

Ressources disciplinaires de formation des enseignants

Compétences de la vie courante

Module 1 Section numéro 4 Promotion du bien-être émotionnel

- 1 Apprendre à partager et à mettre en partage
- 2 Attitude de l'enseignant pour aider les élèves à développer l'estime de soi
- 3 Créer un environnement positif



TESSA (Teacher Education in Sub-Saharan Africa ou Éducation et formation des enseignants en Afrique subsaharienne) vise à améliorer les pratiques pédagogiques des enseignants du primaire et des professeurs de sciences du secondaire en mettant à leur disposition des ressources éducatives libres (REL) pour les aider à développer des approches participatives centrées sur l'élève. Les

REL TESSA constituent pour les enseignants un compagnon du manuel scolaire. Elles proposent des activités que les enseignants essaient dans leurs classes avec leurs élèves, ainsi que des études de cas montrant comment d'autres enseignants ont enseigné le sujet considéré, et des ressources supplémentaires pour aider les enseignants à développer leurs fiches de leçon et leur connaissance de la discipline.

Les REL TESSA sont le résultat d'un travail d'écriture collaboratif par des auteurs africains et internationaux pour aborder les programmes scolaires et les contextes de différents pays d'Afrique. Elles sont disponibles pour une utilisation en ligne et sur papier (<http://www.tessafrica.net>). Les REL pour les enseignants du primaire sont disponibles en plusieurs langues (anglais, français, arabe et swahili) et en plusieurs versions. Initialement elles ont été produites en anglais et adaptées aux contextes de divers pays d'Afrique. Les partenaires TESSA les ont adaptées pour l'Afrique du Sud, le Ghana, le Kenya, le Nigeria, l'Ouganda, le Rwanda, la Tanzanie et la Zambie, et traduit et adapté par des partenaires au Soudan (arabe), Togo (français) et en Tanzanie (swahili). Les REL pour les sciences dans le secondaire sont disponibles en anglais et ont été adaptés pour le Kenya, l'Ouganda, la Tanzanie et la Zambie. Nous recherchons et apprécions les commentaires de ceux qui lisent et utilisent ces ressources. La licence Creative Commons permet aux utilisateurs d'adapter et localiser le REL pour répondre aux besoins et aux contextes locaux.

TESSA est dirigé par l'Open University du Royaume-Uni, et actuellement financé par des subventions de la Fondation Allan and Nesta Ferguson, de la Fondation William et Flora Hewlett et des alumni de l'Open University. Une liste complète des bailleurs de fonds est disponible sur le site Web TESSA (<http://www.tessafrica.net>).

En plus des ressources pédagogiques pour soutenir l'enseignement dans des disciplines spécifiques, TESSA offre une sélection de ressources supplémentaires, y compris audio, des ressources clés qui décrivent des techniques pédagogiques spécifiques, des guides d'utilisation et des boîtes à outils.



TESSA Programme
The Open University
Walton Hall
Milton Keynes, MK7 6AA
United Kingdom
tessa@open.ac.uk

À l'exception des matériels produits par un tiers et d'indication contraire, ce contenu est mis à disposition sous un contrat Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 licence: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Tous les efforts ont été faits pour communiquer avec les détenteurs de droits d'auteur. Nous serons heureux d'inclure toute reconnaissance nécessaire à la première occasion.

TESSA_FrTO_LS_M1, S4 May 2016



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 License

Table des matières

- Section numéro 4 : Promotion du bien-être émotionnel
 - 1. Apprendre à partager et à mettre en partage
 - 2. Attitude de l'enseignant pour aider les élèves à développer l'estime de soi
 - 3. Créer un environnement positif
 - Ressource 1: Réfléchir à votre propre comportement
 - Ressource 2: Les réflexions de Mme Akossou sur son approche

Section numéro 4 : Promotion du bien-être émotionnel

Question clé: Organisation des activités contribuant au bien-être émotionnel des élèves ?

Mots clés: apprentissage actif, instaurer l'estime de soi, entraînement à la réflexion, bien-être émotionnel

Résultats de l'apprentissage

À la fin de cette section, vous aurez :

- organisé différentes activités permettant de développer le bien-être émotionnel des élèves et d'y contribuer dans votre classe;
- travaillé d'une manière positive et affirmative;
- réfléchi à votre propre comportement en développant le bien-être émotionnel de vos élèves.

Introduction

Il est beaucoup plus facile et amusant d'apprendre quand on se sent en sécurité et qu'on a confiance en soi. En respectant et en soutenant les élèves dans votre classe, en préparant des activités auxquelles ils auront l'impression d'avoir participé, vous contribuez à leur bien-être émotionnel.

1. Apprendre à partager et à mettre en partage

Les jeux sont des activités pratiques auxquelles les élèves peuvent participer en s'amusant et en apprenant. Ils peuvent aussi apprendre aux élèves à interagir entre eux pour partager des idées et des objets. Le partage est important à l'école parce que :

- de nombreuses écoles ont peu de ressources, et les élèves doivent y accéder en groupe ;
- les élèves ont des compétences différentes, le partage les encourage à s'entraider ;
- encourager le partage et le travail de groupe signifie que tout le monde apprend, même si vous ne pouvez pas parler individuellement avec chacun de vos élèves ;
- le partage fait partie de la vie, et nous devons tous coopérer quotidiennement ;
- en partageant, on apprend comment aider les autres et demander de l'aide en retour ;
- le partage est une façon de se faire des amis et d'encourager de bonnes interactions sociales.

Nous allons maintenant chercher des idées d'activités de partage, et voir comment encourager le partage dans votre enseignement quotidien.

Étude de cas 1 : Façons de partager

Membassi enseigne au cours moyen deuxième année (CE2) dans une école primaire du nord du Togo. Dans sa classe, il y a de nombreux enfants et peu de livres de cours, de cahiers et de crayons. Donc pour chaque activité de lecture ou d'écriture, elle organise les élèves en groupes qui vont partager les ressources.

Elle prévoit les activités comme ceci :

- Chaque groupe dispose d'un livre de cours ou d'un livre de contes, d'un cahier et d'un crayon.
- Dans un groupe, un élève a le livre et le lit aux autres, ou alors ils le font passer de l'un à l'autre et lisent à tour de rôle.
- Un élève a le cahier et écrit les réponses.
- Les autres élèves discutent tous des questions et des réponses.
- Tous vérifient ce qui a été écrit.
- Ils échangent les ressources après chaque type d'activité.

Avant de commencer une activité de lecture et d'écriture, Membassi demande à chaque groupe qui va lire et qui va écrire. De cette manière, elle vérifie que chaque élève pratique autant que faire se peut ses compétences à la lecture, à l'écriture et à la discussion tous les jours.

Les élèves apprennent à s'écouter entre eux, et à mettre leurs idées en commun. Ils acquièrent des connaissances les uns des autres, et apprennent à devenir amis.

Membassi modifie les groupes régulièrement, afin que les élèves puissent développer de nouvelles compétences et se faire de nouveaux amis.

Vous pourrez trouver d'autres idées dans la **Ressource clé : Être un enseignant inventif et créatif dans des conditions difficiles.**

Activité 1 : Un jeu de partage

C'est un jeu qui sert à pratiquer le langage et le partage.

- Organisez votre classe en trois groupes.
- Donnez à chaque personne du groupe 1 un morceau de carton sur lequel est écrit un pronom (c'est-à-dire je, tu, il, elle, nous, vous, ils).
- Donnez à chaque personne du groupe 2 un morceau de carton sur lequel est écrit un verbe (par exemple, aime/aimes/aime/aimons/aimez/aiment ; vais/vas/va/allons/allez/vont ; mange/manges/mange/mangeons/mangez/ mangent ; etc.)
- Donnez à chaque personne du groupe 3 un morceau de carton sur lequel est écrit un nom (par exemple, le football, à la maison, les mangues, etc.)
- Dites à chaque élève de faire une phrase en trouvant d'autres élèves et en partageant leurs mots (par exemple « Elle aime le football »).
- Puis demandez aux groupes de vérifier si les phrases des autres sont correctes.

Comment pouvez-vous adapter cet exercice pour enseigner d'autres matières et d'autres thèmes, comme par exemple les mathématiques ou les sciences ?

Cette approche flexible de partage peut être utilisée pour de nombreux thèmes différents.

2. Attitude de l'enseignant pour aider les élèves à développer l'estime de soi

En tant qu'enseignant, un de vos rôles les plus importants est d'encourager et de soutenir vos élèves en tant qu'apprenants et en tant que personnes.

Un psychologue éducatif nommé Abraham Maslow a identifié certains des besoins émotionnels qui sont importants pour bien apprendre. Ils comprennent :

- se sentir protégé et en sécurité,
- avoir le sentiment d'appartenir à un groupe,
- avoir suffisamment l'estime de soi.

Tous les élèves ont le désir de réussir, ce qui peut se mesurer par l'estime de soi. Ils le montrent dans la classe, en répondant aux questions avec enthousiasme. S'ils se sentent stupides, cela détruit leur estime d'eux-mêmes et les décourage.

Cependant, si vous leur montrez que leurs réponses peuvent être bonnes ou sont intéressantes, cela développe l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes et encourage leur participation et leur réussite.

Vous pouvez encourager cela dans la classe en vous montrant un enseignant positif et déterminé. Cela signifie :

- avoir un comportement positif et respectueux afin que les élèves se sentent suffisamment en confiance pour participer ;
- faire en sorte que personne ne se sente stupide ou gêné en faisant part de ses idées ;
- vérifier que tout le monde a compris les objectifs les plus importants de la leçon.

Pour ce faire, vous devez développer des stratégies d'enseignement qui ne rejettent aucune réponse donnée et qui utilisent les réponses des élèves pour les mener à une réflexion plus profonde. En procédant de cette manière, vous développez l'estime de soi chez les élèves.

Étude de cas 2 : Être un enseignant positif et déterminé

Pour encourager les élèves de sa classe du cours moyen première année (CM1) à contribuer à la plupart des cours M. William Nukunu utilise des activités de mise en commun dans le cadre de ses cours quotidiens. Les élèves ont commencé par apporter leur contribution en petits groupes et ont bientôt acquis une confiance suffisante pour participer face à la classe entière.

Afin de ne pas dégrader l'estime de soi qu'ont ses élèves, M. Nukunu a préparé la manière dont il devrait traiter leurs contributions.

Il pose une question à la classe. Si des élèves veulent répondre, ils lèvent la main et il choisit quelqu'un.

Si l'élève donne la bonne réponse tout de suite, M. Nukunu le félicite par des expressions telles que : « Très bien ! », « Bien joué ! », « Excellent ! »

Si l'élève donne une réponse qui n'est pas bonne, il fait attention à ne pas dire « Non » ou « C'est faux ». Il dit plutôt quelque chose de neutre comme : « Presque », « Pas loin », ou « Pas tout à fait ». Il peut demander à l'élève « Essaie encore », et lui donner un indice ou essayer de le faire réfléchir un peu plus.

Si l'élève reste bloqué, M. Nukunu passe rapidement, en disant : « Est-ce que quelqu'un d'autre peut nous aider ? ». Avec le temps, il a remarqué que les enfants prenaient de plus en plus confiance.

Activité 2 : Développer l'estime de soi

Une des manières de développer l'estime de soi de vos élèves est de les aider à prendre conscience de leurs propres compétences.

Demandez-leur de décrire différentes choses qu'ils aiment faire, à la maison et à l'école.

Maintenant, demandez-leur de réfléchir à quelles activités ils sont particulièrement bons.

Répartissez-les en groupes. Puis demandez à chaque élève d'identifier trois compétences particulières qu'il a et de les dire au groupe.

Demandez à chacun de décrire ces compétences par écrit et de dessiner des images d'eux-mêmes en train de faire chaque activité. Affichez les résultats de leur travail sur le mur.

Lors du cours suivant, prolongez ce travail en demandant à vos élèves de discuter de ce qu'ils aimeraient devenir ou faire lorsqu'ils seront grands.

3. Créer un environnement positif

Nous avons discuté de la manière dont nous pouvons aider les élèves à s'identifier et à expliquer les impressions qu'ils ressentent. Comme les émotions reflètent fortement la personne que nous sommes en tant qu'individu, elles peuvent aussi nous faire réagir d'une manière que nous ne pouvons pas toujours contrôler.

Nos impressions et notre comportement sont liés à deux choses :

- la situation particulière dans laquelle nous nous trouvons ;
- notre réaction émotionnelle aux situations, et notre compréhension de ce qui est une manière socialement acceptable de montrer ce que nous ressentons.

Par exemple, une de vos élèves peut être surexcitée. Votre réaction immédiate peut être de ressentir de la colère. Mais le montrer pourrait perturber la bonne atmosphère de la classe.

Donc, pour calmer la situation, vous pouvez lui demander de s'asseoir tranquillement, ou lui donner un travail, comme distribuer les livres, qui détournera son attention.

Les élèves les plus jeunes mettent du temps à comprendre totalement leurs émotions, et les règles sociales qui disent que nous devons bien nous tenir. Lorsque nous sommes jeunes, nous nous trouvons souvent dans des situations émotionnelles pour la première fois et nous ne savons pas comment réagir. Au fur et à mesure que nous grandissons, nous apprenons à mieux comprendre nos émotions et à contrôler la manière dont nous réagissons dans les différentes situations.

Nous allons maintenant chercher des idées qui pourront encourager cela dans votre classe.

Étude de cas 3 : S'aider les uns les autres

Mme Kéké a commencé à travailler avec ses élèves du cours préparatoire deuxième année (CP2), sur ce qu'ils ressentent et sur leur comportement – ce qui les rend heureux, tristes, ce qui provoque leur colère ou leur fait peur.

Après cela, elle a organisé un travail avec ses élèves afin de faire une liste de choses qu'ils pourraient faire pour rendre les autres heureux et les empêche d'être tristes, en colère ou d'avoir peur.

Des discussions en groupes et dans la classe entière les ont aidés à élaborer un tableau de règles régissant l'interaction avec les autres à l'école. Cela comprenait des choses telles que : « Nous nous disons tous bonjour tous les matins », et « Nous ne nous disons pas de méchancetés. » Ils ont relié chaque règle avec un sentiment en dessinant un visage heureux ou un visage triste à côté.

Grâce à ce tableau, chaque fois qu'il y avait un problème de comportement dans la classe, Mme Kéké pouvait se reporter aux règles. Elle reliait toujours le comportement avec les différents sentiments qu'il provoquait.

De cette manière, ses élèves pouvaient percevoir le lien entre leur comportement et les impressions que ressentaient les autres. Ils ont fini par faire plus attention aux autres.

Activité clé : Réfléchir à votre propre comportement

Dans cette activité, il vous est demandé de réfléchir à votre propre comportement, et de voir comment vous pourriez le rendre plus actif et soutenir encore plus les élèves.

Tout d'abord, posez-vous les questions qui sont dans la liste de la [**Ressource 1 : Réfléchir à votre propre comportement**](#).

Écrivez vos réponses.

Consultez les études de cas que nous proposons dans cette section. Choisissez dans chacune un exemple de travail que vous pourrez appliquer à votre propre situation d'enseignement.

Décrivez par écrit la manière dont vous l'appliquerez dans votre propre classe.

Enfin, faites un plan d'« action positive ». Écrivez cinq phrases qui décrivent quel comportement positif vous aurez chaque jour, par exemple « Je dirai bonjour à tous mes élèves lorsque je les verrai jouer dans la cour de récréation. »

Étendez cela à votre interaction avec vos collègues. Vous pouvez peut-être aussi leur parler de vos idées et prévoir de faire ces actions ensemble.

Voir la [**Ressource 2 : Les réflexions de Mme Akossou sur son approche**](#) pour voir comment une enseignante a procédé dans sa classe.

Ressource 1: Réfléchir à votre propre comportement



Information préliminaire ou connaissance du sujet

À l'aide des questions ci-dessous, pensez à votre propre comportement en tant qu'enseignant. Répondez honnêtement aux questions. Est-ce qu'il y a des exemples dans les activités que vos élèves font en classe qui viennent conforter vos idées ?

- Êtes-vous un enseignant positif ou négatif dans la manière dont vous traitez vos élèves ? Comment pourriez-vous être plus positif ou positive ?
- Essayez-vous de les encourager ou de les décourager ? Comment ? Comment pouvez-vous les encourager encore plus ?
- Les rendez-vous heureux lorsqu'ils apprennent ? Comment ?
- Les rendez-vous quelquefois tristes, ou provoquez-vous leur colère ou leur peur ? Comment ?
- Quel aspect de votre comportement d'enseignant aimeriez-vous changer ? Comment pourriez-vous faire cela ?
- Quel aspect du comportement social de vos élèves souhaiteriez-vous changer ? Comment pourriez-vous les aider à parvenir à ce changement ?

Ressource 2: Les réflexions de Mme Akossou sur son approche



Information préliminaire ou connaissance du sujet

Des enseignants du district, dont Mme Akossou, étaient en période de formation au sein de leur classe sur le développement positif de l'estime de soi de leurs élèves. Dans le cadre de ce programme de formation, il leur avait été demandé de tenir un journal pendant deux jours la semaine suivante, et, à chaque fois que possible, d'inscrire toutes les fois où ils félicitaient leurs élèves, et celles où ils les réprimandaient ou ignoraient leur comportement.

Dans un graphique similaire à celui du tableau ci-dessous, ils cochaient à chaque fois qu'ils faisaient une des actions. Il n'était pas toujours possible de remplir le tableau pendant le cours par manque de temps, mais Mme Akossou a conservé le graphique dans le cahier de préparation de cours, pour pouvoir le remplir quand elle avait un moment, ou dès que le cours était terminé.

	Cours	Félicité 1 élève	Félicité plusieurs élèves	Ignoré 1 élève	Ignoré plusieurs élèves	Réprimandé 1 élève	Réprimandé plusieurs élèves
Jour 1	Maths	√	√				
	Anglais		√				
	Sciences			√		√	√
	Sciences humaines					√	
	Arts	√					√
	Éducation physique		√	√			

Jour 2	Maths		√				
	Anglais	√					√
	Sciences					√	√
	Sciences humaines		√				
	Arts			√		√	
	Éducation physique		√				

Lors de la session du programme de formation suivante, il leur a été demandé d'examiner les données et d'identifier l'action qu'ils avaient faite le plus souvent en classe. Était-ce la réprimande ? Si c'était le cas, pouvaient-ils dire pourquoi ?

Lors d'une discussion de groupe, la formatrice, Mme Oukpo, leur a demandé de réfléchir à ce qu'ils pourraient faire pour rendre l'atmosphère dans leurs classes plus positive. Chaque groupe a dû faire une liste de six choses qu'ils pouvaient faire pour développer une atmosphère positive dans la classe.

En analysant ses données, Mme Akossou a remarqué qu'elle était plus négative avec ses élèves lors des cours de sciences que lors des autres cours, et elle s'est demandé pourquoi. Peut-être était-ce parce qu'elle se sentait moins confiante en ses propres connaissances, parce que quand elle était enfant, elle n'aimait pas les sciences. Elle se sentait souvent moins organisée et plus nerveuse si les élèves lui posaient des questions.

Elle a fait une liste de choses qu'elle pouvait faire pour aider sa classe et améliorer sa propre interaction avec ses élèves.

- Bien préparer mes cours.
- Vérifier mes propres connaissances sur le sujet.
- Réfléchir aux questions à poser aux élèves et aux questions qu'on peut attendre d'eux.
- Penser à des façons d'accepter leurs réponses, par exemple :
 - « C'est une idée intéressante, mais tu pourrais penser un peu plus à... », et ensuite reposer la question d'une façon différente.
 - « Je n'avais pas pensé à cette idée – comment peut-on la relier à ma première question ? »

Ce genre de questions encourage l'élève à réfléchir plus et à participer plus ; on ne lui dit pas qu'il est stupide ou qu'il a tort. Donner à mes élèves une chance de poser leurs propres questions sur un sujet s'ils ne comprennent pas. Permettre aux autres élèves de donner les réponses à ces questions, au lieu d'être la seule à répondre.

Progressivement, au cours des semaines suivantes, elle est devenue plus confiante et a trouvé que, du fait de sa meilleure préparation, elle était moins inquiète et par conséquent criait moins. Ses élèves ont commencé à apprécier de plus en plus les cours de sciences.

[Retour à la page Compétences de la vie courante](#)

