

« LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES À LA MATERNELLE »

Gazette spéciale "Familles"



Café des parents du 24 juin 2022 à l'école Pelleport © Ligue de l'enseignement

SOMMAIRE

*QUELLES COMPÉTENCES
POUR AIDER MON
ENFANT À GRANDIR ET
À SE SENTIR BIEN ? p.2*

*LE DISPOSITIF « LES
COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES
A LA MATERNELLE p.3*

*RETOUR SUR QUELQUES
PROJETS DANS VOS
ÉCOLES p.7*

*ET À LA MAISON ?
QUELLES ACTIVITÉS
POUR TRAVAILLER SUR
SES ÉMOTIONS ? ... p.9*

*TEMPS D'ÉCHANGE
AVEC VOUS p.10*

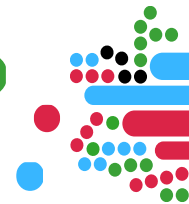
EDITO

La Cité Éducative des Portes du 20^{ème}, dans laquelle se trouve l'école de votre enfant, est un programme qui crée et partage des projets en partenariat avec l'Éducation Nationale, la Ville de Paris, la Préfecture de la Région Île-de-France et de nombreuses associations partenaires.

Elle œuvre pour la réussite et l'épanouissement des enfants et des jeunes de 0 à 25 ans. En ce sens, depuis 2020, la Fédération de Paris de la Ligue de l'enseignement propose des actions et des activités dédiées au développement de l'enfant et à son bien-être à l'école tel que le dispositif « Les compétences psychosociales à la maternelle ».

Ces derniers mois, des rencontres ont eu lieu avec les familles de quelques écoles de la Cité Éducative afin d'aborder un sujet clé, celui de la gestion des émotions chez l'enfant.

En complément, nous avons souhaité vous adresser une gazette hors-série afin de partager avec vous, parents, les nombreuses actions de développement des Compétences Psychosociales qui ont rythmé l'année de vos enfants. L'occasion également de vous annoncer que des rencontres et ateliers vous seront proposées dès la rentrée. Dans l'attente de vous retrouver en septembre, nous vous souhaitons de belles vacances !



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

DES COMPÉTENCES POUR GARANTIR UN ETAT DE BIEN-ÊTRE À SON ENFANT ET AMÉLIORER LE CLIMAT SCOLAIRE

Ces 30 dernières années, de nombreux spécialistes de la petite enfance et de la santé ont étudié le développement de l'enfant, notamment du point de vue de son bien-être et de sa santé. Ces études ont montré l'importance des Compétences Psychosociales (CPS), un nom compliqué mais qui s'illustre assez simplement dans nos vies quotidiennes.

Dès leur naissance, les enfants développent de nombreuses compétences ; on pense par exemple au langage, qui s'acquiert au contact d'autres personnes et par imitation. Mais durant leurs premières années, beaucoup d'autres compétences se développent, notamment les compétences dites « psychosociales », qui s'acquièrent également par imitation et surtout par expérience.

Pourquoi le développement des compétences psychosociales est-il important pour l'enfant ?

Jacques FORTIN, médecin pédiatre en santé publique et professeur à la faculté de médecine de Lille, précise que ces dernières permettent « à l'enfant de trouver en lui et avec l'appui de son environnement, les ressources, autrement dit les compétences, nécessaires pour faire face aux diverses situations de la vie quotidienne, faites de joies, de plaisirs, mais aussi de frustrations, de difficultés et d'interdits. ». Autrement dit, elles sont la capacité d'un individu à évoluer en société dans un climat social bienveillant pour lui et pour les autres.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit quant à elle, en 1993, les CPS comme étant l'aptitude d'une personne à maintenir un

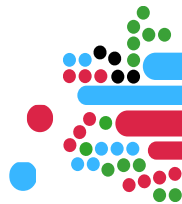
état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Elles permettent un climat scolaire et social apaisé, en améliorant le bien-être de vos enfants.

Plus concrètement, ces compétences s'apprennent en travaillant dès le plus jeune âge quatre grandes thématiques : l'estime de soi, la coopération, la gestion des émotions ainsi que la communication positive.

Depuis 2020, les 14 écoles maternelles de la Cité Éducative des Portes du XX^{ème} développent des projets, des activités et mettent à disposition de vos enfants des ressources pour travailler ces compétences. Découvrez-en quelques-unes, également réalisables en famille, de quoi passer un été sous le signe du bien-être !



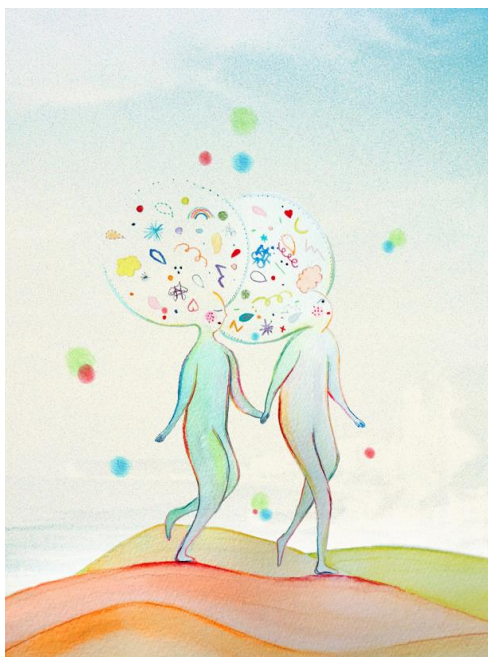
Enfant en pleine lecture lors du café des parents de l'école Pelleport
© Ligue de l'enseignement



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS DU DISPOSITIF

« LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES A LA MATERNELLE »



© Aurélie Lequeux / Ligue de l'enseignement

FORMATION DES PROFESSIONNEL·LES

En septembre et octobre 2021, enseignant·es, Atsem, Responsable Educatif Ville et animateur·rices ont bénéficié d'une demi-journée de formation d'introduction aux Compétences Psychosociales.

L'adulte occupe un rôle modèle pour l'enfant, il est donc important que sa posture de pédagogue soit exemplaire. Mais comme chez tout être humain, parfois certaines situations de la vie quotidienne nous envahissent. Lorsque l'on ressent de la fatigue, de la colère, ou bien que l'on doute de nos compétences par exemple, il arrive que l'on apporte des réponses qui n'aident pas à accompagner l'enfant et à résoudre certaines situations. Travailler ses propres compétences psychosociales, c'est s'assurer un état de bien-être et ainsi être en capacité d'occuper son rôle d'adulte référent de l'enfant.

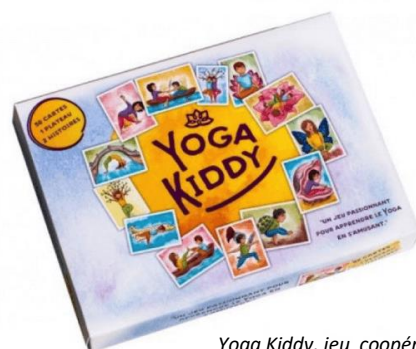
LIVRAISON DE MALLETTE PÉDAGOGIQUE

Suite aux formations des équipes éducatives, les écoles ont reçu une mallette pédagogique comprenant plusieurs ressources thématiques : des livres sur les émotions et la communication bienveillante, des jeux de sociétés pour pratiquer le yoga, découvrir des activités de relaxation et apprendre à coopérer. Ce sont notamment ce type ressources ludiques que vous pouvez retrouver dans vos bibliothèques de quartier !

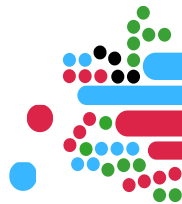
Un livret d'activité d'une soixantaine de page est également à disposition des équipes au sein de la mallette pour aller plus loin dans les propositions d'activités de développement des Compétences Psychosociales.



Le livre en colère de Cédric Ramadier



Yoga Kiddy, jeu coopératif



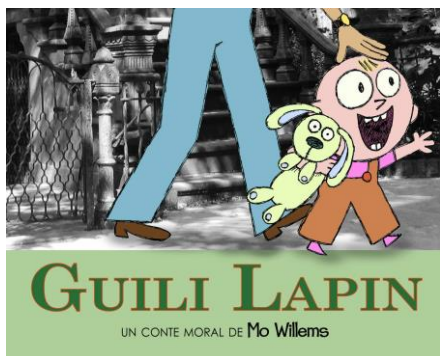
L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

ZOOM SUR QUELQUES ACTIONS DU DISPOSITIF « LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES A LA MATERNELLE »

UN PARCOURS PÉDAGOGIQUE DÉDIÉ AUX ÉMOTIONS

En novembre et décembre 2021, 25 classes de moyenne et grande sections ont bénéficié d'un parcours d'introduction à l'apprentissage des émotions. L'intervenante de la Ligue de l'enseignement, Alexandra Vatimbella, a proposé aux enfants des activités variées : lecture d'un album jeunesse, exercice de reconnaissance des émotions sur les visages et pratique du mime. Des discussions sur les situations de la vie quotidienne qui procurent de la joie, de la surprise, de la tristesse ou encore de la contrariété ont également permis aux enfants de prendre la parole. En groupe, elles et ils ont réfléchi aux émotions procurées par l'écoute de musiques et les ont exprimées en dansant. Enfin, les enfants ont découvert des techniques de relaxation variées pour apprendre à se calmer et à se ressourcer.

Voici ci-dessous des exemples d'outils utilisés à l'école avec vos enfants :



Guili Lapin, un conte de Mo Willems

Guili Lapin, un livre – où le personnage ne parle pas encore et tente de communiquer l'objet de son inquiétude à son papa – pour travailler sur la compréhension des émotions.

Une pluralité d'exercices de relaxation, de respiration, que l'enfant essaye et pratique pour trouver ce qui lui permet de se ressourcer.

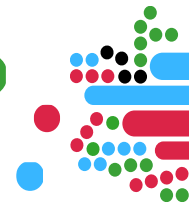


Extrait du livre Pratiques corporelles de bien-être © Corinne Pierotti

Une fusée des émotions, un outil simple pour aider l'enfant à s'interroger sur ses émotions, les identifier et les communiquer.



La fusée des émotions © DigitOwl



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

LA CABANE AUX EMOTIONS : UN ESPACE ZEN, DEDIÉ AUX EMOTIONS

En 2020-2021 est né le projet pédagogique « La cabane aux émotions » : les 14 écoles maternelles de la Cité éducative des Portes du XX^{ème} ont reçu un mystérieux objet, « une cabane aux émotions », conçue par l'artiste plasticienne Claire Larfouilloux, pour travailler tout au long de l'année et en autonomie la gestion des émotions.

Faisant écho aux espaces zen inventé aux Pays-Bas dans les années 1970 et appelé espace « Snoezelen », cet espace permet de travailler l'exploration sensorielle, la détente et le plaisir. La stimulation sensorielle (par le toucher, l'ouïe, etc...) favorise en effet la communication avec le monde extérieur, la relaxation, et le bien-être. Ce genre de lieu permet à l'enfant de se recentrer.

Dans un espace tel que l'école, les enfants passent une très grande partie de leur journée en collectivité, impliquant beaucoup de sollicitations. Elles et ils peuvent vivre des émotions qui les empêchent de poursuivre leur journée sereinement.

Grâce à la cabane, les élèves peuvent prendre le temps nécessaire à la compréhension et la gestion de leurs émotions : s'isoler, dessiner, manipuler des objets qui font du bien, se plonger dans un livre pour pouvoir s'apaiser et être à nouveau disponible pour apprendre.



Bibliothèque Zen, Tourelles © La ligue de l'enseignement

Ce lieu représente un refuge symbolique pour l'enfant, propice à l'introspection.



Cabane aux émotions© Claire Larfouilloux / La ligue de l'enseignement

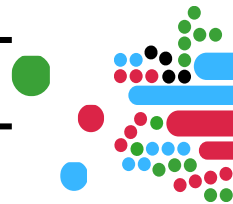
COUP D'ŒIL SUR LA CABANE

Pour adapter la cabane au plus près des besoins des enfants et des personnes qui enseignent, après une première année d'utilisation, plusieurs professionnelles (artiste thérapeute, psychomotricienne, enseignantes, artiste plasticienne) se sont réunies en 2021/2022. Elles ont observé l'usage qui en est fait par les enfants et ont proposé une nouvelle version de cet objet ainsi que de nouvelles activités pour le parcours pédagogique.

Les élèves du centre de loisirs Clos auront la chance de découvrir la nouvelle cabane cet été !



La cabane proposée en 2020-2021 © Claire Larfouilloux / La ligue de l'enseignement



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS



La cabane imaginée en 2021-2022 © Claire Larfouilloux /
La ligue de l'enseignement



COMMENT UTILISER LA CABANE ?

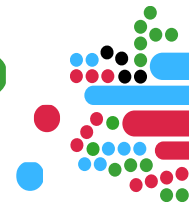
Une fois cet espace zen installé, les élèves vont ensemble réfléchir à des règles d'or pour s'assurer de son bon usage : on peut utiliser la cabane seulement quand on ressent le besoin de réguler ses émotions, en prenant un « ticket cabane ».

Avant d'entrer, l'enfant indique sur une fusée l'émotion ressentie et peut dessiner sur une silhouette ce qui se passe à l'intérieur de son corps.

Une fois dans la cabane, tout une multitude d'objets est à disposition (toupie, boule de massage, livres, crayons, bouteilles de retour au calme, balle anti-stress, papier à froisser, des coussins, etc...). L'enfant choisit alors lui-même un outil pour réguler son émotion.

Quand l'enfant se sent plus tranquille, il peut sortir de son refuge pour rejoindre le groupe et poursuivre ses activités d'apprentissage.

Cet outil est également intéressant pour les parents ! Vous pouvez installer votre propre cabane, dans la chambre de votre enfant par exemple.



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

RETOUR SUR QUELQUES PROJETS DE VOS ÉCOLES

LES TABLEAUX DES RESPONSABILITÉS

Un outil au service de l'estime de soi

Travailler les CPS peut-être très simple ! C'est ce que nous a montré l'enseignante à l'origine du « tableau des responsabilités ».

Une classe est une petite communauté qui rassemble élèves et enseignant-e pendant toute une année. Vivre en communauté implique que chaque membre se sente utile et puisse contribuer au fonctionnement et au bien-être du groupe. Pour cela, on peut proposer à chacun.e d'assumer des responsabilités concrètes qui vont améliorer la vie du collectif : « compter les absents », « tenir la porte », « arroser les plantes », etc. En donnant aux élèves des missions à réaliser qu'ils.elles aiment faire, on leur permet de développer leur confiance en eux.

Ces responsabilités confiées aux élèves les autonomisent et les valorisent en effet dans leurs compétences ; elles permettent également de favoriser les coopérations entre pairs.

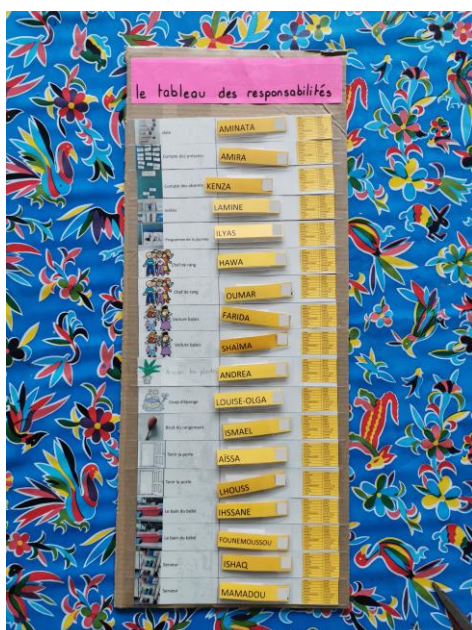


Tableau des responsabilités du 10 Le Vau © Ligue de l'enseignement



Boîte à colère à Maryse Hilsz © Ligue de l'enseignement

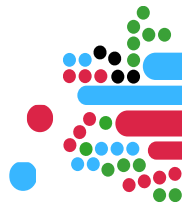
LA BOÎTE À COLÈRE

Une activité pour réguler ses émotions

Dans l'Espace Premier Livre de Maryse Hilsz, une boîte à colère a été installée.

Celle-ci invite les enfants, lorsqu'ils ressentent cette émotion, à exprimer sur un papier la raison de cette agitation puis à l'enfermer dans la boîte. Il est important pour les enfants, lors de l'apprentissage de la gestion des émotions, d'avoir des outils pour exprimer et accompagner l'énonciation des émotions. Ici, la boîte permet de matérialiser le sentiment de colère afin de le comprendre, l'exprimer, le gérer puis le mettre à distance. Le fait de symboliser son émotion permet à l'élève de s'en débarrasser.

Cet outil permet également à l'adulte de mieux accompagner l'enfant par une meilleure compréhension de ses états d'âme. La colère peut en effet être liée à une frustration liée à un échec, à de la peur, ou encore à une parole blessante. En permettant à l'enfant de se raconter sa propre histoire et donc de mettre des mots sur ce qu'il traverse, on donne la possibilité à l'adulte d'identifier les causes du mal-être et ainsi le besoin non comblé.



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

« AS-TU REMPLI UN SEAU AUJOURD'HUI ? »

Un album jeunesse pour travailler la bienveillance et l'empathie

À Télégraphe, les enfants travaillent sur leurs bonnes actions grâce à l'album *As-tu rempli un seau aujourd'hui ?* de Carol McCloud et David Messing. Le seau représente les émotions des enfants : s'il est vide, les enfants se sentent tristes, tandis que lorsqu'il est plein, c'est la joie qui est présente. L'album les aide donc à comprendre l'importance de leurs actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Mais alors comment remplir un seau, le sien et celui des autres ?

« Quand tu montres aux autres de la gentillesse et du respect, tu remplis leur seau. »

« Mais tu peux aussi piller un seau pour y dérober les bons sentiments. Tu piller le seau de quelqu'un quand tu te moques de lui, quand tu lui fais du mal [...] Bien souvent, le seau des gens qui pillent celui des autres est vide. »

Extraits de l'album As-tu rempli un seau aujourd'hui ?, Carol McCloud et David Messing

La lecture de cet album permet aux enfants de comprendre que les sentiments qu'ils produisent chez les autres ont un impact sur leur propre bien-être. L'enseignante se sert de cet album jeunesse pour travailler sur les conséquences des actions des élèves. Ainsi, de manière rituelle, elle leur demande de s'interroger : « Est-ce que j'ai rempli un seau aujourd'hui ? ». Est-ce que j'ai été victime de mauvaises actions ou au contraire ai-je bénéficié de la gentillesse et du respect de mes camarades ?

Travailler l'empathie permet aux enfants de mieux comprendre les émotions des autres, mais aussi les leurs !



DES SAYNÈTES POUR COMPRENDRE LE MESSAGE CLAIR

La répétition et l'amusement sont les secrets d'un bon apprentissage. C'est pourquoi les équipes du 2 Pierre Foncin relèvent les moments conflictuelles ou problématiques vécus par les enfants au quotidien et leur font rejouer ces scènes. Les enfants deviennent ainsi et à tour de rôle acteurs et spectateurs. A l'issue de ces moments d'interprétation, les animatrices proposent un temps de discussion pour revenir sur les événements mis en scène. Avec détachement, les enfants prennent le temps d'analyser le contexte de ces conflits et imaginent des solutions pour mieux gérer ces situations et les éviter.

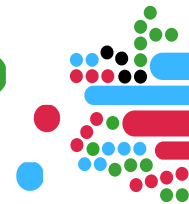
Lors de ces ateliers, c'est une méthode qui leur est présentée, celle du message clair. Ce message est une manière de communiquer simplement et efficacement.

Le message clair : aide-mémoire

1. Est-ce que tu veux faire un message clair ?
2. Quant tu as.....
(tu expliques ce qui s'est passé)
3. Ca m'a
(tu expliques ce que tu as ressenti)
4. Je voudrais
(tu fais une demande claire à l'autre)
5. Est-ce que tu as compris ?
(tu vérifies que l'autre a bien compris)

Apprendre à résoudre ses conflits de manière autonome © icem34

Grâce à cet outil, ils et elles peuvent s'exprimer sur ce qu'ils et elles ressentent. Les problèmes deviennent plus simples à régler !



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions CPS

ET À LA MAISON ? QUELLES ACTIVITÉS POUR TRAVAILLER LES CPS ?

PARLER DE SES ÉMOTIONS



Boîte aux émotions

Matériel :

- Une boîte en carton vide
- Du papier
- Des feutres
- Eventuellement des ciseaux, du ruban adhésif et de la colle

Fabrication :

Vous pouvez proposer à votre enfant de créer une boîte par émotion, ou bien d'en créer une pour l'émotion qui lui pose le plus problème.

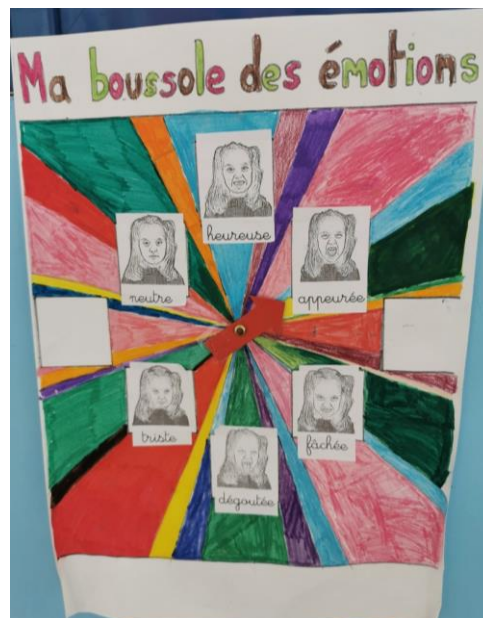
1. Dans un premier temps, décorez la boîte avec les petits matériels. On s'intéresse à l'émotion et la représentation que l'enfant en a. On peut la décorer avec les visages ou postures physiques et ajouter les couleurs qui font penser à ces émotions.

2. Refermez la boîte et prenez le temps de discuter avec l'enfant de l'objectif de cette boîte. Vous pouvez lui expliquer qu'il s'agit d'une boîte pour ses émotions où il ou elle pourra par exemple écrire son émotion ou la dessiner sur un papier, la froisser par exemple s'il s'agit de la colère, la plier et la mettre dans la boîte.

Votre enfant peut ainsi avoir une boîte à colère, à cauchemar, à tristesse... mais aussi une boîte à surprise, une boîte de joie ! Il ne lui reste plus qu'à les remplir.

La boussole des émotions : un outil de communication

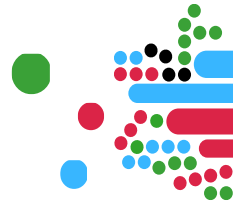
Que cela soit sous la forme d'une fusée, d'une boussole ou encore d'une roue des émotions, cet outil peut permettre à votre enfant de vous indiquer son ressenti. Cela peut vous permettre de mieux comprendre certaines de ses réactions mais cela peut aussi vous permettre de discuter avec lui-elle de ses émotions de manière plus générale. Il suffit de lui demander d'indiquer sur l'outil son émotion ! Vous pouvez utiliser l'exemple de la boussole ci-dessous, ou proposer à votre enfant de créer son outil !



Travail d'élève © La ligue de l'enseignement

Retrouvez d'autres activités à faire chez soi sur le site Famille de la Cité éducative des Portes du XX^{ème} !

[Conseils pratiques \(citeeducativeparis20.fr\)](https://citeeducativeparis20.fr)



L'actualité et dernières nouvelles de vos actions

LA LIGUE PARIS VIENT A VOTRE RENCONTRE

Entre avril et juin 2022, nous avons eu le plaisir de venir quatre fois à votre rencontre lors de café des parents ou de temps d'échange sur le thème des émotions. Au total, nous avons échangé avec près de 40 parents, qu'ils et elles soient père, mère ou grands-parents. Lors de ces temps d'échange, nous sommes revenus ensemble sur ce que sont les émotions et avons laissé une grande place aux discussions.

Vous avez ainsi pu partager vos expériences, mais aussi revenir sur les bienfaits du travail effectué en classe sur les émotions. Grâce à vos témoignages, les équipes de la Ligue ont pu recueillir les problématiques des familles et apporter des conseils, notamment sur les outils à employer pour travailler les thèmes abordés.



PARLER DE SES ÉMOTIONS EN FAMILLE



A l'issue de la rencontre, un livret d'une dizaine de pages intitulé « Parler de ses émotions en famille » a été distribué.

Merci pour votre participation et rendez-vous à la rentrée pour de nouvelles rencontres et ateliers de développement des Compétences Psychosociales !

Retrouvez articles, informations et ressources sur le site de la cité éducative des Portes du XX^{ème} !



NOUS CONTACTER

Pour toutes questions ou partage d'expérience concernant les CPS, n'hésitez pas à nous écrire à :

Clara Chevrier, Chargée de mission
cchevrier@ligueparis.org