

Numéro de projet 2023-1-IE01-KA220-SCH-000159650



PsyTales

LIVRET

PÉDAGOGIQUE



Cofinancé par
l'Union européenne



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

07 CHAPITRE 1

13 CHAPITRE 2

23 CHAPITRE 3

33 CHAPITRE 4

39 CHAPITRE 5

45 CHAPITRE 6

ANNEXE I

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.



INTRODUCTION

But et objectifs des PsyTales

Introduction aux PsyTales

Chaque enfant a une histoire faite de défis, d'émotions et de victoires. Pour les enfants âgés de 9 à 12 ans, ces histoires incluent souvent des difficultés typiques de la croissance telles que le stress, l'anxiété et la pression sociale. PsyTales répond à ces défis en adoptant une approche proactive du bien-être à l'école via la narration.

PsyTales intègre des pratiques de bien-être dans des histoires soigneusement conçues, créant un environnement de classe bienveillant où les élèves peuvent explorer et gérer leurs émotions. Le projet est conforme aux principaux cadres européens, tels que le cadre LifeComp 2020, qui met l'accent sur les compétences de vie telles que la régulation émotionnelle, la résilience et les compétences sociales. De plus, PsyTales contribue à l'initiative européenne Healthier Together (2022), qui vise à promouvoir la santé mentale dans les écoles. Si vous souhaitez en savoir plus sur ces cadres, consultez le chapitre 1 : « Fondements scientifiques du bien-être - Buts et objectifs de PsyTales », où nous vous fournissons davantage de détails.

En combinant narration et cadres de référence, PsyTales permet aux élèves et aux professionnels de l'éducation de prioriser le bien-être émotionnel parallèlement à la réussite scolaire, favorisant ainsi une atmosphère d'apprentissage positive.

Objectif : améliorer le bien-être dans l'éducation

L'objectif principal de PsyTales est de doter les élèves des outils dont ils ont besoin pour relever les défis de manière constructive. En utilisant des histoires auxquelles ils peuvent s'identifier, le projet aide les élèves à développer leur intelligence émotionnelle et leur résilience, leur permettant ainsi de mieux gérer le stress, l'échec et les conflits interpersonnels. Les principaux objectifs sont les suivants :

-  **Fournir des outils d'adaptation aux élèves** : les histoires de PsyTales reflètent des situations de la vie réelle, encourageant les élèves à adopter des stratégies d'adaptation positives telles que la régulation émotionnelle et la résolution de problèmes pour surmonter les difficultés.



- ☀️ • **outenir les professionnels de l'éducation à travers des ressources pratiques** : par exemple, le livret pédagogique actuel offre aux professionnels de l'éducation des conseils sur l'intégration des pratiques de bien-être dans leurs classes, mais aussi un cours en ligne sur la création d'histoires PsyTales.
- ☀️ • **Améliorer l'éducation émotionnelle et la résilience par le biais des histoires** : PsyTales implique les élèves sur le plan émotionnel, en les aidant à reconnaître et à exprimer leurs sentiments tout en développant l'empathie et la conscience de soi.
- ☀️ • **Donner aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants les moyens de les aider** : les histoires de PsyTales permettent aux parents et aux personnes qui s'occupent des enfants de créer à la maison un environnement propice à l'apprentissage, enrichissant ainsi le développement émotionnel et le parcours éducatif de leurs enfants.

Approche et méthodologie

La narration est au cœur de PsyTales. Les histoires rendent les concepts abstraits de bien-être plus accessibles aux élèves, en leur permettant de comprendre les défis émotionnels à travers des personnages et des situations auxquels ils peuvent s'identifier. Cette approche s'appuie sur les principes de la psychologie positive et de la médecine axée sur le mode de vie, en intégrant des stratégies de régulation émotionnelle, de pleine conscience et de renforcement de la résilience.

En conclusion, PsyTales offre bien plus que de simples histoires. Il propose une approche éducative holistique qui intègre le bien-être dans l'apprentissage. En dotant les élèves d'outils émotionnels et les professionnels de l'éducation de ressources pratiques, PsyTales favorise un environnement bienveillant et inclusif qui donne la priorité au bien-être émotionnel parallèlement à la réussite scolaire.



Public cible et objectif du livret

Qui bénéficiera du livret ?

Les professionnels de l'éducation, qui utiliseront les histoires avec leurs élèves, constituent le principal groupe cible de ce livret. Il fournit aux enseignants des conseils utiles pour intégrer la méthodologie du projet dans leurs classes et tirer pleinement parti des histoires afin d'améliorer l'apprentissage et de favoriser le développement de la psychologie positive chez leurs élèves. Toutefois, le livret devrait également être utile à d'autres groupes cibles. Plus précisément, le livret fournira certainement des informations utiles et des conseils pratiques aux groupes cibles suivants :

1. **Les enseignants du primaire** peuvent utiliser les histoires pour améliorer le bien-être de leurs élèves en classe. Par exemple, les lecteurs pourront se familiariser avec des stratégies pratiques pour intégrer des histoires qui favorisent le bien-être émotionnel, la résilience et les compétences sociales chez les jeunes apprenants. De plus, le livret peut servir de ressource de formation. Les enseignants disposeront ainsi des connaissances de base et des outils nécessaires pour créer leurs propres histoires. De cette manière, le livret encourage la créativité et l'innovation dans la planification des cours.

2. Ces histoires, destinés aux élèves du primaire, peuvent également inspirer les enseignants du secondaire. Plus précisément, **les enseignants du secondaire** peuvent s'inspirer des histoires pour le primaire, en adaptant les thématiques et les cours afin de les rendre pertinents pour des élèves plus âgés, créant ainsi un contenu qui intéresse les adolescents. Un autre aspect important est que le livret peut contribuer à combler le fossé entre l'enseignement primaire et secondaire, encourageant la continuité des méthodes d'enseignement qui favorisent le bien-être et l'intelligence émotionnelle.

3. **Les professionnels de l'éducation spécialisée** peuvent utiliser ces histoires ou les adapter pour répondre aux besoins des élèves ayant des capacités d'apprentissage différentes, qui ont besoin d'un soutien supplémentaire pour développer des attitudes positives et leur confiance en soi. Les histoires peuvent donc être conçues pour renforcer l'estime de soi et les attitudes positives, en aidant les élèves ayant des capacités différentes à se sentir valorisés et compris au sein d'un environnement inclusif.

4. **Les administrateurs des écoles** qui cherchent à mettre en œuvre des programmes de narration qui renforcent la culture de l'école et l'implication communautaire, en mettant l'accent sur le bien-être commun, peuvent se référer au livret pour y trouver des informations utiles. En outre, il peut être utilisé dans **les programmes de formation** des enseignants pour préparer les nouveaux professionnels de l'éducation à intégrer la narration dans leurs classes. Le livret fournit des connaissances essentielles et des outils pratiques pour intégrer la narration dans leur pratique pédagogique, en surlignant son impact sur l'apprentissage et le développement des élèves.



5. Les parents et les personnes qui s'occupent des enfants peuvent également profiter de ce livret pour améliorer le bien-être de leurs enfants et leur expérience d'apprentissage à la maison. En particulier, les parents peuvent utiliser les histoires pour créer à la maison un environnement propice à l'apprentissage, enrichissant ainsi les expériences émotionnelles et éducatives de leurs enfants. De plus, le fait de lire les histoires ensemble peut favoriser l'établissement de liens plus profonds entre parents et enfants, encourageant les discussions sur les valeurs et les leçons de la vie.

Dans l'ensemble, ce livret pédagogique constitue une ressource à multiples facettes qui permet non seulement d'améliorer la dynamique de la classe, mais aussi de favoriser une approche communautaire au bien-être et à l'apprentissage des élèves.

Comment pouvez-vous utiliser cette ressource de manière efficace ?

Voyons comment les conseils pratiques de ce livret éducatif mettent l'accent sur la manière dont les différents groupes cibles peuvent utiliser efficacement son contenu.

- Le livret fournit des conseils pratiques sur la manière dont les professionnels de l'éducation peuvent utiliser au mieux les histoires dans leur pratique pédagogique. Pour ce faire, les professionnels de l'éducation doivent se familiariser avec les histoires, en comprenant non seulement leurs récits, mais aussi leurs objectifs éducatifs. Cette connaissance leur permettra d'aligner les histoires sur des objectifs d'apprentissage spécifiques, garantissant ainsi leur pertinence et leur impact en classe.
- Les professionnels de l'éducation seront en mesure d'intégrer les histoires dans leurs propres situations d'enseignement en procédant à tous les ajustements nécessaires afin de répondre aux besoins spécifiques de leurs environnements d'apprentissage.
- L'implication des collègues lors des réunions de service et des formations permet d'améliorer la compréhension et de créer des opportunités de partage de points de vue et de stratégies. Cette approche collaborative peut mener à une plus forte utilisation de la narration dans le cadre du programme scolaire.
- Les enseignants sont encouragés à impliquer les élèves dans le processus de narration par le biais d'activités captivantes et interactives après chaque histoire. La participation active des élèves rendra certainement l'apprentissage plus marquant. Qui plus est, lorsque les enseignants animent des discussions après chaque histoire, les élèves sont encouragés à exprimer leurs pensées et leurs sentiments, ce qui leur permet non seulement d'approfondir leur compréhension mais aussi de développer leur esprit critique et leurs compétences en matière de communication.
- Le livret comprend des instructions pour les parents sur la façon d'utiliser les histoires à la maison, ce qui leur permet de soutenir l'apprentissage de leurs enfants. Cette participation peut favoriser l'amour pour la narration et renforcer les valeurs et les cours abordés en classe.

Ces conseils utiles aideront les enseignants à utiliser les histoires pour améliorer leur enseignement, accroître l'intérêt des élèves et promouvoir une culture de l'apprentissage en dehors de la salle de classe.



CHAPITRE 1

Fondements scientifiques du bien-être

La psychologie positive dans l'éducation

Théories et concepts clés

La santé et le bien-être des jeunes se détériorent dans de nombreuses régions d'Europe (PISA, 2024). Actuellement, plus de 9 millions d'adolescents âgés de 10 à 19 ans (16,3 %) souffrent de troubles mentaux tels que l'anxiété, la dépression ou les troubles alimentaires, un taux plus élevé que la moyenne mondiale de 13,2 % dans cette tranche d'âge (UNICEF, 2021). En outre, le rapport met en évidence l'augmentation du cyberharcèlement et une baisse du sentiment d'appartenance à l'école. Cela s'aligne avec des recherches menées auprès presque 3 000 adolescents, indiquant que le bien-être tend à diminuer au fur et à mesure que les élèves progressent dans leur scolarité. (Burke & Minton, 2019). Pour y remédier, une approche globale est nécessaire, impliquant les systèmes de santé, les écoles et les familles. En Europe, des initiatives telles que Schools4Health ont été lancées, promouvant une stratégie à l'échelle de l'école pour améliorer la santé et le bien-être, tout en encourageant les décideurs politiques à adopter ces modèles dans toute la région. Le projet PsyTales aborde la santé et le bien-être par le biais d'une approche holistique, en intégrant des cadres de référence bien établis en matière de santé et de bien-être [EG1]. Ceux-ci incluent une perspective clinique qui se concentre sur le mal-être des jeunes (par exemple l'anxiété), une approche de psychologie positive axée sur leur bien-être (par exemple, l'appartenance à l'école) et un volet santé par le biais d'une médecine axée sur le mode de vie.



Approche clinique

Les troubles de la santé mentale se manifestent généralement dès 14 ans (Inserm, 2002) et affectent la régulation des émotions, la cognition et le comportement des jeunes, ce qui les rend vulnérables. Ces troubles comprennent le déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), les troubles du spectre autistique (TSA), les troubles dépressifs, les troubles anxieux, les troubles alimentaires et les troubles liés à l'utilisation de substances (American Psychiatric Association, 2013). Leur prévalence est élevée, la stigmatisation et les inégalités socio-économiques jouant un rôle clé dans le diagnostic et le soutien apporté aux jeunes et à leurs familles (Sacco et al., 2022).



Malheureusement, seul un quart des jeunes présentant des troubles susceptibles d'être diagnostiqués accède à des services spécialisés en santé mentale (Soneson & Ford, 2020). Lorsqu'ils ne sont pas traités, ces troubles peuvent entraîner une baisse des résultats scolaires, l'abus de substances, la violence, le suicide et divers problèmes de santé (Patel et al., 2007). Il est essentiel de s'attaquer rapidement à ces problèmes, et une approche globale de l'école impliquant les élèves, les enseignants et les parents, qui participent à des programmes tels que PsyTales, est cruciale afin de réduire la charge liée aux troubles de la santé mentale et soutenir les jeunes confrontés à ces défis.



Approche de la psychologie positive

La psychologie positive est la science du bien-être qui vise à prévenir les problèmes de santé mentale et à aider les individus à mener une vie épanouie (Burke et al., 2022). Elle a été intégrée à l'éducation positive, qui applique les principes de la psychologie positive en milieu scolaire (Burke & Arslan, 2020). Cette approche est devenue particulièrement pertinente dans l'ère post-COVID, car la pandémie a perturbé les systèmes éducatifs dans le monde entier et a eu un impact négatif sur le bien-être de millions d'enfants et d'adolescents (Arslan & Burke, 2021). L'approche psychologique positive ne cible pas directement les problèmes de santé mentale, mais vise à aider les jeunes à développer leurs ressources psychologiques, physiques et intellectuelles pour faire face aux défis de la vie, développer leur résilience et s'épanouir. Bien que son objectif primaire ne soit pas de réduire les symptômes de mal-être, il a été démontré qu'elle permettait de réduire efficacement l'anxiété et la dépression (Chakhssi et al., 2018). D'ailleurs, des études longitudinales montrent que les personnes qui s'épanouissent psychologiquement sont sept fois moins susceptibles de développer de graves problèmes de santé mentale sur une période de deux ans (Keyes et al., 2020). Soutenir les élèves dans le développement de ressources en psychologie positive peut prévenir les problèmes de santé mentale et les aider à atteindre un fonctionnement humain optimal.



Médecine axée sur le mode de vie

Les PsyTales développées dans le cadre de ce projet explorent les thèmes des quatre piliers de la médecine axée sur le mode de vie qui doivent être pris en compte pour garantir la santé des jeunes en Europe. Il s'agit du sommeil, de l'alimentation, de l'activité physique et des relations. La médecine axée sur le mode de vie est la spécialité médicale qui se développe le plus rapidement et qui trouve ses fondements dans des pratiques de recherche établies pour promouvoir un mode de vie sain en s'appuyant sur six piliers fondamentaux (Burke et al., 2025). Ces piliers comprennent un sommeil quotidien suffisant, une alimentation riche en aliments complets, une activité physique régulière, l'évitement de substances nocives telles que l'alcool et le tabac, une gestion efficace du stress et des relations positives (ACLM, 2022).

Les PsyTales sont un amalgame d'approches fondées sur la recherche et dérivées de l'expérience clinique qui visent à réduire les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression. De plus, elles s'appuient sur la psychologie positive et la médecine axée sur le mode de vie. Ensemble, elles fournissent aux élèves et aux enseignants des outils pour améliorer leur santé et leur bien-être.



Pratiques « evidence-based » pour les professionnels de l'éducation

Aperçu du cadre de référence LifeComp 2020 et de l'initiative européenne Healthier Together

Introduction au cadre LifeComp

Le cadre LifeComp est un modèle conçu pour favoriser les compétences clés essentielles au développement personnel, social et éducatif des individus. En intégrant ces compétences dans l'éducation, le travail et la vie quotidienne, les individus sont mieux équipés pour s'adapter, s'épanouir et contribuer positivement à la société.

Compétences clés

Compétences personnelles

- Autorégulation : avoir conscience et gérer ses émotions, ses pensées et son comportement
- Flexibilité : gérer les transitions, l'incertitude et relever les défis
- Bien-être : rechercher de la satisfaction dans la vie, prendre en charge sa santé physique, mentale et sociale, et adopter un mode de vie durable.

Compétences sociales

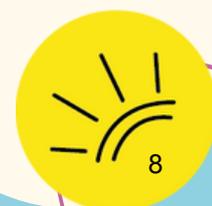
- Empathie : comprendre les émotions, les expériences et les valeurs d'une autre personne et être capable d'y répondre de manière appropriée.
- Communication : utiliser de stratégies de communication pertinentes, des codes et des outils spécifiques au domaine en fonction du contexte et du contenu.
- Collaboration : participer à des activités de groupe et au travail d'équipe, en reconnaissant et respectant les autres.

Compétences d'apprentissage

- Mentalité de croissance : croire en son propre potentiel et en celui des autres pour apprendre et progresser en permanence.
- Pensée critique : évaluer des informations et des arguments pour étayer des conclusions pertinentes et élaborer des solutions innovantes.
- Gestion de l'apprentissage : planifier, organiser, suivre et évaluer son propre apprentissage.

LifeComp dans PsyTales

Dans PsyTales, LifeComp est utilisé pour développer les compétences personnelles, sociales et d'apprentissage des élèves. À travers des histoires captivantes, PsyTales encourage le développement des neuf compétences clés d'une manière ou d'une autre. En intégrant ces compétences LifeComp, PsyTales fournit aux élèves les outils nécessaires pour s'épanouir sur le plan scolaire, social et émotionnel.





L'initiative européenne « Healthier Together »

L'initiative européenne « Healthier Together » vise à lutter contre le problème croissant des maladies non transmissibles (MNT) dans l'Union européenne (UE). Les MNT sont des maladies liées au mode de vie, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les maladies respiratoires chroniques, les troubles mentaux et neurologiques ou le cancer. Elles représentent 80 % des problèmes de santé et la majorité des décès prématurés dans l'UE. Lancée en 2021 et couvrant la période 2022-2027, l'initiative s'inscrit dans le cadre d'un effort plus large visant à promouvoir un mode de vie sain, à prévenir les maladies et à réduire les inégalités en matière de soins dans toute l'Europe.

Principaux éléments

Santé mentale et troubles neurologiques

Ce volet promeut la prévention des troubles mentaux tels que l'anxiété et la dépression par l'éducation, le soutien communautaire et les interventions précoces. L'initiative préconise de réduire la stigmatisation qui entoure la santé mentale, de faciliter la recherche d'aide et de garantir un accès équitable aux services de santé mentale, en particulier pour les groupes vulnérables.

Déterminants de la santé

Les déterminants de la santé s'attaquent aux facteurs sociaux, économiques et environnementaux qui influent sur les résultats en matière de santé. En s'attaquant aux inégalités en matière de santé, en promouvant des comportements sains et en améliorant l'accès aux soins de santé, l'initiative vise à créer des environnements favorables qui réduisent le risque global de maladies non transmissibles.

Maladies cardiovasculaires

Ce volet se concentre sur la prévention des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux par des changements de mode de vie tels qu'une meilleure alimentation, un exercice physique régulier et le sevrage tabagique.

Diabète

L'initiative vise à promouvoir des modes de vie plus sains pour prévenir le diabète et à encourager le dépistage précoce et la prise en charge adéquate de la maladie.

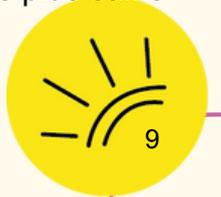
Maladies respiratoires chroniques

Ciblant des maladies comme l'asthme, ce volet met l'accent sur la promotion de politiques d'assainissement de l'air, sur la réduction de l'exposition à la pollution atmosphérique et du tabagisme, tout en encourageant un diagnostic précoce et des soins appropriés.



L'initiative européenne « Healthier Together » dans PsyTales

L'initiative européenne « Healthier Together » s'aligne étroitement sur les objectifs de PsyTales en promouvant des modes de vie sains et le bien-être mental. PsyTales se conforme aux objectifs de l'initiative sur la prévention en s'attaquant aux problèmes de santé mentale, en aidant les jeunes élèves à développer leur résilience émotionnelle, à gérer le stress et à adopter des habitudes positives par le biais des histoires. De plus, notre approche inclusive est conforme à l'initiative pour ce qui concerne la réduction des disparités, en veillant à ce que tous les élèves, en particulier ceux issus de milieux défavorisés, aient accès aux ressources qui soutiennent leur bien-être mental et physique. Grâce à des histoires captivantes et à des outils pédagogiques, PsyTales contribue à rendre les jeunes plus sains et plus résilients, conformément aux objectifs de l'initiative.



Glossaire des termes et concepts clés

- LifeComp
- Initiative européenne « Healthier Together »
- Autorégulation
- Flexibilité
- Bien-être
- Empathie
- Communication
- Collaboration
- Esprit de croissance
- Pensée critique
- Gestion de l'apprentissage



BIBLIOGRAPHIE

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arslan, G. & Burke, J. (2021). Positive education to promote flourishing in students returning to school after Covid-19 closure. *Journal of School and Educational Psychology*, 1, 1-5.
- Burke, J. (2020). *The ultimate guide to implementing wellbeing programmes for school*. Routledge.
- Burke, J. & Arslan, G. (2020). Positive education and school psychology during Covid-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 4(2), 137-139, DOI: 10.1080/17521882.2021.1936585.
- Burke, J., Dunne, P., Byrne, E., & O'Boyle, C. (2025). *Positive Health: The basics*. Routledge.
- Burke, J., Dunne, P., Meehan, T., O'Boyle, C., & van Nieuwerburgh, C. (2022). *Positive health: 100+ positive psychology and lifestyle medicine tools to help you live a good life*. Routledge.
- Burke, J. & Minton, S.J. (2019). Wellbeing in post-primary schools in Ireland: The assessment and contribution of character strengths. *Journal of Irish Educational Studies*, 37(3)177-192.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Directorate-General for Health and Food Safety. (2022). *Healthier Together: EU Non-Communicable Diseases Initiative*. Publications Office of the European Union. https://health.ec.europa.eu/publications/eu-non-communicable-diseases-ncds-initiative-guidance-document_en
- European Commission: Joint Research Centre, Sala, A., & Herrero Rámila, C. (2022). *LifeComp into action: Teaching life skills in the classroom and beyond*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/201230>
- European Commission: Joint Research Centre, Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
- Keyes, C. L. M., Yao, J., Hybels, C. F., Milstein, G., & Proeschold-Bell, R. J. (2020). Are changes in positive mental health associated with increased likelihood of depression over a two year period? A test of the mental health promotion and protection hypotheses. *Journal of Affective Disorders*, 270, 136–142. <https://doi-org.elib.tcd.ie/10.1016/j.jad.2020.03.05>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet (London, England)*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- PISA (2024). *Programme for International Student Assessment (PISA)*. OECD, <https://www.oecd.org/en/about/programmes/pisa>.
- Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K., & Newbury-Birch, D. (2022). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in Europe. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>
- Sonesson E, Ford T (2020) Identifying mental health difficulties in children & young people: the role of schools—ACAMH, The Association for Child and Adolescent Mental Health, https://www.acamh.org/blog/identifying-mental-health-difficulties-in-children-young-people-the-role-of-schools/?utm_source=Subscriber&utm_campaign=882e86e2a9-
- UNICEF (2021). *On my mind: Promoting, protecting and carrying for children's mental health*. UNICEF, <https://www.unicef.org/eu/reports/state-worlds-children-2021>
- WHO (2022). *Childhood obesity in European Region remains high: new WHO report presents latest country data*. WHO, <https://www.who.int/europe/news/item/08-11-2022-childhood-obesity-in-european-region-remains-high--new-who-report-presents-latest-country-data>

CHAPITRE 2

Utiliser les histoires en classe

Histoires : caractéristiques et formats

Histoires : caractéristiques

Lors de l'examen des caractéristiques et des formats des histoires utilisées en classe, il est essentiel d'étudier la manière dont ces éléments contribuent à un enseignement et à un apprentissage efficaces

Voici une liste des caractéristiques de l'histoire. Cependant, il est important de noter qu'un bon récit à utiliser en classe n'a pas besoin de contenir chacune des caractéristiques suivantes :



Une structure claire (début-développement-conclusion, conflit-résolution) aide les élèves à suivre le récit et à comprendre la progression des événements. Cette structure comprend généralement un conflit qui alimente l'intrigue et une résolution qui clôt le récit. La recherche montre que les histoires ayant une structure définie peuvent améliorer la compréhension et la rétention (Bruner, 1991).



Des personnages marquants favorisent les liens émotionnels et l'implication. Plus les élèves s'identifient aux personnages, plus ils s'impliquent dans l'histoire. Les personnages qui incarnent des traits de caractère spécifiques peuvent servir de modèles aux élèves, encourageant l'empathie et la compréhension (Cohen, 2001).



Lorsque les histoires véhiculent **une morale ou une leçon**, elles peuvent stimuler la discussion et la pensée critique. De cette manière, les élèves sont encouragés à relier le thème de l'histoire à leur propre vie et à se développer d'un point de vue moral et psychologique (Leming, 2001).



La répétition et le langage rythmique aident les élèves à comprendre les concepts clés et renforcent la mémoire (Sipe, 2008). Ils peuvent rendre les histoires davantage captivantes et agréables, en particulier pour le jeune public.



Si vous voulez rendre les histoires captivantes pour les jeunes enfants, vous devez utiliser des **éléments fantastiques** pour stimuler leur imagination et leur créativité, ce qui contribue fortement à leur développement cognitif (Nikolajeva & Scott, 2000).



La valeur éducative des histoires



Alphabétisation émotionnelle

Les histoires psychologiques sont des récits conçus pour aborder des thèmes psychologiques, la croissance émotionnelle et la santé mentale. Ces récits mettent souvent en scène des personnages confrontés à des défis, surmontant des obstacles et apprenant de précieuses leçons de vie.

Les histoires, les contes et les fables ont un impact profond sur les émotions des gens, en particulier des enfants. Les PsyTales peuvent jouer un rôle important dans l'éducation émotionnelle des enfants en leur donnant un aperçu des émotions et des sentiments. Les personnages de ces histoires éprouvent des émotions telles que la peur, la joie, la colère, la jalousie, la tristesse, la frustration et la gratitude, ce qui permet de discuter de ces émotions. En lisant comment les personnages expriment leurs sentiments, les élèves apprennent à communiquer leurs propres émotions de manière appropriée. En observant les expériences des personnages et leurs réactions face aux défis, les enfants constatent que leurs émotions sont naturelles, tout en apprenant à les reconnaître, à les accepter, à les exprimer et à les partager. Les histoires sont des outils précieux pour développer le vocabulaire émotionnel ; le langage utilisé dans ces histoires aide à élargir le vocabulaire émotionnel des enfants, ce qui leur permet d'articuler et d'exprimer plus facilement leurs sentiments avec précision.



Développement de l'empathie

Les PsyTales encouragent les élèves à se mettre à la place des personnages, ce qui favorise l'empathie et la compréhension des sentiments et des expériences d'autrui. Les enfants s'identifient souvent à différents personnages, y compris ceux qui éprouvent de la douleur ou des difficultés, ce qui favorise le développement de l'empathie. En comprenant les émotions et les expériences de ces personnages, les enfants apprennent à ressentir de l'empathie et à développer de la compassion. Il s'agit d'un élément essentiel du développement socio-émotionnel, qui conduit à des comportements positifs tels que l'aide et le soutien aux autres.



Renforcer la résilience psychologique et les capacités d'adaptation

Les PsyTales ont des effets positifs, instillant un sentiment d'espoir et d'optimisme chez les élèves. En lisant les histoires de personnages qui font face à des défis et les surmontent, les élèves peuvent apprendre l'importance de la persévérance et découvrir des mécanismes d'adaptation pour faire face au stress et aux adversités.

Ces histoires peuvent accompagner les enfants qui vivent des émotions fortes, un deuil ou une perte. Les personnages de ces histoires sont confrontés à des défis et à des échecs, ce qui aide les enfants à accepter ces difficultés comme faisant partie de la vie, à croire en eux-mêmes et à travailler pour atteindre leurs objectifs. Les histoires fournissent également des modèles de comportement pour gérer le stress, favoriser la résilience psychologique, la stabilité émotionnelle et le bien-être général. Les élèves observent comment les personnages interagissent, se font des amis et résolvent les conflits, ce qui peut contribuer à l'amélioration de leurs propres compétences sociales. Les histoires peuvent révéler des modèles de comportement et de réaction qui aident les enfants à comprendre et à survivre à des situations stressantes et à des changements. Les enfants peuvent apprendre des techniques de pleine conscience et d'autres techniques de relaxation qui augmentent la résilience psychologique, le bien-être mental et la stabilité émotionnelle tout en leur enseignant comment maintenir cet état.

Les histoires aident également les enfants à se développer en tant qu'individus en les encourageant à être courageux, à se faire confiance et à relever les défis de la vie. Ces histoires peuvent aider les enfants à prendre des décisions calmes et rationnelles et constituent d'excellents outils thérapeutiques qui préparent les enfants aux défis de la vie, en les aidant à rester optimistes et à penser positif.



Compétences en matière de résolution de problèmes

Les situations auxquelles les personnages sont confrontés obligent souvent les enfants à résoudre des problèmes, ce qui favorise l'esprit critique et le développement de compétences en matière de résolution de problèmes. De nombreuses histoires font appel au travail d'équipe et à la résolution de problèmes en équipe, soulignant ainsi l'importance de travailler ensemble.

Le choix d'une histoire adaptée à un défi particulier auquel un enfant est confronté peut également apporter des connaissances spécifiques, telles que la promotion de modes de vie sains et du bien-être.

Les avantages des PsyTales pour le bien-être des élèves

Promouvoir l'inclusion et réduire la stigmatisation : les PsyTales peuvent créer un environnement confortable en classe, aidant les élèves à atteindre leur plein potentiel. Ces histoires apprennent aux enfants à comprendre et à prendre soin de leur bien-être, ce qui favorise de meilleures relations avec leurs pairs et normalise les discussions sur la santé mentale. Cet environnement favorable permet aux élèves de s'exprimer, ce qui favorise la pensée critique et la tolérance à l'égard des différents points de vue.

Encourager les comportements et les attitudes positifs : les histoires fournissent des exemples clairs de comportements positifs, aidant les enfants à comprendre les conséquences de leurs actions et à gérer leurs émotions. Elles enseignent la communication, la coopération, la compassion et l'esprit communautaire. Les enfants apprennent à communiquer de manière positive, à se soutenir mutuellement et à établir des relations constructives.





Soutenir la santé mentale en général

Ces histoires peuvent servir de tremplin à des discussions sur la santé mentale et le bien-être, en encourageant les élèves à partager leurs pensées et leurs sentiments. En lisant, en écoutant ou en discutant des histoires, les enfants deviennent plus conscients d'eux-mêmes, des autres et du monde qui les entoure. Les histoires les aident à comprendre que des personnes différentes peuvent interpréter les choses différemment, ce qui favorise l'acceptation de la diversité. Les discussions sur les histoires créent un sentiment d'appartenance à la même communauté, permettant aux enfants de partager leurs pensées et leurs sentiments et de développer des compétences sociales, telles que la gentillesse, le courage et l'honnêteté.



Développement des compétences cognitives

Le vocabulaire riche et le langage vivant utilisés dans les histoires favorisent le développement du langage chez les enfants. Lire ou écouter des histoires captivantes améliore les capacités de lecture, d'attention, de mémoire et d'écoute. La mise en scène des histoires peut les rendre plus marquantes et plus visuelles, améliorant ainsi la compréhension et l'implication.

Les histoires développent également l'imagination et la créativité des enfants, les encourageant à créer leurs propres histoires et à penser de manière créative. L'analyse des histoires aide les enfants à distinguer les détails importants, à évaluer les situations et à se forger leur propre point de vue, ce qui favorise l'esprit critique. De plus, ces histoires peuvent modifier l'attitude des enfants face aux erreurs et aux camarades qui en commettent, ce qui favorise la résilience et une mentalité de croissance.



Utiliser des histoires pour créer un lien avec l'enfant

Les enseignants, les parents et les autres adultes peuvent également tirer profit de ces histoires, en apprenant des moyens efficaces de communiquer avec les enfants et en reconnaissant que de petites actions peuvent avoir un impact considérable sur le bien-être d'un enfant. Discuter des histoires avec les enfants permet aux adultes de se rapprocher d'eux, de connaître leurs points de vue et d'établir des relations positives et basées sur la confiance. Lire des histoires et en discuter ensemble est un excellent moyen de transmettre nos propres expériences et valeurs morales, tout en trouvant des solutions communes et en tissant des liens avec l'enfant. C'est une occasion parmi d'autres de passer du temps de qualité avec l'enfant, en créant un environnement sûr où les émotions sont exprimées librement, même si les comportements restent différents. L'enfant voit que l'adulte lui accorde de l'attention et du temps, il se sent aimé et important. Ce type de relation avec un adulte aide l'enfant à se sentir plus sûr de lui et avoir confiance en lui-même et les autres. Les histoires deviennent à la fois un pont éducatif et émotionnel entre l'adulte et l'enfant, aidant à construire une relation solide basée sur la confiance et la compréhension mutuelle.

Histoires: formats

Les histoires peuvent avoir les formats suivants :

Les récits oraux, qui améliorent considérablement les capacités d'écoute et favorisent le sens d'appartenance à une communauté (Haven, 2007), permettent une implication dynamique grâce à la modulation de la voix et au langage corporel. De cette manière, la participation des élèves est encouragée, puisqu'ils peuvent prédire les résultats, répéter des phrases ou mettre en scène des parties de l'histoire.

Les textes écrits comprennent des livres avec des images et des histoires courtes. Ce format favorise les compétences des élèves en matière de lecture et d'écriture et leur permet d'explorer les récits de manière indépendante (Morrow, 2012). En outre, ils fournissent un support visuel qui améliore la compréhension, en particulier pour les jeunes apprenants.

Les présentations multimédias (livres audio, histoires animées ou films) combinent des éléments visuels et auditifs, s'adressant ainsi aux apprenants ayant un style d'apprentissage visuel et auditif (Lemke, 2002), afin que les élèves puissent mieux comprendre les histoires.

Les histoires numériques (livres numériques interactifs et applications éducatives) offrent des expériences interactives qui peuvent impliquer les élèves plus profondément. Par conséquent, les histoires numériques favorisent la participation active des élèves et améliorent les résultats d'apprentissage (Hague & Payton, 2010) grâce à des animations et des questions intégrées.

Outre les formats largement connus mentionnés ci-dessus, il existe également les formats d'histoires suivants.

Les BD associent des images et du texte pour raconter une histoire, souvent à l'aide de vignettes et de bulles de dialogue. Les enseignants peuvent utiliser les BD pour développer l'alphabétisation visuelle des élèves ou même leur demander de créer leurs propres bandes dessinées pour raconter une histoire personnelle.

Les livres exclusivement illustrés transmettent un récit principalement par le biais d'illustrations, avec peu ou pas de texte. Les enseignants peuvent analyser les illustrations pour en déduire l'histoire ou créer leurs propres récits à partir d'éléments visuels.

Le Kamishibai est une forme japonaise de narration qui utilise une série de planches illustrées (souvent dans un cadre en bois) pour raconter une histoire. Le conteur feuillette les planches tout en racontant l'histoire.

Les enseignants peuvent utiliser le kamishibai pour maintenir l'attention de leurs élèves pendant qu'ils racontent une histoire.

Dans les leporello (livres en accordéon), les pages sont pliées en accordéon et dépliées pour révéler une narration ou une illustration continue. Une façon intéressante d'utiliser ce format est la cartographie de l'histoire, qui permet aux élèves de visualiser les liens entre les événements.

Le haïku, souvent lié à la nature et aux émotions, est une forme traditionnelle de poésie japonaise composée de trois lignes avec une structure de 5-7-5 syllabes. Les enseignants peuvent présenter le haïku comme un moyen pour les élèves d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments.

Lorsque les professionnels de l'éducation connaissent ces caractéristiques et ces formats, ils peuvent choisir des histoires dont le but n'est pas seulement d'amuser mais aussi d'enrichir l'expérience d'apprentissage des élèves, tout en favorisant leur développement cognitif et émotionnel.

Vue d'ensemble des histoires

Description et objectifs des histoires



Objectif des histoires

La collection PsyTales a été conçue pour promouvoir le bien-être émotionnel, la résilience et une bonne santé mentale chez les enfants âgés de 9 à 12 ans. Étant donné que les élèves de cette tranche d'âge passent de l'enfance à l'adolescence et commencent à subir des pressions sociales, scolaires et émotionnelles de plus en plus fortes, il est essentiel de leur fournir les outils nécessaires pour gérer ces défis (Denham, 2007 ; Eschenbeck et al., 2018).

Les histoires constituent une approche douce mais efficace pour aider les enfants à naviguer dans leur paysage émotionnel grâce à des récits intéressants, auxquels ils peuvent s'identifier, et adaptés à leur âge. La collection comprend une variété d'histoires qui se concentrent sur des aspects clés du bien-être, tels que le développement de la force de caractère, l'amélioration de la régulation émotionnelle, la pratique de la pleine conscience et l'exercice des compétences sociales. Chaque histoire n'est pas seulement un voyage à travers les aventures de ses personnages, mais aussi une exploration des concepts psychologiques qui sont essentiels au développement des enfants.



Objectifs

L'objectif principal de ces histoires est de permettre aux enfants de comprendre d'importantes notions de bien-être, de mieux gérer leurs émotions et d'apprendre à réagir dans certaines situations spécifiques, à l'école ou à la maison, dans leur vie quotidienne. En suivant les aventures et les défis rencontrés par les personnages, les enfants apprennent des stratégies pour gérer le stress, la frustration et les dynamiques sociales.

Pour les professionnels de l'éducation, la collection PsyTales constitue une ressource pratique, intégrant des concepts psychologiques clés dans des récits captivants. Ces histoires fournissent aux enseignants des outils pour créer un environnement accueillant où les discussions sur les émotions et la santé mentale peuvent se dérouler naturellement à travers les histoires. Les histoires offrent des possibilités de réflexion et de conversation qui renforcent l'alphabétisation émotionnelle et la résilience des élèves.

Pour les parents et les personnes qui s'occupent des enfants, PsyTales encourage des discussions fructueuses à la maison, contribuant à créer un environnement stimulant qui renforce ces importantes leçons et soutient le développement émotionnel des enfants au-delà de la salle de classe.



Thèmes des histoires

Principaux thèmes abordés

La collection PsyTales aborde un large éventail de thèmes liés au développement émotionnel et social des enfants.

Bien-être émotionnel et résilience : dans « Password Full of Hope », l'histoire explore la manière dont les enfants peuvent utiliser l'espoir en tant qu'outil pour surmonter les défis. Jack, le jeune protagoniste, est confronté à une série d'échecs mais apprend qu'avec de la persévérance et un plan, l'espoir peut l'aider à atteindre ses objectifs. De même, « The Secret Power of Stress » apprend aux enfants que le stress, souvent perçu comme négatif, peut en fait être exploité pour le développement personnel et la résilience. Un autre exemple est « The Compassion Circle », qui introduit le concept d'autocompassion et de soutien émotionnel en tant qu'éléments essentiels de la résilience.

Relations positives et compétences sociales : « The Tale of the Joyful Resonance » explore comment notre façon de répondre aux autres influence nos relations. Elle introduit le concept de réponses actives-constructives et montre comment célébrer les succès des autres peut renforcer les amitiés.

Découverte de soi et de ses points forts : « Mia's Hidden Talent » est l'histoire d'une jeune fille qui apprend à tirer parti de son talent artistique pour surmonter ses difficultés scolaires. L'histoire surligne l'importance de reconnaître et de célébrer ses points forts tout en maintenant un équilibre, car une dépendance excessive à l'égard d'un seul point fort peut conduire à négliger d'autres domaines du développement personnel. Ce thème est repris dans d'autres récits qui encouragent les enfants à découvrir et à apprécier leurs qualités uniques.

Pleine conscience et régulation émotionnelle : dans « Chloé's Colour Constellation », les enfants sont initiés à la pleine conscience par le biais de la métaphore des couleurs représentant différentes émotions. Chloé apprend à gérer des sentiments complexes tels que la peur, la tranquillité et le courage en embrassant tout le spectre de ses émotions. L'histoire aide les enfants à comprendre qu'il est normal de ressentir plusieurs émotions à la fois, tout en leur apprenant à les accepter et à les régler.

Ces histoires sont soigneusement conçues pour aborder des sujets pertinents pour les enfants, chaque histoire contribuant à une compréhension plus large du bien-être et de la résilience. Elles permettent également aux professionnels de l'éducation d'impliquer les élèves dans des discussions sur la régulation émotionnelle et les compétences sociales d'une manière accessible et adaptée à leur âge. En outre, ces histoires offrent de précieuses occasions de discussions entre parents/tuteurs et enfants, contribuant ainsi à renforcer les messages clés et à soutenir le développement émotionnel à la maison.



Alignement sur le cadre LifeComp

Les PsyTales sont conformes au cadre LifeComp (Commission européenne, 2020), qui encourage le développement des compétences essentielles de la vie telles que la régulation émotionnelle, l'empathie et la conscience sociale. Ces histoires sont conçues pour favoriser les compétences décrites dans le cadre de référence, en fournissant aux jeunes des compétences pratiques pour gérer leurs émotions et les situations sociales. Pour plus de détails sur le cadre de référence, voir le chapitre 1.

Clarification des concepts clés abordés par les histoires

Tout le monde a une compréhension générale de concepts tels que l'espoir, la compassion ou le stress, mais ces interprétations quotidiennes manquent souvent de la profondeur et de la précision offertes par la recherche scientifique. En réalité, les concepts psychologiques sont bien plus nuancés et complexes que ce que nous pouvons supposer à première vue. Dans les PsyTales, nous nous appuyons sur des définitions détaillées et fondées sur la recherche, pour nous assurer que nos histoires abordent de manière significative l'essence de ces concepts.

En fondant nos histoires sur des principes psychologiques scientifiquement étayés, nous visons à les rendre plus pertinentes et plus percutantes pour les enfants âgés de 9 à 12 ans. Cette approche nous permet d'aller au-delà de la compréhension superficielle du bien-être et d'explorer les aspects critiques qui favorisent réellement la croissance émotionnelle et la résilience chez les enfants. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de la manière dont nous intégrons ces définitions détaillées dans nos histoires :

-  **L'espoir** : dans « Password Full of Hope », par exemple, l'espoir est décrit comme étant plus qu'un simple souhait. Il est présenté comme un processus dynamique qui implique la fixation d'objectifs, l'élaboration de plans et le maintien de la motivation (Snyder, 2002). La définition scientifique de l'espoir souligne l'importance de la volonté d'atteindre quelque chose et de la manière d'y parvenir, ce qui en fait un concept essentiel pour développer la résilience chez les enfants.
-  **L'autocompassion** : l'autocompassion, un thème présent dans des histoires comme « Dear Food », encourage les enfants à se traiter avec gentillesse et compréhension, en particulier dans les moments difficiles. Ce concept implique de reconnaître l'humanité partagée de chacun et de réagir aux difficultés personnelles avec chaleur plutôt qu'en les critiquant (Neff, 2003). Pour les enfants, le développement de l'autocompassion peut conduire à une meilleure régulation émotionnelle et à une plus grande résilience.



Capitalisation : « The Tale of the Joyful Resonance » introduit le concept de capitalisation, où la célébration des succès des autres renforce les relations. Elle s'oppose à des réponses moins constructives qui peuvent affaiblir les liens sociaux. En termes psychologiques, la capitalisation fait référence au processus de partage d'expériences positives avec d'autres, et il a été démontré qu'elle améliore le bien-être et renforce les amitiés (Gable et al., 2004).



La curiosité : dans « The Curious Club », la curiosité est présentée comme une force puissante qui favorise l'apprentissage et le bien-être tout au long de la vie (Kidd & Hayden, 2015). L'histoire montre aux enfants comment le fait d'entretenir leur curiosité les aide à voir le monde différemment et à s'impliquer dans de nouvelles expériences avec un esprit ouvert.

Il ne s'agit là que de quelques exemples de la vaste gamme de sujets psychologiques abordés par PsyTales. Pour plus d'informations sur des sujets supplémentaires tels que la pleine conscience, la gratitude et l'authenticité, nous encourageons les lecteurs à consulter la collection complète.

BIBLIOGRAPHIE

- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1-21.
- Cohen, J. (2001). Defining Identification: A Theoretical Look at the Identification of Audiences with Media Characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245-264.
- Hague, C., & Payton, S. (2010). Digital Literacy Across the Curriculum. Futurelab.
- Haven, K. (2007). Story Proof: The Science Behind the Startling Power of Story. Libraries Unlimited.
- Leming, J. S. (2001). The Impact of Storytelling on Morality Development. *The Social Studies*, 92(5), 211-216.
- Lemke, J. L. (2002). Multimodal Discourse: What Is It and Why Does It Matter? In *Discourse, Tools, and Reasoning: Studies in Sociocultural Psychology* (pp. 87-92).
- Morrow, L. M. (2012). *Literacy Development in the Early Years: Helping Children Read and Write*. Pearson.
- Nikolajeva, M., & Scott, C. (2000). How Picturebooks Work: A Semiotically Based Theory of Text-Picture Relationships. *Children's Literature in Education*, 31(4), 227-242.
- Sipe, L. R. (2008). *Storytime: Young Children's Literary Understanding in the Classroom*. Teachers College Press.



CHAPITRE 3

Enseigner avec les histoires : format des cours

Présentation des histoires aux élèves

I. Introduction au concept de récit

Définition et importance des histoires

Les contes sont des récits simples mais puissants qui ont joué un rôle crucial dans la culture humaine, transmettant les valeurs morales, l'héritage culturel et la sagesse collective. Des fables anciennes aux histoires modernes, les histoires se sont adaptées pour refléter les changements sociétaux tout en continuant à amuser, à éduquer et à faire réfléchir. Dans les classes d'aujourd'hui, elles restent des outils précieux pour favoriser le développement émotionnel et culturel des élèves.

Présentation des histoires aux élèves

L'introduction des histoires dans la classe offre une expérience d'apprentissage créative et immersive. Réserver du temps pour l'heure de lecture permet d'impliquer les élèves, en leur montrant que la lecture est à la fois agréable et accessible. Cette pratique favorise également l'écriture créative et la narration, en faisant des histoires un moyen d'expression et de réflexion critique.

L'attrait universel des histoires

Les histoires transcendent les frontières culturelles et linguistiques, en mettant les élèves en contact avec des perspectives et des expériences diverses. Elles servent de passerelle entre des expériences familières et de nouvelles perspectives culturelles, favorisant l'empathie et une meilleure compréhension de la diversité mondiale.

II. Approche du concept de Psytalles

Stratégies d'introduction des Psytalles

Pour introduire efficacement les Psytalles, les enseignants peuvent les présenter comme des histoires qui vont au-delà du simple divertissement, offrant des expériences auxquelles les élèves âgés de 9 à 12 ans peuvent s'identifier. Les Psytalles permettent d'aborder des sujets complexes tels que la résilience, l'empathie et la façon de surmonter les difficultés.



Par exemple, les histoires qui traitent de la confrontation des peurs ou du dépassement de s peuvent trouver un écho auprès des élèves, en leur montrant qu'ils ne sont pas seuls dans leurs difficultés. Cette approche peut également s'avérer particulièrement efficace pour les élèves plus âgés (11-12 ans) qui peuvent considérer les histoires comme enfantines ; en présentant des histoires psychologiques avec des thèmes sérieux et captivants, les professionnels de l'éducation peuvent démontrer leur pertinence et leur profondeur. Les enseignants peuvent utiliser les histoires psychologiques comme un outil pour explorer des thèmes plus vastes tels que le développement personnel et l'intelligence émotionnelle, en veillant à ce que les élèves se sentent personnellement concernés par les histoires. Il est toutefois essentiel d'aborder les thèmes émotionnellement difficiles avec sensibilité, en guidant progressivement les élèves à travers les histoires et en favorisant un environnement sûr pour la discussion.



III.Sélectionner et introduire des histoires spécifiques

Choisir les bonnes histoires

Le choix d'une histoire adaptée à la tranche d'âge concernée est essentiel pour garantir qu'il soit impactant et que les élèves puissent s'y identifier. Pour les élèves les plus jeunes (9-10 ans), des histoires plus simples, à la morale claire et aux personnages sympathiques, peuvent être efficaces. Par exemple, des histoires comme « Password Full of Hopes » ou « China Pot of Optimism » introduisent des concepts psychologiques positifs d'une manière accessible. Un autre exemple est « Mia's Hidden Talent », qui présente un défi auquel les élèves peuvent s'identifier, encourageant ainsi la persévérance.

Pour les élèves plus âgés (11-12 ans), des histoires plus complexes présentant des thèmes difficiles ou des ambiguïtés morales peuvent être pertinentes. L'histoire « Dear Food » explore les relations avec la nourriture et l'image de soi, offrant une perspective plus nuancée qui correspond au stade de développement des préadolescents, alors que « The Compassion Circle » aborde le sujet de la compassion. Il est important que les enseignants choisissent soigneusement des histoires qui correspondent au développement émotionnel et cognitif de leurs élèves, tout en garantissant sensibilité culturelle et pertinence.



Identifier les sujets sensibles

Lorsque l'on aborde des sujets sensibles tels que le deuil, la perte ou l'injustice, il est essentiel d'introduire progressivement ces thèmes. Les enseignants devraient commencer par des histoires simples et progresser graduellement vers des histoires plus complexes, en prenant toujours en compte le contexte géographique et culturel de leurs élèves. Il est essentiel de connaître les antécédents de chaque enfant, car cela peut aider les enseignants à aborder les situations difficiles avec une plus grande compréhension. Pour les cas particulièrement difficiles, les enseignants sont encouragés à demander l'aide des psychologues scolaires ou des assistants sociaux. Cette approche prudente et collaborative garantit que les thèmes difficiles soient traités avec l'attention et le respect nécessaires, créant ainsi un environnement d'apprentissage bienveillant où les élèves se sentent en sécurité pour explorer et exprimer leurs émotions.



Concevoir des cours autour des histoires

Guide étape par étape pour la planification des cours

I. Planification des cours pour l'introduction des histoires

L'introduction de histoires en classe nécessite une approche structurée afin de maximiser leur valeur éducative tout en encourageant la pensée critique et le développement émotionnel. Vous trouverez ci-dessous les principales étapes de la planification d'un cours sur les histoires :

1. Structurer le cours

- **Choix de l'histoire** : choisissez une histoire en fonction de sa longueur et du sujet abordé, en veillant à ce qu'elle corresponde aux objectifs du cours et au niveau de développement des élèves. Envisagez des histoires qui abordent des sujets pertinents afin de susciter l'intérêt des élèves sur le plan émotionnel et intellectuel.

- **Répartition du temps** : planifiez la durée du cours en déterminant le temps qui sera consacré à la lecture et à la discussion de l'histoire. Prévoyez suffisamment de temps pour les activités préalables à la lecture (comme l'introduction du vocabulaire clé), la lecture proprement dite et les discussions ou les activités suivants la lecture.

Méthodes de lecture :

- **La lecture en groupe** : elle favorise la discussion et la compréhension commune. Elle est bénéfique pour les jeunes élèves car elle encourage la collaboration et aide à développer les compétences de communication.

- **La lecture individuelle** : elle encourage la réflexion personnelle et une plus grande implication dans le contenu. Cette méthode convient mieux aux élèves plus âgés qui sont prêts pour une analyse indépendante et une pensée critique.

II. Encourager la pensée critique et le développement émotionnel

1. Lier les plans de cours aux politiques de bien-être à l'école

- Les histoires peuvent être des outils puissants pour développer l'empathie et la pensée critique. Leur intégration dans les plans de cours supporte les politiques de bien-être à l'école en créant un environnement de confiance où les élèves explorent des émotions et des dilemmes moraux.

- Choisir des histoires appropriées : choisissez des histoires correspondantes à ces objectifs, en se concentrant sur celles qui incitent les élèves à réfléchir de manière critique aux motivations et aux décisions des personnages, tout en leur permettant d'explorer différentes perspectives.



1. Utiliser les histoires pour parler de sujets auxquels les élèves peuvent s'identifier

-Techniques d'animation : orientez les discussions de manière à relier les thèmes des histoires aux expériences des élèves. Par exemple, posez des questions ouvertes telles que : « comment vous sentiriez-vous si vous étiez dans la situation du personnage ? » ou « quels autres choix le personnage aurait-il pu faire ? ».

-Encourager les liens personnels : inviter les élèves à établir des parallèles entre les histoires et leur propre vie. Cette méthode favorise une réponse émotionnelle plus profonde et aide les élèves à s'entraîner à exprimer leurs sentiments et leurs pensées, ce qui renforce leur alphabétisation émotionnelle.

II. Adapter les approches en fonction de l'âge **Stratégies spécifiques en fonction de l'âge et ajustements pour les différents groupes d'âge**

Pour les plus jeunes (9 ans) :

- Mettez l'accent sur le travail de groupe et l'exploration collaborative des histoires. Utilisez des séances de lecture en groupe pour renforcer le travail d'équipe et permettre aux élèves de partager leurs idées collectivement, en encourageant un sentiment d'appartenance et une communication ouverte.

Pour les élèves plus âgés (12 ans) :

- Encouragez la lecture autonome et l'analyse plus approfondie. Adaptez les cours afin d'inclure des activités de réflexion critique telles que la cartographie des personnages, l'exploration de fins alternatives ou le débat sur les décisions morales prises par les personnages des histoires.

Adaptez les discussions et les activités aux besoins de développement de chaque groupe d'âge. Pour les plus jeunes, utilisez des aides visuelles, des récits interactifs ou des mises en scène pour rendre les cours attractifs. Pour les plus âgés, introduisez des journaux de réflexion ou des débats de groupe pour approfondir leur analyse.

Flexibilité des plans de cours : restez flexible dans votre approche, en adaptant les plans du cours en fonction des réactions et des intérêts des élèves. Soyez prêt à modifier l'axe d'apprentissage si les élèves s'intéressent à des aspects spécifiques de l'histoire ou s'ils ont besoin d'un soutien supplémentaire pour comprendre certaines thématiques.

En suivant ce guide étape par étape, les professionnels de l'éducation peuvent créer des cours attractifs et significatifs qui non seulement enseignent des compétences en matière de lecture et d'écriture, mais encouragent également le développement émotionnel et la pensée critique, contribuant ainsi de manière positive au bien-être général des élèves.



Glossaire des termes et concepts clés

Activités de l'heure de lecture

Séances organisées consacrées à la lecture et à la discussion d'histoires, souvent organisées dans les écoles, les bibliothèques et d'autres établissements communautaires. Les activités de l'heure de lecture captivent l'attention des enfants à travers la narration d'histoires, en encourageant la créativité, l'alphabétisation et l'esprit critique. Ces séances ne se limitent pas à promouvoir l'amour pour la lecture, elles offrent également un environnement où les enfants peuvent se familiariser avec les histoires d'une manière agréable et captivante. L'heure de lecture encourage l'exploration des thèmes des histoires traditionnelles et modernes, ce qui en fait une expérience immersive qui nourrit l'imagination et l'expression personnelle.



Stratégies de mise en œuvre pratiques

Façons d'utiliser le format des histoires

L'utilisation de différents formats de narration tels que le dialogue, le monologue, la description et la structure narrative en classe peut être un moyen efficace d'améliorer l'apprentissage dans différentes matières. Voyons comment nous pouvons intégrer ces formats dans notre enseignement :

Les dialogues peuvent être utilisés en classe de la manière suivante :

- Exercices de jeu de rôle : les élèves jouent les scènes d'un récit, en se concentrant sur le dialogue entre les personnages. Cela encourage l'écoute active, l'expression orale et la compréhension des interactions entre les personnages.
- Rédaction de dialogues : les élèves rédigent des dialogues entre les personnages, soit en prolongeant l'histoire, soit en imaginant des conversations qui auraient pu se dérouler en dehors du récit. Cela permet de mieux comprendre les motivations et la façon de s'exprimer typique de chaque personnage.
- Analyse des dialogues : les élèves décomposent les dialogues d'une histoire pour discuter de la manière dont ils révèlent les traits de caractère, les attitudes, les motivations, etc. Cela peut conduire à une meilleure compréhension et à une meilleure connaissance de soi

Les monologues peuvent être utilisés en classe de la manière suivante :

- Monologues de personnages : les élèves écrivent ou interprètent un monologue du point de vue d'un personnage, en explorant ses pensées, ses émotions ou ses motivations. Cela permet d'approfondir l'analyse du personnage, encourager l'empathie et le développement personnel.
- Pensées intérieures : les élèves expriment ce qu'un personnage peut penser à un moment donné de l'histoire, même si cela n'est pas explicitement mentionné dans le récit. Cela aide à lire entre les lignes et à comprendre le contexte.
- Écriture créative : les élèves écrivent leurs propres histoires, y compris des monologues, ce qui les aide à explorer les styles de communication et le point de vue.

Les descriptions peuvent être utilisées en classe de la manière suivante :

- Description du décor : les élèves se concentrent sur les passages descriptifs d'une histoire et dessinent ou visualisent le décor. Cela peut améliorer leur capacité à imaginer des scènes et à comprendre l'importance du décor dans la narration.



- Écriture descriptive : les élèves s'entraînent à rédiger des descriptions détaillées des personnages, des décors ou des objets de l'histoire. Cela peut les aider à développer leur vocabulaire et leur langage.
- Activités de visualisation : pendant que les enseignants lisent un passage descriptif à haute voix, les élèves ferment les yeux et visualisent la scène. Les enseignants peuvent ainsi se rendre compte de la puissance du langage descriptif.

Les structures narratives peuvent être utilisées en classe de la manière suivante :

- Cartographie de l'intrigue : les élèves décrivent la structure de l'intrigue d'un récit (exposition, action ascendante, point culminant, action descendante, résolution). Cela permet de mieux comprendre le déroulement de la narration et les éléments de l'histoire.
- Séquencement de l'histoire : les élèves placent les événements de l'histoire mélangée dans le bon ordre. Cela renforce leur compréhension de la structure narrative.
- Projets d'écriture créative : les élèves écrivent leurs propres histoires en suivant une structure narrative similaire, en se concentrant sur le développement d'un début, d'un milieu et d'une fin clairs.

Nous pouvons également intégrer des formats pour un cours complet. Avez-vous pensé à des façons de combiner les formats susmentionnés ?

- Rédaction d'une histoire et représentation : les élèves travaillent en groupes pour créer une courte histoire ou une pièce de théâtre. Un groupe peut se concentrer sur la rédaction de passages descriptifs, un autre sur les dialogues et un autre encore sur l'élaboration de la structure narrative. Ils peuvent ensuite présenter leur histoire à la classe, en intégrant tous les éléments.
- Analyse comparative : les élèves étudient une histoire dans sa forme narrative originale, puis explorent comment la même histoire peut être racontée différemment en utilisant principalement des dialogues ou des monologues. Ils peuvent ensuite discuter de la façon dont ces changements influencent l'impact et le sens de l'histoire.
- Projets interdisciplinaires : les histoires peuvent être utilisées pour établir des liens avec d'autres matières. Par exemple, un récit sur un événement historique peut être analysé pour sa structure narrative en cours de langues, puis être utilisé pour explorer l'importance de l'événement en cours de sciences sociales.



Adapter les histoires des situations de classe variées

L'adaptation des histoires à des situations de classe variées demande de la flexibilité et de la créativité pour répondre aux besoins des différents apprenants. Vous trouverez ci-dessous quelques idées sur la manière d'adapter les histoires à différents environnements, groupes d'âge et contextes d'apprentissage :

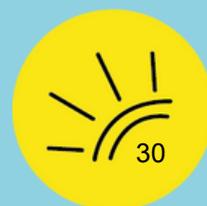
1. S'adapter aux différents **groupes d'âge** : un langage simple et répétitif et des intrigues claires et directes devraient être utilisés avec les jeunes élèves, tandis que les thèmes, les personnages complexes et les projets de groupe devraient être réservés aux élèves plus âgés.
2. S'adapter aux **différents styles d'apprentissage** : différentes approches doivent être utilisées pour répondre aux besoins des apprenants ayant un style d'apprentissage visuel (illustrations, cartes mentales), auditif (récits oraux, activités basées sur des discussions), kinesthésique (jeux de rôle, projets pratiques) ou de lecture/écriture (enchaînement d'histoires).
3. S'adapter à différents **environnements de classe** : l'approche de l'enseignant doit être différente selon qu'il s'agit d'une classe traditionnelle (par exemple, cercles littéraires), d'un cours en ligne (par exemple, outils de narration numérique) ou d'un environnement non traditionnel (par exemple, en plein air).
4. S'adapter aux différents **domaines** : en fonction des domaines sur lesquels nous nous concentrons, nous devons choisir des histoires appropriées ou adapter leur contenu pour une matière spécifique. Par exemple, si nous nous concentrons sur les mathématiques, les histoires de résolution de problèmes sont préférables, tandis que les histoires sur la culture ou l'histoire sont meilleures dans le cas des études sociales.
5. S'adapter aux différents **niveaux de compétence linguistique** : les textes simplifiés conviennent mieux aux apprenants débutants, tandis que les récits qui introduisent des idées complexes et proposent des comparaisons culturelles conviennent mieux aux apprenants de niveau avancé.



Conseils aux professionnels de l'éducation et aux parents pour favoriser l'implication

L'utilisation de la narration, en classe ou à la maison, est un puissant moyen d'impliquer les enfants et d'améliorer leurs expériences d'apprentissage. Ce serait utile pour les professionnels de l'éducation et les parents de prendre en compte les conseils suivants pour favoriser l'implication à travers la narration. Ils devraient :

- Choisir la bonne histoire, en fonction de l'âge, de sa pertinence culturelle et des intérêts des apprenants.
- Rendre l'histoire interactive en posant des questions, en utilisant des accessoires et des supports visuels et en encourageant la participation.
- Utiliser des techniques de narration expressives, en prêtant attention à leur voix, leur langage corporel et leurs gestes.
- Créer un environnement de narration confortable : ils peuvent aussi utiliser de la musique et d'autres sons pour améliorer l'atmosphère.
- Intégrer des histoires dans le programme scolaire en utilisant des projets basés sur des histoires et des récits transdisciplinaires.



BIBLIOGRAPHIE

The classic Fairy tales. (1974) Iona Opie, Peter Opie - Oxford University Press.
<https://global.oup.com/academic/product/the-classic-fairy-tales-9780195202199?cc=fr&lang=en&#>

The Irresistible Fairy Tale: the cultural and social history of a genre. (2012).
www.jstor.org. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt7sknm>

Dyson, A. H. (2013). The case of the missing childhoods. *Written Communication*, 30(4), 399–427. <https://doi.org/10.1177/0741088313496383>

Strickland, D. S., Morrow, L. M., Neuman, S. B., Roskos, K., Schickedanz, J. A., & Vukelich, C. (2004). The role of literacy in early childhood education. *The Reading Teacher*, 58(1), 86–100. <https://doi.org/10.1598/rt.58.1.9>



CHAPITRE 4

Avantages de l'utilisation des histoires

Impact sur le bien-être et la réussite scolaire des élèves

Recherches et preuves appuyant l'utilisation des histoires

Au cours de la dernière décennie, l'intégration de la psychologie positive dans l'éducation s'est développée. Divers cadres de référence ont été élaborés pour aider les écoles à intégrer la recherche et les pratiques de la psychologie positive dans leurs approches éducatives. Nombre de ces cadres sont des adaptations de modèles de bien-être tels que PERMA, conçus pour s'adapter aux cadres de référence pour le bien-être à l'école et se concentrer sur l'enseignement de la science du bien-être et la mise en place d'interventions de psychologie positive (Burke, 2021).

De plus, des programmes de bien-être spécifiques ont été créés pour enseigner le bien-être aux enfants, notamment Penn Resiliency, SPARKS et Making Hope Happen (Lopez, 2013 ; Pluess et al., 2017 ; Reivich & Gillham, 2010). Certains de ces programmes préconisent une approche du bien-être au niveau scolaire (Quinlan & Hone, 2020). Bien qu'ils aient été bénéfiques, ils ont souvent été des éléments supplémentaires, ajoutant une charge de travail supplémentaire pour les élèves et les enseignants (Waters, 2021). En revanche, on a accordé moins d'importance aux méthodes plus intégrées d'amélioration du bien-être à l'école qui ne demandent pas de temps supplémentaire ni de formation approfondie des enseignants, comme les pédagogies du bien-être.

La pédagogie fait référence à l'approche de l'enseignement, y compris les méthodes et pratiques pédagogiques utilisées. Les pédagogies peuvent influencer l'estime de soi, la confiance et les comportements respectueux (Noble & McGrath, 2010). Par conséquent, si certaines pédagogies peuvent effectivement apporter des résultats en matière de bien-être, d'autres peuvent avoir peu d'effets, voire avoir des effets négatifs sur la qualité de l'enseignement.

Diverses approches pédagogiques se sont révélées bénéfiques pour le bien-être. Ces pédagogies positives comprennent la pédagogie narrative, qui utilise la narration pour faciliter un apprentissage significatif (Pulimeno et al., 2020) ; la pédagogie sociale, qui met l'accent sur l'apprentissage informel fondé sur les points forts (Petrie, 2020), les pédagogies centrées sur la personne (Fielding, 2007) et le bien-être pédagogique (Soini, Pyhalto et Pietarinen, 2010).



Dans PsyTales, nous préconisons la pédagogie narrative comme moyen d'améliorer le bien-être des élèves. Ainsi, ils reçoivent non seulement un contenu basé sur la recherche qui les aide à apprendre comment améliorer des aspects spécifiques de leur bien-être, mais la méthodologie des histoires que nous utilisons vise à soutenir davantage leur bien-être général, amplifiant ainsi son impact.

L'apprentissage par le récit, tel que celui inclus dans les PsyTales, joue un rôle crucial dans le développement de l'identité et l'amélioration des compétences en matière d'empathie et de communication. Cela est particulièrement évident lorsque les jeunes écoutent et racontent des histoires (Hibbin, 2016). Il est prouvé que les histoires constituent une méthode efficace pour promouvoir une série de comportements sains, tels que l'alimentation saine (Pulimeno et al., 2018). Cependant, il est préférable de les utiliser pour prévenir les comportements à risque plutôt que pour les réduire (Shen & Han, 2014), et elles peuvent donc être particulièrement utiles avec les jeunes. L'impact des histoires pourrait être encore majeur si les enseignants complétaient les histoires par des anecdotes tirées de leur propre vie et mettant l'accent sur l'apprentissage. Il a été démontré que les enseignants qui partagent des histoires personnelles renforcent leur relation avec les élèves et, en fin de compte, améliorent leur propre bien-être (Mead, 2022). Les PsyTales peuvent donc exercer une influence positive à la fois sur les jeunes et sur leurs enseignants.

Pour maximiser l'impact des PsyTales sur le bien-être, il est essentiel de faire suivre la narration d'une série d'activités supplémentaires (Pulimeno et al., 2020). Ces activités peuvent inclure : la participation des parents à la narration, la création par les élèves de leurs propres histoires inspirées des PsyTales qu'ils ont lues, des jeux de rôle, des jeux supplémentaires liés à une histoire qu'ils ont lue, ou d'autres exercices post-lecture qui vérifient leur compréhension ou les aident à appliquer ce qu'ils ont appris à leur propre vie. Ces techniques aident les élèves à assimiler les connaissances nouvellement acquises, à les rendre pertinentes pour eux et à développer des compétences d'adaptation plus efficaces pour toute situation similaire qu'ils rencontreront à l'avenir (Velez & Prieto, 2018). Par exemple, lorsqu'ils sont victimes de harcèlement, ils peuvent se souvenir d'une histoire sur « l'espoir » qui les encourage à envisager une issue positive et, plus important encore, qui souligne la nécessité de créer un plan pour atteindre leur scénario idéal. Il peut s'agir de parler du harcèlement avec un parent ou un enseignant, d'apprendre à dire stop ou de trouver un moyen de retourner la situation pour que l'individu ne se sente pas responsable de celle-ci.

Avantages pour les professionnels de l'éducation et les écoles

Améliorer les relations entre les enseignants et les élèves et créer un environnement de classe positif

Le récit est notre principale méthode de communication avec les autres. Nous racontons ce qui nous est arrivé au cours de la journée ; nous racontons une histoire pour communiquer notre amour et notre déception. Nous racontons une histoire pour nous rapprocher des autres, leur remonter le moral ou les aider à grandir. Les enfants et les adultes adorent écouter des histoires, et lorsqu'une histoire est bien racontée, elle est gardée en mémoire plus longtemps que des faits et des chiffres, surtout lorsqu'elle est liée au bien-être. L'histoire est particulièrement puissante lorsqu'elle est suivie d'activités auxquelles les enfants peuvent participer.

Les activités qui peuvent être explorées avec les élèves après qu'ils se sont impliqués dans la narration peuvent inclure les éléments suivants (Agosto, 2016) :

1. Questions de suivi, par exemple en demandant aux jeunes ce qui s'est passé dans l'histoire et les détails qui s'y rapportent.
2. L'établissement de liens personnels, par exemple en explorant les personnages préférés des élèves ou en discutant de situations similaires qui sont réellement arrivées à des jeunes.
3. Reconstitution, par exemple, en divisant la classe en petits groupes et demandant à chaque groupe de créer un spectacle qui reconstitue une histoire que les enfants ont lue.
4. Répétition, par exemple en demandant aux enfants de raconter l'histoire avec leurs propres mots.
5. Liens avec des livres, par exemple en encourageant les élèves à lire davantage en explorant des livres aux histoires similaires.
6. Lien avec d'autres histoires, par exemple en incitant les élèves à lire d'autres histoires similaires à celle-ci.
7. Réaction par les dessins, par exemple en demandant aux élèves de dessiner l'histoire qu'ils ont lue.
8. Réaction par la rédaction, par exemple en demandant aux élèves d'écrire leurs propres histoires en s'inspirant de celles qu'ils ont lues.

Les relations entre les élèves et les enseignants sont essentielles au bien-être. À l'école, l'introduction d'activités susceptibles de renforcer cette relation est essentielle pour améliorer le bien-être. L'histoire peut devenir une source de bien-être partagée par les enseignants et les élèves. Selon les enseignants, le fait de raconter des histoires à leurs élèves a considérablement amélioré leur bien-être (Mello, 2001). La plupart d'entre eux ont surligné qu'ils éprouvaient de la joie, de l'amusement et de l'enthousiasme en lisant des histoires, ce qui les aidait également à envisager leur rôle d'enseignant sous un nouvel angle. Certains enseignants ont indiqué que la lecture d'histoires leur avait permis de trouver leur propre voix et de se considérer comme des personnes spéciales pouvant apporter une contribution unique à la classe. Ils ont ainsi pu se connecter à leurs origines, à leurs valeurs et à leur patrimoine en choisissant les histoires à raconter. Plus important



encore, la lecture d'histoires les a aidés à devenir plus créatifs et les a amenés à écrire leurs propres histoires pour les élèves. Dans l'ensemble, la narration d'histoires en classe a un bon effet sur le bien-être des enseignants.

Outre l'impact sur les enseignants, la narration est également très bénéfique pour les élèves, car elle peut leur apprendre à communiquer avec les autres, à réagir dans des situations difficiles ou à devenir la meilleure version d'eux-mêmes (Eades, 2006). Les histoires peuvent guider les jeunes dans le processus d'amélioration de soi, mais aussi leur enseigner les meilleures façons d'étudier, d'acquérir des compétences et de connaître ou d'améliorer leur bien-être. L'enseignement par le biais de l'histoire est sûr, car il est indirect. On ne dit pas à l'enfant ce qu'il doit faire, mais il choisit ce qu'il veut retenir. Ainsi, la narration stimule les émotions positives des enfants, les implique et leur donne l'autonomie nécessaire pour faire des choix judicieux. Il facilite la maîtrise de l'environnement, car les enfants apprennent qu'ils peuvent influencer sur leur environnement en agissant. Chacune de ces importantes leçons de vie est associée au bien-être psychologique, qui peut être potentiellement ressenti grâce aux histoires.

Les recherches indiquent que les histoires sont très utiles pour établir des relations respectueuses dans les écoles mixtes (Baskerville, 2011). Grâce à la narration, les élèves deviennent plus empathiques, plus compatissants et plus tolérants à l'égard des personnes qui ne partagent pas leur héritage culturel. Par exemple, un enseignant peut utiliser une histoire d'une culture différente comme point de départ pour une discussion sur l'empathie et la compréhension. L'histoire permet aux conteurs de partager les complexités, les luttes et les espoirs de ceux dont les enfants ne connaissent généralement pas la vie. Au lieu de voir les différences, les histoires les aident à voir les similitudes avec d'autres cultures où les enfants de leur âge ont beaucoup en commun. Les histoires peuvent également aider les jeunes à découvrir des informations complexes sur la vie d'autres enfants auxquelles ils n'auraient normalement pas été exposés. De ce fait, l'histoire est une ressource utile pour créer des ponts entre les gens. Étant donné la diversité culturelle des écoles européennes, l'histoire pourrait être un facilitateur utile.

En résumé, la narration est une méthode de transmission puissante qui a porté de nombreux résultats positifs en matière de santé et de bien-être. Associée à un contenu axé sur la santé et le bien-être, la narration peut être appliquée comme une approche biblio-thérapeutique dans les écoles, apportant un soutien significatif aux enfants et aux adultes qui les entourent, y compris les enseignants et les parents. Le projet PsyTales est un excellent exemple de cette approche, car il offre une ressource innovante qui a le potentiel d'améliorer considérablement la santé et le bien-être des enfants en les faisant participer à des récits qui favorisent la croissance émotionnelle et psychologique. Grâce à cette initiative, la narration peut favoriser la résilience, la compréhension et le sentiment d'appartenance à une communauté chez les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux, ce qui contribue, en fin de compte, à créer un environnement plus sain et plus accueillant.

Glossaire des termes et concepts clés

- Relations positives
- Bien-être
- Connexion
- Bien-être social
- Contexte scolaire



BIBLIOGRAPHIE

- Burke, J. (2021). *The ultimate guide to implementing wellbeing programmes for school*. London: Routledge.
- Hibbin, R. (2016). The psychosocial benefits of oral storytelling in school: developing identity and empathy through narrative. *Pastoral Care in Education*, 34(4), 218–231.
<https://doi.org/10.1080/02643944.2016.1225315>
- Lopez, S. J. (2013). Making hope happen in the classroom. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 19-22.
doi:10.1177/003172171309500205
- Mead, N. (2022). Telling tales: sharing humorous education stories to enhance teacher wellbeing and learning. *Reflective Practice*, 24(2), 224–237.
<https://doi.org/10.1080/14623943.2022.2158797>
- Noble, T., & McGrath, H. (2010). The third pillar of the student wellbeing pedagogy: Positive educational practices. In T.Noble & H. McGrath (Eds). *Teacher education and values pedagogy : a student wellbeing approach*, (pp. 54-74). David Barlow Publishing.
- Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. *PLoS ONE*, 12(5), 1-18.
doi:10.1371/journal.pone.0177191
- Pulimeno M, Piscitelli P, De Marco E, Colazzo S. (2018). Narrative-based strategies to promote healthy eating behaviours in childhood: a systematic review. *MeTis - Mondì educativi. Temi indagini suggestion*, 8(1)184–220. doi: 10.30557/MT000015.
- Pulimeno, M., Piscitelli, P., & Colazzo, S. (2020). Children’s literature to promote students’ global development and wellbeing. *Health Promotion Perspectives*, 10(1), 13-23.
<https://doi.org/10.15171/hpp.2020.05>
- Quinlan, D., & Hone, L. (2020). *The Educators' Guide to Whole-school Wellbeing: A Practical Guide to Getting Started, Best-practice Process and Effective Implementation*. Routledge.
- Reivich, K., & Gillham, J. (2010). Building Resilience in Youth: The Penn Resiliency Program. *Communique*, 38(6), 1-17.
- Shen, F., & Han, J. A. (2014). Effectiveness of entertainment education in communicating health information: a systematic review. *Asian Journal of Communication*, 24(6), 605–616.
<https://doi.org/10.1080/01292986.2014.927895>
- Vélez, B. I., Prieto L.J. (2018). Literature as a therapeutic instrument in the health-disease process in childhood. *Enferm Glob*, 17(50),585–616.
- Waters, L. (2021). Positive Education Pedagogy: Shifting Teacher Mindsets, Practice, and Language to Make Wellbeing Visible in Classrooms. In K. M.L. & W. M.L. (Eds.), *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Mcmillan.
- Agosto, D. E. (2016). Why Storytelling Matters Unveiling the Literacy Benefits of Storytelling. *Children & Libraries: The Journal of the Association for Library Service to Children*, 14(2), 21–26. <https://doi-org.elib.tcd.ie/10.5860/cal.14n2.21>

CHAPITRE 5

Les histoires et le monde de l'édition

Options de publication pour les PsyTales

Formats pour l'impression et l'accès numérique

I. Introduction au monde de l'édition

L'industrie éditoriale traverse actuellement une période de changement rapide, sous l'impulsion des progrès technologiques et l'évolution des préférences des lecteurs. Traditionnellement dominé par les grandes maisons d'édition, le secteur est devenu plus fragmenté, avec des options d'édition indépendante et d'autoédition qui gagnent du terrain, permettant aux petits éditeurs et aux auteurs indépendants d'atteindre un public plus large. Cette évolution a permis d'accroître l'accessibilité et la portée des lecteurs de tous âges et de toutes préférences. Elle a également eu un impact sur le monde des livres pour enfants, où les nouveaux formats et les nouvelles méthodes de distribution ont permis des récits plus diversifiés, plus inclusifs et plus interactifs, conçus pour intéresser les jeunes lecteurs et répondre aux besoins éducatifs d'aujourd'hui.

La presse imprimée reste un format important et apprécié, en particulier pour les récits destinés au jeune public ou à ceux qui aiment l'interaction tangible avec les livres. Les livres physiques continuent d'être populaires en raison de leur nature tactile, qui permet de faire preuve de créativité dans la création (par exemple, les livres pop-up, les éléments texturés). Pour les professionnels de l'éducation, les histoires sous format papier restent un outil essentiel pour impliquer les élèves, en particulier dans les salles de classe où les documents imprimés peuvent améliorer l'expérience d'apprentissage grâce à des éléments interactifs. Cependant, ces dernières années, nous avons observé une augmentation des formats numériques, des livres audios et de la volonté d'offrir une expérience multisensorielle aux lecteurs. Nous aborderons ce sujet dans la troisième partie de ce chapitre.

II. La démocratisation de l'édition

La démocratisation de l'édition est due en grande partie à la technologie, qui permet aux petits éditeurs et aux créateurs indépendants de produire plus facilement des livres à moindre coût et avec une plus grande efficacité.



1. Avancées technologiques

- L'impression numérique et l'impression à la demande : ces innovations ont révolutionné le processus d'édition en permettant la réalisation de petits tirages. La technologie de l'impression à la demande permet de n'imprimer les livres que lorsqu'ils sont commandés, ce qui réduit les coûts d'inventaire et minimise les déchets. Cela signifie également qu'il est possible de produire des lots de livres plus petits et ciblés pour des contextes spécifiques ou pour des marchés de niche.

- Des options de reliure abordables : le développement de méthodes de reliure plus rentables a permis de produire des livres d'aspect professionnel pour une fraction du coût traditionnel. Cela profite aux petits éditeurs qui souhaitent créer des livres physiques de haute qualité sans avoir à supporter le fardeau financier des grands tirages.

2. Accessibilité des outils d'impression

- L'essor des imprimantes domestiques et scolaires a permis aux particuliers et aux petites organisations de produire des livres de manière indépendante, en fonction de leurs besoins spécifiques. Les fichiers numériques sont désormais facilement accessibles, modifiables et imprimables, ce qui permet de produire à petite échelle du contenu pédagogique ou des livres d'histoires interactifs qui répondent à des objectifs éducatifs spécifiques. La disponibilité de copieurs et de logiciels de conception faciles d'utilisation a ultérieurement simplifié le processus, en permettant aux écoles et aux petits éditeurs de créer des histoires sur mesure rapidement et à un prix raisonnable.

I. L'essor des formats numériques et audio

L'essor des formats numériques et audio a élargi les possibilités d'accès aux histoires, les mettant à disposition d'un public plus large et répondant à des préférences et des besoins différents.

L'essor des formats numériques, des livres audios et des expériences multisensorielles

1. Livres numériques (ebooks)

- Caractéristiques : les livres numériques sont conçus pour être facilement accessibles sur différents appareils, notamment les tablettes, les e-readers et les smartphones. Ils sont également respectueux de l'environnement, car ils éliminent la nécessité d'utiliser des documents physiques. Le format numérique permet des fonctionnalités telles que des polices ajustables, des liens hypertextes et des éléments interactifs tels que des animations ou des effets sonores, ce qui améliore l'expérience de lecture et les rend attrayants pour les lecteurs habitués à la technologie, en particulier les enfants et les adolescents.

- Utilisation potentielle dans le cadre du projet Psytale : en produisant des histoires sous forme de livres numériques, Psytale peut atteindre un public mondial, particulièrement attrayant pour ceux qui préfèrent l'accès numérique pour des raisons de praticité. Les livres numériques offrent la possibilité d'intégrer des fonctions d'accessibilité telles que la synthèse vocale et la traduction linguistique, ce qui favorise l'inclusion dans différents contextes culturels.

1. Livres audios

- Caractéristiques : les livres audio sont de plus en plus populaires, en particulier parmi les jeunes qui aiment les écouter lorsqu'ils se déplacent. Ce format élimine la nécessité d'un environnement de lecture traditionnel, ce qui le rend plus accessible aux élèves qui peuvent rencontrer des difficultés avec les méthodes de lecture conventionnelles.

- Utilisation potentielle dans le projet Psytale : les livres audio améliorent considérablement l'accessibilité pour les personnes souffrant de déficiences visuelles. De plus, pour les élèves atteints de troubles DYS ou de TDAH, les livres audios offrent une alternative dynamique et attrayante aux méthodes de lecture traditionnelles, les aidant à rester concentrés et intéressés. En outre, l'intégration d'effets sonores, de musique et de voix de personnages dans les livres audio améliore l'expérience de narration, rendant les récits plus immersifs et émotionnellement attrayants.

II. Choix d'édition pour Psytale

Le projet Psytale a stratégiquement choisi une variété de formats pour offrir une expérience diversifiée, garantir l'accessibilité et maximiser sa portée :

1. Options de format choisies pour Psytale

- Format papier : Psytale propose des copies physiques pour les lecteurs qui apprécient l'interaction tangible avec le texte. Les livres physiques permettent également d'intégrer des éléments créatifs, tels que des pop-ups ou des parties mobiles, ce qui rend l'expérience plus attrayante pour les jeunes publics.

- Format numérique : les livres numériques sont faciles d'accès et largement répandus, ce qui correspond aux habitudes de lecture modernes. Les versions numériques permettent également d'intégrer des éléments interactifs, ce qui renforce l'implication et améliore les résultats d'apprentissage.

- Format audio : reconnaissant l'importance de répondre aux besoins des apprenants ayant un style d'apprentissage auditif, Psytale propose des livres audios. Cette expérience multisensorielle favorise l'inclusion et rend les histoires accessibles à un public plus large, y compris à ceux qui ont des besoins d'apprentissage spécifiques.

2. Raisons de ces choix

- Ces options de publication reflètent une implication en faveur de l'accessibilité et de l'inclusion, en garantissant que les Psytale soient disponibles dans des formats qui répondent à des préférences et à des besoins différents. En proposant des versions papier, numériques et audio, les Psytale répondent aux besoins de divers groupes de lecteurs, de ceux qui préfèrent les livres traditionnels à ceux qui s'impliquent plus efficacement à travers des livres numériques ou audios.



- En adoptant des formats multiples, le projet Psytale favorise également sa diffusion mondiale, en utilisant des formats populaires qui peuvent facilement être distribués sur différents marchés, y compris les portails éducatifs et les plates-formes en ligne.

2. Accès et distribution

- En ligne : le projet Psytale disposera d'un site web dédié où tous les formats (papier, livre numérique et livre audio) pourront être consultés et téléchargés. Il s'appuiera également sur des portails éducatifs et des réseaux de partenariat pour atteindre un public plus large. Des mises à jour régulières sur les médias sociaux et sur le site web, ainsi qu'une newsletter, permettront de maintenir la communauté impliquée et informée.

- Distribution des versions papier : des copies physiques seront distribuées par l'intermédiaire des établissements d'enseignement participant au projet et ses partenaires, en particulier pendant la période d'essai. Des événements tels que des foires et des ateliers fourniront des occasions directes d'interagir avec des lecteurs potentiels, permettant des expériences interactives où le public peut interagir avec le contenu dans un environnement contrôlé.

Conclusion

Les choix stratégiques faits en matière d'édition pour Psytale garantissent que les histoires sont non seulement captivantes et interactives, mais aussi accessibles à un public diversifié. En proposant différents formats et en utilisant les modernes technologies, Psytale peut atteindre à la fois des lecteurs traditionnels et modernes, dont beaucoup sont des « digital natives », ce qui contribue à l'objectif du projet : promouvoir le bien-être et la psychologie positive par le biais d'histoires inclusives.



Glossaire des termes et concepts clés

Impression à la demande

Technologie permettant d'imprimer des livres uniquement en fonction des besoins, réduisant ainsi les coûts et les déchets, et favorisant l'édition ciblée ou en petites séries.



BIBLIOGRAPHIE

Gallagher, K. (2014). Print-on-Demand: new models and value creation. *Publishing Research Quarterly*, 30(2), 244–248. <https://doi.org/10.1007/s12109-014-9367-2>

International Publishers Association. (2024, February 29). International Publishing Data 2023. <https://internationalpublishers.org/international-publishing-data-2023/>

Cesário, V., Nisi, V. (2016). Children's Books: Paper VS Digital, What Do They Prefer? Conference: Interaction Design Children 2016.

https://www.researchgate.net/publication/305727045_Children's_Books_Paper_VS_Digital_What_Do_They_Prefer

Antonietti, A., Cancer, A., Fabio, R. A., & Zugno, E. (2021). Multimedia learning in ADHD students. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/355383223_Multimedia_Learning_in_ADHD_Students



CHAPITRE 6

Comment impliquer les parents

Comment impliquer les parents

Tout le monde est conscient du rôle essentiel joué par les parents lorsqu'ils encouragent leurs enfants à explorer le monde qui les entoure. Ces histoires vous aideront, en tant que parents, à favoriser le développement social et émotionnel de votre enfant.

Les parents constateront que ces histoires sont de plus en plus pertinentes dans la vie quotidienne de leurs enfants. Par exemple, le développement de la résilience est un thème central, car les enfants d'aujourd'hui sont souvent exposés au stress et aux défis dès leur plus jeune âge. La résilience, c'est-à-dire la capacité à rebondir face à l'adversité, est une compétence essentielle que ces histoires visent à cultiver.

De même, l'estime de soi est un point central, car de nombreux jeunes souffrent d'une faible estime de soi dans un monde où les médias sociaux et les comparaisons entre pairs sont omniprésents. Les histoires explorent également les compétences liées à l'amitié, soulignant l'importance de l'empathie, de la communication et de la compréhension dans l'établissement et le maintien de relations saines.

Parmi les autres thèmes essentiels, citons le mode de vie sain, qui englobe à la fois la santé physique et la santé mentale. L'importance de rester actif, de bien manger et de pratiquer la pleine conscience est présentée d'une manière adaptée aux enfants, ce qui permet aux jeunes lecteurs de saisir précocement ces concepts. De plus, les histoires abordent des thématiques émotionnelles plus complexes telles que l'isolement et la solitude, des problèmes qui ont acquis davantage d'importance à la suite de l'augmentation de l'interaction numérique et, dans certains cas, de la diminution de la socialisation en face à face.

Ces histoires fournissent aux enfants les outils nécessaires pour reconnaître et exprimer leurs sentiments de solitude, et leur donnent les compétences nécessaires pour rechercher un soutien en cas de besoin.

La résolution des problèmes est un autre thème clé qui se retrouve dans toutes les histoires. La capacité à aborder les défis avec un esprit constructif et critique est très importante, en particulier lorsque les enfants rencontrent des obstacles à l'école, dans leurs amitiés et dans leur vie familiale. En présentant des scénarios dans lesquels les personnages sont confrontés à des difficultés et les surmontent, les histoires apprennent aux enfants à analyser les situations, à penser de manière critique et à trouver des solutions pertinentes. Ces compétences, associées à l'intelligence émotionnelle, permettent aux jeunes de mieux gérer les défis quotidiens et les événements les plus importants de leur vie.





Ce qui distingue ces histoires, c'est leur pertinence universelle. Elles s'adressent à tous les enfants, quel que soit leur milieu d'origine, et parlent d'expériences communes partagées par les jeunes d'aujourd'hui. Ces histoires seront intéressantes pour les familles ayant une origine différente, car elles abordent des thèmes qui transcendent les différences culturelles, socio-économiques et géographiques. Qu'il s'agisse d'aider les enfants à surmonter les émotions liées à un déménagement familial, l'anxiété liée à l'entrée dans une nouvelle école ou le stress lié au fait de se faire de nouveaux amis, ces histoires constituent un guide pour les enfants et les familles.

PsyTales a été créé par une équipe de professionnels de l'éducation et de la psychologie expérimentés qui travaillent activement avec les enfants dans le monde d'aujourd'hui. Ces professionnels apportent aux histoires une vision du monde réelle, garantissant que chaque histoire soit non seulement pertinente, mais aussi ancrée dans les pratiques psychologiques et éducatives actuelles. Ils comprennent les défis auxquels les enfants sont aujourd'hui confrontés et ont adapté chaque histoire pour qu'elle reflète ces réalités. L'objectif est de créer un environnement sûr et stimulant où les enfants se sentent à l'aise pour explorer des sujets sensibles, sachant qu'ils sont supportés à la fois par les professionnels de l'éducation et par leurs familles.

L'environnement scolaire joue un rôle essentiel dans la diffusion de ces histoires. Lorsqu'elles sont présentées en classe, les enseignants guident les enfants à travers les histoires, en introduisant le vocabulaire et les concepts liés aux émotions et aux thèmes de chaque histoire.

Les discussions de groupe offrent aux enfants la possibilité d'échanger avec leurs pairs, de partager leurs pensées et leurs sentiments dans un environnement de confiance. Cependant, PsyTales reconnaît que tous les enfants ne se sentent pas en confiance ou à l'aise pour partager leurs émotions personnelles au sein d'un groupe. Certains peuvent avoir besoin de plus de temps, ou d'un cadre plus intime, pour traiter les émotions déclenchées par les histoires.

C'est là que l'environnement familial devient essentiel. En apportant ces histoires à la maison, les parents et les tuteurs peuvent poursuivre la conversation dans une atmosphère plus détendue et plus intime. L'un des principaux objectifs de PsyTales est d'encourager un dialogue ouvert entre les enfants et les adultes, en offrant aux enfants un environnement de confiance pour exprimer leurs pensées, leurs peurs et leurs émotions. Cette approche à domicile permet de passer du temps en tête-à-tête entre parents et enfants, créant ainsi des moments de connexion qui sont cruciaux pour le développement émotionnel. Dans ce contexte, les enfants peuvent se sentir plus à l'aise pour aborder des sujets sensibles, sachant qu'ils bénéficient de toute l'attention et le soutien d'un adulte de confiance.

Les parents jouent un rôle crucial dans le renforcement des leçons tirées de ces histoires. En lisant les histoires à la maison et en ayant des conversations constructives avec leurs enfants, les parents contribuent à consolider les valeurs et les compétences abordées en classe. Cette approche favorise l'établissement d'un lien fort entre les parents et les enfants, en veillant à ce qu'ils soient tous deux en phase avec le développement émotionnel de l'enfant. Elle permet également aux parents de mieux comprendre ce que leurs enfants apprennent à l'école, ce qui leur permet de rester en contact avec le parcours éducatif et émotionnel de leur enfant.

De plus, cette approche aide les parents à rester à l'écoute des défis auxquels leurs enfants peuvent être confrontés. Qu'il s'agisse de comprendre une émotion difficile ou de naviguer dans une situation sociale complexe, les parents peuvent utiliser les histoires comme point de départ pour des discussions plus approfondies. En ayant accès au contenu exact de l'histoire, les parents sont mieux équipés pour aborder les problèmes qui peuvent survenir et peuvent offrir rapidement des conseils et un soutien.

Le lien entre la maison et l'école est essentiel à la réussite d'un enfant, tant sur le plan émotionnel que scolaire. PsyTales renforce ce lien en créant une passerelle entre l'apprentissage en classe et les conversations à la maison. Cette approche holistique garantit que les enfants reçoivent un soutien cohérent de la part des professionnels de l'éducation et de leurs familles, ce qui améliore leur expérience globale et les aide à s'épanouir dans tous les domaines de la vie. Lorsque les parents et les écoles travaillent ensemble, les enfants se sentent plus soutenus, mieux compris et mieux armés pour relever les défis de la vie.

En résumé, PsyTales propose une approche globale du développement émotionnel et social, fournissant aux enfants les outils dont ils ont besoin pour naviguer dans le monde d'aujourd'hui avec confiance et résilience. En abordant les questions les plus pressantes auxquelles les enfants sont confrontés aujourd'hui comme la résilience, l'estime de soi, l'amitié, l'alphabétisation émotionnelle et la résolution de problèmes, ces histoires représentent une ressource puissante pour les familles et les écoles. Elles créent un environnement de confiance propice à l'apprentissage, la discussion et la croissance émotionnelle, en veillant à ce que les enfants soient préparés non seulement aux défis d'aujourd'hui, mais aussi à ceux de l'avenir.



ANNEXE I

Utiliser PsyTales à la maison - Guide pour les parents

Nos histoires sociales sur le bien-être sont des outils puissants pour aider les enfants à comprendre des émotions complexes, à naviguer dans les situations sociales et à développer des stratégies de bien-être. Il s'agit de récits courts et simples qui expliquent des situations, des émotions ou des comportements d'une manière à laquelle les enfants peuvent s'identifier, en utilisant un langage et des images adaptés à leur stade de développement.

Les histoires se concentrent sur les émotions, l'autorégulation et la santé mentale, offrant des conseils sur la façon de gérer le stress, l'anxiété, la frustration ou d'autres sentiments complexes. Les parents disposent ainsi d'un guide clair sur la façon d'utiliser efficacement à la maison les histoires sociales sur le bien-être afin de soutenir le développement émotionnel de leur enfant.



Que sont les PsyTales ?

Les PsyTales sont des histoires sociales/de bien-être sous forme de récits courts et illustrés qui :

- Décrivent une situation sociale ou émotionnelle (par exemple, se sentir nerveux à propos de l'école, gérer la frustration ou comprendre l'empathie).
- Proposent à l'enfant des étapes concrètes et positives à suivre lorsqu'il est confronté à cette situation. Renforcent la résilience émotionnelle en proposant des stratégies d'adaptation de manière sûre et structurée.
- Ces histoires sociales peuvent être adaptées aux besoins spécifiques de votre enfant, ce qui vous permet, en tant que parents, de mieux comprendre votre enfant et de mieux comprendre les autres, tout en donnant à votre enfant le sentiment de maîtriser ses émotions.



Pourquoi sont-elles importantes ?

- Les enfants, en particulier ceux qui ont des besoins éducatifs particuliers ou des problèmes de régulation émotionnelle, peuvent éprouver des difficultés à comprendre et à gérer leurs sentiments. Les histoires sociales les aident de la manière suivante :
- Reconnaissance des émotions : les enfants apprennent à identifier leurs émotions et à reconnaître que des sentiments tels que le stress, la tristesse ou la frustration sont normaux.



- Compréhension sociale : elles fournissent un cadre pour comprendre comment leurs émotions s'inscrivent dans des contextes sociaux plus larges (par exemple, le fait d'être anxieux à l'école est courant, et comment ils peuvent le gérer).
- L'autorégulation : les histoires sociales aident les enfants à développer des stratégies d'adaptation émotionnelle.
- Renforcer les comportements positifs : les récits se terminent souvent par des mesures pratiques et faciles à mettre en place pour gérer les émotions de manière saine.

Comment utiliser les PsyTales à la maison

- Sélectionner ou créer des histoires pertinentes

Votre école choisira des histoires qui reflètent les besoins ou les défis émotionnels actuels de votre enfant (par exemple, une histoire sur la gestion de la colère s'il a des accès de colère). Ces histoires auront déjà été lues à l'école et une brève discussion en classe aura déjà eu lieu.

Lorsque cela est possible, vous pouvez personnaliser l'histoire en ajoutant le nom de votre enfant, ses personnages préférés ou des situations spécifiques qu'il rencontre dans sa vie quotidienne.

- **Créer un environnement confortable**

Choisissez un moment tranquille où votre enfant est détendu pour lire ensemble l'histoire sociale. Cela peut faire partie de la routine de l'heure du coucher, d'une période calme de la journée ou lorsque vous anticipez une situation difficile.

Veillez à ce que l'environnement soit exempt de distractions pour aider votre enfant à se concentrer.

- **Lire et discuter ensemble de l'histoire**

Au cours de la lecture, faites des pauses pour vérifier avec votre enfant comment il s'identifie aux personnages et aux situations.

Encouragez-le à parler de ses propres émotions ou expériences. Cela permet à votre enfant de comprendre que l'histoire reflète des situations réelles et qu'il est normal de ressentir certaines émotions.

Adoptez un ton calme et rassurant pendant la lecture afin de montrer le type de comportement et d'attitude que l'histoire vise à renforcer.

- **Renforcer les messages clés**

Répétez les phrases clés ou les stratégies d'adaptation décrites dans l'histoire. Par exemple, si l'histoire traite de la gestion de la frustration, renforcez les stratégies telles que respirer profondément ou utiliser des mots apaisants.

Pratiquez les stratégies d'adaptation en dehors de l'histoire, dans des situations de la vie quotidienne. Si votre enfant se sent anxieux ou contrarié, rappelez-lui gentiment l'histoire et demandez-lui comment il pourrait utiliser les stratégies du récit.

Utiliser des éléments visuels et des indices

- Si l'histoire sociale comporte des images, utilisez-les pour aider votre enfant à visualiser les émotions et les actions décrites.
- Vous pouvez également créer des cartes de repères visuels basés sur les stratégies de l'histoire (par exemple, l'image de respiration profonde ou d'un visage souriant) pour rappeler à votre enfant ce qu'il peut faire lorsqu'il se sent dépassé.

La répétition est la clé

- Lisez plusieurs fois la même histoire sociale. La répétition aide les enfants à intérioriser le message et à se sentir plus confiants dans l'application des stratégies lorsqu'ils en ont besoin. Avec le temps, votre enfant commencera à anticiper les étapes qu'il doit suivre et pourra même commencer à appliquer lui-même les stratégies.



Encourager l'indépendance

- Au fur et à mesure que votre enfant se familiarise avec l'histoire et son message, encouragez-le à s'y référer de manière autonome. Vous pouvez conserver des copies imprimées des histoires dans un « livre des sentiments » ou un dossier spécial que votre enfant pourra consulter à chaque fois qu'il aura besoin d'être guidé.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise les stratégies des histoires sociales dans la vie réelle.

Conseils pour réussir

- Soyez patient : il faut du temps aux enfants pour traiter leurs émotions et développer leur autorégulation. Les histoires sociales sont un outil pour les aider dans cette démarche, mais elles ne fonctionneront pas forcément du jour au lendemain.
- S'adapter à votre enfant : personnalisez les histoires pour qu'elles reflètent les expériences de votre enfant. Vous pouvez changer les noms, les lieux ou même les résultats de l'histoire pour qu'elle corresponde mieux à son univers.
- Restez positif : concentrez-vous sur le renforcement des comportements positifs décrits dans l'histoire. Félicitez votre enfant lorsqu'il essaie d'utiliser les stratégies, même si les résultats ne sont pas parfaits.



Activités d'approfondissement des histoires sociales

Créez votre propre histoire sociale

- Matériel nécessaire : papier vierge ou cahier, marqueurs, crayons de couleur ou images imprimées. Activité : collaborez avec votre enfant pour créer une histoire sociale personnalisée à propos d'un événement ou d'une situation à venir (par exemple, commencer une nouvelle classe, rendre visite à un proche ou aller chez le médecin).
- Comment procéder :
- Demandez à votre enfant de vous aider à dessiner ou à découper des images représentant la situation. Écrivez des phrases simples décrivant ce qui se passe, ce qu'il peut ressentir et ce qu'il peut faire.
- Lisez-la souvent ensemble pour vous préparer à l'événement.

Jeu d'association des sentiments

- Matériel nécessaire : flashcards avec différentes expressions faciales ou images représentant des émotions (heureux, triste, effrayé, excité, etc.).
- Activité : créez ou achetez des flashcards représentant diverses émotions. Après avoir lu l'histoire sociale, utilisez les flashcards pour faire correspondre les émotions aux sentiments des personnages de l'histoire.
- Comment procéder :
- Demandez à votre enfant de choisir la carte correspondant à la bonne émotion lorsque vous décrivez un scénario de l'histoire (par exemple, « Qu'a-t-il ressenti lorsque son ami n'a pas partagé le jouet ? »).
- Développez cette idée en parlant de la façon dont votre enfant se sent dans des situations similaires.

L'heure du dessin : visualiser l'histoire

- Matériel nécessaire : papier, crayons, marqueurs, crayons de couleur.
- Activité : encouragez votre enfant à dessiner des scènes ou des personnages de l'histoire sociale que vous avez lue.
- Comment procéder :
- Demandez-lui de dessiner sa partie préférée ou la façon dont il réagirait dans cette situation. Parlez du dessin et renforcez les leçons sociales de l'histoire.
- Vous pouvez même créer un mini-livre dans lequel il illustre différentes situations sociales.

Tableau des comportements : Renforcer les aptitudes sociales positives

- Matériel nécessaire : Tableau ou panneau d'affichage, autocollants ou marqueurs.
- Activité : créez un tableau de comportement pour suivre les progrès réalisés dans l'application des compétences sociales apprises dans les histoires (par exemple, partager, attendre patiemment, utiliser de expressions de politesse).
- Comment procéder :
- Après avoir pratiqué une compétence (comme dire « merci » ou « excusez-moi »), laissez votre enfant placer un autocollant sur le tableau.
- À la fin de la semaine, récompensez-le pour avoir rempli le tableau.



Créer un bac sensoriel à partir de l'histoire

- Matériel nécessaire : un bac en plastique, des matériaux sensoriels (par exemple, du riz, des haricots, des perles d'eau), des objets de l'histoire (petits jouets, personnages, etc.).
- Activité : créez un bac sensoriel en rapport avec l'histoire sociale. Par exemple, si l'histoire parle d'un terrain de jeu, incluez des petites figurines, des toboggans et du contenu de bac à sable.
- Comment procéder :
- Laissez votre enfant explorer le bac sensoriel tout en discutant des différentes parties de l'histoire. Cette expérience tactile permet de renforcer l'apprentissage d'une façon amusante et captivante.
- Conseils pour réussir
- Soyez patient : les histoires sociales sont faites pour être lues et discutées à plusieurs reprises. Donnez à votre enfant le temps d'assimiler pleinement les informations.
- Célébrez les petites victoires : félicitez votre enfant à chaque fois qu'il démontre une habileté sociale tirée de l'histoire. Le renforcement positif l'encourage à continuer à s'entraîner.
- S'amuser : l'apprentissage des compétences sociales peut s'avérer difficile, voilà pourquoi les activités doivent être légères et agréables. Votre enfant s'impliquera davantage lorsqu'il s'amusera !
- En intégrant ces activités et ces stratégies de lecture, vous aiderez votre enfant à établir des liens significatifs entre les histoires sociales et ses interactions quotidiennes, ce qui favorisera son développement social dans un environnement confortable et familial.
- En incluant des histoires sociales de bien-être dans votre routine domestique, vous donnez à votre enfant une boîte à outils précieuse pour gérer ses émotions et naviguer dans le monde social. Ces histoires, utilisées régulièrement et de manière réfléchie, peuvent avoir un impact durable sur sa résilience émotionnelle et son bien-être général.



**Cofinancé par
l'Union européenne**



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.