

# 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

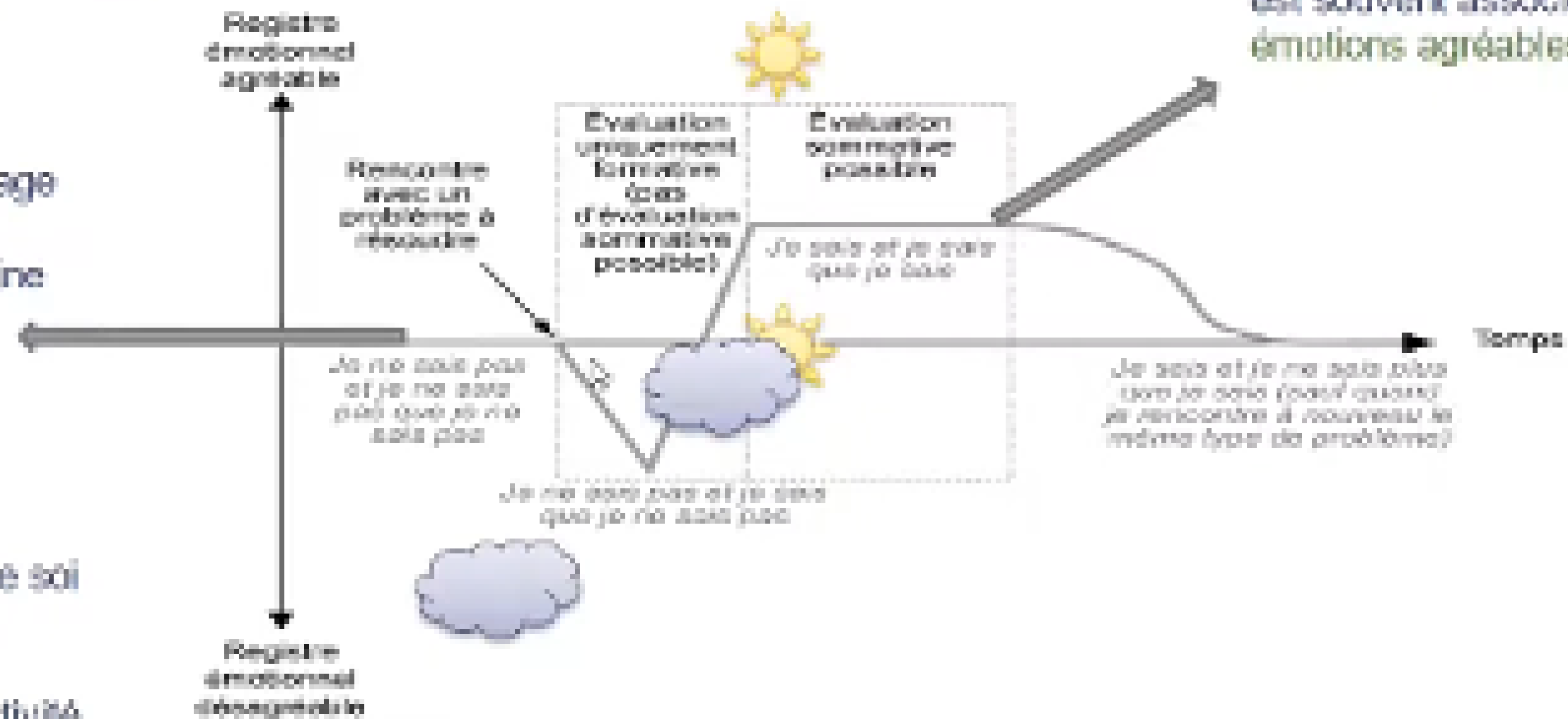
# Impacts des émotions

## 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<sup>ème</sup> édition, P 48-49. Cifs n°2 et 6

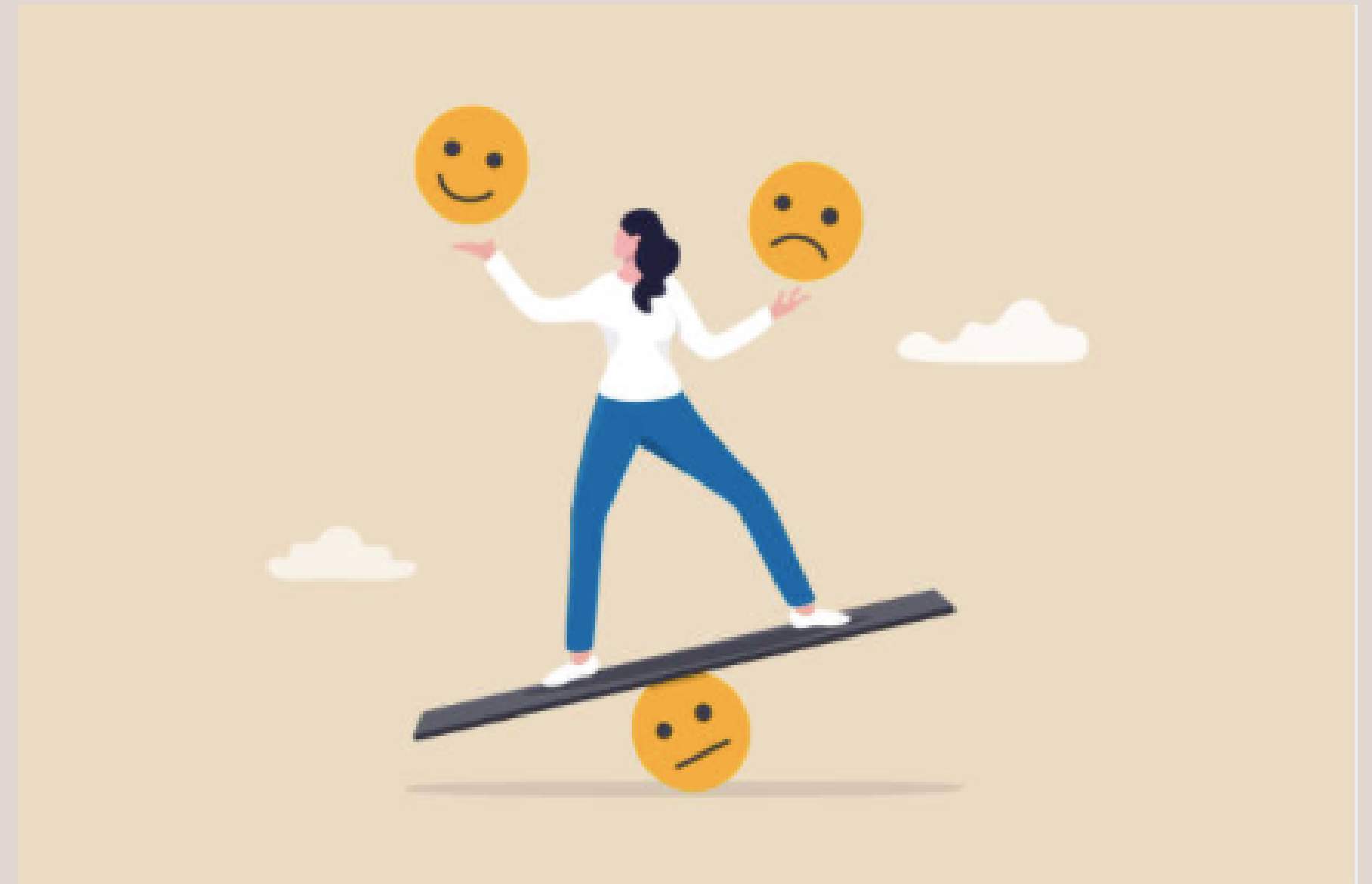
CANOPÉ

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

1 jour 1 question

Peut-on mesurer le bonheur?

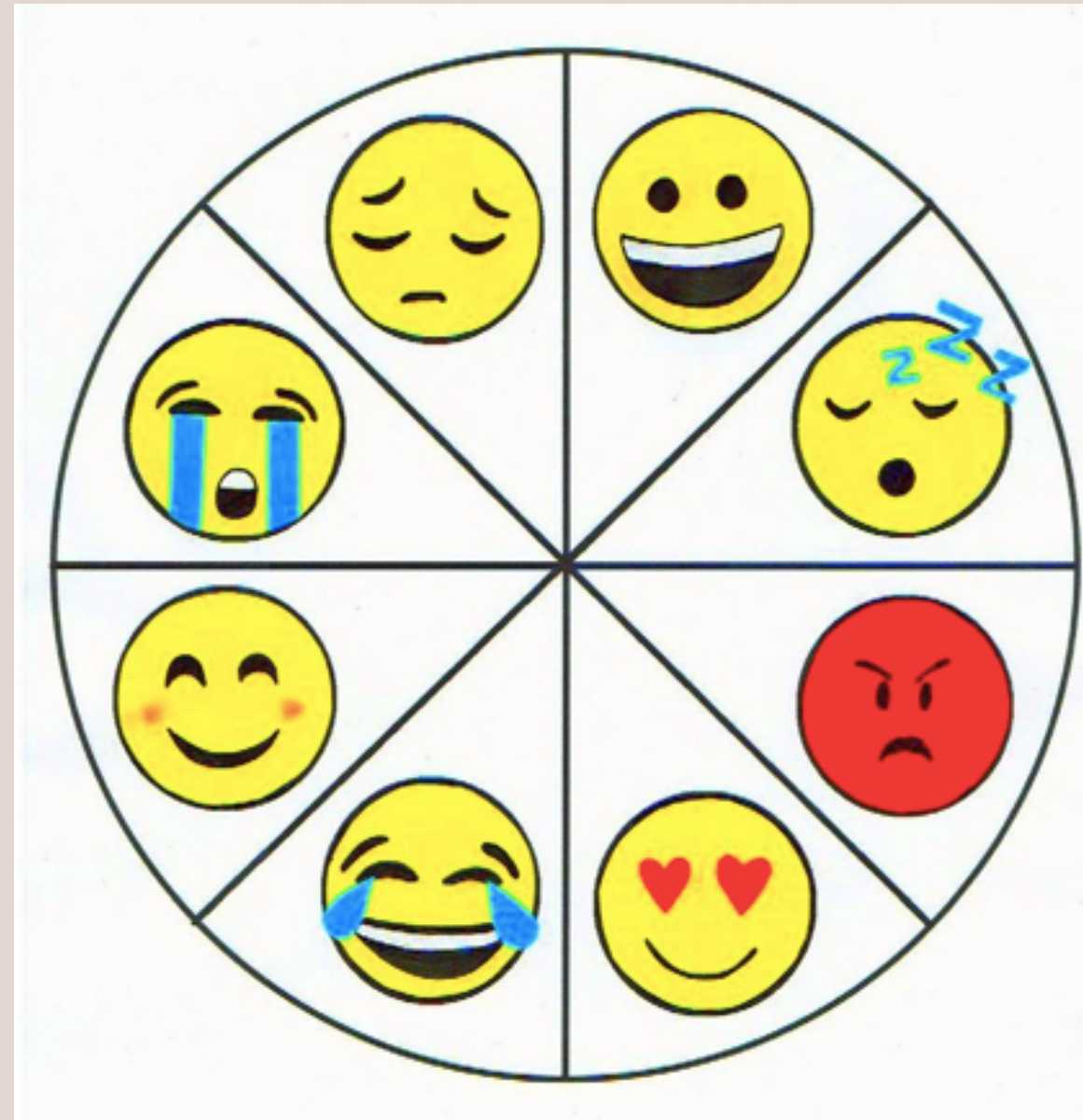
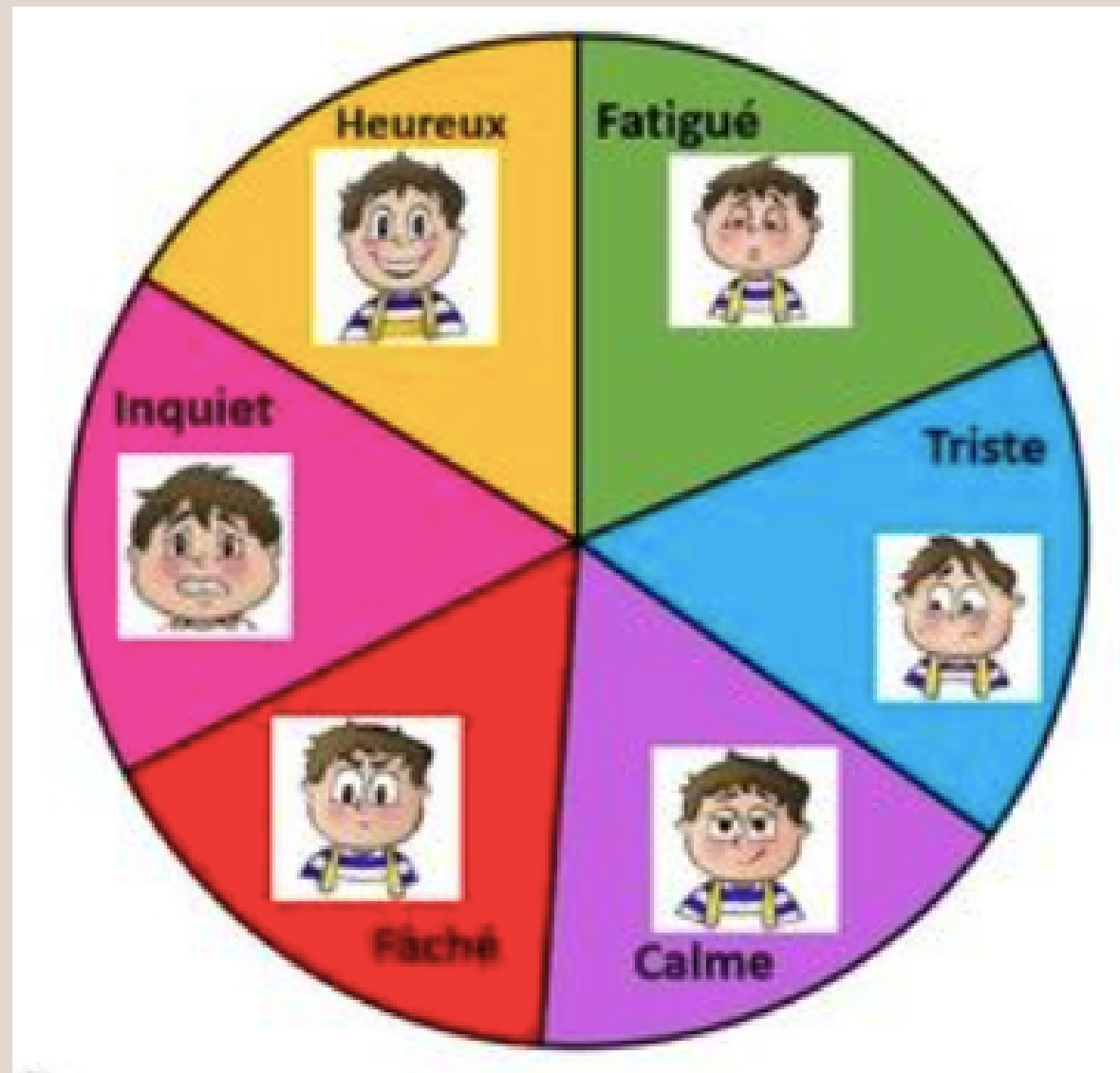
cycle 2

à partir d'un support vidéo

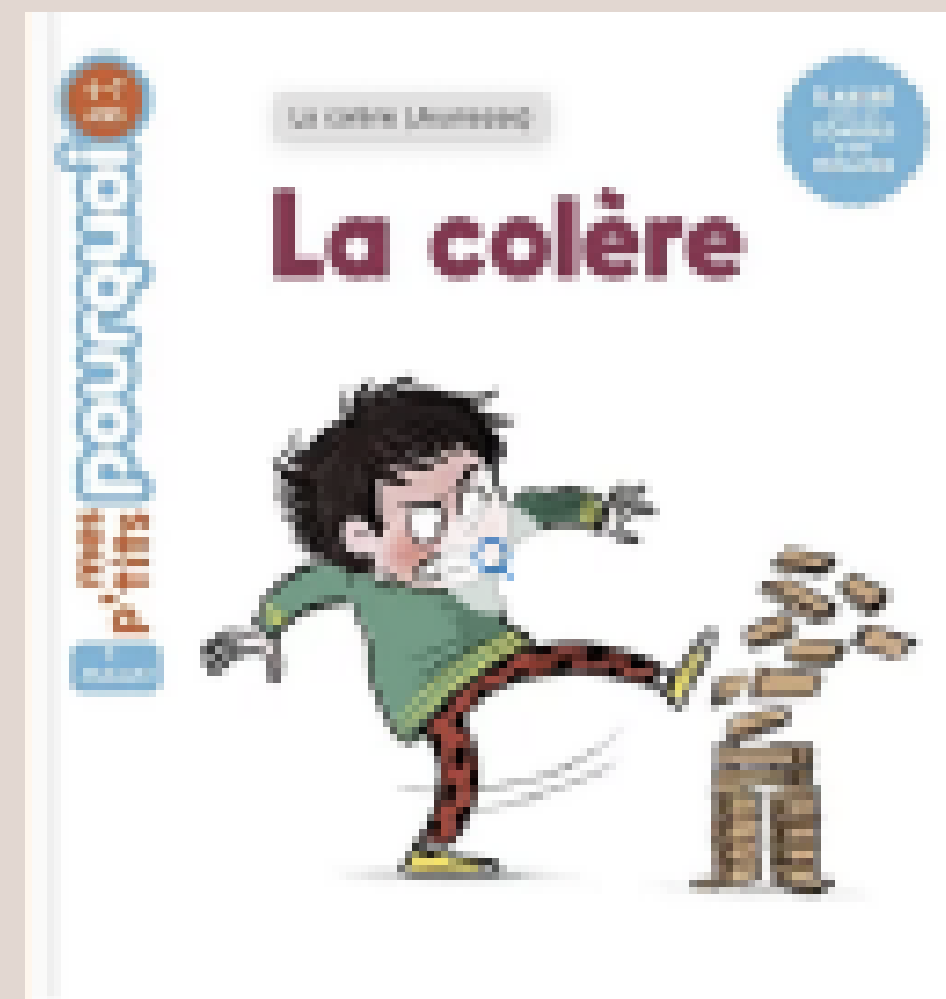
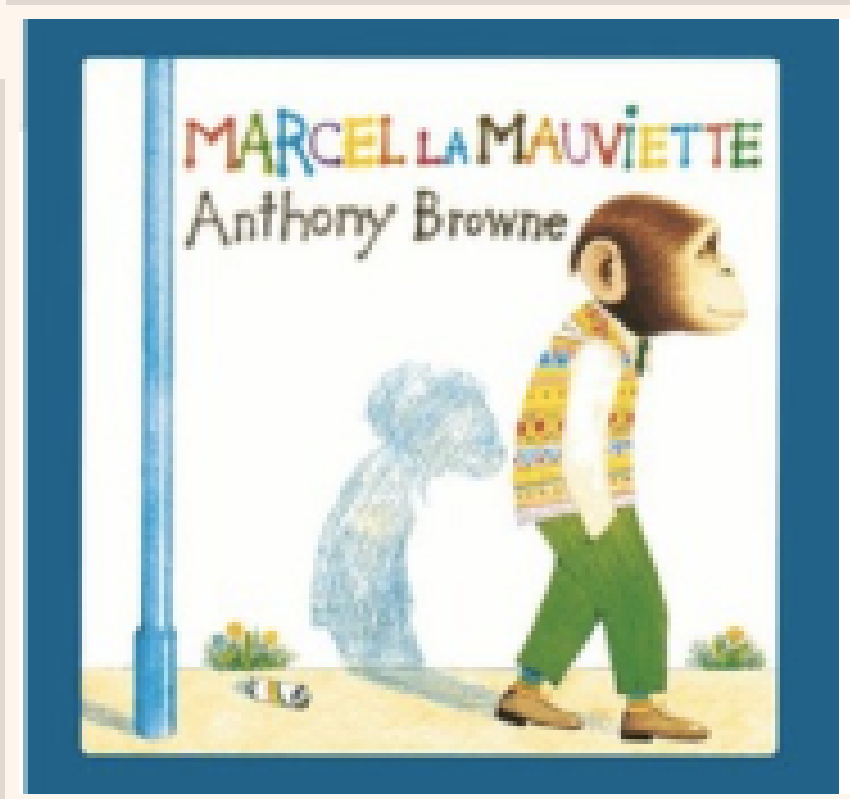
dès la maternelle



# la roue des émotions

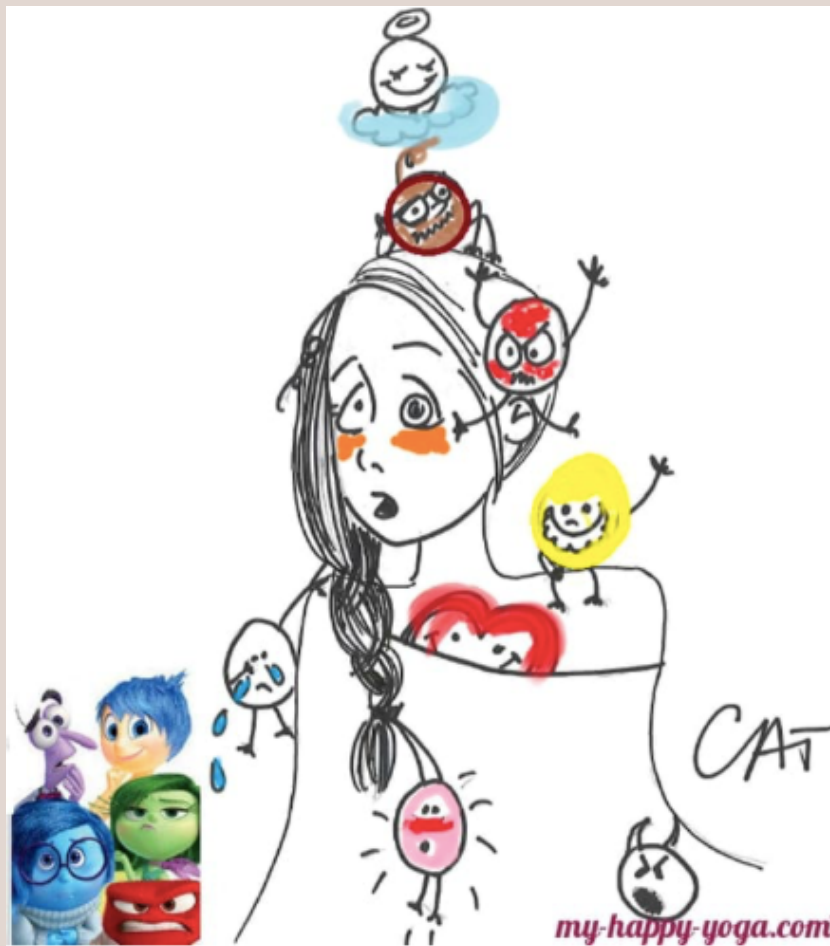


# des livres pour parler des émotions



# 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.

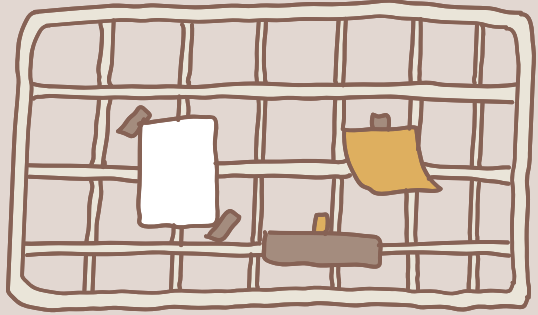


# Conclusion

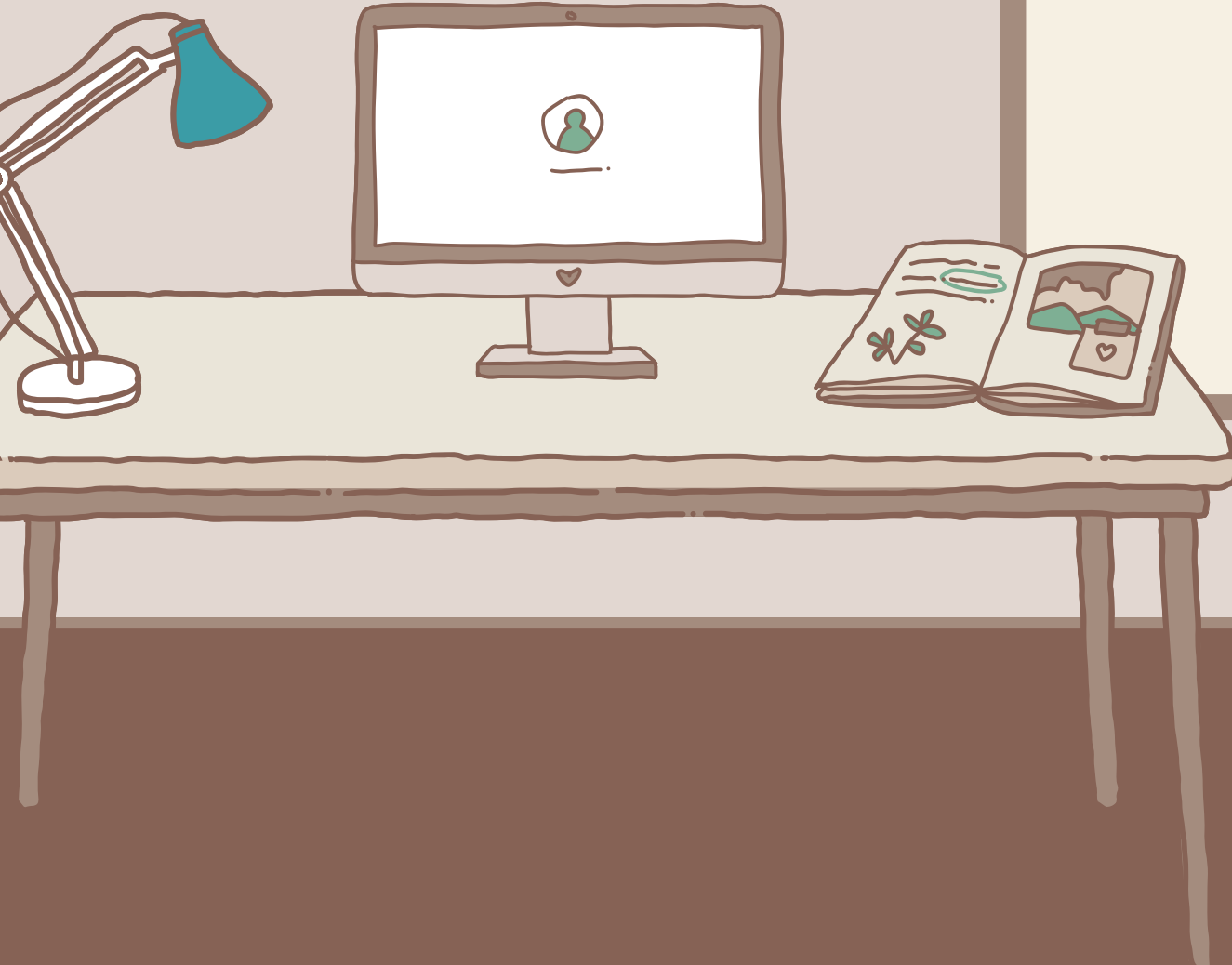
le développement des compétences émotionnelles permet de progresser dans :

- 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'ÉCHANGE





# 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>