

Développer une culture de l'encouragement en classe et dans l'établissement



Rebecca Shankland

Professeure de Psychologie du développement
Membre de l'Institut Universitaire de France
Responsable de l'Observatoire des compétences psychosociales et du Bien-être en contextes Educatifs
Laboratoire DIPHE, Université Lumière Lyon 2

Laure Durand-Laville

Doctorante en sciences de l'éducation
Enseignante et formatrice
Membre de l'Observatoire des compétences psychosociales et du Bien-être en contextes Éducatifs
Laboratoire LACES, Université de Bordeaux





Une épidémie de découragement ?

Burnout des enseignants

Burnout parental

Burnout académique

Pessimisme,
fatigue et
découragement

Biais de négativité
(Baumeister et al., 2001)



Augmenter le sentiment
de compétence

Augmenter le
pouvoir d'agir

Motivation,
bien-être et
engagement

Retrouver du sens

Développer une culture
de l'encouragement



La santé mentale des jeunes en France



Enquête Nationale en Collèges et en Lycées
chez les Adolescents sur la Santé et les Substances

2024-2026

<http://www.enclass.fr>

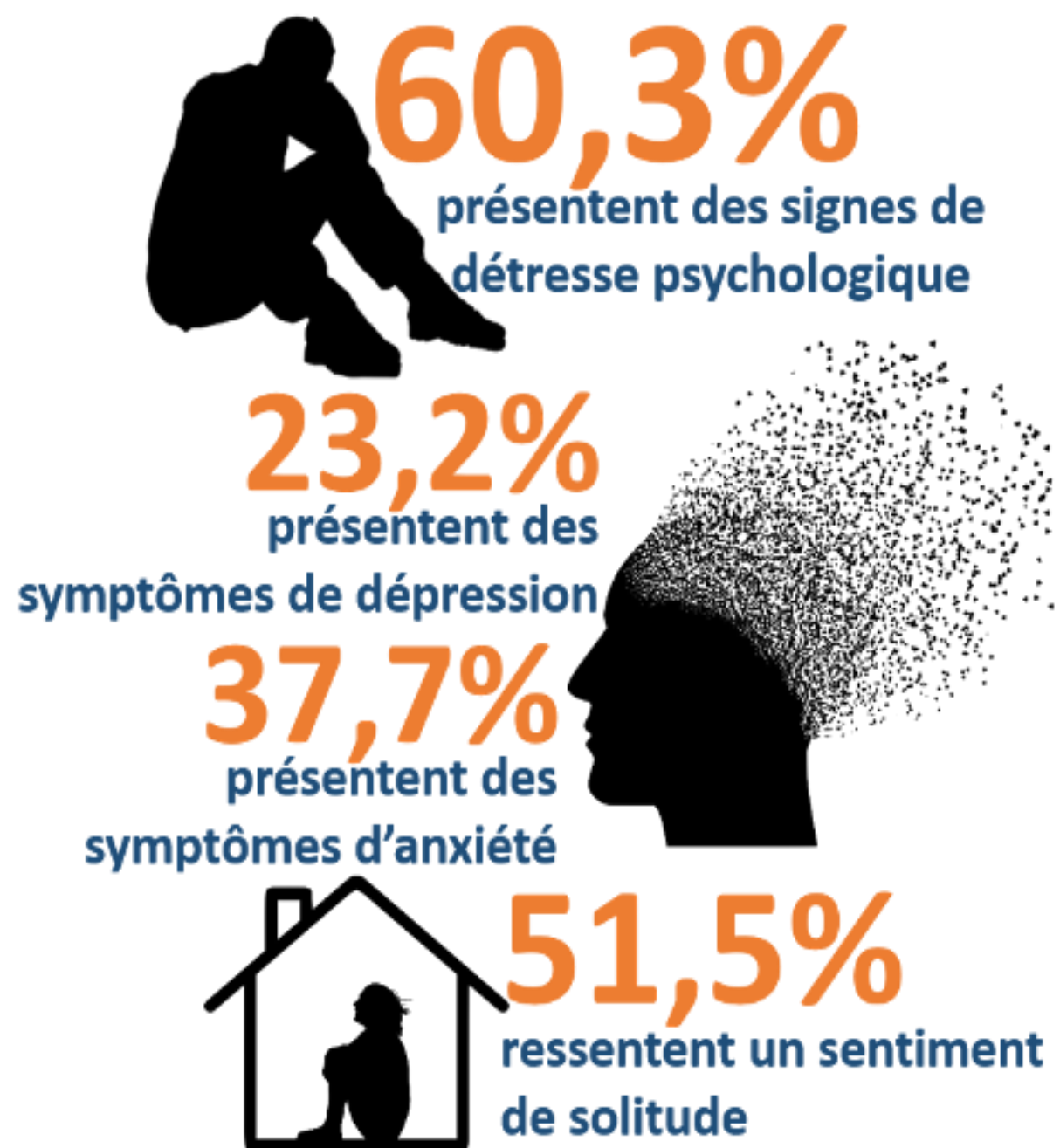
Enquête menée auprès de > 9 000 collégiens et lycéens en 2022

- **41%** des collégiens et **49%** des lycéens ne présentent pas un niveau satisfaisant de **bien-être mental**
- **21 %** des collégiens et **27 %** des lycéens déclarent un sentiment de **solitude**
- **14 %** des collégiens et **15 %** des lycéens présentent un risque important de **dépression**
- **24 %** des lycéens déclarent des **pensées suicidaires** au cours des 12 derniers mois
- **13 %** avoir déjà fait une **tentative de suicide** au cours de leur vie

Trouver des mesures efficaces pour promouvoir la santé mentale



Etudiants, une population vulnérable



Seuls 6% consultent
(Wathelet et al., 2020)

Etude réalisée auprès de 784 étudiants des établissements d'enseignement supérieur de Rennes en décembre 2020.



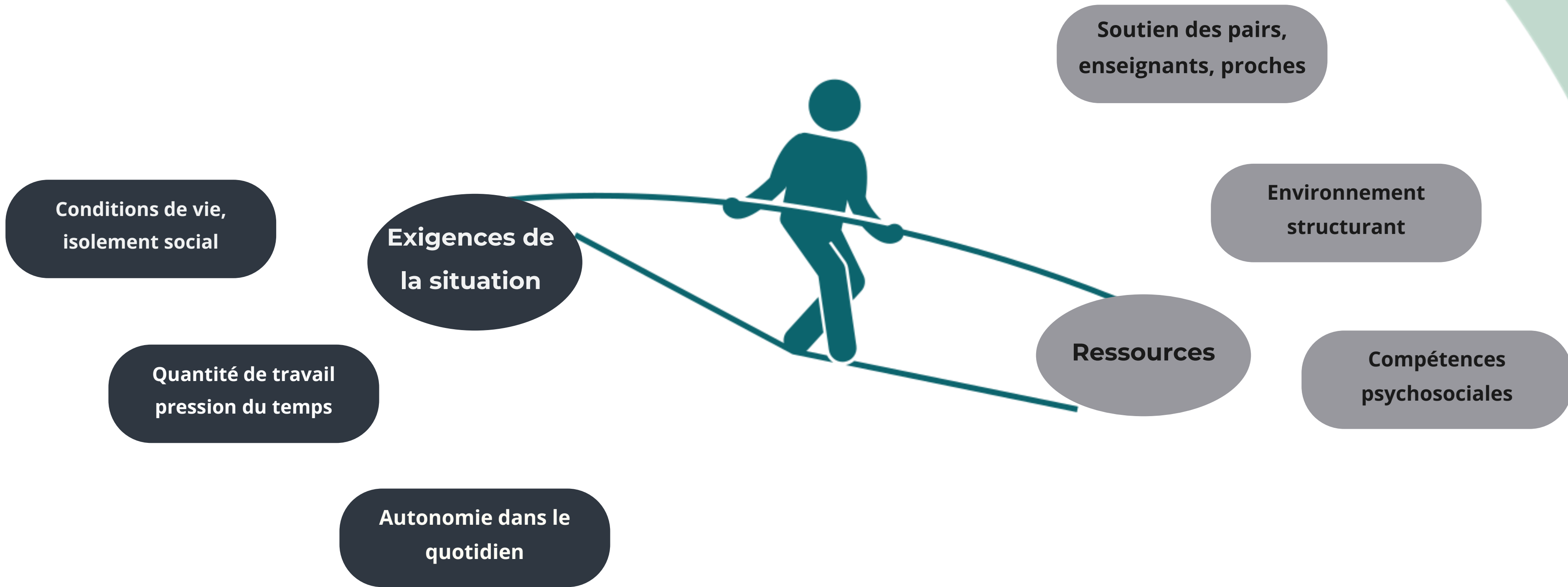
Un adulte sur 4 concerné par un problème de santé mentale

Les étudiants sont davantage touchés par le stress, la détresse psychologique, les addictions et les problèmes de sommeil que leurs homologues non-étudiants

(Basson & Rothmann, 2019 ; Mertens et al., 2020 ; Stallman & Kavanagh, 2020)



Un équilibre difficile à trouver



**Prévenir les problèmes de santé mentale :
l'information ne suffit pas,
il est nécessaire de développer des
ressources psychosociales**





Les compétences psychosociales

Un ensemble de capacités cognitives, émotionnelles et sociales qui permettent aux individus de faire **face aux défis de la vie quotidienne**, de maintenir **leur bien-être** et de construire des **relations positives avec les autres**. trans. public France, 2025



Cognitives



Emotionnelles



Sociales



Cognitives

Renforcer sa conscience de soi

Renforcer sa maîtrise de soi et l'accomplissement

Accroître sa connaissance de soi, de ses valeurs, besoins et buts
Savoir penser de façon critique et prendre des décisions constructives
S'auto-évaluer positivement
Renforcer sa pleine attention

Atteindre ses buts personnels
Gérer ses impulsions
Résoudre des problèmes de manière créative et efficace



Sociales

Développer des relations constructives

Résoudre des difficultés relationnelles

Communiquer de façon efficace, empathique et positive
Développer des liens et des comportements prosociaux

S'affirmer et résister à la pression sociale
Résoudre les conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide



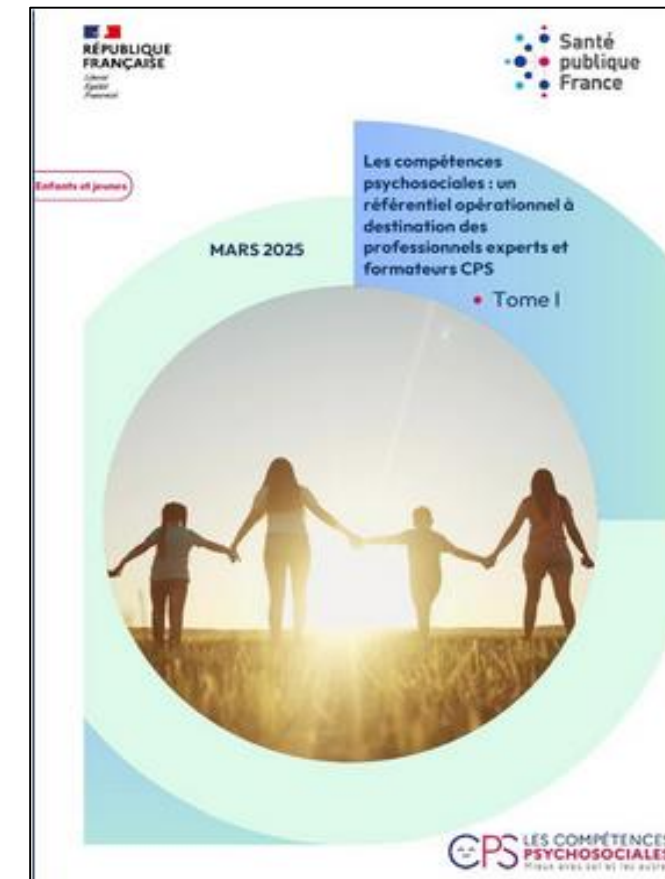
Emotionnelles

Renforcer sa conscience des émotions

Réguler ses émotions

Comprendre les émotions
Identifier ses émotions

Exprimer ses émotions de façon constructive
Réguler ses émotions agréables et désagréables
Comprendre et gérer son stress





Efficacité des programmes de développement des compétences psychosociales



Santé mentale : contribuent à réduire les symptômes anxieux et dépressifs, renforcent l'estime de soi et favorisent le bien-être.



Conduites à risque : réduisent la consommation de substances psychoactives (tabac, alcool, drogues), ainsi que les problèmes de comportements et le harcèlement scolaire.



Relations sociales : renforcent la qualité des relations avec la famille, les enseignants et les pairs, créant un climat plus positif et plus coopératif.



Réussite éducative : favorisent de meilleurs résultats scolaires, diminuent le risque d'échec et augmentent les chances d'obtenir, de 23 à 60 %, des diplômes et de 42 à 53 %, de meilleures insertions sociales.



Stratégie nationale de déploiement

Instruction interministérielle du 19 août 2022

Émise par huit ministres, cette stratégie a pour objectif de « permettre à tous les enfants de développer leurs compétences psychosociales dès le plus jeune âge, pendant toute leur croissance et dans tous les milieux », afin « que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS »

Justice

Travail, emploi et insertion

Education nationale et jeunesse

Enseignement supérieur et recherche

Agriculture et souveraineté alimentaire

Santé et prévention

Solidarités, autonomie et personnes

handicapées

Sports





Comment développer les compétences psychosociales ?

Des programmes structurés :



Pour les parents : Programme CARE (Shankland et al., 2018)

**Adapté à la prévention du burnout parental et l'amélioration des interactions
8 séances de 2h**



A l'école : Programme TEAL

(Boyer, Durand-Laville, & Shankland, 2026)



TEAL

Tous Épanouis à l'École

Le programme TEAL



10 séances clé en main



Pour l'ensemble de la communauté éducative :
Formation des enseignants
Fiches pour les parents
Rituels pour favoriser un climat de classe positif

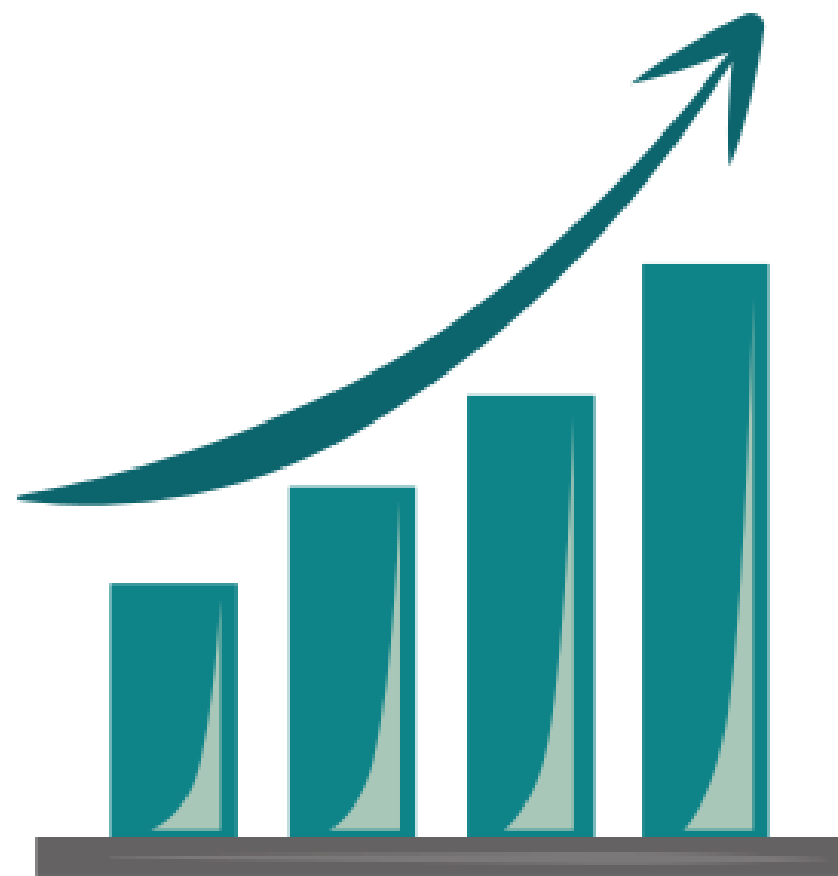


Défis solidaires





Effacité du programme TEAL



Boyer et al., 2026



- Réduction des situations de harcèlement



- Augmentation de la capacité à s'affirmer face aux autres



- Augmentation du sentiment de proximité sociale



Programme ETUCARE



Démarche participative



Fondé sur les données probantes

Santé mentale : on fait le point

Je gère le stress

Je cesse de remettre à plus tard

Je dors bien



J'apprends à me connaître

Je régule mes émotions

Je crée des relations épanouissantes

Je prends soin de moi

<https://elearning.promotion-sante-bfc.org/>

Theurel, Witt, & Shankland, 2022



Menu



Objectifs



C'est quoi le stress?



Le stress et moi: je fais le point



Mes stratégies anti-stress



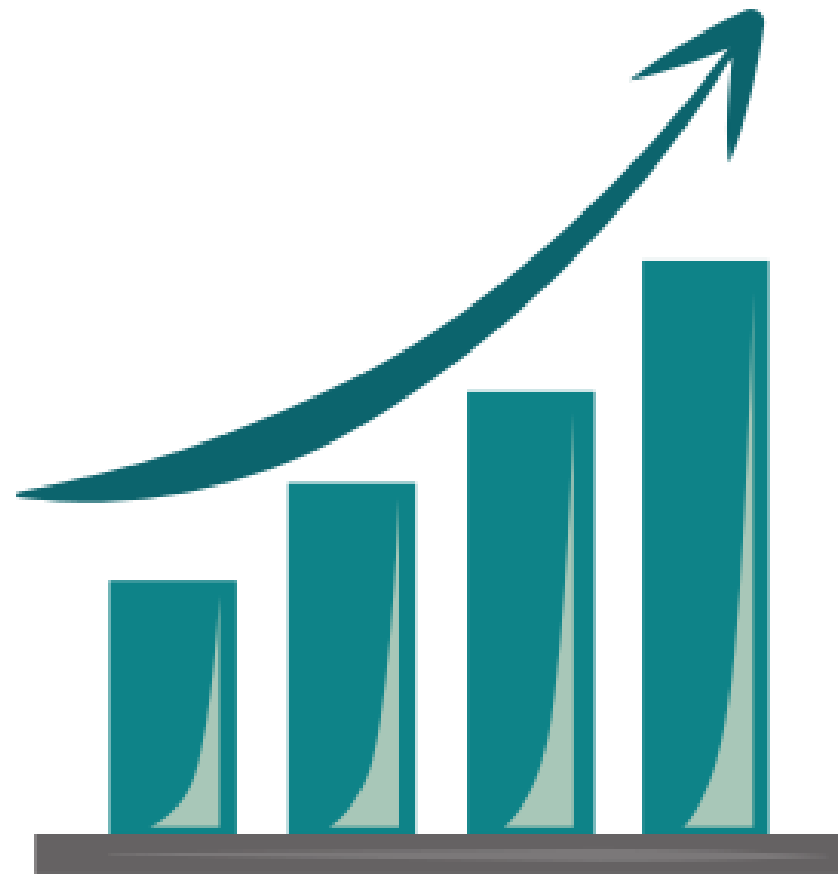
Bilan et plan d'action



Crédits



Programme ETUCARE



Theurel et al., 2026



- Réduction des symptômes de stress, d'anxiété, de dépression



- Amélioration du bien-être mental



- Amélioration de la régulation ds émotions



Application ETUCARE



L'application mobile qui aide les jeunes 18-25 à prendre soin de leur santé mentale





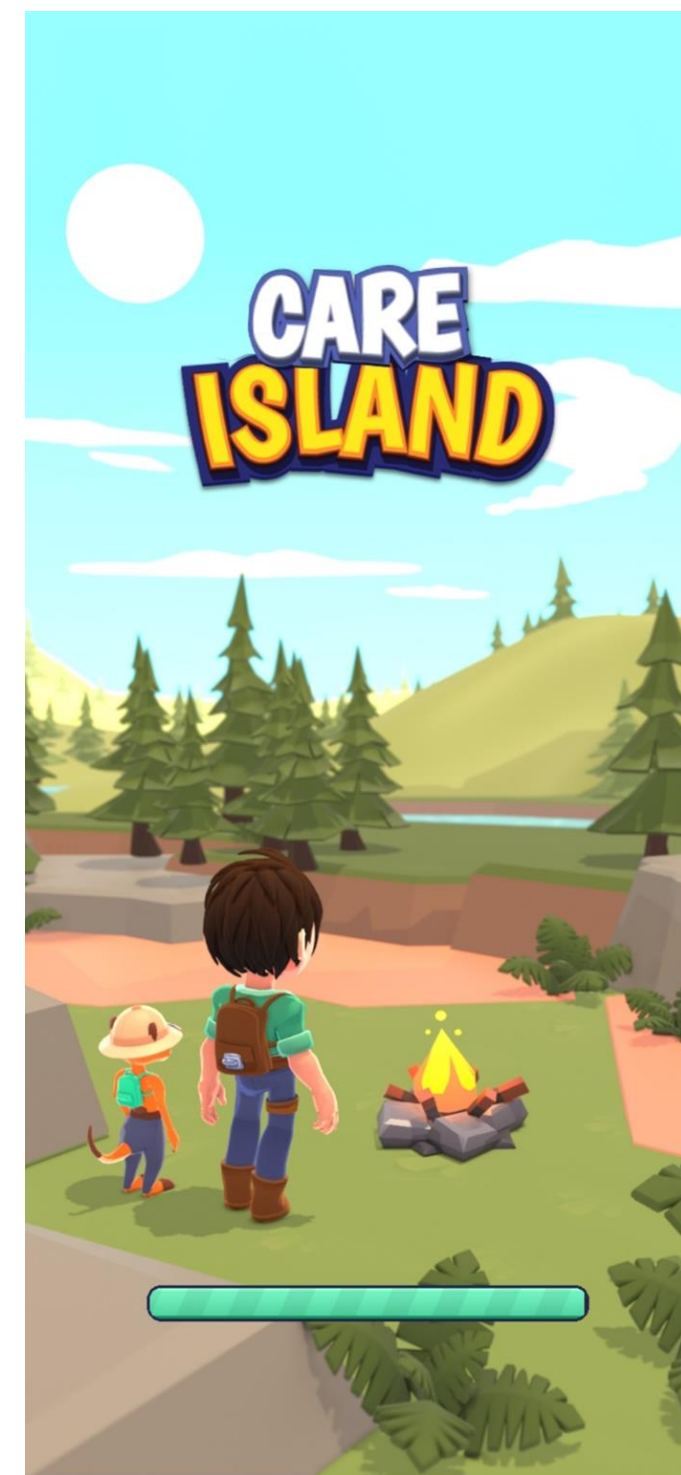
CARE ISLAND : Programme pour adolescents



Démarche participative



Fondé sur les données probantes





CARE ISLAND : Programme pour adolescents

Les six îles thématiques : piliers de la santé mentale

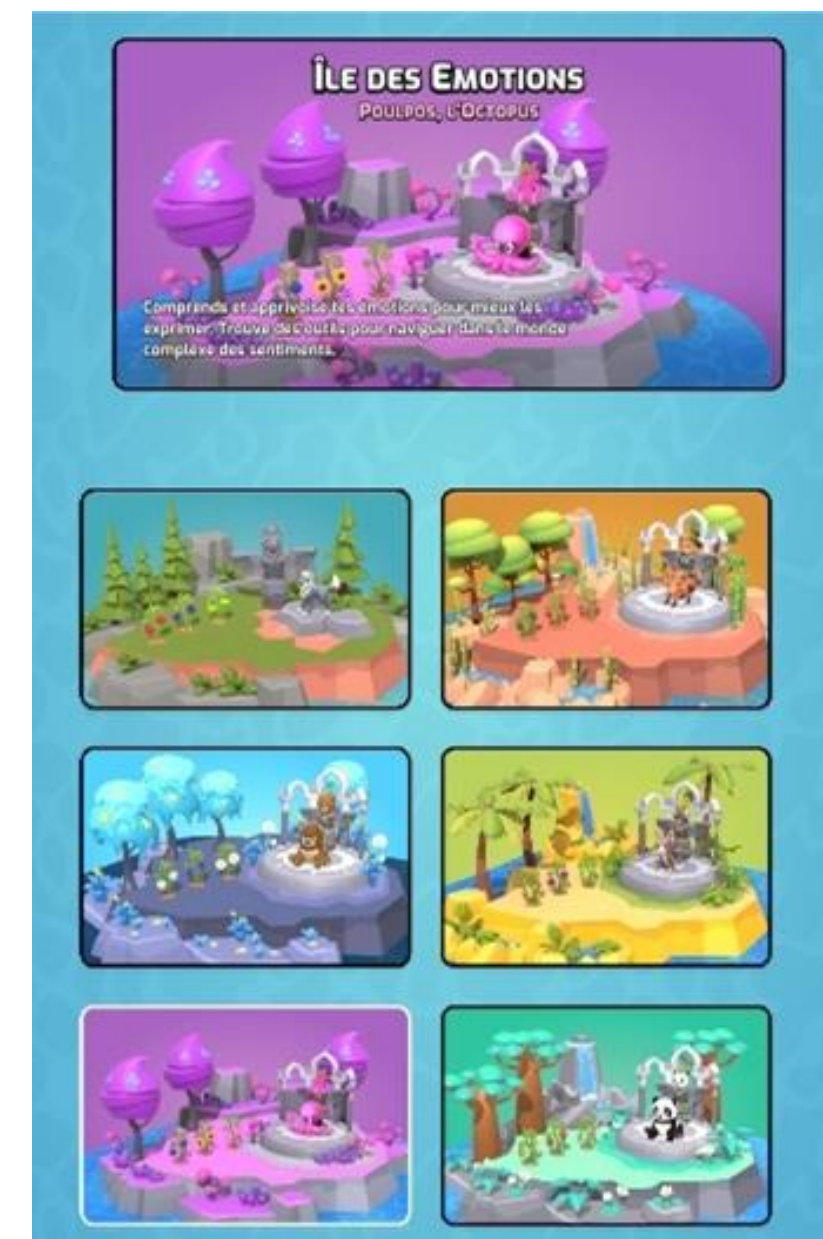
Chaque île de *Care island* représente un **aspect fondamental de la santé mentale** : un parcours complet permettant aux adolescents d'explorer différentes dimensions de la santé mentale, à leur rythme, grâce à des activités interactives dans un cadre bienveillant et symbolique.

👉 Lien App Store :

<https://apps.apple.com/fr/app/care-island/id6744529168>

👉 Lien Google Play :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pinpin.careisland&hl=fr>





Importance de la formation des adultes en position d'éducation



- Apprentissage social et climat favorable au développement des compétences psychosociales : **des stratégies utiles et des interactions constructives**



- Des modalités pédagogiques et éducatives qui développent **le sentiment de compétence, la coopération et l'entraide**



- A l'école : intégration du développement des compétences psychosociales **dans les séquences pédagogiques disciplinaires**



Développer une culture de l'encouragement grâce aux compétences psychosociales



- Répondre aux besoins psychologiques fondamentaux : sentiment d'autonomie, de compétence et de proximité sociale (Deci & Ryan, 2000).



- Renforcer l'état d'esprit de croissance : concevoir l'erreur comme une opportunité d'apprentissage, considérer l'intelligence comme pouvant être développée en s'exerçant (growth mindset, Dweck, 2006).



Sentiment d'autonomie



- Soutenir les initiatives des enseignants et des élèves



- Donner du sens au travail et aux apprentissages



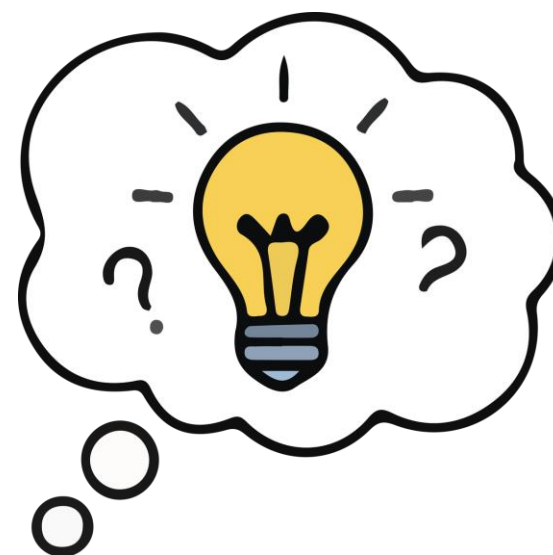
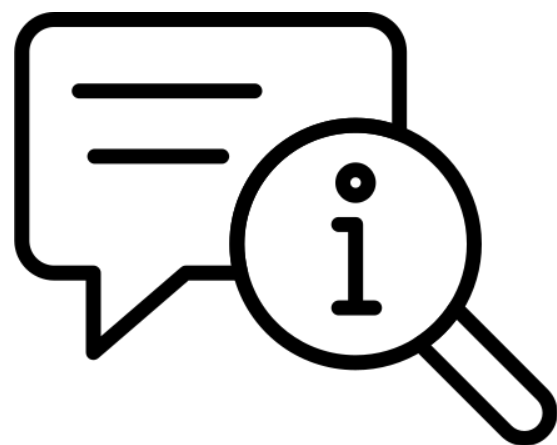
- Tenir compte des préférences et de l'intérêt de chacun
- 



Sentiment de compétence

- Facteur déterminant du bien-être des enseignants, de leur satisfaction au travail et de leurs pratiques pédagogiques (Caprara et al., 2006 ; Klassen et al., 2011 ; Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, 2001 ; Zee & Koomen, 2016).
- Facteur déterminant de la motivation, l'engagement dans les apprentissages, la persévérance et le bien-être des élèves (Dreier & Ryan, 2000).
→ Des élèves orientés vers les compétences, efforts, réussites => renforce les comportements constructifs

Qu'est-ce qu'un bon feedback ?





Sentiment de proximité relationnelle



- Ton de voix chaleureux



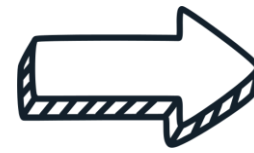
- Attention accordée à chacun en tant que personne



- Accueillir chaque personne avec ses émotions, ses possibilités et ses limites, sans jugement => croire en l'éducabilité de tous et le potentiel de progression de chacun.

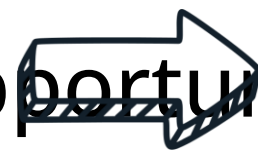
Etat d'esprit

Le **fixed mindset** (état d'esprit fixe) : considère que l'intelligence est un trait fixe, ce qui entraîne la volonté de « prouver » ses capacités plutôt que de les développer.

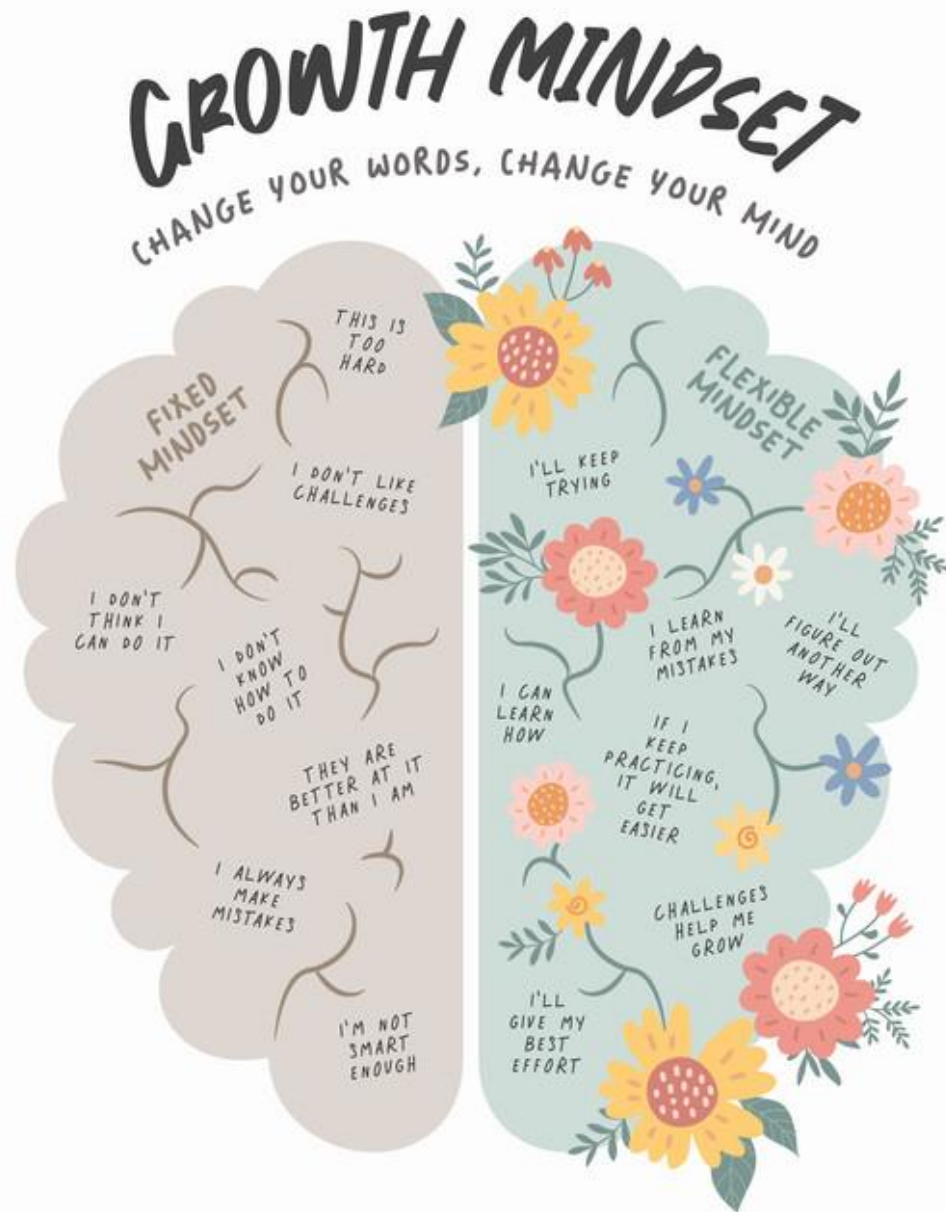


But de performance

Le **growth mindset** (état d'esprit de croissance) : considère que les capacités peuvent être développées à force de travail, d'une stratégie efficace et de feedbacks constructifs. Chaque défi et erreur devient une opportunité d'apprendre et progresser.



But de maîtrise





Incroyable neuroplasticité



L'hippocampe chez les chauffeurs de taxi londoniens

Maguire et al. (2000)

Le cortex moteur et sensoriel chez les musiciens



Le cortex préfrontal et l'amygdale par les pratiques de pleine attention

Lazar et al. (2005)



Incroyable neuroplasticité



Joshua Foer était journaliste et a couvert le championnat américain de mémoire pour un article. En rencontrant des champions de la mémoire, il s'est intéressé à leurs techniques, a commencé à s'entraîner lui-même, et a remporté le championnat américain de mémoire un an plus tard.



Mindset



400 écoliers à travers
les Etats-unis



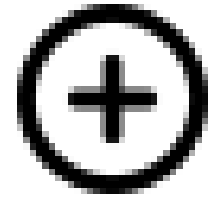
valorise leur intelligence
“tu dois être vraiment
intelligent”



valorise leurs efforts
“tu as du travailler très dur”



67% =



92% ⊕



En France, un soutien nécessaire pour les élèves



Seulement 46 % des élèves français pensent qu'ils peuvent progresser, contre une moyenne OCDE sensiblement plus élevée — ce qui illustre un déficit d'état d'esprit de croissance



La France est un des pays où les élèves déclarent percevoir le moins de soutien de la part de leurs enseignants.

A circular inset image in the top left corner shows a young girl with glasses and a red scarf smiling and talking to a younger child.

Développer une culture de l'encouragement se traduit par

:

Un état d'esprit

Des attitudes

Des micro-gestes

Une façon de
communiquer

Une posture
professionnelle



La relation éducative, socle de l'encouragement

Albert Camus, lettre à son ancien instituteur Louis Germain après avoir reçu le Prix Nobel de littérature en 1957.



«Cher Monsieur Germain,
[...]Mais quand j'ai appris la nouvelle, ma première pensée, après ma mère, a été pour vous.
Sans vous, sans cette main affectueuse que vous avez tendue au petit enfant pauvre que j'étais,
sans votre enseignement, et votre exemple, rien de tout cela ne serait arrivé. Je ne me fais pas un
monde de cette sorte d'honneur mais celui-là est du moins une occasion pour vous dire ce que
vous avez été, et êtes toujours pour moi, et pour vous assurer que vos efforts, votre travail et le
cœur généreux que vous y mettiez sont toujours vivants chez un de vos petits écoliers qui, malgré
l'âge, n'a pas cessé d'être votre reconnaissant élève.
Je vous embrasse, de toutes mes forces. »



La force des croyances

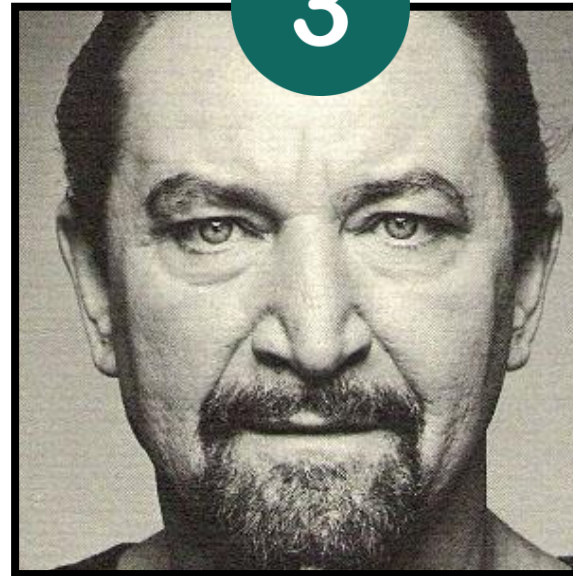
1



2



3



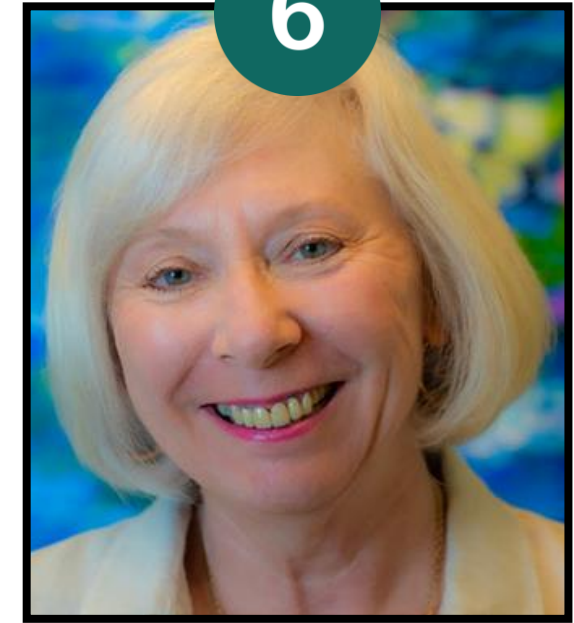
4



5



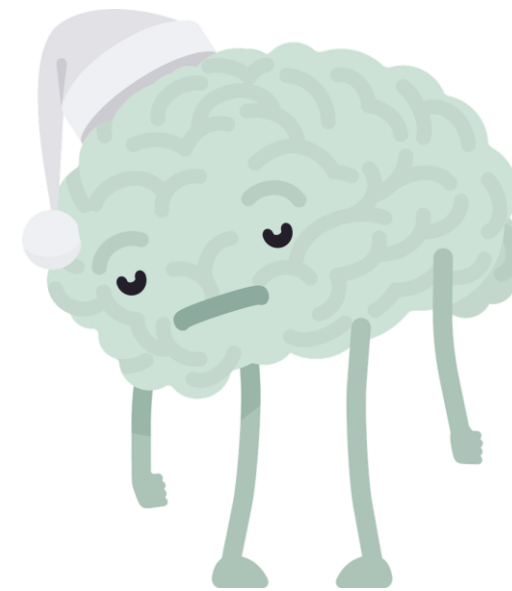
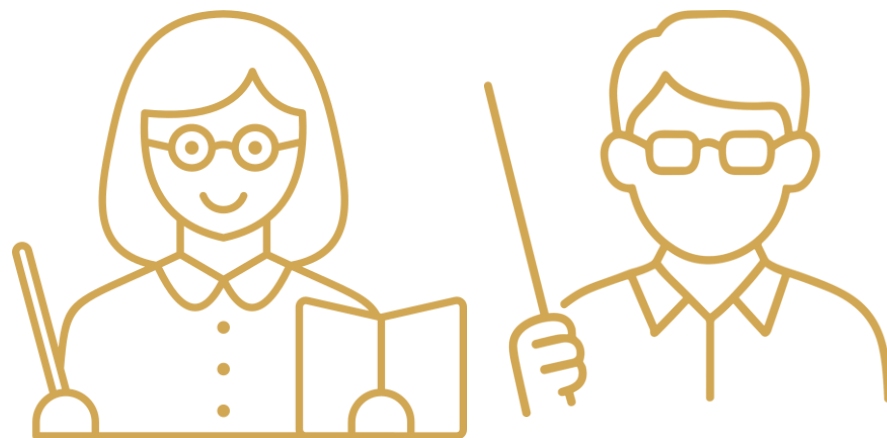
6



Un ou une meurtrier·ère, un ou une médecin, un ou une ancien·ne président·e, un ou une membre du Ku Klux Klan, un ou une artiste peintre, un ou une danseur·se.



La force des croyances

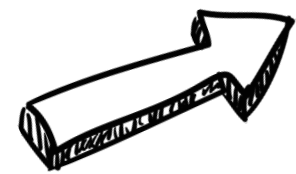
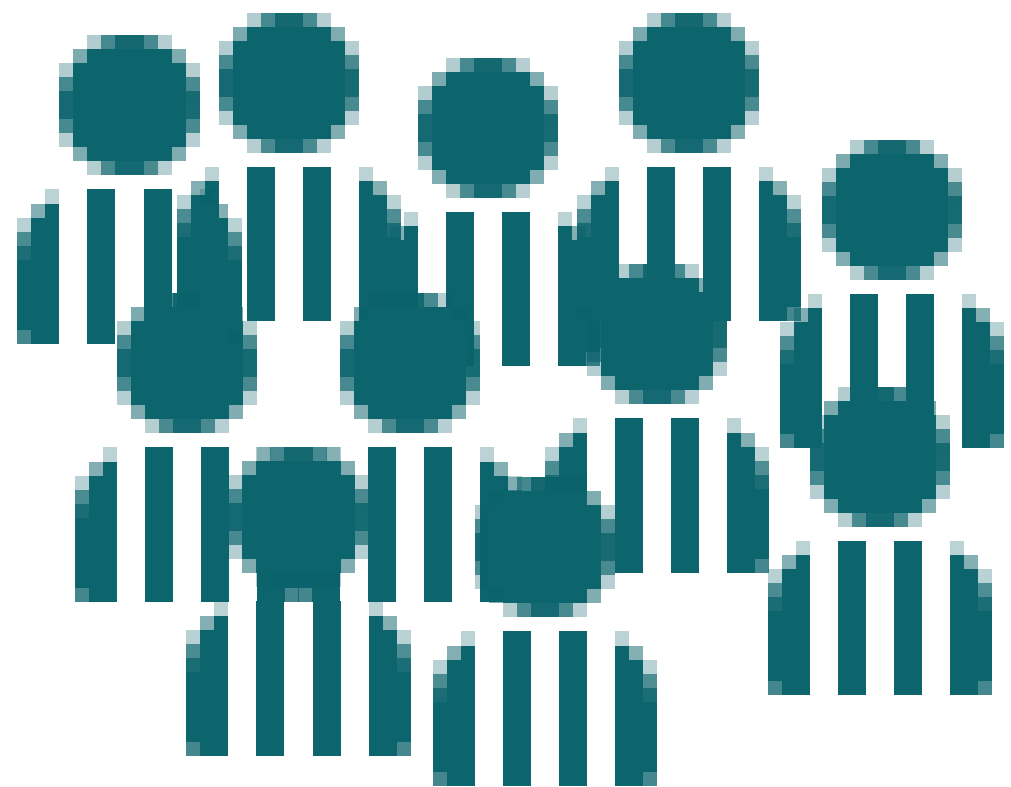


Expérience de Rosthental, (1968)



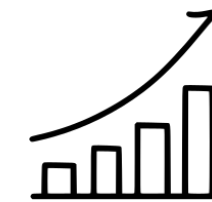
La force des croyances

650 garçons âgés de 5 à 13 ans, étude longitudinale jusqu'à l'âge adulte



Programme de prévention
de la délinquance
(renforcement du lien social, soutien
familial, activités éducatives et de
loisirs, visites à domicile)

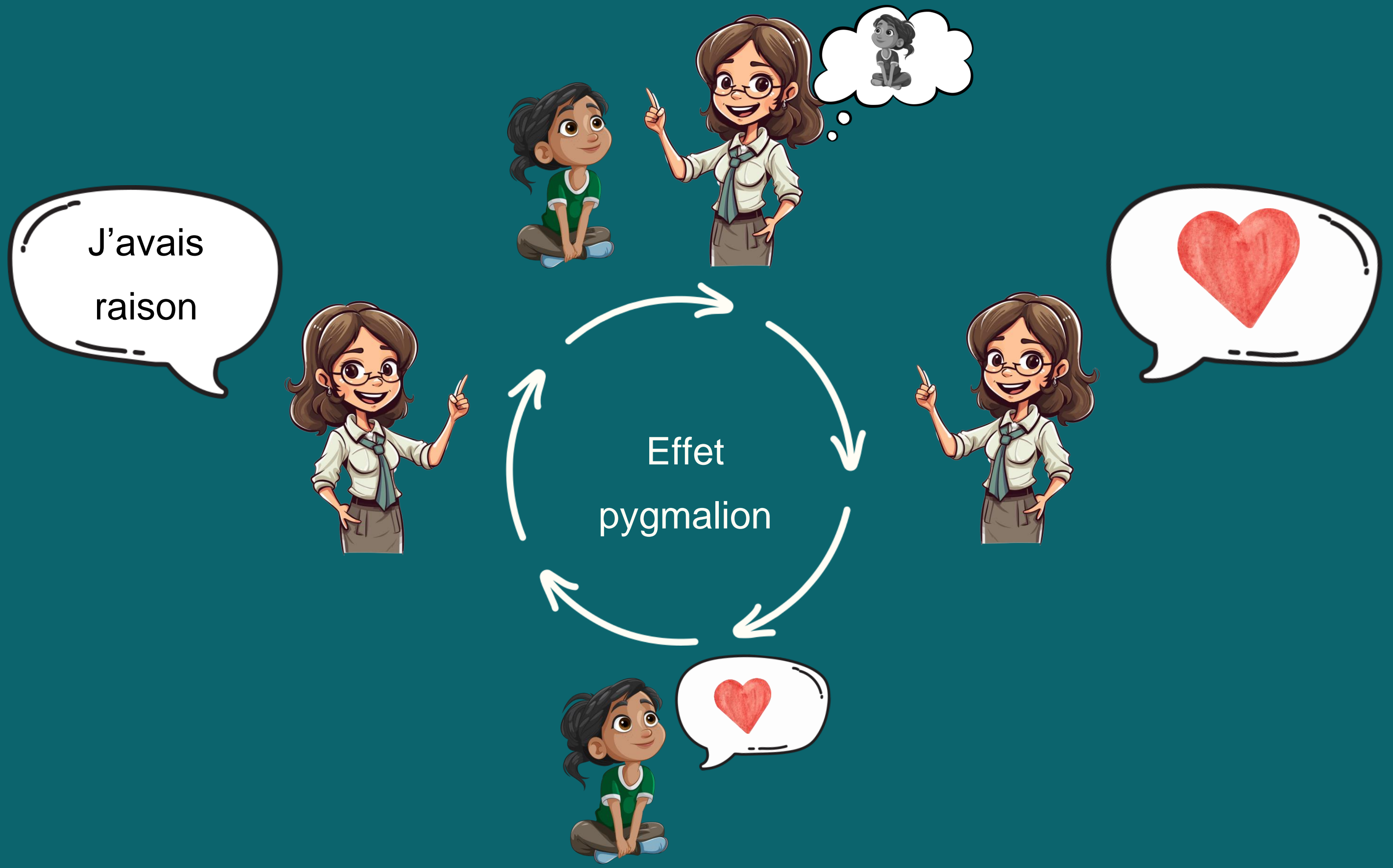
Rien



Délinquance
Mortalité précoce
Conduites à risque



La force des croyances



J'avais
raison





La force des croyances

Pour chaque élève, identifiez au moins un point positif concret observé cette semaine (comportement, progrès, attitude, effort...).

Utilisez des formulations précises et sincères (évitez les généralités comme « gentil » ou « sage » sans exemple).

« J'ai remarqué que [prénom] a aidé un camarade à comprendre l'exercice de maths mercredi. »

« [Prénom] a persévéré même quand la tâche était difficile. »

« [Prénom] a pris la parole avec confiance pour partager son idée en classe. »

« [Prénom] a montré un bel effort pour rester concentré pendant l'activité artistique. »



Les retours positifs

étude sur 2500 élèves



- **Plus le ratio félicitations/réprimande est élevé, plus les élèves sont engagés.**
- **L'amélioration est progressive et continue, pas liée à un seuil précis.**
- **Les réprimandes seules n'améliorent pas significativement l'engagement**

Positive Greeting at the Door



+20 % environ de temps d'engagement académique
-9 à -15 % de comportements perturbateurs (selon contextes)

Clayton R. Cook, C. R., Fiat, A. E., Larson, M., Daikos, C., Slemrod, T., Holland, E. A., Thayer, A. J., & Renshaw, T. L. (2018).

Positive greetings at the door: Evaluation of a low-cost, high-yield proactive classroom management strategy. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(3), 149–159.

<https://doi.org/10.1177/1098300717753831>



L'importance de l'autonomie



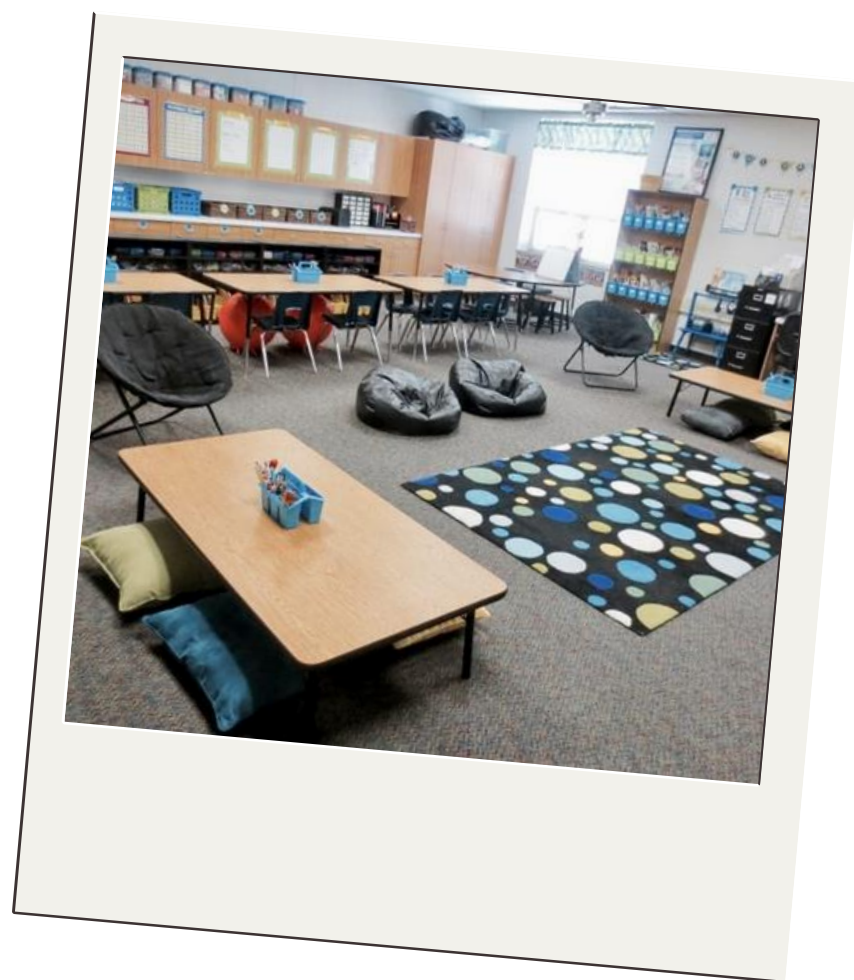
Fait partie des 3 besoins psychologiques

fondamentaux



Favorise la motivation autonome et

l'engagement





**Diminue les comportements perturbateurs (Rucinski et al, 2021),
améliore la coopération et l'empathie (Morlaix et Tavent, 2021)**



**Émotions positives : Au lieu d'être focalisé sur la menace ou
le problème (comme avec les émotions négatives, qui servent
à réagir vite), on devient plus créatif, flexible et ouvert
(Fredrickson, 2001). Améliore la résolution de problèmes**



**(Multu et Simsek, 2021)
Soutien le besoin d'autonomie et de proximité sociale
favorable à une motivation autonome (Deci et Ryan, 2000)**



**Encourager les
comportements
vertueux et orientés
vers la réussite**



Pratiques efficaces ?

2 grandes enquêtes quantitatives (projet ADHERE) : 7 945 élèves du CE2 au CM2, et 8 921 collégiens dans 35 REP.

Fréquence des punitions

À l'école primaire : 60 % d'élèves punis au moins une fois
28 % des élèves sont punis plus 3 fois dans l'année.

Au collège : 72 % d'élèves punis au moins une fois, **26 %** punis plus de 4 fois.

A l'école primaire

La privation de récréation est la punition la plus répandue (**28 %**), suivie des lignes à copier (**16 %**) et de la mise au coin (**11 %**)

Au Collège

Les lignes à copier restent très présentes (**20 %**), les punitions collectives représentent **7 %**, et l'exclusion temporaire de cours **8 %** des punitions recensées

Debarbieux, É. (dir.). (2018). L'impasse de la punition à l'école : Des solutions alternatives en classe. Armand Colin.



Pratiques efficaces ?

2 grandes enquêtes quantitatives (projet ADHERE) : 7 945 élèves du CE2 au CM2, et 8 921 collégiens dans 35 REP.



Source de souffrance et d'émotions négatives qui nuisent aux apprentissages



Comportements d'évitement, d'agression



Erreur d'attribution, associe la personne aux émotions négatives, la classe devient aversive



Perte des effets (habituation hédoniste) / escalade des punitions



Au mieux informe du comportement indésirable mais ne dit rien du comportement souhaité



Le piège de la punition pour les adultes

Approche proactive



Le saviez-vous ?
La différence entre les enseignants
qui ont une gestion efficace des
comportements et
ceux qui ont plus de difficultés,
n'est pas dans leurs interventions
correctives mais dans leurs
interventions préventives.



Evertson et Weinstein
(2006)



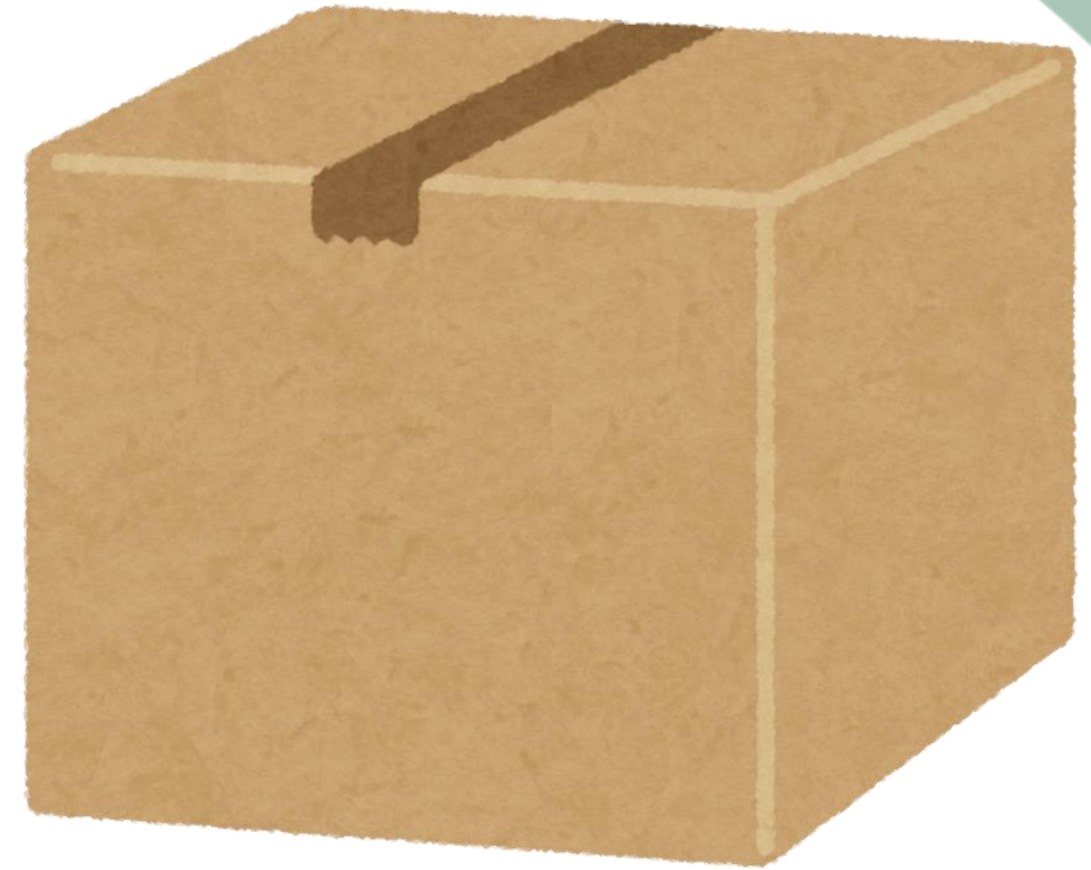
Quelles règles ?

Dans cette boîte se trouve un objet. Si vous deviez reproduire cet objet à l'identique, quelles règles vous seraient utiles ?

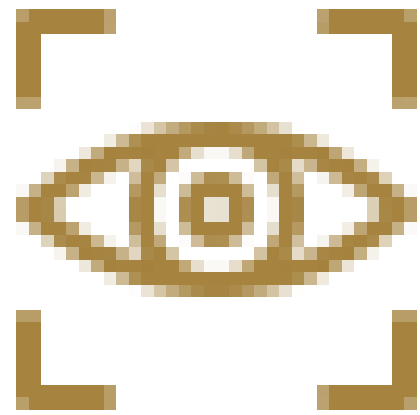
Voici un ensemble de règles à suivre pour atteindre cet objectif. À vous de trier ces règles : lesquelles vous seront réellement utiles, lesquelles risquent de vous

induire en erreur ou de ne pas vous aider ?

- Ne faites pas une pyramide.
- N'utilisez pas la couleur noire.
- Construisez un cube composé de 6 faces de 4 cm de côté.
- Réalisez un hexaèdre régulier à structure chromatique.
- Fabriquez un objet.
- Utilisez du carton pour créer les faces du cube.
- Scotchez les faces entre elles.
- Fabriquez un cube pas trop grand.
- Deux faces opposées sont de la même couleur.
- deux faces sont de la couleur informatique #FF0000
- deux faces sont bleues, deux faces sont rouges, deux faces sont



Fixer des objectifs de comportements



Clair



Détaillé



A la portée
de mes compétences



Formulé
de manière positive



associer aux valeurs, une des plus grandes motivations
humaines

Enseigner les comportements attendus



Si un enfant ne sait pas lire, nous lui enseignons.
Si un enfant ne sait pas nager, nous lui enseignons.
Si un enfant ne sait pas multiplier, nous lui enseignons.
Si un enfant ne sait pas se comporter, nous...
Le punissons? lui enseignons?



modéliser



analyser



mettre
en pratique



retour centré
sur les réussites



Cercle de confiance exigeant

Enseignant principal, CPE, Parents



1. Comprendre



Comprendre les motivations des comportements



**Chercher ensemble des comportements de
remplacements**



2. Engager



L'élève s'engage à partager ses réussites et ses difficultés honnêtement avec une personne du cercle



et à respecter les engagements concrets de changement de comportements.

3. Soutenir et exiger

Organiser régulièrement des réunions avec l'élève et un membre du cercle (professionnel).

Adopter une posture alliant un fort soutien émotionnel (écoute empathique, gestes de soutien) et une exigence élevée (il s'est engagé, il doit respecter son engagement)

Discuter des **points positifs** (féliciter les progrès abondamment), des difficultés rencontrées, ainsi que des déclencheurs pouvant susciter l'envie d'adopter un comportement indésirable.

Rappeler les conséquences des comportements désirables s'il maintient son engagement, de meilleures relations avec les autres, plus de confiance des adultes, une vie future meilleure .



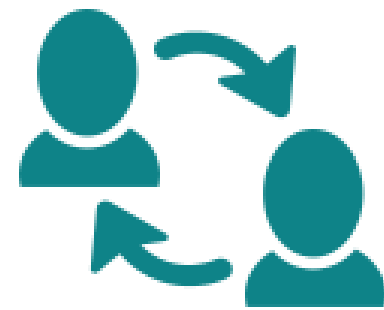
Encourager la pensée profonde, la pensée critique et les défis intellectuels



Apprentissage profond



En moyenne, les enseignants parlent 70 à 80% du temps



Initiation de l'enseignant, réponse de l'élève, évaluation de l'enseignant

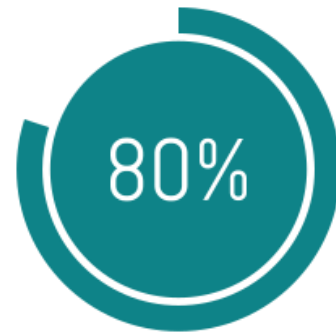


Apprentissages cognitifs de bas niveau

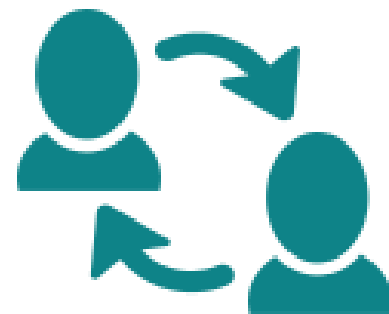


Moins de 5% du temps aux discussions en groupe ou aux interactions enseignants élèves impliquant des discussions significatives à propos d'idées

Apprentissage profond



En moyenne, les enseignants parlent 70 à 80% du temps



Initiation de l'enseignant, réponse de l'élève, évaluation de l'enseignant

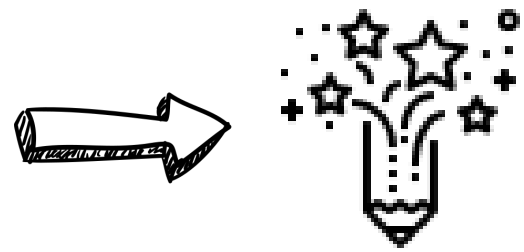


Apprentissages cognitifs de haut niveau

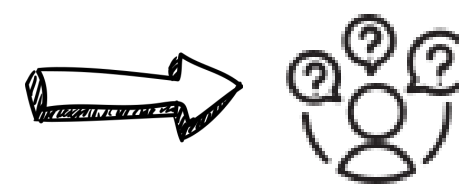


Moins de 5% du temps aux discussions en groupe ou aux interactions enseignants élèves impliquant des discussions significatives à propos d'idées

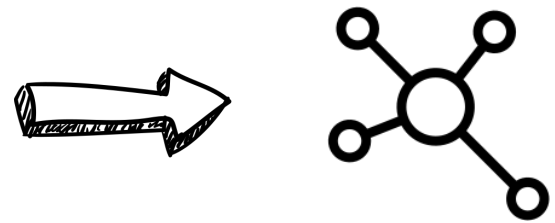
Apprentissage profond



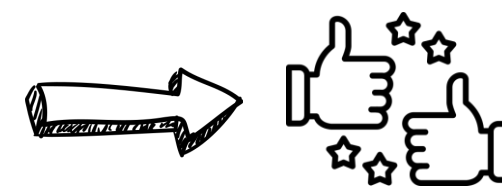
Brainstorming



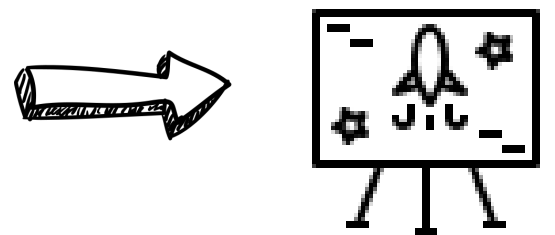
Privilégier aux maximum les questions ouvertes qui ne suscitent pas une réponse en oui/non ou en quelques mots. COMMENT ? POURQUOI ?



Faire des liens entre les concepts et avec la vie réelle



Encourager les élèves qui posent des questions.



Demander aux élèves d'expliquer leur pensée





Apprentissage profond

1 Clarification

Objectif : s'assurer que l'élève comprend ce qu'il dit et préciser sa pensée.

- Que veux-tu dire exactement par « ... » ?
- Peux-tu reformuler avec tes propres mots ?
- Peux-tu donner un exemple concret ?
- En quoi est-ce différent de « ... » ?
- Qu'est-ce que tu entends par là ?

2 Hypothèses

Objectif : révéler les présupposés et croyances implicites de l'élève.

- Qu'est-ce que tu supposes ici ?
- Est-ce que ça serait vrai dans tous les cas ?
- Que se passe-t-il si on part du contraire ?
- Sur quoi repose cette idée ?
- Est-ce un fait ou une opinion ?

3 Preuves & raisonnement

Objectif : pousser l'élève à justifier ses affirmations avec des arguments.

- Comment le sais-tu ?
- Quelle preuve as-tu pour dire cela ?
- Existe-t-il un contre-exemple ?
- Comment pourrais-tu vérifier cette idée ?
- Est-ce que cette source est fiable ?

4 Perspectives

Objectif : ouvrir le champ de vision et considérer d'autres points de vue.

- Y a-t-il un autre point de vue possible ?
- Que dirait quelqu'un qui n'est pas d'accord ?
- Comment verrait-on cela dans un autre pays ?
- Qu'en penserait un scientifique / un artiste ?
- Si tu étais à sa place, que penserais-tu ?

5 Conséquences

Objectif : explorer les implications logiques d'une idée ou d'une action.

- Que se passerait-il si... ?
- Quelles seraient les conséquences de cela ?
- En quoi cela affecte-t-il le reste ?
- Si c'est vrai, alors qu'est-ce que ça implique ?
- Quel impact cela aurait-il à long terme ?

6 Méta-questions

Objectif : amener l'élève à réfléchir sur sa propre réflexion.

- Pourquoi cette question est-elle importante ?
- Comment es-tu arrivé à cette conclusion ?
- Qu'est-ce qui a changé dans ta réflexion ?
- Quelle question devrions-nous poser maintenant ?
- Qu'avons-nous appris de cet échange ?

“Moi je vois tellement la différence entre ce que je suis capable de faire avec certains élèves que j'aurais été capable de laisser de côté il y a six mois, clairement, et que là, je gère de manière tellement différente et avec des résultats qui sont tellement agréables pour l'élève comme pour moi aussi, [...] . On ne sort pas un élève qui était totalement absentéiste, qui traînait, qui écrivait rien, en un élève qui est parfait et qui a d'excellentes moyennes. Mais on arrive à recréer du lien, on arrive à créer de la motivation, on arrive à faire des choses avec eux et c'est pour ça qu'on fait ce boulot. Pour toutes ces personnes qui se disent « ces gens-là, moi je sais pas comment les gérer, ils sont perdus et on peut rien en faire », tous ces gens-là qui à un moment donné, disent ça dans leur carrière, il faut qu'ils fassent cette formation pour se rendre compte qu'en fait on peut faire quelque chose. Peut-être pas le rêve idéal et l'élève ultime, Mais on peut faire quelque chose avec ces élèves-là, On est capable de les accompagner et de faire en sorte qu'ils progressent et qu'ils soient motivés.

Rien que pour ça, ça mérite d'être fait. “

**Merci pour votre
attention**

