

# PROGRAMME CARE FOR TEACHERS: CULTIVATING AWARENESS AND RESILIENCE IN EDUCATION (CULTIVER LA PRESENCE ATTENTIVE ET LA RESILIENCE DANS L'EDUCATION)



## DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL, REDUCTION DU STRESS

**Type d'intervention :** Formation pour le personnel de l'éducation nationale ( la formation d'instructeur n'est pas encore disponible en France)

**Site internet du programme :** <https://createforeducation.org/care/care-program/>

**Public cible :** Enseignants et cadres de l'éducation

**Livre de la formation en français :** Patricia Jennings (2019). L'école en pleine conscience. Les Arènes

**Vidéo de présentation:** <https://youtu.be/eLILVZkv-z8?>



### Objectifs:

Offrir des outils et des ressources aux enseignants pour :

- Réduire le stress
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Outils de gestion de classe
- Aider les élèves à **s'épanouir socialement, émotionnellement et académiquement**



### Description de la formation :

**De nombreux enseignants sont aujourd'hui en souffrance, voire en situation d'épuisement**, ce qui les empêche d'être les enseignants qu'ils aimeraient être pour leurs élèves. De plus, leur métier nécessite aujourd'hui non seulement d'enseigner des connaissances mais aussi d'offrir un espace serein et soutenant aux élèves qui eux aussi peuvent-être en souffrance ou dans des situations de vulnérabilité. Mais les enseignants ne sont pas suffisamment formés ni à prendre soin d'eux-mêmes et à soutenir le développement des compétences psychosociales de leurs élèves au quotidien.

Le programme CARE vise à favoriser une manière **de vivre et d'enseigner avec compassion et authenticité**. Pour cela les stages CARE offrent une formation innovante aux enseignants qui donne des outils et des ressources pour prendre soin d'eux-mêmes et soutenir leurs élèves. Fondées sur des données probantes, ces pratiques d'attention aident à réduire le stress, à améliorer la concentration, à développer la conscience émotionnelle et à faciliter des réponses adaptées aux situations. Elles incluent entre autres la relaxation, l'écoute profonde et l'entraînement à la pleine conscience.



### Validation scientifique :

Les effets du programme CARE for teachers ont été évalué par plusieurs études, aux Etats-Unis et en Europe. Les données **suggèrent une amélioration significative pour les enseignants et pour les élèves**. Les classes, dont les enseignants ont bénéficié de la formation CARE for teachers, se distinguaient nettement des classes du groupe témoin, présentant des niveaux de bien-être supérieurs. Les enseignants de ces classes démontraient une sensibilité accrue envers les besoins de leurs élèves. Grâce à une moindre pression liée aux résultats, ils se percevaient également comme plus efficaces dans la mise en œuvre et la préparation des cours. Les enseignants formés par CARE for teachers présentaient également une diminution continue et significative de la détresse psychologique, une amélioration de la régulation émotionnelle et de meilleures compétences de pleine attention. Ces résultats positifs ont été confirmés lors d'une évaluation de suivi effectuée près d'un an après l'intervention .



### Echelle de validation du programme :

#### Etudes internationales:

Care for  
Teachers

Etude de satisfaction/

Prometteur

Validé



**Références :** Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2013). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of a randomized controlled trial. *School Psychology Quarterly*, 28, 374-390.

Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., . . . Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028.

Mihić, J., Oh, Y., Greenberg, M., & Kranželić, V. (2020). Effectiveness of mindfulness-based social-emotional learning program care for teachers within croatian context. *Mindfulness*, online 2020.