

Propositions des Conseillers jeunes à destination des Chefs d'établissement

Le bien-être avant tout : faire du collège un lieu accueillant

Pendant leur mandat, les conseillers départementaux jeunes ont travaillé sur de nombreux supports : livres, site internet.... Ci-dessous, la compilation de deux années de recherches passées sur la thématique du bien-être au collège.

Leur monde idéal : des élèves heureux d'aller au collège, des enseignants contents de retrouver leurs classes, des relations bienveillantes au sein de l'établissement. Ils rêvent à une éducation positive reposant sur la bienveillance, l'encouragement, la relation de confiance entre élèves et enseignants.

Ils souhaiteraient placer la « joie d'apprendre » au cœur du projet d'établissement.

Ils aspirent à être considérés comme des êtres humains qu'il faut écouter, avec des besoins et un rythme à respecter.

La réussite scolaire et le bien-être au collège sont étroitement liés, tous en sont convaincus !

Qu'est-ce que le bien-être au collège ?

- Le respect des droits fondamentaux des élèves : le droit d'être protégé contre toute forme de discrimination, le droit à la liberté d'information, le droit d'expression et de participation.
- Le respect et la satisfaction de ses besoins psychologiques fondamentaux : sécurité, appartenance, reconnaissance, écoute, estime, justice, réalisation du soi ;
- Donner l'envie de venir au collège et l'envie d'apprendre
- Donner la possibilité aux élèves de participer véritablement à la prise de décision au collège.
- Un environnement accueillant où chacun au collège se sent soutenu et en confiance (des clubs, où les élèves peuvent aborder les questions qui les concernent.
- Mettre les élèves à égalité face aux attentes de travail personnel
- Aider chaque élève à trouver sa voie en sortant du collège
- Développer les échanges avec les écoles et les associations partenaires
- Mieux communiquer à destination des élèves et les familles
- Ouvrir le collège aux familles

Inscription du bien-être dans le projet de l'établissement : les propositions des élèves

- **Donner la possibilité à tous les membres de la communauté scolaire de participer véritablement à la prise de décision au collège.**

Comment ? En organisant des consultations, des enquêtes d'opinion et des référendums, en constituant des parlements d'élèves, des groupes de réflexion, en organisant des séances de rétroaction en classe sur les activités pédagogiques et en donnant la possibilité aux élèves de choisir des enseignements et des méthodes pédagogiques.

- **Créer un environnement accueillant où chacun au collège se sente soutenu et en confiance**

Comment ? En proposant des activités, des clubs, et des associations où les élèves peuvent aborder les questions qui les concernent, notamment celles de la santé.

- **Réduire l'anxiété des élèves liée aux examens et aux contrôles en introduisant des formes d'évaluation moins stressantes**

Comment ? Par la mise en place d'évaluations par les pairs par exemple, et en associant les élèves à l'identification de leurs propres besoins en la matière.

- **Elargir les méthodes pédagogiques favorisant la création d'un climat positif en classe et le bien-être** par un apprentissage coopératif, des méthodes axées sur l'élève, de l'autogestion du temps, des activités extérieures.
- **Introduire des méthodes de gestion des conflits et des approches du harcèlement mises en œuvre par les élèves eux-mêmes** : médiation par les pairs, justice réparatrice.
- **Travailler en collaboration avec les parents** pour améliorer les résultats et la motivation des élèves, sur des questions comme une alimentation saine, une utilisation sûre d'internet et la communication entre la maison et le collège.

1. L'ORGANISATION SPATIALE POUR AMELIORER LE BIEN-ETRE SCOLAIRE

Faire des collèges des lieux adaptés aux changements climatiques et durables, performants et confortables, privilégiant les ressources renouvelables (panneaux solaires, récupérateurs d'eau de pluie, etc.), les élèves ont des pistes à soumettre.

Un rapport parlementaire de 2023, montre que **seuls 14 % des bâtiments scolaires répondent aux normes basse consommation**. Les aménagements des espaces éducatifs favorisant le bien-être et un environnement apaisé seraient également à prioriser (traitement phonique, espaces de repli, agrément visuel, aménagement et entretien des toilettes, etc.)

- 92% des collèges n'ont pas une température des salles adaptée
- 75% des collèges n'ont pas suffisamment de luminosité dans leurs salles
- 55% des collèges ont des salles mal insonorisées



Comment faire ?

- **Impliquer tous les acteurs dans les réflexions sur l'aménagement des espaces pour permettre à chacun de se les approprier**
➔ Projets de fresques collectives et de décoration
- **Mettre en place des espaces dédiés au bien-être des élèves et des espaces dédiés au bien-être des personnels :**

À l'extérieur :

- Aménager des pistes cyclables aux abords des collèges afin de renforcer les mobilités douces et actives.
- Végétaliser les cours des collèges permettrait notamment d'apporter ombrage et fraîcheur pour améliorer le confort thermique, la qualité de l'air et de désimperméabiliser les sols « cours

Oasis ». Plantations d'arbres, toitures et murs végétalisés, jardins pédagogiques, vergers, cabanes végétales, composts pédagogiques, installation de ruchers, etc.

- Des espaces, avec du mobilier adapté, dédiés à la détente et au repos des élèves et du personnel (transats, mobilier de jardin), ou dédiés au jeu, à l'expression artistique.

Dans les salles de classe :

- **Réinventer la salle de classe** : prévoir au sein des espaces collectifs, des modalités permettant aux élèves qui le souhaitent de se mettre en retrait du groupe pour un travail individuel : paravents, casques anti-bruit, salle avec isolation phonique. Avoir la possibilité de laisser des affaires dans les salles.
 - **Salles libre-service / polyvalentes** : les collégiens ont accès à une salle dans laquelle ils peuvent travailler sur leurs projets, leurs devoirs et peuvent également accéder à des outils comme des tablettes ou ordinateurs pour effectuer leurs recherches. Certains collégiens pourraient ainsi proposer leurs services pour aider d'autres dans des matières spécifiques.
- Des CDI ouverts sur l'extérieur avec des terrasses aménagées pour l'enseignement.

Autres espaces :

- **Aménager un espace** dédié aux rencontres entre parents, enseignants et autres acteurs éducatifs, ouvert et accessible sur les heures scolaires et en dehors de celles-ci.
- Installer des **distributeurs** (produits bio et locaux) : fruits, gâteaux, jus de fruits, eau.
- **Toilettes** sécurisés et accessibles en permanence. Aménagement et entretien régulier, mise en place de distributeurs de protections hygiéniques. Des récupérateurs d'eau peuvent être utilisés pour alimenter les sanitaires.

Dimension expérimentale :

- **Attribuer une salle de cours à chaque classe** pour répondre **aux contraintes de flux** en limitant la circulation des élèves (par la suppression des sonneries en début et fin de séquences). Cet **ancrage spatial** permet aux élèves de **s'appropriier le collège et de susciter un sentiment d'appartenance**. Lorsque la salle n'est pas utilisée pour un cours, les élèves peuvent s'y rendre en autonomie. Ces salles permettent de développer le travail disciplinaire partagé et le travail interdisciplinaire, et de rendre les élèves plus autonomes.

2. LA RESTAURATION SCOLAIRE

Mission : sensibiliser les collégiens à la notion de plaisir tout autant qu'à la compréhension de leurs besoins nutritionnels et à une alimentation durable et responsable. Plusieurs pistes fléchées :



- Permettre aux élèves de connaître le chemin « du champ à l'assiette » et d'améliorer la cohérence entre la composition des repas et les enjeux de la transition écologique : proximité des approvisionnements, compréhension de la saisonnalité, lien avec les agriculteurs, qualité nutritionnelle et promotion de la filière biologique, empreinte carbone des livraisons... pour agir autant sur le volet production / fabrication que sur la consommation.
- La conception des menus en collaboration avec les collégiens.
- Proposer une alternative végétarienne quotidienne.
- Prendre conscience que le déjeuner a un réel impact sur le bien-être et sur les apprentissages scolaires des élèves.
- Assurer un temps raisonnable pour que les élèves puissent déjeuner en toute quiétude.
- Proposer des ateliers nutrition pour sensibiliser les élèves et les familles à une alimentation saine et équilibrée.
- Proposer des concours de cuisine « chefs en herbe », avec une finale inter-collèges, afin d'éduquer les collégiens au « bien manger » dans le respect d'un développement durable et de susciter leur intérêt pour les métiers de la gastronomie.
- Mettre en place l'« **assiette unique** » pour éviter le gaspillage alimentaire et responsabiliser les élèves. Chaque élève a droit à une seule assiette vide pour tout le repas, qu'il remplit lui-même, autant de fois qu'il le souhaite à condition de la terminer. Et pour éviter de se servir uniquement en pâtes ou en frites, le personnel incite les élèves à se servir des légumes.
- Meilleure organisation de l'accueil (calme, réduire le bruit et l'attente, convivialité entre les élèves et les adultes).

3. TRANSPORTS SCOLAIRES - MOBILITE PROPRE POUR TOUS

Développer une alternative fiable aux carburants traditionnels, particulièrement adaptée aux bus en investissant dans des transports scolaires plus écologiques. Remplacer le parc d'autocars avec des véhicules motorisés au bioéthanol ou biogaz (BioGNV).



4. ORGANISATION TEMPORELLE : LES TEMPS DE PAUSE ET ACTIVITES

Quelques résultats d'études sur la durée du temps de pause (hors repas) : France (9,18%), Royaume-Uni (15,73%) Finlande (19,36%).



La pause méridienne constitue un enjeu d'éducation à la santé et d'égalité socio-spatiale.

- Prévoir des lieux d'accueil des élèves pour les temps de pause.
- Proposer systématiquement des activités variées pendant la pause méridienne : activités sportives, culturelles, créatives, de relaxation, etc. en veillant à l'inclusion des élèves et aux besoins éducatifs particuliers.
- Mettre en place des clubs : ateliers théâtre, DIY, débats sur des thèmes d'actualité, yoga, gestion du stress, sophrologie, trico, etc.
- Organiser des concours : chanson, dessins, etc.
- Silence, on lit !
- Organiser des débats et des échanges sur des sujets d'actualité une fois par mois.
- Prévoir des activités partagées entre élèves et enseignants.
- Proposer des ateliers du développement de l'estime de soi : ces actions permettraient aux collégiens de s'exprimer sur leur ressenti, leurs émotions ; d'acquérir et d'exercer son esprit critique ; de valoriser les compétences des élèves.
-

Améliorer les rythmes scolaires

- Suivre le modèle scandinave : les élèves pourraient sortir plus tôt l'après-midi, aux alentours de 15h, (moins de congés l'été). Cette gestion optimale du temps, permettrait la mise en place d'ateliers créatifs et/ou sportifs l'après-midi et occasionnerait moins de fatigue chez les élèves.
- Alternier des cours classiques et ludiques pour une meilleure concertation.

Le plein-air : activités pédagogiques

L'enseignement en plein air a un impact positif sur le sommeil et l'attention : les élèves sont à la fois plus actifs, plus concentrés, plus motivés et plus calmes.

- Développer la pratique de « Classe Dehors » : plus d'interactions en classe, d'activité physique, de plaisir, d'autodétermination.

Exemples :

- **Walk and talk** : une balade de 45 min dans les environs de l'établissement
- **Come on out** : 3h-5h par jour à l'extérieur

5. LE SPORT ET LE BIEN-ETRE

La pratique sportive régulière permet l'épanouissement de chacun. Elle contribue à l'apprentissage de l'esprit d'équipe, au goût de la coopération, au respect des règles, comme à l'estime de soi et des autres, la confiance en soi. Elle améliore également l'hygiène de vie et permet ainsi de prévenir les conduites addictives. Le dépassement de soi permet de susciter chez les élèves le goût de l'effort indispensable à la réussite de tout parcours scolaire et professionnel.

→ Activités sportives

L'organisation d'événements sportifs intra et inter-collège peut stimuler l'enthousiasme des élèves pour le sport, favoriser la compétition saine et renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté scolaire.

- Proposer des activités physiques variées pour répondre aux goûts et aux besoins des élèves.
- Privilégier les activités physiques qui favorisent la détente et la relaxation, comme le yoga et la natation.
- Encourager les pauses actives entre les cours pour permettre aux élèves de se défouler et de se détendre.
- Réunir différents collèges autour des activités sportives de pleine nature (run and bike, kayak, biathlon, paddle, etc.)

6. L'APPRENTISSAGE PAR L'EXPERIENCE

- **Mettre en place des échanges avec des établissements scolaires à l'étranger** : enrichir sa culture, améliorer les connaissances linguistiques, améliorer l'estime de soi, créer un réseau relationnel.
- **Davantage de cours pratiques, manuels** afin de préparer les élèves à gérer leur future vie quotidienne d'adulte : travail du bois, couture, cuisine, ménage, lessive, etc.



7. FAIRE DECOUVRIR LES COULISSES DE L'ENTREPRISE

- Organiser des stages professionnels dès la 4^e tous les six mois afin de pouvoir découvrir plus de métiers possibles et faciliter l'orientation des collégiens.
- Rencontrer des professionnels de tous les secteurs dans toutes les classes de collège avec des interventions adaptées à chaque niveau.
- Ouvrir sur l'univers entrepreneurial et au monde du travail à proximité de l'établissement scolaire. Les élèves peuvent aller à la rencontre d'entreprises et d'associations locales. Une sensibilisation aux métiers par les Chambres de métiers et d'artisanat, de commerce et d'industrie.
- Prévoir des ateliers de préparation d'une lettre de motivation et de présentation orale.

8. LA VALORISATION PLUTOT QUE LA PRESSION !

Les retours positifs plus importants que les notes

- Mettre en avant tout ce qui a été bien fait au lieu de pointer les erreurs pour donner confiance et aider les élèves à progresser.
- Plutôt que de considérer qu'une notion ou une compétence n'est pas acquise, on estime qu'elle ne l'est pas encore. Savoir que l'on peut s'améliorer engage sur la voie de la réussite.
- Encouragements et félicitations mais aussi un bilan afin d'aider les élèves à mesurer l'avancée de leurs connaissances.
- Autoriser le droit à l'erreur.

9. ACCOMPAGNEMENT DES ELEVES

- Mise en place de formation à la gestion des conflits entre pairs
- Séances de sophrologie
- Organisation de séjours
- Ateliers : SOS Maths, lecture, chorale, sciences, échecs, théâtre, sieste contée, concours d'éloquence, journalisme.
- La mise en place du parrainage des 6^e par les 3^e
- Des élèves de 3^e deviennent des référents pour les plus jeunes
- Permet aux 6^e de mieux s'adapter à leur nouvel environnement scolaire
- Soutien scolaire
- Réduire le harcèlement
- Améliorer le climat scolaire et relations entre les élèves de différentes classes



10. RENFORCER LES LIENS ENTRE LES ACTEURS AU SEIN DU COLLEGE (PERSONNELS, ELEVES, FAMILLES)

- **La collaboration collège-familles constitue un levier essentiel pour la réussite et le bien-être des élèves et de l'ensemble de la communauté éducative.**

-> permettre une bonne compréhension du fonctionnement de l'établissement et offrir des possibilités de collaboration et coopération.

- **Renforcer le sentiment d'appartenance : un élément clé du bien-être des élèves.**

Les élèves sont plus susceptibles de se sentir en sécurité, de s'engager dans les activités scolaires, d'avoir de bonnes relations avec leurs pairs et les enseignants et de réussir leur scolarité. L'appartenance peut être développée par l'encouragement à la participation des élèves (leur proposer de prendre des décisions).

- Organiser des événements pour tous les acteurs du collège : fête de fin d'année, marché de Noël, soirées thématiques, atelier cuisine, etc.
- Mettre en place un projet de cohésion de groupe – ex. 4 Maisons (inspiré de Harry Potter)
- Adresser une Newsletter aux parents afin de les informer des activités, des événements et le déroulé de la semaine (rédigé par les élèves et les personnels).
- Proposer une course intergénérationnelle.
- Proposer de défis entre différentes classes et niveaux.
- Relations avec les parents : la mise à disposition d'un **espace parents ; temps d'échanges réguliers avec les familles** (café des parents, temps conviviaux type spectacles, journées à thème, sport du mardi soir, formations à Pronote).

11. ENQUETES ET CHIFFRES CLES SUR LA SANTE MENTALE DES JEUNES

- **Des comportements perturbateurs plus fréquents en France qu'ailleurs pendant les cours**

- Globalement, **les élèves français disent bien ou tout à fait bien apprendre dans leur classe : 90% pour le collège.**
- Les enquêtes Pisa 2018 et 2022 mettent en lumière **des comportements perturbateurs pendant ce temps de classe.**
- Les enquêtes Pisa estiment que **la peur qu'ont les élèves d'échouer peut influencer leur motivation et leur comportement.** Cette **peur de l'échec se retrouve au moment des évaluations.** En 2023, le Cnesco avait montré que **l'évaluation est une source de stress pour un élève sur deux.**

- L'enquête PISA : programme international de l'OCDE pour le suivi des acquis des élèves (PISA) évalue la qualité, l'équité et l'efficacité des systèmes d'éducation.

- Plus de 50 % des élèves français sont très tendus quand ils ont un devoir de mathématiques
- 65 % estiment a priori qu'ils vont avoir des difficultés
- 73 % estiment a priori qu'ils vont avoir des mauvaises notes
- 43 % se sentent perdus contre 30 % dans les autres pays de l'OCDE

- **L'étude nationale sur le bien-être des enfants, Enabee,** réalisée en 2022 en France métropolitaine sous la responsabilité de Santé publique France montre notamment que :

- 13% des enfants de 6 à 11 ans présentent un trouble probable de santé mentale ;
- la prévalence du trouble émotionnel probable (troubles anxieux ou dépressifs) est plus élevée chez les filles alors que celle des troubles du comportement probable (trouble oppositionnel et trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) est plus élevée chez les garçons.

- **Selon l'enquête EnCLASS 2022** (enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances, coordonnée par l'école des hautes études en santé publique (EHESP) et l'observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) :
 - 59% des collégiens et 51% des lycéens présentent un bon niveau de bien-être mental ;
 - le vécu scolaire se dégrade de manière globale au cours du secondaire, plus particulièrement pendant les années de collège et davantage pour les filles que pour les garçons ;
 - au collège comme au lycée, les filles sont trois fois plus nombreuses que les garçons en fréquence à se trouver beaucoup stressées par le travail scolaire (29,8 % des filles contre 10,8 % des garçons au collège, 42,1 % des filles contre 14,8 % des garçons au lycée) ;
- **Faits et chiffres**
 - Environ 60 % des élèves indiquent être très tendus quand ils étudient.
 - Un peu plus de 60 % de filles et 40 % de garçons se disent très angoissés avant un contrôle, même s'ils se sont bien préparés.
 - Plus de 70% des parents déclarent qu'ils choisiraient d'envoyer leurs enfants dans un établissement scolaire dont les résultats aux examens sont inférieurs à la moyenne si leurs enfants y sont heureux.

