraiment le travail scolaire. Les effets positifs pour les élèves révèlent qu'ils savent mieux gérer et résoudre les conflits en interne c'est à dire sans demander d'aide extérieur. Ils sont donc plus autonomes. Même pour les enseignants l'effet est positif : ils se connaissent mieux, comprennent davantage leurs élèves et communiquent

beaucoup plus avec eux, ils se transforment positivement. Lorea Martinez relève que le succès dépend en grande partie de l'engagement des enseignants, de ce qu'ils pensent de cette démarche et aussi du soutien de l'institution tout entière à savoir tout le personnel de l'école y compris les administratifs. Cette expérimentation se fait en Californie. C'est un peu loin pour la copier mais elle a le mérite de montrer que c'est possible. *Heureux d'apprendre à l'école Dr Gueguen p99.*

Le deuxième exemple :

Parmi tous ceux trouvés, se passe en France. Ah !! C'est encore plus intéressant. C'est lancé par l'ARS Agence Régionale de Santé des Pays de la Loire. Ça se rapproche !! En partenariat avec le rectorat de Nantes et l'enseignement catholique. BINGO !! On ne peut pas être plus près !! Le but de cette démarche est de développer les compétences socio-émotionnelles chez des élèves du CM1 à la 6ème. Comment ? Par des interventions de l'IREPS (instance régionale

d'éducation et de promotion de la santé) dans l'école pour les enseignants et les élèves. Pour cela, elle a conçu un **Cartable des Compétences psycho-sociales** en libre accès sur internet, en tapant "**cartablecps.org**". Ce sont des fiches d'activités à faire avec un groupe d'élève ou une classe entière pour développer différents aspects de ces compétences.

Elles sont très détaillées.

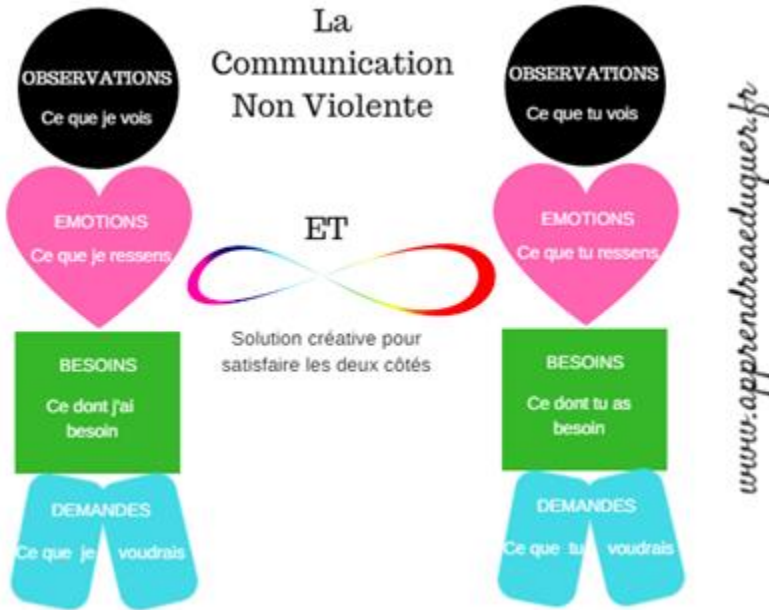
Ce que je retiens : c'est que développement personnel, relations sociales et réussite scolaire sont intimement liés. Plus les élèves savent partager, aider, coopérer avec leurs pairs, meilleure est leur réussite scolaire
Bierman 2009; Denham 2010.

Propositions concrètes de ce que l'on peut faire

La communication nonviolente

Dans tous les apports que le Dr Gueguen énonce dans son livre (qui a été une mine de réflexion et d'axe de recherche pour moi), elle cite la CNV: la Communication NonViolente. Qu'est-ce que c'est que cette bête-là ? Marschall Rosenberg (1934 – 2015) est un docteur en psychologie appliquée et est le créateur de ce processus de communication. Vous pouvez voir sur la toile sa conférence de 3h04.34s. Un de ses élèves et adepte Wayland Myers décrit l'objectif de la CNV comme ceci : “aider les gens à interagir de façon à ce que chacun se sente plus intègre et plus relié aux autres (compétences socio-émotionnelles), et à ce qu'on ne s'entraide pas en étant motivé par la peur, la contrainte ou la culpabilité, mais parce que l'entraide apparaît comme l'activité la plus

épanouissante qu'on puisse imaginer. *Pratique de la CNV p 20.*



Le processus est le suivant:

1. On commence par ce qui se passe en moi, ce que j'observe (ce qui nécessite un temps de pause, d'observation au calme, qui nécessite parfois de s'extraire de la situation pour être attentif à soi et à l'autre).

2. Exprimer mes sentiments

L'avantage de cette démarche est de développer le vocabulaire, car il ne s'agit pas de se décrire simplement comme joyeux, en colère, triste ou apeuré. Il existe au moins 117 mots pour décrire les sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits. Et quelques 137 mots pour décrire ce que nous éprouvons lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits.

3. Exprimer mes besoins

Ils sont dénombrés en 33 par Marshall Rosenberg dans *La communication non violente au quotidien 1983*.

Les basiques : besoin de nourriture, de chaleur, de sécurité.

Les autres : besoin de créativité, d'harmonie, de soutien, etc...

4. La demande

Demander ce que j'aimerais que l'autre fasse pour me rendre la vie plus belle.

Une demande réalisable, cohérente avec mes sentiments et mes besoins et clairement énoncée.

5. Empathie

Enfin recevoir ce qui se passe dans les autres et ce qu'ils demandent de manière empathique. Il s'agit d'essayer de comprendre les sentiments de l'autre qui l'animent et expliquent son attitude, sa communication. L'avantage de cette partie est de prendre de la distance avec les réflexions de l'autre car on ne prend pas au premier degré ce qu'elle dit, on essaie de comprendre ce qui l'a motivée à dire cela.

Pour l'avoir essayé, sans toutefois être formée - donc à but expérimental - je trouve ses bienfaits dans la distance que l'on met face à une critique d'un adulte, d'un parent, de toute personne qui interagit avec nous. Au lieu de prendre mot pour mot la critique, j'essaie de chercher pourquoi cette personne a agi comme cela et quel besoin n'est pas satisfait chez elle pour pouvoir lui répondre en fonction de cela.

Si je reprends les 5 étapes de la CNV la discussion devrait contenir ces tournures :

“Quand j’entends_____ »

“ je me sens_____”

“ car j’ai besoin_____”

“ tu veux bien_____”

“Qu’as-tu compris? Qu’en penses-tu?”

Ce que je retiens : c’est que la CNV est une démarche de communication, c’est à dire une langue à part entière avec son vocabulaire spécifique et ses tournures de phrases imposées. Comme une langue étrangère, il faut s’y former et l’utiliser le plus possible pour l’acquérir.

Des formations existent, une enseignante en EPS a créé une association DECLIC CNV et EDUCATION qui a pour but de promouvoir la CNV dans l’éducation.

Autre découverte :

Discipline Positive

La Discipline Positive de Jane Nelsen.

Je l'ai découverte à Pontchâteau car l'association d'aide à la parentalité « le fil » proposait des ateliers de parents en discipline positive. J'ai suivi cet atelier de 14h et ai découvert une méthode presque clé en main pour gérer, communiquer, prendre des décisions en famille en respectant chaque membre.

C'est une approche bienveillante au sens littéral et ferme à la fois. J'ai immédiatement transposé cela dans le cadre de la classe pour pouvoir développer les compétences socio émotionnelles des élèves et j'ai lu *La Discipline Positive dans la classe - Favoriser l'apprentissage en développant le respect, la coopération et la responsabilité 2018* qui a été traduit et édité en février dernier.

Cinq critères pour une discipline efficace selon Jane Nelsen

Aider les enfants à avoir le sentiment d'être connectés et développer le sentiment d'appartenance et d'importance.

Se baser sur le respect mutuel et l'encouragement avec à la fois bienveillance et fermeté.

Etre efficace à long terme.

Enseigner des compétences sociales et des compétences de vie importantes : Le respect, l'attention aux autres, la résolution de problèmes et la coopération ainsi que la capacité à participer à la vie de la famille, de l'école ou de la communauté au sens large.

Inviter les enfants à découvrir leurs capacités et développer ainsi leur autonomie et leur estime de soi.

Il s'agit de changer de paradigme punitions / récompenses (qui est à peine utile à court terme car fait naître rébellion, revanche ou retrait) mais redonner sa juste place à l'erreur pour inciter les élèves à coopérer et résoudre des problèmes dans un cadre strict, en se respectant et en respectant les autres. Selon les principes développés par 2 psychiatres autrichiens Dreikurs et Adler. Pour être exact, le titre du livre fini par *Une démarche et des outils CONCRETS*.

Jane Nelsen (docteur en éducation et thérapeute familiale, mère de 7 enfants) est la créatrice de cette méthode.

Elle repose sur les principes de 2 psychiatres autrichiens. Rudolf Dreikurs qui a développé 7 compétences sociales et émotionnelles essentielles pour le développement de l'enfant. Un de ses apports est de favoriser la coopération avec lui "on sous-estime souvent à quel point il est important pour les enfants de participer et de contribuer". *La discipline positive En famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance Jane Nelsen 1981*

Alfred Adler, lui aussi, incite à la coopération plutôt que de soumettre les enfants. Il montre que l'on se trompe quand on pense pouvoir donner de l'estime de soi. Pour que l'enfant le développe il doit vivre des expériences et non se soumettre " En faisant trop de choses pour les enfants, nous les privons de beaucoup d'occasions de développer par l'expérience, leur sentiment d'être capable" *La discipline positive Jane Nelsen p62*

Adler insiste sur 2 notions phares : la bienveillance ET la fermeté simultanément.

Il insiste sur le fait de changer de système de pensée. Le nôtre : le bien / le mal c'est-à-dire, la punition / la récompense ne trouve à ses yeux que des effets négatifs à court terme et encore plus à

long terme car il n'apprend pas par lui-même, c'est l'adulte qui impose sa vision. En effet, comment un enfant pourrait se sentir mieux (sans comportement inadapté) en le plaçant dans des situations où il se sent moins bien : punitions, retenue, isolement, exclusion... Alors que peut être son comportement inadapté est un besoin de reconnaissance et d'appartenance à un groupe ?
« Un enfant qui se comporte de façon inappropriée est bien souvent un enfant découragé » Alfred Adler

Il a créé une grille d'identification des 4 buts/objectifs mirage = message codé de l'enfant avec à côté des pistes d'attitude et de réponse à essayer par l'adulte.

Cette manière de pensée permet en outre de redonner un statut de l'erreur qui favorise l'apprentissage au lieu de le limiter. En effet quand un enfant fait une erreur, on va mettre en place des moyens pour qu'il puisse la gérer lui-même et qu'il n'ait pas peur de se tromper par la suite.

A long terme ce que vise la discipline positive c'est que l'enfant développe des compétences pour qu'il puisse gérer seul un problème. Nous ne serons pas toujours là pour lui dire ce qu'il faut faire ou ce qu'il ne faut pas faire alors il faut qu'il expérimente

et qu'il apprenne à trouver les moyens de rectifier ses erreurs. Evidemment dans toute la phase d'apprentissage, l'adulte va animer, montrer, organiser avec les élèves les résolutions de problème.

Les outils sont nombreux et tous très bien expliqués.

J'ai eu déjà l'occasion de me servir d'un outil pour gérer une difficulté rencontrée avec toute une classe et évidemment, ça a marché d'où mon enthousiasme !

Il est une chose de lire une méthode, il en est une autre de la mettre en action, c'est pourquoi il est nécessaire de se former à la discipline positive pour la classe pour pouvoir l'utiliser au mieux avec les élèves.

Voici la liste des outils détaillés dans le livre (référence en bas de page) :

- Etablir la connexion avec le ou les jeunes
- Savoir écouter (pour que les jeunes apprennent)
- La résolution de problème

- Gestion de la classe : Les choix limités - Les responsabilités partagés – Agir sans parler – Passer un accord et assurer le suivi – Les questions de curiosités – Les questions pour centrer l’attention – Les conséquences naturelles (laisser faire) – Décider ce que l’on va faire – Savoir dire NON respectueusement – Mettre tout le monde dans le même bateau – Le temps de pause et l’espace-temps de pause – Avancer étape par étape.
- Temps d’échange en classe (développement de 8 compétences essentielles pour vivre ensemble).

La discipline positive dans la classe Favoriser l’apprentissage en développant le respect, la coopération et la responsabilité. Une démarche et des outils concrets Jane Nelsen Lynn Lott et Stephen Glenn

Là aussi des formations existent et cette méthode gagne à être connue, développée, expérimentée.

Mon travail de recherche a donc abouti : j’ai trouvé des moyens concrets d’aider mon fils et tous les

jeunes à grandir dans les meilleures conditions qui soit. Ma quête est terminée. La suivante va être de me former à ces méthodes et de donner envie à mes collègues de les essayer.

Bibliographie essentielle:

1. Pour des ados motivés. Les apports de la psychologie positive Martin-Krumm et Boniwell (octobre 2015)

2. Heureux d'apprendre à l'école. Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation. Docteur Catherine Gueguen (février 2018)

3. La Communication NonViolente au quotidien Marschall Rosenberg (1983)

4. La discipline positive dans la classe. Favoriser l'apprentissage en développant le respect, la coopération et la responsabilité. Une démarche et des outils concrets Jane Nelsen Lynn Lott et Stephen Glenn (février 2018)

Bibliographie complémentaire :

- La discipline positive en famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance. Jane Nelsen (1981)
- La discipline positive pour les adolescents. Accompagner et encourager nos ados avec fermeté et bienveillance Jane Nelsen Lynn Lott (1994)
- Comment les enfants réussissent. Détermination et curiosité, les pouvoirs cachés du caractère. Paul Tough 2012
- Vivre la psychologie positive. Comment être heureux au quotidien. Martin Seligman
- Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau. Dr Catherine Guegnen (2014)

- Pratique de la communication non violente. Etablir de nouvelles relations. Wayland Myers (1998)
- La communication non violente. En famille, en couple, au travail... comment parler et écouter pour désamorcer petits et gros conflits. Geneviève Bouchez Wilson et Pascale Molho (2016)
- L'importance de la parole juste. Pratiquer la communication non violente. Judith et Ike Lasater (2015)