

Psy positive

AU SERVICE DE L'ÉDUCATION

La psychologie positive est également présente dans l'éducation : dans les octofuns, elle est l'un des 3 ingrédients, avec la gestion mentale et les intelligences multiples.

ANNE SANDRONT

Françoise Roemers était au Salon de l'éducation de Charleroi, cette semaine, pour présenter son outil qui met la psychologie positive au service de l'éducation. Il est prévu à la base pour les enseignants, mais trouve sa place auprès des parents.

« En tant qu'enseignante, j'avais remarqué qu'on perd trop de temps à parler de ce qui ne va pas à l'école. La conséquence, c'est qu'on cristallise notre attention sur le négatif. Moi, je propose de mettre à l'honneur tout ce qui va bien, pour mettre en place un cercle vertueux : le plus qui attire le plus. »

C'est en appliquant à sa vie personnelle les théories de psychologie positive de Tal Ben-Shahar et Martin Seligman. « En voyant les bienfaits dans ma vie quotidienne, j'ai voulu les appliquer à l'école aussi. »

Trois déterminants du bien-être

Une vie pleine de sens : « Il faut que l'enfant voie le sens de ses actions. Or, souvent, il

subit et ne comprend pas le sens de ce qu'il fait. » **Une vie engagée :** « C'est souvent l'enseignant qui est acteur. En stimulant les huit intelligences, les enfants sont plus acteurs. » **Une vie plaisante :** « Une vie où on est capable de savourer ce qui se passe autour de nous. C'est quelque chose qu'on peut faire à l'école, mais aussi à la maison, en famille. »

Les octofuns

Seligman avait mis en avant 24 forces et vertus. Un modèle trop compliqué à adopter à l'école. Alors l'enseignante l'a adapté. L'outil pédagogique de Françoise Roemers est basé sur huit « boules d'énergie ».

« J'explique aux enfants qu'ils ont en eux ces huit boules d'énergies. Certaines sont petites, d'autres grosses... Et c'est normal, c'est ce qui fait qu'on est tous différents. Ce qui est important, c'est qu'on stimule les huit boules : les petites qui grossissent ne sont plus des faiblesses. Et celles qui sont grosses, on continue à les stimuler : ce sont des forces sur lesquelles on pourra s'appuyer toute notre vie. Quand un en-

fant se sent nul, je lui remontre le tableau avec ses intelligences : tu n'es pas nul, tu as huit intelligences ! »

Les enseignants ont, jusqu'à présent, donné un accueil très positif, séduits par les outils très concrets. « Par exemple, on fait de la conjugaison en chantant des chansons ou en fabriquant des cocottes de la conjugaison. C'est plus ludique pour l'enfant et pour l'enseignant. »

On crée un climat serein, notamment par la gratitude : « Il y a des pots de gratitude ou des carnets de gratitude : l'enfant peut prendre un petit bout de papier, le déposer et dire merci dans huit directions, pour chaque octofun. Dans une école, en juin dernier, ils avaient rempli six pots de gratitude ! C'était devenu un rituel... Chaque enfant a créé son pot aussi à la maison. »

Conférence le 29/10 : Améliorer le climat scolaire par la psychologie positive au Cook & Book à Woluwe. Infos et réservations : www.parents-theses.be