

Une année autour des compétences psychosociales

Danielle Berthold
CM1/CM2 - Merxheim

Depuis quelques années, Mme Braesch, infirmière scolaire, intervient dans ma classe à deux reprises pour parler des méfaits du tabac et travailler sur l'estime de soi. L'an dernier, elle m'a proposé un projet plus étoffé et plus spécifique sur les compétences psychosociales en intervenant dans la classe à raison d'une séance par mois.

Les compétences psychosociales sont liées également à la prévention des conduites addictives. Elles sont au nombre de dix et présentées par deux :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions,

L'objet de ce projet était de réfléchir aux conditions et à la mise en œuvre d'une éducation à l'empathie émotionnelle auprès des élèves. Le " Vivre ensemble " est en effet l'un des grands objectifs du socle commun, mais les ambiances de classe sont parfois difficiles et parasitent les situations d'apprentissage. Il s'agit donc de prendre en compte les différences, les conflits, d'apprendre à les gérer et de favoriser les interactions entre les élèves pour développer leurs compétences relationnelles.

Les séances se sont organisées de façon variée autour de jeux, de débats, de jeux de rôle, de messages clairs, de jeux coopératifs... Les enfants ont participé avec beaucoup de spontanéité dans un climat de confiance très détendu.

D'après la définition de l'OMS en 1993, « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne (...) Elles ont un rôle important dans la promotion de la santé et du bien-être physique, mental et social ».

**COMMUNIQUER,
ça s'apprend tôt !**

Écouter, exprimer ses besoins, oser dire non

© NON-VIOLENCE ACTUALITÉ - Centre de ressources sur la gestion non-violente des relations et des conflits
BP 241, 45202 Montargis cedex (France) - Tél 02 38 93 67 22 - Fax 09 75 38 59 85 - nonviolence.actualite@wanadoo.fr - www.nonviolence-actualite.org

- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique,
- savoir communiquer efficacement, être habile dans ses relations interpersonnelles,
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres,
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.

Nous avons tout au long de l'année gardé des traces de notre travail et de notre progression dans le « Cahier pour bien vivre ensemble » que les enfants ont personnalisé à leur convenance. Voici les principaux thèmes abordés lors de ce projet.

Apprendre à se connaître

Nous avons dès le début d'année travaillé sur une meilleure connaissance de soi et une affirmation de ses particularités avec le portrait chinois. La première séance a été l'occasion pour chacun de se présenter en expliquant aux autres l'animal et la couleur qu'il préfère. Ils ont également complété un petit questionnaire « Qui suis-je ? ». Les enfants ont découvert avec étonnement à cette occasion des aspects méconnus de leurs camarades. Nous avons débattu alors sur le thème de la différence.

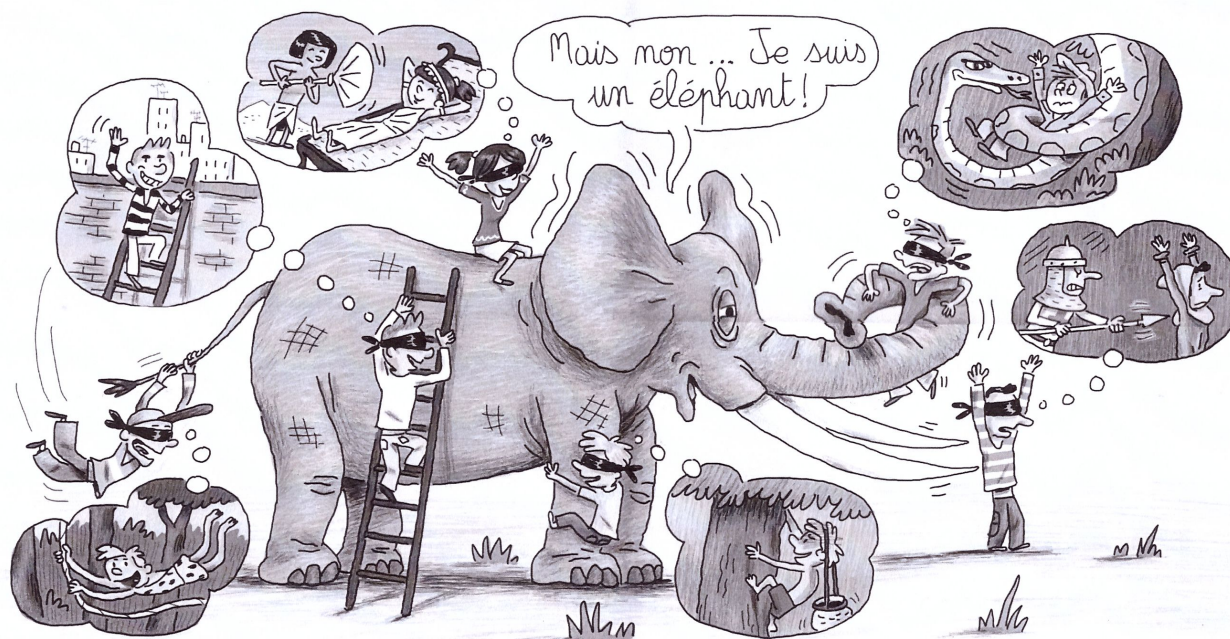
Les émotions et les sentiments

Nous avons listé les émotions connues par les enfants. Ils ont ensuite mimé par groupes de quatre la joie, la colère, la tristesse, la peur et fait deviner aux autres ce qu'ils exprimaient. Nous avons observé les signes objectifs permettant de reconnaître ces émotions chez les autres, puis chez soi. Chacun a ensuite eu la possibilité de choisir une des quatre émotions et d'écrire un petit texte racontant une expérience personnelle. Les textes ont été lus oralement par ceux qui le souhaitaient. Tous ont eu envie de faire part de leur expérience aux autres et se sont retrouvés à partager avec leurs pairs des sensations et émotions similaires.

Nous avons précisé notre perception sur les émotions et les sensations. Les enfants ont pu conclure que les émotions se ressentent, mais ne se contrôlent pas. On peut lire les émotions sur le visage et dans les attitudes du corps. Pour bien vivre ensemble, il est important de comprendre nos émotions, mais aussi celles des autres afin d'adapter notre comportement.

La séance s'est terminée par la lecture de « L'histoire des six aveugles » : écouter le point de vue des autres, ça s'apprend tôt.

ÉCOUTER LE POINT DE VUE DES AUTRES, ça s'apprend tôt !



Un éléphant... ça trompe énormément !

© NON-VIOLENCE ACTUALITÉ - Centre de ressources sur la gestion non-violente des relations et des conflits - BP 241, 45202 Montargis cedex (France) - Tél 02 38 93 67 22 - Fax 09 75 38 59 85 - nonviolence.actualite@wanadoo.fr - www.nonviolence.actualite.org

Tabac et estime de soi

Début janvier, à titre de prévention pour les futurs collégiens, la découverte des méfaits du tabac a été l'occasion de parler de l'estime de soi. L'information ne suffit pas à se protéger des dangers potentiels ; la confiance en soi est un facteur primordial qui permet à chacun de faire ses propres choix et de les faire respecter. Chacun apprend peu à peu à connaître sa propre valeur, à savoir qu'il est unique et que personne ne peut l'obliger à faire quelque chose qu'il ne souhaite pas.

Nous avons également fait apparaître une notion encore floue pour des enfants de CM, celle de qualité et de défaut.

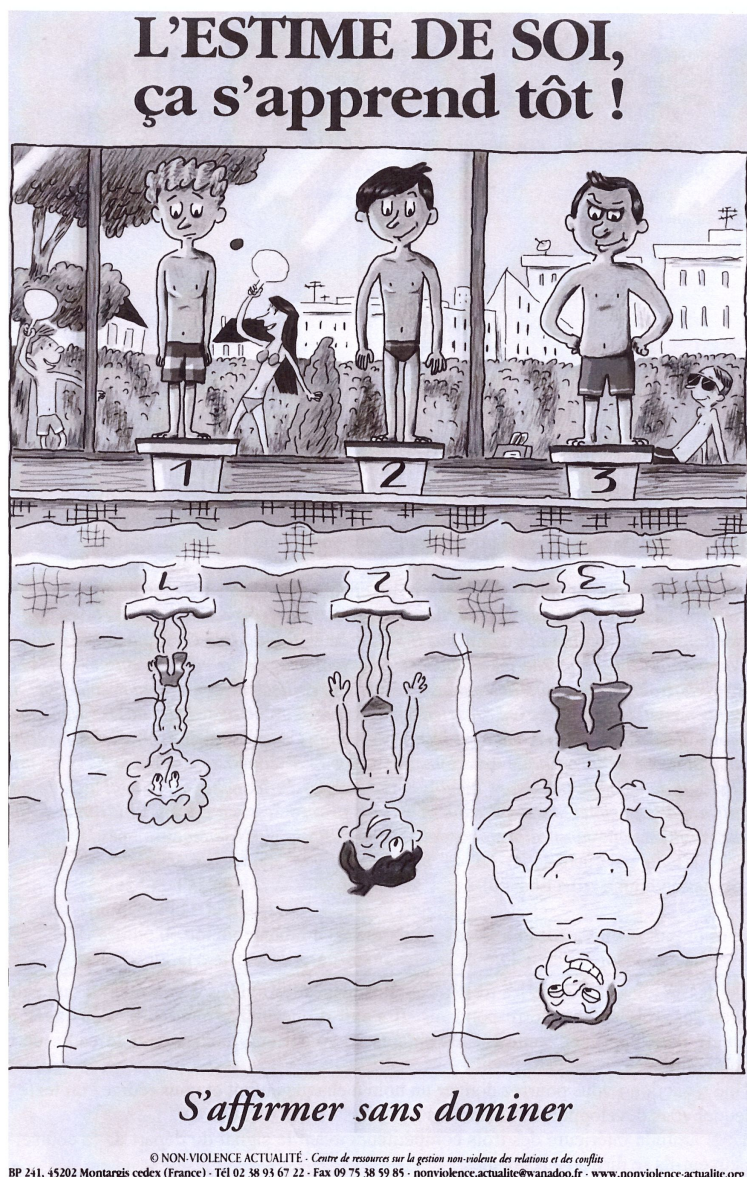
La colère et la gestion des conflits

Les enfants ont commencé par écrire un court texte relatant une situation dans laquelle ils ont

été en conflit et comment ils ont géré cette situation. Ceux qui le souhaitent ont parlé de leur expérience personnelle. Nous avons essayé de lister toutes les petites stratégies mises en place par les uns et les autres pour reprendre le contrôle d'une situation de tension.

La communication

Par le biais d'un jeu de rôle acteurs /spectateurs, nous avons mis en évidence que les messages à l'autre aboutissent souvent à des situations d'incompréhension par une confusion des émotions de l'émetteur et du récepteur. Les enfants se sont alors efforcés de parler sur le mode du « Je » en exprimant clairement leur émotion, en verbalisant leur ressenti, voire leur souffrance. Chacun apprend alors à tenir compte du point de vue de l'autre, ce qui permet de désamorcer les conflits et de les régler de façon non-violente dans un souci de respect mutuel. Pas simple, mais efficace en termes de communication.



Tout au long de cette année scolaire, nous avons aussi régulièrement mis en place des petits moments spécifiques comme « L'ami secret » où chaque enfant tire au sort, en secret, le prénom d'un de ses camarades pour lequel il aura le temps d'une semaine, des attentions, des gestes de bienveillance plus particuliers. A la fin de la semaine, chaque enfant doit dire s'il a trouvé qui était son ami secret.

Nous avons également construit, au moment de Noël, un calendrier de l'Avent avec des petits messages d'amitié pour chacun.

De même, durant l'avant-dernière séance à la bibliothèque municipale, nous nous sommes tous fait un cadeau : un livre que l'on avait déjà lu, beaucoup apprécié et que l'on a offert à un camarade désigné par un tirage au sort.

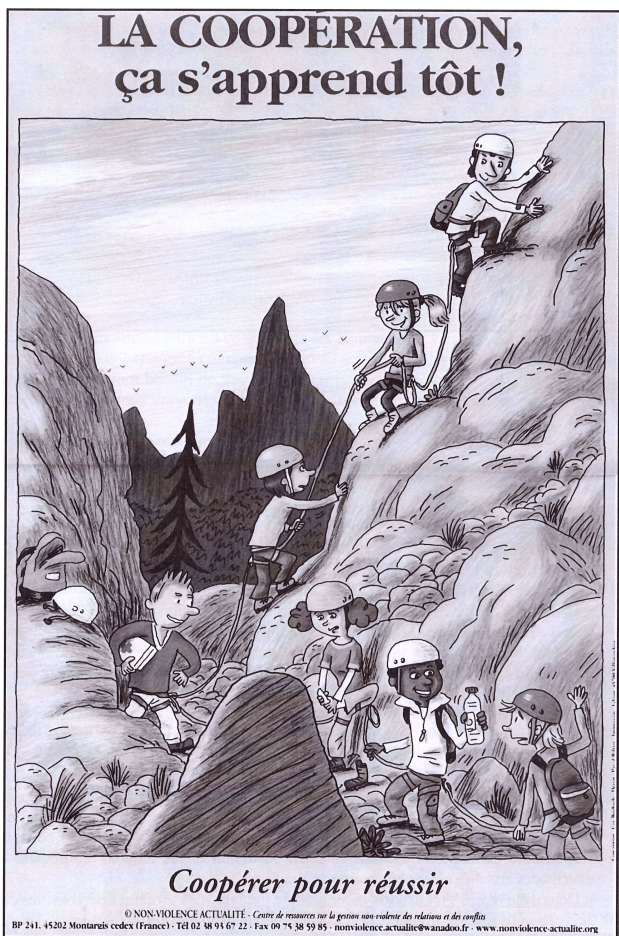
Des petites attentions régulières qui ont permis à chacun de sortir de sa zone de confort en amitié et d'aller vers des enfants qu'il côtoie moins en temps normal.

Les différents moments de travail se sont bien souvent appuyés sur des affiches publiées par « Non-Violence Actualités » qui ont permis aux enfants, au-delà des mots de mettre des images sur ces notions sensibles d'estime de soi, de communication, de différences de points de vue.

Travailler ainsi les compétences psychosociales sur un temps long nous a permis de créer un climat de classe serein et amical. Les élèves se sont montrés plus solidaires les uns avec les autres, de façon spontanée. Même les plus timides ont appris à exprimer leur ressenti, les regards entre eux ont évolué de façon respectueuse et les apprentissages en ont été facilités. La présence d'une personne autre que la maîtresse a permis aux enfants d'entrer plus facilement dans les différents jeux et activités proposés.

Documents pédagogiques utilisés :

- *Le cartable des compétences psychosociales*, IREPS
- *L'apprentissage de l'estime de soi*, Vincent Roussel
- *L'éducation émotionnelle de la maternelle au lycée*, Michel Claeys Bouuaert
- *Centre de ressources sur la gestion non-violente des relations et des conflits*
- *Non-Violence Actualités*, une maison d'édition qui a déposé le bilan mais dont on trouve encore les affiches et les documents d'accompagnement dans des associations MAN



Bilan de fin d'année

Cela m'a appris à mieux connaître les autres et à avoir plus confiance en moi.

Jérôme

Ces séances nous ont permis de dire ce qu'on a sur le cœur et cela a apporté plus de calme dans la classe.

Emma

J'ai beaucoup aimé les jeux de rôle, c'était drôle et cela m'a appris beaucoup de choses sur les émotions.

Clara

J'ai appris à me connaître, à me contrôler et à me calmer quand je suis en colère.

Anaë

Maintenant, quand je suis en conflit avec quelqu'un, je sais comment faire pour le régler tranquillement. D'habitude j'ai du mal, ou je n'ose pas dire ou m'exprimer ; là, pendant les séances, je n'avais pas peur.

Joséphine

J'ai bien aimé la séance sur le tabac parce qu'on a appris à ne pas se laisser influencer, à dire non. Je pense que ces séances m'aideront pour le collège.

Eva

J'ai bien aimé ces séances, parce que maintenant, je sais me calmer et me concentrer.

Enzo

J'ai réussi à dire des choses que je ne dis jamais dans ma vie au quotidien.

Raoul

J'ai appris à connaître un peu plus les autres et surtout moi-même. Ces séances nous ont permis de faire des choses ensemble, avec les autres, de s'entraider.

Olivia

J'ai appris ce qu'il faut faire pour bien communiquer avec les autres.

Sacha

On a appris à toujours penser aux conséquences de ce qu'on fait, ça va nous servir pour la sixième.

Mathias

J'ai appris énormément de choses qui vont me permettre d'avancer dans la vie de tous les jours.

Manon