

Education positive et enseignement bienveillant: au fond, à quoi bon?

SANTÉ PSY L'estime de soi s'ancre durant l'enfance et l'adolescence. Dans les contextes scolaire et familial, parents et profs peuvent l'enrichir par des actions simples.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Quel que soit notre âge, une bonne estime de soi nous assure une bonne santé psychique. Grâce à elle, nous pouvons trouver la motivation et les ressources pour nous adapter face aux aléas de l'existence. «Ce sont les parents et les figures importantes de l'enfant (éducateurs/trices de la petite enfance, enseignants, etc.) qui vont assurer ou non les bases de cette estime», explique Isabelle Bétrisey, psychologue spécialisée FSP et chargée d'enseignement auprès de la HEP-VS. «Elle se met en place durant les premières années... ce qui ne veut pas dire que tout se joue avant l'âge de six ans; on peut toujours renforcer l'estime à l'âge adulte, mais cela nécessitera un travail personnel ou psychothérapeutique.»

Les profs sont aussi responsables?

Les jeunes développent leur estime d'eux-mêmes au travers de leurs expériences et dans les relations qu'ils entretiennent avec les personnes importantes de leur entourage. L'enfant et l'adolescent passant une grande partie de leur journée à l'école, «il est primordial que les enseignants soient conscients de leur posture», affirme Gilberte Voide, conseillère pédagogique auprès de Promotion Santé Valais. «Les ados, par exemple, aspirent à une distanciation des parents dans leur prise d'autonomie. Ils se tournent vers leurs pairs, mais ont aussi besoin de rencontrer des adultes qui leur donnent envie de grandir. L'attitude des enseignants vis-à-vis d'eux sera, dès lors, déterminante. La manière dont ils vont prendre en compte leurs élèves est essentielle. Ils doivent s'intéresser à leur réalité au-delà des objectifs purement scolaires, parce que les jeunes attendent de l'école qu'elle leur permette d'entraîner des compétences autres que simplement cognitives, comme celles relationnelles, décisionnelles, qui touchent à la connaissance de soi, etc.»

En Valais, le projet #MOICMOI a récemment publié un cahier de référence destiné aux enseignants pour promouvoir la santé psychique des adolescents. «Des focus groups (ou groupes de discussion) menés en Suisse romande ont montré que les jeunes ont besoin d'adultes authentiques qui croient en eux et qui les soutiennent dans le développement de leurs compétences de vie», explique Gilberte Voide. «Cela nécessite de créer du lien. Entre les élèves,

Conseils...

... pour les enseignants:

- Valorisez la démarche, les efforts et les stratégies plutôt que le résultat.
- Créez du lien. Entre vos élèves, avec eux, entre les apprentissages et leur réalité concrète.
- Pensez à développer aussi des compétences psychosociales (collaboration, co-construction, échanges, esprit critique, prises de décision, etc.).

... pour les deux:

- Autorisez les erreurs.
- Inscrivez-vous en modèle de respect et de bienveillance.
- Rassurez, consolez, encouragez, nourrissez la persévérance.

... pour les parents:

- Aimez votre enfant inconditionnellement.
- Ne parlez pas à sa place. Posez-lui des questions ouvertes et procédez à une écoute attentive.
- Cultivez l'intelligence émotionnelle (s'affirmer sans s'imposer ni s'effacer).



“Les jeunes ont besoin de la présence d'adultes qu'ils puissent identifier comme des références positives et fiables.”

GILBERTE VOIDE
CONSEILLÈRE PÉDAGOGIQUE AUPRÈS DE PROMOTION SANTÉ VALAIS

entre l'enseignant et sa classe, mais aussi entre les apprentissages et la réalité. Pour aider l'élève à autoréguler ses émotions et son stress, à développer sa pensée critique et ses prises de décisions.» En somme, à mieux se connaître pour se développer, en confiance, dans le monde. Un cadre inclusif et sécurisant semble dès lors essentiel. «Parce qu'il se construit en se comparant à ses pairs, l'ado a besoin que les adultes garantissent un cadre non discriminant qui lui évite l'exclusion, les moqueries, le harcèlement. Il est important de lui offrir des espaces de partage pour qu'il échange avec ses camarades, non seulement au sujet de ses préoccupations, mais aussi de ses ressources. Ainsi, il se rend compte qu'il n'est pas seul.»

Changer de paradigme

Cette notion d'éducation bienveillante rencontre toujours plus de succès dans la littérature scientifique, mais s'installe dif-

ficilement dans nos écoles et nos foyers. La raison? «Elle est encore souvent considérée comme relevant du monde des bisounours», déplore Isabelle Bétrisey. «La bienveillance sollicite pourtant deux axes: l'acceptation, le soutien, l'accompagnement, certes, mais aussi l'exigence, la fermeté, le cadre à donner.» Pour la spécialiste, la solution passerait par un changement de point de vue: «Historiquement et culturellement, on a toujours eu tendance à mettre l'accent sur l'autorité et l'impact que peuvent avoir les émotions négatives sur l'évolution de l'enfant. Or, on constate depuis peu que favoriser les émotions positives accroît la motivation, l'engagement, l'estime de soi. Plutôt que de tenter de réduire le cercle vicieux de l'autodénigrement et du stress, on pourrait donc essayer d'engager un cercle vertueux, en proposant au jeune des activités qui se baseraient sur ses forces et qualités.» Enfin, rappelez-vous que ce que vous dites d'un enfant déterminera fortement sa façon de se positionner à l'égard de lui-même et de ses pairs. «Le jeune sent le regard que l'on pose sur lui», affirme Isabelle Bétrisey. Pour l'enseignant, cela implique d'interroger son attitude quand il ouvre la porte de la classe (porte-t-il un regard bienveillant sur ses élèves et sur l'heure de cours à donner?); pour les parents, d'éviter les remarques désobligeantes ou l'ironie (à un âge où tout est vécu au travers du prisme de l'émotivité). En somme, des petits efforts quotidiens dont les bénéfices peuvent être décisifs à long terme.

Plus d'infos sur santepsy.ch ou sur moicmoi.ch.
Le site ciao.ch s'adresse aux 11-20 ans avec, entre autres, des tests et jeux pour mieux se connaître.
Les centres SIPE accueillent gratuitement les jeunes seuls ou accompagnés: www.sipe-vs.ch

RÉSEAUX SOCIAUX: UN MAL OU UN BIEN?

Les jeunes sont globalement conscients des risques

L'adolescence est une période de comparaison favorisée par l'utilisation des réseaux sociaux qui, selon Isabelle Bétrisey, «commence de plus en plus tôt: en 8H, déjà.» Le récent succès de posts tagués #stylenotsize ou #instagramvsreality montre cependant que les jeunes sont de plus en plus au fait des dérives possibles que ces réseaux peuvent engendrer sur leur santé psychique, comme le confirme Gil-

berte Voide: «Des études réalisées par la Haute école Arc montrent qu'ils ont conscience de la mise en scène qui se cache derrière ces publications. Il est néanmoins important pour eux d'y participer, pour développer leur image, leur créativité ou trouver des inspirations. Ils seraient d'ailleurs plus influencés par ce que postent leurs pairs, qu'ils connaissent dans la vraie vie, que les célébrités.»

PRÉVENTION

On tient bon!
Les gestes simples gardent le virus à distance

Port du masque
En particulier lorsque la distanciation n'est pas possible

www.vs.ch/covid-19

CANTON DU VALAIS
PARTENARIATS

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis