



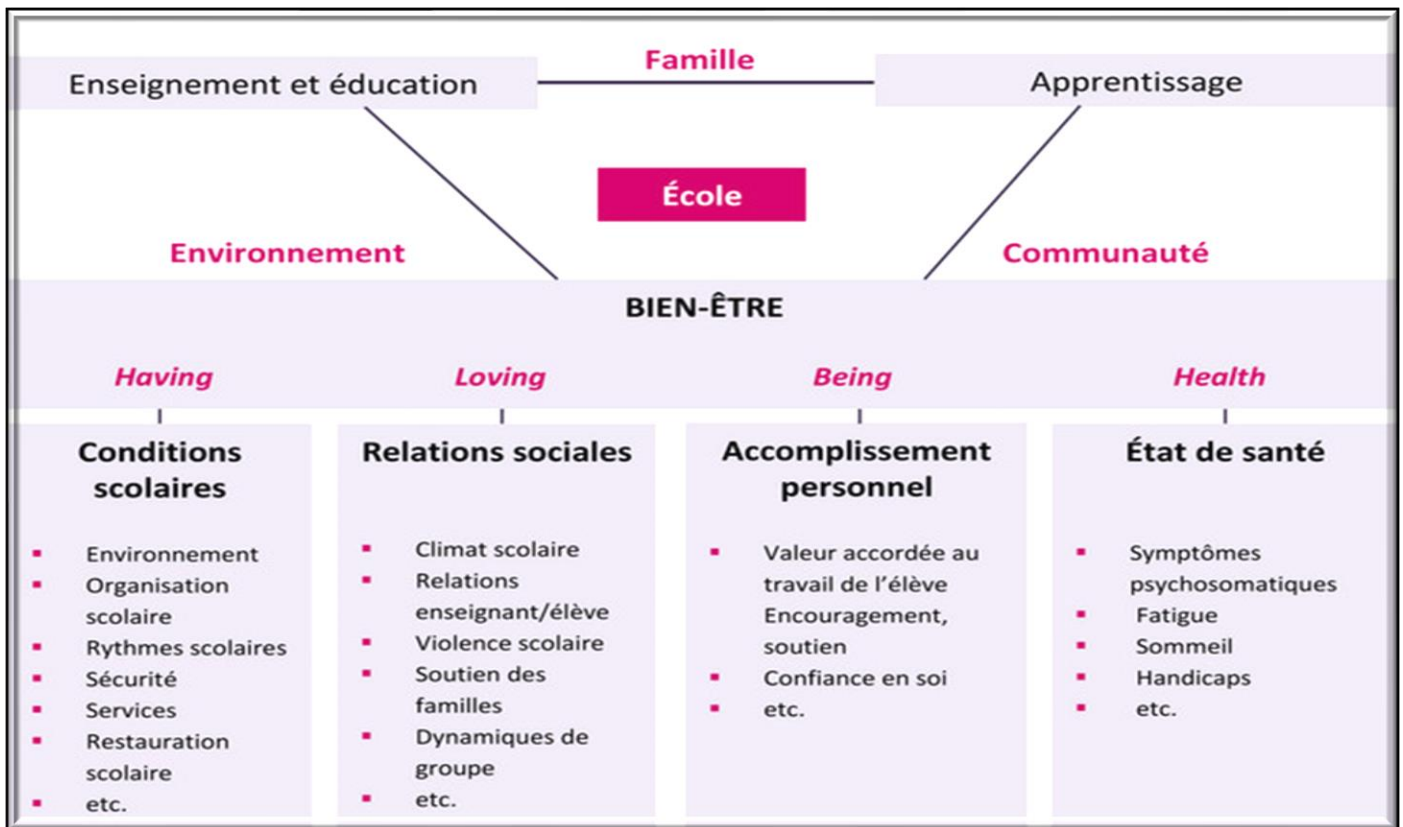
## LE BIEN-ÊTRE A L'ÉCOLE MATERNELLE

### Une question d'actualité

La question du bien-être devient aujourd'hui centrale dans les préoccupations des enseignants qui recherchent les meilleures conditions pour favoriser la réussite scolaire des élèves qui leur sont confiés. Il s'agit d'un objet de recherche désormais reconnu à l'Éducation Nationale et des termes tels que « autorité bienveillante », évaluation positive », « école de la confiance » apparaissent dans nos textes institutionnels. Certains pays sont encore allés plus loin en s'engageant dans une politique volontariste en matière de bien-être et en l'inscrivant notamment dans leurs curriculums. C'est entre autres, le cas de la Finlande et de l'Irlande. Alors, de quels repères pouvons-nous nous doter pour améliorer nos pratiques en matière de bien-être à l'école maternelle ?

### Un concept aux contours multiples.

Mais d'abord, qu'est-ce que ce bien être ? Pour le Cnesco, il semble délicat de ne retenir qu'une seule définition du bien-être et plus spécifiquement du bien-être à l'école tant la mesure de ce concept est dépendant de nombreux facteurs tels que la qualité de vie, le climat scolaire, la bienveillance des adultes, des évaluations qui n'humilient pas, la qualité de la relation avec les pairs, les modalités de prise de parole et de reconnaissance de celle-ci au sein d'un groupe... Certains auteurs s'attardent pour leur part sur la question du mal-être, en appui sur des indicateurs tels que peur, maux de ventre, manque de sommeil, problèmes relationnels entre élèves... « *Pour tenter une synthèse, le bien-être scolaire, qu'il soit évalué dans ses dimensions positives ou négatives, relèverait du vécu subjectif des élèves et de la perception qu'ils ont d'eux-mêmes au sein de l'école, même s'il peut parfois s'appuyer sur quelques éléments objectifs (comme les ressources éducatives). Le bien-être scolaire se construit de façon réciproque avec l'environnement de l'enfant et en étroite interaction avec lui* » (La qualité de vie à l'école. Cnesco).



Le modèle du bien-être. Source : dossier du Cnesco « La qualité de vie à l'école : l'école française propose-t-elle un cadre de vie favorable aux apprentissages et au bien-être des élèves ? », octobre 2017, d'après Konu Anne, Rimpelä Matti, « Well-being in schools: A conceptual model » Health Promotion International, n° 17-1, p. 79-87.

## Pourquoi cette notion aujourd'hui ?

Les études internationales montrent clairement une corrélation entre bien-être et amélioration des résultats scolaires. Pour exemple, en Ontario (Canada) « les politiques visant l'amélioration du climat scolaire, l'inclusion des différentes cultures et le développement du bien être des élèves, sont allés de pair avec des performances croissantes en termes de résultats éducatifs » (CNESEO). La dernière enquête PISA (2022), place respectivement la Finlande et l'Irlande en 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> place du classement sur 79 pays. Le cas de l'Irlande est à cet égard significatif car les résultats scolaires ont véritablement augmenté suite à une réforme en profondeur du système scolaire et une politique volontariste en matière de santé mentale. La notion de bien-être est en effet intégrée dans les programmes.



---

## Le bien-être à l'école pourquoi ?

---

Christophe Marsollier (« *Investir la relation pédagogique - Repères pour l'éthique de l'enseignant* »), a établi un panorama des recherches en matière de bien-être et partage un certain nombre d'indicateurs. Nos en reprenons deux d'entre eux à savoir le rôle des **feed-back positifs** et l'impact de la **bienveillance**. « *Le pouvoir déterminant des feed-back positifs et de la relation de confiance de l'enseignant avec l'élève sur sa motivation et sa réussite scolaire est manifestement établi par les chercheurs* ». Il souligne combien des expériences scolaires douloureuses peuvent marquer durablement **l'estime de soi** et le rapport à l'apprendre (dérapages verbaux, jugement de valeur, comparaisons, humour déplacé...). C'est ainsi qu'il dégage l'impact majeur de la bienveillance en éducation qui agirait sur la capacité d'un jeune enfant à réguler ses émotions et à éprouver de l'empathie pour autrui. Il identifie par ailleurs trois principes fondateurs de la bienveillance :

- « *Le respect inconditionnel de chaque élève / ses droits, ses émotions, ses besoins physiologiques et psychiques fondamentaux, quels que soient sa personnalité, son parcours, son identité.*
- *L'acceptation des limites actuelles de ses compétences, eu égard à son âge et ses acquis, tout en étant confiant dans son potentiel.*
- *La confiance manifestée, la considération positive / ses possibilités d'évolution personnelle, son éducabilité, sa dignité* ».

---

## Le bien-être à l'école maternelle comment ?

---

Ainsi que nous l'avons vu, donner une définition univoque du bien-être est impossible tant il s'agit d'un concept multiforme. Il est souvent contingent de chaque individu. C'est la raison pour laquelle il est difficile d'améliorer le bien-être des élèves par des initiatives isolées. Il est en effet préférable de fonder une « **culture d'école** » en appui sur le bien-être (projet d'école, actions identifiées, mobilisation de tous les personnels...). Il s'agit pour l'équipe de permettre à chaque élève de se sentir reconnu et d'identifier clairement pour lui-même les enjeux de l'école. C'est par une série de mesures cumulées qu'il sera possible d'installer une véritable culture du bien-être à l'école. Cela implique que tous les adultes de l'école **partagent une vision et des options communes**. Alors, de quelle façon pouvons-nous nous inspirer des pratiques de pays tels que la Finlande, l'Irlande ou l'Allemagne ?

---

## Apprendre en mouvement.

---

C'est bien la vocation des APQ récemment mises en place en France. Les séances d'apprentissages ne doivent pas excéder une trentaine de minutes et un temps actif debout dans la classe peut venir ponctuer les apprentissages (permettre aux élèves de terminer un exercice en étant debout, modifier les assises par des ballons, des galettes...). Prévoyez



des récréations actives avec des jeux éducatifs. En Finlande, les enseignants aident les élèves à être des **animateurs de récréation**. Les écoles encouragent leurs élèves à organiser des **exercices sportifs** pendant la récréation.

---

## Respirer de l'air frais

---

De nombreux pays favorisent désormais l'école « hors les murs » (voir lettre maternelle sur le « **Out-door learning** »). Les élèves sortent quel que soit le temps. La pluie n'est pas un motif valable pour rester à l'intérieur. **Dotez vos écoles de vêtements de pluie faciles à enfiler** (type coupe-vent) et encouragez les sorties d'apprentissage. Il est par ailleurs clairement montré que le temps passé à l'extérieur dans la nature peut aider à réduire les troubles liés à l'**hyperactivité**. Il peut également lutter contre le **surpoids**. Pour les écoles plus citadines, il est possible d'envisager des projets autour de la végétalisation des murs de la cour de récréation, proposer des mangeoires à oiseaux, planter des arbres là où c'est possible... Veillez enfin à informer les parents de vos élèves afin qu'ils ne s'inquiètent pas d'une journée passée à l'extérieur de l'école (une journée par semaine en Ecosse à l'école maternelle).

---

## Fonder les apprentissages en appui sur des activités ludiques qui ont du sens

---

Selon un dicton finlandais « *les choses que l'on apprend sans joie s'oublient vite* ». Interrogeons-nous sur la place des exercices photocopiés à l'école maternelle. A qui sont-ils véritablement utiles ? Sont-ils réellement sources d'apprentissages ? Le jeu y trouve-t-il sa place ? Procédons à un examen de nos pratiques professionnelles afin de redonner **au jeu la juste place qui lui revient** et l'exploitation qu'il est possible d'en faire en vue des apprentissages de nos jeunes élèves. Ne pas oublier les outils pédagogiques en appui sur **l'apprentissage coopératif**, l'autogestion du temps, la contractualisation...

---

## Développer l'expression des élèves au travers des activités artistiques

---

On pourra également s'interroger sur la place des arts visuels à l'école maternelle. Pour exemple, la valorisation des productions d'élèves sur les murs des écoles, la place des productions collectives, la sensibilisation aux œuvres d'art... semblent en légère baisse dans certaines écoles. Chaque enseignant pourra s'interroger sur la place laissée à l'expression de ses élèves (orale, écrite, artistique) dans son enseignement. En quoi l'expression des élèves participe à leur bien-être et à leur développement global ? L'art a en effet de multiples fonctions. Dans la mesure où il est une expression des individus, il permet à tout un chacun d'entrer en communication avec d'autres, de partager des sentiments et des émotions, de développer une attitude d'empathie. C'est en ce sens que la pratique artistique participe au mieux-être des élèves, et ce dès l'école maternelle.

Le programme 2015 puis 2021 de l'école maternelle reformule le troisième domaine en ces termes : *Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques*. Les trois verbes soulignent nettement les objectifs à développer en maternelle : développer le goût pour les pratiques artistiques (*par une pratique régulière*) / Découvrir différentes formes d'expression artistique / Vivre et exprimer des émotions, formuler des choix. En d'autres termes, outre l'acquisition d'une culture artistique personnelle, la mise en œuvre de projets artistiques permet d'apprendre à partager et vivre ensemble. Un bon levier pour développer le bien-être à l'école.

---

## Travailler en collaboration avec les parents

---

C'est déjà le cas dans de nombreuses écoles du département et il convient de le souligner. Les parents peuvent en effet être sensibilisés à des questions comme une alimentation saine, la communication entre la maison et l'école, la place des écrans à la maison....

---

## Consolider sa formation sur la culture de l'empathie

---

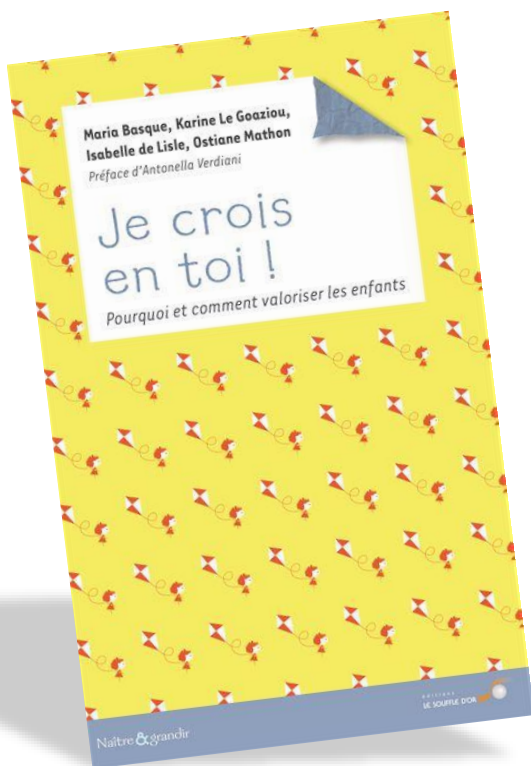
De nombreux auteurs s'attachent à proposer plusieurs outils ou jeux destinés à développer l'empathie des élèves. Les enseignants de maternelle connaissent déjà bien certaines pratiques qui font appel à l'empathie comme le photolangage pour parler d'un ressenti ou demander aux élèves d'exprimer leurs émotions en arrivant en classe le matin, en rentrant de récréation ... Il est à cet égard possible d'utiliser une échelle des émotions (Voir ci-contre : exemple d'outil présent dans la quasi-totalité des écoles Irlandaises).



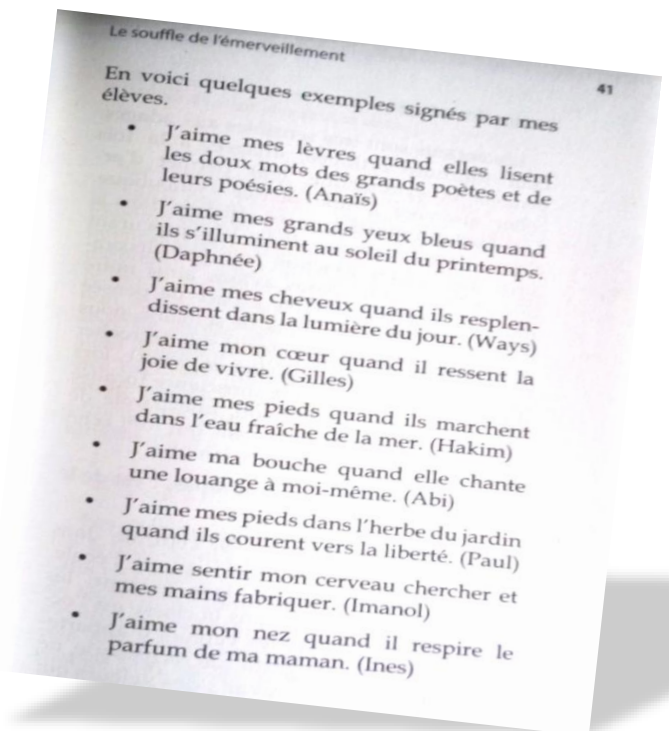


Il est également à cet égard intéressant de s'appuyer sur l'ouvrage de Laure Reynaud (« *Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles* »), qui propose une série de pratiques qu'il est possible de mettre en œuvre à l'école maternelle. On y trouve entre autres, de nombreuses comptines pour débiter la journée, des rituels pour développer les compétences émotionnelles (ex : choisir le crayon qui exprime son émotion du jour ; le portrait chinois de mon émotion : au moment de l'appel, les élèves qui le souhaitent peuvent exprimer comment ils se sentent (« *Je me sens comme une rose parce qu'elle a des épines, je me sens léger comme un papillon, je me sens joyeux comme le soleil* »...)). On y trouve également

des rituels pour développer des émotions agréables, pour s'engager et relever des défis, pour identifier les forces de caractère comme par exemple, le mur des forces de chacun (ou superpouvoirs). Des rituels pour nourrir la confiance en soi (détective des réussites, mur des réussites ...). Il s'agit donc d'une série de propositions qu'il est possible d'adapter à sa pratique de classe, à ses objectifs, aux besoins identifiés chez les élèves et qui sont destinées à renforcer l'estime de soi et la bienveillance entre les enfants.



Les exemples de jeux ou de pratiques qui suivent proviennent de deux sources. Omar Zanna et Bertrand Jarry qui ont rédigé plusieurs ouvrages sur ce concept ainsi que O.Mathon, M.Basque, K.Le Gouziou, I.De Lisle Les activités que ces autrices proposent dans leur ouvrage sont en partie consultables sur le site « [Je crois en toi](#) » .



Omar Zanna et Bertrand Jarry rappellent les contraintes qu'il convient de respecter lorsque l'on souhaite éduquer le corps à l'empathie : « *pratiquer ensemble, observer les autres, inverser les rôles, évoquer ses ressentis* ». Ils rappellent également à juste titre qu'en parallèle de cette pratique par le corps, il convient de « *consacrer un temps d'enseignement visant à enrichir le vocabulaire commun autour des émotions et de l'expression de soi* ».

---

## Quelques jeux proposés par ces auteurs

---

### *Etre attentif aux autres.*

#### *Le jeu des mousquetaires :*

Faire jouer ensemble plusieurs équipes de 4 élèves. Dans chaque équipe, les enfants ont une position difficile à tenir (ex : faire la chaise le dos contre le mur, se tenir sur une jambe...). Le 4<sup>ème</sup> élève représente le joker. Il tourne dans la salle et son rôle est de prendre la place d'un des trois qui n'arrive plus à tenir sa position. Les trois joueurs peuvent appeler le joker mais aucun ne peut appeler pour lui-même : il faudra que les membres de l'équipe soient attentifs les uns aux autres afin de déceler les signes de faiblesse qui annoncent la difficulté vécue par l'un d'entre eux (grimaces, jambes qui tremblent...). Le joker doit être attentif à ses coéquipiers pour anticiper une demande d'aide et proposer de relayer le membre de l'équipe sur le point de défaillir. Le groupe qui tient le plus longtemps toutes les positions gagne (on peut même éliminer tout esprit de compétition dans ce jeu en fixant une durée à atteindre ou alors en incitant chaque équipe à améliorer sa durée d'une manche à l'autre). Selon l'âge des joueurs, on pourra proposer des positions de départ plus ou moins complexes. On peut également introduire des manches au départ où les

joueurs pourront appeler le joker pour eux-mêmes. Un moment réflexif en fin de jeu permet de réfléchir aux acquis visés par ce jeu (comment avez-vous remarqué que vos camarades avaient mal ? quel a été votre rôle préféré : tenir une position ou joker ? pourquoi ? ... C'est aussi un moment pour travailler l'oral.

#### *Décoder les émotions de l'autre*

Dans ce jeu de mime, les enfants sont par deux. L'un mime par exemple une douleur ou une sensation désagréable (au début du jeu, cela peut être une douleur physique facilement identifiable comme une blessure au genou), puis le mime pourra se complexifier pour ne porter que sur des émotions telles que la tristesse par exemple. L'autre est en face de lui et a pour consigne de deviner puis d'imiter ce que l'autre ressent. Cet exercice entraîne les enfants à s'approprier la représentation mentale d'autrui en développant leur sensibilité aux vécus des autres (sensations et émotions intérieures à travers un comportement visible de l'extérieur). Là encore, un retour réflexif sera utile. On pourra par exemple donner pour consigne aux enfants de s'arrêter au bout de 2 mimes puis les inviter à échanger sur leurs mimes : comment avez-vous trouvé l'émotion, quels indices ?...



## **Le « bienveillant » invisible**

En début de semaine, chaque élève se voit attribuer le nom d'un de ses camarades de classe dans une enveloppe mystère. Le but est de veiller discrètement sur l'élève désigné (il ne faut pas être démasqué). Il est donc possible de brouiller les pistes en apportant son aide à d'autres élèves que celui dont le nom apparaît dans l'enveloppe. À la fin de la semaine, chaque élève doit proposer le nom de son « bienveillant ». Ce jeu permet aux enfants de leur faire prendre conscience de la présence d'un potentiel altruiste en chacun d'eux.

## **La douche des mots gentils (O.Mathon)**

Dans la classe, un élève prend place sur une chaise au milieu de la pièce et ferme les yeux. A tour de rôle, chaque enfant se lève pour murmurer à l'oreille du camarade qui est assis, un mot doux, une qualité, un message d'encouragement... Lorsque tout le monde est passé pour glisser son message positif, l'enfant qui est sur la chaise, s'il en a envie, peut partager son ressenti et exprimer sa gratitude.

Pour retrouver ces propositions et bien d'autres, reportez-vous aux ouvrages cités ci-dessus (O.Zana, O.Mathon...). Vous pouvez également vous appuyer sur les ouvrages qui suivent (liste non exhaustive).

## **Le sac des bonnes nouvelles**

Il s'agit d'un sac accessible à tous (vous pouvez y associer les parents). Tout le monde peut y déposer des messages, des dessins... toujours dans une perspective encourageante. De nombreux enseignants l'ont d'ores et déjà mis en place. En fin de semaine, l'enseignant présente les messages à l'ensemble de la classe. Il est également possible d'y glisser des consignes adressées nominativement à chaque enfant (ex : *Dis à qui tu veux, « je suis heureux d'être avec toi » ; « Chante une chanson pour un camarade de la classe » ; « Offre un compliment » ; « Propose à un camarade de jouer avec toi » ; « Propose ton aide à un camarade (ou demande de l'aide à quelqu'un) » ; « Offre un dessin à un camarade de ton choix » ; « Rends un service sans qu'on te le demande » ; « Encourage un camarade »...*

---

## Pour aller plus loin

---

Gueguen Catherine, *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Robert Laffont, 2014.

Jellab Aziz, Marsollier Christophe (dir), *Bienveillance et bien-être à l'école : pour une école humaine et exigeante*, Berger-Levrault, 2018.

Le corps dans la relation aux autres : pour une éducation à l'empathie de Omar Zanna (éditions PU Rennes).

