


RAPPORT REMIS A MADAME CLAIRE O'PETIT DEPUTEE DE LA 5^{ème} CIRCONSCRIPTION DE L'EURE

MEMBRE DE LA COMMISSION DES AFFAIRES CULTURELLES ET DE L'EDUCATION



TROIS MILLIARDS POUR LA FORMATION PSYCHOLOGIQUE

RICHARD BRUNET

LE PARTI PSYCHOLOGIQUE

Décembre 2017

Version 2 - oct 2020

Introduction :

L'absence d'éducation psychologique dans notre système

Le gâchis de la formation permanente (32 milliards) a été dénoncé par tous. Que peut-on améliorer à ce niveau ? Va-t-on supprimer des formations jugées peu efficaces et lesquelles ?

Le grand plan d'investissement (GPI) prévoyait d'injecter 15 milliards, notamment pour la formation, celle des jeunes en particulier. Cette ambition mérite d'être saluée, mais ne risque-t-on pas de passer à côté des causes profondes du problème ?

En effet, il faut avant tout s'interroger sur les causes du décrochage scolaire : pourquoi les jeunes ne se sentent pas bien à l'école, pourquoi 50 % d'étudiants abandonnent en première année de faculté ? Il faut essayer de comprendre ce qui les conduit au découragement, à la spirale de l'échec. Or, ces causes sont essentiellement psychologiques et culturelles, mais elles ne sont jamais prises en compte par les responsables publics.

Face à un monde difficile, compliqué, souvent violent (stress, dépression, blocages, souffrance au travail, chômage, crises...) il s'agit de mettre en place un système éducatif nouveau : il ne suffit plus de se développer intellectuellement, il faut aussi se construire psychologiquement.

I. Investir dans le développement psychologique

En préambule de la « Mission Bien-être et santé des jeunes » de novembre 2016, Marie-Rose MORO, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, précisait, ainsi, le cadre de son rapport :

« Le Conseil européen en 2001 puis la Commission européenne en 2007 ont affirmé que **l'éducation et la formation visaient l'épanouissement individuel**, tout autant que la réussite de l'insertion dans la société. **Inscrivons la revendication explicite du bien-être au cœur de la formation de l'individu comme un droit.** »

Dans cet esprit, il s'agit de proposer un programme de développement psychologique pour répondre aux besoins des Français, et de la jeunesse, en priorité.

Dans un premier temps, le projet sera essentiellement appliqué dans l'enseignement – de la maternelle au lycée, jusqu'à l'université. Il devra, ensuite, se décliner et s'étendre à

la formation permanente, à l'éducation populaire et pénitentiaire, etc. où des besoins importants existent, avec un objectif affirmé de développement psychologique des citoyens.

Nous évaluons à **3 milliards** le budget global nécessaire pour la mise en œuvre complète d'un tel programme. Il y a environ 850 000 professeurs pour couvrir les besoins du primaire et du secondaire. Comparativement, nous pensons qu'il faudrait **recruter 50 000 psychologues-enseignants** pour apporter une bonne éducation psychologique aux enfants, aux adolescents, aux étudiants, **de la maternelle à l'université**. Ce budget est en adéquation avec le coût des 60 000 postes d'enseignants qu'avait promis François Hollande (coût : 2,5 milliards). C'est également compatible avec les promesses d'Emmanuel Macron qui prévoit le recrutement de 12 000 enseignants.

Le recrutement se fera en priorité parmi les étudiants en psychologie, dont un grand nombre se retrouvent stagiaires ou sans emploi à la sortie de leurs études. Il pourra concerner aussi des psychologues, des psychologues scolaires et des CIO, des enseignants, des éducateurs, des travailleurs sociaux, des étudiants en sciences humaines. Il faudra définir des priorités, prévoir une expérimentation et, si nécessaire, étaler sur plusieurs années la généralisation du dispositif.

Répondre au malaise psychologique : un atout pour l'avenir

Selon plusieurs études, le **malaise psychique représente, en France, 5% du PIB, soit un coût de 100 milliards**. Cette somme considérable inclut les dépressions, les burnout, les violences de toutes natures (conjugales, parentales, urbaines, policières...), les risques psychosociaux, les suicides, les maladies psychosomatiques, etc., avec des conséquences sanitaires, sociales, économiques et sociétales.

A cela s'ajoutent des réalités dans lesquelles le mal-être psychique, le stress, l'immaturation psychologique jouent un très grand rôle :

26 milliards pour le coût du tabac (73 000 morts)

20 milliards pour l'alcool (49 000 morts)

10 milliards pour les suicides (10 400 morts, 200 000 TS)

40 milliards pour les accidents de la route (3 400 morts), souvent causés par la consommation de drogues et d'alcool.

L'investissement prévu par ce projet (3 milliards), représente en fait une opération d'envergure nationale pour la santé publique et l'éducation des citoyens : ce plan est une nécessité vitale, éducative et politique. Il faudrait en faire **une grande cause**

nationale (au même titre que l'égalité homme-femme, comme l'a déclaré le Président de la République).

Nommer un Haut responsable de la psychologie éducative

Jusqu'à ce jour, aucun gouvernement ne s'est penché sérieusement sur la psychologie. Les questions psychiques ont été considérées seulement sous l'angle de la pathologie, en négligeant un vaste champ d'investigation, celui de la pédagogie. Depuis 40 ans, les politiques ont investi **l'écologie**, autre grande priorité. Or, **on ne pourra sauver la planète que si l'homme change de psychologie.**

Le postulat est le suivant : « quand on améliore la psychologie des gens, on améliore leur vie ». Par conséquent, en introduisant la psychologie dans l'éducation des citoyens, en passant au stade du développement psychologique, on peut s'attendre à une amélioration sensible dans tous les secteurs de la société. Il y aura moins de drames, moins de misère, moins de gens en prison lorsque les individus seront capables de mieux contrôler et développer leurs aptitudes mentales. Le bénéfice d'un tel investissement sera donc **concret et mesurable** pour tous les Français. Cet investissement est nécessaire et engage notre responsabilité vis-à-vis des générations futures.

C'est pourquoi il serait opportun de nommer un Haut responsable - ou de créer un secrétariat d'Etat, en charge de la psychologie éducative, afin de faire de ce domaine une priorité de l'action du Gouvernement..

II. Projet de programme de développement psychologique

A une époque où les nouvelles technologies bouleversent notre horizon, où les neurosciences font de nouvelles découvertes sur le cerveau, où l'intelligence artificielle risque de supplanter nos propres facultés il pourrait paraître archaïque et dangereux de ne pas s'intéresser au développement de l'esprit humain. Il devient donc nécessaire et urgent de définir les grandes lignes d'un programme d'éducation et de développement psychologique.

A. Ecoles maternelle et primaire

A 3 ans, l'enfant entre dans un environnement totalement nouveau pour apprendre les bases de la vie en société : partage, vie en groupe, règles communes, sociabilité. Il réalise ses premiers apprentissages, tout en développant ses capacités intellectuelles.

A 6 ans, sa feuille de route comprend de nouvelles exigences, telles que apprendre à lire, à écrire, à compter, à mémoriser... Il va se trouver confronté à des expériences nouvelles qui vont susciter en lui des émotions, des qualités d'adaptation, d'assimilation, de construction de savoirs et de savoir-faire. Le but étant de développer un aspect négligé : le savoir-être.

En effet, s'il est important d'acquérir un maximum de connaissances, il est aussi fondamental que l'enfant découvre les bases de la psychologie enfantine afin de pouvoir les assimiler et les utiliser au seuil de sa jeune existence.

Si les écoles maternelles et primaires ont fait des progrès depuis Jules Ferry, où l'on se préoccupait surtout de fabriquer de bons citoyens, il n'en reste pas moins qu'il y a beaucoup à faire sur le plan de l'éveil psychologique. Certaines écoles, dites alternatives, proposent déjà des méthodes intéressantes qu'il conviendrait de généraliser et d'enrichir pour les appliquer à l'ensemble du système scolaire.

On peut citer en exemple le Danemark, où les cours d'empathie sont obligatoires depuis 1993, dès l'âge de 6 ans et jusqu'à 16 ans, à raison d'une heure par semaine. En France, des psychologues ont déjà mis au point des méthodes adaptées d'apprentissage psychologique, mais il reste à faire un effort d'intégration et de synthèse afin de constituer une pédagogie de la psychologie adaptée aux différentes étapes du développement humain.

Que ce soit dans la cour de récréation, en classe ou sur les réseaux sociaux, les enfants sont confrontés à une gamme de sentiments très vifs, des émotions, de la communication et de l'interaction avec autrui. Il convient de leur apprendre sous une forme ludique à exprimer leurs sentiments : la joie, la colère, la tristesse, l'ennui, la peur, etc. Ils seront amenés, toujours sous forme de jeux, d'exercices récréatifs ou de situations vécues, à dire les émotions ressenties et à trouver des moyens de les gérer ; ce qui devrait leur permettre, à l'âge adulte, de mieux contrôler leur réactivité émotionnelle, leurs impulsions et leur stress.

Selon le Docteur Catherine Gueguen, « un stress important dans la petite enfance agit sur le cortex préfrontal et peut entraîner une destruction de neurones ». Céline Alvarez précise qu'il faut protéger l'intelligence du jeune être humain, l'aider à gérer les situations émotionnelles perturbantes ou les stress de la vie quotidienne, en lui fournissant "un étayage adapté". Une éducation bienfaisante permet de faire descendre le taux de cortisol, hormone du stress, et favorise la production d'une hormone bienfaisante: l'ocytocine.

La méditation, la gestion des émotions, la concentration, l'attention, le désir

d'apprendre, la motivation, la confiance et l'affirmation de soi, la médiation des conflits, l'empathie, le respect d'autrui, la frustration, seront les principales notions et les premiers éléments de l'éducation psychologique, désormais partie intégrante du cursus scolaire obligatoire.

La première technique qui sera enseignée aux enfants sera **la méditation** : un exercice simple permettant d'installer le calme, la concentration, la disponibilité. À notre époque surmédiatisée, surexposée aux stress de toutes natures, il est fondamental d'offrir à nos enfants des espaces/temps favorisant la paix intérieure. Combien d'enseignants se plaignent que l'agitation, la surexcitation de leurs élèves les rendent totalement incontrôlables et les empêchent de se concentrer pour être en capacité d'apprendre... C'est ainsi que commence le processus de l'échec scolaire, par la création d'un climat anarchique qui conduit de nombreux jeunes au décrochage et au déclassement social.

Exemples de méthodes pour les enfants

- ***La leçon du professeur Hibou.*** Cette méthode apprend à devenir autonome dans la pensée et responsable de ses actes en écoutant la voix de son cœur – sa conscience. Ainsi l'enfant découvre l'autorité en lui-même, son axe d'équilibre intérieur, naturel qui est commun à tous les êtres humains et permet un vivre ensemble harmonieux (Ed. Les ateliers de la plume).
- ***Calme et attentif comme une grenouille*** La méditation pour les enfants avec leurs parents. Eline Snel (Les Arènes).
- ***Les lois naturelles de l'enfant*** Céline Alvarez (Les Arènes).
- Films : ***j'veais l'dire / Les conflits des petits et leur gestion***
Un film de Thierry Reumaux et Mélanie Gaillot, documentaire, 52' (la Cathode).
- **Formations Montessori** : Alima Diarra www.gribouille.org

B. Collège et lycée

L'adolescence se définit comme une transition qui sépare l'enfance de l'âge adulte. Elle se situe entre 12 et 18 ans, ce qui correspond aux années de collège et de lycée.

C'est une période de transformation physique et mentale souvent difficile à vivre (crise de l'adolescence) : un moment de fragilité, de perte de repères, de remise en cause de la famille et d'apprentissage de la vie. C'est aussi le moment d'une nécessaire maturation physique, sexuelle et psychique. Il faut prendre en compte les manifestations psychologiques de cette tranche d'âge : anxiété, agressivité, transgression, addiction,

violence, harcèlement scolaire, dépression, fugues, tentatives de suicides.

Les enseignements proposés devront s'attacher à répondre à toutes ces problématiques. Ils devront apporter des explications et des méthodes pour apprendre à manier des sujets comme :

la personnalité, la timidité, le manque de confiance en soi, l'opposition aux parents, l'état dépressif, les idées suicidaires et tentatives de suicides, l'anxiété, le stress, la peur, les violences et le harcèlement, la toxicomanie, la sexualité, l'identité sexuelle, etc.

Le processus de maturation psychique implique de bien se connaître pour se projeter en tant qu'adulte responsable. Cela peut se réaliser dans le cadre d'une éducation globale, intellectuelle et psychologique, déterminante pour l'avenir de ces jeunes.

Ces formations devront déboucher sur des réponses et des moyens psychologiques à mettre en œuvre : il est impératif de contrebalancer les phénomènes négatifs afin de construire, progressivement, des personnalités solides et équilibrées. Nous devons permettre aux adolescents de renforcer leurs aptitudes mentales. À cet âge, que l'on qualifie parfois d'ingrat, il est plus que jamais indispensable de travailler **les questions de confiance en soi, de motivation, d'affirmation de soi, d'expression, de créativité, de communication, de gestion des émotions, de résistance à la frustration, de persévérance et de résilience.**

Les cours développeront les connaissances sur la psychologie, avec le plus possible d'applications pratiques et d'exercices, afin de s'approprier concrètement les bonnes attitudes, les réactions positives par rapport aux situations vécues par les ados. Ce cursus doit être applicable et opérationnel dans la vie quotidienne.

Il s'agira d'un apprentissage qui, outre les connaissances générales de base, développera des méthodes actives, des supports pédagogiques variés : films, internet, vidéos, théâtre, jeux de rôle, exercices pratiques. Il pourrait y avoir 50% de connaissances académiques et 50% de « travaux pratiques ».

La méditation sera l'exercice fondamental qui accompagnera toute la durée des études psychologiques. Elle pourrait aussi se généraliser sous forme de petites séquences quotidiennes à certains moments de la journée, par exemple au début et à la reprise des cours, cela pour ses effets positifs avérés : calme, concentration, sérénité. Cette atmosphère serait propice à l'enseignement, pour les élèves et pour les professeurs (moins de temps passé à faire de la discipline...). On parle même de la méditation pour ses effets bénéfiques sur la santé (action de régénération des télomères).

Le stress, au contraire, engendre une hormone : le cortisol qui provoque de la fatigue, de l'hypertension, peu compatibles avec un développement harmonieux.

Les grandes lignes du fonctionnement neuropsychologique de l'être humain seront également au programme, en relation avec les cours de SVT.

La durée de ces formations sera d'au moins 1h par semaine, avec des séances d'exercices pratiques et possibilités d'options supplémentaires facultatives.

Pour illustrer notre propos, voici quelques réflexions de jeunes :

« Ce qui ne va pas dans l'école, c'est qu'ils n'ont pas une vision des choses assez ouverte... A l'école, on n'est pas assez projeté à l'extérieur, il y a un manque d'adaptabilité... »

« Moi, je trouve qu'il faut prendre l'enfant dans sa globalité... j'ai eu des problèmes au collège suite à des problèmes familiaux. Normalement, ça devrait être l'école l'endroit le mieux adapté pour l'orientation d'un jeune... mais, ils ne prennent pas le temps de s'intéresser à tous les aspects du jeune... ils ne sont pas du tout psychologues... »

« Les profs, leur problème c'est qu'ils se fixent trop sur les mauvaises notes, ça peut casser à vie. »

« Ils mettent " résultat insuffisant " ou " manque de travail " ! Alors que l'élève, il a plein d'autres capacités... Il a du potentiel, mais ça, ils ne le mettent pas dans les bulletins. »

Quelques pistes pédagogiques :

En matière de psychologie, les livres, supports audiovisuels, vidéos, applis sur internet, activités artistiques et culturelles ne manquent pas.

On pourra donc se référer aux choix et sélections effectués par un comité ad hoc, constitué de professionnels reconnus de chaque discipline. Chaque établissement scolaire sera doté d'une Bibliothèque d'Information Psychologique (BIP) où seront mis à disposition tous ces outils pour les cours et pour la documentation des élèves. Ces bibliothèques seront coordonnées avec les bibliothèques municipales. Elles seront également accessibles aux parents qui voudront s'informer, se cultiver ou se former.

Citons quelques ouvrages, parmi tant d'autres :

- ! *L'adolescence pour les nuls* Michel Fize (First Editions)
- ! *Mes émotions – Les cahiers Filliozat.* Isabelle Filliozat (Nathan)
- ! *La confiance en soi – les cahiers Filliozat.* Isabelle Filliozat (Nathan)
- ! *La psycho 100% ado.* Dr Philippe Jeammet Odile Amblard (Bayard Jeunesse)
- ! *Et si nous aimions nos ados ? Alerte ! Ados en souffrance.* Marie-Rose Moro (Bayard)
- ! *Les ados expliqués à leurs parents.* Marie-Rose Moro (Bayard)

C. Etudiants et Formation professionnelle

On n'est pas sérieux quand on a 17 ans, écrivait Rimbaud. Et pourtant, le sérieux s'impose aux étudiants qui s'inscrivent en universités, grandes écoles, classes prépas et autres filières de formation... Ils abordent une étape cruciale où la compétition devient plus rude. Les choix d'orientation sont délicats.

Inquiétudes, angoisses, dépressions sont au rendez-vous : l'adaptation est difficile pour ceux qui se sentent désorientés, perdus dans l'anonymat des amphis ; la pression est très forte, près de 50% des jeunes échouent en première année de fac, ce qui représente une sélection par l'échec inacceptable. Ces jeunes se voient éliminés du système éducatif, le plus souvent sans aucun diplôme. L'entrée dans la vie active, dans notre époque difficile, s'avère alors très compliquée.

Dans ce contexte, il sera opportun de compléter le cursus de formation psychologique, avec trois axes principaux :

- ! L'adaptation aux études supérieures
- ! Les problèmes psychiques récurrents (y compris, la sexologie)
- ! La vie professionnelle future

Ainsi, toutes les connaissances acquises précédemment trouveront à s'exprimer à travers des compétences nouvelles : se positionner dans un espace professionnel, augmenter son capital confiance et renforcer son ascendant personnel, fixer des objectifs, augmenter son potentiel de réussite, repérer les sources de conflits, être en accord avec soi-même et mieux se maîtriser, savoir se relaxer, etc.

On pourra employer des méthodes éprouvées, telles que la psychologie positive, la méditation de la pleine conscience, le développement personnel, le coaching, la PNL, la dynamique de groupe. À ce stade, il serait bon de prévoir la participation des étudiants, éventuellement regroupés et provenant de plusieurs établissements, à des conférences,

des séminaires ou des « Webinaires ».

Néanmoins, la méditation et la motivation resteront des pratiques de base.

Dans le même temps, les étudiants aborderont les principales méthodes de thérapie pour avoir un panorama des spécificités de chacune, comprendre comment elles fonctionnent et quelles en sont les limites. Ils seront informés des méthodes non validées ou douteuses.

Quelques avis d'étudiants

« La prépa m'a fait perdre confiance en moi... les profs démontaient les gens, ils ne pensaient qu'au prestige. Après cette prépa, j'étais mal foutue. Je suis devenue complètement paranoïaque... parce qu'il y a un prof de physique chimie qui m'a dénigrée. C'était très dur. Depuis j'ai peur de ne pas y arriver. Je ne suis pas du tout à l'aise, je doute toujours pour tout. »

« L'important c'est que ce soit une aide différente de la famille ou du milieu scolaire. C'est pour ça qu'à mon sens la double casquette des conseillers spécialisés c'est bien ; ils sont à la fois compétents en orientation et psychologues en même temps pour cerner le jeune... »

Conclusion

Au terme de cette réflexion, nous proposons une stratégie qui, en développant la créativité et le potentiel humain, a pour but de « booster » les capacités psychologiques et le moral des Français. Cette action doit aussi permettre de lutter contre certains problèmes de société : **violence**, délinquance, désespérance, **radicalisation**, en mobilisant la puissance de l'éducation globale, intellectuelle et psychologique.

N'oublions pas que si Teddy Riner est un grand champion, c'est aussi parce qu'une psychologue, Meriem Salmi, le suit depuis l'âge de 14 ans.

Il est grand temps de mettre en œuvre l'injonction de Socrate : parmi les connaissances à acquérir, il y a... la connaissance de soi.

Bibliographie sélective

- *Apprendre à résister* Olivier Houdé édition Le Pommier

- *Comment la méditation a changé ma vie...* – Jeanne Siaud-Facchin - Odile Jacob
- *Comprendre la nature humaine* - Steven Pinker - Odile Jacob
- *Histoire de la psychologie en France* – J. Carroy, A. Ohayon, R. Plas - La Découverte
- *L'homme agressif* - Pierre Karli - Odile Jacob
- *La psychologie de l'enfant* Olivier Houdé Que Sais-je ?
- *Les neurosciences de l'éducation- De la théorie à la pratique en classe* - Collectif – Editions Chronique Sociale
- *Mission Bien-Être et Santé des Jeunes* - Pr Marie-Rose Moro, Jean-Louis Brisson – novembre 2016 – La documentation Française
- *Motiver ses élèves grâce aux intelligences multiples* – Renaud Keymeulen - de Boeck - Pratiques pédagogiques innovantes pour le primaire et le secondaire
- *Pour une enfance heureuse : repenser l'éducation à la lumière des neurosciences* – Catherine Gueguen - Robert Laffont
- *Psy - Le grand livre des idées reçues* - Collectif - Le Cavalier Bleu
- *Psychologie du développement - Enfance et adolescence* – Lehalle et Mellier - Dunod
- *Sur le chemin de l'école de la non- violence*, Film de Gabriel Gonnet – 52 mn - Les amis de la Cathode. Thèmes abordés : non- violence, harcèlement scolaire, médiation, communication, relations garçons-filles, parents-école, etc.
- *Tout est là, juste là, Méditation de pleine conscience pour enfants*, J.Siaud-Facchin

(*) : les témoignages des jeunes sont extraits de la brochure *Radioscopie de l'orientation paroles de jeunes* du BIOP, centre d'orientation de la CCI de Paris.

Contact : parti.psychologique.brunet@gmail.com -

Richard Brunet est Président du Parti Psychologique.