

L'Erreur de Descartes

Plaidoyer pour une prise en compte professionnelle des émotions en classe

Nicolas Bressoud, Philippe Gay & Rebecca Shankland

Plongé dans la planification d'une journée de classe ou en interaction avec ses élèves, l'enseignant dispose d'une vaste console de réglages qui s'étoffe au gré des progrès de la recherche. Les leviers du domaine cognitif y ont une place. Ceux concernant les émotions n'ont pas cette visibilité. Pourtant, comme Antonio Damasio le relate dans son ouvrage phare *L'Erreur de Descartes*: les neurosciences considèrent qu'émotion et raison sont indissociables¹. Ainsi, il semble que le module *émotions* de cette console ne doit pas être livré en option. Dans nos activités pédagogiques, la prise en compte des émotions dans les gestes professionnels est à notre propre bénéfice comme à celui de nos élèves.

La présente contribution vise à proposer deux théories issues des domaines de recherche en sciences affectives et en psychologie positive. Arguments en faveur de leur intégration dans la vie de l'école et exemples d'applications complètent leur description. La première théorie est le modèle *élargir et construire* avec les émotions positives de Barbara Fredrickson². Il est suivi de l'approche du *développement des compétences émotionnelles* de Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou et Nelis³. C'est là un vrai avantage pour les enseignants, on connaît aujourd'hui mieux l'impact que peuvent avoir les émotions positives sur l'apprentissage des élèves⁴. Celles-ci contribuent activement à l'engagement dans le travail scolaire et au développement de la créativité. Des études spécifiques liées au modèle *élargir et construire* de Barbara Fredrickson révèlent que les émotions positives élargissent l'empan attentionnel et favorisent le recours à un répertoire plus large de pensées et d'actions. De fait, les personnes à qui l'on induit des émotions positives présentent des processus de pensée plus flexibles et créatifs. Ces processus intègrent davantage d'informations issues de l'instant présent, mais également de la mémoire à long terme. Ils s'avèrent particulièrement utiles pour la résolution de problèmes. Au-delà de la question des apprentissages, l'induction d'affects positifs permet de contrecarrer les effets délétères des émotions négatives sur la santé physique⁵. Il semble donc que les enseignants ont tout intérêt à chercher des occasions de susciter des émotions positives chez les élèves lorsqu'un enjeu d'apprentissage se présente – ou simplement pour favoriser leur bien-être.

Au sein de la classe, cela signifie que les performances scolaires sont influencées par un climat positif. L'in-

fluence est aussi vérifiable dans la classe de l'enseignant qui intervient auprès des élèves pour augmenter leur sentiment de compétence (*Comment tu t'y es pris pour résoudre ce problème? Qu'est-ce que tu sais faire qui te permet de réussir cet exercice?*) ou favoriser une bonne humeur dans les travaux de groupe. Les interventions de type *mindfulness*⁶, dont un des effets connus est d'améliorer la régulation des émotions, font leurs preuves également. Les émotions positives sont aussi induites par des expériences d'orientation reconnaissante: dans un cours de langue, par exemple, les élèves peuvent produire des textes empreints de *gratitude*, une émotion positive contagieuse qui améliore notamment la qualité relationnelle⁷. Enfin, la connaissance et l'utilisation de *forces* chez l'élève contribuent à cette expression des émotions⁸.

Mindfulness, sentiment de compétence, gratitude ou forces font l'objet de nombreuses recherches dans le monde de la psychologie positive. Le lecteur intéressé retrouve les références proposées en fin d'article.

Dans d'autres situations toutefois, force est de constater que les émotions peuvent barrer le chemin du savoir. Qui n'a pas connu un cours de math avorté suite à des conflits débutés trente minutes plus tôt durant la pause? Un élève dépassé par ses émotions ne peut focaliser son attention sur le travail à réaliser. Une réprimande de l'enseignant a peu de chances de stabiliser l'état interne agité de l'enfant et il serait ainsi utile de comprendre comment l'aider à mieux réguler ses émotions. Pour y parvenir, Mikolajczak et ses collègues identifient et présentent cinq compétences-clés:

- 1) *identifier* ses émotions et celles d'autrui en repérant par exemple que l'on est en train de se mettre en colère;
- 2) *comprendre* ses émotions et celles d'autrui en cherchant par exemple ce qui a déclenché l'émotion;
- 3) *exprimer* ses émotions et faciliter l'expression des émotions de l'autre en formulant par exemple que l'on perçoit de la tristesse ou de l'agacement;
- 4) *réguler* ses propres émotions et celles d'autrui en relativisant par exemple la situation;
- 5) *utiliser* ses émotions et celles d'autrui en tenant compte des émotions pour prendre des décisions adaptées à la situation, par exemple.

Ces compétences s'entraînent chez l'enfant⁹. Ainsi, en classe, avec la patience nécessaire, l'enseignant peut consacrer un peu de son temps à l'expression des émotions (*Je vois que tu es en colère, mais cela ne te donne pas le droit de frapper.*) et leur régulation (*Si*

En bref...

Les émotions positives facilitent l'apprentissage. Les émotions positives peuvent être induites par la *mindfulness*, la prise en compte des forces des élèves, le renforcement du sentiment de compétence ou la pratique de la gratitude.

On peut apprendre à gérer ses émotions, que l'on soit enfant ou adulte.

Les cinq compétences émotionnelles sont: identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser.

Une vidéo éclairante sur le sujet du climat de classe positif et les apprentissages:

<http://bit.ly/climatpositif>

cette situation se produit à nouveau, que peux-tu faire de différent avec ta colère au lieu de frapper?). Il aide ainsi l'enfant à accepter une expérience telle qu'elle se présente. Ce dernier apprend que lutter contre une émotion est moins efficace que chercher à s'adapter. L'enseignant peut encore soutenir l'enfant dans l'identification des aspects satisfaisants de sa journée. Cela lui est utile pour s'investir dans les activités scolaires proposées plutôt que ressasser les événements négatifs. Le temps consacré est un investissement à long terme, visant en effet à favoriser une meilleure gestion de soi tout en développant de nouvelles compétences. L'enseignant aussi compose avec ses propres émotions¹⁰. En assurer une bonne gestion est un avantage pour maintenir la qualité des gestes professionnels, prévenir une baisse du bien-être ou encore soigner la collaboration entre collègues et avec les familles! Nous plaçons pour des compétences professionnelles développées en formation des enseignants prenant en compte les aspects émotionnels liés au bien-être et aux apprentissages scolaires. La console de réglages de l'enseignant s'étoffe et sa maîtrise des situations d'enseignement/apprentissage augmente alors que l'émotion est sciemment reconnue et intégrée au processus pédagogique. •

¹ Damasio, A. (1995). *L'Erreur de Descartes*. Paris: Odile Jacob.

² Fredrickson, B. L. (2012). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *The Science of Well-Being*, (August), 1367-1377.

³ Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Paris: Dunod.

⁴ Cuisinier, F., Tomare, & Pons, F. (2015). Les émotions dans les apprentissages scolaires: Un domaine de recherche en émergence. *ANAE - Approche Neuropsychologique Des Apprentissages Chez l'Enfant*, 27(139), 527-536.

⁵ Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Paris: Dunod.

⁶ Pleine conscience

⁷ Shankland, R. (2016). *Les pouvoirs de la gratitude*. Paris: Odile Jacob.

⁸ Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

⁹ Gomez, J.-M. (2015). *Exploration et prise en charge des problèmes d'adaptation sociale et comportementale chez l'enfant et l'adolescent scolarisés*. Thèse de doctorat, Université de Genève, Genève. Consulté à l'adresse <http://archive-ouverte.unige.ch/unige:54895>

¹⁰ Mikolajczak, M., & Deseilles, M. (2012). *Traité de régulation des émotions*. Bruxelles: De Boeck.

Le vendredi 17 février 2017 aura lieu à Lausanne le premier colloque romand de psychologie positive, sous le titre *Un modèle pour l'avenir?* La journée comptera notamment un atelier consacré exclusivement à la question de la motivation à l'école. Davantage d'informations sur www.swippa.ch/fr/