Tous à l'école

Emotions

Introduction

Les émotions à l'école conditionnent la socialisation de tous les élèves et leur réussite dans les apprentissages. Savoir identifier, exprimer, réguler ses propres émotions et celles des autres sont des compétences psychosociales qui contribuent à la promotion de la santé des jeunes et favorisent la qualité du climat scolaire. Les situations scolaires suscitent de multiples émotions (joie de réussir, plaisir d'apprendre, crainte de se tromper, colère d'avoir échoué, tristesse d'être rejeté par des pairs ...) Pour les élèves malades, ces questions sont particulièrement vives et demandent parfois des réponses adaptées en fonction de besoins éducatifs particuliers. En effet, douleurs chroniques ou aigües, fatigue, limitations d'activité, régimes, traitements au long cours, hospitalisations peuvent constituer des épreuves de vie difficiles ayant des répercussions à l'école, engendrant des émotions supplémentaires, parfois intenses (peur, honte, tristesse...) ; mais aussi joie d'avoir surmonté tel ou tel problème, d'avoir réussi malgré les entraves liées à la maladie.

BEP (Besoins Educatifs Particuliers)

Les répercussions des maladies sur la scolarisation peuvent entraîner des besoins éducatifs particuliers (BEP). Pour l'école, il s'agit en premier lieu de faciliter l'accès aux apprentissages pour les élèves, qu'ils soient, malades ou non, en mettant en œuvre des pratiques bénéfiques à tous (Voir les fiches de la rubrique jaune "Rendre l'école accessible"). Mais pour certains jeunes malades, des aménagements spécifiques doivent être réalisés, concernant la vie scolaire et/ou les temps de classe. Il s'agit de leur permettre d'apprendre au mieux de leurs capacités, dans un contexte favorable et grâce à des adaptations pédagogiques individuelles ou au sein

de petits groupes.

A propos des émotions

Caractéristiques des émotions

Une émotion est une réaction soudaine de tout notre organisme qui comporte les caractéristiques suivantes (*La force des émotions,* François Lelord et Christophe *André, Ed. Odile Jacob, 2003) :*

- C'est un mouvement, un changement par rapport à un état initial immobile. On n'était pas ému et soudain on l'est.

- L'émotion s'empare de notre corps (le cœur s'accélère, on rougit, on devient blême, on a « les jambes en coton », on pleure, on rit…)

- L'émotion nous agite l'esprit, nous fait penser différemment. Elle peut soutenir notre raison ou la troubler.

- C'est une réaction à un événement (joie d'avoir réussi un examen, tristesse de s'être disputé avec un ami…)

- L'émotion nous pousse à l'action (rapprochement, fuite, lutte…)

Emotions fondamentales

La plupart des chercheurs pensent qu'il existe des émotions fondamentales dont l'association provoquerait les nuances de notre humeur, un peu comme un mélange de couleurs produit de nouvelles teintes. Dès 1872, Charles Darwin avait défini six émotions fondamentales : la tristesse, la joie, la colère, la peur, le dégoût, la surprise. Le psychologue américain Paul Ekman propose en 1990 d'étendre cette liste à dix émotions supplémentaires : admiration, mépris, contentement, embarras, excitation, culpabilité, fierté, satisfaction, plaisir sensoriel, honte. La recherche se poursuit.

Travailler sur les émotions à l’école, développer des compétences psychosociales

Travailler sur les émotions à l’école ne va pas forcément de soi. L’école historiquement est le lieu par excellence du développement de la raison, avec une prééminence accordée à la pensée rationnelle. Cependant, savoir identifier, exprimer et réguler ses émotions et celles des autres sont des compétences psychosociales essentielles au développement des enfants et des adolescents et la promotion de la santé des élèves est une des missions de l’école.

Qu’entend-on par compétences psychosociales (CPS) ? En 1993, l’Organisation mondiale de la santé (OMS) introduit le concept et définit une compétence psychosociale globale : « la capacité d’une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C’est la capacité d’une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d’adopter un comportement approprié et positif à l’occasion d’interactions avec les autres, sa culture et son environnement. La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son acception large renvoyant au bien-être physique, psychique et social ». Cette compétence globale se décline en plusieurs compétences interdépendantes comme : savoir résoudre des problèmes, communiquer efficacement, avoir conscience de soi et des autres, savoir réguler ses émotions…

On retrouve les compétences psychosociales dans les compétences visées par le **Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture (SCCC),** ainsi que dans les **programmes scolaires**, même si leur formulation n’emprunte pas exactement les mêmes termes. L’analyse des textes officiels permet d’identifier dans chaque discipline et pour chaque niveau scolaire de nombreux savoirs directement liés à une CPS ou y contribuant significativement. Par exemple, dans la compétence n° 1 « Maîtrise de la langue française », dans l’item « s’exprimer à l’oral », on retrouve « prendre la parole en public ; prendre part à un dialogue, un débat : prendre en compte les propos d’autrui, faire valoir son propre point de vue » qui correspond aux CPS

« communiquer efficacement, faire face à ses émotions ». Il s’ensuit que l’éducation à la santé concerne toutes les disciplines et pas seulement les sciences ou l’éducation physique et sportive. Elle ne constitue pas une nouvelle discipline mais

peut être abordée dans l'ensemble des enseignements. Il faut ajouter que c'est non seulement à travers des compétences disciplinaires mais également dans la relation pédagogique établie avec les élèves que se travaillent les CPS.

C'est ce que vise aussi la mise en place d'un **parcours éducatif de santé**. Ce dernier doit se baser sur le Socle commun et les programmes scolaires. Il doit s'articuler autour de plusieurs axes :

- l'éducation à la santé fondée sur le développement des compétences psychosociales (CPS) à travers les disciplines d'enseignement ;

- la prévention des conduites à risque, conduites addictives, etc. ;

- la protection de la santé et le développement d'un environnement favorable à la santé et au bien-être ;

- les visites médicales et de dépistage.

Il engage ainsi l'ensemble de la communauté éducative à collaborer, les médecins et infirmières scolaires n'étant pas les seuls concernés par la promotion de la santé des élèves.

(Voir la Revue « La santé de l'homme », n°431, Dossier « Développer les CPS chez les enfants et les jeunes » et la Circulaire n° 2016-008 du 28-1-2016 : Mise en place du parcours de santé pour tous les élèves).

Situations d'apprentissage

Voici dans différentes disciplines des exemples d'activités permettant de travailler sur les CPS ayant trait aux émotions, tout en ayant des objectifs d'apprentissage disciplinaires.

Maîtrise de la langue

> **Développer le champ lexical des émotions**
>
> Développer le champ lexical à partir d'une émotion fondamentale : peur : terreur, effroi ; colère : haine, rage etc.

Travailler sur les expressions du type : avoir une peur bleue, broyer du noir, être vert de rage, rire jaune, voir la vie en rose …

Voir le document : Liste 879 sentiments répartis en 10 catégories émotionnelles,

Travailler sur les verbes en lien avec différentes émotions : s'énerver, hurler, s'enfuir, sourire, rire, pouffer…

Réaliser des tris d'images, des catégorisations de mots, de phrases, de textes. Chercher des intrus dans des ensembles de documents consacrés à une émotion.

Travailler à partir du film « Vice versa ».

Regarder des extraits de films sans le son, deviner quelles émotions sont exprimées par les personnages et argumenter les réponses en décrivant les caractéristiques physiques des émotions.

Réaliser un album de photos et/ou d'émoticônes/pictogrammes (images recherchées sur Internet et/ou réalisées par les élèves).

Réaliser un jeu de mémory en travaillant sur des synonymes, un jeu de 7 familles sur les émotions.

Lecture / Ecriture

A partir d'albums, de contes, de romans, identifier les émotions des personnages, les émotions du lecteur, les émotions du narrateur ; repérer les situations déclenchantes ; jouer des extraits des textes ; imaginer d'autres résolutions des situations…

Lire un album ou un extrait de texte consacré à une émotion, écrire une histoire avec les mêmes personnages autour d'une autre émotion.

Ecrire à partir d'une structure du type : « Je suis heureux car… », « J'ai peur quand… », « Je suis en colère si… »

Chercher des poésies en lien avec les émotions, écrire une poésie autour d'une émotion. Exemples : Je suis content (joie, M. Carême), Comme il est bon d'aimer (joie, JP Siméon), La colère (colère, M.Muller), La chevauchée (colère,

J.Charpentreau), Petite pomme (tristesse, G.Norge), L’heure du crime (peur, M.Carême)

Chercher des rimes : « Quand je suis en colère, je tape des pieds par terre »…

Théâtre, expression corporelle

Improviser une saynète après tirage au sort d’une émotion, en jouant avec des onomatopées ou silencieusement. Les autres élèves doivent deviner de quelle émotion il s’agit et argumenter leurs réponses à partir des postures, gestes et mimiques observés. La saynète peut être filmée et visionnée ensuite.

S’observer dans un miroir en imitant une émotion et décrire les caractéristiques physiques constatées et ses ressentis durant l’exercice.

Produire un enchaînement chorégraphique exprimant une émotion à partir d’une musique.

Jeu des statues : marcher dans un espace assez vaste et au signal s’immobiliser en imitant silencieusement l’émotion demandée.

Dire bonjour en exprimant différentes émotions.

Etudier des masques grecs antiques ou de la comedia del arte ou du théâtre No japonais et imaginer des saynètes en les portant.

Jouer des saynètes exprimant telle ou telle émotion avec des marionnettes.

Faire des improvisations à partir d’une situation, sur un espace divisé en quatre zones au sol. Chaque zone matérialise une émotion fondamentale (joie, peur, colère tristesse). La consigne est d’intégrer, lors des déplacements, à chaque fois l’émotion correspondant à la zone qu’on occupe.

Education musicale

Exprimer une émotion avec un instrument de musique ou avec sa voix en tournant le dos au public ou bien caché derrière un rideau. Les autres élèves doivent deviner de quelle émotion il s’agit et argumenter leurs réponses.

Enregistrer des bruits qui font peur.

Imaginer un récit à partir de l’écoute d’une œuvre musicale et des émotions qu’elle suscite.

Arts visuels

A la manière d’Andy Wharol, réaliser un portrait reproduit en plusieurs exemplaires mais exprimant des émotions différentes.

Observer des tableaux de paysages et décrire les émotions ressenties, en fonction des caractéristiques plastiques de l’œuvre.

Transformer un portrait ou une silhouette en exagérant les caractéristiques liées à une émotion. On peut se référer au tableau « Le cri » de Munch.

Réaliser un jeu de mémory avec des photos d’élèves mimant différentes émotions.

Climat scolaire et relation pédagogique

Le développement des CPS en général et plus particulièrement la capacité des élèves à identifier, exprimer et réguler leurs émotions concernant la vie en classe et à l’école améliore leur rapport aux apprentissages et les relations avec leurs pairs. Des activités qui peuvent être mises en lien avec l’enseignement moral et civique sont possibles. En voici quelques exemples :

- Installer un rituel en début et en fin de journée où chacun peut exprimer ses émotions, avec un émoticône, un pictogramme ou une photo contenus dans quatre boites de couleurs différentes correspondant aux quatre émotions principales (joie, peur, colère, tristesse) ou avec un baromètre des émotions ou une « roue des émotions. Il en existe une grande variété accessible en ligne, basée sur des visages ou sur des couleurs, en bande ou imitant une pendule avec des aiguilles…. Ces outils peuvent aussi être conçus et réalisés par les élèves. Ils peuvent également être utilisés ponctuellement au cours de la journée, notamment pour des élèves jeunes ou ayant des difficultés langagières.

- Réfléchir en groupe à ce que l’on peut faire lorsqu’on est en colère : s’asseoir sur une chaise dévolue à cet effet dans un coin de la classe, respirer « avec son ventre », écouter une musique douce avec un casque, s’exprimer ensuite sur sa

colère, ce qu’on a ressenti, ce qui a déclenché la colère, ce qui pourrait la calmer complètement… Les dérivatifs consistant à taper sur un coussin, à froisser du papier ou à crier pour se « défouler » sont loin de faire l’unanimité. Il faut en effet souligner que les émotions ont une fonction capitale de communication avec autrui. Il s’agit donc d’apprendre à les exprimer de manière pertinente, pour tenter de résoudre les conflits et améliorer les relations avec autrui.

- Apprendre à dire « non » en réfléchissant en groupe à des situations vécues par les élèves à l’école où ils ont du mal à résister à la pression de leurs camarades. Apprendre à analyser les conséquences d’actes issus des émotions. Les nouveaux programmes d'enseignement moral et civique mettent en avant des activités et des pratiques pédagogiques spécifiques : débat réglé, dilemme moral, conseil d'élèves, méthode de la clarification des valeurs, jeu de rôles, etc. Elles s'appuient sur des situations réelles ou fictives conduisant à traiter de questions et de dilemmes qui donnent aux élèves la possibilité de construire leur jugement moral. (Voir Enseignement moral et civique).

Une variété de situations peut donc être abordée, notamment pour résoudre des conflits entre élèves. De plus, le travail sur les émotions peut concerner les réactions et les ressentis des jeunes face à leurs erreurs, à leurs échecs dans les apprentissages, les émotions suscitées par les temps d’évaluation (contrôles, examens). Ces éléments favorisent la relation pédagogique grâce à une meilleure compréhension pour l’enseignant des difficultés rencontrées par l’élève, sur le plan émotionnel mais également sur le plan cognitif.

Des questions à propos des émotions

- A quoi cela sert-il de se mettre en colère ? A-t-on le droit de se mettre en colère ? Faire des reproches par rapport à un comportement : « Arrête de m’interrompre ! » ou proférer des accusations : « Tu ne laisses jamais parler les autres ! », quelle différence ? Comment déceler la colère de l’autre ? Comment contrôler sa colère ?

- Pleurer de joie ? Qu’est-ce qu’on fait mieux quand on est heureux ? Le travail rend-il heureux ?

- Qu’est-ce qui rend triste ? Comment déceler la tristesse de l’autre ? Etre triste pour quelqu’un ? Qu’est-ce qui nous distrait de la tristesse ? Etre à la fois triste et en colère ? Pleurer en public ?

- Comment le sent-on qu’on a peur ? Dans quelles situations a-t-on peur ? La peur peut-elle être utile ? Qu’est ce qui nous aide quand on a peur ?

Des adaptations pour les élèves malades

S’interroger sur les besoins éducatifs particuliers des élèves

Quelles émotions semblent les plus pertinentes à travailler selon les jeunes, les circonstances, le contexte ? Par exemple :

- La joie, ce qui fait rire, pour sortir de l’univers de la maladie ou du handicap

- La colère pour mieux affronter les frustrations liées aux incapacités ou aux restrictions de participation sociale

- La peur pour mieux la surmonter

- La tristesse parfois pour réfléchir à ce qui console

Elaborer des adaptations

- Plus les jeunes sont confrontés à des pathologies lourdes et à des situations difficiles et contraignantes, plus il faut être prudent dans le choix des activités et des supports qu’on leur propose afin de ne pas les mettre face à des situations susceptibles de les heurter, de leur faire violence. Il est indispensable de leur laisser le choix de travailler ou non sur telle ou telle émotion et de proposer systématiquement des situations leur permettant de choisir entre plusieurs activités. Par exemple, si on veut s’appuyer sur une lecture d’album, demander aux élèves s’ils préfèrent écouter une histoire triste qui finit bien ou une histoire drôle ou une histoire qui fait peur ou une autre histoire encore…

- La collaboration avec l’Accompagnant d’Elève en Situation de Handicap (AESH), quand l’élève bénéficie de cette intervention, peut être la source d’informations précieuses car cette personne suit le jeune au plus près.

- Il est important de proposer des situations permettant aux élèves de se décentrer en travaillant sur des supports symboliques tels que contes, récits, poèmes, films, images, qui ne les concernent pas directement … Lorsqu'on fait appel à l'expérience directe des jeunes, il est généralement plus pertinent de travailler sur des situations vécues à l'école, en particulier quand il s'agit d'émotions comme la peur, la colère ou la tristesse.

- Il faut aussi souligner l'importance pour les jeunes malades de savoir identifier, exprimer, réguler leurs émotions. En effet dans certaines maladies, le stress peut être un des éléments en cause, parmi un ensemble de facteurs, dans l'évolution de la maladie.

Identité professionnelle des enseignants et partenariats

- Il est indispensable pour pouvoir rester dans une posture d'enseignant que les séances sur les émotions, outre les objectifs d'éducation à la santé concernant les émotions, visent, pour chaque activité, des objectifs disciplinaires précis référés aux programmes de l'école (par exemple en français comme on l'a vu : développer le vocabulaire relatif aux émotions, en enseignement moral et civique : travailler sur ce qui console de la tristesse et peut déboucher sur la solidarité et la fraternité, sur la convention internationale des droits de l'enfant…)

- Les élèves atteints de maladies chroniques invalidantes peuvent être confrontés à des situations graves, très pesantes, qu'ils auront ou non envie d'évoquer en classe. Leurs camarades peuvent aussi se questionner du fait d'émotions suscités par des signes visibles de la maladie, par l'évolutivité de celle-ci. D'une façon générale, il est important pour l'enseignant de savoir en amont avec quels partenaires il pourra travailler si besoin. Les partenaires possibles peuvent être selon les cas : les professionnels du Sessad, le médecin ou l'infirmière scolaire, le psychologue scolaire. Le dialogue avec les parents est aussi important. Mais il faut avoir en tête que parfois, l'enfant, dans le souci de protéger ses parents évoquera en classe des questionnements qu'il ne mentionnera pas à la maison.

- Il faut donc souligner encore l’importance du cadre à respecter pour mettre en place des séances de ce type. Les éléments imposés du fait des programmes scolaires et les adaptations exposées ci-dessus ont pour fonction d’établir un cadre sécurisant, favorisant l’expression des élèves. Comme dans beaucoup d’activités mises en œuvre en éducation à la santé, surgissent souvent des questions ou des remarques en lien avec les difficultés personnelles que vivent les élèves (santé, famille…) Le cadre vise à permettre que des paroles puissent être entendues sans pour autant qu’elles envahissent les échanges dévolus aux apprentissages. Si elles laissent apparaître des difficultés importantes pour certains jeunes, l’enseignant a alors un rôle d’alerte auprès des professionnels de santé.

Récapitulatif des mesures à privilégier

- Prendre en compte l’importance du développement des CPS des élèves et le rôle que joue l’ensemble de la communauté éducative dans ce domaine.

- S’appuyer sur le développement des CPS des élèves pour améliorer le climat scolaire.

- Définir à la fois des objectifs d’apprentissage en termes d’éducation à la santé concernant les émotions et des objectifs disciplinaires en lien avec les programmes.

- Proposer des situations d’apprentissage ouvertes pour répondre aux BEP des élèves malades.

- S’appuyer sur des partenaires professionnels de santé et dialoguer avec les parents.

05/10/2017

Rendre l'école accessible

BIBLIOGRAPHIE : Scolarisation des élèves malades
Activités théâtrales
Aspects visibles de la maladie
Education à la santé

Examens : aménagements
Rituels
Relations avec les pairs

Travailler ensemble

Parents : relations de l'Ecole avec les parents des élèves malades
Projet d'Accueil Individualisé (PAI)
Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS)

Liens

Dossier pour la GS de maternelle sur le vocabulaire des émotions sur le site du Ministère de l'Education nation

Document pour les cycles 2, 3, et 4 : Oral et émotions sur le site du Ministère de l'Education nationale

Document pour les cycles 2, 3 et 4 à propos des arts plastiques, une éducation de la sensibilité par la sensibilité sur le site du Ministère de l'Education nationale

Cartable des compétences psychosociales : un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans

Repérer et orienter les élèves en situation de souffrance psychique : Ministère de l'Education nationale

Enquête et partage

Enquête

Enquête de satisfaction et d'audience

Partage

Envoyer par mail

Tous à l'école