

Bien vivre ses émotions à l'école (et ailleurs)

Quelles opportunités pour les enseignant·es d'apprendre et d'entraîner à réguler ses émotions et celles des élèves?

Des plus agréables aux plus douloureuses, les émotions jalonnent le quotidien de chacun·e. Pas étonnant dès lors que la façon dont elles sont vécues et gérées impacte la santé mentale et physique. En effet, les recherches montrent que de bonnes compétences émotionnelles (p.ex. bien identifier, comprendre, exprimer, réguler ses propres émotions et celles des autres) sont notamment associées à de plus faibles risques cardio-vasculaires, un bonheur élevé, des relations sociales plus harmonieuses ou encore une plus grande disponibilité pour apprendre. Il est donc primordial de développer les compétences émotionnelles et – bonne nouvelle – les scientifiques proposent diverses démarches très efficaces!

Philippe Gay¹ & Philippe A. Genoud²

Pour gérer ses émotions, il faut d'abord être capable de les identifier, tant chez soi que chez les autres. En d'autres termes, il est nécessaire de réussir à distinguer les affects et de leur mettre un nom avant de pouvoir envisager s'adapter de manière adéquate aux situations difficiles. Par exemple, il est compliqué de savoir comment agir face à un ami en souffrance si l'on n'arrive pas à cerner s'il ressent de la colère, de la tristesse ou de la honte. Pour développer ces compétences de décodage de soi et de l'autre, différentes recherches soulignent les bénéfices du développement d'une meilleure «granularité» des émotions (p.ex. dans le domaine de l'énervement, est-ce agacé, irrité, fâché, exaspéré, enragé?). Il est également utile de combiner ce travail sur «son dictionnaire des émotions» avec la perception du ressenti corporel: comment ça se passe au niveau physiologique dans mon corps quand je me sens par exemple en colère, triste, honteux, surpris, apeuré, dégoûté ou joyeux? À quelle fréquence bat mon cœur? Quelles parties du corps me semblent plus chaudes ou plus froides? Comment change la respiration? Et au niveau du visage (p.ex. les yeux, les sourcils, la bouche), qu'est-ce que je peux remarquer chez les autres qui permettrait de différencier ces émotions? Déchiffrer ces signaux permettra une meilleure adaptation à de nombreuses situations de la vie quotidienne.

Après avoir identifié une émotion, il s'agit d'en comprendre les causes! C'est le deuxième pilier des compétences émotionnelles à façonner: trouver l'origine d'une émotion et la raison de sa présence. En effet, toute émotion est adaptative dans le sens où elle est une réaction à une situation considérée comme particulière. Il arrive fréquemment que le déclencheur d'une émotion (p.ex. une remarque qui fait pleurer) soit confondu avec une cause plus profonde (p.ex. plusieurs semaines de persécution). Dans ce contexte, les recherches soulignent les apports de différents programmes éducatifs axés sur une meilleure compréhension du fonctionnement des émotions, et incluant des entraînements qui

permettent aux enfants d'apprendre à lier situations et émotions en confrontant leur point de vue à ceux des autres.

Gérer les émotions (parfois de manière anticipatoire) passe également par de bonnes compétences à exprimer ses propres émotions et à écouter celles des autres. Verbaliser adéquatement ses sentiments (p.ex. utiliser des formulations qui ne sont pas discréditantes pour autrui, modérer l'intensité des propos, trouver le bon moment) est souvent difficile et différentes méthodes de communications peuvent venir au secours de chacun·e, à tout âge. Il est par exemple possible de suivre ces quatre étapes:

- 1) **décrire sereinement la situation de manière factuelle, sans jugement:** dire «il y a plusieurs camarades qui attendent encore une copie du document» plutôt que «tu veux toujours te servir en premier»;
- 2) **exprimer son propre ressenti en utilisant le pronom «je» et en évitant le «tu»:** dire «je me sens stressé·e et je n'arrive pas à me concentrer quand il y a du bruit en classe» plutôt que «tu déranges tout le monde»;
- 3) **expliquer les besoins qui ne sont pas respectés:** p.ex. «je me sens énervé·e, car j'avais prévu d'avoir du temps pour poursuivre ma lecture»;
- 4) **proposer une solution concrète (ou demander à l'interlocuteur ou à l'interlocutrice ce qu'il·elle suggère pour résoudre le problème):** dire «la prochaine fois, ce serait sympa de me laisser finir avant de venir me poser une question» plutôt que «fais un effort dorénavant s'il te plaît».

En plus d'une bonne communication, il est possible d'agir encore plus directement sur la régulation des émotions par différentes méthodes de relaxation axées sur le corporel ou le mental, par exemple des techniques visant à contracter puis décontracter différentes parties du corps, le travail conscient sur la respiration (pour ralentir le rythme), ainsi que les pratiques attentionnelles ou démarches de pleine conscience (s'entraîner à être dans le moment présent, avec ouverture et sans jugement face à tout ce qui se présente dans le champ

de la conscience). Par ailleurs, les recherches s'intéressant à notre façon d'évaluer un événement ou une situation particulière montrent que certaines stratégies, bien que mises en œuvre volontairement par le sujet, sont inappropriées puisqu'elles augmentent les affects négatifs (p.ex. blâmer, ressasser les sentiments et les pensées associés aux événements négatifs, dramatiser ou souligner le côté terrible de l'expérience). Il s'agit donc d'éviter de s'enliser dans de telles stratégies et en choisir d'autres plus appropriées, notamment:

- se centrer sur la planification et sur le positif: penser aux étapes à franchir et à la façon de gérer l'événement négatif, penser à des choses joyeuses et plaisantes au lieu de penser à l'événement négatif;
- accepter voire ré-évaluer positivement: donner une signification positive à l'événement en termes de développement personnel;
- mettre en perspective: relativiser la gravité de l'événement (p.ex. se demander «est-ce que j'y repenserai demain? et le mois prochain? et l'année prochaine?...»).

Le partage social peut également faciliter la mise en œuvre de ces stratégies, particulièrement pour les plus jeunes enfants (faire équipe, demander de l'aide, s'expliquer, poser des questions). Dans le domaine scolaire, l'enseignant·e peut jouer un rôle déterminant en mettant l'accent sur le développement de compétences émotionnelles chez ses élèves. Par le biais d'activités particulières ou simplement de discussions en classe, l'enfant peut ainsi découvrir ce que font ses camarades ou des adultes pour gérer plus adéquatement leurs émotions. De cette manière, l'enfant élargit son éventail de ressources, expérimente d'autres manières de faire et enrichit ainsi ses compétences émotionnelles. L'adulte peut guider adéquatement les enfants dans cette démarche en proposant, dans des situations émotionnellement chargées, différentes distractions (écrire, dessiner, blaguer, changer d'activité, faire une pause, respirer) et réparations (s'excuser, trouver un compromis, partager, tirer au sort, attendre son tour).

Si le développement de telles compétences se fait naturellement au cours du développement de l'enfant, les recherches indiquent que les activités autour des émotions ont un effet particulièrement bénéfique ainsi que des répercussions notables sur le climat de classe.

Pour terminer, bien que l'on aborde généralement la régulation des émotions sous l'angle d'une gestion adéquate des émotions désagréables, il faut impérativement souligner l'intérêt de stratégies visant à promouvoir et à maintenir les émotions agréables. Parmi les idées les plus efficaces, développer la puissance de l'orientation reconnaissante (p.ex. rédiger régulièrement quelques lignes dans un journal de gratitude en utilisant des éléments de consigne ou de relance tels que «de quelles surprises avez-vous pu bénéficier aujourd'hui? Imaginez ce qui aurait pu se produire de difficile dans votre journée et qui s'est bien passé. Repérez également ce que des camarades ont fait pour vous aider»). Remercier sincèrement les autres est bon pour soi et pour les autres, donc une noble forme d'altruisme... quelque peu égoïste!

¹ Docteur en psychologie, professeur, responsable de la formation professionnelle et de l'équipe de recherche & formation «émotions, apprentissages et bien-être à l'école», Haute école pédagogique du Valais

² Docteur en psychologie, professeur et responsable de la formation à l'enseignement au secondaire I, Université de Fribourg.

Pour aller plus loin

Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Paris: Dunod.

Reicherts, M., Genoud, P. A., & Zimmermann, G. (2012). *L'ouverture émotionnelle: une nouvelle approche du vécu et du traitement émotionnels*. Éditions Mardaga.

Outils pour l'enseignant·e

Cahier «émotion» à télécharger gratuitement sur:
www.lescreactifs.ch
 Idées d'ouvrages et méthodes:
<https://competences-emotionnelles.ch/>