

# ACADEMIE DE NORMANDIE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## Favoriser un climat scolaire plus apaisé

# De la théorie de l'attachement aux neurosciences

Mise en évidence par une double approche :

- ▶ Approche psychopathologique relatives aux pathologies carentielles engendrées par les séparations durables (Bowlby, Robertson, 1958)
- ▶ Approche éthologique (Harlow) des effets de privations de contacts sociaux chez des singes.

**La cohérence entre les profils d'attachement à 12 mois et la forme des relations interpersonnelles nouées dans l'enfance et l'adolescence.**

Grande révolution des sciences humaines du XXème

# Les Neurosciences

Avancement des connaissances scientifiques en neuroanatomie et neurophysiologie

Naissance d'un intérêt pour les processus neuraux impliqués dans les comportement sociaux normaux

Etude de la fonction et de la structure du système nerveux chez l'individu sain

Intégration des modèles animaux, de l'histologie post mortem

Génétique moléculaire

Etude dynamique des fonctions neurales par analyse spectrale des paramètres neuroendocriniens et autonomiques

# La prolongation par les neurosciences affectives, éléments de contexte

- ▶ Interet pour comprendre le statut de l'émotion dans le SSPT chez les vétérans du Vietman.
- ▶ Interet nouveau pour la contribution de l'émotion dans les prises de décision (Damasio)
- ▶ Dans la théorie de l'attachement, une des compétences communicationnelles centrales est le pleur (et le cri).
- ▶ Travaux impulsés par Allan Schore afin d'appréhender la fonction des émotions dans le cerveau et leur influence dans l'édification même des architectures cérébrales sur les premières années de la vie.

L'émotion et la cognition, un couple indissociable  
(correction d'une erreur culturelle D. Favre)

FAIRE CONNAISSANCE AVEC LES SYSTÈMES  
MOTIVATIONNELS

## Formation du système nerveux central

- ▶ Pendant la grossesse, les grandes structures cérébrales se mettent en place.
- ▶ A quoi sert le cerveau?



shutterstock.com • 1465554971

# Cerveau, organe de mise en relation

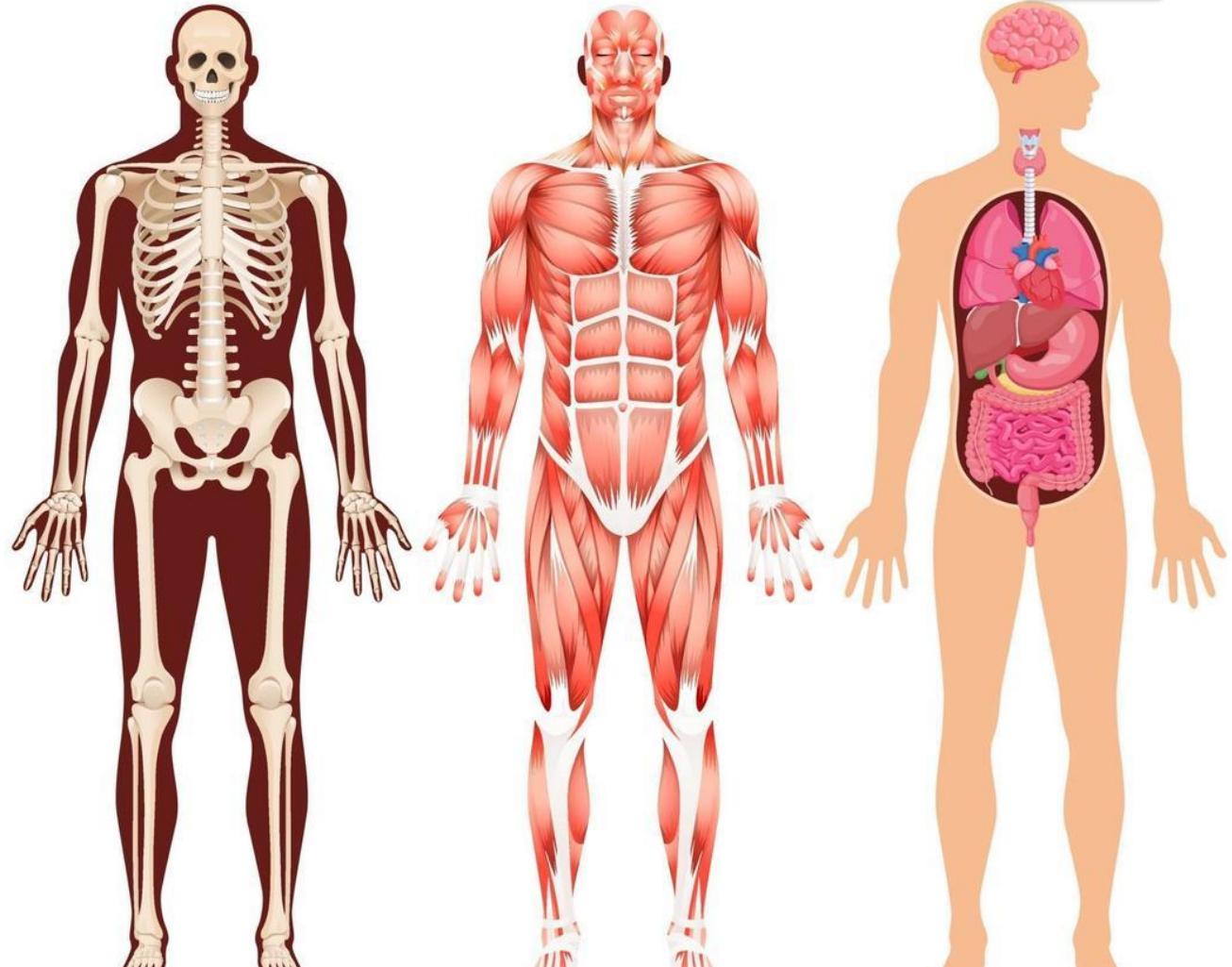
- ▶ Mise en place progressive des systèmes de perception qui nous permettent d'être en relation avec notre environnement

Apparaissent toujours dans le même ordre

- ▶ Le tact (la peau, 8 semaines)
- ▶ L'odorat ( 11 à 15 semaines)
- ▶ Le gout (20-25 semaines)
- ▶ L'audition (25-30 semaines)
- ▶ La vue (7 ème mois)

## Organe de la relation avec l'intérieur

- ▶ Équilibre
- ▶ Position du corps dans l'espace
- ▶ Douleur (24 et 30 semaines)
- ▶ Interoception (sensations internes)
- ▶ Thermoception (8 ème semaine)
- ▶ Neuroception (detection du danger)



# Le cerveau évalue ses informations

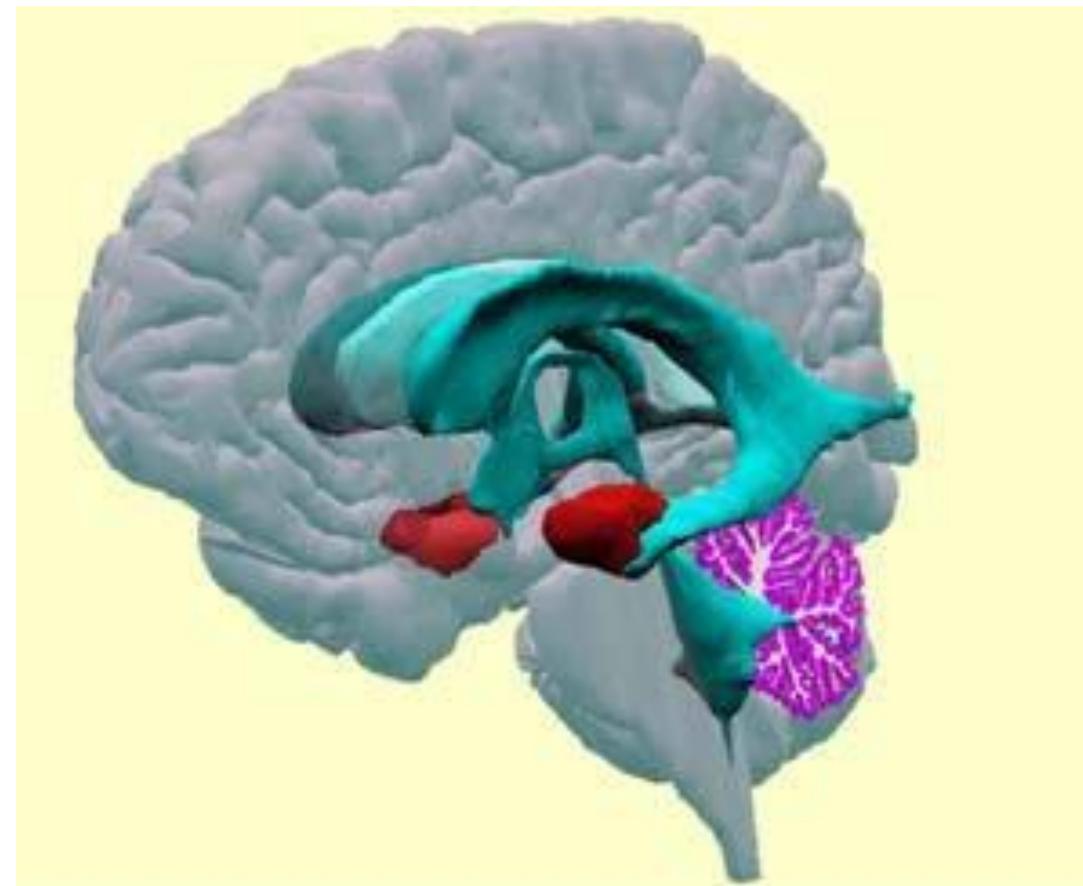
Petite région sur la partie antérieure et interne du lobe temporal connectée à l'hippocampe.

Mise en place à 15 semaines de grossesse.

.

**Rôle central dans nos réactions émotionnelles et de stress**

**Ex de la sensation de faim.**



# L'émotion, à quoi sert elle?

**l'émotion est une solution biologique qui a pour but s'assurer la survie, l'adaptation.**

DEFINITION

La réponse complexe de l'organisme à l'évaluation d'une perception interne ou externe.

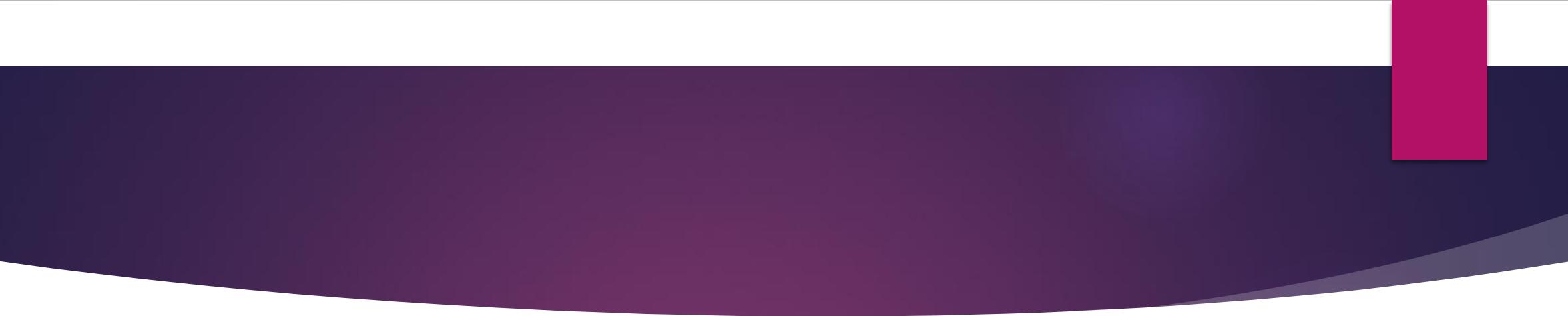
↓  
Modifications biologiques, neuronales, physiologiques, hormonales neurovégétatives

Liée à l'action

Modifications expressives

↓  
Associé à un vécu subjectif, un ressenti

Véhicule un message sur un besoin satisfait (émotion agréable) ou insatisfait (émotion désagréable) et produit une réaction.



Pourquoi s'y intéresser?

90 % DE NOTRE TEMPS D'ÉVEIL

## Exemple de la réaction déclenchée par la peur

En quelques millièmes de seconde:

- ▶ transformation de l'état de plusieurs viscères,
- ▶ de la biologie intérieure (ACTH et cortisol),
- ▶ des muscles striés du visage,
- ▶ de la posture,
- ▶ Réorientation de l'attention,
- ▶ du cours de la pensée,
- ▶ Réactions de fuite, de lutte ou de figement.

# Les différences entre individu

- ▶ Les facteurs génétiques et épigénétiques

Protection (allèle long) ou vulnérabilité (allèle court). Certains gênes codent pour le transport de la sérotonine et joue sur la réactivité de l'amygdale.

Gène impliqué dans les monoamines (vigilance et humeur) qui module l'activité préfrontale, donc la régulation émotionnelle

- **Les facteurs environnementaux**

**La qualité de l'attachement**

**Les modèles de régulation des parents, des adultes**

**La confrontation à l'adversité, la détresse et le traumatisme.**

# Premier système motivationnel : le système de sécurisation

- ▶ Le système nerveux opère une veille permanente de l'environnement extérieur par nos systèmes perceptifs externes et internes.
- ▶ Il achemine en premier lieu les informations vers le système d'alarme (l'amygdale) pour déclencher une expression visible pour le donneur de soin.
- ▶ C'est parce qu'un adulte est présent, disponible et comprend mon inconfort, qu'il est sensible que je construis l'idée de **ma valeur (estime de soi)**, que je peux faire confiance à l'autre et dans la vie en générale (Modèle Interne Opérant sûre).

**Je construis mon sentiment de sécurité et peux l'étendre à mes représentations internes de mes figures d'attachement.**

# Le second articulé au premier : le système d'exploration

- ▶ Lorsque je suis bien attaché, je peux me détacher pour aller explorer.
- ▶ Dialectique permanente entre attachement, possibilité de détachement et l'exploration.
- ▶ Quand j'explore, je fais l'expérience et j'apprends de nouvelles capacités, je construis **la confiance en moi**.
- ▶ **Jubilation de faire seul, de découvrir le monde, d'apprendre, de développer des compétences.**

**Je peux dépasser ma peur de l'inconnu et faire du monde un terrain de jeu, d'apprentissages permanents car je sens que j'ai une base de sécurité.**



# Premier temps de la vie...

Ses systèmes vont d'abord concerner des compétences sensori-motrices

- ▶ Bouger volontairement son bras, développer sa motricité fine, pointer, attraper, tenir, lâcher, lancer, se déplacer, grimper, courir etc...

Puis vont s'étendre à des domaines cognitifs puis métacognitifs

- ▶ Parler, lire, écrire, compter, l'observation, le calcul, l'analyse, la réflexion, l'argumentation, la compréhension, la conceptualisation, la problématisation etc... jusqu'à ces compétences métacognitives qui sont le résultat de la position réflexive sur le comment j'apprends, j'observe, j'analyse etc...

# Place des émotions dans la pratique enseignante

# Place des émotions dans la pratique enseignante

- ▶ Très sollicitant émotionnellement, régule ses émotions, celui du groupe
- ▶ En prise permanente avec la diversité et la complexité humaine.
- ▶ Sentiments fréquents d'incompréhension, de frustration, d'impuissance, d'agacement etc...
- ▶ **Manque absence de reconnaissance de cette difficulté.**
- ▶ **D'où un risque important d'épuisement professionnel.**

## Les émotions et le stress de l'enseignant (2)

- ▶ Métier dont la dimension relationnelle et affective est souvent niée.
- ▶ Formation et exercice professionnel centrés sur la transmission du savoir, génère des difficultés voire de la détresse notamment en début de carrière.
- ▶ Manque voire absence de formation sur cette dimension du métier. (dynamique de groupe, développement de l'enfant, posture professionnelle et autorité, rapport affectif aux apprentissages).

# Quel rapport tissé avec nos émotions?

Faire de la place mais pas toute la place.

A une fonction biologique adaptative majeure (intégrité, valeur, limite)

Véhicule un message sur un besoin

Influence la perception, l'attention, le jugement, le choix, la mémoire, les pensées, les systèmes d'inférence, presque toute la physiologie (Mikolajczak et al, 2009)

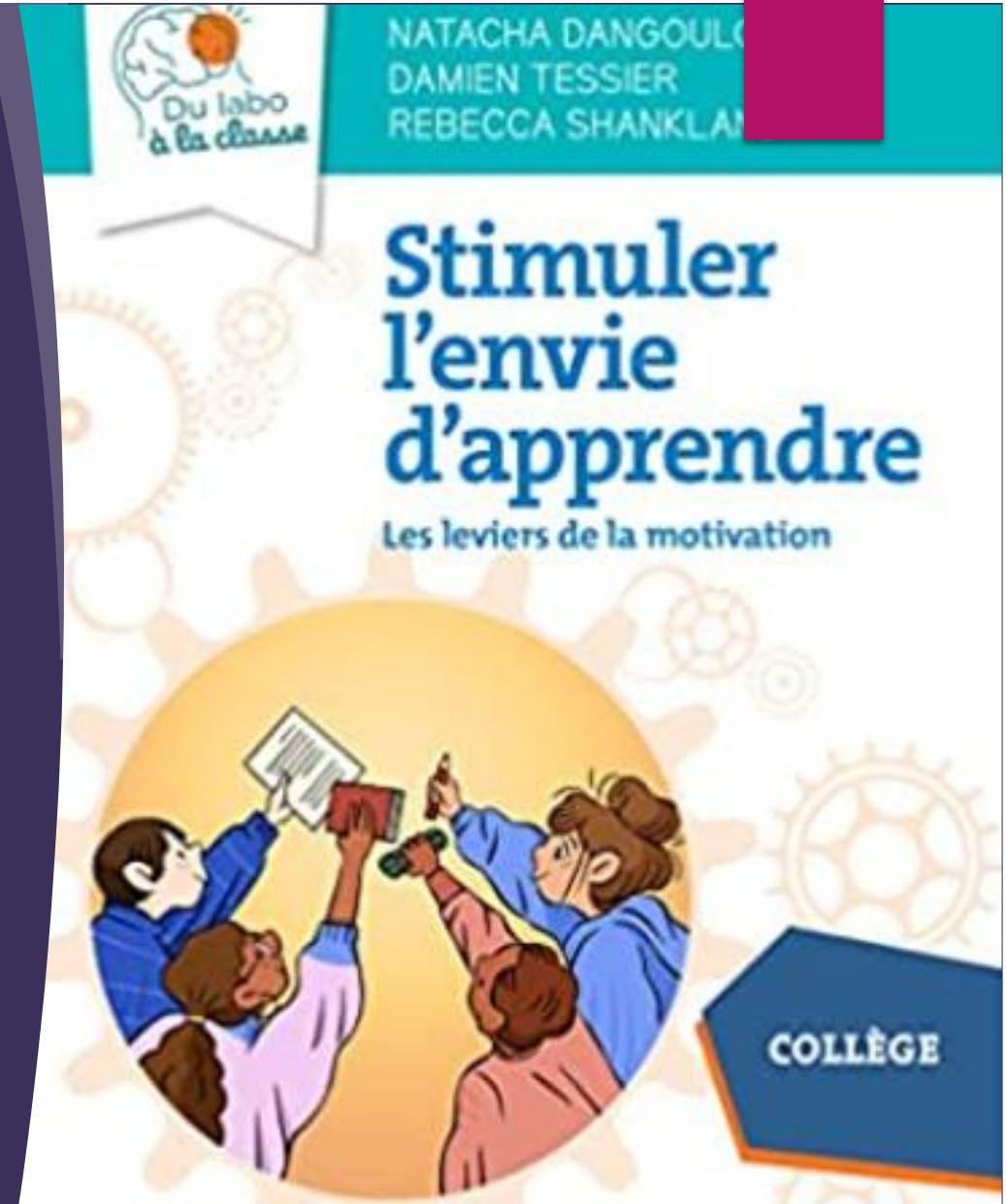
Source d'information, facilitateur de l'action, un support indispensable à la décision (A.Damasio)

L'enjeu co-éducatif, identifier, comprendre, utiliser, exprimer, réguler en lien avec un des premiers enjeux de l'école, la socialisation.

# Appréhender l'héritage professionnel

Notamment dans le secondaire au regard :

- ❖ De la massification scolaire
- ❖ De l'hétérogénéité inhérente
- ❖ De la prescription d'une relation froide, distante, méfiante par tradition





# Les émotions dans les apprentissages

LES APPRIVOISER POUR QU'ELLES NOUS  
PARASITENT MOINS

# La peur et la colère dans les apprentissages

## La peur

- de l'inconnu,
- de se tromper,
- de décevoir papa et maman,
- de se faire gronder,
- d'être ridicule,
- de réussir

## La colère

- de voir les autres y arrivent mieux que moi,
- de ne pas réussir tout de suite, face à la durée des devoirs

Connaitre les  
émotions  
destructrices  
qui vont  
entravées  
l'apprentissage

---

Trahison

---

Rejet

---

Abandon

---

Humiliation

---

Injustice

---

Honte

---

ECOUTE ACTIVE?

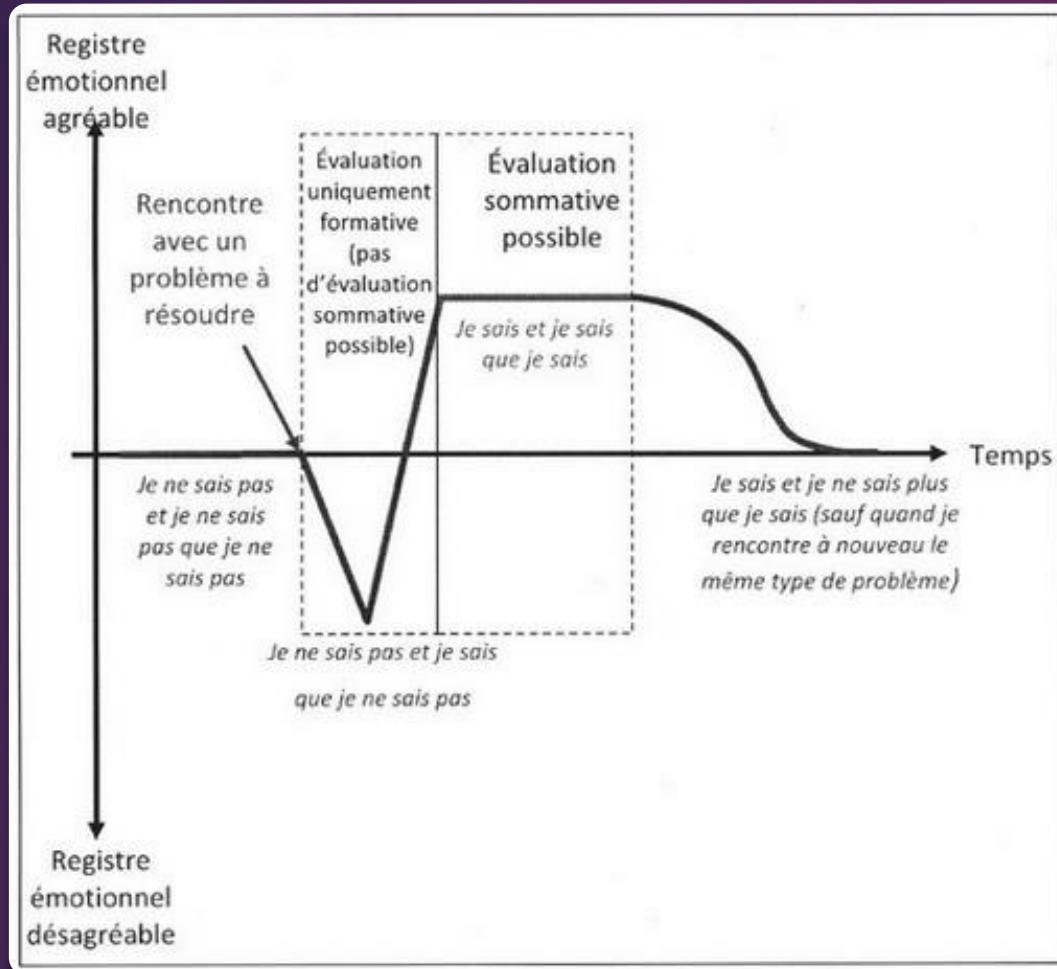
## Les émotions dans les apprentissages

Les aires cérébrales impliquées dans les émotions ont un développement plus rapide que les régions impliquées dans la régulation

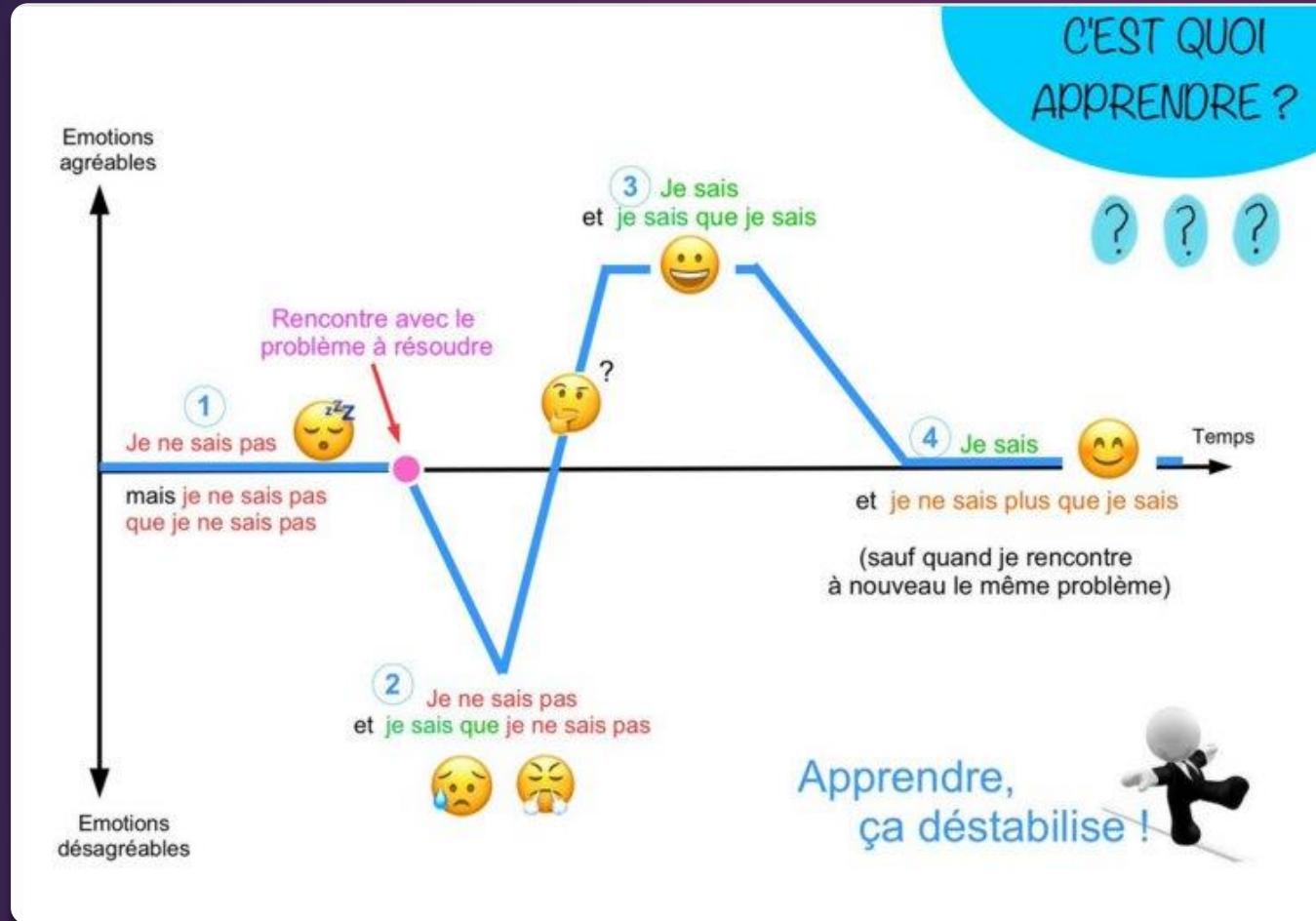
Feedback positif et logique de compétence versus feedback négatif et logique de manque. Un effet sur le acquisitions

Ressenti émotionnel de l'erreur. Détection implicite par le cerveau émotionnel, importance des émotions contrefactuelles (regret et soulagement)

# L'apprentissage induit des émotions (D. Favre)



# Version enfant/ado



# Quand l'apprentissage se grippe

- ▶ Le symptôme le plus fréquent chez les enfants subissant de la violence (sexuelle, physique, verbale ou psychologique) est la difficulté d'apprentissage scolaire (53%)
- ▶ Penser à l'insécurisation comme fermant les capacités d'apprentissage, exemple d'évènements personnels (parents malade, séparation, deuil familial)
- ▶ Penser au trouble du neurodéveloppement (Identidys enseignant)

# Travailler explicitement à créer un climat de sécurité

Climat relationnel qui tient compte des besoins:  
de proximité d'appartenance,  
de compétence  
d'autonomie  
qui favorisent la motivation par l'extinction de la  
motivation de sécurisation.

# Travailler explicitement à créer un climat de sécurité

- ▶ Passe par des changements de communication, éviter l'ironie, la culpabilisation, l'imposition, la moquerie, l'humiliation.
- ▶ Formuler des règles claires, des demandes claires, proposer, informer, différer, ignorer volontairement, décrire, dire ce que l'on ressent, utiliser le non verbal.
- ▶ Décrypter les comportements inappropriés (que veut il éviter, qu'obtient il ?)
- ▶ En finir avec la solitude de l'enseignant, créer du partage, harmoniser le pratique, faire des parents des partenaires (projet réconciliation)

# Voyage dans la construction cérébrale de l'enfance à l'adolescence

ALTERNANCE DE GRANDE PLASTICITÉ ET DE STABILISATION

# Le cerveau de l'enfant en quelques chiffres

- ▶ Mise en place des grandes structures sur les 8 premières semaines de grossesse.
- ▶ Un cerveau très immature, plastique et fragile à l'égard du stress.
- ▶ 90 milliards de neurones à la naissance.
- ▶ 1 million de milliards de connexions potentielles
- ▶ 1000 influx nerveux par seconde
- ▶ Passe de 400g à la naissance à 1 kg à 1 an.

une plasticité extraordinaire soutenant des apprentissages (0 à 3 ans et à l'adolescence)

- ▶ **700 à 1000 000 connexions/s jusqu'à 3 ans environ puis élagage**
- ▶ Construction du schéma corporel (permet la conscience du corps dans l'espace, dans le mouvement) et de la motricité volontaire
- ▶ Apprentissage de la marche (coordination des membres, équilibre, tonicité musculaire)
- ▶ La permanence de l'objet liée à la possibilité d'une représentation interne
- ▶ La conscience de soi
- ▶ Du contrôle sphinctérien
- ▶ De la langue maternelle

Adolescence,  
nouvelle  
période de  
grande  
réorganisation  
et de  
plasticité  
cérébrale

Grande période d'élagage synaptique  
dans la matière grise (cortex)

Intensification de la myélinisation  
(substance blanche qui entoure les  
neurones et accélère la transmission du  
message nerveux à 400km/h)

Phase de changement comparable aux  
premières années de vie dont la  
découverte de l'ampleur est récente

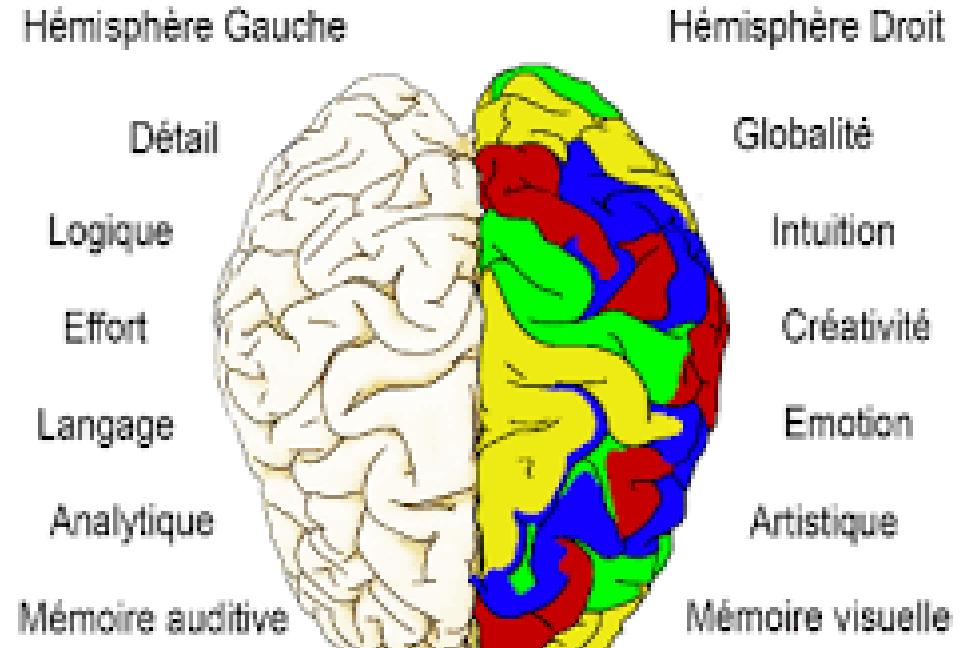
# Le développement premier de l'hémisphère droit (Schore, 2000, 2005, 2012)

- ▶ Gère les alarmes
- ▶ Déclenchement du système orthosympathique
- ▶ Pilotage de l'attention
- ▶ Dialogue permanent avec le corps, sensations interoceptives notamment par le système polyvagal



# Complémentarité hémisphérique et notion d'intégration

- ▶ Anatomiquement distincte, reliée par une structure: le corps calleux
- ▶ Fonctionnellement différente
- ▶ L'hémisphère droit mature avant le gauche
- ▶ Le jeune enfant (- de 3 ans) a un hémisphère droit dominant car l'information qu'il traite est prioritaire.
- ▶ L'apprentissage du langage, de lien logique, de l'analyse va développer l'hémisphère gauche.



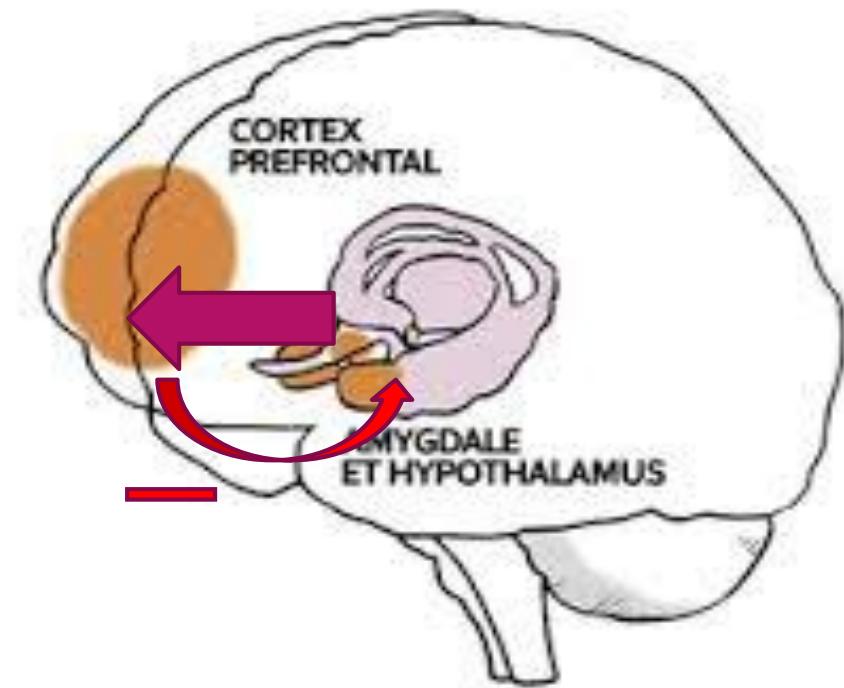
# Le cortex préfrontal: siège de la régulation par le contrôle inhibiteur

Cette boucle fonctionnelle inhibitrice permet:

- ▶ La régulation émotionnelle
- ▶ La résistance aux distracteurs
- ▶ L'adaptabilité (inhibée un plan prévu ou une réponse habituelle pour en créer une autre)
- ▶ La mise à jour de la mémoire de travail.

Acquière sa maturité vers 25 ans.

Indicateur plus pertinent que le QI de l'épanouissement à l'âge adulte (test du chamallow)



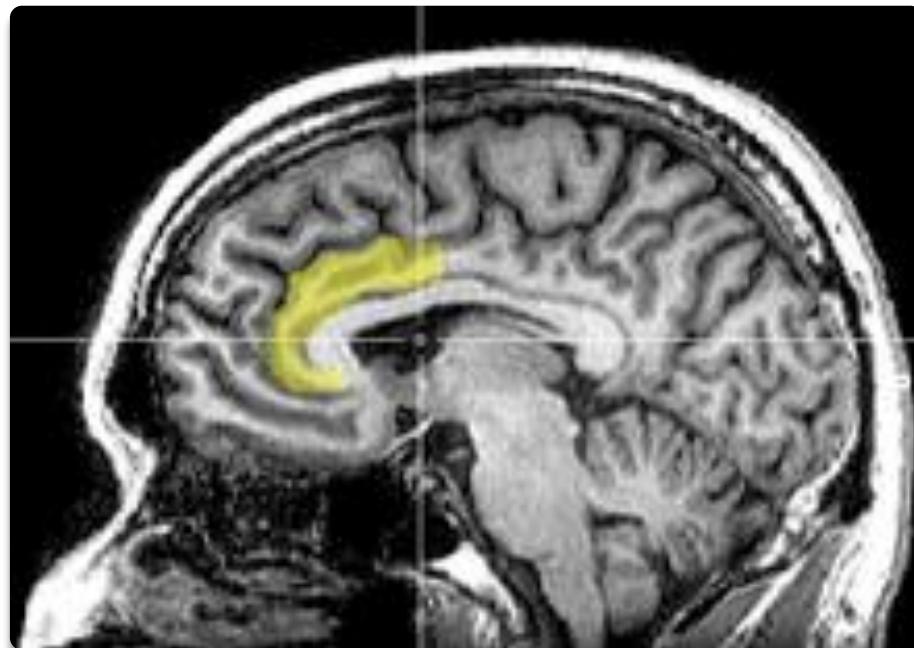
# Interface émotion/attention/cognition

## Le Cortex Orbito Frontal et le Cortex cingulaire antérieur

- ▶ Capacité d'attachement
- ▶ Empathie
- ▶ Sens moral et éthique
- ▶ Régulation émotionnelle
- ▶ Centre intégratif entre émotion, pensée, action



# Le cortex cingulaire antérieur



- ▶ Très impliqué dans le contrôle attentionnel.
- ▶ Central dans la motivation.
- ▶ Aide à la reconnaissance des expressions faciales.
- ▶ Particulièrement actif lors d'un choix.
- ▶ Très impliqué dans la relation mère enfant, la confiance, l'échange ouvert.

# Evolution sur l'enfance et l'adolescence (cerveau dans la main)

- ▶ Vient ensuite une période (7-11) une période où les aspects émotionnels sont moins prégnants.

# Evolutions cérébrales à l'adolescence

L'élagage synaptique

La myélinisation

La sensibilité à la dopamine

Pic hormonal LH FSH à 13 ans

# L'élagage synaptique

---

Le cerveau réduit le nombre de ses connexions.

---

Les circuits neuronaux les moins utilisés disparaissent.

---

Influencé par l'expérience, génétiquement programmée.

---

Intensifié par le stress chronique.

# La myélinisation

- ▶ Génétiquement programmée
- ▶ Selon un axe postéro antérieur, les aires perceptives (postérieures) sont myélinisées en premier, les aires correspondant à la réflexion, l'anticipation, l'organisation dans le temps et l'espace, l'empathie en dernier (aires préfrontales et orbito-frontales)
- ▶ Permet d'accélérer la transmission du message nerveux
- ▶ Optimiser la coordination des différentes aires cérébrales et le dialogue interhémisphérique

## La sensibilité à la dopamine 1

- ▶ Accroissement de l'activité des circuits neuronaux dopaminergiques « circuits de la récompense »
- ▶ À l'état normal le niveau de dopamine serait plus faible chez l'adolescent mais s'élève plus fortement aux aspects satisfaisants d'une récompense.
- ▶ Crée une fenêtre développementale très sensible au regard des addictions

# 3 conséquences à cette activité du circuit de la récompense

- ▶ Impulsivité accrue
- ▶ Forte augmentation du risque de dépendance
- ▶ Surestimation des bénéfices d'une expérience comparés aux risques

Les comportements à risques à cet âge sont essentiellement liés à la modification du fonctionnement de ce circuit et au fait que les réseaux corticaux qui les régulent n'ont pas acquis leur maturité.

## Focus sur le risque addictif

- ▶ Ecrans
- ▶ Tabac
- ▶ Alcool (consommation avant 15 ans multiplie par 4 le risque de développer une addiction)
- ▶ Cannabis (effet sur la mémoire, baisse du QI, risque accru de développer des maladies mentales, potentialise le risque pour toutes les drogues)
- ▶ Drogue dure

Plus l'exposition est précoce, plus le cerveau développe des récepteurs qui vont accroître le risque d'addiction

## Pic hormonal LH FSH vers 13 ans

- ▶ influence la pensée avec une grande partie des pensées libres tournant autour de la sexualité.

## Du côté de l'enfant

Modèle interne opérant de l'attachement  
sûre

- ▶ Un sentiment profond de confiance et de sécurité
- ▶ Apprend que son intéroception est fiable
- ▶ Acquiert une confiance en ses capacités
- ▶ Acquiert une confiance aux autres
- ▶ Acquiert de la résistance au stress
- ▶ Acquiert de l'indépendance en temps voulu

S'inscrit dans les tissus cérébraux  
notamment la connectivité de  
l'hémisphère droit

# Activation du système motivationnel d'exploration

Système d'exploration, d'innovation.  
Modèle ECO V (Louise Hayes)

- ▶ Pousse vers la nouveauté
- ▶ Aime les défis
- ▶ Aime les expériences
- ▶ Intègre les capacités d'apprentissage

**L'émotion et la cognition, un couple indissociable**

# Quelques caractéristiques de cet âge (D. Siegel)

- ▶ La recherche de nouveauté
  - + : ouverture au changement, vivre avec une certaine intensité, grand désir de vivre, d'émancipation, envie de faire les choses autrement.
  - : recherche de sensations fortes, prise de risque, survalorisation de l'excitation, minimisation du danger
- ▶ Développement de relations sociales entre pairs:
  - + : détachement du cercle familial, développement de liens d'amitiés pouvant être source de soutien et d'encouragement. Reconnus comme source de bien être et de longévité tout au long de la vie.
  - : renforce potentiellement les comportements à risque, dynamique de groupe conformité aux pairs, rupture ou rejet des adultes.

# Quelques caractéristiques (D. Siegel) 2

- ▶ L'intensification des émotions

Conséquence d'un remaniement des structures préfrontales induisant des interruptions d'intégration.

- ▶ Tension très forte entre le besoin de lien et de séparation

Comment je me sens appartenir à ma famille en me différenciant.



Adolescence, aspects  
culturels et  
psychologiques

# Travaux de Phillipe Jeammet

- ▶ Réponse de la société à la puberté
- ▶ Image que renvoient les adultes à l'enfant en train de changer
- ▶ Réorganisation des pouvoirs et une entrée dans les rapports sexuels
- ▶ Regard de l'adulte : âge qui constitue une chance et une menace, qui va prendre le pouvoir?
- ▶ Changement après le plus grand moment destructif de l'humanité et l'arrivée des Babyboomers

# L'univers mental de l'adolescent

- ▶ Contradictions : je veux la liberté en me sentant protégé, des conquêtes et le grand amour, réussir sans travailler
- ▶ Grandes angoisses autour de l'impuissance, du risque, de la **déception**.
- ▶ Prouver son pouvoir par les sensations et les risques, les émotions étant perçues comme un pouvoir de l'autre sur moi
- ▶ Aller mal, c'est se donner l'impression d'un pouvoir
- ▶ La destructivité qui peut s'exprimer à cet âge est un moyen d'échapper à la déception. Quand je ne crois plus en rien, je ne suis plus déçu.

# Adolescence : mise à l'épreuve des ressources

- ▶ Adolescence et solidité des assises narcissiques
- ▶ Identité, rupture et continuité, la peur de ne plus être soi
- ▶ Changement subi et regard de l'autre sur le corps sexué
- ▶ Réaménagement des distances relationnelles, trop loin, trop prêt, abandon et intrusion
- ▶ Des limites pour être soi : non, affirmation de soi, crise.
- ▶ L'extravagance pour être vu

# Modèle bio psycho-social de la violence

- ▶ Comprendre les contraintes biologiques pour les dépasser
- ▶ Comprendre les liens entre violence subie et violence agie
- ▶ La violence comme modèle d'addiction sans drogues,
- ▶ Devenir accroc au sentiment de puissance, à la suppression efficace de la tension interne que produit la frustration, l'impuissance
- ▶ La motivation de sécurisation parasitée ou comment chercher la sécurité dans autre chose que les relations aux autres.  
(addictions, violence)
- ▶ Fonction de la violence : parer à l'anxiété et la dépression
- ▶ Parvenir à s'affirmer sans jouir de l'affaiblissement d'autrui, changement de système de motivation

# La violence contre soi : l'acte suicidaire

## Idées suicidaires à 19 ans

- ▶ 1/4 garçons
- ▶ 1/3 filles
- ▶ 7% ont fait au moins une tentative de suicide ayant abouti à une hospitalisation.
- ▶ 15% feront une récidive et 5% se donneront la mort dans les 5 ans qui succèdent le premier geste.
- ▶ En 50 ans, le nombre de suicides de jeunes a triplé
- ▶ Deuxième cause de mortalité après les accidents de la route.

**Axes de soutien : idées très fréquentes, la conséquence que l'on veut que quelque chose s'arrête.**

**Axe d'évaluation : le degré d'élaboration et de scénarisation**

# Faire évoluer notre représentation de cette période de vie.

- ▶ Pas juste un mauvais moment à passer dû à la puberté.
- ▶ Une étape de construction fondamentale, transition entre enfance et âge adulte.
- ▶ Conserver la force et l'élan de cette période de vie associés aux facultés nouvelles qu'apporte la maturation cérébrale, comme la réflexion, la relativisation permet une vie riche.
- ▶ Se souvenir en tant qu'adulte que nous avons été des adolescents.
- ▶ Se questionner sur ce que nous avons conservé et perdu de ce moment de notre vie.

# Etat des lieux de la détresse des jeunes

# Adversité et crise sanitaire du COVID 19

- 4 fois plus de bébés secoués arrivent aux urgences
- 2 fois plus d'hospitalisation pour maltraitance physique sévère sur les moins de 5 ans.
- 56% en plus d'alertes maltraitances en plus au 119
- 1/3 de signalements en plus
- 6 fois plus d'hospitalisation en pédopsychiatrie (troubles alimentaires, tentatives de suicides)
- Prise de poids, mésusage des écrans, exposition à la pornographie, baisse d'attention.

## **DEUXIÈME VAGUE DU “BAROMÈTRE DES ADOLESCENTS” DE NOTRE AVENIR À TOUS.**

### **« LES ADOLESCENTS FACE AU MONDE : LE MAL ÊTRE ET LA DÉTRESSE S’AMPLIFIENT »**

Novembre 2022

#### **CONTACT IPSOS FRANCE :**

Etienne MERCIER

[etienne.mercier@ipsos.com](mailto:etienne.mercier@ipsos.com)

#### **CONTACT NOTRE AVENIR À TOUS :**

Hélène ROQUES – 06 17 61 14 24

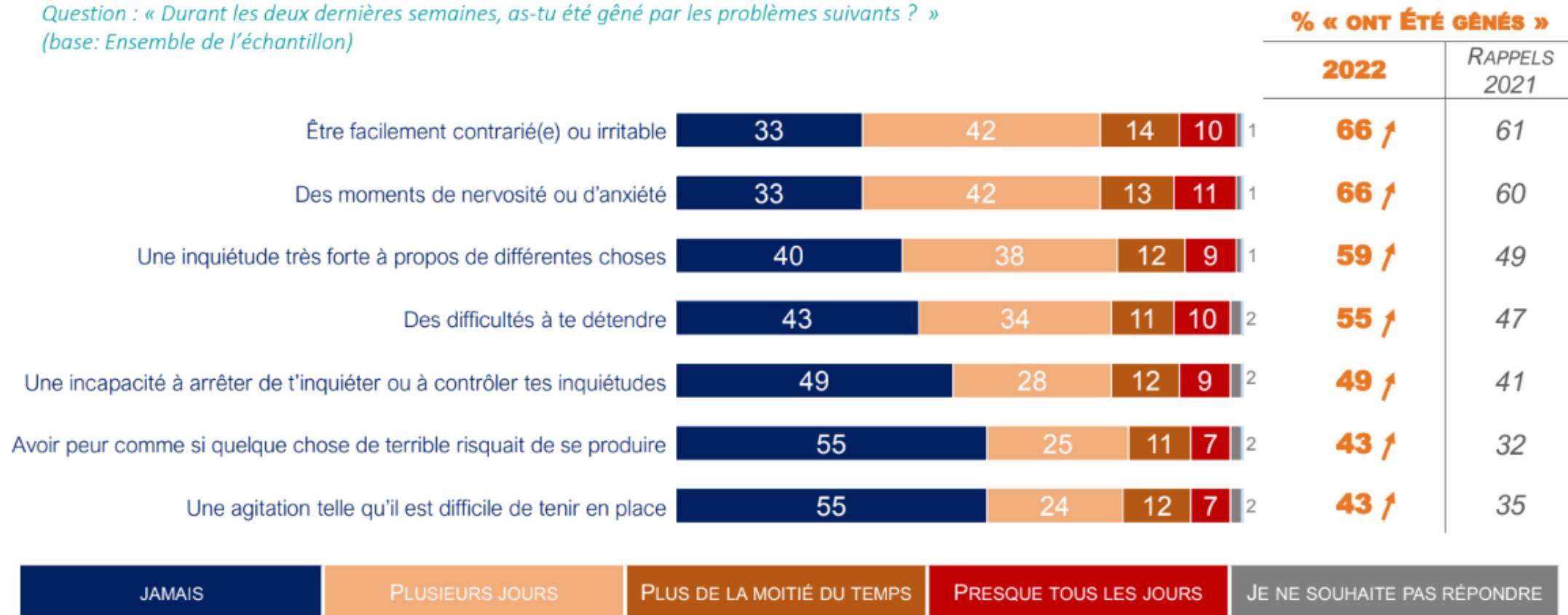
[www.notreavenir.org](http://www.notreavenir.org)

Hélène Roques, Notre Avenir à tous – Karine Lamiraud, Essec



La totalité des indicateurs d'anxiété sont en forte hausse chez les adolescents : l'irritabilité, l'anxiété, l'incapacité à arrêter de s'inquiéter ou encore d'être agité.

*Question : « Durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ? »  
(base: Ensemble de l'échantillon)*



JAMAIS

PLUSIEURS JOURS

PLUS DE LA MOITIÉ DU TEMPS

PRESQUE TOUS LES JOURS

JE NE SOUHAITE PAS RÉPONDRE

En 2022, plus d'1 adolescent sur 2 est touché par des symptômes d'anxiété : une hausse très préoccupante de 10 points en 1 an.

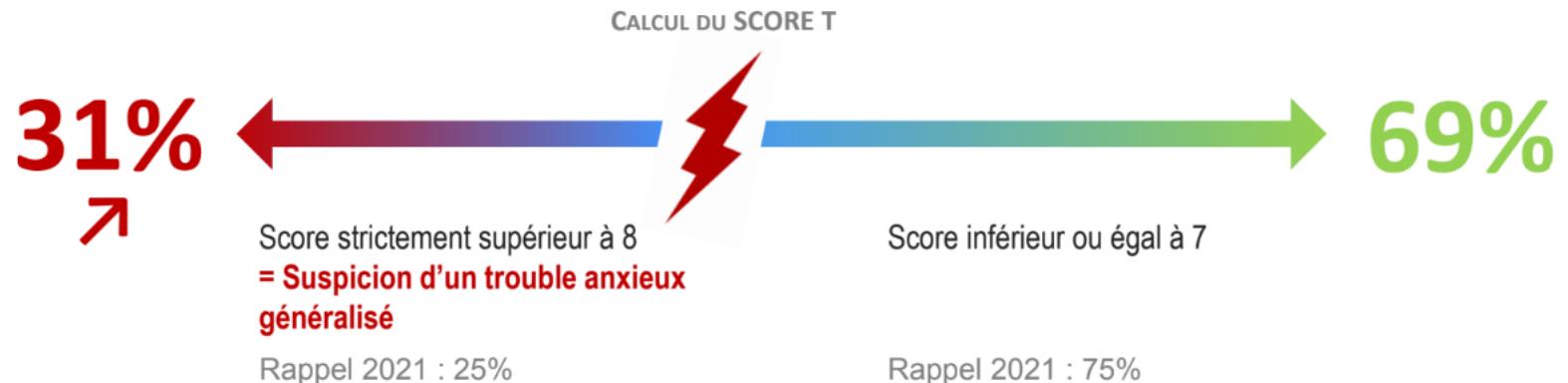
Question : « *Durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ?* »  
(base: Adolescents ayant répondu n=999)



©Ipsos – Baromètre des adolescents – Octobre 2022 – Hélène Roques, Notre Avenir à tous – Karine Lamiraud, Essec

En 2021, déjà 1 adolescent sur 4 faisait l'objet d'une suspicion de trouble anxieux généralisé, c'est désormais le cas de près d'1 adolescent sur 3.

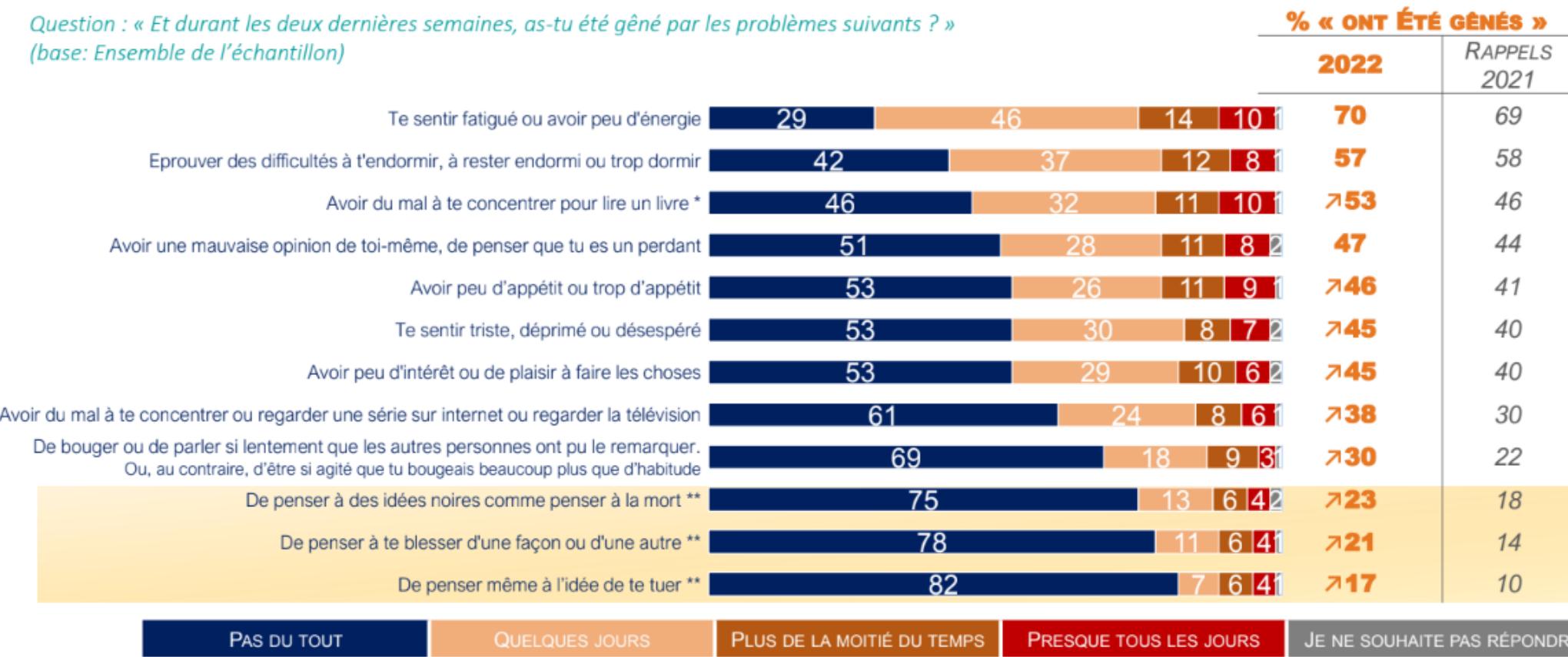
Question : « *Durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ?* »  
(base: Adolescents ayant répondu n=999)



7 ©Ipsos – Baromètre des adolescents – Octobre 2022 – Hélène Roques, Notre Avenir à tous – Karine Lamiraud, Essec

## Sur les 12 indicateurs d'évaluation de troubles de la dépression, 11 sont en progression : les pensées suicidaires progressent de 7 points.

*Question : « Et durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ? »*  
 (base: Ensemble de l'échantillon)



\* Items correspondant à « Difficultés à vous concentrer sur des choses telles que lire le journal ou regarder la télévision du questionnaire PHQ9 »

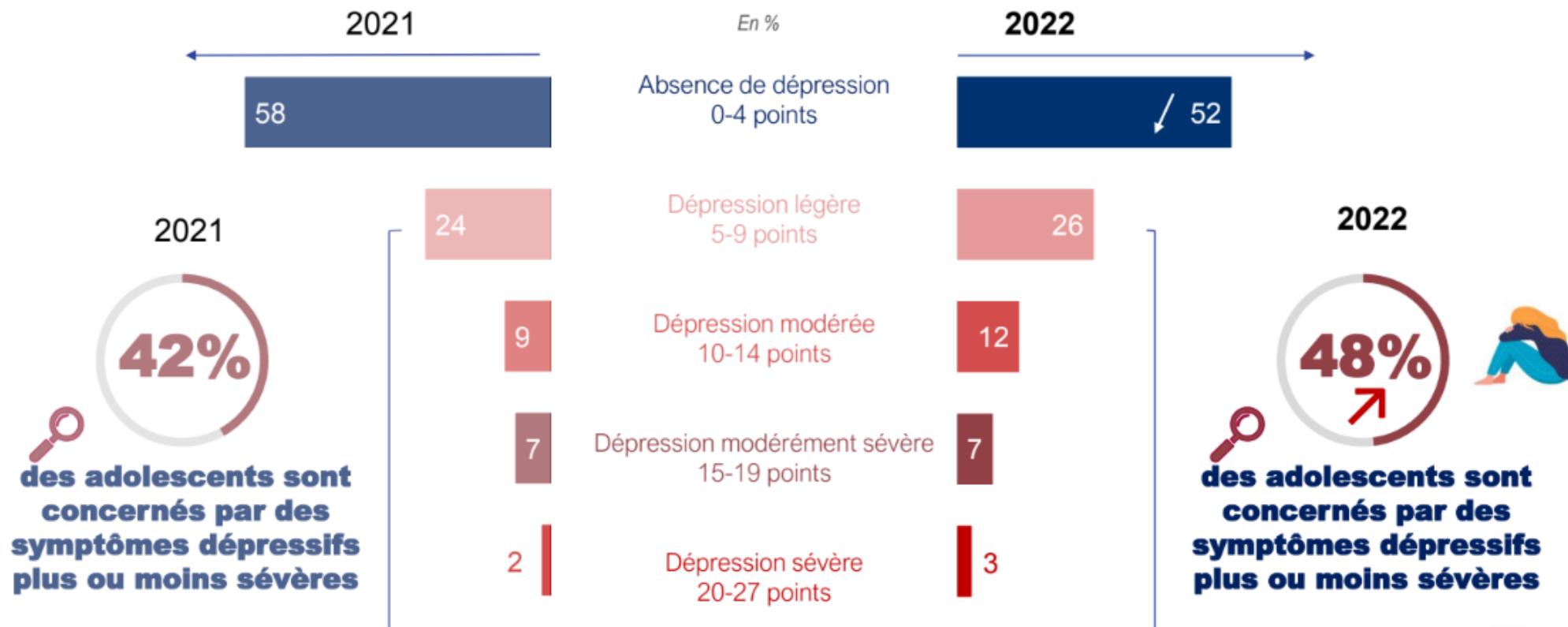
\*\* Items correspondant à « Vous avez pensé que vous seriez mieux mort ou pensé à vous blesser d'une façon ou d'une autre »

10 ©Ipsos – Baromètre des adolescents – Octobre 2022 – Hélène Roques, Notre Avenir à tous – Karine Lamiraud, Essec



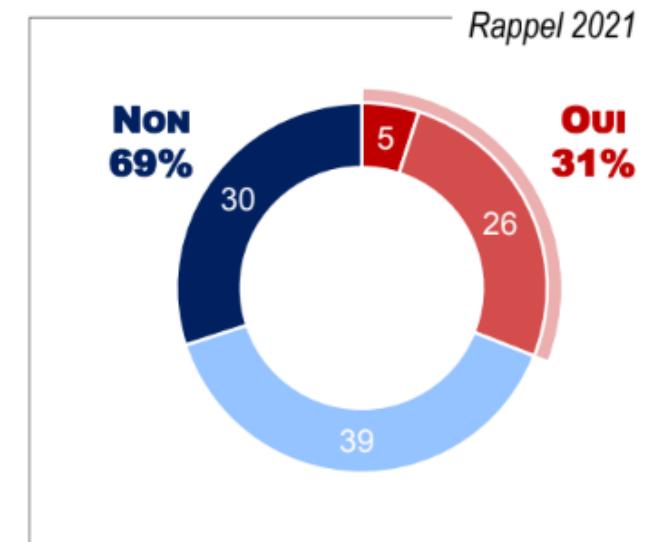
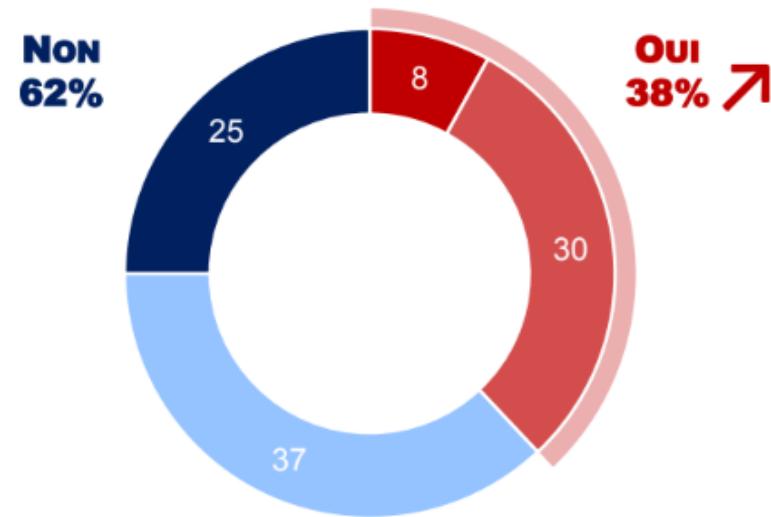
Près d'un adolescent sur 2 est concerné par des symptômes dépressifs – une augmentation de 6 points par rapport à 2021 – Près d'1 sur 10 serait en dépression sévère

Question : « Et durant les deux dernières semaines, as-tu été gêné par les problèmes suivants ? »  
(base: Adolescents ayant répondu à la question n=999)



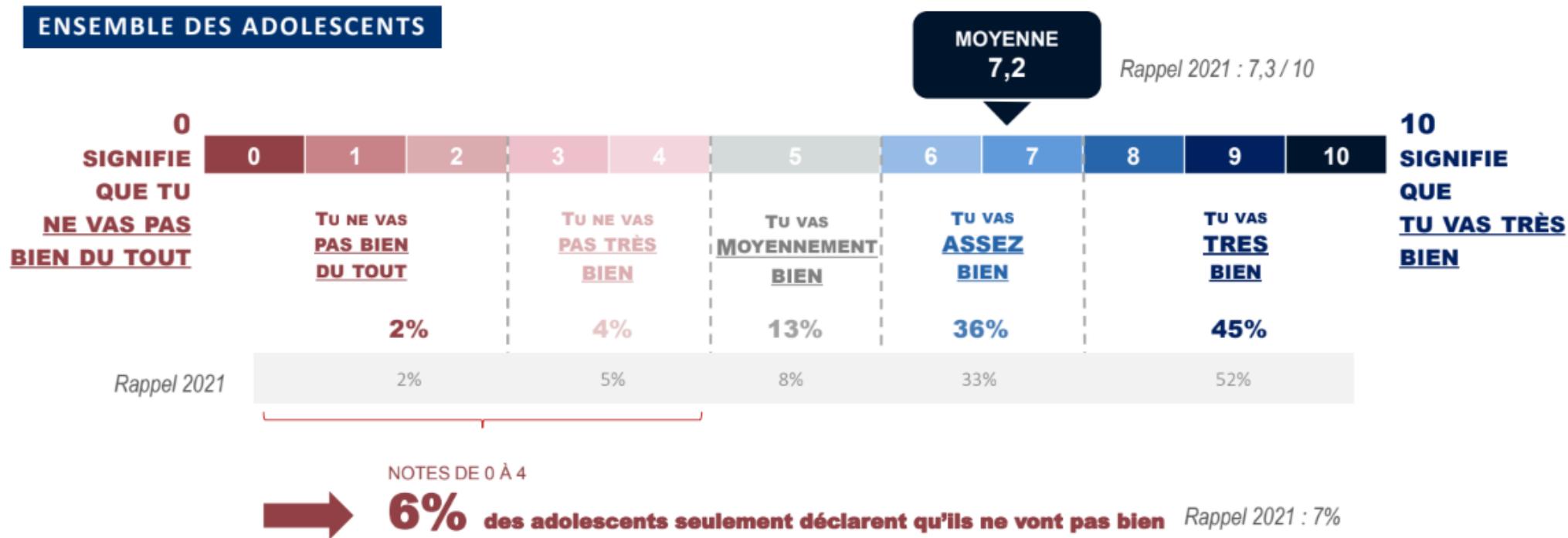
Plus d'1 jeune sur 3 estime que ces problèmes ont eu des répercussions sur leur scolarité et sur leurs relations avec les autres : une progression de 7 points par rapport à 2021.

Question : « Est-ce que ce ou ces problèmes ont rendu plus difficiles ta scolarité ou tes relations avec les autres ? »  
(base: A ceux qui ont été gênés par au moins un problème sur les deux dernières semaines n=902)



Malgré la progression du niveau d'anxiété, le niveau de bien-être général déclaré reste stable (7,3/10 contre 7,2/10 en 2021) : sous-estiment-ils toujours les impacts des problèmes qu'ils rencontrent ?

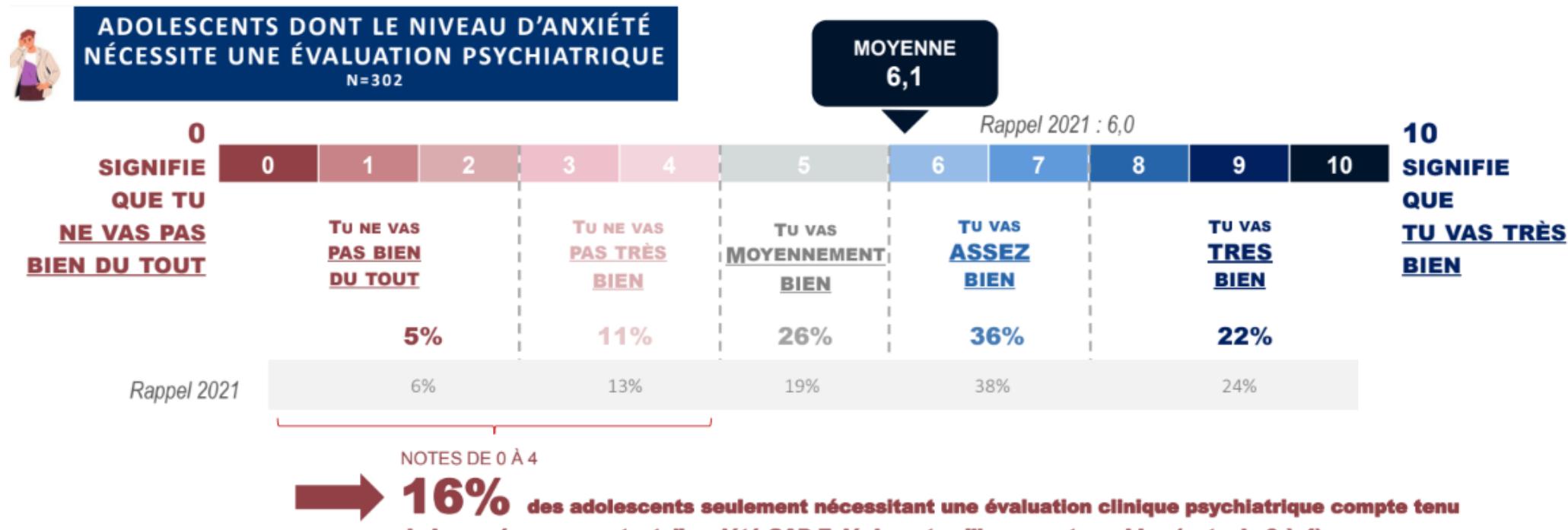
*Question : « Si tu devais évaluer ton état de bien-être général (dans ton corps et dans ta tête), quelle note globale donnerais-tu ? »  
0 signifie que tu ne vas pas bien du tout et 10 que tu vas très bien  
(base: Ensemble de l'échantillon)*



<sup>15</sup> ©Ipsos – Baromètre des adolescents – Octobre 2022 – Hélène Roques, Notre Avenir à tous – Karine Lamiraud, Essec

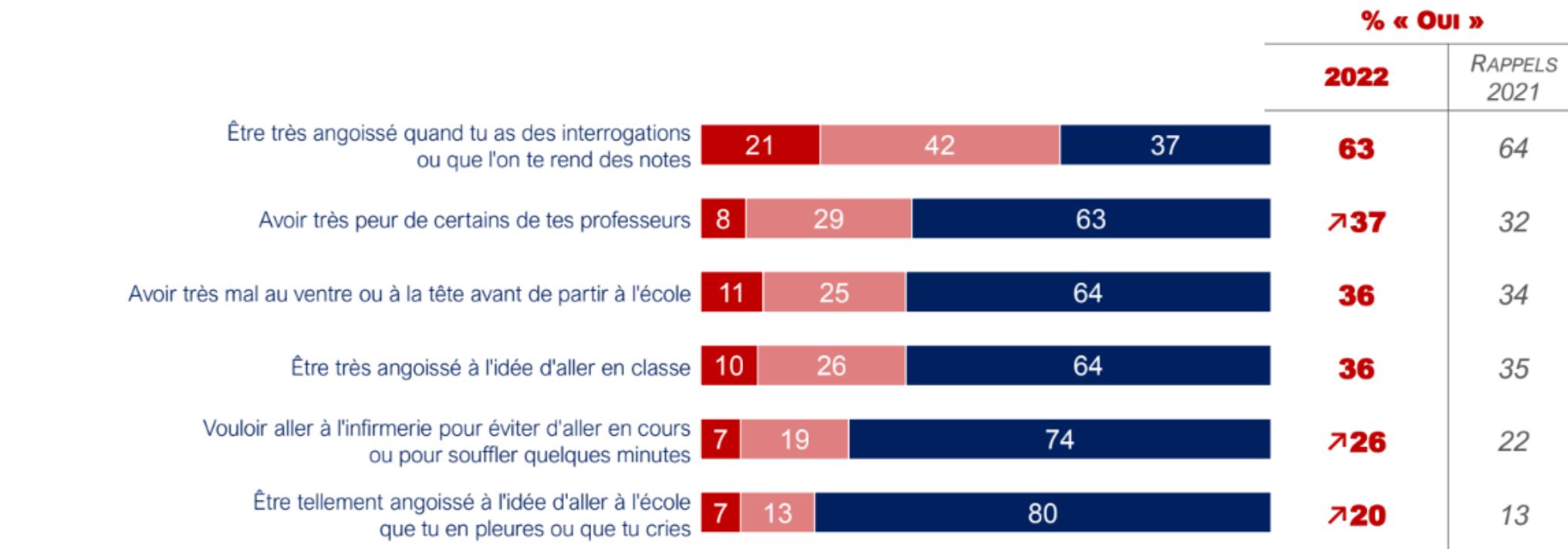
Chez les adolescents pour lesquels il existe une suspicion de trouble d'anxiété nécessitant une évaluation psychiatrique, le niveau de mal-être est aussi sous-déclaré même s'il progresse de 0,1 point.

Question : « Si tu devais évaluer ton état de bien-être général (dans ton corps et dans ta tête), quelle note globale donnerais-tu ? » 0 signifie que tu ne vas pas bien du tout et 10 que tu vas très bien  
(base: Ensemble de l'échantillon)



## Les craintes et les angoisses générées par l'école progressent légèrement par rapport à 2021.

Question : « Est-ce qu'il t'arrive de ressentir les problèmes suivants avant d'aller en classe ? »  
 (base: Ensemble de l'échantillon)



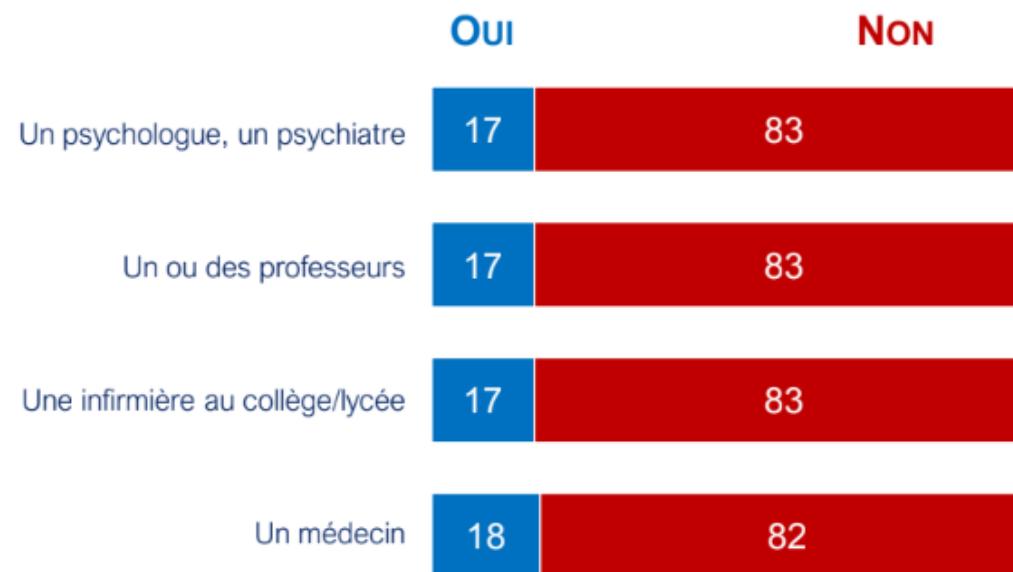
OUI, SOUVENT

OUI, MAIS PAS SOUVENT

NON, JAMAIS

Les adolescents parlent plus de leurs problèmes qu'en 2021 mais plus des 2/3 de ceux qui rencontrent des symptômes de dépression disent n'en parler à personne.

*Question : « Et depuis que tu rencontres ces problèmes, es-tu allé voir les personnes suivantes pour leur en parler ? »  
(base: A ceux qui ont rencontré au moins un problème mentionné dans le questionnaire type PHQ9 n=902)*



**64% n'en ont parlé à personne**  
Rappel 2021 : 71%

**36% ont vu au moins une personne**  
Rappel 2021 : 29%

- Dont 32% qui ont vu un professionnel de santé
- Dont 25% ont vu au moins une personne au collège/lycée (professeur ou infirmière)

RAPPELS 2021	
Oui	Non
15	85
13	87
12	88
12	88

En %

La durée moyenne d'utilisation déclarée des écrans reste très élevée auprès de l'ensemble des adolescents (6h48) et également auprès des jeunes les plus anxieux (8h12).

Question : « Au cours des dernières 24 heures, combien de temps as-tu passé à faire les choses suivantes ? »  
 (base: Ensemble de l'échantillon)

Utiliser un smartphone	Jouer sur un ordinateur, une tablette, une console de jeux	Regarder la télévision	MOYENNE
 <b>3h00</b> en moyenne <small>Rappel 2021 : 2h54</small> ↓ <b>3h42</b> pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <small>Rappel 2021 : 3h42</small>	 <b>1h48</b> en moyenne <small>Rappel 2021 : 1h48</small> ↓ <b>2h18</b> pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <small>Rappel 2021 : 2h24</small>	 <b>2h00</b> en moyenne <small>Rappel 2021 : 2h00</small> ↓ <b>2h12</b> pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <small>Rappel 2021 : 2h36</small>	 <b>6h48</b> en moyenne <small>Rappel 2021 : 6h42</small> ↓ <b>8h12</b> pour les jeunes dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation clinique <small>Rappel 2021 : 8h42</small>

Près d'1 adolescent sur 3 aurait été confronté à des situations de cyberviolence et près d'1 sur 10 avoue avoir rencontré entre 4 à 5 situations de cyberharcèlement.

*Question : « Est-ce que tu as déjà vécu les situations suivantes sur les réseaux sociaux (Instagram, WhatsApp, TikTok) ou par SMS ? »  
Qu'une personne ou groupe de personnes... (base: Ensemble de l'échantillon)*

## 31% des adolescents ont répondu être confrontés à au moins une situation

Moqueries répétitives, rumeurs, insultes répétitives, menaces, diffusion d'informations intimes



des adolescents ont répondu  
être confrontés à  
**1 à 3 situations**



des adolescents ont répondu  
être confrontés à  
**4 à 5 situations**



Dont 5%  
confrontés à  
**l'ensemble des 5 situations**

Nouvelle  
question

## Des situations subies par les adolescents les plus anxieux: une cyberviolence subie par plus d'une jeune sur 2

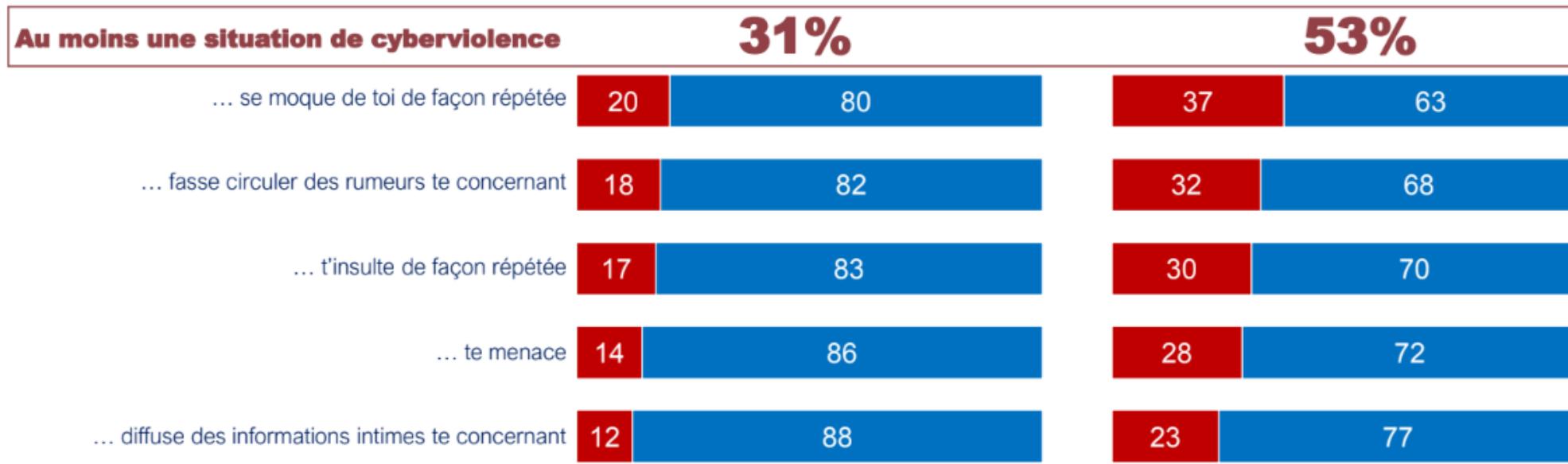
Question : « Est-ce que tu as déjà vécu les situations suivantes sur les réseaux sociaux (Instagram, WhatsApp, TikTok) ou par SMS ? »

Qu'une personne ou groupe de personnes... (base: Ensemble de l'échantillon)

Ensemble de l'échantillon n=1002



Adolescent dont le niveau d'anxiété nécessite une évaluation psychiatrique n=302



Oui      Non

# Principes de la co-régulation



PRÉSENCE



ÉCOUTE ACTIVE



EMPATHIE



COMPRÉHENSION



SOUTIEN



AIDE

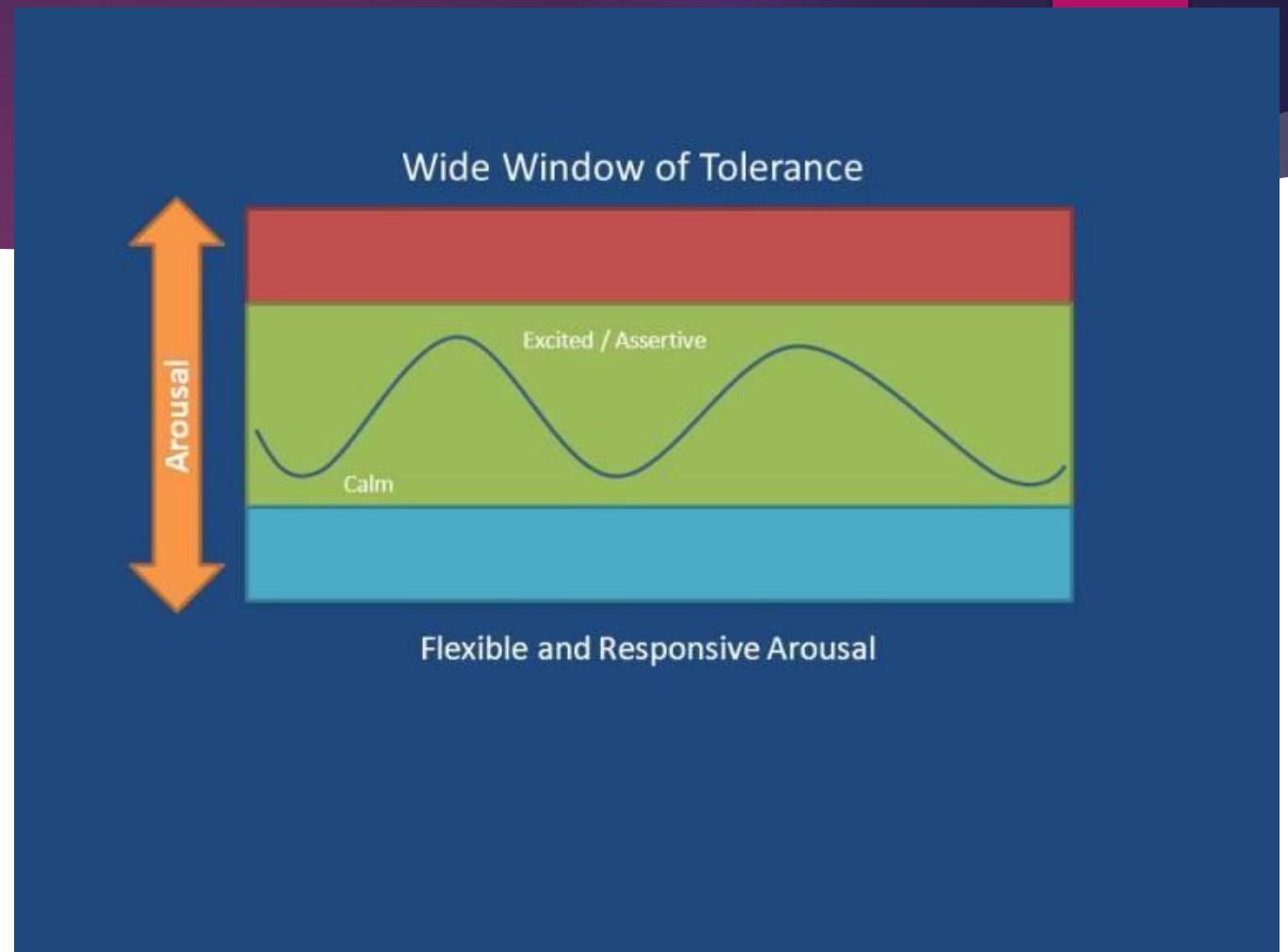


CONSOLATION

## Notion de régulation, stress et fenêtre de tolérance (D. Siegel, 2011)

### Régulation: effort pour rester dans la zone verte.

- ▶ Zone verte : en pleine possession de nos capacités de réflexion, d'empathie, de remémoration, fonctionnement intégré.
- ▶ Zone rouge : système orthosympathique prend la main, réaction de stress, hyperactivation.
- ▶ Zone bleu : hypoactivité résultant de l'activation du complexe vagal dorsal, confusion pouvant aller jusqu'au collapsus.



# Une démarche de soutien aux comportements positifs

TRAVAUX DE STEEVE BISSONNETTE

Enseignements explicites des comportements Steeve  
BISSONNETTE

Etude et recherche sur les écoles dites efficaces

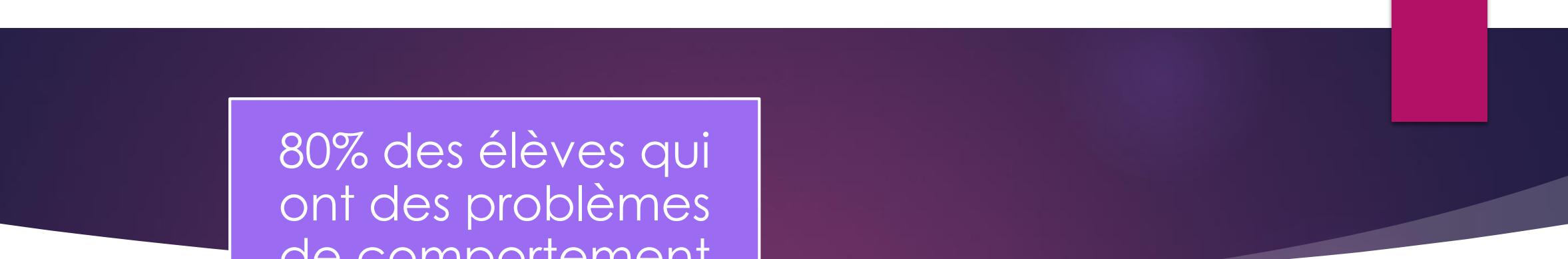
Harmonisation des pratiques sur l'établissement, travaille  
collaboratif d'un comité comportement

80% des interventions sont préventives sur le comportement

15% ciblés

5% individualisés

Travail conscient à l'établissement d'une relation positive



80% des élèves qui ont des problèmes de comportement ont des problèmes de lecture



75% des élèves ayant des problèmes d'habiletés sociales ont des problèmes d'apprentissage

Etude de  
Inchoor

# **Les paramètres qui font la différence**

Relation:

S'approche, regard, prénom, question ouverte

Elève doit ressentir de l'intérêt

**4 fois plus d'interaction positive**

Développer son attention aux comportements attendus

**Exemple du renforcement au comportement adéquate**

# Les élèves apprennent ce qu'ont leur enseigne

- ▶ N'apprennent pas ce qu'on leur dit
- ▶ Travail sur le valeurs
- ▶ Les transformer en observables (qu'est ce que je vois et j'entends)
- ▶ Message Je, pas de formulation négative
- ▶ Suit les mêmes phases que sur les autres apprentissages : modelages, guidage, autonomie
- ▶ Modelage : présenter la règle et l'afficher, pourquoi elle est importante et ce réfère à une valeur, présenter des exemples et des contre exemples dans des jeux de rôles, prévoir des occasions pour la pratiques des comportements désirés + du feedback cela sur les 3 premières semaines

# Gestion des écarts mineurs

- ▶ Approcher de l'élève
- ▶ Un toucher
- ▶ Signaux non verbaux
- ▶ Ignorance intentionnelle couplé aux renforcements différenciés
- ▶ Rediriger vers le comportement désiré et pas « arrête de »
- ▶ Réenseigner. Je vais te montrer et moi tu vas montrer.
- ▶ Donner des faux choix
- ▶ Conséquences logiques ou gestes de réparations (pratique du comportement souhaité)
- ▶ Montre moi !! Apprentissage vicariant de Bandura

Attentes			
Milieu	Respect	Responsabilités	En tout temps et en tout lieu
Salle de classe 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je lève la main pour demander la parole et j'attends mon tour pour parler.</li> <li>• J'écoute la personne qui parle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai tout le matériel nécessaire en main. Je prends soin de mon matériel et de celui de l'école.</li> <li>• Je m'applique dans mon travail.</li> <li>• Je remets mes travaux signés à temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai une attitude positive et je donne le meilleur de moi-même.</li> <li>• Je m'adresse aux adultes de l'école en disant « Monsieur » ou « Madame ».</li> </ul>
Corridors et escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je me déplace en marchant.</li> <li>• Je chuchote lorsque je dois communiquer.</li> <li>• Je respecte l'espace des autres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je circule en gardant la droite.</li> <li>• Je place mes chaussures ou mes bottes contre le mur ou dans mon sac pour bottes.</li> </ul>	
Toilettes 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je respecte l'intimité des autres et la mienne.</li> <li>• Je tire la chasse d'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je vais aux toilettes sans perdre de temps et au moment voulu.</li> <li>• Je lave mes mains en évitant le gaspillage.</li> <li>• Je garde l'endroit propre.</li> </ul>	
Cafétéria 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je parle à voix basse et je suis poli.</li> <li>• Je respecte les directives des intervenants.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je reste assis à ma place jusqu'au signal.</li> <li>• Je garde mon environnement propre.</li> </ul>	
Gymnase 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je fais preuve d'un esprit sportif.</li> <li>• Je respecte les consignes de sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai mon costume d'éducation physique et j'attache bien mes espadrilles.</li> <li>• Je laisse mes objets personnels et de valeur dans mon bureau.</li> </ul>	
Service de garde 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je prends soin du matériel.</li> <li>• Je respecte les directives des éducateurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je participe activement à l'activité que j'ai choisie.</li> <li>• Je m'assure d'avoir tous mes effets personnels.</li> <li>• Je transmets les documents et les messages aux personnes concernées.</li> </ul>	



## ÉCARTS DE CONDUITE MINEURS



## ÉCARTS DE CONDUITE MAJEURS

### Comportements qui nuisent personnellement à l'élève\*

- L'élève n'a pas son matériel.
- Il brise son matériel scolaire.
- Il n'est pas assis à sa place.
- Il ne suit pas les consignes.
- Il se plaint ou argumente.
- Il triche.
- Il ment.
- Il utilise un langage inapproprié.
- Il joue avec des objets inappropriés.
- Il ne complète pas ses travaux.
- Il encourage les mauvais comportements.
- Il n'écoute pas la personne qui parle.
- Il ne s'assoit pas correctement.
- Il n'assume pas ses responsabilités.
- Il refuse de travailler.
- Il refuse de coopérer.
- Il n'a pas la tenue vestimentaire requise.
- Il est en retard.
- Il s'absente de l'école sans permission.
- Il dessine sur le bureau.
- Il consomme des boissons énergisantes.

### Comportements qui nuisent à l'ordre en général

- L'élève répond impoliment à l'adulte.
- Il lance des objets dangereux.
- Il provoque les autres (se moque des autres).
- Il ment régulièrement.
- Il fait des crises de colère.
- Il pousse les autres.
- Il insulte.
- Il crie contre le personnel.
- Il crache sur les autres.
- Il harcèle.
- Il humilié.
- Il intimide (gestes, paroles, attitude).
- Il fait des graffitis.
- Il participe à des jeux agressifs.
- Il bouscule, pousse, fait trébucher.
- Il empêche les autres d'apprendre.
- Il semble consommer.
- Il fugue.

### Comportements qui nuisent à l'apprentissage des autres\*

- L'élève parle quand il ne faut pas.
- Il répond impoliment à l'adulte.
- Il brise le matériel scolaire.
- Il dérange les autres.
- Il lance des objets.
- Il fait des bruits inappropriés.
- Il se chamaille.
- Il blasphème en classe.
- Il provoque.
- Il se met debout sur les meubles.
- Il se déplace sans autorisation.
- Il n'est pas à sa place.
- Il fait constamment abstraction des consignes.
- Il exclut les autres.
- Il quitte la classe sans permission.
- Il émet des commentaires racistes, sexistes ou autres.
- Il court dans le corridor.
- Il crie, parle fort.
- Il ne respecte pas l'intimité des autres aux toilettes.

### Comportements qui blessent ou illégaux

- L'élève utilise un téléphone cellulaire ou un iPod à des moments et dans des lieux inappropriés.
- Il commet des actions qui blessent physiquement (mord, pousse, donne des coups de pied ou de poing, etc.).
- Il lance des objets qui blessent.
- Il vole ou brise la propriété d'autrui.
- Il se bagarre.
- Il fume sur le terrain de l'école.
- Il est en possession de drogues ou d'alcool.
- Il est en possession d'armes.
- Il lance un meuble.
- Il menace de blesser ou d'endommager.
- Il fait des graffitis menaçants.
- Il fait des menaces de mort ou est responsable de voies de fait.
- Il est trafiquant de drogues.
- Il est en état de consommation.

\*Si ces comportements durent malgré diverses interventions, ils peuvent devenir des écarts de conduite majeurs.

# Usage des systèmes de renforcement

- ▶ Individuels : privilèges
- ▶ Renforcement de type social, verbale
- ▶ Le paramètre le plus efficace est le renforcement du groupe avec contingence avec célébration de l'objectif
- ▶ Jamais un moyen de chantage car perd totalement de son intérêt



Ecole, promotrice de  
santé mentale

# Un exemple d'établissement: le collège Saint Exupéry de Saint Laurent du Var

- ▶ Projet impulsé par le Proviseur M. Mourad Ighzernali
- ▶ Identification d'un manque de formation sur les problématiques d'apprentissage.
- ▶ Formation de 2 jours sur le développement des capacités de détection des troubles suivants:
  - ▶ Attention
  - ▶ Langage oral
  - ▶ Langage écrit
  - ▶ Motricité repérage spatial
  - ▶ Fonctionnement exécutif

# Les rituels de sécurisation

- ▶ Rituels du renforcement positif : restitution des notes dans le silence, Rituels d'accueil, passage au tableau à plusieurs, pictogrammes pour indiquer son degré de compréhension, concentration sur les élèves qui en ont besoin, classe flexible
- ▶ Décryptage des comportements inappropriés comme manifestation d'un besoin chez l'élève
- ▶ Recherche active de solutions, pas de coupable
- ▶ Démarche restaurative
- ▶ Piliers 4 de Dehaene : attention/engagement actif/retour sur l'erreur/ consolidation
- ▶ Compétences du 21ème siècle : Créativité, pensée critique, communication, coopération.
- ▶ Pas de coupable, on recherche des solutions.
- ▶ Soutien inconditionnel du professionnel.

# Les résultats:

- ▶ Passé de 545 élèves à 640. Démarche qui se médiatise
- ▶ Audit extérieur : 97,5% des enseignants estimaient avoir de bonnes relations avec les élèves
- ▶ 95,5% des élèves estimaient avoir des relations satisfaisantes avec les enseignants
- ▶ Jamais d'absence de profs. Taux d'exclusion de cours proche de 0.
- ▶ CPE qui ne fait que de l'animation éducative. Pratique restaurative/ Autonomie
- ▶ Pas de conseils de discipline depuis 5 ans.
- ▶ Lien intergénérationnel. Personne de la maison de retraite qui viennent
- ▶ 1 million de vue sur le net.
- ▶ Performance: 100% d'élèves depuis 3 ans ont leur brevet
- ▶ Un Prix de l'innovation. Accueil façon
- ▶ Innovation pédagogique incessante
- ▶ Collaboration internationale (Danemark, Quebec)

# Le Feedback

- ▶ Créer un environnement ouvert à l'erreur
- ▶ Fournir de l'information (pas du jugement ou une récompense)
- ▶ Être davantage sur le processus de pensée que le résultat
- ▶ Être précis et adapté au niveau de l'élève
- ▶ Se focaliser sur la tâche, le travail produit et non sur le personne

# Développer les fonctions exécutives

- ▶ Un travail explicite sur le contrôle inhibiteur (marché sur une ligne, avec différents niveaux de difficultés, se passer une cloche sans la faire tinter, jeu de l'immobilité, 2 par 2, s'empêcher de se taper dans les mains le plus proche possible, roi du silence, ni oui ni non, times up (1 mot et mime), devine tête)
- ▶ Le cerveau dans la main et le coin de reconnexion (temps de pause)
- ▶ Tableau de responsabilité
- ▶ Méditation laïque 3 mn (respiration, position du corps, météo intérieur, centré sur les perceptions)
- ▶ le gentil mystérieux (désigner secrètement un élève qui va aider ceux en difficulté), travail en îlots, classe inversée
- ▶ Cercle d'encouragements, gratitude, appréciatif.
- ▶ Boîte à réussite, travail sur les forces
- ▶ Travail sur les routines

# Investir la cabine de pilotage :les lobes frontaux et les FE

- ▶ Etablir un contact visuel chaleureux avec chaque enfant
- ▶ Laisser l'enfant exercer son choix autant que possible (à partir de 3 ans, choisir entre 2 choses le plus possible)
- ▶ **L'encouragement**
- ▶ Lui pointer ce qu'il fait bien plutôt que ce qu'il fait mal (confiance en lui)
- ▶ Expliciter les règles
- ▶ Faire de la résolution de problème plutôt que trouver un coupable (responsabilité)
- ▶ Développer la capacité d'être ferme et bienveillant
- ▶ Montrer étape par étape
- ▶ Dire ce qui est permis de faire plutôt de dire ce qu'il ne faut pas faire
- ▶ Leur donner des responsabilités
- ▶ Appréciations et remerciements

S'engager consciemment dans une relation empathique envers soi, envers les autres va favoriser le développement cérébral

**Les relais biologiques de la bienveillance ou le cercle vertueux de l'ocytocine,**

neuro hormone secrétée lorsque l'on évolue dans un climat serein, sécurisant, chaleureux, permet la synthèse de:

dopamine, neuro transmetteur de la motivation

endorphine neuro transmetteur du bien être, de la détente

sérotonine qui sont les neurotransmetteurs qui stabilise l'humeur

Gagnant-Gagnant pour les enseignants et les élèves. 2 exercices