

## *Heureux d'apprendre à l'école*

### *Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation*

Dr Catherine GUEGUEN

Les arènes, Robert Laffont, 2018

**Mots-clés** : compétences socio-émotionnelles, empathie, neurones miroirs, ocytocine, attachement sécurisé, Communication Non Violente (CNV de Marshall Rosenberg), résilience, troubles du comportement, coopération, prévention du harcèlement, langage

#### **Thèses soutenues :**

- Une relation empathique et soutenante avec les parents favorise le développement du cerveau de l'enfant (matière grise, insula, capacité à réguler le stress)
- A l'école, une relation empathique et soutenante avec l'enseignant est une condition déterminante à la mise en place des apprentissages.  
En effet, cette relation influe les neurotransmetteurs, le développement des neurones, les structures cérébrales et les systèmes régissant le stress.
- Le développement des compétences socioémotionnelles est le meilleur rempart contre le harcèlement
- Les émotions ne doivent pas être laissées à la porte de la classe.

#### **En pratique :**

##### **Qu'est-ce qu'une posture soutenante ?**

1. Un enseignant soutenant porte un regard positif et bienveillant (=veiller au bien-être) sur l'élève, organise son cours en cherchant à développer son autonomie, le guide en validant ou invalidant ses propositions et soutient les démarches proposées.
2. L'enseignant met souvent les élèves dans des situations de coopérations.
3. Il fournit au jeune un cadre sécurisant.
4. L'enseignant privilégie **l'encouragement** (« Je vois que tu as beaucoup travaillé ce sujet et tu as trouvé des informations très intéressantes grâce à tes recherches. C'est comme cela qu'on progresse. Bravo ! Continue sur cette voie ! ») **plutôt que le compliment** (« tu es doué », « tu es intelligent »).

##### **Comment le professeur peut-il développer et exprimer son empathie ?**

1. L'enseignant peut développer son empathie en étant tout d'abord à l'écoute de ce qu'il ressent lui-même. Il peut s'entraîner à reconnaître et à nommer ses émotions lorsqu'il en est traversé.
2. Se former à la CNV, (voir Marshall Rosenberg, *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) Introduction à la Communication Non Violente*, 2005) dont les principes sont résumés par les initiales « OSBD »:
  - **Observer** un comportement concret qui affecte la classe/le prof/un élève/cet élève

- **Réagir** à ce comportement en décrivant un **sentiment** que j'éprouve
- Je cerne les désirs, **les besoins** ou les valeurs qui ont éveillé ce sentiment
- Je **demande** à l'autre des actions concrètes qui contribueront à mon bien-être/celui de la classe/celui de l'élève.

### Comment l'école peut-elle aider les élèves à développer leur empathie ?

- **L'observation de personnes faisant preuve d'empathie** (adultes ou jeunes)
- **La bibliothérapie**
- **Les travaux menés autour des sentiments** ex : « être enthousiaste »/ « être ravi » : explication du sens, travail autour du **vocabulaire** associé, autour d'œuvres picturales, retour sur ses expériences en mettant en lumière les causes et les conséquences de cette émotion, enquêtes auprès des proches, échanges, écriture d'un récit.
- **La formation à la communication non violente** (voir Marshall Rosenberg, *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) Introduction à la Communication Non Violente*, 2005)

### Pourquoi la relation à l'adulte est-elle parfois violente ?

On parle de **Violence éducative ordinaire** lorsqu'un adulte (parents, profs, autres) exerce une violence physique ou psychologique sur un enfant dans le but de l'éduquer. L'adulte utilise des mots humiliants (« tu es nul », « tu es méchant », « tu es incapable de ... »), chargés de connotations négatives (« c'est quoi, ce travail de cochon ? », « C'est vraiment n'importe quoi ») ou prévisionnistes (« tu ne feras jamais rien de bon »)

La relation éducative est basée sur un rapport de pouvoir. Or, dans ce contexte, l'enfant apprend que les relations humaines sont basées sur la loi du plus fort, sur la domination et l'humiliation. Il agira donc de même.

**Dr Catherine Gueguen**  
**Heureux d'apprendre à l'école**  
 Comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation

