

Ilona Boniwell & Laure Reynaud

Parcours D'ÉDUCATION POSITIVE et SCIENTIFIQUE

Les 10 étapes clés
pour une éducation heureuse
et épanouie

Adoptez
PEPS
pour une éducation
positive dans
votre quotidien



INCLUS
le jeu de cartes
familial inédit
en éducation
positive

À LA CONQUÊTE DU BONHEUR !

Que vous soyez parent ou acteur éducatif, **Ilona Boniwell** et **Laure Reynaud** vous invitent à emprunter **la voie de l'éducation positive**, et à suivre **un parcours scientifique et ludique en 10 étapes**, qui réveille le potentiel, la confiance et l'état de bien-être des enfants et des adolescents.

Le **Parcours d'Éducation Positive et Scientifique** se présente sous la forme d'un carnet de voyage dans lequel vous trouverez :

- Des **notions clés** pour comprendre les enjeux d'une éducation positive (le bonheur, la confiance en soi, les forces, les émotions, etc.) ;
- Un **éclairage scientifique et historique** pour ancrer la réflexion et aller plus loin ;
- Des **activités ludiques** (écriture, réflexion, jeux de mots, etc.) pour passer à la pratique et cultiver le bonheur et la bienveillance.

INCLUS : le jeu de cartes inédit en éducation positive, à utiliser en famille et même à l'école !

BONUS
10 vidéos d'astuces
pour chaque
étape clé



+ 1 vidéo des auteurs expliquant la règle du jeu.

ISBN : 979-10-285-0416-8



19,90 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Laurence Maillet

illustrations des cartes : Emmanuelle Pioli

illustration du fond : shutterstock

RAYON : PARENTALITÉ

Parcours
D'**E**ducation
POSITIVE
et **S**cientifique



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Retrouvez les bonus du livre via notre application Marque-Page,
ou découvrez-les sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/peps.html>

Illustrations : Emmanuelle Pioli, sauf p. 150 Fotolia

Conseil éditorial : Pascale Senk

Mise en pages : Caroline Verret

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0416-8

Ilona Boniwell & Laure Reynaud

Parcours D'ÉDUCATION POSITIVE ET SCIENTIFIQUE

Les 10 étapes clés
pour une éducation heureuse
et épanouie



BONUS
Découvrez les
11 vidéos bonus!
Voir page ci-contre.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

sommaire

Qui sommes-nous ?	5
Avant-propos - Une invitation au voyage	9
Introduction - Le guide du voyageur	15
Étape 1 - Le bonheur du voyageur	21
Étape 2 - L'état d'esprit du voyageur	39
Étape 3 - La confiance en soi du voyageur	61
Étape 4 - Les forces du voyageur	93
Étape 5 - Les émotions du voyageur	115
Étape 6 - La résilience du voyageur	135
Étape 7 - Le corps du voyageur	165
Étape 8 - La motivation du voyageur	195
Étape 9 - Les relations du voyageur	221
Étape 10 - Accompagner le voyageur	251
Un nouveau départ ou comment conclure pour repartir	276
Notes de voyage	277
Remerciements des guides	280
Notre jeu de cartes du bonheur pour la route	282
Compagnons de route, cartes et autres guides à mettre dans son sac à dos, ou les sources et ressources de ce parcours et de sa suite.....	283

QUI SOMMES-NOUS ?

Qui sommes-nous pour vous lancer une invitation pour ce voyage dans l'éducation positive ? Qu'est-ce qui fait de nous des guides légitimes et compétentes pour vous accompagner pendant ce voyage ?

Enseignante au primaire et au lycée pendant 17 ans, formée aux outils de la pleine conscience et de la discipline positive, Laure est diplômée en psychologie positive (université Anglia Ruskin, à Cambridge, au Royaume-Uni). Passionnée, elle a toujours eu la vocation d'enseigner. Vous savez, Laure faisait partie de ces petites filles qui, dès le CP, répondaient inlassablement « maîtresse » quand on leur demandait ce qu'elles aimeraient faire plus tard. Alors, après un diplôme de droit et de sciences politiques, elle a obtenu celui de professeur des écoles et a enseigné avec bonheur pendant 17 ans, aux États-Unis puis en France, à Paris. Il y a quelques années, elle a eu envie de répondre à cette question : « Comment faire pour que les élèves comme leurs enseignants aient envie de venir à l'école et d'y rester ? » Les élèves y passent quand même plus de 13 000 heures dans leur vie. Les enseignants ? Encore plus, évidemment. Ils ne l'ont même jamais quittée, pour la plupart. Alors comment préparer au mieux les jeunes à la vie qui les attend ? Pourquoi cet apprentissage des compétences de vie pour la vie est-il (quasi) inexistant dans notre école ? C'était il y a cinq ans, et les choses ont heureusement un peu (un petit peu) évolué depuis, quand même ! En cherchant des réponses à ces questions, Laure est tombée dans la marmite de la psychologie positive, à laquelle elle s'est formée depuis, et a rencontré Ilona, avec qui elle a fondé « ScholaVie, pour une éducation positive ». ScholaVie propose des programmes, des formations, des outils et des jeux éducatifs pour favoriser un climat positif à l'école et en famille et pour développer les compétences de la résilience et du bien-être de l'enfant et de l'adolescent.

Psychologue, chercheuse, auteur, fondatrice du premier master en psychologie positive appliquée (MAPP) en Europe et dirigeante du MSc International en psychologie positive appliquée (I-MAPP) à l'université Anglia

Ruskin (Royaume-Uni et France), Ilona figure parmi les pionnières dans le champ de la psychologie positive appliquée à l'éducation et au rôle de parent. Elle a écrit de nombreux ouvrages et développé plusieurs cursus reconnus, tant pour les enfants que pour les adultes. L'un d'entre eux est un programme complet de bien-être conçu pour la *Haberdashers' Federation of Schools*. Une partie de celui-ci est disponible dans un livre intitulé *Personal Well-Being Lessons for Secondary Schools* (coécrit avec Lucy Ryan, 2012). Ce volume pratique – traduit en plusieurs langues – se veut clé en main, car il propose aux enseignants d'élèves de 11 à 14 ans des progressions intégrant les plans des leçons, leurs objectifs, les consignes de déroulement, des liens vers la recherche sur lesquels elles s'appuient. Des supports de présentation orale sont proposés pour accompagner l'enseignant dans l'animation des leçons, qui sont ludiques et interactives. Ce programme est maintenant mis en œuvre dans des centaines d'écoles à travers le monde, dont la mondialement connue *St. Peter's School* en Australie. En collaboration avec Aneta Tunariu, Ilona a également développé et mis en œuvre le *Face Up Programme* (2011), qui vise à augmenter la résilience de jeunes appartenant à des gangs dans des quartiers difficiles. Elle a aussi contribué au *Philosophical Dialogues Programme*¹, dont l'objectif est la prévention de la radicalisation chez les jeunes du point de vue de la résilience et du bien-être. Son programme *SPARK Resilience*² pour les adolescents rencontre également un écho favorable. Cette intervention d'éducation positive en milieu scolaire est développée à partir de concepts tirés de la psychologie positive et des thérapies cognitivo-comportementales. Son but est de cultiver la résilience émotionnelle et les compétences qui y sont associées tout en prévenant la dépression³. Depuis 2012, elle travaille avec Laure pour adapter le *Personal Well-Being Lessons* et le *SPARK* au contexte éducatif français et pour les étendre à plusieurs niveaux de classes. Ces programmes sont expérimentés dans divers établissements de métropole et à la Réunion, avec la collaboration d'Yvan Paquet, maître de conférences et chercheur à l'université de la Réunion. Ensemble, en 2016, elles ont créé le programme « PEPS, le Parcours d'éducation positive

1. Coécrit avec Aneta Tunariu et A. Ruffion, 2017.

2. En collaboration avec Lucy Ryan, 2009, 2010.

3. Michael Pluess et Ilona Boniwell, 2015 ; Michael Pluess et al., 2017.

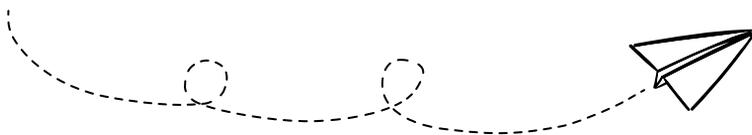
et scientifique ». PEPS est un parcours proposé en dix étapes, ouvert à tous, pour favoriser l'apprentissage des compétences psychosociales en famille ou à l'école. Ces modules ou ateliers d'une durée de 4 h 30 ou de 2 h (en format découverte le soir), permettent une approche scientifique et pédagogique, avec le partage de nombreux outils pratiques à expérimenter dans son quotidien de parent, d'enseignant, de coach, etc. Elles ont aussi créé en 2017 le programme « Parcours de réussite », protocole de coaching destiné aux enseignants de lycée. En cours d'expérimentation, il leur permet d'accompagner leurs élèves dans la réussite de leurs projets, de leur orientation et de leurs objectifs d'apprentissage, académiques ou personnels. Tous ces programmes, et en particulier PEPS, constituent les fondements de ce livre.

Enfin, et sans doute le plus important, elles sont toutes les deux parents. Laure est maman de trois filles de 10, 14 et 16 ans, et Ilona est mère de trois garçons de 5, 18 et 21 ans et belle-mère d'une jeune fille de 17 ans et d'un jeune homme de 19 ans. Voyez comme notre échantillon personnel est bien équilibré entre filles et garçons et en âges divers ! Lorsque nous parlons ici de perte de motivation, de crise émotionnelle, de rupture sentimentale, de tension familiale, de découvertes en tous genres (consommation de tabac, par exemple), soyez assurés que nous en avons fait l'expérience personnellement plus d'une fois, et parfois même souvent ! Mais nous avons aussi la chance, comme tout parent, de vivre des moments et des expériences positives, authentiques et fortes, tant dans un contexte de famille « classique » avec deux parents, que dans celui d'une famille recomposée (*via* la case parent célibataire). Et au cours de toutes ces aventures, nous avons pu mettre à l'épreuve, à de multiples occasions, les composantes de notre boîte à outils.

Last but not least, notre tout dernier bébé, c'est l'Irep, l'Institut pour la recherche en éducation positive. Cette association souhaite développer la recherche dans le domaine de l'éducation positive, promouvoir des pratiques innovantes et favoriser le fonctionnement optimal des institutions éducatives et des êtres qui la composent. À l'heure où nous écrivons ces lignes, c'est une aventure naissante : nous devons, avec l'aide d'un réseau de partenaires formidables, donner à manger à notre bébé et le faire grandir.

AVANT-PROPOS

UNE INVITATION AU VOYAGE



Si vous deviez répondre à la question : « Que souhaitez-vous le plus pour vos enfants et leur avenir ? », quelle serait votre réponse ? Il est probable que, spontanément, vous pensiez au bonheur, au bien-être et au fait de vivre en paix. Cependant, même si en tant que parents et éducateurs nous souhaitons pour nos enfants une vie heureuse et épanouie, force est de constater que cela ne figure que (très) rarement dans les programmes scolaires.

Il s'agit là d'une omission de taille et potentiellement dangereuse. En effet, les pays occidentaux sont confrontés à une augmentation sans précédent de la dépression chez les enfants et les adolescents. On estime qu'entre 10 et 15 % des jeunes en Europe souffrent d'anxiété ou de troubles dépressifs. Et le pourcentage d'enfants et d'adolescents souffrant de troubles de la santé mentale est en moyenne plus élevé en France qu'à l'étranger⁴. Or les enfants et les adolescents présentant des symptômes ou troubles dépressifs sont plus susceptibles de connaître des difficultés scolaires et interpersonnelles, et d'adopter des comportements à risque : consommation de tabac, de drogue ou d'alcool, et tentatives de suicide⁵.

Il y a quelques années, **parmi les 21 pays les plus riches de la planète, la France était vraiment à la traîne en matière de bien-être et figurait dans les derniers de la classe**⁶. Et même si les choses s'améliorent⁷, elle a

4. Unicef, 2014.

5. Ilona Boniwell et Lucy Ryan, 2012.

6. Unicef, 2007.

7. Unicef, 2011.

encore de sérieux efforts à faire, notamment en matière d'inégalité et de harcèlement, physique et verbal⁸.

Étant donné les nombreux changements sociétaux des cinquante dernières années, ces très mauvais résultats peuvent ne pas surprendre. Ces changements présentent en effet de multiples défis pour le bien-être des jeunes aujourd'hui. On constate une augmentation du nombre de familles éclatées, de familles recomposées, de déménagements, une pression plus importante pour faire des études supérieures, des problèmes de cybersécurité et un accès aux drogues facilité. Les jeunes passent moins de temps avec leurs parents et plus sur les écrans, notamment parce que les deux parents travaillent. **Les familles connaissent donc plus de stress dans un monde qui va toujours plus vite.** Cette évolution engendre souvent solitude et isolement, une baisse des liens familiaux comme un effritement du sentiment d'appartenance à une communauté locale.

Dans ce contexte de changement sociétal et des difficultés qui s'ensuivent, notamment l'augmentation spectaculaire des troubles mentaux dans le monde occidental et la montée des tensions interraciales et religieuses, comment pouvons-nous transmettre à nos enfants les compétences nécessaires pour qu'ils mènent une vie plus heureuse et épanouie, pour qu'ils connaissent le succès et combattent la dépression, pour qu'ils deviennent des citoyens engagés, actifs, acteurs et auteurs de leur vie⁹ ?

Pour nous, la réponse se trouve dans la vague des multiples initiatives visant à développer l'éducation psychosociale pour nos enfants, que l'on appelle aussi « éducation positive » ou « apprentissage social et émotionnel ». En bref, **l'éducation psychosociale vise à développer les compétences de l'épanouissement et du « vivre ensemble » chez les enfants, les adolescents et les étudiants.** Elle agit à la fois au niveau de la prévention et de la promotion, c'est-à-dire de l'accroissement des fonctions développementales. Elle se fonde sur les principes et les méthodes validés par la recherche, en tenant compte des différents stades du développement de l'enfant. Une méta-analyse récente de 213 programmes d'éduca-

8. Éric Debarbieux, 2011.

9. Martin Seligman et al., 2009 ; Lea Waters, 2011.

tion psychosociale en milieu scolaire, impliquant 270 034 élèves allant de classes maternelles aux classes du secondaire, montre l'efficacité de telles interventions, notamment au niveau des compétences sociales et émotionnelles, du comportement et de la performance¹⁰.

De nombreux enseignants reconnaissent qu'un climat positif dans la salle de classe peut être aussi, sinon plus, important que l'apprentissage des compétences académiques. De fait, le climat est associé à une meilleure satisfaction de la vie, à la fois chez l'enseignant et l'élève, à moins de stress et à de meilleurs résultats scolaires.

Être en bonne santé pendant l'enfance, sur le plan mental comme relationnel, est essentiel. La recherche démontre en effet que les enfants heureux deviennent des adultes heureux, en meilleure santé et qui vivent plus longtemps. Ils réussissent davantage, sont plus efficaces et gagnent mieux leur vie. Ils sont plus créatifs, polyvalents, plus à même de supporter des tâches ennuyeuses, plus confiants et plus sociables.

Il est donc indéniable que l'apprentissage des compétences socio-émotionnelles n'est pas un luxe et qu'il devrait avoir toute sa place à l'école, comme à la maison. C'est une nécessité si nous voulons que nos enfants vivent une vie équilibrée et épanouie, qu'ils soient capables de surmonter leurs difficultés, qu'ils vivent des relations harmonieuses et constructives et qu'ils deviennent des citoyens engagés et concernés.

Vous vous dites peut-être : « D'accord, je comprends pourquoi l'apprentissage socio-émotionnel est important, mais pourquoi l'estampiller *positif* ? » Par positif, nous entendons que nous ne devons pas attendre l'apparition des problèmes (anxiété, dépression, retard scolaire, drogue, alcool, harcèlement, etc.) pour réagir et intervenir. **Notre approche consiste à intégrer l'apprentissage de ces compétences de vie au quotidien, afin de préparer au mieux nos enfants (et élèves) à la vie qui les attend et à ses aléas.** Ces compétences comprennent le fait de cultiver des qualités et des attitudes qui leur permettent de développer de solides niveaux de bien-être et d'épanouissement, de réguler leurs émotions, d'activer et

.....
10. Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor et Schellinger, 2011.

développer leurs forces de caractère, d'adopter une pensée optimiste, de trouver du sens à leur vie, de se fixer des objectifs et de les atteindre.

Jusqu'ici, tout va bien, en tout cas nous l'espérons ! Nous savons tous combien les grandes théories peuvent nous inspirer et nous motiver pour changer le monde. Pourtant, quand il s'agit de mettre en pratique, la question la plus difficile est souvent : « Comment ? » Comment peut-on transformer cette théorie et ces principes concrètement ? Les chercheurs sont parfois penauds face aux aspects pratiques de tous les jours. Et c'est précisément pour cette raison que vous lisez ce livre, conçu pour vous guider à travers ce monde de théories et vous aider à les mettre en pratique, tout simplement..., avec vos enfants et par le biais d'exercices, de jeux et d'échanges quotidiens.

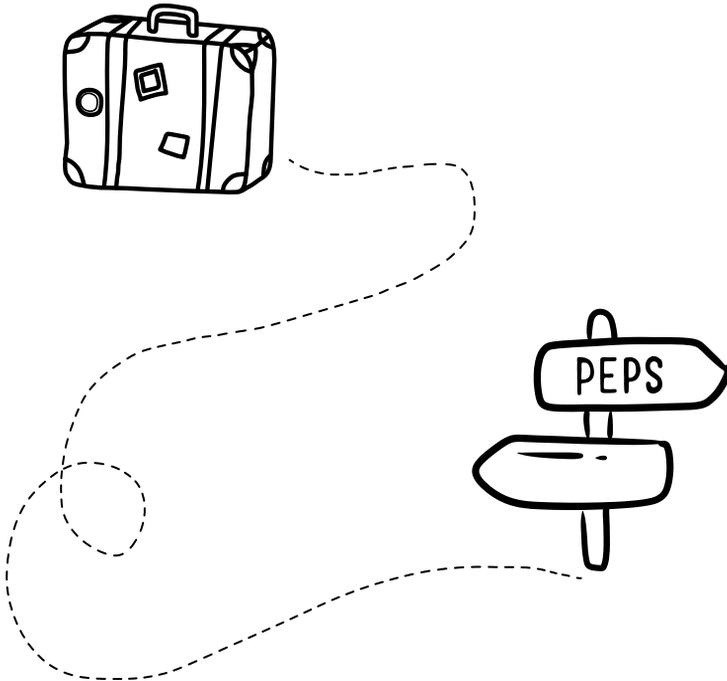
Nous vous invitons, avec ce livre, à vous joindre à nous pour un voyage, un parcours de découverte du monde curieux et complexe de votre ou vos enfant(s). Un parcours pour découvrir ou approfondir les connaissances et compétences des diverses composantes du bien-être scientifiquement validées. Un parcours pour découvrir un éventail de mesures d'éducation positive validées et disponibles, pouvant être utilisées avec les enfants et adolescents, ainsi qu'à votre niveau d'adulte. Un parcours pour apprendre et expérimenter des pratiques d'éducation positive, faciliter les facteurs de bien-être de l'enfant ou de l'adolescent et augmenter la confiance en soi. Un parcours également à la découverte de la personne que vous êtes.

Le voyage est la meilleure métaphore pour la vie. Pour chacun d'entre nous, la vie est un voyage plein de promesses et souvent imprévisible. Un voyage qui nous offre joies et satisfactions, des moments magiques, mais aussi – en route – quelques difficultés, défis et déceptions. En faisant face à ses challenges, nous développons un sentiment de bien-être et devenons plus résilients.

Nous espérons que ce voyage auquel nous vous convions sera riche de découvertes et que vous y trouverez des pistes et la motivation pour avancer et relever les défis qu'un tel périple propose. Cette invitation, nous vous la faisons avec tout notre cœur et notre joie – joie de partager le fruit

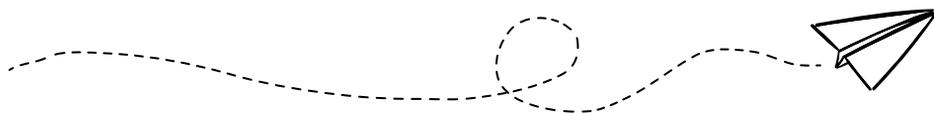
du travail que nous menons ensemble depuis quelques années. C'est aussi une invitation faite en toute humilité. **Ce parcours représente l'une des voies possibles, un chemin que nous vous proposons parmi d'autres.** Certaines des étapes, outils ou indications résonneront sans doute plus que d'autres, peut-être pas aujourd'hui, mais demain ou après-demain, ou peut-être pas du tout, et après tout ce n'est pas grave. C'est une invitation à la réflexion, un partage, et nullement une injonction ou un passage obligé. L'intuition et le bon sens jouent pleinement leur rôle. Pendant ce parcours, nous guidons, nous proposons, rien de plus.

Convaincu ou au moins curieux ? Prêt à faire votre valise et à nous suivre dans ce voyage avec votre enfant pour découvrir des paysages divers et variés ? Alors tournez la page. Nous vous souhaitons une bonne lecture.
Bienvenue à PEPS !



INTRODUCTION

LE GUIDE DU VOYAGEUR



Cet ouvrage a été construit à la manière d'un guide de voyage.

Vous pouvez suivre le parcours chapitre après chapitre, comme autant d'étapes à parcourir, ou explorer la thématique qui résonne en vous à un moment précis. Vous êtes un voyageur responsable, autonome et libre, qui avance à son rythme, en fonction de ses besoins, envies et intuitions. Lorsque vous traverserez la région du bonheur, nous parlerons du bonheur du voyageur qui la traverse. Lorsque vous séjournerez dans la région des émotions, nous parlerons des émotions des voyageurs que vous êtes, vous et votre enfant.

Au sein de chaque chapitre, que nous appellerons donc « étape », vous trouverez deux parties :

- **une partie plus théorique pour commencer** : la feuille de route. Pour vous guider pendant cette étape, cette feuille de route vous donnera les indications essentielles pour la comprendre et ne pas vous perdre... en cours de route ;
- **une partie pratique** : les activités de l'étape à ne pas manquer. Une fois que vous aurez vos repères, vous serez en effet à même de profiter et de choisir les activités que vous ne voulez surtout pas manquer.

Deux parties bien distinctes donc, pour répondre aussi aux profils et aux envies de chacun des voyageurs : ceux qui souhaitent un guide plutôt théorique, ceux qui préfèrent un guide plutôt pratique, ou les deux. Et puis, durant ce voyage, vous serez un voyageur autonome et créatif, alors

rien ne vous empêche de commencer par la partie pratique avant de lire la théorie. Chacun sa route, chacun son chemin, comme le dit la chanson !

Ces deux parties ont chacune différentes sections. De nouveau, vous pourrez les parcourir de manière linéaire ou en piochant dans ce qui vous attire.

Voici un rapide coup d'œil des sections que vous croiserez en chemin.

LA FEUILLE DE ROUTE DE L'ÉTAPE : ÉCLAIRAGE THÉORIQUE



Dans ma valise, j'emporte...

Pour chaque étape, nous avons choisi un symbole qui représente le thème traité. Cet objet d'ancrage représentera le fil rouge de l'étape.



Le guide plante le décor

Dans cette section, nous prenons le temps de poser une définition un peu formelle de la thématique abordée. Nous souhaitons en effet nous assurer que nous parlons tous le même langage.



Parole d'un sage de la région

Dans toute région ou localité traversée, nous rencontrons des personnes qui nous marquent par leur sagesse et leurs connaissances du territoire. Ici, nous partagerons l'une de leurs citations qui résume à elle seule le message clé de l'étape.



Dialecte local

Quels sont les mots à retenir pour comprendre le dialecte local ?

Une thématique n'est jamais isolée. Elle est reliée à de nombreux autres sujets et notions. Dans cette section, nous aborderons ces mots-clés en lien avec la thématique abordée.



Relief et paysage local

Une fois le décor installé, il s'agit de vous emmener explorer la thématique abordée : ses origines, ses fondements, les grands concepts et principes à avoir en tête. Un abrégé du pourquoi et du comment.



Avis d'expert

Ici, vous trouverez un regard scientifique sur la thématique : synthèse de travaux, étude phare... Un regard parmi d'autres pour comprendre la zone traversée.



Un chiffre clé de la région

S'il n'y avait qu'un chiffre à retenir concernant cette thématique, ce serait... celui-ci ! Des chiffres et des lettres pour une vue complète de la région.



Un peu d'histoire

Pour découvrir une région, rien de mieux que la découverte de son histoire : étude de cas, figure locale, source d'inspiration, etc.



Croyances locales

Quelques croyances et *a priori* sont véhiculés et peuvent entacher notre compréhension de la thématique abordée. Prenons donc le temps d'examiner les mythes et légendes locaux.



Livre d'or

Le livre d'or regroupe les messages des voyageurs qui sont déjà passés par là et qui partagent par écrit leurs impressions et découvertes.



La vie n'est pas un long fleuve tranquille, de même qu'explorer un nouveau terrain n'est pas linéaire et simple. Peut-être rencontrerez-vous des obstacles intérieurs ? Nous prendrons ici le temps d'en parler pour apprendre à les dépasser.



Les bonnes adresses

Avant de quitter une étape pour la suivante, nous vous proposons nos bons plans et adresses locales pour approfondir de manière ludique la thématique abordée. Entre films et ouvrages, vous aurez de quoi prolonger votre visite et votre plaisir !

➔ *À noter*

En fonction de la région traversée, la totalité des sections ne seront pas forcément proposées. Nous souhaitons nous adapter au terrain et aux conditions climatiques, et garder cette liberté qui caractérise tout voyageur aguerri.

Après la feuille de route pour traverser la région, quelques activités pour en profiter.

ACTIVITÉS à ne pas manquer : ÉCLAIRAGE PRATIQUE

Comme vous le découvrirez bientôt, 40 % de notre bonheur dépendrait de ce que nous en faisons, de nos actions, de notre attitude, de notre volonté. Alors, pour vous aider sur ce parcours, nous vous proposons à chaque étape quelques activités pour trouver du PEPS et cultiver votre bonheur, ainsi que celui des personnes qui vous entourent.

Toutes ces activités sont à faire pour soi et/ou avec son ou ses enfants, son conjoint, et/ou avec tous les membres de sa famille, ses élèves, et même – pourquoi pas – ses collègues. Car oui, tout le monde est concerné et peut semer des graines dans son quotidien, pour le bonheur et l'épanouissement du plus grand nombre.

Et comme nous pensons qu'il faut le plus souvent expérimenter soi-même pour mieux transmettre, nous nous adressons à vous, éducateurs, parents, enseignants... Ces activités, nous vous conseillons donc de les faire pour vous avant de les proposer à vos enfants, à vos élèves et même à vos collègues ou, mieux encore, de les faire avec eux.

Il devrait y en avoir pour tous les goûts, pour tous les âges, pour tous les emplois du temps, pour ceux qui préfèrent écrire, parler, dessiner, créer, écouter, réfléchir et jouer seuls, à deux, en famille, entre amis, en groupe...

Comme il s'agit d'actions, nous avons choisi des verbes pour les regrouper. Alors, à vous de jouer, d'écouter, d'écrire, de dessiner, de fabriquer, de créer, de raconter, de partager, de philosopher, de choisir, de chanter, de danser, de mimer... et aussi d'oser, d'accepter, de vous tromper, de persévérer... à votre rythme.

On vous le répète : ce parcours se veut à la fois théorique et pratique, une invitation à être et à faire.

Il est temps de vous souhaiter bon voyage. Ouvrez grand vos yeux, savourez, avancez à votre rythme, faites autant de pauses que vous le souhaitez, vous avez le temps. Nous espérons que ce parcours vous donnera du PEPS, cette énergie et cet enthousiasme nécessaires pour avancer sur votre chemin. Bonne route !

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. »
Lao-Tseu



ÉTAPE 1

Le BONHEUR DU VOYAGEUR

FEUILLE DE ROUTE



Dans ma valise, j'emporte... un sac à dos

Cette année, vous osez. Vous osez faire quelque chose de différent. Cela faisait tellement longtemps que vous aviez envie de voyager avec votre enfant pour découvrir une nouvelle contrée, de nouvelles coutumes, un nouvel art de vivre, et retrouver ainsi un peu de PEPS.

Alors que vous cherchiez une destination pour répondre à toutes ces envies, un peu par hasard, vous avez trouvé la perle rare. Et les commentaires lus sur les sites de voyage vous ont donné envie de tenter l'aventure.

Vacances J-1... Vous y êtes presque ! Vos bagages sont prêts. La semaine dernière, après un temps de fouilles archéologiques, vous avez remonté de la cave un vieux sac qui était encore rempli de babioles et de vieilleries de votre dernier voyage, qui remontait à... beaucoup trop longtemps.

Ah, sortir du train-train quotidien, ça va vous faire le plus grand bien ! À l'idée de cette superbe perspective, vous avez vidé votre gros sac, l'avez secoué par la fenêtre et rempli mécaniquement de vos affaires et de celles de votre enfant : pulls, chaussures de rechange, carnet, lampe de poche, écouteurs, une photo que vous aimez, et puis ce super-gri-gri de vos dernières vacances. Tiens, un bouquin aussi, celui que vous n'arrivez vraiment pas à lire...



➔ Et puis vous recevez un mail de rappel de l'agence de voyages : lieu, horaire, etc., avec pour conclusion : « Venez tel que vous êtes. Prenez un sac à dos et voyagez léger. »

À sa lecture, vous regardez vos bagages. Et là, vous avez une soudaine envie de tout alléger. Envie de faire différemment. Pas seulement en ce qui concerne la destination, mais aussi la manière de voyager. Lé-ger. Cela va être un vrai apprentissage et vous avez l'intuition que ce sera source de richesse ! Comme si, en en mettant moins, vous profiterez plus du voyage.

Alors, retour à la case départ. Vous prenez un sac à dos plus petit. Vous le lavez rapidement et le placez au soleil pour qu'il sèche plus vite. Parallèlement, vous faites le tri et ne prenez que l'essentiel.

Après une bonne nuit de sommeil, de bon matin, vous prenez le train avec votre enfant direction PEPS. Puis la navette vous emmène de la gare jusqu'à la destination finale. Vous arrivez en pleine campagne, à l'orée des bois. Devant vous, l'entrée du parcours avec un panneau explicatif sur le chemin à parcourir. 1^{re} étape : votre bonheur. Mmm..., un voyage qui s'annonce bien !



Le guide plante le décor

Ah, le bonheur ! Il est partout autour de nous et sur toutes les lèvres. On en entend parler dans les tous magazines, et même les enseignes s'y mettent : Happy Car, Happy Fleurs, Happy Socks... On aimerait qu'il soit plus présent dans nos vies, comme une quête sans fin.

Mais le bonheur, c'est quoi ? Pas si simple de répondre à cette question, n'est-ce pas ? On le ressent, on l'utilise à tout bout de champ et pourtant, dès qu'il s'agit de le définir, on hésite.

Alors prenez quelques instants, de quoi écrire, et notez ce qui vous vient spontanément à l'esprit quand vous pensez au mot « bonheur ».

Ça y est, vous êtes de retour ? Voyons cela d'un peu plus près.

On a souvent tendance à définir le bonheur par élimination, par ce qu'il n'est pas. Par exemple, le bonheur, ce n'est pas : être beau, avoir de l'argent ou du pouvoir... Ou encore, on s'appuie sur l'état opposé : le bonheur, c'est quand on n'est pas stressé, triste, malheureux, malade... Si le bonheur, ce n'est pas être beau, riche, célèbre..., alors c'est quoi ?

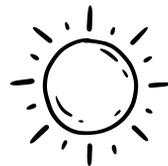
Essayons de l'approcher par ce qu'il est. Le bonheur, c'est un état de satisfaction, de plénitude, associé à une notion d'équilibre durable dans le temps. Il y a également cette notion de quelque chose qui croît et qui fait croître, en lien avec son étymologie (racine indo-européenne : « croître, s'accroître, faire croître »...).

3¹2 *Le chiffre clé de la région*

32^e sur 157.

C'est la position de la France dans le classement d'un large panel de pays selon leur niveau de bonheur, sur une période allant des années 2013 à 2015¹¹. Une France qui fait figure de mauvais élève et qui pourrait faire mieux, non ? L'indice utilisé pour réaliser le classement de cette étude dévoilée par l'ONU intègre plusieurs paramètres : le PIB par habitant, le soutien social (à savoir le fait de pouvoir compter sur quelqu'un en cas de besoin), l'espérance de vie en bonne santé (c'est-à-dire l'âge moyen jusqu'auquel on peut vivre sans désagrément lié à des problèmes de santé), la liberté d'effectuer des choix dans sa vie, la générosité et la perception de la corruption.

Les champions du bonheur sont les pays nordiques, ainsi que la Suisse, et ils sont suivis de près par le Canada.



.....
11. Helliwell, Layard et Sachs, 2016.



Croyances locales

On entend souvent dire : le bonheur, ce n'est pas pour moi, il ne dépend pas de moi, c'est génétique, on naît câblé ou non pour le bonheur, etc.

On vous arrête tout de suite et on partage avec vous une super-nouvelle : c'est faux, données scientifiques à l'appui. Les travaux de Sonja Lyubomirsky suggèrent que notre niveau de bonheur est déterminé à 50 % par notre patrimoine génétique, à 10 % par les circonstances de notre vie (cadre de vie, contexte social, etc.) et à 40 % par les activités que l'on entreprend et nos comportements¹². Le bonheur est donc accessible à tous ! Il dépend en grande partie de ce que nous décidons d'en faire, de nos choix, de nos actions, de nos pensées, de notre volonté. 40 % de notre état de bonheur dépend donc de nous. Voilà un formidable levier sur lequel nous pouvons agir !



Relief et paysage local

Quand on parle du bonheur, on peut distinguer deux dimensions :

- **une dimension dite « hédonique »**. Elle est en lien avec les aspects globalement physiologiques : la balance entre nos sensations, nos humeurs, nos affects positifs et négatifs, mais également avec notre évaluation de nos vies, c'est-à-dire la satisfaction de la vie. Ces aspects sont mis en avant par Diener et ses collègues¹³ ;
- **une dimension dite « eudémonique »**, inspirée de la pensée d'Aristote. Elle est essentiellement cognitive. Elle est directement en lien avec la manière dont on se satisfait de notre positionnement et de notre avancement par rapport à nos attentes.

Prenons un exemple : des parents partent en vacances avec leurs enfants. Ils sont bien, passent de très bons moments ensemble. Le cadre est superbe, ils sont reposés, découvrent de nouvelles choses, rigolent ensemble... Bref, leur baromètre de la dimension hédonique est à son maximum !

12. Lyubomirsky, Sheldon et Schkade, 2005.

13. Diener, Suh, Lucas et Smith, 1999.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Parcours d'éducation positive et scientifique
Ilona Boniwell & Laure Reynaud



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E