

Clés
pour enseigner
& apprendre

Elena Lucciarini, Sara Benini et Jenny Marcionetti

Préface d'Illona Boniwell

Cycles
2-3

Les activités **VRAIMENT efficaces** pour une bonne ambiance en classe et des élèves attentifs

Travailler les compétences psycho-sociales



+ EN LIGNE


OFFERT

Une boîte à outils d'activités à imprimer.

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

**Les activités VRAIMENT efficaces
pour une bonne ambiance en classe
et des élèves attentifs**

Elena Lucciarini, Sara Benini et Jenny Marcionetti

Cycles
2-3

Les activités **VRAIMENT efficaces** **pour une bonne ambiance en classe** **et des élèves attentifs**

Travailler les compétences psycho-sociales

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris
www.deboecksuperieur.com

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et inaccessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique
ISBN : 978-2-8073-7217-7

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale de France : mai 2026

Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/067

Table des matières

Préface.....	11
Bienvenue dans le premier jour du reste de votre classe.....	15

1^{re} partie

Comprendre comment fonctionnent les compétences psychosociales

Chapitre 1

Ce qu'il faut VRAIMENT savoir avant de lire ce livre.....	19
Ce livre est-il fait pour moi ?	19

Chapitre 2

Pourquoi ce livre est-il important ?	21
1. Comment utiliser ce livre	22
2. Un petit mot avant de commencer.....	23

Chapitre 3

La psychologie « positive »	25
1. Ce que la psychologie positive n'est pas	26
2. Les biais: nos lunettes.....	27
3. Le biais de négativité.....	28
4. Psychologie positive: un petit bout d'histoire	31
5. L'évolution de la psychologie positive.....	32
6. Ce qui favorise le bien-être: les modèles les plus connus	32
7. Et le bonheur, alors ?.....	44
8. Le danger de l'happycratie	47

Chapitre 4

Les compétences à développer pour optimiser notre épanouissement.....	49
1. Le bien-être est une compétence qui s'acquiert (en partie en tout cas!) .	50
2. Mais d'où sortent-elles, ces compétences psychosociales ?	52
3. Alors, concrètement, sur quelles compétences doit-on travailler ?	53
4. Les forces de caractère (nos ressources, nos superpouvoirs)	54

5. Le CASEL et l'OCDE.....	59
6. Santé publique France: The French Touch	59
7. Les modèles suisses de compétences psychosociales à l'école	61
8. Un même cap, des cartes différentes	62

Chapitre 5

L'éducation positive: et si on enseignait le bien-être à l'école?	63
1. L'éducation positive, c'est quoi au juste?.....	64
2. Pour être clair: ce que ce n'est pas	65
3. Pourquoi c'est essentiel (et par où commencer)?	65

Chapitre 6

Comment enseigner le bien-être à l'école?	67
1. La clé discrète: l'approche implicite.....	68
2. La clé dorée: l'approche explicite	69
3. Le modèle ACTIONS comme boussole.....	71
4. Une approche globale de l'éducation au bien-être à l'école	72

Chapitre 7

La gestion de classe comme levier du bien-être	75
1. Mais au fait... c'est quoi la gestion de classe?	75
2. Gestion de classe et éducation positive	77
3. Et vous dans tout ça?	77

2^e partie

Comment favoriser le bien-être et développer les compétences psychosociales ?

1. Les interventions.....	85
2. Le modèle ACTIONS	86
3. Avant de vous lancer, quelques derniers conseils	88
4. On passe à l'ACTION(S).....	89
5. Vue d'ensemble des ACTIONS.....	90

Chapitre 8

L'activité physique	95
1. Impro	95
2. Ce que j'ai sous la main.....	96
3. Quelque chose que j'aime	97
4. Bougeons!	98
5. Squats furtifs.....	99

Chapitre 9

La cognition	101
1. Souvenir	101
2. C'était quand... ..	103
3. Blagues.....	104
4. Je vais te raconter	105
5. Mais à quoi ça sert ?	106

Chapitre 10

La tranquillité	109
1. Boussole.....	110
2. Trois respirations	111
3. La pause relationnelle	112
4. Frappe dans tes mains	113
5. Shhhhh !.....	114

Chapitre 11

L'identité	117
1. À chacun ses forces.....	118
2. Lettre à moi-même (pour les ados).....	119
3. Mon corps est trop fort.....	120
4. Qualités.....	122
5. Miroir.....	123

Chapitre 12

L'optimisme	125
1. Les cinq piliers 1/3.....	126
2. Les cinq piliers 2/3	127
3. Les cinq piliers 3/3	129
4. Les cinq piliers - bonus.....	130
5. Ma journée parfaite.....	132

Chapitre 13

Nous	135
1. Un petit mot.....	136
2. La faute à qui ?	137
3. Écoute active.....	138
4. Feedback.....	140
5. Petits gestes qui comptent.....	141

Chapitre 14

Savourer 143

1. La bouchée en pleine conscience..... 144

2. Haïku 145

3. Écouter..... 146

4. Bonheur..... 147

5. Photo 148

Bibliographie 151

Les autrices..... 153

Remerciements..... 157

Les compléments numériques

Tous les compléments numériques de ce livre sont accessibles à la page :

www.deboecksuperieur.com/site/372177

Préface

L'éducation se trouve à un moment charnière de son histoire. Trop longtemps, nous avons mesuré le succès par des indicateurs — notes, résultats aux tests, admissions universitaires — tout en négligeant les dimensions plus profondes et essentielles de l'apprentissage : la joie, la résilience, le sens, et l'épanouissement. Les conséquences se font sentir partout : anxiété, désengagement et difficultés de santé mentale, même parmi les élèves les plus performants. Mais que se passerait-il si nous pouvions redéfinir l'éducation pour nourrir non seulement des esprits habiles, mais aussi des humains épanouis ? C'est là l'invitation de ce livre : embrasser l'éducation positive, une approche qui harmonise la rigueur académique avec le bien-être, le sens et l'épanouissement humain.

Pourquoi l'éducation positive est plus importante que jamais

Nous vivons une époque de changements sans précédent. Les défis auxquels font face les jeunes — anxiété climatique, surcharge numérique, incertitude économique — exigent bien plus que la mémorisation de faits standardisés. Ils nécessitent l'intelligence émotionnelle, la créativité et la capacité à trouver du sens dans la complexité. La psychologie positive, la science de l'épanouissement humain, offre une feuille de route. Des décennies de recherche confirment que le bien-être n'est pas un effet secondaire heureux de l'éducation ; c'est un ingrédient fondamental. Les élèves qui se sentent valorisés, engagés et soutenus apprennent plus profondément, persèverent face aux difficultés et contribuent positivement à leurs communautés. Ils seront aussi les artisans du futur incertain — un futur où de nombreux chemins traditionnels disparaîtront et où de nouvelles voies seront inventées.

Pourtant, les systèmes éducatifs traditionnels fonctionnent souvent comme si le bien-être et la réussite scolaire étaient des objectifs séparés. Nous opposons les « compétences académiques » aux « compétences relationnelles », comme si l'intelligence émotionnelle et la pensée critique s'excluaient mutuellement. Dans le futur, ce sera une fausse dichotomie. En pratique, des écoles comme la Geelong Grammar School en Australie, pionnières de l'éducation positive, ont démontré qu'intégrer le bien-être dans le curriculum ne nuit pas à l'excellence académique — au contraire, cela l'améliore. Quand les élèves comprennent leurs forces, pratiquent la pleine

conscience et construisent des relations saines, ils deviennent de meilleurs apprenants, collaborateurs et résolveurs de problèmes.

Une vision pour les écoles du futur

Imaginez entrer dans une école où :

- Les cercles du matin remplacent les appels rigides, où les élèves partagent leurs espoirs pour la journée ou des moments de gratitude.
- Le bien-être émotionnel est enseigné avec la même rigueur que la littérature mathématique ou scientifique.
- Les enseignants modèlent la régulation émotionnelle, montrant qu'il est normal de lutter — et essentiel de demander de l'aide.
- Les élèves co-crésent des règles de classe basées sur les valeurs partagées, favorisant l'autonomie et la responsabilité.
- Les évaluations mesurent non seulement les connaissances, mais aussi la croissance en résilience, empathie et créativité.

Ce n'est pas une utopie lointaine. C'est une possibilité réalisable, et ce livre vous montre comment y arriver.

Pourquoi ce livre est essentiel

Positive Education at School (PEAS) n'est pas un autre manifeste théorique. C'est un manuel pratique, ancré dans la science et conçu pour les réalités de la salle de classe. Elena et Nicolas ont réussi un équilibre délicat : ils honorent la rigueur de la recherche tout en la rendant accessible et applicable. Ils comprennent que les enseignants n'ont pas besoin d'un autre fardeau — ils ont besoin d'outils qui s'intègrent de manière fluide dans leur travail quotidien.

Ce qui distingue ce livre :

1. Fondé sur les preuves, mais accessible

Chaque intervention est ancrée dans la recherche en psychologie positive, mais présentée dans un langage clair et sans jargon. Vous n'avez pas besoin d'un doctorat pour comprendre pourquoi la gratitude fonctionne — vous avez juste besoin de savoir *comment* l'enseigner.

2. Flexible et adaptatif

Contrairement aux programmes rigides, l'approche « boîte à outils » vous permet de choisir ce qui fonctionne pour *votre* classe, *vos* élèves, *votre* contexte. Que vous enseigniez à des élèves de 8 ou 18 ans, en milieu urbain ou rural, vous trouverez des activités qui résonnent.

3. Centré sur l'enseignant

Les auteurs reconnaissent une vérité souvent négligée : vous ne pouvez pas verser d'une tasse vide. Le bien-être des enseignants n'est pas un luxe — c'est un prérequis. Ce livre vous invite à prendre soin de vous-même, non comme une réflexion après coup, mais comme une partie intégrante de votre pratique pédagogique.

4. Orienté vers l'action

Pas de théorie pompeuse ici. Chaque chapitre se termine par des interventions concrètes que vous pouvez mettre en œuvre dès demain. Cinq minutes de gratitude avant un test. Un exercice de pleine conscience après la récréation. Une discussion sur les forces de caractère pendant un cours de littérature. Petit, réalisable, percutant.

Ce que vous gagnerez

En vous engageant avec ce livre, vous ne découvrirez pas seulement comment enseigner le bien-être — vous découvrirez comment vivre celui-ci. Vous apprendrez à :

- Créer un climat de classe où les élèves se sentent en sécurité, valorisés et motivés intrinsèquement.
- Enseigner des compétences émotionnelles et sociales parallèlement au contenu académique.
- Utiliser des interventions basées sur les preuves pour réduire le stress, renforcer la résilience et favoriser l'empathie.
- Modéliser les compétences de bien-être dans votre propre vie, devenant ainsi le genre d'enseignant que vous aspirez à être.
- Et peut-être, plus important encore, vous vous souviendrez pourquoi vous êtes entré dans l'enseignement en premier lieu. Pas seulement pour transmettre des connaissances, mais pour façonner des vies.

Un appel à l'action

Le monde n'a pas besoin de plus d'élèves qui peuvent réciter des faits mais qui luttent pour trouver du sens. Il a besoin de jeunes gens qui peuvent naviguer dans l'incertitude, collaborer à travers les différences et contribuer au bien commun. L'éducation positive n'est pas une tendance passagère — c'est un changement fondamental dans la façon dont nous concevons l'apprentissage lui-même.

Ce livre est votre invitation à faire partie de ce mouvement. Que vous soyez un enseignant chevronné cherchant à raviver votre passion, un nouveau venu cherchant des outils pratiques, ou un leader scolaire envisageant un changement systémique, vous trouverez ici quelque chose de précieux.

Alors, tournez la page. Commencez petit. Essayez une intervention. Observez ce qui se passe. Et rappelez-vous : chaque grand changement commence par un seul pas. Le vôtre commence maintenant.

Ilona Boniwell
Paris, 2025

Références :

- Boniwell, I. (2017). *Positive ACTIONS : Evidence-based positive psychology intervention cards*. Positran.
- Lucciarini, E., Carr, A., Bressoud, N. et al. Evermore Wellbeing for Teens: A Scoping Review of Stand-alone and Brief Positive Psychology Interventions for Potential Use in Educational Settings. *Educ Psychol Rev* **37**, 63 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10648-025-10033-3>.
- Curren, R., Boniwell, I., Ryan, R. M., Oades, L., Brighouse, H., Unterhalter, E., ... & White, M. (2024). Finding consensus on well-being in education. *Theory and Research in Education*, 22(2), 117-157.

- Les bases du bien-être à l'école
- La gestion de classe au quotidien
- Plus de 60 activités pour développer les compétences psycho-sociales

Clés
pour enseigner
& apprendre



Les activités

VRAIMENT efficaces

pour une bonne ambiance en classe et des élèves attentifs

Le livre pratique pour instaurer une ambiance de classe sereine, où les enfants apprennent mieux.

En cultivant le bien-être et les compétences relationnelles des élèves, vous favorisez aussi l'engagement des élèves, leur attention et leur plaisir d'apprendre.

Conçu par et pour les enseignants, ce livre pratique vous :

- **explique** simplement les fondements scientifiques du bien-être à l'école ;
- **offre** des clés pour améliorer votre gestion de classe au quotidien ;
- **propose** des activités prêtes à l'emploi, rapides (moins de 5 minutes) ou plus approfondies (projets d'une journée) pour exercer 7 domaines de compétence : activité physique, cognition, tranquillité, identité, optimisme, gentillesse et bonheur ;
- **présente** des exercices pour prendre soin de vous, et mieux accompagner vos élèves.

Elena LUCCIARINI

est doctorante en psychologie positive appliquée à l'University of East London. Elle enseigne la philosophie aux adolescents en Suisse (ECG Martigny) et forme les (futurs) enseignants à la gestion de classe à la Haute École Pédagogique du Valais. Elle collabore également avec plusieurs universités autour des enjeux de bien-être et d'éducation.

Sara BENINI

est enseignante-chercheuse à la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI) à Locarno, en Suisse. Elle est titulaire d'un master en sciences de l'éducation.

Jenny MARCIONETTI

est professeure titulaire en psychologie de l'éducation et de l'orientation scolaire et professionnelle à la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI) à Locarno, en Suisse. Elle s'occupe de la formation initiale et continue des enseignants de différents niveaux et degrés scolaires.

20 €
ISBN 978-2-8073-7217-7



9 782807 372177

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement



www.deboecksuperieur.com

deboeck B
SUPÉRIEUR