



NUMÉRO SPÉCIAL

Mission: transmission!

Rire, c'est bon pour la santé... et aussi pour apprendre

Vers une utilisation effective des émotions agréables en contexte scolaire

Les émotions à valence positive comme la joie, la fierté ou l'intérêt ont un impact réel dans les apprentissages des enfants. Les professionnel·les de l'éducation ont intérêt à les prendre en compte dans la planification, la réalisation et l'évaluation de leur activité.

À la fin de sa formation à la Haute école pédagogique, Sylvie avait décidé de cacher au plus profond d'elle son envie de rigoler avec les élèves. Pour elle, utiliser son sens de l'humour était également trop délicat: «Quand on commence à enseigner, on se doit d'être neutre et distante sinon, on ne peut pas faire autorité!» Accrochée à cette idée, notre enseignante novice ne desserra pas les dents lors des premières semaines d'école; lors des suivantes non plus. Et comme l'attitude des élèves semblait lui donner raison, la formule lui parut équilibrée. Mais Sylvie se trompait.

Au cœur de la vie humaine

L'affaire ne fait plus débat: les émotions font partie intégrante de la vie humaine et marqueraient plus de 90% de notre temps d'éveil. Elles participent à chacune de nos actions et décisions. En enseignement, des croyances encore tenaces semblent pousser les professionnel·les à trop souvent chercher la mise à l'écart des émotions de l'enfant. L'argument paraît pourtant légitime: il s'agirait d'éviter de parasiter le travail. Il est pourtant bien plus productif de prendre conscience que les émotions peuvent constituer de puissants leviers pour apprendre. Par ailleurs, chercher à supprimer le vécu émotionnel ou même l'atténuer constitue une stratégie couteuse en ressources, voire contreproductive en ce qu'elle peut impliquer une recrudescence directe ou différée de ce qu'on cherche à éviter. Que nos lecteurs et lectrices se souviennent de ces larmes ravalées à grand-peine ou de ces fous rires étouffés alors que l'enseignant·e exigeait, sur le champ, une concentration sans faille pour la récitation du jour. Était-il alors évident de mobiliser ses ressources pour la tâche attendue?

Un catalyseur pour les apprentissages

Quand on apprend, les émotions modifient fortement notre expérience. Par exemple, les affects désagréables comme la peur ou la colère vont rendre difficile la prise de distance avec le déclencheur et vont grignoter des res-

Quand on apprend, les émotions modifient fortement notre expérience. (...) les affects désagréables comme la peur ou la colère vont rendre difficile la prise de distance avec le déclencheur et vont grignoter des ressources cognitives ainsi que les capacités d'autocontrôle de l'élève.

sources cognitives ainsi que les capacités d'autocontrôle de l'élève. De même, dans certains contextes, les émotions agréables peuvent être inopportunes et réorienter l'attention vers des cibles non pertinentes. Cependant, les affects dits positifs agissent généralement comme des agents de motivation; ils sont également bénéfiques pour la créativité en ce qu'ils permettent d'élargir le répertoire de pensées et de comportements, favorisant la gestion de situations problématiques. Différentes expériences ont par exemple montré que les sujets sous le coup d'une émotion dite agréable – comme la gratitude – ont tendance à résoudre des problèmes de manière plus variée et créative comparativement à un groupe de contrôle. À cela s'ajoute le fait que certaines émotions épistémiques (joie, contentement, fierté, intérêt, ennui, peur...) influencent l'engagement à la tâche de l'enfant. Autrement dit, quand l'activité génère chez l'élève une émotion comme la curiosité par exemple, alors l'exposition de l'élève à la tâche augmente, ce qui

¹ Équipe de formation et de recherche EMA émotions, bien-être et apprentissages, Haute école pédagogique du Valais

² chEERS lab, Institut de pédagogie curative, Université de Fribourg

³ Faculté de psychologie, UniDistance

favorise son apprentissage. Par ailleurs, les émotions positives permettent de réactiver des ressources pour persévérer (par exemple, rester concentré·e sur une tâche difficile ou ennuyeuse) ou résister aux tentations (par exemple, regarder la télévision alors qu'il faudrait faire ses tâches à domicile). C'est une manière intéressante de penser la motivation scolaire et la différenciation, sous l'angle des sciences affectives.

On peut rire de tout, mais pas... n'importe quand

L'humour est un composant important de la vie de tous les jours. Il a notamment des effets sur la qualité des interactions et le bien-être. C'est un puissant outil, à condition de le manier avec les précautions d'usage (par ex. intensité des émotions générées adaptée à la situation d'apprentissage et compatible avec la nature de la tâche). Un·e enseignant·e ne plaisantera pas de la même façon avant un match de basket (pour mettre les élèves en énergie) ou dans le cadre d'une dictée (pour garder l'attention focalisée sur un objet précis sans distracteurs).

Pistes pratiques pour réguler ses émotions

Si l'humour semble bien être un atout intéressant pour influencer les apprentissages, il faut admettre que certain·es savent le manier mieux que d'autres. Face à ce qu'il convient d'appeler une terrible injustice, voici d'autres outils de régulation ou/et d'activation des émotions positives. Nous en présentons ici quelques-uns sous forme de pistes pratiques liées à une émotion positive bien connue, la **gratitude**:

- Offrir un moment de parole hebdomadaire à chaque enfant pour un partage de gratitude en proposant par exemple de dire «je suis content·e parce que... et j'ai envie de dire merci à... pour...».
- Laisser ses élèves rédiger régulièrement quelques lignes dans leur journal de gratitude en utilisant des éléments de consigne ou de relance tels que: «De quelles surprises avez-vous pu bénéficier aujourd'hui?

Imaginez ce qui aurait pu se produire de difficile dans votre journée et qui s'est bien passé. Repérez également ce que des camarades ont fait pour vous aider.»

- Fabriquer et décorer avec les élèves un panneau pour remercier une personne ou pour se souvenir d'un bel événement de classe. Le panneau est ensuite affiché dans la salle et il permet de faire renaître les émotions positives pendant plusieurs jours.

D'autres pistes trouvent leur origine dans le champ de recherche qui traite des stratégies de régulation émotionnelle. Si, comme nous l'avons vu, chercher à éliminer une émotion est contreproductif, il n'en est pas de même pour d'autres stratégies telles que la réévaluation cognitive, le partage social ou encore le déploiement attentionnel qui, lorsqu'elles sont mises en œuvre correctement, peuvent se révéler très adaptatives:

- **Réévaluation cognitive:** l'enfant apprend peu à peu à évaluer sa situation sous un autre angle, ce qui diminue l'émotion désagréable ou/et augmente l'émotion recherchée. Par exemple, si l'enseignant·e met du temps à corriger des copies, l'enfant peut penser que c'est mauvais signe et que c'est certainement parce qu'il y a beaucoup d'erreurs. Cette pensée étant liée à une émotion désagréable, l'enfant peut voir autrement la situation en pensant que l'enseignant·e est rentré·e très tard d'un concert de Métal et a de la peine à être en forme pour son travail de correction.
- **Partage social:** l'enfant se nourrit de la relation aux ami·es pour partager et intensifier des émotions agréables. Par exemple, avant un examen important, quelques enfants se réunissent et partagent un souvenir agréable.
- **Déploiement attentionnel:** l'élève cherche à observer, dans la situation, ce qui peut susciter une émotion agréable. Par exemple, pendant un moment de cours qui est difficile, l'enfant s'autorise à se focaliser quelques instants sur la danse des rayons de soleil dans les feuillages des arbres de la cour.

Sylvie a de l'humour. Il est souhaitable qu'elle ose utiliser cette force personnelle pour influencer favorablement la dimension émotionnelle de la vie scolaire de ses élèves... au service de leurs apprentissages.



Stratégies de régulation émotionnelle

Lectures indicatives

Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). Les compétences émotionnelles. Dunod.
Cuisinier, F., Tornare, E., & Pons, F. (2015). Les émotions dans les apprentissages scolaires: Un domaine de recherche en émergence. ANAE - Approche Neuropsychologique Des Apprentissages Chez l'Enfant, 27(139), 527-536.