

2024
2025



LIVRET ENSEIGNANT



énergie JEUNES
On va tous aimer
apprendre !

À propos

QUI SOMMES-NOUS ?

Depuis 2009, l'association Énergie Jeunes, reconnue d'Utilité Publique, agréée par le Ministère de l'Éducation nationale et agréée Jeunesse et Éducation Populaire, développe, avec les enseignants, les compétences psycho-sociales des élèves du CM1 à la 3^e.

Nous proposons des programmes pédagogiques innovants conçus avec l'aide de chercheurs en sciences cognitives et sciences du comportement, afin de lutter contre le fatalisme social et au service de la réussite scolaire de toutes et de tous. Au cours de l'année 2023-2024, Énergie Jeunes a animé des sessions auprès de 126525 élèves dans 870 établissements et est intervenue dans 26 académies partenaires.

QUI SONT NOS VOLONTAIRES ?

- des **volontaires en mission de Service Civique**, jeunes de moins de 25 ans qui s'engagent au service de l'intérêt général;
- des **bénévoles**, retraités ou travailleurs indépendants qui consacrent une partie de leur temps libre à l'association;
- des **salariés d'entreprises citoyennes** : détachés en mécénat de compétences par des entreprises, ou actifs et qui interviennent sur leur temps de travail et sur leur temps personnel.

Pour la réussite scolaire de toutes et tous

Dans un contexte où, hélas, l'inégalité des chances est criante et la cohésion sociale plus menacée que jamais, Énergie jeunes souhaite la réussite scolaire de toutes et de tous.

Les recherches scientifiques démontrent l'importance de développer les compétences psycho-sociales des élèves, en particulier la persévérance et l'autonomie. Ce n'est bien sûr pas le seul facteur de réussite scolaire mais c'est sur cet objectif que nous focalisons notre action.

Nous croyons aussi — encouragés en cela par des études récentes en sciences cognitives et en sciences du comportement — qu'en

complément du travail de fond mené au quotidien par les enseignants, des interventions externes courtes peuvent avoir un impact durable sur certains élèves, si elles sont conçues sur des fondements scientifiques solides et si les professeurs sont pleinement associés à leur déploiement et à leur suivi.

Enfin, nous croyons au pouvoir de la diversité et de la rencontre. Quand des personnes issues de mondes différents, comme ceux de l'école et de l'entreprise, collaborent à un projet commun, chacun s'enrichit de l'expérience de l'autre et les élèves sont gagnants.



Sommaire

p.4

LE PARCOURS ÉNERGIE JEUNES

p.6

LE PROGRAMME
AIMER APPRENDRE AU COLLÈGE

p.8

LES FONDEMENTS SCIENTIFIQUES

p.10

UN IMPACT MESURÉ
PAR UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE

p.11

NOTRE COMITÉ SCIENTIFIQUE

p.12

NOTRE COMITÉ ENSEIGNANTS ET
NOTRE COMITÉ CHEFS D'ÉTABLISSEMENT

p.13

LE PROGRAMME DE 6^e

p.17

LE PROGRAMME DE 5^e

p.24

LE PROGRAMME DE 4^e

p.31

LE PROGRAMME DE 3^e

p.38

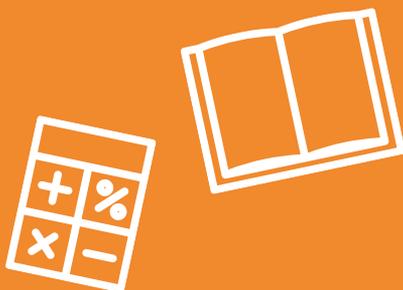
COMMENT ASSURER LE SUIVI
PÉDAGOGIQUE ENTRE LES ÉPISODES?

p.40

RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

p. 42

NOTES



Le parcours Énergie Jeunes

100 % PARENTS

Ce programme propose d'accompagner les parents pour les aider à soutenir leurs enfants dans leur scolarité. Les parents visionnent une vidéo, participent à deux échanges téléphoniques menés par un volontaire Énergie Jeunes et reçoivent un SMS par semaine pendant six mois proposant une information ou un conseil sur l'adolescence.

CM1

AIMER APPRENDRE À L'ÉCOLE

Deux épisodes par an de 55 minutes, animés selon les mêmes modalités qu'Aimer apprendre au Collège. L'objectif de ce programme est de faciliter la transition entre l'école primaire et le collège, un moment déterminant pour la réussite scolaire.

CM2

6^e

5^e

4^e

AIMER APPRENDRE

Trois épisodes par an de 55 minutes chacun, de la 6^e à la 3^e, animés en classe par les volontaires Énergie Jeunes avec la participation active du professeur. Lors des sessions, les élèves sont actifs, ils s'expriment et participent à différentes activités pédagogiques.

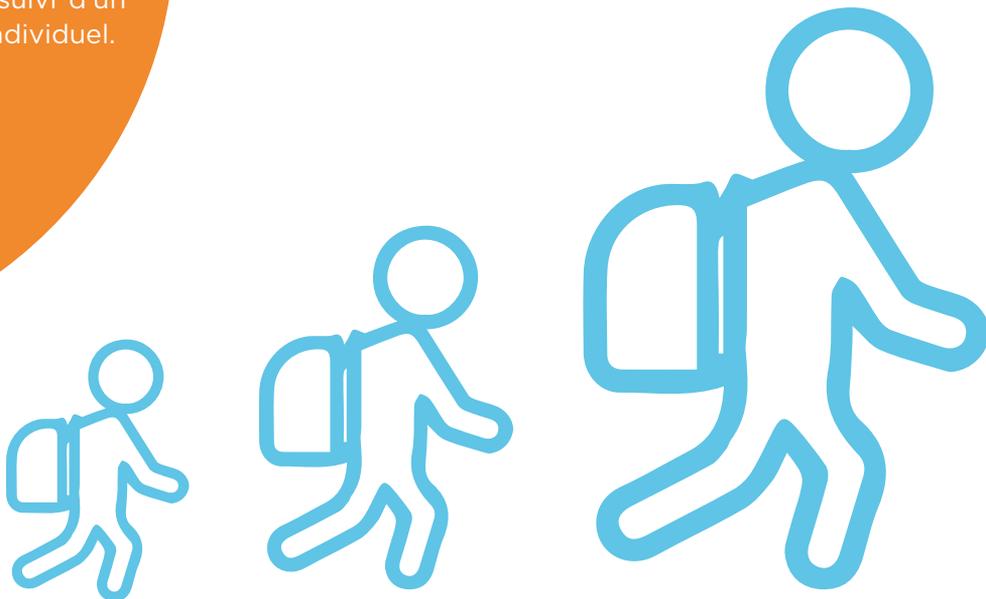
3^e

AU COLLÈGE

Chaque épisode inclut de courtes vidéos pédagogiques, des exercices de prise de conscience et d'entraînement et la mise en place et le suivi d'un plan d'action individuel.

DEVOIRS FAITS

Le programme vise à développer l'autonomie des élèves dans la réalisation de leur devoirs. En début des sessions de Devoirs Faits prévues par le collège, un intervenant Énergie Jeunes fait découvrir aux élèves des techniques d'apprentissage efficaces, fondées sur les recherches en sciences cognitives. Puis, l'intervenant accompagne les élèves pendant le reste de la session pour ainsi mettre en pratique les techniques apprises.



Le programme

Aimer apprendre au Collège

Le programme **Aimer apprendre au Collège** de l'association Énergie Jeunes vise à **développer les compétences psycho-sociales**¹ de vos élèves, en particulier la curiosité, la persévérance et l'autonomie.

À l'aide de leviers identifiés par la recherche en sciences cognitives et en sciences du comportement, le programme aide les collégiens à mieux s'approprier les enseignements de fond délivrés par leurs professeurs.

UN PROGRAMME DU CM1 À LA 3^e

Le programme s'étend du CM1 à la 3^e, avec 2 épisodes en CM1 et CM2 puis 3 épisodes par an au collège. Cela représente 16 épisodes de 55 minutes animés en classe entière par un binôme de volontaires d'Énergie Jeunes et avec la participation active du professeur (souvent le professeur principal pendant les heures de vie de classe). La classe reste toujours placée sous l'autorité du professeur.

DES SÉANCES INTERACTIVES

Lors des sessions, les élèves sont actifs, ils s'expriment et participent à différentes activités pédagogiques.

Chaque épisode inclut :

- de courtes vidéos pédagogiques ;
- des exercices de prise de conscience et d'entraînement ;
- des discussions en classe entre les élèves ;
- des jeux ou activités en groupe.

DES SÉANCES ANIMÉES PAR DES VOLONTAIRES

Nos volontaires proviennent de différents horizons. Le programme est ainsi animé par :

- des volontaires en mission de Service Civique, jeunes de moins de 25 ans qui s'engagent au service de l'intérêt général ;
- des bénévoles, retraités ou travailleurs indépendants qui consacrent une partie de leur temps libre à l'association ;
- des salariés d'entreprises citoyennes : détachés en mécénat de compétences par des entreprises, ou actifs et qui interviennent sur leur temps de travail et sur leur temps personnel.

1. Les compétences psycho-sociales sont détaillées dans « Les fondements scientifiques », p. 8 et 9.

Le programme Aimer apprendre au Collège comprend 3 épisodes.

À partir de la 5^e, le professeur choisit la thématique du troisième épisode parmi les 4 proposées.

	6 ^e Devenir acteur de sa scolarité	5 ^e Adopter un état d'esprit d'apprentissage	4 ^e Développer sa persévérance	3 ^e Se préparer à l'après-collège	
E1	Prendre un bon départ au collège	Progresser chaque jour	S'engager pleinement	Préparer son stage	
E2	Choisir son défi	Choisir son défi	Choisir son défi	S'ouvrir aux avenir possibles	
E3	Apprendre à se concentrer	Favoriser une bonne ambiance de classe	Gérer les tensions et les conflits	Cultiver tous les talents	Développer l'esprit collectif
		Être en pleine forme chaque matin	Maîtriser ses émotions	Dompter les écrans	Favoriser le bien-être au collège
		Développer ses aspirations	Élargir ses horizons <i>(choix professionnels)</i>	Explorer le monde des métiers	Préparer son orientation
		Trouver son déclic	Élargir ses horizons <i>(choix d'études)</i>	Développer ses aspirations professionnelles	<i>Collèges ruraux</i> Préparer son orientation
					Thématiques

Les fondements scientifiques

LES COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

Il s'agit d'un ensemble de compétences cognitives, émotionnelles et sociales qui ont pour objectif d'améliorer les relations à soi et aux autres. Les compétences psycho-sociales jouent ainsi un rôle essentiel dans l'adaptation sociale et la réussite éducative des élèves. Elles forment le socle sur lequel peuvent se développer la persévérance et l'engagement. Or, selon les études PISA de l'OCDE (2018, 2022), les élèves français présentent un déficit dans ces compétences par rapport aux autres élèves de l'OCDE, en particulier en ce qui concerne la représentation de leurs capacités (état d'esprit de développement), leur sentiment de compétence et leur capacité à coopérer.

LES PRINCIPALES COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES ABORDÉES DANS LE PROGRAMME AIMER APPRENDRE AU COLLÈGE

ÉTAT D'ESPRIT DE DÉVELOPPEMENT (GROWTH MINDSET)

Moins de la moitié des élèves français pensent que leur intelligence peut se développer (PISA, 2022). Leur représentation de l'intelligence est l'une des plus fixistes parmi les pays de l'OCDE. Or de nombreuses recherches montrent que les élèves avec une vision malléable et non fixiste de l'intelligence ont de meilleurs résultats scolaires (Dweck, 2010). Des interventions ont été testées et montrent qu'il est possible de modifier la vision de l'intelligence et ainsi la façon dont un individu réagit face aux difficultés (Paunesku, 2015) : en faisant prendre conscience aux individus que l'intelligence n'est pas fixe mais peut se développer tout au long de sa vie, la difficulté face à un nouvel apprentissage n'est plus interprétée par ceux-ci comme le signe d'un manque de capacités, mais comme le signal qu'il faut intensifier ses efforts. Les individus reprennent ainsi confiance en eux.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Ce sentiment mesure l'attachement ressenti à l'égard d'une communauté, ici l'école. Ce besoin d'attachement social fait partie des conditions nécessaires de la motivation humaine (Baumeister & Leary, 1995). Mais les élèves

peuvent prendre conscience de stéréotypes négatifs ou de la sous-représentation, en particulier au moment des années de transition, comme la 6^e. Ils peuvent alors se demander s'ils seront capables de s'intégrer dans le milieu scolaire. Par exemple, si un élève se dit « Je rencontre des difficultés en 6^e », il peut alors se demander « Est-ce que le collège est fait pour moi ? Est-ce que j'y ai ma place ? », ou même « Est-ce que les gens comme moi y ont leur place ? » (Walton & Cohen, 2007). Des recherches en psychologie sociale ont démontré l'impact de sessions en classe efficaces pour renforcer le sentiment d'appartenance, et ainsi prévenir le risque de décrochage et accroître les résultats scolaires des élèves (Yeager *et al.* 2016 ; Goyer *et al.*, 2019).

COOPÉRATION

Les élèves français ont les plus faibles compétences en coopération parmi les élèves de l'OCDE (PISA, 2018). Pourtant, coopérer — savoir échanger de façon non conflictuelle et non concurrentielle et en collaborant pour arriver à un objectif commun — est une compétence sociale essentielle. La coopération augmente l'estime de soi, l'optimisme, la maturité émotionnelle, la capacité de faire face à l'adversité et favorise des relations sociales plus apaisées (Johnson et Johnson, 2009).

EMPATHIE

L'empathie rend capable de partager et de ressentir les émotions d'autrui. L'émotion est ressentie en réaction à celle exprimée par autrui. L'individu empathique « se met à la place de l'autre », tout en étant en capacité de contrôler ses propres émotions. Elle conditionne le climat scolaire (Huillery & Algan, 2022).

SENTIMENT D'EFFICACITÉ PERSONNELLE OU D'AUTO-EFFICACITÉ

Cette compétence correspond au sentiment d'être capable de réaliser des tâches. Cette compétence peut être spécifique (sentiment d'être capable de réussir en physique, par exemple), ou générale, et se confond alors avec la confiance en soi. Plus le sentiment d'efficacité personnelle d'une personne est élevé, plus elle est engagée et motivée dans une tâche (Bandura, 2007).

LA MÉTHODE WOOP

De la 6^e à la 4^e, nous proposons aux élèves de relever un défi. Il repose sur la méthode WOOP mise au point par deux chercheurs en psychologie sociale, Oettingen & Gollwitzer (2017). Elle repose sur la combinaison du principe de contraste mental et celui d'intention d'implémentation. Les étapes sont les suivantes et doivent impérativement être réalisées les unes à la suite des autres, dans la même séance :

1. **Wish (Défi)** : L'élève choisit un souhait, appelé Défi durant la séance, qu'elle ou il souhaite réaliser dans une certaine temporalité.
2. **Outcome (Motivation)** : L'élève réfléchit à ce qu'elle ou il pourrait ressentir une fois que cet objectif aura été atteint. Il faut vraiment inciter les élèves à se projeter à cette étape.
3. **Obstacle (Problème)** : L'élève identifie le problème qui l'empêche actuellement de réaliser son souhait/défi. Il doit s'agir d'un objectif principal, sur lequel l'élève peut agir.
4. **Plan (Solution)** : L'élève doit formaliser une solution, sur le modèle : « Si mon problème arrive, alors je ferais..., je me dirais... ». Cela met en œuvre le principe de « l'intention d'implémentation » et rend l'élève acteur de son projet.

C'est le « **contraste mental** » : le contraste entre une projection de succès et l'identification des difficultés dans le même temps. Ce contraste mental permet de favoriser le passage à l'action des élèves.

LES PRINCIPAUX LEVIERS PÉDAGOGIQUES

Les séances sont construites à partir de protocoles issus des recherches en sciences cognitives. Nous nous appuyons en particulier sur des **interventions ciblées** (*wise intervention*) qui peuvent modifier en moins d'une heure certaines théories implicites qu'ont les élèves et sur des mécanismes afin de diminuer leur **réactance**.

ÉLÈVES TRANSMETTEURS

Les séances ont pour objectif d'inciter les élèves à échanger entre eux. Ils ne sont ainsi pas aidés par les adultes mais s'aident eux-mêmes en partageant leurs expériences. Tout cela favorise un esprit collectif positif, facilitant l'adhésion de chacun, en prévenant les phénomènes de « réactance psychologique », mais permet aussi de mettre en confiance les élèves en difficulté scolaire. Nous reconnaissons ainsi implicitement à chacun une « compétence d'élève », puisqu'ils sont d'emblée considérés comme capables d'aider d'autres élèves.

PÉDAGOGIES COOPÉRATIVES

Nous nous appuyons sur des mini-structures coopératives afin de faciliter la participation entre tous les élèves. En effet, ces structures permettent de dépasser les facteurs qui influent sur la prise de parole des élèves comme la personnalité, le niveau scolaire, le genre, le niveau socio-économique. Un exemple de mini-structure coopérative utilisé dans les sessions Énergie Jeunes est « Réfléchir – Échanger – Partager ». Les élèves ont un temps individuel de réflexion

avant d'échanger en binôme, puis de lever la main pour partager en classe entière. Une étude a montré que ces 3 étapes augmentent la participation des élèves car elles réduisent l'anxiété (Muldersee & Jurkowski, 2021).

« DIRE, C'EST CROIRE »

Nous utilisons régulièrement le protocole de « Saying is believing » ou « Dire, c'est croire » (Aronson, 1999; Cohen, 2022). Au cours de ces activités, les élèves doivent écrire, parfois sous la forme d'une lettre à un élève plus jeune, un message personnel suite à l'intervention reçue. De cette manière, les élèves (1) se réapproprient le message transmis au cours de l'intervention; (2) relient des idées abstraites à leur propre expérience, augmentant leur pertinence; (3) défendent ces idées auprès des autres, augmentant leur adhésion; et (4) se perçoivent comme aidant les autres, plutôt que recevant de l'aide, adoptant ainsi un rôle valorisant plutôt que potentiellement stigmatisant.

JEUX PÉDAGOGIQUES

Nous proposons des jeux afin de renforcer l'engagement des élèves, de rythmer les séances mais aussi d'accroître la cohésion des élèves. En effet, pour la plupart des jeux proposés, l'objectif est de faire gagner la classe entière (et non un élève ou une équipe). Les jeux sont alors suivis d'une séquence d'explicitation par les élèves eux-mêmes afin qu'ils parviennent à dégager les enseignements du jeu et puissent les transférer à d'autres situations.

Un impact mesuré par une étude scientifique

Une vaste étude scientifique a été engagée de 2015 à 2019. Menée sous la supervision du Ministère de l'Éducation Nationale, par des professeurs et chercheurs de Sciences Po de l'Université Paris-Dauphine, de l'École Normale Supérieure et du laboratoire J-PAL, elle a mobilisé 97 collèges et a porté sur le suivi de 23 000 élèves de la 6^e à la 3^e.



UN EFFET SIGNIFICATIF SUR LES RÉSULTATS SCOLAIRES ET LES NOTES AU BREVET

Le programme a un effet positif et significatif sur les résultats scolaires et à l'examen du brevet. Les élèves ayant suivi Énergie Jeunes voient leur moyenne générale augmenter par rapport aux élèves du groupe contrôle. Cet effet est confirmé lors de l'examen du Brevet.



UN EFFET SIGNIFICATIF SUR LES COMPORTEMENTS

Les élèves ayant suivi le programme Énergie Jeunes ont moins d'absences, de retards et de sanctions que les élèves du groupe contrôle. Par ailleurs, l'étude montre que le programme induit une réduction de la détérioration naturelle du comportement au cours du collège, en particulier parmi les élèves les plus indisciplinés au départ.



UNE RÉDUCTION DU FATALISME SOCIAL

Le programme agit sur les croyances des élèves et parvient à réduire le fatalisme social. Les élèves bénéficiaires du programme souhaitent davantage poursuivre des études en lycée général et technologique que les élèves du groupe contrôle. Ils sont aussi significativement plus nombreux à choisir un métier plus qualifié que les élèves du groupe contrôle. Les élèves bénéficiaires croient donc davantage en leur chance de réussite en dépit du fait qu'ils soient issus d'un quartier défavorisé ou que leurs parents n'aient pas fait d'études.

Étude menée par Élise Huillery, professeure à l'Université Paris Dauphine et J-PAL, Adrien Bouguen, professeur assistant à l'Université de Santa Clara, Axelle Charpentier, responsable à la DEPP, Yann Algan, professeur à Sciences-Po Paris, et Coralie Chevalier, directrice de recherche à l'École Normale Supérieure et membre du Conseil Scientifique de l'Éducation Nationale.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour une synthèse de l'étude menée, voir la note de l'INJEP, *Développer les compétences socio-comportementales des élèves* (Huillery et al., 2022). Retrouvez également la vidéo de *La Lettre du Passeur* du CSEN en scannant le QR code ci-contre.



Notre comité scientifique

Les quinze chercheurs impliqués dans le comité scientifique participent chaque année au travail d'amélioration des programmes d'Énergie Jeunes. Ces chercheurs en sciences cognitives et sciences du comportement sont tous spécialistes des questions d'éducation. Ils permettent d'enrichir le programme des dernières découvertes en sciences cognitives liées à l'éducation.

GRÉGOIRE BORST

Professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation à l'Université de Paris et Directeur du LaPsyDe (CNRS). Président du comité scientifique Énergie Jeunes.

YANN ALGAN

Professeur d'économie à HEC Paris, membre du Conseil d'Analyse Économique et du Conseil Scientifique de l'Éducation Nationale. Ses recherches portent notamment sur l'évaluation des politiques d'éducation.

CÉLINE BUCHS

Professeure ordinaire à la Haute École Pédagogique du canton de Vaud. Ses travaux portent notamment sur la pédagogie coopérative.

FABRIZIO BUTERA

Directeur du Laboratoire de Psychologie Sociale, Université de Lausanne. Ses recherches portent notamment sur les difficultés spécifiques rencontrées par les élèves de milieux défavorisés lorsqu'ils obtiennent de bons résultats scolaires.

CÉLINE DARNON

Professeure au Laboratoire de Psychologie Sociale et Cognitive, Université de Clermont-Auvergne. Ses recherches portent notamment sur les facteurs qui renforcent ou atténuent les inégalités scolaires.

MONIQUE JURADO

IA-IPR honoraire, expert associé au Centre International d'Études Pédagogiques, auteure d'ouvrages pédagogiques, formatrice d'équipes pédagogiques.

JEAN-PHILIPPE LACHAUX

Directeur de recherches à l'INSERM, docteur en neurosciences cognitives. Ses recherches portent notamment sur l'attention chez les élèves.

GABRIELE OETTINGEN

Professeure de Psychologie Sociale à New York University. Ses recherches portent notamment sur l'autorégulation des comportements chez l'adolescent.

MATTHIAS PESSIGLIONE

Directeur de recherche à l'Institut du Cerveau et de la Moëlle Épinière. Ses recherches portent sur les mécanismes cérébraux qui sous-tendent les processus motivationnels.

JOËLLE PROUST

Philosophe et psychologue, Directrice de Recherche Émérite à l'École Normale Supérieure, membre du Conseil scientifique de l'Éducation Nationale. Ses recherches portent notamment sur la métacognition.

ISABELLE ROBIN

Chargée de mission, Direction générale de l'enseignement scolaire, ministère de l'Éducation Nationale.

SÉBASTIEN GOUDEAU

Maître de conférence à l'Université de Poitiers. Ses recherches portent sur la reproduction des inégalités sociales à travers le milieu scolaire.

GÁBOR OROSZ

Chercheur en psychologie sociale et membre associé C2S. Spécialiste de « wise interventions ».

LÉA COMBETTE

Chercheuse en sciences cognitives au Child Development Lab à Boston University. Elle a, auparavant, passé trois ans chez Énergie Jeunes dans le cadre de son doctorat.

REBECCA SHANKLAND

Professeure de psychologie du développement, l'Université Lumières Lyon 2. Ses recherches portent en particulier sur les compétences psycho-sociales.

Notre Comité Enseignants

Le Comité Enseignants est constitué de onze professeurs provenant de collèges dans lesquels Énergie Jeunes intervient. Ces enseignants ont plus de dix ans de pratique en moyenne, exerçant principalement en REP, REP+, et en territoires ruraux dans toute la France. Plusieurs d'entre eux assument également des responsabilités, comme la coordination Cité Éducative ou la mission de référent décrochage scolaire.

Ce comité se réunit plusieurs fois par an en mode distancié, permettant d'échanger de manière simple, rapide et respectueuse de la disponibilité des enseignants. Ces derniers partagent leur expérience afin de contribuer au développement et à l'amélioration continue de nos programmes pédagogiques.

Isabelle Evert, Professeure d'enseignement général en classe de SEGPA



« J'ai eu la chance de pouvoir contribuer à l'élaboration d'outils mis à disposition des enseignants qui le souhaitent, l'objectif est de permettre de maintenir la motivation des élèves, en mettant en place un suivi régulier de leurs défis, et ainsi de leurs progrès. »

Justine Thiriez, Professeure d'Espagnol



« Les élèves ont chacun des pépites qu'ils n'ont pas encore découvertes, ou qui ont été mises de côté : nous les aidons ensemble à les trouver. J'adhère à la démarche citoyenne des bénévoles d'Énergie Jeunes, et j'essaie de contribuer à créer du sens dans mon établissement. »

Notre Comité des Chefs d'établissement

Les membres de ce comité contribuent à l'amélioration des interactions d'Énergie Jeunes avec les collèges, dans l'idée de mieux intégrer le projet d'établissement et les parcours pédagogiques. Ce comité réfléchit également à développer des partenariats dans la durée, pour lutter, par un renouvellement constant, contre « l'usure » qu'engendre toute coopération.

Sabine Soulie, Principale de collège

« C'est un soutien précieux à la politique éducative que j'impulse dans mon collège. [...] Je le conçois comme un apport supplémentaire dans une politique plus large de prévention du décrochage en favorisant la persévérance scolaire. Cela donne un éclairage supplémentaire, pour les élèves, des actions mises en place par leurs professeurs et le personnel éducatif de l'établissement. »

Vous êtes enseignant(e) ou chef(fe) d'établissement et souhaitez rejoindre les comités Énergie Jeunes ?

CONTACTEZ-NOUS

adelaide.pitre@energiejeunes.fr
fabrice.bargeault@energiejeunes.fr

6^e

ÉPISODE 1

Prendre un bon départ au collège

OBJECTIFS

- Faciliter la transition école-collège en normalisant les difficultés rencontrées en début d'année.
- Prendre confiance en soi en changeant de regard sur l'intelligence.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Sentiment d'appartenance.
- État d'esprit de croissance (*growth mindset*).

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

- Se constituer des outils de travail personnel et mettre en place des stratégies pour comprendre et apprendre.
- Coopérer et réaliser des projets.

1 DE L'ÉCOLE AU COLLÈGE



Témoignages d'élèves de 5^e sur leurs difficultés en arrivant au collège.

Suggestion : rassurer les élèves en leur confirmant que chaque année, des élèves de 6^e peuvent rencontrer des difficultés en arrivant au collège, mais que celles-ci sont passagères.

2 MESSAGE À DES ÉLÈVES DE CM2

En binôme, les élèves rédigent un message destiné à un élève de CM2 pour l'aider à se préparer au collège.

Suggestion : partagez à la classe le message que vous souhaiteriez passer aux élèves de CM2.

3 PLUS ON S'ENTRAÎNE, PLUS ON PROGRESSE



Grâce à la vidéo et par des échanges, les élèves comprennent que le « talent » est en réalité toujours le résultat d'un énorme travail.

Suggestion : confirmer aux élèves que tout le monde peut progresser, à condition de travailler à se perfectionner.

4 CONCLUSION

Les élèves échangent sur des situations rencontrées au cours de leur vie où ils ont progressé alors que c'était difficile pour eux au début.

Suggestion : aider les élèves à identifier des situations où ils ont progressé.

Choisir son défi

OBJECTIF

Réfléchir sur sa scolarité et son comportement afin de choisir un objectif pour s'améliorer.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Autodiscipline.
- Sentiment d'efficacité personnelle.

SOCLE COMMUN**Les méthodes et outils pour apprendre**

- Se constituer des outils de travail personnel et mettre en place des stratégies pour comprendre et apprendre.
- Coopérer et réaliser des projets.

Pour relever leur défi, les élèves suivent les étapes de la méthode WOOP, mise au point par des chercheurs en psychologie sociale. Voir p. 9.

1 AVA RELEVÈ LE DÉFI

À travers ce jeu, les élèves découvrent une méthode efficace pour adopter de nouvelles habitudes : motivation, problème, solution.

Suggestion : confirmer aux élèves l'importance de prendre de bonnes habitudes dès la 6^e.

2 MON DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Chaque élève choisit un défi scolaire qui lui tient à cœur.

Suggestion : aider individuellement certains élèves en difficulté dans le choix de leur priorité.

3 MA SOLUTION

Mon défi **Energie Jeunes** 

Un rêve tout simple, pour moi, que je voudrais accomplir dans les prochaines semaines, c'est de ...

... sentir le temps passer plus vite pendant les cours

... m'améliorer en _____

... ne plus être sanctionné(e)

Autre : _____

Motivation Quand j'aurai réussi, je me sentirai _____

Ce qui m'empêche d'accomplir mon rêve tout simple, c'est que, pour l'instant, j'ai parfois tendance à ...

... bavarder en classe

Chaque élève trouve une action concrète à mettre en place pour relever son Défi Énergie Jeunes.

Suggestion : aider certains élèves à formaliser leur résolution, les féliciter pour leur implication et proposer de les aider dans la mise en œuvre de leur plan d'action. Pour aller plus loin, voir p. 39.

Apprendre à se concentrer

OBJECTIF

Comprendre l'importance d'être actif et concentré en cours.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Curiosité.
- Sentiment d'efficacité personnelle.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

- Se constituer des outils de travail personnel et mettre en place des stratégies pour comprendre et apprendre.
- Coopérer et réaliser des projets.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion : valoriser les efforts, et encourager avec bienveillance ceux qui se trouvent encore à ce stade en situation d'échec.

2 L'ÉLÈVE QUI ÉTAIT AUSSI PROFESSEUR



L'histoire d'un élève qui adopte un comportement exemplaire en classe pour pouvoir transmettre les connaissances apprises à sa mère. Avec le jeu « On/Off », les élèves prennent conscience de l'importance d'avoir une attitude active pendant les cours.

Suggestion : donner aux élèves quelques conseils de comportement à adopter en classe.

3 LA CLASSE EN OR

Ce jeu fait prendre conscience aux élèves de l'impossibilité de mémoriser un cours si l'on n'est pas totalement concentré et notamment si l'on bavarde.

Suggestion : valoriser les efforts faits par les élèves lors de la 2^e manche. Partager des conseils pour favoriser la concentration en classe.

4 MESSAGES D'ÉLÈVES DE 5^e

Les élèves de 5^e ayant participé au programme Énergie Jeunes l'année dernière ont écrit des conseils pour bien réussir au collège. Certains de leurs messages ont été sélectionnés et sont présentés aux élèves de 6^e, qui choisissent le message le plus important pour eux.

Suggestion : valoriser les messages écrits par les élèves de 5^e et rappeler aux élèves qu'ils seront bientôt eux-mêmes en 5^e.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

AIMER APPRENDRE EN 5^e

OBJECTIF

ADOPTER UN ÉTAT D'ESPRIT D'APPRENTISSAGE
Découvrir ses capacités de progrès
et prévenir le découragement

p. 18

ÉPISE 1

**Progresser
chaque jour**

p. 19

ÉPISE 2

Choisir son défi

p. 20

ÉPISE 3

T. 1 **Favoriser une bonne
ambiance de classe**

T. 2 **Être en pleine forme
chaque matin**

T. 3a **Développer ses aspirations**

T. 3b **Trouver son déclic
(collèges ruraux)**

OBJECTIF

Prendre confiance en soi en changeant de regard sur l'intelligence.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Persévérance.
- État d'esprit de développement (*growth mindset*).

SOCLE COMMUN**Les langages pour penser et communiquer**

Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.

La formation de la personne et du citoyen

- Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.
- Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RIEN N'EST JOUÉ D'AVANCE

L'histoire vraie d'un enfant issu d'une famille pauvre et violente, et qui s'en est sorti grâce à sa persévérance. L'accent est mis ici sur la continuité de l'apprentissage, et la volonté de Patrick d'évoluer, tout au long de sa vie.

Suggestion : confirmer aux élèves que leur avenir dépend aussi en bonne partie d'eux-mêmes.

2 L'INTELLIGENCE N'EST PAS FIXE

Avec une vidéo et une activité, les élèves prennent conscience que l'intelligence n'est pas quelque chose de fixe, mais qui se développe tout au long de la vie.

Suggestion : partagez des exemples de progressions observées chez les élèves, pour aller dans ce sens.

3 COMMENT PROGRESSER TOUS LES JOURS ?

Ce film permet aux élèves de comprendre que chacun peut développer ses capacités s'il s'entraîne, se concentre, apprend de ses erreurs et affronte les difficultés.

Suggestion : confirmer aux élèves que le progrès passe toujours par le travail.

4 MESSAGE À UN ÉLÈVE DE 6^e

Chaque élève rédige un message destiné à un jeune de 6^e pour partager un enseignement de la session.

Suggestion : accompagner les élèves qui ont besoin d'aide.

OBJECTIF

Réfléchir sur sa scolarité et son comportement afin de choisir un objectif pour s'améliorer.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Autodiscipline.
- Sentiment d'efficacité personnelle.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre
Organiser son travail personnel.

Pour relever leur défi, les élèves suivent les étapes de la méthode WOOP, mise au point par des chercheurs en psychologie sociale. Voir p. 9.

1 CHOISIR SON DÉFI

Une vidéo pour inspirer les élèves et les aider à identifier un souhait qu'ils peuvent avoir concernant leur comportement au collège.

Suggestion : aider individuellement les élèves à choisir un objectif réaliste d'amélioration.

2 PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART

Présentation d'une méthode qui favorise l'adoption d'une nouvelle habitude simple et efficace.

Suggestion : partagez des exemples d'habitudes simples et efficaces qui pourraient aider les élèves.

3 KOUCEILA 1^{re} ET 2^e PARTIES

Témoignage d'un élève qui a changé son comportement en classe.

Suggestion : indiquer qu'il est tout à fait possible de prendre un nouveau départ même en cours d'année.

4 MON DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Chaque élève choisit un défi scolaire qui lui tient à cœur. Pour les aider, deux vidéos présentent des témoignages d'élèves qui se sont lancés un défi Énergie Jeunes, en exposant un problème et une solution concrète.

Suggestion : aider individuellement certains élèves en difficulté dans le choix de leur priorité, puis pour trouver une solution simple et efficace.

T. 1 Favoriser une bonne ambiance de classe

OBJECTIF

Réduire les comportements de moqueries en développant l'empathie des élèves.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Respect des autres.

SOCLE COMMUN**La formation de la personne et du citoyen**

- Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.
- Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion : saluer tous les efforts.

2 LES MOQUERIES DANS NOTRE CLASSE

Une séquence qui amène les élèves à analyser l'ambiance de leur classe.

Suggestion : apporter votre analyse de la classe.

3 CE SOIR, ZAK N'A PAS FAIM

Une vidéo qui présente le cas d'un élève victime de moqueries. Les élèves réfléchissent ensemble aux raisons qui amènent un élève à se moquer d'un autre.

Suggestion : aider à garder le calme dans la classe, favoriser une atmosphère bienveillante.

4 ZAK RÉFLÉCHIT

Une vidéo qui évoque la question du harcèlement et amène les élèves à réfléchir aux réactions possibles pour en sortir.

Suggestion : rappeler qu'on peut demander de l'aide à un adulte.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

5^e

ÉPISODE 3

T. 2 Être en pleine forme chaque matin

OBJECTIF

Connaître l'importance du sommeil et en déduire les bonnes habitudes à adopter.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Confiance en soi.
- Autorégulation.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

- Coopérer et réaliser des projets.
- Organiser son travail personnel.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe.

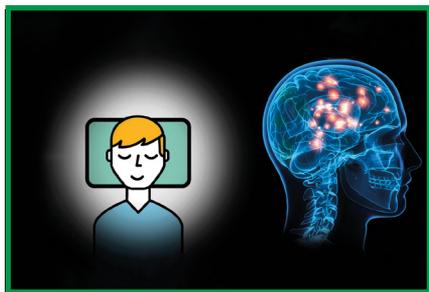
Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion : saluer tous les efforts.

2 À QUOI SERT LE SOMMEIL ?



Une vidéo qui explique différentes fonctions du sommeil : grandir, garder son poids de forme, se concentrer, mémoriser.

Suggestion : encourager les élèves à reformuler les messages de la vidéo.

3 COMMENT ÊTRE EN FORME CHAQUE MATIN ?



Une vidéo qui donne quelques clefs pour être en forme.

Suggestion : partager vos réflexions sur ces différentes clefs.

4 CRÉONS UN JEU ENSEMBLE

Les élèves imaginent les règles d'un jeu sur le sommeil, destiné à des enfants de 9 ans. Il s'agit pour eux de mobiliser les éléments clés vus dans cet épisode.

Suggestion : partager d'autres conseils que vous souhaiteriez transmettre aux plus jeunes.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

OBJECTIF

Découvrir que l'on peut avoir un déclic et qu'il existe une variété de métiers autour du métier dont on rêve.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Estime de soi.

SOCLE COMMUN**Les méthodes et outils pour apprendre**

- Organiser son travail personnel.
- Coopérer et réaliser des projets.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion: saluer tous les efforts.

2 NORA: « SOYEZ DES GUERRIERS! »

Le témoignage de Nora qui explique ce qui l'a motivée à travailler au collège et son parcours professionnel.

Suggestion: partager aux élèves des conseils pour les aider à aimer apprendre.

3 À QUOI ÇA SERT D'APPRENDRE ?

Les élèves réfléchissent à l'utilité des notions apprises au collège, dans la vie quotidienne et pour leur vie future.

Suggestion: partager les dernières notions vues en classe.

4 PEUT-ON FAIRE LE MÉTIER DONT ON RÊVE ?

Une vidéo et une activité qui encouragent les élèves à réfléchir sur le métier qu'ils souhaitent pour leur futur.

Suggestion: expliquer pourquoi vous avez souhaité devenir professeur.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion: encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

5^e

ÉPISODE 3

T. 3b Trouver son déclin (collèges ruraux)

OBJECTIF

Trouver l'utilité pour sa vie future des matières enseignées et identifier son déclin.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Estime de soi.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

- Organiser son travail personnel.
- Coopérer et réaliser des projets.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion : saluer tous les efforts.

2 IMAGINONS



Un jeu qui amène les élèves à réfléchir à l'utilité des matières étudiées au collège.

Suggestion : partager les dernières notions vues en classe.

3 L'HISTOIRE D'HÉLOÏSE



Une vidéo qui présente le témoignage d'Héloïse qui a vécu deux déclins au collège.

Suggestion : faire le parallèle avec des situations vécues par la classe.

4 UN DÉCLIC QUE J'AI EU AU COLLÈGE

Les élèves réfléchissent à un déclin qu'ils ont, eux aussi, vécu au collège.

Suggestion : encourager la participation.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

4^e

ÉPISODE 1

S'engager pleinement

OBJECTIF

Dépasser ses limites et apprendre à se concentrer.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Persévérance.
- Sentiment d'efficacité personnelle.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre
Organiser son travail personnel.

1 RENCONTRE AVEC RYADH SALLEM



Né avec un lourd handicap, Ryadh est devenu champion handisport et entrepreneur social. Les élèves réfléchissent à l'importance d'adopter une attitude positive.

Suggestion: sensibiliser les élèves à l'importance d'une bonne attitude en 4^e.

2 VIVRE DES MOMENTS FORTS

Un film qui montre qu'il faut toujours faire « une chose à la fois et à fond ».

Suggestion: partager les réflexions que vous inspire la vidéo.

3 CONCENTRATOR

Un jeu pour expérimenter le mécanisme de double-tâche: on ne peut pas se concentrer et retenir des informations tout en faisant quelque chose d'autre en même temps.

Suggestion: veiller avec nous au bon déroulement du jeu.

4 PEUT-ON FAIRE DEUX CHOSES EN MÊME TEMPS ?



Cette vidéo explique comment fonctionne le cerveau, lorsqu'il est confronté à deux tâches simultanées qui exigent de l'attention. Les élèves comprennent qu'il n'est pas possible de se concentrer sur un exercice, tout en faisant, en même temps, une autre tâche qui exige aussi de l'attention.

Choisir son défi

OBJECTIF

Réfléchir sur sa scolarité et son comportement afin de choisir un objectif pour s'améliorer.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Autodiscipline.
- Sentiment d'efficacité personnelle.

SOCLE COMMUN**Les méthodes et outils pour apprendre**

- Organiser son travail personnel.
- Coopérer et réaliser des projets.

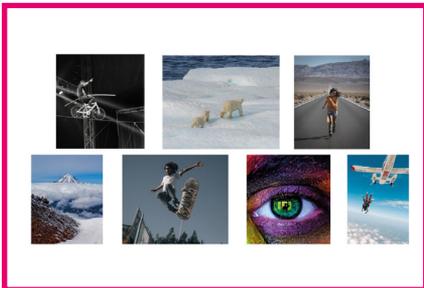


Les élèves restent debout pendant tout l'épisode. L'espace central de la classe doit être dégagé car les élèves vont se déplacer et travailler en petits groupes.

Pour relever leur défi, les élèves suivent les étapes de la méthode WOOP, mise au point par des chercheurs en psychologie sociale. Voir p. 9.

1 CHOISIR SON DÉFI

Inspirer les élèves et les aider à identifier un souhait qu'ils peuvent avoir concernant leur comportement au collège.

2 PHOTOLANGAGE

Valoriser l'importance du souhait grâce à un exercice de photolangage (émotions liées à l'image) par petits groupes.

Suggestion: valoriser les propositions des élèves.

3 PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART

Présentation d'une méthode pour réussir à prendre un nouveau départ, à changer une habitude. Les élèves réfléchissent à des solutions par petits groupes.

Suggestion: exprimer en quoi cette méthode vous semble intéressante.

Partager un conseil pour aider les élèves à se motiver et réaliser ce défi.

4 MON DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Chaque élève met par écrit le défi scolaire choisi.

Suggestion: aider individuellement certains élèves en difficulté dans le choix de leur priorité.

T. 1 Gérer les tensions et les conflits

OBJECTIF

Comprendre les ressorts des conflits et apprendre des stratégies pour les gérer.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Respect des autres.
- Empathie.
- Contrôle de soi.

SOCLE COMMUN**La formation de la personne et du citoyen**

- Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.
- Connaître et comprendre la règle et le droit.
- Faire preuve de responsabilité, respecter les règles de la vie collective, s'engager et prendre des initiatives.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion: saluer tous les efforts.

2 LES CONFLITS AU COLLÈGE

Les élèves font un diagnostic des conflits présents dans leur collège et de leurs conséquences.

Suggestion: encourager la participation et la bienveillance.

3 COMMENT GÉRER LES CONFLITS ?

En résumé :

Plutôt que répondre à chaud, on peut...  ... se mettre sur pause

Plutôt que de juger les autres, on peut...  ... poser des questions

Plutôt que de réagir avec excès, on peut...  ... observer de plus haut

Une vidéo qui explique aux élèves comment éviter l'escalade de la violence lors de tension au collège.

Suggestion: illustrer par un exemple que vous avez observé en tant qu'enseignant.

4 IAN EST TOMBÉ DANS LA FLAQUE

Les élèves réfléchissent autour d'un cas pratique.

Suggestion: partager vos réflexions.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion: encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

OBJECTIF

Apprendre à gérer ses émotions.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Contrôle de soi.

SOCLE COMMUN**La formation de la personne et du citoyen**

Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion: saluer tous les efforts.

2 QUAND LES ÉMOTIONS NOUS SUBMERGENT

Nos émotions peuvent varier en intensité :

	DANGER : perte de contrôle
	ALERTE : intensité forte
	VIGILANCE : intensité moyenne
	CALME : intensité faible

... Prêts à tester l'émotiomètre ?

Cette vidéo explique pourquoi on ressent des émotions de manière forte à l'adolescence et permet de comprendre comment cela fonctionne dans le cerveau. Les élèves découvrent ensuite l'émotiomètre, un outil pour évaluer l'intensité de leurs émotions.

Suggestion: rassurer les élèves sur le fait que tous les adolescents ressentent ces émotions.

3 COMMENT MIEUX MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

Une vidéo qui donne aux élèves des conseils pratiques pour rester maîtres de leurs comportements.

Suggestion: partager vos réflexions sur le sujet.

4 COMMENT AIDER VOS AMIS ?

Les élèves sont amenés à réfléchir à la façon dont ils pourraient aider des amis à gérer leurs émotions.

Suggestion: partager en quoi l'entraide entre les élèves vous semble particulièrement importante en 4^e.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion: encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

OBJECTIF

Explorer les différentes possibilités.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Estime de soi.

SOCLE COMMUN**La formation de la personne et du citoyen**

Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion: saluer tous les efforts.

2 MARIELLE, DEVENIR CONDUCTRICE DE TRAIN

Témoignage d'une conductrice de train qui n'avait pas « la tête de l'emploi » mais s'épanouit dans son métier.

Suggestion: partager ce qui vous a particulièrement marqué dans ce témoignage.

3 AU-DELÀ DES BARRIÈRES

Une vidéo qui aborde les stéréotypes qui peuvent limiter nos choix de métier.

Suggestion: encourager la participation.

4 DÉPASSER SES BARRIÈRES

Par petits groupes, et à partir de cas concrets, les élèves réfléchissent aux barrières qui peuvent les limiter dans leur choix de métier et trouvent des solutions.

Suggestion: partager un conseil pour aider les élèves à choisir un métier qui leur correspond vraiment.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion: encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

OBJECTIF

Explorer les différentes possibilités.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Estime de soi.

SOCLE COMMUN**La formation de la personne et du citoyen**

Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE DÉFI ÉNERGIE JEUNES

Les élèves échangent sur la façon dont ils ont commencé à relever leur défi.

Suggestion: saluer tous les efforts.

2 PARTIR ÉTUDIER AILLEURS

Les élèves réfléchissent aux peurs qui peuvent les empêcher de choisir la formation qui leur plaît vraiment.

Suggestion: partager ce qui vous a semblé intéressant dans ces échanges. Rassurer les élèves sur ces peurs qui sont très souvent partagées.

3 CLÉMENTINE: « FINALEMENT, TOUT EST POSSIBLE! »

Le témoignage d'une jeune femme qui est partie dans une grande ville faire ses études avant de revenir dans son village.

Suggestion: encourager la participation.

4 ÉLARGIR SES HORIZONS

Les élèves réfléchissent aux choix de formations qu'ils seraient prêts à faire dans le futur.

Suggestion: partager votre expérience sur le sujet.

5 DÉPASSER SES BARRIÈRES

Les élèves élargissent la réflexion aux métiers. Par petits groupes, et à partir de cas concrets, ils réfléchissent aux barrières qui peuvent les limiter dans leur choix de métier et trouvent des solutions.

Suggestion: partager un conseil pour aider les élèves à choisir un métier qui leur correspond vraiment.

6 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion: encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

Préparer son stage

OBJECTIF

Voir le stage comme une opportunité de découverte sur des métiers et en tirer le meilleur parti.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Estime de soi.
- Contrôle de soi.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre
Organiser son travail personnel.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 DEUX PASSIONS, UN MÉTIER

Interviews croisées de deux grands cuisiniers issus de milieux modestes : importance de trouver un modèle, de poursuivre un rêve et de chercher sans cesse à apprendre.

Suggestion : aider, si nécessaire, vos élèves à comprendre l'intérêt de ce type de témoignage.

2 RÉUSSIR SON STAGE

Une séquence qui incite les élèves à donner d'eux-mêmes une bonne impression, à chercher à participer et à poser beaucoup de questions.

Suggestion : veiller avec nous au bon déroulement des échanges, stimuler si nécessaire la participation.

3 MÉMO POUR LE STAGE

Mémo : Mon stage de 3 ^e	
Je vais réaliser mon stage de 3 ^e dans	_____
Pendant mon stage, mon principal objectif est de :	
<input type="checkbox"/> Observer de plus près un métier : _____	
<input type="checkbox"/> Apprendre comment on _____	

Un mémo à emmener lors du stage avec les questions choisies par chaque élève.

Suggestion : aider individuellement certains élèves dans le choix de leur objectif de stage.

S'ouvrir aux avenirs possibles

OBJECTIF

Prendre conscience de la diversité des métiers.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Estime de soi.
- Coopération.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

Coopérer et réaliser des projets.

La formation de la personne et du citoyen

Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 RETOUR SUR LE STAGE

Les élèves échangent sur leur stage préparé en épisode 1.

3 UN FESTIVAL INOUBLIABLE : DÉFI 2

Les élèves sélectionnent un stage pour d'autres élèves fictifs : il s'agit de les inciter à se projeter dans un métier.

2 UN FESTIVAL INOUBLIABLE : DÉFI 1



Ce jeu permet aux élèves de prendre conscience de la diversité des métiers utiles à un projet donné.

Suggestion : encourager la participation et les contributions.

4 UN FESTIVAL INOUBLIABLE : DÉFI 3

Les élèves doivent convaincre d'autres élèves fictifs de l'intérêt d'un métier.

Suggestion : partager les éléments qui vous ont marqué lors des échanges entre les élèves.

5 CE QUE J'ATTENDS DE MON FUTUR MÉTIER

En petits groupes, les élèves réfléchissent à ce qu'ils souhaiteraient trouver dans leur travail plus tard.

Suggestion : passer dans les binômes pour aider les élèves en difficulté.

T. 1 Cultiver
tous les talents

OBJECTIFS

- Discuter de ses traits de personnalité et prendre conscience qu'ils ne sont pas figés.
- Comprendre l'importance de la complémentarité des différents profils.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Estime de soi.
- Coopération.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

Coopérer et réaliser des projets.

La formation de la personne et du citoyen

Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 EN QUOI SOMMES-NOUS
TOUS DIFFÉRENTS ?

Une vidéo qui introduit la réflexion sur les différents traits de personnalité et leur complémentarité.

Suggestion : confirmer que les traits de caractère ne sont pas figés, qu'ils évoluent dans le temps et selon les situations.

2 MES TRAITS DE PERSONNALITÉ



Actuellement, quels sont vos principaux traits de caractère ?

Choisissez deux cartes qui les illustrent.



Par petits groupes et à partir de cartes illustrées, les élèves échangent autour de leurs principaux traits de caractère : ceux d'aujourd'hui et ceux qu'ils souhaitent développer.

Suggestion : rappeler aux élèves qu'on peut s'autoriser à évoluer, pour ne pas s'enfermer dans un personnage.

3 LA CLASSE DES HÉROS

**Découvrons
la classe des héros :**



Faisons rapidement le **tour des équipes !**

Quelles sont vos **missions ?**
Quels sont vos **métiers ?**

Un jeu qui amène les élèves à réfléchir à l'intérêt de regrouper des personnes aux personnalités différentes.

Suggestion : encourager la participation.

4 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

3^e

ÉPISODE 3

T. 2 Dompter les écrans

OBJECTIF

Prendre conscience des mécanismes qui rendent dépendants aux écrans.

COMPÉTENCE PSYCHO-SOCIALE

Autorégulation.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

- Organiser son travail personnel.
- Rechercher et traiter l'information et s'initier aux langages des médias.

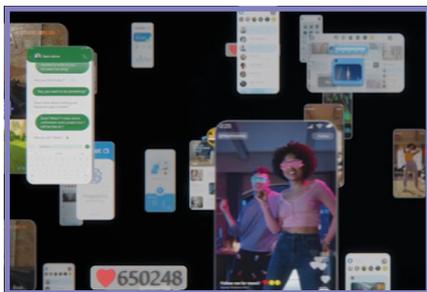
La formation de la personne et du citoyen

Exercer son esprit critique, faire preuve de réflexion et de discernement.



Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 DERRIÈRE NOS ÉCRANS



Une vidéo qui explique pourquoi nous devenons dépendants des écrans. Les élèves imaginent ensuite des slogans pour mettre en garde les plus jeunes.

Suggestion: confirmer que ces mécanismes concernent tout le monde, aussi bien les adultes que les adolescents.

2 COMPRENDRE LE SECRET DES ALGORITHMES

Une séquence qui permet aux élèves de prendre conscience que les algorithmes nous enferment dans une bulle.

Suggestion: confirmer que nous nous laissons toutes et tous enfermer dans des bulles (Youtube et ses recommandations...).

3 GAGNER SA LIBERTÉ



Une vidéo pour inciter les élèves à réfléchir à l'utilisation de leur temps, entre écran et vie réelle.

Suggestion: encourager la participation des élèves.

4 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion: encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

T. 3a Explorer
le monde des métiers**OBJECTIF**

Découvrir différents métiers et les parcours d'études nécessaires.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

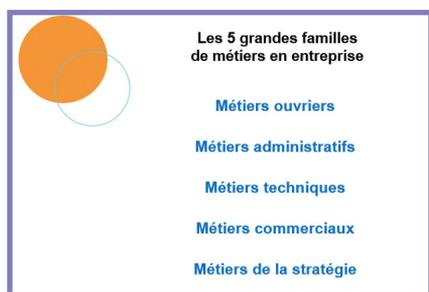
- Estime de soi.
- Coopération.

SOCLE COMMUN**Les méthodes et outils pour apprendre**

Coopérer et réaliser des projets.

La formation de la personne et du citoyen

Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.

1 FENÊTRE SUR LES MÉTIERS

Présentation des différentes familles de métiers.

Suggestion : aider les élèves à faire le lien avec les métiers qu'ils ont observés pendant leur stage.**2 QUELLES ÉTUDES
POUR QUELS MÉTIERS ?**

Découvrir différents métiers et comprendre qu'il est possible d'y accéder par des chemins différents. Il n'existe pas qu'une seule voie.

Suggestion : rassurer les élèves sur les choix d'orientation possibles. Différentes études peuvent mener au même métier.**3 RÉFLEXION SUR SON AVENIR
PROFESSIONNEL**

Un travail pour quoi faire ? Réfléchir à ses aspirations.

Suggestion : expliquer aux élèves pourquoi vous avez choisi ce métier.**4 CONCLUSION**

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

T. 3b **Développer
ses aspirations
professionnelles****OBJECTIF**

Réfléchir aux différentes aspirations professionnelles possibles.

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

- Estime de soi.
- Coopération.

SOCLE COMMUN

Les méthodes et outils pour apprendre

Coopérer et réaliser des projets.

La formation de la personne et du citoyen

Maîtriser l'expression de sa sensibilité et de ses opinions, respecter celles des autres.



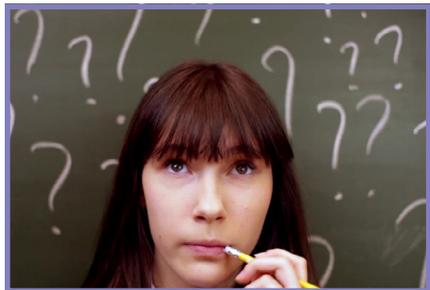
Certaines activités nécessitent pour les élèves de travailler en groupe. Les volontaires auront peut-être besoin de votre aide pour constituer les groupes et accompagner les élèves.

1 UN MÉTIER QUE J'AI EU L'OCCASION DE VOIR DE PRÈS

Les élèves s'expriment sur un métier qu'ils ont eu l'occasion de voir de près : qu'ont-ils appris ? Qu'est-ce qui rend ce métier intéressant ?

Suggestion : encourager la participation.

2 UN TRAVAIL, POUR QUOI FAIRE ?



Une vidéo qui amène les élèves à réfléchir aux différentes aspirations professionnelles possibles.

Suggestion : réagir à la vidéo. Expliquer pourquoi vous avez choisi votre métier.

3 QUELS PARCOURS POUR QUELS MÉTIERS ?

Les élèves réfléchissent aux différentes études qu'auraient pu faire Line et Richard selon leur profil, leurs motivations ; puis à un métier qui pourrait leur correspondre.

4 RENCONTRE AVEC LINE ET RICHARD



La meilleure apprentie fleuriste de France et un chercheur en neurosciences, ayant tous deux grandi en milieu rural, racontent leur parcours et leurs aspirations.

Suggestion : réagir aux témoignages.

5 CONCLUSION

Les élèves donnent leur témoignage suite aux trois sessions Énergie Jeunes.

Suggestion : encourager les élèves à s'exprimer dans la partie expression libre.

Comment assurer le suivi pédagogique entre les épisodes ?

Voici différentes propositions du Comité enseignants en concertation avec le Comité scientifique.

1. AVANT LE PREMIER ÉPISODE ÉNERGIE JEUNES

- Informer les élèves de l'intervention prochaine d'Énergie jeunes dans votre classe.
- Leur rappeler l'objectif général : mieux apprendre ensemble, prendre conscience de ses capacités.
- Leur expliquer la particularité de ces interventions : il ne s'agit pas d'un cours magistral. Les élèves vont souvent travailler par deux ou par petits groupes pour avancer dans l'épisode, pour découvrir de nouveaux éléments par eux-mêmes. Les volontaires qui animent sont là pour les accompagner en ce sens.

2. APRÈS LE PREMIER ÉPISODE ÉNERGIE JEUNES

Trois exemples de travaux rédactionnels à proposer aux élèves :

Partage des enseignements-clés

« Imaginez que vous ayez l'occasion de partager avec de futurs élèves de (NIVEAU DE CLASSE) ce que vous avez découvert à l'occasion du premier épisode du programme d'Énergie Jeunes. Qu'aimeriez-vous leur dire, exactement ? »

Entraide au sein de la classe

« Le programme d'Énergie Jeunes vise à aider toute la classe à progresser ensemble. Sur la base de ce programme, quels conseils donneriez-vous aujourd'hui à vos camarades, pour les aider à encore davantage aimer apprendre ? »

L'AVIS DU COMITÉ SCIENTIFIQUE

De nombreux travaux de recherche démontrent que les travaux rédactionnels individuels, quand ils reposent sur un principe de libre expression, produisent des effets positifs chez les élèves.

Par exemple le fait de formuler des valeurs ou des principes d'action conduit l'élève à s'approprier davantage ceux-ci.

Réflexion personnelle

« Racontez l'expérience que vous avez vécue lors du premier épisode du programme d'Énergie Jeunes, et en quoi cette expérience a déjà modifié certaines de vos façons de penser ou de vous comporter. »

3. APRÈS LE DEUXIÈME ÉPISODE ÉNERGIE JEUNES

Pour **favoriser la réalisation du défi** pour chaque élève, certains enseignants préconisent de **prendre un temps en début de cours** pour en parler : demander où en sont les élèves, les difficultés rencontrées, les aider à identifier les personnes à qui en parler et voir si certains ont besoin d'une aide supplémentaire. Il est aussi possible de prendre en note le défi de chaque élève et d'**en tenir compte dans les bulletins trimestriels** pour valoriser les progrès de chacun et les inciter ainsi à poursuivre le défi ou instaurer de nouveaux changements.

Quelques modalités supplémentaires, mises au point par des enseignants pour les heures de vie de classe :

Classes de 6^e : Illustrer son défi

« Sur une affiche, représentez le défi que vous avez choisi, la façon dont vous avez procédé, les obstacles que vous avez surmontés, et comment vous vous sentez maintenant. Vous pouvez utiliser le dessin, le collage, le graph, les mots... À vous de jouer ! »

Puis les différents éléments sont intégrés dans une frise murale dans la classe.

Classes de 5^e : Portrait chinois

1. En binômes, les élèves élaborent leur portrait, grâce à une grille fournie :

Ex : l'élève A et l'élève B complètent chacun leur autoportrait ainsi que celui de leur camarade, à partir de ce qu'ils pensent en connaître. Ils peuvent laisser des cases vides.

2. Les élèves comparent les deux portraits.
En binômes, les élèves discutent des points communs et des différences qu'ils ont perçus.

3. Mise en commun en classe entière :

« Vous allez tous donner une information que vous avez apprise sur votre camarade au cours de cette séance. »

L'AVIS DU COMITÉ SCIENTIFIQUE

Les activités qui permettent aux élèves de prendre conscience de l'intérêt du professeur pour leur personne, leur vie et leurs aspirations, au-delà de leurs seules compétences disciplinaires, sont porteuses de motivation scolaire.

De même, les activités qui réduisent le sentiment d'isolement auquel sont confrontés certains élèves, et accroissent ainsi le sentiment d'appartenance sociale, ont un effet démontré sur l'implication au collège.

Classes de 4^e : Carte mentale de la réussite

1. Travail individuel :

« Quel conseil pourrais-tu donner à un ou une ami(e) qui a envie de relever un défi ?

Tu dois formuler ton conseil en seulement trois mots, qui représentent le mieux tes idées. »

2. Échange en groupe :

« En groupe, vous allez maintenant discuter des mots que chacun a choisis, et n'en garder que trois qui vous paraissent les plus essentiels. »

Le groupe écrit ces trois mots sur des papiers de couleur qui peuvent avoir la forme de feuilles d'arbre par exemple.

3. Mise en commun en classe entière :

Lecture des mots, discussion sur leur pertinence et collage de ces feuilles sur un support commun.

Ex : un tronc d'arbre qui va s'enrichir de chaque feuille de couleur.

Affichage ensuite dans la classe.

Références scientifiques

Quelques exemples de recherches menées par le **laboratoire de R&D d'Énergie Jeunes** et des références scientifiques sur lesquelles s'appuie le programme Aimer apprendre au Collège.

LES PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES DU LAB R&D D'ÉNERGIE JEUNES

- **Attributions causales et difficultés scolaires en classe de CM2. Mémoire de recherche en sciences cognitives ENS-PSL**
Liu, S. (2023)
- **Delivering mindset interventions to teachers as an efficient way to leverage the impact of mindset interventions. Soc Psychol Educ.**
Combette, L.T., Rotgé, J.Y., Darnon, C., et al. (2023)
- **Les théories implicites de l'intelligence: quel est leur impact sur l'engagement scolaire et universitaire et comment les modifier efficacement? Thèse de doctorat, Sorbonne université**
Combette, L. (2022)
- **Choosing when to work and when to play: How mindset impacts psychology students' decision to allocate effort and time to school activities. SJDM (Society for Judgment & Decision Making Conference) conference (Vol. 9).**
Combette, L. T., Rotgé, J. Y., & Schmidt, L. (2022)

- **Identified Motivation as a Key Factor for School Engagement During the COVID-19 Pandemic-Related School Closure. Frontiers in psychology, 12, 752650**
Combette, L. T., Camenen, E., Rotge, J. Y., & Schmidt, L. (2021)

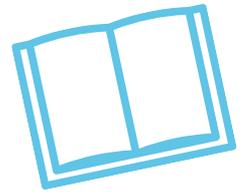
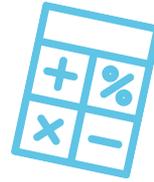
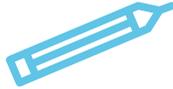
L'ÉTUDE SCIENTIFIQUE MESURANT L'IMPACT D'ÉNERGIE JEUNES

The role of mindset in education: a large-scale field experiment in disadvantaged schools. Economic Journal.

Huillery, E., Bouguen, A., Charpentier, A., Algan, Y. & Chevalier, C. (2024)

QUELQUES OUVRAGES ET RAPPORTS DE RÉFÉRENCE

- **Self-Regulation in Adolescence**
Oettingen, G. et Gollwitzer, P. (2015)
- **Grit: The Power of Passion and Perseverance**
A. Duckworth (2016)
- **Les petites bulles de l'attention**
J.-Ph. Lachaux (2016)
- **Peak: Secrets From the New Science of Expertise**
A. Ericsson (2016)
- **Les neurosciences en éducation**
E. Sander, H. Gros, K. Gvozdic, C. Scheibling-Sève (2018)
- **Rapport mission territoires et réussite**
Azéma; A. & Mathiot, P. (2019)
- **Comment évoluent les inégalités de performances scolaires au collège? Un suivi longitudinal des élèves entre la 6^e et la 3^e**
Cayouette-Remblière, J., & Moulin, L. (2019)



- **Inégalités sociales dans l'enseignement scolaire**
France, portrait social | Insee (2020)
- **Sky's the limit: Growth mindset, students, and schools in PISA**
Gouédard (2020)
- **Penser vite ou penser bien ?**
J. Proust (2021)
- **Entre ville et campagne, les parcours des enfants qui grandissent en zone rurale**
Brutel, C. (2022)
- **Belonging**
G. Cohen (2022)
- **Seed and soil: Psychological affordances in contexts help to explain where wise interventions succeed or fail**
Walton, G. M., & Yeager, D. S. (2020)
- **Beliefs, affordances, and adolescent development: Lessons from a decade of growth mindset interventions**
Hecht, C. A., Yeager, D. S., Dweck, C. S., & Murphy, M. C. (2021)
- **Think and pair before share: Effects of collaboration on students' in-class participation**
Mundelsee, L., & Jurkowski, S. (2021)
- **Do not despise failures: Students' failure mindset, perception of parents' failure mindset, and implicit theory of intelligence**
Tao, V. Y. K., Li, Y., & Wu, A. M. S. (2021)
- **Belief in school meritocracy and the legitimization of social and income inequality.**
Batruch, A., Jetten, J., Van de Werfhorst, H., Darnon, C., & Butera, F. (2023)

QUELQUES ARTICLES SCIENTIFIQUES

- **A question of belonging: Race, social fit, and achievement.**
Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2007)
- **Mind-Set Interventions Are a Scalable Treatment for Academic Underachievement**
Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015)
- **Belief in school meritocracy as an ideological barrier to the promotion of equality**
Darnon, C., Smeding, A., & Redersdorff, S. (2018)
- **Reappraising academic and social adversity improves middle school students' academic achievement, behavior, and well-being**
Borman, G. D., Rozek, C. S., Pyne, J., & Hanselman, P. (2019)
- **How Do Young Children Explain Differences in the Classroom? Implications for Achievement, Motivation, and Educational Equity**
Goudeau, S., & Cimpian, A. (2020)
- **The development of grit and growth mindset during adolescence**
Park, D., Tsukayama, E., Yu, A., & Duckworth, A. L. (2020)



On va tous aimer apprendre !

ÉNERGIE JEUNES

01 46 64 45 63

contact@energiejeunes.fr

www.energiejeunes.fr

CONCEPTION GRAPHIQUE

FRÉDÉRIC JAVELAUD

ADAPTATION

LYSIANE MANGIN

IMPRESSION

ITF IMPRIMEURS



Énergie Jeunes bénéficie d'un agrément national délivré par le Ministre de l'Éducation Nationale



Avec le soutien du secrétariat d'État chargé de la citoyenneté et de la ville.

