



réseau d'écoles21

réseau cantonal d'écoles  
en santé et durables



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Walli



# Développer les Compétences Psychosociales à l'Ecole

*Sion, 10 novembre 2021*

**N. Bressoud (HEP VS)**

*nicolas.bressoud@hepvs.ch*

**N. Burel (HEP VD)**

*nicolas.burel@hepl.ch*



# Que voulons-nous pour l'avenir de nos enfants?

Introduction

Les CPS

A l'école

Vaillant, 2012  
Goleman, 1992

Durlak et al., 2011  
Waters, 2017



DOMAINES DISCIPLINAIRES		
	Langues	Français Allemand Anglais
	Mathématiques et Sciences de la nature	Mathématiques Sciences de la nature
	Sciences humaines et sociales	Géographie Histoire Citoyenneté
	Arts	Activités créatrices et manuelles Arts visuels Musique
	Corps et mouvement	Éducation physique Éducation nutritionnelle

CAPACITÉS TRANSVERSALES	
	Collaboration
	Communication
	Stratégies d'apprentissage
	Pensée créatrice
	Démarche réflexive

FORMATION GÉNÉRALE	
cycle 1	MITIC
cycle 2	Santé et bien-être
cycle 3	Choix et projets personnels
	Vivre ensemble et exercice de la démocratie
	Interdépendances (sociales, économiques et environnementales)

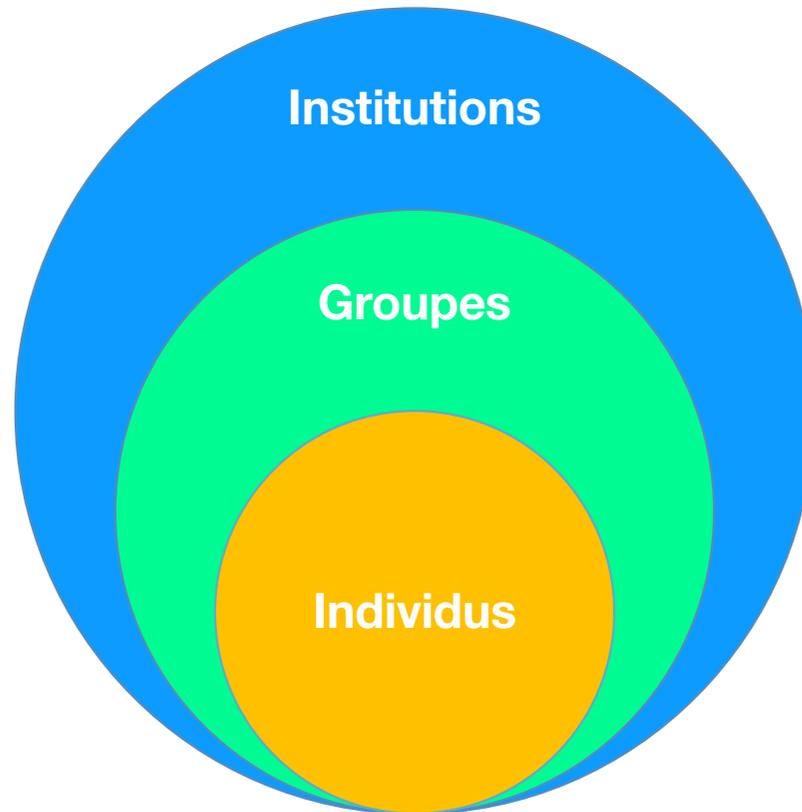


# La Psychologie Positive

Introduction

Les CPS

A l'école



La science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions



Introduction

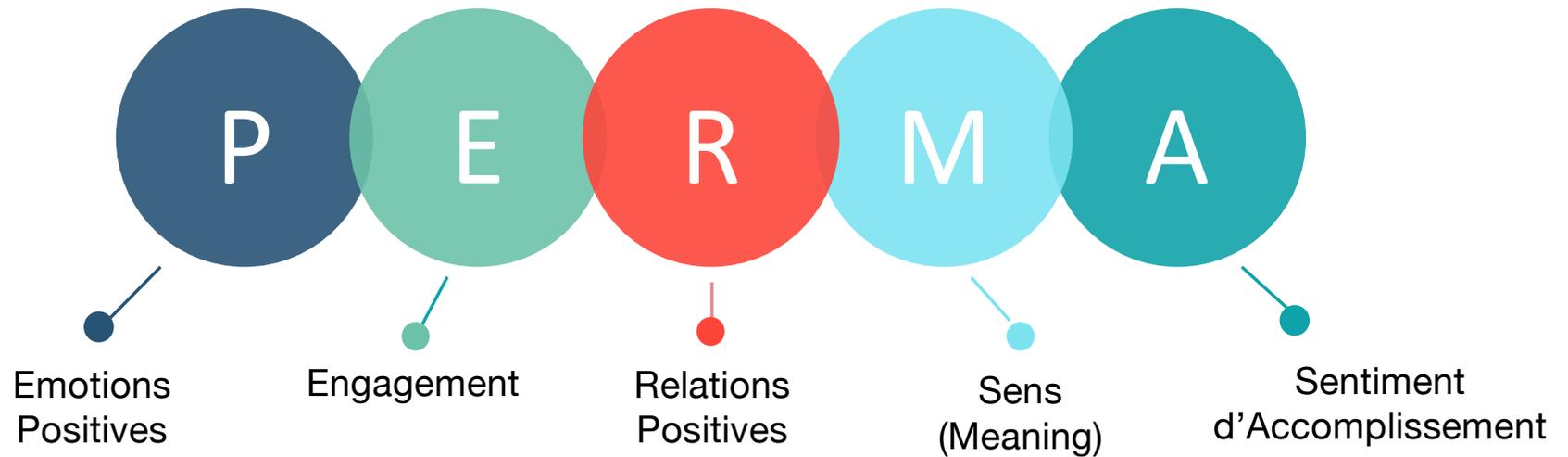
Les CPS

A l'école

Norrish & Seligman, 2015

Seligman, 2011

# Les déterminants du bien-être



INSTITUTE OF  
**POSITIVE  
EDUCATION**  
GEE LONG GRAMMAR SCHOOL®



Introduction

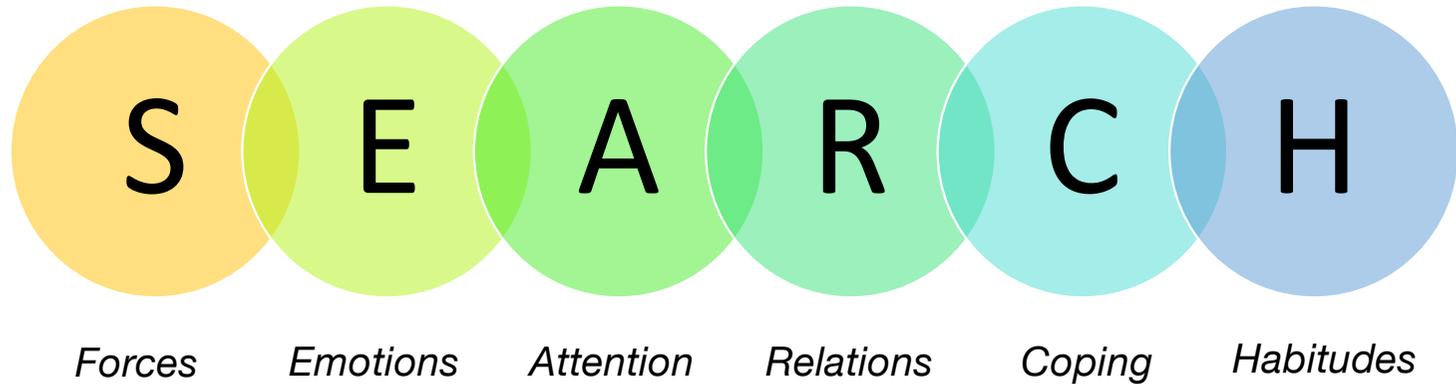
Les CPS

A l'école

Waters & Loton, 2019

Slemp et al., 2017

# Education positive



Combiner les connaissances de la psychologie positive avec les meilleures pratiques de éducation

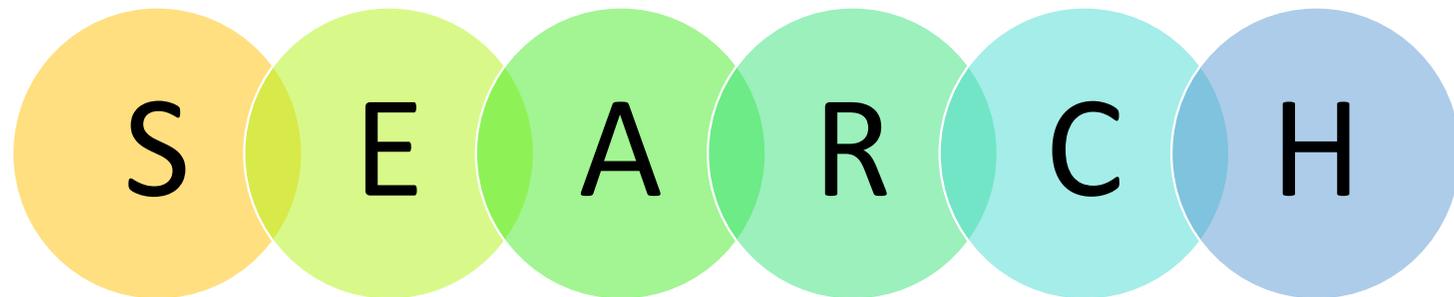


# Education positive

Introduction

Les CPS

A l'école



*Forces*

*Emotions*

*Attention*

*Relations*

*Coping*

*Habitudes*

**B-Ê**

Satisfaction  
Emotions  
Engagement  
Relations

I.E.  
Gratitude  
Affects +  
Détresse -

Acceptation  
Affects +  
Détresse -

Connexion  
Estime de soi  
Satisfaction

Stress Manag  
Estime de soi  
Relations  
Détresse -

Clarté buts  
Autorégulation  
Relations  
Détresse -

**ACAD**

Engagement  
Notes

Satisfaction  
Confiance  
Notes

Fonct° cog  
Notes

Apprentissage

Adaptabilité  
Intérêt  
Notes

Satisfaction  
Motivation  
Notes

Waters & Loton, 2019





Introduction

Les CPS

A l'école

OMS, 1993

# Les Compétences Psychosociales

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.

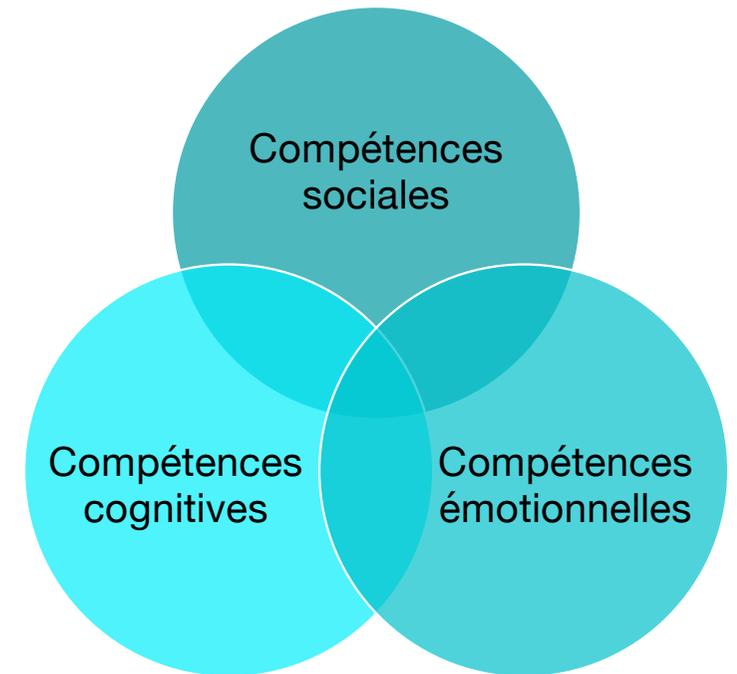
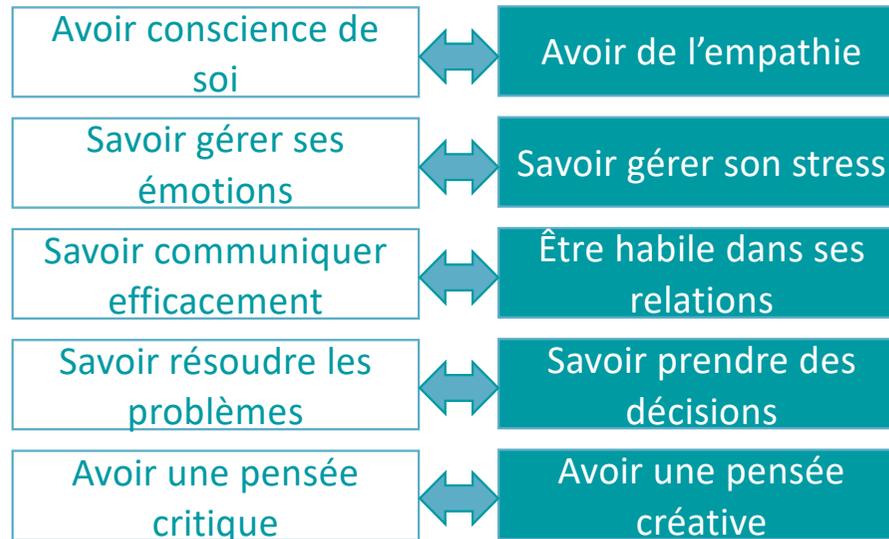


# Les Compétences Psychosociales

Introduction

Les CPS

A l'école



Des outils d'adaptation (...) permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux

OMS, 2001

Fortin, 2009



Introduction

Les CPS

A l'école

Shankland, 2016  
Shankland & Rosset,  
2017

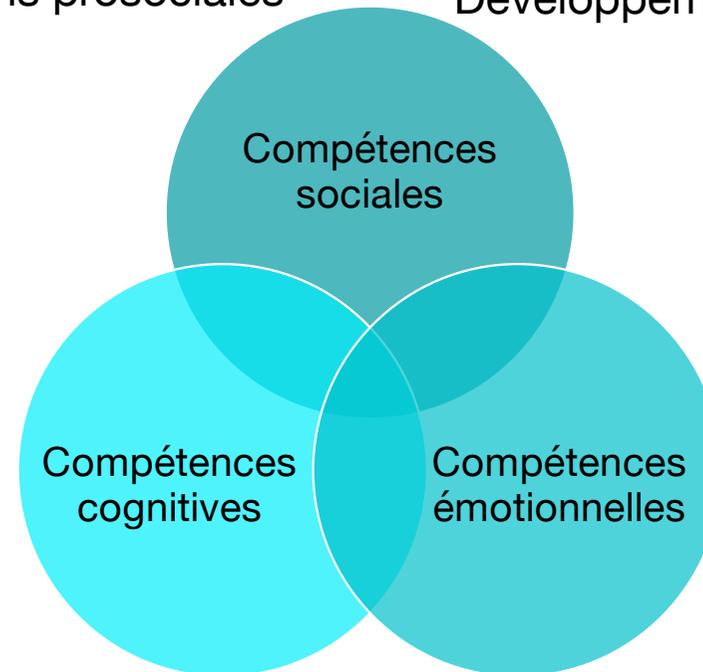
Neff, 2003

Fredrickson, 2001

# Les Compétences Psychosociales

Développement d'émotions prosociales  
(Gratitude)

Développement de la coopération  
(Forces du groupe)



Développement de la pensée créative,  
Développement de l'auto-évaluation  
positive

Régulation par restructuration cognitive,  
réorientation de l'attention, et auto-  
compassion



# Effets des interventions scolaires sur le développement des CPS

Mean Effects and .05 Confidence Intervals at Post for Total Sample and Each Intervention Format

Group		Outcomes					
		SEL skills	Attitudes	Positive social behavior	Conduct problems	Emotional distress	Academic performance
Total sample	ES	0.57*	0.23*	0.24*	0.22*	0.24*	0.27*
	CI	0.48 to 0.67	0.16 to 0.30	0.16 to 0.32	0.16 to 0.29	0.14 to 0.35	0.15 to 0.39
	N	68	106	86	112	49	35
Class by Teacher	ES	0.62*	0.23*	0.26*	0.20*	0.25*	0.34*
	CI	0.41 to 0.82	0.17 to 0.29	0.15 to 0.38	0.12 to 0.29	0.08 to 0.43	0.16 to 0.52
	N	40	59	59	53	20	10
Class by Nonschool Personnel	ES	0.87*	0.14*	0.23	0.17*	0.21	0.12
	CI	0.58 to 1.16	0.02 to 0.25	-0.04 to 0.50	0.02 to 0.33	-0.01 to 0.43	-0.19 to 0.43
	N	21	18	11	16	14	3
Multicomponent	ES	0.12	0.23*	0.19	0.26*	0.27*	0.26*
	CI	-0.35 to 0.60	0.15 to 0.31	-0.02 to 0.39	0.17 to 0.34	0.07 to 0.47	0.16 to 0.36
	N	7	26	16	43	15	22

\* $p \leq .05$ . **Bénéfices sur les CPS elles-mêmes mais aussi sur les performances académiques**

Introduction

Les CPS

A l'école

Durlak et al. 2011



# Effets des interventions scolaires sur le développement des CPS

Mean Effects and .05 Confidence Intervals at Post for Total Sample and Each Intervention Format

Introduction

Les CPS

A l'école

Group		Outcomes					
		SEL skills	Attitudes	Positive social behavior	Conduct problems	Emotional distress	Academic performance
Total sample	ES	0.57*	0.23*	0.24*	0.22*	0.24*	0.27*
	CI	0.48 to 0.67	0.16 to 0.30	0.16 to 0.32	0.16 to 0.29	0.14 to 0.35	0.15 to 0.39
	N	68	106	86	112	49	35
Class by Teacher	ES	0.62*	0.23*	0.26*	0.20*	0.25*	0.34*
	CI	0.41 to 0.82	0.17 to 0.29	0.15 to 0.38	0.12 to 0.29	0.08 to 0.43	0.16 to 0.52
	N	40	59	59	53	20	10
Class by Nonschool Personnel	ES	0.87*	0.14*	0.23	0.17*	0.21	0.12
	CI	0.58 to 1.16	0.02 to 0.25	-0.04 to 0.50	0.02 to 0.33	-0.01 to 0.43	-0.19 to 0.43
	N	21	18	11	16	14	3
Multicomponent	ES	0.12	0.23*	0.19	0.26*	0.27*	0.26*
	CI	-0.35 to 0.60	0.15 to 0.31	-0.02 to 0.39	0.17 to 0.34	0.07 to 0.47	0.16 to 0.36
	N	7	26	16	43	15	22

\* $p \leq .05$ .

**Avantage aux programmes menés directement par l'enseignant.e référent.e**



# Les Compétences PsychoSociales

Introduction

Les CPS

A l'école

Les écoles ont **un rôle important à jouer** pour élever des enfants en bonne santé en favorisant non seulement leur développement cognitif, mais aussi leur développement social et affectif.

Pourtant, les écoles disposent de **ressources limitées** pour aborder tous ces domaines et subissent des **pressions intenses** pour améliorer prioritairement les performances scolaires.



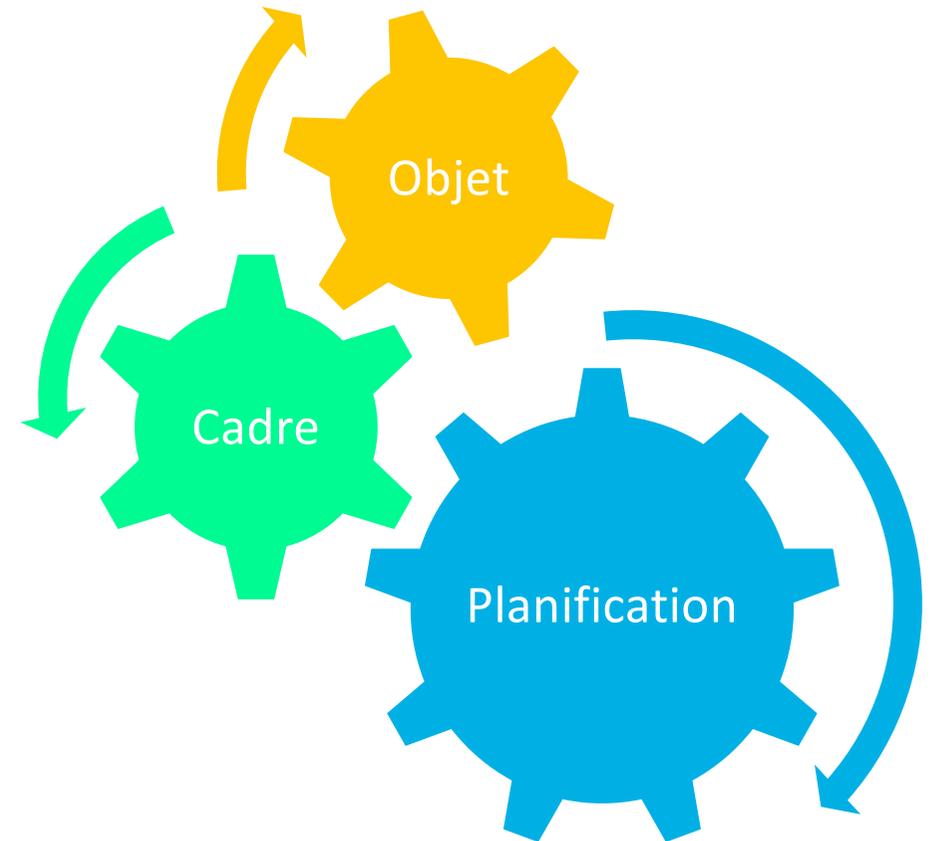
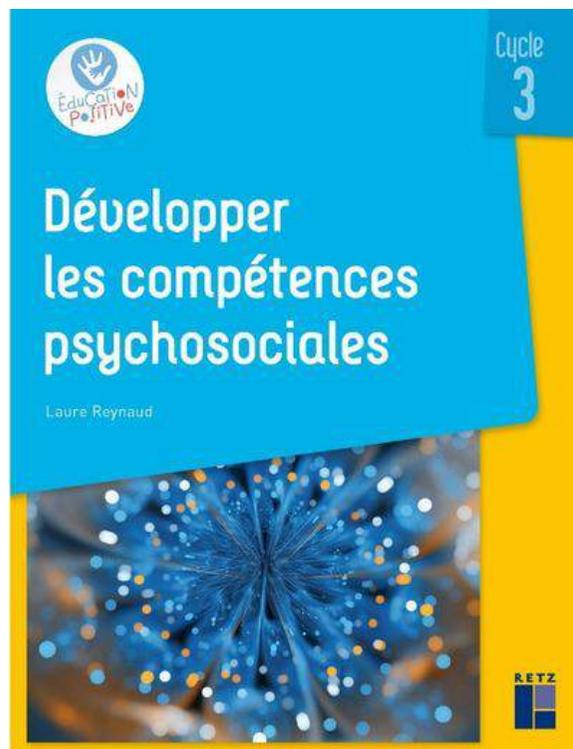
# Quels leviers pour le développement des CPS?

Introduction

Les CPS

A l'école

Reynaud, 2019





# Quels leviers pour le développement des CPS?

Introduction

Les CPS

A l'école

Tessier et al., s.d.  
Shankland et al., 2020

Jennings et al., 2011

Kotsou et al., 2019  
Lachaux et al., s.d.



Programmes multicomposants

Programmes transversaux

Programmes cible

Initiative personnelle

*L'enseignant.e dans le secret de sa classe*



Introduction

Les CPS

A l'école

Titre de l'atelier	Intervenant.e.s
1. « Réorienter l'attention pour activer les ressources des ados avec les forces de caractère »	Nicolas Bressoud
2. « Comment les recherches en psychologie positive peuvent nourrir la réflexion sur la conduite d'établissements scolaires ? »	Nicolas Burel
3. « La méthode de la préoccupation partagée : quelles contributions au développement des aptitudes relationnelles ? »	Basile Perret
4. « 5 minutes pour développer les compétences psycho-sociales »	Elena Lucciarini
5. « La discipline positive, plus que des outils, un changement de posture... »	Jean-Paul Fai
6. « Les forces de caractère »	Adeline Derivaz Sophie Terrettaz
7. « Les contes, transmetteurs des valeurs »	Izabella Mabillard et Christine Métrailler
8. « Comment aborder les compétences psychosociales avec des adolescent.e.s ? »	Gilberte Voide Crettenand



Introduction

Les CPS

A l'école

# MOICMOI

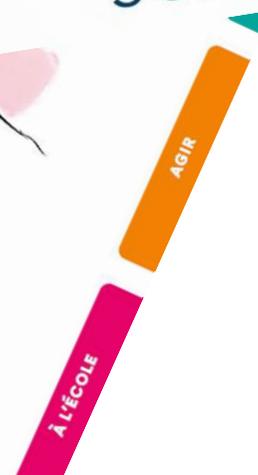


Promouvoir la santé  
psychique des  
adolescent·e·s à l'école  
et dans l'espace social

LES 10 MESSAGES CLÉS  
par ScholaVie

10 cartes pour garder sous la main les principaux  
messages que nous a appris la recherche sur les  
compétences socio-émotionnelles (mais pas que) !

SCHOLAVIE 





Introduction

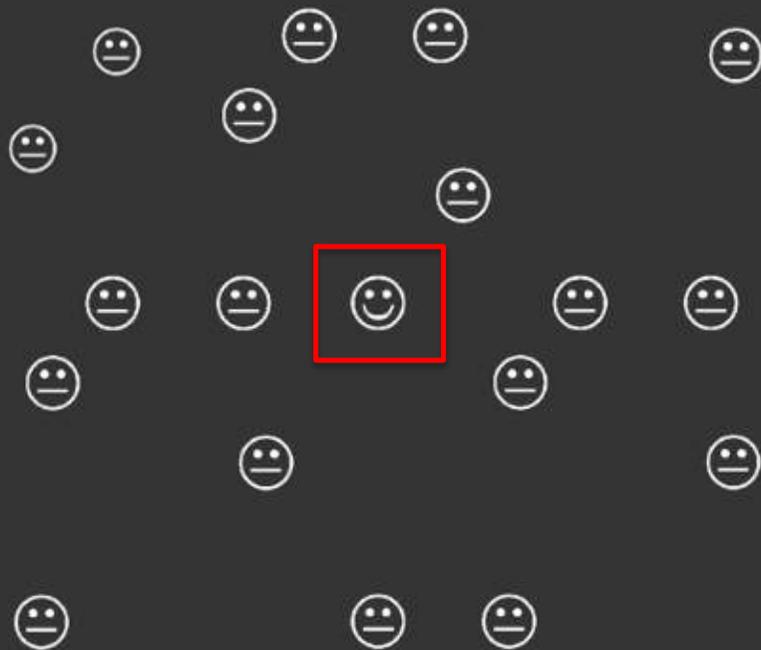
Les CPS

A l'école

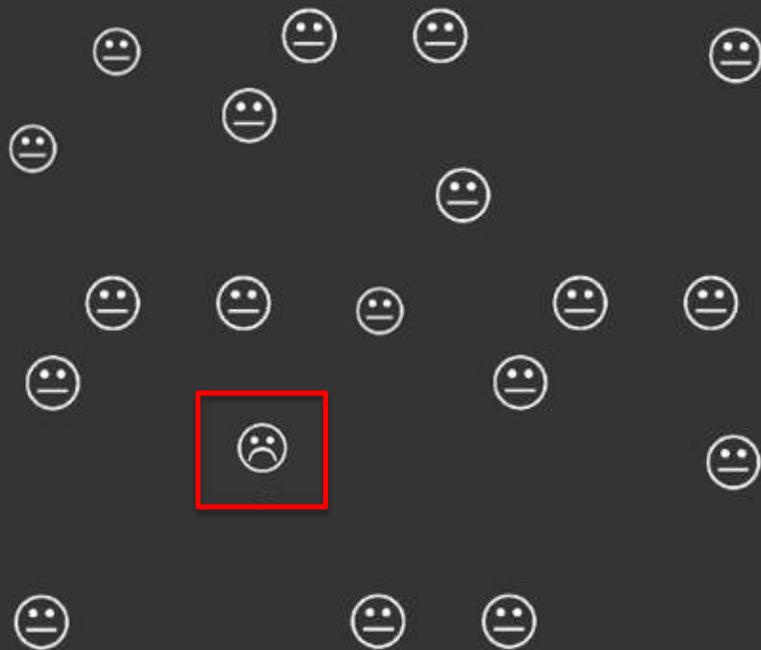
## Le cas des forces personnelles

1. Ce petit biais...
2. Réévaluation de la situation avec les forces : définition
3. Pistes pédagogiques
4. Retour du terrain valaisan
5. Premières données
6. En ensuite ?











Introduction

Les CPS

A l'école

Baumeister et al., 2001

## Ce biais...de négativité

*“Bad is stronger than good!”*





Introduction

Les CPS

A l'école

Waters, 2017

## Les forces: Kézako?

« A strength isn't just something your child is good at. Psychologists have defined three characteristics of a strength: your child does it **well** (high performance), **happily** (high energy) and **often** (high use). Strengths can be talent-based, such as sports or art, or character-based, such as humour or kindness. »



Introduction

Les CPS

A l'école

Peterson & Seligman,  
2004



Créativité



Curiosité



Discernement



Sagesse



Vaillance



Persévérance



Enthousiasme



Intégrité



Intelligence sociale



Gentillesse



Amour



Leadership



Impartialité



Travail d'équipe



Pardon



Amour de l'étude



Gratitude



Spiritualité



Maîtrise de soi



Humilité



Sens esthétique



Prudence



Optimisme



Humour



Introduction

Les CPS

A l'école

Madden et al., 2011  
Proctor et al., 2011  
Quinlan et al., 2014  
Seligman, 2009

## Forces: effets observés

- Bien-être psychologique
- Relations interpersonnelles
- Performances scolaires
- Expérience d'émotions positives



Introduction

Les CPS

A l'école

## Forces: cœur pédagogique

1. Développer un langage commun
2. Reconnaître et réfléchir aux forces des autres
3. Reconnaître et réfléchir à ses propres forces
4. Pratiquer et appliquer les forces
5. Identifier, célébrer et cultiver les forces du groupe



Introduction

Les CPS

A l'école

## En terrain valaisan...





Introduction

Les CPS

A l'école

## En terrain valaisan...



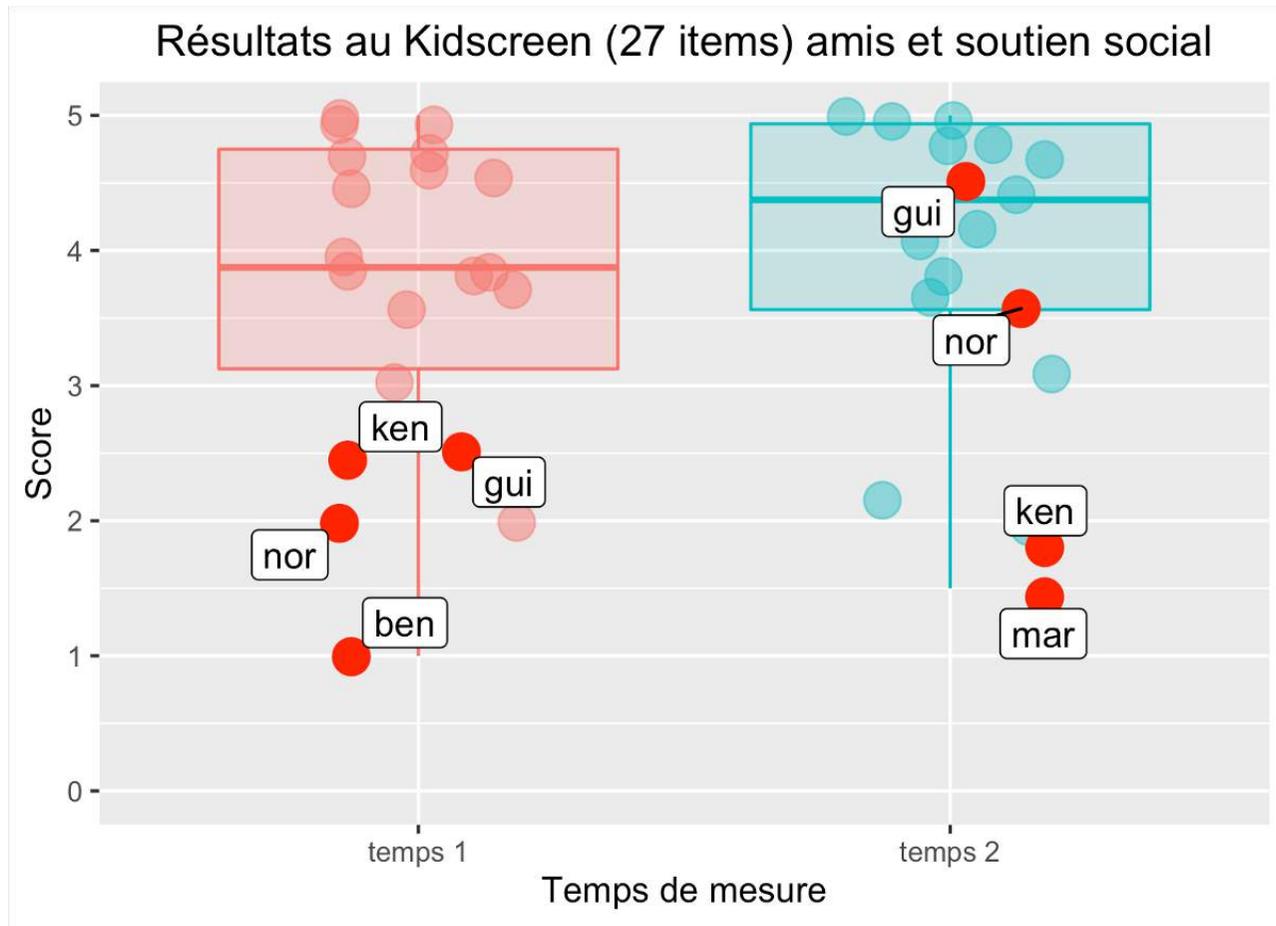


# Premières données

Introduction

Les CPS

A l'école





Introduction

Les CPS

A l'école

## Premières données

« le travail sur les forces permet aux gens de se mettre ensemble et de se protéger les uns les autres » (MAR)

« On se rend compte qu'on a tous des forces et que personne n'est mauvais » ; « Pour bien s'entendre, je comprends l'importance de ne pas se moquer » (GUI)

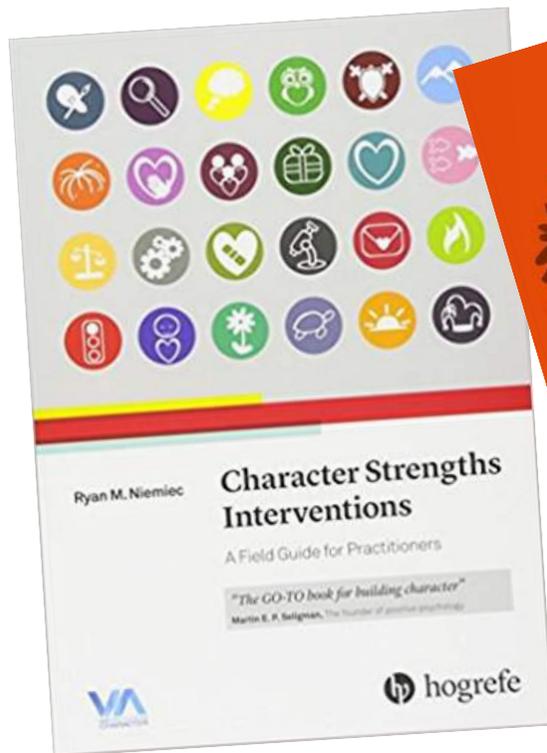
« apprendre à voir qu'on est tous différents » ; « je me suis sentie heureuse en faisant cela » ; « ça améliore un tout petit peu l'ambiance » (NOR)



Introduction

Les CPS

A l'école





Introduction

Les CPS

A l'école



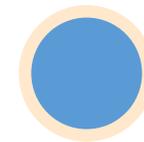
# Promouvoir la Motivation et le Bien-être à l'École (ProMoBE)



Projet de  
recherche

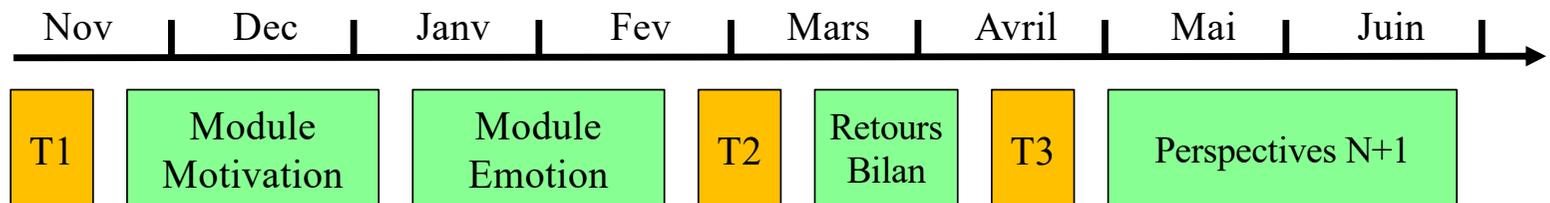


Formation  
Intégrée



Diplôme  
d'Université

- ✓ **Comprendre** les fondements de la Motivation et des Emotions
- ✓ Découvrir des **outils validés scientifiquement** par la recherche
- ✓ **Accompagner** les pratiques professionnelles et la mise en place d'un projet local





Introduction

Les CPS

A l'école

# Module Motivation – Style motivationnel

- **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 – Style motivationnel**
  - Comprendre et identifier son style motivationnel
  - Comprendre et identifier le climat motivationnel
- **Conception de situations d'apprentissage et scénario d'enseignement**
  - Co-construction de scénarii pédagogiques
  - Mise en place d'un dispositif de suivi collaboratif



ACTIVITÉ DE L'ENSEIGNANT	
	Autonomie
<b>Contrôle</b>	<b>Soutien de l'autonomie</b>
Dérive tous les échanges, recadre les comportements des élèves, impose ce qu'il y a à faire	Favorise la production des élèves, offre des choix viables, offre la possibilité d'expériences
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
	<b>Compétence</b>
<b>Classe</b>	<b>Structure</b>
Objectifs et consignes vagues	Objectifs et consignes clairs et concrets
Dispositif d'apprentissage évalué au niveau des élèves, désigné des attentes des programmes	Dispositif d'apprentissage permettant l'acquisition de contenus (connaissances, compétences) identifiés
Aucun retour (feedback) individuel ou collectif, s'adresse pas à l'élève à progresser	Fait des retours fréquents, permet à l'élève de se situer, de progresser
	<b>Proximité sociale</b>
<b>Hostilité</b>	<b>Implication</b>
Ton de voix sec, froid	Ton de voix positif et chaleureux
Posture distante (visage fermé, reste dans l'espace avant de la classe)	Posture impliquée (souriant, à l'écoute, au contact des élèves)
Conçoit les relations sociales entre les élèves	Utilise les relations sociales dans l'apprentissage





Introduction

Les CPS

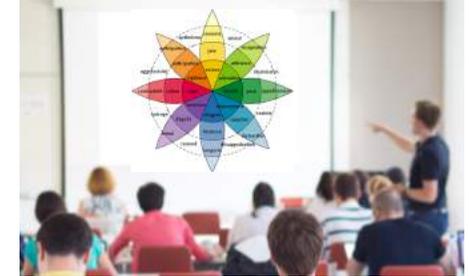
A l'école



# Module Émotion – Compétences émotionnelles

## ➤ Comprendre pour agir

- Qu'est-ce que le bien-être?
- Qu'est-ce que l'émotion ?
- Comment fonctionnent les processus émotionnels ?



## ➤ Analyse de pratique – Climat émotionnel

- Comprendre et identifier les émotions des élèves
- Comprendre et identifier ses propres émotions



## ➤ Conception de situations d'apprentissage et scénario d'enseignement

- Découvrir et expérimenter des outils validés scientifiquement
- Planifier une séquence de développement des compétences émotionnelles





Introduction

Les CPS

A l'école



Frijda, 2017

Shankland, 2016

Servan-Schreiber, 2019

Grimaud, 2017

## Un exemple d'outil

Objectif Combattre l'asymétrie hédonique et l'habituatation

Levier Augmenter la disposition à la Gratitude



La boîte / Le tableau de Gratitude

*Le souvenir de quelque chose de Bien... de Beau... de Bon...*



Introduction

Les CPS

A l'école



# Un exemple d'outil

Objectif Développer les relations bienveillantes

Levier Développer l'empathie



le "massé"

- exprime son ressenti et ses préférences (rythme, pression)
- Dit STOP lorsque le ressenti est désagréable

le "masseur "

- écoute le "massé"
- adapte au besoin sa technique

Des remerciements réciproques sont échangés à la fin du massage



# Un exemple d'outil

Objectif Développer les relations bienveillantes

Levier Développer l'empathie

Introduction

Les CPS

A l'école

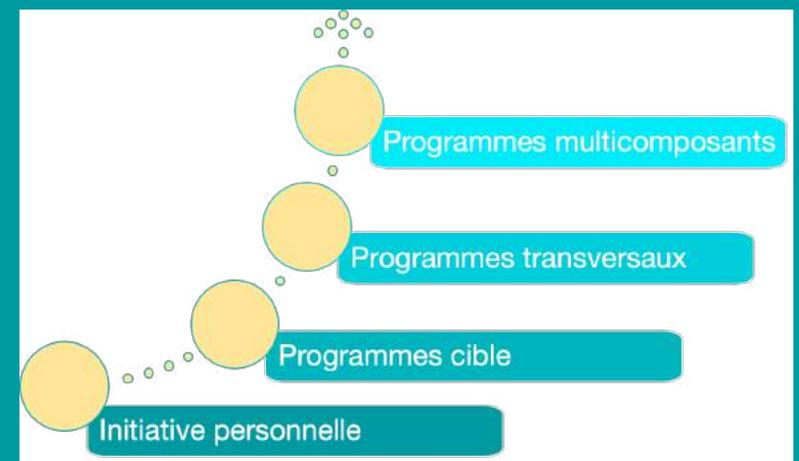
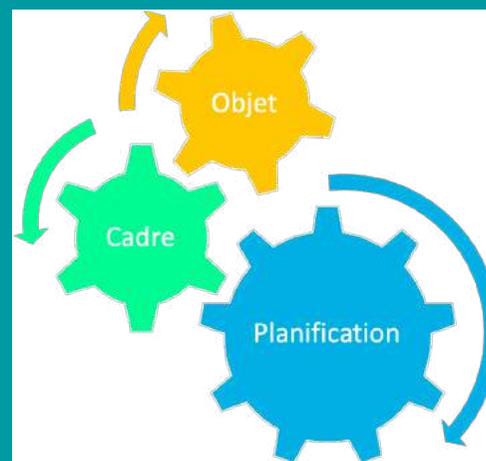
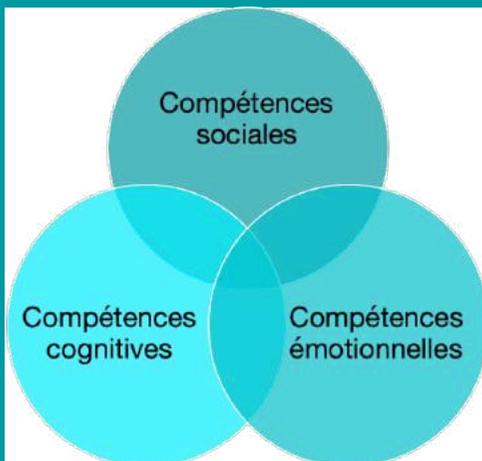
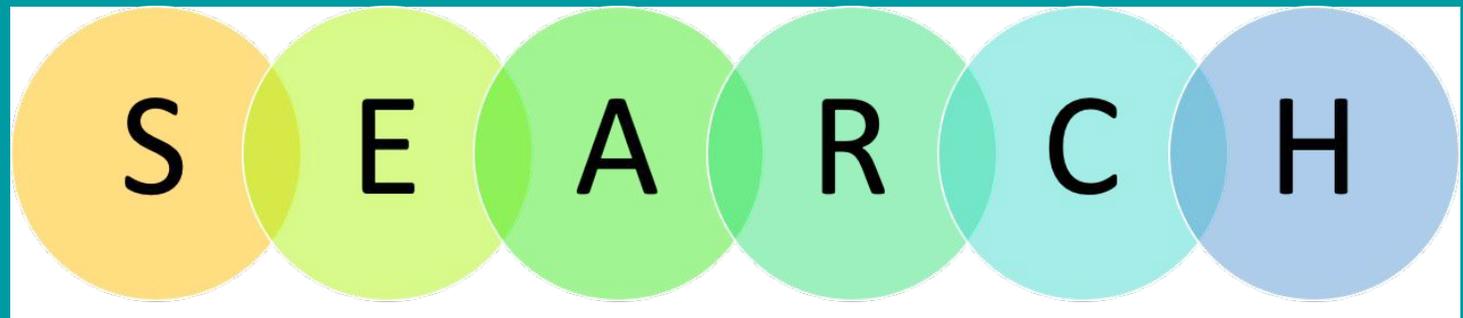
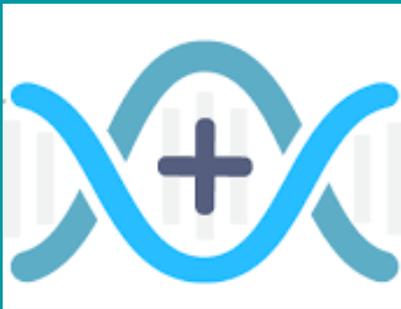


Le toucher est  
notre interaction la plus immédiate  
et la plus étendue avec le monde  
dans lequel nous vivons,  
mais également  
un agent crucial dans la  
construction de notre conscience  
de soi.

Serino & Haggard,  
2010  
Field, 2014



# Développer les compétences psychosociales à l'école





Merci de votre attention

Annexes

## Références

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad Is Stronger than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Field, T. (2014). *Touch*. MIT press.
- Fortin, J. (2009). Les compétences psychosociales chez l'enfant. *Introduction à la psychologie positive*, 110.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Frijda, N. H. (2017). *The laws of emotion*. Psychology Press.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Goleman, D. (2012). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
- Grimaud, É. (2017). *Beau-Bien-Bon: La formule magique pour sourire à la vie!*. Marabout.

## Références

- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *The Journal of classroom interaction*, 37-48.
- Kotsou, I., Mikolajczak, M., Heeren, A., Grégoire, J., & Leys, C. (2019). Improving emotional intelligence: A systematic review of existing work and future challenges. *Emotion Review*, 11(2), 151-165.
- Linkins, M., Niemiec, R. M., Gillham, J., & Mayerson, D. (2014). Through the Lens of Strength: A Framework for Educating the Heart. *The Journal of Positive Psychology*, 9760(February 2014), 1-5. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888581>
- Madden, W., Green, S., & Grant, A. M. (2011). A Pilot Study Evaluating Strengths-Based Coaching for Primary School Students: Enhancing Engagement and Hope. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 71-83
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015). *Positive education: The Geelong grammar school journey*. Oxford Positive Psychology Series.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association ; Oxford University Press.

## Références

- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths Gym: The Impact of a Character Strengths-Based Intervention on the Life Satisfaction and Well-Being of Adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 37-41. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. a. (2014). How “Other People Matter” in a Classroom-Based Strengths Intervention: Exploring Interpersonal Strategies and Classroom Outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 9760(October), 1-13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Reynaud, L. (2019). Développer les compétences psychosociales au cycle 3 EPUB. Retz.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education : Positive Psychology and Classroom Interventions. 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Serino, A., & Haggard, P. (2010). Touch and the body. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 224-236.
- Servan-Schreiber, F. (2011). 3 kifs par jour. Marabout.
- Shankland, R. (2016). Les pouvoirs de la gratitude. Odile Jacob.

## Références

- Shankland, R., & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363-392.
- Shankland, R., Durand, J. P., Paucsik, M., Kotsou, I., & André, C. (2020). *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive: programme CARE*. Dunod.
- Slep, G. R., Chin, T. C., Kern, M. L., Siokou, C., Loton, D., Oades, L. G., ... & Waters, L. (2017). Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions. In *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific* (pp. 101-122). Springer, Singapore.
- Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of experience*. Harvard University Press.
- Waters, L. (2017). *The Strength Switch: How the New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish*. Avery, an imprint of Penguin Random House.
- Waters, L. (2017). Progressing positive education and promoting visible well-being in schools. *Scientific Advances in Positive Psychology*, 229-255.
- Waters, L., & Loton, D. (2019). SEARCH: A meta-framework and review of the field of positive education. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(1), 1-46.