

Comprendre les émotions

Quelles sont les émotions?

Les émotions sont les réactions automatiques du corps à différents stimuli de l'environnement, qu'ils soient réels ou imaginaires. Elles peuvent engendrer divers changements physiques, pensées et sensations.



Les émotions s'inscrivent sur un continuum et peuvent être positives, aidantes ou éprouvantes.

Tout le monde éprouve des émotions ! Elles font partie intégrante de la vie humaine.

Gérer ses émotions

Régulation émotionnelle : La capacité de comprendre et d'accepter ses propres expériences émotionnelles, et d'utiliser des stratégies pour exprimer et gérer efficacement ses émotions.

Corégulation émotionnelle : Processus par lequel les individus s'entraident pour gérer leurs émotions, surtout en période de stress ou de difficulté. Ce processus favorise également des relations interpersonnelles plus saines et, ultimement, des relations plus harmonieuses.

Lorsque les adultes accompagnent les jeunes dans la régulation émotionnelle, ces derniers bénéficient d'un soutien et d'une validation affectifs. Cela contribue à créer des environnements d'apprentissage plus favorables où les élèves se sentent à l'aise de s'exprimer.

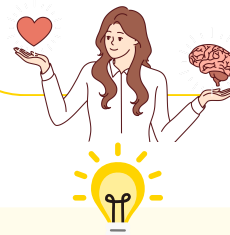
“ Dans un état de calme, les élèves réussissent mieux à apprendre, à communiquer, à résoudre des problèmes et à collaborer ; les enseignant.es calmes sont aussi plus efficaces. ”

- Weisling, 2023

La régulation émotionnelle n'est pas une compétence innée. On développe tous notre capacité à réguler nos émotions au fil du temps.

Émotions vs. sentiments

Les sentiments sont les interprétations ou les expériences conscientes et personnelles des émotions.



La contagion émotionnelle se produit lorsque des individus imitent inconsciemment les émotions de ceux qui les entourent, le plus souvent en reprenant le ton de leur voix, leurs expressions faciales ou leur langage corporel.

Lorsque des élèves anxieux.es, en colère ou contrarié.es ont du mal à réguler leurs émotions, leurs enseignant.es et leurs camarades de classe peuvent « attraper » ces émotions et commencer eux et elles aussi à se sentir stressé.es ou irritables.

Il est important de s'assurer que les enseignant.es et les élèves ont les outils pour autoréguler leurs émotions afin de favoriser l'apprentissage et le lien social en classe.

Émotions et apprentissage

Les émotions peuvent avoir un impact sur l'apprentissage en influençant l'attention, la mémoire, la motivation et les fonctions cognitives des élèves.

Aspect de l'apprentissage	Émotions favorables (Intérêt, enthousiasme, joie, confiance, fierté et curiosité)	Émotions éprouvantes (Anxiété, frustration, confusion, gêne, ennui et colère)
 Attention	Peut améliorer la concentration et l'engagement avec le contenu.	Peut être une source de distraction, rendant difficile la concentration des jeunes.
 Mémoire	Peut améliorer la mémorisation et la restitution des informations.	Peut affecter la mémoire ou causer des oublis.
 Fonctionnement cognitif	Peut améliorer les capacités de résolution de problèmes et la pensée créative.	Peut augmenter la charge cognitive, rendant plus difficile le traitement de nouvelles informations par les jeunes.
 Motivation	Peut stimuler la motivation et encourager la participation active.	Peut amener les jeunes à se désengager ou à se désintéresser de l'apprentissage.
 Interactions sociales	Peut favoriser des relations et une collaboration positives et saines.	Peut entraîner des conflits ou des perturbations dans l'environnement social ou d'apprentissage des jeunes.
 Réponses comportementales	Peut accroître la volonté de participer et de prendre des risques.	Peut amener les jeunes à éviter les tâches difficiles et/ou à se replier sur eux-mêmes vis-à-vis de leurs ami.es et de leurs pairs.

Qu'est-ce que la dérégulation émotionnelle?

Dérégulation émotionnelle

- La dérégulation émotionnelle se caractérise par des émotions très intenses, fréquentes et durables.
- Les individus ont souvent de la difficulté à comprendre et à contrôler leurs émotions.
- Les émotions et les réactions d'une personne peuvent sembler déraisonnables ou disproportionnées.
- Il peut y avoir d'autres causes d'émotions irrégulières (par exemple, des changements hormonaux, des expériences négatives vécues pendant l'enfance (ACE), des diagnostics de santé mentale).



Pour en savoir plus sur les expériences négatives vécues dans l'enfance (ACE) et sur l'intégration de pratiques tenant compte des traumatismes, consultez :

<https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils>

Santé mentale

Certains troubles de santé mentale peuvent contribuer à la dysrégulation émotionnelle, notamment :

- Troubles anxieux
- Trouble de la personnalité limite (TPL)
- Trouble bipolaire
- Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)
- Troubles du spectre autistique (TSA)
- État de stress post-traumatique (ESPT)
- Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)



Pour en savoir plus sur la neurodiversité, cliquez ici :

<https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#conseils>



Pour en savoir plus sur le stress et les pratiques de bien-être personnel, cliquez ici :

<https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale>

Signes de dérégulation émotionnelle :

- Réactions émotionnelles intenses
- Défis interpersonnels
- Des émotions intenses difficiles à contrôler
- Anxiété
- Perfectionnisme
- Difficultés à gérer le stress
- Impulsivité
- Changements d'humeur
- Dépression
- Incapable de se débarrasser des émotions négatives
- Se sentir submergé.e par les émotions
- Consommation de substances
- Troubles du comportement alimentaire
- Idées suicidaires
- L'automutilation

Stratégies pour soutenir la régulation émotionnelle chez les jeunes

Discuter des émotions et modéliser une régulation émotionnelle efficace



- Encouragez régulièrement les jeunes à prendre conscience de leurs émotions et à les nommer.
- Écoutez activement et faites preuve d'un intérêt et d'une empathie sincères lorsqu'un élève exprime ses émotions.
- Le cas échéant, l'enseignant.e peut s'appuyer sur son expérience personnelle et décrire son propre processus de régulation émotionnelle afin de modéliser des stratégies utiles pour les jeunes.

Intégrer des techniques de régulation émotionnelle dans les activités d'apprentissage



- Apprenez aux jeunes à utiliser des stratégies pratiques de régulation émotionnelle telles que la respiration profonde, le dialogue intérieur positif et la pleine conscience (en particulier les activités de pleine conscience basées sur les arts ou le mouvement) pour les aider à s'autoréguler.
- Incorporez régulièrement des techniques de régulation émotionnelle dans les activités d'apprentissage (par exemple, au début de la journée ou avant de passer à une nouvelle leçon).

Offrir un espace et un soutien à la régulation émotionnelle



- Aidez les élèves à utiliser les stratégies que les élèves ont apprises pour mieux gérer leurs émotions.
- Demandez « Qu'est-ce qui se passe? » au lieu de « Qu'est-ce qui te prend? »
- Promouvoir l'inclusion, la compréhension et l'empathie en classe et dans les autres environnements d'apprentissage
- Aménagez pour les élèves un espace de « détente » dédié où ils et elles peuvent se rendre s'ils ont besoin de calme.
- Établissez une structure claire pour les activités quotidiennes et affichez un horaire visuel en classe afin que les élèves sachent à quoi s'attendre.

Références

1. ASCD. (2015). Les émotions comptent. <https://www.ascd.org/el/articles/emotions-matter>
2. ASCD. (2019). Aider les élèves à exprimer leurs émotions sereinement. <https://www.ascd.org/el/articles/helping-students-peacefully-engage-with-emotions>
3. Willis, J. (2009). Ce qu'il faut savoir sur votre cerveau. ASCD Educational Leadership. https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el200912_willis.pdf
4. Greater Good in Education. (2024). L'apprentissage socioémotionnel pour les élèves : émotions et apprentissage. https://ggle.berkeley.edu/student-well-being/set-for-students-self-awareness-and-self-management/set-for-students-emotions-and-learning/#tab_1
5. Sylwester, R. (1994). L'influence des émotions sur l'apprentissage. Association pour la supervision et le développement des programmes d'études (ASCD). <https://www.ascd.org/el/articles/how-emotions-affect-learning>
6. Taxer, J. L. et Gross, J. J. (2018). La régulation émotionnelle chez les enseignants : le « pourquoi » et le « comment ». Enseignement et Éducation des enseignants, 74, 186-189. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.05.008>
7. Osika, A., MacMahon, S., Lodge, J. M. et Carroll, A. (2022). Émotions et apprentissage : quel rôle jouent les émotions dans le comment et le pourquoi de l'apprentissage chez les élèves ? Times Higher Education. <https://www.timeshighereducation.com/campus/emotions-and-learning-what-role-do-emotions-play-how-and-why-students-learn>
8. Miller, M. et Butler, D. (2021). Comment les élèves du primaire et du secondaire peuvent-ils apprendre à réguler leurs émotions ? Réseau EdCan. <https://www.edcan.ca/articles/emotion-regulation/>
9. Dyson, C. (2019). Comprendre et soutenir l'autorégulation émotionnelle à l'école. L'Éducation Hub. <https://theeducationhub.org.nz/category/school-resources>
10. Brukner, L. (2021). Activités de régulation émotionnelle pour les préadolescents et les adolescents. Edutopia. <https://www.edutopia.org/article/emotional-regulation-activities-tweens-and-teens/>
11. Kuypers, L. (2023). Autorégulation émotionnelle : techniques d'enseignement. Institut de prévention des crises. <https://www.crisisprevention.com/fr-CA/blog/education/emotional-self-regulation-techniques-for-teaching/>
12. Weisling, N. (2023). Les élèves en difficulté ont besoin d'adultes régulés. ASCD. <https://www.ascd.org/el/articles/dysregulated-students-need-regulated-adults>

Pour davantage d'informations, rendez-vous sur : www.DECYDE.ca/fr

