

Bulletin d'informations des enseignants remplaçants du 1^{er} degré

Octobre 2022 - n°5

Une nouvelle année scolaire...

S'engager dans une mission de suppléance, c'est avoir l'opportunité de découvrir, de comprendre, d'apprendre les fondements du métier d'enseignant.

La mission qui vous est ou sera confiée est difficile, exigeante mais au combien enrichissante.

L'égalité et le bien-être sont les objectifs majeurs du ministère de l'Éducation nationale pour cette année scolaire dès le plus jeune âge pour asseoir les bases d'une école au service de l'excellence et de la maîtrise des savoirs fondamentaux.

« L'École doit être un lieu de bien-être pour les enfants et les adolescents. Chaque élève doit se sentir accueilli, encouragé dans ses efforts et ses réussites et préservé des discours dévalorisants, de toute forme de discrimination ou de violence et du fléau du harcèlement » extrait circulaire de rentrée 2022 du MEN

Le bien-être implique alors une attention soutenue à chacun de nos élèves, quels que soient leurs besoins pour une école pleinement inclusive.

L'équipe du service 1^{er} degré de la DDEC vous souhaite une belle année au sein de l'Enseignement Catholique des Côtes d'Armor.



**Aujourd'hui, le
temps d'inventer
demain**

Je
tu
il
nous

UN AUTRE REGARD
SUR L'ENSEIGNEMENT.

VOS CONTACTS

Assistante administrative
Caroline QUINCHON
02 96 68 32 68
caroline.quichon@e-c.bzh

Accompagnement professionnel
Marie-Laure PLESSE
marie-laure.plesse@e-c.bzh

Se former

La formation est l'une des compétences attendues pour tout professeur des écoles (cf référentiel des compétences du professeur des écoles du 12/05/10) : **Compétence 10 – Se former et innover** « Le professeur met à jour ses connaissances disciplinaires, didactiques et pédagogiques [...] Il s'inscrit dans une logique de formation professionnelle tout au long de la vie, notamment via les réseaux numériques. »

Un volume minimum de 9h de formation continue est demandé, chaque année, aux enseignants titulaires ayant une formation initiale. La plupart d'entre vous, n'avez pas de formation initiale en pédagogie et didactique, je vous encourage donc vivement à entrer dans une dynamique de formation, quelque soit votre ancienneté dans la suppléance.

« En dépit de la meilleure volonté du monde, aucun professeur n'a trouvé et ne trouvera jamais la kryptonite magique ou scientifique qui lui permettra de se transformer en un claquement de doigt en un Super Prof [...]. Enseigner est un métier noble mais il faut s'y résoudre, **enseigner au quotidien s'apprend.** »

Des raisons pour se former quand on est suppléant

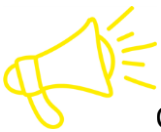
Rencontrer d'autres suppléants

Réfléchir sur sa pratique

Se préparer pour les concours

Acquérir les bases du métier

Sébastien Mounié ; extrait préface de « 333 idées pour enseigner au quotidien » cycles 1,2,3 ; Edition Nathan).



Consulter le plan d'animation et de formation [ICI](#)

Nous faisons des rappels d'inscriptions 10 jours avant chaque atelier ou webinaire. Surveillez votre boîte mail.

Des webinaires le soir après la classe
La communication avec les familles (11 octobre 2022)
Evaluer, pourquoi ? Comment ? (15 novembre 2022)
Les pratiques ritualisées aux cycles 2 et 3 (7 février 2023)



Pour information, la formation proposée par l'Isfec/Formiris n'a pas pu ouvrir dans le 22 faute de participants en nombre suffisant.

Sachez également que le plan de formation continue des titulaires vous est accessible lorsque vous êtes en suppléance longue. (voir modalités d'inscription avec votre chef d'établissement)



CRPE session 2023

L'ouverture des serveurs d'inscription aux concours de recrutement d'enseignants de la session 2023 est prévue du mardi 18 octobre 2022 au vendredi 18 novembre 2022.

Vous trouverez toutes les infos indispensables sur le site <https://www.devenirenseignant.gouv.fr/>

Accompagnement professionnel

Zoom sur ... « Les émotions et l'apprentissage »

Mieux comprendre les émotions pour mieux les prendre en compte à l'école et dans les apprentissages

« La cognition ne peut être séparée de la motivation qui la génère et des émotions qui l'accompagnent. »

Travailler sur **les émotions** à l'école ne va pas forcément de soi. L'école historiquement est le lieu par excellence du développement de la raison, avec une prééminence accordée à la pensée rationnelle. Cependant, savoir identifier, exprimer et réguler ses émotions et celles des autres sont des compétences psychosociales essentielles au développement des enfants et des adolescents et la promotion de la santé des élèves est une des missions de l'école.

Actons en tout premier lieu qu'on ne « gère » pas ses émotions. On les accueille pour entendre ce qu'elles ont à nous dire et ainsi ajuster nos réponses et nos comportements.

Définition de l'émotion :

Le mot « émotion » vient du latin *motere* « **mouvoir** » et du préfixe *é* : **vers l'extérieur**. C'est donc un mouvement vers l'extérieur.

L'**émotion** est une **réponse physiologique à une stimulation** qui incite à l'action. Elle est **fugace** et se décline en trois temps : charge, tension, décharge.

« La perception du stimulus » et la manière dont l'interprète l'amygdale cérébrale, déclenche **la charge** de l'émotion. Cette dernière va alors guider l'organisme vers une réaction adaptée à l'environnement, le corps va se mettre en **tension** et mobiliser son énergie pour fuir ou agir. Enfin, **la décharge**, phase ex-expression (mettre la pression dehors) va permettre le retour à l'équilibre de base.

Les trois temps d'une émotion

Une émotion à la différence du sentiment est fugace. Elle se déroule en trois temps :

La charge

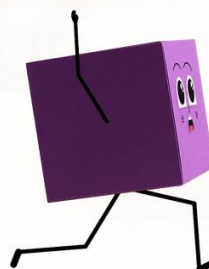
On ressent des sensations corporelles liées à l'émotion, la gorge se serre, le rythme cardiaque augmente... Quelque chose monte à l'intérieur...

La tension

L'énergie de l'émotion est au plus haut et va être utilisée pour agir et pour gérer la situation.

La décharge

Retour au calme en extériorisant la tension par des pleurs, des cris, des tremblements...



1

Les émotions sont des réactions **PHYSIOLOGIQUES**.à l'origine d'actions
ou de comportements

joie

satisfaction
enthousiasme

peur

inquiétude
anxiété

colère

frustration
agressivité

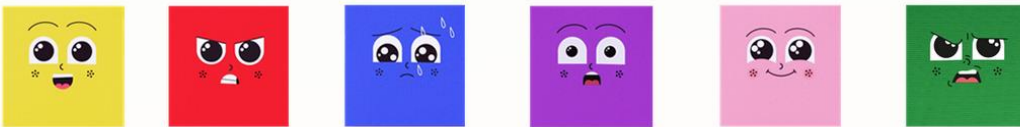
tristesse

chagrin
mélancolie

Ce que nous apprennent les neurosciences

Toutes les émotions sont utiles, elles remplissent une fonction d'équilibre intérieur et d'ajustement à l'environnement. Elles expriment un besoin à prendre en compte pour retrouver un état intérieur apaisé. Elle se manifestent quotidiennement. Il est important de ne pas les juger en les qualifiant de bonnes ou de mauvaises mais les définir comme agréables ou désagréables.

Il n'existe pas d'émotion négative en soi. Cet adjectif apporte un jugement alors que chaque émotion est utile. Il y a des manières acceptables ou inacceptables de les exprimer.



Catherine Guéguen, pédiatre, nous rappelle que le cerveau de l'enfant est immature et fragile. Jusqu'à 5/6 ans, l'enfant est traversé par de véritables tempêtes émotionnelles et ne peut vraiment pas se calmer seul. L'enfant vit ses émotions sans filtre : ce sont de grands chagrins (même pour ce qui semble une broutille à l'adulte), de grandes peurs (même pour ce qui semble anodin à l'adulte), de grandes colères (qui ressemblent à des comédies pour les adultes). Les fonctions de son cerveau qui lui permettraient d'analyser la situation et de prendre du recul afin de se calmer ne sont pas matures.

Les recherches en neurosciences nous aident à comprendre que l'enfant ne peut rien faire face à ses tempêtes émotionnelles.

Une attitude chaleureuse, empathique et bienveillante fait mûrir le cerveau de l'enfant d'un point de vue intellectuel et affectif. L'adulte peut aider l'enfant à développer au maximum **les potentialités de son cerveau** en étant empathique, en aidant à exprimer ses émotions et à s'apaiser.

Quand les adultes sont capables d'apaiser, de sécuriser, de consoler et d'accueillir les émotions de l'enfant, différentes parties du cerveau de ce dernier croissent :

- **Le cortex préfrontal**

Plus le cortex préfrontal est développé, plus l'enfant développe sa capacité à l'empathie, à faire des choix, à aimer, à avoir un sens éthique et à gérer ses émotions.

• L'hippocampe

L'hippocampe occupe une place centrale dans l'apprentissage et la mémoire. Le fait de soutenir et d'encourager les enfants dès la plus jeune enfance dope la croissance de l'hippocampe : une éducation bienveillante peut donc favoriser les apprentissages d'un point de vue neurologique.

Quand un enfant est stressé (par des menaces, du chantage, des humiliations, des coups, de l'isolement...), il sécrète de l'adrénaline et du cortisol à des taux trop élevés. Le cortisol a un effet toxique et détruit des neurones dans le cortex préfrontal et dans l'hippocampe.

Les interactions avec les adultes modifient en profondeur la structure du cerveau de l'enfant.

Un enfant laissé souvent seul en proie à une tempête émotionnelle, un enfant dont les émotions ne sont pas écoutées ou, pire, niées devient peu résistant au stress : il sera plus sensible à l'anxiété et plus enclin à l'agressivité.

L'attitude idéal des adultes avec les enfants est de :

- mettre des mots sur les émotions des enfants (*tu es triste/ fâché/ déçu/ en colère/ dégoûté/ tu as eu peur...*)
- comprendre l'émotion (*tu es... parce que... et c'est difficile pour toi*)
- apaiser l'enfant par le ton de la voix et l'attitude, par des contacts physiques

Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant quand nous nous montrons empathiques et chaleureux?

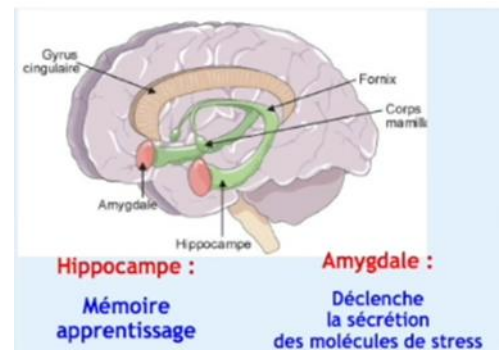
A chaque fois qu'un être humain est dans une ambiance agréable, avec une personne empathique, chaque fois qu'un regard bienveillant est posé sur lui ou qu'il reçoit des gestes tendres, des sourires, son organisme sécrète de l'ocytocine.

L'ocytocine est une hormone qui permet de :

- faire preuve d'empathie envers autrui
- faire face au stress
- donner confiance en soi
- aimer
- coopérer

La sécrétion d'ocytocine s'accompagne de sécrétion d'autres molécules :

- les endorphines (la molécule du bien-être)
- la sérotonine (un stabilisant de l'humeur)
- la dopamine (la molécule qui donne plaisir à vivre, qui motive et qui rend créatif)



Être empathique, bienveillant et chaleureux donne des êtres humains en bonne santé mentale.

L'être humain est fait pour avoir des relations satisfaisantes.

Être empathique ne signifie pas être laxiste. Il est bien sûr essentiel de donner des limites à l'enfant, de lui dire « non » sans humilier, de lui rappeler la règle sans apporter de jugement moral tout en ayant une présence et un ton calme et un regard bienveillant.

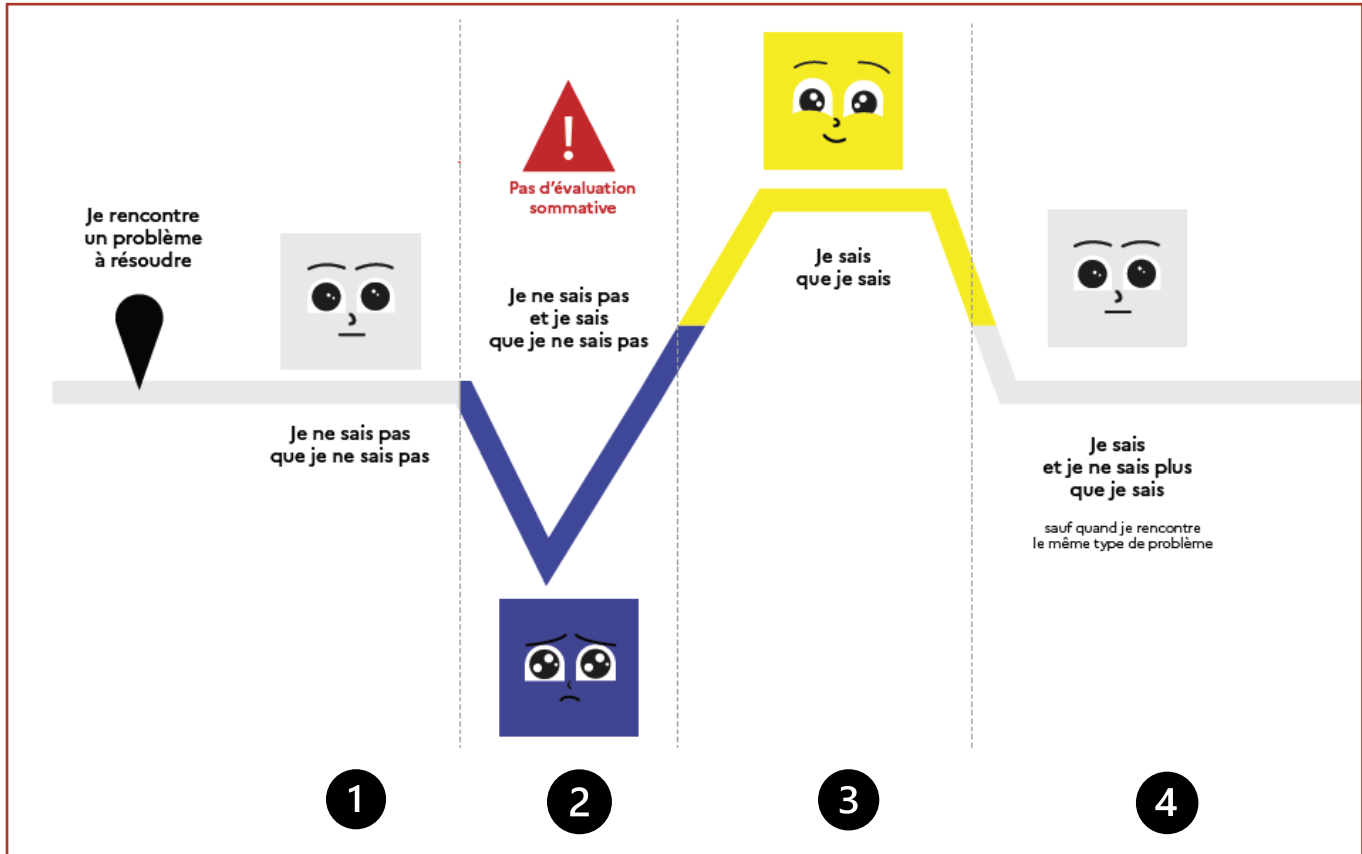
Catherine Guéguen donne des [Conseils pour les enseignants.](#)



Les émotions jouent un rôle dans les apprentissages

L'apprentissage est par essence une déstabilisation cognitive et affective.

Daniel Fabre, docteur en neurosciences et en sciences de l'éducation, nous apporte un éclairage sur les différents temps de l'apprentissage et sur les périodes de vulnérabilités pour les apprenants.

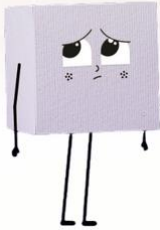


1 Dans la première étape, il ne sait pas et il ne sait pas qu'il ne sait pas, il est dans le connu, le maîtrisé. Il est en sécurité, il n'a pas particulièrement d'émotions.

2 Dans l'étape numéro deux, il ne sait pas et il sait qu'il ne sait pas. Il sort de sa zone de confort, pour aller vers l'inconnu, ce qui va entraîner chez lui de nombreuses pensées comme : « Je ne sais pas si je vais y arriver », « Je risque de faire des erreurs », « Je vais peut-être ne pas y arriver », « Que vont penser les autres de moi si je n'y arrive pas ? », « Je suis nul », etc. Dans cette étape, notre élève est vulnérable, il va être confronté à la frustration de ne pas y arriver tout de suite. En fonction de la relation qu'il entretient avec ses erreurs et son savoir, ses émotions désagréables vont varier en intensité.

3 Dans la troisième étape, il sait et il sait qu'il sait. L'élève a résolu le problème. De l'inconnu, il va vers le connu. Il ressent de la satisfaction, de la fierté. Son émotion est agréable et varie en intensité suivant le niveau de difficulté surmonté. Cette étape est un bon moment pour faire des évaluations sommatives.

4 Dans l'étape quatre, l'élève sait et ne sait plus qu'il sait. Il est de nouveau dans le connu et la maîtrise. Il se sent bien, sans émotion particulière. S'il rencontre de nouveau le même type de problème, l'élève ne ressentira plus de frustrations ou des peurs, car à ce moment-là, il se rappellera qu'il a déjà résolu ce type de problème précédemment, (il saura et il saura qu'il sait).



La phase de vulnérabilité est la seconde : je ne sais pas et je sais que je ne sais pas.

Dans cette phase, il nous appartient, en tant qu'enseignant, d'avoir des points de vigilance sur la place et la fréquence des évaluations, sur le statut de l'erreur. Il convient aussi d'être vigilant sur le partage de la responsabilité concernant la réussite ou non des apprentissages, sur la relation entre les élèves pour éviter moquerie et jugement, et sur les mots que nous utilisons.

Connaitre ces différents temps, nous permet :

- d'expliquer aux élèves comment on apprend ;
- de diminuer la charge émotionnelle dans la phase « Je sais que je ne sais pas » ;
- de réfléchir aux moments choisis pour poser des évaluations.

Ces évaluations représentent, en effet, des moments forts dans la vie de l'élève. En fonction du moment choisi pour les faire, elles peuvent induire des croyances limitantes sur ses propres capacités et entraîner du stress, du découragement, un manque de confiance en soi et de la démotivation.



Bon à savoir!

Cet article reprend des éléments d'une formation en ligne à suivre sur la plateforme de l'Education nationale M@gistère, Réseau Canopé, intitulée « APPRENTISSAGES : QUAND LES ÉMOTIONS S'EN MÉLENT », 2022

Pour approfondir

Si vous souhaitez approfondir cette thématique, voici quelques ressources

[Quelle place donner aux émotions à l'école?](#), Réseau Canopé, 2022

Conférence de Catherine Guegen, pédiatre, Réseau Canopé, mars 2017

[L'éducation à la lumière des neurosciences affectives- partie 1](#)

[L'éducation à la lumière des neurosciences affectives - partie 2](#)

[Livre : Heureux d'apprendre à l'école](#), Dr Catherine Guegen, Les Arènes, 2018



[Comment apprend l'enfant ?](#) Séminaire réussite éducative Daniel Favre, docteur en neurosciences et en sciences de l'éducation, Académie de Dijon, avril 2014

[Dossier thématique « Sécurité affective et apprentissages »](#), Réseau Canopé :

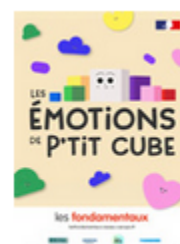
Catherine Guegen, [Webinaire « Développer son auto-empathie »](#), 2021

Christine Schuhl, [Webinaire « Entre besoins et fragilités »](#), 2021

Christine Schuhl, [Webinaire « Vers de nouvelles postures »](#), 2021

Les émotions de P'tit Cube,
7 films d'animation, 7 fiches pédagogiques

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/enseignement-moral-et-civique/respecter-autrui/les-emotions-de-ptit-cube>



Informations institutionnelles

Les orientations diocésaines

L'année dernière, la DDEC 22 a promulgué ses nouvelles orientations. Elles vous sont présentées ci-dessous.

Vers 2030, un sens, un chemin à tracer !

L'enseignement catholique des Côtes d'Armor s'engage.

UNE PAROLE MANIFESTÉE

Nous faisons l'expérience de la fécondité de la Parole. Plaçant la personne au centre, nous lui avons donné de la valeur en accueillant sa parole. Une parole qui libère, une parole qui donne du souffle, une parole qui valorise le quotidien. Associant tous les acteurs, nous avons découvert la force des convictions qui habitent les intentions éducatives. Des convictions pétrées d'Évangile, Parole faite chair. La parole brise les solitudes, tisse des liens, elle construit une communauté, elle responsabilise et ajuste les décisions.



L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE 22 S'ENGAGE À PROMOUVOIR L'ÉCOUTE BIENVEILLANTE, LA PAROLE AUTHENTIQUE, LE DIALOGUE, LA PARTICIPATION DE TOUS.

L'Enseignement catholique se fait témoin de la Parole reçue.

UNE PROMESSE DONNÉE

Nous faisons l'expérience de la force de la promesse et de l'engagement pour éduquer au service de la formation intégrale de la personne, pour construire une société juste et harmonieuse. Les projets éducatifs tracent des chemins. Ils nous aident à développer du sens et de la cohérence. La promesse nous invite à un avenir, à croire en l'autre, à imaginer des possibles.



L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE 22 S'ENGAGE À FAIRE GRANDIR LES RELATIONS À SOI-MÊME, AUX AUTRES, À LA CRÉATION ET À DIEU.

Dans l'accueil de tous, il vit l'hospitalité et reconnaît la force de la fragilité. Il développe l'interdépendance, prenant soin des uns et des autres. Il s'engage dans un nouveau rapport respectueux à la création. Il invite à l'émerveillement, il élève chacun dans sa dimension spirituelle. Il invite à s'ouvrir à plus grand que soi.

UN MOUVEMENT VERS

Nous faisons l'expérience d'une dynamique nouvelle, une mise en mouvement, des tâtonnements, le nécessaire processus, la patiente maturation. Les projets éducatifs ne sont pas une fin en soi, leur démarche d'élaboration importe autant que leur résultat. Nous avons vu des communautés éducatives se mettre en marche, s'enrichissant au fil du temps.



L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE 22 S'ENGAGE À EXERCER SA LIBERTÉ, POUR ENSEMBLE CHERCHER, INNOVER, CRÉER, EXPÉRIMENTER.

En développant les conditions nécessaires pour vivre des relations de confiance, il reconnaît le tâtonnement et le droit à l'erreur. Par son mode de gouvernance, par la place accordée au discernement et à la relecture, par ses décisions, l'Enseignement catholique 22 s'engage à explorer des voies nouvelles pour, encore et toujours, répondre aux enjeux éducatifs.



Vous avez peut-être eu l'occasion de voir notre signature. Le visuel ci-dessous vous en explique le sens.

Que veut dire notre signature ?

« **Je, tu, il, nous** » représente toutes les facettes que peut prendre l'enseignement auprès des élèves, dans leur accompagnement, pour les aider à s'accomplir dans leur scolarité et aussi à travers :



« **Un autre regard sur l'enseignement** », c'est ce qui nous caractérise. Cette signature illustre la singularité de l'Enseignement privé catholique costarmoricain et incarne ce qu'il offre aux familles :

- Un enseignement sérieux et de qualité accessible à tous.
- Des projets éducatifs forts.
- Une grande ouverture sur le monde.
- De la convivialité avec une attention particulière pour chacun.
- Le goût de la transmission et du partage.
- Une liberté de choix des établissements.

Un brin d'humour...



Source : Jack Koch – Danger Ecole
dangerecole.blogspot.com