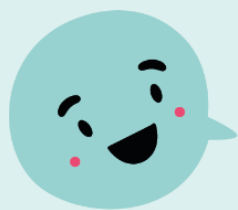




LA SEMAINE DU

Bonheur

À L'ÉCOLE



DU 20 AU 24 MARS 2023

Livret d'activités préparé par
Pascale Haag, Victorine Darnis-Trigla,
Laure Reynaud et Doriane Gougé

PRÉFACE

Le modèle éducatif qui s'est développé en France au moment de l'institutionnalisation scolaire de l'éducation est essentiellement tourné vers l'acquisition d'une culture générale basée sur un enseignement abstrait. La focalisation sur les connaissances et compétences disciplinaires et leur évaluation laisse peu de place pour considérer les dimensions corporelles, émotionnelles, motivationnelles, relationnelles et plus globalement le développement des compétences psychosociales. Or, la recherche montre aujourd'hui à quel point ces dimensions sont importantes à prendre en compte pour favoriser l'apprentissage, le développement et plus globalement le bien-être des élèves... et des enseignants !

Depuis une dizaine d'années, le développement des compétences psychosociales devient une préoccupation de plus en plus prégnante au sein de la communauté éducative (enseignants, chefs d'établissements, décideurs politiques, parents, etc.). D'aucuns disent que la crise covid que nous avons traversée et la forte préoccupation qu'elle a suscitée autour de la question de l'isolement social et du mal-être ait pu être un catalyseur, par effet de contrepoids, de la promotion du bien-être et de l'intérêt pour les compétences psychosociales à l'École. Probablement... et l'enjeu sociétal que recèle le déploiement de ces compétences psychosociales au sein de l'institution scolaire, en est d'autant plus conséquent. Mais, au-delà d'une prise de conscience qui se traduit par l'annonce d'une politique éducative (cf. la lettre du Ministre adressée aux professeurs en juin 2022), il est essentiel de s'intéresser de près aux pratiques concrètes visant le développement de ces compétences psychosociales. Comment concrètement développer les compétences psychosociales des élèves en classe ? Quelles sont les pratiques validées existantes ? Comment amener ces pratiques dans sa discipline ? Quelle compétence psychosociale aborder en premier lieu ? Comment se positionner en tant qu'enseignant par rapport à cet objet d'enseignement ? Quel est le socle de connaissances à maîtriser pour se lancer dans un tel projet ? Est-il nécessaire d'avoir expérimenté les pratiques sur soi avant de les proposer aux élèves ?

Cette « semaine du bonheur à l'école » se saisit franchement de toutes ces questions, et ce livret d'activités propose un concentré de connaissances et de pratiques qui se situent au cœur de cette thématique. Animée par une équipe de formateurs spécialistes des compétences psychosociales, cette formation s'annonce riche en expériences, en découvertes, en partages, en rencontres, et en projets pour envisager l'École autrement... En tant qu'enseignant, formateur et chercheur dans le champ de l'éducation, c'est un plaisir de voir se développer et se pérenniser un tel événement auquel j'invite tous les enseignants et éducateurs à participer.

Damien Tessier

Maître de conférences à l'INSPE de Grenoble

*Responsable du diplôme universitaire "promouvoir la motivation et le bien-être à l'École",
Université Grenoble Alpes.*

SOMMAIRE

04 Introduction

07 Lundi 20 mars – Connaissance de soi

Qu'est-ce que la connaissance de soi ?
Pourquoi c'est important à l'école ?
Activités

09 Mardi 21 mars – Conscience des émotions

Qu'est-ce qu'une émotion ?
Pourquoi c'est important à l'école ?
Activités

12 Mercredi 22 mars – Réguler ses émotions

Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?
Pourquoi c'est important à l'école ?
Activités

15 Jeudi 23 mars – Relations constructives : savoir s'affirmer

Qu'est-ce que la communication assertive ?
Pourquoi c'est important à l'école ?
Activités

21 Vendredi 24 mars – Développer des attitudes et comportements prosociaux

Développer des attitudes et comportements prosociaux
Pourquoi c'est important à l'école ?
Activités

24 Pour aller plus loin

26 Bibliographie

INTRODUCTION

Pourquoi une semaine du bonheur à l'école ?

Depuis 2020, le [laboratoire BONHEURS](#) de Cergy université a lancé la semaine du bonheur à l'école : une semaine de liberté, de respiration et d'initiatives pour permettre à tous les acteurs de l'école d'inventer collectivement l'école de leurs rêves. Elle se tient cette année du 20 au 24 mars 2023.

Ce moment constitue une occasion de se retrouver durant un temps donné pour lancer des projets ou des dispositifs concrets sur des thèmes aussi divers que le bonheur d'apprendre et d'enseigner ou les différentes composantes du bien-être à l'école – cognitif, social, physique, relationnel – et les moyens de les favoriser.

Elle peut être un moment d'ouverture, d'expérimentation de manières différentes d'apprendre et de vivre ensemble à l'école. Cette semaine thématique permet aussi de partager les pratiques qui favorisent le bonheur d'apprendre et d'enseigner, en s'inspirant mutuellement et en s'enrichissant de la diversité des idées et des approches, en intégrant toutes les parties prenantes de l'écosystème éducatif, à commencer par les parents !

Comme l'an passé, le [Lab School Network](#) et [ScholaVie](#) s'associent avec le laboratoire BONHEURS pour proposer des activités concrètes et favoriser les échanges entre toutes les personnes qui souhaitent participer à cette aventure. L'[Observatoire du bien-être à l'école](#) et le [programme IDEE](#) soutiennent également cette initiative en contribuant à sa diffusion.

Bonheur et bien-être à l'école

Diverses expressions sont employées pour désigner le bonheur, bien souvent de manière interchangeable, que ce soit dans le langage courant ou par les chercheurs : « bien-être », « qualité de vie », « satisfaction scolaire », « fonctionnement optimal » (Fenouillet et al., 2017 ; Florin et Guimard, 2017). Quel que soit le nom qu'on lui donne, une expérience positive de l'école affecte l'estime de soi, la perception de soi et les comportements des élèves et a des conséquences sur leur santé et leur satisfaction de vie, y compris futures (Currie et al., 2012).

Plus largement, de nombreuses études indiquent que, lorsque les équipes pédagogiques accordent une place importante au bien-être, les résultats scolaires des élèves sont améliorés ; à plus long terme, la réussite scolaire est également associée à la réussite dans les études et à une vie professionnelle satisfaisante (Layard et Hagell, 2015). Selon les chercheurs, différentes dimensions sont associées au bonheur ou au bien-être à l'école, d'une part, des facteurs individuels, d'autre part, des facteurs environnementaux et, parmi les premiers, le développement émotionnel est le meilleur prédicteur de la satisfaction de vie une fois adulte (*World Happiness Report*, 2015). C'est dire toute l'importance de la prise en compte des émotions, du bien-être et du développement social et émotionnel de l'enfant à l'école !

Dans sa [Lettre aux professeurs](#) du 27 juin 2022, le ministre de l'Éducation, Pap Ndiaye, annonce que le bien-être constitue l'un des axes de sa politique : la préservation du bien-être des enfants et des adolescents, ainsi que celui des personnels, est un « préalable à une politique d'exigence et de justice sociale ». Il rappelle ainsi que ce « lieu partagé » qu'est l'école a vocation à « permettre à toutes les personnalités de s'épanouir », en s'assurant que « l'école soit un lieu sans préjugés, sans paroles et sans actes d'intimidation ».

Les enseignants et enseignantes savent combien ce défi est difficile à relever et s'y emploient sans relâche, cherchant à permettre à chaque élève d'acquérir non seulement les connaissances et compétences scolaires du socle commun, mais aussi de développer les compétences psychosociales qui favorisent un climat scolaire serein et permettent d'entrer avec confiance dans les apprentissages.

La semaine du bonheur à l'école offre une occasion d'expérimenter de nouvelles pratiques ou d'approfondir celles qui sont déjà en place à l'école, en les partageant avec des collègues du monde entier.

Le bonheur à l'école et les compétences psychosociales

Même s'il n'y a pas de recette miracle, l'un des (nombreux !) ingrédients du bonheur à l'école est la qualité des interactions, avec les pairs et avec les enseignants. Pour trouver sa place dans un groupe social – à l'école ou, plus tard, dans un environnement professionnel –, se connaître, être capable d'identifier ses émotions et de les réguler, de nouer des relations constructives avec les autres et de collaborer entre pairs est indispensable. Mais cela ne va pas de soi ! Ces habiletés font partie des *compétences psychosociales* (CPS) répertoriées dans un [référentiel publié en 2022 par Santé Publique France](#) (Lambooy et al., 2022).

Qu'appelle-t-on *compétences psychosociales* ? Les définitions et les dénominations varient selon les contextes et il n'en existe pas de liste close. Elles sont parfois aussi nommées compétences non académiques, comportementales, socio-émotionnelles, compétences sociales, civiques et critiques, soft skills, compétences du 21^e siècle, etc. L'OCDE (2021) les définit comme un « sous-ensemble des capacités, des attributs et des caractéristiques d'un individu qui sont importants pour sa réussite et son fonctionnement social » et un consensus s'établit sur le fait que ces compétences correspondent à « la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne (...), à maintenir un état de bien-être mental et à le démontrer au travers d'un comportement adaptatif et positif lors de ses interactions avec les autres, sa culture et son environnement » (Encinar et al., 2017).

Weissberg et al. (2015) mettent en avant cinq compétences majeures¹ :

- la conscience de soi, c'est-à-dire la reconnaissance des émotions, des forces, des limites, et des valeurs

¹ Ce ne sont pas les seules : un tableau de 21 compétences psychosociales recensées dans le référentiel de Santé Publique France figure en annexe de ce livret.

- l'autogestion, par exemple, la régulation des émotions et des comportements
- la conscience sociale, comme pouvoir prendre le point de vue et faire preuve d'empathie à l'égard d'autres personnes d'origines et de cultures diverses
- les compétences relationnelles, par exemple, établir et entretenir des relations saines et constructives
- la prise de décision responsable, comme faire des choix constructifs dans diverses situations

De nombreux travaux de recherche montrent que l'apprentissage des compétences psychosociales à l'école a un effet positif direct sur le bien-être des élèves (Domitrovich et al., 2004) et qu'il améliore l'engagement envers l'apprentissage (Theokas et al., 2005), les relations sociales, le comportement éthique, le développement personnel des élèves (Durlak et al., 2011 ; Sklad et al., 2012) et qu'il réduit significativement les comportements à risques (Bonel et al., 2016). Une étude récente s'est intéressée aux effets à long terme d'une intervention menée à la maternelle dans les années 1980 pour améliorer les compétences sociales et la maîtrise de soi auprès de garçons à risque. Elle montre que l'intervention a eu des impacts positifs tout au long de la vie : une confiance et une maîtrise de soi plus élevées à l'adolescence, un meilleur sentiment d'appartenance à un groupe social, un plus haut niveau d'étude, de meilleurs emplois, des revenus plus élevés de 20 % en moyenne, un plus grand nombre de mariages et une criminalité réduite à l'âge adulte (Algan et al., 2022).

Cependant, des études montrent également que, pour développer efficacement les compétences psychosociales en milieu scolaire, les enseignants et les éducateurs ont besoin de soutien (Durlak et al., 2011). Le soutien des politiques, des dirigeants des écoles, d'une préparation professionnelle de qualité et d'un apprentissage professionnel continu, sont indispensables pour permettre le développement des compétences psychosociales des élèves (Taylor et al. 2017). C'est précisément l'objet de l'[instruction interministérielle](#) publiée le 19 août 2022, qui présente la stratégie nationale multisectorielle sur les compétences psychosociales des enfants et des jeunes. Elle définit, pour les quinze prochaines années, un cadre commun à tous les secteurs, incluant les étapes et les moyens à mobiliser, afin que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des compétences psychosociales

Les activités proposées dans ce livret ont un objectif bien plus modeste : elles visent à donner un aperçu du champ des possibilités, qui est bien plus vaste ! Notre démarche se veut avant tout une invitation à partager vos idées et vos initiatives au sein de la communauté éducative, en nous inspirant les uns les autres, bien au delà de la parenthèse temporelle qu'est cette « semaine du bonheur à l'école ».

Lundi 20 mars – La connaissance de soi

« *Soyez vous-même, les autres sont déjà pris* », Oscar Wilde.

Qu'est-ce que la connaissance de soi ?

La connaissance de soi est une CPS cognitive spécifique, qui appartient à CPS générale *Avoir conscience de soi*. La connaissance de soi est un véritable allié dans notre quotidien. C'est la compétence psychosociale de base et constitue un socle pour le construit de toutes les autres CPS. Elle nécessite de savoir identifier ses forces et ses limites, ses buts, ses valeurs, son discours interne afin de favoriser bien-être, motivation, engagement...

La connaissance de soi renvoie ainsi au concept des forces de caractère. En effet, se concentrer sur nos forces et contrecarrer notre biais de négativité permet de se connaître profondément, de parler de soi positivement mais humblement, tout en palliant nos propres faiblesses afin de favoriser notre progression. Investir dans nos faiblesses tend rarement à notre réussite tandis qu'exploiter nos forces y contribue.

Parce que l'image que l'on a de nous-même se construit à partir de nos expériences vécues (nos réussites et nos échecs), des feedbacks reçus (de nos parents, des enseignants, de nos amis...) et de notre tendance à la comparaison, nous sommes enclins à chercher le regard et la valorisation des autres plutôt que de s'auto-évaluer de façon positive. Comme le rappelle Béatrice Lamboy, Rébecca Shankland et Marie-Odile Williamson dans leur manuel de développement des compétences psychosociales (2021), si nous nous focalisons sur nos défaillances sans reconnaître nos qualités, nous aurons des difficultés à percevoir les compétences d'autrui. Être très critique envers soi amène à l'être avec les autres.

Prendre conscience de nos capacités et de nos ressources, être bienveillant envers soi et se sentir efficace constituent le premier pas vers le développement de cette compétence de conscience de soi. Bien se connaître permet ainsi de mieux réguler ses expériences internes et d'adapter ses comportements aux situations vécues, qu'elles soient agréables ou désagréables.

Pourquoi c'est important à l'école ?

Des recherches se sont penchées sur la relation entre la connaissance de soi et la réussite scolaire des élèves. Martinot (2001, 2002) a notamment démontré que les bons élèves possèdent significativement plus de connaissances de soi dans le domaine scolaire que les élèves en difficulté. Cette compétence psychosociale est un levier puissant pour la réussite scolaire des jeunes et influence le maintien d'une bonne estime de soi. D'où l'intérêt de développer la connaissance de soi dès le plus jeune âge, notamment par l'identification des forces de caractère des élèves.

Reconnaître et échanger sur les forces des autres amène l'élève à prendre conscience de sa singularité, de ses différences, de ses richesses et complémentarités. Cela permet également l'acceptation et le respect de la diversité de chacun et donc la bienveillance et la coopération au sein de la classe. Aider l'élève à prendre conscience de la manière dont il se sent en mobilisant ses forces et comment il les développe au quotidien, l'amène pas à pas à une meilleure connaissance de soi.

Notons également qu'une image à soi fragilisée, affaiblit notre posture professionnelle, favorisant, de ce fait, des comportements inadaptés (forte susceptibilité, difficultés d'imposer des limites aux élèves et à soi, copinage, etc.). A l'inverse, la pratique de l'auto-évaluation positive tend à notre bien-être et à celui des jeunes accompagnés, amène à des relations épanouies et à la réussite éducative.

Activité proposée

Nous vous proposons de découvrir un **acrostiche de la réussite**, et sa version vierge pour que vous créiez votre propre outil.

L'ACROSTICHE DE LA RÉUSSITE

Réussir en tant que professionnel
Éducatif, c'est aussi
Unir nos forces,
Souvrir aux autres et donner du
Sens à notre activité.
Initier le partage et la bienveillance
Tout en favorisant le progrès des élèves.
Ensemble, développons nos compétences psychosociales.

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2020

L'ACROSTICHE DE LA RÉUSSITE
- version vierge -

R

É

U

S

S

I

T

E

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés - Ed. 2020

Outils ScholaVie

- **sur la connaissance de soi** : le questionnaire de Proust, le portrait chinois, outil finis la phrase, le jeu du lien. ([ici](#))
- **sur la confiance en soi** : les défis de la confiance en soi, les citations sur la confiance, le photolangage de la confiance en soi, le vélo et le thermomètre de la confiance en soi, les 3 piliers de l'estime de soi. ([ici](#))

Mardi 21 mars – Conscience des émotions

« On sait aujourd'hui que l'émotion est le meilleur stimulus de la mémoire, des relations et des apprentissages », Boris Cyrulnik.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Avoir conscience de ses émotions et de son stress est une CPS générale composée de 2 CPS spécifiques : comprendre les émotions et le stress et identifier les émotions et le stress (les siens et ceux des autres). Avoir conscience de ses émotions est donc la capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons. Cette compétence émotionnelle nécessite de pouvoir comprendre le fonctionnement des émotions et de parvenir à les identifier de façon appropriée (SPF, 2022). Comprendre les émotions et le stress c'est aussi avoir connaissance de la nature et de la fonction des émotions.

Selon Jacques Lecomte (2013), une émotion est une réaction de l'organisme à un événement extérieur, et qui comporte des aspects physiologiques, cognitifs et comportementaux. Les émotions sont une source d'information, elles facilitent l'action, guident nos décisions et favorisent l'attention et la mémorisation. Si les émotions sont des expériences subjectives, on en recense six universelles : la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise. La combinaison de ces émotions innées amènent dès lors à d'autres émotions telles que la gratitude, la jalousie, la fierté, etc. Entre le moment où nous nous levons le matin et le moment où nous nous couchons le soir, nous passons 90% de notre temps d'éveil à ressentir des émotions (Mikolajczak, 2016). Ainsi, les émotions ont un impact sur notre bien-être, nos performances au travail, nos relations et sur notre santé physique.

Notons que les émotions ne sont ni négatives, ni positives en soi. Elles prennent une tonalité agréable ou désagréable selon la représentation qu'on leur donne ou le contexte dans lequel elles surviennent (Facchin, 2014). Par exemple, la tristesse peut être associée à un état affectif pénible ou à une douleur morale mais elle peut aussi encourager l'individu triste à exprimer ses ressentis et ses besoins. En effet, d'après la littérature scientifique, les émotions expriment un besoin à satisfaire.

Nous obtenons le tableau suivant :

EMOTION	DECLENCHEUR	COMPORTEMENT	BESOIN
Joie	Satisfaction d'un besoin	Approche / Ouverture	Partage
Peur	Menace / Danger	Fuite	Protection
Colère	Obstacle / Injustice	Attaque	Changement
Tristesse	Perte	Repli sur soi / Retrait	Réconfort
Surprise	Inattendu	Sursaut	Adaptation
Dégoût	Aversion / Nocivité	Rejet	Mise à distance

Accueillir ses émotions, les reconnaître et les exprimer sont donc des capacités essentielles pour le bon fonctionnement de l'individu. Grâce à cette compétence, nous sommes capables de réguler nos émotions, de reconnaître celles des autres et d'adapter notre comportement en fonction de celles-ci pour favoriser un environnement social sain. L'ouverture à l'expérience émotionnelle est donc fondamentale. Il s'agit d'être attentif à ce qui se passe maintenant à l'intérieur de soi, de ressentir et percevoir notre monde intérieur. Savoir être en pleine conscience facilite l'accueil et la régulation des émotions, et permet de mieux se connaître. Nous ne rejetons plus ce que nous ressentons, nous sommes dans l'acceptation. Les conflits internes s'amenuisent pour laisser place à la bienveillance et l'apaisement.

Pourquoi c'est important à l'école ?

A l'école, les émotions sont omniprésentes et ont leur place au sein d'une classe, quel que soit l'âge des apprenants. Comme le décrivent Desseilles & Mikolajczak (2013), l'école est un lieu où l'émotion peut constituer une entrave ou au contraire un puissant levier pour le travail scolaire, la réussite et les apprentissages. D'après la recherche, les enfants ayant bénéficié d'un entraînement émotionnel sont plus aptes à retrouver leur calme, apprennent plus efficacement et se sentent mieux et plus optimistes. Apprendre à l'élève à accueillir et reconnaître ses émotions, c'est lui permettre de surmonter le stress, gérer son agressivité, exprimer ses affects, et donc avoir un impact sur son comportement social. Et pour accueillir

Activités proposées

1- Mimons les émotions

Objectif : savoir reconnaître et définir une émotion

Pré-requis : aucun

Durée : 10 à 15 minutes

Organisation : par groupes de 4

Déroulement : Chaque élève reçoit sur un papier une émotion à mimer : dégoût, tristesse, confiance, exaspération, jalousie, rage, curiosité, soulagement, surprise, suspicion, etc. Si un élève ne connaît pas le sens de l'émotion, c'est l'occasion d'aller chercher sa signification dans le dictionnaire et d'enrichir son vocabulaire émotionnel. Pour les plus jeunes, l'émotion peut-être dessinée. Le mime se déroule selon 3 étapes :

- Au début, l'élève mime l'émotion avec une expression du visage (les élèves peuvent ainsi réfléchir aux micros-expressions du visage).
- Puis, avec une expression du visage et une posture du corps.
- Enfin, avec une expression du visage, une posture du corps et un mot.

Cette activité peut-être suivie d'une recherche commune d'expressions connues autour des émotions : *"Heureux comme..."* (un poisson dans l'eau), *"Malheureux comme..."* (les pierres), *"Gai comme..."* (un pinson), etc.

2- La couleur intérieure

Objectif : apprendre à prendre conscience des ressentis de son corps

Pré-requis : aucun

Durée : 3 à 5 minutes

Organisation : classe entière, au moment d'un temps calme

Déroulement : L'enseignant(e) lit aux élèves le script suivant *“Asseyez-vous dans une position confortable. Prenez le temps d'explorer vos sensations. Quelle est la couleur dans ton corps aujourd'hui ? Où ressentez-vous cette couleur ? Est-elle foncée ou claire ? Est-elle chaude ou froide ? Peut-être y a-t-il plusieurs couleurs ? Où sont-elles ? Continuez d'observer ce que vous ressentez, restez connectés à vos sensations. Observez, avec gentillesse et curiosité, vos couleurs intérieures. Il n'est pas possible de changer ses émotions d'un coup. Mais, à un autre moment de la journée, la couleur aura changé... Pour l'instant, c'est comme ça. Et c'est bien ainsi. Les émotions changent, elles changent toutes seules”*.

A l'issue de cette activité, un temps de partage peut-être organisé : l'enseignant(e) peut demander aux élèves s'ils ont l'habitude de ressentir leurs sensations corporelles, si cet exercice leur a plu, est agréable/désagréable, où ils ont le plus ressenti des choses dans leur corps. Parfois, il se peut que des élèves aient des difficultés à ressentir leurs sensations corporelles. C'est normal. Il n'est pas toujours facile de les ressentir.

Outils ScholaVie

- **sur les émotions :** le jeu des 7 familles des émotions, les réglettes des émotions, l'outil STOP. ([ici](#))
- **pour développer l'attention à soi :** outil de RE-connexion à soi, le chemin de l'attention, le cube de l'attention, la cocotte de l'attention. ([ici](#))

Mercredi 22 mars – Réguler les émotions

« Aucune société ne peut exister sans une canalisation des pulsions et émotions individuelles, sans une régulation précise des comportements de chacun », Norbert Elias.

Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?

La régulation émotionnelle renvoie au processus « permettant d'initier, d'éviter, d'inhiber, de maintenir ou moduler l'occurrence, la forme, l'intensité, la durée d'états internes de sensation, de processus physiologiques liés aux émotions, attentionnels, d'états motivationnels et de comportements émotionnels au bénéfice de l'accomplissement de buts individuels, de l'adaptation sociale ou biologique » (Nader-Grosbois, Houssa, Jacobs et Mazzone, 2016). Elle constitue un levier clé de la promotion de la santé et s'acquiert progressivement au cours du développement de l'enfant : les tout-petits recourent principalement, dans un premier temps, à des techniques de régulation « comportementales », comme courir ou jeter des objets, avant de pouvoir adopter un point de vue plus réflexif sur leurs émotions. Les émotions peuvent être régulées en termes de qualité, d'intensité, de fréquence, de durée et de mode d'expression (Schlesier et al., 2019).

Le référentiel de Santé publique France rappelle que la régulation émotionnelle comprend deux dimensions :

- *la capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée*, ce qui implique de pouvoir ressentir ses émotions, d'avoir un certain contrôle sur l'intensité émotionnelle (pour ne pas être envahi) et d'avoir la capacité de mise en mots des émotions ressenties
- *la capacité à gérer ses émotions* en modifiant l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur afin de ne pas être submergé et en augmentant son attention aux émotions agréables telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme

Les attentes en matière de régulation émotionnelle varient considérablement selon les époques, les cultures et les groupes sociaux. Les travaux du sociologue Norbert Elias (1973) mettent en lumière le contrôle qu'exerce la société sur les émotions, avec une régulation croissante de l'affectivité entre la fin du Moyen Âge et l'émergence, au cours du dix-huitième siècle, de ce qu'il nomme la « civilisation ». L'époque contemporaine se caractérise par une régulation des émotions de plus en plus intériorisée et un auto-contrôle croissant des individus (Montandon, 1992). Pour les parents et les éducateurs, il convient donc de s'interroger sur la manière dont sont transmis aux enfants, aux élèves, les codes émotionnels de leur groupe d'appartenance pour favoriser leur intégration sociale et leur réussite scolaire.

Pourquoi c'est important à l'école ?

Les compétences émotionnelles sont positivement reliées à la qualité des relations avec les autres, au bien-être psychologique, aux performances scolaires et, plus largement, à l'adaptation à la vie scolaire (Simoës-Perlant et Lemerrier, 2018). Ces différentes capacités – expression, compréhension et régulation des émotions – sont non seulement des facteurs déterminants du succès scolaire, mais aussi, de la santé mentale, et ultérieurement, de la réussite sociale des enfants (Algan et al., 2022 ; Coutu et Lepage, 2017). Pour réduire les inégalités scolaires, accompagner les élèves dans la découverte des émotions est fondamental. Leur fournir des clés de compréhension du monde social par rapport à cette question – de manière aussi explicite que possible et en développant leur esprit critique – ne l'est pas moins, en particulier dans le cas d'enfants les plus vulnérables et ceux des milieux les plus éloignés de l'école.

Activités proposées - Outils ScholaVie

1- La cohérence cardiaque

Objectif : apprendre à réguler son stress et ses émotions par la respiration.

Organisation : au retour des récréations ou entre deux activités pour recentrer l'attention des élèves sur le moment présent et favoriser l'apaisement de la classe.

Déroulement : Pratiquer la cohérence cardiaque nécessite un apprentissage régulier et progressif, c'est pourquoi il est important de ritualiser cette pratique pour en mesurer les bienfaits (état d'harmonie des fonctions vitales). Nous vous proposons de découvrir notre [adaptation du 365](#) de David O'Hare:

TECHNIQUE DE COHÉRENCE CARDIAQUE

Un exercice de respiration qui aide à gérer son stress.



2- La roue des pauses

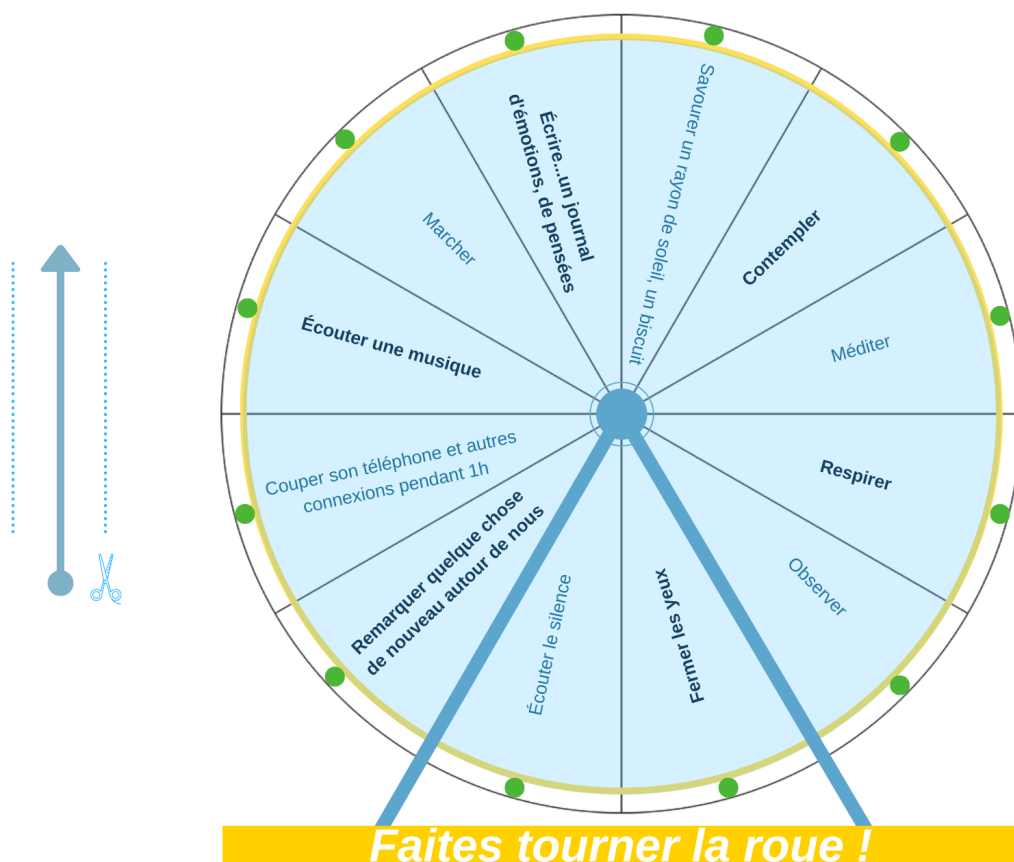
Objectif : apprendre à réguler ses émotions en faisant des activités apaisantes

Organisation : utilisation collective ou de manière individuelle, cet outil existe en plusieurs versions (pour les élèves de **maternelle**, **d'élémentaire**, du **secondaire** et en version **vierge** pour que vous puissiez l'adapter à votre classe).

Déroulement : La fabrication de cette roue peut faire l'objet d'une séance d'art, en technologie, en mathématiques, etc. Au fur et à mesure que la classe expérimente des activités apaisantes et de régulation émotionnelle, vous pouvez recenser celles qui fonctionnent le mieux, les plus appréciées, les plus adaptées aux besoins. Cette roue privilégie des activités permettant à chacun de se ressourcer et de s'apaiser.

Nous vous proposons de découvrir la **roue des pauses non-actives** :

LA ROUE DES PAUSES NON-ACTIVES



Jeudi 23 mars - Des relations constructives : savoir s'affirmer, identifier ses forces et celles des autres

*« Une pensée m'est venue aujourd'hui si évidente : il n'y a rien, rien qui puisse m'empêcher de faire quoi que ce soit, à part moi »,
Susan Sontag.*

Qu'est-ce que la communication assertive ?

La communication assertive est définie comme « la capacité à parler et à interagir d'une manière qui prenne en compte et respecte les droits et les opinions des autres tout en défendant ses droits, ses besoins et ses limites personnelles » (Pipas & Jaradat, 2010, p. 649, voir également Bishop 2013). L'expression est souvent rendue en français par « affirmation de soi » – l'adjectif « assertif » comportant parfois une connotation dépréciative. Concrètement, ce mode de communication se caractérise par différentes modalités, verbales et non verbales, en particulier :

- la clarté de l'expression : utiliser des mots précis qui permettent de communiquer ses émotions et ses besoins
- des propos factuels qui ne sont ni un blâme, ni une menace (par exemple, « Tu as intérêt à faire ceci ou cela, sinon... »).
- une demande formulée de manière positive (par exemple, « Pour le moment, je suis en train de jouer avec Sophie, pouvons-nous jouer ensemble cet après-midi ? » plutôt que « non, je ne veux pas jouer avec toi ! »).
- l'absence de critique, que ce soit par rapport à soi-même ou à autrui (par exemple, « Je suis trop sensible » ou « Pourquoi es-tu toujours méchant ? »)
- un contact visuel direct, qui indique que la personne n'est pas intimidée par l'interlocuteur, sans qu'il soit trop insistant pour ne pas sembler offensif
- une posture physique assurée, ni agressive, ni faible
- le ton de la voix, clair, sans élever la voix
- l'expression faciale, ouverte, en évitant de manifester de la colère ou de l'anxiété (par exemple, froncement de sourcil)
- le choix du moment opportun : formuler une demande lorsque l'interlocuteur est en train de faire un exercice de maths ne sera probablement pas bien reçu !

Entre l'affirmation de soi dans la communication et une attitude trop agressive ou trop passive, la frontière est mince. Communiquer de manière assertive ne s'apprend pas en un jour, mais sensibiliser les élèves aux dimensions verbales et non verbales de la communication leur sera très utile, aussi bien à l'école que dans leur vie personnelle et professionnelle future.

Qu'est-ce que les « forces » ou « ressources personnelles » ?

Certains courants de recherche en psychologie s'intéressent au « fonctionnement optimal » des individus, des groupes et de la société. Les facteurs qui déterminent la santé physique et mentale, ainsi que la réussite scolaire des élèves – et plus tard, la réussite dans la vie – font ainsi l'objet de nombreuses études scientifiques. Plutôt que de s'intéresser aux déficiences ou aux faiblesses, cette approche est centrée sur les forces et les ressources qui permettent de faire face à l'adversité et de surmonter les obstacles.

Au début des années 2000, une équipe de 55 chercheurs de différentes disciplines des sciences humaines et sociales dirigée par Christopher Peterson et Martin Seligman s'est attachée à recenser et à établir une classification de l'ensemble des traits positifs et des forces des êtres humains telles qu'ils apparaissent dans la littérature, la philosophie et les religions du monde entier au cours des 2 500 dernières années. Ce travail considérable n'a pas la prétention d'être exhaustif et, comme tout effort conceptuel, il est discutable, mais il permet de disposer d'un point de départ et d'un « langage commun » pour réfléchir à ces capacités fondamentales chez les êtres humains.

Ces dernières sont nommées en anglais *character strengths* (littéralement « forces de caractère ») et sont définies comme les « mécanismes psychologiques qui définissent les vertus » (Peterson et Seligman, 2004). Elles constituent des différences individuelles omniprésentes, positivement valorisées et qui contribuent à un développement optimal tout au long de la vie. Il s'agit d'un mode de fonctionnement naturel qui procure énergie et vitalité. Ces forces – qu'on peut aussi nommer « ressources personnelles » – sont présentes dans toutes les cultures et chaque individu en possède dès l'enfance. Au terme de l'étude, les chercheurs ont établi une classification de 24 « forces de caractère » organisées en six grandes catégories qu'ils nomment « vertus » (Peterson et Seligman, 2004 ; voir le tableau ci-dessous)².

Sagesse et connaissance	Courage	Humanité	Justice	Tempérance	Transcendance
<ul style="list-style-type: none"> - Créativité - Curiosité - Jugement - Amour de l'apprentissage - Perspective 	<ul style="list-style-type: none"> - Bravoure - Persévérance - Honnêteté - Enthousiasme 	<ul style="list-style-type: none"> - Amour - Gentillesse - Intelligence 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail en équipe - Équité - Leadership 	<ul style="list-style-type: none"> - Pardon - Humilité - Prudence - Autorégulation 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaissance de la beauté et de l'excellence - Gratitude - Espoir - Humour - Spiritualité

S'appuyer sur la notion de « forces de caractère » permet de promouvoir le développement des qualités de l'enfant, sa confiance en soi, son estime de soi et, plus globalement, favorise son bien-être. (Peterson, 2006). Selon les individus, certaines de ces forces sont plus développées que d'autres : c'est ce qu'on nomme la « signature

² Pour en savoir plus : <https://www.viacharacter.org/character-strengths-and-virtues>

personnelle ». En s'intéressant aux points forts de chacun, les individus s'arment de leurs talents afin d'être plus performants, épanouis et heureux. Ces forces contribuent à un développement sain tout au long de la vie et constituent être un outil efficace au service du fonctionnement optimal de chacun (Weissberg et Greenberg, 1998).

Pourquoi c'est important à l'école ?

La conscience de soi, la capacité à identifier et à réguler ses émotions, la connaissance de ses forces et la reconnaissance de celle des autres sont des ingrédients indissociables pour nouer des relations constructives avec les pairs ou avec les adultes. Des recherches ont établi que les forces de caractère sont déjà présentes chez les jeunes enfants (Park et Peterson, 2006) et qu'il existe des liens solides entre ces dernières et le bien-être de l'enfant dans différentes cultures (Ruch et al., 2014).

Certaines des forces comme la gentillesse, l'intelligence sociale, la maîtrise de soi protègent contre les effets négatifs du stress (Park, 2009). Plus globalement, favoriser les aspects positifs d'une personnalité permet d'aller à l'encontre de notre biais de négativité – qui consiste à repérer davantage les aspects négatifs et les dysfonctionnements que ce qui est positif –, et ainsi de cultiver les émotions positives (Lottman et al., 2017).

Par ailleurs, les auteurs mettent en évidence un lien entre l'utilisation des forces de caractère et la réussite scolaire, ainsi que les expériences d'apprentissages positives (Wagner et Ruch, 2015). Le fait de mettre l'accent sur les points forts de l'enfant ne revient pas à ignorer les points à améliorer, mais étant donnée l'importance des expériences d'apprentissage positives à la fois pour le bien-être (Stiglbauer et al., 2013) et pour les résultats scolaires (Engeser et Rheinberg, 2008), connaître ses forces de caractères constitue un outil puissant pour favoriser le fonctionnement global de l'élève et son bien-être. En outre, les forces de caractère aident les jeunes à s'épanouir et permettent le déploiement d'autres qualités positives telles que la tolérance, la gentillesse et l'altruisme (Park, 2004), formant alors un cercle vertueux autour du bien-être.

Quant à la communication assertive ou affirmation de soi, certaines recherches montrent que des interventions de 8 à 12 sessions destinée à former les élèves à ce type de communication permettent de diminuer les situations de harcèlement en octroyant aux victimes des moyen de faire face aux harceleurs (Avşar & Ayaz Alkaya, 2017). Plus généralement, apprendre à communiquer de manière assertive contribue également à faire évoluer le comportement des élèves d'un comportement agressif à un comportement assertif et d'un comportement soumis à un comportement assertif tout en améliorant l'estime de soi. Une étude semble indiquer enfin que de telles interventions peuvent également avoir un effet à moyen terme, non seulement sur le bien-être, mais également sur les résultats scolaires des élèves (Paezy et al., 2010).

Aider chaque élève à découvrir ses forces pour les cultiver tout au long de la vie, lui donner les clés pour s'affirmer et nouer des relations constructives avec les autres constituent des objectifs importants pour l'école.

Activités proposées

1. L'arbre ou la guirlande des forces

Objectif : comprendre la notion de forces et identifier les siennes

Pré-requis : aucun

Durée : entre 30 et 60 minutes

Organisation : en grand groupe ou en petits groupes

Matériel :

- Un tableau et des feutres pour établir une liste des ressources personnelles avec les élèves
- Des feuilles (de préférence, de couleur)
- Des ciseaux
- Des crayons et des feutres de couleur
- Du scotch ou de la patafix

Déroulement :

La première partie de l'activité prend la forme d'un dialogue introduit par l'enseignant-e pour expliquer aux élèves la notion de forces ou ressources personnelles – par exemple, en partant des forces de leurs héros préférés. Une liste des forces est écrite au tableau, à laquelle les élèves pourront se référer.

Dans un deuxième temps, chaque élève choisit une feuille et y dessine le contour de sa main posée à plat sur la feuille, doigts écartés. Il écrit ensuite sur chacun des doigts de la feuille une force dans laquelle il se reconnaît (par exemple, l'humour, la persévérance, la curiosité, la gentillesse et la créativité), puis découpe la main.

À la fin, toutes les mains sont affichées sous forme d'un arbre, d'une guirlande ou tout autre affichage et les élèves peuvent expliquer aux autres quelles sont leurs principales forces.



2. Le cadeau des forces

Objectif : identifier, exprimer et célébrer les forces reconnues chez les autres

Pré-requis : le concept des forces personnelles est compris

Durée : entre 15 et 30 minutes

Organisation : en grand groupe ou en petits groupes

Matériel : une liste des forces projetée ou inventoriée en amont par les élèves.

Déroulement :

Chaque élève est invité à choisir au moins une force qu'il a envie d'offrir à chacun des membres du groupe, en mettant en lumière cette force et comment ce camarade l'a développée.

Exemple : un élève pourrait choisir d'offrir la force de la gentillesse à un camarade et expliquer comment ce dernier s'est montré gentil avec lui ou avec quelqu'un d'autre récemment et comment cela a aidé.

Les noms des forces peuvent ensuite être écrits sur des bouts de papier et glissés dans un gobelet portant le nom de l'élève, et qui représente son gobelet de ressources. Pour ne pas créer de frustration et démultiplier le plaisir, vous pouvez inviter les élèves à aller offrir des forces aux camarades qui n'étaient pas dans leur groupe, sans oublier l'enseignant et autres accompagnants.

Les gobelets peuvent rester sur une étagère ou sur le bureau le temps de la journée ou de la semaine et être complétés au gré des expériences et observations. A la fin de la période impartie, chacun repart avec son cadeau des forces.

Il est important de faire verbaliser autant que possible la force en question, de donner des exemples d'utilisation de cette force et d'encourager au maximum l'expression des ressentis et émotions vécus en offrant la force comme en la recevant, par des mots ou des gestes.

Chaque élève est ainsi reconnu par le prisme de ses forces qu'il reçoit comme des cadeaux et consolide la connaissance qu'il a de lui-même.

Ce travail sur les forces peut aussi être organisé sur le plan collectif : quelles sont les forces de notre classe, de notre établissement, de tel projet et de quelles forces va-t-on avoir besoin pour le mener à bien, comment développer telle force en classe, en équipe, etc. ?

On peut organiser au fur et à mesure un mur des forces, un arbre des forces avec le nom des forces dans le tronc et dans les feuilles sont écrits des exemples d'utilisation de ces forces, etc.

3. Affirmation de soi - Activité inspirée d'Edutopia

A l'école, l'affirmation de soi peut être développée via des activités de sensibilisation à l'empathie. Car savoir prendre soin des autres amène à s'affirmer soi-même, sur ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas.

Déroulement : présenter à vos élèves une image, une photographie ou tout autre support mettant en scène des protagonistes. Invitez-les à interpréter et à réfléchir aux états internes de ces personnages en fonction de la situation exposée et de leurs expressions faciales observées pour en déduire leurs ressentis, apporter des solutions, des conseils, expliciter une situation semblable à laquelle ils ont été confrontés, etc.

Outils ScholaVie

- **sur les forces de caractère** : le jeu des cartes Autour des forces, le carnet des forces, la fiche des forces, le puzzle des forces, les chansons des forces. ([ici](#))

Vendredi 24 mars – Développer des relations constructives : la gratitude

« La gratitude est non seulement la plus grande de toutes les vertus, mais la mère de toutes les autres », Marcel Proust.

Qu'est-ce que la gratitude ?

La gratitude est à la fois le « lien de reconnaissance envers quelqu'un dont on est l'obligé à l'occasion d'un bienfait reçu ou d'un service rendu » et le « sentiment de reconnaissance et d'affection envers quelqu'un³ ». Rebecca Shankland rappelle que la gratitude est une émotion qui émerge spontanément lorsque nous recevons une attention. Exprimer sa gratitude est une façon d'offrir quelque chose en retour : de la reconnaissance (Shankland, 2016). Mais la gratitude va plus loin que la simple réciprocité du geste : elle procure une émotion agréable, dont les bénéfices ont été montrés à de multiples reprises par des chercheurs (Emmons et McCullough, 2003).

Des recherches montrent qu'elle constitue l'un des principaux déterminants du bonheur global des individus (Froh et Bono, 2008) et qu'elle les aide à éprouver davantage d'émotions positives, de bonheur et d'espoir dans leur vie en général (Watkins et al., 2003). Des bienfaits sur le bien-être psychologique – émotions positives, vigilance, diminution de dépression et d'anxiété – et sur le bien-être social – générosité, pardon, meilleures relations interpersonnelles – sont ainsi observés (Emmons et McCullough, 2003).

Pourquoi c'est important à l'école ?

Certains chercheurs ont étudié l'expérience de la gratitude dans des domaines de vie spécifiques tel que l'école. Selon plusieurs études, elle serait propice au développement du bien-être psychologique des élèves (Wood et al., 2010) et favoriserait l'optimisme, les émotions positives, la satisfaction de la vie, la vitalité ainsi que l'ajustement psychologique (Froh et al., 2008, Wood et al., 2010, Emmons et McCullough, 2003). Bien plus qu'une simple émotion, la gratitude représente un état d'esprit général envers la vie. Elle va à l'encontre de l'adaptation hédonique, qui représente la tendance observée des humains à revenir rapidement à un niveau de bonheur relativement stable en dépit d'événements positifs ou négatifs majeurs ou de changements importants dans leur vie. (Rosenbloom, 2010). La gratitude permet de savourer l'instant présent et d'être reconnaissant de ce que l'on possède. De ce fait, la gratitude pourrait également contribuer à prévenir ou à limiter des symptômes liés à la dépression ou à l'anxiété (Disabato et al., 2017).

De plus, le sentiment de gratitude influence les relations interpersonnelles et joue un rôle dans la satisfaction des besoins relationnels à l'école (Doll et al., 2014). En ce sens, les élèves qui présentent un niveau élevé de gratitude sont plus susceptibles que les autres

³ <https://www.cnrtl.fr/portail/>

d'apprécier leurs enseignants et leurs pairs, et de développer des relations sociales satisfaisantes (Wood et al., 2010). Par ailleurs, la reconnaissance exprimée par les élèves à l'égard des professeurs permet de contribuer au sentiment d'utilité sociale et au bien-être des enseignants. Au-delà du simple effet de contagion émotionnelle, la gratitude entraîne alors l'amélioration des relations sociales, auxquelles le bien-être est étroitement lié (Shankland, 2016). Cette dimension peut facilement être cultivée en milieu scolaire et permettre aux enfants de contrer le biais de négativité en orientant leur attention sur les événements positifs de leurs journées plutôt que les événements négatifs.

Enfin, la gratitude favorise les progrès scolaires et de meilleures performances académiques par le biais de la motivation à la réussite. En effet, il existe une relation entre la motivation et la gratitude (Bono et Froh, 2009), selon laquelle cette dernière favorise l'accomplissement des objectifs, et encourage ainsi les élèves vers une plus grande réussite scolaire, particulièrement chez les adolescents (Bono et al., 2017 ; Mofidi et al., 2014).

En conclusion, la gratitude révèle de multiples bénéfices individuels et collectifs, encourageant alors vivement les applications concrètes dans le champ de l'éducation.

Activités proposées

1. Le mur de la gratitude

Objectif : Exprimer sa gratitude

Durée : entre 15 et 30 minutes

Organisation : En grand groupe ou en petits groupes

Matériel : un accès internet pour accéder au padlet sur lequel tous les acteurs éducatifs qui le souhaitent sont invités à partager leurs gratitudes. Si cette option n'est pas envisageable, vous pouvez concevoir et organiser un mur de gratitude dans le hall de votre établissement ou de votre classe.

Déroulement : Le concept de la gratitude peut être introduit par une devinette, un pendu, un moment de gratitude (vous remerciez vos élèves pour...). Vous invitez ceux qui le souhaitent à exprimer leur(s) gratitude(s) par une photo, un texte, un poème, une chanson, une phrase, un mot, un dessin, etc. Vous les invitez ensuite à les partager sur le mur virtuel ou réel.

2- Le jeu de la gratitude - Outil ScholaVie

Objectif : apprendre à cultiver la gratitude et à l'exprimer envers soi, envers son environnement et envers les autres

Durée : entre 10 et 20 minutes

Organisation : en groupe de 2 à 4

Matériel : un dé et des pions

Déroulement : Chacun leur tour, les joueurs lancent le dé. Le joueur avance son pion selon le chiffre obtenu sur le dé (*par exemple, si le chiffre obtenu est 4, il avance son pion de 4 cases*), et il essaye de répondre à l'item indiqué sur la case correspondante.

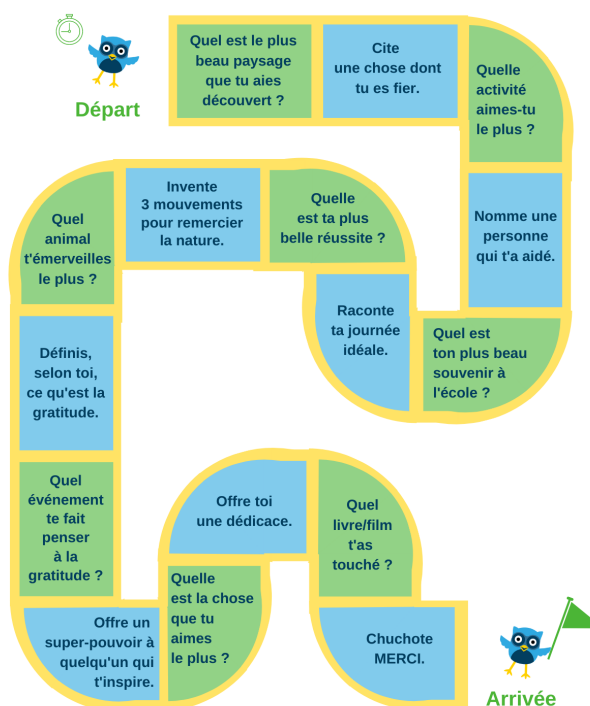
- Les **cases bleues** correspondent à des actions ;
- Les **cases vertes** correspondent à des questions.

Le gagnant est celui qui atteint exactement la dernière case. Un partage des ressentis peut-être organisé ensuite. Nous vous proposons de découvrir la version pour les élèves d'élémentaire et du secondaire. D'autres versions sont disponibles (pour les maternelles et en version vierge).

LE JEU DE LA GRATITUDE

Un outil ludique pour renforcer le lien social en exprimant sa gratitude.

- Version élémentaire / secondaire -



SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

Outils ScholaVie

- **sur la gratitude** : les citations de la gratitude, l'arc-en-ciel de la gratitude, le photolangage et le memory de la gratitude, le dé de la gratitude. ([ici](#))

Pour aller plus loin

Continuez votre aventure en vous inscrivant à la plateforme de formation aux compétences psychosociales gratuite que propose ScholaVie ([ici](#)).

Inscrivez-vous aux newsletters ScholaVie ([ici](#)).

N'hésitez pas à télécharger gratuitement de nombreux jeux et outils sur le site de ScholaVie ([ici](#)).

→ Sur la connaissance de soi

- Un article de Delphine Martinot sur la connaissance de soi et l'estime de soi : <https://www.erudit.org/fr/revues/rse/2001-v27-n3-rse848/009961ar.pdf>
- Une vidéo sur l'efficacité personnelle : https://www.youtube.com/watch?v=xo3yD0ThU_Y
- Un livre sur la connaissance de soi de Bernard Boudouin : https://www.fnac.com/a6708049/Bernard-Baudouin-Le-grand-livre-de-la-connaissance-de-soi?Origin=fnac_google

→ Sur les émotions

- Un article de Theurel et Gentaz pour entraîner les compétences émotionnelles à l'école : https://eve.unige.ch/files/3314/7876/7925/03_ANAE_139_THEUREL.pdf
- Un ouvrage pour développer les compétences émotionnelles : <https://www.fnac.com/a15819102/Ilios-Kotsou-Developper-les-competences-emotionnelles>
- Un film sur les émotions : Vice-versa <https://www.youtube.com/watch?v=SYLrpcNTVwE>
- Un livre sur les émotions à l'école : https://www.labschool.fr/files/ugd/f14761_b04d20e1faf94a848859bfc7770e33db.pdf

→ Sur la communication assertive

- Une vidéo d'Amy Cuddy sur le langage du corps : <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1OqMc&t=345s>
- Un livre de Bishop, S. (2013). [Develop your assertiveness](#). London, UK: Kogan Page Limited.
- Un article de Pipaş, M., & Jaradat, M. (2010). [Assertive communication skills](#). *Annales Universitatis. Apulensis Series Oeconomica*, 12, 649–656.

→ Sur les forces de caractère

- Une vidéo ScholaVie pour comprendre et identifier les forces de caractère : <https://www.youtube.com/watch?v=eLCqOeeu7WE>
- Un livre de Ken Robinson : trouver son élément :

https://www.fnac.com/a8056736/Ken-Robinson-Trouver-son-element-Comment-de-couvrir-ses-talents-et-ses-passions-pour-transformer-sa-vie?Origin=fnac_google

- Un questionnaire validé scientifiquement pour identifier vos forces de caractère : <https://www.viacharacter.org/account/register>

→ Sur la gratitude

- Une conférence de Rebecca Shankland - Gratitude et lien social : <https://www.youtube.com/watch?v=zuTbFfne2BUett=47s>
- Une vidéo pour expliquer la notion de gratitude aux plus jeunes : <https://www.youtube.com/watch?v=BZRZBQJPr9E>
- Un article de blog : Gratitude et lien social : comment cultiver des relations constructives à l'école et en famille ? Lab School Paris. <https://www.labschool.fr/post/gratitude-et-lien-social-comment-cultiver-des-relations-constructives-%C3%A0-l-%C3%A9cole-et-en-famille>

BIBLIOGRAPHIE

Algan, Y., Beasley, E., Côté, S., Park, J., Tremblay, R. E. et Vitaro, F. (2022). L'impact des compétences sociales de l'enfance et de la formation à la maîtrise de soi sur les résultats économiques et non économiques : preuves d'une expérience randomisée utilisant des données administratives. *Revue économique américaine*, 112 (8), 2553-79.

Avşar, F., & Alkaya, S. A. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of pediatric nursing*, 36, 186-190.

Bishop, J., & Verleger, M. A. (2013). *The flipped classroom: A survey of the research*. In 2013 ASEE Annual Conference & Exposition (pp. 23-1200).

Bono, G., & Froh, J. (2009). *Gratitude in school: Benefits to students and schools*. In *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 95-106). Routledge.

Colson, S., Côté, J., Collombier, M., Debout, C., Bonnel, G., Reynaud, R., & Lagouanelle-Simeoni, M. C. (2016). *Adaptation transculturelle et tests psychométriques d'outils de mesure de l'efficacité personnelle et de l'adhésion thérapeutique pour une population d'adolescents diabétiques de type 1 français*. *Recherches en soins infirmiers*, (4), 16-27.

Compétences psychosociales (CPS). (s. d.).
<https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps>

Desmarais-Gagnon, A., Coutu, S., & Lepage, G. (2017). The socialization of emotions of young children: attitudes and beliefs of mothers and early childhood educators. *La revue internationale de l'éducation familiale*, 42(2), 89-112.

Desseilles, M., & Mikolajczak, M. (2013). *Vivre mieux avec ses émotions*. Odile Jacob.

Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 444-458.

Doll, B., Spies, R. A., Thomas, A. E., Sikorski, J. D., Chadwell, M. R., Chapla, B. A., & Franta, E. R. (2014). ClassMaps consultation: Integrating evaluation into classrooms to promote positive environments.

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child development*, 88(2), 408-416.

Domitrovich, C. E., & Greenberg, M. T. (2004). Introduction to the special issue: Preventive interventions with young children: Building on the foundation of early intervention programs. *Early Education & Development*, 15(4), 365-370.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

Dusenbury, L., Calin, S., Domitrovich, C., & Weissberg, R. P. (2015). What Does Evidence-Based Instruction in Social and Emotional Learning Actually Look Like in Practice? A Brief on Findings from CASEL's Program Reviews. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*.

Edutopia. <https://www.edutopia.org/>

Elias, Norbert (1973). *La civilisation des mœurs*, Paris : Calmann-Lévy.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Encinar, PE, Tessier, D., & Shankland, R. (2017). Compétences psychosociales et bien-être scolaire chez l'enfant : une validation française pilote. *Enfance*, 1(1), 37-60.

Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>

Fenouillet, F., Chainon, D., Yennek, N., Lemasson, J., & Heutte, J. (2017). Relation entre l'intérêt et le bien-être au collège et au lycée: *Enfance*, N° 1(1), 81-103.

<https://doi.org/10.3917/enf1.171.0081>

Froh, J. J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. *Positive psychology: Exploring the best in people*, 2, 55-78.

Gaudonville, T., Ferrière, S., Guimard, P., Florin, A., & Bacro, F. (2017). Le bien-être à l'école et au collège selon les élèves et les chefs d'établissements : Des représentations différenciées. *Recherches & éducatives*, 17. <https://doi.org/10.4000/rechercheseducations.3642>

Hagell, A., & Layard, R. (2015). *healthy young minds : Transforming the mental health of children*. Report of the WISH Mental Health and Wellbeing in Children Forum.

Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., (2015). *World Happiness Report 2015*. <https://worldhappiness.report/ed/2015/>

Krakauer, M., Ruscio, D., Froh, J., & Bono, G. (2017). Integrating positive psychology and gratitude to work in schools. *Handbook of Australian School Psychology: Integrating International Research, Practice, and Policy*, 691-706.

Lamboy, B., Williamson, M. O., Shankland, R., & Guegen, C. (2021). *Les compétences psychosociales*. De Boeck Supérieur.

Lecomte, J. (2013). *Les 30 notions de la psychologie*. Dunod.

Lettre de Pap Ndiaye aux professeurs. (s. d.). Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse. <https://www.education.gouv.fr/lettre-de-pap-ndiaye-aux-professeurs-341884>

Levin, K. A., Dallago, L., & Currie, C. (2012). The Association Between Adolescent Life Satisfaction, Family Structure, Family Affluence and Gender Differences in Parent-Child Communication. *Social Indicators Research*, 106(2), 287-305. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9804-y>

Lottman, T. J., Zawaly, S., & Niemiec, R. (2017). Well-being and well-doing: Bringing mindfulness and character strengths to the early childhood classroom and home. In *Positive psychology interventions in practice* (pp. 83-105). Cham: Springer International Publishing.

Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.

Martinot, D. (2002). *Le soi, Les approches psychosociales*, collection la psychologie en plus, éditions PUG.

Mofidi, T., El-Alayli, A., & Brown, A. A. (2014). Trait gratitude and grateful coping as they relate to college student persistence, success, and integration in school. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 16(3), 325-349.

Montandon, C. (1992). La Socialisation des émotions: un champ nouveau pour la sociologie de l'éducation. *Revue française de pédagogie*, 105-122.

Nader-Grosbois a, N., Houssa a, M., Jacobs a, E., & Mazzone a, S. (2016). Comment soutenir efficacement les compétences émotionnelles et sociales d'enfants à besoins spécifiques en milieu préscolaire et scolaire ?. *Bulletin de psychologie* , 69 (4), 295-315.

OCDE (2021), *Perspectives de l'OCDE sur les compétences 2021 : Se former pour la vie*, Éditions OCDE, Paris, <https://doi.org/10.1787/fc97e6d3-fr>.

O'Hare, D. (2012). *Cohérence cardiaque 3.6. 5. Guide de cohérence cardiaque jour après jour*. Thierry Souccar.

Paezy, M., Shahraray, M., & Abdi, B. (2010). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, subjective well-being and academic achievement of Iranian female secondary students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1447-1450.

Park, N., & Peterson, C. (2006). Character Strengths and Happiness among Young Children : Content Analysis of Parental Descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>

Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths : Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 3. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : A handbook and classification*. American Psychological Association ; Oxford University Press.

Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive communication skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica*, 12(2), 649.

Publique France, S. (2022). Les Compétences psychosociales: un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. *Santé Publique France: Saint-Maurice, Switzerland*.

Reynaud, L. (2019). *Développer les compétences psychosociales au cycle 3 EPUB*. Retz.

Reynaud, L. (2021). *Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles - Maternelle* (Teacher's éd.). RETZ.

Rosenbloom, S. (2010, août 16). Consumers Find Ways to Spend Less and Find Happiness. *The New York Times*.
<https://www.nytimes.com/2010/08/08/business/08consume.html>

Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (2014). Character Strengths in Children and Adolescents : Reliability and Initial Validity of the German Values in

Schlesier, J., Roden, I. et Moschner, B. (2019). Régulation des émotions chez les enfants du primaire : une revue systématique. *Examen des services à l'enfance et à la jeunesse*, 100, 239–257. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.044>

Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Odile Jacob.

Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, MD, Ben, J. et Gravesteyn, C. (2012). Efficacité des programmes sociaux, émotionnels et comportementaux universels en milieu scolaire : améliorent-ils le développement des élèves dans le domaine des compétences, du comportement et de l'adaptation ? *Psychologie à l'école* , 49 (9), 892-909.

Siaud-Facchin, J. (2014). *Tout est là, juste là: méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*. Odile Jacob.

Simoës-Perlant, A., & Lemerrier, C. (2018). Évaluation du lexique émotionnel chez l'enfant de 8 à 11 ans. *Approche neuropsychologique des apprentissages chez l'enfant* , 155 , 417-423.

Stiglbauer, B., Gnambs, T., Gamsjäger, M., & Batinic, B. (2013). The upward spiral of adolescents' positive school experiences and happiness : Investigating reciprocal effects over time. *Journal of School Psychology*, 51(2), 231-242.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2012.12.002>

Taylor, RD, Oberle, E., Durlak, JA et Weissberg, RP (2017). Promouvoir le développement positif des jeunes grâce à des interventions d'apprentissage social et émotionnel en milieu scolaire : une méta-analyse des effets de suivi.

Développement de l'enfant , 88 (4), 1156-1171.

TEDx Talks. (2016, 8 juin). *Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école ? | Moïra Mikolajczak | TEDxUCLouvain* [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KK_lOuhAfso

Theokas, C., Almerigi, J. B., Lerner, R. M., Dowling, E. M., Benson, P. L., Scales, P. C., & von Eye, A. (2005). Conceptualizing and modeling individual and ecological asset components of thriving in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 113-143.

Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school : Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future.

Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.