



NON au harcèlement

Oui à la **tolérance** et au **vivre-ensemble**

Année 2023-24

N°6 : Mars-avril



Bienvenue sur cette newsletter NAH du collège Emile Cizain

Logo Ambassadeurs

Edito

Chers élèves, chers parents, chers personnels du collège,

Dans ce nouveau numéro, lumière sur un rempart au harcèlement scolaire : le **bien-être à l'école**. Il y a plusieurs leviers sur lesquels on peut agir, par exemple en développant des compétences psychosociales et le vivre-ensemble au quotidien...

Mercredi 20 mars 2024 était la journée mondiale du bonheur, mais saviez-vous que la semaine entière était dédiée au bonheur à l'école ? Non, et bien ici, vous allez découvrir plusieurs actions et activités qui fleurissent dans nos murs et contribuent au bien-être des élèves dans notre collège.

Excellente lecture !

L'équipe PHARE

Chefs d'établissement

Madame Cosentino
Principale et responsable de la publication

Monsieur Saurat
Principal-adjoint

Cellule PHARE

Madame Caroline Mathias
Référente PHARE

Madame Pauline Cisar
Madame Marine Duband
Monsieur Roland Fayard
Madame Pauline Pelletier

Dans le questionnaire national sur le harcèlement, les réponses de nos élèves permettent d'affirmer que globalement le climat scolaire dans notre collège est « bon ». C'est une chouette nouvelle.

Néanmoins, certains items de ce questionnaire sont sortis du lot et ont attiré notre attention. En premier lieu, 15 % de nos élèves signalent « se mettre en colère ou être agressifs sans savoir pourquoi ». Autre point, parmi les 10 items qui recueillent le plus de suffrages, 50 % concernent le champ émotionnel.

La prise en compte des émotions des collégiens et leurs conséquences sur la qualité des relations sont à creuser pour améliorer le climat scolaire. Et pour viser juste, il est intéressant de se demander « Qu'est-ce qui peut susciter des émotions désagréables telle la colère et l'agressivité chez les élèves sans qu'ils arrivent à savoir pourquoi ? » Il existe plusieurs réponses à cette question, et ça tombe bien, la créativité des personnels du collège offre des pistes pour chacune. Voici un aperçu non exhaustif des activités pratiquées au quotidien et qui ont été valorisées et essayées ici pendant cette semaine du bonheur à l'école pour une meilleure prise de conscience et un mieux-être des élèves.

≡ Des activités anti-stress

La première cause d'agressivité pourrait tout simplement être le **stress**. Peu d'élèves ont conscience d'y être soumis. Pourtant, tant que le stress n'est pas identifié, difficile de le gérer. Dans notre collège, plusieurs rituels sont déjà bien installés dans différents cours pour accompagner les élèves à gérer leur stress : exercices de respiration avant les contrôles, exercice du spaghetti avant un oral, accès à un coin zen... N'oublions pas que le quart d'heure lecture est aussi un levier efficace pour amener le calme et diminuer les tensions. Pour cette semaine du bonheur à l'école, des collègues, telle Mme Clerc, en ont profité pour tenter autre chose comme l'entrée en classe et l'étude de poèmes lyriques en musique ! Des élèves plus zens sont moins sujets à l'agressivité et ont de meilleures relations.

Parmi les missions qu'ils se sont attribuées, les ambassadeurs PHARE du collège ont souhaité créer un logo spécifique pour identifier leur équipe.

Mélusine (3D), Mélanie (3B) et Mélisse (3F) ont ainsi uni leurs talents artistiques pour produire ce logo épuré, symbolique et très représentatif. Bravo à elles.



Désormais, leur création sera insérée sur toutes les communications de nos ambassadeurs PHARE.

Soyez à l'affût !



Numéros d'urgence

Victime ou témoin de harcèlement ou de cyberharcèlement ? Appelez le :

3018

Numéro gratuit, anonyme, confidentiel, joignable 7j/7 de 9h à 23h.

Le numéro de l'académie de Lyon pour signaler des situations de harcèlement est le :

0 800 409 409.

NEWSLETTER #NAH DU COLLÈGE ÉMILE CIZAIN DE MONTLUEL

Année scolaire 2023-24 | Numéro 6 (mars-avril)

NON au harcèlement

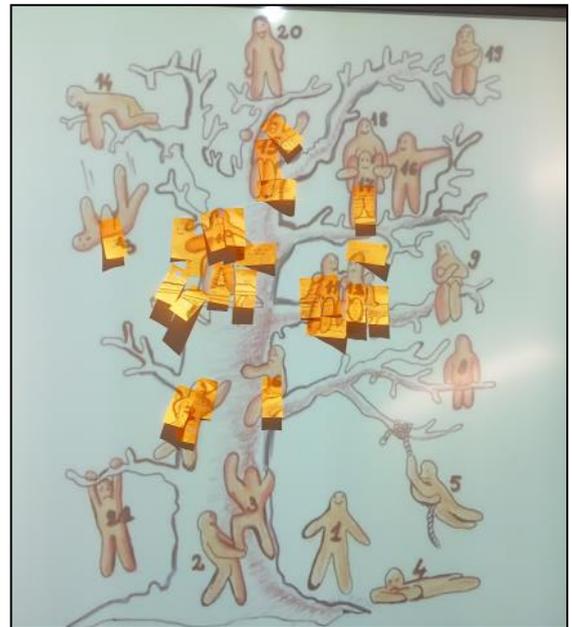
Oui à la tolérance et au vivre-ensemble

≡ Des actions « encourageantes »

Une autre raison pourrait être le **manque de confiance en soi**. En ayant le sentiment de ne pas être capable de réussir tel ou tel exercice, de ne pas être à la hauteur dans telle ou telle matière, en ayant peur de faire des erreurs, des élèves peuvent, à tort, s'en vouloir, s'énerver et peut-être manifester ce sentiment d'incompétence par de l'agressivité. Il est difficile de lutter contre cette croyance. Heureusement, ils peuvent compter sur les encouragements de leurs professeurs, de leurs surveillants et de leurs camarades soit de vive voix, soit avec des dispositifs comme le bocal à encouragements, ou encore comme la porte des encouragements de Mme Chapuis en mathématiques.



Au-delà des encouragements offerts par les autres, chacun peut nourrir sa confiance en soi, en apprenant à « apprendre » de ses erreurs et à repérer ses réussites y compris les plus petites toujours bien précieuses. C'est par exemple ce qu'ont fait des élèves de 3^e pour débriefer leur brevet blanc de mathématiques. Relever des expériences de satisfaction même dans des détails contribue à améliorer le sentiment d'efficacité personnelle et le bien-être à l'école.



≡ La journée de la gentillesse, de la courtoisie, de la bienveillance

Une 3^e raison, tout aussi réelle, concerne le **rapport aux autres**. D'abord, peut-être sous forme de compétitivité notamment lors de contrôle ; aussi convient-il de valoriser davantage l'entraide, la solidarité et la coopération, comme on peut le voir par exemple dans le débrief du DNB blanc. Par ailleurs, s'exposer au regard de l'autre ou trouver sa place dans un groupe ne sont pas des actions évidentes, cela peut peser et susciter à regret de l'agressivité et des émotions désagréables. Le vivre-ensemble n'est pas facile. Il s'apprend. Notre équipe PHARE croit beaucoup au bien-être et au bien-vivre (ensemble) pour bien apprendre.



Aussi, après 3 ans d'absence, la **journée de la gentillesse, de la courtoisie et de la bienveillance** a fait son grand retour sous notre impulsion. Elle avait toute sa place dans cette semaine du bonheur à l'école pour plusieurs raisons. Le vivre-ensemble en était une. Les élèves de plusieurs classes de Mme Mathias ont préparé cette journée, en identifiant et en mettant en mots, les actes de gentillesse qu'ils pouvaient accomplir envers des personnes du collège (élèves ou adultes), des amis, des proches et y compris envers eux-mêmes !

Pour alimenter leurs idées d'acte de gentillesse, de bienveillance et de courtoisie (et entre autres envers soi, oui oui !), ils ont également pu compter sur les petits bons positifs à détacher semés ici et là partout dans le collège par Marine, l'assistante d'éducation.

Lors de cette journée, des professeurs en ont profité pour faire de chouettes déclarations à leurs élèves. Et le top du top était ces petits compliments gratuits que les élèves offraient à leurs enseignants en rentrant en classe...

Et si on continuait sur cette belle lancée sur toute l'année ?

NEWSLETTER #NAH DU COLLÈGE ÉMILE CIZAIN DE MONTLUEL

Année scolaire 2023-24 | Numéro 6 (mars-avril)

NON au harcèlement

Oui à la tolérance et au vivre-ensemble

≡ La porte bonheurs

L'agressivité peut aussi se révéler du fait d'un **manque d'expériences de satisfaction vécues à l'école**. Instaurer des rituels comme le **vendredi des fiertés** (qui consiste, en rentrant en classe, à énoncer une action qui nous a rendu fier-e dans la semaine) amènent les élèves à pointer du doigt des éléments positifs.

Pendant cette semaine du bonheur à l'école, en plus d'agrémenter ses cours de français sur les notes de musique, Mme Clerc a mené un **partage de kifs** invitant ses élèves à verbaliser les petites et grandes satisfactions savourées depuis leur réveil. Activité contaminante et échanges pétillants garantis ! Voici quelques-unes des pépites d'élèves de 3^e D :

- "Pouvoir sortir en t-shirt et mettre mes bijoux",
- "Avoir réussi et ri en gym accro ce matin",
- "Être allé courir tôt ce matin, et faire un bon petit déjeuner après la course"
- "Ouvrir ce matin les coffres sur Brawl Star",
- "La satisfaction d'être bientôt en week-end",
- "Écouter ma musique dès le matin dans le vent frais",
- "Retrouver ma bonne humeur quand je discute avec mes amis"...
- "Le beau temps qui arrive et annonce bientôt l'été",
- "L'accro-sport et le sourire de Mme Clerc",
- "Les 100 prix stars!",
- "Avoir fini mes devoirs",
- "Avoir bien dormi",

Formuler et partager ces petits bonheurs simples nourrit la gratitude. Cette émotion prémunit contre le stress, favorise les relations interpersonnelles, met dans des dispositions favorables pour rentrer sereinement dans les apprentissages. Génial, non ?

Dans le bâtiment d'en face, il a aussi été question de mettre en mots des pépites, cette fois-ci par écrit avec Mme Mathias, pour créer une **porte « bonheurs »**. Pour cela, plus d'une centaine d'élèves ont eu à préciser ce qu'était le bonheur à l'école pour eux ! Tout simplement MAGNIFIQUE !

- **Mais qu'est-ce donc le bonheur à l'école pour nos collégiens ?** (a minima pour les 110 élèves de 4^e et 3^e qui ont participé à cette activité)
 - **78 %** citent : **les amis** / les copains / les potes / les liens sociaux / les rencontres / les personnes avec qui rester
 - **10 %** : **les rigolades / Rire avec ses amis** en les retrouvant dans la cour
 - **10 %** : **apprendre** de nouvelles notions (des langues, des livres...) / apprendre tous les jours
 - **9 %** : **les profs** bienveillants
 - **7 %** : **les sorties scolaires**
 - **6 %** : le sport
 - **4 %** : les récréations, la cantine, la sonnerie de fin, les bonnes notes...
- **Qualitativement des réponses sont tout simplement délicieuses à découvrir.**



NEWSLETTER #NAH DU COLLÈGE ÉMILE CIZAIN DE MONTLUEL

Année scolaire 2023-24 | Numéro 6 (mars-avril)

NON au harcèlement

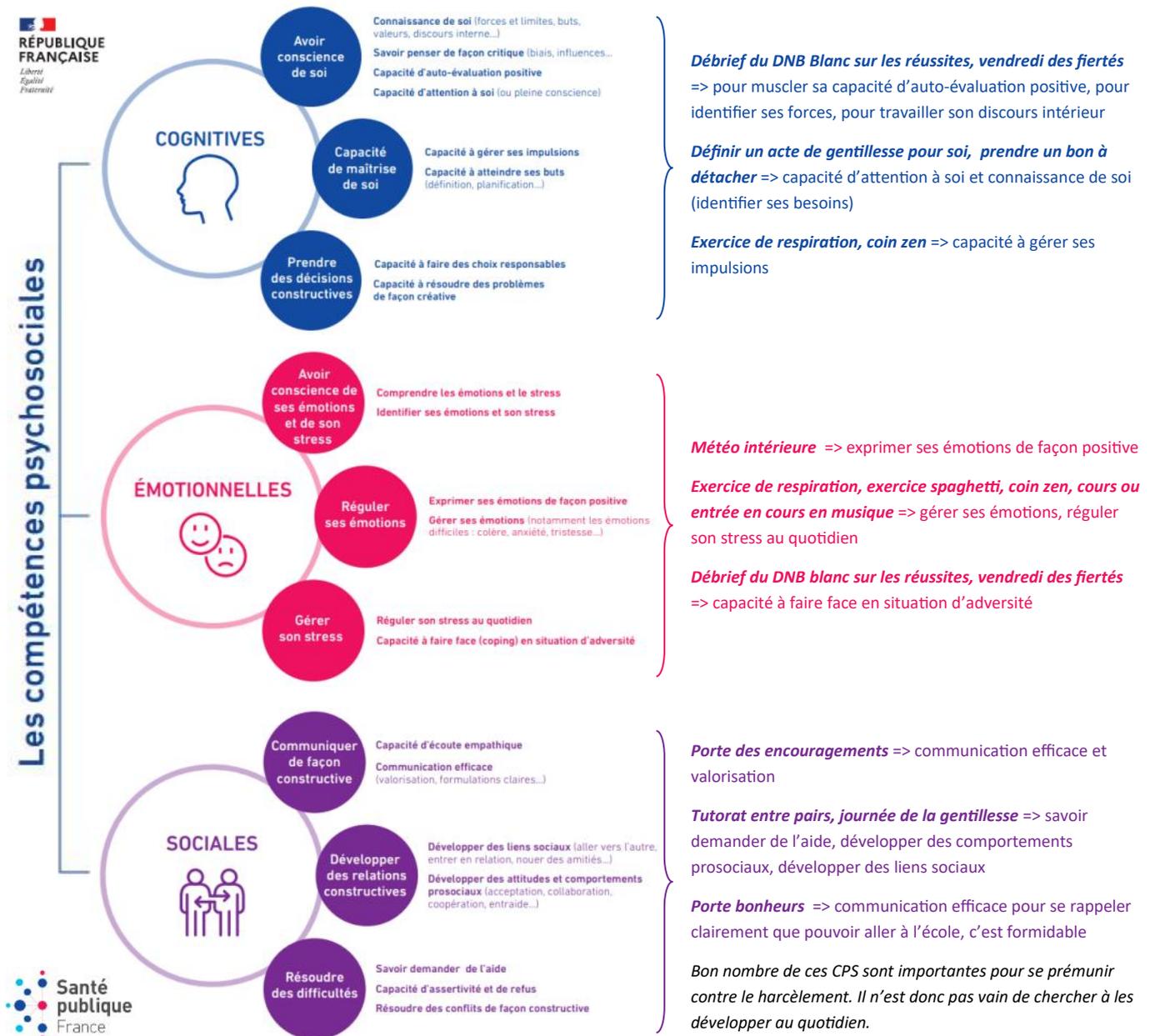
Oui à la tolérance et au vivre-ensemble

≡ En avant vers les compétences psychosociales

Que vous soyez élèves, parents, enseignants, AED, AESH... peut-être pensez-vous que tout cela est une mode bisounours ? Que c'est inutile ? Que c'est du temps perdu ? ... ? Détrompez-vous ! Nous cernons tous bien les **compétences académiques** que représentent les mathématiques, le français, l'histoire-géographique et l'ensemble des autres matières inscrites dans les emplois du temps. Toutes ces compétences constituent un bagage indispensable pour le citoyen mais ce ne sont pas les seules. D'autres, appelées **compétences psychosociales (ou CPS)** sont tout aussi déterminantes. Lancées par l'OMS en 1993, elles ont eu du mal à s'installer en France, pourtant on les trouve dans les programmes depuis plus d'une dizaine d'années.

Mais de quoi s'agit-il ? Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien. La dernière classification en date que l'on doit à Santé Publique France (2022) les répertorie en 3 grandes familles : des compétences **cognitives**, **émotionnelles** et **sociales** (elles sont détaillées dans l'infographie ci-dessous).

De récentes études montrent que le développement des CPS a des bénéfices sur le **bien-être** et la **santé mentale**, sur la **réduction des conduites à risque** (violences, addictions...) et sur la **réussite scolaire** et **professionnelle**. Toutes les activités mises ici en lumière pendant la semaine du bonheur à l'école ne donnent qu'un léger aperçu de ce qui se pratique au quotidien et qui permet de les développer et de les entraîner. Regardons de plus près nos quelques petites graines semées :



NEWSLETTER #NAH DU COLLÈGE ÉMILE CIZAIN DE MONTLUEL

Année scolaire 2023-24 | Numéro 6 (mars-avril)

NON au harcèlement

Oui à la tolérance et au vivre-ensemble

≡ Focus sur des outils permettant de développer les CPS en classe... et à la maison !

Comme nous l'avons vu plus haut, le développement des compétences psychosociales dès le plus jeune âge a de nombreux bénéfices, dont celui qui nous intéresse ici, le bien-être des élèves (avec en fond la prévention contre la violence et le harcèlement scolaire). Cette semaine du bonheur à l'école, impulsée depuis 2020 par le laboratoire BONHEURS, le LabSchool Network et Scholavie, soutenue par l'Observatoire du bien-être à l'école, a permis de mettre en lumière des actions ponctuelles en particulier.

Que cela ne cache pas un travail plus profond qui s'installe dans les classes. De nombreux outils et activités comme ceux de Scholavie (association qui forme et outille les personnels de l'éducation sur les champs des CPS) sont déjà ancrés dans plusieurs disciplines et projets de notre collège. Vous reconnaîtrez parmi tant d'autres :

- le « **blason** » (exploité dans le parcours avenir en 5^e pour travailler la conscience de soi),
- le « **portrait chinois** » et le « **questionnaire de Proust** » (en français en 3^e pour affiner la connaissance de soi),
- « **Finis la phrase** » et les « **forces de caractère** » (en atelier relais ou en heure de vie de classe de 4^e pour développer les comportements prosociaux et identifier les ressources personnelles),
- la « **spirale des ressources** » (en rituel de début de cours de mathématiques de décembre pour muscler alternativement les trois familles de CPS)
- ...

Plus les élèves auront des CPS solides, mieux ils sauront gérer leurs émotions, adopter des comportements prosociaux et faire face aux situations et difficultés du quotidien.



Source : <https://scholavie.fr/outils-pedagogiques-cps/>



NEWSLETTER #NAH DU COLLÈGE ÉMILE CIZAIN DE MONTLUEL

Année scolaire 2023-24 | Numéro 6 (mars-avril)

NON au harcèlement

Oui à la tolérance et au vivre-ensemble

≡ Focus sur les dispositifs « bien-être » de la classe théâtre (6^e A)

« Le 29 mars, j'ai rencontré Romy de la 6^eA. Nous avons échangé sur le bonheur à l'école : elle m'a confié comment elle le percevait et elle a partagé les actions qu'ils ont mis en place dans sa classe pour garder une bonne cohésion.

Les idées de sa classe qui ont déjà été installées sont multiples :

- Des boîtes avec des mots d'encouragements, des mots de félicitations ;
- Un mur des mots positifs ;
- ...

La 6^e A étant la classe théâtre, ils préparent un spectacle de fin d'année sur Tom Sawyer. C'est cette motivation, de mettre en scène une pièce qui les garde unis dans cette classe où les disputes se font rares et courtes.

Mais sur une scène, devant d'autres personnes, il faut savoir garder son calme et son sang-froid. C'est pour ça que tous les 15 du mois en cours d'anglais, Romy s'inspire de sa mère qui est professeur de yoga, pour reproduire en classe pour ses camarades des exercices de respiration très variés et des postures de yoga (en groupes, seul, debout, assis, en bougeant, en statique...).

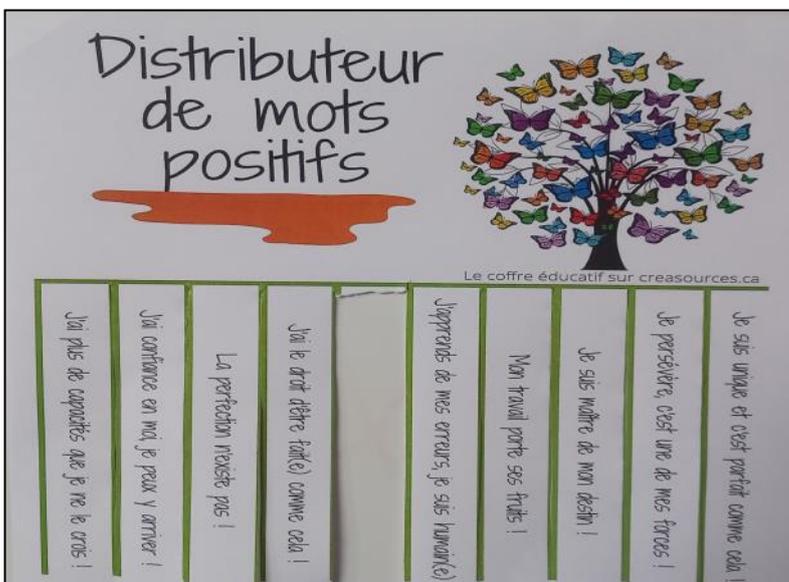
Ces exercices de respiration et de théâtre sont aussi réalisés avec Mme Clerc et Mme Chatelus.

Pour finir, une bonne cohésion de classe est favorisée pour des conditions de travail optimales. »

Noëlyne Pillot (4^e, ambassadrice PHARE, reporter pour la newsletter)



Porte des mots positifs et boîte des félicitations en cours d'anglais / Romy guidant des exercices de respiration et de yoga à ses camarades en cours de français



≡ Pour finir, vous prendriez bien vous aussi votre petit mot positif ? 😊 ≡

Voici quelques retours d'élèves qui ont détaché un petit mot de Marine ou qui en ont reçu un :

C'est une **bonne idée**, ça redonne du **plaisir** et la **joie de vivre**.

Je vais l'accrocher chez moi ce petit mot.

C'est **encourageant** !

C'est **sympa**. Si t'as pas le moral, ça te met un petit **coup de pouce** : « **Vas-y ! N'abandonne pas !** »