

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.

Goyette, 2018, 2020

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>

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.
- www.casel.org

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 CNESCO 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>

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 competences psychosociales -ireps bretagne - avril 2020.pdf](https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprendre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_competences_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-cSHczEBuza7OFiPOV6lt8LKqbtF3z9-5I2X-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=IwAR1NtYRMgg1UxCcnwTP1FK7XOgV2Ad11-FLDgff0PefhpL5Ykp9ve-VPZg>