

## **Et les ados dans tout ça ?**

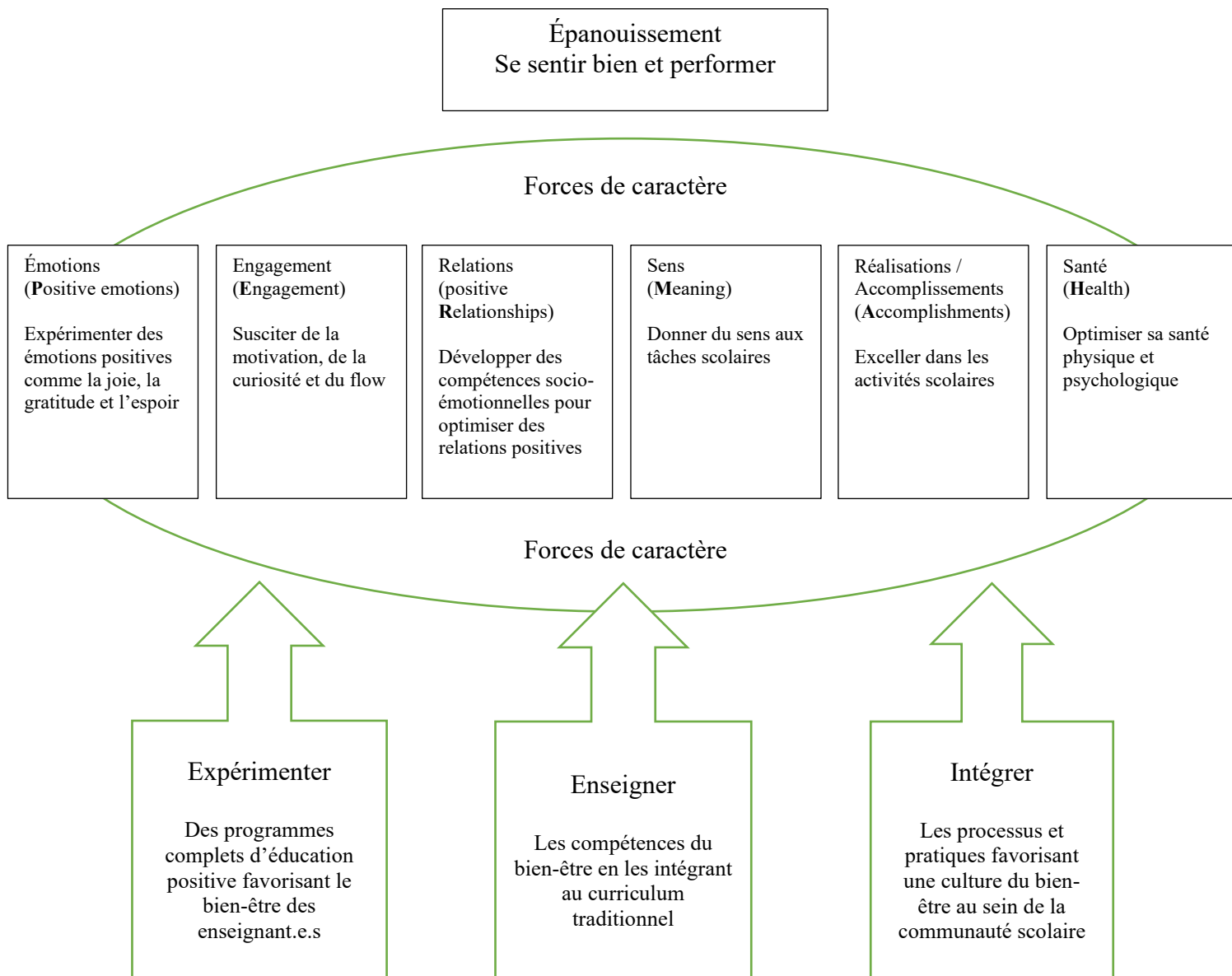
**Que désirons-nous pour nos élèves et nos enseignant·e·s? A l'Ecole de Commerce et de Culture Générale de Que désirons-nous pour nos élèves et nos enseignant·e·s? A l'Ecole de Commerce et de Culture Générale de Martigny on veut un cadre bienveillant qui permette à chacun·e d'évoluer professionnellement. C'est notamment pour cela que l'éducation positive y occupe une si grande place. Parmi les différentes interventions que ce champ de recherche propose, l'ECCG applique notamment la pleine conscience en début de certains cours, les forces de caractère pour améliorer les CVs, un feedback basé sur les recherches en éducation positive et d'autres interventions ponctuelles. Zoom sur les dernières données sur les ados et sur ce qui se passe dans cette école, pionnière en éducation positive.**

### **Un·e élève heureu·x·se apprend mieux**

Bien-être, cognition et éducation vont de pair. Et c'est bien ce à quoi tend l'éducation positive qui est, en somme, la psychologie positive appliquée au contexte scolaire. Plus précisément : la mise en place d'environnements éducatifs qui cultivent simultanément les compétences cognitives, psychosociales et du bien-être. Intérêt pédagogique ? oui ! Mais pas que. La recherche s'intéresse depuis près de dix ans à l'éducation positive pour les ados. Les raisons sont multiples : les enfants né.e.s après 1995 semblent être plus fragiles et plus enclin.e.s à la dépression. En Suisse, les dernières statistiques de l'Observatoire suisse de la santé et de l'office fédérale de la statistique le confirment : les suicides sont en hausse avec trois décès chaque semaine. Les 15-24 ans ont de plus en plus des pensées suicidaires et sont le groupe à plus haut risque de décès par suicide.

La littérature suggère que des traitements ne sont pas suffisants pour améliorer cette situation. Couplées à d'autres actions, des interventions de psychologie positive s'avèrent être un levier important de prévention et de promotion de la santé mentale.

Un modèle théorique souvent utilisé est le PERMAH (figure 1), (Norrish et al.)



« Si le métier d'enseignant·e repose sur la transmission du savoir, au coeur de la transmission, il y a la relation et il est essentiel de la soigner. Venir au travail dans un contexte tendu, je n'y vois aucun avantage. Avec les actions entreprises pour renforcer cette vision bienveillante, nous veillons à être un lieu devie où chacun·e trouve sa propre voie. » Sandra Deslarzes, directrice de l'ECCG Martigny

**A l'ECCG de Martigny, les élèves font de la pleine conscience...**

Cela fait maintenant trois ans que certains cours démarrent avec de la pleine conscience. Si les programmes longs ont largement montré leurs effets, les pratiques plus courtes semblent aussi être efficaces et sont facilement intégrables dans un cursus scolaire. En ce moment, une recherche menée par *l'Equipe de recherche apprentissages et émotions* de la HEP-VS sur trois classes vise à mesurer l'impact de courtes pratiques sur la perception de l'attention des élèves. Cette étude se veut une réplique plus rigoureuse de celle menée en 2019 dans ce même établissement. Les résultats de cette première étude pilote, qui a d'ailleurs suscité la curiosité des journalistes (QR codes en fin d'article), révélaient notamment que sur 65 élèves interrogé·e·s, 80% avaient du plaisir à le faire et sentaient la classe plus sereine. 90% ont remarqué que l'enseignante était plus calme après les avoir guidé·e·s, 60% ont dit être plus concentrés durant la leçon.



**Lisa** : « même si on n'en fait plus cette année en classe, je suis capable de m'arrêter et de me refocaliser quand j'en ai besoin. Pendant les examens, c'est vraiment top. C'est utile à l'école et en dehors ! »

**Nathanaël** : « On le faisait le lundi et le jeudi. Je me souviens très bien que ces deux jours, j'étais plus concentré en cours et plus reposé le reste de la journée. Je l'utilise tout le temps pour les matchs de basket ! »



**Thomas** : « On devrait en faire plus souvent. Il faut 5 minutes max et on est concentré sur le cours qui vient. En plus, c'était super agréable ! Et l'ambiance de classe est transformée ! »



Pratiquer l'attention avec les ados, ce n'est pas toujours facile. Des fois, la complicité de certain·e·s provoquent de joyeux fou-rires. D'où l'intérêt que les séances soient guidées par un·e enseignant·e formé·e. Cela permet d'adapter les pratiques selon les envies et l'ambiance. Pour certain·e·s, il est compliqué de se retrouver face à soi pendant quelques minutes. Standley, quant à lui, restait tranquille mais ne « comprenait pas comment ça marchait » et pensait « faire faux ». Il y a quelques semaines il a repris contact avec son enseignante pour revenir sur cette expérience, vécue il y a trois ans :

« Je sais que ce mail est inattendu. Je voulais juste vous demander pardon de ne pas avoir participé activement au moment où vous avez voulu mettre en place la méditation dans les cours. Maintenant je comprends son utilité, pas seulement pour l'école mais dans la vie en général. Merci ! »

A l'ECCG, on pratique régulièrement la pleine conscience, comme ici en 2019 dans un cours d'éthique.



**... et les profs aussi !**

On le sait, l'enseignant·e a un impact majeur sur l'atmosphère de la classe et les conditions de travail. Par exemple, Oberle et Schonert-Reichl suggèrent que le stress est contagieux en classe. Elles ont testé le niveau de burn-out des enseignant·e·s et en parallèle, prélevé la salive des élèves pour analyser leur taux de cortisol. Elles ont trouvé qu'un fort niveau de burnout chez l'enseignant·e prédisait un haut taux de cortisol chez l'élève.

On sait aussi que le Mindfulness-Based Stress Reduction, un programme de pleine conscience intensif, peut être un antidote au burnout. Fabrice Dini, instructeur MBSR le confirme : « Le stress est un problème de santé majeur pour beaucoup d'enseignant·e·s, la pleine conscience permet de mieux le gérer, ce qui a un impact immense sur la qualité de l'enseignement et pour générer une atmosphère propice à l'apprentissage ». Pour un cours à option, Fabrice Dini a d'ailleurs formé un tiers du corps enseignant de l'ECCG de Martigny. Parmi eux, Loïc Vouilloz : « l'attention portée à ma respiration et l'intentionnalité appliquée dans chacun de mes gestes m'aident à développer une posture physique et professionnelle plus équilibrée. » Il explique que « même si certain·e·s élèves expriment quelque difficulté à se recentrer lors des exercices, beaucoup témoignent le désir de les répéter ».

### **Forces de caractères pour des CVs réussis**

Même si l'on ne s'accorde ni sur ce qu'elles sont, ni sur leur nombre, les forces de caractère montrent des résultats prometteurs en contexte scolaire. La définition suivante semble réunir plusieurs perspectives : capacité préexistante de se comporter, de penser ou de se sentir qui est authentique, énergisante et qui permet un fonctionnement, un développement et des performances optimaux.

En cours de projet social, les élèves doivent rédiger un CV et une lettre de motivation pour leurs stages. A la fameuse question : « Pourquoi devrions-nous vous engager ? », de nouvelles réponses émergent grâce aux ateliers sur les forces. Cela leur permet de voir leurs camarades sous un autre jour mais surtout de connaître et développer leurs points forts comme l'explique Amandine : « J'ai découvert des nouvelles qualités et si je sais les utiliser et mettre en valeur, je serai plus performante dans ma vie professionnelle. C'est hyper important d'avoir ce cours à l'école. »

### Soigner le feedback

Objet d'une future recherche, la *règle du feedback* permet aux enseignant·e·s de faire un retour selon un modèle basé sur la recherche. Après un feedback à la suite d'un entretien d'embauche noté, Jessica était emballée : « si je devais passer un deuxième entretien d'embauche, je saurais quoi améliorer, et comment faire. Je sais aussi ce qui est bien. C'est la première fois que je ne suis pas frustrée de ne pas comprendre mes erreurs ! ». Dana, quant à elle, a mis en avant que « ça nous sert à rien d'avoir juste une note. Là ça nous aide à réfléchir. Je me sens bien et confiante ».

Prototype « la règle du Feedback »



### Calendrier de l'Avent

Pendant l'Avent, un calendrier diffusé chaque jour sur les écrans de l'école invite les élèves et les enseignant·e·s à prendre soin de leur santé mentale avec des interventions de psychologie positive ayant passé le cap des méta-analyses. La relation est au centre de cette période : enseignant.e.s et élèves reçoivent un cadeau. Certaines classes organisent aussi un « Secret Santa » avec leurs enseignant·e·s.

L'article du Nouvelliste :



L'émission de la RTS :



Références :

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here?. *Australian Psychologist*, 44(4), 270-278.  
[doi:10.5502/ijw.v3i2.2](https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2)