



**Psy
Tales**

Livre Blanc: Bonnes pratiques & Rapport d'analyse



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Table des matières

Introduction.....	3
Bonnes pratiques	
Introduction.....	5
Bonne Pratique 1: Lecture Individuelle et Discussion de Classe	7
Bonne Pratique 2: Activité de Gestion du Stress.....	12
Bonne Pratique 3 : Utiliser des Cercles de Discussion pour Promouvoir l'Empathie	17
Bonne pratique 4 : Lecture d'un conte avec pauses d'échange et de réflexion	23
Bonne pratique 5 : Utiliser l'expérimentation corporelle pou réguler le stress.....	26
Bonne pratique 6 : Associer la lecture d'un conte à un jeu de cartes	29
Bonne pratique 7 : Intégrer des discussions et des activités orales	35
Conclusion	41
Rapport d'Analyse	
Analyse des données quantitatives.....	43
Enseignants	43
Données démographiques	43
Élèves.....	46
Données démographiques	46
Conclusions.....	47
Analyse des données qualitatives.....	52
Le point de vue des enseignants.....	52
Le point de vue des élèves	55
Conclusion	59
Références.....	61
Annexe	62

Introduction

Le projet PsyTales a été conçu pour explorer la manière dont le récit peut soutenir le développement du bien-être et de la résilience émotionnelle chez les élèves de l'école primaire. S'appuyant sur la création de ressources pédagogiques et d'un recueil de contes, le projet a accordé une place centrale à la mise en œuvre sur le terrain, en expérimentant ces supports dans différents contextes éducatifs au sein des pays partenaires (Irlande, Belgique, France, Grèce et Lituanie).

Ce livre blanc rassemble les principaux enseignements issus de ce travail. Il associe une analyse des activités PsyTales menées dans les pays partenaires à une sélection de bonnes pratiques repérées sur le terrain. En croisant des données qualitatives et quantitatives, il met en lumière ce qui a fonctionné concrètement, dans quelles conditions, et pour quels publics.

Nous espérons que vous trouverez ce livre blanc instructif et nous vous souhaitons une agréable lecture.



**Psy
Tales**

Rapport de bonnes pratiques



Cofinancé par
l'Union européenne

Introduction

PsyTales est un projet ambitieux visant à mettre le pouvoir de la narration au service de l'éducation au bien-être des élèves du primaire, âgés de 9 à 12 ans. Le consortium PsyTales s'est constitué et a réuni des expertises complémentaires afin de concevoir 33 contes ainsi que plusieurs ressources pédagogiques (un guide pédagogique, une formation en ligne, un rapport sur les pratiques européennes et une brochure sur la manière d'aborder le bien-être en classe). Mais il ne suffisait pas de produire ces contes et ces ressources : il était tout aussi important de mettre cette approche à l'épreuve dans des situations réelles. C'est pourquoi des activités PsyTales ont été menées dans les pays partenaires (Belgique, France, Grèce, Irlande et Lituanie). Au total, nous avons organisé 28 activités, impliquant 557 enfants et 27 professionnels de l'éducation. Ces expérimentations nous ont fourni un retour précieux sur les éléments qui fonctionnaient bien, ainsi que sur ceux qui pouvaient être améliorés. Les activités se sont concentrées sur trois de nos contes : « Le Pouvoir secret du stress », « Le Cercle de Compassion » et « La Théière à moitié pleine ».

Cette section consacrée aux bonnes pratiques a pour objectif d'analyser et de documenter les approches les plus pertinentes observées lors des activités menées sur le terrain. Par « bonnes pratiques », nous entendons décrire comment les activités les plus réussies ont été planifiées, préparées, menées et discutées avec les participants. Le présent document vise donc à aider tout enseignant ou éducateur souhaitant s'approprier notre démarche, à comprendre notre méthodologie, à tirer parti de notre expérience et à utiliser les contes PsyTales de manière approfondie avec ses propres élèves.

Les activités menées ont également permis au consortium de mieux identifier les points communs et les spécificités régionales dans les approches pédagogiques développées par les organisations participantes.

Les bonnes pratiques identifiées et analysées sont les suivantes :

- Lecture individuelle et discussion en classe
- Activité autour de la gestion du stress
- Utiliser les cercles de parole autour du récit pour développer l'empathie et la résilience émotionnelle
- Aborder les émotions et l'empathie à travers la lecture d'un conte
- Utiliser l'expérience corporelle pour comprendre et réguler le stress
- Associer la lecture d'un conte à un jeu de cartes et à une activité de dessin
- Intégrer des temps de discussion et d'expression orale pour développer la compassion et la gestion du stress à travers les histoires

Bonne Pratique 1: Lecture Individuelle et Discussion de Classe

Par RCSI et IPPN, Irlande

Titre de la pratique	Lecture Individuelle et Discussion de Classe
Histoire	La Théière a moitié pleine
Durée de l'activité	N/A
Type d'activité	Activité d'introduction autour de nouveaux concepts, suivie d'un temps de lecture, d'échanges en petits groupes, puis d'un temps de discussion collective en classe entière.
Objectif(s)	Permettre aux enfants de découvrir les notions d'optimisme et de pessimisme, et de faire le lien avec leurs propres émotions et expériences.
Matériel supplémentaire requis	N/A

Objectifs et Fondement

L'objectif de l'utilisation de ce conte était avant tout d'introduire de nouveaux mots et concepts dans le vécu des enfants.

Ces notions leur permettent de mieux mettre en mots leurs émotions, ce qui constitue un élément étroitement lié au bien-être.

Description

Echauffement: Réfléchir ensemble, préparer les enfants à la lecture de l'histoire, aborder le nouveau vocabulaire. L'enseignant.e présente le contexte et explique les mots-clés optimisme et pessimisme, en invitant les enfants à donner des exemples issus de leur propre expérience.

Activité: Les élèves lisent ensuite le conte individuellement, puis en discutent en petits groupes. Ils reçoivent comme consigne de repérer dans l'histoire des situations, attitudes ou réactions relevant de l'optimisme ou du pessimisme.

Activité de fin: L'activité se termine par une discussion collective en classe entière, autour d'une question centrale: Lequel des deux garçons a une attitude plus positive face aux événements de la vie ?

Effets Observés et les Impacts

Parmi les onze enseignants irlandais ayant participé au projet, deux ont utilisé le conte « La Théière à moitié pleine » dans leur classe. En raison de l'anonymat du questionnaire, il n'a pas été possible d'identifier précisément quels élèves avaient participé à cette séance spécifique. Cependant, les réponses recueillies dans les questionnaires élèves montrent que la majorité des enfants ont apprécié l'histoire, un moment particulier du récit, ou encore l'apprentissage qu'ils en ont retiré. « L'histoire était vraiment bien et intéressante à lire, et je la relirais volontiers. » (Élève P215). Un autre retour fréquemment exprimé concernait les échanges suscités par la séance : « J'ai aimé découvrir l'histoire et en discuter » (Élève P524).

Pour analyser l'impact de cette séance, nous avons également observé les réponses des enfants à la question portant sur les actions qu'ils souhaitaient mettre en place pour leur bien-être. Là encore, une majorité de réponses étaient positives et en lien direct avec les nouveaux concepts abordés. On retrouve par exemple : « Je vais essayer d'être plus positif et de voir le bon côté des choses » (élève P207) ou « Être optimiste, c'est par

exemple quand quelqu'un dit que le verre est à moitié vide, et que moi je peux dire qu'il est à moitié plein. » (élève P218)

Témoignages

Même si la majorité des réponses recueillies indiquaient que les élèves ne changeraient rien à cette histoire, 18 suggestions différentes ont tout de même été formulées (sur un total de 48 réponses). La plupart de ces remarques concernaient directement le conte lui-même : il s'agit de commentaires portant sur le contenu, la longueur ou la complexité du récit. Parmi les commentaires recueillis « Je proposerais une nouvelle histoire avec des filles et pas seulement des garçons, et je rendrais les mots difficiles plus faciles à comprendre. » (Élève P203) ou plus simplement « Des images » (Élève P205).

L'enseignant ayant mis en œuvre cette séance a également formulé une recommandation importante : il serait utile de fournir aux animateurs ou enseignants des questions guidées pour chaque étape de la séance : avant la lecture, pendant la lecture et après la lecture. De plus, ils ont également souligné la nécessité de mettre en œuvre ces activités de manière régulière afin de créer un impact durable. « Il serait utile de proposer aux enseignants quelques questions pour l'avant-lecture, des occasions d'interrompre la lecture pour poser des questions, puis quelques questions ouvertes à la fin. » et « Une seule séance n'a qu'un effet limité sur le bien-être d'un enfant. Cette activité pourrait s'inscrire dans une démarche plus large et de plus long terme sur la manière dont les enfants perçoivent les choses, afin de favoriser de vrais changements et une amélioration durable du bien-être. » (Éducateur E021)

Autres observations et recommandations

Cette activité illustre bien ce qu'il est possible d'obtenir lorsqu'une séance repose sur un cadre pédagogique clair, avec des objectifs explicites et une communication adaptée

auprès des élèves. Dans ce cas précis, la séance a commencé par une introduction structurée, qui a permis de préparer les élèves à l'apprentissage en annonçant clairement les nouveaux concepts qui allaient être abordés, ainsi que leur intérêt.

Les élèves ont ensuite pris plaisir à s'engager dans la lecture, puis à participer aux discussions en groupe. Leur compréhension des nouveaux concepts apparaît clairement dans leurs réponses, notamment lorsqu'ils évoquent les actions qu'ils souhaiteraient mettre en place pour leur bien-être. La majorité de ces réponses étaient cohérentes et bien alignées avec les objectifs de la séance.


D'autres pistes peuvent également être envisagées pour renforcer encore cette activité, notamment afin de créer un cadre plus inclusif pour tous les élèves et de prolonger ses effets sur l'ensemble de l'année scolaire :

Mettre en scène des situations illustrant des comportements optimistes ou pessimistes peut constituer une stratégie particulièrement intéressante, notamment pour les élèves qui ont besoin d'un engagement plus corporel et actif. Ce type d'activité peut aussi favoriser un climat sécurisant, propice au rire, à l'implication et au plaisir d'apprendre.

Les activités de peinture et de dessin peuvent inviter les élèves à représenter visuellement ce que pourrait être l'optimisme. Ils peuvent par exemple explorer si l'optimisme se traduit par une couleur spécifique. Le fait de verbaliser ensuite leurs productions permet de soutenir à la fois la réflexion et l'expression personnelle.

Construire une histoire collective : Les élèves peuvent construire ensemble une histoire, chaque participant ajoutant une phrase qui traduit soit une réaction optimiste, soit une réaction pessimiste. Cette activité favorise la créativité, l'écoute active et la discussion.
« May est allée au magasin... MAIS le magasin était fermé, et elle a pensé que sa journée était gâchée... CEPENDANT, elle a décidé de se rendre dans une nouvelle boutique qui venait d'ouvrir dans le quartier... MAIS... »

Le bocal de l'optimisme : Après une première séance consacrée aux notions d'optimisme et de pessimisme, la classe peut décider de créer ensemble un bocal de l'optimisme.



L'enseignant peut présenter ce bocal comme un espace destiné à recueillir des pensées positives, encourageantes ou porteuses d'espoir. « J'étais déçu de ne pas avoir bien réussi mon examen, mais je me suis rappelé que je pouvais faire de mon mieux au prochain. » Les enfants peuvent y déposer à tout moment une phrase, une pensée, ou un petit dessin.

Lors d'un temps de cercle ou d'un moment collectif, l'enseignant peut choisir de lire quelques contributions afin de rappeler à la classe comment une pensée optimiste peut aider à faire face aux difficultés et à reconnaître les moments positifs.

Ces propositions ne sont que quelques exemples de la manière dont un même concept peut être exploré sous plusieurs angles complémentaires. Aborder ces notions de façons variées favorise une compréhension plus approfondie, une réflexion plus riche, et des échanges plus pertinents en classe.

Bonne Pratique 2: Activité de Gestion du Stress

Par RCSI et IPPN, Irlande

Titre de la pratique	Activité de Gestion du Stress
Histoire	Le Pouvoir Secret du Stress
Durée de l'activité	N/A
Type d'activité	Histoire + Discussion en classe
Objectif(s)	Utiliser le récit comme support pour aider les élèves à parler de leurs émotions et à réfléchir à des façons de faire face aux situations dans lesquelles ils se sentent dépassés, stressés ou inquiets.
Matériel supplémentaire requis	N/A

Objectifs et Fondement

L'objectif de cette séance était de permettre aux enfants d'échanger autour de situations qu'ils rencontrent fréquemment dans leur quotidien: par exemple lorsqu'ils se sentent stressés avant une évaluation, submergés par une situation ou préoccupés par un événement particulier. L'activité visait également à leur proposer des pistes concrètes pour mieux comprendre ces ressentis et commencer à les réguler.

Description

Ce conte a été utilisé par 8 des 11 enseignants irlandais ayant participé au projet.

Aucune description détaillée d'un déroulé unique n'a été fournie, mais l'approche générale consistait à utiliser le conte comme point de départ de la séance, afin d'ouvrir un espace de discussion autour des émotions et des manières de faire face à des situations vécues comme difficiles ou envahissantes.

Effets observés et impact

Au total, 165 élèves répondants ont lu ce conte dans le cadre de leur séance (même s'il n'est pas possible d'identifier précisément lesquels ont participé à cette mise en œuvre spécifique). Les réponses recueillies permettent néanmoins de dégager plusieurs tendances. Les élèves ont montré qu'ils pouvaient s'identifier au personnage principal et à ce qu'il ressentait. Ils ont également exprimé avoir apprécié les échanges menés en classe autour de l'histoire. Ils ont déclaré : « Ce que j'ai le plus apprécié dans ce cours, c'est qu'il m'a aidé à me sentir moins stressé qu'avant » (Élève P162) et « Ce que j'ai le plus aimé, c'est la manière dont il pouvait parler à sa maman, et les mots qu'elle lui disait étaient vraiment forts et utiles. Ça m'a fait comprendre que cette méthode pouvait marcher. Et surtout, l'histoire semblait réaliste. » (Élève P176) ou « J'ai aimé entendre les avis de tout le monde et apprendre à gérer le stress. » (Élève P159) ou simplement « c'était amusant » (Élève P152). L'enseignant corrobore ces commentaires en déclarant : « Les élèves étaient très impliqués : ils ont participé à la discussion et ont donné des exemples issus de leur propre vie » (Enseignant E025)

Les réponses recueillies concernant les actions futures que les élèves entreprendront pour leur bien-être sont principalement liées aux techniques de respiration et à une nouvelle façon d'appréhender le stress, ce qui nous donne une idée de l'impact que la leçon a eu sur les enfants. Les réponses montrent l'impact positif que l'histoire et les discussions ont eu sur eux. Parmi les réponses, on trouve : « Je respirerai et j'en parlerai à mes parents quand je commencerai à me sentir stressé par les devoirs. Je pense que je ferai de même l'année prochaine, quand je commencerai à me sentir stressé en faisant mes devoirs au collège. » (Élève P188) et « respirer profondément avant et après avoir lu devant la classe ou monter sur scène ; je dois juste respirer profondément et essayer de

ne pas être aussi nerveux » (Élève P198) ainsi que « À partir de maintenant, après cette séance, pour prendre soin de mon bien-être, j'aurai moins peur et je serai plus ouvert et plus confiant, que ce soit pour un contrôle de maths, d'anglais, etc. » (Élève P162).

Témoignages

Comme indiqué précédemment, l'enseignant ayant conduit cette séance n'a pas formulé de recommandations particulières sur son propre déroulé. En revanche, d'autres enseignants irlandais ayant utilisé ce conte ont souligné l'intérêt d'ajouter davantage d'éléments interactifs ou visuellement engageants, afin de soutenir encore mieux la compréhension et l'implication des élèves. Parmi leurs réponses figuraient des commentaires tels que : « Des interviews vidéo des personnages et une boîte à outils proposant des stratégies pour une mise en œuvre optimale. » (Enseignant E020) « Peut-être une histoire interactive accompagnée d'une vidéo. » (Enseignant E023)

Les suggestions des élèves concernant les modifications à apporter au cours portent, pour la plupart, sur la longueur de l'histoire. Certains demandent qu'elle soit plus courte : « Je trouve que c'était plutôt bien, mais ça n'a pas besoin d'être aussi long » (Élève P180), d'autres demandent qu'elle soit plus longue : « Je pense que l'histoire devrait être un peu plus longue. » (Élève P188). Un autre commentaire d'un élève dit : « Je suggérerais peut-être d'expliquer un peu plus les effets négatifs du stress, juste pour que les autres soient conscients de ce que le stress fait subir à notre bien-être. » (Élève P233) Un autre commentaire très détaillé suggère : « L'histoire était super et tout, mais j'ai trouvé qu'elle était un peu courte et qu'elle se concentrait sur un seul aspect, même si c'était une excellente histoire qui montrait un problème de la vie réelle pour beaucoup d'enfants et proposait de nombreuses façons d'aider et de comprendre ce qui se passe, et qu'à la fin, tout ira bien. » (Élève P193)

De plus, plusieurs commentaires suggèrent d'inclure des activités de jeux de rôle : « diviser les élèves en groupes et mettre en scène la situation » (Élève P277) ; « mettre en scène différentes situations de stress et montrer comment le gérer » (Élève P278).

Par ailleurs, d'autres élèves soulignent la nécessité d'un espace de discussion en classe : « Amener les élèves à parler des moments où ils se sont sentis stressés, des raisons de ce stress, de ce qu'ils ont fait pour y remédier et de ce qu'ils ont ressenti » (Élève P163) et « Parler davantage et exprimer ce que nous avons ressenti à certains moments ; nous pouvons ainsi apprendre de nos camarades comment gérer la tristesse, la colère et le stress. » (Élève P171). De toute évidence, les enfants ont participé dans ce cas à un autre plan de cours (et non à celui présenté spécifiquement par cet enseignant). Il est toutefois pertinent de souligner la nécessité de créer un tel espace lorsqu'on aborde des leçons émouvantes ou sensibles sur le plan émotionnel.

Autres Réflexions et Recommandations

Même si la majorité des élèves ont réagi de manière très positive à ce conte, une classe en particulier a présenté une réaction nettement plus difficile. Les informations disponibles sur le déroulement exact de cette séance étant limitées, il n'est pas possible d'en tirer des conclusions définitives. On peut néanmoins supposer que le contenu de l'histoire ne correspondait pas pleinement aux besoins, à la dynamique ou au niveau de disponibilité émotionnelle de ce groupe spécifique. Cela rappelle l'importance de prendre en compte la réalité de la classe avant d'introduire un support réflexif ou émotionnellement chargé.

Une enseignante impliquée dans le programme (hors Irlande) a expliqué avoir choisi délibérément un conte en lien avec une thématique qu'elle estimait insuffisamment abordée dans sa classe. En adaptant ainsi le choix du support aux besoins réels de ses élèves, elle a pu susciter des échanges riches et un fort engagement.

Cela montre combien il est essentiel, au moment de sélectionner un récit ou une activité de discussion, de tenir compte des besoins spécifiques de la classe, des expériences vécues par les élèves, et de leur maturité émotionnelle.

Afin de rendre cette séquence encore plus pertinente et adaptée à la réalité de la classe, plusieurs activités peuvent être proposées autour de la gestion du stress : les

techniques de respiration constituent un point de départ efficace, car elles aident les enfants à réguler leurs émotions et à se recentrer. Emmener la classe à l'extérieur peut également être bénéfique. Un aspect important de la compréhension du stress est de reconnaître qu'il n'existe pas de solution unique. Alors que les techniques de respiration peuvent bien fonctionner pour certains enfants, le coloriage, la pratique d'un sport ou la lecture d'un livre peuvent convenir à d'autres. L'élément le plus important de cette leçon est peut-être d'offrir aux enfants un espace où ils peuvent trouver leurs propres stratégies pour soulager le stress. Cette leçon s'étalera sur plusieurs semaines : à chaque séance, l'enseignant choisit une technique différente : un jour, toute la classe tient un journal, un autre jour, ils pratiquent tous des techniques de respiration, ils se promènent dans la nature, observent les nuages ; et un autre jour, ils peuvent colorier ou dessiner. Ainsi, les enfants pourront évaluer ce qu'ils ont le plus apprécié. À la fin de chacune de ces leçons, l'enseignant peut prévoir un temps de discussion pendant lequel les enfants expriment ce qu'ils ont ressenti et s'ils pensent que cela pourrait les aider à soulager leur stress.

Bonne Pratique 3 : Utiliser des Cercles de Discussion pour Promouvoir l'Empathie et la Résilience Émotionnelle

Par Kaunas Education Innovation Centre, Lituanie

Titre de la pratique	Utiliser des Cercles de Discussion pour Promouvoir l'Empathie et la Résilience Émotionnelle
Durée de l'activité	45–60 minutes (une leçon)
Type d'activité	Raconter l'histoire, discussion guidée, réflexion individuelle, partage de groupe (travail d'équipe)
Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none">• Développer la conscience émotionnelle• Renforcer l'empathie et la compassion• Favoriser la réflexion personnelle• Normaliser l'erreur• Soutenir l'entraide entre pairs
Matériel supplémentaire requis	<ul style="list-style-type: none">• Imprimer ou lire à voix haute « Le Cercle de la Compassion »• Cahier de note ou feuilles• Stylos ou crayons• Disposition calme de la classe (s'asseoir en cercle recommandé)

Objectifs et Fondement

L'objectif principal de cet exercice était de favoriser le développement émotionnel des élèves en les aidant à reconnaître, à exprimer et à normaliser les émotions difficiles liées au fait de commettre des erreurs. L'exercice s'articulait autour de la narration, car les histoires offrent une distance émotionnelle rassurante : les élèves peuvent d'abord réfléchir aux expériences des personnages avant de les mettre en relation avec leur propre vie.

L'activité a été mise en œuvre pour encourager l'auto-compassion, réduire la peur de l'échec et renforcer l'empathie entre pairs. En combinant un récit avec une discussion guidée et une écriture réflexive, les élèves ont bénéficié de multiples façons de gérer leurs émotions en fonction de leur niveau de confort individuel (écouter, parler, écrire).

Description

Cette pratique a été testée à l'aide du conte « Le Cercle de la compassion » lors d'un cours en classe axé sur l'éducation émotionnelle. L'histoire a été lue à haute voix par l'enseignant, puis suivie d'une discussion structurée et d'une activité de réflexion.

La pratique a été mise en œuvre en Lituanie, avec deux classes d'école primaire (50 élèves) et deux enseignants animant l'activité. Lors d'un cours, la lecture de l'histoire a été intégrée au cours de langue lituanienne, tandis qu'un autre cours a été entièrement consacré à l'analyse de ce conte.

Étapes de mise en œuvre

1. Préparation

L'enseignant a aménagé la salle de classe en disposant les sièges en demi-cercle afin de favoriser l'ouverture et l'égalité. Les élèves ont été informés que la leçon porterait sur les sentiments et les expériences et qu'il n'y avait ni bonnes ni mauvaises réponses.

2. Lecture de l'histoire

L'enseignant a lu l'histoire à haute voix, en marquant des pauses et en modulant sa voix de manière expressive. À des moments clés, les élèves ont été invités à réfléchir brièvement aux émotions des personnages.

3. Discussion guidée

Après la lecture, l'enseignant a animé une discussion à l'aide de questions ouvertes, telles que :

- Comment les personnages se sont-ils sentis après avoir commis des erreurs ?
- Qu'est-ce qui les a aidés à se sentir mieux ?
- Vous êtes-vous déjà senti comme l'un des personnages ?

La discussion a porté sur l'empathie, les expériences partagées et l'idée que les erreurs font partie de l'apprentissage.

4. Réflexion individuelle

Les élèves ont été invités à écrire sur une erreur qu'ils avaient commise et sur ce qu'ils en avaient retiré, en suivant l'exemple de l'histoire. La participation était encouragée mais non imposée.

5. Partage en groupe (« Cercle de compassion »)

Des volontaires ont partagé leurs réflexions. L'enseignant a rappelé les règles de respect et de non-jugement. Cette étape a aidé les élèves à réaliser qu'ils n'étaient pas seuls face à leurs difficultés.

6. Suivi

L'enseignant a conclu en soulignant les messages clés : la bienveillance envers soi-même, le soutien mutuel et l'apprentissage par les erreurs. Les élèves ont été encouragés à utiliser cette approche dans des situations futures.

Effets et impact observés

Les retours qualitatifs issus de l'observation et des réponses des élèves ont indiqué que cette pratique avait eu un fort impact émotionnel positif.

Les résultats observés comprenaient :

- Les élèves se sont montrés plus ouverts dans l'expression de leurs émotions pendant et après le cours.
- Plusieurs élèves habituellement discrets ont participé volontairement.
- Les élèves ont fait preuve d'une empathie accrue envers leurs camarades de classe.
- L'atmosphère dans la classe est devenue plus calme et plus solidaire.

Les enseignants ont noté que les élèves étaient plus disposés à parler de leurs difficultés lors des cours suivants. Les élèves ont également exprimé un sentiment de soulagement et de compréhension après l'activité.

Témoignages

À l'issue des séances, les enseignants ont déclaré que l'analyse de ces récits :

« Cela a permis aux enfants de comprendre qu'un problème peut être affronté collectivement et qu'il est important d'en parler. Les élèves de cet âge (9–10 ans) ressentent souvent du stress avant les évaluations, même s'ils ne nomment pas toujours cet état. Le conte les a aidés à comprendre ce qu'ils vivaient, à réaliser qu'ils n'étaient pas les seuls à ressentir cela, et à découvrir que le stress est normal et peut être régulé dans une certaine mesure. Nous avons également créé avec eux des mémos de gestion du stress à partir des principales stratégies présentées dans le conte. Nous avons aussi écouté les conseils d'un psychologue pour enfants sur la gestion du stress. » (Supports de la Semaine olympique).

« Les enfants ont mis en pratique la méthode d'entraide du « Cercle de compassion ». »

« Les élèves ont discuté activement et partagé leurs expériences. Chacun a lu le conte individuellement sur son ordinateur. Ils ont participé activement à la discussion, en donnant des exemples tirés de leur propre expérience. »

« La plupart des enfants ont participé de manière très active à l'activité. »

Autres réflexions et recommandations

Cette pratique s'est avérée très efficace en raison de sa simplicité, de la sécurité émotionnelle qu'elle procure et de sa flexibilité. Elle peut être facilement adaptée à différents groupes d'âge, tailles de classes ou contextes culturels.

Recommandations pour une mise en œuvre future :

- Répéter l'activité régulièrement (par exemple une fois par mois) pour renforcer la littératie émotionnelle.

- Autoriser d'autres formes d'expression (le dessin plutôt que l'écriture pour les plus jeunes élèves).
- Intégrer le « Cercle de compassion » dans les routines de classe ou les programmes de bien-être.
- Proposer des activités de suivi reliant les émotions aux compétences de résolution de problèmes.
- Certains élèves ont suggéré qu'ils aimeraient disposer de plus de temps pour partager, indiquant que le fait d'étendre l'activité sur deux cours pourrait en approfondir davantage l'impact.

Bonne pratique 4 : Lecture d'un conte avec pauses d'échange et de réflexion pour développer les émotions et l'empathie

Par Les Apprimeurs, France

Titre de la pratique	Lecture d'un conte avec pauses d'échange et de réflexion pour développer les émotions et l'empathie
Durée de l'activité	1h15
Type d'activité	Lecture guidée, discussion en groupe, réflexion individuelle
Objectif(s)	Développer la conscience émotionnelle, l'empathie et le respect de la diversité des ressentis
Matériel supplémentaire requis	Conte projeté ou imprimé ; classe disposée en cercle

Objectifs

L'objectif de cette pratique est d'aider les élèves à reconnaître, nommer et comprendre les émotions, qu'il s'agisse des leurs ou de celles des autres, à partir d'une réflexion collective fondée sur un récit. Cette approche s'appuie sur des méthodes de discussion à visée philosophique adaptées aux enfants, dans lesquelles le conte sert de point de départ neutre pour aborder des sujets sensibles tels que la peur, la tristesse, la compassion ou encore les besoins émotionnels.

Ce choix méthodologique vise à favoriser : l'écoute active, une participation plus équilibrée, et la compréhension du fait que les expériences émotionnelles peuvent varier d'une personne à l'autre.

Description

Préparation :

Cette pratique a été testée en France, à l'école Léo-Lagrange de Trignac, dans une classe de CE2 composée de 24 élèves âgés de 8 à 10 ans, avec un enseignant.

Le conte utilisé était Le cercle de la compassion.

Mise en œuvre :

L'enseignant a animé une discussion faisant le lien entre le récit et des notions déjà travaillées en classe, notamment autour de la philosophie et des émotions. Les élèves ont identifié les thèmes qui ressortaient du texte et ont échangé sur la manière dont les émotions peuvent être perçues chez autrui. Le conte a été lu intégralement à voix haute, avec des pauses régulières destinées à favoriser l'échange, autour d'activités telles que :

- repérer les réactions émotionnelles face à des situations communes ;
- comparer les réactions individuelles à un même événement ;
- discuter de la question du consentement dans le réconfort physique (par exemple le contact ou le toucher) ;
- réfléchir à ses propres besoins émotionnels.

Prolongement :

Les élèves ont ensuite été invités à imaginer une situation chargée en émotions et à identifier le type de soutien dont ils auraient alors besoin : être écoutés, être distraits, partager l'expérience avec quelqu'un. Certains élèves ont choisi d'exprimer ces besoins à un camarade.

Effets observés et impact

Cette pratique a suscité un fort niveau d'engagement et une attention soutenue tout au long de la séance. Les élèves ont montré une meilleure capacité à nommer les émotions,

reconnaître que l'on peut réagir différemment à une même situation et exprimer de l'empathie.

Les enseignants ont également observé une participation plus importante de la part d'élèves habituellement moins à l'aise à l'oral, ainsi que la qualité et la profondeur des échanges au regard de l'âge du groupe.

Témoignages

« J'ai appris que, si j'ai un problème, je peux en parler à des personnes proches de moi. »
(élève)

« Les élèves ont essayé de comprendre l'histoire, de mieux se comprendre eux-mêmes et de se relier aux émotions. » (enseignant)

Autres observations et recommandations

Cette pratique est particulièrement pertinente lorsque l'enseignant se sent à l'aise pour animer des discussions ouvertes. Le maintien d'une disposition en cercle, ainsi qu'un temps suffisant laissé au silence et à la réflexion, constituent deux conditions importantes de réussite. Une courte activité d'écriture ou de dessin peut également être ajoutée pour les élèves qui préfèrent une expression non verbale

Bonne pratique 5 : Utiliser l'expérimentation corporelle pour comprendre et réguler le stress

Par Les Apprimeurs, France

Titre de la pratique	Utiliser l'expérimentation corporelle pour comprendre et réguler le stress
Durée de l'activité	1h
Type d'activité	Récit, activité physique, discussion collective
Objectif(s)	Comprendre les réactions liées au stress et développer des stratégies d'autorégulation
Matériel supplémentaire requis	Un espace de classe dégagé

Objectifs

L'objectif de cette pratique est d'aider les élèves à comprendre que le stress est à la fois une réponse physiologique et une réponse émotionnelle, et de leur donner des outils concrets pour mieux le gérer.

En associant le récit à une expérimentation corporelle, les élèves peuvent ressentir directement certaines sensations physiques liées au stress et observer comment des techniques de régulation, comme la respiration contrôlée, agissent sur ces sensations. Cette approche a été choisie pour rendre le stress plus compréhensible, le dédramatiser, et renforcer chez les élèves un sentiment de maîtrise.

Description

Cette pratique a été testée en France, à l'école Léo-Lagrange de Trignac, dans une classe de CE2 composée de 20 élèves âgés de 8 à 10 ans, avec un enseignant.

Le conte utilisé était Le pouvoir secret du stress.

Étapes de mise en œuvre

Préparation

Les élèves ont été installés en arc de cercle et informés que le conte serait lu à voix haute, avec des pauses destinées à soutenir la compréhension et la discussion.

Mise en œuvre

Après avoir repéré les éléments principaux du récit, les élèves ont exploré le stress ressenti par le personnage et ont échangé autour des signes émotionnels et physiques du stress : accélération du rythme cardiaque, respiration modifiée, tension corporelle.

L'enseignant a ensuite proposé une courte activité physique (courir sur place, faire quelques sauts), afin de faire émerger des sensations similaires.

Cette séquence a été suivie d'un exercice de respiration pour permettre aux élèves d'observer les effets apaisants de cette pratique.

Prolongement

Les élèves ont partagé leurs propres stratégies pour gérer le stress et ont discuté de différentes techniques, comme la respiration contrôlée, la relaxation musculaire, et la visualisation positive.

Effets observés et impact

Les élèves ont rapidement compris le lien entre sensations physiques et émotions.

L'activité a permis de réduire une partie de la peur associée au stress, en le présentant comme un phénomène que l'on peut comprendre et réguler.

Les enseignants ont observé un gain de confiance, davantage d'enthousiasme, et une bonne mémorisation de la technique de respiration, que les élèves ont retenue comme un outil concret à réutiliser dans de futures situations stressantes.

Témoignages

« Je peux boire de l'eau et, si je suis en colère, mettre une poche de froid sur mon front. »
(élève)

« Il est aussi important de rappeler aux élèves qu'une chasse au trésor, un match, une œuvre d'art ou l'école ne sont pas d'abord faits pour "gagner" ou "réussir", mais pour apprendre, jouer, partager et s'exprimer. » (professionnel de l'éducation)

Autres observations et recommandations

Cette pratique est très efficace, mais elle suppose un cadre clair et un espace suffisant. Le fait de relier explicitement l'activité à des situations scolaires concrètes, par exemple les évaluations ou la prise de parole en classe, facilite le transfert des apprentissages vers le quotidien des élèves.

La répétition régulière de l'exercice de respiration pourrait par ailleurs renforcer son impact à long terme.

Bonne pratique 6 : Associer la lecture d'un conte à un jeu de cartes et une activité de dessin

Par Logopsycom, Belgique

Titre de la pratique	Associer la lecture d'un conte à un jeu de cartes et une activité de dessin
Durée de l'activité	1h
Type d'activité	Discussions en petits groupes et travail individuel
Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none">• Encourager les élèves à reformuler des pensées négatives de manière plus positive• Aider les élèves à comprendre les notions d'optimisme et de pessimisme, de bienveillance, d'acceptation de l'imperfection et de gestion des émotions
Matériel supplémentaire requis	<ul style="list-style-type: none">• Des cartes contenant des phrases négatives et leur reformulation positive• Des livrets avec le texte du conte et des espaces permettant aux élèves de dessiner certaines idées et certains concepts <p>Ces deux supports sont disponibles, en version française, pour La Théière à moitié pleine et Le Pouvoir secret du stress sur le site du projet.</p>

Objectifs

Cette activité a été conçue pour permettre aux élèves de mieux comprendre les notions d'optimisme et de pessimisme à travers des activités concrètes et participatives.

Le jeu de cartes visait à leur offrir un espace pour comprendre et discuter pourquoi, et comment, il peut être utile de transformer une pensée négative en pensée plus constructive dans certaines situations précises (par exemple, transformer « Je vais tout rater » en « Je vais faire de mon mieux, et c'est déjà bien »).

L'activité de dessin avait pour objectif de laisser aux élèves le temps de réfléchir aux moments et aux idées importantes de l'histoire, en leur demandant de réaliser des dessins précis à différents endroits du livret préparé pour l'activité.

Description

L'activité s'est déroulée hors de l'école, dans une bibliothèque publique à Mons (Jemappes), en Belgique.

Les enseignants ont participé activement, mais l'activité a été préparée et animée par une éducatrice de LogoPsyCom, comme cela avait été convenu entre l'école et la bibliothèque.

Plusieurs séances ont été organisées pour un total de 4 classes (soit 77 élèves âgés de 9 à 12 ans), avec la participation de 8 enseignants et éducateurs. Toutes les activités étaient structurées et préparées de manière similaire, avec quelques légères variations. Selon les questionnaires remplis par les élèves, l'activité ayant rencontré le plus de succès semble être celle menée avec une petite classe de 15 élèves en dernière année de primaire (11–12 ans). Nous nous concentrerons donc ici plus particulièrement sur cette séance dans la description de cette bonne pratique.

Le conte choisi pour cette classe par l'enseignante était La Théière à moitié pleine, dont un résumé ainsi que le texte intégral sont disponibles gratuitement sur le site de PsyTales.

L'activité a été préparée de la manière suivante :

1. Préparation du déroulé de l'activité.
2. Préparation d'un livret pour les élèves. Ce livret contenait le texte du conte, ainsi que des espaces où les élèves pouvaient dessiner (la couverture, la scène de l'élément déclencheur, la réaction des garçons, ainsi que la fin de l'histoire et sa morale), ainsi que quelques questions complémentaires.
3. Préparation de 5 jeux de 40 cartes : 20 cartes orange contenant des pensées négatives (par exemple : « Tout le monde va se moquer de moi si je me trompe », « Je me sens nul quand je fais des erreurs », « Ils vont penser que je suis bizarre », etc.) et 20 cartes vertes contenant leur reformulation positive (par exemple : « Tout le monde fait des erreurs ; c'est normal et ce n'est pas grave », « Les erreurs font partie du processus et permettent de progresser », « C'est normal d'être soi-même », etc.).

L'activité s'est ensuite déroulée de la manière suivante :

1. Météo des émotions rapide.
Chaque participant a indiqué son prénom ainsi que sa « météo émotionnelle » (par exemple, « soleil » pour dire qu'il ou elle se sent bien, « pluie » pour indiquer qu'il ou elle peut se sentir triste). Les élèves pouvaient aussi choisir de garder cette météo pour eux s'ils le souhaitaient.
2. Brève explication du déroulement de l'activité.
3. Lecture interactive du conte La Théière à moitié pleine.
L'éducatrice a lu le conte à la classe, en marquant des pauses stratégiques pour poser des questions aux élèves et maintenir leur engagement. Par exemple :
 - a. « À votre avis, que va-t-il se passer ? », lorsque Charlie et Jack jouent juste avant de casser la théière ;
 - b. « À votre avis, pourquoi Jack reste-t-il si calme alors que Charlie semble paniquer ? Qu'est-ce que cela peut nous dire de leur personnalité ? »
4. Temps d'échange collectif autour du conte qui venait d'être lu (Le Pot en porcelaine de l'optimisme).

La discussion s'est appuyée sur des questions telles que : « Quelle est la morale de l'histoire ? », « Que représente la théière réparée dans le récit ? »

L'objectif de cet échange était d'encourager les enfants à :

- a. voir les erreurs non pas comme quelque chose de simplement inévitable, mais comme des occasions d'apprendre et de grandir ;
- b. comprendre l'importance d'essayer de réparer ses erreurs ;
- c. repérer et comprendre les grands concepts de bien-être présents dans

le conte :

- i. l'optimisme ;
- ii. la résilience ;
- iii. l'acceptation de l'imperfection ;
- iv. la gestion des émotions (culpabilité, honte, peur du jugement) ;
- v. les valeurs telles que l'amour familial, le soutien mutuel et la bienveillance.

5. Activité de dessin.

Les élèves ont été invités à dessiner l'un des grands thèmes abordés dans le conte, ou à imaginer et illustrer sa couverture. Cette activité a été suivie d'un temps de partage au cours duquel les élèves ont pu montrer et expliquer leurs dessins à leurs camarades.

6. Activité avec les cartes.

La classe a été répartie en 5 groupes de 3 élèves, et chaque groupe a reçu un jeu de cartes comportant des pensées positives et négatives. Les élèves devaient choisir une pensée négative qui les avait marqués ou qu'ils avaient pu avoir eux-mêmes par le passé. Il leur était ensuite demandé de retrouver la reformulation positive correspondante. Ils étaient encouragés à échanger autour de leurs propres idées.

7. Clôture de l'activité.

Les élèves ont été invités à partager ce qu'ils avaient pensé de la séance. Ils ont également été encouragés à comprendre en quoi, et pourquoi, une reformulation positive peut les aider dans leur vie quotidienne.

Effets observés et impact

Les élèves ont indiqué avoir apprécié la lecture du conte (10 élèves sur 15 se sont déclarés d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation « J'ai aimé lire le conte », les autres n'étant ni d'accord ni pas d'accord). Ils ont également indiqué avoir apprécié l'activité et les discussions associées au conte (9 élèves sur 15 se sont déclarés d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation « J'ai aimé l'activité ou la discussion associée au conte », 5 sur 15 n'étaient ni d'accord ni pas d'accord, et 1 élève n'était pas d'accord). Une majorité d'élèves a également estimé que le conte leur avait appris quelque chose d'utile (10 sur 15 se sont déclarés d'accord ou tout à fait d'accord avec l'affirmation « J'ai trouvé que le conte m'a appris quelque chose d'utile »).

Témoignages

Témoignages d'enseignants :

- « Le jeu de cartes est très intéressant à utiliser parce qu'il est ludique, mais surtout parce que certains élèves se reconnaissent dans certaines phrases [négatives] écrites sur les cartes, car ils se les sont déjà dites à eux-mêmes. C'est donc utile de pouvoir lire des phrases positives qui viennent contrebalancer ces pensées négatives. »
- « À poursuivre tout au long de l'année scolaire pour une efficacité maximale. J'utiliserai les cartes en classe pour revenir sur le sujet et ainsi permettre de continuer à développer le bien-être des enfants (c'est une très belle activité, d'autant plus que le bien-être à l'école fait partie de nos objectifs principaux). »

Témoignages d'élèves, lorsqu'on leur a demandé ce qu'ils avaient préféré dans la séance :

- « Le dessin, pour m'exprimer. En fait, beaucoup de choses. J'ai tout aimé. »
- « Il faut réparer ses erreurs. »
- « J'ai aimé discuter de choses difficiles comme le stress. »

Autres réflexions et recommandations

Dans l'ensemble, enseignants comme élèves ont semblé apprécier le conte et l'activité qui y était associée.

Le fait de demander aux élèves de dessiner les concepts importants du conte, puis de discuter en groupe autour de pensées négatives et positives, semble avoir constitué une stratégie pertinente et efficace.

Même si cette bonne pratique s'est révélée concluante, il est également important de rappeler qu'il s'agissait d'une activité ponctuelle d'une heure seulement.

Comme l'ont souligné les enseignants participants, pour être véritablement efficace, ce type d'activité devrait s'inscrire dans une démarche plus large, accompagnée d'autres activités autour du bien-être tout au long de l'année scolaire. Nous recommandons donc de considérer ce type de séance comme un élément d'un ensemble plus long consacré au bien-être, et non comme une activité isolée.

Bonne pratique 7 : Intégrer des discussions et des activités orales pour développer la compassion et la gestion du stress chez les élèves à partir de récits

Par la Direction régionale de l'enseignement primaire et secondaire de Macédoine-Occidentale, Grèce

Titre de la pratique	Intégrer des discussions et des activités orales pour développer la compassion et la gestion du stress chez les élèves à partir de récits
Durée de l'activité	2h
Type d'activité	Discussions, travail en groupe et en binômes
Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none">• Soutenir le bien-être émotionnel des élèves en les aidant à développer leur compassion et à apprendre des manières de faire face au stress.
Matériel supplémentaire	Outils numériques pour créer des activités (par exemple : wordwall.net)

Objectifs

L'objectif de ces deux séances est de soutenir le bien-être émotionnel des élèves en les aidant à développer la compassion, l'empathie et des stratégies pour faire face au stress. Plus précisément, les séances visent à :

- aider les élèves à comprendre que le bien-être englobe la santé émotionnelle, mentale et sociale ;
- les encourager à reconnaître et nommer leurs émotions, notamment lorsqu'ils font des erreurs ou rencontrent des difficultés ;
- favoriser le développement de l'auto-compassion, afin qu'ils apprennent à être plus bienveillants envers eux-mêmes au lieu d'être excessivement critiques ;
- renforcer l'empathie et les comportements sociaux positifs en les guidant vers des réactions plus compréhensives et attentionnées envers leurs camarades ;

- les aider à développer leur résilience et des manières plus saines de faire face aux difficultés, y compris à l'anxiété.

Description

Les récits *Le Cercle de la compassion* et *Le Pouvoir secret du stress* ont été mis en œuvre dans trois écoles grecques, avec un total de 99 élèves et cinq enseignants. Le déroulé des activités était le suivant :

a. Questions avant lecture – Brainstorming – Recueil des idées au tableau

Exemples de questions : Qu'est-ce que le bien-être ? Qu'est-ce que la compassion ? Que signifie le mot « stress » ?

L'objectif de la séance est ensuite formulé explicitement :

« Aujourd'hui, nous allons parler de la manière de faire face aux erreurs / au stress. »

L'enseignant lit ensuite l'histoire à la classe.

b. Discussion après lecture : questions de compréhension sur les récits

Les questions peuvent être discutées à l'oral ou, en alternative, prendre la forme d'un quiz à choix multiples sur Kahoot.

c. Discussion – Mise en lien des récits avec les expériences personnelles des élèves

Cette activité se déroule à l'oral, sous forme de discussion collective animée par l'enseignant. Exemples de questions :

- As-tu récemment fait une erreur ou fait quelque chose de travers ?
- Comment t'es-tu senti(e) ? Quelqu'un t'a-t-il aidé(e) à surmonter cela ? Quand un ami ou un camarade fait une erreur, réagis-tu avec compassion ?

– Qu'est-ce qui t'angoisse le plus à l'école ou à la maison ? Que peux-tu faire pour te calmer ?

L'enseignant guide la discussion de façon à faire émerger l'idée que l'anxiété est normale et qu'elle peut aussi nous être utile (par exemple, pour mieux nous préparer ou pour faire davantage d'efforts).

d. Jeu de rôle en binômes : « La roue aléatoire » – « Que ferais-tu si... ? »

<https://wordwall.net/el/resource/98930715>

Pendant cette activité, les élèves passent par deux devant la classe et sélectionnent au hasard une situation à partir de la « roue aléatoire ».

Ils jouent ensuite la scène : l'un des élèves interprète un enfant qui a fait une erreur ou qui se trouve dans une situation embarrassante, tandis que l'autre répond d'une manière qui manifeste de la compassion.

Exemples de situations :

« Un de tes camarades fait une faute d'orthographe au tableau et a honte »,

« Pendant la répétition du spectacle de l'école, un camarade oublie son texte et se sent embarrassé »,

« Pendant la récréation, un enfant rate un but au football ou perd à un jeu de poursuite et a l'impression de ne pas être à la hauteur ».

Un jeu de questions similaire a également été utilisé avec une roue consacrée au stress.

e. Conclusion – Discussion

Exemples de questions : Qu'avons-nous appris aujourd'hui ? Si tu refais une erreur, à quoi penses-tu ? Si un camarade fait une erreur, comment réagiras-tu ?

Aimerais-tu créer un « Cercle de la compassion » dans notre classe ?

En groupe, la conclusion suivante est formulée : « Le stress n'est pas toujours mauvais ; il peut nous aider à faire de notre mieux, si nous apprenons à le gérer. »

Les élèves complètent ensuite une courte phrase :

« J'ai appris que le stress... » ou « Quand je me sens stressé(e), j'essaierai de... »

Effets observés et impact

La mise en œuvre de cette séance a eu un effet clairement positif sur les élèves ainsi que sur l'ambiance générale de la classe. Pendant les discussions, la plupart des élèves se sont sentis suffisamment en confiance pour partager des expériences personnelles liées à des erreurs ou à des moments difficiles, y compris les plus introvertis. Ils ont pu parler plus ouvertement de ce qu'ils ressentaient et des raisons de leurs réactions. Cela a montré une amélioration de leur capacité à reconnaître et exprimer leurs émotions.

Les activités de jeu de rôle se sont révélées particulièrement efficaces. Les élèves se sont exercés à utiliser un langage bienveillant et soutenant, et ont montré une meilleure compréhension des émotions de leurs camarades.

La séance a également eu un effet positif sur le climat de classe. Les élèves semblaient moins craindre de faire des erreurs et davantage convaincus qu'ils seraient soutenus par leurs pairs. Cela a contribué à créer un environnement plus coopératif et plus sécurisant, dans lequel les élèves se sentaient davantage en confiance pour participer et s'exprimer.

Dans l'ensemble, cette séance a permis aux élèves de développer des compétences émotionnelles et sociales importantes, telles que l'empathie, la résilience et l'auto-compassion. Ces compétences soutiennent non seulement leur bien-être, mais aussi leurs apprentissages et leurs relations aux autres, ce qui souligne l'intérêt d'intégrer l'éducation au bien-être dans les pratiques ordinaires de la classe.

Témoignages

Témoignages d'élèves

« J'ai aimé l'histoire, la discussion et le jeu, et j'ai aussi apprécié de pouvoir prendre la parole. »

« J'ai aimé qu'on parle de nos problèmes et de nos moments gênants, et j'ai aimé le jeu de la "roue aléatoire". »

« J'aimerais que ce type de séance ait lieu plus souvent. »

« Je ne penserai pas de manière négative et je n'aurai pas honte. Je penserai que quelqu'un viendra me dire : "Ce n'est pas grave." »

Témoignages d'éducateurs

« La participation des élèves a été impressionnante, la plupart montrant beaucoup d'enthousiasme à prendre part activement aux discussions. »


« Je pense que les récits constituent un outil utile pour favoriser l'équilibre psychologique et la résilience. »

« Les enfants ont montré un grand intérêt pour les échanges. Même les enfants introvertis, qui restent habituellement silencieux, ont participé activement. »

Autres réflexions et recommandations

Les enseignants ont souligné l'importance de travailler en lien avec les psychologues scolaires et les travailleurs sociaux, en particulier lorsque les récits font émerger des sujets sensibles ou des questions difficiles. Cette collaboration est considérée comme essentielle pour garantir que les élèves bénéficient d'un accompagnement adapté et que les enseignants se sentent eux-mêmes soutenus.

Les enseignants ont également proposé d'intégrer davantage les récits dans l'environnement de la classe, en créant par exemple un « coin bien-être » où les messages clés pourraient être affichés sous forme de dessins et d'affiches. Le soutien visuel a été jugé particulièrement important, les enseignants recommandant notamment des versions illustrées des histoires afin de mieux mobiliser les élèves les plus jeunes et les apprenants à profil plus visuel.



Enfin, ils ont insisté sur l'intérêt de personnages familiers, d'introductions claires avec quelques mots-clés pour chaque histoire, ainsi que de consignes simples permettant aux adultes et aux enfants de s'approprier réellement les récits.

Conclusion

Les activités menées en situation réelle ont confirmé le fort potentiel du récit comme outil à la fois engageant et porteur de sens pour l'éducation au bien-être auprès d'élèves de primaire âgés de 9 à 12 ans.

Dans les cinq pays partenaires, la mise en œuvre de trois contes sélectionnés a permis aux éducateurs d'aborder, dans un cadre sécurisant et accessible, des thématiques émotionnelles telles que le stress, l'optimisme, les erreurs ou encore la compassion. Les retours recueillis auprès de 557 enfants et de 27 éducateurs ont fourni des indications précieuses sur les conditions qui rendent ces activités réellement efficaces.

Dans l'ensemble, les bonnes pratiques observées mettent en évidence l'importance d'une préparation rigoureuse, d'un cadre émotionnel sécurisant et d'une implication active des élèves.

Les activités se sont révélées les plus pertinentes lorsque les récits étaient introduits avec des objectifs clairs et un vocabulaire-clé explicite, puis suivis d'une lecture interactive, de discussions guidées et de temps de réflexion. Le fait d'associer la narration à des activités créatives et concrètes (comme le dessin, le jeu de rôle ou les jeux de cartes) s'est également avéré particulièrement pertinent pour aider les enfants à exprimer leurs émotions et à faire le lien entre les récits et leurs propres expériences.

Dans le même temps, l'expérience des partenaires rappelle que l'éducation au bien-être ne peut pas se réduire à une séance unique. Les enseignants ont souligné que les activités PsyTales auraient un impact bien plus fort si elles étaient intégrées à des routines de classe sur le long terme, avec des retours réguliers sur les notions clés tout au long de l'année scolaire.

Pour conclure, nous encourageons vivement les lecteurs à tirer pleinement parti de ce rapport sur les activités PsyTales, afin d'utiliser au mieux les contes proposés, en les adaptant à leurs élèves, dans une perspective d'impact durable sur leur éducation au bien-être.



Rapport d'Analyse



Cofinancé par
l'Union européenne

Analyse des données quantitatives

Enseignants

Données démographiques

Au total, 27 enseignants et animateurs répartis dans 5 pays ont animé 28 cours au cours de la phase de test. Cette phase a permis de constituer un échantillon diversifié d'enseignants de différents âges, sexes et établissements de tailles variées. Pour plus de détails, veuillez vous reporter au tableau 1.

Tableau 1

Données démographiques des enseignants : nombre, âge, genre et taille de l'établissement

	Belgique	France	Grèce	Irlande	Lituanie	Total
Chiffres	7	2	4	11	3	27
Âge						
≤30	2			1		3
30 – 39	3			6		9
40 – 49	2	2	3	3	1	11
50 – 59			1	1	1	3
60≤					1	1
Genre						
Masculin	1		1	4		6
Féminin	6	2	3	7	3	21
Taille de l'établissement						
Moins de 50				1		1
51 – 150			3	2		5
151 – 300	1	2	1	2		6
301 - 500	1			3	1	5
Plus de 500	4			3	2	9
À quelle fréquence les élèves ont-ils participé à des activités axées sur leur bien-être jusqu'à présent ?						
Jamais	1					1
Rarements	4		2			6
Au moins une fois par mois		2	2	3	1	8
Au moins une fois par semaine				7	1	8
Tous les jours				1	1	2
Contes						
La Théière à Moitié Pleine	5			2		7

Le Cercle de la compassion		1	2	1	2	6
Le pouvoir secret du stress	3	1	2	8	1	15

* L'établissement ne compte au total que 26 enseignants, car la question ne concernait pas l'un des enseignants chargés de dispenser le cours.

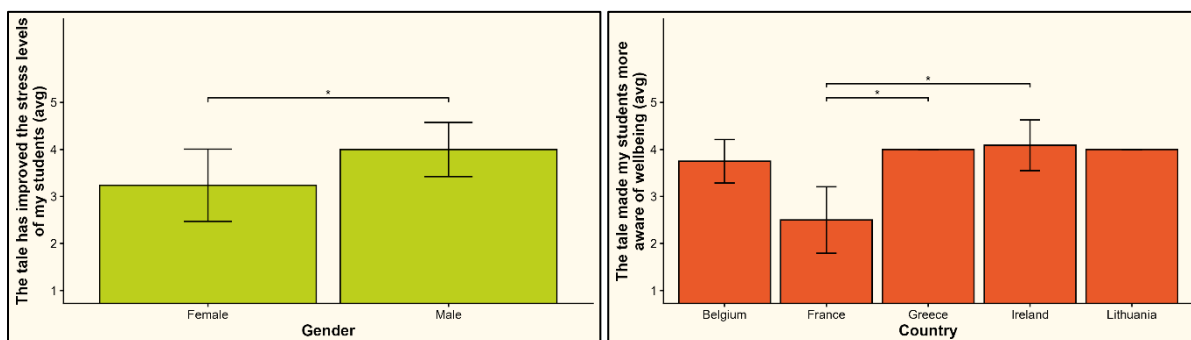
* La section « Récits » comprend au total 28 récits correspondant aux 28 cours dispensés (un récit par cours).

* En Belgique, les activités liées au bien-être ne concernent que 5 enseignants sur 7, car la question ne s'appliquait pas à deux d'entre eux.

Conclusion

Dans les résultats suivants, veuillez noter que les réponses des enseignants et des élèves ont été notées sur une échelle de 1 à 5 (1 – Pas du tout d'accord, 2 – Pas d'accord, 3 – Ni d'accord ni pas d'accord, 4 – D'accord, 5 – Tout à fait d'accord). Ainsi, plus la barre est haute, plus les participants étaient d'accord avec l'affirmation.

Deux résultats issus des données des enseignants se sont révélés significatifs. Tout d'abord, les enseignants de sexe masculin étaient davantage d'accord avec l'idée que le conte avait amélioré le niveau de stress de leurs élèves. La phase de test n'a impliqué que 6 enseignants de sexe masculin et 21 enseignantes, il convient donc de tenir compte de ce déséquilibre entre les sexes.



De plus, contrairement aux enseignants grecs et irlandais, les deux professeurs de français ne partageaient pas l'avis selon lequel ces contes sensibilisaient davantage leurs élèves au bien-être.

Les professeurs de français ont jugé que les contes étaient de moindre qualité, mais ce constat pourrait également s'expliquer par le fait que nos contes s'adressent à des

élèves âgés de 9 à 12 ans, alors que la majorité des élèves français (27 sur 34) avaient 8 ans ou moins.

L'un des deux enseignants français ne partageait pas l'avis selon lequel les contes étaient adaptés à l'âge des élèves, tandis que le second était d'accord. Ces résultats soulignent que le ciblage par âge est un facteur important, en particulier pour les 8-13 ans, car les compétences en lecture et les thèmes abordés évoluent et changent rapidement au cours de cette phase de développement.

En ce qui concerne la réduction du stress, sur les 28 cours dispensés dans le cadre de la phase d'essai, les enseignants étaient divisés exactement en deux/étaient vraiment divisés quant à savoir si le cours avait permis de réduire le niveau de stress des élèves.

Les autres comparaisons entre enseignants n'étaient pas significatives. Pour des comparaisons détaillées entre les enseignants en fonction de leur âge, de leur pays d'origine, de leur sexe et de leur expérience, veuillez vous reporter à l'annexe.

Élèves

Données démographiques

Au total, 557 élèves ont participé à la phase de test dans cinq pays. La plupart des élèves étaient des filles âgées de 10 à 12 ans. Le conte le plus souvent utilisé était Le Pouvoir Secret du Stress.

Tableau 2

Données démographiques sur les étudiants : nombre, âge, genre et taille de l'établissement

	Belgique	France	Grèce	Irlande	Lituanie	Total
Chiffres	77	34	98	248	100	557
Âge						
8 ou moins		27			12	39
9	2	6	15	2	53	78
10	46	1	31	24	35	137
11	25		42	103		170
12	4		10	115		129
13 ou plus				4		4
Genre						
Masculin	37	15	46	78	42	218
Féminin	36	15	46	163	46	306
Préfère ne pas dire	4	3	6	5	9	27
Autre		1		2	3	6
Conte						
La Théière à Moitié Pleine	56	1		48	21	126
Le Cercle de la Compassion		19	37	35	50	141
Le Pouvoir Secret du Stress	21	14	61	165	29	290

* Un élève en France a indiqué à tort avoir lu le conte La Théière à Moitié Pleine

Conclusions

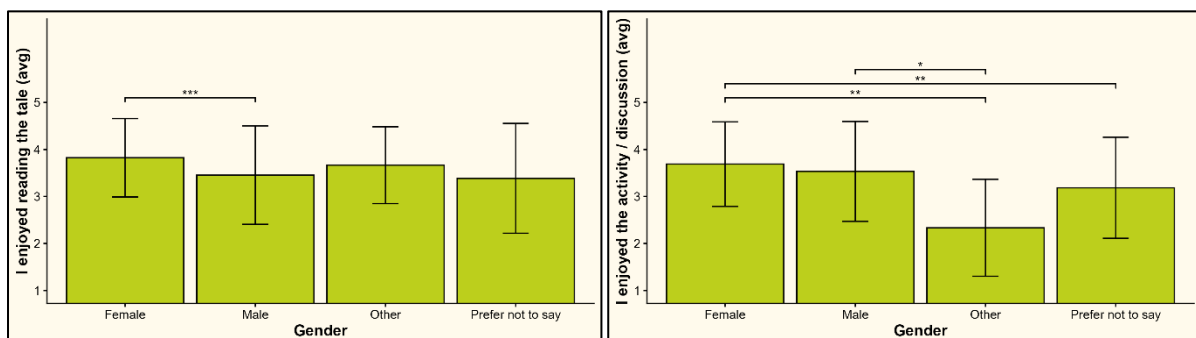
Différences entre les genres

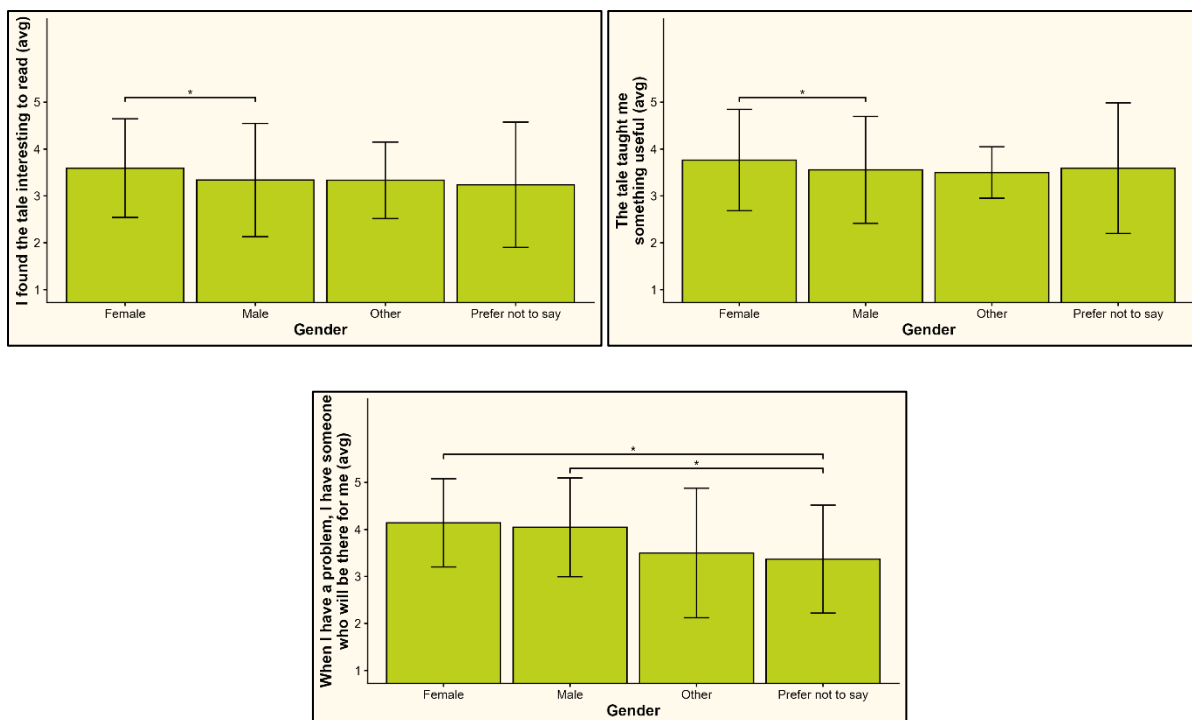
La différence la plus courante entre les genres concernant les contes était que les filles appréciaient davantage la lecture de ces contes, prenaient plaisir aux activités et aux discussions qui y étaient associées, trouvaient les contes intéressants et estimaient qu'ils leur apprenaient quelque chose d'utile.

Nos résultats rejoignent ceux de la littérature scientifique générale, selon laquelle les filles surpassent souvent les garçons en lecture et en écriture [1], aiment davantage lire et ont davantage confiance en leurs capacités de lecture [2].

Ces résultats indiquent que les garçons pourraient avoir besoin d'un soutien accru pour réduire ces déséquilibres entre les genres. Pour remédier à ces déséquilibres et motiver les garçons à lire, il convient d'améliorer la qualité de l'enseignement dès le plus jeune âge en mettant l'accent sur les compétences linguistiques, un rythme d'apprentissage adapté et la gestion de la classe [3], en proposant des modèles masculins et en offrant une formation aux enseignants sur les difficultés rencontrées par les jeunes garçons [2].

En matière de liens sociaux et de soutien, les garçons et les filles ont indiqué que, lorsqu'ils rencontrent des difficultés, ils peuvent compter sur quelqu'un à leurs côtés davantage que les élèves qui ont préféré ne pas préciser leur genre. D'après nos résultats, il n'est pas possible d'évaluer les raisons pour lesquelles 27 élèves ont choisi de ne pas indiquer leur genre et 6 ont coché la case « autre ». Cependant, en supposant que cela reflète dans une certaine mesure la diversité de genre, nos conclusions concordent avec des recherches antérieures montrant que les jeunes de genre divers bénéficient d'un soutien social et scolaire moindre [4]. Mettre ces élèves en avant pourrait s'avérer précieux pour comprendre pourquoi ils manquent de soutien.





Différences entre pays

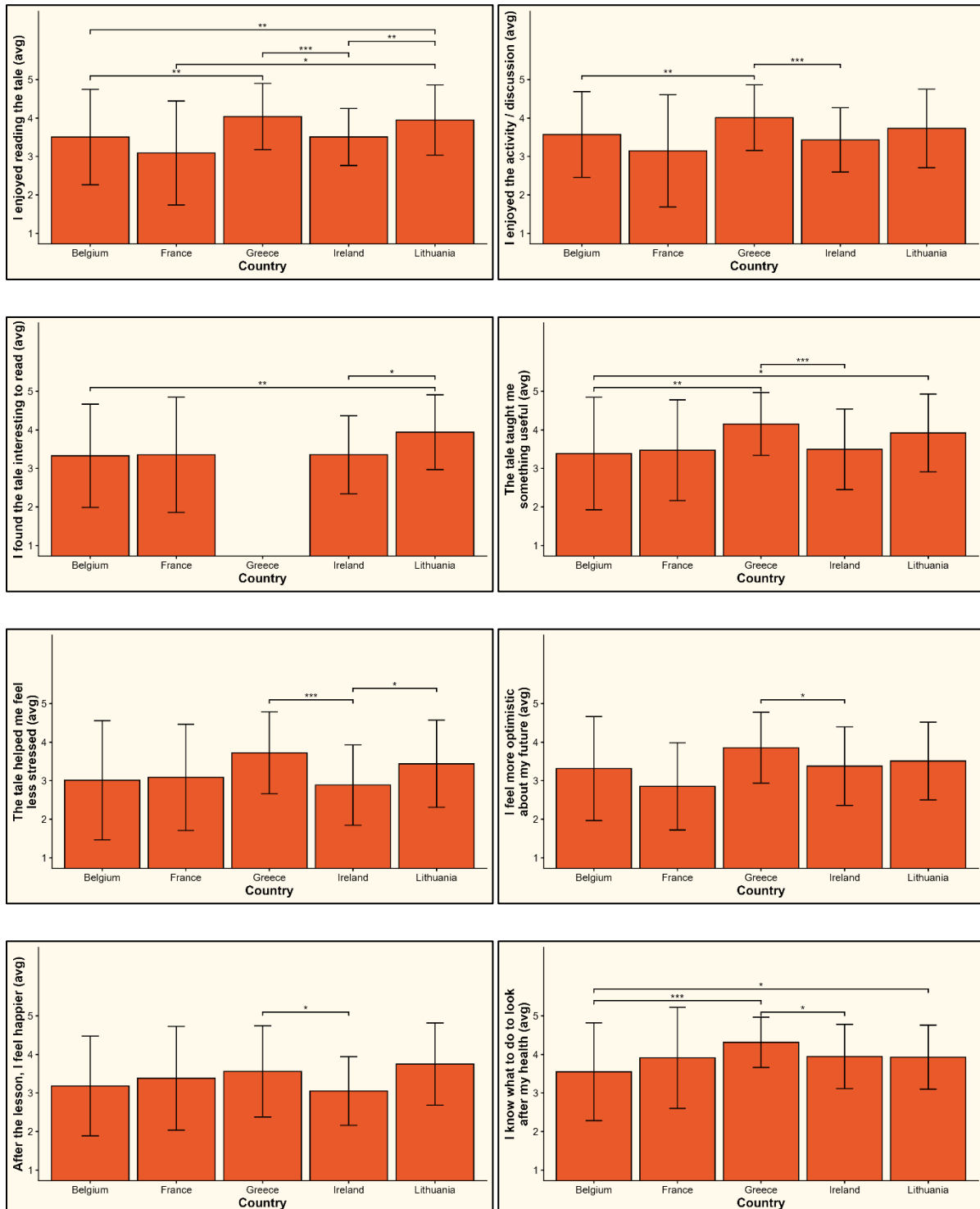
Les différences entre pays ont constitué les écarts les plus fréquents et les plus significatifs de notre étude.

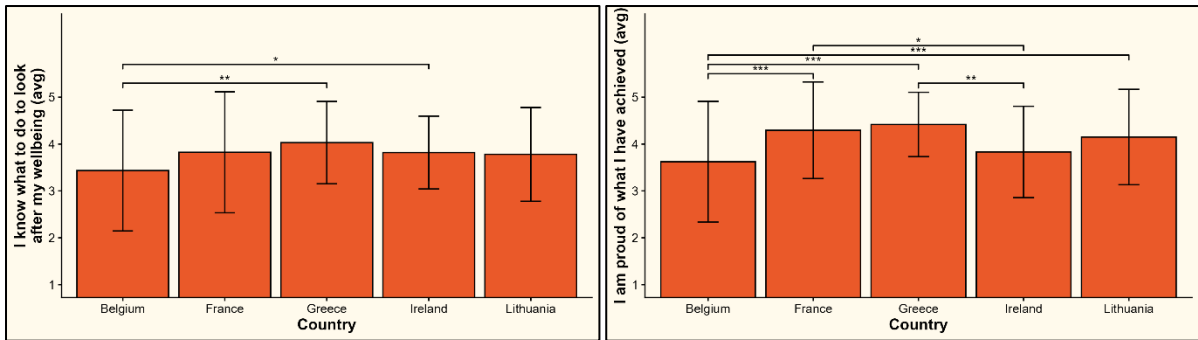
Dans l'ensemble, les élèves grecs et lituaniens se distinguent par le plaisir qu'ils ont pris à lire les contes, à participer aux activités et aux discussions, par le fait qu'ils ont trouvé les contes intéressants à lire et utiles.

Ils ont également indiqué que les contes les avaient aidés à se sentir moins stressés et ont, globalement, fait état de niveaux plus élevés d'optimisme, de bonheur, de sentiment d'accomplissement et de connaissances en matière de santé et de bien-être.

Si le rapport de l'UE issu de l'étude PIRLS (Progress in International Reading Literacy Study) [5] montre qu'il existe bel et bien des différences de performances en lecture entre les pays de l'UE, ces différences sont difficiles à comparer à nos résultats, notamment en raison des écarts importants dans le nombre d'élèves testés dans chaque pays.

Il est probable que ces résultats soient liés aux enseignants individuels et aux cours dispensés ; à ce titre, la section d'analyse des données qualitatives du présent rapport pourrait s'avérer plus éclairante.





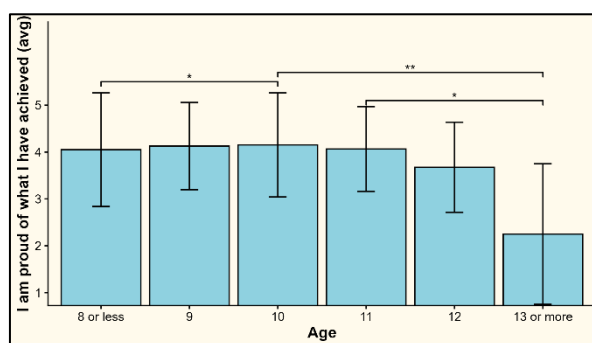
Différences d'âge

Les seules différences significatives entre les tranches d'âge ont été observées chez les enfants de 10 et 11 ans, qui étaient plus enclins à se dire fiers de ce qu'ils avaient accompli.

Il est important de noter une limite majeure : ces différences ont été constatées en comparaison avec des élèves âgés de 8 ans ou moins (39 élèves) ou de 13 ans ou plus (4 élèves), qui constituaient les plus petits groupes de notre phase de test.

De plus, la plupart des élèves âgés de 8 ans ou moins étaient originaires de France, et les quatre élèves âgés de 13 ans ou plus étaient tous originaires d'Irlande.

Il est donc difficile de déterminer si ces différences sont réellement liées à l'âge ou au pays, ou s'il s'agit d'anomalies statistiques dues à la petite taille de l'échantillon.

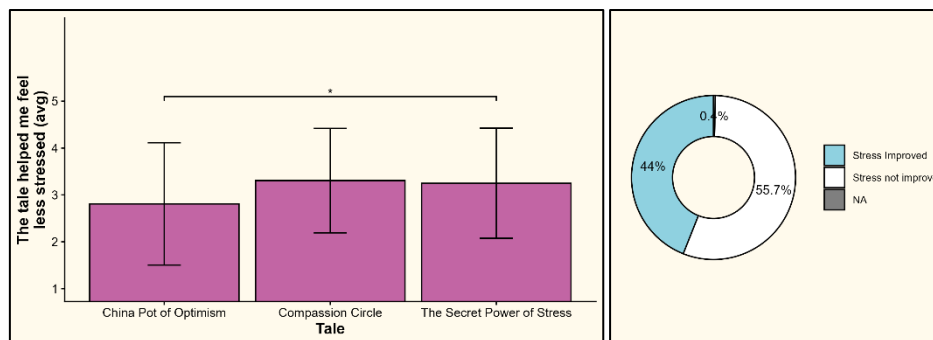


Différences entre les contes et le stress

La seule différence significative entre les contes était que les élèves estimaient que Le Pouvoir Secret du Stress contribuait davantage à réduire leur stress que le conte La Théière à Moitié Pleine.

Cependant, 55,7 % des élèves ont déclaré que leur stress ne s'était pas amélioré après la leçon.

Les commentaires des enseignants dans l'analyse des données qualitatives suggèrent que la réduction du stress nécessiterait plusieurs leçons répétées incluant ces contes et des discussions, plutôt qu'une seule session comme lors de notre phase de test.



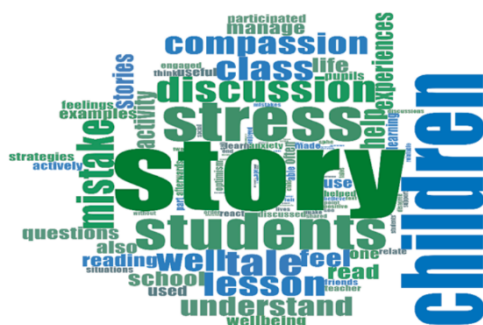
Conclusion

En résumé, nos résultats rejoignent ceux d'une littérature scientifique plus large, selon laquelle les filles s'adonnent davantage à la lecture que les garçons. Ce sont les élèves de Grèce et de Lituanie qui ont déclaré avoir tiré le plus grand bénéfice de ces contes.

Dans l'ensemble, les résultats montrent que, même si une seule séance de lecture et de discussion sur des thèmes liés à la santé et au bien-être peut apporter de légers bénéfices, l'approche la plus fiable pour obtenir un impact durable à long terme consisterait à organiser des séances régulières.

Analyse des données qualitatives

Le point de vue des enseignants



Analyse de la fréquence des mots dans les réponses des enseignants

Afin de mieux comprendre le point de vue des enseignants, quatre questions ouvertes ont été élaborées dans le but de recueillir leurs réflexions. Ces questions portaient sur l'avis des enseignants quant à l'utilité pédagogique de ces récits, la manière dont ils les avaient intégrés à leurs cours, la façon dont les élèves avaient réagi à ces récits, ainsi que leurs suggestions d'amélioration.

Au total, 27 enseignants et animateurs ont répondu à ce questionnaire. 124 lignes de réponse ont été analysées dans NVivo, les questions ouvertes ont été systématiquement codées par thèmes, et des tendances ont été identifiées.

Avec 46 % des enseignants (n = 13) soulignant la pertinence des histoires pour les élèves de leur classe comme un aspect clé de leur utilité pédagogique, il s'agissait de la réponse la plus fréquente. Cela signifie que les enseignants considéraient ces histoires comme très pertinentes par rapport aux expériences et aux besoins des élèves.

On trouve des commentaires qui corroborent ces conclusions, tels que : « L'histoire faisait référence à des situations scolaires auxquelles les élèves pouvaient facilement s'identifier, ce qui leur a permis d'en discuter et, par conséquent, de s'y identifier » (Participant E019) ou « À cet âge, les élèves sont souvent stressés par les examens et les situations inhabituelles. Le récit les a aidés à comprendre leurs sentiments, à prendre conscience que tout le monde ressent du stress, et à comprendre que c'est normal et que cela peut être géré dans une certaine mesure... » (Participant E002).

De plus, un participant a explicitement fait part de sa décision de choisir un récit précis pour répondre à des besoins particuliers au sein de sa classe : « J'ai choisi cette histoire en tenant compte spécifiquement des besoins de mes élèves... » (Participant E014)

Les réponses concernant l'implication des élèves ont également corroboré ces conclusions. Même parmi les enseignants qui n'ont pas explicitement établi de lien entre la pertinence pédagogique du récit et les expériences vécues par les élèves, leurs descriptions de la participation en classe ont révélé un fort sentiment de résonance. Les enseignants ont rapporté que « tout le monde était impliqué et s'identifiait à l'histoire » (Participant E018) et que « Ils pouvaient s'y identifier dans leur propre vie et leur propre situation » (Participant E023) et « Ils étaient motivés parce que le sujet trouvait un écho en eux » (Participant E009).

Choisi pour être lu en classe par 15 enseignants (54 %), « Le pouvoir secret du stress » était le récit le plus populaire parmi les enseignants. Parmi ces 15 enseignants, 80 % (n = 12) ont mentionné un engagement positif des élèves : un fort sentiment d'identification (les élèves s'intéressant au contenu), un apprentissage émotionnel (enseignement du stress, des émotions, du bien-être) et une participation active des élèves qui « ... étaient très impliqués, participaient à la discussion et utilisaient des exemples tirés de leur propre vie qui étaient similaires » (Participant E025).

D'autres témoignages d'enseignants indiquent que « tout le monde était impliqué et s'est identifié à l'histoire » (Participant E018) ou qu'ils « ... ont participé activement... » (Participant E002) ; « ... ont apprécié d'écouter l'histoire... » (Participant E022) ou qu'ils « ... ont fait preuve d'un grand enthousiasme. » (Participant E015). Il convient de souligner que ce conte a également reçu les seuls commentaires négatifs (n=2) concernant l'engagement, une enseignante indiquant que ses élèves n'étaient « ... pas très enthousiastes » (Participant E019).

Sur les 25 réponses concernant l'engagement des élèves, 100 % des enseignants masculins (n = 7) ont fait référence au niveau élevé d'engagement de la majorité de leurs élèves. Les réponses qui corroborent ces résultats renvoient, une fois encore, à la capacité de leurs élèves à s'identifier aux histoires et à participer activement aux discussions.

Les personnes interrogées ont déclaré : « Ils ont apprécié écouter l'histoire et se sont reconnus dans son contenu » (Participant E026) et « La classe était très réceptive, les élèves ont posé des questions tout au long de l'histoire et ont également formulé leurs propres questions une fois l'histoire terminée. Ils ont pu s'identifier à Léo et se reconnaître dans les exemples de situations stressantes » (Participant E020).

Lorsqu'on leur a demandé des suggestions et des améliorations, 16 enseignants ont formulé des propositions. La suggestion la plus fréquente a été formulée par 50 % des répondants (n = 8), qui ont mentionné la nécessité d'accompagner les histoires « ... d'illustrations pertinentes... » (Participant E015) et que cela « ... serait particulièrement utile pour les plus jeunes enfants ou pour renforcer l'intérêt des élèves ayant un style d'apprentissage visuel, afin qu'ils puissent voir les images tout en écoutant l'histoire. » (Participant E014).

Après une analyse plus approfondie, et en élargissant notre champ d'étude pour inclure également les « autres commentaires ou suggestions », on constate que 21 des 42 lignes de réponse enregistrées pour ces deux questions font référence à la nécessité de compléter les histoires par du matériel supplémentaire, des stratégies ou un soutien professionnel. Cela représente 50 % des réponses, fournies par 11 enseignants, soulignant l'importance de favoriser « ...la coopération avec les psychologues scolaires et les travailleurs sociaux afin de répondre plus efficacement aux questions des élèves » (Participant E014). Un autre enseignant a déclaré : « Je pense qu'il manque quelque chose qui aiderait les enfants à saisir le concept. Avez-vous déjà vécu une situation similaire ? Vous arrive-t-il souvent d'être pessimiste ? Que pourriez-vous faire pour être plus optimiste ? Veuillez noter que certains enfants pourraient ne pas comprendre les mots « optimiste » et « pessimiste » » (Participant E004). Ces citations figuraient parmi d'autres suggestions d'ordre pédagogique.

Comme on pouvait s'y attendre, ces réponses indiquent que le récit à lui seul ne suffit pas à produire l'impact nécessaire pour améliorer de manière significative le bien-être des élèves, ce qui souligne la nécessité de mettre en place des stratégies complémentaires avant et après la lecture du récit.

Ces réponses suggèrent que les enseignants ont jugé les récits plus efficaces lorsqu'ils étaient accompagnés de stratégies pédagogiques supplémentaires, telles que des discussions guidées, des activités de suivi ou un soutien professionnel.

Les enseignants ont souligné l'intérêt d'un accompagnement pédagogique structuré, consistant à « proposer des questions préparatoires à la lecture, la possibilité de s'arrêter en cours de route pour poser des questions, puis de poser des questions ouvertes à la fin » (Participant E021) ou « d'associer les récits d'explications sur la persistance du stress et de contenus interactifs sur les stratégies à adopter ». (Participant E020). De plus, les répondants ont également noté que ces stratégies devraient être « [...] poursuivies tout au long de l'année scolaire pour une efficacité maximale » (Participant E009).

Le point de vue des élèves

Au total, 557 élèves ont répondu à trois questions ouvertes. Les réponses, qui totalisaient 1 588 lignes, ont été analysées dans NVivo puis codées de manière systématique. Plusieurs thèmes et tendances ont ainsi été mis en évidence.

Les questions ouvertes ont permis de recueillir des informations sur ce que les élèves pensaient du conte et/ou de la leçon sur le bien-être. La première question portait sur ce qu'ils avaient le plus apprécié pendant la leçon ; la deuxième question demandait des suggestions, des changements et des points à améliorer dans la leçon ; la dernière question portait sur les actions que les élèves entreprendraient pour favoriser leur bien-être après la leçon.

Le thème le plus fréquent (31 %, n = 174) était le plaisir procuré par l'histoire elle-même. Le deuxième thème le plus fréquent, avec 21 %, concernait les réponses mentionnant qu'ils avaient apprécié un aspect lié aux stratégies pédagogiques (n = 122).

De nombreux élèves ont exprimé leur plaisir général à l'égard de l'histoire, déclarant souvent simplement « J'ai aimé l'histoire » (Participant P291) ou « J'ai aimé l'histoire elle-même » (Participant P460). D'autres (n = 52) ont mis en avant des moments spécifiques qui les avaient touchés, tels que « quand ils ont parlé de leurs problèmes » (participant P84) ou « Leo respirant pendant son contrôle de maths » (Participant P173).

Comme indiqué précédemment, le deuxième thème le plus fréquent (21 %, n = 122) concernait les stratégies pédagogiques utilisées pendant la leçon. Ces réponses fournissent des informations sur les choix opérés par l'enseignant ou l'animateur de la leçon. Ont-ils lu le conte eux-mêmes, ou leur a-t-on lu ? Ont-ils réalisé une activité par la suite, ou ont-ils participé à des discussions de groupe ? La leçon comprenait-elle d'autres activités ? De nombreuses réponses faisaient référence au plaisir de lire ou d'écouter l'histoire.

De plus, les élèves ont mentionné qu'ils avaient apprécié de jouer à un jeu, « Le jeu auquel nous avons joué, la roue de la fortune » (Participant P305), ou le fait qu'ils avaient aimé utiliser un ordinateur, « utiliser les tablettes » (Participant P134) ou même dessiner quelque chose.

Il convient de souligner que de nombreuses interventions (n = 69) portaient sur les échanges et les discussions en classe : « J'ai aimé la discussion parce qu'on a partagé nos problèmes et maintenant on sera moins stressés. » (Participant P290) et « J'ai aimé la discussion parce qu'on a parlé du stress et de comment on peut se sentir mieux. Moi aussi, je stresse pour les examens, comme Léo. » (Participant P312) ou « Parler entre deux de ce qu'on ressent » (Participant P146) et « Le fait qu'on ait parlé de ce qu'on ressent » (Participant P333). Le nombre élevé de références à la discussion suggère que les occasions offertes aux élèves de partager leurs expériences constituaient un élément important de la leçon. Plusieurs élèves ont souligné l'intérêt de parler de leurs propres sentiments et de leur stress, indiquant que la discussion les avait aidés à faire le lien entre l'histoire et leurs expériences personnelles.

Il convient de souligner que les élèves ayant lu « Le pouvoir secret du stress » ont pour la plupart déclaré avoir apprécié l'occasion d'apprendre des stratégies d'adaptation (n = 53).

stressés, des raisons de ce stress, de ce qu'ils ont fait pour y remédier et de ce qu'ils ont ressenti» (Participant P163) et « *mettre en scène différentes situations de stress et montrer comment le gérer*» (Participant P278).

Pour notre troisième question : quelles mesures comptez-vous prendre pour favoriser votre bien-être ? Les réponses les plus fréquentes relevaient de la catégorie « mesures » (n = 288). Il convient de noter que le sous-groupe le plus important au sein de cette catégorie concernait les étudiants s'engageant à adopter des stratégies spécifiques liées à la régulation émotionnelle et à la gestion du stress (n = 110).

Sans surprise, cette réponse était la plus fréquente parmi les lecteurs de « Le Pouvoir Secret du Stress » (n = 96). On trouve des réponses telles que « *Respirer profondément quand je suis stressé* » (Participant P266) ; « *Respirer profondément avant et après avoir lu devant la classe ou monter sur scène ; je dois juste respirer profondément et essayer de ne pas être aussi nerveux* » (Participant P198) ; « *Je vais essayer de penser à des aspects positifs avant de m'enfoncer dans une spirale négative et essayer de changer un peu mon état d'esprit* » (Participant P237).

Parmi les autres réponses classées comme des actions, nous avons trouvé des réponses liées à la confiance en soi et à l'auto-compassion.

Dans l'ensemble, ces réponses indiquent que de nombreux élèves ont non seulement participé activement au cours, mais ont également été capables d'identifier des stratégies pratiques qu'ils ont l'intention d'appliquer dans leur vie quotidienne, ce qui suggère un certain degré d'intériorisation des concepts de bien-être présentés.

Conclusion

En comparant et en mettant en parallèle les réponses fournies par les enseignants et les élèves, on peut tirer les conclusions suivantes :

La plupart des enseignants estimaient que les récits présentaient un intérêt pédagogique et pouvaient répondre aux besoins des élèves. Les élèves, quant à eux, ont généralement indiqué avoir apprécié ces récits. Ils ont aimé l'histoire en elle-même, certains moments de l'histoire et les enseignements qu'ils en ont tirés. Certains ont apprécié de pouvoir s'identifier aux défis rencontrés par les personnages. Bien que de nombreuses réponses aient été brèves, plusieurs commentaires suggèrent que les élèves ont apprécié les occasions de réflexion émotionnelle, d'empathie et de discussion collective. « *J'ai aimé qu'on puisse trouver un endroit apaisant* » (participant P423) ; « *J'ai aimé faire preuve de compassion envers les autres* » (participant P355) ; « *J'ai aimé la discussion parce qu'on a partagé nos problèmes et maintenant on sera moins stressés.* » (Participant P290) « *Le fait que nous ayons tous discuté ensemble et partagé nos problèmes* » (Participant P373).

Les enseignants comme les élèves ont indiqué que les récits étaient particulièrement efficaces lorsqu'ils s'accompagnaient d'activités supplémentaires, de stratégies ou même d'un accompagnement pédagogique en classe. Cependant, alors que les suggestions des enseignants portaient principalement sur le matériel visuel (ajout d'images et de vidéos), les élèves ont formulé des recommandations plus variées, davantage axées sur l'intégration d'activités, de jeux, de discussions de groupe et, dans une moindre mesure, de supports illustrés. La conception des cours et les stratégies mises en œuvre doivent être étroitement alignées sur l'objectif d'apprentissage, mais aussi sur les élèves présents en classe.

Dans l'ensemble, les résultats suggèrent que les histoires n'ont pas été accueillies avec indifférence ; au contraire, de nombreux élèves ont déclaré se sentir impliqués, inspirés ou touchés émotionnellement par celles-ci, tandis qu'un nombre plus restreint a exprimé moins d'enthousiasme. Cette diversité de réponses souligne la nécessité d'adopter des approches pédagogiques flexibles et adaptées lors de la mise en œuvre

d'activités de narration axées sur le bien-être. Cette analyse permet de tirer quelques enseignements essentiels :

Tout d'abord, il est indispensable de planifier plus minutieusement l'activité afin de garantir que sa mise en œuvre soit structurée, ciblée et en adéquation avec les objectifs d'apprentissage et la dynamique de la classe.

De plus, ces leçons doivent s'inscrire dans la durée. Une exposition continue est nécessaire pour créer un impact plus significatif.

Enfin, le matériel et les activités utilisés doivent être adaptés au stade de développement, aux besoins et à la dynamique spécifiques de chaque classe.

L'adaptation de ces éléments peut contribuer à maximiser la pertinence, l'accessibilité et l'engagement d'un large éventail d'élèves.

Références

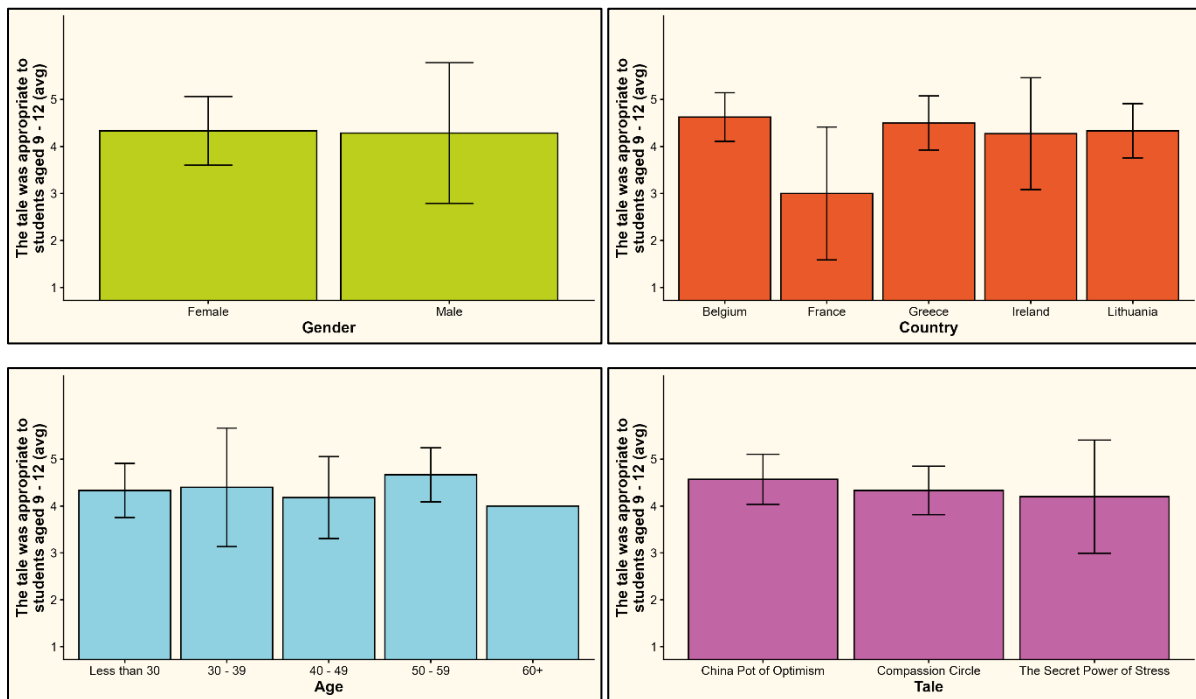
1. Reilly, D., Neumann, D. L., & Andrews, G. (2019). Gender differences in reading and writing achievement: Evidence from the National Assessment of Educational Progress (NAEP). *American Psychologist*, *74*(4), 445–458. <https://doi.org/10.1037/amp0000356>
2. Eck, M., Hencke, J., Kennedy, A., Meinck, S., & Sass, J. (2024). *Why Boys May Need More Support in Building Their Reading Motivation, Confidence, and Engagement*. IEA Compass: Briefs in Education. Number 25. Special Issue. International Association for the Evaluation of Educational Achievement. <https://eric.ed.gov/?id=ED676153>
3. Hochweber, J., & Vieluf, S. (2018). Gender differences in reading achievement and enjoyment of reading: The role of perceived teaching quality. *The Journal of Educational Research*, *111*(3), 268–283. <https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1253536>
4. Didden, E., Szoko, N., Ortiz, K., Hanner, C. D., Walker, E. A., Kahn, N. F., Sequeira, G. M., Strotmeyer, S., Miller, E., & Kidd, K. M. (2025). Gender-Diverse Youth Perceptions of School Connectedness, Social Support, and Future Orientation. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, *77*(4), 679–684. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.05.028>
5. European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2023). *Children's reading competence and well-being in the EU: An EU comparative analysis of the PIRLS results*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/820665>

Annexe

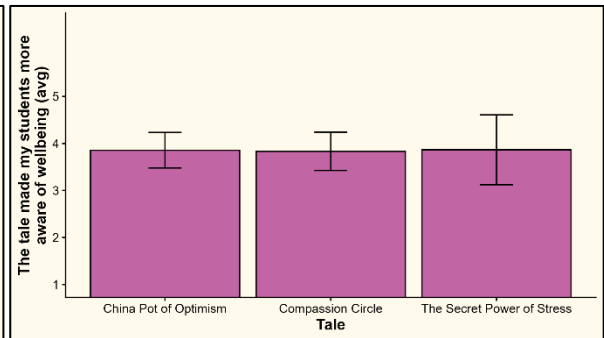
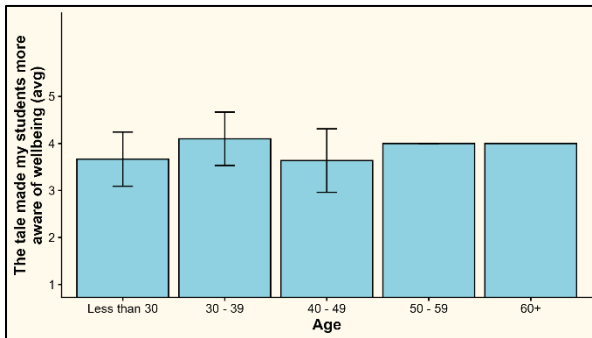
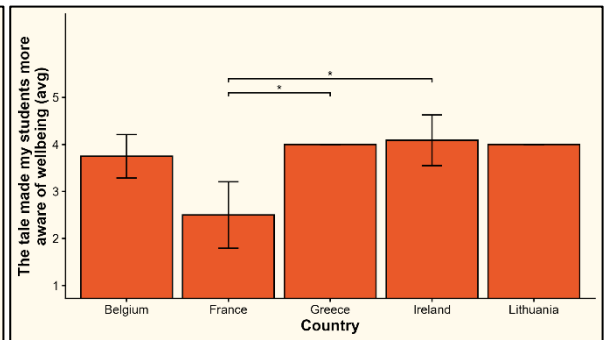
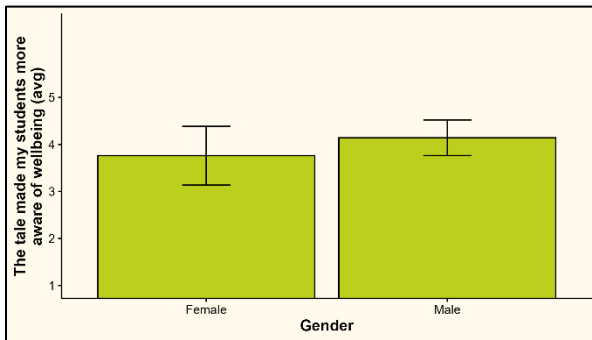
Les questions ont été notées sur une échelle de 1 à 5 (1 – Pas du tout d'accord, 2 – Pas d'accord, 3 – Ni d'accord ni pas d'accord, 4 – D'accord, 5 – Tout à fait d'accord). Ainsi, plus la barre est haute, plus les participants étaient d'accord avec l'affirmation. Les comparaisons significatives sont indiquées comme suit : * ($p < 0,05$), ** ($p < 0,01$), *** ($p < 0,001$). Les barres d'erreur représentent l'écart-type.

Enseignants

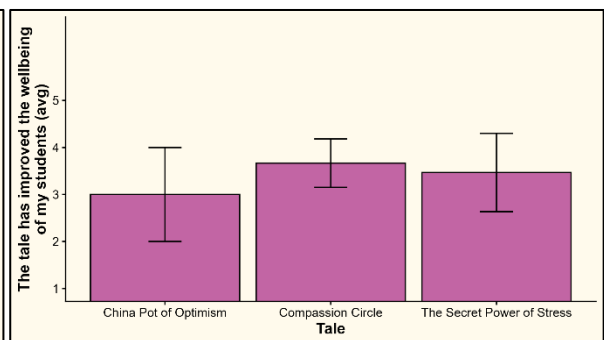
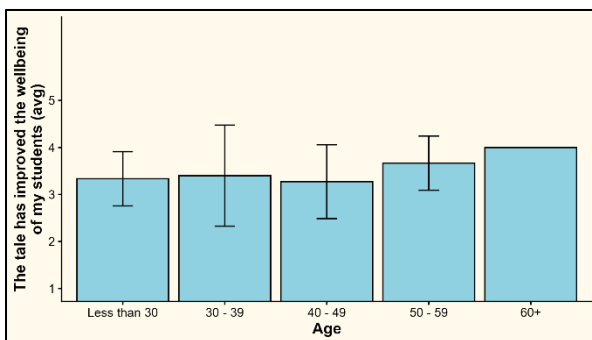
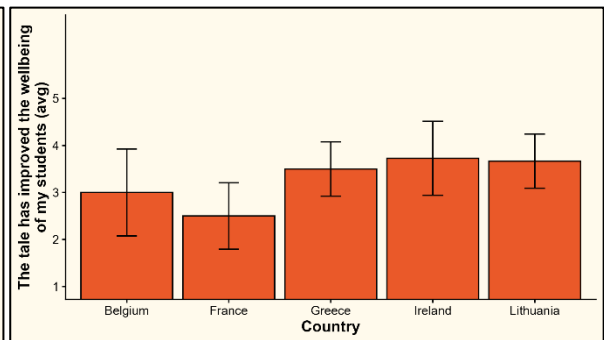
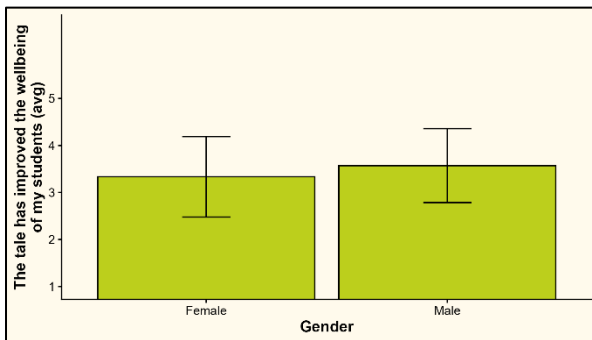
Conte adapté à l'âge



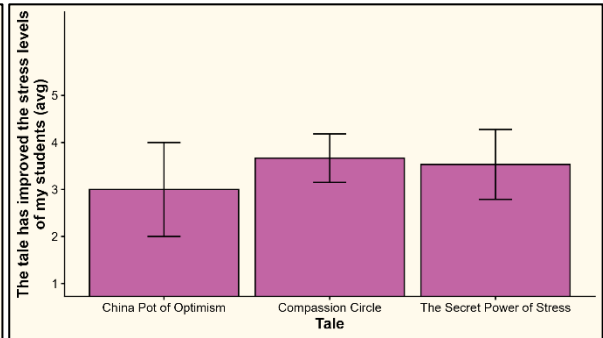
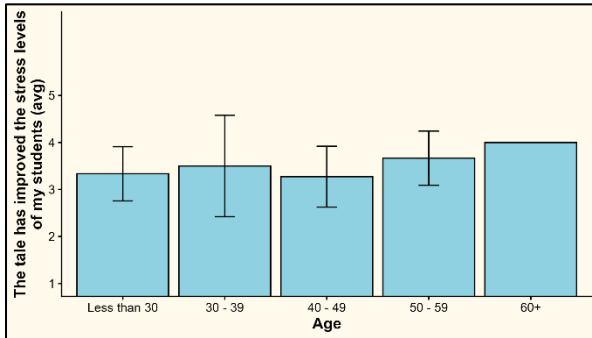
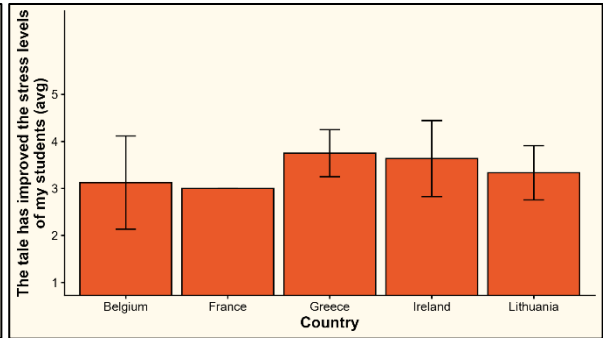
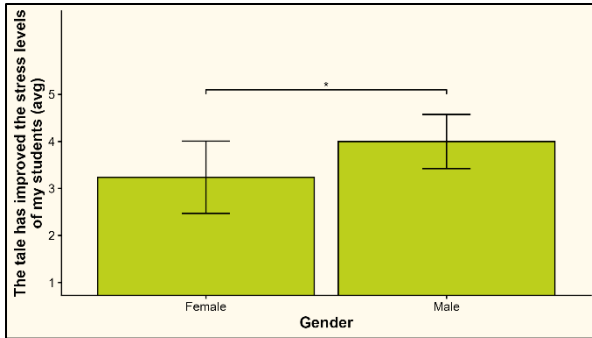
Sensibilisation au bien-être des élèves



Amélioration du bien-être des élèves

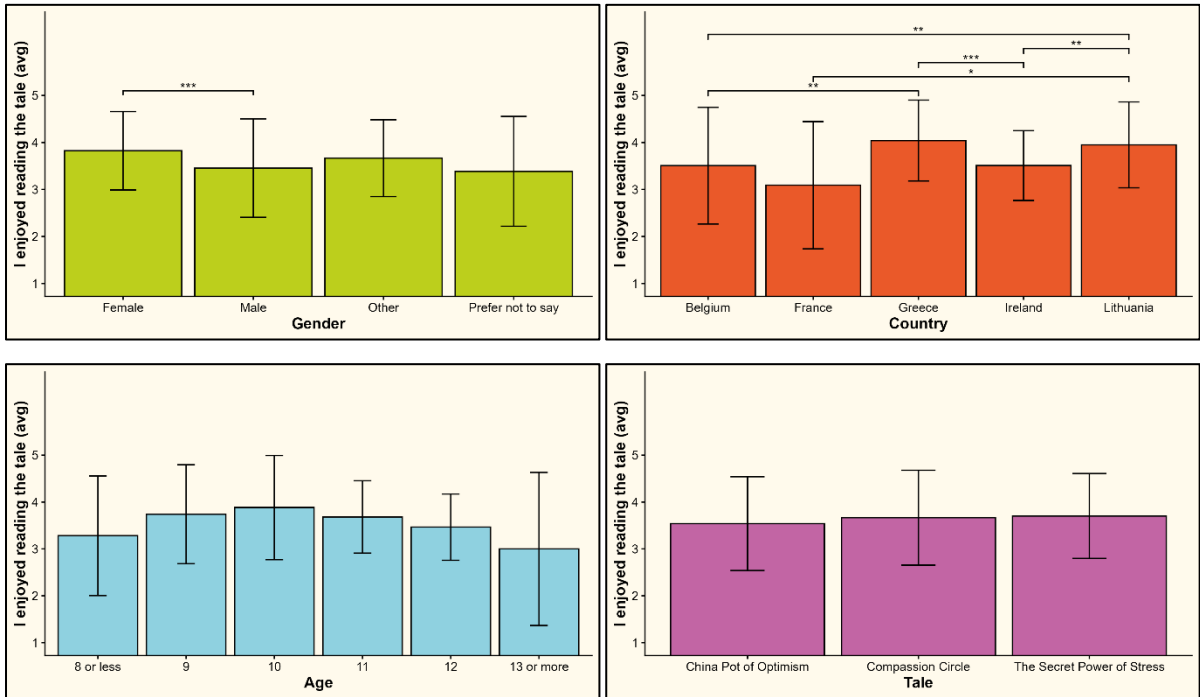


Réduction du stress chez les élèves

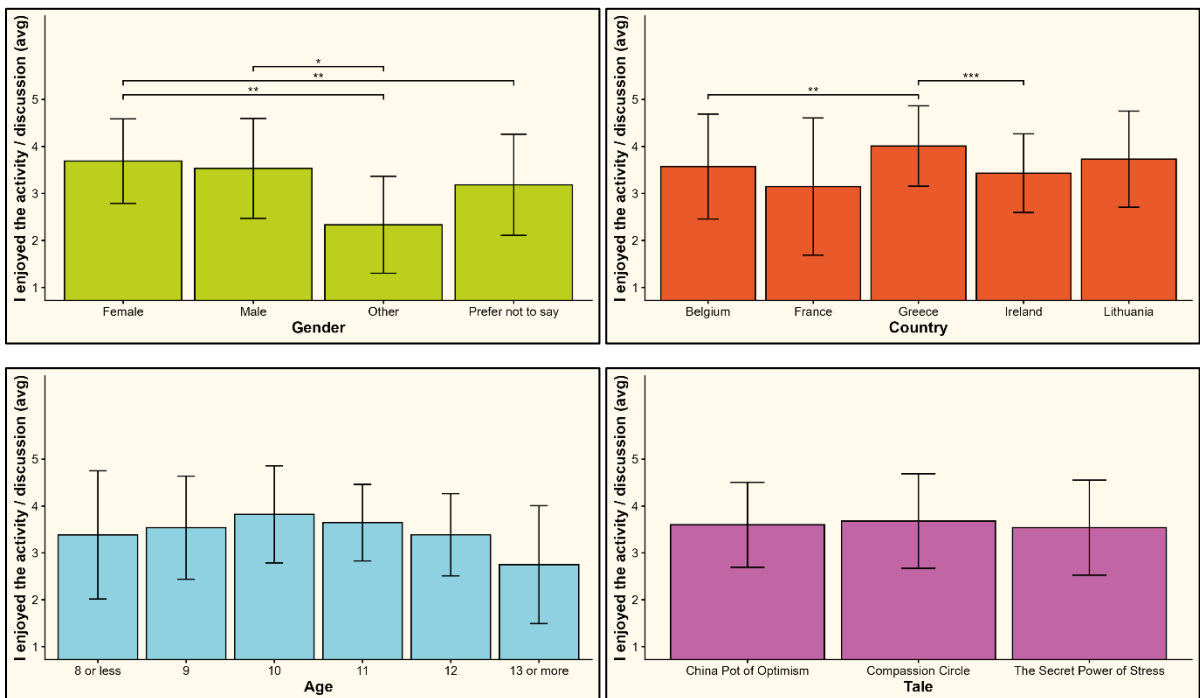


Élèves

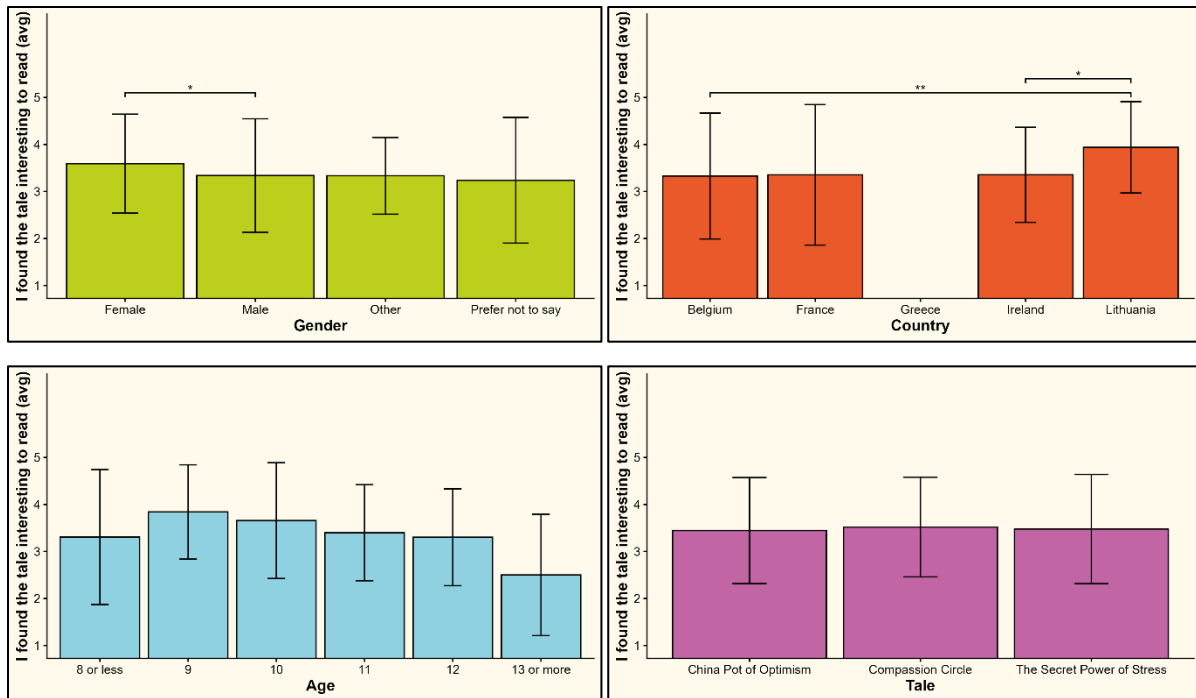
Le plaisir de raconter des histoires



Plaisir de l'activité

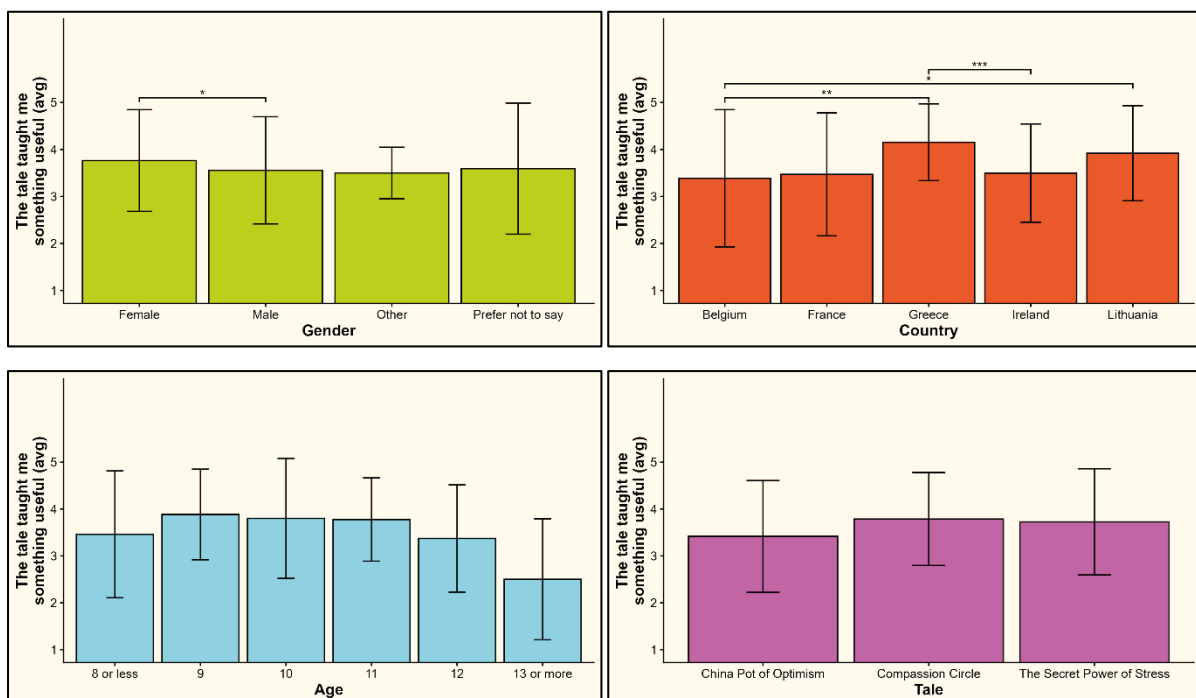


Intérêt pour les contes

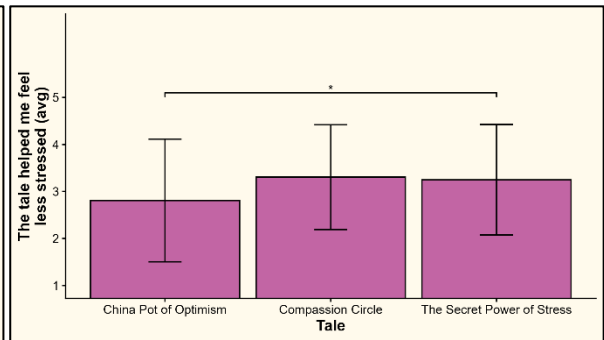
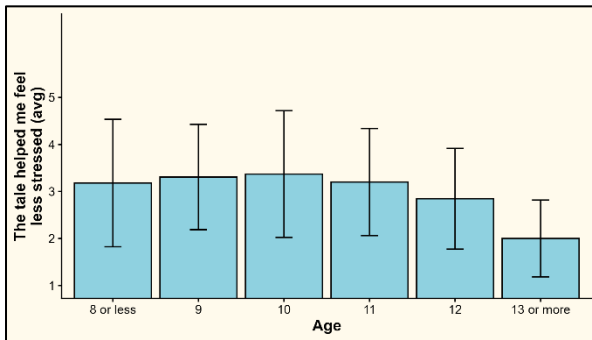
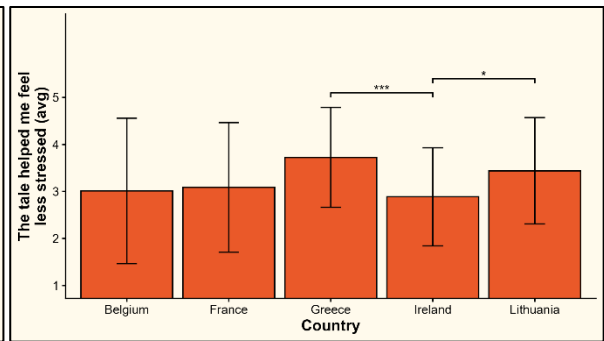
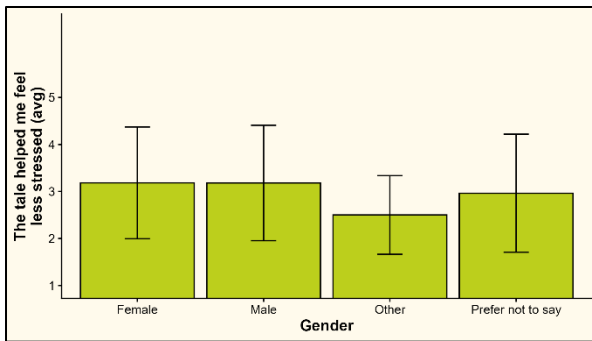


* Les données relatives à la Grèce pour cette question précise font défaut, car une erreur s'est glissée dans le questionnaire en ligne grec

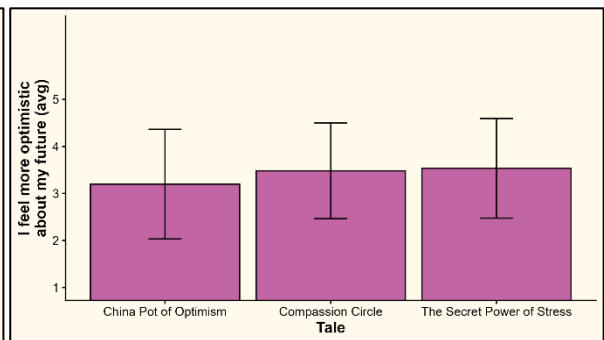
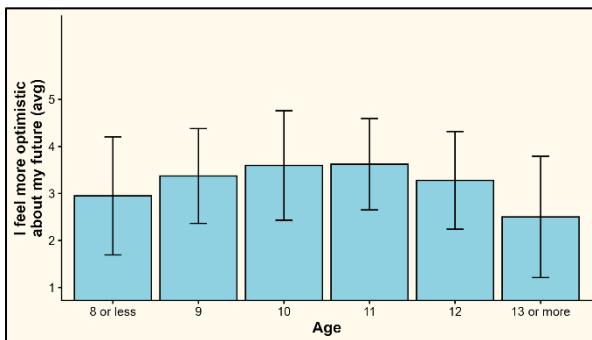
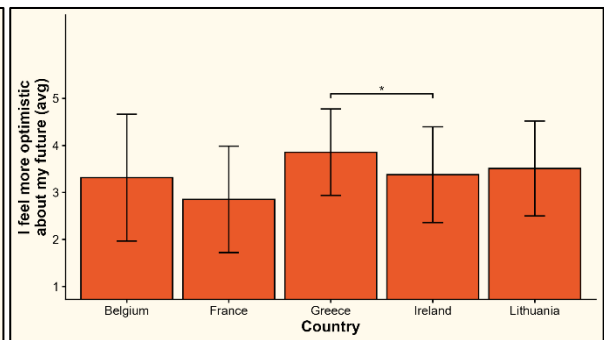
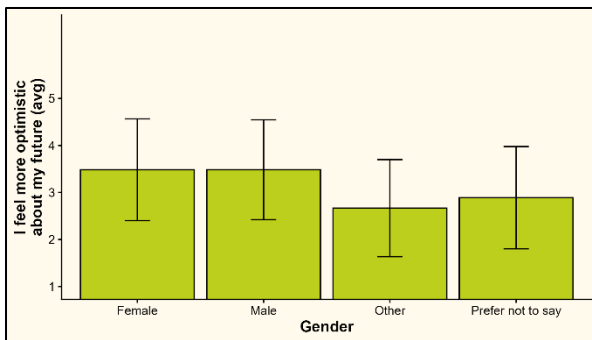
L'utilité des contes



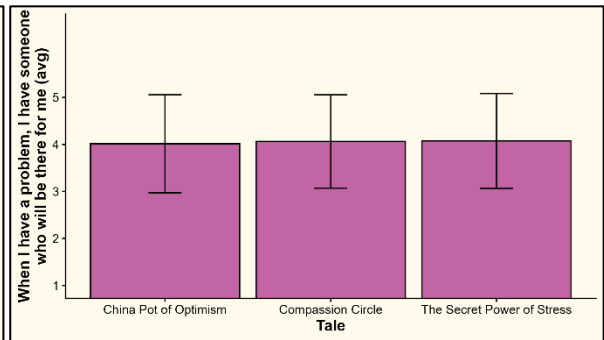
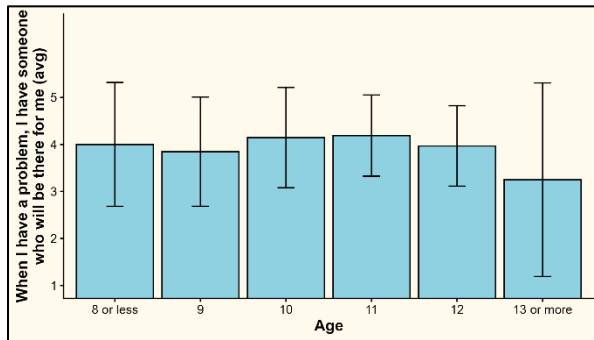
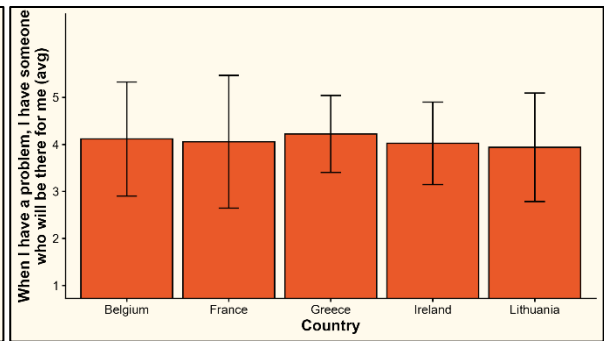
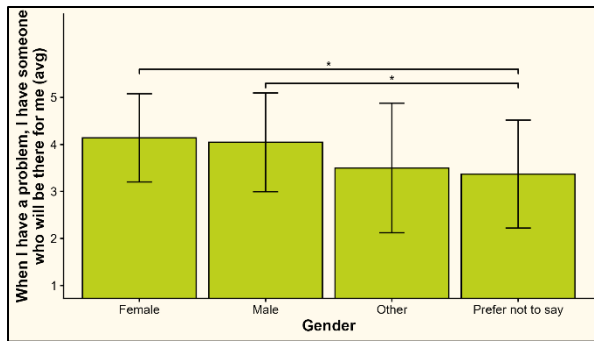
Réduction du stress



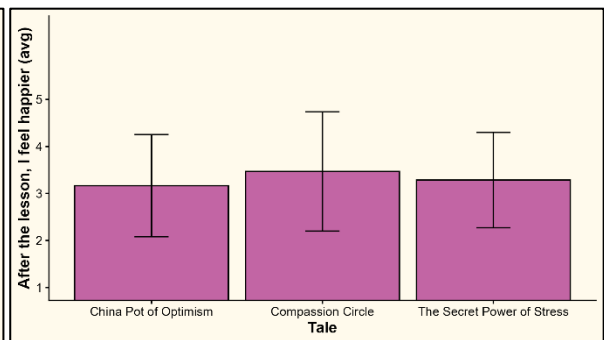
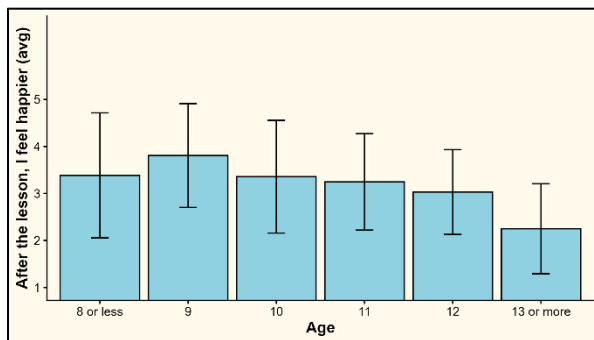
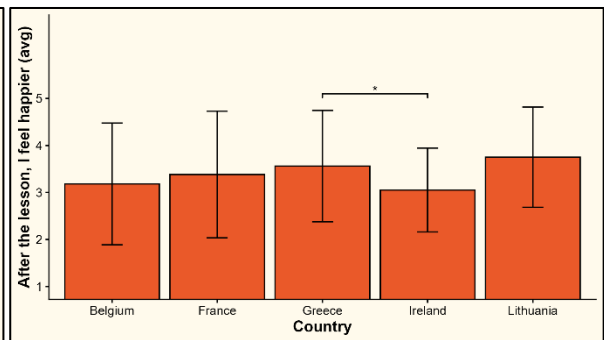
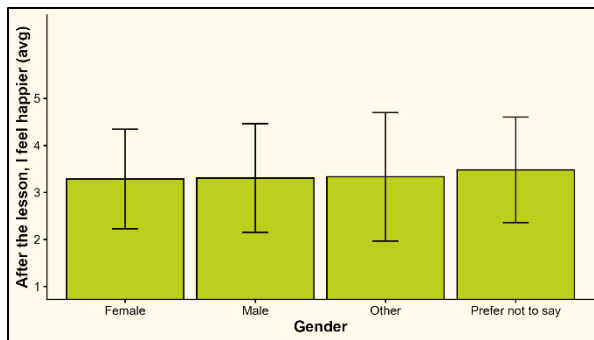
Optimisme



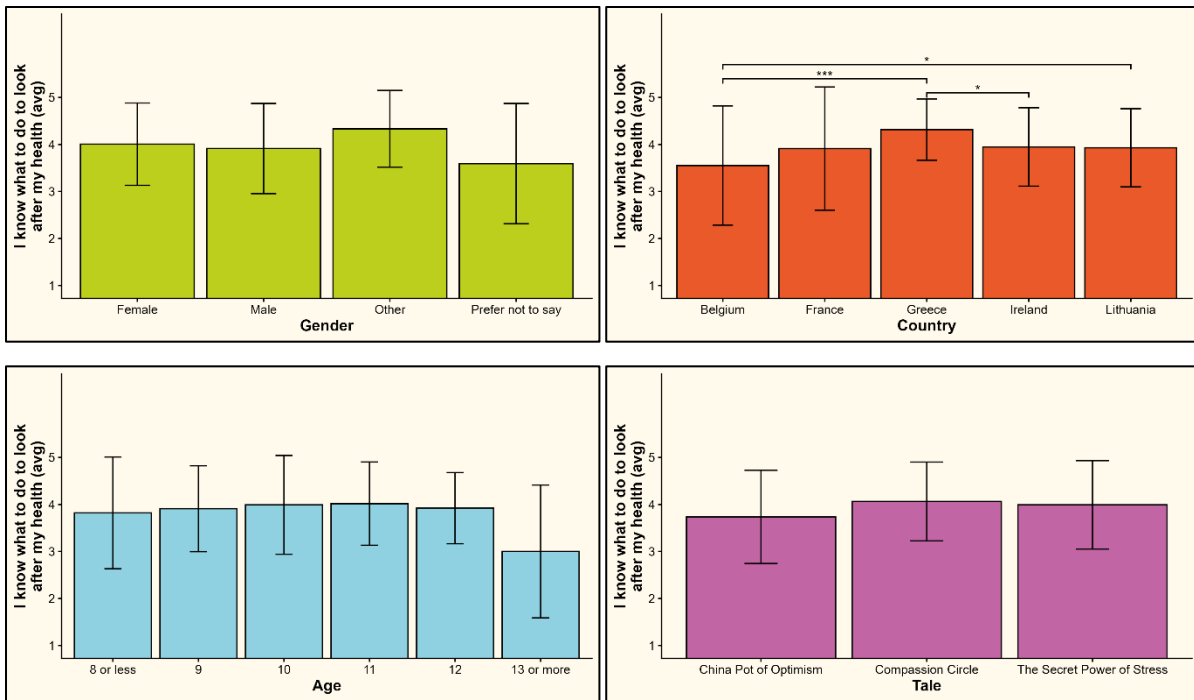
Interconnexion



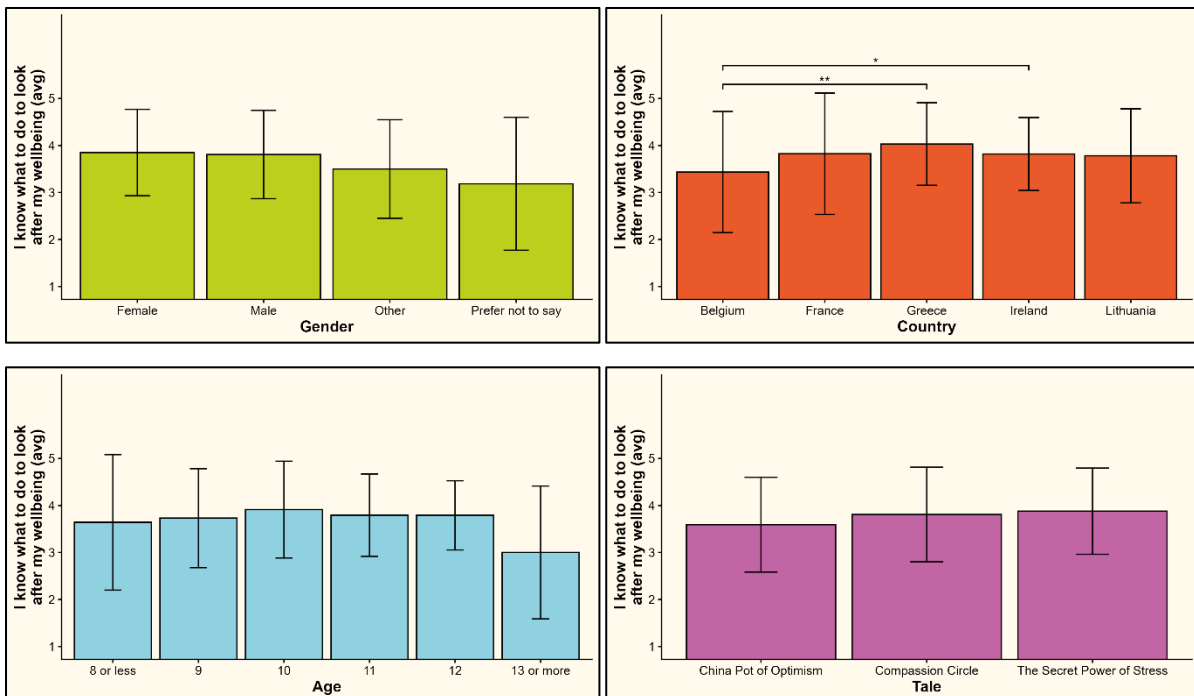
Le bonheur



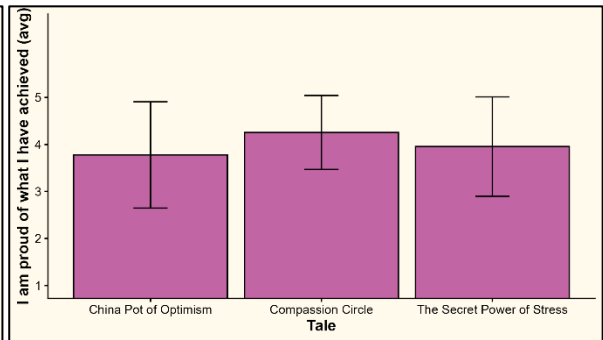
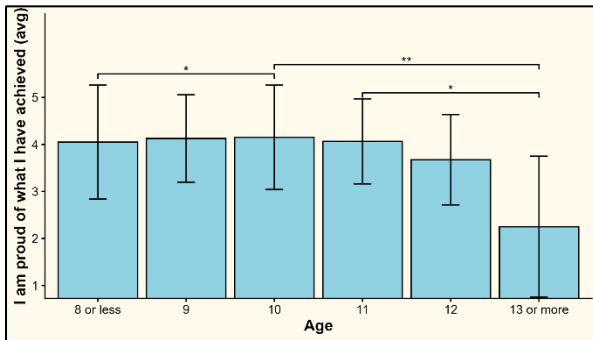
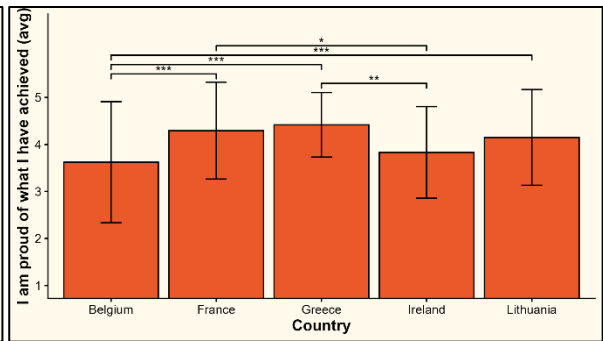
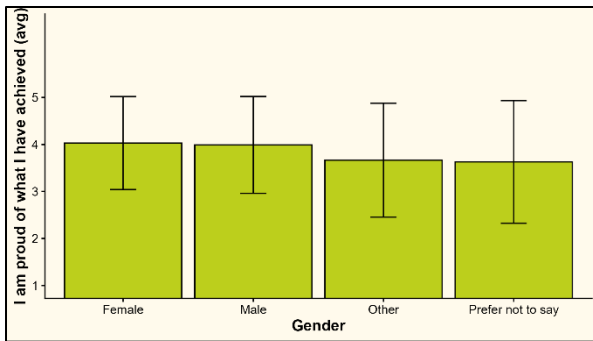
Connaissances en matière de santé



Connaissances en matière de bien-être



Réussite





Cofinancé par
l'Union européenne

Psy
 **Tales**
<https://psytales.eu>

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.