

# L'empathie et la bienveillance à Jean-Rostand

Depuis cinq ans, le collège propose aux élèves des cours de CPS (Compétences psychosociales). Les adolescents apprennent à développer empathie, estime pour les autres ou la confiance en soi.

## Reportage

« **Est-ce que quelqu'un peut expliquer ce que sont les séances de CPS (Compétences psychosociales) ?** » interroge Jeanne Alexandre, conseillère principale d'éducation au collège Jean-Rostand. Une demi-classe de quatrième, l'attention toute tournée vers elle, se triture vaguement les méninges. « **On travaille la confiance en soi et un truc avec les autres...** réfléchit Inès, avant l'illumination : **La sociabilisation !** »

Depuis cinq ans, l'établissement a mis en place ces séances un peu spéciales, pour tous les élèves, entre trois et quatre heures par an. À mille lieues des classiques cours de maths ou d'histoire-géo, l'objectif des CPS est « **d'apprendre à se connaître et à mieux communiquer** », détaille Caroline Sabine, professeure de physique-chimie. Ce vendredi midi, elle accueille la classe, aux côtés de la CPE.

Ce type d'enseignement existe déjà au Canada ou encore en Finlande. « **Là-bas, ça fait partie de leurs heures de cours. Nous, c'est en plus. C'est un gros investissement, mais ça vient du fond des tripes parce qu'on y croit** », souligne l'enseignante. Pour encadrer les CPS, elle et trois collègues ont suivi une formation spécifique à l'Ireps (Instance régionale d'éducation et de promotion santé).

## Beaucoup de bienveillance

En salle, les règles sont simples : tout ce qui est dit ici reste ici, pas de moqueries ou de jugements, interdit de couper la parole à ses camarades. La petite bande d'adolescents se prête au jeu avec un naturel déconcertant. « **La discussion, ça vient assez vite maintenant parce qu'ils ont l'habitude, depuis la sixième** », observe Caroline Sabine. La recette du succès ? Des jeux, du dialogue, et beaucoup de bienveillance.

Chaque séance est ritualisée, pour ne pas bousculer les esprits. Première étape, se dire bonjour. Et puisque le serrage de main n'est plus en vogue, on se salue avec les pieds.

Puis, par groupes de quatre, les élèves s'adonnent au jeu du totem, imaginé par leurs encadrantes. Les règles sont simples, chacun choisit deux cartes pour les trois autres. Sur les roses, un animal et une petite phrase. « **Par exemple, la cigale, « tu es habile pour briser les silences et relancer la conversation** », lit Caroline Sabine. **Vous donnez à chacun celle qui lui correspond le plus et vous expliquez pourquoi vous l'avez sélectionnée.** » Sur les jaunes, une qualité. « **À la fin, ça vous donne votre animal totem, la cigale juste par exemple.** » Objectif affiché : booster la confiance par la louange.

Une fois tout ce petit monde rassuré, la montre sonne l'heure du dernier rituel : les cartes émotions. Cette fois, chacun choisit la sienne pour décrire son état d'esprit et en faire part aux autres. Un peu de tristesse, quelques inquiétudes pour une amie, de la surprise d'apprendre le bien que les autres pensent de soi et un soupçon de joie à l'idée de retrouver sa PlayStation parsèment le menu des émotions du jour.

Le système fait ses preuves

Développer l'empathie, l'estime pour les autres, la confiance en soi... De belles promesses, qui ont fait leurs preuves, assure Jeanne Alexandre. « **Depuis l'instauration des CPS, nous avons des élèves beaucoup plus tolérants**, constate-t-elle. **Quand j'ai commencé ici, il y a cinq ans, on était à une bagarre à chaque récré, là, je n'en ai parfois pas de la semaine, et ça se résout beaucoup plus vite.** »

La CPE et sa collègue enseignante espèrent faire des émules et planter des graines, ailleurs. « **Selon moi, on devrait avoir une heure de CPS par semaine pour tous les élèves** », estime la scientifique. Un « **rêve** » qu'elle espère un jour voir devenir réalité.

Tiphaine LE BERRE.

Les séances de Compétences psychosociales sont l'occasion, pour les élèves, d'échanger.

Ouest-France