

Dossier de presse



Learn to be zen @ school

Un partenariat stratégique



Partenaires





Constats

Le monde de l'éducation est en pleine mutation. Dès l'enseignement primaire, les enfants sont soumis à de nombreuses pressions dans et hors de l'école. Or, quand le stress étouffe une classe, il est difficile d'obtenir un climat serein pour développer les apprentissages.

Pour réduire les tensions, il faut d'abord comprendre son propre comportement. Mais « *les enfants ne parlent pas de leur stress parce qu'ils (re)connaissent mal leurs émotions* » (Psychologies Magazine).

60% d'enfants se plaignent d'avoir mal au ventre avant d'aller à l'école (echeecscolaire.be).

24% des élèves de 5^{ème} et 6^{ème} primaire souffrent d'un stress important lié au travail scolaire (Etude HSBC).

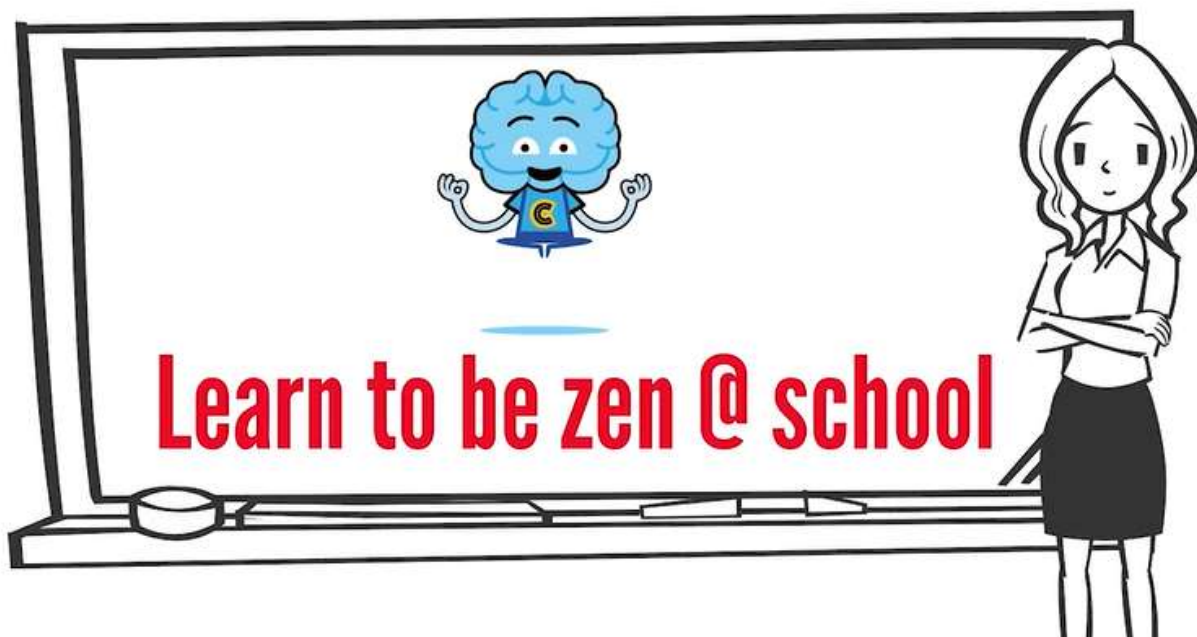
Plus d'un tiers des 6-18 ans sont en souffrance psychologique (Unicef).

En France, un quart des enfants âgé de 11 à 15 ans sont "malades de l'école". La faute au stress, à la concurrence, à la compétition entre élèves (Le Monde).

Cette réalité a des conséquences sur les enfants, les enseignants et les parents.

Mais il est possible d'inverser la tendance ! Notre partenariat a permis la création d'une série d'outils afin d'éveiller les enfants de 5 à 12 ans à la prise de conscience et la gestion des émotions à l'école (et ailleurs !).





Des outils gratuits pour les acteurs de l'éducation !

C'est avec plaisir et fierté que nous mettons à la disposition des acteurs de l'éducation cette boîte à outils pédagogiques « Learn to be zen @ school ».

Grâce à ces outils, les enfants vont pouvoir acquérir et développer des compétences-clés pour la vie : connaissance de soi, de l'autre, empathie, compétences émotionnelles et relationnelles.

Public visé

- Les enfants/élèves de 5 à 12 ans.
- Leurs enseignants, parents, éducateurs, et autres professionnels de l'enfance.

Supports

- **10 capsules vidéo d'animation** sur le thème du stress scolaire, de la gestion des émotions et de l'intelligence, pour ouvrir la discussion avec les enfants.
- **10 fiches pédagogiques** pour l'enseignant, l'éducateur, le parent, afin de construire l'activité avec les enfants et de choisir les outils appropriés.
- **Des outils attractifs et ludiques** pour permettre aux enfants d'explorer, mettre des mots sur leurs émotions et trouver ensemble des solutions aux difficultés qu'ils rencontrent.

Ces supports parlent aux enfants de situations qu'ils vivent à l'école : la rentrée des classes, le spectacle de l'école, être attentif ou faire des erreurs. Ces histoires autour des émotions favorisent, les échanges entre les adultes et les enfants.

Nous proposons aux enseignants et autres acteurs de l'éducation de s'aider de nos fiches pédagogiques afin d'exploiter chaque thème. Ils y trouveront des éléments de compréhension et de réflexion, des questions à se poser, des exercices, des illustrations et des pistes d'action. Les capsules et outils peuvent être utilisés ensemble ou séparément, pour s'adapter à leurs besoins.

Autres services

Learn to Be (Belgique) et Savoir-Être à l'École proposent en outre :

- **L'animation d'ateliers** Learn to be zen par nos soins pour les enfants dans le scolaire et l'extrascolaire.
- Pour les adultes : présentation des outils et **formation** à leur animation.

La naissance du projet

Février 2017 - Discussions sur les émotions et début de l'aventure

Nombreuses discussions de l'équipe de l'association Learn to Be et de professionnels de l'enfance pour chercher ensemble des réponses à la question : *Comment aborder le thème des émotions avec les enfants ?*

Mars 2017 - Naissance du projet Learn to be zen @ school

Création du partenariat avec Savoir-être à l'école (France) et l'Ecole Franco-Allemande de Fribourg (Allemagne), autour de l'idée de produire des vidéos assorties à des fiches pédagogiques et des outils ludiques et pédagogiques. Et ce dans trois langues : français, allemand et anglais.

Septembre 2017 - Le projet est lancé : au travail maintenant !

Avec le soutien d'Erasmus +, création des premières capsules vidéo et des outils pédagogiques. Présentation du projet dans différents salons et écoles, sur les réseaux sociaux etc.

Février 2018 - Lancement du site internet et de la première thématique

Ouverture du site internet <https://learntobezen.eu> et lancement des premiers outils pour qu'ils soient expérimentés dans des écoles participantes ou partenaires.

Novembre 2018 – En France, début des ateliers animés dans les classes de 6^e de 2 collèges de la Région parisienne classés en « Zone d'Education Prioritaire » (14 classes, 300 enfants).

Fin août 2019 - Clôture du projet d'expérimentation

Les outils ont été mis en œuvre au fur et à mesure par une série d'enseignants volontaires : 75 Belges, une dizaine d'Allemands et 33 Français. Environ 3.000 enfants ont participé à ces ateliers. Des évaluations, par les enfants et par les adultes, ont été transmises au partenariat.

Septembre 2019 - Lancement de la boîte à outils

Mise à disposition de l'ensemble des outils Learn to be zen @ school au grand public, gratuitement.

Novembre 2019 - En France, reprise des ateliers animés dans les classes de 6^e et 5^e de 2 collèges R.E.P. de la Région parisienne et extension aux 6^e d'un troisième collège.



Témoignages



**Nous avons les moyens
d'inverser la tendance.
Pour que les élèves se sentent
bien en classe.
Pour qu'ils apprennent et
grandissent dans la sérénité.**

« Les petits films ont tous été projetés. Les enfants ont accroché directement. Le fait que ce soit **simple**, des situations rencontrées par les enfants et **en noir et blanc** facilitent la perception du message. »

Julia, enseignante dans l'enseignement spécialisé de type 3 (troubles du comportement).

« Les enfants étaient très enthousiastes et contents de s'exercer à la **résolution de petits conflits** simulés. Ils ont particulièrement apprécié les saynètes où je jouais l'enfant en colère qu'un élève tentait de calmer devant le reste de la classe...On s'est éclaté. »

Khadija, institutrice à l'école Franco-Allemande de Fribourg, école partenaire

« Une fois de plus la capsule (10) a été très intéressante et enrichissante pour les enfants, sans oublier la fiche enseignants. J'ai beaucoup apprécié cette **nouveauté**, puisque cela apporte une aide et une réflexion aux enseignants. Cette capsule était vraiment atypique en ce sens qu'elle a fait prendre conscience aux enfants de leurs différents talents. C'est quelque chose que **je continuerai à utiliser** en cours car encore trop d'élèves pensent que l'intelligence n'est liée qu'aux mathématiques ou au français et aux sciences. »

Daniel, instituteur

« Le sujet du jour de la rentrée les a beaucoup interpellés et ils avaient beaucoup d'expériences personnelles à verbaliser suite à cet exemple. (...) **Leur investissement et leur intérêt** dans ce travail était total et saura aider. »

« La capsule vidéo était très intéressante et surtout représentait **du vécu** pour certains enfants, même si ces derniers ont beaucoup plus manifesté et ont exprimé leur désaccord que dans la vidéo ! Les réactions des enfants ont été plus nombreuses lors de la "peur" que lors de la "colère", je pense qu'ils ont montré plus de pudeur vis à vis de la colère que vis à vis de la peur ! »

« J'ai complété cet atelier par l'écriture individuelle de sa ou ses peurs, et chaque élève a plié plusieurs fois sa feuille et le remise dans une boîte, "**la boîte à peurs**", que j'ai détruite par la suite, afin de matérialiser l'extériorisation de leur(s) peur(s). »

« Sinon, tout comme l'an dernier, ce travail est très très **intéressant et précieux**, à mener avec des élèves. »

Dans les écoles

École Franco-Allemande de Fribourg

Dans cette école partenaire, tous les ateliers a été animés avec les élèves par des enseignants et un travailleur social. Un enseignant particulièrement engagé y a même organisé une chasse au trésor (*escape game*) sur le thème des émotions avec les outils de Learn to be zen @ school.



Escape game à l'École Franco-Allemande de Fribourg (Allemagne)





L'École Franco-Allemande de Fribourg (Allemagne)



Fête de l'École Franco-Allemande de Fribourg (Allemagne)

École primaire européenne Bruxelles II



L'école primaire européenne Bruxelles II a pris part à la phase test du projet, dans le cadre des heures européennes « vivre ensemble ».

Pour que les élèves se sentent bien en classe.

Collèges Chanteraine et Jean Lurçat de Sarcelles (Val d'Oise – France)

Dans ces collèges, 7 ateliers ont été animés pour les jeunes (11-12 ans), portant sur les 5 premières thématiques, dans le cadre du programme « Défi Jeunesse », piloté par l'Alliance pour l'éducation/ UWA. Ces ateliers ont eu lieu dans 14 classes, soit environ 300 enfants. Devant le succès rencontré, ils se poursuivront en 2019-2020 sur les 5 thématiques suivantes avec les 5^e et 6^e de ces deux collèges, et avec les classes de 6^e d'un troisième établissement, le collège Roland-Garros de Villeneuve-Saint-Georges.



Ateliers Learn to be zen @ school au Collège Chanteraine de Sarcelles (Val d'Oise)

*« J'ai pu apprécier d'intervenir dans 7 classes de sixième de deux collèges. Les outils mis à disposition par Learn to be zen @school sont très **faciles** à prendre en main. Les vidéos sont un bon **tremplin** pour lancer une discussion avec les enfants sur leurs émotions. Les enfants ont montré pour la plupart une forte envie de partager comment ils vivent leurs émotions en classe ou plus largement dans leur vie quotidienne. Ils ont pratiqué avec **enthousiasme** les exercices de gestion des émotions proposés. Les enseignants présents ont également validé la nécessité de traiter le sujet des émotions en classe. »*

Karine BURIEZ, animatrice des ateliers pour Savoir- Être à l'École

Mieux vivre ensemble et mieux apprendre.

Et ailleurs ...



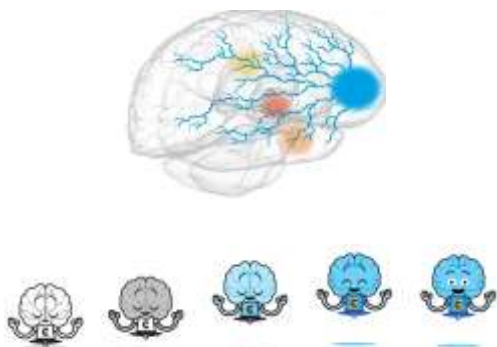
Festival Out of the Books à Waterloo (Belgique)





Atelier Learn to be zen @ school à Chimay (Belgique), Université d'automne 2018 enseignants et éducateurs

Pour mieux comprendre



Les outils de la boîte à outils sont basés sur le fonctionnement du cerveau.

SuperCortex

Ce petit personnage, imaginé pour illustrer la partie supérieure du cerveau, aide les enfants à mieux gérer les émotions et les situations difficiles.

Pour être zen et attentif à la fois !

Qui sommes-nous ?



Caroline Waucquez (*Learn to Be*), Khadija Lacassagne (*École Franco-Allemande*) et Sophie Joubert (*Savoir-Être à l'École*) lors de la fête de l'École Franco-Allemande de Fribourg (Allemagne)



Learn to Be est une association sans but lucratif de droit belge, avec un objectif d'intérêt général : mettre les dernières connaissances scientifiques au service du monde de l'éducation.

Sa mission est d'accompagner les acteurs de l'éducation, enseignants, éducateurs, directeurs et autres membres d'équipes pédagogiques, afin qu'ils bénéficient des formations, du soutien et des outils pour développer leurs propres compétences émotionnelles et relationnelles, et celles de leurs élèves.

Les concepts et outils proposés sont basés principalement sur l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC), qui s'appuie sur plus de 25 années de recherches pluridisciplinaires et d'expériences cliniques menées par l'Institut de Médecine Environnementale à Paris. Cette approche modélise certains de nos comportements et leurs impacts sur nos émotions et sur notre capacité à agir et à décider. Elle favorise le développement de notre intelligence adaptative.



Association-sœur de Learn to Be, créée en France fin 2014, **Savoir-Être à l'École** a pour objet de mettre au service du monde de l'éducation une méthodologie de formation et des outils concrets de connaissance de soi et de maîtrise des comportements, issus des avancées des sciences neurocognitives et comportementales. L'association a déjà formé à ce jour quelque 800 enseignants, parents, et autres acteurs éducatifs.

L'école élémentaire Franco-Allemande de Fribourg est un établissement primaire binational unique. Elle a été fondée en septembre 1992 par la signature d'une déclaration commune entre le ministre de l'éducation du Land du Bade-Wurtemberg et l'Agence pour l'Enseignement Français à l'Étranger (AEFE).



Depuis, l'école accueille chaque année environ 125 élèves issus de familles françaises, franco-allemandes, francophones ou francophiles. L'école suit les programmes de l'Éducation nationale française et ceux du Land du Bade-Wurtemberg. L'enseignement est dispensé dans chaque classe par un binôme de professeurs français et allemand, chacun enseignant dans sa langue maternelle. De nombreux projets bilingues et biculturels sont mis en place.

Pour qu'apprendre et enseigner soient un plaisir partagé.

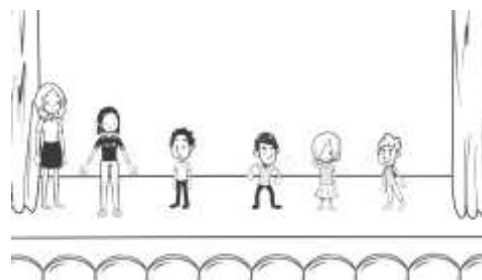
Fiches techniques : les thématiques



1. Que se passe-t-il dans mon cerveau ?

C'est la rentrée pour les enfants de la classe de Madame Sophie. Robin, Lucas, Anna, Clarisse et Rachida vivent beaucoup d'émotions. Grâce à SuperCortex, ils arrivent à les traverser. A travers ce premier thème, les enfants apprennent à apprivoiser leurs émotions.

- Une vidéo, quatre fiches-outils et une fiche d'auto-évaluation.
 - La fleur des émotions
 - Super observateur
 - Moi, dans cette situation
 - Pourquoi gérer ses émotions ?



2. La peur, c'est comment ? Que faire ?

Aujourd'hui, les enfants préparent un spectacle. Clarisse ne connaît pas encore bien son rôle et se trompe. Les autres enfants rient. Sa peur grandit. Heureusement, Madame Sophie l'aide grâce à une super technique ! SuperCortex nous aide à entendre le message de notre peur et à nous apaiser.

- Une vidéo, sept fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Le thermomètre de la peur
 - La peur c'est comment ?
 - Moi quand j'ai peur
 - Retrouver mon calme
 - La respiration de la montagne
 - La respiration de l'arbre.



3. La colère, c'est comment ? Que faire ?

En classe, c'est le brouhaha. Madame Sophie interpelle Rachida pour obtenir le calme. Pour Rachida, c'est injuste ! Ce n'était pas elle qui bavardait ! SuperCortex nous aide à entendre le message de notre colère et à exprimer ce dont nous avons besoin.

- Une vidéo, sept fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Le thermomètre de la colère
 - La colère c'est comment ?
 - Moi quand je suis en colère
 - Retrouver mon calme
 - Balance ta colère !
 - L'exercice du spaghetti



4. La tristesse, le découragement, c'est comment ? Que faire ?

Lee doit quitter l'école car son papa a trouvé du travail dans un autre pays. Tom, son meilleur ami est très triste. A l'intérieur de son corps, il s'en passe des choses. Il se sent tout vide. Comment va-t-il faire, grâce à SuperCortex, pour accueillir sa tristesse ?

- Une vidéo, sept fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Le thermomètre du découragement.
 - La tristesse c'est comment ?
 - Moi quand je suis triste
 - Retrouver mon énergie
 - Voyage dans un souvenir agréable
 - Respiration de l'oiseau



5. Être zen et attentif, c'est comment ? Que faire ?

Parfois, c'est difficile d'être joyeux et calme à la fois. La joie peut glisser vers la nervosité ou l'excitation. Une classe peut vite devenir ingérable. Ce thème propose des pistes concrètes afin de retrouver le calme tout en restant dans le plaisir d'apprendre.

- Une vidéo, sept fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Le thermomètre de la joie
 - Être zen et attentif c'est comment ?
 - Moi quand je suis joyeux
 - Être zen et attentif
 - Marcher sur la poutre
 - Respiration du cœur



6. Comment aider mon ami(e) à gérer sa peur ?

Quand on n'arrive pas à s'apaiser seul, nos amis peuvent nous aider à avoir moins peur. Favoriser l'empathie entre les enfants améliore la qualité du vivre ensemble et développe le respect, l'écoute et l'attention à l'autre.

- Une vidéo, cinq fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Être présent(e) pour accueillir son ami(e)
 - Quelques situations de peur
 - Aider mon ami(e) qui a peur
 - Mise en jeux de rôles/saynètes
 - Débat : J'ai peur des moqueries... ou pas !



7. Comment aider mon ami(e) à gérer sa colère ?

Quand on se sent injustement traité, nos amis peuvent nous aider à apaiser notre colère. Accueillir la colère de l'enfant n'est pas toujours facile, tant ses réactions peuvent toucher nos propres réactivités ! Pourtant, la colère n'est ni un bien ni un mal.

- Une vidéo, cinq fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Quelques situations de colère
 - Aider mon ami(e) qui est en colère...
 - Mise en jeux de rôle, saynètes
 - Résoudre un conflit avec son ami(e)
 - Histoire : Les clous dans la barrière



8. Comment aider mon ami(e) à gérer sa tristesse ?

Quand on est triste, découragé, nos amis peuvent nous soutenir et nous reconforter. A travers cette thématique, l'enfant apprend à rassembler ses forces avec courage pour se remettre en action, étape après étape, et faire de son mieux.

- Une vidéo, cinq fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Quelques situations de tristesse
 - Aider mon ami(e) qui est en triste...
 - Mise en jeux de rôle, saynètes
 - Histoire : La grenouille qui était sourde
 - Faire des compliments à son ami(e)



9. Faire des erreurs, c'est grave ?

On a parfois peur de faire des erreurs. Pourtant, le cerveau apprend par essai-erreur. L'erreur est une information aussi utile que la réussite. SuperCortex invite à se demander "Qu'est-ce qui n'a pas marché ?" et "Comment puis-je faire mieux ?"

- Une vidéo, quatre fiches-outils, et une fiche d'auto-évaluation.
 - Erreur : comment je me sens ?
 - Un escalier pour apprendre
 - Apprendre : petite gymnastique pour le cerveau
 - Conte des six aveugles et de l'éléphant



10. Et l'intelligence, c'est quoi ?

Les enfants de la classe de Madame Sophie ont tous grandi et enrichi leur intelligence avec toutes les expériences qu'ils ont vécues ensemble. L'intelligence est générale, complexe et évolutive. Notre intelligence ne se limite pas à notre cerveau, elle est aussi corporelle. Et elle est enfin émotionnelle et sociale.

- Une vidéo, quatre fiches-outils, une fiche pour l'enseignant et une fiche d'auto-évaluation.
 - L'intelligence, c'est quoi ?
 - A la découverte de tes talents !
 - Jeu de cartes pour progresser
 - Ouvrir ton intelligence comme un parachute !
 - Fiche pour l'enseignant ou l'adulte : Que valoriser ? Et comment ?



Tous les outils se trouvent sur le site :
www.learntobezen.eu



CONTACT PRESSE

Sophie Joubert, Christophe Beslon
Association Savoir-Être à l'École
contact@savoir-etre-ecole.org
Tél. : 01 44 82 92 25 /26

www.savoir-etre-ecole.org
8, rue Lamartine - 75009 Paris



www.facebook.com/savoiretreecole/

twitter.com/savoiretreecole

www.linkedin.com/company/10989034/admin/

www.youtube.com/channel/UCAyHnev8JBErQF55PgNfb2Q/playlists?view_as=subscriber