#MoiCMoi

Dossier 5
Favoriser le sentiment de sécurité des élèves

FONDATION

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Une classe perçue comme un lieu de vie où chacun·e - enseignant·e et élève - a du plaisir à être et à découvrir soutient le sentiment de sécurité et d'appartenance.

Parole d'expert·e in Cahier de référence
« Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s »

LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ C'EST QUOI ?

Chacun·e doit pouvoir exister, s'exprimer, s'exposer dans un cadre où elle·il n'est pas en danger. Etre en sécurité, c'est vivre une situation tranquille qui résulte de l'absence réelle de danger. C'est aussi un état d'esprit confiant et tranquille d'une personne qui se croit, se sent à l'abri du danger» (Larousse).

Le sentiment de sécurité est un élément central pour avancer dans la vie car il permet de se sentir à l'aise dans son environnement, d'oser exprimer qui l'on est, de développer des relations et de s'engager dans les apprentissages. C'est un facteur de protection important en matière de santé psychique et une condition au développement des compétences psychosociales. Le sentiment de sécurité est fortement lié au sentiment de cohérence et de confiance.

Aaron Antonowsky a défini le sentiment de cohérence comme une orientation générale dans l'attitude face à la vie et au monde, qui se manifeste par un sentiment permanent, mais dynamique, de confiance. Il est particulièrement important pour les adolescent·e·s car il soutient l'ensemble de leur équilibre psychique en leur permettant de réagir avec souplesse face aux exigences et aux charges et d'activer les ressources nécessaires. Il est donc un élément central de salutogenèse.

Le sentiment de cohérence est composé de trois éléments :

- la compréhension des événements de la vie : je sais ce qui se passe.
- la capacité à pouvoir les gérer (sense of manageability): je peux le faire.
- le sentiment qu'ils ont un sens (sense of meaningfulness): cela en vaut la peine.

Le sentiment de confiance résulte du fait de se sentir en sécurité et rassuré·e par la compréhension des limites et la connaissance des attentes d'autrui. Il se construit au fil des relations d'attachement et des expériences vécues depuis l'enfance et par l'assurance que ses besoins essentiels seront satisfaits. Tout comme le sentiment de sécurité, il nécessite une certaine stabilité dans le temps, l'espace et les relations avec les autres.

POURQUOI C'EST IMPORTANT DE SOUTENIR LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ DES ADOLESCENT·E·S ?

L'adolescence est une période de transition où tout bouge à l'intérieur et à l'extérieur de la personne, ce qui peut mettre à mal le sentiment de sécurité. Les adolescent·e·s ne se reconnaissent plus dans leur corps, doivent s'adapter à de nouveaux environnements et sont préoccupé·e·s par de nombreuses questions sur leur identité. Dans ce contexte de transformation, elles·ils ont plus que jamais besoin de pouvoir s'appuyer sur des éléments stabilisateurs. Pour se sentir en sécurité, un·e adolescent·e a besoin d'un environnement qui l'encourage à entrainer son autonomie, à vivre des expériences et à tester des possibles sans peur de se tromper. Elle·il a aussi besoin de sentir qu'elle·il peut exprimer sans peur qui elle·il est, en étant assuré·e que son identité profonde sera respectée, indépendamment de ses résultats scolaires, de son apparence. de son identité de genre ou de tout autre caractéristique singulière.

Le besoin de sécurité des adolescent·e·s comprend les besoins primaires de base mais aussi celui de pouvoir vivre dans un contexte de vie protecteur, soutenant et non discriminant qui donne des messages positifs et aussi des références et des repères clairs mais sans imposer d'interdits basés sur l'expression du pouvoir.

Il comprend également le besoin de ressentir la cohésion et la cohérence des adultes et la compréhension des règles de la société pour pouvoir s'y mouvoir et s'y intégrer au mieux. (M. Fize, 2009)[1].

En tant qu'adultes qui accompagnons des adolescent·e·s, nous devons donc nous demander ce que nous pouvons faire pour soutenir leur sentiment de sécurité en continu.

COMMENT SOUTENIR LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ DES ÉLÈVES ADOLESCENT·E·S ?

> ***«… C'est quand on se sent en sécurité et accepté qu'on peut prendre le risque de l'apprentissage »*** (Favre, 2015)[2]

A l'adolescence. le sentiment de sécurité passe prioritairement par le fait de se sentir accepté·e comme on est et pris·e en compte dans ses besoins fondamentaux. L'école peut y contribuer de manière significative en veillant à un climat scolaire positif et en agissant tant au niveau de l'organisation et de l'environnement physique qu'au niveau de la qualité relationnelle.

Au niveau de l'environnement :

Assurer un contexte de vie et d'apprentissage accueillant et un cadre de fonctionnement sécurisant et non discriminant

Le climat scolaire est l'affaire de toutes et tous. Il commence dans la manière dont l'établissement scolaire organise le vivre-ensemble et se poursuit jusque dans chaque classe :

- **Expliciter clairement le cadre de fonctionnement** dans l'établissement et dans la classe. Certaines règles de fonctionnement peuvent être discutées et négociées avec les élèves mais les incontournables qui concernent le droit d'apprendre pour toutes et tous et le droit d'enseigner doivent être affirmées et expliquées par l'enseignant·e avec les conséquences de leur non-respect

[1]Fize, M.(2009). Les sept besoins capitaux in Antimanuel d'adolescence, Les Editions de l'Homme
[2]Favre, D. (2015). Cessons de démotiver les élèves : 19 clés pour favoriser l'apprentissage (2e éd.). Dunod.

Assurer une certaine stabilité et prévisibilité du travail en classe par des routines, un système de planification des examens sur le semestre, une attitude constante, etc. pour diminuer le stress scolaire et de performance.

Prendre en compte les besoins des élèves dans l'organisation de l'espace :

- Endroits conviviaux dans l'école pour s'asseoir et échanger
- Une organisation de la classe qui prend en compte l'évolution de leurs besoins physiques (p.ex. classe qui permet le mouvement, adaptation des horaires d'examens aux nouveaux besoins en sommeil, etc.), psychologique (p.ex. proposer des espaces d'expression des émotions et ressentis qui sont prépondérants à l'adolescence), d'autonomie, de partage et d'engagement social (p.ex favoriser la coopération. le travail de groupe, des projets pour la communauté, etc.).

Au niveau relationnel :

Assurer une sécurité émotionnelle

En tant qu'enseignant·e, l'enjeu sera d'être perçu·e par les adolescent·e·s comme une figure sécurisante, un repère positif et digne de confiance qui donne envie d'apprendre et de grandir.

Se décentrer (accueillir) et reconnaitre la valeur de leurs idées

- Connaitre le stade de développement lié à cet âge et les enjeux psychosociaux
- Adopter le point de vue de l'adolescent·e sur une situation particulière
- L'accepter comme elle·il est de manière inconditionnelle, indépendamment de ses résultats ou de ses comportements
- S'intéresser à sa personne, à ses centres d'intérêt et s'y appuyer

Etablir et maintenir une connexion authentique et régulière avec les élèves :

- Soigner l'accueil quotidien en classe
- Les écouter et prendre en compte leur parole, leurs apports
- Instaurer une communication positive : parler en « je », favoriser l'expression des émotions et des besoins et la recherche de solutions communes (basée sur la CNV p.ex.)
- Éviter tout jugement et tout mot, attitude ou comportement blessant en lien avec leurs compétences, leur image et leur identité.
- Se centrer sur ce qui va bien plutôt que sur les difficultés (orienté ressources)
- Favoriser des temps d'échange formels et informels qui permettent d'expérimenter la joie d'être ensemble :
  - des rituels réguliers pour créer du lien
  - des moments formalisés pour échanger des expériences et partager des ressentis
  - développer l'art de la conversation (soutien important à la formation de l'éthique personnelle)

Etre fiable et cohérent·e

- Garantir une stabilité relationnelle et émotionnelle dans la classe (autorité interne de l'enseignant·e)
- Poser des règles de fonctionnement claires et les conséquences de leur non-respect
- S'assurer que les élèves savent clairement ce qui est attendu (vérifier) comprennent les consignes/demandes, ont les moyens d'y répondre (ressources) et comprennent le sens de ce qui est demandé (sens de la cohérence)
- Appliquer à soi les mêmes exigences qu'aux élèves
- Réagir explicitement aux situations d'injustice ou de discrimination (racisme, sexisme, liée à l'image de soi ou corporelle, au genre, à l'orientation affective et sexuelle, etc.) et faire attention à ne pas être soi-même la source de discriminations par ses attitudes ou paroles (langage verbal ou non verbal, propos dénigrants sous l'angle de l'humour, etc.).

UNE IDÉE D'ANIMATION #MOICMOI :

RÉALISER UNE CARTE SENSIBLE DE L'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE EN LIEN AVEC LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ

La « cartographie sensible » est un outil utilisé par les paysagistes et les géographes qui permet de représenter un espace traversé d'affects. Le sentiment de sécurité à l'école est quelque chose de personnel mais certains éléments peuvent faire sens pour un ensemble d'élèves. En proposant aux élèves une activité qui leur permet de visiter leur environnement scolaire à la lumière de leurs ressentis nous proposons de mieux comprendre leur vécu scolaire au quotidien et leurs besoins pour se sentir en confiance et en sécurité. *(cf fiche animation 5)*

POUR ALLER PLUS LOIN :

Zoe Irene ALBISETTI : **Le sentiment de sécurité en milieu scolaire.** Analyse des dynamiques sous-jacentes aux comportements apprenants des élèves, *Thèse de doctorat présentée devant la Faculté des lettres et des sciences humaines de l'Université de Fribourg, approuvée par la Faculté des lettres et des humaines sur proposition des professeurs Philippe A. Genoud, Benoît Galand et Jean-Louis Berger, Fribourg, le 24 mars 2021*