

## APPRENDRE AVEC LA PSYCHOPÉDAGOGIE POSITIVE.

En ces temps où il semble que nous soyons de mieux en mieux informés au sujet des difficultés scolaires des enfants, on se demande comment accompagner au mieux nos petits bouts. Comment leur redonner le goût de la découverte et l'envie d'apprendre ? Comment les aider à trouver du plaisir à faire leurs devoirs ? Comment lutter contre leur peur de ne pas y arriver, et le sentiment de se sentir nuls quand, parfois, ils n'y arrivent pas ? Il semblerait qu'une piste non négligeable soit celle offerte par la psychopédagogie positive. Mais de quoi il s'agit au juste ?

La psychopédagogie positive est une discipline qui renvoie à l'intégration et à l'application concrète des enseignements de la Psychologie Positive, de la Communication Non Violente et de la Pédagogie Positive dans le cadre de l'accompagnement des apprentissages et du développement à tout âge.

La psychologie positive fondée en 1998, s'intéresse surtout à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes, motivés. Son objectif est de promouvoir l'épanouissement (*flourishing*) et l'accomplissement de soi (*fulfillment*), au niveau individuel, groupal et social. La psychologie positive « étudie ce qui donne un sens à la vie », selon son fondateur, Martin E. P. Seligman (voir son Ted ici [https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology?language=fr#t-12266](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=fr#t-12266) ). En ce sens elle est un outil précieux pour l'éducation des enfants; vecteur de valeurs, d'encouragement, de soutien, d'écoute empathique, de règles de vie efficaces, d'apprentissage au travers de l'expérimentation et même via les erreurs.

La Communication Non Violente (CNV), est quant à elle une méthode de communication fondée par le psychologue Marshall B. Rosenberg dans les années 70. Cette approche vise le développement chez les individus de capacités de communication et d'empathie permettant d'exprimer leurs besoins et sentiments sans exercer de violence sur leurs interlocuteurs, et ainsi de minimiser les conflits.

La pédagogie positive est un concept introduit par le livre « Apprendre autrement avec la pédagogie positive » écrit par Audrey Akoun (thérapeute cognitivo-comportementaliste) et Isabelle Pailleau (psychologue clinicienne du travail et des apprentissages). Cet ouvrage présente une approche qui est à la fois cognitive (la tête), émotionnelle (le cœur) et physique (le corps) car pour les auteures, ces trois éléments sont essentiels dans l'apprentissage. Cette approche intègre les concepts fondateurs des deux précédentes. Petite vidéo : <http://www.dailymotion.com/video/x1471jg>

Les recherches tendent à montrer depuis longtemps que chaque enfant est différent, évolue et apprend à son rythme et a des attraits qui lui sont propres. Ceci dit, on sait grâce aux recherches faites dans le cadre de la psychologie cognitive qui étudie les processus mentaux supérieurs, qu'apprendre s'organise autour de cinq actes ou gestes mentaux :

- Être attentif, qui implique la perception via les cinq sens et la focalisation dirigée vers la réalisation d'une tâche,
- Comprendre, qui nécessite la création de liens entre les différentes connaissances,
- Mémoriser, soit stocker des informations pertinentes et catégoriser,
- Réfléchir avec ce qui a été mémorisé, aboutir à un raisonnement à partir de données,
- Imaginer, soit trouver des solutions nouvelles, innovantes en faisant preuve de créativité.

La particularité théorique de la psychopédagogie positive est d'introduire une vision optimiste et joyeuse des apprentissages. En effet l'école traditionnellement en France (mais

ailleurs aussi) se base sur une interdiction incontournable «l'interdiction de se tromper». Cette interdiction est une source d'anxiété pour les écoliers, une épée Damoclès qui s'érige au dessus de leur petite tête, une source de manque de confiance en soi, la raison d'une auto-évaluation négative qui s'installe et gangrène leur capacité à apprendre et à aimer apprendre. La peur de « ne pas y arriver » répond pour beaucoup à la pression parentale et scolaire. Je vous conseille de voir le Ted suivant concernant l'éducation positive et présenté par Claire Blondel.

[https://www.youtube.com/watch?v=aMLm6DPfvdc&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=aMLm6DPfvdc&feature=player_embedded)

Pour contrer cette peur, il me semble que l'approche globale développée par Audrey Akoun et Isabelle Pailleau présente de grands avantages. Tout d'abord leur approche est concrète et outillée, elle prend en compte simultanément le volet cognitif, le volet émotionnel et le volet somatique des apprentissages. Elles appellent d'ailleurs leur approche Tête, Cœur et Corps. Cette approche permet à l'enfant, et à ceux qui l'accompagnent (parents, enseignants, rééducateurs, etc.), de prévenir, d'identifier et de corriger les difficultés et les troubles d'apprentissage et du comportement.

Leur approche met en avant des outils innovants mais simples; comme des exercices de respiration pour gérer les émotions parasites ou des mandalas pour remobiliser la concentration de l'enfant, ou encore le Mind Mapping qui permet d'organiser des informations sous forme de carte/schéma améliorant la capacité de la mémoire. Grâce au Mond Mapping, on passe du linéaire au spatial pour se rapprocher du fonctionnement naturel du cerveau. Elles préconisent également l'utilisation d'un time-timer pour que les enfants puissent matérialiser le temps qui passe. Leur méthode «des petits pas» consiste par ailleurs à découper l'objectif final (par exemple, apprendre par cœur sa poésie de Jacques Prévert) en une série de petits objectifs. La pédagogie positive revient aussi sur une nécessité déjà défendue par le pédagogue Antoine Payen de La Garanderie (1920-2010) de déterminer le profil pédagogique des écoliers: visuel, auditif/verbal ou kinesthésique.

Par ailleurs, la pédagogie positive ne signifie pas l'anarchie, bien au contraire, il est important d'établir des règles concrètes pour les enfants, car ils doivent connaître les attentes des parents ou des enseignants. Pour améliorer la compréhension de ces attentes, les auteurs conseillent tout comme dans le cadre de la Communication Non Violente, de transformer les consignes négatives en consignes positives. Évitez donc de dire «Ne fais pas ci ... ou ne fais pas ça», trouvez à la place une consigne formulée avec une phrase qui n'utilise pas la négation comme «je préfère quand tu es silencieux pendant tes devoirs parce que ça t'aide à mieux te concentrer». Ainsi les règles et les attentes que les adultes ont vis à vis des enfants devraient être dûment affichées (aussi bien à l'école qu'à la maison) visibles et accessibles aux enfants en les représentant avec des images pour que leur message soit plus percutant. Par dessus tout cela, rajoutez un peu de conditionnement opérant (retour sur Skinner) pour renforcer positivement les réussites des enfants via des messages verbaux gratifiants.

Bref tout un programme, et encore pour ne pas alourdir mon article j'ai laissé des infos en réserve. N'oublions pas que notre rôle d'adulte, de parent et d'enseignant est d'accompagner et non pas de dominer. Et pour finir je citerais Jane Nelsen, fondatrice de la discipline positive et grande source d'inspiration :

« Tu t'es trompé, c'est fantastique ! Qu'apprends-tu de cette erreur ? »

Article rédigé par Elena Benedito Kourbi.

Pour aller plus loin voici une liste de livres qui me semble très intéressante :

10 livres pour apprendre autrement : <http://apprendre-reviser-memoriser.fr/livres-apprendre-efficacement/>

Sources :

- Martin E. P. Seligman (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Houghton Mifflin. Paperback edition, Harper Paperbacks.
- Marshall B. Rosenberg (2017). *Enseigner Avec Bienveillance - Instaurer Une Entente Mutuelle Entre Élèves Et Enseignants*. Jouvence, Pratique.
- Marshall B. Rosenberg (2007). *Élever nos enfants avec bienveillance*. Jouvence, Pratique.
- Audrey Akoun et Isabelle Pailleau (2013). *Apprendre Autrement avec la Pédagogie Positive - A la maison et à l'école, (re)donnez à vos enfants le goût d'apprendre*. Editions d'Organisation, Apprendre autrement.
- Antoine de La Garanderie (1982). *Pédagogie des moyens d'apprendre : Les enseignants face aux profils pédagogiques*. Bayard Jeunesse, Paidoguides.
- Jane Nelsen (2014). *La discipline positive. En famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance*. Marabout