



Savoir-Être à l'École

Pour accompagner tous les acteurs éducatifs

Mieux être, mieux vivre, mieux apprendre

Sommaire

Présentation

Expertise

Pédagogie

Compétences développées

Equipe

Parcours :

enseignants

personnels d'encadrement

parents

animateurs et autres professionnels

(tuteurs, membres d'association...)

élèves

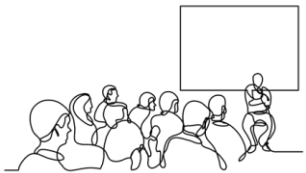
Présentation

L'association Savoir-Être à l'École a été créée fin 2014 pour **contribuer à faire progresser l'éducation en France et développer le bien-être de ses acteurs**. Nous mettons au service du monde de l'éducation des outils concrets de connaissance de soi et de maîtrise des comportements, issus des avancées des sciences cognitives. Grâce à **l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)**, Savoir-Être à l'École permet aux **acteurs éducatifs** – professeurs, éducateurs et parents – de mieux comprendre les **comportements sous-tendus par des mécanismes cérébraux**, et participe au **développement du savoir-être et des compétences psychosociales et émotionnelles au sein du système scolaire comme en famille**.

Nous intervenons principalement auprès des adultes, car nous sommes convaincus que la montée en compétences des éducateurs est **essentielle au bien-être et à la réussite des enfants qu'ils accompagnent**. Enfin, en s'adressant à l'ensemble des acteurs éducatifs d'un territoire, l'association ambitionne de contribuer au développement de **communautés éducatives**.

Initié en Belgique dès 2007 par l'association Learn to Be, le programme Savoir-Etre à l'école a ensuite été expérimenté en France à partir de 2015 et développé depuis dans plusieurs académies, et avec plusieurs collectivités et partenaires associatifs.

Toutes les [évaluations](#) du programme sont disponibles sur notre site.





Notre expertise

[Une bibliographie de l'ANC](#)

[L'Approche Neurocognitive et Comportementale \(ANC\)](#) a été théorisée par le docteur Jacques Fradin et son équipe au sein de [l'Institut de Médecine Environnementale \(IME\)](#) créé en 1987 à Paris. Jacques Fradin est également à l'origine de la création récente d'un Groupe International d'Experts sur l'Evolution des Comportements ([GIECo-IPBC](#)).

L'ANC est une application de la thérapie neurocognitive et comportementale, développée à partir de plusieurs modèles, dans une démarche scientifique pluridisciplinaire qui fait appel notamment à la biologie, aux sciences cognitives et du comportement, ainsi qu'aux sciences humaines et sociales.

Cette approche a permis de donner naissance à nouvelles « grilles de lecture » des comportements humains sous-tendus par des mécanismes cérébraux.

Utilisée dans les domaines de la santé, des ressources humaines, du développement personnel et de l'éducation, l'ANC contribue à développer les compétences psycho-sociales (*soft skills*) des personnes.

Notre pédagogie

Tous nos interventions débutent par un **questionnement** des participants et intègrent une réflexion collective qui aident les apprenants à découvrir et pratiquer **l'intelligence adaptative**.

La **pédagogie** utilisée est **active**, sollicitant les apprenants en binôme, sous-groupes ou groupes complets. De nombreux exercices, échanges et partages d'expériences ont lieu pendant les sessions. Des jeux de rôle peuvent être mis en place pour faciliter l'acquisition de nouveaux comportements.

Nous sommes attentifs au **respect de chacun, à la bienveillance et à la confidentialité** au sein du groupe d'apprenants.

Les modalités des sessions varient en fonction des thèmes, des besoins et du contexte : **présentiel, distanciel, e-learning**.

Tous nos contenus sont modulables et adaptables en fonction des besoins et des attentes exprimées par les participants.

Pour aider les adultes éducateurs à faire face aux défis actuels de l'éducation, nous leur permettons d'acquérir :

- **une meilleure connaissance de soi :**
 - pour sortir des situations problématiques
 - pour créer les conditions favorables à l'apprentissage
 - pour être source d'exemplarité en termes de compétences psycho-sociales et émotionnelles
- **une meilleure compréhension des élèves/enfants :**
 - pour changer de regard sur l'élève/l'enfant
 - pour aider l'élève/l'enfant à lever les freins à l'apprentissage et à utiliser ses moteurs
 - pour faciliter l'acquisition des compétences psycho-sociales et émotionnelles

Nos interventions ont pour objectif de développer les compétences des apprenants pour :

- gérer son stress
- communiquer et avoir une posture permettant à l'enfant de sortir de son état de stress
- pouvoir prévenir et faire face aux comportements agressifs en évitant l'escalade conflictuelle
- mobiliser ses sources de motivation dans son rôle d'éducateur afin de garder son énergie et de créer un climat de bien-être
- identifier des motivations chez l'enfant afin de pouvoir les mobiliser pour l'apprentissage
- communiquer avec l'enfant afin de faciliter le développement de sa confiance et son estime de soi
- transmettre aux enfants la connaissance des émotions, des motivations et l'utilisation de l'intelligence adaptative

Les compétences couvertes

L'équipe pédagogique

*Des professionnel(le)s expérimenté(e)s,
Praticien(ne)s de l'ANC*

Responsable pédagogique
et développement

Sophie Joubert

Gérald Michel-Heilles
Muriel Janoir-Bessioud

Fabienne Renault
Karine Buriez

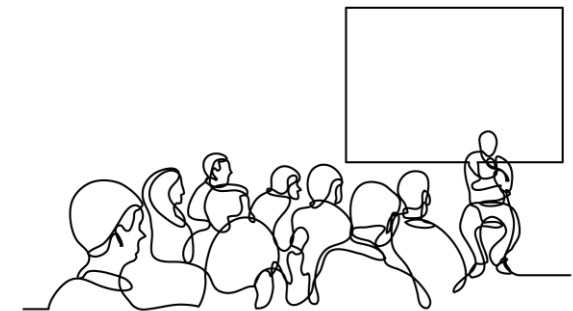
Anne-Claire Lafait
Agnès Avignon
Marie Casamayou

Les animateurs des ateliers
Learn to be zen @ school

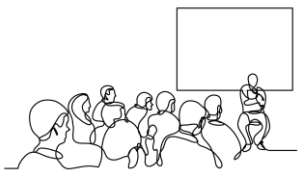
Les formatrices

Parcours enseignants

- Gérer son stress et celui de l'élève
- Gérer les comportements agressifs
- Gérer sa motivation et celle de l'élève
- Confiance en soi et estime de soi : une aide pour enseigner
- Accompagner l'élève à l'oral
- Animer des ateliers Learn to be zen @ school



Gérer son stress et celui de l'élève



Public :

- Enseignants du 1^{er} et 2^{ème} degré, psy EN, CPE

Durée :

- 3 jours (2+1)

Objectifs :

- Gérer son stress
- Adapter sa posture, son comportement et sa communication selon l'état de stress de l'élève
- Favoriser un état d'esprit propice aux apprentissages

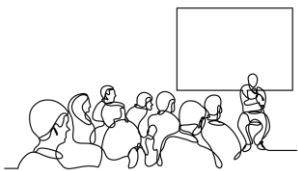
Contenu :

- Le repérage des 3 états de stress
- Les deux modes mentaux
- Les outils et méthodes pour diminuer le stress
- La communication ouvvrante

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants. Les deux premiers jours sont dédiés à l'appropriation des concepts et outils et la dernière journée est consacrée aux retours d'expériences et à l'approfondissement.

Gérer les comportements agressifs



Public :

- Enseignants du 1^{er} et 2nd degré, psy EN, CPE

Durée :

- 3 jours (2+1)

Objectifs :

- Prévenir les conflits et les rapports de force
- Désamorcer les situations susceptibles de générer des comportements problématiques et l'escalade conflictuelle
- Communiquer afin de trouver des solutions

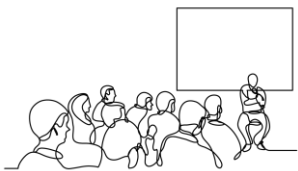
Contenu :

- Le repérage des deux types d'agressivité
- Les outils et méthodes pour diminuer son stress face aux comportements agressifs
- La communication selon les types d'agressivité et la communication ouvrière

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants. Les deux premiers jours sont dédiés à l'appropriation des concepts et outils et la dernière journée est consacrée aux retours d'expériences et à l'approfondissement.

Gérer sa motivation et celle de l'élève



Public :

- Enseignants du 1^{er} et 2nd degré, psy EN, CPE

Durée :

- 3 jours (2+1)

Objectifs :

- Utiliser au quotidien ses sources de motivation "moteurs"
- Mobiliser les différentes motivations de l'élève dans l'apprentissage
- Communiquer avec l'élève selon les différents types de motivation et pour lever les freins de la démotivation

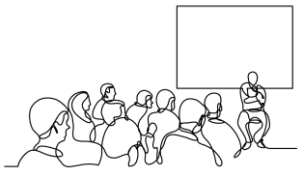
Contenu :

- L'identification des différentes sources de motivation (intrinsèques, extrinsèques et hyperfonctionnelles) chez soi et chez l'élève
- La communication selon les dynamiques motivationnelles pour faciliter l'apprentissage

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Pédagogie active, utilisant les expériences des apprenants et adaptées aux besoins exprimés par les apprenants. Les deux premiers jours sont dédiés à l'appropriation des concepts et outils et la dernière journée est consacrée aux retours d'expériences et à l'approfondissement.

Confiance en soi et estime de soi : une aide pour enseigner



Public :

- Enseignants du 1^{er} et 2nd degré, psy EN, CPE

Durée :

- 3 jours (2+1)

Objectifs :

- Faciliter le développement de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Adapter ses comportements et sa communication face à des comportements liés à un manque ou excès d'affirmation de soi, à un manque de confiance en soi et à un besoin de reconnaissance.

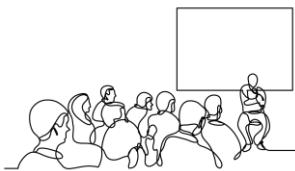
Contenu :

- Les différences entre affirmation de soi, confiance en soi et estime de soi et les comportements associés
- Le mécanisme du surinvestissement émotionnel
- Les exercices pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- L'expérimentation des attitudes et communication adaptées selon les cas de figure

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants. Les deux premiers jours sont dédiés à l'appropriation des concepts et outils et la dernière journée est consacrée aux retours d'expériences et à l'approfondissement.

Accompagner l'élève pour l'oral



Public :

- Enseignants du 1^{er} et 2nd degré, psy EN, CPE

Durée :

- 3 jours (2+1)

Objectifs :

- Aider l'élève à préparer un oral, à utiliser des outils de gestion du stress et à travailler sa posture, grâce aux apports de l'approche neurocognitive et comportementale

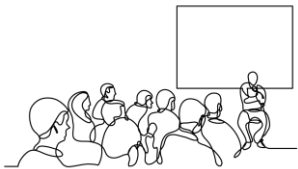
Contenu :

- Le repérage des 3 états de stress et l'adaptation de son comportement selon l'état de stress de l'élève
- Les outils et méthodes pour diminuer le stress avant et pendant l'oral
- La posture lors de la prise de parole

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants. Les deux premiers jours sont dédiés à l'appropriation des concepts et outils et la dernière journée est consacrée aux retours d'expériences et à l'approfondissement.

Animer des ateliers Learn to be zen @ school



Public :

- Enseignants du 1^{er} et 2nd degré, psy EN, CPE

Durée :

- 1 jour

Objectifs :

- Pouvoir animer des ateliers Learn to be zen @ school

Contenu :

- Le choix et la construction d'une séquence pédagogique à partir des outils du programme Learn to be zen @ school
- Les conditions favorables à l'animation des ateliers
- La communication et l'évaluation

Méthodes et moyens pédagogiques :

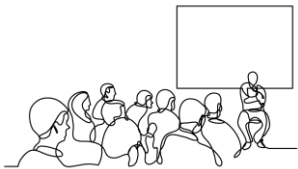
- Pédagogie active et expérimentation de certaines activités des ateliers

Parcours Personnel d'encadrement

- Gérer le stress et l'agressivité :
comprendre pour agir



Gérer le stress et l'agressivité : comprendre pour agir



Public :

- Personnel d'encadrement

Durée :

- 3 jours (2+1)

Objectifs :

- Gérer son stress
- Communiquer avec l'autre pour lui permettre de sortir de son état de stress
- Agir face aux comportements agressifs avec sérénité

Contenu :

- Repérage des signes comportementaux liés à chaque état de stress et type d'agressivité
- Diagnostic de l'état de stress chez soi notamment face à des comportements agressifs
- Expérimentation des outils de gestion du stress sur soi
- Expérimentation des attitudes, comportements et communication selon les situations

Méthodes et moyens pédagogiques :

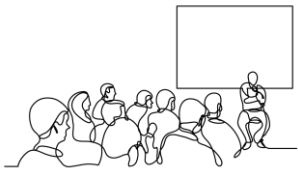
- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants. Les deux premiers jours sont dédiés à l'appropriation des concepts et outils et la dernière journée est consacrée aux retours d'expériences et à l'approfondissement.

Parcours Parents

- Conférence Des clés pour l'éducation à l'usage des parents
- Le stress : savoir le gérer pour améliorer sa vie de parent et de famille
- Développer son autorité dans la sérénité et face aux comportements agressifs
- Favoriser l'épanouissement de son enfants et/ou adolescent en découvrant les sources



Conférence Des clés pour l'éducation



Public :

- Parents

Durée :

- 2 heures

Objectifs :

- Acquérir des clés de compréhension des comportements selon l'ANC pour faciliter l'éducation

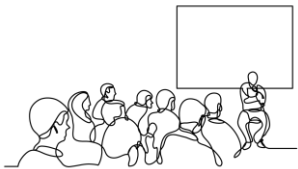
Contenu :

- Le stress
- L'agressivité
- La motivation
- Selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale.

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Conférence et échanges avec les participants

Le stress : savoir le gérer pour améliorer sa vie de parent et de famille



Public :

- Parents

Durée :

- 1 jour

Objectifs :

- Gérer son stress face aux situations éducatives

Contenu :

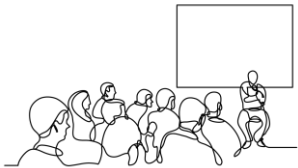
- Les différents états de stress chez soi et chez l'enfant

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants

- Les conséquences du stress sur la relation et l'apprentissage

Développer son autorité dans la sérénité et face aux comportements agressifs



Public :

- Parents

Durée :

- 1 jour

Objectifs :

- Utiliser les attitudes, comportements et communication adéquates face aux comportements agressifs

Contenu :

- Les situations générant des conflits avec vos enfants
- Les deux formes d'agressivité
- Les attitudes et communication adéquates face aux comportements agressifs

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants

Favoriser l'épanouissement de son enfant et/ou adolescent en découvrant les sources de motivation



Public :

- Parents

Durée :

- 1 jour

Objectifs :

- Communiquer avec son enfant selon ses motivations

Contenu :

- Les différentes sources de motivation
- L'identification d'au moins une source de motivation chez soi et son enfant
- L'identification d'au moins une modalité pédagogique favorisant la motivation de son enfant
- La communication selon les sources de motivation

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Les jeux de rôle, les exercices en binôme ou en sous-groupe sont utilisés en fonction des besoins exprimés par les apprenants

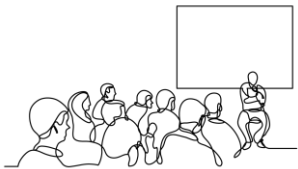
Parcours Animateurs*

- Communication avec les enfants de 6 à 10 ans
- Communiquer autrement
- Mêmes thèmes de formations que le parcours enseignants

*Ces formations s'adressent également aux professionnels de l'éducation, aux tuteurs et membres d'association.



Communication avec les enfants de 6 à 10 ans



Public :

- animateurs

Durée :

- 2 heures (en e-learning)

Objectifs :

- Accueillir l'enfant de 6 à 10 ans
- Savoir adapter sa communication et sa posture professionnelle, en tenant compte des besoins particuliers de l'enfant de 6 à 10 ans et de l'environnement professionnel

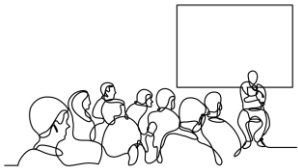
Contenu :

- 6 séquences de 20mn : Les bases de la communication, Les besoins de l'enfant; Les émotions de l'enfant; La communication face à un problème; Être à l'écoute de soi pour une communication qualitative; L'appui du cadre

Méthodes et moyens pédagogiques :

- E-learning avec vidéo, textes, quizz et FAQ

Communiquer autrement



Public :

- animateurs

Durée :

- 2 jours

Objectifs :

- Prendre en compte la part non verbale de la communication
- Repérer les émotions et les vécus de stress chez soi et l'enfant
- Utiliser le corps pour communiquer

Contenu :

- La communication non verbale
- Les liens entre émotions, corps et communication
- Les 3 états de stress et les outils de gestion du stress
- La posture assertive

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Pédagogie active avec jeux de rôle, exercices en binôme ou en sous-groupe.

Parcours Elèves

Le programme Learn to be zen @ school[©]

Est un programme issu d'un partenariat développé par Learn to Be avec Savoir-Être à l'École, l'École Franco-allemande de Fribourg et des professionnels de l'enfance, sur financement européen Erasmus +.

Le parcours proposé offre des outils pédagogiques originaux pour amener les enfants à identifier et **comprendre leurs émotions et celles des autres**, et favoriser ainsi un climat scolaire favorable à l'apprentissage.

Ces outils sont à présent fournis gratuitement aux écoles, enseignants, éducateurs et parents :

<https://learntobezen.eu/>.

Ils sont regroupés en 10 thématiques, qui comprennent chacune :

- des **capsules vidéo d'animation** pour les enfants de 5 à 12 ans sur le thème du stress scolaire, pour ouvrir la discussion avec les enfants ;
- des **fiches pédagogiques** pour l'enseignant, l'éducateur, le parent, afin d'amorcer la discussion avec les enfants et de les guider pour trouver leurs solutions ;
- des **outils attractifs et ludiques** pour permettre aux enfants d'explorer et mettre des mots sur leurs émotions.



Ateliers Learn to be zen @ school©

Public : Elèves de 5 à 12 ans

Durée : 10 thèmes pouvant faire l'objet d'un ou plusieurs ateliers d'une heure

Prérequis : Aucun

Objectifs : Retrouver son calme

Interagir avec un ami vivant une des 3 émotions (peur, colère, tristesse)

Appréhender le rôle de l'erreur dans l'apprentissage et le caractère évolutif de l'intelligence

**Méthodes et moyens
pédagogiques :**

Vidéo, jeux, fiches pour les élèves

Contenu :

Stress et émotions

La peur chez moi et chez l'autre

La colère chez moi et chez l'autre

La tristesse et le découragement chez moi et chez l'autre

La joie, l'erreur, l'intelligence



Pour nous contacter :

contact@savoir-etre-ecole.org

Sophie Joubert Tél. : 01 44 82 92 26/ 06 60 37 92 62

Christophe Beslon Tél. : 01 44 82 92 25/ 06 11 64 46 36



**Savoir-Être
à l'École**

Pour accompagner tous les acteurs éducatifs

Pour nous suivre :   

www.savoir-etre-ecole.org