

FORMATION PEPS

Principes, organisation, objectifs

QUI PEUT Y ASSISTER ?

Conçue à l'attention des acteurs de l'éducation, la formation P.E.P.S est ouverte à tous ceux que la question intéresse : parents, enseignants, psychologues, acteurs du monde associatif, personnel de santé, etc.

Aucun prérequis n'est donc nécessaire pour suivre la formation, si ce n'est l'envie d'apprendre les compétences du bien-être, pour soi ou pour ses élèves, dans le cadre professionnel ou personnel : confiance en soi, motivation, gestion du stress, des émotions, résilience, etc.

POURQUOI PARTICIPER ?

Le parcours PEPS permet d'acquérir les connaissances et compétences des diverses composantes du bien-être scientifiquement validées, afin d'être en mesure de les utiliser.

Il se compose de 10 modules pour réveiller le potentiel, la confiance et l'état de bien-être des enfants et adolescents.

MODULE 1 : LE PUZZLE POSITIF

Ce présent module correspond au premier module du parcours PEPS, module qui peut-être suivi indépendamment des autres. Ce module s'intitule : **Le puzzle positif : psychologie, pédagogie, discipline ou éducation ?**

Ce premier module vise à introduire le programme d'éducation positive en le positionnant par rapport à la psychologie positive, la pédagogie positive et la discipline positive.

Objectifs :

- Explorer les approches différentes et complémentaires de la psychologie positive, l'éducation positive, la pédagogie positive et la discipline positive
- Définir les ingrédients principaux de l'éducation positive
- Appliquer de manière ludique des interventions positives pour améliorer le climat familial et le bien-être de l'enfant

Ce module permettra notamment de :

- Introduire et expérimenter des outils du bien-être à l'école ou en famille ;
- Comprendre les apports de la psychologie positive en matière d'éducation : découvrir l'état d'esprit optimal, comment favoriser la motivation des enfants, entrer dans la zone du flow et poser le cadre de l'apprentissage, du choix et de la réalisation de ses objectifs ;
- Définir la pédagogie positive à travers ses 3 piliers : tête, cœur, corps ;
- Aborder les fondamentaux de la discipline positive à travers la découverte de quelques outils : les 4 R de la punition, les 4 L des conséquences logiques, la recherche de solutions et les 3 temps ;
- Définir certaines des composantes fondamentales de l'éducation positive : bonheur, confiance, forces et relations positives.

MODULE 2 : LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !

Ce module 2 traite spécifiquement de la question du bonheur, afin d'acquérir les fondamentaux de la psychologie positive, "science du bonheur" et d'apprendre comment utiliser ces apports en milieu scolaire ou familial.

Objectifs :

- Définir le bonheur
- Comprendre les contradictions du bonheur
- Découvrir les ingrédients et mécanismes du bonheur : AAA, Adaptation, Attention et Attitude
- S'exercer au bonheur : le jeu des détectives du bonheur

Ce module permettra notamment de :

- Définir le bonheur et en comprendre ses différentes conceptions : bonheur (hédonique vs. eudémonique), ainsi que le frein de l'adaptation hédonique ;
- Comprendre les mécanismes clés du bonheur : le triple A de l'adaptation, de l'attention et de l'attitude (nos actions) ;
- Découvrir le programme de bien-être et climat scolaire dans les écoles et leur impact sur les élèves ;
- Permettre l'évaluation et l'expérimentation du bonheur grâce à des outils validés scientifiquement ;
- Découvrir des pratiques pour augmenter le bonheur et le bien-être des enfants.

MODULE 3 : LA CONFIANCE

Ce module 3 traite spécifiquement de la confiance en soi : compréhension et expérimentation du concept pour accroître la confiance des enfants et adolescents.

Objectifs :

- Comprendre l'état d'esprit sous-jacent à la confiance et découvrir comment développer un état d'esprit de développement plutôt que rigide
- Définir la confiance en soi et l'estime de soi ainsi que leur sphère respective, pour mieux les comprendre et les développer
- Comprendre les mécanismes de l'auto-efficacité et découvrir comment la développer à l'école ou à la maison
- Développer sa confiance en soi grâce à des jeux pédagogiques

Ce module permettra notamment de :

- Comprendre et distinguer l'estime de soi et la confiance en soi : ressemblances et différences ;
- Devenir le détective des réussites : expérience, identification et valorisation ;
- Découvrir les ingrédients principaux de la confiance à travers le sentiment d'auto-efficacité : la persévérance, la perception de l'échec, et le sens de l'effort ;
- S'exercer : pratiquer la valorisation constructive et exercer sa confiance avec les jeux du bonheur.

MODULE 4 : LES FORCES (DE SIGNATURE)

Ce module 4 traite spécifiquement de la question des forces de caractère, afin de comprendre l'importance d'identifier, développer et célébrer les forces chez les enfants et particulièrement chez les adolescents et de s'équiper d'outils pratiques permettant de les aider à découvrir leurs forces.

Objectifs :

- Introduire à la théorie des forces et leur impact sur l'enfant et l'adolescent
- Comprendre la définition, la valeur et les bénéfices des forces
- Identifier les forces
- Expérimenter, développer les forces

Ce module permettra notamment de :

- Développer les talents et les forces comme voies vers la confiance ;
- Identifier et développer les forces des grands et des petits ;

- Jouer aux cartes des forces, en classe, en famille ou entre amis ;
- Utiliser les forces au quotidien.

MODULE 5 : LES EMOTIONS

Ce module 5 traite spécifiquement de la question des émotions, afin d'acquérir les compétences d'identification, d'expression et de régulation des émotions (intelligence émotionnelle).

Objectifs :

- Comprendre les émotions et le concept d'intelligence émotionnelle en théorie et en pratique
- Apprendre à reconnaître et identifier les émotions
- Découvrir et appliquer les outils pour exprimer ses émotions
- Découvrir des outils pour gérer les émotions, réduire les émotions négatives et développer les émotions positives.

Ce module permettra notamment de :

- Identifier et reconnaître ses émotions comme celles des autres ;
- Investiguer les origines des émotions ;
- Explorer le rôle des émotions ;
- Gérer ses émotions et celles de ses enfants ;
- Atelier des émotions : identifier, comprendre, utiliser et gérer.

MODULE 6 : LA RESILIENCE

Ce module 6 traite spécifiquement de la question de la résilience, afin d'acquérir la compréhension et l'expérimentation des facultés de résilience permettant de contrôler ses réactions, surmonter les difficultés du quotidien et rebondir.

Objectifs :

- Définir la résilience et introduire les concepts de psychologie positive, de croissance post-traumatique et des thérapies cognitives et comportementales
- Comprendre les principes sous-jacents de la résilience et les processus de base impliqués pour être résilient
- Appréhender les différentes stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales de la résilience
- Appliquer et utiliser les techniques de résilience pour soi-même et les autres, enfants et adolescents

- Comprendre le programme de résilience SPARC, explorer comment transposer ses principes dans un contexte professionnel et familial

Ce module permet notamment de :

- Distinguer le stress de la perception du stress ;
- Comprendre les relations entre les perceptions et les émotions ;
- Découvrir des perroquets ou les modèles mentaux de la perception et comment dresser ses perroquets ;
- Développer les muscles de la résilience avec les émotions positives, les relations positives, la confiance et les forces.

MODULE 7 : LA PLEINE ATTENTION

Ce module 7 est consacré exclusivement à la pleine attention/conscience/présence afin d'acquérir une connaissance et développer une pratique de la pleine conscience pour se recentrer et agir de manière plus consciente.

- Comprendre cette pratique : les apports scientifiques sur le fonctionnement du cerveau
- Distinguer la pleine conscience d'autres techniques
- Découvrir et expérimenter différentes techniques de pleine conscience
- Expérience de la méditation à l'école

Ce module permettra notamment de :

- Prendre conscience de l'absence, c'est-à-dire du mode pilotage automatique ainsi que des divers pièges de l'esprit ;
- Définir la pleine conscience et la situer dans l'histoire et les différents courants ; établir les liens entre la pleine conscience et la psychologie positive ; et distinguer la pleine conscience de la méditation ;
- Comprendre et faire l'expérience des bienfaits de la pleine conscience avec la cohérence cardiaque ; comprendre les fondements de la pratique de la pleine conscience ;
- Expérimenter la pleine conscience avec des exercices formels et informels permettant de passer du mode faire à l'être ;
- Découvrir des exemples d'intervention de pleine conscience à l'école ainsi que le cadre qui les soutient.

MODULE 8 : LE CORPS, MEILLEUR ALLIÉ

Ce module 8 est consacré spécifiquement au fonctionnement du corps humain sous un angle triple, favorable à une éducation positive : le sommeil, la nutrition et l'activité physique. Autant de facteurs permettant de découvrir le corps comme meilleur antidépresseur et meilleur outil pour s'ancrer dans le présent.

Objectifs :

- Le sommeil : l'importance du sommeil dans le développement de l'enfant ; lien entre le sommeil et les performances scolaires ; les techniques et stratégies d'endormissement
- La nutrition : les grands principes d'une nutrition santé et la redécouverte du corps sensible, langage corporel et pilier de l'attention.
- L'exercice physique, le carburant de la pensée et des sentiments

Ce module permettra notamment de :

- Développer la conscience du corps ;
- Écouter son corps, et en décoder les messages ;
- Comprendre les lois du sommeil comme vecteur de développement de l'enfant et de performances scolaires
- Découvrir le corps sensible, le langage corporel et les piliers de l'attention ;
- Appréhender les bienfaits de l'exercice physique par les neurosciences ; analyser le rôle des récréations et comprendre l'impact de l'exercice sur l'apprentissage, les performances, le fonctionnement du cerveau et la croissance des cellules.

MODULE 9 : LA MOTIVATION

Ce module 9 traite spécifiquement de la question de la motivation afin d'acquérir les compétences nécessaires permettant de créer les conditions nécessaires à une motivation optimale.

Objectifs :

- Comprendre les ressorts de la motivation et comment susciter la motivation des élèves en dehors et au sein du milieu scolaire ;

- Définir et développer la motivation grâce aux outils de la psychologie positive, selon les théories de poursuite d'objectifs et de l'autodétermination ;
- Découvrir comment fixer des objectifs pour le bien être, alimenter la congruence valeurs/objectifs et se déplacer vers la motivation intrinsèque ;
- Décoder les jeux vidéos sous l'angle de la motivation : distinguer attention et addiction ;
- Définir et expérimenter le flow, et les conditions d'apprentissages favorables.

Ce module permettra notamment de :

- Comprendre ce qui nous rend addict : les 3 C de la motivation → Compétence, Connexion et Choix ;
- Apprendre comment transposer le cadre de l'addiction à la vie quotidienne ;
- Découvrir comment réveiller un adolescent ;
- Favoriser la motivation à l'école.

MODULE 10 : LES RELATIONS POSITIVES

Ce module 10 traite spécifiquement de la question des relations positives, comment favoriser leurs constructions et les développer notamment grâce à l'empathie, la gratitude, la gentillesse et le pardon.

Objectifs :

- Comprendre la valeur des relations positives grâce aux études scientifiques : l'effet Pygmalion et la prophétie auto-réalisatrice ; la règle du 5 compliments pour 1 critique et l'importance de ce facteur d'épanouissement
- Apprendre les bases des relations positives grâce aux réactions responsables et respectueuses de la communication assertive et non passive, agressive ou manipulatrice ; découvrir comment gérer les conflits avec le modèle DESC et comment nourrir une réponse active constructive
- Comprendre, appliquer et utiliser les ingrédients des relations positives : aborder l'empathie, la gratitude, la gentillesse et le pardon sous l'éclairage scientifique et découvrir comment les développer

Ce module permettra notamment de découvrir la recette des relations positives :

- Astuce de grand-mère : la prophétie auto-réalisatrice ;
- Ingrédients : gratitude, pardon, empathie, gentillesse ;
- Quantité : offrir 5 compliments pour une critique ;
- Etapes de fabrication : exercices ludiques pour apprendre la gratitude, le pardon, l'empathie et la gentillesse.