

Pratiquer la gratitude en classe: pourquoi et comment?

Rébecca Shankland - Nicolas Bressoud - Philippe Gay

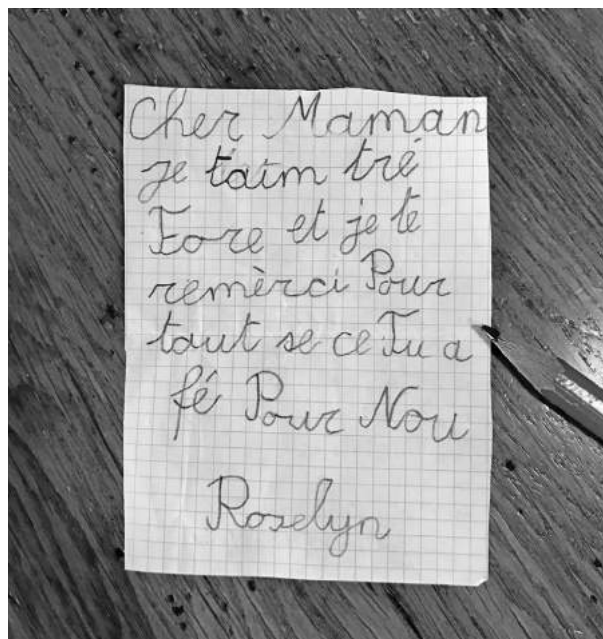
MOTS-CLÉS: EMPATHIE • ÉMOTION

Il y a ce moment sympathique, peu avant les fêtes de fin d'année, où certains enseignants de nos établissements reçoivent un petit cadeau de la part des élèves. S'ensuit la traditionnelle et innocente comparaison du taux de *sympathie* de chaque collègue en comptant les bouteilles ou les boîtes de chocolats rassemblées en salle des maîtres. Attablés, les enseignants débattent. La jeune enseignante trouve «trop chou!» cette marque d'affection alors que le vieux roublard y voit plutôt un signe de manipulation, une tentative de corruption. Le barbu du groupe parlera, lui, d'une habitude sociale dont le sens nous a peu à peu échappé: «*c'est bientôt les fêtes et on offre des cadeaux. C'est comme ça.*»

Au cœur de ces considérations, certains reconnaissent que le chocolat aurait un meilleur goût si le cadeau était désintéressé, signe d'une reconnaissance sincère de l'enfant et de ses parents envers le travail des professionnels de l'éducation. Mais personne ne le formule si clairement. Après tout, le salaire tombe à la fin du mois et on ne devrait pas travailler pour les *mercis*.

La cloche sonne la fin de la pause. Il est temps de poursuivre la journée. La jeune enseignante retourne auprès de ses élèves avec un sourire particulier, contagieux, différent de ses collègues. Un petit rien en plus: elle a senti que le cadeau était authentique. Et à son tour, elle ressent de la reconnaissance pour ses élèves.

Depuis quelques années, la science s'intéresse sérieusement aux événements du quotidien qui ont un impact positif sur nos vies. Une littérature abondante traite des techniques comme la pleine conscience et du rôle des émotions positives en révélant leurs effets sur notre santé mentale et physique. D'autres recherches évoquent l'intérêt à développer des forces de caractère comme l'optimisme ou la gratitude en tant que moyens de s'épanouir et de fonctionner de manière optimale. En clair, nous savons depuis peu qu'il ne suffit pas d'une absence de maladie pour être considéré en bonne santé. Et cette bonne santé peut être renforcée. C'est le mandat des chercheurs en psychologie positive de comprendre finement comment cela se passe.



Un geste de gratitude

Qu'est-ce qui fait la différence entre la jeune enseignante, le vieux roublard et le barbu? Si tous les trois proposent un point de vue honorable et défendable, c'est celui de la jeune enseignante qui est orienté vers une réalité agréable et qui contribue à augmenter son bien-être. En effet, celle-ci est sous le coup d'une émotion positive contagieuse dont vous avez deviné le nom: la gratitude.

D'après la psychologie positive, notre capacité à ressentir cette émotion varie d'un individu à l'autre. Et elle peut être entraînée. La puissance de cette orientation reconnaissante ne fait aucun doute: si l'enseignante est heureuse d'avoir reçu ce cadeau, son bien-être irradie dans la classe et influence positivement l'humeur de ses élèves. Pris dans une spirale vertueuse, les protagonistes auront tendance à reproduire des actes bienveillants les uns envers les autres et à développer une meilleure qualité relationnelle dans la classe. En effet, des recherches telles que celles menées par Sarah Algoe aux Etats-Unis ont permis de mettre en évidence que le fait d'éprouver une émotion de gratitude augmente la tendance à s'intéresser aux autres, à coopérer et venir en aide à

ceux qui se trouvent en difficulté. On mesure aisément les avantages de la gratitude pour le vivre-ensemble. La recherche scientifique identifie encore des effets indirects de la gratitude sur les apprentissages, notamment par le biais de la réduction du stress (le stress chronique étant délétère pour les apprentissages) et de l'amélioration du système immunitaire (ce qui réduit l'absentéisme). En clair: on est en meilleure santé et on gère mieux les coups durs quand on active notre capacité à faire preuve de gratitude. De plus, la gratitude, au même titre que d'autres émotions positives telles que la joie, modifie l'orientation de notre attention. Il y a près de 30 ans, des chercheurs ont déjà commencé à montrer comment cette émotion positive permet d'élargir le champ attentionnel (on perçoit plus d'éléments de la situation), ce qui augmente la créativité et la capacité à résoudre des problèmes complexes. C'est ce qui a amené Barbara Fredrickson, l'une des chercheuses les plus productives dans le domaine des émotions, à présenter les émotions positives comme des moyens d'étendre et de développer ses compétences. Face à une situation complexe, en suscitant une émotion positive on parvient à prendre en compte des éléments supplémentaires et à développer de nouvelles compétences qui nous permettent de nous adapter au mieux. La gratitude permet donc de cultiver la bonne humeur dans la classe, tout en étant au service des apprentissages et du développement des compétences.

A ce stade de lecture, si vous percevez que tout ne se joue pas simplement à dire *merci* ou à *faire un cadeau*, c'est parfait!

La naissance d'un authentique geste de gratitude n'est pas automatique pour tout le monde. Nous l'avons vu, cette capacité s'entraîne et nécessite de bonnes conditions pour émerger.

Une des premières conditions est d'orienter notre attention vers les autres en identifiant le rôle que notre entourage joue dans notre vie. Par exemple, on pourra remarquer que la classe est bien propre grâce au travail de la concierge ou que les élèves ont du plaisir à nous saluer. Une deuxième condition concerne l'empathie. En poursuivant sur nos deux illustrations, il s'agit de considérer l'effort consenti par le personnel de nettoyage ou la confiance dont nous témoignent les élèves en passant toute la journée sous notre aile. Enfin, la dernière considération fondamentale est notre capacité à faire preuve d'humilité. Notre bien-être et la réussite de nos vies dépendent des autres: à quoi ressemblerait ma journée si elle débutait dans une classe sale avec des enfants au regard fuyant?

Pour faire preuve de gratitude, oubliez donc le message Facebook copié-collé vite fait pour crier votre amour au monde. Inspirez-vous plutôt de *Scrubs* et son héros J.D.

qui revoit tous les amis qui ont compté dans sa vie dans l'épisode final du sitcom: <http://bit.ly/gratitudescrubs>. Plus sérieusement, prenez connaissance de l'exemple de ce collègue fribourgeois qui a écrit un message de gratitude à sa grand-maman décédée et qui a décidé de le publier: <http://bit.ly/gratitudelematin>.

Revenons encore une fois à notre récit initial. Imaginez que nous sommes parvenus à vous convaincre de faire et recevoir des gestes de gratitude. Que pratiquer en classe, et comment? Voici trois idées qui devraient s'insérer sans difficulté dans une journée d'école.

Dialogues avec les élèves

L'enseignant-e offre un moment de parole à chaque enfant, en fin de journée ou de semaine et propose un canevas du type: «*Je suis content parce que ...*» suivi de: «*et j'ai envie de dire merci à...*». Le simple fait d'identifier un moment précis qui a compté positivement dans la journée d'un élève suffit à illuminer son visage. Le partage de la gratitude qui en découle propage de la joie dans la classe. Anne, enseignante auprès d'enfants de 5 ans, raconte avec enthousiasme comment se déroule cette pratique qu'elle a commencé à mettre en place il y a deux semaines: «*Le plus touchant, c'est lorsqu'un enfant remercie un autre enfant pour le temps passé ensemble ou pour un jouet prêté.*» Elle a également été surprise de recevoir beaucoup de «*mercis*» de la part des élèves qui se disaient contents des activités réalisées ou de l'attention qu'elle leur porte. Cela n'est pas sans effets sur la motivation de l'enseignant-e à préparer les cours et à se lever le matin pour retrouver sa classe!

Journal de gratitude

L'enseignant-e laisse ses élèves rédiger régulièrement quelques lignes dans leur journal de gratitude en utilisant des éléments de consigne ou de relance tels que: de quelles surprises avez-vous pu bénéficier aujourd'hui? Imaginez ce qui aurait pu se produire de difficile dans votre journée et qui s'est bien passé. Repérez également ce que des camarades ont fait pour vous aider.

Panneau de gratitude

L'enseignant-e fabrique et décore avec les enfants un panneau pour remercier une personne ou pour se souvenir d'un bel événement de classe. Le panneau est ensuite affiché dans la salle et il permet de faire renaître les émotions positives pendant plusieurs jours.

Vous l'aurez compris, la gratitude peut s'exercer aussi sans panneaux ni cahiers, dans l'expression de gestes simples qui (re-)deviennent authentiques et qui (re-)prennent du sens comme, à la fin d'une journée, lorsqu'un enseignant dit merci ou au revoir à ses élèves ou à ses collègues.

Alors, ... merci et au revoir!

Test

Et vous, quel est votre degré d'attention reconnaissante?

Indiquez pour chaque affirmation à quel degré vous êtes en accord ou en désaccord, sur une échelle allant de 1 (pas du tout d'accord) à 7 (tout à fait d'accord).

1. J'ai de nombreuses raisons d'être reconnaissant-e envers la vie.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

2. Si je devais énumérer toutes les choses pour lesquelles je suis reconnaissant-e, la liste serait très longue.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

3. Quand je regarde le monde qui m'entoure, je ne vois pas beaucoup de raisons d'être reconnaissant-e.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

4. Je suis reconnaissant-e envers un grand nombre de personnes.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

5. Avec le temps, j'apprécie encore davantage les personnes, les événements et les situations qui ont fait partie de ma vie.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

6. Il faut attendre longtemps pour que je sois reconnaissant-e envers quelqu'un ou quelque chose.

Pas du tout d'accord Tout à fait d'accord
 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Calculez votre score:

■ Additionnez les points des affirmations suivantes: **1, 2, 4 et 5.**

■ Pour les affirmations **3 et 6**, inversez l'ordre des points: comptez 1 point pour la note 7; 2 points pour la note 6; etc.

■ Ajoutez les points inversés des affirmations 3 et 6 à la somme des points des autres phrases. Le résultat vous donne votre score d'orientation reconnaissante. Il se situe entre 6 et 42. Plus il est élevé, plus ce trait de personnalité est marqué chez vous. Si vous vous situez dans la fourchette haute (> à 35), cela signifie qu'il s'agit d'une force qui vous caractérise et sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour faire face aux situations difficiles que vous rencontrez. Si vous vous situez dans la fourchette basse (< à 35), vous faites partie de ceux qui bénéficieront le plus des pratiques de gratitude proposées.

LES AUTEURS

Rébecca Shankland

Maître de Conférences en Psychologie, Responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive, Chercheure au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie: Personnalité, Cognition et Changement Social, Université de Grenoble Alpes.



Nicolas Bressoud

Enseignant spécialisé aux écoles primaires de St-Maurice. Co-fondateur de l'Association romande d'éducation et de psychologie positives. Diplômé en psychologie positive à l'université de Grenoble Alpes.



Philippe Gay

Enseignant à la Haute Ecole pédagogique du Valais et à l'ECCG-EPP de Sion. Docteur en neuropsychologie (université de Genève).



Ce qu'il fallait retenir

■ **Définition**

La gratitude est une émotion positive contagieuse

■ **Effets**

Augmente le sentiment de bien-être de celui qui exprime et celui qui reçoit
 Augmente la qualité de relations interpersonnelles
 Diminue les effets négatifs du stress

■ **Conditions préalables**

Orientation de l'attention vers les autres
 Empathie émotionnelle et cognitive
 Humilité
 Acceptation de l'interdépendance avec les autres
 Identification et acceptation de ses émotions et celles des autres

■ **Exemples de pratiques**

Journal de gratitude
 Lettre de gratitude
 Panneau de gratitude
 Tout geste de remerciement qui (re-)devient authentique et sensé

■ **Pour aller plus loin:**

Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris: Odile Jacob.