

# Préface

J'ai toujours été fascinée par les mots qui n'existent pas. Ceux qui sont tout pleins de sens. Réflexionner. Réflexionner à notre pratique, à nos interventions. Réflexionner à ce que l'on souhaite développer chez nos élèves.

## *Réfléchir. Réflexion. Raisonner. Réflexionner.*

Ce livre est un recueil de stratégies et d'outils qui peuvent être utilisés afin d'investir dans le bien-être à l'école en plus de favoriser l'autorégulation des élèves en contexte classe. Il a pour but d'améliorer les compétences émotionnelles et relationnelles de l'enfant tout en encourageant ses apprentissages scolaires. En effet, ce dernier est amené à trouver les moyens pour répondre à ses besoins par la mise en place d'outils, ce qui favorise sa responsabilisation. La méthode proposée ici est appropriée pour les intervenants et intervenantes en milieu scolaire, comme les enseignants et enseignantes, les techniciens et techniciennes en éducation spécialisée (TES) et les psychoéducateurs et psychoéducatrices. Aussi, ces outils peuvent certainement être utilisés et adaptés pour la maison.

Je ne suis pas une spécialiste du fonctionnement du cerveau, mais une enseignante passionnée qui s'interroge et qui cherche toujours à aller plus loin pour faire progresser ses élèves. Ce sont des idées et des moyens développés à la suite de plusieurs formations qui ont encouragé l'échange, le partage et la réflexion. Bien évidemment, sachez qu'il ne s'agit pas d'une recette miracle. C'est pourquoi il est impératif d'ajuster ces outils à l'élève et à sa propre pratique afin qu'ils soient authentiques et adaptés à la personne qui les utilise.

Ce recueil est divisé en trois parties distinctes. Pour entamer cette réflexion, la première section est plutôt consacrée à la théorie à s'approprier et aux nouvelles connaissances à enseigner avant d'instaurer l'utilisation de cette méthode en classe. Ensuite, la deuxième partie est axée sur la présentation des dispositifs. Finalement, le troisième et dernier segment porte sur les témoignages des élèves ayant bénéficié des outils en classe ainsi que sur l'avis de plusieurs professionnels.

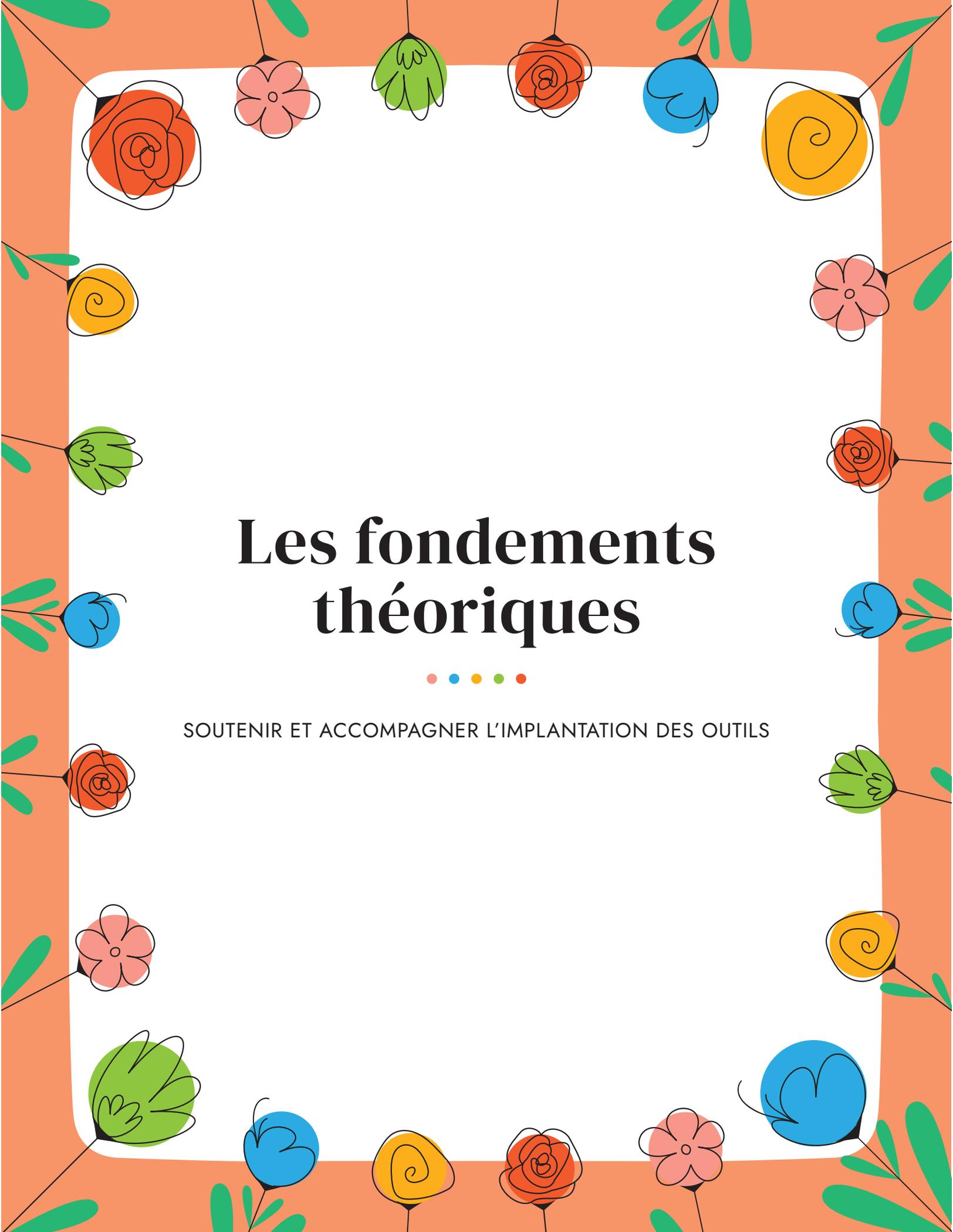
Dans cet ouvrage, le terme *élève* est présenté de manière singulière puisque la démarche mise sur la corégulation entre l'adulte et chacun des élèves de façon individuelle. Il est important de noter que l'approche est basée sur le contexte de groupe retrouvé en classe, mais qu'il peut être adapté pour les intervenants et intervenantes. Je précise que la méthode vise le bien-être social et émotionnel de chacun des membres du groupe par la régulation et la responsabilisation des individus en misant sur des mécanismes d'identification et de régulation émotionnelle et relationnelle. Dans le même ordre d'idées, la régulation des besoins se produit dans l'amélioration de l'identification des émotions, des besoins ainsi que des moyens appropriés pour y répondre.

Il est également important de considérer que le terme *autorégulation* est utilisé comme étant l'objectif. Il va sans dire que l'autorégulation passe d'abord et avant tout par une corégulation avec l'aide de l'adulte. L'idée est donc d'amener l'élève à s'autoréguler en passant initialement par la corégulation.

Concernant le terme *bien-être*, il est utilisé en général en faisant référence au bien-être social ou émotionnel. Ce sont ces composantes du bien-être qui sont davantage en jeu ici, malgré le fait que tous les aspects de celui-ci soient interreliés.

Face à ce qu'il faut éviter, il est parfois difficile de mettre en place des stratégies concrètes pour aider l'élève à se sentir bien à l'école et pour les accompagner vers l'autorégulation. Certes, nos interventions peuvent être bienveillantes, mais comment soutenir ces interventions? Bien accompagné par cet ouvrage, vous aurez sans doute la tête pleine d'idées.

Je vous invite donc à réfléchir avec moi.



# Les fondements théoriques



SOUTENIR ET ACCOMPAGNER L'IMPLANTATION DES OUTILS



# Les émotions et les besoins ●●●●●

Avant de débiter avec l'intégration des outils, il est essentiel d'en apprendre plus sur les émotions ainsi que sur les besoins, autant pour l'adulte que pour l'enfant. Les assises de ces concepts sont donc préalables à l'implantation ainsi qu'à l'utilisation des outils.

## ●●●●● Qu'est-ce qu'une émotion ?

Selon David Sander (2021), professeur de psychologie des émotions, l'émotion fait partie des sciences affectives et elle est constituée de cinq composantes. Il s'agit d'un processus rapide focalisé sur un événement. Il est à noter que cette définition est très générale et peut s'appliquer à tous, mais que tous les individus vivent leurs émotions de différentes manières selon les situations. Ainsi, devant la même situation, deux enfants pourraient réagir de manières différentes.

La première composante est en fait la composante de déclenchement de l'émotion. Celle-ci est intimement liée à notre mémoire puisqu'il s'agit de l'évaluation de la pertinence « subjective d'une situation, réelle ou imaginaire » (Sander, 2021). Autrement dit, la manière par laquelle un événement « peut déclencher une réponse émotionnelle en nous » (Sander, 2021). Cette situation est mise en relation avec nos objectifs, nos préoccupations et nos valeurs. Si la situation va dans le même sens que nos objectifs, l'émotion ressentie sera positive, alors que si l'événement est contradictoire à nos valeurs, l'émotion sera plutôt négative.

Les composantes suivantes comprennent la partie qui correspond à la réponse émotionnelle. Une action est donc nécessaire afin de s'adapter.

La deuxième composante est la composante périphérique. En effet, des manifestations corporelles peuvent être perçues et celles-ci se déroulent au sein de notre système nerveux périphérique (Sander, 2021).

La composante d'expression motrice est la troisième à prendre en compte dans la définition des émotions (Sander, 2021). Les symptômes dits physiologiques comme l'expression du visage, la voix, les gestes et la posture s'expriment sur le plan moteur.

La quatrième composante est celle de la tendance à l'action. Effectivement, « elle nous prépare à agir de manière adaptée à notre environnement, en nous approchant ou bien en nous éloignant de l'objet déclencheur » (Sander, 2021).

Selon le même auteur (Sander, 2021), la cinquième composante est celle du ressenti. Elle consiste à prendre conscience de notre émotion.

## ● ● ● ● ● À quoi servent les émotions ?

Il est intéressant de s'attarder à la manière dont les émotions interagissent avec les processus de réflexion. En effet, selon Julien Deonna (2021), « notre bien-être en général, la façon dont nous interagissons avec les autres, les grandes décisions que nous prenons sont en grande partie le résultat de l'interaction entre les émotions et ce que nous pensons qu'il faut faire ». Les émotions sont une manière rapide et automatique de réagir à une situation donnée à un moment donné. La réaction émotionnelle est un soutien précieux puisqu'elle est plus rapide que la capacité de raisonnement (Deonna, 2021).

De même, les émotions ont une fonction double. La première utilité est de communiquer des informations sur le monde qui nous entoure. Il s'agit donc d'une fonction de signalisation (Deonna, 2021). Par exemple, « la peur nous renseigne sur les dangers, la colère sur ce qui nous offense, la tristesse sur les pertes que nous subissons, la fierté sur nos succès personnels [...] la honte sur ce qui aurait tendance à nous dégrader » (Deonna, 2021).

La deuxième fonction des émotions est de préparer le corps et de pousser la personne à agir selon l'émotion ressentie. Cette fonction est ainsi complémentaire à la première selon Deonna (2021).

## ● ● ● ● ● Comment peut-on mesurer les émotions ?

Pour mesurer les émotions, il faut utiliser des techniques qui provoquent une réponse émotionnelle selon la docteure Eva Pool (2021). Celle-ci apparaît dans le cerveau, mais aussi sur d'autres composantes comme la composante physiologique, la tendance à l'action et l'expression du visage.

- **Composante physiologique:** rythme du battement de cœur, dilatation des pupilles, transpiration ;
- **Tendance à l'action:** plutôt tendance à se rapprocher ou bien à s'éloigner ;
- **Expression du visage:** subtils changements, les mouvements peuvent indiquer le type d'émotion. Utilisation d'outils technologiques précis et dispendieux (Pool, 2021).

Elle mentionne également qu'une technique moins coûteuse peut être utilisée. En effet, la personne voulant mesurer l'émotion peut simplement demander à l'individu qui ressent l'émotion : « Comment vous sentez-vous ? Est-ce que vous ressentez une émotion positive ? Quelle est l'intensité de cette émotion ? » (Pool, 2021)

## ● ● ● ● ● Le vocabulaire émotionnel – L'identification et la gradation des émotions

Le développement du vocabulaire s'avère être un outil précieux dans notre quête vers l'autorégulation et la responsabilisation de l'enfant envers ses émotions. Autrement dit, il est pertinent de permettre à l'élève de développer son vocabulaire des émotions dans le but de le rendre compétent à identifier et à mettre des mots sur ses émotions de façon plus précise. En effet, plusieurs enfants ont de la difficulté à nommer la manière dont ils se sentent et peuvent avoir l'impression que tout est mélangé. De plus, il arrive parfois que l'élève ressente plusieurs émotions à la fois. Il peut donc devenir ardu pour lui d'exprimer l'émotion qu'il ressent et de n'en nommer qu'une seule puisque plusieurs émotions cohabitent.

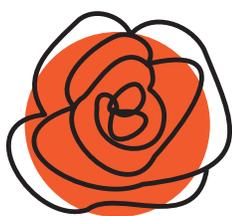
Il est avantageux d'enseigner les émotions à l'enfant et d'en expliquer les nuances. Notamment, un élève peut se sentir triste, mais, dans les faits, le terme qui représente le mieux son émotion serait la déception. En allant vers le mot *déception*, on amène l'individu à être encore plus spécifique. Cette précision peut être utile aux intervenants et intervenantes lors de leurs interventions envers cet élève. C'est en vérité la gradation des émotions qui permet à l'enfant d'être précis. Par exemple, lorsqu'un enfant exprime de la joie, il peut s'agir d'une explosion de joie ou bien simplement de la quiétude. Peu importe l'intensité, l'émotion ressentie est tout de même de la joie. Ainsi, cette émotion peut s'exprimer de différentes façons et avec différentes intensités. Connaître cette gradation permet à l'enfant de mieux identifier ses émotions et d'éviter de les confondre.

### Les émotions



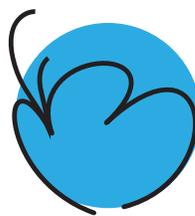
PEUR

- Intimidé
- Inquiet
- Apeuré
- Effrayé
- Mort de peur



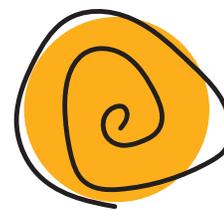
COLÈRE

- Contrarié
- Mécontent
- Fâché
- Énervé
- Furieux



TRISTESSE

- Fatigué
- Maussade
- Peiné
- Malheureux
- Désespéré



JOIE

- Paisible
- Content
- Heureux
- Ravi
- Fou de joie

(Adaptation d'un tableau récapitulatif de [Papapositive.fr](http://Papapositive.fr), 2022)