



“A little is a lot” - *Compte-rendu de mobilité Erasmus*

**Formation “The positive teacher” avec Smart Teachers Play More
Reykjavik (ISLANDE) – Février 2024**



Depuis septembre 2023 l'équipe pédagogique du multisite Cast & Plomodiern avait pour projet une mobilité Erasmus en Islande sur la psychologie positive. En amont, nous nous étions fixé individuellement quatre objectifs* que nous souhaitions développer lors de cette mobilité :

1. Se sensibiliser en tant qu'enseignant et pour mes élèves aux mentalités qui favorisent le bonheur, le bien-être et l'estime de soi ;
2. Maîtriser les éléments pour planifier la vision de ma culture de classe positive en réfléchissant à ma propre école et planifier des étapes réalistes pour la mise en œuvre et la réussite ;
3. Améliorer mon niveau d'expression orale en anglais au profit de mon activité ;
4. Créer un réseau avec d'autres enseignants européens pour réfléchir des projets futurs de mobilité ou d'échanges.

** Objectifs 1, 2 et 3 pour Mmes FOURN, BOUDALIEZ, SCHLOSSER et JAN DE LAGILLARDAIE ;
Objectifs 1, 2 et 4 pour M. GUEGUEN*

Lors de notre mobilité, c'est l'organisme « Smart Teachers Play More » qui nous a reçus en Islande. Les formatrices nous ont fait découvrir la psychologie positive à travers l'importance du bien-être et le travail sur nos points forts. Nous avons décidé de résumer nos apprentissages en trois points : les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être.

1- Les savoirs

Nous avons découvert les principes de la psychologie positive dans l'éducation qui repose sur le principe « little is a lot ». Effectivement, chaque petite action réalisée a un impact, tout comme chaque progrès a son importance. Nous avons également appris à soutenir la communication verbale par la gestuelle si possible lors d'activités stimulant le corps et l'esprit. Nous avons pu expérimenter cette dernière à l'aide d'un temps de présentation avec un fil de laine. L'idée était d'enrouler notre laine autour de notre doigt au même rythme que notre débit de parole. Cette communication peut être développée en cercle à travers différents jeux.

Par la suite, nous avons travaillé sur des méthodes pour la gestion du stress et du bien-être chez les élèves. En apprenant à lire les signaux corporels, nous développons une écoute qualitative et intérieure plutôt que d'essayer de tenir de « manière mécanique ». Pour nos élèves, cette gestion du stress et du bien-être permettra de créer un environnement d'apprentissage positif et inclusif. En effet, il faut les encourager à la pensée positive en mettant en évidence leurs points forts plutôt que leurs difficultés. Une émotion positive ou une décision peut apporter joie et sérénité chez nos élèves. Chacun réagit à sa façon, il faut apprendre à mieux comprendre les réactions d'autrui. On est tous différents mais complémentaires. Il y a du positif en chacun de nous et en s'appuyant dessus, on peut enrichir le groupe. Nos différences sont une richesse.

Lors de la formation, nous avons également été initiés à la pleine conscience et à la gratitude dans les pratiques pédagogiques. Nous avons retenu que les actions positives avaient beaucoup plus d'impact sur le cerveau que des pensées positives.

Toutes ces compétences permettent aux enseignants de créer un environnement favorable à l'apprentissage où les élèves se sentent soutenus, épanouis et capables de réaliser leur plein potentiel.

2- Les savoir-faire

Tout au long de notre formation, les activités et les jeux ludiques ont rythmé nos journées. La notion de bien-être a été un fil conducteur dans nos expérimentations. Effectivement, nous avons travaillé sur la mise en place de techniques de communication efficaces pour encourager un climat de classe positif et ainsi contribuer au bien-être des élèves. Nous avons découvert des jeux pour initier nos élèves à utiliser leur regard dans les apprentissages et améliorer leur concentration. C'est un élément clé dans la communication non-verbale qui est parfois difficile pour les enfants. L'autre élément que nous avons beaucoup travaillé est l'écoute car c'est essentiel pour une communication efficace.

La semaine de formation a également été orientée vers la méditation et la pleine conscience. Ce sont des temps de retour au calme centré sur soi et de respiration avec des exercices facilement applicables en classe. Toutes ses activités, nous ont donné davantage de clés pour gérer le bien-être émotionnel, physique et social de nos élèves. Cela a permis aussi de reconnaître et de gérer les signes de stress et de mal-être aussi bien chez les élèves que chez les enseignants en utilisant les stratégies appropriées.

Ces jeux nous donnent des éléments pour aider les élèves à se concentrer, à se calmer et à gérer leurs émotions. Ce cadre instauré les aidera à se sentir valorisés, respectés et en sécurité. Cela va aussi répondre aux besoins individuels en matière de bien-être et d'épanouissement. A ce titre, nous avons été très inspirés par la visite de l'école et le fonctionnement du système islandais. En effet, les élèves travaillent de manière très personnelle avec des objectifs très individualisés. En situation de projet, la collaboration, l'empathie et le soutien mutuel sont favorisés. Toutes ces compétences contribuent au bien-être d'un établissement et à l'évolution positive de tous ses « acteurs » élèves comme enseignants.

En développant ces compétences et aptitudes, les enseignants sont mieux équipés pour créer un environnement éducatif positif qui favorise le bien-être des jeunes et la réussite sur le plan scolaire et personnel.

3- Les savoir-être

Chaque activité expérimentée lors de cette semaine, nous a donné des clés pour comprendre les émotions des élèves. Cela nous aide à répondre de manière adaptée à leurs besoins. Nous avons notamment travaillé sur le fait qu'il fallait donner un maximum de vocabulaire aux enfants pour qu'ils puissent exprimer leur ressenti. Nos élèves ne doivent pas être pauvres en mots pour exprimer leurs maux.

Tous nos échanges lors des jeux ou des activités ont été réalisés avec honnêteté. Chaque enseignant a pris le temps de réfléchir à ses valeurs et prendre du recul sur sa pratique. Nous avons travaillé sur l'importance de s'écouter. Effectivement, nous devons être vrai dans nos interactions que ce soit avec les élèves ou nos collègues pour favoriser la confiance et le respect mutuel.

Ce respect doit être montré à chacun de nos élèves en reconnaissant et en valorisant leurs différences. En effet, le système éducatif islandais travaille sur le sentiment d'appartenance de chaque enfant. Il transmet au travers de projets collectifs de précieuses compétences sociales : le respect, le souci des autres, la responsabilité, la contribution, la coopération, Il aide les enfants à découvrir leurs points forts et à les utiliser pleinement.

En développant ces compétences, au niveau du savoir-être, les enseignants sont mieux préparés à créer un environnement d'apprentissage positif et bienveillant où les élèves se sentent soutenus, respectés et motivés à réussir.

4- Conclusion

Dans le référentiel des compétences professionnels des métiers du professorat, nous avons travaillé sur la compétence 14 : S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel. En effet, cette semaine de formation nous a permis de réfléchir sur notre pratique – seul et entre pairs – pour faire évoluer et/ou prolonger nos réflexions et nos pratiques professionnelles.

Premier objectif : Se sensibiliser en tant qu'enseignant et pour mes élèves aux mentalités qui favorisent le bonheur, le bien-être et l'estime de soi.

Nous avons appris différentes techniques qui favorisent le bien-être en classe notamment grâce à différentes activités que nous appliquons dans nos classes. Nous avons également pris conscience que le bien-être personnel était important pour le transmettre par la suite. Les activités de pleine conscience et de méditation sont toujours en application dans nos classes depuis notre retour.

Deuxième objectif : Maîtriser les éléments pour planifier la vision de ma culture de classe positive en réfléchissant à ma propre école et planifier des étapes réalistes pour la mise en œuvre et la réussite.

Cette semaine de formation fait écho à une autre formation que nous avons suivi au préalable sur l'autorité positive. De plus, les formatrices nous ont recommandés des ouvrages en lien avec la psychologie positive que nous souhaitons commander pour approfondir nos connaissances sur cette thématique. Il est vrai que nous avons eu des outils pour aider nos élèves mais cela ne fait pas tout. En Islande, on a beaucoup insisté sur « *a little is a lot* » ; nous poursuivons cette culture de la psychologie positive au quotidien pour encourager nos élèves dans leurs « petites réussites ».

La découverte des écoles islandaises, nous a fait réfléchir sur l'importance d'utiliser les forces de chacun et notamment dans notre manière d'enseigner. Nous aimerions développer davantage le co-enseignement.

Troisième objectif : Améliorer mon niveau d'expression orale en anglais au profit de mon activité.

Notre formation s'est déroulée exclusivement en anglais. Nous avons travaillé la compréhension ainsi que l'expression orale dans cette langue. De plus, plusieurs nationalités étaient représentées, ce qui a favorisé le dialogue avec ces enseignants venus de toute l'Europe. Nous avons lié des contacts avec certains d'entre eux dans le but de faire de futures mobilités mais également en recevant ces derniers dans notre école. En effet, nous aimerions beaucoup montrer à nos élèves l'importance de l'apprentissage d'une langue étrangère en rendant concret les échanges avec des élèves et des enseignants anglophones par exemple.

Ce travail sur l'anglais nous a également rappelé l'importance de son enseignement dans nos classes. Les jeux, que nous avons découvert, sont non seulement adaptables au niveau d'anglais de nos élèves mais aussi dans d'autres domaines d'enseignements.

Quatrième objectif : Créer un réseau avec d'autres enseignants européens pour réfléchir des projets futurs de mobilité ou d'échanges.

Notre formation commence 24 heures en amont de notre arrivée sur place par la création d'un groupe WhatsApp à l'initiative de l'organisme de formation, qui permet d'encourager par anticipation les échanges, par une invitation à la présentation individuelle de chaque participant.

Ainsi dès le premier temps de formation, nous avons le sentiment de tous nous connaître grâce à quelques repères permis par les informations glanées sur le réseau social.

Aussi nous avons très vite pu nous rapprocher d'enseignants "ciblés" en fonction du niveau des élèves dont ils ont la charge, de leurs souhaits futurs de mobilité ou d'échanges, et notamment les projets qu'ils souhaitent conduire lors de l'année scolaire 2024-25.

Un échange solide, et toujours entretenu 2 mois après notre mobilité, a ainsi pu être construit avec un binôme d'enseignants espagnols de Saragosse qui seraient en mesure d'accueillir l'an prochain nos élèves de CM dans le cadre d'un travail de perfectionnement en anglais.