

## QUOI ?

### *Titre*

# Adaptation des outils de la psychologie positive dans une classe en STI2D

### *C'est innovant !*

Les élèves sont formés à des outils de psychologie positive tel que la méditation, le MINDSET (état d'esprit face à la nouveauté et aux difficultés), et la préparation mentale dans le but d'augmenter la confiance en soi et la cohésion de groupe.

Plusieurs objectifs sont visés et dépendent du niveau de classe visé par le projet :

-Leur expliquer les grands principes de fonctionnement de leur cerveau (neurosciences) et appuyer sur les travaux de la psychologie positive pour améliorer et optimiser leurs capacités à la fois scolaire et personnelles.

-Faire changer de posture les élèves vis à vis du professeur, passer à une posture active dans leurs études, de travailler sur le savoir être et d'améliorer le climat scolaire.

-Instaurer un climat de confiance et apaisé face aux difficultés des études et de permettre à chaque étudiant d'exploiter au mieux ses compétences pour améliorer ses résultats et atteindre l'objectif ciblé.



**Quel(s) thème(s) ?**

- Bien-être à l'école, climat scolaire, ergonomie des établissements
- Orientation
- Éducation à la santé
- Lutte contre les discriminations

**Quel(s) dispositif(s) ?**

- Accompagnement personnalisé

**Quelle(s) matière(s) ?**

- SCIENCES (MATHÉMATIQUES, PHYSIQUE, CHIMIE, SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE)

**Quelle(s) compétence(s) ?**

- Les méthodes et outils pour apprendre

**Expérimentation ?**

**Lien avec la recherche ?**

Mme Rebecca Shankland (maître de conférence de l'université de Grenoble) supervise l'étude et interprétera les questionnaires d'évaluations que remplissent les élèves à chaque intervention. De plus 2 classes du lycée La Fayette, de la même section, remplissent les mêmes questionnaires afin d'évaluer l'impact réelle des interventions.

Les outils utilisés dans ce projet ont été établis et validés par des recherches principalement faites sur des adultes. Le but est donc de travailler sur un autre public : de jeunes adultes. Il est donc important d'évaluer comment adapter les ateliers afin que les étudiants puissent en tirer le maximum.

# QUI ?

## *C'est innovant !*

Ce projet concerne une classe de 1ère STI2D (27 élèves) en 2019-2020 et concernait une classe de Terminale STI2D en 2018-2019. Les élèves sont accompagnés par leur professeur de sciences physique qui est aussi leur professeur principal, Mr Allard.

Le projet fait ou a fait intervenir des acteurs que lon ne voit pas d'habitude en milieu scolaire :

- Une psychologue spécialisée dans la psychologie positive et coach mentale (méthode Target)
- Une préparatrice mentale pour sportif de haut niveau (méthode Target)
- Une chercheuse en psychologie positive

L'objectif est double : apporter aux élèves des outils efficaces et aussi daméliorer ces outils en vue de leur usage en milieu scolaire.

## *L'équipe*

Nom prénom	Rôle	Académie
Allard Thierry	Rédacteur	Clermont-Ferrand
Vivat Sabine	Rédacteur	Clermont-Ferrand
Orloff Charlotte	Rédacteur	Clermont-Ferrand

## *Les partenaires*

Structure	Participation	Contact	Période
	Psychologue et coach mentale	Martine REGOURD-LAIZEAU	
	maître de conférence en psychologie positive à l'université de Grenoble	Rebecca SHANKLAND	
	Coach mentale	Marion LAIZEAU	

### *Les participants*

Nombre d'académie(s)	1
Nombre d'établissement(s)	1
Nombre de classe(s)	2
Nombre d'élève(s)	50
Nombre d'enseignant(s)	1
Nombre d'autre(s) participant(s)	3

# OÙ ?

## *C'est innovant !*

Le lycée Pierre Joël Bonté est un lycée polyvalent accueillant 1000 élèves, dans des formations très diverses 3ème DP6, CAP, BEP, Bac Professionnel, Bac Technologique et Bac Général.

Les ateliers ont lieu au lycée dans la classe habituellement occupée par les élèves

## *Quel(s) niveau(x) ?*

- Lycée

## *Quelle(s) classe(s) ?*

- 1ERE TECHNOLOGIQUE

- TERMINALE TECHNOLOGIQUE

## *Établissement(s)*

Académie	Établissement	Observation
Clermont-Ferrand	PIERRE JOEL BONTE	

# POURQUOI ?

## *Problème identifié*

Manque de motivation et d'implication des élèves

Manque de confiance en soit, beaucoup d'élèves baissent les bras à la première difficulté rencontrée.

## *Indicateur(s) qualitatif(s)*

Nous allons évaluer l'ambiance de classe et voir son évolution.

Les indicateurs tels que le taux d'absentéisme, taux de réussite au BAC, les mentions obtenues vont être étudiés mais aussi les réponses aux questionnaires distribués aux élèves à chaque atelier.

## *Source(s) d'inspiration*

Type	Titre	Auteur	Année	Observation
Livre	Explore ton score	Eric GASPAR	0	Programme NEÜROSUP

## QUAND ?

### *Action(s) liée(s)*

Date de début	Date de fin
03/09/18	03/07/20

## COMMENT ?

### *Modalités de mise en uvre*

Après une première intervention sur les nouvelles connaissances que nous livrent les neurosciences et les études sur le Mindset (état desprit face à la nouveauté et aux difficultés), ils sont donc formés à des outils tels que l'Appreciative Inquiry (ici portée sur les conditions de réussite au BAC), les forces de caractères (comment s'appuyer sur les forces de chacun pour que le groupe avance mieux et plus loin), préparation mentale et gestion du stress avec la méthode Target, la Gratitude comme outil quotidien de bien être, la communication non violente.

# QUEL BILAN ?

*Quelles modalités et méthodes d'évaluation ?*

*Indicateur(s) qualitatif(s)*

Non encore communiqué



## ET APRÈS ?

### *Suites de l'action*

Utiliser IAP pour faire des groupes de Mastermind et daller plus loin dans limplication des élèves et lamélioration de lintelligence collective.