

Claire Tétier - Graines de Confiance

PROFS




SOMMET
VIRTUEL

DE LA **D**iscipline
DE **P**ositive®

CADEAU DE L'INTERVENANTE

2 OUTILS DE
PRÉVENTION
DU
HARCÈLEMENT



A PROPOS DE L'AUTEUR

Je m'appelle **Claire Tetier**, je suis professeure-documentaliste et Formatrice en Compétences Psycho-Sociales (CPS) dans l'académie d'Amiens.

J'ai d'abord découvert la Discipline Positive en 2016, en suivant une Formation Fondamentale pour la classe dans le cadre du projet académique « *La Discipline Positive en action : les compétences psycho-sociales renforcées* ». J'ai aussitôt appliqué cette démarche au sein du CDI de mon établissement, ce qui a changé ma vie d'enseignante et mon rapport aux ados.

En 2018 je suis devenue **Facilitatrice qualifiée pour l'établissement** : depuis, j'interviens 1h par quinzaine auprès de toutes les classes de 6^e du collège de Gamaches, et sur demande de mes collègues professeurs principaux sur des heures de vie de classe pour d'autres niveaux.

Dans ma vie personnelle, je suis aussi **maman et belle-mère** de 4 grands enfants et la Discipline Positive m'a beaucoup aidée pour ma famille recomposée.

C'est pourquoi je me suis formée, sur mon temps libre, auprès de l'Association Discipline Positive France , comme

- facilitatrice d'**ateliers de parents** (2018)
- facilitatrice pour la **petite enfance** (2020)
- consultante « Empowering people in the workplace » pour l'**entreprise** (2021).

Mon but est maintenant de transmettre ces outils puissants au plus grand nombre et dans toutes les sphères de la vie : car du plus jeune âge jusqu'à la vieillesse, les principes de la psychologie individuelle développée par Alfred ADLER et Rudolf DREIKURS s'appliquent dans le fonctionnement de l'humain et pour nos relations interpersonnelles.

Mon entreprise **Graines de confiance**, née en 2021, a pour devise : *On fait mieux quand on se sent mieux !*

Contact :

- Mail : ctetier.disciplinepositive@gmail.com
- Téléphone : (+33)6.33.31.80.85
- Site web : <https://www.grainesdeconfiance.fr/>



A PROPOS DE CE GUIDE

Dans ce document, j'espère être assez concise pour vous apporter de la valeur rapidement, mais j'espère aussi rentrer assez dans les détails pour que vous intériez complètement ces 2 outils de prévention du harcèlement.

La Discipline Positive est une démarche éducative **ni permissive, ni punitive**. Elle propose un juste milieu entre

cadre ET connexion
structure ET chaleur
sécurité ET autonomie
limites ET liberté
respect des autres ET respect de soi
fermeté ET bienveillance.

Elle est basée sur les travaux d'Alfred Adler et Rudolf Dreikurs, deux médecins psychiatres autrichiens du 20^e siècle qui ont étudié le comportement social humain et fondé la Psychologie individuelle (au sens de l'individu « que l'on ne peut diviser » = approche holistique et systémique).

Ces théories ont été reprises et adaptées par Jane NELSEN et Lynn LOTT, fondatrices de l'association internationale Positive Discipline Association qui compte à ce jour 26 000 adhérents répartis dans une soixantaine de pays.

La Discipline Positive aide ainsi des milliers d'enseignants dans le monde, car elle contribue :

- à une **gestion de classe** apaisée et efficace
- à un **climat scolaire** serein
- à l'**estime de soi** des élèves
- au **bien-être à l'école** (des élèves ET des professeurs)

Ce guide s'adresse avant tout aux **enseignants et personnels éducatifs** de l'établissement scolaire (écoles collèges lycées), quel que soit leur statut (professeur, AED, AESH, CPE...).

Dans ce document, je vous détaille **2 outils de prévention du harcèlement**, à mener en classe. Ces activités de Discipline Positive sont utilisables **de la maternelle au lycée**, en adaptant simplement votre niveau de vocabulaire en fonction de l'âge des élèves. Je vous recommande de les mener en **classe entière**, afin que le groupe entier vive l'activité en simultané et puisse entendre les réponses de chaque participant, ce qui contribue à la cohésion de la classe.

1. **Activité « Willie »**

Cette activité est issue du Guide de la Discipline Positive dans la classe et l'établissement, de Teresa Lasala, Jody McVittie et Suzanne Smitha, d'après les travaux de Lynn Lott & Jane Nelsen.

J'en présente ici une **version détaillée, enrichie de mon expérience** de Facilitatrice :

- description de chaque étape / questionnement
- réponses possibles des élèves (*NB : ce ne sont pas forcément les réponses « attendues », en Discipline Positive il n'y a pas de mauvaises réponses : laissez place à l'imprévu et accueillez vraiment les réponses spontanées des élèves!*)
- commentaires pour l'enseignant / le facilitateur

Mon but est que vous puissiez réutiliser facilement cette activité en classe, dans le cadre des 10 **séances de sensibilisation contre le harcèlement** recommandées par le programme pHare.

Je l'utilise en début de 6ème pour les élèves de mon collège et j'y consacre 1h complète.

Etape 1 : Préparation

Matériel nécessaire = 1 bâton de parole et 1 feuille de papier (format A3 si possible) avec un personnage dessiné sommairement, que nous appellerons Willie - sauf s'il y a un ou une élève de l'établissement qui porte ce prénom.

Mobilier : Chaises disposées en cercle, pas de table (elles sont poussées sur les côtés de la salle si nécessaire).

Commentaires pour le facilitateur : Je dispose autant de chaises que d'élèves présents + une chaise pour moi + une chaise pour « Willie ».

Etape 2 : Présentation de Willie

Description : J'annonce à la classe qu'un élève vient d'arriver dans leur classe (en cours d'année), je leur présente le portrait de Willie et la situation : « **On ne sait pas trop pourquoi, mais on ne l'aime pas trop** ». Je place Willie sur la chaise à côté de moi (il est « assis » comme les autres élèves, tous en cercle, chacun peut le voir).

Réponses : j'observe souvent du silence, ou des rires, de la gêne, ou de la curiosité.

Commentaires : (si les élèves sont jeunes je ne fais pas croire qu'un nouveau vient d'arriver, ils ont du mal à comprendre que c'est le dessin).

Etape 3 : Rejet

Description : Je pose la question « **Que pourrait-il entendre puisqu'on ne l'aime pas ?** ». Les élèves répondent chacun leur tour en faisant circuler le bâton de parole.

+ à chaque phrase, je **froisse un peu le dessin** de Willie. A la fin du tour, Willie est réduit à une boule de papier que je repose sur sa chaise.

Réponses : Les premières phrases sont souvent assez soft, mais ensuite j'entends aussi de vraies méchancetés ! Une fois que les premières salves sont parties et que quelqu'un a osé dire ce qu'ils pensent, attendez-vous à un crescendo de violence. C'est comme si les élèves ressentaient une sorte de jubilation à dire ce qui est interdit en présence d'un adulte et j'ai déjà assisté à des scènes de « défouloir » (je pense que ces scènes existent malheureusement dans le quotidien des cours de récré et que cela donne un aperçu du fameux « effet de groupe »). Soyez-y préparés et **accueillez toutes les propositions** sans sourciller ni faire de commentaires, nous y reviendrons dans la suite de l'activité.

Commentaires : pour déculpabiliser les élèves et encourager la libération de la parole, je précise que dans cette situation on parle de ce que Willie va entendre, même si ce n'est pas eux qui le prononceraient personnellement. Je les incite à simplement **répéter des phrases qu'ils sont déjà entendu** quand le groupe essaie de rejeter quelqu'un !

Je pense à retenir quelques exemples frappants de commentaires sur le physique de Willie, des phrases humiliantes, les surnoms ou les rires pour les utiliser dans la suite de l'activité.

Etape 4 : Ressentis

Description : Je pose la question « **A votre avis, que ressent Willie ?** » en montrant la boule de papier. « Comment on se sent après avoir entendu tout ça ? »

Réponses : Les premières réponses formulées sont souvent des « pensées » plus que des ressentis. Je réoriente les élèves en précisant ma question : « quelles émotions ? Quelles sensations dans le corps ? »

Commentaires : Le début du programme de 6^e en Enseignement Moral et Civique étant consacré au chapitre « Bien vivre ensemble » (avec une partie sur les émotions et l'importance de les réguler), je m'arrange pour que cette séance de Discipline arrive juste après.

Je fais explicitement le lien avec le cours d'EMC quand je leur demande d'identifier les émotions de Willie, et je m'appuie également sur un « **cadran des émotions** » pour leur demander si cela pourrait être de la peur ? De la colère ? De la tristesse ? (et l'intensité de ces émotions). Je

souligne que dans tous les cas, il est extrêmement douloureux de ne pas se sentir appartenir à un groupe, surtout à l'adolescence.

Le lien avec les **sensations physiques** est également intéressant, pour apprendre à reconnaître plus facilement les émotions.

Etape 5 : Pensées

Description : Pour cette partie de l'activité, les élèves volontaires pour répondre aux questions lèvent la main et le détenteur du bâton de parole (qui vient donc de s'exprimer) passe la parole à l'élève de son choix en se déplaçant pour lui remettre le bâton en main (comme un passage de relai). Ainsi la parole est libre mais cadrée.

Je détaille vraiment les différentes pensées que peut avoir Willie, en explorant avec les élèves sa vision du monde dans cette situation :

« A votre avis, que pourrait penser Willie de ses camarades qui l'ont rejeté ? »

« Que pense-t-il de ses parents qui l'ont inscrit dans ce collège ? »

« et des professeurs, qui ne disent rien quand il se fait moquer ? »

« Et que pourrait-il penser de lui ? »

Réponses : Restez ouverts à toutes les propositions, bien sûr ce ne sont que des suppositions et chacun de nous, à la place de Willie, pourrait avoir sa propre interprétation et des pensées différentes. Par exemple certains donneraient raison aux parents, d'autres se rebellent ou leur en veulent... Toutes les réponses sont bonnes ! Laissez justement le temps aux élèves de **formuler plusieurs hypothèses** (au moins 3 ou 4) à chaque étape du questionnement, car il est intéressant de confronter plusieurs idées et de comprendre que la même situation peut amener des lectures différentes.

Commentaires : Il s'agit vraiment d'un **exercice d'empathie**. Par le questionnement approfondi chacun peut se faire une idée de ce qu'il ressentirait « à la place de Willie ».

J'en profite à cette étape pour faire quelques apports sous forme de commentaires, pour éclairer les élèves sur le **phénomène complexe du harcèlement** :

- pensées sur les autres élèves : je souligne que pourtant, chacun individuellement n'est pas forcément méchant ! Je redonne des exemples de phrases citées à l'étape 3 et je demande aux élèves pourquoi ils ont pu dire ça ? (pour plaisanter / pour faire rire / pour être intéressant..) et si ils ont ri, j'explique que c'est une réaction normale du

cerveau de rire quand nous sommes surpris : cela ne veut pas forcément dire que l'on cautionne ce qui vient d'être dit.

Je demande aussi si les phrases « méchantes », dites séparément des autres, mériteraient que l'on porte plainte contre leurs auteurs ? (non, seuls les propos discriminatoires sont punissables par la loi) mais c'est bien **la répétition, l'accumulation et le phénomène de bouc-émissaire** (le fait que Willie se retrouve seul contre le groupe) qui sont déterminants d'une situation de harcèlement. Et les personnes qui se sont moquées de Willie ou ont tenu des propos blessants l'ont parfois fait « sans faire exprès », en se laissant entraîner par un phénomène qui les a dépassés. (D'où l'intérêt de leur proposer de s'en sortir par le haut avec la Méthode de Préoccupation Partagée !).

Je demande enfin pourquoi les **témoins** ne réagissent pas ? Et les élèves citent souvent la peur des représailles, le sentiment d'insécurité général dans une classe où le harcèlement est présent. J'insiste sur le fait que quand tout le monde va bien, on n'a pas besoin de vouloir humilier les autres pour se sentir supérieur, et que le fait de **participer à un harcèlement est aussi un signe de mal-être**.

- pensées sur les professeurs : quand ils ont exprimé plusieurs jugements de Willie sur les professeurs, je demande aux élèves de réfléchir à quel moment et quel endroit les phrases blessantes sont prononcées le plus souvent. Je leur fais remarquer que ce sont souvent des lieux dont les professeurs sont absents (le bus, la cour, la cantine, les toilettes, les couloirs..). Je leur demande quels indices peuvent avoir les enseignants pour détecter que quelqu'un est rejeté par la classe ? C'est ce que l'on appelle les « **signaux faibles** », et j'insiste sur la difficulté pour les adultes de voir le harcèlement avant qu'il ne soit grave. C'est pourquoi nous avons besoin des élèves ambassadeurs pHare pour nous aider à repérer les élèves qui se sentent mal !

- pensées de Willie sur lui-même : j'oriente les réponses des élèves sur les qualificatifs que Willie peut se donner « je suis nul, je suis moche.. » plutôt que sur les actions qu'il voudrait faire (ce sont ses décisions, étape suivante). Souvent l'élève cible reprend les mêmes adjectifs dévalorisants qu'il a entendus pour se dévaloriser, je montre aux élèves comment **les « étiquettes »** que les autres nous donnent nous collent à la peau et qu'il est difficile de s'en défaire. (Si les gens disent que je suis maladroite, au bout de combien de jours sans rien faire tomber ne serai-je plus maladroite ? Si je pense que je suis une victime, est-ce que cela m'aide à ne plus l'être ? Si l'on me considère comme méchant, est-ce que cela m'aide à ne pas dire ou faire des choses méchantes ?)

Etape 6 : Décisions

Description : Je demande alors « *Dans cette situation, que peut décider Willie ?* »

Réponses : invariablement, l'une des premières réponses est celle du **suicide**. Tous les élèves ont déjà entendu des reportages ou témoignages à la télévision, ou les peurs de leurs parents concernant le harcèlement. Je valide : oui cela existe. Je donne les chiffres récents. Je confirme que le harcèlement est grave, que c'est la lutte est une priorité de l'État et de notre établissement. Je leur demande comment on se sentirait si nous apprenions, le lendemain de l'arrivée de Willie et des moqueries qu'il a entendu à l'étape 3, qu'il a mis fin à ses jours ? (et si on a dit des choses méchantes, et si on a ri, et si on a juste regardé...??)

Puis je leur dis que Willie a aussi **d'autres choix** et je les laisse en proposer plusieurs : se défendre, changer de collège, porter plainte... Je demande aussi si Willie est en capacité de **bien apprendre** ?

Commentaires : Si cela n'est pas ressorti dans les propositions des élèves, je rajoute quelques autres réactions possibles de Willie :

- ne plus venir à l'école (**absentéisme**) et j'explique qu'il est de plus en plus difficile de revenir. J'insiste sur le fait que Willie ne fait pas semblant, je fais le lien avec ses douleurs physiques évoquées dans l'étape 4 : ce n'est pas par plaisir qu'il se prive de sa scolarité et ce n'est pas normal !

- je fais ensuite l'hypothèse que Willie ait absolument besoin d'appartenir au groupe quel qu'en soit le prix, et que l'on voit régulièrement dans les classes des élèves qui mettent toute leur énergie à « **faire le clown** » pour faire rire leurs camarades et avoir l'impression d'être acceptés ou populaires (quitte à se rendre parfois ridicules), ou bien qui sont un peu « collants » car ils ont trop peur de ne pas voir d'amis.

- je suggère enfin que Willie peut avoir envie de **se venger**. Je demande s'il est facile de pardonner quand on a été blessé, moqué, humilié ? Et si la colère peut pousser à devenir méchant ? Ou bien peut-être à avoir envie de se sentir supérieur pour ne plus être victime ? Et j'explique que les « harceleurs » sont parfois d'anciens « harcelés » (et je répète que c'est un signe de mal-être).

- Je conclus en disant que parfois on trouve que les élèves cibles ont un **comportement bizarre**, agressif ou en retrait, mais que dans la situation de Willie on réagirait peut-être bizarrement aussi ! Et que quel que soit Willie, quels que soient son physique ou ses réactions, personne ne mérite de vivre ce qu'il a vécu tout à l'heure et qu'il n'y a jamais de raisons valables au harcèlement d'un élève.

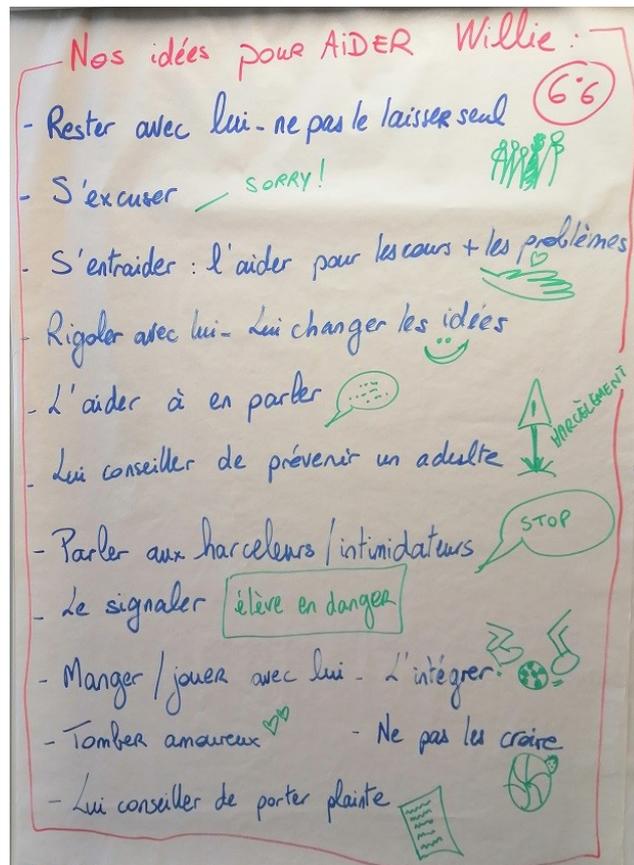
Etape 7 : Appel à l'intelligence collective

Description : Après ce constat détaillé, je demande « **Que peut-on faire quand on remarque que quelqu'un se sent comme Willie ?** »

Je demande à un élève volontaire de m'aider pour la suite de l'activité, et à chaque fois qu'une parole ou un geste « gentil » sera proposé, il va défroisser le dessin de Willie et **l'aplatir le plus possible** pour qu'il reprenne sa forme initiale.

Pendant ce temps, je noterai les idées des élèves au tableau ou sur le paperboard. Pour cette étape on utilise à nouveau le **bâton de parole** pour un tour complet (chaque élève propose une idée ou passe son tour).

Réponses : Faites confiance à vos élèves ! Ils ont plein de bonnes idées. Notez chaque **proposition aidante** au tableau, même si elles vous paraissent hors-sujet comme le trop mignon « tomber amoureux » (et pourquoi pas?)



Commentaires : Je commente peu cette étape, juste pour insister sur la différence entre « rapporter » (ou comme ils disent « être une balance ») et « **signaler** » un élève en danger : l'intention est totalement différente, le but n'est pas forcément de faire punir quelqu'un mais de venir en priorité en aide à celui qui en a besoin. Et c'est de la responsabilité de tous ! (notion juridique de « non-assistance à personne en danger »).

Je n'oublie pas de les **féliciter et remercier** pour la qualité et quantité d'idées qu'ils ont eues pour aider Willie.

Vous pouvez aussi en profiter pour **présenter / annoncer le dispositif de lutte contre le harcèlement de votre établissement**, indiquer le nom des personnes ressources pHare et les modalités de signalement, donner ou rappeler les numéros nationaux 3020 et 3018.

Je photographie le tableau avec les idées de chaque classe et j'en donne une **trace écrite** aux élèves, qu'ils peuvent coller dans leur cahier d'EMC ou carnet de liaison pour garder ces idées à proximité. (Je copie aussi la photo dans l'ENT pour chaque classe).

Etape 8 : Prise de conscience

Description : Je demande alors « **Que remarquez-vous maintenant ?** » en montrant le dessin de Willie encore un peu chiffonné malgré les efforts de « repassage » de mon acolyte de l'étape précédente.



Réponses : S'ils ne savent pas que répondre, j'insiste un peu : « **Est-il comme avant ?** »

Commentaires : C'est souvent à cette étape que les élèves mesurent vraiment le poids des mots, **l'impact de leurs paroles et de leurs choix**. Si des **surnoms** ont été donnés à Willie pendant l'étape 3, ou si des élèves ont parlé de surnoms, j'évoque le fait que parfois on fait comme si ça ne nous dérangeait pas, de même **on sourit ou on rit parfois** de soi-même avec les harceleurs, mais qu'à l'intérieur on peut être blessé et froissé comme Willie et qu'il en reste des traces, des stigmates et une **estime de soi fragilisée**.

Il arrive souvent que des élèves témoignent spontanément qu'ils ont déjà vécu des situations de harcèlement ou qu'ils se sont sentis comme Willie. Je leur demande quand ça leur est arrivé, si cela fait plusieurs

années ? Ou si personne n'a témoigné, il m'arrive d'évoquer que j'ai moi-même été rejetée en classe de 5^e, et que **35 ans après** je m'en souviens encore. Je leur montre aussi un modèle de **résilience** en expliquant que j'en ai fait une force et une motivation pour devenir enseignante.

Etape 9 : Métacognition

Pour clore la séance, je garde quelques minutes pour leur demander « **Qu'avez-vous appris de cette activité ?** » et « **Quelles compétences avons-nous travaillé aujourd'hui ? Pensez-vous que ce soit utile d'apprendre cela à l'école ? Est-ce que ça peut vous servir pour la vie ?** »

2. Les Temps d'Echanges en Classe.

Ce deuxième outil est un élément phare de la Discipline Positive en Classe. Il s'agit de réunions coopératives, pendant lesquelles les élèves abordent des sujets qui les concernent et résolvent leurs problèmes par eux-mêmes.

- Pour y parvenir, **toute une préparation** est néanmoins nécessaire. Le guide des activités comprend différents « chapitres » qui constituent la préparation du terrain et la **condition de la réussite** des Temps d'Echanges (TEC) . Il est recommandé de faire au moins 1 activité de chaque chapitre pour travailler les **compétences fondamentales** et d'installer un climat d'apprentissage efficace et respectueux avant de commencer les TEC. :

- accords et lignes de conduite
- routines / rituels / protocoles
- responsabilités
- autorégulation
- communication
- respect mutuel et respect des différences
- coopération
- changer de regard sur les erreurs
- encouragements
- se centrer sur les solutions
- et enfin des activités de mise en place des Temps d'Echanges en Classe (adhésion, organisation matérielle)

(à titre de comparaison, je consacre 1h / quinzaine à l'enseignement des CPS pour chaque classe de 6^e, et je commence les TEC chaque année environ au mois d'avril).

- format / déroulement du TEC

Le Temps d'Echanges en Classe se déroule également dans une pièce avec les chaises disposées en cercle, sans tables. On utilise un bâton de parole.

J'anime moi-même les premiers TEC, puis je demande progressivement des élèves **volontaires pour animer** à tour de rôle une étape du Temps d'Echanges : répartir la parole, expliciter les règles de fonctionnement, donner les consignes... Quel plaisir de les voir en juin, capables d'animer eux-mêmes les TEC et de résoudre tous ensemble leurs problèmes !

Le format des Temps d'Echanges est toujours le même :

les étapes du T.E.C.
= Temps d'Echanges en Classe.

1. Tour d'Appréciations Positives 
2. Retour sur les solutions précédentes 
3. Rechercher des solutions sur un sujet collectif 
 - ↳ partager son ressenti 
pour se sentir écouté / compris / soutenu
 - ou
 - ↳ discuter pour entendre différents points de vue 
 - ou
 - ↳ demander de l'aide pour rechercher des solutions 
4. Jeu ou projet 

1/ Tour d'appréciations positives:

Il s'agit de se dire des choses « **gentilles et vraies** ». Tous les TEC commencent par ce principe, et chacun doit recevoir au moins un remerciement ou compliment.

-Pour cela, je montre aux élèves des **modèles de phrases** : « je te remercie pour ... » ; « j'apprécie chez toi (qualité) , par exemple quand tu » ; « j'ai remarqué que tu as (action réalisée) et cela m'a permis / nous a permis de .. (bénéfices) » ou je les écris au tableau pour les aider à formuler leurs appréciations.

Je les rassure en disant qu'ils ne sont pas obligés d'être des super-héros pour mériter un remerciement, cela peut être le simple fait d'avoir prêté sa gomme alors qu'ils n'étaient pas obligés de le faire.

- Les « **règles du jeu** » de ce tour de parole peuvent varier un peu d'une séance sur l'autre, c'est à l'animateur de choisir et d'expliquer ce qu'il a décidé : soit les élèves doivent donner une appréciation chacun leur tour à la personne qu'ils veulent, ou bien obligatoirement à la personne assise à leur droite, ou encore ils vont recevoir chacun leur tour un remerciement (ceux qui sont prêts à le lui donner se manifestent en levant la main, l'élève choisit de qui il veut entendre l'appréciation positive). On fait en sorte que personne ne se sente laissé pour compte, on peut même proposer de faire un tour de parole commençant par « je mérite d'être remercié(e) parce que.. »

- Les premières fois, les élèves sont timides. Je leur **laisse le temps**, à la fois d'**oser dire** des choses gentilles : le silence du groupe, la qualité d'écoute est importante pour que le détenteur du bâton de parole puisse prendre son élan, choisir le destinataire, formuler sa phrase et oser la dire devant tout le monde ! Et il est parfois difficile aussi, pour les élèves, d' **apprécier et accepter** les appréciations qu'ils ont reçues. Certains sont très émus, parce qu'ils ne sont pas habitués à recevoir des paroles valorisantes. Peu à peu, les élèves se saisissent de cette occasion de parler sincèrement et de remercier leurs camarades. Ils se détachent des phrases modèles et deviennent plus spontanés. Je les vois progresser d'une séance à l'autre. Je veille néanmoins à ce que les appréciations soient personnelles, spécifiques et appuyées sur des faits (je les incite à détailler par exemple ce que l'autre a fait pour être un « meilleur ami »?). C'est souvent un très joli moment. Et comme l'enseignant est assis dans le cercle comme les élèves, c'est aussi lors de ce temps que j'ai reçu mes plus beaux témoignages d'élèves, qui m'ont dit ce que je leur apporte.

- Parfois, il n'est pas facile de **voir le positif** chez un camarade que l'on connaît peu ou avec qui on n'a pas de bonnes relations. Je leur montre

que c'est aussi un **choix intérieur** que de décider de ne pas rester bloqué sur le négatif, et de voir les qualités de la personne (j'ai un accessoire « lunettes coeur » que j'utilise comme métaphore). Tout le monde peut être remercié pour quelque chose, et cela va l'encourager à poursuivre ses bonnes actions et à faire des choix utiles.

- Les élèves apprécient beaucoup ce moment, et parfois me réclament en fin d'heure de cours (hors séances de Discipline Positive) de faire juste un tour d'appréciations positives. Ils constatent combien cela fait du bien, tant de donner que de recevoir. Les effets sur **l'estime de soi** ET la **cohésion du groupe** sont assez puissants. En outre, tous les comportements positifs sont valorisés et encouragés, les remerciements peuvent inspirer d'autres élèves à faire les mêmes bonnes actions et à contribuer utilement au groupe. Les élèves prennent conscience de **l'impact de leurs actes** et cela favorise leur sentiment d'importance. Je souligne qu'à chaque moment, nous avons le choix de notre comportement et qu'il ne tient qu'à nous de construire une ambiance de classe positive.

Le tout premier TEC s'arrête là, car le temps est indispensable pour bien expliquer les règles du jeu, et instaurer la qualité d'écoute nécessaire.

2/ Sujet à l'ordre du jour

Le principe des Temps d'Echanges en Classe repose sur le fait que les élèves eux-mêmes proposent les sujets qu'ils veulent aborder, et les résolvent eux-mêmes par l'intelligence collective.

L'une des premières séances consiste à se mettre d'accord sur la façon de mettre des éléments à l'**ordre du jour**. Selon les années, mes classes ont déjà choisi :

- un système de post-it
- un formulaire pré-rempli (cases à cocher) que les élèves pouvaient compléter pour décrire leur problèmes
- un cahier de TEC que chacun pouvait remplir à volonté (le cahier était gardé dans le cartable d'un élève pendant 1 semaine à tour de rôle)
- une boîte à chaussures décorée déposée dans la salle du professeur principal, où les élèves pouvaient plusieurs fois par semaine déposer un petit mot expliquant leur problème

Les élèves qui proposent un sujet sont invités à choisir la **modalité de discussion** qu'ils préfèrent : partager son ressenti / écouter plusieurs points de vue (juste discuter / demander de l'aide pour trouver des solutions.

Voici des exemples concrets de sujets choisis et traités par mes élèves :

Les sujets suivants ont été abordés dans les classes pour cette année 2021/2022 :

(sujets portés à l'ordre du jour par les élèves eux-mêmes)

| Classe | Problème | Solutions choisies |
|--------|---|---|
| 601 | - on n'ose pas mettre des papiers dans la boîte à TEC, et du coup on va toujours se plaindre à la directrice pour les embrouilles | - ne pas nommer les gens sur les papiers, ce n'est pas une dénonciation - on cherche des solutions, pas des coupables - on peut préparer les papiers à l'avance |
| | - il y a des attouchements (mains aux fesses) | - expression des ressentis → prise de conscience, importance du consentement |
| | - violence physique (croche-pieds, bagarres, claques) | - s'isoler pour se calmer, dire ce qu'on a sur le coeur, écrire ou dessiner son problème pour « le faire sortir », avoir le courage de s'excuser, ne pas dire des choses blessantes, rester dans un lieu sécurisé |
| 602 | - les surnoms entre élèves | - discussion / partage des ressentis : s'appeler par le prénom |
| | - quelqu'un critique tout le monde dans la classe | - discussion : ne pas se sentir supérieur, chacun est imparfait |
| 603 | - bavardages en classe : les profs s'énervent | - chacun est responsable de sa propre bouche !! faire des efforts collectifs |
| | - trop de monde autour de la jeune ukrainienne | - personnes de confiance, normaliser sa présence, la rassurer |
| 604 | - conflit récurrent entre 3 filles de la classe | - s'éloigner/ s'isoler, le dire quand on est embêté, en parler franchement - « je me sens.. quand.. et j'aimerais.. » |
| | - quelques personnes embêtent toujours le même élève | - accepter les différences, le soutenir, le signaler aux adultes, l'aider à faire un rapport si besoin, rester avec lui |
| 605 | - pas beaucoup d'entraide / de solidarité dans la classe | - faire une pochette de « matériel de secours » pour la classe |
| 606 | - un élève en particulier frappe et insulte les autres | - l'aider à se sentir mieux dans le groupe |
| | - bruits et bavardages en classe | - nommer un élève « maître du bruit » qui alerte quand le niveau sonore est trop élevé, être à l'écoute de tous et ne pas parler en même temps que quelqu'un d'autre |

3/ Pour la **Recherche de solutions** :

Les élèves parlent chacun leur tour, avec le bâton de paroles. Un volontaire retranscrit toutes les propositions sur le paperboard ou sur le cahier, afin qu'il reste une trace des différentes idées proposées (si la solution choisie ne fonctionne pas, ils pourront changer de solution et essayer autre chose).

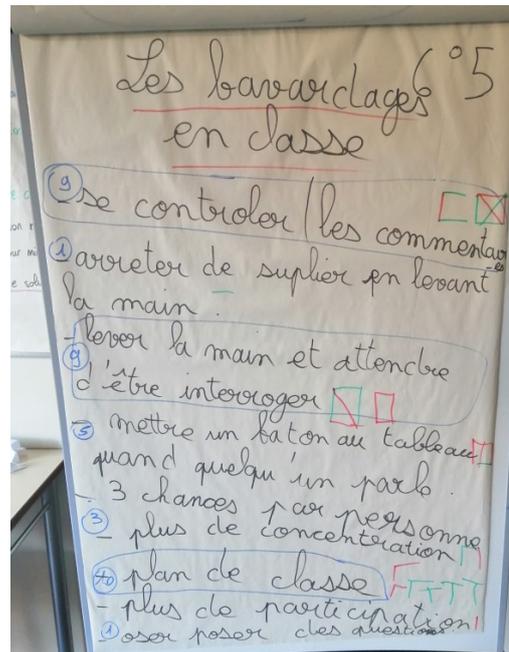
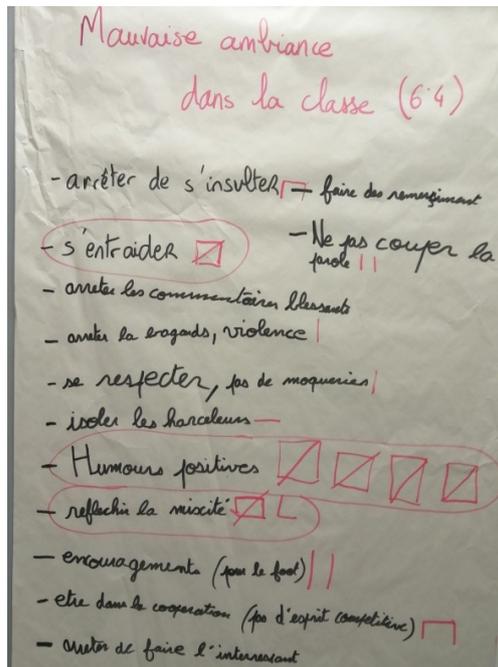
Dans cette étape, je veille seulement à ce que les solutions proposées soient **aidantes et non blessantes** : « *Cherchons des solutions, pas des coupables !* » Il ne faut pas que le Temps d'Echanges en Classe se transforme en tribunal, l'idée directrice est vraiment d'aider chacun à s'améliorer.

Quand chacun a pu s'exprimer et faire des suggestions, les élèves viennent **voter** au tableau : pour garantir la confidentialité de « qui a voté quoi » je propose de retourner le tableau, les élèves cochent chacun leur tour la solution qu'ils préfèrent.

En fin d'heure la classe s'engage à appliquer 1, 2 ou 3 solutions qui ont obtenu le plus de suffrages, pour essayer de résoudre le problème, jusqu'à la prochaine réunion.

Le Temps d'Echanges en Classe suivant permettra d'**évaluer l'efficacité** des solutions (retour en étape 2) et d'ajuster si besoin.

Voici des exemples de recherches de solutions menées par mes élèves :



4/- Activité finale :

Le Temps d'Échanges en Classe se termine par une courte activité ludique, au choix des élèves. J'adapte aussi mes propositions selon le temps qu'il reste jusqu'à la sonnerie, le moment de la journée, le niveau d'énergie, mon intention de réveiller ou de calmer les élèves...

Par exemple :

- un jeu de mimes (faire deviner un animal ou un métier)
- un concours de grimaces
- un tour de salut original (ma classe de foot a imaginé un tour de « célébrations » où chacun passait au milieu du cercle comme si ils venaient de marquer un but!)
- des charades ou devinettes
- une mini-séance de yoga ou de braingym
- de la cohérence cardiaque (avec petite video au tableau)
- la lecture d'un conte philosophique
- un moment de partage : une personne qui m'inspire, et la qualité qu'il ou elle représente pour moi OU une erreur que j'ai faite et ce que j'en ai appris...

CONCLUSION

Nous voici à la fin de ce guide. Par la présentation détaillée de ces 2 activités que sont Willie et les Temps d'Échanges en Classe, vous avez maintenant un aperçu concret de ce à quoi peut ressembler la Discipline Positive à l'école / au collège / au lycée.

Une question essentielle que les facilitateurs posent lors des formations de Discipline Positive est : « **qu'apprennent-ils ?** ».

La liste des **compétences psycho-sociales** développées par les élèves lors des séances comme Willie ou les TEC est longue :

- parmi les compétences émotionnelles : connaissance de soi, identification , expression et régulation des émotions
- compétences cognitives : auto-évaluation, pensée critique, capacité à faire des choix, créativité pour résoudre les problèmes
- compétences sociales : empathie, communication, coopération, assertivité, résolution de conflits

Ces compétences peuvent être valorisées dans le bulletin scolaire, elles sont présentes dans le **Socle commun des compétences et des connaissances** : elles intègrent les domaines « langages pour penser et communiquer », « méthodes et outils pour apprendre », « Formation de la personne et du citoyen », « Représentations du monde et activité humaine ». Elles ont toute leur place dans l'enseignement !

Les séances de Discipline positive peuvent être proposées dans le cadre des « heures de vie de classe », ou intégrer le « Parcours citoyen » ou le « Parcours santé » des élèves.

Les 2 activités détaillées dans ce guide contribuent à sensibiliser les élèves au harcèlement et constituent à part entière des **actions de prévention** :

- par l'exercice d'empathie profonde proposé avec Willie
- par les apports théoriques complémentaires que l'on peut apporter à chaque étape de l'activité pour expliquer aux élèves le phénomène complexe du harcèlement
- par l'implication des élèves dans la recherche d'idées pour « aider Willie »
- par le travail sur l'estime de soi et la cohésion de groupe avec les appréciations positives
- par la valorisation des comportements positifs
- par l'apprentissage de résolution de problèmes et de conflits, avant qu'ils ne dégénèrent.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les formations et ateliers de Discipline Positive, conçus par Jane Nelsen et Lynn Lott, sont basés sur l'expérience. La lecture d'un ebook, quel que soit le soin que j'y aie apporté, ne peut égaler la participation à une **Formation Fondamentale pour la Classe**. Si ce guide vous a plu, je ne saurais trop vous conseiller de rechercher un formateur qualifié sur le site de l'ADPF (Association Discipline Positive France, rubrique annuaire).

→ Vous y jouerez des interactions entre profs et élèves pour toucher le ressenti des protagonistes « de l'intérieur » et comprendre les réactions de chacun (pensées / ressentis / décisions).

→ Vous apprendrez à animer vous-même des activités de Discipline Positive en classe, pendant lesquelles vos élèves pourront développer leurs compétences psycho-sociales.

→ Vous pourrez acquérir une posture de facilitateur, où les élèves sont acteurs de leurs apprentissages et vous êtes là pour guider les activités.

- Cette formation réunit **différents thèmes** et propose plusieurs entrées :

- estime de soi / remotivation
- prévention et lutte contre le harcèlement scolaire
- prendre soin de soi pour prendre soin des élèves
- école promotrice de santé / bien-être à l'école
- cohésion de classe et coopération
- climat scolaire

Les activités sont adaptables **de la maternelle au lycée** .

Je peux aussi moi-même donner des ateliers, conférences et formations en établissement scolaire.

[!\[\]\(9c7a728b22e5d7455ab257bb0ec5eaf2_img.jpg\) Cliquez-ici pour voir le détail de mes prestations !](#)

Et n'hésitez pas à **me contacter** pour toute question.

- Mail : ctetier.disciplinepositive@gmail.com
- Téléphone : (+33)6.33.31.80.85
- Site web : <https://www.grainesdeconfiance.fr/>

Vous pouvez me suivre sur :

 LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/claire-tetier>

 Instagram : <https://www.instagram.com/grainesdeconfiance/>

