

Le bien-être à l'école

Forum d'échanges de pratiques

 **HELHa - 21/10/2022**
Rue des Postes, 101 - Braine-le-Comte



Pourquoi un forum sur le bien-être à l'école ?

Se sentir bien à l'école, c'est important ! L'impact du bien-être émotionnel des élèves, petits et grands, sur le développement de leurs apprentissages est démontré dans des recherches en neurosciences. De plus, les deux récentes années de crise sanitaire ont mis en évidence la nécessité de penser l'école comme un espace de vie collective rassurant, un lieu où chaque enfant peut s'épanouir individuellement mais aussi développer sa capacité à être en relation avec les autres.

C'est pourquoi le climat scolaire et le bien-être à l'école constituent un des cinq axes de travail du Pacte pour un Enseignement d'excellence. De nouveaux rythmes scolaires se mettent en place qui diminuent le stress et la fatigue tout au long de l'année, des formations à la gestion des conflits pour enseignants, éducateurs et directions d'école ont été mises sur pied, un programme-cadre visant à lutter contre le harcèlement est en cours de préparation... Et surtout, un grand nombre d'écoles ont fait du climat scolaire et du bien-être des élèves une priorité de leur contrat d'objectifs. Directions et enseignants sont de plus en plus nombreux à se préoccuper du climat et de la qualité des relations dans l'école et dans la classe, car ils y voient un préalable à l'apprentissage des élèves. Comment favoriser des relations pacifiées, inciter à la coopération entre pairs, gérer et exprimer ses émotions... autant de questions qui mettent le bien-être des élèves au centre de la réflexion des équipes éducatives.





Objectifs de ce forum d'échanges

Ce forum d'échange avait pour ambition de permettre aux enseignants et, plus largement, aux professionnels de l'enseignement, de rencontrer des collègues et des services extérieurs qui ont développé des pratiques et des dispositifs visant à renforcer le bien-être des élèves en classe et à l'école. 15 ateliers présentant diverses expériences concrètes leur étaient proposés, non pas comme des solutions toutes faites mais comme des sources d'inspiration pour nourrir leurs propres pratiques. Le but était surtout d'offrir un espace d'échange et de discussion autour d'idées et de méthodes destinées à favoriser des relations apaisées au sein de la classe et de prévenir ainsi certaines formes de violence.

La journée s'est déroulée sur le modèle du 'forum ouvert'. Trois cycles de rencontres étaient organisés et les participants ont donc eu l'occasion de s'inscrire librement à trois ateliers de leur choix, avec un maximum de dix personnes par atelier. Chaque atelier était animé par une personne-ressource qui a commencé par présenter un outil ou une pratique favorisant le bien-être des élèves avant d'ouvrir la discussion avec les participants.

La thématique du bien-être à l'école a été explorée selon trois grands axes, qui dans la pratique sont évidemment reliés entre eux :

- **LES ÉLÈVES** : comment les aider à reconnaître, identifier, gérer et exprimer leurs émotions de façon apaisée
- **LES ADULTES** : comment développer notre posture, enseignants et équipes au sens large, pour favoriser un contexte de bien-être relationnel au sein de la classe et de l'école
- **L'ENVIRONNEMENT** : comment agir sur l'environnement physique pour contribuer au bien-être des élèves en classe et dans l'école





Bref compte rendu des ateliers

SECONDAIRE

Le droit à l'erreur

Une autre approche de l'évaluation

 Julie Lavennes (Athénée royal de Tamines)  julie.lavennes@gmail.com

Parmi tous les facteurs qui établissent un climat serein en classe, l'évaluation est souvent un moment clé, révélateur de la posture de l'enseignant et de sa relation avec ses élèves. Au lieu d'une évaluation de type "cotation-sanction", caractéristique d'une posture verticale et transmissive et dans laquelle l'erreur est perçue par l'élève comme un échec personnel, l'atelier a proposé une autre approche de l'évaluation : une approche qui désacralise l'erreur et qui en fait une étape utile dans l'apprentissage. On peut en effet se tromper, tester, recommencer. La pratique de l'autoévaluation, de l'évaluation collective ou de l'évaluation négociée peut aider à ce niveau, parfois même en construisant les grilles d'évaluation avec les élèves pour les amener à verbaliser les attendus et à se les approprier. Ces méthodes font naître du dialogue en classe, sont une source de transparence et un facteur de responsabilisation des élèves. En cela, elles contribuent donc à apaiser le climat en classe.

.....

PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Le journal créatif

Un outil de bien-être et d'exploration de soi

 Sabrina Bailliez (Ôzmoz)  atelierozmoz@gmail.com

Le journal créatif est un carnet intime non conventionnel qui combine différents modes d'expression. Flexible, facile à utiliser et accessible à tous, c'est un outil qui permet à l'enfant d'exprimer ses émotions et son ressenti, de se raconter et d'aller à la rencontre de lui-même. Pas besoin pour cela d'être 'doué' en art ou en écriture : chaque enfant apprend à développer sa créativité et à laisser libre cours à son imaginaire au travers de jeux d'écriture, de collages et de dessins. Il est maître de son journal qu'il peut exploiter comme il le souhaite ou en respectant des consignes données par l'adulte (par exemple en lien avec un projet ou un thème travaillé en classe). De plus, le journal créatif est aussi un bon point de départ pour alimenter la relation entre l'enfant, l'enseignant, l'école, la famille et les intervenants extérieurs qui gravitent autour de lui.

.....

PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Art oratoire

Des outils pour s'exprimer et défendre ses droits

 Donatienne Biot (Les Ambassadeurs d'expression citoyenne)  donatienne@ambassadeurs.org

L'atelier a permis aux participants de vivre diverses activités visant à développer la confiance en soi et à favoriser l'organisation de débats en classe : activités de cohésion de groupe et de prise de parole (ligne de positionnement, joute verbale dos à dos, nuancier de positionnement...). Ces outils concrets proposés par les Ambassadeurs d'expression citoyenne sont à la disposition aussi bien des élèves que des enseignants et ont pour but de développer l'art oratoire auprès des jeunes, de les faire participer davantage à des débats ou des projets qui les concernent et de leur apprendre à défendre leurs droits de manière pertinente.

PRIMAIRE

Yoga

15 minutes de ressourcement par le yoga

 Vinciane Cadiat (Centre Scolaire St Barthélemy Liège)  vincianeyoga@outlook.be

Un petit quart d'heure de yoga : une pause bienvenue qui permet à chacun, par exemple en début de matinée ou après la récréation, de revenir à soi, de prêter attention à son corps et à son souffle et de trouver un apaisement avant de se consacrer aux apprentissages. La respiration joue un rôle clé : selon qu'il cherche à calmer ou au contraire à dynamiser le groupe, l'animateur demandera d'allonger soit l'expiration, soit l'inspiration. Cette pause n'est pas un moment 'perdu' : souvent, les enseignants disent que c'est comme si on avait appuyé sur une touche 'Delete' pour effacer les tensions, les problèmes, les conflits... et tout ce qui perturbe les apprentissages et le climat scolaire.

.....

FONDAMENTAL

Roue des émotions

Aider les élèves à identifier et à gérer leurs émotions

 Maud Fontaine (Ecole Saint-Antoine – Forest)  maudsuper@hotmail.com

En se focalisant non pas sur la situation problématique mais sur l'émotion ressentie, on reconnaît l'enfant dans ce qu'il est. Cela lui permet également de comprendre ce qui l'a amené à avoir tel comportement ou telle attitude. La Roue des émotions est utilisée dans ce but, lors des permanences/ médiations avec les élèves ou en classe lors des conseils de coopération. Dans un premier temps, l'élève est invité à chercher sur la roue l'émotion qui correspond le mieux à son ressenti. Il s'en suit un échange à propos de cette émotion pour essayer de trouver ensemble le moyen de la canaliser et de voir comment l'élève aurait pu réagir à la situation problématique. Les participants ont aussi pu découvrir un autre outil : le groupe 'Confiance en soi' : un temps privilégié, en petit groupe, où toutes les activités visent l'estime de soi et la connaissance des autres.

.....

SECONDAIRE

CW-Fit

Un outil pour gérer des classes difficiles

 Alissa Giancane (institut Sainte-Marie, Seraing)  Agiancane@ismseraing.be

L'atelier a permis de découvrir la méthode CW-FIT (Class-Wide Function-related Intervention Teams), un outil qui largement fait des preuves et qui aide à gérer des classes difficiles, où des élèves ont des comportements perturbateurs. Ce dispositif combine des interventions proactives (enseignement explicite, renforcement positif) et curatives (résolution de problèmes comportementaux si ceux-ci subsistent malgré la prévention). L'enseignant définit avec la classe des comportements positifs et attendus à adopter, comme lever la main pour demander la parole, et invite les élèves à imaginer des moyens concrets pour y parvenir. Un contrat est élaboré et affiché en classe. Les élèves sont répartis en petits groupes de quatre, chaque équipe pouvant gagner des points si elle fait preuve des compétences requises. Un tableau des points et une liste d'avantages sont régulièrement complétés (un minuteur est programmé pour structurer la leçon). Peu à peu, les élèves apprennent ainsi à s'auto-gérer.

PRIMAIRE

Réaménagement de la cour de récréation

Aménager une cour verte, inclusive et apaisée où chacun se sent bien



Crédo Bosete Crédo, Frédéric Bulcke, Aurélien De Spiegeleire

(Groupe scolaire des Étangs n°5, Ixelles)



frederic.bulcke@ixelles.brussels

Les animateurs de l'atelier ont partagé leur expérience d'un projet d'aménagement d'une cour de récréation afin que ce lieu de détente corresponde mieux aux besoins de tous les élèves. L'un des défis est de créer des espaces clairement délimités et permettant des activités diversifiées alors qu'aujourd'hui la cour est souvent monopolisée par les joueurs de football. Cela nécessite un exercice préalable de réflexion, d'explication et de concertation avec les élèves (ou leurs délégués au conseil de classe). Ce processus de co-construction est indispensable pour mobiliser le maximum d'acteurs, tout en sachant qu'il y aura toujours des résistances. Il ressort aussi des échanges avec les participants que, faute d'un budget approprié, il faut souvent faire appel à la créativité et aux bonnes volontés (récupération de matériel, coup de main bénévole de parents...).

.....

SECONDAIRE

Classe flexible dans le secondaire

Un dispositif qui réinvente l'environnement de la classe



Hélène Deveux, Céline Verschueren (Institut Vallée Bailly)



c.verschueren@valleebailly.be

Les participants à l'atelier ont pu découvrir l'expérience de classe flexible menée à l'Institut Vallée Bailly. En combinant des espaces traditionnels (tables et chaises) et non conventionnels (balles de fitness, bureaux debout, tabourets, îlots de travail, tapis de sol,...), ce dispositif réinvente l'environnement de la classe. Il permet de répondre aux besoins des élèves hyperactifs (besoin de mouvement) et hypoactifs (besoin de calme), de varier les positions de travail et de réguler l'énergie de la classe en alternant les moments dynamiques et plus apaisés. On observe une amélioration du climat en classe, plus convivial, de la concentration et de l'autonomie des élèves. Mais c'est aussi un concept en évolution constante, qu'il faut savoir adapter selon un processus d'essais et erreurs (par exemple : mettre les tapis de sol au fond de la classe, c'est créer un 'coin des glandeurs' !).

.....

MATERNEL

Gestion des moments de transition

Mieux gérer les moments qui rythment le quotidien d'une école



Emilie Bousard (école Singelijn)



emiliebousard@gmail.com

Divers moments de transition rythment le quotidien d'une école (maternelle) : récréation, pause de midi, sieste... Des outils, co-construits avec les enfants et destinés à gérer sereinement ces moments, ont été présentés aux participants et commentés avec eux. Par exemple : aménager des zones spécifiques dans la cour de récréation, avec des horaires d'utilisation dans certains cas, créer un 'banc des amis', désigner des médiateurs et des coordinateurs 'jeux', élaborer une charte, pratiquer des pauses yoga ou méditation, donner aux enfants des moyens d'exprimer et de gérer leurs émotions (météo des émotions, porte-clés des émotions...). On a également souligné l'importance des rituels et d'une structuration temporelle claire.

PRIMAIRE ET SECONDAIRE

École de tous

Un projet pilote adapté à une population hétérogène

 Bernard Boon, Benoit Koot  info@ecoledetous.be

Le projet pilote 'L'École de Tous', construit depuis 2011 en intelligence collective et adapté à une population très hétérogène, a été présenté et débattu lors de l'atelier. Ce projet structure le parcours scolaire en classes verticales de deux années et fait de l'école le lieu de vie des enfants, avec une complémentarité entre les activités scolaires et parascolaires et l'application d'une pédagogie institutionnelle. Des échanges très riches ont eu lieu avec les participants. Ceux-ci ont évoqué des pratiques intéressantes qu'ils avaient eux-mêmes expérimentées et qui s'inscrivaient souvent dans la même philosophie : mise en place du tronc commun, pédagogie active et coopération entre pairs, différenciation pédagogique, approche éducative de l'orientation, remise en question des formes traditionnelles d'évaluation, école inclusive, concertation et travail collaboratif au sein de l'équipe, le tout dans un souci de favoriser le bien-être à l'école.

.....

MATERNEL ET PRIMAIRE

École du dehors

Comment l'École du dehors peut-elle améliorer le bien-être des élèves ?

 Alizée Lemoine (école Singelijn)  alizee.lemoine@gmail.com

Sortir de l'école avec les élèves, partir à la découverte de leur environnement proche ou plus lointain, leur donner l'occasion d'observer, d'explorer, d'expérimenter le monde qui les entoure... Un moyen à la fois d'accroître leur motivation, leur confiance en soi et leur bien-être physique et émotionnel, mais aussi de les ouvrir à de nouveaux apprentissages de manière ludique et vivante. Les questions pratiques sont nombreuses : où ? à quelle fréquence ? comment trouver l'équilibre entre moments libres de détente et activités pédagogiques plus encadrées ? quelle posture l'enseignant doit-il adopter lors de ces sorties ? comment exploiter ce vécu en classe ? que faire en cas de mauvais temps?... Les échanges lors de l'atelier ont apporté de nombreuses réponses et ont permis de préciser le cadre et les modalités concrètes qui font de l'École du dehors un outil qui contribue au développement harmonieux de l'enfant.

.....

PRIMAIRE ET SECONDAIRE

L'inclusion

Qu'est-ce qui vous a fait vous lever ce matin ?

 Mencia Sanchez-Merlo y Bochkoltz, Patricia de Kerchove (Cool@School asbl)

 contact@coolatschool.be

L'inclusion répond à notre besoin de reconnaissance. Il s'agit d'un rituel fondamental à implémenter au début de toute réunion ou rencontre : avec les élèves, en équipe pédagogique/éducative, avec les parents. Cette ouverture et cette mise en lien permettent de se rendre pleinement présent et de prendre sa place dans le groupe pour pouvoir ensuite bien travailler ensemble et coopérer. C'est donc un outil qui contribue à créer du bien-être individuel et collectif. Cela implique de la part de l'enseignant qu'il adopte une posture favorisant un contexte d'écoute et de bien-être relationnel au sein de la classe et qu'il aide les élèves à nommer leurs émotions.

MATERNEL, PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Cercle de parole

Un moment de libre expression des émotions

 Julie Delépine (école Saint-Joseph, Boondael)  juliedelepine@gmail.com

Le cercle de parole est un moment de libre expression, organisé à intervalles réguliers (par exemple toutes les deux semaines), où les enfants peuvent laisser libre cours aux sentiments et aux émotions qui les animent. Ils apprennent aussi à développer leur qualité d'écoute car ils sont invités, en fin de réunion, à reformuler ce que des condisciples ont dit. Il n'y a pas de jugement ou de débat, mais une simple restitution des propos de chacun, à la deuxième personne ('toi, tu as dit que tu avais peur des araignées'). L'enseignant(e) se tient en retrait, en intervenant le moins possible : il ou elle peut parfois relancer la discussion, mais sans distribuer la parole ou obliger un élève à parler. Les participants à l'atelier ont été très intéressés par cet espace d'expression qui favorise l'empathie et qui permet à chaque élève de se sentir écouté, mais ont aussi abordé les difficultés spécifiques à le mettre en place dans l'enseignement secondaire.

.....

PRIMAIRE

"Je dirais plutôt..."

Adopter un message clair pour une communication plus efficace

 Frédéric Billiard (Ecole des Etoiles – Université de Paix Asbl)  frederic.billiard@hotmail.be

Une communication claire et efficace est un pilier d'une bonne gestion des petits conflits ou des situations de médiation. Elle passe par des messages 'nettoyés' de tout jugement de valeur, qui reposent sur la simple description des faits, l'expression des sentiments ou des besoins personnels (à la première personne du singulier) et la formulation d'une demande ou d'une proposition (et non d'une exigence). Les participants à l'atelier se sont exercés de manière ludique aux grands principes de cette communication, en transformant des propos négatifs en 'messages-je' non accusateurs (par exemple : 'Il n'arrête pas de m'embêter' devient 'J'ai besoin d'être tranquille', 'Tu ne ranges jamais rien' devient 'J'ai besoin d'aide pour ranger'...). Pour que les enfants puissent se familiariser peu à peu avec cette technique, il est en effet essentiel que les adultes qui les entourent adoptent eux-mêmes un langage débarrassé de tout jugement et basé sur une description objective des faits..

.....

PRIMAIRE ET SECONDAIRE

La cellule PESH (Pour une Ecole Sans Harcèlement)

Un moyen collectif pour pacifier les relations à l'école

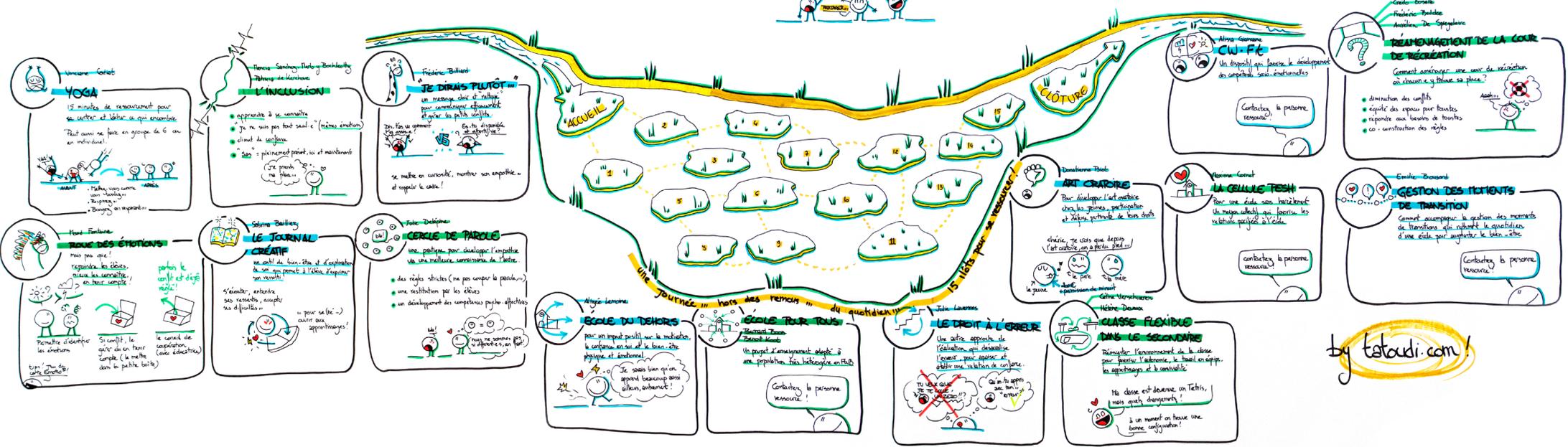
 Maxime Cornet (Province de Liège)  Maxime.cornet@provincedeliege.be

La dimension collective du dispositif PESH permet de supporter en groupe le poids de la gestion relationnelle des classes. Il s'agit d'un dispositif adaptable à chaque contexte scolaire qui permet de réagir rapidement à des situations de harcèlement, en synergie avec le CPMS. La cellule PESH a principalement pour mission de mettre en place une équipe de référents (non pas simplement des personnes 'de bonne volonté', mais des professionnels formés et accompagnés), de soutenir les équipes pédagogiques au moyen d'un protocole validé et de créer une méthodologie de détection précoce des phénomènes de harcèlement : dans la grande majorité des cas, un problème peut en effet être résolu s'il est détecté suffisamment tôt et que l'école y répond rapidement.

LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

FORUM D'ÉCHANGE DE PRATIQUES

FAVORISER DES RELATIONS PACIFIÉES & HARMONIEUSES



YOGA

15 minutes de ressourcement pour se centrer et lâcher ce qui encombre. Peut aussi se faire en groupe de 6 ou en individuel.

AMANT : "Parlez vous comme vous sentez-vous?"
ARCA : "Bonne nuit en espérant..."

L'INCLUSION

Thomas - Sandrine - Marjolaine - Bérénice - Fabrice - Adrien - Jérôme - Sébastien

- apprendre à se connaître
- je ne suis pas tout seul (= autres émotions)
- châvet de souffrance
- Ses : plus récemment présent, ici et maintenant

"Ça prend, ça ne prend pas..."

JE DIRAIS PLUTÔT...

Frédère - Billard

un message clair et simple pour communiquer efficacement et gérer les petits soucis

"Ça prend, ça ne prend pas..."

se mettre en confiance, montrer son empathie et rappeler le cadre!

POUR DES ÉMOTIONS

Hélène - Fontaine

mais pas dire! répondre les élèves, mieux les connaître, en leur simple!

partager le conflit et être rigide!

Prendre d'identifier les émotions

Si ça va, le gère en son temps (le matin, son le matin, le soir)

le canal de coopération, l'écoute active

LE JOURNAL CRÉATIF

Séverine - Bailliez

un outil de bien-être et d'exploration de son qui permet à l'élève d'explorer son ressenti!

S'écrire, entendre ses ressentis, accepter ses difficultés

un jour se lit... à côté des apprentissages!

CERCLE DE PAROLE

Marie - Delphine

une pratique pour développer l'empathie via une médiation conversationnelle de l'élève.

- des règles strictes (ne pas couper la parole...)
- une restitution par les élèves
- un développement des compétences psycho affectives

"Je suis bien qu'on a appris beaucoup dans ailleurs, autrement!"

ÉCOLE DU DEHORS

Allyce - Lamone

pour un impact positif sur la motivation, la confiance en soi et le bien-être physique et émotionnel

"Je suis bien qu'on a appris beaucoup dans ailleurs, autrement!"

ÉCOLE POUR TOUS

Stéphane - Jouve

un projet d'enseignement adapté à une population très hétérogène en EFL

Contactez la personne ressource!

LE DROIT À L'ERREUR

Julie - Lacomme

une autre approche de l'évaluation qui dévalorise l'erreur pour apprendre et établir une relation de confiance

"TU VOUS QUE JE TE FAISER...?"

"Qu'en tu apprend pas bien...?"

"over!"

CLASSE FLEXIBLE DANS LE SECONDAIRE

Hélène - Demare

Pratiquer l'environnement de la classe pour favoriser l'autonomie, le travail en équipe, les apprentissages et la socialisation

Mes classe est devenue en Tiers, mais quelle changement!

à un moment on trouve une bonne configuration!

CUV-FE

Alina - Geronme

Un dispositif qui favorise le développement des compétences socio-émotionnelles

Contactez la personne ressource!

REAJUSTEMENT DE LA COURSE DE RÉCRÉATION

Carole - Terrelle
Frédère - Terrelle
Aurélien - Des - Spingheine

Comment aménager une zone de récréation où chacun a sa place?

- diminution des conflits
- équité des espaces pour toutes
- réponse aux besoins de toutes
- co - construction des règles

Adrien

LA CELLULE TESH

Florian - Goret

Pour une aide sans harcèlement, un moyen collectif qui favorise les relations pacifiées à l'école

Contactez la personne ressource!

GESTION DES MOMENTS DE TRANSITION

Emilie - Bousson

Comment accompagner la gestion des moments de transition qui influent la qualité de l'une d'eux pour améliorer le bien-être

Contactez la personne ressource!

by tataudi.com