



Mardi 16 janvier 2018

SURMONTER LES ECHECS ET REBONDIR

Laure Reynaud

I / Qu'est-ce que l'éducation positive ?

Le père de la psychologie positive est Martin Seligman.

L'éducation positive a pour but de rendre l'homme heureux et fort.

C'est l'étude du fonctionnement humain optimal, du bien-être et des forces humaines. Elle est la voie vers l'épanouissement permettant la réussite éducative.

La psychologie positive étudie les valeurs fondamentales du bonheur. C'est la science du bonheur.

Il faut à la fois apprendre les compétences académiques et les compétences psychosociales.

Il y a **2 piliers** :

- **La résilience.** La résilience à l'anglo-saxonne qui est plus large que la résilience française. La résilience s'apprend.
- **le bien-être**

Il y a **2 concepts importants en éducation positive** :

- **L'état d'esprit** qui va nous permettre d'appréhender différemment l'échec, de le vaincre. Un état d'esprit fixe a une incidence considérable sur le rapport à l'échec ou à l'erreur, plus on utilise ses neurones, plus on peut progresser. Il permet à l'enfant d'utiliser toutes ses ressources.

« *Entre possible et impossible, deux lettres et un état d'esprit* » Général de Gaulle.

L'état d'esprit va avoir des conséquences sur

- la conception d'intelligence (état d'esprit fixe ou de développement change la façon de voir les choses)
- les croyances
- les objectifs (état d'esprit fermé : peur de sortir de la zone de compétence)
- échec-effort, le rapport à l'échec sera différent en fonction de l'état d'esprit.

- **Les forces de caractère**

La motivation c'est la théorie de l'autodétermination. La règle des 4 C pour être motivé :

- Confiance
- Compréhension
- Choix des défis et des actions : besoin d'autonomie
- Connexion : apprendre avec l'autre

Pour apprendre, 4 principes doivent être respectés :

- Des apprenants actifs engagés dans leurs apprentissages
- Mobiliser les capacités intellectuelles des apprenants
- Répéter : un soir, après une semaine, un mois. Règle du 1, 1, 1
- Consolider

II / Comprendre la résilience

La résilience vient d'une propriété de matériaux à retrouver leur état initial après un choc, mais pour nous, c'est s'adapter aux défis et les surmonter, et ne surtout pas résister. C'est la capacité (compétence) à contrôler sa réaction face aux situations de la vie, à surmonter à rebondir. (cf résilience traumatique : Philippe Croizon).

C'est une compétence qui s'apprend comme les autres matières.

La résilience c'est :

- S'adapter aux défis, lâcher prise. Nous sommes des ressorts capables de rebondir.
- Contrôler la situation pour qu'elle ne nous échappe pas.

Les personnes qui répondent aux épreuves avec résilience sont en meilleure santé, ont plus de relations avec les autres, réussissent mieux.

Nous avons tous un rôle à jouer dans cet apprentissage de la résilience

III/ Outils pour développer la résilience avec les enfants : Le programme SPARC

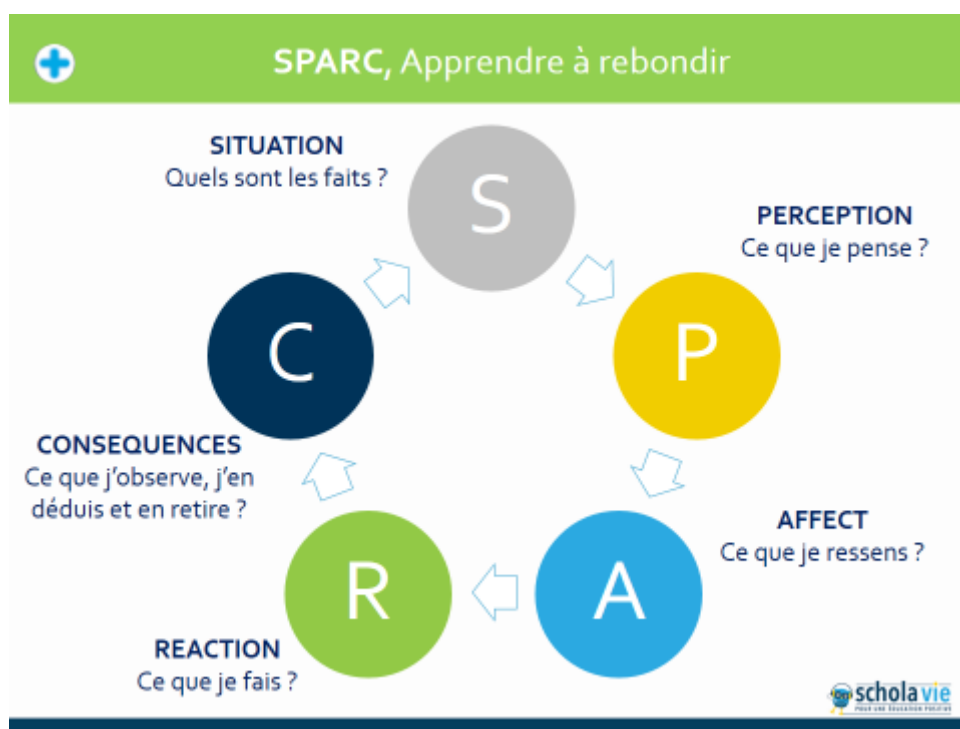


Figure 1

1) **La boîte à outils SPARC** est un voyage à la découverte de soi pour garder le contrôle de soi.

Garder le contrôle

S la situation. Quels sont les faits. En soi une situation est neutre, la manière dont on est affecté par une situation dépend de la perception.

P la perception : ce que je perçois (ce n'est pas la même que le voisin), comment j'interprète ?

A l'affect. Ce que je ressens, ce que j'en pense

R la réaction. Ce que je fais, comment je me comporte ?

C les conséquences. Ce que j'observe, j'en déduis, j'en retire.

Le SPARC négatif : perception négative → affect négatif → réaction négative → confiance affectée

Le SPARC solution :

S : situation

P : penser aux alternatives

A : Techniques de régulation émotionnelle (CAP pas CAP - CAP = Captivante, Apaisante, Physique), méditation en pleine conscience, inspiration et expiration, technique de la cohérence cardiaque : harmoniser le rythme du cœur et du cerveau.

Techniques physiques (1h de sport par jour et 5 fois par semaine pour les enfants, ½h de sport par jour et 5 fois par semaine pour les adultes). Chaque enfant devrait pouvoir éprouver une technique

R : Assertive. L'assertivité est un mode de communication qui va affirmer ses besoins sans écraser l'autre. C'est adopter une réaction responsable et respectueuse. Nous n'avons pas le choix de nos émotions mais nous pouvons choisir nos réactions, il faut donc développer nos compétences assertives. Pour développer nos compétences assertives :

- a) Quand tu... (description des faits)
- b) Je ressens... (expression de son sentiment)
- c) Je propose... (suggestion d'une solution)
- d) Ainsi... (conséquence positive)

C : permet d'apprendre à grandir grâce à ses expériences et de développer sa confiance en soi.

Ressources pour baisser la résilience sur le long terme.

2) Les émotions positives

Les émotions positives sont peu connues. Elles contribuent à notre équilibre et à notre développement personnel en nous rendant créatif, elles défont les émotions négatives. Elles vont développer la résilience et donc nous permettre de nous développer, elles ont un effet à long terme.

Aujourd'hui nous nous habituons à tout dans un temps record, mais il faut être plus attentif à toutes les émotions positives que l'on vit en famille. On peut aider nos enfants à identifier leurs tuteurs de résilience.

La boîte à émotions à mettre en place.

Quelles sont les sources de confiance

- Expérience de maîtrise – indicateurs de compétences
- Expérience vicariantes (modèles)
- Persuasion verbale (encouragement immédiat, réaliste, spécifique et doit permettre d'exprimer des émotions)
- Etats physiologiques et émotionnels. Prendre en compte l'expression de ses émotions.

À mettre en place :

Nous sommes les agents de notre propre conscience.

Les expériences inspirées par des pairs, expériences vicariantes (modèles)

L'encouragement doit revêtir certains aspects : proche du vécu, lié à une situation précise

Les émotions comme aide à la confiance en soi

3) Le concept des forces

Il faut utiliser ses forces : mode de fonctionnement naturel qui donne de l'énergie et nous rend performant. Nous avons tous des forces en nous qui peuvent être enfouies.

Les trois composantes d'une force sont : authenticité, performance et énergie.

Forces	vs	Compétences
Ce sont des capacités préexistantes envers une façon particulière de se comporter, penser ou ressentir qui sont authentiques et énergisantes C'est le vrai moi		ce sont les comportements que nous avons la plupart du temps appris à bien faire mais qui ne sont pas reliés au plaisir ou l'énergie Je peux bien le faire

Le registre des compétences peut épuiser, il faut donc s'appuyer sur ses forces

La valeur des forces

Connaître et activer ses forces

- Favorise la connaissance de soi et le sens de la perspective de notre vie.
- Rend moins sensible au stress.
- Génère de l'optimisme et de la résilience.
- Procure un sens de la direction à suivre.
- Aide à atteindre les buts fixés.
- Permet d'être plus engagé dans son travail et d'optimiser sa performance.
- Aide à développer la confiance en soi.
- Génère une sensation de vitalité et d'énergie.
- Apporte une sensation de bonheur et d'épanouissement.

Les forces sont regroupées en 6 familles ou vertus :

- Sagesse et connaissance : ce qui nous pousse à apprendre
- Courage : ce qui nous incite à agir malgré les obstacles intérieurs et extérieurs
- Amour et humanité : ce qui nous relie et nous engage auprès des autres
- Justice : ce qui organise une vie sociale harmonieuse
- Modération – tempérance : ce qui nous protège contre les excès
- Transcendance : ce qui nous ouvre à une dimension universelle et donne du sens à la vie.

Il y a 24 forces de caractère réparties dans les 6 familles

La recherche identifie 7 forces qui permettent d'atteindre un niveau de satisfaction et de réussite :

- Persévérance
- Vitalité
- Gratitude
- Maîtrise de soi
- Intelligence sociale
- Optimisme
- Curiosité

Test en ligne gratuit pour répertorier ses forces : www.viacharacter.org/survey.

Identifier ses forces et les développer :

Quand tu... (Description des faits)

Je ressens... (Expression de son sentiment)

Je propose... (Suggestion d'une solution)

Ainsi... (Conséquence positive)

4 muscles pour développer sa résilience

- J'ai (un réseau social, des amis...)
- Je peux (confiance en soi)
- J'aime (qu'est-ce que j'aime ? permet de libérer des émotions positives)
- Je suis (mes forces, quelles sont-elles, mes faiblesses comment les gérer ?)

En résumé si la résilience était

- Une définition : notre capacité à contrôler nos réactions, à surmonter nos difficultés et à rebondir
- Un mot clef : la flexibilité cognitive, un processus, l'adaptabilité, une compétence qui s'apprend
- Une métaphore : une pile qui donne de l'énergie, une fleur qui pousse à travers le macadam
- Un outil : SPARC
- Des solutions : apprendre à gérer ses émotions et à développer sa confiance en soi
- Une ressource : les 4 muscles (j'ai, je pense, je suis, j'aime)
- Un bienfait : créativité, optimisme...
- Un livre : les livres de Boris Cyrulnik
- Une citation : « *Pour s'en sortir, il faut disposer très tôt de ressources en soi et pouvoir bénéficier des mains tendues ou tuteurs de résilience* » Boris Cyrulnik. « *Les espèces qui survivent ne sont pas les espèces les plus fortes, ni les plus intelligentes, mais celles qui s'adaptent le mieux au changement* » Charles Darwin.

Pour aller plus loin :

Parcours d'Education Positive et Scientifique de Laure Reynaud et Ilona Boniwell éd. Leduc.s