

# L'apprentissage socio-émotionnel à l'école

## Comment créer un environnement de bien-être et d'apprentissage?

Pour un apprentissage holistique de qualité des réfugiés et des déplacés internes



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## Plan

- Reconnexion
- Tisser des liens *avec vos élèves*
- Établir des règles de classe *avec vos élèves*
- Jouer *avec vos élèves*
- Faciliter et non diriger les discussions *avec vos élèves*
- Prendre des pauses mentales *avec vos élèves*
- Prendre soin de vous (pour le bien de vos élèves !)
- Réflexions finales



2

## Les Objectifs de cet atelier



A la fin de la journée, vous allez pouvoir :

1. Découvrir et appliquer quelques pratiques pour créer un espace propice à l'apprentissage holistique de qualité
2. Faire le lien entre les activités proposées, le bien-être des élèves et le développement de leurs compétences ASE.
3. Justifier de l'importance du bien-être des enseignants et proposer quelques actions pour le garantir.



## Un Objet pour garder l'intérêt de vos élèves

Si vous avez le droit à **un seul objet** pour captiver l'attention et l'intérêt de vos élèves, que serait-il ?

pourquoi ?

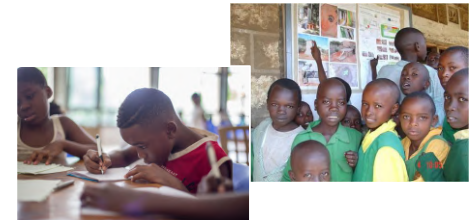


Photo by [Sarah Yates](https://www.shutterstock.com/user/Sarah-Yates) on [iStock.com](https://www.shutterstock.com/)



## Comment assurer un apprentissage holistique de qualité ?



## Reconnaissance

Le présent atelier est développé en utilisant des ressources libres, notamment:

- Coach: Helping Countries Accelerate Learning by Improving In-Service Teacher Professional Development  
<https://www.worldbank.org/en/topic/teachers/brief/coach-helping-countries-accelerate-learning-by-improving-in-service-teacher-professional-development>  
<https://documents.worldbank.org/en/publication/documents-reports/documentdetail/268121613971613659/foundational-teaching-skills>
- Le Kit de formation des enseignants du primaire en contextes de crises (2016)  
<https://inee.org/fr/resources/le-kit-de-formation-des-enseignants-du-primaire-en-contextes-de-crisis>

## Rappel

Les **compétences socio-émotionnelles** permet aux élèves/personnes de gérer leurs émotions, se connaître soi-même et interagir avec les autres.

Ces compétences complètent les **compétences académiques** en lien avec la capacité de traiter l'information, la capacité de résoudre des problèmes et la persévérance.

La recherche montre que ces compétences aident les élèves à **mieux réussir** à l'école et à avoir des résultats plus positifs dans la vie.

Quelles sont les compétences socio-émotionnelles de base ?



## Gardez en tête !

**Vous êtes le miroir de vos élèves.**

Si vous incorporez la pratique quotidienne des compétences socio-émotionnelles dans votre propre vie vous pouvez bien les transmettre et accompagner vos élèves.

- N'hésitez pas à chanter avec eux
- N'hésitez pas à respirer profondément avec eux
- Partagez vos émotions et offrez-leur un espace protecteur pour partager les leurs



## Établir des liens avec vos élèves

## Discussion de groupe - Établir des liens avec les élèves



- Comment une relation solide avec un enseignant peut-elle aider l'élève et l'enseignant?
- Que faites-vous déjà dans votre classe pour établir des relations avec les élèves?
- Qu'est-ce qui vous aide à apprendre rapidement les noms de vos élèves?
- Pourquoi faut-il apprendre les noms des élèves?
- Comment faire pour apprendre les noms dans des classes pléthoriques?

## Pourquoi doit-on établir des liens avec nos élèves ?

La recherche montre que des relations solides avec des adultes sont un des facteurs protecteurs contre les effets négatifs du stress persistant et du traumatisme.



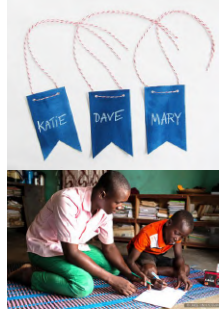
## Actions pour établir des liens avec les élèves

En plus de **connaître leurs noms**, il est conseillé de:

- Saluer** • Saluer les élèves par leurs noms lorsque vous les voyez
- Connaître** • Mieux les connaître en discutant avec eux et en leur posant des questions
- Encourager** • Les féliciter pour leur bonnes performances
- S'intéresser** • Montrer que vous vous souciez de leur bien-être lorsque vous sentez qu'ils en ont besoin

## Quelques activités pour mieux connaître vos élèves

- Pour connaître les noms : demander à chaque élève de créer un simple badge personnalisé avec son nom en grand.
- Une activité dans un cours de langue : **Ecrire un poème**, par exemple : "Je suis...Je vois.. J'entends.. Je sens" ou un journal intime, etc.
- Toute l'année : **Ecrire une lettre (anonyme ou pas) à l'enseignant " Je veux vous dire.."**
- Toute l'année : Établir autant que possible des contacts avec **les parents**.



## Les liens prof/élèves, bien-être et compétences ASE

- Quelles sont les **compétences socio-émotionnelles** qui se développent lorsque vous tissez des liens avec vos élèves ?
- Quels effets ont les liens sur le **bien-être** des élèves ?



## Une pause mentale !



### Testez par vous-mêmes !

Un petite activité comme échauffement au début d'un cours ou pour transiter d'une activité à une autre pendant le cours.

Instructions :

1. Mettez-vous debout et secouez et relâchez vos bras,
2. Frottez vigoureusement les mains pendant dix secondes puis couvrez vos yeux complètement avec les mains, répétez deux fois
3. Refaites des frottements puis couvrez les oreilles deux fois
4. Asseyez-vous et observez comment vous vous sentez

Variante - S'il fait trop chaud,

Demandez simplement de se mettre debout et d'aérer le visage avec un cahier ou avec les mains, ou distribuer des feuilles pour qu'ils fabriquent des éventails en papier

## Établir des règles de vie en classe ENSEMBLE

## Établir ensemble un contrat de classe



### Quoi ?

- Discuter **ensemble** des règles, ou plutôt des attentes de la classe et faire sentir aux élèves qu'ils sont écoutés
- Créer **ensemble** une charte

### Quand ?

En début d'année scolaire ou lors du premier contact avec les Élèves

**Périodiquement**, rappeler les règles si vous constatez un manquement ou montrez votre appréciation si une règle est bien respectée.

### Pour combien de temps ?

Suivant le nombre d'élèves, prévoyez une heure éventuellement sur plusieurs périodes

### Pour qui ?

Possible avec les enfants dès l'âge de 9 ans

### Comment?



## Établir ensemble un contrat de la classe - Comment ?



**Important !** C'est aux élèves de se mettre d'accord sur les règles qu'ils devront ensuite respecter.

Pour la rédaction du contrat, vous pouvez **adapter la procédure suivante** :

- Commencer par le choix des catégories les plus importantes selon les élèves.
  - Exemples : Travail individuel - Environnement de travail (sonore et visuel)- Matériel- Comportement- Récompenses et sanctions, etc..
- Former des groupes. Chaque groupe rédige une ou deux règles dans une catégorie.
- Chaque groupe nomme un représentant qui présente la/les règles de son groupe. Noter les au fur et à mesure au tableau.
- Faire la synthèse de toutes les règles au tableau et demander aux élèves de les noter sur la première page de leur cahier
- Identifier un élève ou un petit groupe qui se chargera de créer une grande charte avec le contrat pour l'accrocher au mur.



## Discussion de groupe - Que feriez-vous différemment pour la création du contrat de classe ?



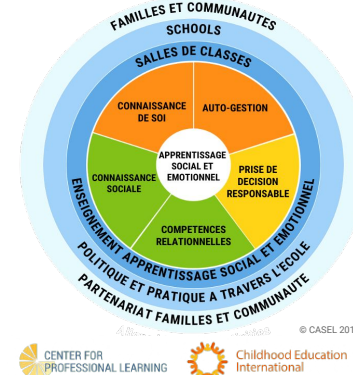
Discutez en petits groupes :

- Précisez les difficultés de mettre en place l'activité.
  - E.g. Le grand nombre d'élèves, des contraintes culturelles, la compréhension des élèves ..
- Réfléchissez ensemble à de possibles solutions
- Partagez vos idées avec les autres groupes



## La co-création du contrat et compétences ASE

Quelles sont les compétences socio-émotionnelles qui se développent lorsque vous discutez ensemble avec les élèves des règles et des attentes de la classe ?



© CASEL 2017

# L'apprentissage par le jeu

## Réflexion - Quel est l'utilité du jeu pour le développement de l'enfant et de l'adolescent ?



Pensez à un jeu ou une activité ludique de votre enfance ou adolescence.

*Précisez où, quand, avec qui et avec quoi ?*

A votre avis quel rôle joue le jeu dans l'apprentissage ?

## De quel jeu parle-t-on?

D'après la commission des droits de l'enfance :  
*Le jeu pour enfants et adolescents est tout comportement, activité ou processus **initié, contrôlé et structuré par les jeunes eux-mêmes** ; il a lieu chaque fois que l'occasion se présente.*

- Le jeu est une composante essentielle du **développement holistique**: physique, social, cognitif, affectif et spirituel



## Le rôle du jeu dans le développement de l'enfant

D'après l'Association des pédiatres Américains :



Le jeu stimule la santé mentale et physique.



Le jeu accroît l'engagement des élèves.



Le jeu favorise le développement de la fonction exécutive.

Plus d'information sur le site de la fondation Lego (en anglais) :  
<https://learningthroughplay.com/why-play/>

## Et dans les contextes de crises ?

Le jeu a un rôle thérapeutique et de réadaptation important en aidant les enfants à retrouver un sentiment de normalité et de joie

- Il aide les enfants déplacés et les enfants qui ont subi un traumatisme à surmonter la douleur émotionnelle et à reprendre le contrôle de leur vie
- Il peut restaurer un sentiment d'identité et d'estime de soi
- Il offre aux enfants la possibilité de vivre une expérience partagée,
- Cela permet d'explorer leur propre créativité et d'atteindre un sentiment de connexion et d'appartenance.



## Près de vous !

Learning through Play in East Africa



<https://www.youtube.com/watch?v=Zmzqhb-7QPo>



## Exemple de jeu - Jacques a dit

C'est un jeu "d'élimination" : un joueur désigné, "Jacques" donnera des instructions, puis le reste du groupe doit suivre les instructions le plus rapidement possible ou risquer d'être éliminé.



- Jacques se met face au groupe, et commence à donner des instructions pour des tâches simples.  
*exemples : « touchez votre nez », « tournez-vous », « serrez-vous la main ».*
- Une instruction est **valide**, si elle est précédée par la phrase "Jacques a dit...".
- Sinon l'action est **invalide** et les joueurs ne doivent pas suivre l'instruction,
- Ceux qui suivent une instruction invalide sont éliminés.
- Le jeu continue jusqu'à il ne reste qu'un seul gagnant



## Exemple de jeu - Jacques a dit - Variantes

- Dans des classes pléthoriques : Répartir les élèves dans des groupes. Éventuellement faire jouer un groupe chaque période devant le reste de la classe.
- Jouer le jeu dans une autre langue (en anglais : "Simon says") pour réviser quelques verbes d'action ou les parties du corps, etc.
- Pour rendre plus difficile et pratiquer un peu l'orthographe :
  - Jacques a dit touchez vos o-r-t-e-i-l-s
  - Jacques a dit s-a-u-t-e-r

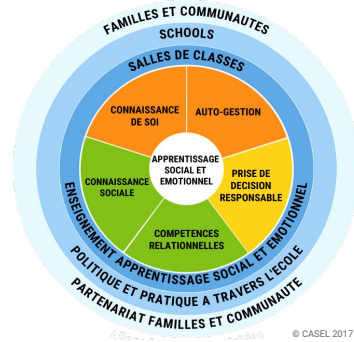


Amusez-vous à inventer d'autres variantes avec vos élèves !



## “Jacques a dit” et compétences ASE

Quelles sont les compétences socio-émotionnelles qui se développent lorsque les élèves jouent à ce jeu ?



© CASEL 2017

## Partage - Vos exemples de jeux



En petits groupes :

Prenez un moment et pensez chacun à un jeu que vous pouvez jouer avec vos élèves puis partagez avec les autres

- Expliquez pourquoi ce jeu vous intéresse
- Si vous le pratiquez déjà, expliquez comment vous l'adaptez à votre contexte



## Plus de ressources sur le jeu à l'école

La Fondation Lego consacre beaucoup de ressources pour l'intégration du jeu en tant qu'approche efficace pour un apprentissage holistique, également dans des contextes de crise et de faibles ressources

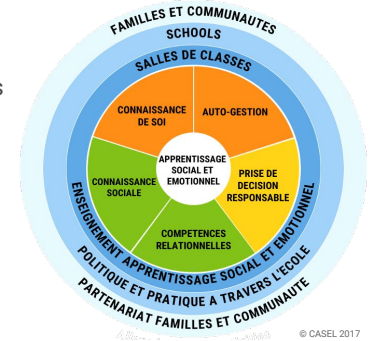
Quelques ressources et cours en ligne (actuellement en anglais uniquement) :

- Un site internet <https://learningthroughplay.com/>
- Un cours en ligne sur Future Learn : Faire face aux changements : Apprentissage socio-émotionnel par le jeu <https://www.futurelearn.com/courses/coping-with-changes>
- Un cours en ligne sur Kaya : Apprendre par le jeu dans l'éducation en situation d'urgence - <https://kayaconnect.org/course/info.php?id=3055>



## Le jeu, le bien-être et les compétences ASE

- Quels effets a le jeu dans le cadre scolaire sur le **bien-être** des élèves ?
- Quelles sont les compétences socio-émotionnelles qui se développent lorsque vous intégrez le jeu dans vos pratiques



© CASEL 2017



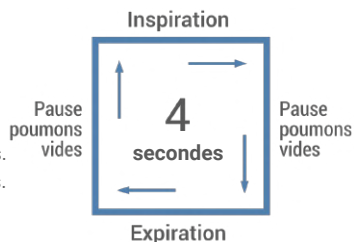
## Une pause mentale !



### Respirations "carrées" :

Je vais vous accompagner en comptant pour vous,

1. Asseyez-vous ou tenez-vous debout dans une position confortable.
2. Inspirez par le nez pendant quatre secondes
3. Retenez votre souffle pendant 4 secondes
4. expirez par la bouche pendant quatre secondes.
5. Gardez les poumons vides pendant 4 secondes.
6. Répétez quatre fois
7. Partagez ce que vous ressentez après la quatrième respiration.



# C'est à vos élèves de s'approprier les discussions !



## Comment gérez-vous les discussions en classe ?



### Réflexion- Discussion de groupe

Partagez avec vos collègues comment se passent les discussions dans vos classes.

- Est-ce que vous répondez/commentez après chaque contribution d'un élève ?
- Qui est la personne centrale qui dirige les discussions ?
- Qui répond le plus souvent aux questions ?
- Est-ce que vos élèves tendent à vous dire ce qu'ils pensent que vous souhaitez entendre ?

Est-ce que vos discussions avec les élèves souffrent de "l'effet Boomerang"?! 



## Comment *faciliter* une discussion au lieu de la *mener* ?

Quelle est la différence à votre avis entre **faciliter** et **mener** ?

**Pourquoi** faciliter plutôt que mener et diriger ?

**Comment** ?



## Comment faciliter une discussion au lieu de la mener ?

**Pourquoi faciliter** plutôt que **mener** et diriger ?

- Les élèves se sentiront plus valorisés
- Ils sentent qu'ils contribuent activement à leur propre apprentissage et
- Ils apprennent à s'écouter les uns les autres.
- Cela renforce l'expérience d'apprentissage en groupe.

**Comment ?**

- Utiliser des questions ouvertes avec plusieurs réponses possibles
- Encourager et donner le temps à d'autres élèves de répondre aux questions de leurs camarades
- Ne pas approuver ou faire des critiques avant que les élèves finissent de contribuer
- Utiliser des questions génériques pour élargir le débat ou orienter vers une correction d'une information



## Comment faciliter une discussion au lieu de la mener ? - suite

Quelques prompts génériques et neutres pour faciliter et développer la discussion

**Prompts pour impliquer d'autres élèves :**

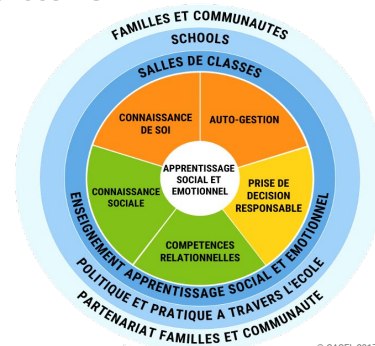
- Que pensent les autres de cette idée ?
- Écoutons quelqu'un d'autre fournir des preuves supplémentaires.
- Quelles sont les autres façons de penser à cela ?
- Demandez à quelqu'un de reformuler la question/l'idée avec des mots différents.
- Comment pourrions-nous ajouter, réviser, reformuler, construire sur cette idée ?

**Prompts pour corriger les informations incorrectes ou manquantes :**

- Que faut-il réviser pour améliorer la précision de cette idée ?
- Que savons-nous qui peut nous aider à résoudre ce problème ?
- Où pouvons-nous trouver plus d'informations ?
- Comment pouvons-nous répondre à cette question ?
- Considérons [concept]. Comment cela affecte-t-il votre réflexion ?

## Discussions facilitées et compétences ASE

Quelles sont les compétences socio-émotionnelles que les élèves développent lorsqu'ils participent à des discussions facilitées ?



## Echauffement et Pauses mentales pour toutes et tous



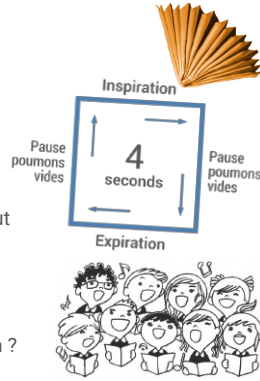
## Rappelez-vous des exemples

Nous avons déjà testé quelques activités :

- Le frottement des mains ou la ventilation du visage debout
- La respiration profonde et la respiration carrée
- Secouement et relâchement des bras et du cou debout

Que pensez-vous de :

- Chanter une chanson (éventuellement en anglais) ?
- Faire passer une petite balle/une peluche entre les élèves pour quelques questions/réponses de révision ?
- Raconter une anecdote en lien avec le thème étudié ?



## Effets prouvés de la respiration consciente



“Ça marche comme de la magie !”, le témoignage d’un enseignant de réfugiés syriens, initialement sceptique à propos des activités de SPS.

### Pourquoi ?

Les pauses et les exercices courts de respiration aident les élèves et les enseignants à

- Briser la monotonie,
- se calmer, et
- à se concentrer de nouveau.

### Quand ?

Ils conviennent au **début** comme au cours d’une période **avant** que la fatigue ou l’ennui s’installent.

## Discussion de groupe - Que feriez-vous différemment dans ces activités de transition



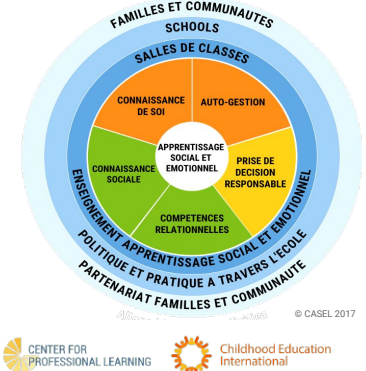
Discutez en petits groupes :

- Précisez les difficultés de mettre en place de telles activités
  - E.g. Le temps, des contraintes culturelles, la compréhension des élèves ..
- Réfléchissez ensemble à de possibles alternatives

Partagez vos idées avec les autres groupes lors d’une **discussion facilitée**

## Les pauses mentales, le bien-être et les compétences ASE

- Quels effets ont les pauses mentales sur le **bien-être** des élèves ?
- Quelles sont les compétences socio-émotionnelles que les élèves développent avec des pauses mentales ?



# Le bien-être pour toutes et tous : *Elèves et Enseignants*



## Votre bien-être et le bien-être de vos élèves

### Auto-réflexion et discussion en petits groupes

- Q1. Quels sont les facteurs qui impactent votre propre bien-être ?
- Q2. Citez trois groupes de personnes qui peuvent être touchés par votre état.
- Q3. Identifiez les facteurs communs avec vos élèves. Par exemple,
- Est-ce que vous êtes aussi un-e déplacé-e ?
  - Est-ce que vous craignez pour votre sécurité ? etc..
- Q4. Dans quelle mesure votre bien-être affecte-t-il vos performances en classe ?
- Q5. Dans quelle mesure votre bien-être affecte-t-il le bien-être de vos élèves ?

## Activité - Évaluer votre niveau de stress



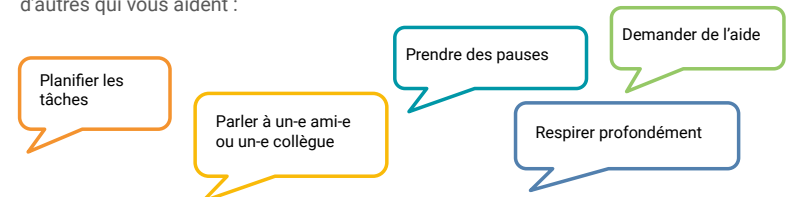
Remplissez la grille imprimée et estimez votre niveau de stress.

C'est une activité à répéter périodiquement pour observer l'évolution et détecter des éléments déclencheurs de stress.

## Qu'est-ce que vous faites pour surmonter votre stress ?

Discutez en petits groupes de quelques solutions et notez-les au tableau pour une discussion globale.

Voici quelques propositions, à vous de les développer et en proposer d'autres qui vous aident :



# Réflexions Finales

## Une réflexion en 3-2-1



Réfléchissez et écrivez sur une feuille les éléments suivants :

- **3 nouveaux concepts** que vous avez découverts aujourd'hui
- **2 activités** que vous pensez pouvoir appliquer dès demain
- **1 question** ou un souci qui reste à surmonter

Discutez de vos réponses avec un collègue à côté de vous puis tous ensemble dans le groupe.

## Réflexion finale : Que puis-je faire à présent en tant qu'enseignant ?



*Discutez en petits groupes et proposez quelques actions à partager avec les autres*

En tant qu'enseignants d'élèves réfugiés et déplacés internes (ou défavorisés),

- Quel serait **votre rôle** pour assurer un environnement accueillant et un apprentissage de qualité ?
- Quelles sont **les mesures** que vous pouvez dès à présent entreprendre ?
  - Pour offrir un soutien psychosocial adapté
  - Introduire l'apprentissage social et émotionnel dans vos leçons
- Qu'est-ce que vous feriez pour **promouvoir les pratiques** introduites lors de cette formation dans votre école ou plus largement dans votre communauté ?

## Pour aller plus loin...

- Informez-vous sur les autres ressources de notre projet, co-créées avec des enseignants au Kenya et au Liban
- Un guide pour l'intégration de l'ASE à l'école (en anglais) : [https://inee.org/system/files/resources/usaidd\\_howtointegratesocialandemotionallearning\\_final.pdf](https://inee.org/system/files/resources/usaidd_howtointegratesocialandemotionallearning_final.pdf)

## Est-ce que nos objectifs sont atteints ?

Sur une note de 1-10 comment vous estimez votre maîtrise des objectifs d'aujourd'hui ?

Dans quelle mesure êtes-vous capable de :

1. Découvrir et appliquer quelques pratiques pour créer un espace propice à l'apprentissage holistique de qualité
2. Faire le lien entre les activités proposées, le bien-être des élèves et le développement de leurs compétences ASE.
3. Justifier de l'importance du bien-être des enseignants et proposer quelques actions pour le garantir.

Avez-vous des propositions pour des améliorations ?



53

## Merci pour votre participation !

Envoyez vos questions et remarques à  
[clipmail@ceinternational1892.org](mailto:clipmail@ceinternational1892.org)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

