

Bérénice André

ENSEIGNER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À L'ÉCOLE

Le guide pour développer le savoir-être des élèves



Crédits iconographiques
Dessins : © Bérénice André
Photo de couverture : © Shutterstock / GagliardiPhotography

Composition : Myriam Labarre

© 2026, ESF Sciences humaines
Cognitia SAS
37, rue La Fayette
75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr

ISBN : 978-2-7101-4886-9

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------------	---

PARTIE I **MÉTHODOLOGIE**

Chapitre 1 • Les fondations

Les 5 principes de la discipline positive, selon Jane Nelsen	16
--	----

Chapitre 2 • Pourquoi le savoir-être ?

Des compétences pour la vie	24
-----------------------------------	----

Chapitre 3 • Comment pratiquer le savoir-être ?

1. Une mise en situation avant de commencer.....	28
2. Les 4 étapes types pour mener des ateliers de savoir-être.....	29
3. 7 principes neuro-éducatifs et 2 principes de la PNL d'apprentissage ...	33
4. La prévention	35
5. L'intervention	49

Chapitre 4 • Quand pratiquer le savoir-être ?

Chapitre 5 • Quoi concrètement ?

1. Les rassemblements quotidiens.....	54
2. Les conseils de coopération	58
3. Les conseils de discipline.....	62
4. Les ateliers de savoir-être	63

Partie II

LES ATELIERS DE SAVOIR-ÊTRE

Chapitre 1 • L'intelligence émotionnelle

1. Le stress et le cerveau. 71

2. La maturation émotionnelle. 81

3. Les émotions. 84

4. L'empathie et la sympathie. 99

5. Les neurones miroirs. 101

6. Albums jeunesse. 103

Chapitre 2 • Se connaître

1. Tête, cœur et corps 106

2. La méditation, la pleine conscience et la cohérence cardiaque. 109

3. L'estime de soi. 113

4. La confiance en soi 117

5. Les besoins fondamentaux 120

6. L'intimité. 131

7. Les motivations. 133

8. Les forces 138

9. Les efforts. 143

10. Les valeurs. 147

11. Le bien-être personnel 155

12. Être soi-même. 157

13. L'assertivité 163

14. Albums jeunesse. 165

Chapitre 3 • Mieux vivre ensemble

1. Un cadre pour mieux vivre ensemble. 169

2. La sanction et la punition. 183

EXEMPLAIRE DE LECTURE

3. Les responsabilités.	188
4. L'autonomie.	190
5. La notion de choix.	191
6. Ce qu'on ne veut pas dans notre école.	192
7. Albums jeunesse.	196

Chapitre 4 • Une communication respectueuse pour mieux vivre ensemble

1. Le cerveau dans la main.	201
2. Le conflit.	204
3. Une communication respectueuse, le message clair.	208
4. La résolution de conflit gagnant-gagnant et le bonhomme OSBD.	210
5. Les objectifs mirages.	220
6. Le consentement.	229
7. Les accords toltèques.	232

Chapitre 5 • Une belle cohésion de groupe pour mieux vivre ensemble

1. L'écoute active.	240
2. La coopération.	242
3. Les signes de reconnaissance.	248
4. Les ateliers philosophiques.	254
5. Le jeu des trois figures.	258
6. La citoyenneté.	262
7. L'équité et l'égalité.	265

Chapitre 6 • Pour aller plus loin

Le harcèlement.	270
----------------------	-----

Conclusion	275
-------------------------	-----

Bibliographie	277
----------------------------	-----

Note de l'éditeur

ESF Sciences humaines est sensible à l'inclusion des genres dans le contenu des ouvrages. Par souci de lisibilité des textes, nous faisons le choix de recourir au masculin générique. Celui-ci désigne par conséquent autant le genre féminin que le masculin et toutes les personnes sans distinction de genre.

INTRODUCTION

En tant qu'enseignant, vous exercez l'un des plus beaux métiers du monde. Ce que vous êtes, ce que vous dites, ce que vous faites avec vos élèves au quotidien a un impact majeur sur la société. Votre travail n'est pas toujours reconnu à sa juste valeur. En effet, j'entends trop souvent : « Vous êtes enseignant, vous êtes souvent en congé ; vous terminez tôt tous les jours », « Vous enseignez en maternelle, c'est un peu comme la garderie, il n'y a pas grand-chose à préparer ».

Cependant, la réalité de votre travail est loin de s'arrêter au moment où les enfants quittent la classe. Votre travail est l'un des métiers les plus complexes car vous travaillez avec l'humain. Si votre métier se limitait à transmettre des savoirs, il aurait déjà été remplacé par l'intelligence artificielle. Votre métier exige une remise en question quotidienne, une créativité toujours en éveil et un solide bon sens, car rien n'est jamais garanti. Il vous demande d'expérimenter sans cesse de nouvelles méthodes, puisque chaque élève est unique. Vous fournissez tous ces efforts parce que votre souhait est de faire grandir chaque enfant. Vous gérez les imprévus, vous créez une cohésion d'équipe et vous consacrez du temps aux réunions. Votre métier est également très exigeant sur le plan émotionnel et relationnel. Nous sommes des êtres d'émotions et il est parfois difficile de rester calme face aux crises émotionnelles qui font souvent partie de notre quotidien.

Il est essentiel d'apprendre à vous connaître, de connaître vos forces, vos zones d'ombre, et de comprendre les situations et comportements des enfants qui vous font réagir. Vous entendez peut-être souvent cette formule : « Prenez soin de vous ! » Il est urgent de noter dans votre agenda des moments de bien-être non négociables que vous décidez de vous offrir chaque jour, au même titre que les rendez-vous professionnels ou familiaux. C'est la condition pour être en mesure de prendre soin des autres.

Je suis Bérénice, maman de deux enfants et enseignante passionnée de pédagogie. Ma passion s'est d'abord concrétisée par la création d'une

école maternelle et primaire, un projet qui s'est étendu sur cinq années. Au sein de cette école, nous avons appliqué les principes des pédagogies actives, telles que Montessori, Freinet et Decroly, tout en intégrant les dernières avancées des neurosciences. Ce fut un véritable succès, car les enfants étaient non seulement heureux et épanouis, mais progressaient de manière impressionnante. Aujourd'hui, mon souhait est de rendre cette expérience extraordinaire accessible à toutes les écoles. Durant les journées de formation que je donne, j'ai la chance de rencontrer de nombreux enseignants passionnés et motivés, mais je constate aussi un certain découragement face à la surcharge administrative et aux comportements parfois difficiles des élèves. Je les comprends profondément !

C'est pourquoi, aujourd'hui, je soutiens activement les enseignants afin qu'ils puissent jouer un rôle clé dans l'évolution de l'enseignement tout en continuant à nourrir leur passion pour leur métier. Pour ce faire, je forme des équipes éducatives. En parallèle, je reste ancrée sur le terrain en tant qu'enseignante à l'Esperluette, à Braine-l'Alleud. Il est essentiel pour moi de demeurer en contact direct avec la réalité de l'enseignement, afin de rester informée et en phase avec les pratiques que je transmets lors des formations.

Je veille aussi à prendre soin de moi-même. Je me suis certifiée en tant que neuropraticienne en Approche Neurocognitive et Comportementale, une méthode développée par Jacques Fradin, médecin, et axée sur la gestion du stress. Cette approche a profondément transformé ma vision des choses et la place que je m'accorde dans ma propre vie. Le travail sur soi est à la fois essentiel et complexe, et il débute dès maintenant pour se prolonger tout au long de notre existence.

Je me suis également certifiée à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) en apprentissage sous la guidance d'Alain Thiry. Alors que je finalisais la dernière version de mon livre, j'ai pris conscience, grâce à cette formation enrichissante, qu'il manquait un élément essentiel : des images pour faciliter la compréhension. Bien que le dessin ne soit pas mon point fort, j'ai décidé de relever le défi afin d'accompagner visuellement le lecteur dans l'exploration des concepts que je souhaite transmettre.

La personne que vous êtes en tant qu'enseignant a un impact considérable. Plus vous prendrez soin de vous, plus vous apprendrez à vous connaître, à comprendre vos limites, et plus vos élèves se sentiront en confiance et progresseront. Les enfants ne se contentent pas de suivre ce que vous dites, ils s'inspirent de ce que vous faites et de ce qu'ils ressentent !

Enfin, de nombreux enseignants me confient à quel point les comportements inappropriés des enfants peuvent être épuisants, énergivores et souvent décourageants. Lorsque l'objectif est de transmettre des savoirs, il devient frustrant de se retrouver à consacrer une grande partie de son temps à jouer le rôle de « gardien de l'ordre » plutôt qu'à enseigner.

C'est pourquoi j'ai conçu la pyramide sur « les fondations de l'école », en soulignant que celles-ci reposent avant tout sur le savoir-être et ensuite sur de bonnes stratégies d'apprentissage. Tant que des bases solides de savoir-être ne sont pas établies dès le début de l'année et entretenues tout au long du parcours de l'enfant à l'école, l'apprentissage restera limité et l'épuisement inévitable.

« On n'a pas le temps pour le savoir-être », me disent souvent les enseignants. Et pourtant... Prendre le temps de cultiver le savoir-être, c'est en gagner pour tout le reste. Un enfant qui sait écouter, gérer ses émotions, demander de l'aide, coopérer... c'est un enfant qui apprend mieux, qui interrompt moins, qui fait groupe. C'est une classe plus sereine, plus fluide, plus disponible.

Alors oui, cela demande un peu de temps au départ. Mais c'est un investissement précieux, et chaque minute donnée au savoir-être revient plus tard comme un cadeau, pour les élèves, et pour les adultes aussi.

De plus en plus d'enseignants me sollicitent pour savoir comment, concrètement, instaurer ces bases de savoir-être au quotidien avec les élèves. C'est précisément l'objet de ce livre ! Je vous propose de vous guider pas à pas, du jour de la rentrée jusqu'au dernier jour de l'année.

Tous les ateliers de ce livre sont pensés pour des enfants de maternelle et primaire. Quand les mots sont dessinés, les enfants peuvent les comprendre.

Ce livre s'adresse à toute l'équipe éducative qui souhaite faire des compétences psychosociales les fondations de l'école utiles pour la vie.

Il est divisé en deux parties :

1. la méthodologie : comprendre, pratiquer au quotidien, planifier. Lisez d'abord cette partie ;
2. les ateliers de « savoir-être » : thèmes incontournables, exemples, outils concrets. Ne lisez pas cette partie d'une traite ; vous pouvez commencer par le chapitre qui vous intéresse et qui répond aux besoins actuels de votre classe.

Les notions sont d'abord expliquées avec des mots d'adulte. Puis, dans les encadrés, vous trouverez des exemples concrets pour les enfants.

Ce sont des pistes qui, je l'espère, vous aideront à bien démarrer et à avancer.

PARTIE I
MÉTHODOLOGIE

Chapitre 1

LES FONDATIONS

*« Être soi-même, c'est s'efforcer de devenir
ce que l'on est capable d'être. »*

Carl Rogers

Les compétences psychosociales regroupent des capacités mentales, émotionnelles et sociales qui permettent de comprendre, décider, communiquer, gérer ses émotions, résoudre des problèmes ou coopérer.

Elles forment un ensemble structuré (pensée critique, gestion du stress, empathie).

Le savoir-être renvoie à la manière de se comporter : attitude, posture, écoute, respect, politesse. C'est une dimension observable des compétences psychosociales.

Avec les enfants, je parle d'« atelier de savoir-être » car l'enseignement explicite de ces attitudes concrètes nourrit directement l'ensemble des compétences psychosociales et en facilite le développement.

Le savoir-être, c'est apprendre à agir avec respect, empathie et responsabilité envers soi-même et les autres. Il est essentiel pour l'autonomie, le partage et une vie affective équilibrée. Il comprend le « mieux vivre-ensemble » : des attitudes qui favorisent des relations harmonieuses. Ces attitudes reposent sur les caractéristiques fondamentales de la personne :

- **la connaissance de soi** : la capacité à identifier et comprendre ses émotions, ses forces et ses faiblesses ;
- **l'estime de soi** : l'appréciation de sa propre valeur et confiance en ses capacités ;
- **les valeurs humaines** : respect, considération, bienveillance et empathie envers autrui ;
- **l'intelligence émotionnelle** : l'aptitude à rester posé, centré et serein en cas de tensions ;
- **les autres facettes de l'identité** : tous les aspects personnels qui influencent la manière d'être et d'interagir.

Le savoir-être aide à créer des relations positives, à l'école comme ailleurs. Un exemple marquant : un jour, une maman m'a suppliée d'inscrire dans mon école son fils Zélie, âgé de 6 ans. Il vivait de grandes difficultés dans son école précédente. Dès son arrivée, il a frappé Alexis, 4 ans. À ma surprise, Alexis a réagi avec une grande maturité : « Tu ne sais pas encore ce que tu peux faire quand tu es fâché. Tu veux que je te montre ? » Zélie a dit oui. Alexis l'a emmené dans l'espace des émotions et lui a expliqué calmement. Il lui montrait un atelier de savoir-être que vous découvrirez dans la deuxième partie du livre. J'ai observé la scène, très émue.

Ce moment illustre la puissance des ateliers de savoir-être.

Sans ces bases, il est difficile de construire une vraie coopération entre élèves : le savoir-être est une fondation essentielle pour tout apprentissage.

Il ne doit pas être confondu avec le bien-être, qui est un état de satisfaction personnelle, physique et émotionnelle. Se sentir bien dans sa peau, en famille, avec ses amis et à l'école est primordial et est spécifique à chacun. Le bien-être fait partie du savoir-être et se développe toute la vie.

Le savoir-être joue un rôle crucial dans la création de relations positives et constructives, tant sur le plan personnel que professionnel.

Par ailleurs, la « discipline positive¹ » de Jane Nelsen est un outil incontournable pour cultiver le savoir-être. Ce livre ne la remplace pas, il la complète. *Enseigner les compétences psychosociales* vous offre une vue d'ensemble pour intégrer le savoir-être dans votre classe, avec des outils concrets et des thèmes à explorer tout au long de l'année scolaire, et cela progressivement. Il vise donc à faciliter le travail des enseignants.



Cette pyramide sur les « fondations de l'école » montre à quel point le savoir-être constitue la base de tout le reste. Sans cette base essentielle, l'école perd son équilibre et s'effondre.

1. La « discipline positive », pensée par Jane Nelsen, est une approche éducative qui allie fermeté et bienveillance pour aider les enfants à développer l'autodiscipline, la coopération et le sens des responsabilités dans un climat de respect mutuel.

LES 5 PRINCIPES DE LA DISCIPLINE POSITIVE, SELON JANE NELSEN

Ce livre s'appuie, entre autres, sur la discipline positive de Jane Nelsen. La discipline positive est souvent mal perçue : certains la jugent trop utopique ou laxiste. Autrefois, l'éducation était plus autoritaire : « Obéis et tais-toi ! » Aujourd'hui, on glisse parfois vers « Tu peux tout choisir ». Je rencontre fréquemment des enfants pour qui la gestion de la frustration est particulièrement difficile. Sans confrontation à la frustration, les enfants deviennent moins résilients face aux défis de la vie.

Cette confusion entre autorité et permissivité rend la discipline positive difficile à comprendre et à appliquer. Ce livre vous aide à trouver un juste équilibre : une autorité saine, avec coopération et respect. Il ne s'agit ni de tout interdire, ni de tout permettre, mais de poser un cadre clair et bienveillant. Poser ce cadre demande de l'entraînement.

La discipline positive développe chez l'enfant l'autodiscipline, le sens des responsabilités et le respect. Elle allie fermeté et bienveillance, deux piliers essentiels. Voici les cinq principes clés de la discipline positive de Jane Nelsen, que vous retrouverez en pratique dans la seconde partie de ce livre.

1. **Dès le plus jeune âge, on transmet des compétences utiles pour toute la vie.** Les adultes aussi peuvent encore apprendre !
2. **Les deux besoins essentiels de l'être humain sont d'appartenir** (avoir de l'importance) **et de contribuer** : chaque enfant a besoin de se sentir utile, accepté au sein du groupe, valorisé, encouragé pour ses efforts. Voici le témoignage d'une maman : « Mon fils, qui avait un gros retard de langage, a intégré l'école Little Big School. Nous avons eu la chance de passer une année scolaire remplie de bienveillance de la part de la maîtresse et des élèves. Aucune moquerie, que des encouragements... Ce qui a permis à mon fils d'avoir confiance en lui et aussi d'avoir la force de ne jamais se décourager. Au cours de l'année, nous avons pu constater un réel progrès, grâce à la pédagogie que lui inculquait Bérénice, et ce même en lecture ! »
3. **Tout comportement a un sens** : un enfant qui agit mal est souvent découragé. S'il se sent bien, il agit bien. Il y a des **besoins** qui se cachent **derrière les comportements**. Ce point est approfondi dans la section sur les objectifs mirages.

4. **On pose des limites claires tout en maintenant une relation bienveillante**, fondée sur le respect mutuel, les encouragements, l'empathie et la fermeté. Lorsqu'un enfant se sent aimé, considéré et écouté, il développe une confiance profonde en l'idée que tout ce que vous faites est pour son bien (par exemple, « Je comprends que tu sois triste et, en même temps, la règle est de manger un fruit le matin à l'école, pas un biscuit »). Valider les émotions, qui sont toujours légitimes, tout en gardant le cadre est essentiel.
5. **Les compétences sociales sont fondamentales** : respect, attention, communication, écoute, coopération, liberté qui s'accompagne de responsabilités... La liberté permet à l'enfant de découvrir ses capacités en devenant autonome, responsable et en cultivant une bonne estime de lui. On apprend aussi aux enfants à voir les erreurs comme des occasions de grandir, de progresser, d'évoluer, de devenir plus responsable. Comme l'a écrit John Dewey, philosophe et éducateur américain, les erreurs sont de merveilleuses opportunités d'apprentissage. Dans mon école, nous félicitons les erreurs en mettant en avant l'amélioration suite à cette erreur : « Bravo ! Tu t'es trompé. Qu'apprends-tu de ton erreur ? »

Utiliser des personnages

Quand j'aborde une notion de savoir-être, j'utilise des personnages tels que Lapin Bleu et Lapin Jaune. Ensuite, comme après une histoire, je fais un débriefing avec les enfants pour qu'ils expriment ce qu'ils ont compris, avec leurs mots et leurs images.

Une astuce issue de la PNL d'apprentissage² : dessinez les notions évoquées par les enfants pour vérifier qu'ils en ont une image claire et qu'ils comprennent bien chaque mot.

2. La « PNL d'apprentissage » (programmation neurolinguistique appliquée à l'éducation) est une méthode qui aide les élèves à mieux apprendre en s'appuyant sur leurs stratégies mentales, leur motivation intérieure et leur manière unique de percevoir et traiter l'information.



Lapin Jaune et Lapin Bleu,
personnages utilisés lors des ateliers de savoir-être.

Comment expliquer le savoir-être avec des mots d'enfant ?

Le savoir-être, c'est tout ce qu'on fait avec notre cœur et notre attitude pour bien vivre avec les autres. Ce n'est pas ce qu'on apprend dans les livres, mais ce qu'on montre avec notre comportement : être respectueux, écouter, attendre son tour, aider, dire pardon...

Un jour, à l'école, Amine est tombé dans la cour. Il s'est fait mal et il pleurait. Lila lui a tendu la main : « Tu veux que je t'emmène voir la maîtresse ? » Ce jour-là, Lila a utilisé son savoir-être : elle a vu, elle a compris, elle a agi avec son cœur.

Le savoir-être, c'est ce qui fait que la classe devient douce, qu'on se sent bien ensemble. C'est ce qui fait qu'on dit « Bravo » quand quelqu'un réussit... et qu'on dit « Viens jouer » à celui qui est tout seul.

Introduire le savoir-être aux enfants

≠ Étape 1 : ancrage sensoriel et attention

Quand les enfants sont silencieux, sortez Lapin Bleu et Lapin Jaune. Le gardien du temps lance le minuteur : 20 minutes.

≠ Étape 2 : activité « Introduire le savoir-être aux enfants » et mise en projet

Déroulé de l'atelier :

Lapin Bleu : « Bonjour Lapin Jaune, moi c'est Lapin Bleu. J'aimerais apprendre à compter jusqu'à cent. »

Lapin Jaune : « Pas facile, il y a trop de bruit, et Lapin Gris te dérange souvent. »

Lapin Bleu : « C'est vrai, la maîtresse nous a dit qu'il fallait apprendre à mieux se connaître, dire ce qu'on aime ou pas, aider les autres sans faire à leur place. »

Lapin Jaune : « Et aussi dire nos émotions, exprimer des messages clairs. »

Lapin Bleu : « Et respecter les règles de la classe comme "Je chuchote" pour que je puisse apprendre à compter jusqu'à cent. »

Lapin Jaune : « Les enfants, que faut-il apprendre pour mieux vivre ensemble ? »

Discussion.

Lapin Jaune : « Tout ça, c'est le savoir-être. La maîtresse nous a aussi expliqué que c'est important de s'entraîner à parler aux autres de ce qui se passe à l'intérieur de nous, parce que les autres ne peuvent pas le deviner. »

Lapin Bleu : « Quand on en parle ensemble, on apprend mieux, on apprend plus vite à compter jusqu'à cent par exemple, on respecte la concentration des autres et on ose demander de l'aide. »

Dites : « Que vous ont appris Lapin Bleu et Lapin Jaune ? Qu'est-ce que c'est, le savoir-être ? Qu'est-ce qu'il est important d'apprendre pour bien fonctionner tous ensemble ?... »

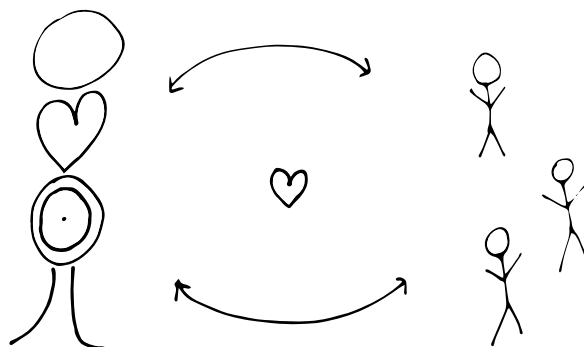


≠ Étape 3 : récupération en mémoire et transfert

Demandez : « Qui peut expliquer le savoir-être ? Pourquoi est-ce important de savoir ça ? »

Un élève répond avec ses mots et donne des exemples.

En fonction de ce que les enfants répondent, dessinez le savoir-être au tableau en même temps.



Le savoir-être

≠ Étape 4 : félicitations des bons comportements

« Merci aux enfants qui ont écouté et participé. Je savais que vous en étiez capables ! »