

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

1, 2, 3 degrés, réchauffons le climat scolaire

Lausanne, le 18 septembre 2019, Collège de l'Élysée, 8h30 - 16h15

CE QUI RÉCHAUFFE LE CLIMAT SCOLAIRE C'EST L'ENSEIGNANT SOLAIRE



réseau d'école21

Journée d'étude sur le climat scolaire

Atelier 4

Bien-être des enseignant-e-s : comment cultiver leur gratitude ?

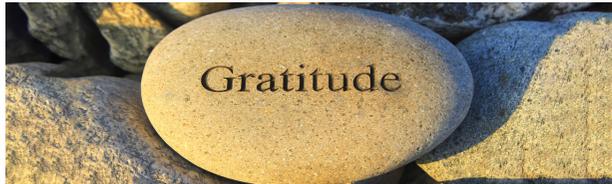
Piera Gabola
Geneviève Tschopp

HEP Vaud, Lausanne

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

Objectif Atelier

- Construire un cadre qui permet de développer la



dans votre profession pour réchauffer le climat scolaire

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

- **La santé des enseignants et des directions d'école est très importante**
 - **pour le développement des nouvelles générations** (Basso et al., 2008)

- ❖ Si les facteurs de risques doivent être mis en évidence dans la santé des enseignants

il est *primordial*

de mettre aussi l'accent sur les *facteurs de protections*
(Doudin et al., 2011; Fiorilli et al., 2015)

PRIVILEGIER une
Approche POSITIVE
(Gabola et Curchod-Ruedi, 2017)

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

La psychologie positive

- **Jeune science psychologique du bien-être** individuel et institutionnel;

- Depuis ses débuts, la psychologie a surtout tenté d'approfondir la compréhension et la prise en charge de la souffrance et des troubles psychiques

- Organisation Mondiale de la santé se préoccupe aujourd'hui de «**santé mentale positive**»

Un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté

Shankland (2014)

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

La psychologie positive

- o Aujourd'hui

IMPORTANT

Approfondir la nature des forces individuelles et collectives → favoriser l'**épanouissement**;

Dysfonctionnements, déviances, difficultés

→

Compréhension du fonctionnement optimal, des expériences socialement considérées comme positives telles que: **le sentiment de bonheur, le partage, la générosité, la gratitude, la capacité à coopérer**

Shankland (2014)

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

Dans votre profession

Construire des relations éducatives positives est nécessaire pour la réussite du processus éducatif (Pianta, 2001) ;

Effet circulaire et réciproque sur : motivation et réussite scolaire élèves

Quel rôle joue :

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

Une émotion qui....

panique

rage

colère

mépris

jalousie

aversion

dégoût

culpabilité

humiliation

abattement

tristesse

joie

GRATITUDE

C'EST BON POUR LA SANTÉ

réseau d'école21
Journée d'étude sur le climat scolaire

QUELLE FONCTION ADAPTATIVE ?

À QUOI NOUS POUSSE CETTE ÉMOTION ?

?

réseau d'école21
 Journée d'étude sur le climat scolaire



Gratitude

Une émotion qui émerge lorsque nous recevons une attention ou un don

Surprise

Joie

Bien-être pour celui qui la cultive et pour celui qui en reçoit l'expression

Favorise la



LES POUVOIRS DE LA GRATITUDE (R. SHANKLAND, 2016, pag. 94)

réseau d'école21
 Journée d'étude sur le climat scolaire

Effets de la gratitude sur les trois dimensions du bien-être

Dimension	Effets
Physique	
Psychologique	
Sociale	

LES POUVOIRS DE LA GRATITUDE (R. SHANKLAND, 2016, pag. 94)

réseau d'école21
 Journée d'étude sur le climat scolaire

Effets de la gratitude sur les trois dimensions du bien-être

Dimension	Effets
Physique	Réduction des symptômes physiques communs Meilleure qualité du sommeil Meilleures défenses immunitaires Augmentation de la vitalité Augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque
Psychologique	Diminution de l'intensité de la symptomatologie dépressive et suicidaire Augmentation du degré d'émotions positives et de satisfaction de la vie Augmentation du bien-être psychologique : sentiment d'autonomie, contrôle de son environnement, sens de la vie, acceptation de soi et épanouissement personnel
Sociale	Relations positives Motivation et comportements prosociaux, altruisme Motivation à améliorer les relations et résoudre les conflits Sentiment de confiance, de proximité et de connexion sociale Soutien social perçu

LES POUVOIRS DE LA GRATITUDE (R. SHANKLAND, 2016, pag. 94)

PRATIQUER
 La
 « Gratitude »
 à l'école

En quoi le développement de la gratitude est utile dans les établissements scolaires ?

La gratitude génère un CERCLE VERTUEUX → **améliore la qualité des relations**, qui en retour augmentent la gratitude

Exercices pratiques

« La gratitude a l'avantage d'être un sentiment que l'on peut choisir d'éprouver. Au vu de ses avantages, cela mérite d'être essayé. »

Florence Servan-Schreiber, *3 kifs par jour. Et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur*, 2011, p. 172.



Exercices pratiques

- o **Une pratique difficile, qui ne vient pas naturellement, mais à portée de chacun**

« Nul besoin d'être un saint ou un sage pour s'avancer vers cette disposition intérieure. » Alexandre Jollien, Préface de R. Emmons, *La gratitude*, 2018, p. 16

« La gratitude est parfois un travail difficile et douloureux. Elle demande de la discipline. » (p. 244) Robert Emmons, *La gratitude*, 2018

- o **Cultiver l'orientation reconnaissante**

« Être reconnaissant implique – comme son nom l'indique – d'être capable de reconnaître (dimension intellectuelle) et d'apprécier (dimension émotionnelle). » Rebecca Shankland, *Les pouvoirs de la gratitude*, 2016, p. 42.



Plusieurs manières de cultiver la gratitude

- o Listing d'outils associés à **l'écriture** : journal, bocal, liste, challenge, lettre et visite, mur, tour de table enchanté, ...
- o **2 activités à explorer** (initiation)
- o **Choisir** des pratiques qui vous conviennent, en correspondance avec vos valeurs. Avec régularité et varier les manières de pratiquer **l'orientation reconnaissante** !



Tenir un journal de gratitude

- **Noter chaque jour les événements qui vous inspirent de la gratitude**
- Permet le ressenti de l'émotion de gratitude pour soi
 - Peu importe le moment de la journée.
 - Ne pas s'inquiéter de l'orthographe ou de la grammaire.
 - Les mots écrits (ou prononcés) ont plus de pouvoir que les pensées mentales.
 - Éviter la répétition littérale (effet de « lassitude dans la gratitude ») → diversifier et/ou spécifiez.
 - Le début n'est pas toujours motivant.
 - Prendre le temps de l'exercice.



Lettre (et visite) de gratitude



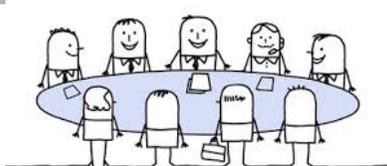
- **Écrire et remettre une lettre de gratitude à quelqu'un e qui s'est montré envers vous d'une bonté particulière ou qui a eu pour vous une importance considérable.** Personne encore vivante mais qui n'a jamais été correctement remerciée.
- Permet le ressenti ET le partage avec autrui de cette émotion de gratitude.
 - Témoignage écrit,
 - Appeler la personne pour lui rendre visite,
 - Visite avec lecture de la lettre.
- Expérience émouvante.
- Embarras normal (pudeur).
- Effets particulièrement bénéfiques : augmentation de la confiance, du sentiment de proximité sociale et développement de relations constructives.

La gratitude exprimée entre élèves / entre adultes

- Le mur de gratitude



- Le tour de table enchanté



La gratitude au travail...

Sous-groupe « élèves »

- Question : Quelles pratiques individuelles ou collectives pouvez-vous imaginer pour favoriser l'expression de la reconnaissance au sein d'une classe, entre les élèves, entre l'enseignant-e et ses élèves, qui contribuerait à réchauffer le climat entre ces différentes personnes ?

Sous-groupe « adultes »

- Question : Quelles pratiques individuelles ou collectives pouvez-vous imaginer pour favoriser l'expression de la reconnaissance auprès de vos collègues, de vos supérieurs hiérarchiques, de vos subalternes, du personnel administratif et technique, des parents d'élèves, des acteurs-trices des réseaux, etc. ?



La gratitude au travail...

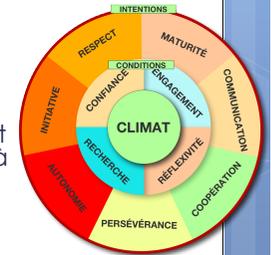


3 temps

- Rapide **brainstorming** : chacun-e propose au moins une activité qui favorisera l'expression de la gratitude auprès du public concerné (élèves ou adultes). (3 minutes)
- Bref tour de table pour **décider d'une activité** qui serait transposable dans le plus grand nombre de situations. Trouver un nom à donner à cette activité. (3 minutes)
- Définir cette activité et déterminer une **consigne** qui pourrait être adressée au public considéré. **Formaliser par écrit** l'activité (nom, consigne, mots clés) pour diffusion dans l'espace collectif de l'atelier. (6 minutes)

Effets positifs : c'est bon pour le climat !

- **Effets sur la santé physique, la santé mentale et sur le lien social.**
- « Entretenir des relations positives apparaît comme le meilleur prédicteur du bien-être durable. Or cultiver la gratitude favorise le maintien de relations positives, notamment du fait d'une plus grande attention portée à l'autre et de l'attitude bienveillante à l'égard d'autrui. Face à l'expression de la gratitude, autrui se sent reconnu, estimé, apprécié, ce qui l'encourage à poursuivre la relation et à la cultiver à son tour. Cet échange réciproque de bienveillance entraîne une amélioration du bien-être pour les deux parties. Le point de départ étant souvent l'expression de la gratitude. Lorsque son expression fait défaut, la relation est plus distante et la confiance s'installe plus difficilement. » (Shankland, 2016, p. 78)



Essayez, adaptez et variez votre pratique !

Face au déficit de gratitude au travail
et
à l'attente de reconnaissance ...

Favoriser le développement de ce savoir-être professionnel

- Entraîner sa gratitude (pudeur, peur du jugement ou de l'interprétation)
- Repérer les expressions de gratitude
- Volontariat, sans injonction !



Aménager des cadres favorables

- S'engager seul-e ou avec d'autres
- Varier les pratiques, en inventer
- Explorer différents thèmes

La reconnaissance, le premier facteur de **motivation** !

Quelques références

- Emmons, R.A., & Jolien, A. (2008). *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*. Paris: Marabout.
- Gabola, P., & Curchod-Ruedi, D. (2018). Une école positive et protectrice pour favoriser la santé des enseignants. *Educateur*, 2, 16-17.
- Servan-Sreiber, F. (2011). *3 Kifs par jour*. Paris: Marabout.
- Seibt, D. (2019). Le journal de gratitude, une pratique pour favoriser le bien-être chez les élèves ? Récits et analyses d'une étude exploratoire auprès d'enseignants et d'élèves dans un établissement secondaire du canton de Vaud. *Mémoire professionnel*, Master secondaire 1, HEP Vaud.
- Shankland, R. (2010). Gratitude et bien-être. *Cerveau & Psycho*, 37, 2-5.
- Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la Gratitude*. Paris: Odile Jacob.