

## LE BIEN ÊTRE À L'ÉCOLE POUR TOUS, C'EST POSSIBLE !

Il existe des outils et des méthodes efficaces pour promouvoir le bien-être des élèves et des personnels à l'école, au service des apprentissages et d'un climat scolaire apaisé et sécurisé. Au regard de ces besoins réels, agir précocement en faveur du développement du bien-être et des compétences psychosociales de tous les membres de la communauté est une stratégie efficace et reconnue scientifiquement en matière de promotion de la santé.

Suite à ces constats, diverses ressources sont proposées sur le bien-être à utiliser avec ses élèves ou par l'enseignant ; certaines sont non institutionnelles et scientifiques mais se justifient au regard de la thématique. D'autres sont initialement destinées à un public enfant, mais celles-ci sont tout à fait adaptables à un public adolescent voire adulte.

Les ressources ont été classées selon 7 « familles » de bien-être :

- l'accueil,
- le vivre ensemble,
- la verbalisation,
- la régulation,
- la présence,
- la sérénité,
- la concentration.

La forme des ressources est indiquée par différents symboles :



Article







Rapport


















Site











Vidéo


« Familles » de bien-être	Description	Outils et ressources
<p><b>L'accueil, comme point de départ du bien-être</b></p>	<p>L'accueil a pour objectifs de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- créer un environnement sécurisant et bienveillant,</li> <li>- personnaliser l'accueil pour que les élèves soient reconnus et bienvenus,</li> <li>- adopter une posture propice à l'entrée dans autre chose,</li> <li>- permettre à l'élève de faire symboliquement peau neuve,</li> <li>- accompagner l'élève dans son appropriation de l'espace physique comme espace d'apprentissage.</li> </ul>	<p> Apprendre à éduquer. <a href="#">L'échelle de mon bien-être : un outil pour aider les enfants à identifier leur état émotionnel</a>. 16 juillet 2018.</p> <p>« <b>L'échelle du bien-être</b> » permet d'identifier son état émotionnel.</p>
		<p> THOMAS-MANSUY Stéphanie. <a href="#">Météo des humeurs</a>. ID2profs.</p> <p>Le <b>rituel de la météo intérieure « mes mains ont la parole »</b> permet d'exprimer ses émotions, les partager mais l'élève a aussi le droit de les taire. L'enseignant prend ainsi la température de la classe et pourra adapter son attitude.</p>
		<p> Petit abécédaire de l'école. <a href="#">Tu veux que j't'aide !?</a> (Rubrique tétra'aide).</p> <p>Le Tétra'aide a été pensé par Bruce DEMAUGE-BOST dans le cadre de sa pratique de classe.</p> <p>Le Tétra'aide est utilisé en classe pour faire savoir à l'enseignant si l'élève a besoin d'aide ou non. Ce dispositif permet de visualiser rapidement les besoins des élèves surtout dans les classes qui comportent des effectifs importants. Il est possible d'adapter cet outil en fonction des besoins particuliers des élèves.</p>
		<p> Direction des Services départementaux de l'Education nationale Ariège. <a href="#">Idées et conseils pour adapter ses pratiques pédagogiques et éducatives</a>. Education.gouv, annexe n°3 du protocole pour la gestion de situations complexes, Octobre 2018, 28 p.</p> <p>Présentation d'outils divers pour adapter sa pratique pédagogique, de conseils et d'idées pour structurer et gérer l'environnement temporel et spatial, les relations sociales et affectives, pour prévenir et gérer les débordements.</p>

<p><b>Le vivre ensemble</b></p>	<p>Il permet de favoriser l'appartenance à un groupe, de développer la cohésion au sein du groupe classe, appréhender l'autre et faire preuve d'empathie.</p>	<p> Direction des Services départementaux de l'Education nationale Ariège. <a href="#">Idées et conseils pour adapter ses pratiques pédagogiques et éducatives</a>. Education.gouv, annexe n°3 du protocole pour la gestion de situations complexes, Octobre 2018, 28 p. Présentation d'outils divers (fiches, affiches, images) pour adapter sa pratique pédagogique, de conseils et d'idées pour structurer et gérer l'environnement temporel et spatial, les relations sociales et affectives, pour prévenir et gérer les débordements.</p> <p> Parents Momes. <a href="#">Expression corporelle : le miroir</a>.</p> <p>Cette activité se déroule à deux. Les 2 participants s'installent l'un en face de l'autre, éloignés de moins d'un mètre et ne cessent de se regarder dans les yeux. Le premier participant commence à faire des gestes avec ses mains et ses bras face à l'autre qui doit le mimer. Au bout de 2 minutes, inverser les rôles. Le but est d'harmoniser son corps et son rythme sur celui de l'autre.</p> <p> Mindful Parenting. <a href="#">La balle aux compliments</a>. 2017. cette activité se fait avec une balle. Le groupe forme un cercle. On transmet la balle à une personne, laquelle doit nous dire quelque chose d'agréable et/ou de sympathique.</p> <p> DOUMENC Elisabeth. Le bonjour d'un regard. <a href="#">50 activités avec le regard et le geste à la maternelle</a>. Edition CRDP de Midi-Pyrénées, collection Agir, 2011, Exercice qui se déroule dans le silence. Chacun se regarde dans les yeux pour se dire bonjour sans autre geste. L'objectif est de retrouver le calme en entrant dans la salle de classe et de travailler sa concentration.</p>
<p><b>La concentration</b></p>	<p>Le but est de concentrer ses forces et de maintenir un bon niveau d'énergie.</p>	<p> Apprendre, réviser, mémoriser. <a href="#">Enfants &amp; adolescents : 10 petits exercices de respiration pour se (re)concentrer</a>. Mars 2019 Exercices de yoga, exercices de posture</p> <p><b>Exercices sur la respiration :</b></p> <p> Méditation Kid. <a href="#">7 exercices de respiration antistress pour respirer la zen attitude</a>.</p>


		<p> Apprendre à éduquer. <a href="#">Le pouvoir du souffle (expiration) pour les enfants agités, déconcentrés ou anxieux</a>. Juin 2019.</p> <p> PhiD. <a href="#">Cohérence cardiaque : Exercice de 5 min.</a> YouTube. Février 2015. Durée : 1 minute</p> <p><b>Guider une relaxation :</b></p> <p> Espace AtmaJaya – Yoga bien-être. <a href="#">Relaxation guidée, détente profonde du corps</a>. YouTube, février 2015. Durée : 10 min</p> <p><b>Exercices de méditation :</b></p> <p> Apprendre à éduquer. <a href="#">Méditation</a>. Des activités de médiation de pleine conscience.</p>
<p><b>La régulation</b></p>	<p>Elle comprend l'identification des émotions et des besoins, dans le but de gérer les conflits sans violence en acceptant le flux de pensée.</p>	<p> Apprendre à éduquer. <a href="#">Les cartes des besoins : un outil de connaissance de soi et de non-violence</a>. Juin 2017. « Cet outil permet d'identifier certains de nos besoins, d'évaluer dans quelle mesure ceux-ci sont satisfaits... et de voir comment nourrir des besoins insatisfaits. Cet outil permet également de garder en tête quels sont les besoins fondamentaux qui nous animent et comment en prendre soin au quotidien [..]. »</p> <p> Tête à modeler. <a href="#">La pyramide des besoins selon Maslow</a>.</p> <p><b>Pour la gestion des conflits sans violence :</b></p> <p> Apprendre à éduquer : Divers outils comme, « <a href="#">la roue des choix</a> » et une affiche « <a href="#">plan action</a> », qui permettent de développer chez l'adolescent la capacité à résoudre le problème par soi-même.</p> <p><b>Thermomètre des émotions :</b></p> <p> 365 jeux en famille. <a href="#">10 outils pour mieux gérer les émotions des enfants</a>.</p> <p><b>Gestion du flux de pensée</b></p> <p> Espace AtmaJaya – Yoga et bien-être. <a href="#">Relaxation guidée, détente profonde du corps</a>. Youtube, février 2015. Durée : 10 minutes</p>

La présence	Notions d'ancrage, de conscience de soi, massages et automassages	 DRAIZE Régine. <a href="#">Automassage des mains</a> . 2013.
		 Apprendre à éduquer. <a href="#">L'automassage de la douche imaginaire (un exercice de sophrologie dynamisant pour les enfants)</a> . 12 août 2018.
		 Voix Li Voix Lou. <a href="#">Jeux de détente</a> . Jeu « la balle se ballade » : massage en binôme avec des balles
		<b>La posture de l'arbre</b> Apprendre, réviser, mémoriser. <a href="#">Enfants &amp; adolescents : 10 petits exercices de respiration pour se (re)concentrer</a> . Mars 2019.
La sérénité	La gestion du stress et des tensions.	<b>Les battements du cœur</b> : exercice de respiration guidé à ritualiser 3 fois par jour en étant bien assis sur une chaise pendant 5 minutes. Environ 6 cycles : 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration.   Cohérence info. <a href="#">La Nouvelle Respirothèque</a> .
		<b>Divers articles et outils pour trouver la sérénité :</b>  Apprendre à éduquer. <a href="#">Sérénité</a> .
La verbalisation	Elle occupe une place spécifique dans le processus d'appropriation du bien-être : elle peut participer à l'acceptation des sensations, à l'acceptation des sentiments ou émotions, à la perception consciente de ce qui fait du bien. Elle joue sur deux champs qui se complètent : une mise en mot et une mise en mot de ce qui a été vécu.	<b>La météo intérieure :</b>  id2profs.blogspot.com. <a href="#">Météo des humeurs</a> .
		<b>Le portrait chinois :</b>  Jesuisanimateur.fr. <a href="#">Portrait chinois</a> .


## POUR ALLER PLUS LOIN

 SAVATOFSKI Joel. [60 Massages Minute](#). Éditions Larousse, collection Santé & médecine, 24 juin 2015, 160 p.


 DENISSON Gail, DENISSON Paul. [Brain gym : le mouvement, clé de l'apprentissage](#). Éditions le souffle d'or, novembre 2010, 150 p.

 DEBARBIEUX Eric. [Du « climat scolaire » : définitions, effets et politiques publiques](#). Éducation & formations, n°88-89, décembre 2015, 228 p.

 [Climat scolaire](#).


 GARCIA Christian et VELTCHEFF Caroline. [Oser le bien être au collège](#). Éditions Le Coudrier, 2016.


 LACHAUX Jean-Philippe. [Les petites bulles de l'attention, se concentrer dans un monde de distraction](#). Éditions Odile Jacob, 2016 12à p.

 JELLAB Aziz, MARSOLLIER Christophe. [Bienveillance et bien-être à l'école, Pour une école humaine et exigeante](#). Éditions Berger Levrault, 2018, 288 p.

 KAISER GREENLAND Susan. [La méditation est un jeu d'enfants](#). Édition Les Arènes, 2018, 142 p.

 BOIMARE Serge. [L'enfant et la peur d'apprendre](#). Éditions Dunod, 2014, 3<sup>ème</sup> édition, 192 p.

 ZANNA Omar. [Apprendre à vivre ensemble, des jeux pour éduquer à l'empathie](#). Éditions Dunod, 2015, 144 p.

 MAINGUY Véronique, MUCHA Laurence. [Mon yoga quotidien, 25 clés pour les 10-15 ans](#). Éditions Esprit Yoga, 2020.