



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN Inspire Podcast

S3 EP 02: carte blanche (Traduction FR)

eduPôle - Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



« Pédagogie basée sur la mentalisation – une clé pour des relations réussies et un apprentissage inclusif »

Je m'appelle Julia Strohmer et je suis référente du « pool des formateurs » à l'IFEN. Je travaille sur des thèmes liés au développement psychosocial des enfants et des adolescents ainsi qu'au domaine du professionnalisme pédagogique et de l'identité professionnelle. Au cours des prochaines minutes, nous allons nous intéresser à un concept pédagogique qui prend de plus en plus d'importance : la pédagogie basée sur la mentalisation. Elle combine des connaissances psychologiques et un travail éducatif pratique et offre aux enseignants des idées précieuses pour leur quotidien. La devise de cet article est : « La pédagogie basée sur la mentalisation – une clé pour des relations réussies et un apprentissage inclusif ».

Que signifie « mentaliser » ?

Mentaliser signifie se comprendre soi-même et comprendre les autres comme des êtres dotés de pensées, de sentiments et d'intentions. Il s'agit de **se regarder soi-même de l'extérieur et les autres de l'intérieur**. Cette capacité n'est pas innée, mais se développe à travers des interactions sensibles, notamment avec les enseignants. Elle est essentielle pour **l'apprentissage social, la régulation des émotions et la réussite des relations**.

Pourquoi est-ce important pour les enseignants ?

Dans notre quotidien scolaire, nous rencontrons des enfants dont le comportement peut être difficile, notamment lorsqu'ils ont des besoins émotionnels et sociaux particuliers ou ont vécu des expériences traumatisantes. La mentalisation aide **non seulement à observer le comportement**, mais aussi à **comprendre les motivations et les émotions qui le sous-tendent**. Cette attitude instaure la confiance, la sécurité et l'ouverture d'esprit, favorisant ainsi à la fois la relation et la réussite scolaire.

- ⇒ L'apprentissage ne peut réussir que si les enfants se sentent compris. La mentalisation favorise cette confiance, en particulier chez les enfants ayant vécu des expériences traumatisantes. Ceux qui se sentent considérés et pris au sérieux sont prêts à s'ouvrir à de nouveaux contenus et à de nouvelles relations.
- ⇒ La mentalisation s'apprend. La formation initiale et continue doit laisser place à l'autoréflexion, à l'étude de cas et à la réflexion sur les processus internes. Des méthodes telles que la consultation de cas scéniques ou les films éducatifs peuvent apporter ici des impulsions précieuses.

La mentalisation en classe – passons maintenant à la pratique.

Comment mettre cela en œuvre concrètement ?

1. **Régulation de l'attention** : intéressez-vous à ce qui préoccupe l'enfant. Cela crée une base commune pour le dialogue et l'apprentissage.
2. **Régulation des émotions** : interrogez l'enfant avec respect et curiosité sur ses sentiments – même s'il ne répond pas, cela permet d'attirer son attention sur son for intérieur.
3. **Mentalisation simple** : nommez les sentiments, par exemple dans des jeux de rôle ou lors du conseil de classe. Cela crée un espace propice à la prise de recul et à l'empathie.
4. **Dans les situations conflictuelles** : pensez au principe « ni trop loin, ni trop près du feu ». Commencez par désamorcer la situation, puis réfléchissez, car la mentalisation est particulièrement difficile en situation de stress, mais c'est justement dans ces moments-là qu'elle est la plus importante.



La mentalisation comme facteur de protection – également pour les enseignants

La capacité de mentalisation a un **effet protecteur** : elle aide à réguler le stress, renforce l'efficacité personnelle et favorise la santé mentale. Les enseignants dotés d'une grande capacité de mentalisation font état d'une plus grande assurance dans leurs actions, même dans des situations stressantes.

En bref

La mentalisation n'est pas une compétence supplémentaire, c'est **le cœur même du professionnalisme pédagogique**. Elle aide à comprendre les comportements plutôt qu'à les juger, à façonner les relations plutôt qu'à les contrôler, et à faciliter l'apprentissage plutôt qu'à le forcer. En particulier en période de forte pression et de composition complexe des classes, la mentalisation est essentielle pour la santé des enseignants, le développement des élèves et une école inclusive et compréhensive.