

LA LETTRE

Numéro 1

# BIEN-ÊTRE

*pour les grands et les petits*

## BONNE RENTRÉE!

**Ca y' est, c'est la rentrée!  
Heureux de se retrouver, mais  
aussi sûrement un peu stressés!  
Dans cette première lettre vous  
trouverez quelques pistes pour  
vous accompagner vers la  
sérénité en ce début d'année.**



### GESTION DU STRESS: UNE APPLI POUR BIEN RESPIRER

Pour vous même et/ou vos élèves, avant une évaluation par exemple, l'appli **RespiRelax** permet d'apprendre à mieux respirer et travailler la cohérence cardiaque. Ainsi, vous vous sentez plus apaisé après les quelques minutes de respiration dirigées.



## PAROLES D'EXPERTS

**Le bien-être des enseignants, un atout pour le bien-être des élèves,**

Pour un entretien de 5 min autour de l'importance de l'écoute active des émotions des élèves et de la définition du bien-être de l'enseignant par **Christophe Marsolier**, docteur en sciences de l'éducation et inspecteur général de l'Éducation, du Sport et de la Recherche, cliquez [ici](#)!

## LE DROIT À LA DÉCONNEXION

Le droit à la déconnexion s'entend comme le droit pour tout agent public de ne pas être connecté à un outil numérique professionnel en dehors de son temps de travail.

Ce droit, qui s'inscrit dans une démarche d'amélioration des conditions de travail et d'une meilleure conciliation entre la vie professionnelle et la vie personnelle, a pour objectif le respect des temps de repos et de congé.

Il est judicieux d'en informer les familles et d'instaurer un cadre afin de ne pas être submergé de messages à des heures tardives. Un exemple de mot aux familles [ici](#).

# FAVORISER UN BON CLIMAT DE CLASSE DÈS LA RENTRÉE

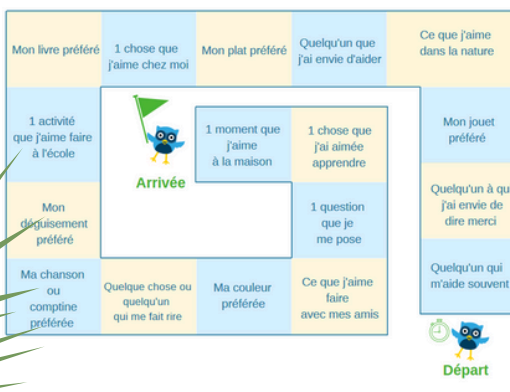
## VIVRE ENSEMBLE: FAIRE CONNAISSANCE

La rentrée peut être source d'inquiétude pour les élèves: peur de ne pas retrouver les copains, nouvel(le) enseignant(e), nouvelle école... Afin de faire connaissance, se connaître soi-même, développer des relations positives entre camarades, voici le **jeu du lien** (issu du site Scholavie.fr) qui dès la rentrée contribuera à favoriser les relations et la découverte de chacun. Il existe 3 versions du jeu, une pour chaque cycle.

### LE JEU DU LIEN

Un jeu pour partir à la découverte de soi et des autres.

- Version maternelle -



SCHOLAVIE  
Tout permis par Scholavie  
Tous droits réservés - 1

## DES JEUX POUR COOPERER



## LA PÉDAGOGIE COOPÉRATIVE

L'enquête PISA 2018 révèle que les pratiques coopératives sont moins fréquentes en France que dans les autres pays de l'OCDE mettant en lumière ainsi des difficultés à développer le sens du collectif et celui du sentiment d'appartenance chez les élèves.

Pourtant les études montrent que ces pratiques ont des effets bénéfiques sur la motivation, le bien-être des élèves, la qualité de leurs relations ainsi que sur les performances académiques (conférence de Yann Algan, membre du Conseil d'Analyse Économique et du Conseil Scientifique de l'Éducation) Qu'est-ce que la coopération?

Sylvain Connac, enseignant-chercheur en sciences de l'éducation à l'université Paul-Valéry de Montpellier, définit la coopération comme l'ensemble des situations où des personnes agissent, produisent ou apprennent à plusieurs. Par ailleurs, il décline la coopération selon les 4 actions suivantes:

- Aider
- S'entraider
- Travailler en groupes
- Rentrer dans les logiques tutorielles.

Pour plus d'informations, cliquez [ici](#)

Pour compléter ces quelques lignes, veuillez trouver [ici](#) une conférence de Céline Buchs, docteure en psychologie sociale et maître d'enseignement et de recherche en sciences de l'éducation à l'Université de Genève, qui explique la manière dont les enseignantes et enseignants peuvent travailler les habiletés coopératives.