

NATHALIE ANTON
Enseignante et psychologue

LE POTENTIEL CACHÉ DE VOTRE ADO

Empathie, émotions,
autonomie...
Les clés de la réussite
à l'école et dans la vie

EYROLLES



LE POTENTIEL CACHÉ DE VOTRE ADO

Anxiété, manque d'estime de soi, faible persévérance face à la difficulté... Les élèves peinent à s'épanouir dans une école qui se focalise sur les seules aptitudes intellectuelles. Or, à l'adolescence, où les émotions, les relations et les décisions se complexifient, il est impératif d'aider un jeune à relever les défis qui se posent à lui.

Comment évaluer ses forces et ses faiblesses ? L'aider à gérer ses émotions ? À faire des choix responsables ? À tisser des relations saines ? Les ados ont besoin que les adultes leur donnent les clés pour répondre à ces questions.

Dans cet ouvrage, Nathalie Anton présente les apprentissages socio-émotionnels essentiels à acquérir et à développer à l'école et à la maison. **Empathie, émotions, autonomie...** Ces compétences, qui se trouvent au cœur de l'approche éducative expérimentée outre-Atlantique, sont celles qui permettront à nos adolescents de devenir des individus responsables, épanouis dans leur scolarité comme dans leur vie.

NATHALIE ANTON a dirigé pendant quatre ans un programme destiné au bien-être des élèves au Lycée français de New York. Enseignante depuis vingt ans, elle est également psychologue.

LE POTENTIEL CACHÉ DE VOTRE ADO

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Aurélie Le Floch

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57057-1

Nathalie Anton

LE POTENTIEL CACHÉ DE VOTRE ADO

Empathie, émotions, autonomie :
les clés de la réussite
à l'école et dans la vie

EYROLLES



*Éduquer l'esprit sans éduquer le cœur revient
à n'avoir aucune éducation du tout.*

Aristote, Éthique à Nicomaque

Sommaire

Avant-propos	7
Un accompagnement pour bien grandir	7
Introduction	9
Des facteurs émotionnels et relationnels essentiels aux apprentissages	10
Valoriser les compétences socio-émotionnelles à l'école	11
CHAPITRE 1	
VOUS AVEZ DIT « COMPÉTENCES SOCIO-ÉMOTIONNELLES » ?	13
Des ressources pour la vie scolaire, affective et sociale	13
Quels bénéfices pour les adolescents ?	15
Dans quel cadre peut-on parler des compétences socio-émotionnelles ?	19
CHAPITRE 2	
DÉVELOPPER LA CONNAISSANCE ET LA MAÎTRISE DE SOI	37
Les émotions	37
Estimer ses ressources	59
Prendre des décisions responsables	75

CHAPITRE 3

DÉVELOPPER DES RAPPORTS DE QUALITÉ AVEC LES AUTRES.....	93
Tisser des relations saines.....	93
Développer la conscience sociale.....	114
Conclusion.....	143
Bibliographie.....	145
Livres	145
Revue/ Articles	146
Rapports	147
Radio	148
Documentaires.....	148
Vidéo	150

Avant-propos

Dès mes premières années d'enseignement en région parisienne, il y a bientôt vingt ans de cela, la question du bien-être des élèves m'a vivement interpellée. C'est la raison pour laquelle j'ai rapidement repris, en parallèle, des études de psychologie de l'adolescent, puis intégré pendant trois ans une mission de prévention de la violence en milieu scolaire.

Lorsque l'on se place du point de vue des jeunes, la notion de « violence » devient vite plurielle : violence de la puberté, des contrôles et des notes ; violence des attentes parentales et des contraintes disciplinaires ; violence des relations entre pairs et des choix d'orientation... Or, très souvent, les établissements exigent que les élèves souffrent en silence.

Pourtant, entre 2012 et 2018, j'ai eu la chance de développer au Lycée français de New York un programme visant précisément à donner la parole aux adolescents sur ces thèmes. Des créneaux horaires spécifiquement dédiés à des rencontres, en petits groupes et en face à face, ont été créés dans les emplois du temps, et les enseignants ont été formés¹ pour pouvoir animer ces échanges.

UN ACCOMPAGNEMENT POUR BIEN GRANDIR

Ce programme, appelé « *Advisory* », s'appuie sur une approche adoptée par de nombreux établissements outre-Atlantique : l'accompagnement des élèves sur les plans relationnel et émotionnel. L'objectif est d'aider les jeunes à gérer leurs émotions, à prendre des décisions responsables, à analyser leurs points forts et leurs

1. Formation assurée par The Morningside Center for Teaching Social Responsibility, organisme fondé en 1981, intervenant dans plus de cent écoles à New York et à l'international pour promouvoir l'apprentissage socio-émotionnel.

points faibles, à affiner leurs centres d'intérêt, à résoudre leurs problèmes relationnels... Bref, à les soutenir dans leur développement global, et pas uniquement scolaire ! Et, *in fine*, un jeune qui se sent bien accroît ses chances de réussite.

Par ailleurs, aborder ces questions essentielles renforce, chez les élèves, le sentiment d'être considérés comme des personnes à part entière par les adultes, la cohésion entre les membres de l'établissement et le plaisir d'aller à l'école. L'enquête de climat scolaire réalisée au Lycée français de New York en janvier 2018 par le sociologue Éric Debarbieux a ainsi donné des résultats remarquables : plus de 91 % des élèves de la sixième à la terminale ont jugé les relations avec les professeurs bonnes, voire très bonnes, 74 % ont dit se sentir soutenus et encouragés par les enseignants et 94 % ont défini de manière très favorable l'ambiance entre élèves.

Inutile de le nier, la structure de l'*Advisory* mise en place dans ce lycée privé très privilégié d'Amérique du Nord est difficilement transposable à l'identique dans la plupart des établissements français : les compétences sociales et émotionnelles apparaissent bien dans les programmes de l'Éducation nationale, mais les matières scolaires phagocytent très souvent le temps disponible, et les professeurs manquent encore de formation sur ces sujets.

Pourtant, cet ouvrage montrera combien il est indispensable de dédier des moments d'échange à ces problématiques, pour y réfléchir avec les jeunes. En effet, loin d'être de simples chambres d'enregistrement du savoir, ces derniers sont des individus à part entière, soumis à des pressions, à des doutes et à des bouleversements... Notre rôle d'éducateur consiste à les accompagner au mieux afin qu'ils puissent les verbaliser, les anticiper et les surmonter. Pour ce faire, chaque chapitre proposera de nombreux exemples d'activités concrètes. Les parents comme les enseignants ayant à cœur l'épanouissement scolaire, affectif et relationnel des adolescents pourront aisément s'en emparer.

Introduction

L'école et les parents attendent des jeunes qu'ils soient disponibles pour les apprentissages et respectueux des conditions de leur bonne transmission. De manière caricaturale et cynique, on pourrait affirmer que le bien-être des élèves ne tient qu'à deux fils : leur silence et leur obéissance. « Tout ira pour le mieux si tu te tais et si tu fais ce que l'on te dit ! », pourrait en être l'expression la plus simple.

La plus simple, mais également la plus simpliste... car les enfants, et à plus forte raison les adolescents, ne sont pas des ordinateurs que l'on pourrait programmer ! Ce sont des individus en pleine croissance, singuliers et complexes. En gagnant en autonomie, en s'ouvrant sur le monde, ils sont conduits à des remaniements relationnels et affectifs, soumis à des questionnements, confrontés à des choix, traversés par des sensations et des émotions dont ils ne peuvent totalement se défaire au prétexte qu'ils passent à table ou entrent en classe ! Et quand bien même ils parviendraient à les mettre en sourdine en franchissant, justement, le seuil de l'école, comment ignorer que ce lieu s'avère être, en lui-même, un foyer qui les ravive et les attise ? Difficile en effet d'être attentif quand on est :

- à côté de celle qui nous fait battre le cœur ;
- dans l'attente du contrôle de maths ;
- à côté de celui qui vient de nous quitter ;
- dans l'attente de représailles à la récré ;
- au tableau, sous les regards moqueurs des autres élèves ou sous celui, désapprouvateur, du professeur ;
- accablé par une mauvaise note reçue ou irrité par une punition donnée ;
- ...

DES FACTEURS ÉMOTIONNELS ET RELATIONNELS ESSENTIELS AUX APPRENTISSAGES

Penser que l'enseignement s'adresse à de purs esprits relève d'un doux mythe dont se bercent parents et professeurs lorsqu'ils rêvent de l'élève idéal ! En effet, les facteurs émotionnels et relationnels sont inextricablement entrelacés avec les compétences cognitives que sont l'attention, la mémorisation, le raisonnement, la résolution de problèmes ou encore la capacité à prendre une décision. Ils interagissent et s'influencent en permanence : tel enfant ayant peur d'échouer aura plus de mal à se concentrer ; tel autre, sachant différer une gratification immédiate, pourra davantage s'investir dans une activité de longue durée ; tel autre, ayant de bonnes compétences relationnelles, collaborera de manière plus constructive avec ses camarades lors de travaux de groupe ; tel autre, enfin, dont la curiosité est excitée, aura plus de facilité à apprendre.

Ces exemples semblent des évidences. Et pourtant... Quand donne-t-on aux enfants des techniques pour surmonter leur peur ? Qui se charge de les faire réfléchir aux étapes par lesquelles il faut passer pour atteindre un but ? Où la résolution de conflit s'anticipe-t-elle, au lieu d'être traitée *a posteriori* et dans l'urgence ? Combien d'éducateurs cherchent à faire de la mémorisation un moment excitant ?

Tous les parents savent que le développement du nourrisson ne peut distinguer, d'un côté, ce qui relève de l'apprentissage, et, de l'autre, ce qui est de l'ordre du relationnel et des émotions. Le bébé apprend précisément au travers de sa sensibilité et des interactions qu'il tisse avec son entourage. Or, même quand son langage se développe qu'il avance en âge, ces deux axes demeurent essentiels à ses acquisitions, notamment scolaires : un élève peut ainsi se retrouver bloqué dans ses apprentissages car il croit ne pas être aimé de son professeur, un autre parce qu'il a peur d'être maltraité par ses camarades, un autre encore parce qu'il souffre d'être mis à l'écart... Minimiser l'impact des relations et des émotions sur la qualité des apprentissages se révèle par conséquent contre-intuitif et contre-productif.

VALORISER LES COMPÉTENCES SOCIO-ÉMOTIONNELLES À L'ÉCOLE

À l'inverse, mettre l'accent sur le développement socio-émotionnel de l'enfant et de l'adolescent dans le cadre éducatif consiste à prendre en compte ces facteurs au même titre que les facteurs cognitifs. D'après l'organisation américaine CASEL¹, qui centralise depuis 1994 les recherches menées dans ce domaine et propose de nombreuses ressources aux éducateurs, cinq champs principaux devraient être travaillés en tant que tels avec les élèves de la maternelle à la terminale, car ils sont intrinsèquement liés à la qualité de leur parcours scolaire et à leur épanouissement :

- la connaissance de soi ;
- la maîtrise de soi ;
- les compétences relationnelles ;
- la prise de décision responsable ;
- la conscience sociale.

On voit combien ces compétences excèdent le seul cadre scolaire : non seulement elles bénéficient aux jeunes dans la globalité de leur personne, mais elles posent les jalons de leur épanouissement futur. Les Anglo-Saxons les appellent ainsi des *life skills*, c'est-à-dire, littéralement, des « compétences de vie » !

La famille est évidemment le premier cadre dans lequel elles se construisent, s'exercent et se renforcent : dès la naissance, ce sont les parents qui aident leurs enfants à surmonter leurs inquiétudes, à exprimer leurs besoins de manière appropriée et à inter-agir respectueusement avec les autres, à développer des stratégies pour atteindre leurs objectifs et surmonter le découragement, à anticiper les conséquences de leurs actes et à évaluer les risques auxquels ils s'exposent...

Lorsqu'un établissement décide à son tour de valoriser ces compétences, c'est l'ensemble du climat de l'école qui s'en trouve

1. The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, Université de Chicago.

positivement modifié : l'attention portée aux élèves s'accroît et la réflexion pour les aider à résoudre leurs difficultés scolaires, personnelles ou relationnelles se développe. De plus, l'écoute bienveillante, la pédagogie de projet ou les pratiques collaboratives sont encouragées : autant d'actions structurelles qui humanisent les rapports enseignant-enseigné et, de surcroît, favorisent la réussite scolaire.

Par conséquent, plus les éducateurs – parents et enseignants – auront conscience que les compétences socio-émotionnelles contribuent au bien-être et à la réussite des jeunes, plus ils consacreront de temps à leur acquisition, à la maison comme à l'école. En effet, celles-ci ne sont pas innées mais se modèlent et s'acquièrent, à travers un accompagnement régulier et réfléchi qui prend en considération le développement global des enfants et des adolescents.

C'est à cette entreprise d'explicitation et de conviction que s'attellera cet ouvrage, inspiré par le programme dédié au bien-être des élèves de la sixième à la terminale que j'ai eu la responsabilité de développer pendant quatre ans au Lycée français de New York. Dans un premier temps je présenterai les principales compétences socio-émotionnelles, et j'étudierai leur impact sur les jeunes ainsi que la place qui leur est accordée, dans notre système scolaire actuel et dans différents archétypes d'éducation parentale. Ensuite, j'approfondirai chacune de ces compétences. Je donnerai alors des outils très pragmatiques aux éducateurs pour favoriser, chez les enfants et les adolescents, la connaissance et la maîtrise de soi, la prise de décision responsable et, enfin, la qualité de leur rapport aux autres et au monde.

Vous avez dit « compétences socio-émotionnelles » ?

Ce chapitre s'intéresse à la notion de « compétences socio-émotionnelles ». Que recouvrent ces termes ? Dans quelle mesure ces compétences se révèlent-elles bénéfiques pour la scolarité et le bon développement des enfants et des adolescents ? Quels sont les moyens, les ressources et les stratégies pour les développer ?

DES RESSOURCES POUR LA VIE SCOLAIRE, AFFECTIVE ET SOCIALE

En France, on utilise plutôt le terme de « compétences psychosociales » (ou « CPS¹ »), surtout dans le monde du travail. Dans cet ouvrage, j'emploierai celui de « compétences socio-émotionnelles » utilisé par les Anglo-Saxons, qui souligne clairement l'importance des émotions dans la vie des enfants et des adolescents. Celles-ci sont comme un flot qui les transporte ou les submerge, et leur maîtrise constitue une étape cruciale du développement des jeunes, et l'une des clés de leur épanouissement.

Les compétences socio-émotionnelles renvoient donc, comme leur nom l'indique, aux sphères affectives et relationnelles des individus. Outre-Atlantique, j'ai pu découvrir qu'elles faisaient l'objet, depuis plus de vingt ans, de nombreuses recherches

1. « Aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement », selon l'Organisation mondiale de la Santé, 1993.