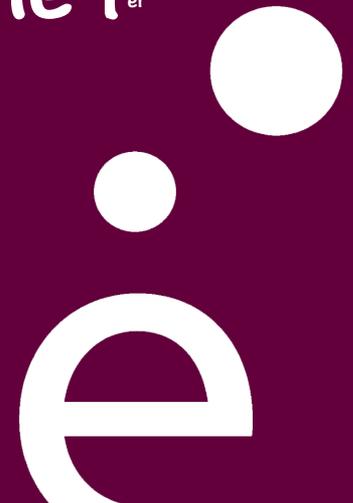


« Climat de classe : Comment s'appuyer sur la relation pédagogique pour augmenter les chances de réussite des étudiant.es les plus fragiles, dans le 1^{er} cycle ?

Mars 2024





Présentation des intervenants / dispositifs OUI SI

Nardjis Amiour, Fanny Binois, Julie
Etcheverry

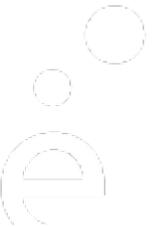
Tour de table



**"Comment s'appuyer sur la relation pédagogique
pour augmenter les chances de réussite des
étudiant.es les plus fragiles, dans le 1^{er} cycle ?"**

- I - Les constats
- II - Les émotions
- III- Réactions / outils

Partie I



Les constats

Lien climat de classe :

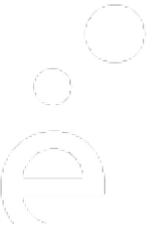


Les comportements des étudiants en difficulté ...

- ✓ Manque d'engagement et de motivation
- ✓ Manque de confiance en soi
- ✓ Difficulté de concentration
- ✓ Manque d'autonomie dans les apprentissages
- ✓ Refus de travailler
- ✓ ...

Face à ces comportements :

- ✓ Quelles sont nos réactions ? Ou comment réagissons-nous ?
- ✓ Pourquoi réagissons-nous de la sorte ?
- ✓ Quelles stratégies mettons-nous en place ?
- ✓ Ces stratégies sont-elles toujours efficaces ? Le cas échéant, pourquoi ne le sont-elles pas ?
- ✓ Comment pourrions-nous améliorer notre relation pédagogique pour mieux accompagner nos étudiants ?



Nos propres valeurs



Ce qui nous touche, nous déroute : Test

1°) TRÈS RAPIDEMENT : Choisissez **une personne** que vous estimez beaucoup, que vous admirez.

Ecrivez 3 ou 4 valeurs qui la caractérisent en vous aidant de la liste.

Tableau des valeurs humaines

Abondance	Calme	Croissance	Énergie	Générosité	Plaisir	Sexualité
Acceptation	Candeur	Curiosité	Engagement	Grâce	Politesse	Silence
Accessibilité	Célébrité	Découverte	Enthousiasme	Gratitude	Positivisme	Simplicité
Accomplissement	Certitude	Déférence	Équité	Habilité	Pouvoir	Sincérité
Achèvement	Chaleur	Défi	Espérance	Harmonie	Propreté	Solidarité
Adaptabilité	Charme	Délectation	Euphorie	Héroïsme	Proximité	Solidité
Adoration	Chasteté	Désir	Exactitude	Honnêteté	Prudence	Solitude
Affection	Clarté	Détermination	Excellence	Humilité	Raffinement	Soutien
Affluence	Cohérence	Devoir	Expérience	Humour	Réciprocité	Spiritualité
Agilité	Compassion	Dévotion	Expertise	Indépendance	Reconnaissance	Spontanéité
Altruisme	Compétence	Dextérité	Exploration	Importance	Réflexion	Stabilité
Ambition	Compréhension	Dignité	Expressivité	Intégrité	Relaxation	Succès
Amitié	Confiance	Diligence	Extase	Intelligence	Repos	Suprématie
Amour	Conformité	Discernement	Extravagance	Intrépidité	Résilience	Surprise
Anticipation	Confort	Discipline	Exubérance	Jeunesse	Respect	Sympathie
Appréciation	Connaissance	Discrétion	Famille	Joie	Retenue	Synergie
Assertivité	Connexion	Disponibilité	Fascination	Justice	Rêve	Tradition
Assurance	Conscience	Diversité	Fermeté	Leadership	Révérance	Tranquillité
Astucieux	Contentement	Domination	Férocité	Liberté	Richesse	Transcendance
Attentisme	Continuité	Don	Fiabilité	Lucidité	Rigueur	Unité
Attraction	Contribution	Dynamisme	Fidélité	Maîtrise	Sacré	Utilité
Audace	Contrôle	Économe	Finesse	Optimisme	Sagesse	Valeur
Authenticité	Conviction	Éducation	Flexibilité	Ordre social	Santé	Variété
Auto discipline	Convivialité	Efficacité	Force	Ouverture	Satisfaction	Vérité
Autonomie	Coopération	Égalité	Franchise	Paix	Sécurité	Vigilance
Aventure	Cordialité	Élégance	Frugalité	Partage	Self-control	Vision
Beauté	Courage	Empathie	Fun	Passion	Sens de la vie	Vitalité
Bienveillance	Courtoisie	Empressement	Gagner	Persévérance	Sensibilité	Vitesse
Bonheur	Créativité	Encouragement	Gaieté	Performance	Sérénité	Vivacité
Bravoure	Crédibilité	Endurance	Galanterie	Plaisir	Service	Volonté

Nos propres valeurs



Ce qui nous touche, nous déroute : Test

2°) Pour chaque valeur, identifiez une ou plusieurs situations dans lesquelles votre comportement **correspond à une valeur** identifiée précédemment - dans le cadre de vos enseignements.

Associez-y des émotions !

Nos propres valeurs



Ce qui nous touche, nous déroute : Test

3°) Pour chaque valeur, identifiez une situation lors de laquelle **un étudiant a réagi en dehors de ces valeurs** et associez-y une réaction et/ou une émotion.

Ou

Identifiez une situation qui a été problématique pour vous avec un étudiant et identifiez la valeur qui a été mise en cause.

Nos réactions et/ou émotions en lien avec nos propres valeurs



Ce qui nous touche, nous déroute : explications

Quand un étudiant se comporte en dehors de nos valeurs, il est possible que l'on réagisse en dehors des nôtres

Les réactions

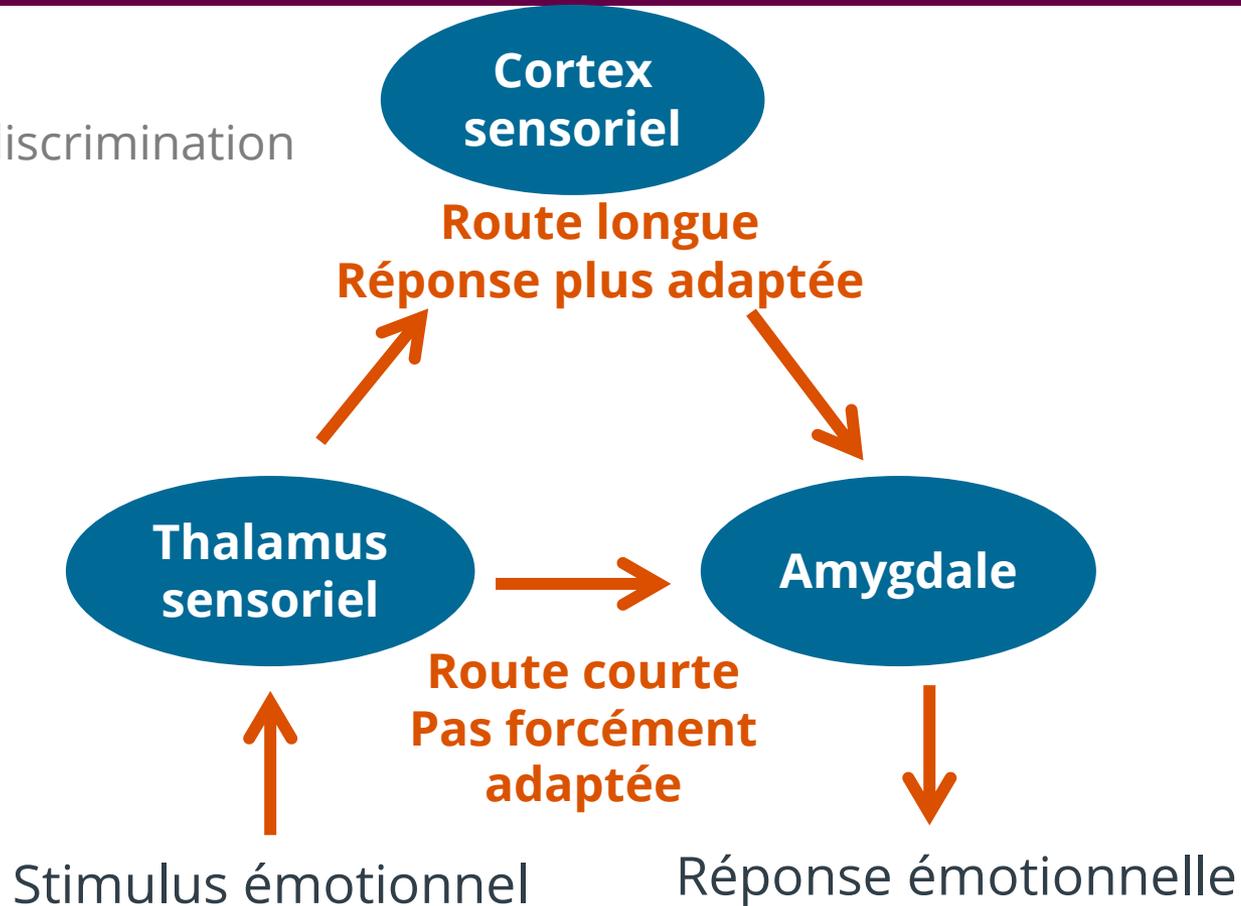
- - Perte de contrôle émotionnel, l'enseignant est touché par la remarque ou l'attitude d'un étudiant,
- + Maîtrise de soi, l'enseignant met en œuvre une stratégie de communication propre à rétablir sa légitimité, grâce à la connaissance des modes de fonctionnement des élèves sous stress.

Réponse à un stimulus émotionnel

Ce qui se passe au niveau du cerveau



facultés de discrimination

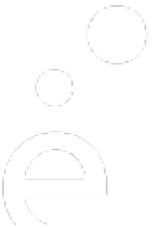


=> En apprenant à réguler les émotions négatives on peut obtenir une réponse émotionnelle optimale.

Faire le lien entre la relation émotion(s) et raison



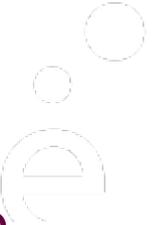
- Comprendre les mécanismes neuro/émotions:
 - amygdale / hippocampe
 - Cortex préfrontal
- L'exemple de la colère : ne pas oublier qu'il existe un déclencheur / une cause profonde (métaphore de l'iceberg)
- Revenir rapidement sur les types de relations humaines :
 - Apathie
 - Antipathie
 - Sympathie
 - Empathie



Nos réactions et/ou émotions en lien avec nos propres valeurs



- ✓ **La perte du contrôle émotionnel chez l'enseignant** touché par la remarque ou l'attitude d'un étudiant, peut engendrer beaucoup de stress.
- ✓ Ce stress peut-être causé aussi par une situation que l'enseignant n'arrive pas à résoudre.



Les 3 formes de stress (Henri Laborit)



ACTIVATION DE L'ACTION
Pas de danger

CALME

On est serein
et en possession de tous
ses moyens



FUITE
Echapper à l'agression

Gêne, anxiété,
angoisse, peur



LUTTE
Dominer

STRESS

Enervement,
agacement, colère,
agressivité



INHIBITION
Etre protégé

Découragement,
vision négative,
non désir



Lien autorité et réaction émotionnelle

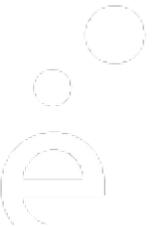


Vers la gestion de son propre stress et de celui de ses étudiants :

Détecter son stress, détecter l'étudiant en stress : mouvement, attitude, pensées, sensations.

- ***Fuite ?***
- ***Lutte ?***
- ***Inhibition ?***

Agressivité , abandon, désengagement d'un exercice, perte de confiance, « n'y arrive pas » ...



Connaître les 3 manières d'exprimer le stress



- ✓ Mes réactions spontanées en cas de stress ?
- ✓ Quand je suis dans une situation stressante quelles sont mes réactions les plus habituelles ?
- ✓ Quel est mon stress "de référence" ?

État émotionnel lié au stress	Jamais Cotez 0	Rarement Cotez 1	Souvent Cotez 2	Le plus souvent Cotez 3	Totaux		
					Fuite	Lutte	Inhibition
Confusion							
Agitation							
Déconcentration							
Anxiété							
Tension intérieure							
Impatience							
Susceptibilité							
Agressivité, colère							
Inertie							
Découragement							
Désir de protection							
Vision négative							

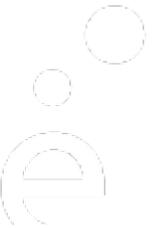
Totaux			
	Fuite	Lutte	Inhibition



En pratique !!!

1. Jeux de rôle ou discussion :

- Par 3 ou 4
- un élève en fuite ou en lutte ou en inhibition
- deux enseignants avec des réactions :
 - « rouge qui aggrave ou qui ne résout pas »
 - « vert qui donne une possibilité d'améliorer la situation »
- Etablir des postures ou réactions / style de stress



Indices observables

Attitudes aggravantes : à éviter

Attitudes positives : à adopter

Stress de Fuite
Envie d'être ailleurs



Rougisement (de honte).
Regard fuyant, en zig zag.
Sourire crispé, de conciliation.
Déglutitions, agitation.
Respiration courte et rapide.
Transpiration d'émotion.

Ne pas CONTRAINDRE
Forcer à s'engager, juger,
moraliser, couper la parole.
Ne pas AGRESSER
Crier, menacer,
sanctionner, mettre sous
pression.

Etre un CO-EQUIPIER
Etre convivial et
participatif, poser des
questions ouvertes et
reformuler ses réponses.
AIDER l'autre à :
Organiser ses pensées,
percevoir les enjeux et
chercher des solutions.

Stress de Lutte
Envie d'avoir raison



Visage rouge de colère.
Regard fixe et frontal.
Tension musculaire des
mâchoires, cou et épaules.
Traits tendus, voix forte.
Corps engagé dans l'échange.

Ne pas DOMINER
Reprocher, interrompre,
ordonner, menacer,
infantiliser.
Ne pas AGACER
Etre imprécis, lent,
hésitant.

Reconnaître L'ETAT
Ecouter calmement,
prendre en considération,
faire amende honorable.
Etre JUSTE et DIRECT
Etre exact, précis,
concret, factuel, agir ou
faire des propositions,
vérifier l'accord de l'autre.

Stress d'Inhibition
Envie de laisser tomber

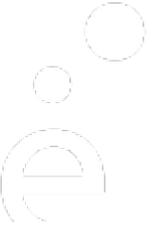


Teint pâle, traits tombants.
Regard bas, lèvres grises.
Voix basse, inaudible.
Respiration lente, soupirs.
Corps en repli, en retrait,
affaissé, inerte.

Ne pas ABANDONNER
Laisser tout seul, forcer à
l'action autonome.
Ne pas NIER L'ETAT
Secouer, juger, inciter à la
volonté, au courage, punir
le découragement.

**Etre EMPATHIQUE, présent,
à l'écoute**
Consoler, soutenir,
protéger, complimenter sur
les capacités humaines.
**ACCOMPAGNER la remise en
action**
Trouver des projets à sa
portée, étape par étape.

Partie 3

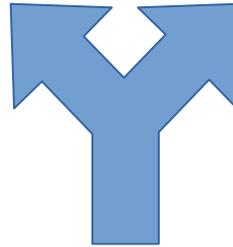


Les Réactions / Outils

Rester professionnel
Inspirer le respect
= savoir faire, gestion de l'autre

**Agressivité
défensive**

Stress de lutte



**Agressivité
offensive**

Essayer de l'apaiser
de le rassurer

Rester calme
MOI
Savoir être

Diminuer mes points
faibles et garder mon
objectif

Les CPS :



Les compétences psychosociales ou CPS sont un ensemble de compétences sociales, émotionnelles et cognitives qui ont pour objectifs **d'améliorer les relations à soi et aux autres.**



Facteur clé de la santé, du bien-être et de la réussite éducative et sociale, le développement des CPS est une piste stratégique encore insuffisamment développée en prévention en santé publique, **en éducation** et en action sociale.

Les 10 compétences psychosociales (OMS, 1993)

Savoir résoudre les PROBLÈMES / savoir prendre des DÉCISIONS

Savoir reconnaître une situation à risque (conduites addictives, violences intra ou extra familiales, sexualité, troubles des conduites alimentaires, accident (PSC1)...),
Connaître les ressources grâce à une information appropriée
Connaître au moins une démarche de résolution de problème

Avoir une pensée CRÉATIVE / avoir une pensée CRITIQUE

Développer une éthique dans l'utilisation des nouveaux modes de communication et dans l'utilisation d'Internet (vie privée/publique, facebook, diffusion d'images enregistrée par soi, fiabilité des sites)
Développer l'esprit critique par rapport aux influences du groupe, des médias, des stratégies du marketing.

Savoir COMMUNIQUER efficacement / être habile dans ses RELATIONS interpersonnelles

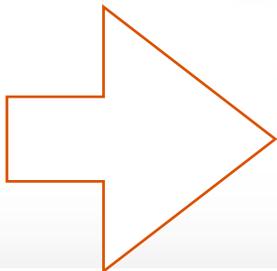
Développer des compétences dans l'affirmation (non violente) de soi.
Comprendre les freins et facilitateurs d'une communication efficace, en fonction de la situation.
Connaître quelques stratégies utilisées pour influencer autrui et pour résister aux pressions et manipulations.

Avoir CONSCIENCE de SOI / avoir de l'EMPATHIE pour les AUTRES

Connaître les définitions de sphère publique, privée et intime.
Connaître des outils pour le développement de l'estime de soi, du respect de soi et d'autrui
Comprendre les mécanismes et effets des discriminations.
Connaître les particularités de quelques populations minoritaires et reconnaître que nous faisons ou pouvons tous faire partie d'une population minoritaire à certains moments de notre vie.
Différence entre les notions de « norme » et de « normalité ».

Savoir gérer son STRESS / savoir gérer ses ÉMOTIONS

Connaître les principales émotions, leur utilité, leurs manifestations.
Notions de gestion des émotions et de gestion du temps.
Développer des stratégies pour reconnaître et gérer son stress.



Les outils



- Comment développer l'empathie vis-à-vis de l'étudiant ?
 - Revenir sur la distinction empathie cognitive (je comprends ce que l'étudiants comprend) et l'empathie émotionnelle (je comprends ce que l'étudiant ressent)
 - Dans les grands outils : communication non verbale ; écoute active ; questions ouvertes ; reformulation

- Travail sur l'affirmation de soi / assertivité
 - Revenir sur l'opposition entre l'affirmation de soi et 3 autres attitudes : agressivité ; passivité ; manipulation qui sont, très souvent, les conséquences au manque d'affirmation de soi

Les outils



○ Présentation de la pyramide de soi pour construire l'affirmation de soi

1 – Affirmation de soi

2 – Confiance en soi

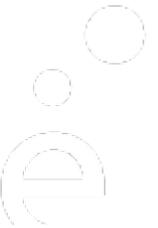
3 – Estime de soi

○ Dans les grandes clefs de l'affirmation de soi :

Recevoir un compliment/formuler un compliment

Recevoir une critique/faire une critique

Faire face à l'agressivité



Agressivité : Le modèle de l'ANC (Approche Neurocognitive et Comportementale)



On distingue 2 grands types :

Agressivité défensive	Agressivité offensive
<ul style="list-style-type: none">- L'individu est stressé- Il se sent victime d'injustice, d'incompréhension, il est touché- L'agressivité est sincère, elle est l'expression d'un malaise, d'un stress- Elle peut s'exprimer à l'égard de tous et de n'importe quoi- Elle est liée au contexte, précise fixe	<ul style="list-style-type: none">- L'individu est stressant- Il veut obtenir quelque chose, il a une intention cachée inconsciente- L'agressivité est « stratégique », l'intention sous-jacente est de déstabiliser l'autre- Elle est « individualisée », dirigée vers quelqu'un de moins assertif (jusqu'au bouc émissaire)- Elle est globale, transversale

Gérer l'agressivité

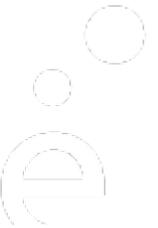


Basculer d'un mode à l'autre

En théorie la bascule d'un mode mental à l'autre se fait automatiquement et graduellement selon les nécessités du moment

Toutefois, nos conditionnements culturels ou nos croyances personnelles peuvent faciliter ou, au contraire, empêcher cette bascule : "je ne comprends rien à cet exercice !" "Il n'y a rien à comprendre dans les sentiments !"

Lorsque nous percevons une situation comme simple et connue alors qu'elle ne l'est pas, nous pouvons alors gérer la situation en mode mental automatique, et donc de manière inadaptée et **allumer en nous le signal d'alarme : le stress**



La Gestion Relationnelle du Stress (GRS) : réponse pédagogique



Listons les réponses pédagogiques à une situation de stress : fuite, stress, Inhibition

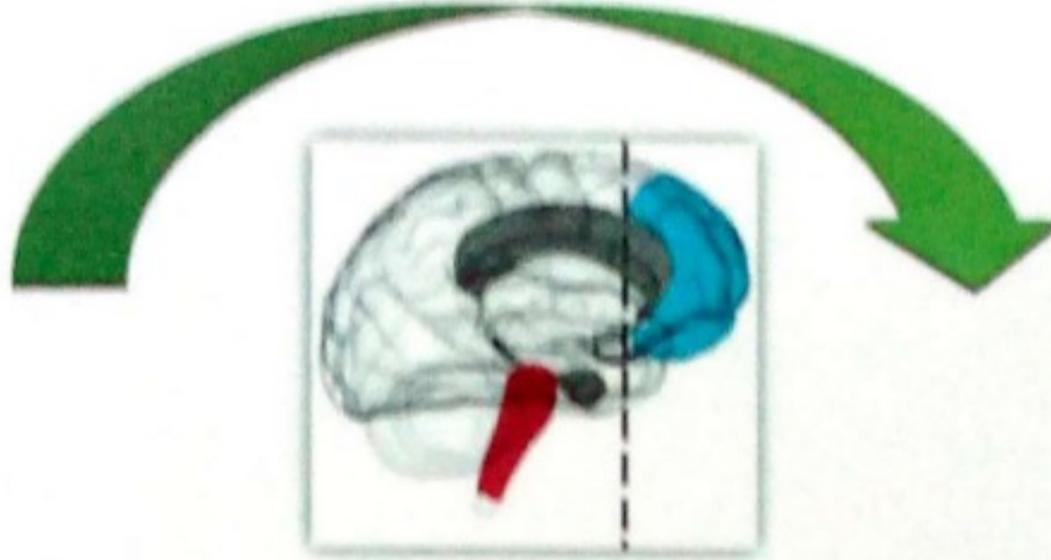


La Gestion Relationnelle du Stress (GRS) : réponse pédagogique



<i>État de stress</i>	<i>Fuite</i>	<i>Lutte</i>	<i>Inhibition</i>
<i>Objectif instinctif</i>	Échapper à la contrainte ou à l'agression	Gagner	Rechercher la protection
<i>Ce que la personne redoute</i>	Être contrainte ou agressée	Être dominée	Être abandonnée
<i>Réponse pédagogique !</i>	« Ouvrir les portes et les fenêtres ! »	« Calmer le jeu ! »	« Soutenir sans condition ! »

Changer d'état d'esprit :



Mode Mental Automatique
Stressabilité

Mode Mental Préfrontal
Sérénité

Le MMA se shoote à l'émotionnel

Le mode MMP est neutre en émotions. Il est énergivore au départ, et cependant, à terme, amène le bien être.

Apprendre à basculer rapidement de MMA à MMP

Je m'occupe de mon stress : SPA !

- STOP ! Arrêt sur image.

Je reconnait que je me sens en état de stress

J'identifie le type : fuite, lutte ou inhibition de l'action

Je respire, je me concentre sur mes sensations

- PAUSE : je réfléchis, je me mets à l'écoute de mon stress !

Qu'est ce qui est touché en moi ? Quelle valeur, quelle croyance, quelle chose importante pour moi ? Quelle dimension de mon mode automatique ?

- ACTION : Je m'en occupe !

Je dédramatise, je fais le point sur mon niveau de stress, je choisi un exercice approprié...

... Je repars dans un autre état d'esprit !



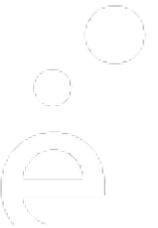
OUTILS POSSIBLES :

1. S'exercer à la cohérence cardiaque
[:https://www.youtube.com/watch?v=S7TrmMJogiM](https://www.youtube.com/watch?v=S7TrmMJogiM) (le 3, 6, 5)
2. Pour rendre efficace le réflexe suivant en cas de stress : une profonde inspiration et expirer lentement par la bouche

Attitudes pédagogiques POSSIBLES :



- faire s'exprimer l'étudiant : écouter / prendre en compte
- Aider à identifier les points forts : c'est moins coûteux en énergie que de toujours travailler les manques
- identifier les points faibles
- répartir les buts / objectifs dans une temporalité réaliste
- soutenir / encourager / valoriser / réguler =
Feed backs réguliers vers autonomie



COMPRÉHENSION ET MANIPULATION DES CONCEPTS

- Choisir tout seul un concept et être capable de l'expliquer
- Tirer au sort un concept et par petits groupes préparer une explication
- Elaborer un questionnaire (style quizz) sur un concept
- Passer de l'explication orale à l'explication écrite
- S'adapter à un temps contraint (facteur de stress ou modalités à l'examen)
- Chercher la définition de termes qui font sens mais qui posent problème
- On donne une définition et il faut trouver le concept ou terme qui s'y rapporte
- Une personne qui pense à un concept du dernier TD et le reste du groupe pose des questions pour trouver le concept ...

MODALITÉS D'APPRENTISSAGE :

- Avoir un temps contraint pour apprendre par cœur une notion : réécrire ou s'enregistrer ou ficher - et vérifier en fin de cours si c'est mémorisé
- Textes à trous
- Cartes mentales, schémas, frises, fresques, moyens mémos techniques ...
- Partir d'un exemple ou cas concret pour illustrer un concept
- Conforter la compréhension du concept par une mise en application
- Travailler à deux, ilots, débats,
- Paraphraser, reformuler
- Trouver des exemples concrets et personnels d'une notion ou définition pour mieux la retenir

MODALITÉS DE SUIVI DE L'APPRENTISSAGE :

- WOOC LAP - KAHOO T
- Morceaux d'anciennes épreuves / questions types examens / CC dans format partiel
- Interrogations orales/écrites sur des définitions / notions de TD précédents
- Textes à trou
- De la cause à la conséquence et de la conséquence à la cause
- Paraphraser et expliquer un concept une notion

Pistes de lecture

- lire : Maël VIRAT, « Faut-il aimer les élèves ? »

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2015/10/14102015Article635804030123394066.aspx>