

Le développement des compétences psychosociales

Une révolution éducative



Catherine Gueguen, pédiatre, DIJON, 22 mai 2024

C'est une véritable révolution éducative pour la France
qui jusqu'à maintenant
a privilégié d'abord le développement intellectuel,
un peu l'activité physique et artistique (musique, dessin)



Qu'est-ce que les compétences psychosociales(CPS) ou compétences socio-émotionnelles (CSE) ?

En anglais les CPS sont appelées LIFE SKILLS : compétences de vie

Il s'agit :

de mieux se connaître,

d'être à l'aise avec ses émotions

d'avoir des relations constructives

Développer ses CPS permet un épanouissement global :
personnel, social et intellectuel

L'équilibre individuel et collectif repose entre autres sur les aptitudes :



à gérer son stress,
à réguler ses émotions,
à savoir résoudre les difficultés relationnelles,
à communiquer de façon positive,
à s'affirmer positivement,
à résister à la pression sociale.

Le développement de ces compétences favorise :

Le bien-être,
La connaissance de soi, l'estime de soi
Les interactions sociales positives,
Un climat apaisé,
Le développement cognitif.



1- Le développement de ces compétences est extrêmement bénéfique
aussi bien pour les adultes que pour les enfants

2- La formation doit commencer par les adultes.

Les adultes sont de très puissants modèles pour les enfants.

Si les adultes ne prennent pas soin de leurs propres émotions, besoins
ils ne peuvent avoir de vraies compétences sociales et éducatives.

Ils ne peuvent demander aux enfants d'être empathique ou de réguler leurs émotions
si eux-mêmes n'en sont pas capable.

3- développer ces CPS s'apprend, se travaille avant tout par l'expérience ou le jeu

C'est un travail de longue haleine

On peut toujours progresser dans l'acquisition de ces compétences

SÉMINAIRE



**DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
DES ENFANTS ET DES JEUNES :
UN RÉFÉRENTIEL POUR FAVORISER UN DÉPLOIEMENT NATIONAL**

14 & 15 DÉCEMBRE 2021



PRÉSENTATION DE **BÉATRICE LAMBOY, PhD**

*Conseillère scientifique, Direction de la prévention
et de la promotion de la santé, Santé publique France*

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES: ÉTAT DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES

Rapport complet : www.santepubliquefrance.fr

OCTOBRE 2022

ENFANTS
ET
JEUNES



9 CPS Générales

21 CPS spécifiques

Categories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi Savoir penser de façon critique Capacité d'auto-évaluation positive Capacité d'attention à soi
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions Capacité à atteindre ses buts
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables Capacité à résoudre problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive Gérer ses émotions
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien Capacité à faire face en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique Communication efficace
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux Développer des attitudes et des comportements prosociaux
	Résoudre des difficultés	Capacité d'assertivité et de refus Savoir demander de l'aide Résoudre des conflits de façon constructive



Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

JANVIER 2024



Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école

VOLUME 2

FÉVRIER 2024



Les Kits d'empathie développent et explorent 16 CPS



Accroître sa compréhension de soi

- ↳ S'autoévaluer positivement
- ↳ Connaître ses buts personnels
- ↳ Renforcer son attention
- ↳ Atteindre ses buts et gérer ses impulsions
- ↳ Résoudre des problèmes de façon créative et efficace



Accroître sa compréhension des émotions

- ↳ Accroître sa connaissance des émotions
- ↳ Identifier ses émotions
- ↳ Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)
- ↳ Réguler son stress
- ↳ Exprimer ses émotions de façon constructive



Communiquer de façon constructive

- ↳ Communiquer de façon empathique
- ↳ Communiquer de façon efficace
- ↳ S'affirmer par le consentement et le refus
- ↳ Développer des liens sociaux
- ↳ Résoudre des conflits de façon constructive
- ↳ Développer des attitudes et comportements pro-sociaux

Principes pédagogiques du kit empathie :

Adopter une posture bienveillante, ouverte, à l'écoute,
une posture soutenance en renforçant les comportements positifs et constructifs,
en les encourageant, en mettant en avant leurs réussites,
compétences et ressources.

Développer la communication empathique et promouvoir les comportements altruistes :
favoriser la coopération, et l'entraide.
Activités réflexives en groupes, mises en situation, partages d'expériences.

Encourager la participation actives de tous les élèves.
Cercles de paroles, bâton de parole



Jean Decety

Chicago

L'empathie :

l'empathie est un « travail » sur les émotions

L'empathie affective : percevoir les émotions :

- les siennes
- celles d'autrui (sans être dans la confusion entre soi et autrui)

L'empathie cognitive : comprendre ses émotions et ses pensées, et celles d'autrui

La sollicitude empathique : ce qui nous incite à prendre soin de nos émotions et de celles d'autrui

L'empathie commence par soi-même : Auto-empathie



Chaque fois où j'ai été «moins que parfait» j'ai à choisir entre me haïr ou apprendre à embellir ma vie.

L'empathie permet de développer un grand nombre de CPS



L'empathie est une faculté qui aide :

à se connaître soi-même,
à être plus conscient,
à se comprendre,
à vivre en fonction de ce que l'on souhaite vraiment,

à réguler ses émotions,
à comprendre l'autre,
à favoriser la coopération,
à diminuer l'agressivité,
à réfléchir,

à trouver des solutions pour se sentir mieux.

Les êtres humains naissent empathiques

L'enfant vient au monde avec des prédispositions naturelles à l'empathie, il secrète de l'ocytocine qui lui permet de sentir les émotions de leur entourage mais cette faculté innée ne se développe que si l'entourage est empathique et bienveillant.

Riem (2011), Shamay (2011), Feldman (2007)



Lindsey Partington
UC Davis Californie

Dès la naissance,
les réactions face à la détresse d'autrui se manifestent d'abord :

par des expressions faciales,
puis des vocalisations,
des gestes

et augmentent en fonction de l'âge
même s'il existe d'importantes variations individuelles.

Roth-Hanania (2011), Davidov (2021) Partington (2023)

Comment l'empathie se développe-t-elle ?

L'expérience de **moments de synchronie**
des parents aux signaux non verbaux et verbaux de l'enfant
renforce les principales structures impliquées dans l'empathie, la socialisation



La « résonance empathique »

forme un circuit à deux, un lien de personne à personne, de cerveau à cerveau
on se sent en « communion », **en synchronie** avec l'autre, on partage réellement l'instant
présent

Elisa Brazzelli (2022) étudie 127 enfants âgés de 2 à 3 ans



Elisa Brazzelli
Milan

**Parler des émotions aux enfants
dès tout petits
améliore
leur régulation émotionnelle,
leur empathie,
leurs comportements d'entraide
et leur langage.**

L'encouragement des adultes joue un rôle crucial dans le développement précoce de l'aide, du partage chez les tout petits



Audun Dahl
Berkeley

**Entre 8 et 11 mois les enfants
peuvent avoir des comportements d'aide spontanés
et non récompensés.**

**Mais encourager le partage, l'aide, la coopération
doublent le taux d'aide des petits.**

Dahl (2018), Brazzelli (2022)

Face aux comportements d'agressivité des enfants l'attitude des adultes est déterminante

Etude en 2022 sur 200 enfants de 5 mois à 4 ans.

Lorsque les adultes manifestent de la colère, punissent les enfants ceux-ci crient, sont en colère contre l'adulte et les comportements agressifs continuent.

Par contre quand l'adulte est :

- **Empathique (parle des émotions et besoins de l'enfant et de l'enfant victime),**
- **Parle du comportement attendu,**
- **Propose des solutions, des alternatives.**

Progressivement l'enfant va modifier son comportement.



Samuel Essler
Munich

KIT 1 : Compétences cognitives

Accroître sa compréhension de soi

1^{ère} compétence à expérimenter

S'autoévaluer positivement

Prendre conscience de : ses qualités, ses forces personnelles, ses ressources,
Pouvoir développer une relation bienveillante et constructive à soi-même
en acceptant ses ressentis et besoins.

Permet :

Amélioration de l'estime de soi

Renforcement du bien-être et de l'autonomie

Amélioration de nos relations

Acquisition de nouvelles compétences

Quelles sont vos qualités, vos forces, vos ressources à vous enseignants ?

Parler d'une situation en tant qu'enseignant dont vous êtes fière.

Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce que j'ai fait pour que cela se passe bien ?

quelles étaient mes compétences à ce moment-là ?

qu'est-ce que j'ai éprouvé ?

Kit 1: Compétences émotionnelles

Accroître sa connaissance des émotions

Accroître sa compréhension des émotions

Permet de prendre conscience que :

nous sommes tous traversés par des émotions

et que c'est normal

les comportements sont largement dépendants des émotions

et des besoins psychologiques satisfaits ou non,

les émotions ont un impact sur les capacités d'apprentissage,

Permet d'accroître sa connaissance de soi, de se sentir bien et d'apprendre

à avoir des relations apaisées avec soi-même et avec les autres.

Pouvez-vous parler des émotions que vous éprouvez en classe ?

Je n'ai pas
des émotions négatives
ou des émotions positives.



NOMMER NOS ÉMOTIONS NOUS AIDE À :

Ralentir notre corps
en calmant notre amygdale

Clarifier notre esprit
et apaiser notre cœur

Prévenir l'effet
cocotte minute

Mieux nous connaître
et nous accueillir avec compassion

Poser des actions
plus ajustées à nos besoins

Mieux reconnaître
ce que vivent les autres
et nous y relier





Nous sommes des **êtres ressentants**. Une émotion **réprimée, rejaillira** d'une manière ou d'une autre... sur nous, sur nos proches, sur nos communautés.

Il n'aurait pas dû faire ça !

Il mérite de payer ce nul !



COLÈRE :

boucle de pensées
contre l'autre

Je n'aurais pas dû faire ça !

C'est vraiment nul d'avoir fait ça



CULPABILITÉ :

boucle de pensées
contre ce que j'ai fait

Je n'aurais pas dû faire ça !

Je suis qu'un nul



HONTE :

boucle de pensées
contre moi

Kit 1 : Compétences sociales

Communiquer de façon constructive

Communiquer de façon empathique

Percevoir et comprendre le vécu de l'autre: ses émotions, besoins, points de vue,

Savoir le mettre en mot de façon ajustée

Ecoute active et reformulation : la personne qui écoute reformule

ie met en mots le vécu de l'autre et pose la question est-ce bien cela ?

L'empathie des adultes permet :

L'ouverture de l'enfant à son vécu interne qui à son tour peut faire de même

La possibilité d'une réponse adéquate aux besoins et difficultés de l'enfant.

L'empathie permet :

La satisfaction du besoin de reconnaissance et renforce l'estime de soi

Des relations de qualité : la perception de la détresse de l'autre favorise l'altruisme

et la coopération et réduit les comportements violents

Communiquer de façon empathique

Savoir reformuler

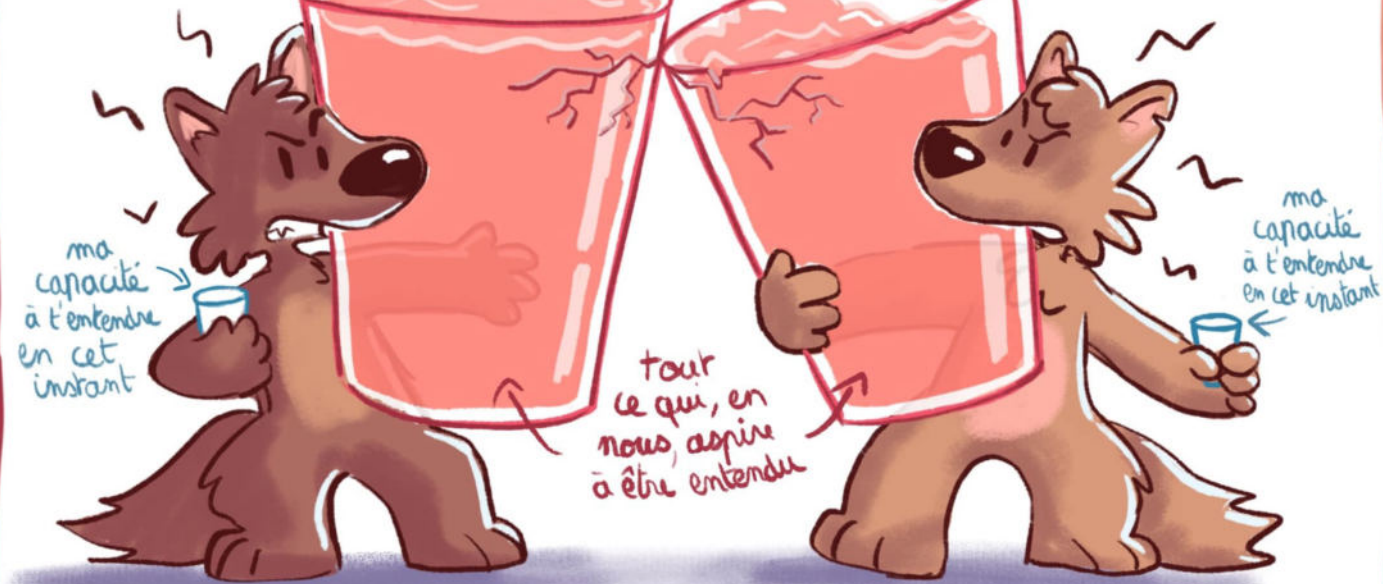
De quoi auriez vous besoins en classe pour vous sentir bien ?

Puis reformuler ce que la personne vous a dit.

La plupart des **conflits** viennent du fait que chaque partie a désespérément **besoin d'écouter** mais **qu'aucune n'a les moyens d'en donner.**

Tu vas m'écouter maintenant !

NON ! C'est toi qui vas m'écouter !



L'ECHELLE DE MA DISPONIBILITE



J'ai les moyens de
T'ECOUTER

EMPATHIE

J'ai de l'espace en moi pour
accueillir ce que tu vis.
Je me relie en conscience à
tes sentiments et à tes
besoins.



J'ai les moyens de
M'EXPRIMER

EXPRESSION AUTHENTIQUE

J'ai conscience de mes
besoins satisfaits et
insatisfaits en cet instant.
Je te les exprime sans
blâme, ni reproche.



J'ai les
moyens de
M'ECOUTER

AUTOEMPATHIE

J'ai conscience qu'en cet
instant j'ai des jugements.
Plutôt que de te les jeter
dessus, je choisis de
prendre un temps d'arrêt
pour clarifier mes besoins.



J'ai les
moyens de
DEMANDER
du SOUTIEN

DEMANDE DE SOUTIEN

Je suis rempli de mes jugements
et j'ai conscience que je n'ai plus
assez d'espace pour m'écouter.
Je prends un temps d'arrêt pour
demander de l'écoute à
quelqu'un pour m'aider à clarifier.



AHHHHHH !

VIOLENCE

Je n'ai plus aucun espace en
moi. J'emploie la force, les
reproches, les jugements ...
pour me faire entendre !

Les obstacles à l'écoute empathique



le Kit 2 : recommandations

« Les CPS et en particulier l'empathie gagnent à être présentées et explicitées aux parents d'élèves soit lors de réunions, ou d'ateliers. »

Ce Kit 2 explore :

D'abord 2 compétences cognitives :

- **Connaître ses buts personnels : ses besoins physiologiques, psychologiques, ses valeurs**
 - **Renforcer son attention : sur sa respiration, ses 5 sens, son corps etc ..**

Puis 2 compétences émotionnelles :

- **Identifier ses émotions : ressentis, sensations, vocabulaire précis**
- **Réguler ses émotions : acceptation, réévaluation, respiration, partage etc...**

Et 2 compétences sociales :

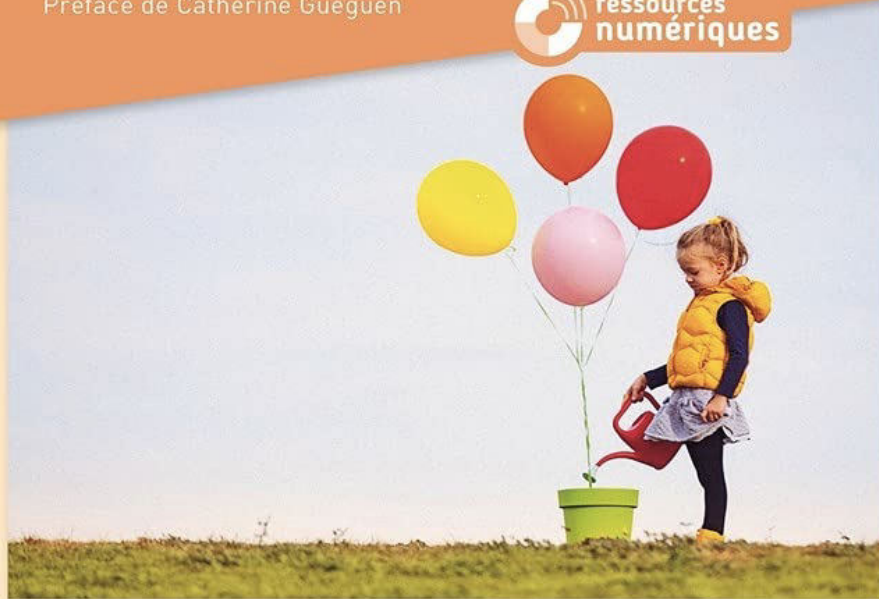
- **Communiquer de façon efficace et positive : savoir formuler clairement ses besoins, des encouragements**
- **S'affirmer par le consentement et le refus : savoir s'affirmer de façon calme, savoir clairement exprimer un refus**



Mater
nelle

Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles

Laure Reynaud
Préface de Catherine Gueguen



COMPRENDRE
& ACCOMPAGNER

BÉATRICE LAMBOY, RÉBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON

Les compétences psychosociales

Manuel de développement

Préface de CATHERINE GUEGUEN

Avec
de nombreux
compléments
numériques
pour le professeur
et l'enfant

deboeck
SUPERIEUR B

LES ATELIERS
DU PRATICIEN



ILIOS KOTSOU • JORAN FARNIER • REBECCA SHANKLAND
MOÏRA MIKOŁAJCZAK • JORDI QUOIDBACH • CHRISTOPHE LEYS

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

en 8 séances

Repères théoriques et pratiques

Les séances pas à pas

Outils et exercices

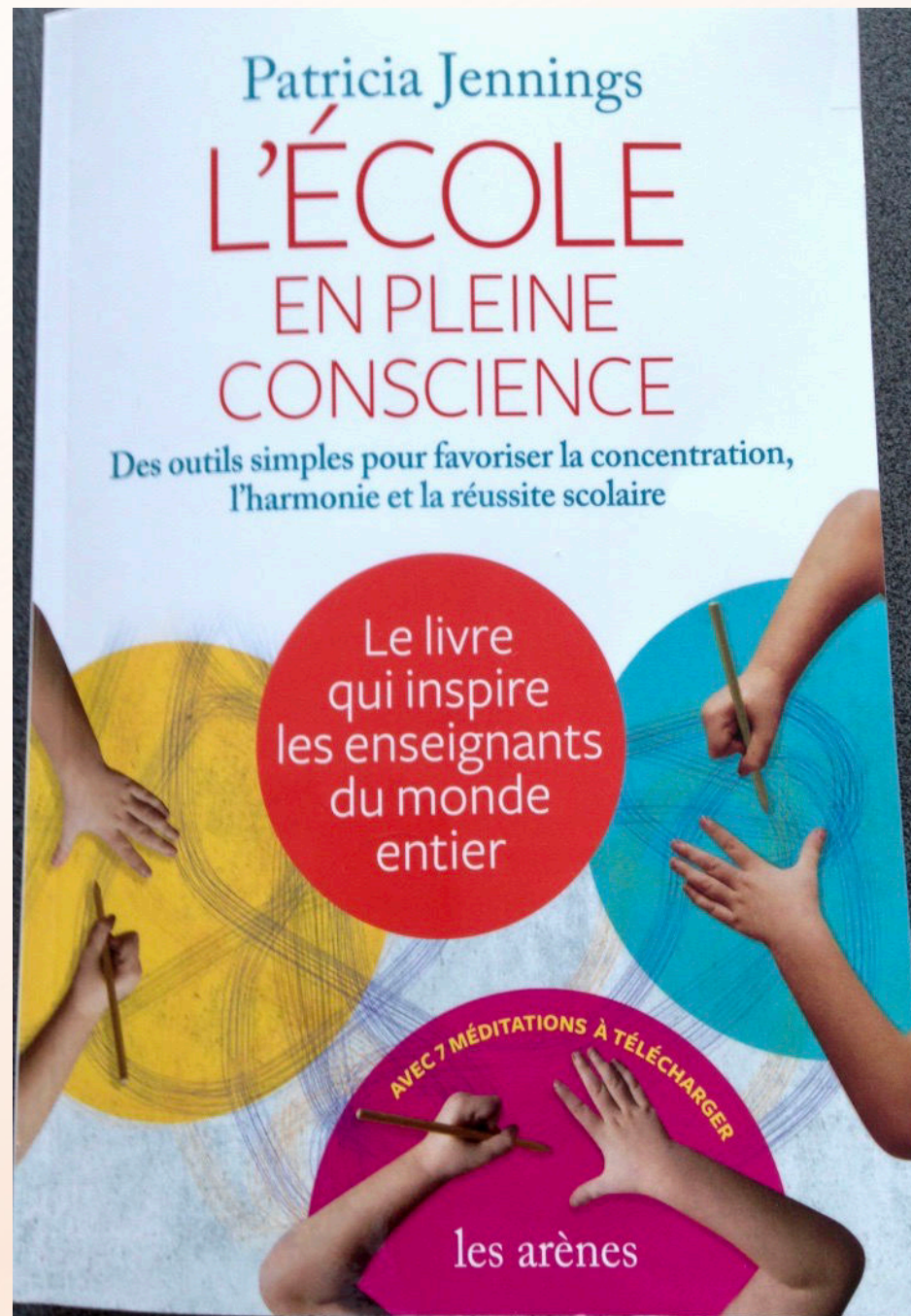
DUNOD

Dr Catherine Gueguen

Heureux d'apprendre à l'école

Comment les neurosciences affectives
et sociales peuvent changer l'éducation

les arènes • Robert Laffont

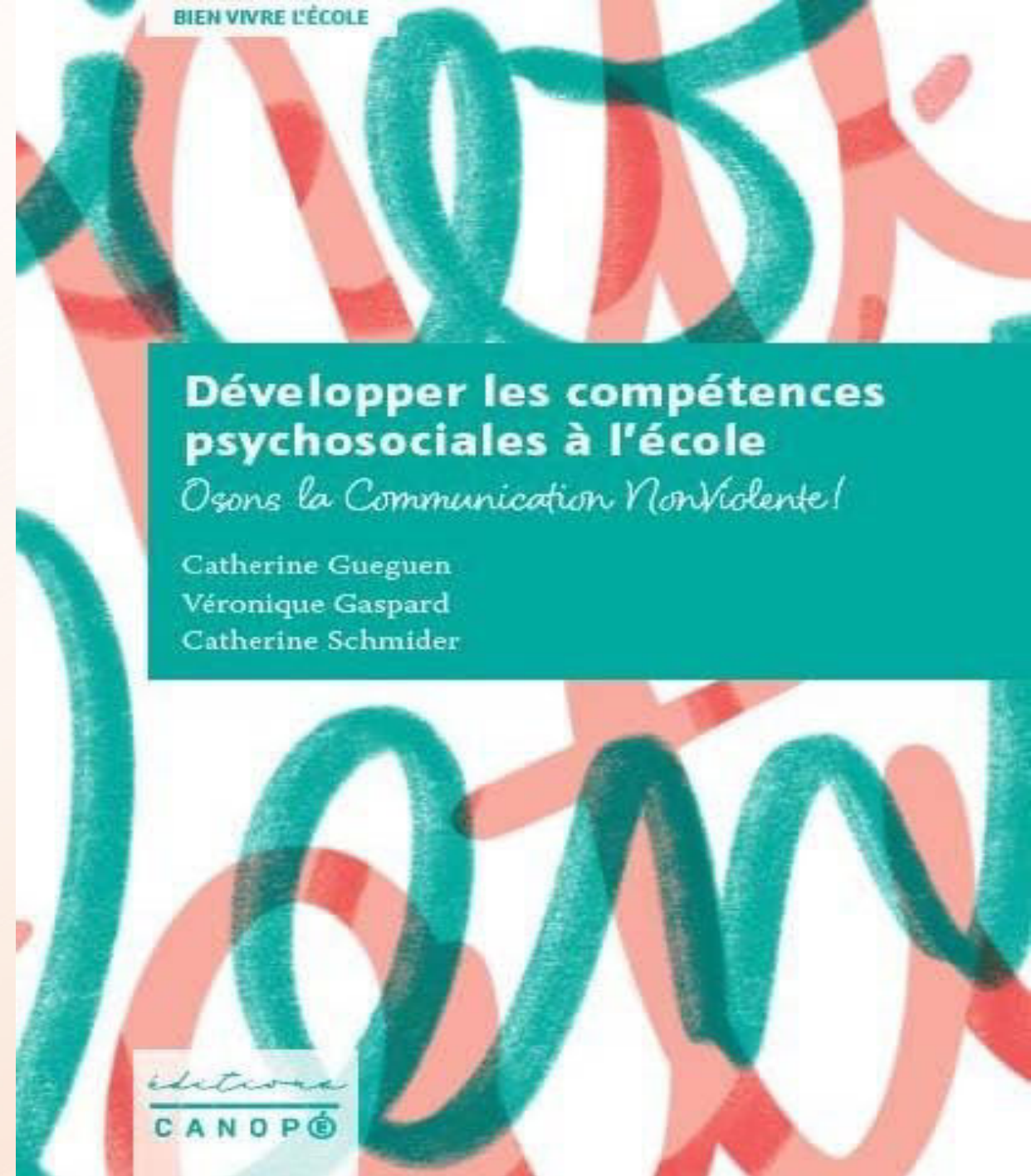


LIVRE

**sur la Communication Non Violente
(CNV)**

**« Développer les compétences
psychosociales, osons la CNV »**

Édité par l'Education Nationale



Formation pour développer ses Compétences socio-émotionnelles (CSE), ses compétences psychosociales (CPS) :

IREPS: Instance Régionale d'Education et Promotion de la Santé

AFEPS (Association Française d'Education et de Promotion de la Santé)

DU Université de **Grenoble**

DU Université de **Nantes** ouvre en Septembre 2024

L' Association Déclic CNVeducation : **CNV: Communication non violente** : livre en janvier 2024

L' Association ESSENTi' ailes : mallettes pédagogiques pour les enseignants

L'Association Scholavie de Laure Reynaud propose des formations pour les enseignants

L'association Be-N-Joy de Gaëlle Hélène-Assoune,

**L'intérêt fondamental de développer ses CPS
est confirmé par les sciences du cerveau appelées**

Neurosciences affectives et sociales
qui nous disent l'importance capitale
des émotions et des relations
dans le développement de l' enfant

**NEUROSCIENCES
DU 21^è Siècle**



Etudes des mécanismes cérébraux des :

- **Émotions**
- **Sentiments**
- **Capacités relationnelles**

**La relation « idéale » :
empathique, soutenante, aimante
est**

**la condition fondamentale
pour une évolution optimale du cerveau**



une relation empathique et bienveillante

permet à l'enfant de déployer toutes ses possibilités affectives et intellectuelles

La qualité du lien entre l'adulte et l'enfant

est absolument déterminante pour l'épanouissement de l'enfant.

Cette qualité de relation apporte à l'enfant

un bien-être, une sécurité dite sécurité affective

reposant sur 2 notions intimement liées :

l'empathie et l'attachement sécure.



Simone Shamay-
Tsoory(2011)

L'attachement sécurisé

décrit par John Bowlby

permet le développement optimal
de l'enfant



L'attachement sécurisé de l'enfant se réalise quand l'adulte :

- perçoit les signaux émotionnels de détresse de l'enfant = **empathie affective**
- les interprète correctement = **empathie cognitive**
- y répond rapidement, de façon appropriée = **sollicitude empathique**

l'attachement sécurisé repose donc sur un adulte empathique

Etre empathique ne veut pas du tout dire être laxiste !!



L'adulte est un vrai adulte :

Il élève son enfant, lui transmet des valeurs,
Pose un cadre

Sait dire non

Mais il le fait en comprenant l'enfant, ses émotions ses besoins et sans l'humilier

Parler avec des mots très simples, sans faire de longs discours, sans faire la morale :

« *On ne dit pas...On ne fait pas* »

et toujours en donnant confiance : « *Je te fais confiance tu vas apprendre à ne plus dire...ne plus faire ...* »

Les émotions nous aident à nous connaître



Les émotions sont là avant tout comme un signal, un message pour que nous prenions soin de nous

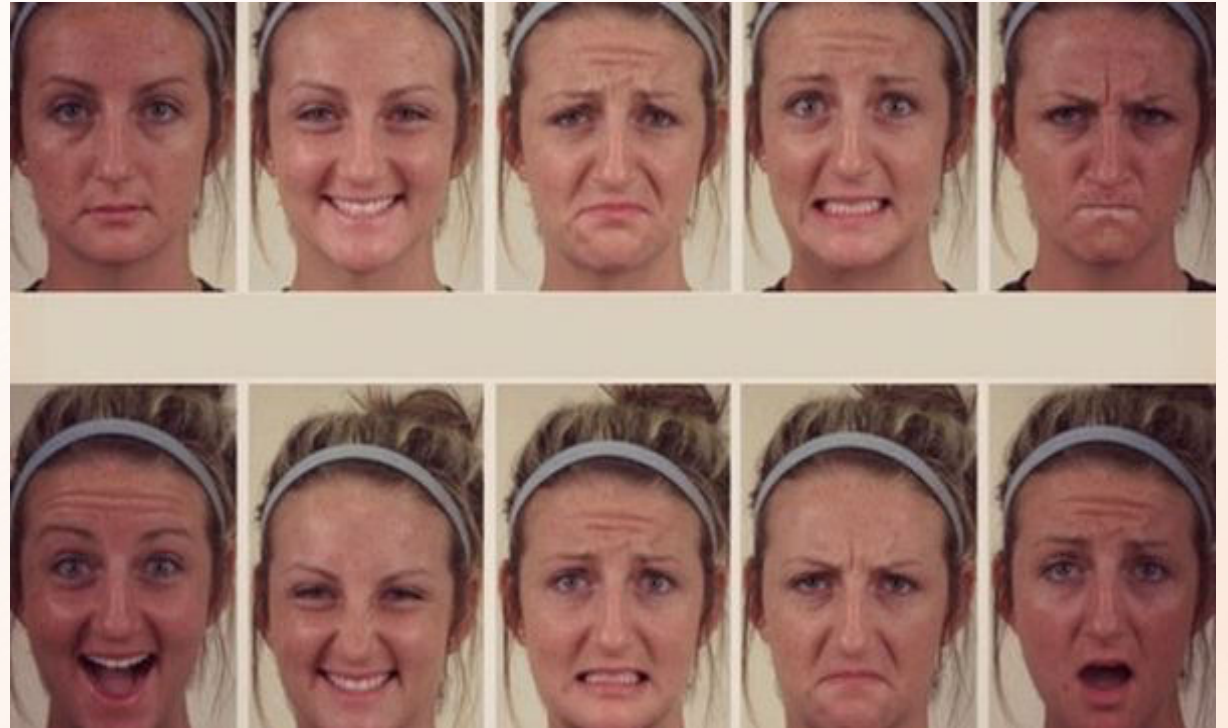
**« Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui m'intéresse ?
Qu'est-ce qui me motive ? Qu'est-ce qui me donne du plaisir ? »**

Toutes ces questions qui sont d'abord de l'ordre du ressenti nous aident à nous connaître, à mieux savoir qui nous sommes.

Permettent de mieux savoir vers quoi orienter notre vie pour qu'elle soit en accord avec ce que nous souhaitons profondément.

Les émotions sont le reflet de nos besoins fondamentaux

Pourquoi j'éprouve cette émotion ?



Ex : Enseignant **en colère** face à des comportement jugés inadmissibles de l'enfant

En fait derrière la colère il y a de l'**inquiétude, du désarroi** :
besoin de comprendre pourquoi l'enfant agit comme cela
besoin d'être formé pour savoir comment réagir

LISTE DES EMOTIONS ET RESENTIS

QUAND NOS BESOINS SONT REJOINTS



AFFECTION

Amour (plein.e de)
Amoureux.se
Attendri.e
Attiré.e
Charmé.e
Compassion (plein.e de)
Connecté.e
Emu.e
Gratitude (plein.e de)
Reconnaissant.e
Relié.e
Tendresse (plein.e de)
Touché.e



SÉRÉNITÉ

Apaisé.e
Calme
Centré.e
Comblé.e
Confiant.e
Décontracté.e
Détendu.e
Léger.e
Nourri.e
Ouvert.e
Paisible
Rassuré.e
Relaxé.e
Serein.e
Soulagé.e
Tranquille
Zen



JOIE

Amusé.e
Content.e
Enchanté.e
Enjoué.e
Entrain (plein.e d')
Euphorique
Fier.e
Gai.e
Heureux.se
Hilare
Humeur espiègle
Joyeux.se
Ravi.e
Réjoui.e
Satisfait.e



INTÉRÊT

Admiratif.ve
Attentif.ve
Captivé.e
Concentré.e
Curieux.se
Ébloui.e
Emballé.e
Émerveillé.e
Enthousiaste
Époustouflé.e
Excité.e
Fasciné.e
Inspiré.e
Intrigué.e
Passionné.e
Surpris.e



ÉNERGIE

Électrisé.e
En effervescence
En expansion
Enflammé.e
Excité.e
Galvanisé.e
Pétillant.e
Plein d'énergie
Rayonnant.e
Régénéré.e
Revigoré.e
Surexcité.e
Vibrant.e
Vivifié.e

QUAND NOS BESOINS NE SONT PAS REJOINTS



PEUR

Angoissé.e
Anxieux.se
Apeuré.e
Effrayé.e
Horriblé.e
Inquiet.e
Méfiant.e
Panicé.e
Stressé.e
Sur mes gardes
Terrifié.e
Terrorisé.e



COLÈRE

Agacé.e
Amer.e
Contrarié.e
Dégoûté.e
Écœuré.e
En colère
Énervé.e
Exaspéré.e
Excédé.e
Fâché.e
Frustré.e
Furieux.se
Hors de moi

TENSION

Agité.e
Crispé.e
Impatient.e
Nerveux.se
Préoccupé.e
Tendu.e



TRISTESSE

Accablé.e
Blessé.e
Chagriné.e
Consterné.e
Découragé.e
Déçu.e
Démoralisé.e
Dépité.e
Déprimé.e
Désespéré.e
Désolé.e
Effondré.e
En deuil
Impuissant.e
Malheureux.se
Morose
Peiné.e
Résigné.e
Seul.e
Triste



CONFUSION

Bouleversé.e
Confus.e
Chamboulé.e
Coupable
Débousolé.e
Démuni.e
Déprimé.e
Déséparé.e
Déstabilisé.e
Dubitatif.ve
Gêné.e
Honteux.se
Impuissant.e
Indécis.e
Intimidé.e
Jaloux.se
Mal à l'aise
Partagé.e
Remué.e
Tirillé.e



FATIGUE

Abattu.e
Affaiblit
Anéanti.e
Éprouvé.e
Épuisé.e
Exténué.e
Endolori.e
Endormi.e
Fatigué.e
Lessivé.e
Léthargique
Sans énergie
Vidé.e



SIDÉRATION

Abasourdi.e
Ahuri.e
Choqué.e
Effaré.e
Estomaqué.e
Étonné.e
Interloqué.e
Perplexe
Sidéré.e
Stupéfait.e
Surpris.e



Les besoins fondamentaux sont communs à tous les humains :

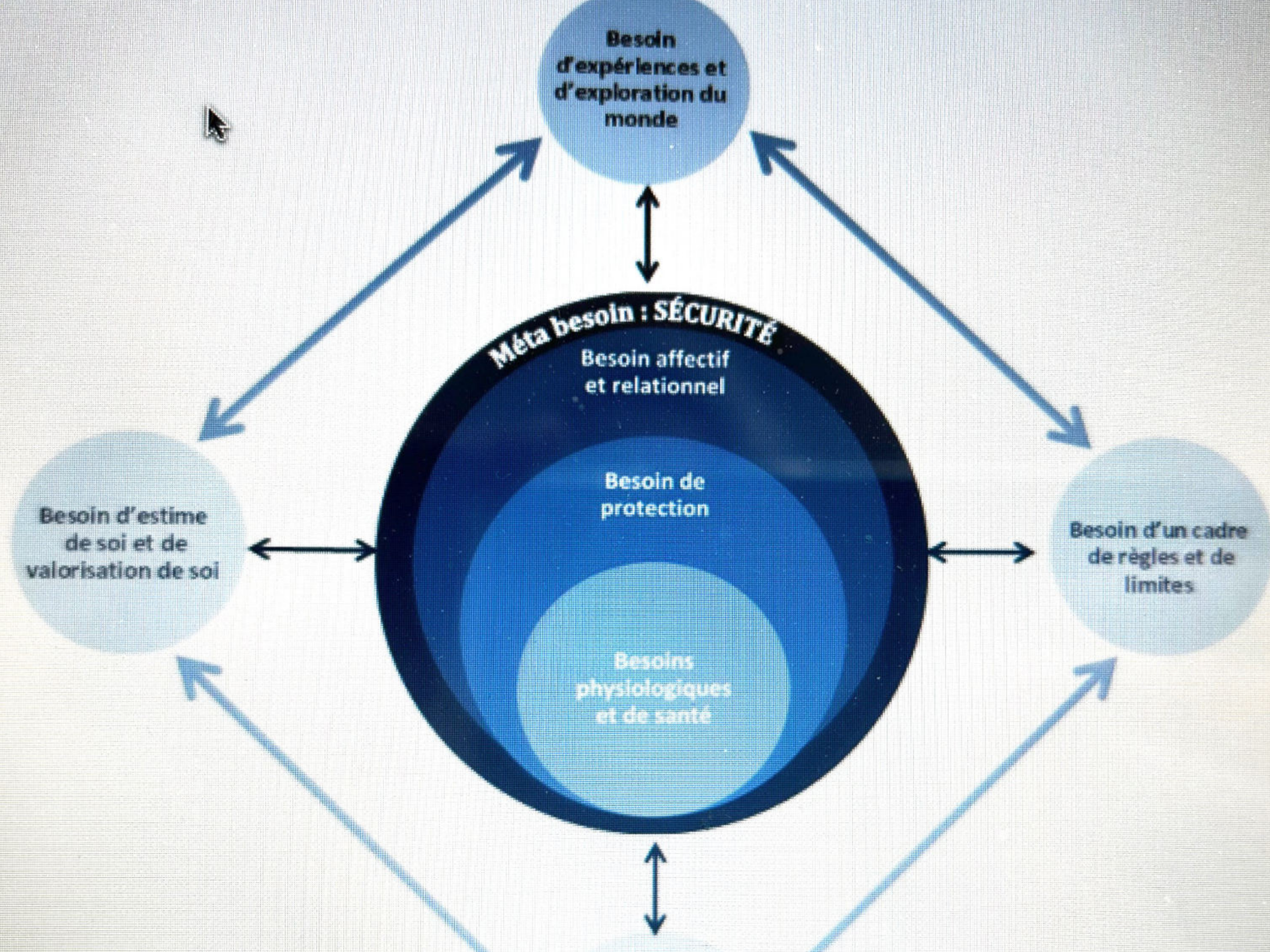
- **besoin d'aimer, d'être aimé,**
- **besoin d'être en sécurité**
- **besoin de relations,**
- **besoin d'accomplissement,**
- **besoin d'autonomie,**
- **besoin de reconnaissance**
- **Besoin d'apprendre, de comprendre etc.....**

**Quand on réalise que nous avons tous les mêmes besoins
Il est plus facile de comprendre les autres.**

Le besoin essentiel chez l'enfant est de se sentir en sécurité affective

**Grâce à un adulte empathique
qui comprend ses émotions et ses besoins
et sait le réconforter en cas de détresse**





Quels sont mes besoins ?

 Hydratation	 Alimentation	 Evacuation	 Mouvement	 Repos
 Amusement	 Expression	 Sécurité	 Choix	 Comprendre
 Paix	 Amour	 Prendre soin	 Considération	 Liberté
 Aller à mon rythme	 Célébration	 Ecoute	 Proximité	 Appréciation
 Soutien	 Réconfort	 Equivalence	 Appartenance	 Coopération

cnv-apprentissage@rofe.blogspot.com



L'autrement dit

Apprenti Girafe



Carte des émotions



Carte des besoins



**Être enseignant
peut être
source de grande joie
mais peut être aussi
très difficile**

**Demande un travail d'empathie
vis-à-vis de soi même, des enfants,
des collègues,
des parents**

**Une cohésion d'équipe
basée sur l'empathie
est indispensable**



Les compétences socio-émotionnelles des enseignants favorisent :

Une relation proche avec leurs élèves

Un sentiment de compétence et d'accomplissement

La prévention du **burn-out**



Anne Milatz
Vienne

En 2015, étude en Autriche sur 83 enseignants
d'école élémentaire

Frontiers in Psychology, 6, 1949, 1-16

En 2014,
Marina Goroshit étudie 273 enseignants de classes de différents niveaux

Les compétences socio-émotionnelles des enseignants

les rendent

plus empathiques

et

plus compétents dans leur façon d'enseigner



Ils aident leurs élèves à développer ces compétences

Quand on développe les compétences socio-émotionnelles chez l'enfant

L'enfant progresse +++ sur tous les plans :

- **Sur le plan personnel**
- **Dans ses relations**
- **Dans sa réussite scolaire**



En 2016, étude sur 222 enseignants et 875 élèves de **4 ans**
dont 42% d'afro-américains, 42 % de Latino-américains
14 % d'euro-américains



Bridget Hatfield
USA, Oregon

**Les compétences socio-émotionnelles
des enseignants
favorisent chez leurs élèves :**

Le contrôle inhibiteur : capacité à se concentrer,
à inhiber les distractions

Le développement du langage

Formation SEL, Social and Emotional Learning

En 2011, étude sur **270 000 élèves**
de l'école maternelle à la terminale ayant suivi le programme SEL,
comparés à un groupe contrôle.

La qualité des relations s'améliore,
Les problèmes de comportement diminuent,
Les résultats scolaires s'améliorent.

Child Development, 82, 1, 405–432

En 2023, étude sur **575 000 élèves**

une amélioration significative :
de leurs compétences, attitudes, comportements, climat et
sécurité scolaires, relations avec leurs pairs,
fonctionnement scolaire et réussite scolaire.

Child Development, 2023, Cipriano, 94 : 1181-1204



Joseph Durlak
Chicago



Karen Bierman
Pensylvanie

En 2017, étude pendant 3 ans de 556 enfants de 4-5 ans,

issus de quartiers très pauvres

**Ces enfants progressent sur tous les plans.
Ces bénéfices sont stables à l'école élémentaire**

Journal of Child Psychology and Psychiatry, 58:2,129–137.

FRAGILE



MALLEABLE

Chez les élèves considérés à risque, la relation enseignant-élève soutenante, proche

aide l'enfant à évoluer positivement,
augmente son sentiment de bien-être, de confiance,
diminue son anxiété et son agressivité

Il en résulte : une amélioration des résultats scolaires et du comportement socio-émotionnel



Sabol TJ (2012), *Attachment & Human Development*, 14, 3, 213–231

Quand la relation est conflictuelle, les problèmes de comportement augmentent

Brian Collins, 2017, *The Journal of Educational Research* 110, 1, 72-84



Timothy Curby
USA

Le développement des compétences socio-émotionnelles dès l'école maternelle



- **Facilite la pré-alphabétisation** : Les enfants sont mieux préparés à la lecture, à l'écriture et au calcul
- Ils sont **plus coopérants et plus empathiques**



En 2015, étude sur 91 enfants de **maternelle** dans des quartiers très pauvres des **USA**



En 2013, étude dans 24 écoles, sur 181 enseignants, **classes de CE2-CM1**

Quand l'enseignant est proche, chaleureux avec les enfants
individuellement,

Timothy Curby
USA

**Les enfants sont satisfaits d'être en classe,
Ils deviennent plus autonomes,
plus responsables,
Leur compétence sociale augmente,
Les problèmes de comportement diminuent,
Ils sont motivés et les résultats scolaires sont meilleurs**



**Quand la mère est consciente de ses émotions et de celles de son enfant,
en parle avec lui,
voit les émotions désagréables comme une opportunité,
aide l'enfant à les exprimer, à les réguler**



**L'enfant présente une meilleur connaissance et régulation émotionnelle,
Des relations plus positives avec ses pairs,
une meilleure réussite scolaire,
Une meilleure estime de soi**

Effet inverse quand la mère rejette les émotions

Étude sur 240 enfants de 2 ans 4 mois



Lire une histoire tous les jours pendant 2 mois à un groupe de 4 à 6 enfants **de 2 à 3 ans**

105 ENFANTS

Puis échanger sur l'expression des émotions, comprendre leurs causes, les réguler, avoir des comportements prosociaux



Ilaria Grazzani
Italie

↳ **Augmentation des comportements d'entraide, de l'expression des émotions, de leur compréhension**

↳ **Développement global du langage**



(2016) *Infancy*, 21, 2, 199-227

Les Fonctions Exécutives sont des capacités intellectuelles

commencent à se développer dans les 5 1ères années
parallèlement au développement du **cortex préfrontal**,
continuent leur maturation durant l'adolescence

nous permettant :

- de contrôler nos émotions, de nous concentrer, d'inhiber les distractions.
(Contrôle inhibiteur)
- d'avoir une souplesse d'action, de comportement, de nous adapter aux changements,
 - de détecter nos erreurs, d'être créatif,
- d'avoir une bonne mémoire de travail (garder une information en mémoire sur un temps court)

Un bon développement des fonctions exécutives prédit un bon fonctionnement social et scolaire

La qualité des interactions améliore le développement des fonctions exécutives chez l'enfant



Nicole Lucassen
Rotterdam

En 2015, 607 familles, enfant de **4 ans**
Parentalité positive améliore les fonctions exécutives
Parentalité sévère, punitive contrecarre leur
développement

Lucassen N., *British Journal of Developmental Psychology*, 33(4): 489-505

2016, 118 enfants de **5 ans**
La qualité de la relation en classe
améliore les fonctions exécutives

Duval S et al., *Cogent education*, 3(1), 1207909



Stéphanie Duval
Québec

**Notre faculté d'empathie est là, dès la naissance
mais le plus souvent, elle sommeille,
pourquoi ?**



Comment l'empathie se développe-t-elle ?

L'expérience de **moments de synchronie**
des parents aux signaux non verbaux et verbaux de l'enfant
renforce les principales structures impliquées dans l'empathie, la socialisation



La « résonance empathique »

forme un circuit à deux, un lien de personne à personne, de cerveau à cerveau
on se sent en « communion », **en synchronie** avec l'autre, on partage réellement
l'instant présent

Peut-on devenir plus empathique si oui comment ?

Pour faire croître l'empathie, on a besoin de recevoir de l'empathie donc de la compréhension et du soutien venant de nous-même (auto-empathie) et de notre entourage

Encouragez-vous, donnez vous du soutien, de la bienveillance, de la compréhension,

Soyez votre meilleur ami : « *Tu fais de ton mieux, tu vas y arriver...* »

A l'inverse, plus vous vous stressez plus votre capacité d'empathie diminue et plus vous stressez l'enfant moins il est empathique.

L'empathie commence par soi-même : Auto-empathie





Avoir de l'auto-compassion **S'encourager**

**Voyez consciemment
tout ce que vous faites de bien en tant que professionnel**

**L'auto-compassion est le 1^{er} facteur protecteur.
Elle fait progresser, augmente votre sentiment de confiance,
de compétence, prévient le burn-out.**

**Au contraire,
plus vous vous critiquez, plus vous vous dévalorisez, plus vous allez mal et
plus vous risquez de punir et plus l'agressivité de l'enfant va alors augmenter.**

Faire des erreurs n'est pas grave !

**L'important, c'est de les reconnaître
*Tous les professionnels, tous les parents, font des erreurs
et peut-être surtout dans le domaine éducatif !***

Le reconnaître et s'excuser est très éducatif pour l'enfant :

**Il prend conscience que les adultes commettent des erreurs,
comme lui, et que l'on apprend de ses erreurs.**

**L'essentiel
est d'avoir envie de s'améliorer
et de progresser.**

Revenons aux émotions, elles sont essentielles

ni bonnes ni mauvaises,
seulement agréables ou pas



réactions involontaires



connaissance et
conscience de soi

signaux
qui nous renseignent sur :



- nos souhaits,
- nos besoins profonds

émotions agréables :

souhaits, besoins très profonds
satisfaits

émotions désagréables :

souhaits, besoins très profonds
Non satisfaits.....

ANTONIO DAMASIO

a été un des premiers à décrire le circuit cérébral des émotions
et à comprendre le rôle des émotions



Antonio Damasio

Directeur de l'institut neurologique
de l'émotion et de la créativité
à Los Angeles

« L'erreur de Descartes » 1995

Les émotions influencent
notre vie toute entière :

- notre vie affective
- notre façon de penser
de faire des choix
d'apprendre
d'agir
- notre sens éthique et moral

**Quand on n'a pas été
autorisé enfant à
exprimer nos émotions**



**Quand on a subi
enfant
des humiliations, punitions**

« Arrête de pleurer ! »
« Va faire ta colère ailleurs ! »



pas de connexion avec ses émotions



**...car interdiction d'exprimer les émotions
désagréables jugées négatives**

... pour ne pas souffrir

Être connecté à ses émotions est primordial :

- *Pour notre vie affective*
- *Pour notre travail*
- *Pour notre sens éthique et moral*
- *Pour savoir prendre des décisions, faire des choix*

L'expression des émotions est très bénéfique



FURIEUX



HONTEUX



EFFRAYÉ



MALADE



DÉPRIMÉ



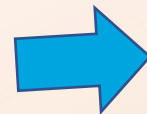
TERRORISÉ



**Apaise et régule
le cerveau émotionnel**



**Calme l'amygdale cérébrale,
centre de la peur**



**La réévaluation de la situation
modifie les circuits neuronaux
et l'impact émotionnel**

**Exprimer nos émotions,
qu'elles soient agréables ou désagréables nous fait du bien
et nous aide à avoir des relations satisfaisantes.**



Exprimer, partager nos émotions agréables est très bénéfique car cela :

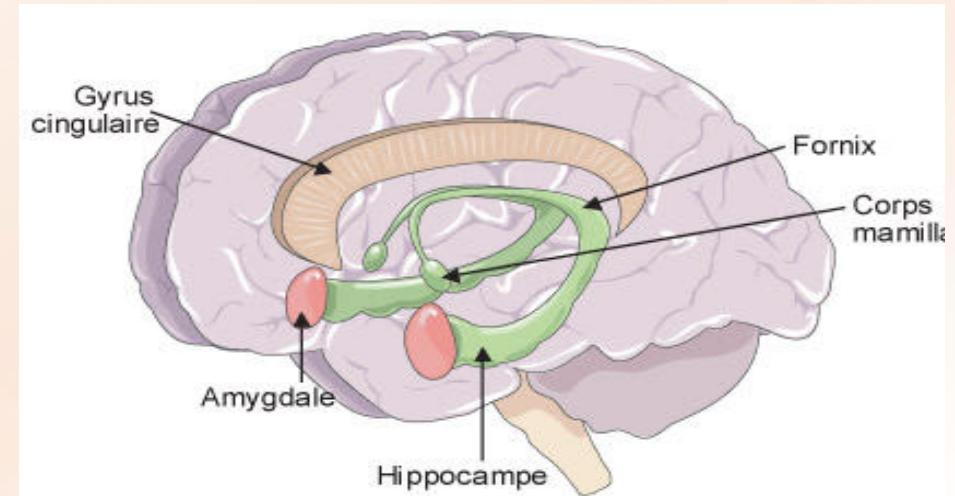


- décuple nos sensations agréables
- diminue le stress, la fatigue,
- augmente les défenses immunitaires,
- confère une meilleure santé mentale,
- permet un meilleur fonctionnement intellectuel,
- favorise la résilience,
- augmente la résolution de problèmes complexes, la créativité, l'ouverture aux changements,
- améliore les relations : moins de jugement, moins de dogmatisme.

Exprimer nos émotions désagréables nous apaise



Quand nous exprimons nos émotions désagréables, l'amygdale cérébrale qui active la sécrétion des molécules de stress (le cortisol et l'adrénaline), se calme : nous sommes donc moins stressés.



Le grand défi des adultes face aux enfants
est de savoir faire face à leurs émotions

pour ne pas être envahis et submergés par elles
et pour ne pas « passer ses nerfs » sur l'enfant.

Pour les adultes les tempêtes émotionnelles des enfants sont un
vrai défi
qui demandent beaucoup de compréhension et de patience.

Exprimer ses émotions oui mais sans culpabiliser l'autre

Par exemple, vous êtes énervé parce que l'enfant a un comportement inadéquat :

Si vous lui dites : « *Tu m'énerves !* » il va se sentir en faute, responsable de votre énervement, il se vit comme un enfant mauvais et va perdre confiance en lui.

En fait dans cet exemple, vous avez atteint vos propres limites et vous pouvez réguler votre énervement.

Plus vous êtes attentif à vos émotions, plus vous pouvez les réguler.

« Dites-lui : « *Là maintenant, je sens que j'ai atteint mes limites, Là je sens que la colère monte : je commence à avoir la voix qui tremble, je sens de la chaleur, mon cœur qui s'accélère.*

Il est temps que je fasse une pause, que je m'éloigne, que je respire tranquillement. ».

Nous nous apaisons :

Quand nous acceptons nos émotions désagréables comme quelque chose de normale

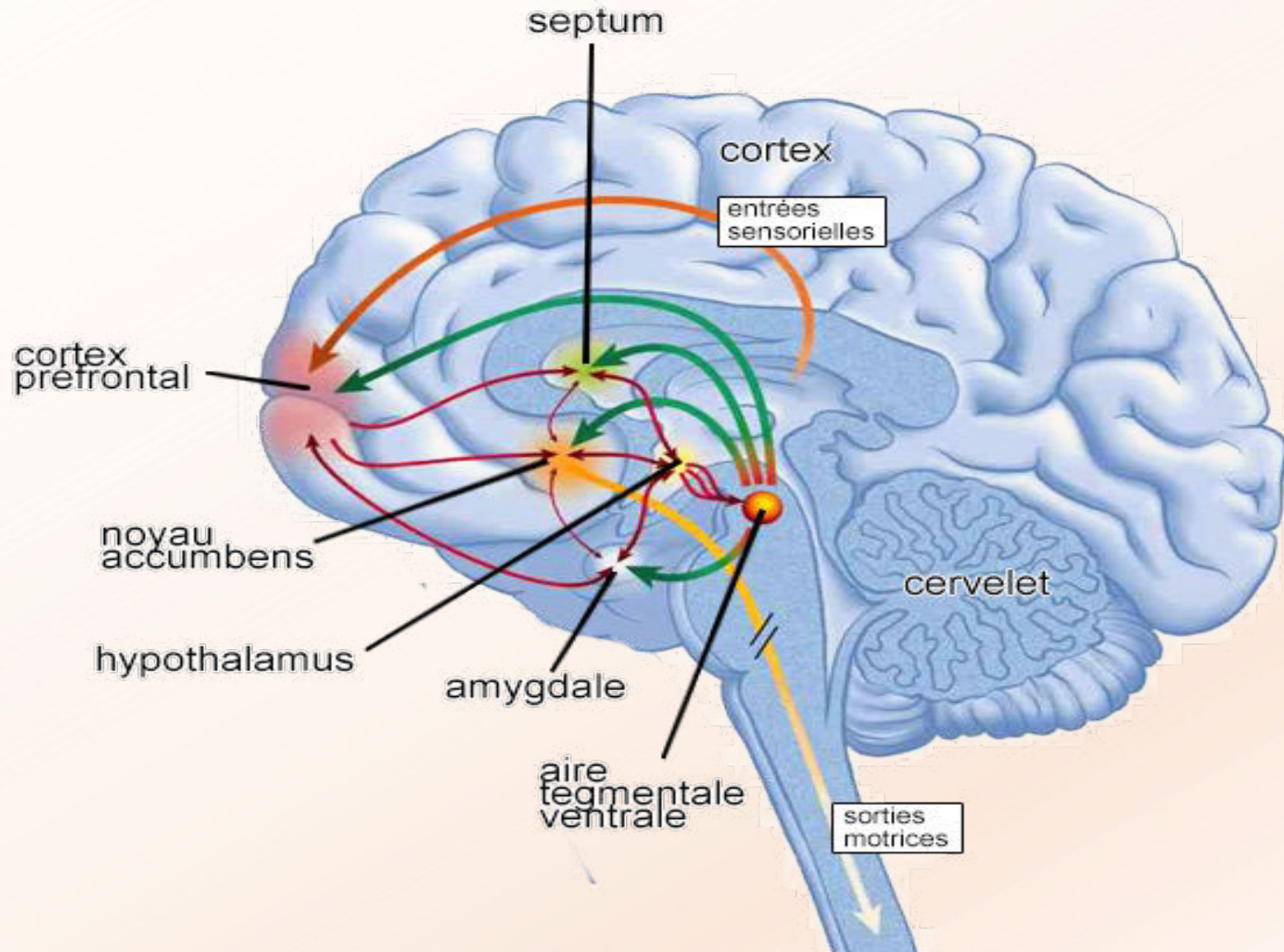
Quand nous **changeons de regard sur l'enfant :**

En voyant l'enfant comme un être très fragile, très immature

Quand nous recevons de l'empathie

Quand nous trouvons dans notre vie quotidienne des moments qui nous font du bien

Etudes scientifiques des effets de l'empathie et du soutien sur le cerveau de l'enfant





Vaheshta Sethna
Londres

Les variations d'empathie des mères ont des conséquences sur le développement du cerveau émotionnel du bébé

Quand les mères sont peu empathiques
le bébé présente moins de substance grise
au niveau du cerveau émotionnel

Etude sur 39 enfants de 3 à 6 mois

Une mère empathique

Développe l'hippocampe (structure cérébrale dévolue à la mémoire et à l'apprentissage)
et les connexions entre les structures cérébrales impliquées dans
le fonctionnement socio-émotionnel
et la régulation des émotions de son enfant de 6 mois



Anne Rifkin-Graboi
Singapour



(2015), *Translational Psychiatry*, 5, 1–12



Rianne Kok
Hollande

191 familles,
enfants étudiés de 6 semaines à 8 ans

**Des parents empathiques
durant la petite enfance**

À 8 ans :

**Augmentation de la substance grise du
cerveau et**

Epaississement du cortex frontal

(2015), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent psychiatry*, 10, 824–831



Etude sur 127 enfants de 3 ans jusqu'à l'adolescence

Si la mère **soutient, encourage** son enfant quand il est petit, son **hippocampe** augmente de volume.

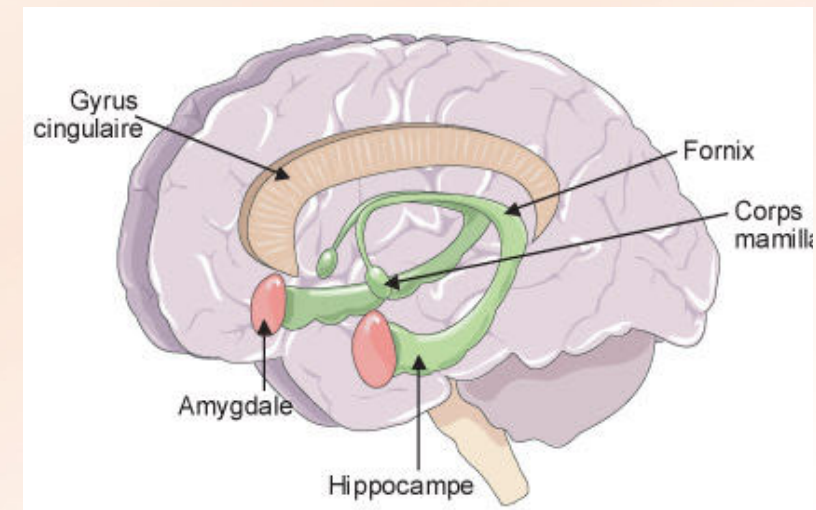
Cet impact est d'autant plus important qu'il se déroule à **l'âge préscolaire**

Une attitude très soutenante durant la petite enfance multiplie par deux le volume de l'hippocampe

Cet effet persiste jusqu'au début de l'adolescence

Luby J. (2016), *PNAS*, 113, 20, 5742-5747

Joan Luby
Saint Louis





Ruth Feldman
Israël

Le maternage

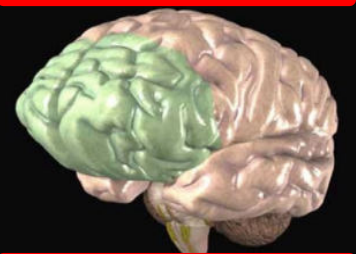
prendre soin, câliner, réconforter, consoler



fait sécréter de l'ocytocine
(molécule de l'empathie)



FRAGILE



MALLEABLE

Le **maternage** (prendre soin, réconforter, consoler, câliner)



modifie

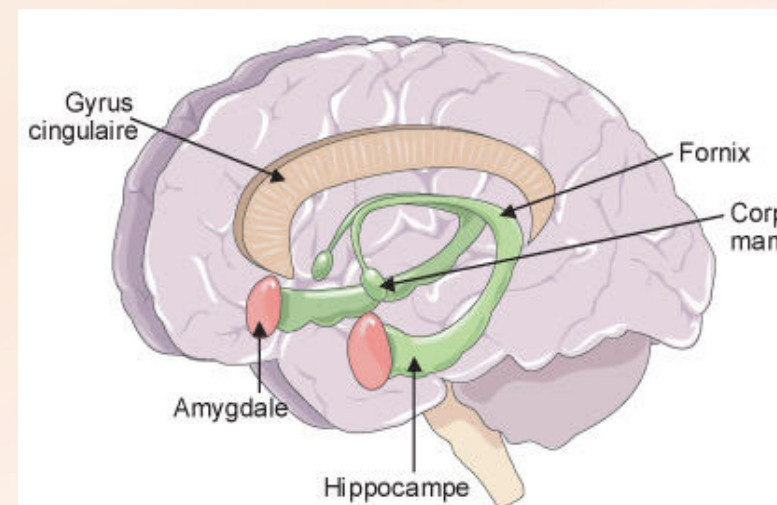
l'expression d'un gène qui

- renforce l'aptitude à faire face au stress
- améliore la mémoire et l'apprentissage en densifiant les connexions de **l'hippocampe**



Michael Meaney
Montréal

Le **stress** fait l'effet inverse





Le maternage

(prendre soin, réconforter, consoler, câliner)



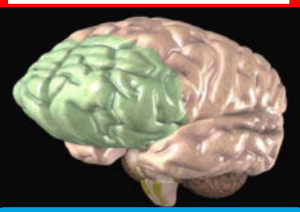
**augmente le BDNF*, molécule vitale
pour le développement du cerveau**

C'est un facteur de croissance neuronale

Il intervient dans la prolifération, la survie,
la différenciation des neurones et leurs connexions.

***BDNF** : Brain-derived Neurotrophic factor

FRAGILE



MALLÉABLE

Le maternage

(prendre soin, réconforter, consoler, câliner)

- ↳ a des effets très positifs sur la maturation du cerveau :
(lobes frontaux, circuits cérébraux)
- ↳ agit donc sur les facultés intellectuelles et affectives





Malin Björnsdotter
Suède. 2014

un **contact doux**



**a des effets positifs
sur la maturation cérébrale
des enfants**

Frontiers in behavioral Neuroscience 8, 24 :1-10

le **contact doux** chez les enfants



active leur cortex préfrontal

Neuroscience letters 541 (2013) 63-66



Tetsuo Kida
Japon. 2013



Le cerveau de l'enfant est extrêmement fragile

il est plus vulnérable au stress que l'adulte

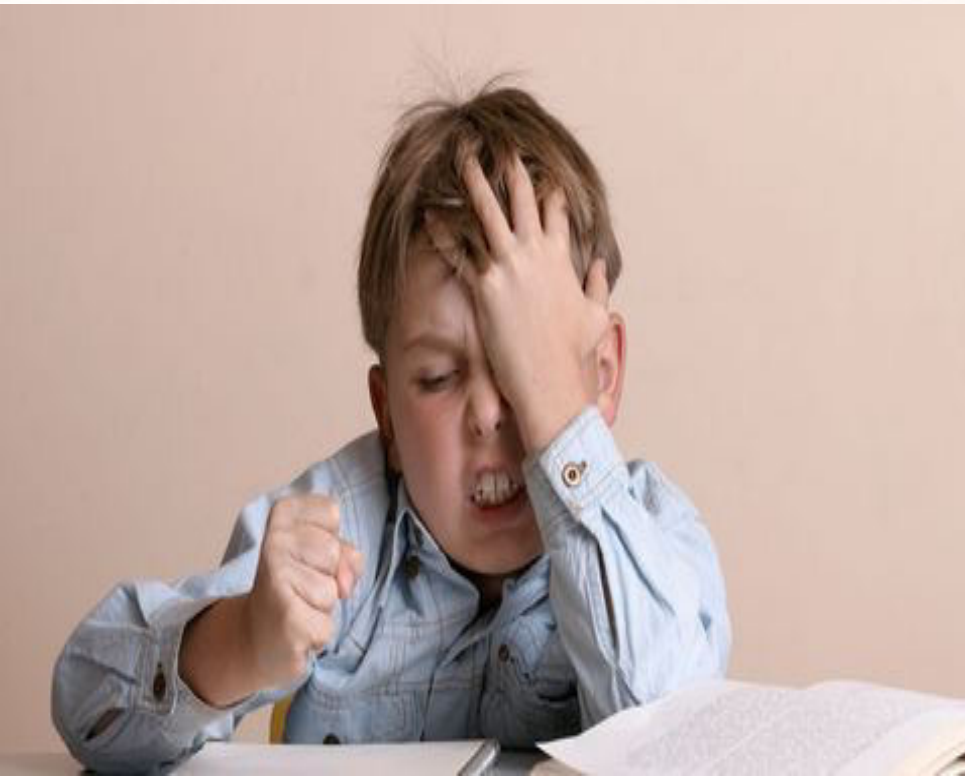
Quand le **stress** est important, répété, prolongé,
Le taux de **cortisol** très élevé est extrêmement nocif
pour le cerveau de l'enfant
et peut donner :

de très nombreux **troubles du comportement**
Voire même des **difficultés cognitives**

**En France,
Depuis le 29 décembre 1956,
Les devoirs écrits à la maison sont interdits
à l'école primaire**

interdiction rarement appliquée,
très dommageable pour l'enfant,

Le met sous pression inutilement
le prive d'un temps précieux de jeu.

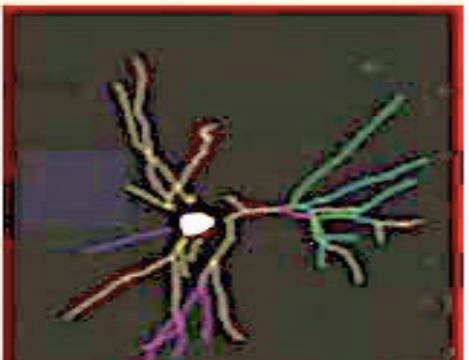




Bruce Mac Ewen
New York. 2016



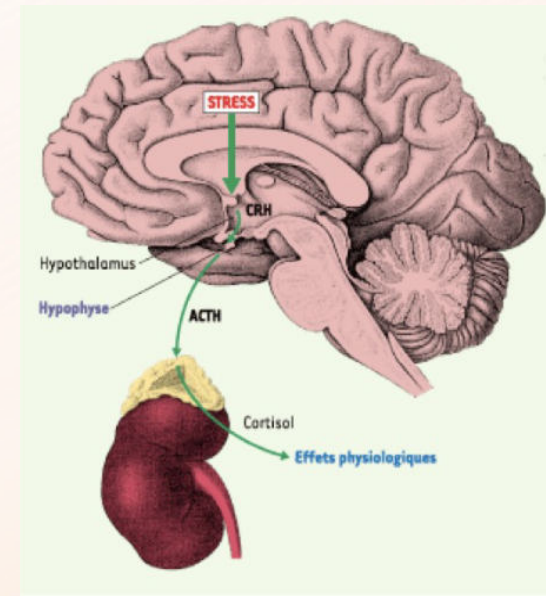
neurone
florissant



stress
chronique

Le stress permanent

Sécrétion continue de **cortisol**



Un taux élevé, prolongé, du cortisol chez l'enfant peut altérer certaines zones cérébrales :

- cortex préfrontal
- hippocampe
- corps calleux
- cervelet



Bruce Mac Ewen
New York. 2008

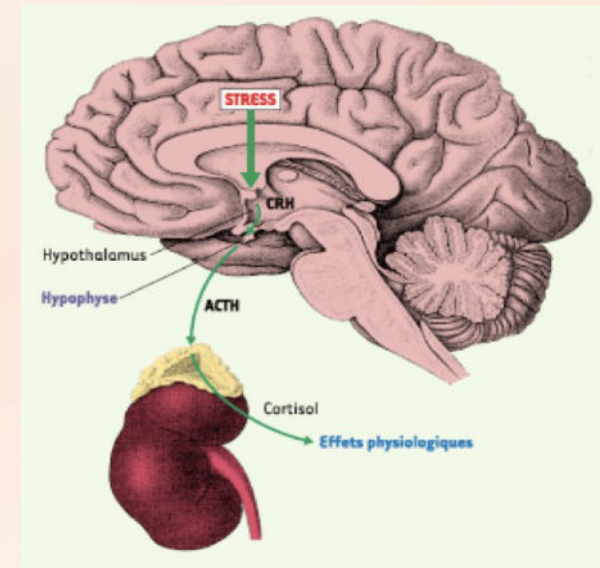
Le cortisol en trop grande quantité

interfère négativement sur l'expression du BDNF
(Brain Derived Neurotrophic Factor)

Ce facteur de croissance neuronale agit sur :

↳ Développement neuronal

↳ Plasticité cérébrale





Maltraitance émotionnelle

Tout comportement ou parole qui :

↳ **rabaisse l'enfant**
le critique
le punit

lui fait peur
lui procure un sentiment
d'humiliation, de honte

↳ **Mais aussi :**

L'isoler,
le rejeter

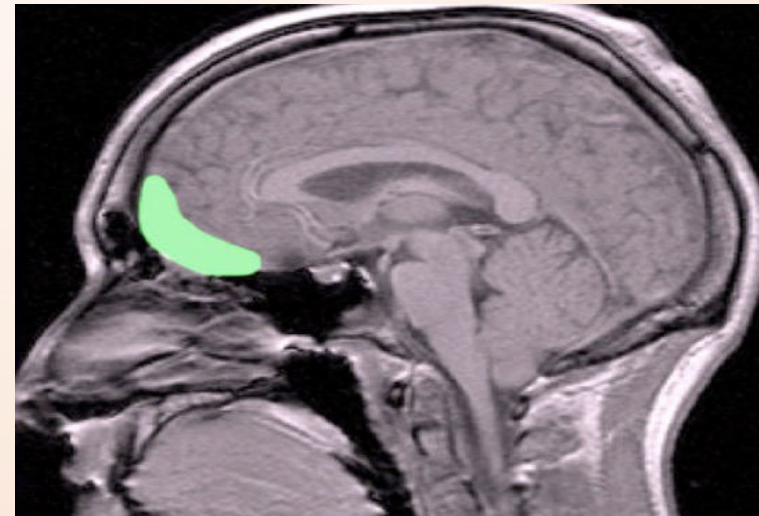
L'ignorer, ne pas répondre à ses besoins
d'affection, de soin, de protection



La maltraitance émotionnelle

diminue le volume du
Cortex orbito-frontal

Anne-Laura Van Harmelenn
Hollande



(2010) *Biol Psychiatry*, 68 : 832-838

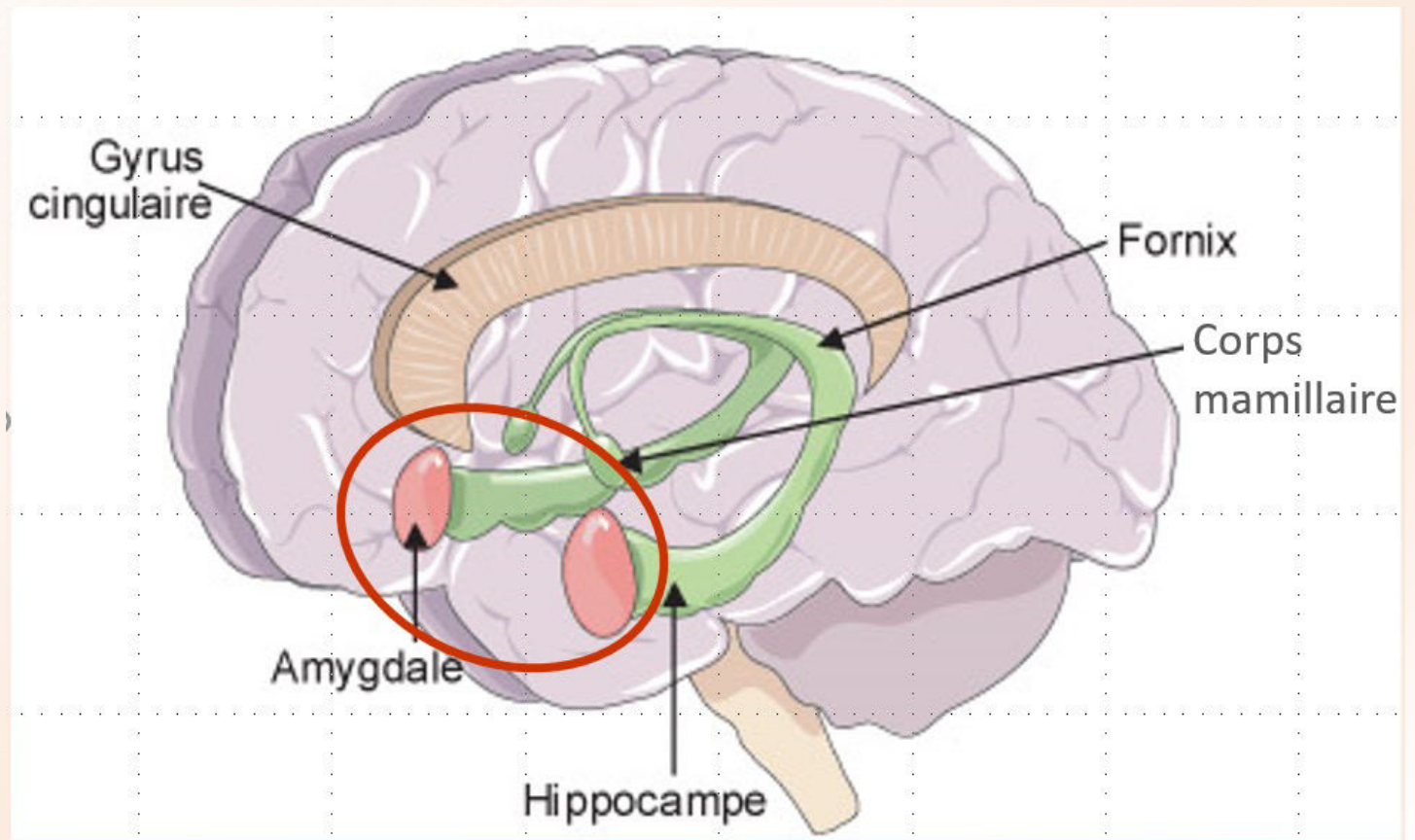
(2014b), *Soc Cogn Affect Neurosc* , 9, 2026-2033

La maltraitance verbale, physique chez l'enfant diminue le volume de l'hippocampe



Martin Teicher
Harvard

(2016), *Nature Neuroscience*, 17, 652-666





Martin Teicher
Harvard. 2006

Les mauvais traitements émotionnels, les paroles blessantes, humiliantes

ont des répercussions désastreuses :



sur l'enfant

ET



sur l'adulte qu'il deviendra

- Troubles anxieux,
- Dissociatifs
(dépersonnalisation, trouble de l'identité)
- Dépressions,
- Manifestations d'agressivité

Étude sur 554 adultes

Les paroles blessantes

sont associées à des risques de :

délinquance

agressivité importante

troubles de la personnalité

- Border-line
- Narcissique
- Compulsive
- paranoïaque

Tomoda, 2011 ; Teicher, 2010

FRAGILE



VULNERABLE

Les paroles blessantes, humiliantes, méprisantes

altèrent le fonctionnement
de circuits neuronaux et de zones
participant à la compréhension du langage

donnent aussi des :

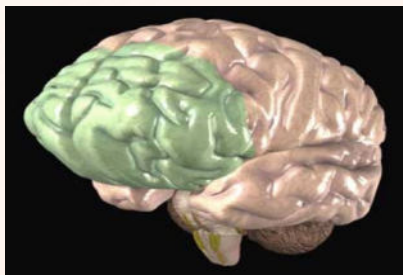
- Somatisations,
- Troubles anxieux, dissociatifs
- Dépressions

Akemi Tomoda
Harvard. 2012



« Corrections » avec des ceintures, lanières
en moyenne 12 fois par an, pendant 3 ans

↳ Le cerveau des jeunes adultes
présente
une **réduction du volume**
de la substance grise
dans la région préfrontale



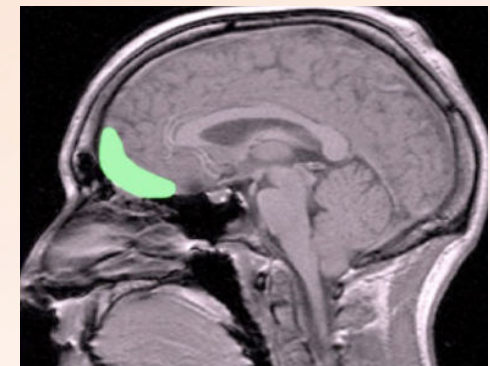
Jaimie Hanson,
Wisconsin, 2010



Chez les enfants ayant subi
diverses punitions corporelles

Leur cortex orbito-frontal
(COF)

présente une diminution de
son volume



Le stress peut endommager des structures cérébrales et des circuits participant à la vision

étude de Jeewook Choi et Akemi Tomoda de l'université de Harvard

Les enfants qui assistent à des violences conjugales

peuvent présenter:

**Une diminution de la substance blanche de leur cortex
visuel**

et de circuits participant à la vision

Ces enfants peuvent avoir des difficultés pour
**reconnaître des mots, des objets, des personnes et
une diminution de la mémoire visuelle.**

+ souvent : anxiété, irritabilité, dépression...

Choi J., (2012), NeuroImage, 59, 2, 1071-1079



1 dollar

investi dans formation du développement des compétences socio-émotionnelles des professionnels de l' enfance

permet d'économiser 100 dollars

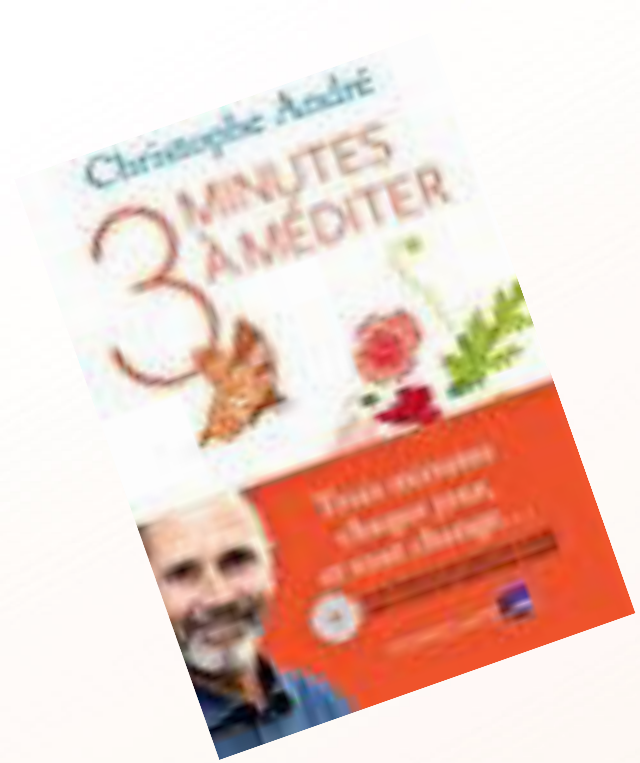


en prévention, à l'âge adulte,
des risques
de chômage,
d'exclusion sociale,
de délinquance
et de tous types de déviance.

Plus tôt on investit, plus l'impact est important

James Heckman, prix Nobel d'économie, et Dimitri Masterov (2007)

**Qu'est ce qui peut nous aider
encore ?**



La méditation en pleine conscience


- apaise,
- aide à se concentrer,
- meilleur équilibre émotionnel,
- augmente les capacités de résilience



Pour conclure

- **Importance cruciale de l'enfance pour le devenir d'une société. Nos jeunes devraient être la priorité de toute la société.**
- **Ne plus humilier l'enfant verbalement et physiquement, être empathique est une révolution éducative qui implique de :**
- **Former tous les professionnels de l'enfance pour qu'ils développent leurs compétences sociales et émotionnelles (CSE) et psychosociales (CPS)**

MERCI DE VOTRE ATTENTION

A young child with blonde hair, wearing a white t-shirt and a red and white plaid skirt, is running across a lush green field. The child is holding a long, multi-colored streamer (red, green, yellow, purple) that trails behind them. The background is a bright blue sky with scattered white clouds and several glowing starburst effects. The overall scene is bright and cheerful.

“Il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles”

Martin Luther King (1929-1968)