



Améliorer le climat de classe

Rebecca Shankland, Psychologue

Professeure de Psychologie, Université Lumière Lyon 2

Responsable du Diplôme de Psychologie Positive, Université Grenoble Alpes

Responsable de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité

Contexte - le climat scolaire

Climat scolaire :

- Expérience subjective de la vie scolaire
- Construction du bien vivre, du **bien-être** pour les élèves et personnels
- Sentiment de sécurité, engagement, **motivation**, plaisir

Incidence du climat scolaire :

- Résultats scolaires
- **Bien-être** des élèves et des adultes
- Problèmes de discipline
- Harcèlement
- Inégalités scolaires
- Instabilité des équipes
- Absentéisme et décrochage scolaire



Bavoux & Pugin, 2013 ; CNESCO, 2017 ; Fotinos & Horenstein, 2011 ; Pisa, 2018 ; SE-UNSA, 2018

Exemple : Programme ProMOBE Promouvoir la Motivation des élèves et le Bien-Etre à l'école

Pour l'ensemble des équipes éducatives
(Tessier, Imbert, & Shankland, 2019)

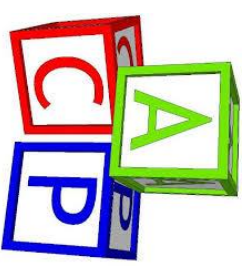


Conception de l'intervention – fondements théoriques

Concepts utilisés pour l'intervention :



- Séances menées par les enseignants de la classe
- Répondant aux 3 besoins (TAD) de proximité sociale, compétence et autonomie (PromoBE)
- Style d'animation suivant l'approche centrée solution (ACS)
- Effet des interventions multi-composantes
- Développant Compétences psychosociales (CPS)
- Pratiques de présence attentive
- **Objet principal : forces personnelles,** suivant les 5 étapes (Linkins et al., 2015)



Keyes et al., 2000 ; modèle PERMA : Seligman, 2018 ; Waters, 2011, Méta-analyse de Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor et Schellinger, 2011 ; TAD : Deci & Ryan 2000 ; ACS, Lavoie, 1999 ; Visser, 2010 ; OMS, 1993 ; Parcours Educatif de Santé (PES) loi n° 2016-41 2016 ; JPP en milieu scolaire Shankland & Rosset, 2017 ; forces personnelles : Seligman & Peterson, 2004 ; Alex & Linley, 2008 ; Rapport (un)plugged, 2017 ; PromoBE : Tessier, Imbert, & Shankland, 2019 ; Méta-analyse de Tejada-Gallardo 2020

Conception de l'intervention – Les CPS

Les CPS ou compétences psychosociales (life skills) OMS, 1993 & 2001

compétences émotionnelles	Connaître les émotions	Agréables/désagréables/stress
	Identifier les émotions	Agréables/désagréables/stress
	Exprimer les émotions	Agréables/désagréables
compétences cognitives	Réguler ses émotions	Gérer la colère
	Développer la conscience de soi	Gérer le stress
	Avoir une pensée critique	Gérer les pulsions et désirs
	Savoir résoudre des problèmes	Satisfaisante, singulière & auto-évaluation (re)connaître les influences sociales et les gérer/résister
		Analyser & prendre des décisions
compétences sociales	Communiquer de façon positive	Avoir une pensée créative
	Développer des relations positives	Demander de l'aide
	Savoir résoudre des conflits	Comprendre l'autre : avoir de l'empathie
		Savoir écouter
		Savoir s'exprimer
		Entrer en relation
		Développer un regard positif et des liens affectifs
	Savoir s'affirmer	
	Développer la coopération et l'entraide	
	Négocier des compromis	

« Capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne » OMS

EXEMPLES D'EXERCICES PRATIQUES



Pour identifier et comprendre les émotions

Voici 10 situations qui peuvent déclencher des émotions. Lis chacune d'entre elle, puis essaie d'imaginer l'émotion que pourrait ressentir la personne de l'histoire.

Situation	Émotion possible
<u>Histoire N°1 (Noé)</u> : « Je suis tout seul à la maison. Je ne sais pas quand maman va rentrer. J'entends du bruit et je ne sais pas ce que c'est. »	Peux-tu deviner comment se sent Noé ?
<u>Histoire N°2 (Jade)</u> : « J'avais des difficultés en mathématiques avant, mais maintenant le voisin vient m'aider à réviser mes leçons. Avant, j'étais très nerveuse pour les évaluations, mais plus maintenant. En fait, maintenant, j'aime bien faire des évaluations pour me monter à moi-même tout ce que j'ai appris. »	Peux-tu deviner comment se sent Jade ?
<u>Histoire N°3 (Zoé)</u> : « Je devais aller aujourd'hui à une compétition de gymnastique. Je m'entraîne sur la poutre depuis trois mois ! Mais hier je suis tombée de vélo et je me suis fait mal à la jambe. Je vais manquer la compétition ! »	Peux-tu deviner comment se sent Zoé ?
<u>Histoire N°4 (Nino)</u> : « Je viens déménager dans un nouveau quartier. J'ai fait un tour de vélo pour me faire des amis. J'allais m'arrêter pour parler à des enfants de mon âge, lorsque j'ai heurté un caillou et je suis tombé de vélo. »	Peux-tu deviner comment se sent Nino ?
<u>Histoire N°5 (Inès)</u> : « Avant, mes parents et moi, nous nous disputions beaucoup, mais nous avons participé à des ateliers en groupe pour apprendre à mieux nous entendre. Maintenant, nous faisons plein de choses ensemble, et nous nous entendons beaucoup mieux. »	Peux-tu deviner comment se sent Inès ?
<u>Histoire N°6 (Maya)</u> : « Je vis avec ma maman. Quelquefois, je vais chez mon papa le week-end. Il me manque beaucoup parce que je ne le vois pas souvent. Je devais le voir le week-end dernier, mais il n'a pas pu venir me chercher. »	Peux-tu deviner comment se sent Maya ?

EXEMPLES D'EXERCICES PRATIQUES

Pour exprimer ses émotions

Situation 1 : Ton papa ne t'a pas dit qu'il ne viendrait pas en week-end avec vous.

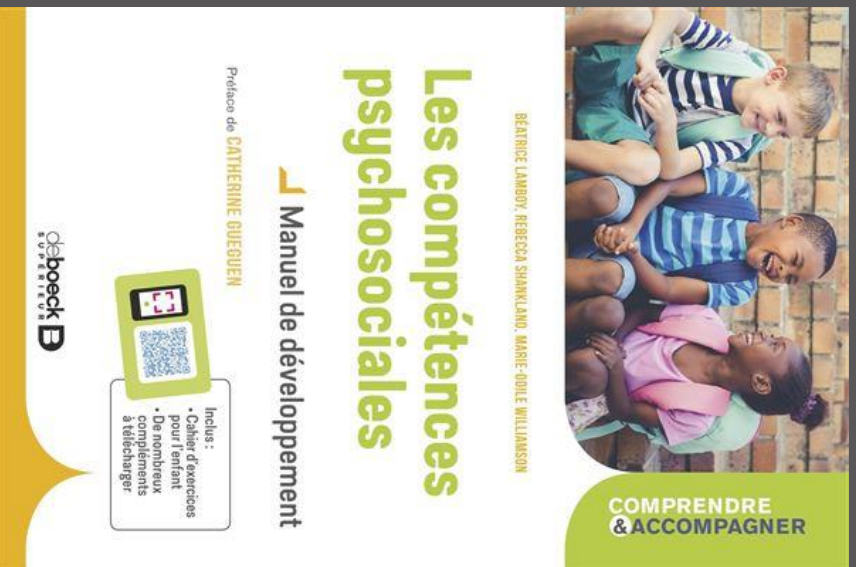
Lorsque	
Je ressens	

Situation 2 : Tes copains sont allé joué sans toi et tu les retrouves ensuite.

Lorsque	
Je ressens	

Situation 3 : Ton frère (ta sœur) a pris des affaires dans ta chambre sans te demander.

Lorsque	
Je ressens	



Pour renforcer sa capacité à s'affirmer

Pour chacune des situations où tu n'as pas réagi de façon affirmée, essaie de trouver une façon de dire « non » de façon affirmée .

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Les situations	Ta réaction habituelle dans cette situation	Est-ce une réaction passive, agressive ou affirmée ?
1. Ton ami(e) te demande de faire quelque chose que tes parents t'ont interdit		
2. Un camarade t'interdit de parler à un autre camarade		
3. Un ami ne t'adresse plus la parole à la récréation		
4. Un camarade te donne un bonbon qu'il a volé à la boulangerie		
5. Un camarade se moque de ta nouvelle coiffure		
6. Un enfant t'ordonne de lui donner ton goûter		



SCHOLAVIE



PEACE
Éducation et Optimisme



Se retrouver en classe, recréer du lien et construire l'après !



Mallette CPS DECONFINEMENT Covid'Ailes

Reprendre son annual après le confinement

Mallette CPS Déconfinement

Impulsée et coordonnée
par l'Association

ESSENSi Ailes

Éducation, compétences de vie
& promotion de la santé



[Accueil](#)

[Kits](#)

[CPS](#)

[Contributeurs et partenaires](#)

[Mur de gratitude](#)

[Contact](#)



Pour faire face à la crise

covidailles.fr

POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

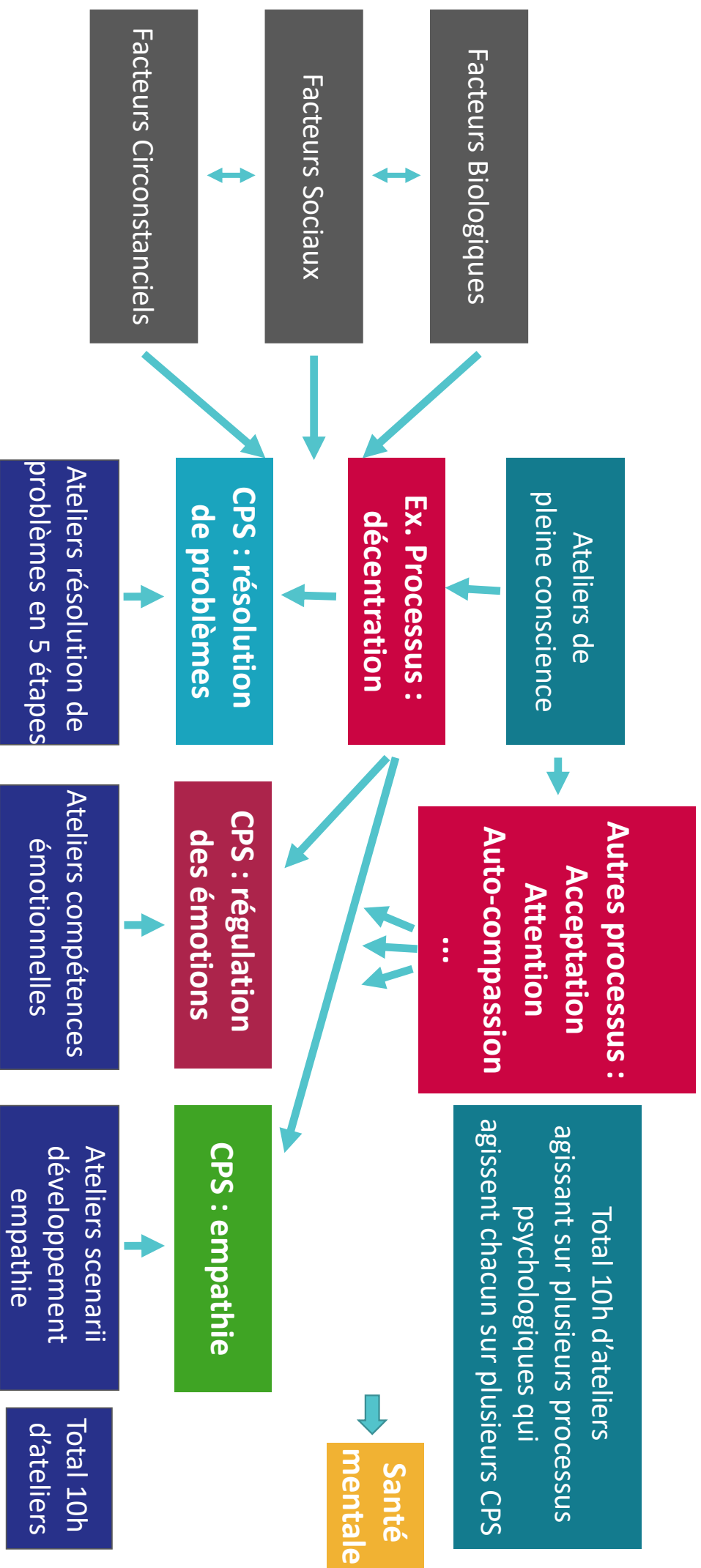
- Santé mentale : moins de troubles affectifs et du comportement, meilleure estime de soi et bien-être
- Conduites à risque : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire
- Réussite éducative : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion sociale
- Meilleures relations : famille, école

Méta-analyse de Durlak et al., 2011 : 270 000 élèves ; méta-analyses plus récentes (350 recherches) :

Skad et al., 2012 ; Taylor et al., 2017 ; Wigglesworth et al., 2016

Pratiques de développement des compétences psychosociales de manière transversale

(Lambooy, Shankland, & Cardoso, 2016)



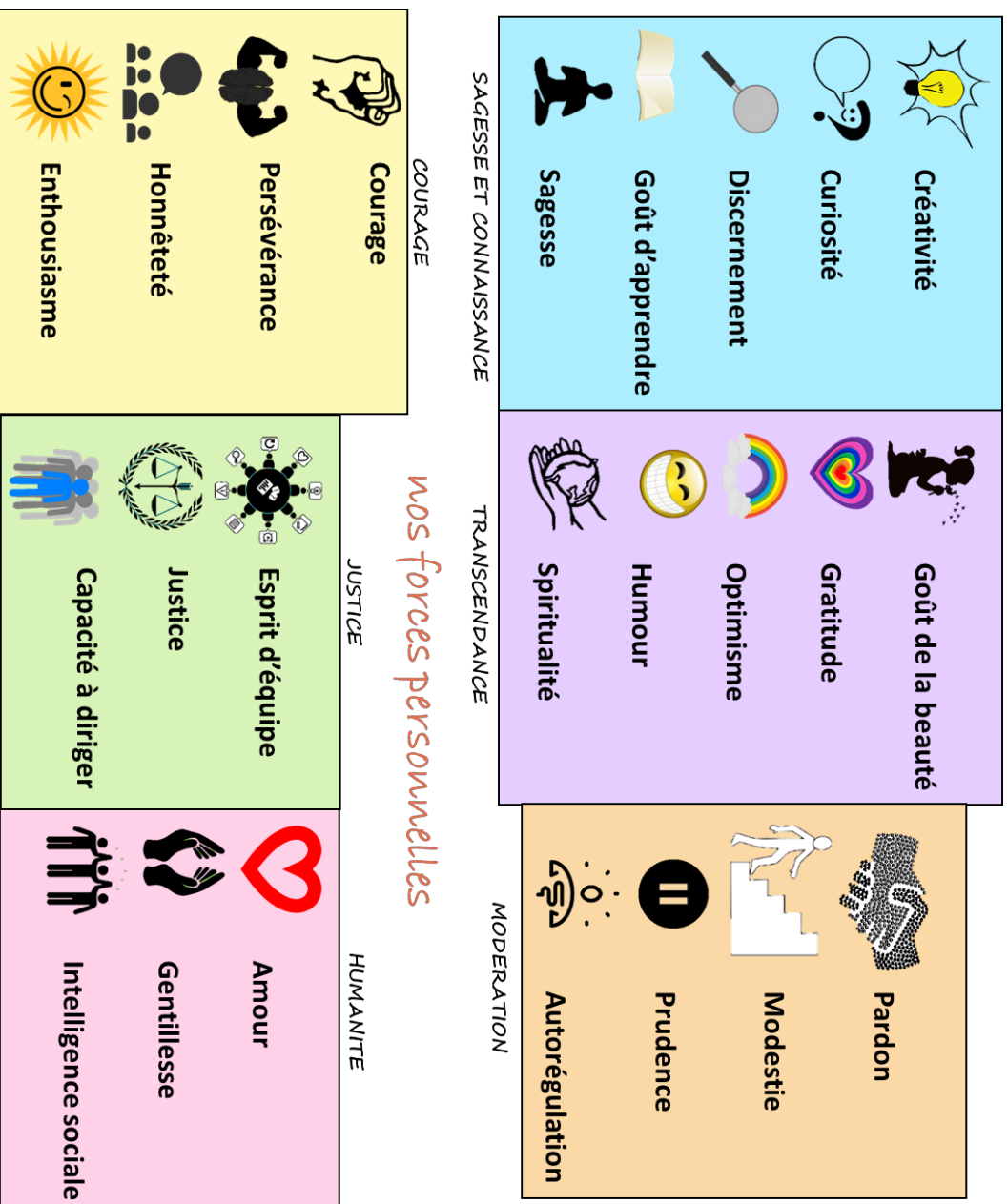


Conception de l'intervention – les forces personnelles

- Capacité spontanée
- Permettant un fonctionnement optimal
- Manière spécifique de se comporter, réfléchir, ressentir
- Trait stable
- Différente de la compétence : énergisante
- Différente du talent, inné : peut être développée
- Lien avec valeurs : utilité sociale
- 24 forces présentes dans 40 pays étudiés : dimensions permettant de guider une action éthique, respectueuse des individus et groupes



Conception de l'intervention – les forces personnelles



Les 24 forces personnelles

« sont des capacités de se comporter, penser ou ressentir de manière qui favorise un fonctionnement et des performances optimales »

Peterson & Seligman, 2004

Conception de l'intervention — hypothèses

Une intervention de psychologie positive auprès d'enseignants et élèves centrée sur les **forces personnelles**, la **présence attentive** et le **développement des CPS**, suivant **TAD** et **ACS** peut-elle améliorer le climat de classe et plus largement le climat scolaire ?

Enseignants

- augmenter satisfaction professionnelle
- augmenter motivation autonome et diminuer motivation contrainte
- faire évoluer le style motivationnel (TAD)
- augmenter présence attentive
- développer compétences émotionnelles
- augmenter l'engagement



Elèves

- augmenter la satisfaction scolaire
- augmenter la motivation autonome et diminuer motivation contrainte
- bénéficier d'un style motivationnel satisfaisant leurs 3 besoins (TAD)
- développer les CPS
- augmenter le sentiment de compétence

Programme de la formation

1. Motivation

Soutien des besoins psychologiques fondamentaux et compréhension des leviers de motivation

2. Comprendre pour agir sur les émotions

Qu'est-ce que l'émotion

Comment fonctionnent les processus émotionnels

Comment réguler ses émotions et aider les élèves à réguler leurs émotions

3. Jeu de rôle

Animation de pratiques

4. Interventions brèves validées

Force personnelles, orientation de l'attention, bienveillance dans la relation

5. Conception d'une séquence

Intégrant des pratiques de régulation des émotions

Travail en sous-groupe

Partage en grand groupe

Synthèse centrée solution

3. Les pratiques de l'attention

Effets de l'entraînement à la pleine conscience sur la régulation émotionnelle

La pleine conscience ou présence attentive



La pleine conscience est un « état qui résulte du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie, instant après instant » (Jon Kabat-Zinn, 2003)

La pleine conscience est une compétence psychosociale et favorise le développement de compétences de régulation du stress et des émotions et les compétences sociales (Lamboy, 2020 ; Lamboy et al., 2021)





Exemple de pratique en classe

Renforce ta compétence « savoir être pleinement attentif »

Arrêts sur image

Au cours de la journée, lorsque ton enseignant fera sonner une clochette (ou un triangle...), tu t'arrêteras de bouger et tu observeras :

Sur quoi es-tu en train de porter ton attention ?.....

Maintenant dirige ton attention vers l'extérieur :

-qu'est-ce que tu entends ?.....

Maintenant ferme les yeux et porte ton attention à l'intérieur de toi :

-quelles sont tes émotions ?.....

-quelles sont tes pensées ?.....

-quels sont tes sensations corporelles ?.....

Lamboy, Shankland, & Williamson, 2021)



Préface de CATHERINE GUEGUEN

Manuel de développement



- Inclus :
- Cahier d'exercices pour l'enfant
 - De nombreux compléments à télécharger

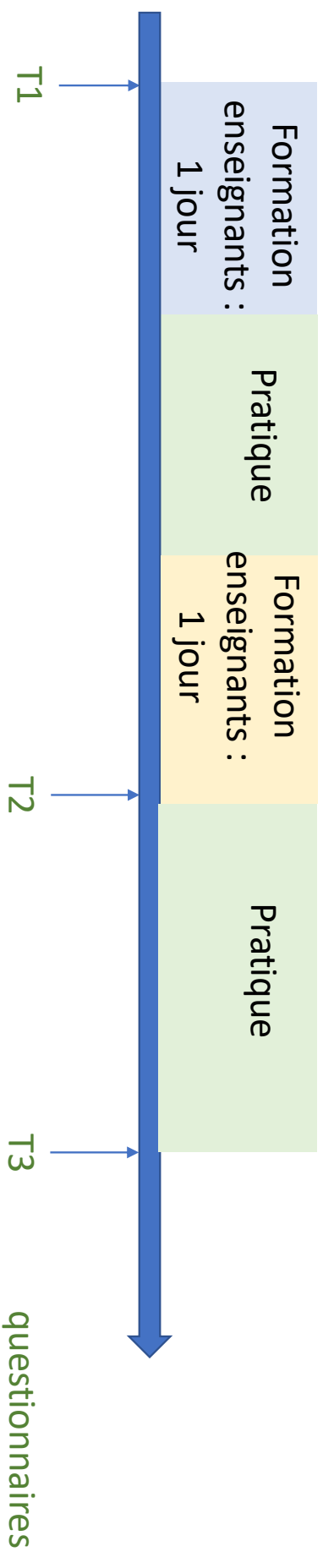
deboeck
SUPERIEUR B



Exercice pratique : observation des interactions en classe

		Activité de l'enseignant						
	Contrôle					Autonomie		
Dirige tous les échanges, recadre les comportements déviant, impose ce qu'il y a à faire	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Soutien de l'autonomie
Ne prend pas en compte les intérêts et préférences des élèves	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Favorise la production des élèves, offre des choix véritables, offre la possibilité de s'expérimenter
N'explique pas l'utilité du thème travail	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Propose des tâches compatibles avec les intérêts des élèves
								Donne du sens à l'apprentissage, explique la cohérence de la séance, de la séquence, des programmes
	Chaos							Compétence
Objectifs et consignes vagues	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Structure
Dispositif d'apprentissage inadapté au niveau des élèves, ne prend pas en compte l'hétérogénéité de la classe	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Objectifs et consignes clairs et concrets
Aucun retour (feedback individuel ou collectif), n'explique pas aux élèves ce qu'il fait faire pour progresser	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Dispositif d'apprentissage permettant l'acquisition de contenus (connaissances, compétences) identifiés
								Fait des retours fréquents, permet à l'élève de se situer, de progresser
	Hostilité							Proximité sociale
Ton de voix sec, froid	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Implication
Posture distante (visage neutre, reste dans l'espace avant de la classe)	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Ton de voix positif et chaleureux
Coupe les relations sociales entre les élèves	-3	-2	-1	<u>0</u>	1	2	3	Posture impliquée (souriant, à l'écoute, au contact des élèves)
								Utilise les relations sociales dans l'apprentissage

Méthadologie de l'intervention



Mesures des effets sur les enseignants et sur les élèves

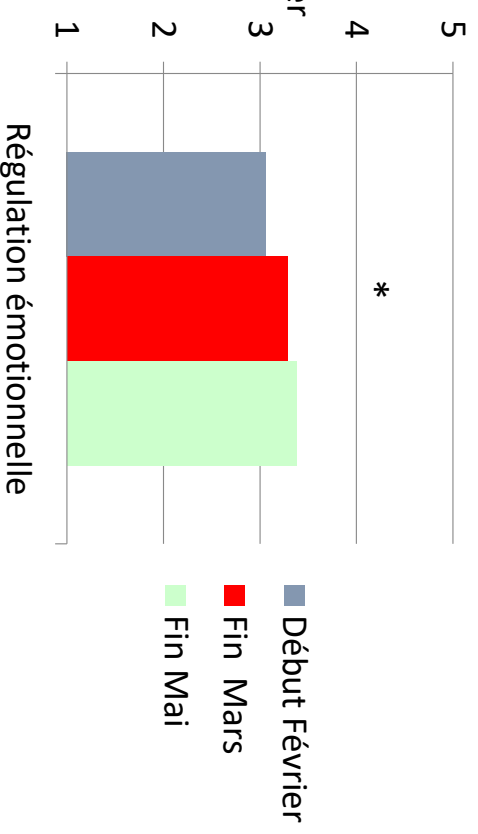
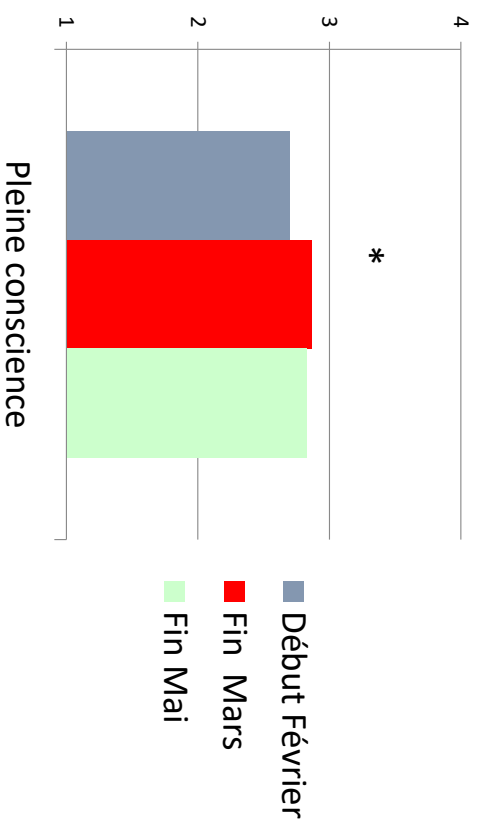
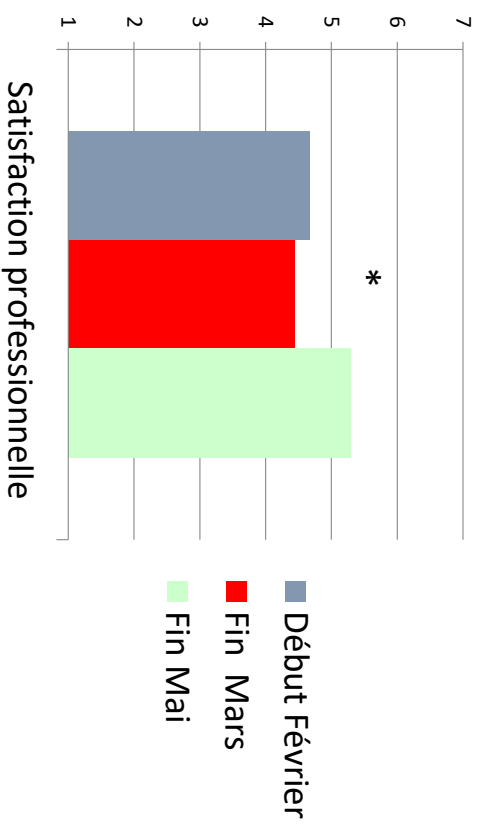
Enseignants



Elèves

Support : livret enseignants / livret élèves

Résultats de la formation sur les enseignants



- Amélioration de la satisfaction, de la pleine conscience et de la régulation émotionnelle

Résultats élèves

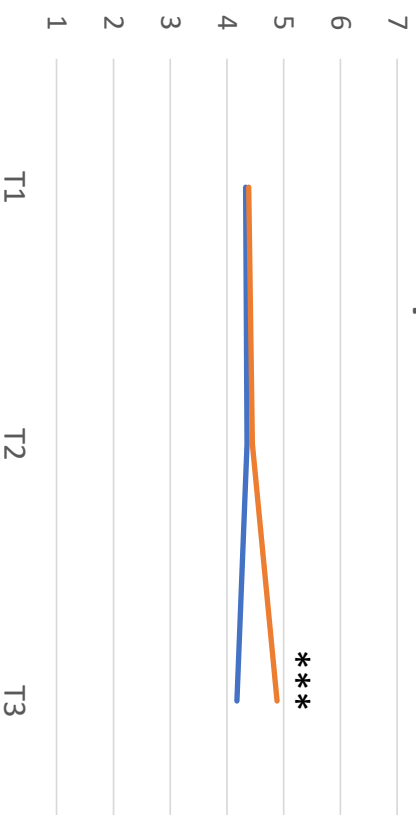
Groupe contrôle :

- 12 classes
- 246 élèves

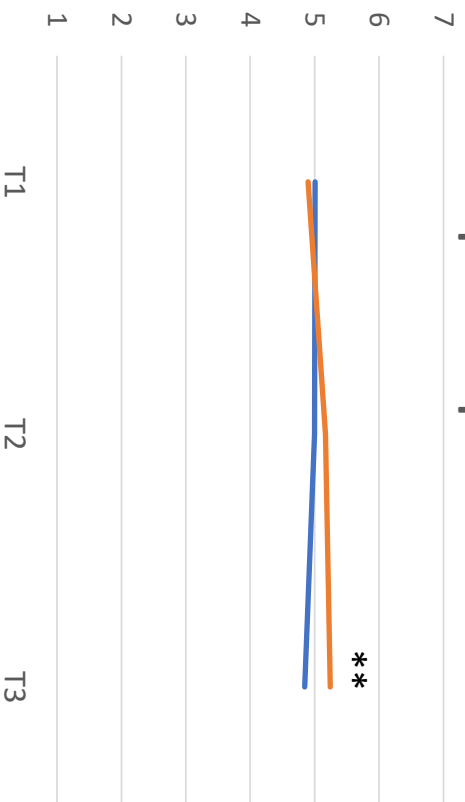
Groupe expé :

- 13 classes
- 297 élèves

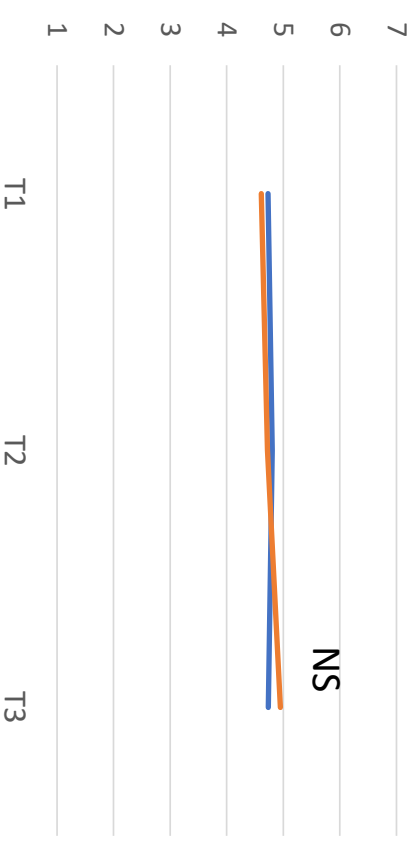
Perception d'autonomie



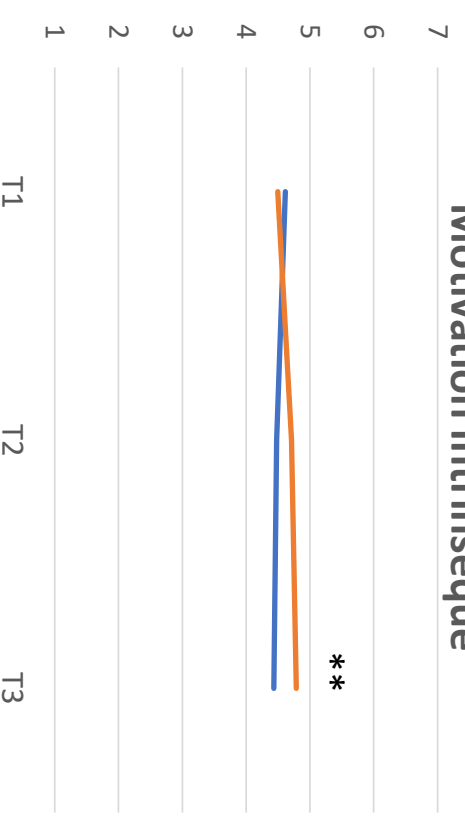
Perception de proximité sociale



Perception de compétence



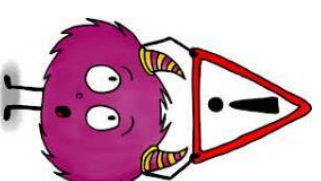
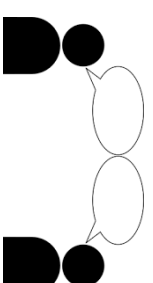
Motivation intrinsèque



Résultats et discussion — résultats qualitatifs à T3

Observations et apprentissages permis par l'intervention :

- Souplesse et adaptabilité pour un accès plus grand nombre
- Intérêt des supports fournis
- Temps nécessaire à la maîtrise des contenus à transmettre
- La coanimation : un défi et une richesse
- Besoin de construire la confiance pour échanger et partager



Témoignages enseignants

approfondir
échanger **autres**
formation **soi** formaliser
lien **prendre** rassuré validations
scientifiques **recul** **temps** bien
poser **écouter** famille Pratiques
créer **arrêter** outils
vécus **arrêter** outils
apprenant **arrêter** outils
collègues

- « *Meilleure connaissance et confiance en eux-mêmes* »
- « *Parler de ses forces, c'est se découvrir donc montrer aussi ses "faiblesses "* »
- « *Laisser des élèves ne pas faire* »
- « *Emotions difficiles peuvent émerger – nécessaire d'être 2 – faire attention aux classes compliquées* »
- « *Insister sur la construction du cadre* »
- « *Attribution des forces les uns aux autres : séance qui a le plus amélioré les choses* »

- « *Relations plus naturelles, plus détendues* »
- « *Compréhension réciproque* »
- « *Expérience à partager avec les autres enseignants* »
- « *Se dévoiler en tant qu'enseignant avec ses élèves : passer de la position d'animateur à participant, au même titre que les élèves* »
- « *Mieux gérer mon attitude, mes émotions* »

respiration
instructif
début **début** **début** **début**
terminale **début** **début** **début** **début**
cours **début** **début** **début** **début**
parcours **début** **début** **début** **début**
sup **début** **début** **début** **début**
redirection **début** **début** **début** **début**
stage **début** **début** **début** **début**
élèves **début** **début** **début** **début**
forces **début** **début** **début** **début**
présentation **présentation** **présentation** **présentation**
qualités **présentation** **présentation** **présentation** **présentation**
projets **présentation** **présentation** **présentation** **présentation**
besoins **besoins** **besoins** **besoins**
présentation **besoins** **besoins** **besoins** **besoins**
personnelle **besoins** **besoins** **besoins** **besoins**
faire **faire** **faire** **faire**
connaissances **connaissances** **connaissances** **connaissances**
actions **actions** **actions** **actions**
ponctuelles **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles**
mieux **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles**
reconnaitre **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles**
Grand **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles**
d'orientation **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles** **ponctuelles**



Témoignages enseignants — temps et entraide : essentiels

« *Met du temps pour se sentir en confiance* » « *ancrer les choses* » « *l'expérience des années m'a aidée aussi* »

« *Avant de me lancer dans tout cela, j'étais déjà dans une démarche d'écoute de mon corps et de mes émotions, d'interactions positives avec les élèves, et aussi d'interrogation par rapport au développement de la motivation des élèves.* »

« *Marcher dans les pas les uns des autres ... s'appuyer sur les pratiques des collègues* »

« *Facilitateur d'avoir eu ta présence la première fois, j'étais simplement là en tant que participant avec pour but d'animer seule la semaine qui suivait avec l'autre groupe.* »

« *Mettre en pratique rapidement, sinon, mon appréhension est trop grande* » « *plus tard j'oublie les phrases, le rythme, le déroulé* »

« *Pression du temps et des programmes est toujours présente dans ma tête. Moins qu'au départ tout de même car je suis persuadée que les bénéfices font avancer.* »

Conclusion du programme



Enseignants



Elèves

Bilan :

Une intervention de psychologie positive fondée sur :

- Forces personnelles
- Présence attentive
- Développement des CPS
- Outils TAD, ACS

⇒ Effets sur enseignants et élèves : motivation, CE & CS -> climat scolaire 😊

Perspectives :

- Former enseignants développement des CE
- Etendre formation initiale + personnels / de direction + inspecteurs

⇒ développer pratiques managériales : sécurité psychosociale -> climat scolaire



Le rôle de la présence attentive

Mindfulness permet de passer de...

- Pilote automatique
- Evitement
- Pensées sur
- Jugement
- (sur) Réactivité

à...

- Conscience, intention
- Curiosité et acceptation
- Expérience du moment
- Non-jugement
- Réponse choisie

A top-down view of a desk with a wooden surface. In the center is a white spiral-bound notebook with a silver metal binding. A white pen lies on the notebook. To the left of the notebook is a pair of white headphones. To the right is a white watercolor palette with several wells. The background is a light-colored wooden desk.

Programmes validés

Mindfulness Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990)

Pour enfants et adolescents

- Broderick : Learning to Breathe (2013)
- Burnet : .b Mindfulness in Schools Project (2013)
- Kaiser Greenland : Inner Kids (2010)
- Siaud-Facchin : Mindful-up (2014)
- Saltzman : The Still Quiet Place (2014)
- Semple & Lee : MBCT-Child
- Snell : L'attention ça marche (2013)





Pratiques formelles



Pratiques informelles

Programme FOVEA

(Shankland et al., 2020)



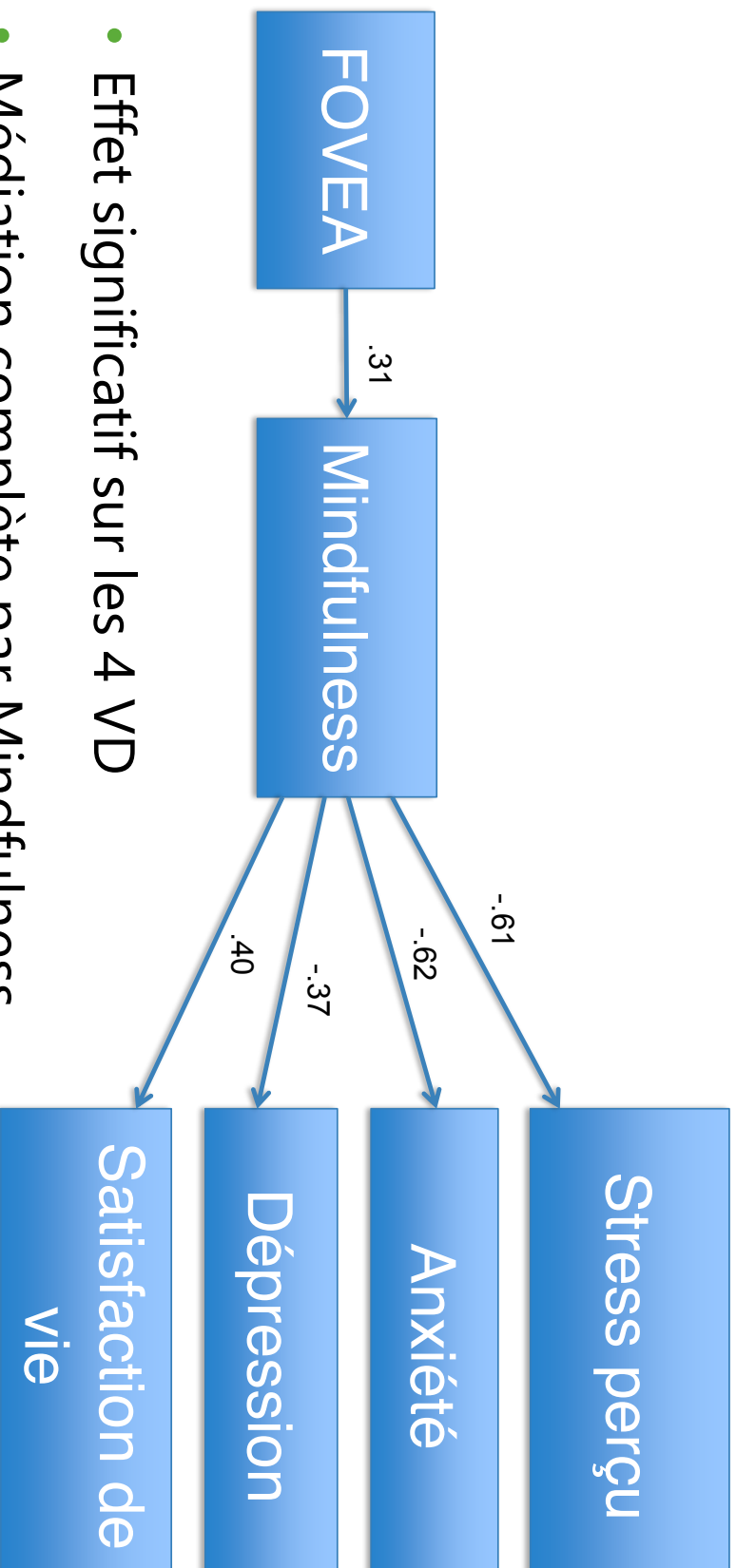


Méthode

- N = 100
- Groupe contrôle sur liste d'attente (N = 40)
- Questionnaires pré, post et 3 mois post-FOVEA
 - Variables Dépendantes = stress perçu, anxiété, dépression, satisfaction de vivre
 - Médiateur = Mindfulness

Group	T1	T2
Stress_FOVEA	29.07	23.28***
Stress_Control	28.88	28.91
Anx_FOVEA	10.22	3.61***
Anx_Control	10.50	10.47
Dep_FOVEA	5.59	3.61***
Dep_Control	6.11	6.63
Satisfact_FOVEA	22.38	25.52*
Satisfact_Control	21.61	21.00
Mindful_FOVEA	117.14	129.79***
Mindful_Control	114.27	117.72

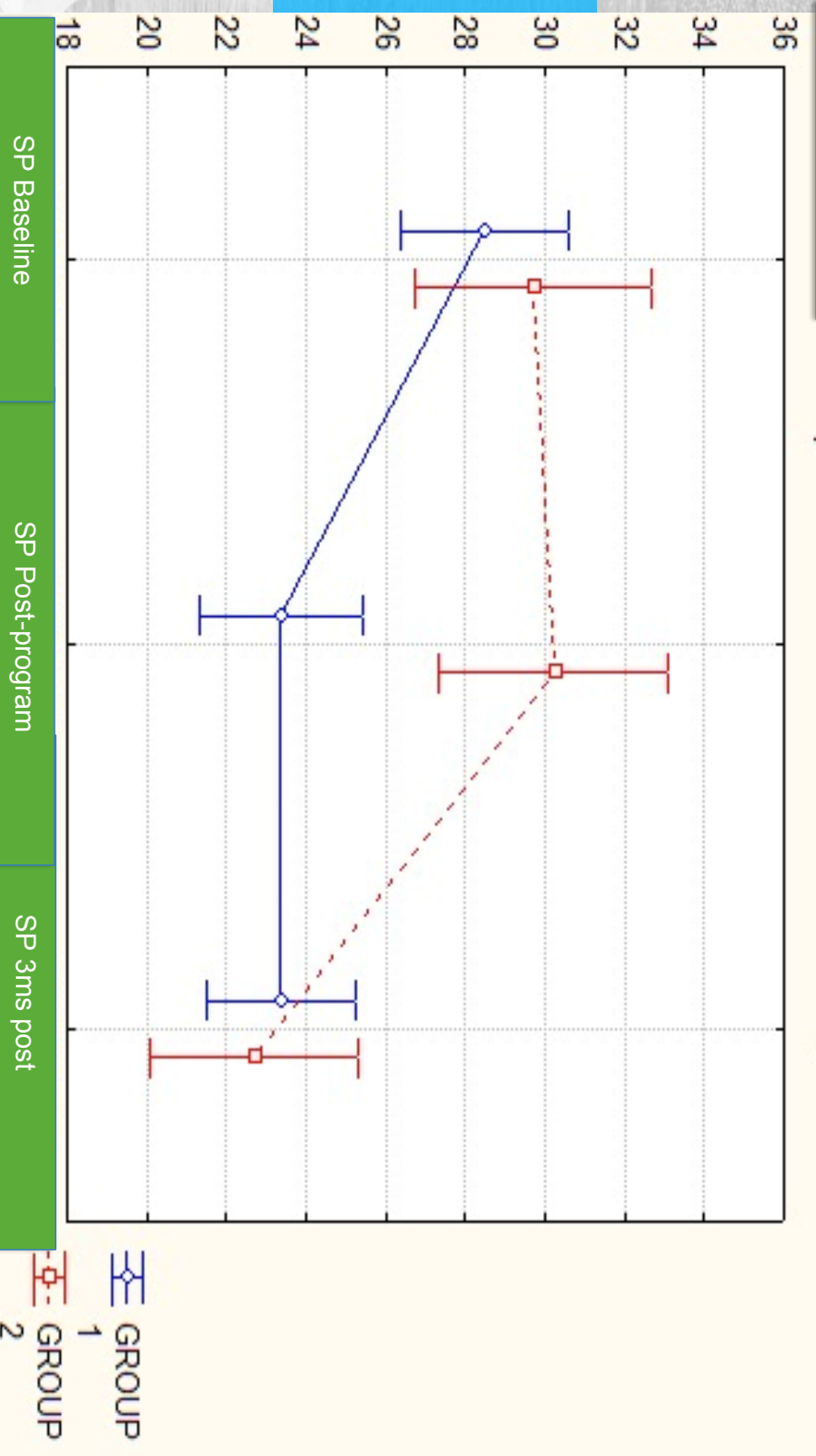
Résultats FOVEA1



- Effet significatif sur les 4 VD
- Médiation complète par Mindfulness

Effets similaires aux programmes MBSR, MBCT

Degré Stress





Conclusion générale

- Interventions de développement des compétences psychosociales et interventions de psychologie positive sont utiles pour améliorer le bien-être des enseignants et des élèves et favorise un meilleur climat de classe
- Cultiver la pleine conscience contribue au développement du bien-être des enseignants et des élèves, favorise une meilleure réponse aux besoins psychologiques fondamentaux permettant d'agir sur le climat de classe
- Il existe des interventions validées, des outils à disposition



Pour en savoir plus

Fil good : lier la recherche et le bien-être en société
www.msh-alpes.fr

Journée de l'innovation positive : 20 octobre 2022

Journée francophone de psychologie positive : 13 juin 2022
www.innovationpositive.org

rebecca.shankland@univ-lyon2.fr