

# « LE BIEN ETRE A L ECOLE COMME FACTEUR DE PREVENTION DU DECROCHAGE SCOLAIRE »

BIEN ETRE AVEC SOI MEME ET AVEC LES AUTRES :

Comment le CPE accompagne les élèves décrocheurs en favorisant un bien être général dans l'établissement et plus particulièrement en les aidant à l'acquisition des compétences psychosociales

**GDRP CPE du bassin de Macon**

**2018/2019**

*« Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous. »*

*Gandhi*

# I – LE BIEN ETRE

## A -Des concepts à s'approprier :

1- les 5 composantes du bien être



Tout ceci pourrait se résumer par les phrases ci-dessous :

- « J'aime apprendre de nouvelles choses » (engagement, intérêt)
- « A quel point suis-je heureux ? » (émotions positives)
- « J'ai généralement l'impression que ce que je fais dans la vie est utile et important. » (sens)
- « J'ai un sentiment positif de moi-même. » (estime de soi)
- « J'envisage l'avenir de façon positive. » (optimisme)
- « J'arrive à me remettre rapidement des épreuves. » (résilience + autodétermination)
- « Il y a des personnes dans ma vie qui m'aiment vraiment. » (relations positives)
- « Je me maintiens en bonne santé » (vitalité)

## 2 les compétences psychosociales

"Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement."

Chez l'enfant, travailler les compétences psychosociales favorise **le développement global** (cognitif, émotionnel, communicationnel, relationnel, physique). Ce travail éducatif permet aussi d'anticiper la prévention des comportements à risques futurs notamment à l'adolescence en consolidant **les facteurs de protection** : grâce au développement d'une bonne estime de soi, la capacité à résister à la pression du groupe, l'acquisition de compétences relationnelles pour faire face aux conflits, l'apprentissage de la gestion de ses émotions..

Elles se déclinent autour de 5 grands aspects :

- le sentiment de sécurité psychique
- le sentiment de réussite et de compétence
- le sentiment d'appartenance, de la communication et des relations interpersonnelles
- les émotions et les sentiments
- la résolution de problèmes, la prise de décision, la pensée créative et critique

Les 5 compétences psychosociales :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions (1)
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique(2)
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions(3)
- savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles(4)
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres(5).

**Apprendre à résoudre les problèmes** : nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.

**Apprendre à prendre des décisions** nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles

**La pensée créative** contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

**La pensée (ou l'esprit) critique** est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs

**La communication efficace** signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.

**Les aptitudes relationnelles** nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive

**Avoir conscience de soi-même**, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

**Avoir de l'empathie pour les autres** signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même, dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique

**Faire face à son stress** suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

**Pour faire face aux émotions**, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée

### *3-Reconnaître la place des émotions*

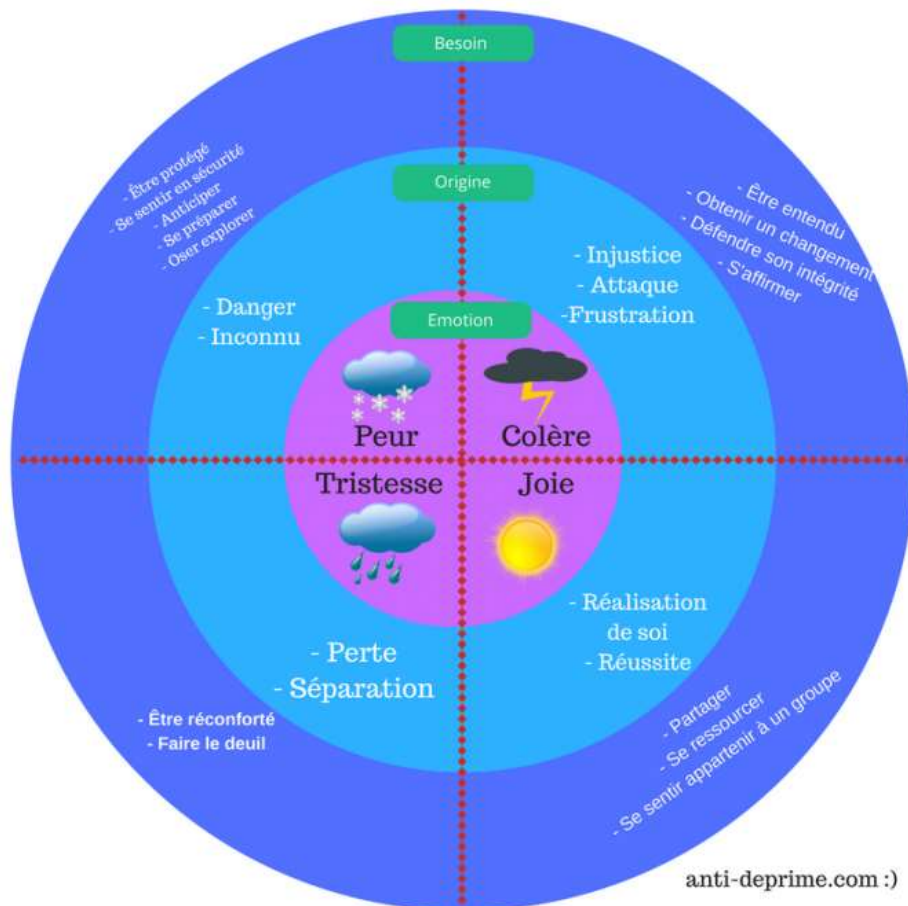
La roue des émotions regroupe les 4 émotions fondamentales (peur, tristesse, colère, joie), leur origine et le besoin inhérent à transformer en demande. Elle s'inspire du livre « Les 5 clés pour cultiver son intelligence émotionnelle » pour la construire.

Elle se présente sous forme de cercles concentriques pour faciliter la lecture.

Quelle est son origine : Ai-je ressenti de l'injustice ? Me suis-je senti attaqué ? Suis-je frustré ?

Quel est le besoin que je vais transformer en demande ou action : être entendu ? proposer un changement en rapport avec mes besoins ? Dire non pour s'affirmer ?

L'intérêt de cette approche est d'abord de se reconnecter avec soi en écoutant le message de nos émotions. L'autre aspect est de mieux comprendre l'émergence des émotions chez autrui (empathie).



## 4-Qu'est-ce que l'empathie ?

C'est la disposition à se mettre à la place d'autrui tout en restant à distance, sans se confondre avec lui. Ce qui n'est pas le cas dans la sympathie, la compassion ou bien encore la contagion émotionnelle. Une autre distinction s'impose d'emblée : la différence entre empathie cognitive et empathie émotionnelle.

### L'empathie cognitive :

C'est ce que fait l'enseignant quand il s'adresse à ses élèves. Car pour transmettre faut-il encore avoir pris la mesure du niveau de réception de celui chez qui l'on souhaite faire écho. L'empathie cognitive, c'est aussi celle du pervers qui manipule sa victime ; ce qui montre bien que l'empathie n'est pas toujours vertueuse.

### L'empathie émotionnelle :

Elle, se déclenche dans les situations de face à face, de vis-à-vis ; elle passe par les corps en présence, car le corps n'est pas qu'un corps, il est également langage. En matière d'empathie émotionnelle, nous avons tous tendance à être affectés / touchés : autrement dit, à entrer en résonance émotionnelle avec autrui. Si vous souriez, j'aurai tendance à sourire également. Si vous êtes triste, je serai pareillement triste, mais, point essentiel, sans jamais me perdre dans vos émotions. L'empathie émotionnelle est en jeu chaque fois que des personnes sont en interaction. Être en empathie émotionnelle c'est donc participer à un alignement des affects.

### Pourquoi travailler sur l'empathie émotionnelle à l'école?

Acceptons que les jeunes violents soient, au moment du passage à l'acte, sous l'emprise de leurs émotions, incapables de se maîtriser et donc incapables de reconnaître autrui comme un autre, comme une version

d'eux-mêmes. Cette perte de contrôle soudaine de soi prend le jeune au corps, un corps qui ne pense plus et agit. Dès lors, brutaliser ceux qui l'entourent ne semble pas poser de problème.

La recherche propose désormais des programmes d'éducation – par le corps – à l'empathie pour favoriser un bon climat scolaire. L'intérêt d'instaurer une éducation à l'empathie, émotionnelle notamment, dès l'école primaire constitue un « socle moral » sur lequel d'autres compétences sociales viendront se nourrir.

### **Comment s'y prendre ?**

Le cœur des interventions est l'occasion de proposer aux élèves de vivre des situations permettant d'accéder à la reconnaissance de l'autre, de s'ouvrir à l'autre. Il est question de créer les conditions du développement de la disposition à l'empathie pour favoriser le « bien vivre ensemble ». Dans cette perspective, il s'agit d'utiliser, à raison d'une vingtaine de séances, la médiation des émotions provoquées par la mise en jeu des corps au travers d'activités physiques, de théâtre-forum, de jeux de rôle, de jeux dansés...

Ce type d'intervention pédagogique nécessite une formation préalable.

## *5-Qu'est-ce qui favorise une bonne estime de soi ?*

**Un sentiment de sécurité**, grâce à des repères stables dans le temps et dans l'espace, avec l'accompagnement de personnes sécurisantes, dignes de confiance, qui posent des règles claires, concrètes et constantes.

**Un sentiment d'appartenance** par la qualité de la place et de l'accueil réservés à chaque individu. L'appartenance facilite l'acceptation de l'autre, l'intégration de tous et les apports de chacune des personnes au groupe. Ce qui nécessite d'instituer des espaces d'échange, de partage d'idées, où l'individu puisse s'exprimer, car il est avant tout un être social.

**La connaissance de soi et des autres** par une approche et des exigences éducatives valorisant de multiples formes d'intelligence (H. Gardner) qui doivent être renforcées, encouragées. Les émotions, les ressentis que l'enfant explore et exprime lorsqu'il est en découverte de lui-même au travers d'activités libres ou de toute activité d'expression créative.... L'apprentissage de savoir-être(s), de la gestion personnelle des conflits permet aussi l'affirmation de soi, tout en développant les relations aux pairs et en favorisant un meilleur climat scolaire.

**Un sentiment de compétences** car pour chacun, la réussite, besoin fondamental, met à distance la construction d'une identité négative. Pour oser s'engager, mettre en place les stratégies qui lui permettront de surmonter les difficultés qu'il rencontre et atteindre l'objectif qu'il poursuit, l'enfant, le jeune doit pouvoir s'appuyer sur ses ressources.

## **B- Des ressources pédagogiques mutualisées :**

### Bibliographie :

- *le manuel de la méditation au collège* (Jacques de Coulon)
- *Méditer avec les enfants* (Clarisse Gardet)
- *Pratiques corporelles de bien-être* (Annie Sébire et Corinne Pierotti Éditions EPS, 2013),
- *Restaurer l'empathie chez les mineurs délinquants*. Dunod, 2010.
- *L'école en pleine conscience : des outils simples pour favoriser la concentration , la réussite scolaire* (Patricia Jennings collection les arènes)
- *Heureux d'apprendre à l'école : Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*. (Gueguen Catherine 2018 Paris : Les Arènes)
- *Réveiller le désir d'apprendre* Baumier-Klarsfeld Agnès Albin Michel. (2016)
- *Les lois naturelles de l'enfant* Céline Alvarez Les Arènes (2016)
- *Comment aider nos enfants à réussir* Philippe Meirieu Bayard (2015)
- *Sanctionner sans punir : Dire les règles pour vivre ensemble* Catherine Maheu Chronique Sociale, Paris
- *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs : Initiation à la Communication Non Violente*.(Rosenberg Marshall Paris : La découverte)

### Sitographie :

- Enviescolaire.fr (site de formation de l'enseignement agricole)
- ireps : le cartable des compétences psychosociales

### Des intervenants :

- Alessandro Biscianianti
- Emmanuelle Piquet sur les escalades symétriques dans les conflits, sur la capacité à se défendre du harcèlement
- Vianney Perrin , les techniques d'activation de la conscience
- Aroeven : médiation par les pairs

## **C- Des outils à tester proposés par le GDRP de Mâcon:**

### **L'accueil du matin : ( contact EREA de Charnay les Macon Smain Belkhiri )**

Il y a 4 ans, les équipes de l'EREA ont effectué le constat suivant : les élèves de SEGPA avaient du mal à rester concentrés et impliqués sur les cours de 55min. Une réflexion a été menée et a conduit à revoir l'organisation du temps scolaire pour les collégiens. Les cours du matin sont passés à 45min au lieu de 55, ce qui a permis :

- de dégager du temps aux professeurs des cours concernés, et ainsi travailler en co-enseignement les après-midi en pédagogie de projet.

-la mise en place d'un temps d'accueil, tous les matins de 8h à 8h20. Ce temps d'accueil est « un sas de décompression » pendant lequel le professeur propose une activité : un jeu coopératif (cf guide des jeux coopératifs de Lucie GIGNOUX), un débat autour d'une actualité, une lecture offerte...

Cependant rien n'est imposé aux élèves. Ils ont la possibilité de finir leur nuit sur la table, parler des derniers incidents vécus dans la cour...Ce sont 20 min d'accueil où les élèves sont libres d'un temps de sommeil, de repos, de révision, d'échange sur leurs humeurs ou préoccupations.

Après 4 années de recul, le bilan est plus que positif : les cours sont globalement plus apaisés, et les élèves plus productifs, avec une énorme plus-value sur les cours en pédagogie de projet pendant lesquels des élèves en grande détresse scolaire se révèlent être des éléments moteurs.

Ce fonctionnement a été élargi aux cours d'enseignements professionnels qui n'étaient pas concernés dans un premier temps, et une réflexion est menée pour inclure les lycéens au projet.

### **Classe cocooning : (contact lycée Lamartine sur la classe de STMG Philippe Casaburo)**

Test avec une classe de mettre en œuvre les principes de la pensée positive

- Permettre aux élèves de rentrer dans les apprentissages en se libérant de leurs tensions par diverses pratiques, par exemple :

- Pouvoir exprimer leur humeur du moment,

- Faire 5 minutes de relaxation au début du cours, 15 minutes au début de la journée,

- Jeter symboliquement ses soucis à la poubelle,

- Autoriser les élèves à boire de l'eau en classe,

- Autoriser les élèves à sortir entre deux heures de cours consécutives,

- Personnaliser les salles de classe

**Propositions pour lutter contre la peur de l'échec aux évaluations :** (différents exemples de pratiques possibles)

- Préciser avant chaque contrôle les attentes et les compétences/savoirs nécessaires pour réussir, faire des évaluations blanches,

- Possibilité de refaire les contrôles,

- Possibilité de ré-évaluer les copies après correction des élèves,

- Possibilité d'enlever une note dans le trimestre,

- Échange d'indice contre point pendant les contrôles (« Je suis coincé, je n'arrive pas à avancer, j'accepte de perdre un point en échange d'un indice qui m'aide à continuer le devoir »),

Cumuler des points avec de petites évaluations,

- Aider les élèves à préparer un document d'aide à utiliser pendant l'évaluation,

- Appréciations négatives et positives sur copies,

- Ajouter dans le bulletin une colonne sur les axes de progression,

- Viser de petits objectifs réalisables



## **Les pratiques corporelles de relaxation (contact Collège Saint Exupéry Véronique Missonnier)**

Les pratiques corporelles de bien-être comme la relaxation, la respiration, le yoga, la visualisation agissent sur l'état émotionnel de l'instant et facilitent les apprentissages. Les récentes recherches en neurophysiologie et en neuropédagogie le confirment. Elles peuvent être mises en place en début de séance, pour couper une séance longue, ou avant des évaluations. Elles peuvent aussi être pratiquées dans le cadre d'un atelier pour les élèves volontaires

5 familles d'exercice :

- Relaxation
- Respiration
- Concentration
- Gymnastique lente ou initiation yoga
- Visualisation, pensée positive

## **Le ¼ d'heure lecture pour apprendre à se poser**

Profiter du créneau de lecture pour mettre à disposition des livres jeunesse sur les thèmes de la confiance en soi, la relaxation, la défense contre le harcèlement ...

## **Les messages clairs (contact lycée Davayé David Serin, Sophie Dury ) pour mieux exprimer son ressenti, ses besoins**

Un message clair est une petite formulation verbale entre deux personnes en conflit : une victime, qui se reconnaît comme ayant subi une souffrance et un auteur identifié par la victime comme étant la source de ce malaise.

Un message clair ne conduira pas des enfants à rechercher le pourquoi de ce qui les oppose, mais il orientera la discussion vers des idées qui pourraient résoudre le différend.

Le message clair s'appuie sur une triple formulation :

- \_ L'énoncé des faits qui permet de situer et clarifier le moment du différend.
- \_ L'expression des émotions et des sentiments qui ont été induits par la situation.
- \_ Une demande de feed-back

Objectifs spécifiques pour acquérir de nouvelles compétences sociales :

- Avoir des outils de communication pour mieux gérer les contraintes de la vie collective.
- Etre capable d'exprimer ses sentiments et dans des situations d'échanges variées, apprendre à tenir compte des points de vue des autres et à utiliser un vocabulaire précis.
- Etendre et structurer du vocabulaire lié aux émotions et aux sentiments

## **Les techniques d'activation de la conscience ( contact collègue Pasteur Carole Kolm )**

Outil de communication pour capter la relation et la disponibilité mentale de l'élève, voir annexe 3

## **La gestion des conflits**

Même si je sais désormais contrôler mes propres émotions, les exprimer, comment réagir face à une personne en colère ?

Leur donner des conseils, inscrites dans le carnet d'heure de vie de classe ou la charte..., travailler en jeu de rôle, visualiser le schéma de la communication par le jeu du foulard (chacun tient un bout de la relation symbolisé par un foulard)

1. Ecouter et Comprendre la colère d'autrui : la personne qui exprime sa colère à un noeud affectif qui déclenche des émotions intenses tant qu'il n'est pas « réparé »
2. Réagir calmement en n'envenimant pas la situation avec notre propre colère. Accepter son ressenti et exprimer le sien en parlant en « je » et non en pointant ce que « l'autre a mal fait »
3. Ne pas discuter en public, proposer de se mettre à l'écart
4. Ne pas discuter les arguments car la colère rend sourd (et déconnecte les capacités de réflexion).
5. Parler sans hausser le ton, apprendre à jouer avec sa voix
6. Proposer de parler de nouveau de cette situation plus tard quand les émotions seront passées, pour trouver une solution si cela reste enkysté

### **La médiation par les pairs (contact collègue Schuman *Fatiha Seba*)**

Formation animée par l'AROEVEN qui amène des compétences d'autorégulation dans l'établissement et rend les élèves acteurs du climat scolaire.

### **Guide des jeux coopératifs (contact EREA Charnay *réalisé par Lucie Gignoux*)**

Travailler le sentiment d'appartenance au groupe, la négociation respectueuse, ce guide recense de nombreux exercices pratiques pour les animations heure de vie de classe, formation des délégués, travaux de groupe sur des projets...

## **II – BIEN ETRE COMME FACTEUR ANTI-DECROCHAGE : le CPE acteur d'un parcours « bien être et confiance » pour prévenir et remédier au décrochage,**

### **A -Un pré-requis professionnel : une posture « d'éducation au bien être » du CPE et de ses partenaires :**

L'adulte accompagnant devra montrer des **attitudes éducatives positives et valorisantes** qui permettent d'appréhender l'élève dans sa globalité (dans ses aspects cognitifs, sociaux, émotionnels, relationnels). Ces attitudes, qui s'appuient sur le respect des besoins fondamentaux et favorisent l'estime de soi, permettent le renforcement des compétences psychosociales.

Préambule 1 : Le CPE par son positionnement et ses missions ancre ses pratiques dans cette posture, il est donc acteur incontournable pour initier, mobiliser, agir sur le développement des CPS des élèves en nourrissant les piliers des CPS :

- le sentiment de sécurité psychique (écoute bienveillante, fiabilité, possibilité d'exprimer ses émotions)
- le sentiment de réussite et de compétence (droit à l'erreur, valorisation)
- le sentiment d'appartenance

et en mettant en place des actions qui permettent l'acquisition et la consolidation de ces CPS.

Préambule 2 : le CPE conseille sur les facteurs de bien être général : emplois du temps qui intègrent les dispositifs particuliers, aménagement des locaux (penser les lieux de détente,..), connaissance des différents outils de personnalisation de la scolarité et s'assurer de leur mise en œuvre effective..

## **B- Lien décrochage / CPS fragiles**

*A partir des notes de conférences de Christophe Marsollier...*

La priorité pour les professionnels de l'éducation est de travailler sur la qualité de l'action éducative, à construire dans la durée, d'avoir une confiance et une réciprocité dans l'engagement, une exigence mutuelle vis-à-vis de soi même.

D'après John Hattie, qui a mené des recherches sur les facteurs de réussite scolaire :

Le 1<sup>er</sup> facteur de réussite : le feedback de l'enseignant, source 1<sup>ère</sup> de motivation et de réussite, plus l'élève a une mauvaise estime de lui, plus il aura besoin d'un regard bienveillant et encourageant

en 2 : la relation à l'enseignant avec l'importance du paraverbal et du non verbal, qui sont les 1<sup>ères</sup> informations décodées par le cortex avant même le contenu. La congruence de l'adulte est facteur d'adhésion de l'élève

Ce qui amène à poser comme fondamentaux de posture et comme levier pour maintenir l'accrochage :

Comment puis-je agir au mieux pour l'autre et non faire à sa place, ni transposer nos attentes qui étouffent leurs CPS et génèrent plus de décrochage que de remobilisation?

-respecter inconditionnellement les élèves, dans leurs droits, leurs émotions, leurs besoins... EXPLICITER LEURS DROITS, LAISSER PLACE A PARLER LES RESENTIS, AIDER A FORMULER LEURS PROPRES BESOINS SANS PROJECTION

-accepter les limites de l'autre, l'aborder de là où il en est, et rester confiant dans leur potentiel.. NOMMER LES DIFFICULTES, ENCOURAGER L'EFFORT PLUTOT QUE LE RESULTAT

-manifeste la confiance et l'éducabilité... FORMALISER LES POINTS D'APPUI LES QUALITES, DEFINIR DES MINI OBJECTIFS ATTEIGNABLES POUR MOBILISER LA CONFIANCE

Comment puis-je agir au mieux pour l'autre ? et non faire à sa place, ou transposer nos attentes

## **C-Des temps et des lieux pour accompagner à l'acquisition de ces CPS**

Voir tableau ( document joint en annexe au fichier )

# **D-Annexes : compléments d'outils**

## **Fiche annexe n° 1**

### **« Les alternatives stratégiques »** *Valérie Colas*

Dans la situation d'un décrochage partiel ou total, là où l'élève entend régulièrement le discours de l'obligation de scolarité, donc de la Loi, sans que cela le mobilise pour autant, il peut être intéressant de tenter une autre stratégie.

Celle-ci a pour intérêt de replacer l'élève comme acteur de sa décision et non plus dans celle unilatérale de l'obligation, ce qui peut lever un sentiment profond d'angoisse, sentiment puissant qui peut conduire un élève à ne plus être en capacité de venir physiquement dans son établissement.

### **Théorie de l'alternative stratégique**

- L'alternative stratégique est responsabilisante
- Permet de prendre une décision en fonction des éléments connus
- Equilibrer les enjeux positifs et négatifs
- Responsabiliser, ne pas faire à la place

### **Mise en situation concrète de ce principe dans le cadre d'une descolarisation**

- tu peux continuer de ne plus venir en cours et tu auras encore plein de monde sur le dos (CPE, Direction, service sociale...) qui vont te demander des comptes et ça va finir par être un problème pour ta vie. Dans ce choix tu restes chez toi ce qui t'apparaît comme un refuge confortable mais rien ne se construit pour ta formation, ton orientation...
- ou bien tu essaies de revenir et on construit avec toi un emploi du temps aménagé, des stages, DIMA... On reprend ton orientation et on voit si on peut construire des passerelles mais cela va être difficile car tu vas être confronté à ce que tu veux garder éloignés (exemple : problème relationnel avec camarades, sentiment d'échec scolaire...)

## Fiche annexe n° 2

### «Les ateliers du GPDS » ( rentrée 2019 collège Saint Exupéry Macon) Véronique Missonnier

Bien que le traitement du décrochage doive trouver ses solutions au sein de la classe, certains besoins sont devenus si décalés par rapport au rythme de la classe que nous les abordons dans des ateliers où sont regroupés les élèves identifiés en GPDS.

4 ateliers sont animés par les 2 référents décrochage :

-gestion du matériel (reprenre la compréhension d'un emploi du temps scolaire, inséré dans un emploi du temps global de l'élève, aider à lister les matériels nécessaires, s organiser ..)

-compréhension de la langue française : beaucoup d'élèves à Saint Exupéry sont en difficultés de compréhension par la non maîtrise de la langue bien qu'ils ne relèvent pas ou plus de l'UPE2A

-estime de soi et capacité à se mobiliser pour un projet, pensée positive

-gestion des relations, des conflits, communication non violente

## Fiche annexe n° 3

### Les techniques d'activation de la conscience

#### Présentées au collège Pasteur de Macon par Vianney Perrin médecin et palliatologue enseignant

L'activation de conscience est souvent naturelle (lecture, conduite, activité artistique, spectacle) mais on peut apprendre à la provoquer afin d'ouvrir une personne focalisée sur un problème, gérer le stress, créer de l'attention (synesthésie par hyper-éveil des canaux sensitifs).

#### PAR LE LANGAGE VERBAL

→ paroles et mots activants/aidants : mots agréables (en placer un maximum pour faire le lien, apaiser, maintenir l'activation), ratifications (ce n'est pas de la démagogie), mots flous, « peut-être » (ouverture, possibilité de discuter), en cas de tensions, reprendre les mots de l'élève afin de montrer que l'on a entendu, éviter de corriger les fautes de français.

→ paroles et mots désactivants (notes, carnet, sanction, devoirs...) : les transformer en quelque chose de justifié. Eviter le littéralisme (quand un élève est activé, il prend tout au 1er degré). Attention, la négation n'est pas entendue lorsqu'elle est associée à un mot négatif (« pas difficile », « pas grave », « pas de soucis », « pas de problème », « pas mal »...). A éviter : « non », « mais » (efface le débat de la phrase), « toujours », « jamais » (mots qui désactivent) → on ne ment pas, c'est uniquement une technique de langage.

#### PAR LE LANGAGE CORPOREL

→ sourire

→ harmonisation (consiste à manipuler la personne, s'adapter à elle afin de proposer ensuite un rythme différent, créer la confiance). Pour ce faire, il faut repérer une émotion, la ratifier, adapter sa posture, ses gestes, ses mots, son rythme de voix (ne pas singer la personne) → être dirigé pour diriger.

→ face à un élève assis ou debout, savoir s'asseoir et discuter d'égal à égal autour d'un problème (d'humain à humain mais on reste dans nos rôles de prof/élèves) : la position est facteur de reconnaissance. Encore mieux : être côte à côte en mouvement.

→ s'il y a un problème et la possibilité, proposer de sortir pour en parler à part. Savoir temporiser et s'y tenir (sinon, vécu comme une humiliation). Attention, la temporisation doit être faite rapidement.

## DES STRATEGIES DE COMMUNICATION

→ apprendre l'amour de l'échec, se tromper, le verbaliser, ne pas s'en excuser, être vrai

→ ne jamais donner un mouchoir à quelqu'un qui pleure (cela signifie qu'on ne veut plus voir ses larmes), attendre qu'il demande

→ si la classe est perdue, proposer de s'étirer, de bailler même « faussement », oser faire marcher, faire des genuflexions, en se taisant faire un « Amy Cudy » (enseignante à Harvard qui dit qu'on peut atteindre nos rêves grâce à notre attitude corporelle, le taux de testostérone augmente en 2 minutes grâce à une position de la « victoire » tandis que le taux de cortisol, l'hormone du stress, diminue. L'inverse se produit lorsqu'on adopte une attitude renfrognée). Toutes les 25 minutes, faire 5 minutes de pause pour se remettre dans le concret. Ce ne sont pas des minutes perdues car l'attention est retrouvée et l'apprentissage favorisé.

→ si la classe est dissipée, ne pas menacer de faire une interro surprise car on perd tous les élèves, même ceux qui étaient disponibles, il faut savoir créer la surprise, changer de posture dans la classe, demander des idées aux élèves, faire une interro mais sans enjeu négatif de la note → les élèves et l'enseignant sont « activés », l'attention est relancée.