

Les émotions mettent en mouvement

Les émotions font partie de la vie

*Les émotions, moyen d'expression
et de communication*

Accueillir ses émotions sans
se laisser déborder



POURQUOI
TRAVAILLER LES
ÉMOTIONS ?

**Les émotions nous renseignent sur nos besoins et ceux
des autres**

La compréhension des émotions nous permet de faire
des demandes aux autres

Définitions

Larousse : réactions affectives transitoires d'assez grande intensité, habituellement provoquées par une stimulation de l'environnement

une réaction physiologique

une réaction cognitive

un processus d'adaptation à l'environnement

Impacts des émotions

mémoire

attention

**état
psychologique**

concentration

comportement

**santé
physique**

**relations
sociales**

apprentissages

Impacts des émotions

SOURCE: canapé, webinaire de B. Hare, l'impact des émotions dans le bien vivre ensemble

Comprendre les rôles des émotions

Théorie de l'élargissement et de la construction de Barbara Fredrickson

- Mise en mouvement
- Alerte pour s'adapter
- Informations sur les dangers et les opportunités
- Fonction de communication

Les émotions « désagréables »

Actions spécifiques pour la survie

Diminution de la palette des actions : fuite, combat, paralysie

Biais négatif du cerveau

Tendance à

- remarquer des visages en colère/serrens
- se souvenir d'une mauvaise/bonne journée

Réduction du champ attentionnel

Les émotions « agréables »

Pas d'action spécifique

Développement des ressources

Nécessite une attention spécifique

- ↑ empan attentionnel
- ↑ aptitude à résoudre des problèmes
- ↑ motivation
- Répertoire plus large de pensées et d'action



Ressources

- intellectuelles
- physiques
- psychologiques
- sociales

CANOPÉ

Bénédicte Hare – 12 janvier 2022

théorie de l'élargissement et de la construction de Barbara Fredrickson

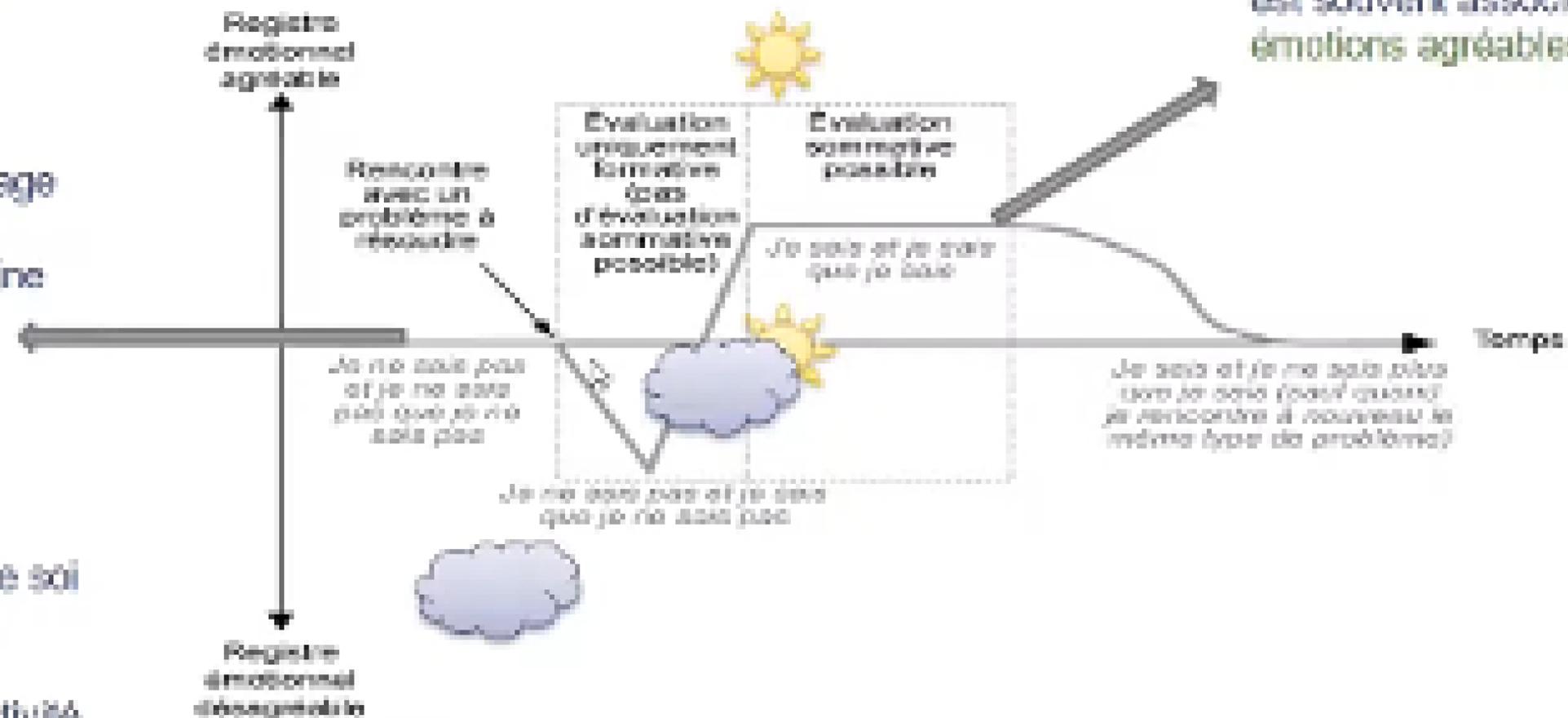
Impacts des émotions

Les émotions et les apprentissages

L'apprentissage, une
déstabilisation cognitive et affective

L'entrée dans un apprentissage
déclenche une période de
vulnérabilité souvent à l'origine
d'émotions désagréables

En lien avec le concept de soi
(ex : vécu scolaire), le
contexte émotionnel du
moment, la nature de l'activité,
la performance



Maîtriser un savoir nouveau
est souvent associé à des
émotions agréables

Courte extrait de :

Ferre, D. (2015). *Comment de démotiver les élèves- 19 clés pour favoriser l'apprentissage*. Édition Dunod, 2^{ème} édition, P 48-49. Cifs n°2 et 6

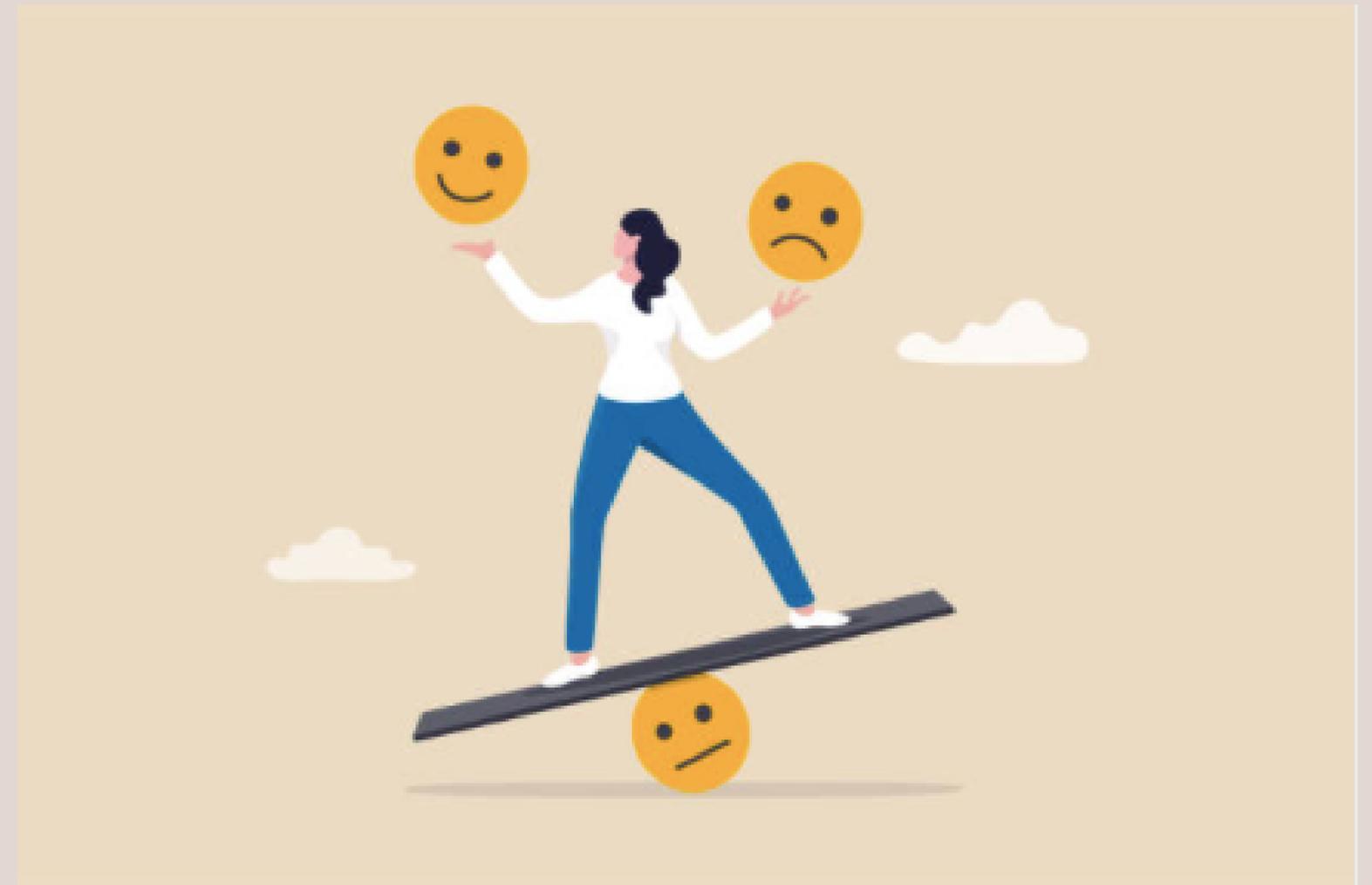
CANOPÉ

Bénédicte Hani – 12 janvier 2022

des émotions aux compétences émotionnelles

Pour travailler les émotions, il est nécessaire de suivre différentes étapes :

- 1) Identifier
- 2) Comprendre
- 3) Exprimer
- 4) Réguler
- 5) Utiliser



Identifier

observer, nommer et différencier mes émotions et celles d'autrui

Technique des 3 portes :

- les modifications à l'intérieur du corps
- l'esprit et la pensée
- l'action que j'ai envie d'entreprendre

Comprendre

comprendre les causes et les conséquences de mes émotions et de celles d'autrui



Exprimer

exprimer mes émotions de façon socialement adaptée en prenant compte mes besoins et permettre aux autres d'exprimer les leurs

à partir d'un support vidéo

dès la maternelle

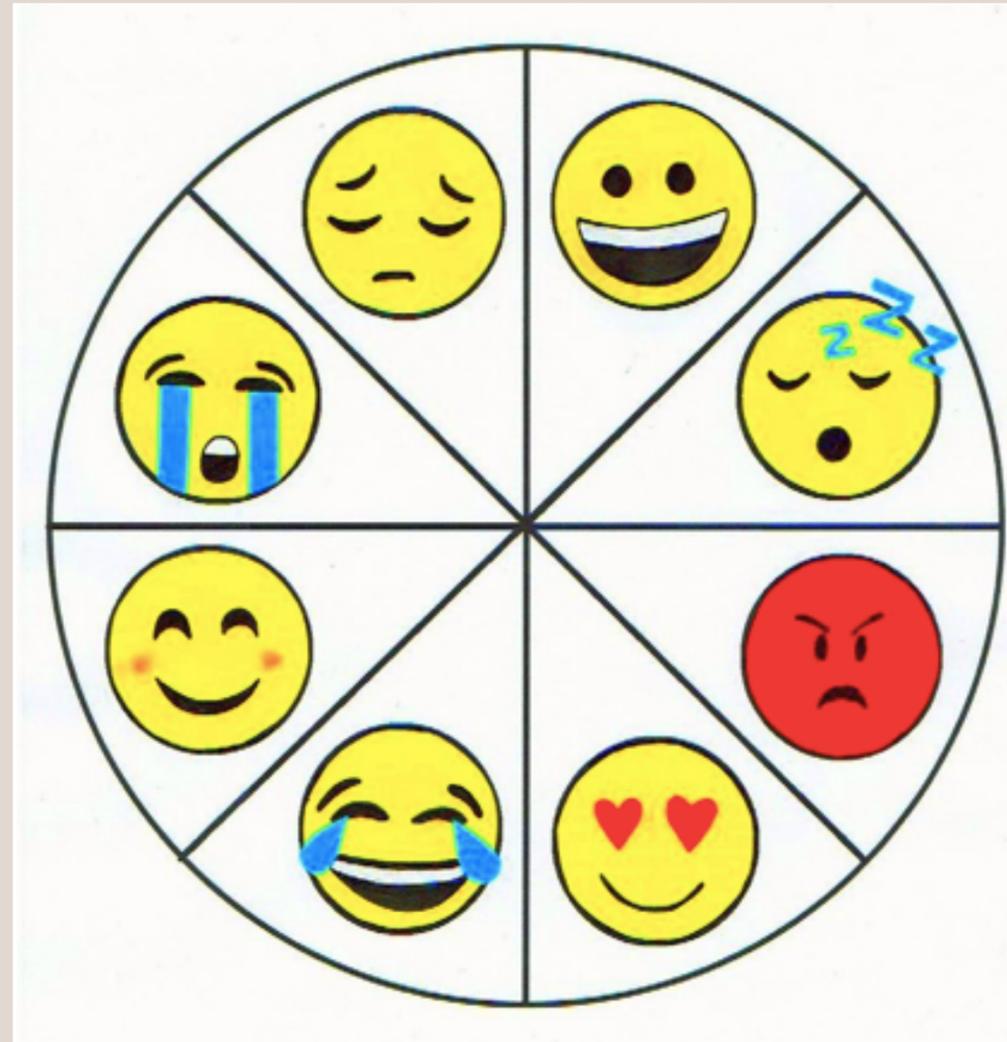
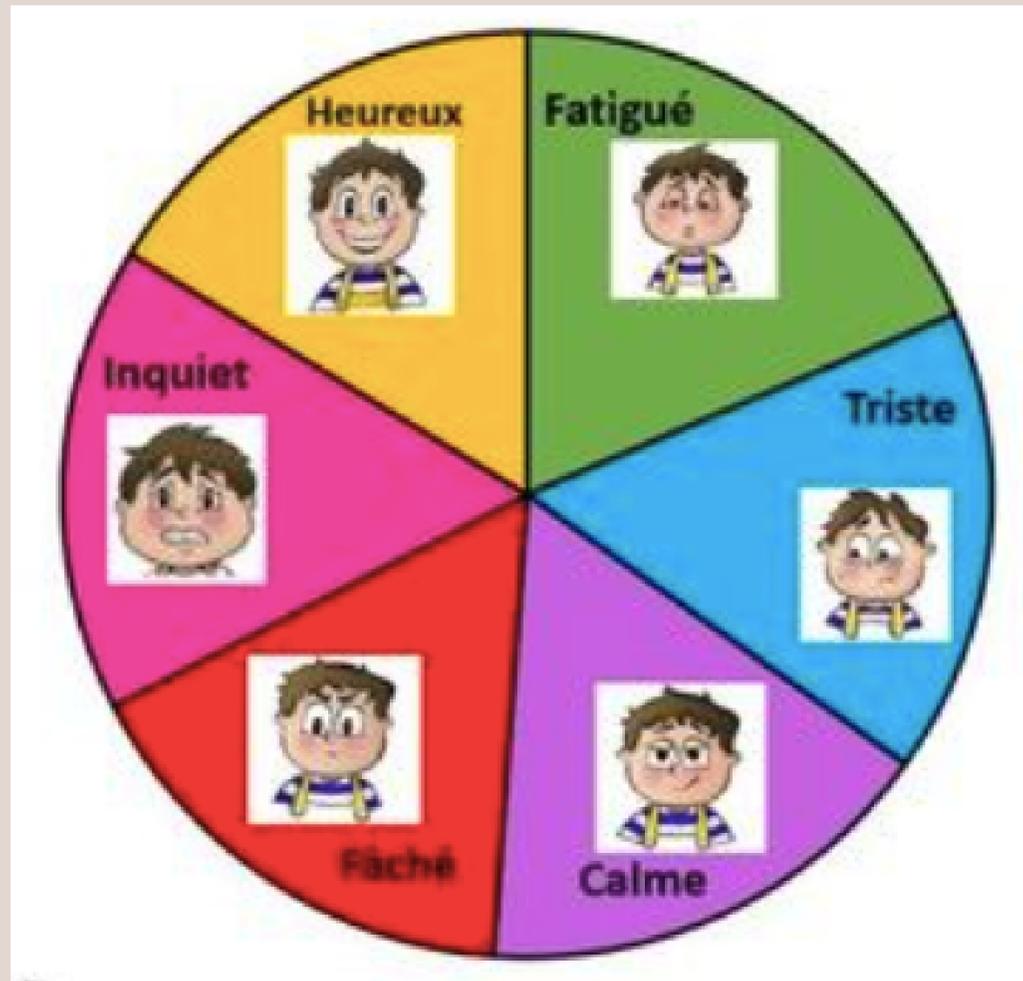


cycle 2

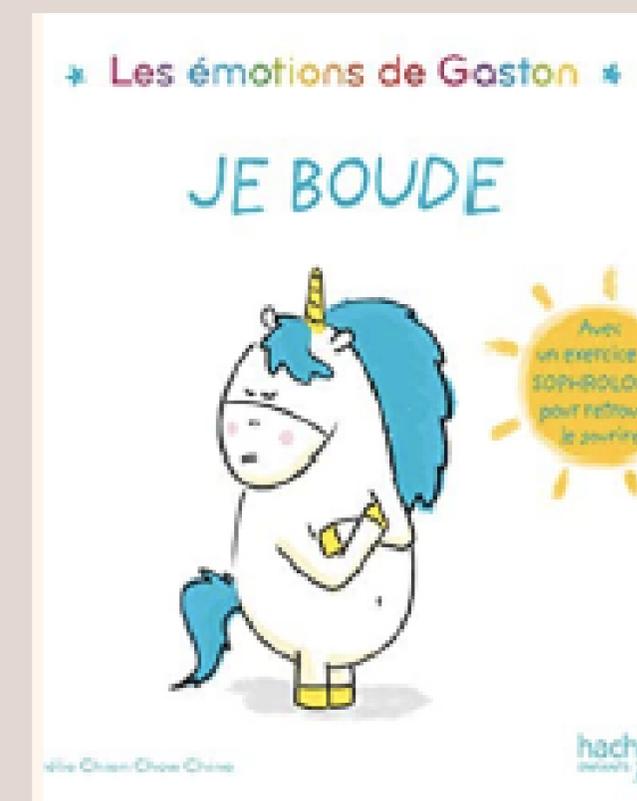
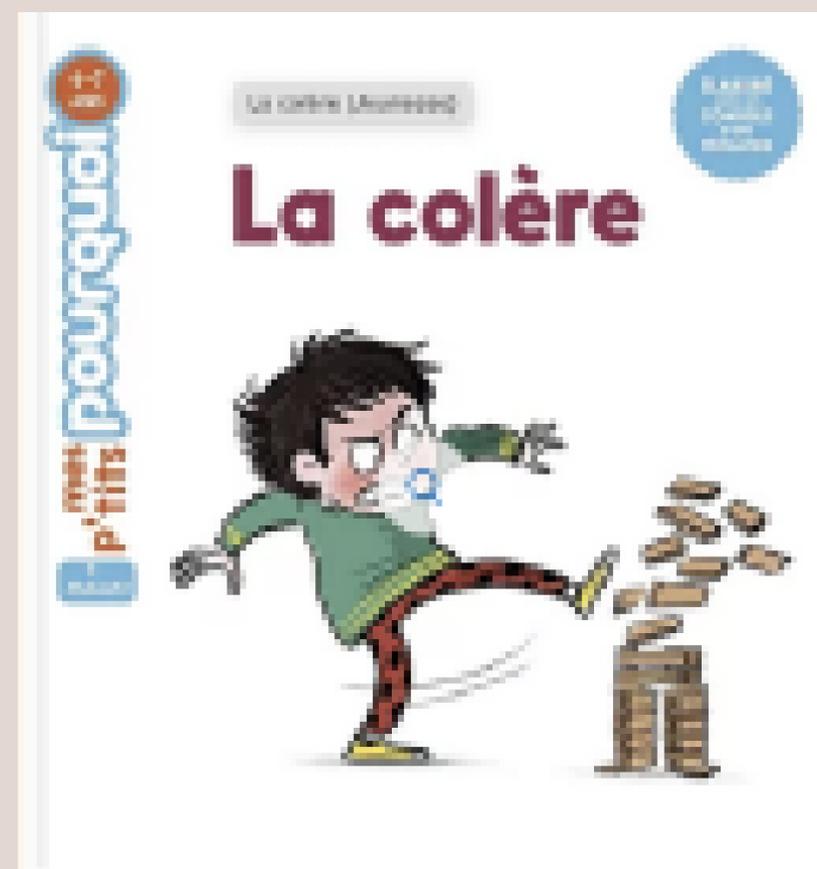
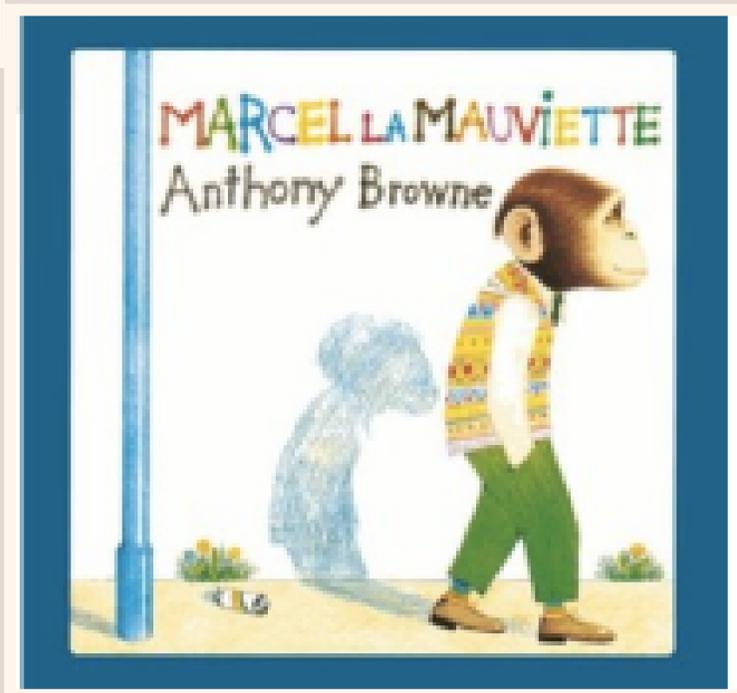
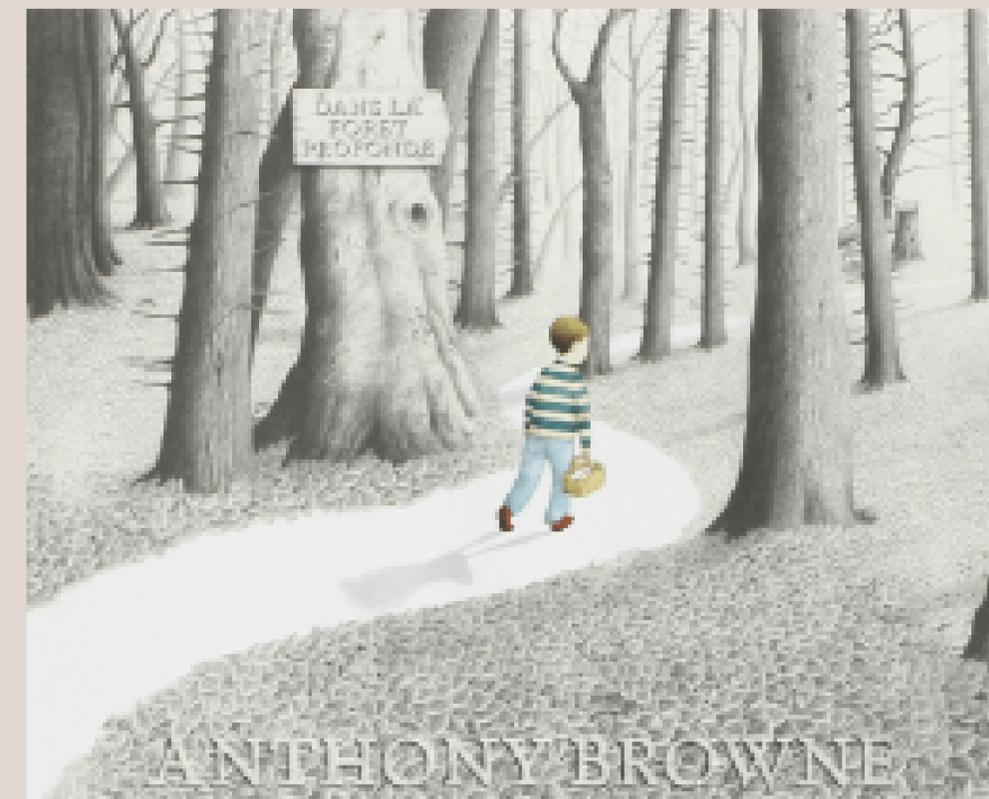
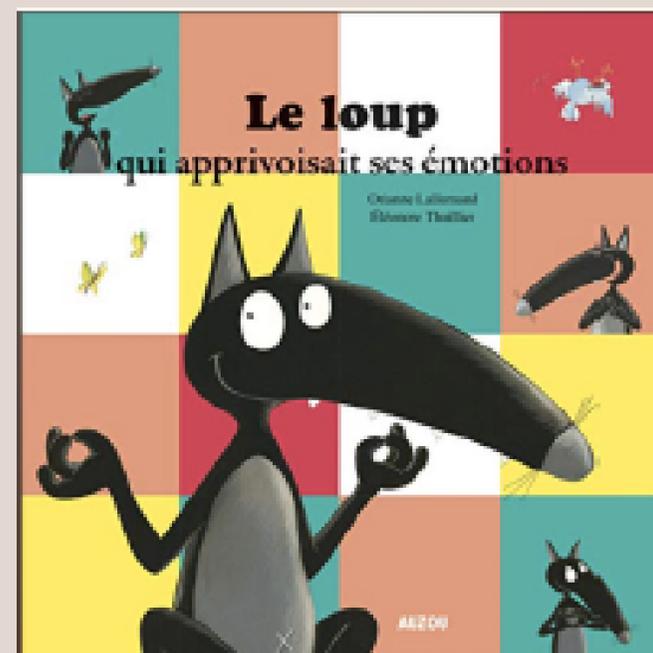
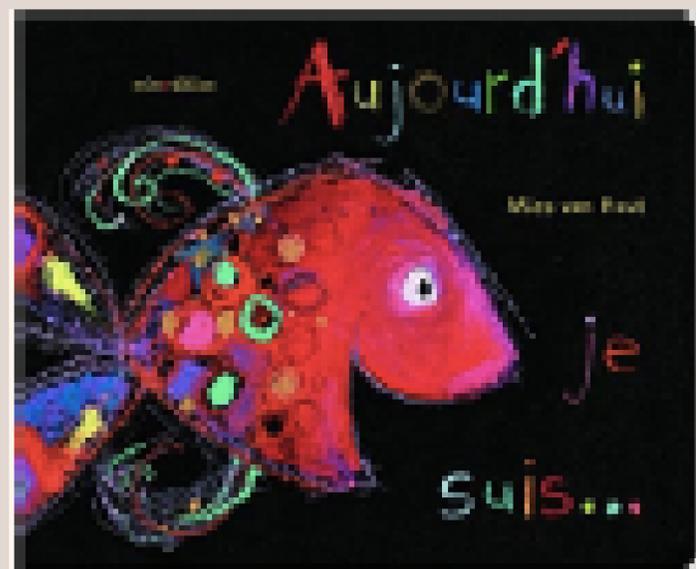
1 jour 1 question
Peut-on mesurer le bonheur?



la roue des émotions

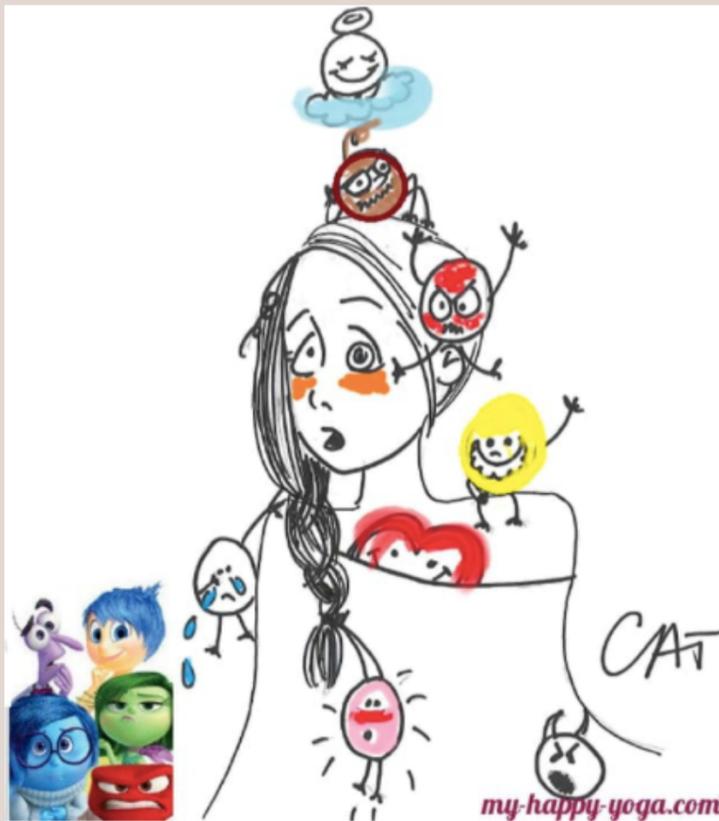


des livres pour parler des émotions



Réguler

réguler l'intensité de mes émotions et aider les autres à réguler l'intensité des leurs



L'enseignant, modérateur des émotions:

- par son écoute active
- par l'apport d'outils, de stratégies, de méthodes alternatives à l'expression inadaptée des émotions

espace de repli, balle anti-stress, messages clairs, activités de délestage...

Utiliser

utiliser mes émotions pour guider mes actions et prendre mes décisions et utiliser les émotions des autres pour guider mes actions et mes décisions



Le développement des compétences émotionnelles des adultes (parents, enseignants) impacte celui des enfants et donc leur réussite scolaire.

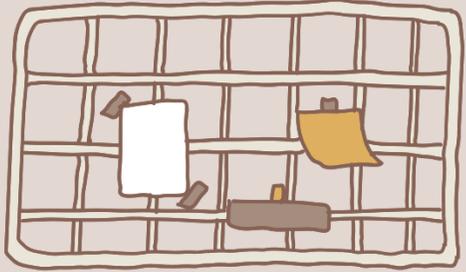


Conclusion

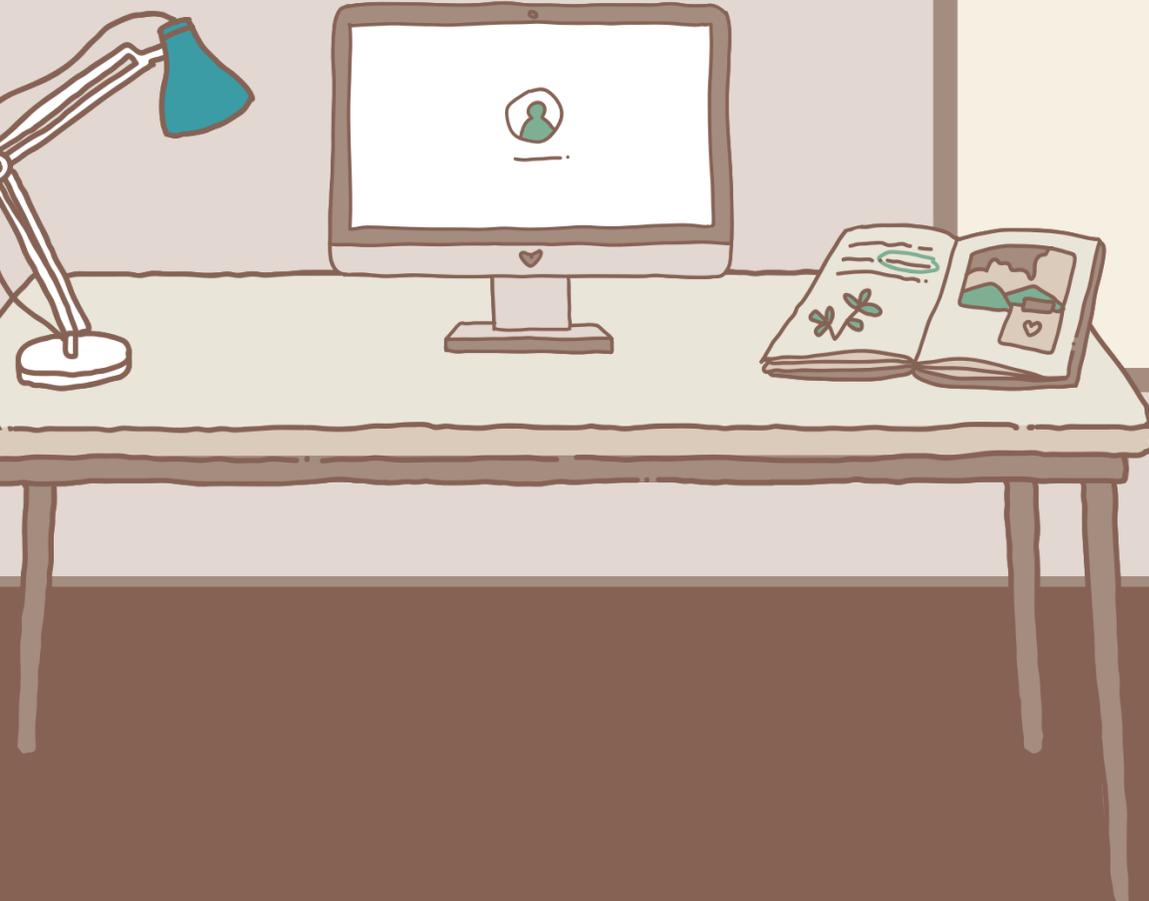
le développement des compétences émotionnelles permet de progresser dans :

- le bien - être des élèves et des enseignants
- les relations sociales enseignants/élèves, et entre élèves
- les apprentissages et la réussite des élèves

Un travail d'apprentissage notamment collectif, loin d'être facile , qui prend du temps et qui doit respecter la volonté et le rythme de chacun.



TEMPS D'ECHANGE



sources

CANOPE

<https://www.reseau-canope.fr/formations-thematiques/developpement-de-lempathie-pour-mieux-vivre-ensemble.html>

2 webinaires :

-L'impact des émotions dans le bien vivre ensemble – Bénédicte Hare

-Le développement de l'empathie pour améliorer le climat scolaire – Caroline Veltcheff

Académies de Bordeaux et Toulouse

<https://www.ac-bordeaux.fr/les-competences-psychosociales-cps-qu-est-ce-que-c-est-128726>

<https://pedagogie.ac-toulouse.fr/documentation/enseigner/pourquoi-et-comment-apprendre-aux-eleves-gerer-leurs-emotions-lecole>

EDUSCOL

<https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves>

<https://eduscol.education.fr/document/53961/download?attachment>

<https://eduscol.education.fr/document/56436/download?attachment>