

P

# "École Valdôtaine

[Home page](#)
[La revue](#)
[Les numéros](#)
[Web école](#)
[Links](#)

## Contrôler ses émotions

*La première fois qu'élèves et enseignants se rencontrent dans les classes, que d'émotions de part et d'autre ! Comment trouver les bonnes recettes pour un bon départ ?*

La littérature et le cinéma pullulent de récits plus ou moins rocambolesques sur la vie quotidienne à l'école. Le point de vue le plus souvent adopté est celui de l'élève, sage ou perturbateur, protagoniste d'aventures qui tourment en dérision ou qui mettent en valeur le professeur, dictateur ou copain, compétent ou incompétent, respecté ou écrasé. Les récits sont donc fréquemment ceux des élèves, comme si le professeur devait conserver une certaine image sociale : sûr de lui et de ses connaissances, impassible et quelque peu distant, il effectue son travail de la manière la plus éthique possible. Nos émotions sont tenues cachées, notamment l'anxiété, pour laisser croire que nous sommes infaillibles. Et pourtant... La première fois que nous vous rencontrons, chers élèves, c'est toujours une émotion.

### La prima volta che ho fatto... l'insegnante

Depuis l'âge de 17 ans, je travaille avec les enfants et les adolescents : entraîneuse sportive, lectrice dans les écoles maternelles, surveillante, soutien scolaire. La première fois que je suis entrée dans une salle de classe, ce fut en Vallée d'Aoste. J'étais assez sûre de moi sur l'aspect relationnel car j'avais travaillé deux années dans un lycée en Seine-Saint-Denis, en zone difficile, ce qui m'avait donné une solide expérience face à la relation conflictuelle. Je pensais connaître le contenu de ma discipline, mais l'aspect purement didactique m'inquiétait toutefois car je n'avais reçu aucune formation à l'époque. Cependant, ma plus grande crainte résidait dans le fait que je ne connaissais rien le système scolaire italien puisque j'ai grandi en France. La veille du remplacement, mon mari me fit alors un briefing :

*« Ce sont les profs qui se déplacent d'une classe à l'autre et non les élèves. Il n'y a pas de surveillants et tu dois remplir le registre de classe, noter les absences, prendre les mots du carnet de correspondance... »*

Ce matin-là, j'arrive en avance pour faire un repérage des lieux. À 7 h 55, j'entre dans ma classe et les premiers élèves arrivent. À 8 h 00, la cloche sonne, je ferme la porte, je salue mes élèves et je commence à me présenter en français. Tout à coup, on frappe à la porte. Un homme entre, se présente en venant me serrer la main et me dit qu'il va s'asseoir. Là, je pense : *« C'est mon premier jour et on m'a déjà envoyé un inspecteur ! »* Dans le système éducatif français, les professeurs sont ponctuellement observés par des inspecteurs, notamment les jeunes enseignants. J'ai alors une boule qui se forme à l'estomac. Je demande aux élèves de se présenter à leur tour. Là, l'homme se lève, s'approche de moi... Il me dit : *« Je dois sortir ; mon élève commence à s'agiter comme il ne vous connaît pas encore. »* Je pense : *« Mon élève ? Mais quel élève ? Mais pourquoi sort-il avec ce dernier ? Est-ce que je dois le laisser partir seul ou l'empêcher de quitter la classe ? C'est mon élève, il est sous ma responsabilité. »* Je regarde alors l'ensemble de la classe et tout leur semble normal. La fin du cours sonne, l'homme entre de nouveau avec l'élève et il me demande si cette première heure s'est bien passée.

Le soir, je raconte l'anecdote à mon mari qui me dit : *« Ah ! Oui ! J'ai oublié de te parler du professore di sostegno ! »*

### Chaque rentrée, une première fois

Ma première rentrée fut donc très angoissante car, à l'inconnu du métier, s'ajoutait l'inconnu du pays. Depuis j'ai appris à connaître le système. Néanmoins, je dirais que chaque rentrée

DOCENTE D.O.C.

scolaire, la découverte d'une nouvelle classe et de nouveaux élèves sont source d'anxiété. Mais pour quelle raison, nous qui chaque année entrons dans ces salles de classe, si familières en étant tout à la fois si différentes, éprouvons-nous ce sentiment d'inquiétude ? Une petite boule à l'estomac qui était deux fois plus grande quand on était plus jeune et que l'on a paradoxalement si envie de retrouver. Pourquoi ? Un certain masochisme ? N'exagérons rien ! Dans ces nouvelles relations, il y a de l'inconnu ; chaque individu est imprévisible et l'on souhaite au fond que ce premier rendez-vous soit un succès. Dans la relation pédagogique, même si nous avons un plus grand pouvoir (d'autorité et de séduction), il n'empêche que quelque chose nous échappe et que l'on ne peut pas tout contrôler. Nous avons envie de plaire à nos nouveaux élèves, de déclencher en eux, par un coup de baguette magique, l'amour et la passion pour notre matière. Cependant, il faut aussi « *poser les règles du jeu et initier une certaine dynamique qui peut réussir ou, au contraire, tourner mal. Les professeurs expérimentés soignent particulièrement cette séance, qui est perçue comme une sorte d'épreuve, de tour de force, de moment crucial dont dépend tout ce qui va être fait par la suite* »<sup>(1)</sup>. N'exagérons rien ! Pour lutter contre l'anxiété, je désacralise ce premier rendez-vous. Tout ne se joue pas à la rentrée, et heureusement d'ailleurs !



Cette première rencontre est faite d'inquiétude et d'anxiété ; mais lorsque j'entre pour la première fois dans une nouvelle classe, je pense tout d'abord à ces jeunes élèves, notamment ceux de la première année, qui sont encore plus inquiets que moi. En effet, ils sont au milieu d'un groupe de pairs dont ils ignorent tout et avec lesquels il vont devoir apprendre à vivre pendant plusieurs années. Cette première rencontre n'est pas non plus cruciale pour eux car les relations vont se modifier avec le temps, mais il faut prendre en considération leur état d'âme initial. Par exemple, j'aime effectuer durant les premières leçons une présentation, comme évaluation diagnostique, que les apprenants préparent à l'écrit pour, ensuite, l'évoquer à l'oral. Récemment, je suis entrée dans une classe où j'ai immédiatement ressenti une atmosphère de peur puisqu'un petit groupe de redoublants jouaient les caïds auprès de ces jeunes arrivants de 13/14 ans. J'ai immédiatement limité l'exercice à une simple présentation orale : prénom, nom, âge et lieu d'habitation. En revanche, dans le même établissement, mais une autre classe, il y régnait une atmosphère détendue et j'ai poussé un peu plus loin l'exercice à l'évocation des loisirs, de la musique préférée, de la famille, de l'avenir, etc. L'adaptation et le changement de stratégie sont les meilleurs remèdes contre le mal-être de nos élèves. Il est vrai que je soigne la préparation de cette première rencontre en insistant sur l'aspect affectif plutôt que curriculaire. Pour démarrer une bonne relation éducative, il ne s'agit pas d'instaurer un climat de terreur. « *Se sbagliavo qualcosa poco male. Era un sollievo per i ragazzi. Si cercava insieme. Le ore passavano serene senza paura e senza soggezione. Lei non sa fare scuola come me* »<sup>(2)</sup>. J'ai moi-même vécu l'apprentissage dans la terreur et je retiens aujourd'hui qu'il n'est nullement efficace. Je préfère créer une atmosphère où chacun se sent libre de s'exprimer, où l'on apprend les valeurs du respect, de la tolérance et de la communication<sup>(3)</sup>. J'aime comparer la classe à une équipe et les faire réfléchir sur le fait qu'ils ne sont pas uniquement responsables d'eux-mêmes, mais aussi de l'apprentissage des autres. Il est important, notamment dans le cadre d'un travail de groupe, qu'ils prennent conscience d'une certaine responsabilité. Cela réduit considérablement l'anxiété car l'élève ne se sent plus seul : *si cerca insieme*. La persuasion verbale est fondamentale dans cette dynamique, mais elle demeure profondément inutile si ensuite nous ne la mettons pas en pratique. C'est pour cela que tout ne se joue pas à la première rencontre. Une approche positive s'écroulera rapidement si les actes ne correspondent pas à ce qui a été dit<sup>(4)</sup>.

### Que faire au premier rendez-vous ?

Durant cette première rencontre, il s'agit de prime abord de réfléchir ensemble sur l'apprentissage de la matière que l'on enseigne et d'y donner un sens en posant des objectifs à court terme (le bac : l'Esame di Stato), mais aussi des objectifs personnels, professionnels, sociaux, etc. Cette approche permet de rassurer les élèves parce qu'ils réfléchissent sur le meilleur chemin à suivre pour apprendre dans de bonnes conditions. Il ne s'agit pas de cloisonner le programme, bien au contraire, il est recommandé de rédiger le programme après une évaluation diag-

nostique du niveau de la classe, mais aussi des intérêts de nos apprenants qui orienteront notre didactique dans une direction plutôt qu'une autre. De même, cette première démarche de réflexion métacognitive ne doit pas s'arrêter à la rentrée. Expliciter quotidiennement et clairement les objectifs des différentes tâches réalisées en classe montre à nos élèves quel est le sens de l'apprentissage. Cela évite qu'ils ne se perdent sur une route sans en voir la ligne d'arrivée car, à force d'errer sans but, on finit indubitablement par s'ennuyer !

Pour séduire la première fois, la présentation, grâce au logiciel *PowerPoint*, a encore tout son charme, mais il faut absolument aujourd'hui effectuer une animation personnalisée pour se démarquer un peu plus. Le programme *Cmap Tools*, qui permet l'élaboration de cartes conceptuelles, offre la possibilité de faire de magnifiques réseaux de concepts que l'on peut également mettre sous forme de diaporama. Utiliser les nouvelles technologies permet de s'exprimer avec le langage de nos apprenants. Manuela Lucianaz mentionnait dans un article paru dans *L'école valdôtaine*<sup>(5)</sup> que les apprenants d'aujourd'hui vivaient dans un monde virtuel et que l'école avec ses tableaux, ses craies et ses livres leur semblait bien ennuyeuse. Introduire cet habitus virtuel dans les salles de classe, c'est y mettre un

peu de leur monde et créer ainsi un climat rassurant car familier. La communication ne doit toutefois pas s'enfermer dans un scénario pédagogique unidirectionnel. L'avantage de ces programmes fait que l'on peut modifier sa présentation très rapidement. Ainsi, lorsque l'on propose le contrat pédagogique, il est possible de laisser aux élèves quelques minutes de réflexion afin d'effectuer ensuite une négociation. On peut alors introduire dans sa présentation les propositions des élèves. La négociation du contrat d'apprentissage entre dans la dynamique de la contrôlabilité de la tâche. En effet, lorsque nous étions élève, combien de fois avons-nous ressenti une certaine frustration de n'avoir aucun choix et de devoir absorber comme une éponge ce que l'on nous disait ? Pourquoi reproduire ce qui nous a nous-mêmes blessé ? Le but de l'enseignant est de rendre ses élèves autonomes, mais comment leur faire acquérir cette autonomie ? Comment les préparer, par le truchement de notre discipline, à être de futurs adultes devant prendre des décisions aux conséquences inévitables ? Peut-être en commençant par leur laisser la possibilité, en classe, de prendre des décisions. Une palette d'instruments didactiques et pédagogiques (négociation du contenu disciplinaire, des temps, des méthodes de travail, la méthode jigsaw d'apprentissage coopératif...) favorise l'autonomie et les amène progressivement vers un contrôle de l'environnement. Maîtriser l'espace qui nous entoure implique de réduire les sentiments de peur et d'anxiété et amener peu à peu nos élèves vers un apprentissage autonome. Si notre anxiété est amplement inférieure à la leur, c'est parce que nous maîtrisons le monde qui nous entoure ; alors faisons en sorte, dès la rentrée scolaire, que ce monde leur devienne rapidement contrôlable.

**Isabelle Capron Puozzo**

#### Notes

(1) CAMBRA GINE M. (2003), Une approche ethnographique de la classe de langue, Didier, Paris, Coll. « Langues et apprentissage des langues », p. 233-234.

(2) SCUOLA DI BARBIANA (1967), Lettera a una professoressa, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze, ristampa del 1997, p. 14.

(3) MC COMBS B., POPE J. (1996), Come motivare gli alunni difficili. Strategie cognitive e relazionali, Erickson, Trento, p. 140.

(4) BANDURA A., « Sviluppo sociale e cognitivo secondo una prospettiva 'agentic' » in CAPRARA G.V., FONZI A. (a cura di) (2000), L'Età sospesa, Giunti, Firenze, p. 32-33.

(5) LUCIANAZ M. « Oggi anderò a sentire i pifferi », L'école valdôtaine, n° 74, septembre 2007, p. 13-16.

