

Fiche-outil pour le kit “Bien-être à l’école”

Outil :

ScholaVie ; apprendre les compétence psychosociale par le jeu

Cette fiche a été pensée pour mettre en avant les initiatives qui servent le bonheur citoyen, dans le but de donner plus de place au bonheur dans l’éducation et plus généralement dans la société.

C’est pourquoi nous portons l’accent sur le lien avec le bonheur citoyen, et sur le retour d’expérience dans cette fiche qui a vocation à être largement diffusée.

Vous accompagnez ou avez identifié une approche innovante de l’éducation, à la maison, à l’école, au collège, au lycée ou post lycée, dans le cadre des loisirs, de l’éducation artistique ? Partagez cette expérience dans ce document, elle pourra être intégrée dans le kit du bonheur à l’école.

La vocation des fiches de la boîte à outil est double :

1. Présenter ces outils à l’occasion des **Ateliers du bonheur à l’école**.
2. À long terme, **mettre ces outils à disposition des membres de l’éco-système d’éducation** (enfants-parents-enseignants), *via* un canal de diffusion encore à définir (mise à disposition sur un site web).

Ces fiches pourront faire l’objet d’une présentation en cercle restreint à la Fabrique (retour d’expérience) à raison d’une présentation de fiche par le porteur de projet par mois.

1 • Présentation du porteur de projet (facultatif)

Prénom : Laure

Nom : Reynaud

Profession : Cofondatrice de ScholaVie

Email : lreynaud40@gmail.com

Téléphone : 0678642084

2 • Domaine d'intervention de l'outil

Quel est le domaine d'intervention de l'outil (exemple : pleine conscience / relations positives / activité artistique / activité physique / connaissance de soi / apprendre à apprendre / solidarité...)?

Il s'agit de développer l'apprentissage des compétences psycho-sociales de manière ludique : confiance, motivation, optimisme, identification et activation des forces, empathie, gratitude, créativité, etc.

3 • Utilisateurs de l'outil

À quels membres de l'écosystème d'éducation (parents / personnel éducatif / élèves) s'adresse la fiche ?

Il s'adresse à tous les acteurs éducatifs : élèves, enseignants, surveillants, parents, psychologues, etc.

À quelle(s) tranche(s) d'âge d'élèves l'interaction éducative développée par l'outil s'adresse-t-elle ?

A partir de 8 ans pour l'ensemble des outils qui seront présentés.

Auprès de quelle(s) structure(s) pédagogique(s) cet outil peut-il être appliqué (centre animation, école, structure éducative fermée, université, cercle familial...)?

Il s'adresse à toutes les structures pédagogiques au contact d'enfants et d'adolescents.

4 • Description du projet, de l'action

Quoi ? Comment ? Quand ? Avec qui ? Quelles difficultés peuvent se présenter ? Décrivez l'esprit des interventions, la manière dont elles se déroulent. Il est possible de décrire une ou plusieurs interventions type. Vous pouvez raconter une histoire, donner des chiffres, présenter des personnes, des personnages.

Il s'agit principalement de jeux de cartes :

- **Jeux du bonheur** : Basés sur les derniers apports scientifiques de la recherche en psychologie positive, les jeux du bonheur permettent de développer de manière ludique et concrète les compétences psycho-sociales: confiance en soi, identification et activation des forces, gestion du stress et des émotions positives, écoute, empathie, gratitude, bienveillance, optimisme, motivation, ouverture d'esprit, etc.

En plus d'amener à une meilleure connaissance de soi, au travers des échanges qu'ils favorisent, ces jeux permettent également d'instaurer un climat positif entre participants, de

favoriser le développement de la confiance envers les autres et la construction de relations interpersonnelles respectueuses et paisibles. Les jeux du bonheur sont construits sous la forme d'un jeu de sept familles. Plusieurs jeux sont proposés avec des adaptations possibles en fonction du contexte, des âges et des possibilités :

-*Les jeux des 7 familles du bonheur*. Le but du jeu est de regrouper le plus grand nombre de familles. Ce jeu a pour objectif l'identification des compétences du bonheur et favorise l'échange autour de ces compétences.

-*Un petit moment à partager*. Sur chacune des cartes, des petites activités à faire en famille, entre amis ou entre collègues, sont proposées. Ces activités visent à améliorer l'état de bonheur tout en identifiant les compétences du bien-être pour les réutiliser au quotidien.

-*Le détective du bonheur*. Ce jeu possède plusieurs variantes. Globalement, il s'agit de choisir parmi les activités proposées une qui correspond aux besoins estimés, au temps dont on dispose, aux compétences que l'on souhaite développer.

Ces règles sont quelques possibilités qu'offrent les jeux du bonheur. Ces derniers peuvent être déclinés de multiples façons selon les envies et les besoins de chacun.

Les jeux du bonheur sont tout public, sans limite d'âge. La durée de jeu est très flexible, chacun peut y accorder le temps qu'il souhaite, entre 5 et 20 minutes voire une heure, le cours d'une journée ou même durant toute la vie. Enfin, les jeux sont disponibles en version française et anglaise.

a. Exemple : La famille optimiste : ta plus belle erreur.

Cet exercice invite les personnes à faire le récit d'un échec personnel, de repenser aux émotions vécues à ce moment. Enquêter sur ses propres erreurs et en déduire des enseignements est un pas essentiel pour porter une plus grande attention sur soi et sur le monde. Et ce dans le but de mieux s'accepter mais aussi d'accepter les erreurs commises tout en retirant de ces dernières de nouvelles directions pour évoluer dans le futur. Il s'agit ainsi de dédramatiser l'erreur, qui est un pas de plus vers le succès.

- **Le tourbillon du bonheur** : Basé également sur les apports de la recherche en psychologie positive, il sera donné en cadeau aux participants. Il permet de développer les compétences socio-émotionnelles sous une autre forme, celle du classique jeu de l'oie.

- **Les jeux des forces** : Basé sur le concept clé des forces en psychologie positive, chacune des 50 cartes contient une photo et le nom d'une force sur le recto. Au verso, figurent les questions susceptibles d'être posées pour identifier cette force, sa description et des suggestions afin de l'activer et de la développer.

5 • Conditions et précautions d'utilisation de l'outil

L'outil est-il utilisable directement par le membre de l'écosystème d'éducation ? Si non, passe-t-il par une formation, un accompagnement, un suivi ? L'outil est-il gratuit et à disposition de tous / payant sans accompagnement / payant avec accompagnement ?

Tous les outils sont directement utilisables par le membre de l'écosystème d'éducation, sans formation préalable.

Les jeux du bonheur et les jeux des forces sont payants (respectivement 15 euros et 24 euros TTC) mais le jeu de l'oie est gratuit.

6 • Lien avec le bonheur citoyen et retour d'expérience

Dans quelle mesure l'action améliore-t-elle le bien-être, ou le bonheur citoyen des enfants, des adultes, de la communauté éducative ? *Identification des variables pertinentes pour le bonheur citoyen (exemple : motivation professionnelle accrue / sentiment de réussite et/ou d'auto-efficacité / confiance en les autres / régulation des conflits / émotions positives...)*

Chacun de ces outils améliore le bien-être du joueur, favorise un climat positif et libère beaucoup d'émotions positives. Il permet de développer la confiance en soi, la connaissance de soi et des autres, la capacité d'écoute, l'empathie, l'intelligence émotionnelle et sociale.

Comment évaluez-vous l'efficacité de l'outil en matière de bonheur ?

L'impact de chacun des outils est positif et immédiat dans la mesure où le fait de jouer « fait du bien », libère des émotions positives, favorise l'écoute et l'échange dans le respect mutuel de chacun. Mais pour que ce travail soit efficace dans la durée, comme tout apprentissage, il demande à être répété, intégré dans le quotidien, expérimenté, avec un feedback immédiat, réel, spécifique et positif sur l'expérience.

Comment évaluez-vous l'efficacité de l'outil au niveau de l'une des composantes du bonheur / bien-être identifiée ci-dessus ?

Impact positif considérable et immédiat sur le climat de classe ou familial, plus positif, bienveillant.

Bénéficie-t-il d'un suivi scientifique et/ou d'un retour d'expérience ?

Une base scientifique mais pas de suivi scientifique en tant que tel. De nombreux témoignages recensés de manière informelle.

7 • L'outil en action

Donnez une illustration de l'outil ou de ses notions par une situation concrète.

On est dimanche soir à la maison ou vendredi après-midi dans une classe. A la maison ou à l'école, on cherche une belle manière de finir le week-end ou la semaine. On pioche la carte suivante :

- b. La famille sociable → offrir un merci :** *Offre autour de toi des « merci » qui ont du sens, en les disant, en les écrivant ou en donnant un petit cadeau : merci pour ce que tu es (quelqu'un de patient), pour ce que tu as dit (je crois en toi), ce que tu as fait (tu m'as rendu un service).*

Alors, pendant le dîner, on lance le rituel de la gratitude ; chacun offre à un membre de la famille un merci qui a du sens. En classe, on peut se constituer une boîte de la gratitude que chacun remplit à son gré pour remercier quelqu'un pour quelque chose, ou tout simplement pour exprimer sa gratitude envers un événement, la nature, etc. On peut choisir de lire certains de ces papiers avant de partir en WE, et/ou chaque jour de la semaine qui suit, ou de faire écrire un journal de la gratitude, un mur de la gratitude dans l'école, etc.

Cet exercice invite à remercier des personnes qui sont importantes pour nous ou envers lesquelles nous sommes reconnaissants. En psychologie positive, cet exercice, aussi appelé exercice de gratitude, a été observé comme bénéfique autant pour la personne qui donne que celle recevant le merci. Exprimer la gratitude permet de consolider les liens sociaux, l'amitié, cela permet également de développer l'altruisme, les activités coopératives. Pour résumer, exprimer sa gratitude favoriserait le bien-être social et serait une importante source de bonheur.

8 • Pour aller plus loin...

Ressources (pdf, guides, vidéos) :

En pièce jointe

Témoignages :

Enfants/Ados : Cela fait du bien, Je me sens mieux, Je suis content qu'on ait pris le temps de jouer ensemble, Je me suis senti écouté, J'ai appris plein de trucs sur moi et les autres, Je me rends compte que je n'ai du mal à parler de moi mais que ça vaut le coup, Je ne savais pas que les autres me voyaient comme ça



Parents : On ne dirait pas mais cet outil permet de parler de pas mal de choses et libère la parole. Le jeu est un support ludique et intéressant qui permet d'entrer dans la maison de l'autre bien plus facilement. Cet outil formalise les choses, on s'écoute, on se pose.

Enseignants : Ce jeu, je l'utilise de bien des façons. On choisit une carte au hasard et on fait l'activité, on choisit celle qui correspond aux besoins exprimés et ressentis, celle qui permet de faire une transition en douceur entre deux activités. Les élèves me réclament souvent d'y jouer et j'avoue que j'ai plaisir à le faire. Il permet aussi de faire naître des envies, d'exprimer des besoins, de travailler sur l'interdisciplinarité, de donner un espace pour exprimer ses émotions, etc.

Envies et perspectives de suivi détaillé sur le sujet du bonheur citoyen dans l'éducation :

Tout plein d'envies. Après, tout dépend des projets et surtout de la disponibilité.

Lien vers le site Internet du porteur de projet : www.scholavie.fr