

# diversité

Revue d'actualité et de réflexion pour l'action éducative

N° 195

MAI – AOÛT 2019

## LES ÉMOTIONS À L'ÉCOLE

### ENTRETIENS

Philippe Meirieu

Antoine de Baecque

Eva Illouz & Edgar Cabanas

CANOPÉ  
EDITIONS



—  
Armelle Martin  
Béatrice Sabaté  
—

# Les émotions au service d'actions éducatives et réparatrices

On fait mieux quand on se sent mieux ! Telle est la proposition faite par Jane Nelsen, docteur en éducation et auteure de la Discipline Positive<sup>1</sup>. Et force est de constater que les récentes avancées en neurosciences viennent confirmer cette analyse. Cela est vrai pour les élèves comme pour les équipes qui les accompagnent. La Discipline Positive est une approche de coopération qui vise à développer ou renforcer les compétences sociales, émotionnelles et civiques de tous les acteurs d'une communauté (élèves, familles, classes, établissements scolaires, équipes). Elle se met au service du bon fonctionnement des liens et s'appuie sur les principes de la psychologie individuelle d'Alfred Adler<sup>2</sup> (1870-1937).

Parmi les principes fondateurs de sa psychologie, Adler avance que l'être humain est un tout (principe d'unicité) : à chaque instant, il ressent, il pense et prend des décisions, conscientes ou non, sur lui-même, sur les autres et sur le monde qui l'entoure. Dans les classes, pour les adultes comme pour les élèves, les émotions sont donc un élément incontournable pour appréhender les comportements « inappropriés », c'est-à-dire tout comportement qui entrave les apprentissages ou le bon fonctionnement du groupe. Cette notion est plus large que celle d'un comportement perturbateur. Par exemple, un élève silencieux et découragé ne perturbe pas forcément la marche du groupe classe alors que son comportement peut traduire un décrochage qui nécessite d'agir.

Maintenant, si les émotions sont innées, la capacité de les gérer s'apprend et demande à être accompagnée. L'enseignement de cette compétence (sans en faire un programme supplémentaire) facilite la prévention des incidents ainsi que les apprentissages scolaires et sociaux. La Discipline Positive propose une démarche et des actions concrètes pour développer les compétences psychosociales en utilisant les émotions comme autant de clés de compréhension qui aident à transformer les incidents en occasions d'apprentissage pour tous. ■

## CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE ET RÉGULATION

Dans l'approche adlérienne, « les émotions nourrissent l'action<sup>3</sup> ». Elles sont en mouvement et nous entraînent dans une direction, vers un but. Ainsi,

l'humiliation poussera peut-être certains au retrait (dans le but de se protéger, ne plus s'exposer) ou d'autres au contraire à l'attaque directe ou indirecte (pour rendre les choses égales). Le développement de la conscience émotionnelle demande d'apprendre à reconnaître les émotions, à savoir les qualifier afin de faire un premier pas vers l'identification de notre mouvement (subjectif). Ce travail s'inscrit d'abord dans une logique de prévention.

1 À consulter sur : [disciplinepositive.fr](http://disciplinepositive.fr)

2 Médecin et psychothérapeute, il est le fondateur de la psychologie individuelle.

3 Dreikurs Ferguson E. (2017), *Introduction à la théorie adlérienne*, Paris, Toucan.

### IDENTIFIER, ACCUEILLIR ET SAVOIR NOMMER

Chaque état d'âme qu'il soit positif ou négatif a sa place et son utilité dans notre bon fonctionnement. Ainsi, la colère ou l'humiliation peuvent nous pousser à l'action, la tristesse nous tourner vers la réflexion, la peur vers la vigilance et la joie vers des actions qui pourraient nous permettre de prolonger ce qu'il est agréable de ressentir. En formation d'équipe, la Discipline Positive propose de vivre des activités qui permettront aux personnels de décoder, face à des situations concrètes, ce qu'ils ressentent, ce qu'ils pensent et ce qu'ils décident, consciemment ou inconsciemment, à propos d'eux-mêmes, des autres et de la situation. Cet exercice conduit chacun à découvrir ou à approfondir ce qu'Adler appelle la logique interne. Propre à chacun, la logique interne est la résultante de nos expériences de vie et des décisions que nous avons prises à leur sujet. C'est un peu une grille de lecture personnelle. Elle conditionne les émotions que nous ressentons dans différentes situations.

Il y a de nombreuses façons de travailler le langage émotionnel avec les élèves au travers d'exercices et d'activités simples venant se glisser dans toutes sortes de contextes sans pour autant venir perturber le bon déroulement des cours. Il peut s'agir par exemple d'établir une liste d'adjectifs possibles par catégorie d'émotions, de repérer dans un texte de français le vocabulaire qui traduit un état émotionnel ou d'imaginer en cours d'histoire-géographie ce qu'ont pu ressentir les hommes dans les tranchées durant la Première Guerre mondiale.

On pourra aussi identifier avec les élèves comment chacun se sent avant une évaluation, faire un tour de « météo interne » en arrivant le matin, mimer ce que l'on ressent en binôme, lier une émotion aux symptômes physiques qu'elle provoque dans le corps, etc. Plus l'élève sera capable

de mettre des mots sur ce qu'il ressent, plus il sera en mesure d'utiliser, de façon rationnelle, ces indicateurs précieux que sont les émotions.

Le temps d'échange en classe (T.E.C.) est d'ailleurs un espace privilégié pour stimuler cette compétence. Ainsi, les élèves se trouveront exposés à d'autres logiques internes que la leur, ce qui les aidera à développer leur empathie. En saisissant des situations réelles ou en proposant des situations fictives, on recueillera ce que chacun ressent, pense et décide, et on s'entraînera à comprendre et respecter les différences. Une façon parmi d'autres de développer la connaissance de soi et de l'autre.

### SENTIMENT D'APPARTENANCE ET D'IMPORTANCE

Dans la théorie adlérienne l'être humain est avant tout un être social. Il se construit dans et par le lien. À ce titre, il recherche les sentiments d'appartenance (faire partie d'un groupe) et d'importance (compter, avoir une valeur au sein de ce groupe). En Discipline Positive, on s'attachera à créer un terrain favorable au développement de ces sentiments en se centrant sur la coopération (faire ensemble) et la contribution (avoir des opportunités de participer au collectif).

La plupart des enseignants proposent à leurs élèves des responsabilités à exercer au sein de la classe ou de l'établissement : ce sont les « petits métiers » en primaire, et de manière plus générale, les tâches et les responsabilités. André de Peretti dans son article paru dans les *Cahiers pédagogiques*<sup>4</sup> souligne que « ce que l'enseignant a en tête dans cette distribution des rôles, c'est la mise en responsabilité des élèves, et leur mise en solidarité ».

Par l'exercice de la recherche de solutions, la Discipline Positive vient élargir encore le spectre des contributions : à chaque fois que l'on choisit la question plutôt que le mode injonctif, à chaque fois que l'on entraîne les élèves dans une recherche de solutions ou que l'on se positionne dans le champ de la coopération, on ouvre la possibilité à chacun

4 Peretti (de) A. (1989), « Comment utiliser la diversification des rôles dans la classe comme facteur de motivation et de réussite ? », *Cahiers pédagogiques*, n°277.



d'apporter sa contribution et de nourrir son sentiment d'appartenance.

Ainsi, contribuer peut prendre des formes variées : une recherche de solutions, la participation des élèves à la construction des plans de cours ou d'une trace écrite, une activité d'autoévaluation, un partage de centres d'intérêt, des débats argumentés, un tutorat, ou un partage de bons moments de classe. Les possibilités sont infinies.

Bien entendu, la capacité de chaque élève à développer ses sentiments d'appartenance et de valeur lui appartient. Mais un contexte favorable lui permettra plus facilement de trouver sa place, et le risque d'incident sera moins élevé.

De la même façon, les membres de l'équipe éducative auront de meilleures conditions pour exercer leurs fonctions s'ils ressentent de l'appartenance et de la valeur au sein de leur établissement et de l'institution. En formation, on partage souvent l'image du masque à oxygène dans les avions : lorsque les consignes de sécurité sont données avant le décollage, on nous indique qu'en cas de dépressurisation de la cabine, les masques tomberont et qu'il faudra veiller à s'en équiper nous-même avant de les mettre sur le nez des enfants près de nous. Étonnant, alors que l'élan naturel pousserait plutôt à les placer sur les plus jeunes et les plus faibles en priorité. Et pourtant, comment aider les autres efficacement si l'on manque soi-même d'oxygène ? La fatigue, le manque de reconnaissance du travail accompli, le manque de clarté dans les projets, les changements de directives sans considération du travail accompli de ce qui a été fait, l'instabilité des équipes : autant de facteurs qui génèrent de la frustration, de la colère et du découragement. L'approche adlérienne et la Discipline Positive proposent donc de travailler sur le climat d'équipe en alignant concrètement les énergies, en s'appuyant sur ce qui fonctionne, sur l'encouragement, sur la recherche de solutions afin que la différence des approches de chacun devienne

une force dans l'intelligence collective de l'équipe. On travaillera également la capacité à prendre soin de soi dans des métiers qui demandent beaucoup d'investissement personnel.

## QUAND LA PRESSION MONTE...

« Je suis montée dans les tours ! », « Je vais craquer ! », « Elle est exaspérante ! », « Je n'en peux plus de celui-là ! » : nombreuses sont les expressions qui reflètent notre paysage émotionnel les jours de tempête. Daniel Siegel<sup>5</sup>, neuropsychiatre américain partage des clés de compréhension sur ce qui se passe dans notre cerveau quand on perd notre calme ou que l'on est en prise avec une émotion forte. Nos émotions sont alors déconnectées de notre capacité à les gérer (régulateur des émotions dans le cortex pré-frontal). On réagit alors à l'incident plutôt que d'agir de façon rationnelle. L'expression « mes mots ont dépassé ma pensée » illustre bien ce phénomène connu de tous : dans certaines situations, on sait qu'on devrait agir autrement, mais l'émotion est trop forte, notre rationalité n'est momentanément plus accessible, et l'on est conscient de s'énerver sans parvenir à faire autrement !

Si, lorsque la pression monte, on bascule dans une logique d'intervention, les enjeux restent quant à eux, toujours éducatifs. En Discipline Positive, élèves et équipes s'entraînent par exemple, à l'outil du « temps de pause », un temps de gestion émotionnelle qui permet de reconnecter les différentes fonctions du cerveau : nos émotions qui nous sont essentielles pour percevoir et appréhender une situation, et notre rationalité qui nous oriente vers des décisions et actions constructives. On a parfois le sentiment que si l'on ne gère pas un incident à chaud, notre autorité est remise en cause. Et pourtant, informer fermement que l'incident sera géré et différer sa gestion à un moment où le calme sera revenu dans les esprits aboutit bien souvent à poser des mots et des actions beaucoup plus constructives pour tous.

5 Daniel Siegel, diplômé de l'université Harvard, professeur de psychiatrie à l'université de Los Angeles, codirecteur du Centre de recherche pour la Mindful Awareness et directeur de l'Institut Mindsight, il est l'auteur de nombreux travaux scientifiques. À consulter sa démonstration du cerveau dans la paume de la main sur : youtube.com



Les exercices réguliers d'autorégulation (conscience du corps et des signes physiologiques qu'il nous donne) seront également précieux pour mieux sentir les signes d'une déconnexion de calme ou de concentration. Respirations, étirements, pause zen, visualisations, silences, musique : l'expérience terrain montre que les équipes comme les élèves sont créatifs pour trouver des exercices qui favorisent le calme et la concentration. Lorsque ces exercices d'autorégulation sont ritualisés dans la vie de la classe dans une logique préventive, ils offrent un atout précieux pour le retour au calme en gestion d'incident.

### QUAND LES LIENS DYSFUNCTIONNENT...

Un comportement inapproprié, c'est-à-dire venant perturber l'apprentissage ou la sécurité de l'enfant ou du groupe classe, est souvent un message codé qui traduit les émotions et le système de croyances de son auteur. Si ce comportement reste isolé et mineur, il peut demander l'intervention ponctuelle de l'adulte ou pas. En revanche, lorsqu'une situation se grippe et qu'un comportement inapproprié devient récurrent, la théorie adlérienne s'intéresse au mouvement qu'indique le comportement : en adoptant (consciemment ou inconsciemment) ce comportement, quel est le but recherché par l'élève ? Est-ce une recherche d'attention ? Ou plutôt de pouvoir ? Est-ce une revanche pour compenser une souffrance ? Ou encore, une recherche de confirmation d'une incapacité (le fameux « de toute façon, ça n'est pas la peine d'essayer, je suis nul et je vais le prouver »). Dans tous les cas, le but poursuivi par l'élève vise, de façon inappropriée, à trouver sa place. Le fil conducteur de l'action sera alors de permettre à l'élève de retrouver un sentiment d'appartenance de façon appropriée.

La Discipline Positive propose une grille de lecture simple et puissante (la

grille d'identification des buts) pour émettre des hypothèses sur les buts et les croyances cachés derrière les comportements récurrents. C'est en décodant un comportement inapproprié que l'on pourra poser des actions aidantes pour gérer l'incident récurrent et s'inscrire ainsi dans une logique éducative. Autrement dit, une logique qui transforme la difficulté en opportunité d'apprentissage. Nombreux sont les enseignants qui choisissent d'utiliser cet outil lorsqu'ils estiment passer trop de temps en gestion d'incidents et qu'ils craignent de perdre le groupe classe ou de ne pas finir le programme scolaire.

Un des premiers indicateurs permettant de préciser l'hypothèse sera ce que l'adulte ressent face au comportement du jeune. Encore une fois, l'émotion est une composante de l'équation. À titre d'exemple, si le comportement d'un élève nous inspire régulièrement de l'agacement, (il prend constamment la parole sans attendre d'être interrogé, il fait du bruit, il pose systématiquement des questions auxquelles on vient de répondre, etc.), on pourra émettre l'hypothèse qu'il est en recherche d'attention et que sa croyance inconsciente est peut-être qu'il appartient au groupe uniquement si l'attention est sur lui. On mettra alors en place des actions qui lui permettront d'avoir une attention utile au groupe classe (par exemple, avoir des responsabilités, faire des exposés, participer à un système de tutorat, s'occuper de plus jeunes, etc.). Si en revanche, son comportement inspire régulièrement un sentiment de provocation, de défiance, on pourra émettre l'hypothèse que ce jeune est en recherche de pouvoir et que sa croyance cachée est peut-être qu'il appartient au groupe uniquement lorsque c'est lui qui décide. On pourra alors par exemple lui donner des choix limités, dire ce que l'on va faire et agir sans parler, l'impliquer dans une recherche de solutions, lui demander son aide pour avancer, etc. En Discipline Positive, le comportement inapproprié est avant tout un signe de découragement. L'élève (ou l'adulte) utilise des stratégies d'appartenance qui ne sont pas utiles, voire qui sont nuisibles, au groupe et à lui-même. Le fil rouge sera donc non pas tant de contrôler le comportement, mais de trouver une façon encourageante de restaurer le sentiment d'appartenance avec des actions socialement utiles.



## ACTIONS ÉDUCATIVES ET RÉPARATRICES

La Discipline Positive s'appuie sur l'enseignement des compétences sociales, émotionnelles et civiques. Lorsque l'on juge qu'il est nécessaire de sanctionner un comportement, on s'assurera que l'action posée permet à l'élève d'apprendre la ou les compétences qui lui ont manqué tout en restaurant le lien et donc son appartenance au groupe. Cette démarche conduit parfois à des actions bien différentes de celles d'un système disciplinaire classique.

À titre d'exemple, dans un collège, les CPE et enseignants d'EPS ont créé un « atelier zen » à l'heure du déjeuner au cours duquel les élèves peuvent apprendre la maîtrise de soi. Respirations, conscience du corps, fonctionnement du cerveau, pratiques d'arts martiaux, etc. Certains élèves, intéressés par ces disciplines, viennent de leur propre chef. Il arrive aussi que les adultes demandent au jeune dont le comportement a clairement montré un manque de maîtrise de soi, d'y assister pour apprendre à se contrôler et gérer différemment sa frustration. L'objectif est moins de « faire payer » le jeune pour ses actes que de l'équiper pour l'avenir avec des compétences indispensables au vivre ensemble. Et bien sûr, ceci n'exclut pas les actions de réparation, bien au contraire. En effet, l'axe de la réparation est essentiel dans la restauration du lien. La sanction qui vise uniquement à faire cesser un comportement inapproprié ne prend pas en compte les émotions qui ont émergé de part et d'autre au cours de l'incident. Or ces émotions constituent le lit du ressentiment et de la récidive si le lien n'est pas restauré. En formation, les équipes éducatives travaillent à identifier des actions réparatrices dans un cadre à la fois ferme et bienveillant. Notre vie émotionnelle ne peut se construire de façon autonome et sans altérité. C'est au contact des autres que l'enfant apprend à utiliser ses émotions, nécessaires à sa pensée, à ses actions et aux décisions qui sont

les siennes. Ainsi ce sont les liens qui vont permettre d'apprendre à réguler les états émotionnels. On comprend alors que la vie en collectivité est un formidable terrain d'entraînement. En Discipline Positive, le parti pris de Jane Nelsen et de Lynn Lott, est de croire que les incidents et les difficultés rencontrés dans l'établissement scolaire ou dans la classe sont l'occasion de s'appuyer sur les émotions pour apprendre ensemble, grandir en autonomie et en responsabilité et pour profiter pleinement d'un lien à la fois fonctionnel et solide. De la prévention à la réparation en passant par la gestion des incidents, la Discipline Positive et les outils de l'encouragement sont faciles à saisir pour travailler un climat de classe propice aux apprentissages.

**ARMELLE MARTIN**

**BÉATRICE SABATÉ**

co-fondatrices d'Acteurs de lien [acteursdelien.com]  
membres fondatrices de l'association  
Discipline Positive France (2012),  
maîtres formatrices en Discipline Positive  
[disciplinepositive.fr]

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Debarbieux É.** (dir.), (2018), *L'impasse de la punition à l'école : Des solutions alternatives en classe*, Paris, Armand Colin.
- Nelsen J.** (2012), *La discipline positive : En famille et à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance*, Paris, Toucan.
- Nelsen J. et al.** (2018), *La discipline positive dans la classe : Favoriser l'apprentissage et développer le respect, la coopération et la responsabilité*, Paris, Toucan.



## LES ÉMOTIONS À L'ÉCOLE

La joie, la surprise, la colère, la peur, le dégoût, la tristesse... Ces émotions s'expriment à travers notre corps par nos rires, nos pleurs, ou simplement notre regard, nos gestes... et peuvent parfois nous déborder. Les émotions ne sont donc pas réductibles à la seule question individuelle, à une « intériorité » qui serait détachée du réel et du social. Reste qu'il est bien difficile de saisir avec justesse les ressorts collectifs des réactions à l'origine de telle ou telle situation, et d'agir sur les acteurs impliqués.

À travers ce numéro de *Diversité*, nous proposons d'explorer la place et le rôle des émotions en éducation et d'apporter des réponses à quelques questions essentielles: quelle est leur place dans la vie et le développement de l'enfant? Peut-on éduquer à la gestion des émotions? Quels espaces de régulation des émotions sont proposés? Que peut faire l'enseignant ou l'éducateur de ses émotions personnelles? Que faire des émotions des autres, enfants, parents, collègues? Et comment faire pour que des moments essentiels et très souvent ritualisés comme les choix d'orientation, le résultat d'examens, deviennent des temps de dépassement des peurs pour établir une stratégie commune?

### Numéros à paraître

- Le principe d'hospitalité #2  
n° 196, sept. - déc. 2019
- L'accompagnement  
n° 197, janv. - avril 2020

### Entretiens

- Philippe Meirieu
- Antoine de Baecque
- Eva Illouz et Edgar Cabanas

### 1. L'émotion dans tous ses états

- Aurélie Jeantet ■ Grégoire Borst
- Céline Darnon ■ Valérie Perrin
- Hélène Bertheleu ■ Dominique Habellion
- Véronique Le Mézec
- Thierry Paquot ■ Francisco Pons
- Élise Tornare

### 2. Quand les émotions surgissent

- Paula La Marne ■ Guillaume Nahon
- Agathe André ■ Bénédicte Peraldo
- Jérôme Truc ■ Benoît Falaize
- Sébastien Ledoux
- Imanne Agha ■ Eirick Prairat

### 3. Des émotions et des jeunes

- Sophie Jehel ■ Anne Cordier
- Yves Reuter ■ Cédric Laheyne
- Joanie Cayouette-Remblière
- Mehdi Achergui ■ Anaïs Eche
- Armelle Martin ■ Béatrice Sabaté
- Stéphane Soulaïne



9 782240 048394

W0016488

15 €

ISSN 1769-8502