

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES ACTEURS ÉDUCATIFS

POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES ENFANTS DANS LE DÉCONFINEMENT

Dans le contexte actuel de circulation du virus COVID-19, les acteurs éducatifs sont en première ligne pour accompagner les enfants dans le déconfinement. Pour cela, il nous est apparu essentiel de prendre en compte le vécu des acteurs éducatifs. C'est pourquoi ce guide s'adresse directement aux professionnels de l'éducation (dans et hors l'école), par ces deux principaux questionnements :

Qu'est-ce qui est favorable à mon propre bien-être ?

Quelle posture professionnelle est favorable au bien-être des enfants ?



Auteurs

Gwenaëlle Courel, Promotion Santé Normandie
Johanna Harel, Promotion Santé Normandie
Fanny Guichard, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes
Dominique Kerhoas, Fraps - Ireps Centre-Val de Loire
Nelly Morel, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes
Charline Sabourin, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes
Odile Tejero, Ireps Nouvelle Aquitaine

Utilisation et reproduction

La Fnes autorise l'utilisation et la reproduction du contenu de cet ouvrage, sous réserve de la mention des sources

Citation proposée

Courel G, Harel J, Guichard F, Kerhoas D, Morel N, Sabourin C, Tejero O. Favoriser le bien-être des acteurs éducatifs pour mieux accompagner les enfants dans le déconfinement. Saint-Denis : Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé ; 2020 ; 29 p.

Remerciements

A Séverine Lafitte (Fnes) de nous avoir aiguillées dans ce travail. À l'équipe de l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, délégation Ardèche pour son aide, ses conseils, sa relecture.

Date

Mai 2020

SOMMAIRE

SOMMAIRE	3
INTRODUCTION	4
PENSER ET VIVRE SA POSTURE ÉDUCATIVE	5
L'outil REVES : Réflexion, Émotions, Valeurs et besoins, Être et Solliciter	5
<i>REVES : Présentation</i>	5
<i>REVES : Le support « attrape-rêve »</i>	5
<i>REVES : Le déroulé pour une prise en main</i>	6
Un questionnaire : « Quel.le éducateur/rice de santé êtes-vous ? » par Sandrin-Berthon B. et Deschamps J.P. (2000)	7
<i>Présentation de l'outil</i>	7
<i>Support : questionnaire</i>	7
VIVRE AVEC SOI	8
SES ÉMOTIONS, SES BESOINS	
Les compétences émotionnelles (CE)	8
<i>Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?</i>	8
<i>Quelques outils pour travailler sur mon rapport avec mes émotions</i>	9
Les besoins	11
<i>Description</i>	11
<i>Proposition</i>	11
<i>La carte pour trouver son besoin caché : présentation outil Art-Mella</i>	11
<i>La carte pour trouver son besoin caché : le support</i>	12
VIVRE AVEC LES AUTRES	13
BIENVEILLANCE, COMMUNICATION NONVIOLENTE	
La communication	13
<i>L'écoute active</i>	13
<i>La communication non violente (CNV)</i>	14
<i>La bienveillance active</i>	18
Gestion des conflits	18
<i>Refaire groupe</i>	18
<i>Technique d'animation pour refaire groupe</i>	19
NOTES	21
BIBLIOGRAPHIQUES	
ANNEXES	22

INTRODUCTION

Dans le contexte actuel, les acteurs éducatifs sont en première ligne pour accompagner les enfants dans le déconfinement. Des inquiétudes émergent, dans une période qui vient bouleverser leurs pratiques professionnelles. Ces questionnements et incertitudes peuvent entraîner des difficultés à appréhender le retour à l'école et fragilisent des repères essentiels au bien-être de l'adulte et de l'enfant.

Pour accompagner au mieux les enfants, il nous est apparu essentiel de prendre en compte le vécu des acteurs éducatifs. En effet, une posture éducative bénéfique à l'accompagnement des enfants peut être renforcée lorsque le professionnel lui-même se sent bien (environnement familial, personnel, de travail, etc). Il est important de vivre ses émotions dans le respect de soi-même et des autres, et de mettre des mots sur ses propres difficultés.

C'est pourquoi ce guide s'adresse directement aux professionnels de l'éducation (dans et hors l'école), au travers de ces deux principales questions :

- Qu'est-ce qui est favorable à mon propre bien-être ?
- Quelle posture professionnelle est favorable au bien-être des enfants ?

Au regard du contexte particulier, ce guide est composé de fiches repères afin de favoriser une reprise plus sereine. Il met en perspective trois principaux éléments :

1. Penser et vivre sa "posture éducative"
2. Vivre avec soi (ses émotions, ses besoins)
3. Vivre avec les autres (bienveillance, Communication Non Violente)

Les trois parties sont liées les unes aux autres car soutiennent l'objectif de favoriser le bien-être des professionnels et ainsi celui des enfants. Pour soutenir cette posture, des outils et des pistes sont proposés tout au long de cette production.

PENSER ET VIVRE SA POSTURE ÉDUCATIVE

L'objectif de cette partie est de favoriser une posture éducative bienveillante pour les acteurs de l'enfance qui pourront ainsi accompagner plus favorablement les enfants dans le contexte actuel. En effet, cela est aussi important que les règles sanitaires et l'aménagement de l'espace.

La posture éducative étant liée aux valeurs, besoins et attentes de chacun, il ne s'agit pas d'apporter des réponses toutes faites mais plutôt de soutenir les professionnels dans cette démarche. Pour cela, nous vous proposons deux outils.

L'outil REVES : Réflexion, Émotions, Valeurs et besoins, Être et Solliciter

REVES : Présentation

L'outil REVES a été créé par l'Ireps ARA délégation Ardèche. Il permet de penser sa posture éducative par : la Réflexion, les Émotions, les Valeurs et les besoins, Être et Solliciter. C'est un aller-retour entre ce qui relève de l'intellectuel et ce qui relève du vécu. C'est également la position entre le moi et les autres.

REVES ne fait pas référence à une utopie, il peut se raccrocher à un idéal mais s'élabore en référence à la réalité de chacun. Le sens ou la signification qu'on donne aux événements sont pluriels et correspondent à nos vécus, nos perceptions. La métaphore du rêve est proposée car le rêve peut être actif, en quête, ou subi lorsqu'il nous confronte à l'incertitude.

Les axes de l'outil REVES

- R comme Réflexion : Dresser un auto-diagnostic/diagnostic des éléments que vous observez, que vous connaissez, qui vous questionnent.
- E comme Emotions : Vivre ses émotions dans le respect de soi et des autres. Reconnaître ce qui se joue en vous, ce que vous ressentez. Comment les reconnaître, les identifier, les accepter ?
- V comme Valeurs et besoins : Identifier vos besoins en lien avec vos valeurs, vos ressentis.
- E-S comme Être et Solliciter : C'est savoir être et agir. Le "être" engage ma personne, je fais et j'agis. Cela met en avant le soi et les autres. Ainsi, vous pourrez faire, proposer ou formuler vos demandes en identifiant les personnes qui pourront vous aider, que ce soit au sein de votre milieu professionnel ou à l'extérieur et également vos propres ressources.

Globalement, ces étapes peuvent vous permettre de favoriser une prise de recul individuelle et de tendre vers les perspectives que vous souhaitez pour nourrir votre "posture éducative".

REVES : Le support « attrape-rêve »

Vous trouverez le support en annexe n°1. Il vous permettra de compléter facilement les différentes parties.

REVES : Le déroulé pour une prise en main

En vous appuyant sur le support annexe n°1 vous pouvez vous demander :

Réflexion

- Qu'est-ce qui interroge votre posture éducative dans le contexte actuel ?
- Quels sont vos points forts, vos attitudes, vos connaissances ?
- Quels sont les outils à votre disposition ? Quels outils pouvez-vous partager ?
- Quels sont les freins que vous identifiez ?
- Quels sont les leviers que vous identifiez ?

Émotions

- Qu'est-ce que vous ressentez ?
- Comment reconnaissez-vous vos émotions ?
- Comment acceptez-vous vos émotions ? Comment les accueillir ?
- Qu'est-ce qui vous inquiète ?
- Qu'est-ce qui vous rassure ?

Valeurs et Besoins

- Comment identifiez-vous vos besoins ?
- Quels sont vos besoins, vos attentes ?
- A quoi font-ils écho ?
- Quelles sont vos valeurs liées à votre rôle éducatif ?
- Comment pouvez-vous les mettre en avant dans votre profession ? Votre vie ?

Être et Solliciter

- Qu'est-ce qu'à titre personnel vous pouvez mettre en place ?
- Qui peut vous aider au sein de votre structure ?
- Qui peut vous aider à l'extérieur de votre structure ?
- Quelle est votre place au sein de l'équipe ?
- Qu'est-ce que vous pouvez apporter à l'équipe ?
- Qu'est-ce que l'équipe peut vous apporter ?

Cet exercice n'est pas forcément à réfléchir dans un sens unique. Vous pouvez aussi partir d'une demande et essayer de voir à quels besoins elle est reliée. Et vice versa. De même, si vous entendez une demande d'un collègue que vous pensez irréaliste, cela peut permettre d'explorer les besoins sous-jacents tout en étant bienveillants l'un envers l'autre.

Par exemple : Un collègue demande que l'ensemble de l'équipe se lave les mains toutes les 30 minutes. Cette demande peut être liée à un sentiment de peur, relié à un besoin de sécurité.

Le comprendre peut permettre d'échanger, de trouver une solution commune à toute l'équipe, et ainsi d'éviter le conflit.

Ce volet peut se réfléchir individuellement dans un premier temps, et être mis en commun avec l'ensemble des professionnels de votre établissement si vous le souhaitez. A l'issue de cette réflexion vous aurez une vision d'ensemble de la posture éducative favorable à votre bien-être et ainsi à celui des enfants, qui se sera dessinée en équipe. Aussi, vous pourrez si vous le souhaitez aller plus loin et questionner directement les enfants sur leurs besoins et émotions. Des similitudes pourront émerger entre les différents points de vue.

Un questionnaire : « Quel.le éducateur/rice de santé êtes-vous ? » par Sandrin-Berthon B. et Deschamps J.P. (2000)

Présentation de l'outil

« De manière générale, il est très important de s'interroger sur ses propres intentions éducatives avant de mettre en place une action d'éducation pour la santé. Attention, il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Nos approches en éducation pour la santé sont souvent plurielles, liées à nos représentations et au contexte de l'action. Chaque approche a donc son lot de points positifs et de points de vigilance » (SANDRIN-BERTHON B. et DESCHAMPS J.P., 2000)

Ce questionnaire repose sur une consigne : « Pour vous l'éducation pour la santé c'est... » : Regroupez les phrases selon vos impressions, puis comparez avec les propositions de regroupement des auteurs.

Propositions

- A. Aider la population à respecter les prescriptions et les conseils des médecins
- B. Transmettre des connaissances sur la santé et les maladies
- C. Apprendre aux gens à gérer les risques qu'ils prennent
- D. Aider les gens à prendre part aux décisions politiques qui concernent la santé publique

Se référer à l'annexe n°2 pour la suite du questionnaire.

Pour le travailler à plusieurs

1. Supprimer les lignes réponses des auteurs.
2. Donner en lecture
3. En petit groupe, faire des regroupements par type d'approche, discuter et argumenter les choix
4. Restituer en grand groupe, expliquer les catégories
5. Donner les réponses envisagées par les auteurs.

Support : questionnaire

Pour accéder à l'ensemble du questionnaire, vous pouvez vous référer à l'annexe n°2.

VIVRE AVEC SOI

SES ÉMOTIONS, SES BESOINS

Les compétences émotionnelles (CE)

Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?

Les événements actuels, inédits, sont source d'inquiétudes et donc de tensions pour tout le monde. Les émotions de chacun sont donc soumises à rude épreuve. Le but de cette partie est de permettre aux personnels du corps éducatif de trouver en eux les ressources nécessaires pour gérer au mieux cette période grâce aux compétences émotionnelles (CE).

De nombreuses études ont mis en évidence l'intérêt de les développer. Elles sont complémentaires à deux autres compétences psychosociales (CPS) : les compétences sociales et les compétences cognitives. En 1993, l'OMS définit les CPS comme « *la capacité d'une personne à faire face avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne* ». Ensemble, ces trois compétences sont reconnues comme un facteur majeur influençant notre santé. Ainsi, en travaillant et en pratiquant les CPS, il est possible d'apprendre à mieux reconnaître nos émotions, les éprouver et gérer, et les partager. Les CE sont :

- La régulation émotionnelle,
- La gestion du stress,
- L'auto-évaluation et l'autorégulation.

Nous nous intéresserons plus particulièrement à la régulation émotionnelle. Les émotions sont des signaux de notre organisme pour répondre à des besoins spécifiques dans le but de retrouver un état de bien-être. Elles nous informent ainsi sur notre état de satisfaction.

Ci-dessous, une brève explication des besoins liés aux émotions proposée par l'Ireps Auvergne Rhône-Alpes - délégation de la Loire :

Émotion	Besoin associé	Éléments déclencheur	Utilité	Piège
Peur	Besoin de sécurité, d'être rassuré...	Danger réel ou présumé, la nouveauté, l'inconnu.	Permet de se préparer, d'anticiper, de se protéger, etc.	Panique
Joie	Besoin de relation, d'appartenance, de partage...	Situation d'amour, de complicité, d'échange, de réalisation de soi, d'appartenance à un groupe.	Permet de partager, de favoriser la relation à l'autre, de renforcer l'estime de soi, etc.	Excitation
Colère	Besoin de reconnaissance, d'estime, de réparation...	Agression, sentiment d'injustice, refus.	Permet de s'affirmer, de se défendre, de marquer les limites, etc.	Violence
Tristesse	Besoin de relation, être consolé...	Douleur, perte, séparation.	Permet le deuil, l'acceptation, etc.	Déprime

Gérer ses émotions

Pour cette thématique nous vous invitons à consulter la page du Cartables des CPS de l'Ireps Pays de la Loire traitant de la compétence psychosociale [« Savoir gérer ses émotions »](#).

Quelques outils pour travailler sur mon rapport avec mes émotions

Fiche auto-empathie

(extraite de l'ouvrage « Petit cahier d'exercices de communication non-violente » de Van Stappen A.)

Pensez à une situation difficile. Observez la situation :

Quand je pense à

Accueillez vos sentiments avec bienveillance et persistance :

Je me sens.....

Recherchez vos besoins non satisfaits

Parce que j'ai besoin de

Recherchez l'action que vous pourriez entreprendre pour rencontrer l'un de vos besoins :

Et maintenant je vais

Si le matin, la cafetière en salle de pause explose, que vous êtes en retard et que vos collègues s'impatientent, faites instantanément le choix de l'auto-empathie.

Fiche « Une situation dont je suis fier.e »

(d'après les fiches CPS Mindfull / Afeps)

Fermez les yeux et laissez venir à votre esprit une situation rencontrée dans votre métier/profession qui vous a rendu fier.e. Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image de vous-même positive.

1. Laissez venir à vous toute la situation : qu'est ce qui s'était passé ? Qu'est-ce que vous aviez fait ? ... qu'aviez-vous pensé ? Ressenti ?
2. Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation.

Ecrivez-les ci-dessous :

Mes qualités et mes compétences de professionnel.le que j'ai manifestées :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour aller plus loin : Vous pouvez réaliser cet exercice à deux, avec un proche ou un collègue de confiance.

Chacun raconte à l'autre une situation dans laquelle il a été fier de lui en tant que professionnel.le : A raconte à B qui écoute de façon bienveillante puis B raconte à A qui écoute de façon bienveillante.

Ensuite, A et B essaient d'identifier les qualités et compétences que chacun a manifesté en tant que professionnel.le.

Fiche « Quoi de positif ? »

(d'après les fiches ressource AMC-Ressources 2010)

S'accorder quelques instants pour lister, en pensée ou par écrit, au moins cinq conséquences positives de l'évènement vécu.

Par exemple : l'arrivée d'un élève, le changement de place des tables...

Ne pas négliger le farfelu !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Choisir ensuite d'utiliser une ou plusieurs de ces cinq conséquences à votre avantage

Fiche « exercices gestion mentale »

(Extrait et adapté du document « la gestion en matière de santé mentale »)

<https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/>

Exercice : comprendre les obstacles personnels

La gestion des émotions négatives en milieu de travail peut être un des défis les plus importants. Outre le fait que les interactions avec des personnes en détresse émotionnelle sont complexes et délicates, les personnes avec qui l'on travaille (collègues, enfants...) vont peut-être également faire face à des obstacles personnels ou des déclencheurs émotionnels qui rendent particulièrement difficile leur participation dans certaines situations. Comprendre ces obstacles ou déclencheurs peut constituer une première étape importante afin de devenir à l'aise et efficace dans la gestion des émotions négatives.

Commencez par songer à des obstacles personnels qui surgissent habituellement lorsque vous devez gérer des émotions négatives : quelles parties de la gestion de ces différents états émotifs vous posent une difficulté ? Que pouvez-vous faire pour surmonter ces obstacles (il peut vous être utile de songer à des moments où vous avez réussi) ?

Le tableau ci-dessous peut vous aider à organiser vos pensées sur les obstacles personnels liés à la gestion des catégories d'émotions pouvant troubler le travail.

Voici un exemple (en italique) qui porte sur la colère, mais il pourrait s'agir de peur, de tristesse...

COLÈRE		
Gérer la colère des autres personnes m'est difficile parce que...	Exemples de situations au cours desquelles j'ai géré efficacement la colère d'une autre personne...	Mesures précises que je peux prendre pour surmonter mes obstacles personnels...
<i>J'ai peur de dire quelque chose de déplaisant et que la situation devienne violente.</i>	<i>Lorsque John était en colère en raison de ses vacances et qu'il a endommagé l'imprimante.</i>	<i>N' imaginez pas les pires scénarios. Vous n'avez qu'à vous concentrer sur le moment et à rester calme.</i>

Les besoins

Description

Selon Rosenberg M. B. dans la Communication Non Violente, le terme « besoin » désigne aussi bien ce qui est indispensable à notre vie que ce qui lui donne de la sécurité et du sens. Il englobe à la fois les besoins vitaux, de sécurité et d'épanouissement.

- Les besoins vitaux : boire, respirer, dormir, éliminer ;
- Les besoins de sécurité : matériel et affective ;
- Les besoins d'épanouissement : contribution à la vie, donner du sens.

Proposition

Dessinez un arbre, écrivez dans les racines les besoins vitaux, dans le tronc et les branches vos besoins de sécurité, et dans les feuilles vos besoins d'épanouissement. Coloriez votre arbre selon votre inspiration.

La carte pour trouver son besoin caché : présentation outil Art-Mella

L'outil ci-dessous a été créé par Art-Mella en collaboration avec Isabelle Padovani. Il vous permet de manière ludique d'enquêter sur vos propres besoins et celui des enfants.

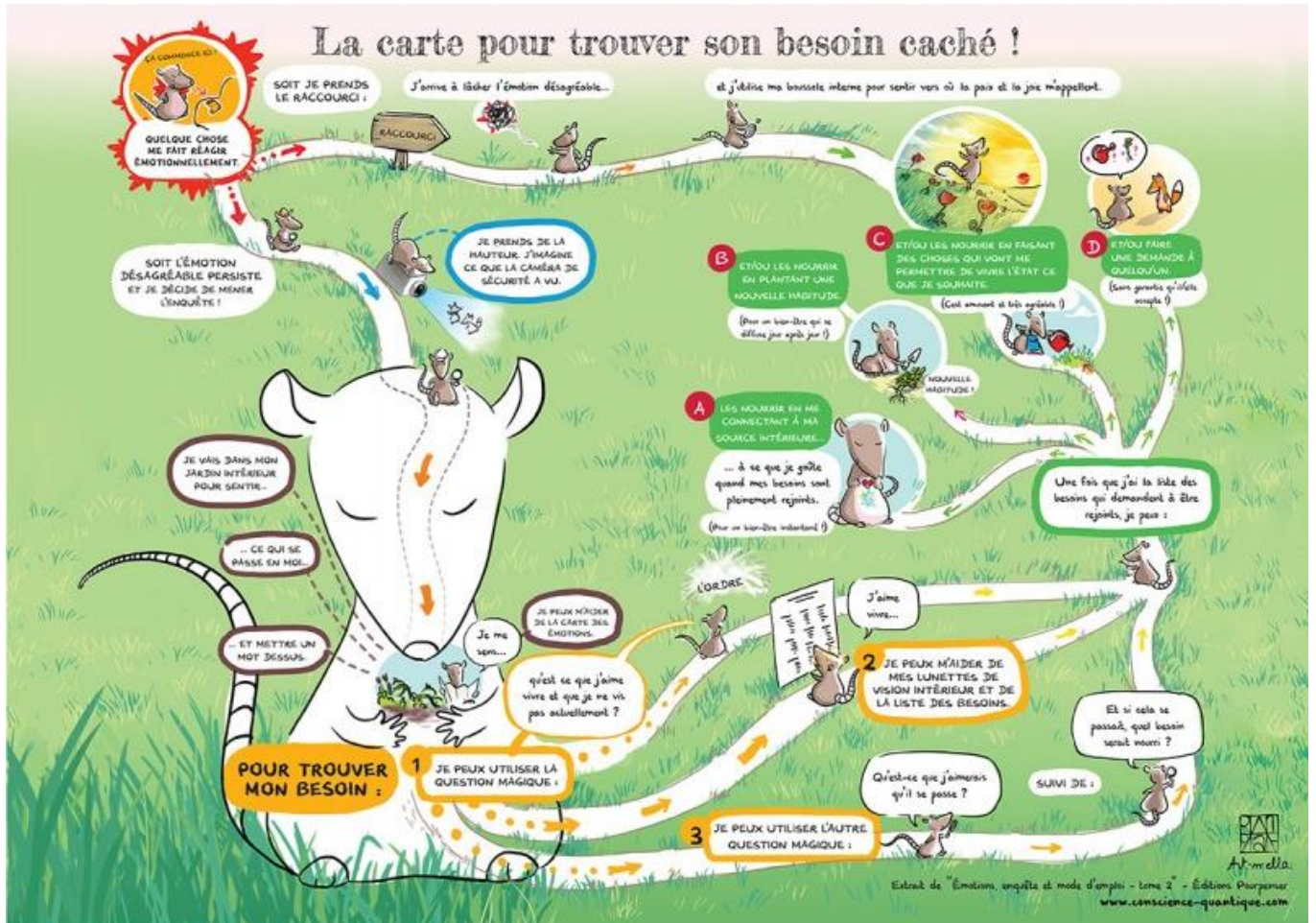
Extrait de "Emotions, enquête et mode d'emploi - tome 2", par Art-mella Edition Pourpenser.

Lien vers le blog <https://conscience-quantique.com>.

La carte pour trouver son besoin caché : le support

Pour télécharger la carte gratuitement, voici le lien :

<https://conscience-quantique.com/boutique/produits-numeriques/31-carte-trouver-besoin-cache-a-imprimer.html>



VIVRE AVEC LES AUTRES

BIENVEILLANCE, COMMUNICATION NONVIOLENTE

La communication

L'action de communiquer implique au minimum deux personnes ayant leurs propres référentiels construits avec leurs représentations et leurs cultures respectives. Lorsque nous communiquons, nous utilisons de multiples canaux qui sont perçus à travers différents canaux par notre interlocuteur :

<p>Ce que je pense...</p> <p>Ce que je veux dire...</p> <p>Ce que je crois dire...</p>	<p>Ce que je dis</p> <p>Ce qu'il entend</p>	<p>Ce que l'autre veut entendre</p> <p>Ce qu'il pense entendre</p> <p>Ce qu'il croit comprendre</p> <p>Ce qu'il veut comprendre</p> <p>Ce qu'il comprend</p>
Codage du message >	> Message transmis >	> Décodage du message

Autant de canaux qui peuvent être sources d'incompréhension lors d'un échange ! Pour pallier cela il existe différentes techniques permettant de mieux communiquer comme l'écoute active et la Communication Non Violente (CNV) ou encore la bienveillance active.

L'écoute active

L'écoute active provient en partie des travaux du psychologue Carl Rogers, dont la finalité est de concentrer toute son attention sur son interlocuteur.

Tableau

(d'après la source d'information « Manuel des CPS Terre des hommes »)

Les signes d'une écoute active réussie	Les freins à l'écoute active
Je garde le contact visuel, je suis silencieux, réceptif, et j'écoute l'autre	J'interromps l'autre, je me montre impatient, je suis centré sur moi
Je suis présent, centré sur l'autre, empathique	Je rassure l'autre, je minimise ce qu'il a vécu, je nie (ce n'est pas si grave, tu verras ça va aller,...)
Je lui fais confiance, je le respecte pour ce qu'il est	Je critique, je juge (je trouve que tu n'aurais pas dû réagir comme ça, ce n'est pas sympa pour lui)

J'accuse réception de son message, de ses émotions, je les reconnais (j'entends ce que tu me dis, je vois que tu es triste)	Je m'implique émotionnellement et je souffre avec l'autre (c'est vraiment ignoble ce qu'il t'a fait ma pauvre, ça me met en colère!)
Je reformule si nécessaire (si je comprends bien, tu es triste qu'elle t'ait dit cela ?)	J'analyse, j'interprète, je compare (tu sais, il m'est arrivé la même chose, je vois ce que tu veux dire, j'ai ressenti la même chose quand...)
Je pose des questions ouvertes, qui encouragent l'autre à raconter	Je pose des questions indiscrettes ou intrusives
Je l'aide à identifier les émotions qui sont cachées (est-ce que derrière cette tristesse, il pourrait y avoir de la colère ?)	J'explique, je donne des conseils ou des solutions sans que l'autre ne les demande (si j'étais toi, je ferais plutôt ça)

Quelques outils pour vous exercer à l'écoute active

Pour vous exercer à l'écoute active, vous pouvez vous appuyer sur le document produit par le « Centre pour la santé mentale en milieu de travail » (Source canadienne) :

- La fiche « Ecouter sans interrompre » que vous trouverez via le lien ci-dessous : https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/exercises/1ListeningwithoutInterruptingJ une122011CWJMAB_FR_JL.pdf
- La fiche « Établir de l'empathie par l'entremise de la technique de réponse en miroir » que vous trouverez via le lien ci-dessous : https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/pdf/Articles/Comprendre_l%27empathie_et_la_sympathie.pdf

La communication non violente (CNV)

La communication non violente est une démarche qui nous aide à renouer avec une qualité d'écoute de soi-même et de l'autre et à retrouver la bienveillance et l'empathie que nous portons naturellement en nous, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins. La CNV est utilisée pour résoudre les conflits, améliorer les relations et accroître les performances dans tous les domaines de l'activité humaine. En cette période d'incertitude liée à la crise sanitaire, le processus de CNV permet de clarifier les enjeux, de faciliter la prise de décision et la mise en œuvre de projets dans un climat de confiance, de coopération et de solidarité, quel que soit le rôle de chacun.

Un outil de la CNV : le bonhomme OSBD

Cet outil relève de la CNV et permet de formuler un message clair dans une logique de bienveillance avec soi-même et les autres.

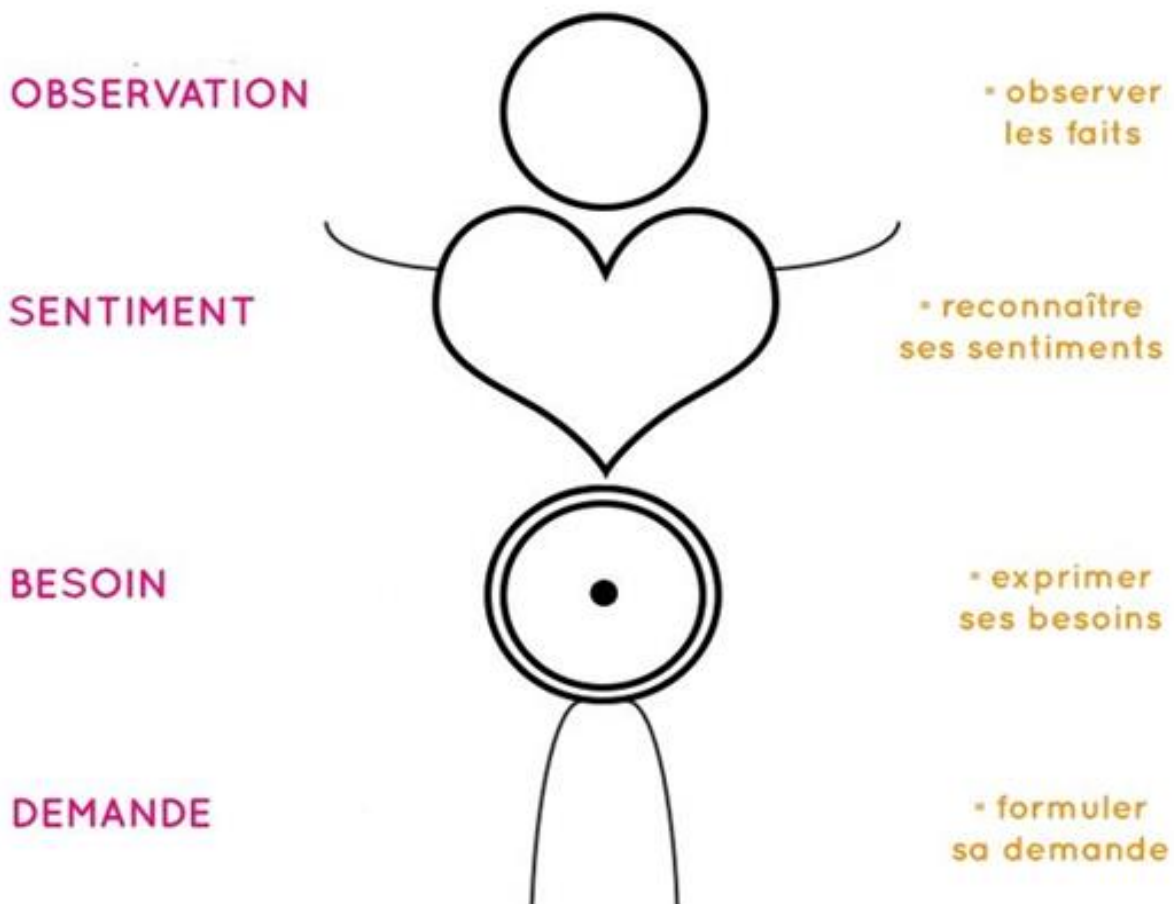
Nous vous proposons de décrire les différentes étapes :

- Observation : Se veut objective, neutre, elle ne doit pas faire remonter nos émotions, il s'agit d'observer et de décrire la scène qui se déroule sans y ajouter de ressenti personnel. Cette étape pourrait être comparée à l'action d'une caméra qui observe et qui capte la situation et

la retranscrit tel quel. Dans l'observation, il ne doit pas y avoir de jugement ou d'interprétation. Par exemple : Un animateur de centre de loisirs voit deux enfants ensemble, il pourra décrire objectivement ce qu'il observe en décrivant le ton et la gestuelle des enfants :

- Observation : l'un des enfants tend la main à un autre enfant ;
- Interprétation : l'un des enfants cherche à aider un autre enfant. En effet, au stade d'observation on ne connaît pas la signification de ce geste.
- Sentiment : Vis-à-vis d'une situation vécue, c'est se questionner sur les émotions que je ressens - Ce qui m'habite.
- Besoin : Il est lié aux sentiments ressentis, car derrière une émotion peut se cacher un besoin satisfait ou non.
- Demande : Imagée par les jambes, elle repose sur la mise en action et découle du besoin. En CNV, elle revêt des spécificités bien particulières. Elle doit être :
 - Concrète ;
 - Réalisable avec un délai ;
 - Négociable ;
 - La formulation est affirmative et positive. Exemple : On peut dire sois sympa et non pas arrête de m'embêter ;
 - La personne à qui est faite la demande peut l'accepter ou non.

OSBD : Le support



Le bonhomme OSBD

OSBD : Déroulé pour une prise en main par un exemple concret

La situation : Au début de la récréation, j'ai expliqué les consignes aux enfants : chacun doit être à un mètre de distance et rester sous la surveillance d'un adulte. Les enfants m'ont dit qu'ils avaient compris. Cependant, pendant la récréation, j'observe qu'il y a quatre enfants qui vont aux toilettes en même temps et sans adulte.

Observation...	...Sentiment...	...Besoin...	...Demande
J'ai observé que vous étiez plusieurs à être allés aux toilettes ensemble alors que la consigne donnée est de respecter un mètre de distance et de ne pas s'éloigner des adultes...	<p>...Je me sens agacé...</p> <p>...Je ne me sens pas respecté / reconnu dans mes compétences d'acteur de l'éducation...</p>	<p>...J'ai besoin d'être écouté...</p> <p>...J'ai besoin d'être respecté...</p> <p>...J'ai besoin d'être rassuré...</p>	<p><i>Adressée aux enfants :</i></p> <p>Pouvez-vous faire appel à un adulte chacun votre tour la prochaine fois que vous voulez aller aux toilettes ?</p>
J'ai observé que les enfants étaient plusieurs à être allés aux toilettes ensemble alors qu'ils avaient pour consigne de respecter un mètre de distance et de ne pas s'éloigner des adultes...	<p>...Je me sens démuni...</p> <p>...J'ai ressenti de la peur...</p> <p>... Je me sens fatigué...</p>		<p><i>Adressée au chef d'établissement :</i></p> <p>Pouvez-vous mettre un marquage au sol clair ?</p> <p><i>Adressée aux collègues :</i></p> <p>Pourrait-on réfléchir ensemble à un moyen de faire respecter la consigne ?</p>

Pour résumer : "Quand j'entends/je vois [décrire la situation sans jugement], je ressens [citer l'émotion ressentie] car j'ai besoin [décrire le besoin] alors je demande [citer l'action qui viendra satisfaire le besoin]. [En ligne] : <https://papapositive.fr/bonhomme-osbd-apprendre-cnv-parents-enfants/>

Remarque

Cet exercice peut permettre de prendre un peu de recul face à une situation. Il est important également de préciser que face à une même problématique, chacun peut réagir différemment.

Enfin, si la situation ne permet pas de répondre à mon besoin, il est possible de le nourrir ailleurs. Dans le cadre de ma vie personnelle, par une activité spécifique par exemple.

Pour aider à identifier ses besoins, nous vous proposons la ressource disponible via le lien : <https://anti-deprime.com/2015/05/14/les-besoins-fondamentaux-qui-nous-animent-tous-selon-marshall-b-rosenberg/>

Pour faire le lien entre communication et bienveillance, nous vous proposons d'aborder maintenant la bienveillance active.

La bienveillance active

Selon Marsollier C. (Docteur en sciences humaines et Inspecteur général de l'éducation nationale), la bienveillance lorsqu'elle est active est une exigence par rapport à soi-même et par rapport à l'autre, elle mobilise les ressources cognitives et conatives du professionnel pour interpeller l'enfant, l'accompagner, le questionner sur le sens de ses choix, de ses difficultés et de son comportement, tout en restant attentif à son bien-être, sa réussite.

La bienveillance active c'est :

- Une attention particulière,
- Un soutien différencié,
- Une aide à l'auto-évaluation,
- Des renforcements positifs,
- Des exigences adaptées aux besoins de chacun,
- Un accompagnement empathique.

La bienveillance active renforce la résilience des enfants en :

- Ayant des exigences élevées et des objectifs réalistes,
- Développant des relations bienveillantes : sollicitude, patience, présence, attention, assertivité, attention différenciée/besoins fondamentaux de chaque enfant,
- Prenant le temps de connaître les enfants et leur environnement (extra-scolaire),
- Les encourageant à connaître leurs propres forces et aptitudes,
- Leur apprenant à interpréter les situations de manières différentes et acquérir une flexibilité mentale,
- Leur apprenant à discerner et à privilégier les émotions agréables/désagréables,
- Collaborant avec les enfants : pédagogie collaborative, projets socialisants, responsabilités enrichissantes.

Gestion des conflits

Pour cette thématique nous vous invitons à consulter la page du Cartable des CPS de l'Ireps Pays de la Loire traitant de la compétence psychosociale « Savoir résoudre les problèmes ». [En ligne] [« Savoir résoudre les problèmes »](#).

Refaire groupe

La distanciation physique due au confinement demande une nouvelle organisation et amène à de nouvelles habitudes de travail. Il est donc important de prendre le temps de réinstaurer une cohésion de groupe en refaisant connaissance tous ensemble en utilisant, par exemple, une technique brise-glace. La gestion d'un groupe, en facilitant la circulation de la parole et en régulant les propos, représente un savoir-faire bien connu des acteurs de l'éducation qui peut se montrer particulièrement utile dans la situation actuelle.

Pour cela, il faut s'appuyer sur les éléments positifs de l'ensemble d'une équipe pédagogique et/ou administrative, le partage est bénéfique. Avec l'échange, il est possible de réinvestir dans chaque expérience, essai, réflexion. C'est une sorte de deuxième rentrée dans l'année scolaire : C'est parti !

Technique d'animation pour refaire groupe

Les anges gardiens

Cette technique consiste à tirer au sort le nom d'un.e collègue dont la personne sera l'ange gardien. L'ange gardien doit alors se montrer bienveillant avec cet.te collègue sur un laps de temps défini (un jour, une semaine...). Via cette technique, l'équipe sait que quelqu'un lui veut du bien sans savoir de qui il s'agit. A la fin de la période, le "protégé" peut décider ou non de savoir qui était son ange gardien.

Fiche « boîte à bonheur »

La « boîte à bonheur » a pour objectif de permettre à chaque individu de disposer d'objets qui lui sont propres et qui le rendent heureux. L'idée est de pouvoir accéder à cette boîte facilement dans les moments de déprime, de doute, pour se rappeler des choses positives dans nos vies.

Cette boîte peut être fabriquée dans le cadre d'une animation de groupe ou en individuel et à tout âge.

Proposition d'animation de groupe :

1. Prévoir un récipient recyclé par participant : boîte à chaussures, boîte en plastique, bocal en verre... demander aux participants d'en apporter, et en prévoir quelques-unes pour fournir au cas où. Il est également possible de leur demander d'apporter un ou deux objets qui leur font plaisir.
2. Décorer la boîte selon les goûts de chacun.e (penser à prévoir des magazines pour le collage, des crayons, stylos et peintures, etc).
3. Donner quelques minutes pour y réfléchir en individuel aux « petites choses qui font du bien ». Il peut s'agir de choses matérielles, comme un bijou qu'on nous a offert, une photo, ou immatérielles, comme un sms envoyé par un.e ami.e. Pour les choses immatérielles : proposer de les écrire sur un papier ou de les imprimer, pour pouvoir les ranger dans la boîte).
4. Mettre en commun ces éléments (sous forme de liste par exemple). Ne pas hésiter à interroger les choix (c'est quoi dans cet élément qui fait plaisir ou rend heureux ?)
5. Chacun.e est libre de s'inspirer de la liste collective pour noter les éléments qu'il/elle veut mettre dans sa boîte. Laisser 5 minutes pour que les personnes notent ce qui les intéresse.
6. Réfléchir à l'endroit où placer sa boîte : dans son sac ? sous son lit ? dans un tiroir chez soi ?
7. Chacun repart avec la boîte qu'il a créée.

L'outil : Cartes à parler après sortie du confinement (version adulte)

Cet outil a été créé par Balligand Pascale de l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, délégation Ardèche.

L'objectif de ce jeu est d'aider les personnes à mettre des mots sur ce qu'ils ont vécu pendant le confinement, sur ce qu'ils projettent pour les jours et les semaines à venir ainsi que sur leurs émotions passées et actuelles. Ce jeu permet de dédramatiser une situation qui peut être relativement stressante en permettant aussi de voir l'aspect positif de la situation actuelle.

Se référer à l'annexe n°3 pour avoir les cartes version adulte (recto). Elles vous permettront de libérer la parole.

NOTES

BIBLIOGRAPHIQUES

- (1) IREPS Pays de la Loire. (page consultée le 19/05/20). Le cartable des compétences psychosociales. [En ligne]. <http://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>
- (2) Pour une éducation à la non-violence, GERBER J., Chronique Sociale [En ligne] https://www.chroniquesociale.com/pour-une-education-a-la-non-violence-__index--1011992--3001525--1012241--cata.htm
- (3) La communication non-violente, ROSENBERG M. [En ligne] <http://www.communicationbienveillante.eu/osbd-de-la-cnvl/>
- (4) Le bonhomme OSBD. [En ligne] <https://papapositive.fr/bonhomme-osbd-apprendre-cnvl-parents-enfants/>
- (5) Les besoins fondamentaux qui nous animent tous selon ROSENBERG M. B. [En ligne] <https://anti-deprime.com/2015/05/14/les-besoins-fondamentaux-qui-nous-animent-tous-selon-marshall-b-rosenberg/>
- (6) Art-Mella (2020). "Emotions, enquête et mode d'emploi - tome 2", Pourpenser. Lien vers le blog : <https://conscience-quantique.com>
- (7) Terre des hommes (2011). « Manuel des Compétences Psychosociales », 192 p. [En ligne] https://www.tdh.ch/sites/default/files/tdh_manuel_competences_fr.pdf
- (8) Fiche « auto-empathie » : VAN STAPPEN A. (2015). « Petit cahier d'exercices de communication non-violente » Jouvence : Petit Cahier.
- (9) Les fiches CPS Mindfull / Afeps. [En ligne] <https://afeps.org/outils-cps-mindful-developper-les-competences-psychosociales-de-l-enfant/>
- (10) Anne-Malouine Corbin (2010). AMC Ressources.
- (11) Centre pour la santé mentale en milieu de travail. La gestion en matière de santé mentale [En ligne] <https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/>
- (12) Centre pour la santé mentale en milieu de travail. La gestion en matière de santé mentale. Ecouter sans interrompre. [En ligne] https://www.strategiesdesantementale.com/mmhm/exercices/1ListeningwithoutInterrupting.June122011CWJMAB_FR_JL.pdf
- (13) Centre pour la santé mentale en milieu de travail. La gestion en matière de santé mentale Établir de l'empathie par l'entremise de la technique de réponse en miroir. [En ligne] https://www.strategiesdesantementale.com/pdf/exercices/Etablir_de_l'empathie_par_letremise_de_la_technique_de_reponse_en_miroir.pdf

ANNEXE 1 : L'OUTIL REVES :

RÉFLEXION, ÉMOTIONS, VALEURS ET BESOINS, ÊTRE ET SOLLICITER

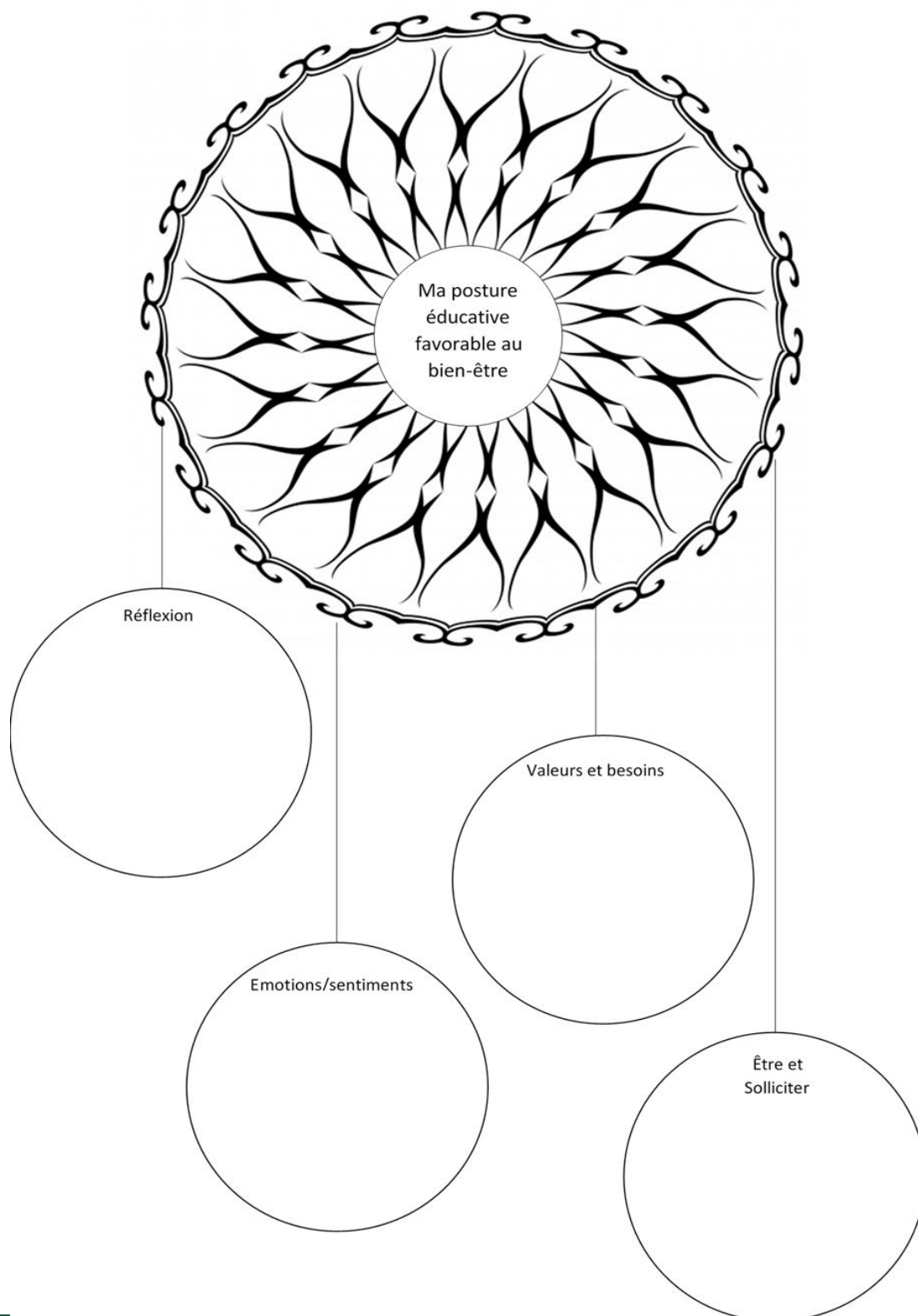
Pour une « posture éducative » favorable au bien-être des professionnels et des enfants

Consignes

Vous pouvez compléter les différentes parties de l'attrape-rêve avec les mots-clés issus de votre réflexion, de vos ressentis concernant la posture éducative.

Contact

fanny.guichard@
ireps-ara.org



ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE

« QUEL TYPE D'ÉDUCATEUR ÊTES-VOUS ? »

« Quel type d'éducateur êtes-vous ? » Sandrin-Berthon B. et Deschamps J.P. (2000)

De manière générale, il est très important de s'interroger sur ses propres intentions éducatives avant de mettre en place une action d'éducation pour la santé. Attention, il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Nos approches en éducation pour la santé sont souvent plurielles, liées à nos représentations et au contexte de l'action. Chaque approche a donc son lot de points positifs et de points de vigilance.

Quizz : Quel type d'éducateur êtes-vous ?

Pour avancer dans votre réflexion, le quizz suivant peut vous aider :

Pour vous l'éducation pour la santé c'est...

- A. Aider la population à respecter les prescriptions et les conseils des médecins
 - B. Transmettre des connaissances sur la santé et les maladies
 - C. Apprendre aux gens à gérer les risques qu'ils prennent
 - D. Aider les gens à prendre part aux décisions politiques qui concernent la santé publique
-
- A. Présenter des modèles de comportements sains
 - B. Expliquer comment fonctionne le corps humain et les conséquences positives ou négatives des différents comportements
 - C. Aider les enfants, les jeunes et les adultes à concilier leurs désirs et leurs besoins
 - D. Permettre à chacun d'accéder aux sources d'informations concernant sa santé et celle de la collectivité
-
- A. Dire aux gens ce qu'ils doivent faire pour rester en bonne santé
 - B. Mettre à la disposition du grand public des informations scientifiquement validées sur les causes, les conséquences et les traitements des maladies
 - C. Faire prendre conscience aux gens de leurs responsabilités individuelles et collectives dans le domaine de la santé
 - D. Permettre à la population de s'approprier les connaissances et les compétences utiles pour promouvoir la santé
-
- A. Mettre en garde les enfants, les jeunes et les adultes contre les risques qu'ils prennent en adoptant tel ou tel comportement nuisible à leur santé
 - B. Inciter les gens à faire des choix favorables à la santé en leur expliquant le fonctionnement et les besoins de l'organisme

C. Permettre aux gens de faire des choix éclairés dans le domaine de la santé en développant leur sens critique vis à vis des informations qu'ils reçoivent

D. Construire avec les gens des réponses adaptées à leurs besoins et à leurs attentes dans le domaine de la santé

Résultats

Si vous avez une majorité de (a) votre approche est plutôt injonctive

Si vous avez une majorité de (b) votre approche est plutôt informative

Si vous avez une majorité de (c) votre approche est plutôt responsabilisante

Si vous avez une majorité de (d) votre approche est plutôt participative

ANNEXE 3 : CARTES À PARLER

APRÈS LA SORTIE DU CONFINEMENT (version adulte)

Document réalisé par Balligand P., chargée de projets à l'Ireps Auvergne-Rhône-Alpes.

Contact pascale.balligand@ireps-ara.org

Qu'est-ce qui
me met le plus
en colère en ce
moment de
déconfinement
?



Dire à la
personne à ma
gauche la
chose la plus
encourageante
que je peux
imaginer en
cette période.



Raconter le
moment le plus
merveilleux de
toute la
période de
confinement.



Quel a été le
moment le plus
drôle du
confinement ?



Comment je vis
au quotidien la
distanciation
sociale ?



Faire juste un
sourire en
regardant tout
le monde !



Dire ce que j'ai
le plus aimé
faire pendant
le
confinement.



Raconter mon
souhait le plus
fou pour cette
période de
déconfinement



Qu'est-ce qui
me rend le plus
joyeux en ce
moment de
déconfinement
?



Comment je
me sens en
portant un
masque ?



Comment je
me sens en
face de
quelqu'un qui
porte un
masque ?



Dire à tout le
monde quand
sera ma
prochaine date
d'anniversaire.



Qu'est-ce que
j'ai le moins
aimé dans la
période de
confinement ?



Qu'est-ce que
j'ai bien
apprécié dans
la période de
confinement ?



Dire ce qui me
fait le plus peur
dans cette
phase de sortie
progressive du
confinement.



Qu'est-ce que
j'apprécie dans
cette période
de sortie du
confinement ?



De quelle
qualité
principale j'ai
fait preuve
pendant cette
période de
confinement ?



Qu'est-ce que
j'ai découvert
sur moi, sur ma
famille, dans la
période de
confinement ?



Qu'est-ce que j'ai le plus aimé faire pendant cette période de confinement ?



Comment je me défoulais pendant cette période de confinement ?



Quel a été l'impact des médias sur ma vie confinée ?



Qu'est-ce qui m'a le plus manqué pendant la période de confinement ?



Qu'est-ce qui m'a aidé à supporter le temps de confinement ?



Est-ce que je suis quelqu'un qui a un fort besoin de contacts physiques ?



Comment je vis
les gestes
barrière en
cette période
de sortie du
confinement ?



Avec qui (hors
de chez moi)
ai-je le plus été
« en lien »
pendant ces
semaines de
confinement ?



Si j'avais une
baguette
magique,
qu'est-ce que
je changerais
aujourd'hui ?



Qu'est-ce qui
m'a rendu le
(la) plus
heureux (se)
pendant cette
période de
confinement ?



Qu'est-ce qui
m'a rendu le
plus triste
pendant le
confinement ?



Qu'est-ce que
provoque en
moi le mot
« coronavirus »
?

