



# LES 5 PILIERS DE LA BIENVEILLANCE

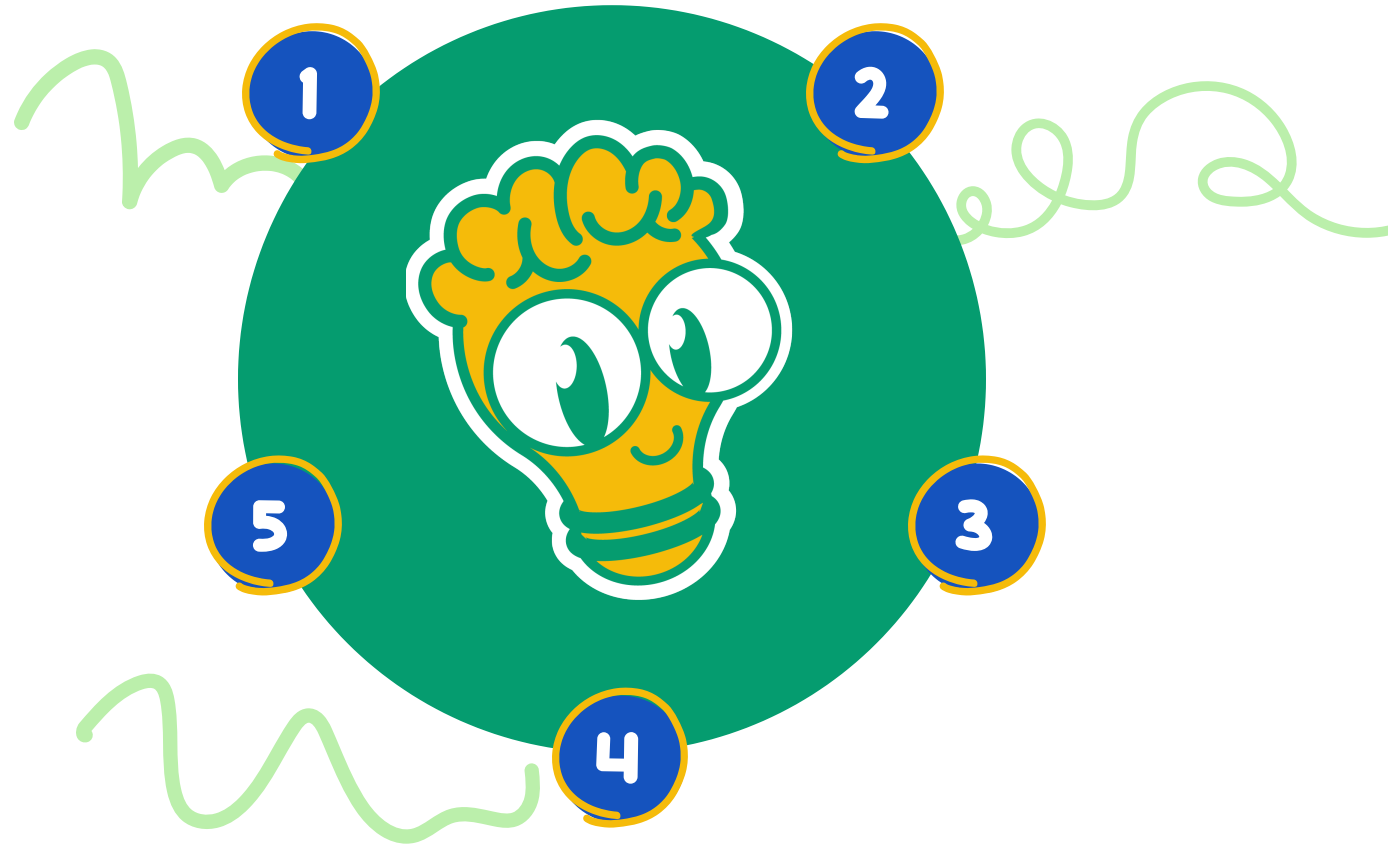


la fabrique à bonheurs  
Académie de la Psychopédagogie Positive

Allagi



# ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



# PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ET AJUSTER



Consacrez du temps à réfléchir sur vos pratiques et leur impact sur le bien-être de vos élèves. Invitez les élèves à donner leur avis sur l'ambiance de la classe et sur ce qui pourrait être amélioré. Cette auto-évaluation vous permettra d'ajuster vos méthodes et de vous assurer que vous êtes en phase avec les besoins de vos élèves.

**Exemple :** À la fin d'une période scolaire, organisez une séance de feedback avec vos élèves où vous leur demandez ce qu'ils ont aimé dans votre classe et ce qui pourrait être amélioré. Posez des questions comme : « Qu'est-ce qui vous a aidé à apprendre cette année ? Y a-t-il des moments où vous vous êtes senti moins à l'aise ? » Utilisez leurs retours pour ajuster vos méthodes d'enseignement.



Cette astuce est essentielle pour une amélioration continue. Elle encourage l'auto-réflexion et l'adaptation, ce qui est crucial pour maintenir un environnement bienveillant à long terme.

# MODÉLISEZ LE COMPORTEMENT BIENVEILLANT



Soyez un modèle de bienveillance en adoptant un comportement positif et respectueux envers vos élèves et vos collègues. Montrez l'exemple en utilisant un langage bienveillant, en célébrant les réussites des autres et en traitant chaque situation avec calme et respect.

**Exemple :** Lors d'une réunion avec des collègues ou des parents, utilisez un langage positif et respectueux, même si des désaccords surgissent. Par exemple, au lieu de dire « Vous ne comprenez pas ma méthode », vous pourriez dire « Je vois que nous avons des approches différentes, mais j'aimerais explorer comment nous pouvons trouver un terrain d'entente. » Cela montre aux élèves comment gérer les conflits avec respect.



C'est peut-être l'astuce la plus puissante. Les élèves apprennent beaucoup par l'observation, et voir leur enseignant pratiquer la bienveillance au quotidien peut avoir un impact profond sur leur propre comportement.

# LE FEEDBACK HAMBURGER



Utilisez le modèle du feedback hamburger : commencez par un compliment (le "pain" du haut), suivez avec une critique constructive (la "viande") et terminez par une note positive ou un encouragement (le "pain" du bas). Cela permet d'aborder les critiques de manière constructive, tout en préservant la motivation de l'élève.

## Méthode du feedback hamburger

**Exemple :** À la fin d'une période scolaire, organisez une séance de feedback avec vos élèves où vous leur demandez ce qu'ils ont aimé dans votre classe et ce qui pourrait être amélioré. Posez des questions comme : « Qu'est-ce qui vous a aidé à apprendre cette année ? Y a-t-il des moments où vous vous êtes senti moins à l'aise ? » Utilisez leurs retours pour ajuster vos méthodes d'enseignement.



C'est une technique efficace et largement reconnue. Elle permet de donner des critiques constructives tout en maintenant une atmosphère positive. C'est particulièrement utile pour les élèves sensibles à la critique.

# PRATIQUEZ L'ÉCOUTE ACTIVE



Adoptez une écoute active en faisant preuve d'empathie.

**Exemple :** Si un élève exprime des préoccupations sur un projet de groupe, montrez que vous écoutez en disant : « Je comprends que tu te sens un peu dépassé par le travail d'équipe. Peux-tu me dire ce qui te préoccupe le plus ? » Reformulez ensuite ses propos pour montrer que vous avez bien compris : « Donc, si je comprends bien, tu es inquiet à propos de la répartition des tâches ? ».



Cette astuce est cruciale pour établir une relation de confiance avec les élèves. Elle montre que l'enseignant valorise réellement les pensées et les sentiments des élèves, ce qui peut grandement améliorer leur engagement et leur bien-être en classe.

# ÉTABLISSEZ DES RITUELS DE BIENVEILLANCE



Créez des moments réguliers pour promouvoir des interactions positives dans votre classe. Par exemple, commencez ou terminez chaque cours par un cercle de partage où les élèves peuvent exprimer leurs pensées ou expériences. Ces rituels renforcent la cohésion de groupe et créent un climat positif.

**Exemple :** Commencez chaque cours par un « cercle de partage » où chaque élève a l'occasion de partager une bonne nouvelle ou une expérience positive de la semaine. Cela peut être aussi simple qu'un compliment sur un camarade ou une réussite personnelle. À la fin de chaque cours, terminez par une minute de gratitude où chacun peut exprimer quelque chose pour lequel il est reconnaissant.



Cette approche est excellente pour créer une routine positive et renforcer le sentiment de communauté dans la classe.

Les rituels réguliers peuvent aider à ancrer des comportements bienveillants dans la culture de la classe.



"Heureux d'apprendre à l'école" - Catherine Gueguen, Editions Les Arènes



"L'intelligence émotionnelle à l'école"



"Bienveillance avant tout" Tim Smale - Elevate



"La bienveillance à l'école : un enjeu de réussite" - Catherine Gueguen



"Une éducation bienveillante pour un monde plus humain" Catherine Schmider | TEDxCanebière





**Dr Catherine  
Gueguen**

## **Heureux d'apprendre à l'école**

Comment les neurosciences affectives  
et sociales peuvent changer l'éducation



# "HEUREUX D'APPRENDRE À L'ÉCOLE" - CATHERINE QUEGUEN, EDITIONS LES ARÈNES

Un ouvrage incontournable qui explique comment la bienveillance et l'empathie peuvent transformer l'école et les relations éducatives.

Gueguen s'appuie sur des recherches en neurosciences pour démontrer l'importance d'une approche bienveillante.



# "UNE ÉDUCATION BIENVEILLANTE POUR UN MONDE PLUS HUMAIN" CATHERINE SCHMIDER | TEDXCANEBIÈRE



Dans ce talk à portée pédagogique, Catherine Schmider, nous invite à réfléchir à l'éducation de nos enfants.

Ce qui était au départ une recherche de cohérence entre ses actes et ses paroles d'enseignante a conduit à la création d'une association qui sème petit à petit les graines d'une éducation plus bienveillante. C'est la communication non violente de Marshall Rosenberg qui est la clé de cette approche prometteuse basée sur la compréhension et la prise en compte des besoins fondamentaux de tout être humain.



<https://www.youtube.com/watch?v=6lhhYAqI1do>



## "BIENVEILLANCE AVANT TOUT": UNE NOUVELLE MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT" TIM SMALE – ELEVATE

Dans cet article, un enseignant défend l'idée que la gentillesse est essentielle pour aider les élèves à se sentir capables et à réussir



<https://infos.rtl.lu/la-vie-de-famille/ecoles-et-creches/a/2234693.html>



## **LIVRE: "L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE À L'ÉCOLE" -JACQUES SALOMÉ**

Ce livre explore comment l'intelligence émotionnelle peut être intégrée dans l'éducation. Salomé offre des outils pratiques pour aider les enseignants à créer un climat de classe positif et à favoriser le développement émotionnel des élèves.



## VIDÉO CONFÉRENCE: "LA BIENVEILLANCE À L'ÉCOLE : UN ENJEU DE RÉUSSITE" - CATHERINE GUEGUEN

Dans cette conférence, Catherine Gueguen aborde les bienfaits de la bienveillance en classe et son impact sur le développement des élèves.



<https://www.youtube.com/watch?v=7OZMvbSOl9g>