

Comment accompagner cette fin d'année scolaire et penser l'année scolaire prochaine?

Sentiment de compétence et
bien-être à l'école

Mélaine Descamps-Bal



Psychologue de l'Education nationale, bien-être à l'école et compétences psychosociales

- « ...Sa mission sera d'**agir en faveur du bien-être psychologique et de la socialisation** des élèves pour faciliter l'**acquisition de leurs apprentissages**, et de participer à la **prévention des risques de désinvestissement ou de rupture scolaires**. Il favorisera ainsi par son expertise la réussite scolaire **de tous les élèves** ».

<http://www.education.gouv.fr/cid104165/etre-psychologue-de-l-education-nationale.html>

Motivation et mentalité

- Motivation intrinsèque versus extrinsèque *Deci & Ryan, 2002*
- Mentalité de croissance versus mentalité fixiste *Dweck, 2015*

Les dimensions du bien-être

Seligman, 2011

- Emotions positives, plaisirs de la vie
- Etat de flux –*flow*- : engagement
(Csikszentmihalyi, 1990)
- Relations positives
- Faire des choses qui ont du sens
- Accomplissement

Bien-être des professionnels de l'éducation

- Les études sur le bien-être des enseignants pointent particulièrement sur la nécessité d'un renforcement de l'identité professionnelle qui se construit en s'appuyant sur ses forces de caractère personnelles
- L'élément central est la possibilité de trouver du sens dans son métier. Cela permet l'adaptation et la résilience dans des circonstances changeantes.

Pistes d'aide pour soutenir les enseignants

- Reconnaître les difficultés, aider à exprimer les émotions, à les partager, à considérer les émotions négatives comme des informations importantes à utiliser.
- Soutenir les échanges vers la recherche de solutions, le travail collaboratif d'équipe, partager les bonnes pratiques
- Aider à réaffirmer le sens et le sentiment de compétence en identifiant les pistes et les soutiens et outils de résilience
- Aider au tri d'informations, aux contacts positifs

Bien-être des élèves

- Relation entre bien-être perçu et résultats scolaires est médiatisée par le sentiment de compétence
- Etudes pointent sur plusieurs facteurs importants pour le bien-être à l'école, deux recommandations des études PISA sur le bien-être sont :
 - Améliorer le sentiment d'appartenance et de compétence
 - Rapports positifs avec les enseignants

<https://www.oecd.org/fr/education/resultats-du-pisa-2015-volume-iii-9789264288850-fr.htm>
<http://www.casel.org>

Les psyEN et le soutien au bien-être à l'école

- Accompagnement des équipes et des familles pour la mise en place de contextes respectueux du bien-être au niveau de l'environnement
- Promotion de rapports positifs, d'une éducation positive
- Promotion de l'éducation socio-émotionnelle

La discipline positive

- Fermeté et bienveillance
- L'erreur comme opportunité d'apprentissage
- Que s'est-il passé? Qu'aurait-il fallu faire? Que faire la prochaine fois?
- Réparation plutôt que punition

L'éducation socio-émotionnelle

- Apprentissage de compétences socio-émotionnelles transversales concourant à la réussite scolaire et au bien-être à l'école
- C'est une démarche globale qui prend en compte les besoins psycho-affectifs des élèves et vise à les aider à développer leurs capacités sociales et émotionnelles.
- Recherches objectivent des effets positifs et à long terme sur:
 - les apprentissages scolaires
 - les comportements
 - les attitudes
 - et les compétences nécessaires à la réussite à l'école

<http://www.casel.org/2017-meta-analysis/>

[http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/Taylor et al - FINAL document 6 17-2017.pdf](http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/Taylor%20et%20al%20-%20FINAL%20document%206%2017%202017.pdf)

Quelques principes de base

- L'enseignement de compétences socio-émotionnelles sélectionnées doit être tissé dans les apprentissages quotidiens et faire référence, il se construit dans le temps
- Il doit être explicite et permettre aux élèves de se les approprier par des mises en situation préparées et des mises en application liées à des évènements de leur vie
- Il doit être établi en partenariat avec tous les membres de la communauté éducative

Compétences à travailler

Cinq ensembles connexes de compétences qui favorisent respectivement :

- **la conscience de soi** – cet ensemble comprend les capacités de reconnaître ses émotions et d'évaluer ses forces et ses défis;
- **l'autogestion** – cet ensemble dépend, par exemple, des capacités de contrôler ses émotions et ses impulsions, de gérer son stress, de se motiver personnellement et d'établir et de réaliser ses objectifs;
- **la sensibilisation sociale** – cet ensemble est composé entre autres des capacités d'identifier les émotions des autres, de faire preuve d'empathie et de comprendre les autres perspectives;
- **les compétences relationnelles** – cet ensemble consiste notamment en les capacités de bâtir des relations saines, de communiquer, de résoudre des conflits et de travailler, de jouer et d'apprendre avec les autres;
- **la prise de décision responsable** – cet ensemble comporte les capacités de faire des choix judicieux et d'évaluer les conséquences potentielles.

Références

Numéro spécial « Climat scolaire et bien-être à l'école », revue Education et Formation:

<https://www.education.gouv.fr/climat-scolaire-et-bien-etre-l-ecole-9335>

Rapport CNESEO sur les compétences socio-émotionnelles et la qualité de vie à l'école:

<https://www.cnesco.fr/fr/qualite-vie-ecole/competences-sociales-et-emotionnelles-des-eleves/>

Méta-analyse du CASEL (en anglais):

<http://www.casel.org/2017-meta-analysis/>

Méta-analyse de 82 programmes d'éducation socio-émotionnelle (en anglais):

[http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/Taylor et al - FINAL document 6 17 2017.pdf](http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/Taylor%20et%20al%20FINAL%20document%206%2017%202017.pdf)

Manuel scientifique gratuit de recherches sur le bien-être (anglais):

<https://www.nobascholar.com/books/1?fbclid=IwAR3HtuKPxb9D4NV8kaLLIUUfcMfcATMaViUuodxBDimKLoSwuSJO-keAltM>

Outils

Site Climat Scolaire:

<https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/accueil.html>

Site Cartable des compétences psychosociales:

<http://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>

Guide d'activités sur les compétences psychosociales pour la classe post-confinement:

https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprendre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compетенces_psychosociales_-_ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf

Mallette Compétences psychosociales Covid'Ailes:

<https://covidailles.fr>

Dossier du Centre National de Ressources et de Résilience:

<http://cn2r.fr/recommandations-epidemie-covid-19/?fbclid=IwAR1DEpE9PgVE8Gm7BJ-cSHczEBuza7OFiPOV6lt8LKVqbtF3z9-5l2X-760>

Outils d'un centre belge pour les compétences psychosociales et l'estime de soi:

<https://www.cpascharleroi.be/fr/sante-mentale/pour-les-professionnels/promotion-de-la-sante/outils-en-promotion-de-la-sante?fbclid=IwAR1NtYRMgg1UxCcnwTP1FK7XOgV2Ad1I--FLDgff0PefhpL5Ykp9ve-VPZg>