

Table des matières

Préface.....	11
Bienvenue dans le premier jour du reste de votre classe.....	15
1^{re} partie	
Comprendre comment fonctionnent les compétences psychosociales	
Chapitre 1	
Ce qu'il faut VRAIMENT savoir avant de lire ce livre.....	19
Ce livre est-il fait pour moi?	19
Chapitre 2	
Pourquoi ce livre est-il important?	21
1. Comment utiliser ce livre	22
2. Un petit mot avant de commencer.....	23
Chapitre 3	
La psychologie « positive ».....	25
1. Ce que la psychologie positive n'est pas	26
2. Les biais : nos lunettes.....	27
3. Le biais de négativité.....	28
4. Psychologie positive : un petit bout d'histoire.....	31
5. L'évolution de la psychologie positive.....	32
6. Ce qui favorise le bien-être : les modèles les plus connus	32
7. Et le bonheur, alors?.....	44
8. Le danger de l'happycratie.....	47
Chapitre 4	
Les compétences à développer pour optimiser notre épanouissement.....	49
1. Le bien-être est une compétence qui s'acquiert (en partie en tout cas!).	50
2. Mais d'où sortent-elles, ces compétences psychosociales?.....	52
3. Alors, concrètement, sur quelles compétences doit-on travailler?	53
4. Les forces de caractère (nos ressources, nos superpouvoirs).....	54

5. Le CASEL et l'OCDE.....	59
6. Santé publique France: The French Touch.....	59
7. Les modèles suisses de compétences psychosociales à l'école.....	61
8. Un même cap, des cartes différentes.....	62
Chapitre 5	
L'éducation positive: et si on enseignait le bien-être à l'école?	63
1. L'éducation positive, c'est quoi au juste?.....	64
2. Pour être clair: ce que ce n'est pas.....	65
3. Pourquoi c'est essentiel (et par où commencer)?.....	65
Chapitre 6	
Comment enseigner le bien-être à l'école?	67
1. La clé discrète: l'approche implicite.....	68
2. La clé dorée: l'approche explicite.....	69
3. Le modèle ACTIONS comme boussole.....	71
4. Une approche globale de l'éducation au bien-être à l'école.....	72
Chapitre 7	
La gestion de classe comme levier du bien-être	75
1. Mais au fait... c'est quoi la gestion de classe?.....	75
2. Gestion de classe et éducation positive.....	77
3. Et vous dans tout ça?.....	77
2^e partie	
Comment favoriser le bien-être et développer les compétences psychosociales ?	
1. Les interventions.....	85
2. Le modèle ACTIONS.....	86
3. Avant de vous lancer, quelques derniers conseils.....	88
4. On passe à l'ACTION(S).....	89
5. Vue d'ensemble des ACTIONS.....	90
Chapitre 8	
L'activité physique	95
1. Impro.....	95
2. Ce que j'ai sous la main.....	96
3. Quelque chose que j'aime.....	97
4. Bougeons!.....	98
5. Squats furtifs.....	99

Chapitre 9	
La cognition	101
1. Souvenir.....	101
2. C'était quand... ..	103
3. Blagues.....	104
4. Je vais te raconter.....	105
5. Mais à quoi ça sert?.....	106
Chapitre 10	
La tranquillité	109
1. Boussole.....	110
2. Trois respirations.....	111
3. La pause relationnelle.....	112
4. Frappe dans tes mains.....	113
5. Shhhhh!.....	114
Chapitre 11	
L'identité	117
1. À chacun ses forces.....	118
2. Lettre à moi-même (pour les ados).....	119
3. Mon corps est trop fort.....	120
4. Qualités.....	122
5. Miroir.....	123
Chapitre 12	
L'optimisme	125
1. Les cinq piliers 1/3.....	126
2. Les cinq piliers 2/3.....	127
3. Les cinq piliers 3/3.....	129
4. Les cinq piliers - bonus.....	130
5. Ma journée parfaite.....	132
Chapitre 13	
Nous	135
1. Un petit mot.....	136
2. La faute à qui?.....	137
3. Écoute active.....	138
4. Feedback.....	140
5. Petits gestes qui comptent.....	141

Les activités VRAIMENT efficaces pour une bonne ambiance en classe et des élèves attentifs

Chapitre 14

Savourer	143
1. La bouchée en pleine conscience.....	144
2. Haïku	145
3. Écouter	146
4. Bonheur.....	147
5. Photo	148
Bibliographie	151
Les autrices	153
Remerciements	157

