

La psychologie positive et

Toi qui prépares la rentrée avec assiduité, n'oublie pas la recette du succès: une raclette par mois! qui nous apporte des outils puissants et rudement efficaces! De simples ingrédients pour des app en classe.

Samuel Collaud, enseignant, président de l'Association Romande d'Éducation et de Psychologie Positives (AREPP)

Je pourrais vous écrire la définition de la psychologie positive. Je pourrais vous en faire l'historique, vous transmettre les noms de ses grandes figures mais finalement, ce qu'on veut, nous, enseignants, c'est de quoi mieux enseigner dans un meilleur climat pour de meilleurs apprentissages et un meilleur bien-être (pour les élèves et les professeurs!)... en un minimum d'efforts qui plus est.

Donc, pour en savoir plus sur la psychologie positive, je vous recommande sa page Wikipedia ou l'ouvrage de R. Shankland *La psychologie positive*. Retenons juste ces deux éléments:

a) La psychologie positive est un vaste champ de recherche qui comprend l'éducation.

b) Ses connaissances relèvent de protocoles scientifiques vérifiables.

Pour la rentrée, je vous propose d'essayer quelques techniques et outils issus de la psychologie positive dans vos classes. Et si j'ai réussi à vous convaincre qu'elle est juste géniale pour notre profession, je vous invite à lire l'article en page 42 à propos de l'Association Romande d'Éducation et de Psychologie Positives (AREPP) et sa Journée d'ouverture du 23 septembre.

Élément no 1: soyez le déclencheur des systèmes cognitifs utiles aux apprentissages!

Lorsque vous interrogez vos élèves oralement, ceux-ci lèvent la main et vous choisissez un élève qui va proposer une réponse. *Donnez plus de temps à la classe pour réfléchir avant d'interroger un élève.*

En effet, dans nos cerveaux, il existe trois systèmes:

- Le Système 1, qui est rapide mais peu fiable.
- Le Système 2, qui est fiable mais lent et paresseux (il faut faire un effort cognitif).
- Le Système 3, qui va bloquer une mauvaise pensée du S1 pour laisser la place au S2.

Les S2 et S3 sont les alliés de la réussite scolaire. Si le S1 est déjà présent chez le tout petit, les S2 et S3 commencent à se construire dans le cerveau de l'enfant dès quatre ans. Notre rôle d'enseignant consiste finalement à être le chef de chantier de la construction du cortex préfrontal de l'enfant, le siège des pensées rationnelles notamment. Par nos actes, nous changeons concrètement le réseau neuronal de nos élèves!

Vous voulez sentir ces trois systèmes dans votre tête? Alors jouez le jeu en répondant à cette question le plus vite possible (activation du S1): un *package* balle de tennis + raquette coûte Fr. 1.10. Sachant que la raquette coûte Fr. 1. – de plus que la balle, combien coûte la balle?

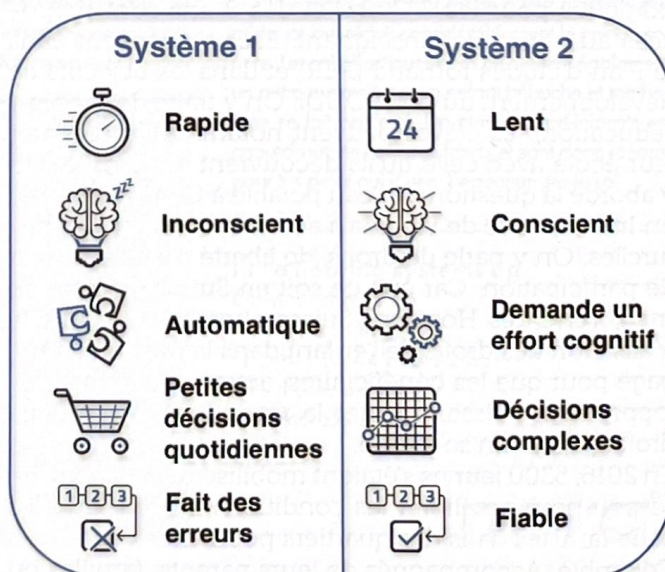
Vous serez 80% à penser a priori qu'elle coûte 10 centimes. Notre S1, rapide mais peu fiable, s'est fait avoir. À présent, faites un effort cognitif, offrez-vous quelques secondes pour activer votre S2 et vous trouverez la réponse.

Revenons à nos élèves: l'enjeu est de leur faire activer le plus possible leur S2. Donc, après leur avoir posé une question (*Quelle est la capitale de la Suisse?*), je laisse du temps de silence. Ensuite, je peux les accompagner dans leur réflexion (*Beaucoup de gens se trompent sur ce sujet. Qu'est-ce qu'on doit trouver dans une capitale finalement?...*).

N'oublions pas enfin de remercier l'enfant pour sa réponse afin de renforcer l'engagement (*Merci d'avoir proposé Zurich car grâce à toi, on apprend qu'une capitale, ce n'est pas forcément la plus grande ville du pays, et tous ici nous le savons à présent!*).

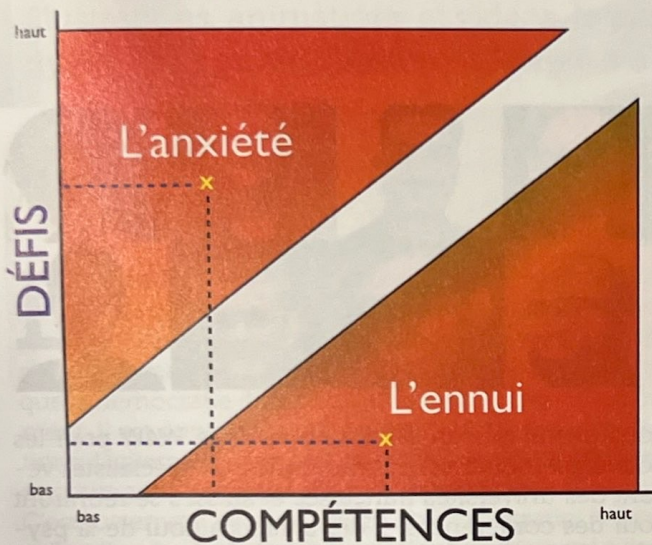
Élément no 2: soyez un catalyseur de motivation!

Nous le voyons bien: les élèves ayant développé une motivation intrinsèque aux activités scolaires réussissent mieux et montrent plus de plaisir dans les exercices à faire. En effet, ils travaillent avant tout pour le plaisir propre de la tâche et de son résultat. Mais comment faire avec les autres élèves? Comment faire pour développer une telle motivation dans l'apprentissage des terminaisons é VS er?



la raclette

Si non, il y a la psychologie positive
rentissages durables et un fort bien-être



La théorie de l'autodétermination identifie les trois besoins psychologiques fondamentaux – excepté le plaisir d'une raclette mensuelle :

- le besoin d'autonomie;
- le besoin de compétence;
- le besoin de proximité sociale.

Lorsque j'anime des formations sur le développement de la motivation en classe, j'invite les enseignants à observer leurs planifications quotidiennes et à se demander si celles-ci répondent au moins une fois par jour à chacun de ces trois besoins. *Ai-je mis tous mes élèves dans une situation où ils peuvent faire de vrais choix dans leurs activités d'apprentissage? Les ai-je mis dans une situation où ils avaient l'impression de maîtriser le sujet? Les ai-je mis dans une situation où ils peuvent échanger et apprendre ensemble?*

Planifier nos journées en essayant de permettre à chaque élève de remplir ses trois besoins augmente sensiblement leur motivation à venir en classe. Ils seront plus coopératifs, engagés et disposés à l'effort cognitif. Pour ma part, j'ai créé un petit encadré figurant sur chaque page de mon journal de classe, avec les lettres BA, BC et BPS à cocher. A la fin de mes préparations, je prends une minute pour vérifier que ces trois besoins sont présents dans mes cours du lendemain. Sinon, je fais les changements nécessaires. Un petit effort pour beaucoup de positif!

En psychologie positive, on parle d'état de *flow*, ou *expérience optimale*. Il s'agit de l'état psychologique dans

lequel nous nous trouvons lorsque, par exemple, nous pratiquons une passion.

En effet, s'il y a un juste équilibre entre le niveau de compétence demandé et l'exigence du défi, nous entrons dans cet état de *flow*, caractérisé par huit éléments :

1. Un engagement profond dans la tâche.
2. Une distorsion du temps (le moment présent est intense avec une sensation que le temps passe vite).
3. Un contrôle sur nos actions.
4. Un feedback immédiat.
5. Une grande concentration.
6. Un objectif clairement identifié.
7. Une faible préoccupation de soi tout en accroissant le sens du soi.
8. Un défi atteignable.

Un indice que vous avez mis vos élèves dans un état de *flow* : la sonnerie retentit, ils sont surpris et presque déçus que l'école soit finie!

Des idées pour faire exister ces huit éléments dans la classe :

– Quitter sa chaise de bureau et procéder à des *feedbacks* différenciés qui identifient a) ce que l'élève a fait de juste, puis b) ce qu'il a fait de faux et c) comment il peut faire tout seul pour faire juste à l'avenir. *Je vois que tu as compris que le verbe s'accorde avec le sujet. Super! Toutefois, tu as mis «s» comme terminaison et pourtant, avec «elles», c'est «ent». Dorénavant, quand tu verras un verbe avec «ils» ou «elles», arrête-toi quelques instants pour te demander s'il faut mettre «s» ou «ent»!*

– Soyez une aide à la concentration. Assurez-vous du calme dans la classe. Chuchotez lorsque vous aidez un élève. Choisissez des chaussures qui vous permettent de vous déplacer sans capter l'attention. Faire tourner une *playlist* de musique calme permet de couvrir les petits bruits qui déconcentrent (règle qui tombe, copains qui chuchotent...). Il existe pléthore de ces *playlists* sur Youtube, en utilisant le site Viewpure pour éviter les publicités.

Conclusion

La psychologie positive nous offre une grande quantité d'outils sur la maîtrise de soi, le contrôle de l'attention, les émotions positives, etc. J'espère avoir pu être utile en vous transmettant déjà ces quelques idées concrètes et vous avoir donné l'envie d'en découvrir plus, via l'AREPP notamment.

Vous trouverez des informations détaillées sur cette association et sa Journée d'ouverture dans l'article en page suivante. Enfin, ma gratitude pour celles et ceux qui ont lu cet article. D'ailleurs, savez-vous tous les effets observés dans les classes lorsqu'on développe la gratitude chez nos élèves?

Bibliographie

- Shankland, R. *La psychologie positive*. 2014, Dunod.
Houdé, O. *Apprendre à résister*. 2014, Le Pommier.
Daniel Kahneman. *Système 1 / Système 2: les deux vitesses de la pensée*. 2012, Flammarion.
Csikszentmihályi, Mihály. *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. 1998, Basic Books.

L'AREPP et sa Journée d'ouverture WAW

Participer à la Journée d'ouverture de l'AREPP le 23 septembre à Lausanne, c'est découvrir la psychologie positive en éducation avec huit grands spécialistes francophones. Conférences, ateliers et repas en bonne compagnie, et l'honneur de conclure avec Jacques Lecomte!

Samuel Collaud, président de l' **AREPP**

L'Association Romande d'Éducation et de Psychologie Positives (AREPP), soutenue par le SER, cherche à réunir les acteurs de la psychologie positive en éducation avec les professionnels du terrain: enseignants et parents.

Pourquoi une telle association?

Après avoir obtenu un Diplôme universitaire en psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, Nicolas Bressoud et Samuel Collaud, tous les deux enseignants en Suisse romande, ont constaté qu'il existe de nombreuses découvertes et outils géniaux pour améliorer la qualité du bien-être scolaire et des apprentissages, mais que ceux-ci sont rarement connus par les gens du terrain.

Quel dommage! L'AREPP a donc vu le jour tout récemment pour permettre ce lien.

Neuroéducation, sciences cognitives, éducation positive, etc. La psychologie positive est un champ de recherche qui réunit les disciplines scientifiques qui participent au développement optimal des individus, des groupes et des institutions. Nous le rappelons ici: il ne s'agit pas de pensée positive ni de diffusion d'outils divers non vérifiés. La psychologie positive est une discipline scientifique, qui vérifie ses résultats de recherche et se remet en question lors de nouvelles découvertes. Utilisant déjà ces outils de psychologie positive avec nos élèves ou dans nos formations aux écoles, nous constatons à chaque fois une grande efficacité et une sorte de «stupéfaction joyeuse» dans la découverte et la simplicité de ces techniques issues de la psychologie positive.

L'AREPP propose déjà aux écoles des cycles de formation et la HEP-VS commence à introduire cette nouvelle matière dans sa formation continue. À terme, l'association espère réunir d'autres partenaires offrant des formations scientifiquement fondées pour offrir aux écoles et aux parents de nouveaux outils améliorant le développement de nos jeunes.

Journée d'ouverture 23 septembre à l'UNIL

Le défi? Faire vivre cette association grâce à ses nouveaux membres! Pour vous convaincre de la rejoindre,



nous avons mis en place une journée WAW pour les nouveaux membres: pas moins de huit spécialistes venant des universités françaises et suisses se réuniront pour des conférences et des ateliers autour de la psychologie positive en éducation:

- Rebecca Shankland: introduction à la psychologie positive & gratitude, bien-être physique, mental et social,
- Jean Heutte: l'environnement optimal d'apprentissage,
- Damien Tessier: les dernières connaissances sur la motivation,
- Lionel Alvarez: la gestion des comportements en approche *evidence-based*,
- Aurélie Crétin: comprendre les émotions de l'enfant,
- Mathias Butaud: la pleine conscience pour les étudiants,
- Pascale Haag: *Labschool Network*,
- clôturé par une conférence de Jacques Lecomte: l'éducation humaniste.

Pour 150 francs, vous deviendrez membre de l'AREPP (cotisation annuelle = 50 francs) et pourrez participer à cette journée à l'UNIL, repas inclus mais ce ne sera pas une raclette! Les membres SER obtiennent un remboursement de 20%.

Déjà, un grand merci d'avoir lu cet article jusqu'ici et toute notre gratitude à tous les collègues qui vont rejoindre l'AREPP juste après cette lecture pour faire vivre cette association, parce que vous êtes convaincus qu'il faut plus de bien-être et d'efficacité scolaire, pour les élèves, les enseignants et les parents. Nous nous réjouissons de faire votre connaissance lors de la Journée d'ouverture et de saupoudrer ensemble l'école et l'éducation romande d'ingrédients positifs servant notre précieuse jeunesse!