

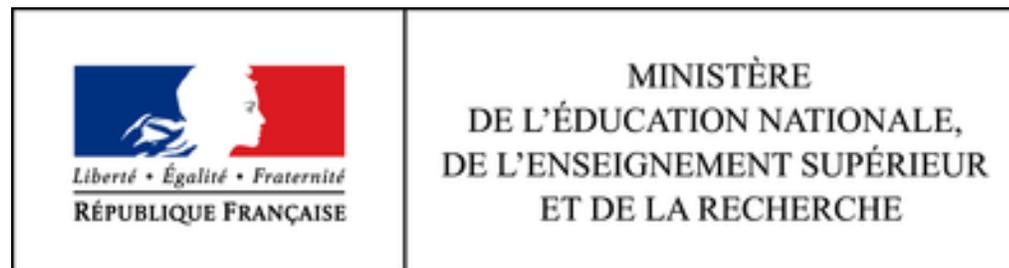


Projet ProMoBE

Promouvoir la motivation des élèves et le bien-être à l'école

Programme de recherche sous la responsabilité de
Damien Tessier & Rébecca Shankland, enseignant-chercheurs UGA

Présenté par
Gayatri Kobatgi, chercheure et Béatrice Imbert, formatrice



La motivation et le bien-être des élèves : une préoccupation résurgente à l'école ...



Rapport UNICEF (2013)

The table below ranks 29 developed countries according to the overall well-being of their children. Each country's overall rank is based on its average ranking for the five dimensions of child well-being considered in this review.

A light blue background indicates a place in the top third of the table, mid blue denotes the middle third, and dark blue the bottom third.

		Overall well-being	Dimension 1	Dimension 2	Dimension 3	Dimension 4	Dimension 5
		Average rank (all 5 dimensions)	Material well-being	Health and safety	Education	Behaviours and risks	Housing and environment
			(rank)	(rank)	(rank)	(rank)	(rank)
1	Netherlands	2.4	1	5	1	1	4
2	Norway	4.6	3	7	6	4	3
3	Iceland	5	4	1	10	3	7
4	Finland	5.4	2	3	4	12	6
5	Sweden	6.2	5	2	11	5	8
6	Germany	9	11	12	3	6	13
7	Luxembourg	9.2	6	4	22	9	5
8	Switzerland	9.6	9	11	16	11	1
9	Belgium	11.2	13	13	2	14	14
10	Ireland	11.6	17	15	17	7	2
11	Denmark	11.8	12	23	7	2	15
12	Slovenia	12	8	6	5	21	20
13	France	12.8	10	10	15	13	16
14	Czech Republic	15.2	16	8	12	22	18
15	Portugal	15.6	21	14	18	8	17
16	United Kingdom	15.8	14	16	24	15	10
17	Canada	16.6	15	27	14	16	11
18	Austria	17	7	26	23	17	12
19	Spain	17.6	24	9	26	20	9
20	Hungary	18.4	18	20	8	24	22
21	Poland	18.8	22	18	9	19	26
22	Italy	19.2	23	17	25	10	21
23	Estonia	20.8	19	22	13	26	24
23	Slovakia	20.8	25	21	21	18	19
25	Greece	23.4	20	19	28	25	25
26	United States	24.8	26	25	27	23	23
27	Lithuania	25.2	27	24	19	29	27
28	Latvia	26.4	28	28	20	28	28
29	Romania	28.6	29	29	29	27	29



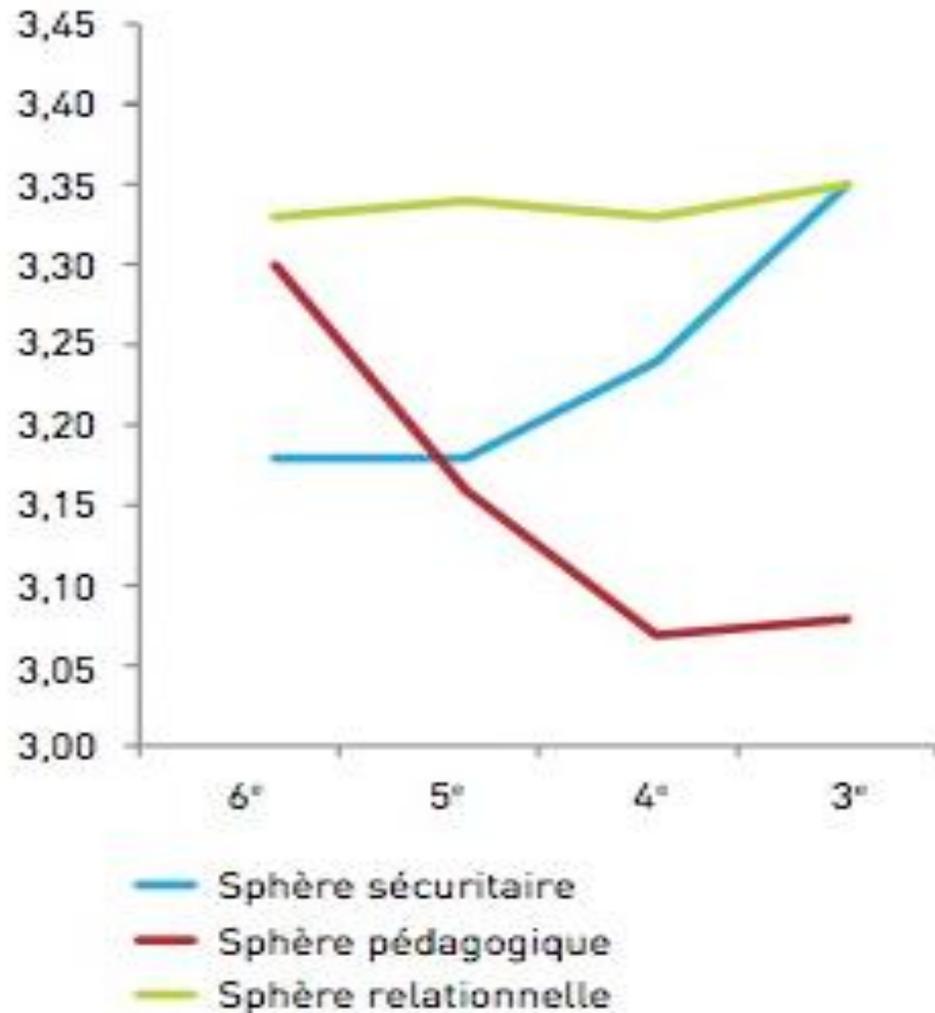
cnesco
conseil national
d'évaluation
du système scolaire

« **Prévention et intervention : comment agir efficacement face au décrochage scolaire ?** » (novembre 2017)

Chiffres clés

- **En 2016, environ 450 000 jeunes, âgés de 18 à 24 ans, ne sont pas diplômés ou ont, au plus, le diplôme national du brevet, et n'ont pas suivi de formation au cours des quatre dernières semaines (Depp-Insee).**
- **Le coût du décrochage scolaire à la collectivité pour une personne tout au long de sa vie est estimé à 230 000 euros (BCG, 2012).**
- **En France, 11 % des élèves de 15 ans déclarent avoir volontairement manqué l'école durant une journée, dans les deux semaines précédant l'enquête (PISA 2015).**
- *Toutes choses égales par ailleurs, un élève a près de 1,5 fois plus de risques de s'absenter si l'absentéisme est élevé dans son établissement (Monseur et Baye, Cnesco, 2017).*

↳ **Figure 2** Indice de climat scolaire dans les trois sphères selon la classe



En résumé :

- Le bien-être scolaire des français se situe dans le dernier tiers des pays de l'OCDE
 - Le décrochage scolaire baisse, mais demeure une préoccupation forte
 - La relation enseignant-élèves se dégrade sensiblement au cours du collège ce qui influe sur la motivation et le bien-être des élèves
- ⇒ Le projet ProMoBE vise à susciter le développement de nouvelles pratiques pour accroître la motivation et le bien-être scolaire des élèves.

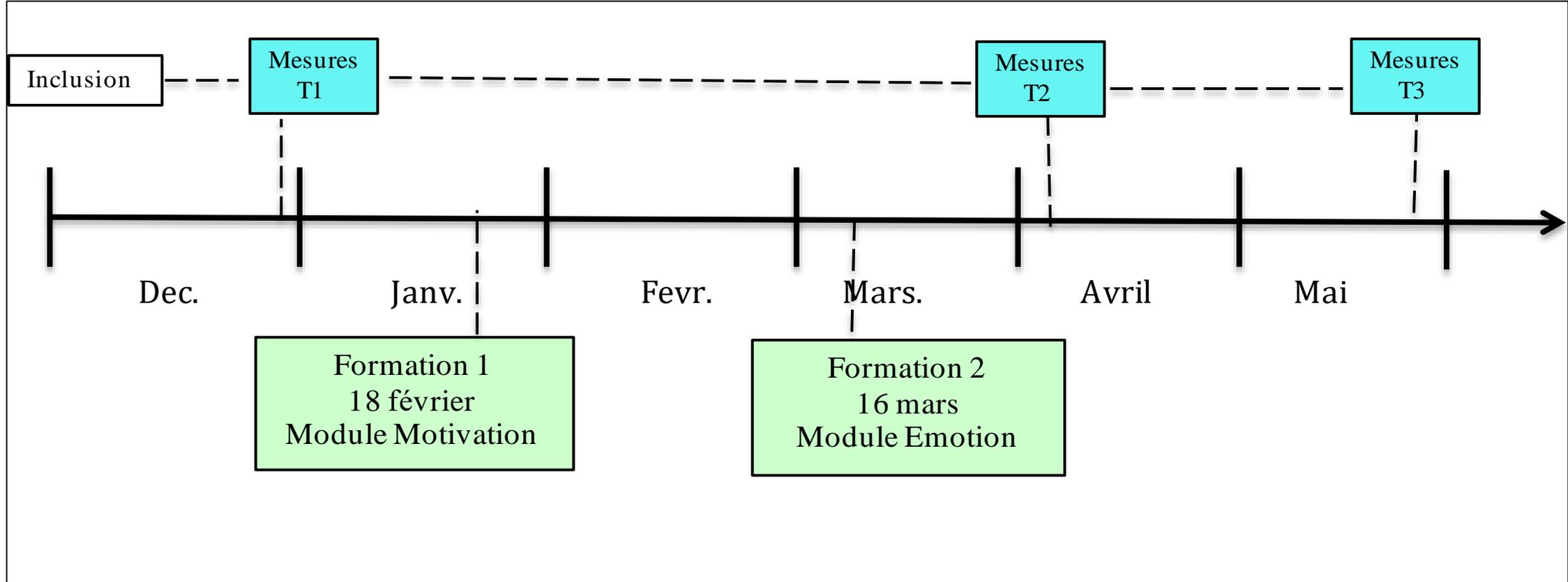
Tamara (2015). Le climat scolaire perçu par les collégiens. *Éducation & formations*

Contexte du projet ProMoBE

- Institut Carnot de l'Éducation (ICÉ) mis en place à titre expérimental dans la Région Auvergne Rhône-Alpes en 2016-2017 afin de **valoriser les innovations pédagogiques** en associant les acteurs de l'enseignement et ceux de la recherche en éducation
 - L'ICÉ a lancé un appel à projets début 2016. Après expertise, 12 PR et 12 PAE ont été retenus.
 - Objectif du projet ProMoBE : sensibiliser les enseignants **aux variables clés de la motivation** des élèves et de la **régulation émotionnelle** afin de susciter le développement de nouvelles pratiques et favoriser le **bien-être à l'école**.
- ⇒ Une étude pilote s'est déroulée en 2016 - 2017
- ⇒ Mise en place d'un essai randomisé contrôlé en 2017-2018
- ⇒ 3 établissements scolaires composent le groupe expérimental
- ⇒ 1 établissement scolaire représente le groupe contrôle

Protocole de recherche du projet ProMoBE

Objectif : examiner les effets de la formation sur le climat de classe, la motivation et le bien-être scolaire des élèves.



- Mesures de la **motivation et du bien-être** par questionnaires valides, anonymes, remplis en ligne
- Mesure du **climat de classe** par le biais d'un enregistrement vidéo et audio et d'une grille de codage validée

L'équipe de recherche

Les chercheurs



Damien Tessier
Maître de conférences, UGA



Rebecca Shankland
Maître de conférences, UGA



Gayatri Kotbagi
Post-doctorante, UGA

Les formateurs



Béatrice Imbert
Instructrice pleine conscience



Arnaud Dufour



Patricia Morel



Marine Locatelli
D.U de Psychologie Positive, UGA

Projet ProMoBE

Promouvoir la motivation des élèves et le bien-être à l'école

Module 1 :

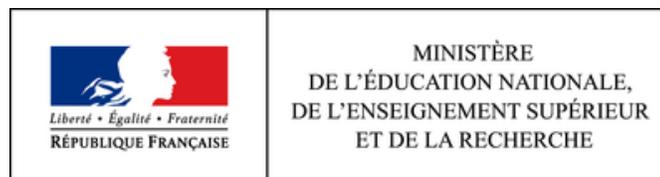
motivation - style motivationnel

Formation proposée par :

Béatrice Imbert, instructrice pleine conscience, Gayatri Kotbagi, docteure en psychologie,
et Arnaud Dufour, Patricia Morel, Marine Locatelli D.U de Psychologie Positive, UGA

Programme de recherche sous la responsabilité de :

Damien Tessier & Rébecca Shankland, enseignant-chercheurs UGA



Organisation de la formation



- Comprendre pour agir sur la motivation des élèves
 - Qu'est-ce que la motivation ?
 - Comment fonctionne la motivation ?
 - Comment susciter une motivation de qualité chez les élèves ?



- Analyse de pratique



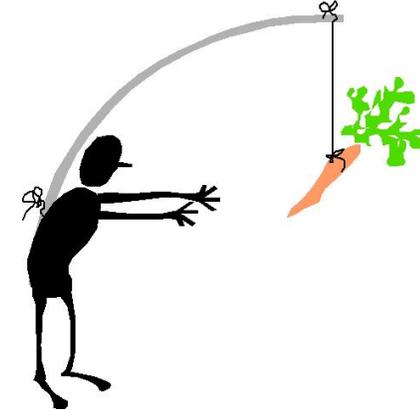
ACTIVITÉ DE L'ENSEIGNANT	
Autonomie	
Contrôle	Soutien de l'autonomie
Dirige tous les échanges, recadre les comportements déviant, impose ce qu'il y a à faire	Favorise la production des élèves, offre des choix véritables, offre la possibilité d'expérimenter
Ne prend pas en compte les intérêts et préférences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

- Conception de situations d'apprentissage et scénario d'enseignement



Comprendre pour agir sur la motivation des élèves

- Qu'est ce que la motivation ?
- Comment fonctionne la motivation ?
- Comment susciter une motivation de qualité chez les élèves ?



Qu'est-ce que la motivation ?



- C'est ce qui nous pousse à agir ou pas
- C'est le « pourquoi » de nos comportements

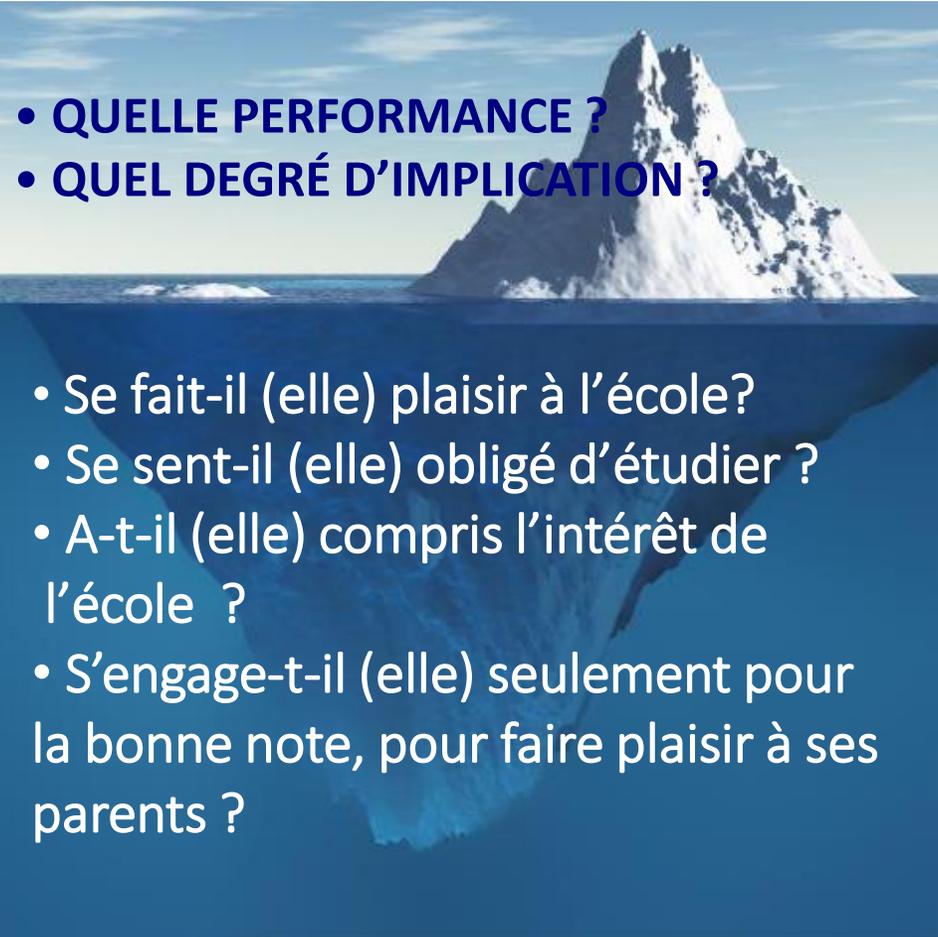
- La motivation n'est pas un don ou une prédisposition naturelle sur laquelle on ne peut pas agir
- La motivation de l'élève dépend en partie de lui/elle (sa personnalité), mais elle est également largement influencée par l'environnement social – le climat motivationnel – instauré par l'enseignant

La motivation : une question de quantité ET de qualité

QUANTITÉ

Concerne le degré de motivation qu'un élève a (jusqu'à quel point est-il motivé ?)



- 
- **QUELLE PERFORMANCE ?**
 - **QUEL DEGRÉ D'IMPLICATION ?**

QUALITÉ

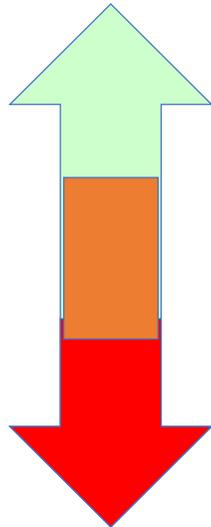
Concerne les raisons de l'engagement d'un élève (Par quoi est-il motivé ?)



- Se fait-il (elle) plaisir à l'école ?
- Se sent-il (elle) obligé d'étudier ?
- A-t-il (elle) compris l'intérêt de l'école ?
- S'engage-t-il (elle) seulement pour la bonne note, pour faire plaisir à ses parents ?



**Motivation
AUTODÉTERMINÉE**



Motivation CONTRAINTE
(instrumentale)



TRAVAILLE PAR PLAISIR (satisfaction intellectuelle, relever des défis...)

TRAVAILLE PARCE QU'IL/ELLE A COMPRIS LE SENS, L'INTÉRÊT

TRAVAILLE POUR FAIRE PLAISIR À QUELQU'UN (parents, professeur...)

TRAVAILLE POUR AVOIR UNE RÉCOMPENSE, ÉVITER UNE PUNITION (bonne note, heure de colle,...)

Engagement

- Effort
- Persévérance
- Émotions positives
- Apprentissage

Désengagement

- Réduction Effort
- Anxiété
- Cpt. Déviant
- Abandon

Comment fonctionne la motivation ?



Les êtres humains sont naturellement curieux, portés vers le développement de leurs compétences, et intéressés par le fait de vivre de nouvelles expériences.

=> **motivation autodéterminée naturelle** tournée vers l'épanouissement de soi



Personne n'a jamais poussé des enfants à jouer !!



Les éléments de base de la qualité et de la quantité de motivation

AUTONOMIE

*Avoir son mot à dire,
Pouvoir choisir,
prendre des initiatives*

COMPÉTENCE

*Sentir que l'on a les
capacités à faire
face à la demande
de la situation.*



PROXIMITÉ SOCIALE

*Etre respecté par,
et connecté avec
les autres*

Comment susciter une motivation de qualité chez les élèves ?

La notion de **style motivationnel** est utilisée pour décrire cet ensemble d'éléments du contexte social instauré par l'enseignant qui est susceptible d'affecter la satisfaction des besoins et la motivation des élèves



L'enseignant ne motive pas directement ses élèves (le climat n'est pas une variable magique). Il **peut** créer les conditions pour faire émerger une motivation autodéterminée

Climat soutenant les besoins

Soutien de l'autonomie →

- . Tenir compte des préférences
- . Offrir des choix
- . Expliquer l'utilité de..
- . Langage inductif

Structure →

- . Objectifs concrets
- . Tâches de défi
- . Feedbacks adaptés

Implication →

- . Investir du temps, de l'énergie
- . Regard inconditionnel
- . Libre expression affects

AUTONOMIE

COMPÉTENCE

PROXIMITÉ SOCIALE

Climat menaçant les besoins

← Contrôle

- . Système récompense/punition
- . Impose tout
- . Langage directif, injonctif

← Chaos

- . Objectifs vagues
- . Tâches inadaptées
- . Feedbacks inconsistants

← hostilité

- . Être froid, distant
- . Regard conditionnel
- . « Piquer » l'ego

Analyse de pratique

Présentation et mobilisation de la grille d'observation :

- À l'aide de la grille identifier **quel est le style dominant** des différents enseignants observés
- Analyser la séquence **objectivement** à partir des **indicateurs** du style motivationnel, et non subjectivement à partir de son expérience d'enseignant

Grille d'analyse des comportements motivationnels des enseignants d'EP.

Pour chacune des séquences d'enseignement que vous allez visionner, il s'agira de :

- Quantifier (de -3 à 3) le comportement de l'enseignant sur les deux échelles de mesure (soutien de l'autonomie et structure)
- Identifier ensuite le profil de cet enseignant en reportant les valeurs dans le graphique
- Qualifier ce profil en inscrivant les 2 ou 3 comportements les plus caractéristiques du style de cet enseignant.

<p>Comportements</p> <p>Coopération -3 -2 -1 0 1 2 3</p> <p>explique les directives explique les règles et limites ne donne pas d'indications</p> <p>fiat, direct, stricte rigide, inflexible</p>	<p>Comportements</p> <p>Structurel -3 -2 -1 0 1 2 3</p> <p>soutient l'autonomie explique les règles et limites donne un exemple soutient l'effort de l'élève encourage les efforts et les progrès, les idées.</p>
---	---

Style

« Coopération »

« Soutien de l'autonomie »

Autonomie

Structurel

« Structurel »

« Contrôle »

Structure

Séquence vidéo 1 :

Activité : Aéroport classe : Seconde bac pro (17-18 ans)

Contexte d'enseignement :

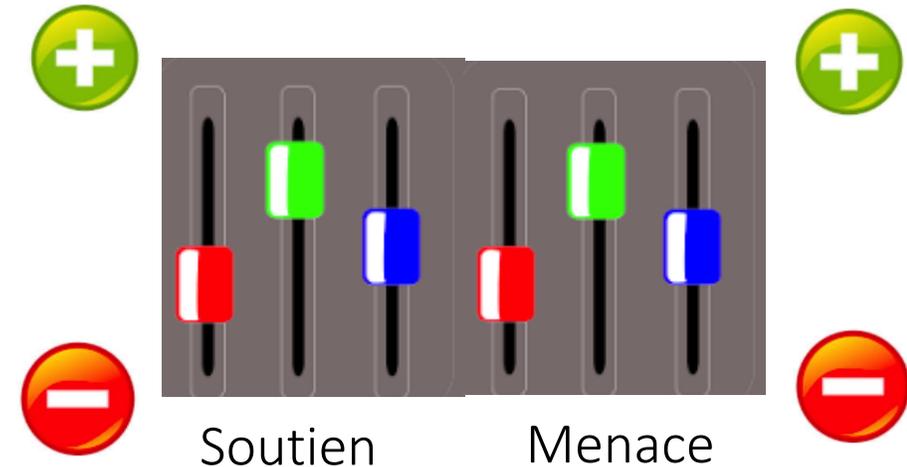
Cette séquence vidéo compte plusieurs séances du cycle. Après l'échauffement, les élèves sont regroupés par binômes et doivent élaborer un enchaînement comprenant plusieurs figures (pyramides) réalisées par des éléments de liaison gymniques.

Comportements	Comportements
Coopération -3 -2 -1 0 1 2 3	Soutien l'autonomie
Comportements	Comportements
Structurel -3 -2 -1 0 1 2 3	Structurel

Comportements caractéristiques de l'enseignant :

Analyse de sa propre pratique :

- A l'aide de la grille caractériser son style motivationnel dans les six dimensions
- Envisager des pistes d'intervention pour mieux soutenir ou moins menacer les besoins psychologiques de vos élèves



Analyse de pratique

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

Analyse de pratique



Concevoir une séance d'enseignement pour sa classe

Organisation :

- Seul, par deux de la même discipline, ou par équipe pédagogique, concevoir une séance motivante (une leçon d'une heure par exemple) qui soutienne les besoins psychologiques de vos élèves => la présenter sur un poster
- Présenter cette séquence d'enseignement au reste du groupe en expliquant quels sont les leviers que vous avez mobilisés dans cette séance pour la rendre motivante
- Bilan collectif & Perspectives

Projet ProMoBE
Promouvoir la Motivation des élèves
et le Bien-Etre à l'école

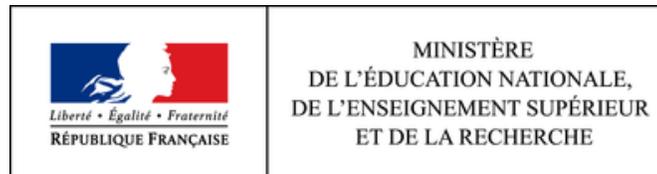
Module 2 :

Emotions et régulation émotionnelle,
introduction à la pleine conscience

Programme de recherche sous la responsabilité de
Damien Tessier & Rébecca Shankland, enseignant-chercheurs UGA

Présenté par

Gayatri Kobatgi, chercheure et Béatrice Imbert, formatrice



Programme du module 2

1. Faire un retour d'expériences

Sur la mise en œuvre de la séance conçue au module Motivation

2. Comprendre pour agir sur les émotions des élèves

Qu'est-ce que l'émotion

Comment fonctionnent les processus émotionnels

Comment aider les élèves à réguler leurs émotions

3. Les pratiques de l'attention

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

3. Jeu de rôle

Animation de pratiques

4. Interventions brèves validées

Force de caractère, gratitude, relations positives

5. Conception d'une séquence

Intégrant des pratiques de régulation des émotions

Travail en sous-groupe

Partage en grand groupe

Synthèse centrée solution



L'école est un vivier d'émotions !



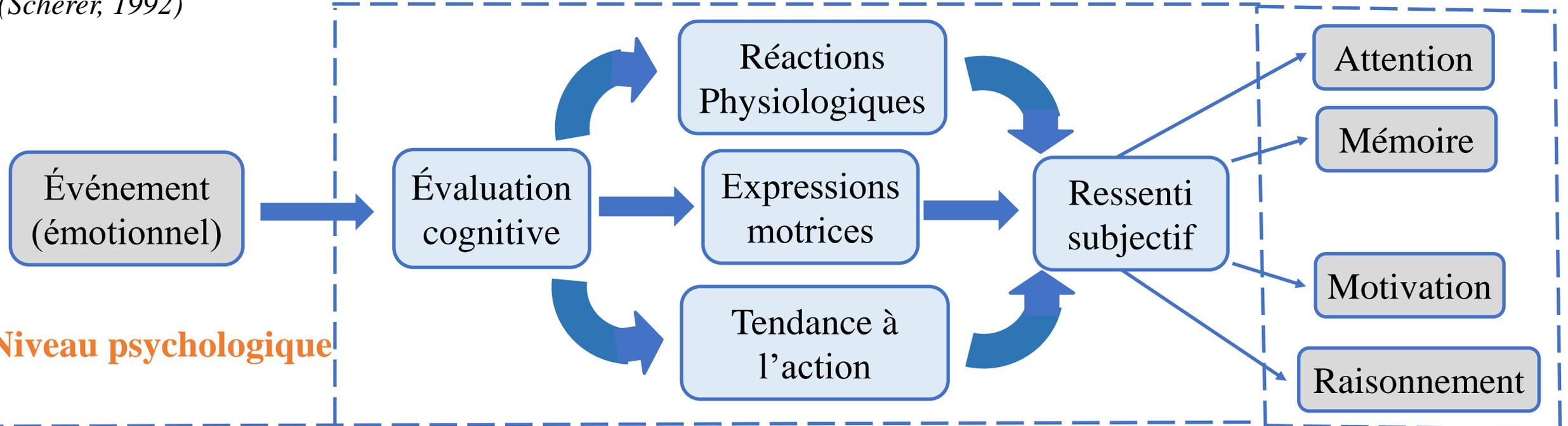
Qu'est-ce qu'une émotion ?

- Les émotions sont des impressions subjectives plaisantes ou déplaisantes plus ou moins intenses
- Elle se déclenchent très rapidement en réaction à un événement => « comportement réflexe » qui ne tient pas compte des impacts...
- D'une durée relativement brève, c'est un processus dynamique qui peut évoluer très vite
- Elles s'accompagnent d'une réaction physiologique (comme la boule au ventre, les mains moites, la bouche sèche, etc), et comportementale (réaction faciale émotionnelle, et vocale)

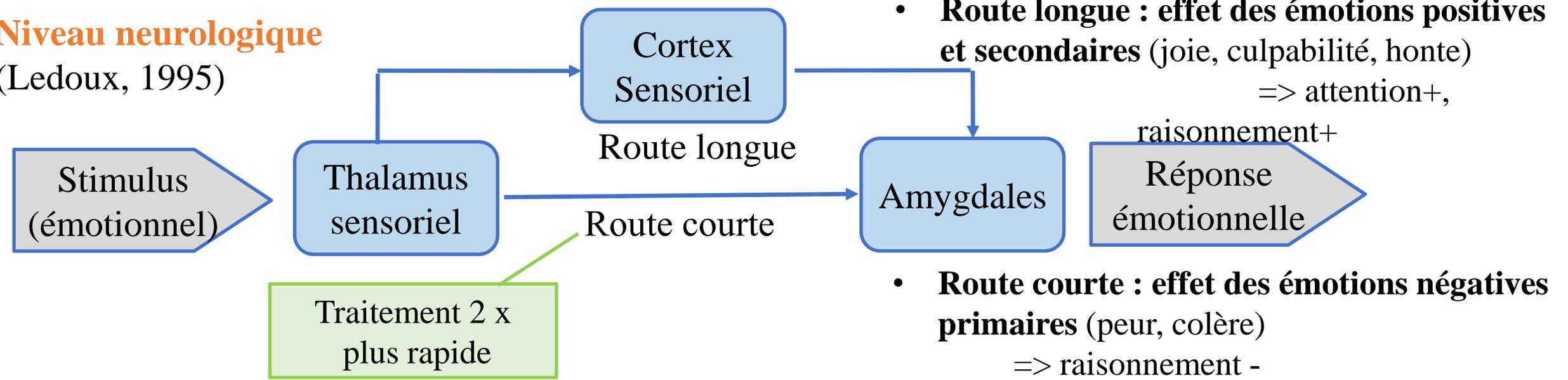
Modèle des processus composants
(Scherer, 1992)

Processus émotionnel

Effet sur ...



Niveau neurologique
(Ledoux, 1995)



Effet des émotions agréables et désagréables à l'école

Tu as un poil dans la main ?

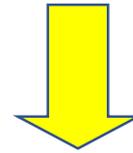
Emotion désagréable



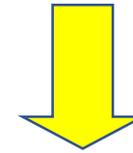
Réduit le champ de l'attention

Je déteste ce cours, vivement la fin

Emotion agréable



Augmente le champ de l'attention



Optimise l'apprentissage

Je n'ai pas une super note, mais j'ai bien progressé

Tu remontes bien la pente, continue !

Pour une fois j'ai suivi toute la correction, ca y est j'ai compris !

Effet des émotions agréables et désagréables à l'école

Les **émotions agréables** ont des effets positifs sur l'apprentissage



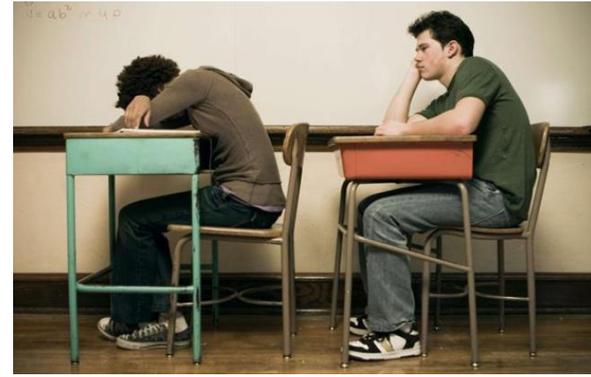
- ⇒ Le plaisir, l'espoir et la fierté sont positivement reliés à l'intérêt, la motivation intrinsèque et les buts de maîtrise (Pekrun et al, 2002)
- ⇒ Le plaisir favorise l'effort, les expériences de flow, et les bons résultats scolaires (Pekrun et al, 2002)

Les **émotions désagréables** ont des effets globalement délétères sur l'apprentissage



- ⇒ L'ennui, désespoir (émotions peu intense) => réduction de l'effort et l'utilisation de stratégies d'apprentissage superficielles (Pekrun et al., 2010)
- ⇒ l'anxiété => distrait l'attention de la tâche à réaliser, et à diminuer les performances de l'élève dans des tâches complexes (Zeidner, 2007).

⇒ Les émotions ressenties par les élèves ont des effets substantiels sur leur engagement et leurs résultats scolaires (Pekrun et Linnenbrink-Garcia, 2012).



Pfff... vivement 17h !!!



Style enseignant
dispositif/situation
peu stimulante

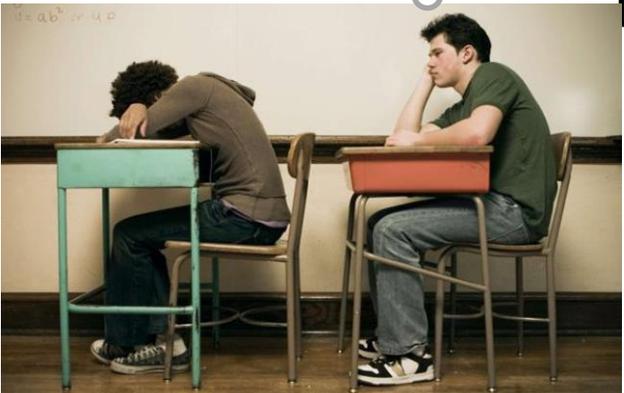
Émotion/réaction des élèves
Ennui ressenti par les élèves
=> faible engagement

Dynamique délétère

Réaction des élèves
Refus, blocage,
stratégies d'évitement

Émotions/réaction de l'enseignant
Frustration, contrôle

« Concentre-toi ! » ; « Réfléchis un peu ! » ;
« fais attention ! » « Arrête de bouger ! » ;
« Allez, motive-toi ! » ; « Il faut que tu apprennes à gérer tes émotions... »



Qu'est-ce qui se passe chez l'adolescent qui s'ennuie ?

L'ennui survient dans situation dénuée de sens pour l'individu, dans une tâche sans intérêt

- Évaluation cognitive : l'activité est perçue comme non pertinente pour ses buts et besoins
- Réactions physiologiques : insatisfaction, impression de perdre son temps, agacement
- Tendances à l'action : apathie/passivité ou recherche de distraction
- Expression motrice :



=> C'est le « symptôme » que mon attention n'est plus concentrée.

L'adolescent :

- Manque de visibilité sur soi (ses buts, ses besoins) et sur son propre fonctionnement cognitif et émotionnel
- Manque de confiance en soi
- A des difficultés à se concentrer

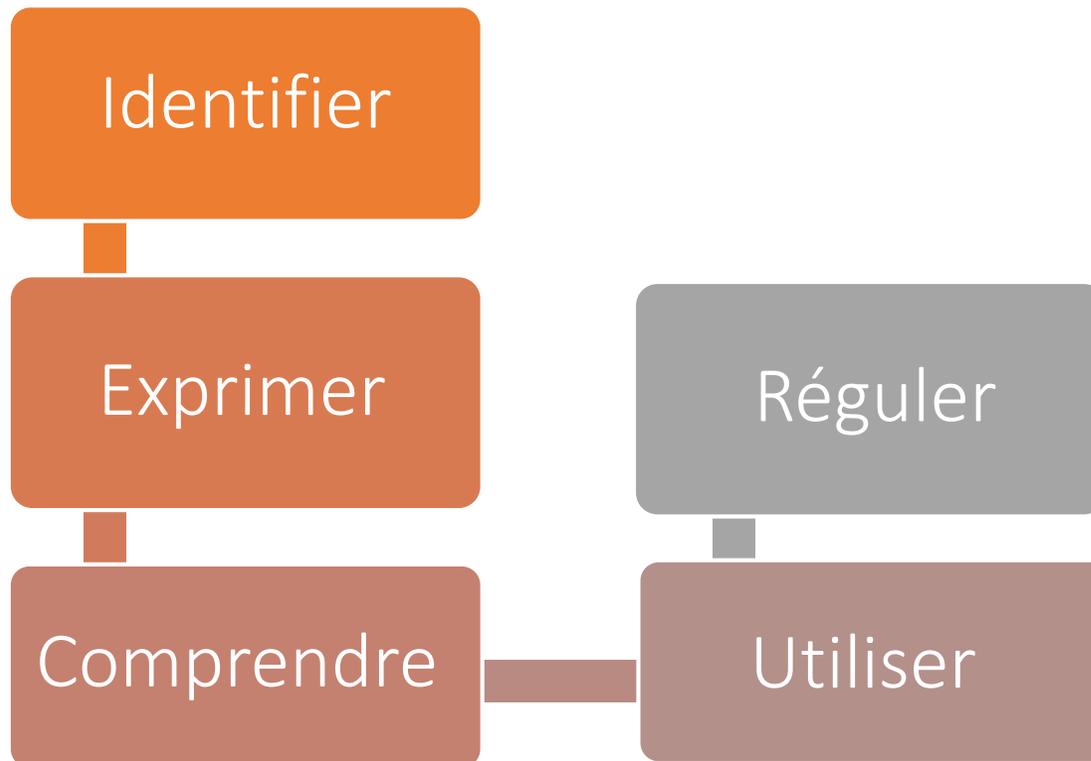
⇒ Le contrôle de l'enseignant conduit à renforcer ses émotions déplaisantes (ennui)

⇒ L'aider à porter attention, comprendre, et utiliser ses émotions pour se recentrer

⇒ Le développement des compétences émotionnelles = une alternative au contrôle

Aider les élèves à réguler leurs émotions : développer les compétences émotionnelles

L'intelligence émotionnelle réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes (Salovey et Mayer, 1990). Elle est proche du concept d'intelligence sociale.



**Les 5 dimensions
de la
compétence
émotionnelle**

En résumé, aider les élèves à réguler leurs émotions c'est :

Passer de l'explosion émotionnelle ou du blocage émotionnel...

- Réactions physiologiques intenses
- Attention détournée de l'apprentissage
- Contagion des émotions désagréables aux autres élèves
- Climat de classe tendu
- Relations sociales détériorées

... à l'intelligence émotionnelle grâce à une réévaluation cognitive du ressenti subjectif

- Un retour rapide au calme intérieur
- Le développement des capacités de concentration et meilleur apprentissage
- La capacité à se relaxer, plus de bien-être
- Une augmentation de la confiance en soi
- Un climat de classe plus apaisé

Programme du module (1 journée)

1. Faire un retour d'expériences

Sur la mise en œuvre de la séance conçue au module Motivation

2. Comprendre pour agir sur les émotions des élèves

Qu'est-ce que l'émotion

Comment fonctionnent les processus émotionnels

Comment aider les élèves à réguler leurs émotions

3. Les pratiques de l'attention

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

3. Jeu de rôle

Animation de pratiques

4. Interventions brèves validées

Force de caractère, gratitude, relations positives

5. Conception d'une séquence

Intégrant des pratiques de régulation des émotions

Travail en sous-groupe

Partage en grand groupe

Synthèse centrée solution

Vidéo d'une intervention en classe :

Classe "Bien-Être"

2014 - 2015



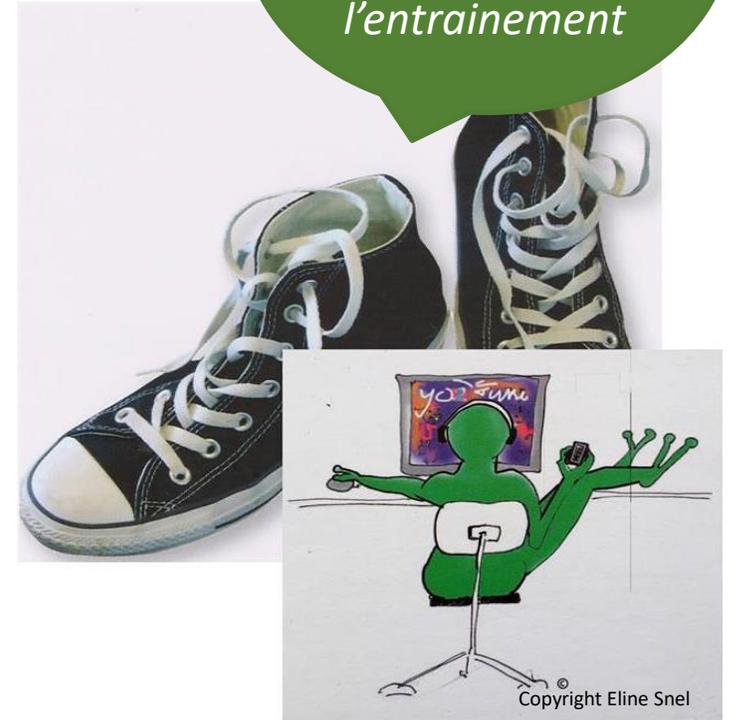
Pleine conscience : définition

La pleine conscience c'est la capacité de chaque personne à **faire attention au moment présent** d'une manière particulière :



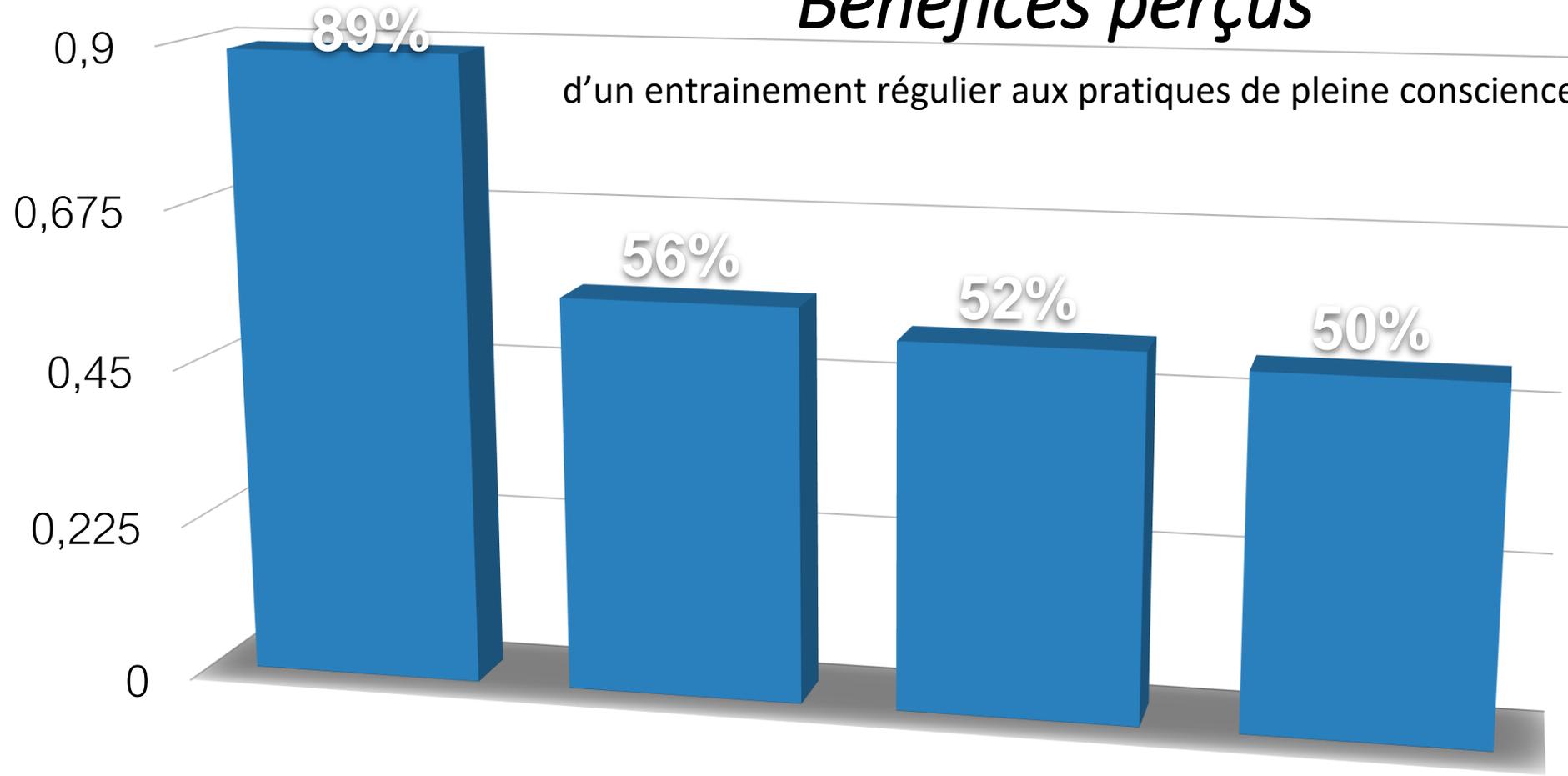
- Volontairement
- sans urgence de réagir,
- de façon bienveillante,
- et sans jugement

*C'est simple,
mais ça
demande de
l'entraînement*



Bénéfices perçus

d'un entraînement régulier aux pratiques de pleine conscience



Relaxation, détente,
calme, sérénité, paix,
bien-être

Attention au moment
présent, agir en pleine
conscience

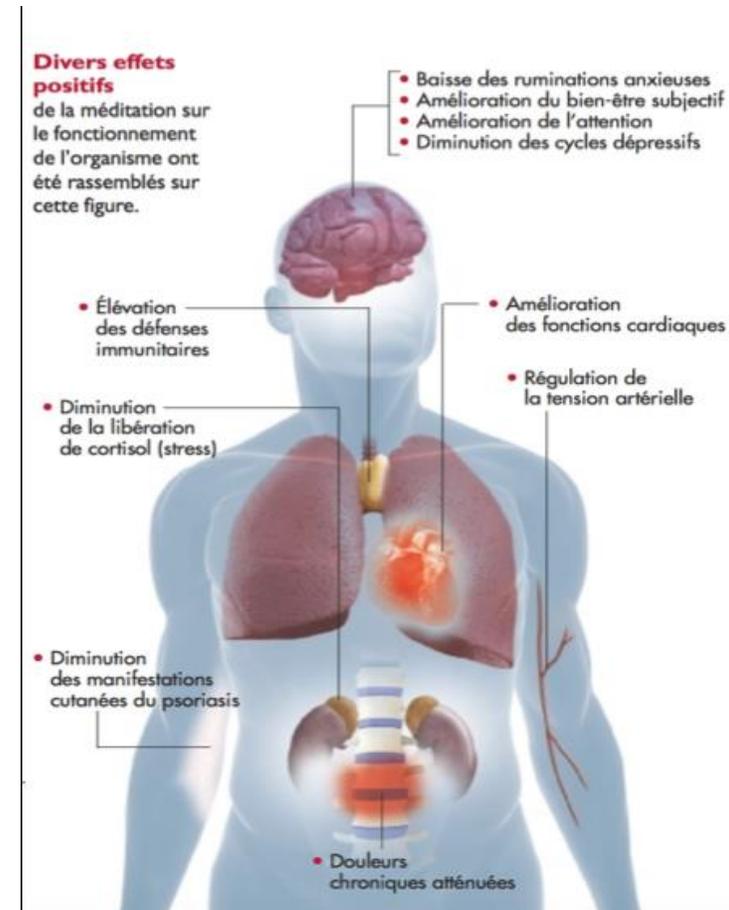
Ecoute de soi, de
l'autre, empathie,
amélioration des
relations

Prise de recul,
capacité à relativiser

Effets et validation scientifique d'une pratique durable

Amélioration significative des comportements en classe et relations aux autres de meilleure qualité (Singh et al., 2009 ; Beauchemin et al., 2008, Fernando, 2013)

- Diminution de l'anxiété et amélioration significative des compétences attentionnelles (Zylowska et al., 2007; Van der Oord, 2011 ; Semple et al., 2009 ; Flook et al., 2010)
- Développement des capacités de résilience et meilleure régulation émotionnelle (Bogels et al. 2008 ; Biegel et al., 2009 ; Semple & al., 2009 ; Huppert & al., 2010)
- Meilleurs résultats scolaires, notamment en mathématiques (Pedersen, 2015)



Effets sur l'autorégulation attentionnelle

- Attention soutenue et focalisée (concentration)
- Flexibilité attentionnelle (task-switching)
- Flexibilité cognitive (changements de stratégies cognitives)
- Mémoire de travail
- Inhibition des processus d'élaboration cognitive (pensées "sur") => préserve les ressources pour intégrer les informations de l'expérience

(e.g., Bishop et al., 2004 ; Chiesa, Calati, & Serretti, 2010 ; Heeren, Van Broeck, & Philippot, 2009)

En résumé, la pleine conscience permet de...

...passer de :

- Pilote automatique
- Evitement
- Pensées
- Jugement
- Réactivité
- Habitudes délétères pour la santé

à :

Conscience, intention
Curiosité et acceptation
Expérience du moment
Non-jugement
Réponse choisie
Prendre soin de soi

= améliore la flexibilité psychologique

Programme du module (1 journée)

1. Faire un retour d'expériences

Sur la mise en œuvre de la séance conçue au module Motivation

2. Comprendre pour agir sur les émotions des élèves

Qu'est-ce que l'émotion

Comment fonctionnent les processus émotionnels

Comment aider les élèves à réguler leurs émotions

3. Les pratiques de l'attention

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

3. Jeu de rôle

Animation de pratiques

4. Interventions brèves validées

Force de caractère, gratitude, relations positives

5. Conception d'une séquence

Intégrant des pratiques de régulation des émotions

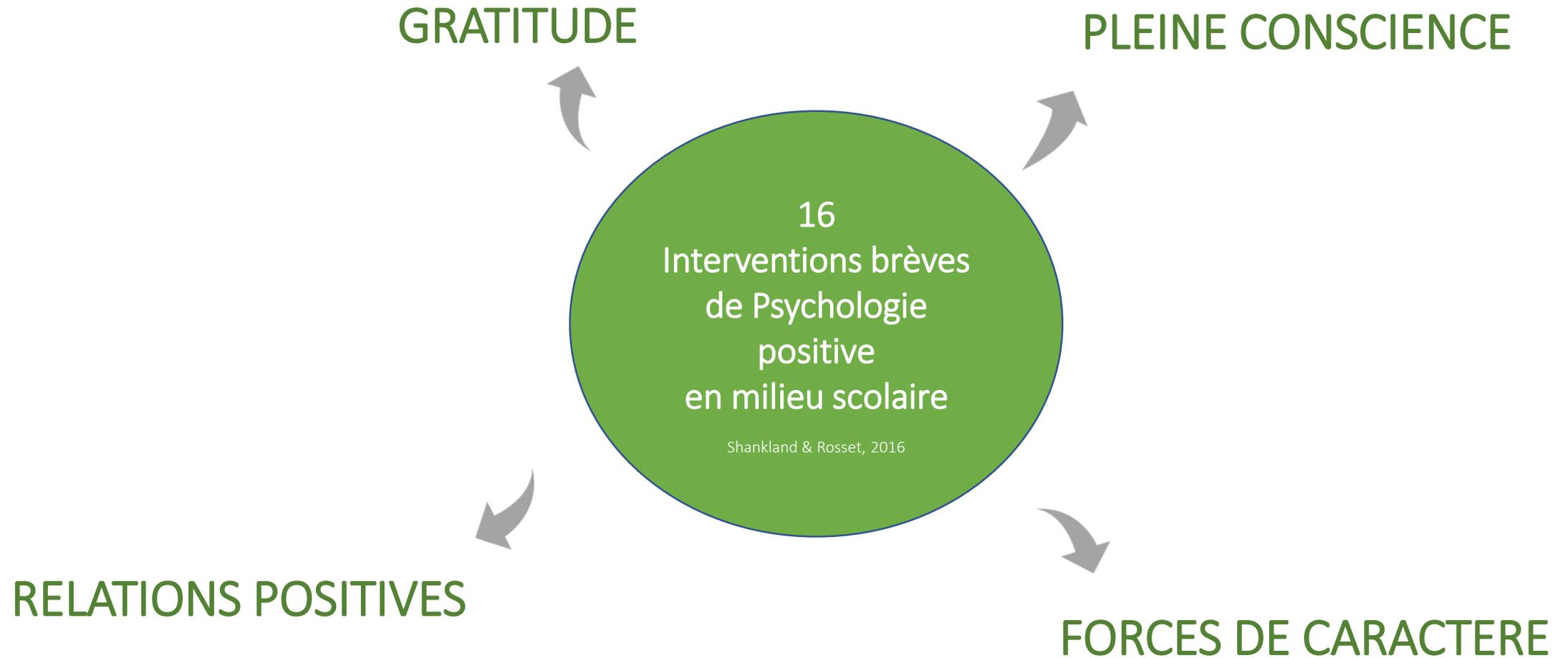
Travail en sous-groupe

Partage en grand groupe

Synthèse centrée solution



Développer les compétences émotionnelles
par des pratiques de psychologie positive



Pleine conscience et psychologie positive

- La psychologie positive vise à modifier le **contenu** et la **fréquence** des expériences vécues
- La pleine conscience met l'accent sur le changement de **relation** à ces expériences

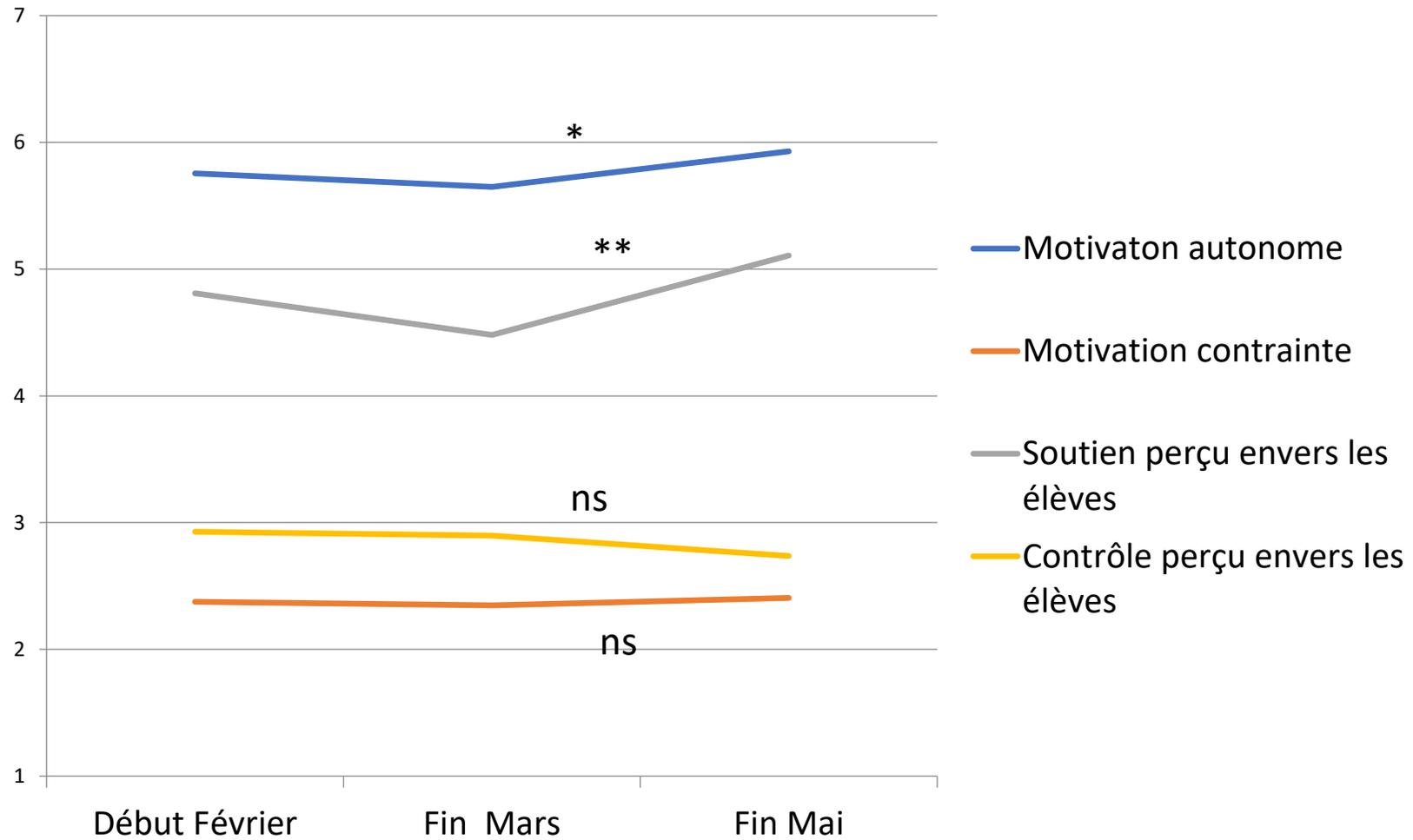
Shankland & André (2014)

Cultiver la pleine conscience contribue au développement d'un bien-être durable

- **Présence** aux moments agréables (savoring ; Briant & Veroff, 2007)
- **Ouverture** à la nouveauté (Jha et al., 2007)
- **Bienveillance envers soi** (Neff, 2003)
- **Autorégulation** (John & Gross, 2004)

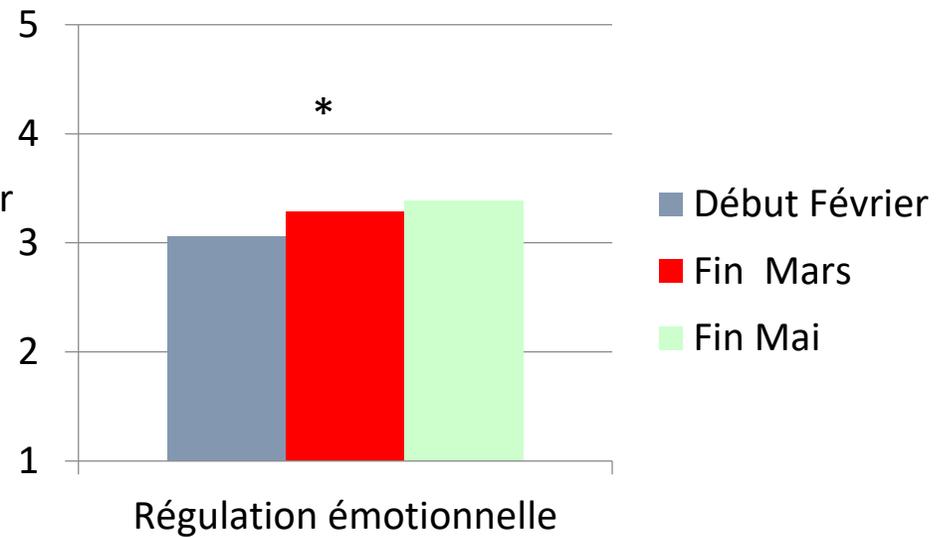
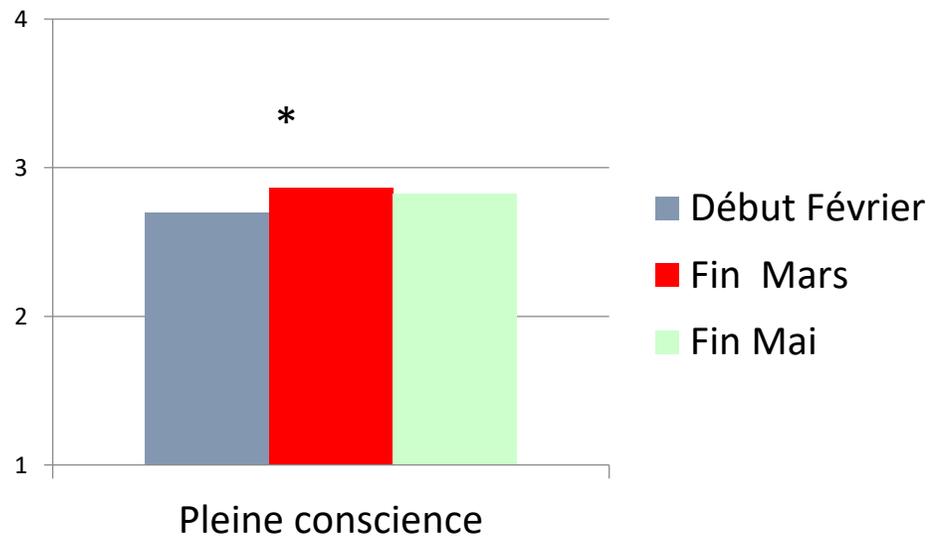
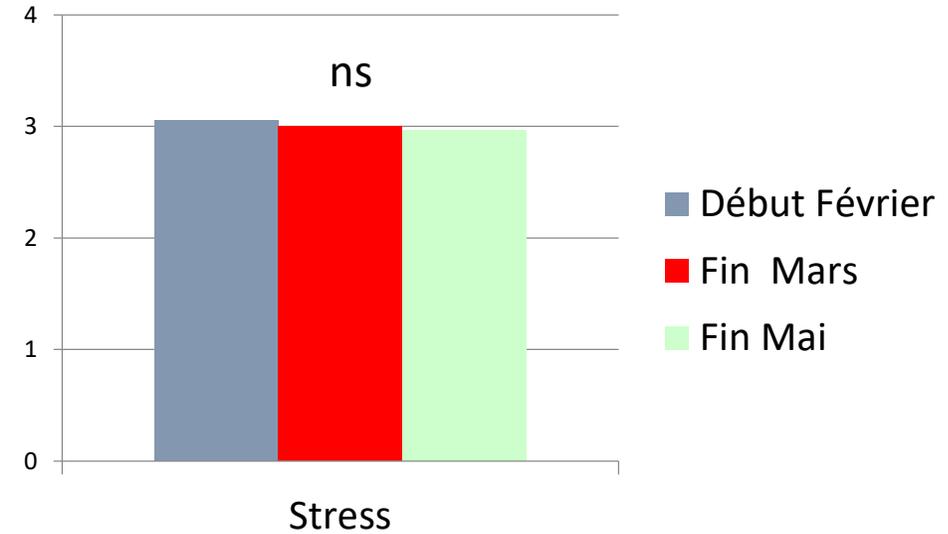
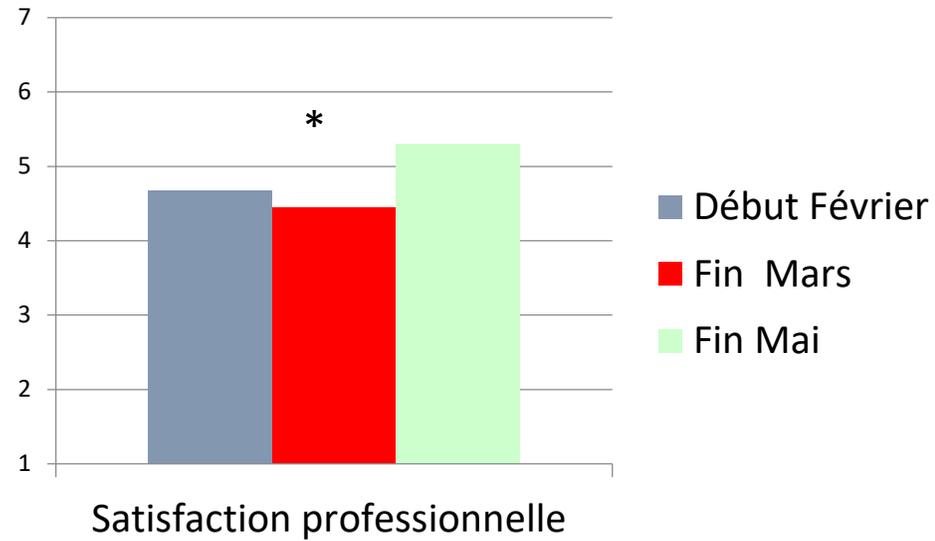
RESULTATS ETUDE PILOTE 2016 – 2017

Résultats. Est-ce que l'intervention a eu un effet sur les enseignants ?



- Amélioration de la motivation à enseigner
- Soutien perçu plus élevé

Résultats. Est-ce que l'intervention a eu un effet sur les enseignants ?



- Amélioration de la satisfaction, de la pleine conscience et de la régulation émotionnelle
- Pas d'effet sur le stress qui reste élevé

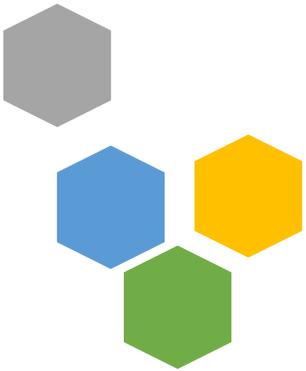
Interventions en classe avec instructeur certifié :
Proximité, enseignant et élèves
Sensibilisation, **micro impact**

Sève :
Initiation de qualité
aux pratiques de pleine conscience.
Approfondissement indispensable
pour observer des effets
sur la posture et le bien-être
de l'enseignant

Promobe (TAD + PP)
Initiation aux pratiques de pleine conscience
Pratiques intégrées à la discipline
Mise en œuvre d'un climat
favorable aux apprentissages
**Effets sur le bien-être de l'enseignant
le climat de classe et la motivation des élèves**
(Shankland, Tessier)

**Mindfulness
for teachers**
Programme
d'entraînement
approfondi aux
pratiques de pleine
conscience
conçu spécifiquement
pour les enseignants
(Jennings)

2018 - 2019



Options de formations et complémentarité

Merci de votre attention

Questions / réponses

