

***Régulation des émotions et
compétences psychosociales (suite)***
UE9 ECUE1



France Arboix-Calas
Maitre de conférences UM
france.arboix@umontpellier.fr

PLAN

- **Compétences émotionnelles**
- Un engouement récent pour les C.E.
 - En Entreprise
 - Dans l'E.N.
- Quelques jeux autour des émotions

Compétences émotionnelles/ compétences psychosociales

Les compétences psychosociales sont « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement ». (OMS, 1993)

Les 10 compétences psychosociales (OMS, 1993)

- Savoir résoudre les problèmes
- Savoir prendre des décisions
- Avoir une pensée créatrice
- Avoir une pensée critique
- Savoir communiquer efficacement
- Etre habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi
- Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress
- Savoir gérer ses émotions

Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

- *« Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.*
- ***Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. »***

Vers une redéfinition des CPS (Mangrulkar, 2001)

COMPÉTENCES SOCIALES, COGNITIVES, ÉMOTIONNELLES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
Compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des <i>feedback</i> .	Compétences de prise de décision et de résolution de problème.	Compétences de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
L'empathie , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	Pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.	Compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
Capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
Compétences de coopération et de collaboration en groupe.		
Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

Compétence émotionnelle

(Mikolajczak et al., 2014)

- Aptitudes de l'individu à:

- identifier,

- comprendre,

- exprimer,

- réguler

- utiliser,

ses émotions (compétences intrapersonnelles) ou celles d'autrui (compétences interpersonnelles).

Les cinq compétences émotionnelles de base¹¹

	Versant intrapersonnel (soi)	Versant interpersonnel (autrui)
Les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées...		
IDENTIFICATION	... sont capables d'identifier leurs émotions	... sont capables d'identifier les émotions d'autrui
COMPRÉHENSION	... comprennent les causes et conséquences de leurs émotions	... comprennent les causes et conséquences des émotions d'autrui
EXPRESSION	... sont capables d'exprimer leurs émotions, et de le faire de manière socialement acceptable	... permettent aux autres d'exprimer leurs émotions
RÉGULATION	... sont capables de gérer leur stress et leurs émotions (lorsque celles-ci sont inadaptées au contexte)	... sont capables de gérer les émotions et le stress d'autrui
UTILISATION	... utilisent leurs émotions pour accroître leur efficacité (au niveau de la réflexion, des décisions, des actions)	... utilisent les émotions des autres pour accroître leur efficacité (au niveau de la réflexion, des décisions, des actions)

IDENTIFIER

- Evaluation cognitive
- Sentir ses modifications biologiques (activation du 6^{ème} sens : perceptions somatosensorielles)
- Identifier des tendances à l'action
- Identifier des expressions faciales et du langage non verbal

EXPRIMER/ECOUTER

- Favorable ++++
- Qques exceptions: colère (maladies cardiovasculaires [Adler et Matthews, 1994]; pb de couple [Gottman, 1993])
- Importance de l'adaptation au contexte
- Pratiquer l'écoute active

Ecoute active

- L'écoute active est un concept né des travaux de **Carl Rogers** (1902-1987), psychologue américain.
- Dans l'écoute active, « l'Autre » a quelque chose à me dire qu'il ne me dira que si je m'intéresse à lui, et pas seulement à son message. Par l'écoute active, je permets à l'autre de se dire et de se révéler à lui-même. Mon écoute est active en ce qu'elle fait naître la parole de l'autre, elle permet à l'autre de s'exprimer véritablement.
- Pratiquer l'écoute active c'est mettre en œuvre des outils qui permettent d'entendre au plus près ce que l'autre a à me dire (relance, silence reformulation, question,...) de ce qu'il vit. Et en même temps, elle implique une attitude qui traduise chaleur, bienveillance, confiance, tout en garantissant une juste distance à l'autre, que Carl Rogers a appelé **l'empathie**. Subtil équilibre, l'écoute active ne se réduit donc pas à une technique, mais est un savoir-être sans cesse à renouveler.

COMPRENDRE

- Lié à l'évaluation de la Situation/Ressources
- Lié à la satisfaction des besoins (A. Maslow)



REGULER

- Ensemble des processus par lesquels l'individu va modifier son émotion ou celle de l'autre.
Cette action peut porter sur:
- Le type d'émotion (changer la valence)
- L'intensité
- La durée

REGULER

- Faible régulation émotionnelle:
 - Troubles psychologiques +++++
 - Troubles somatiques (asthme; diabète; maladies cardiovasculaires ...)

Réguler des émotions positives (les susciter, les maintenir)

Famille de régulation	Stratégies fonctionnelles	Stratégies dysfonctionnelles
Régulation à priori	Environnement positif Pratiquer une activité physique Méditer	Maximiser le rôle du hasard et se sentir « à la merci » des évènements
Régulation à postériori	Etre présent à soi-même Amplifier l'expression faciale Partage social	Inattention à l'émotion positive Inhiber son expression émotionnelle

Réguler des émotions négatives

Famille de stratégie de régulation	Stratégies généralement fonctionnelles	Stratégies généralement dysfonctionnelles
Régulation a priori	<p>Anticipation des émotions que des situations futures (prévisibles) pourraient provoquer et :</p> <ul style="list-style-type: none"> - confrontation aux situations susceptibles d'apporter des bénéfices à court ou à long terme (même si elles induisent des émotions négatives à court terme) ; - évitement des situations qui ne sont pas susceptibles d'apporter des bénéfices à court ou à long terme. 	<p>Non-anticipation des émotions que des situations futures (prévisibles) pourraient provoquer et :</p> <ul style="list-style-type: none"> - confrontation à des situations délétères à long terme ; - évitement de situations susceptibles d'apporter des bénéfices à long terme ; - procrastination.
<p>Régulation a posteriori Modification de la situation</p> <p>Ré-orientation de l'attention</p> <p>Changement cognitif</p> <p>Expression des émotions</p> <p>Techniques physio-relaxantes</p>	<p>Modification directe ou indirecte</p> <p>Distraction</p> <p>Réévaluation de la situation (via un examen des croyances, une relativisation, une recherche de sens positif) Acceptation</p> <p>Partage social Expression clarificatrice</p> <p>Relaxation dirigée Relaxation personnelle</p>	<p>Impuissance acquise</p> <p>Rumination Déné</p> <p>Catastrophisation</p> <p>Recherche de boucs émissaires</p> <p>Retrait social Suppression des émotions Expression inadéquate Agression verbale</p> <p>Abus d'alcool Abus d'anxiolytiques</p>

Utiliser les émotions

- Nombreuses expériences menées en milieu scolaire pour explorer le lien émotion-apprentissage
- Les inducteurs émotionnels influencent les performances académiques
- Exemples:
 - Français: Dictée (Cuisinier et al., 2010 ; Fartoukh et al., 2014) :
Les performances orthographiques sont les moins bonnes quand la valence du texte est + (ou –) par rapport à un texte neutre.
 - Maths:
Les inducteurs émotionnels négatifs tels que la tristesse vont au contraire faire diminuer les performances dans les situations de raisonnement déductif (Tricard et al., 2018).

Empathie



Qu'est-ce que l'empathie?

PLUSIEURS formes d'empathie (Decety, 2004; Tisseron, 2017):

- **Empathie « affective »**: capacité d'identifier les émotions d'autrui, notamment à travers ses mimiques. Par exemple : « *Je vois que tu souris, donc tu es content.* » (vers 1 an)
- **Empathie « cognitive »**: compréhension que l'autre a une vie mentale différente de la sienne. « *Je vois que tu es content et je comprends pourquoi.* » (vers 4 ans)

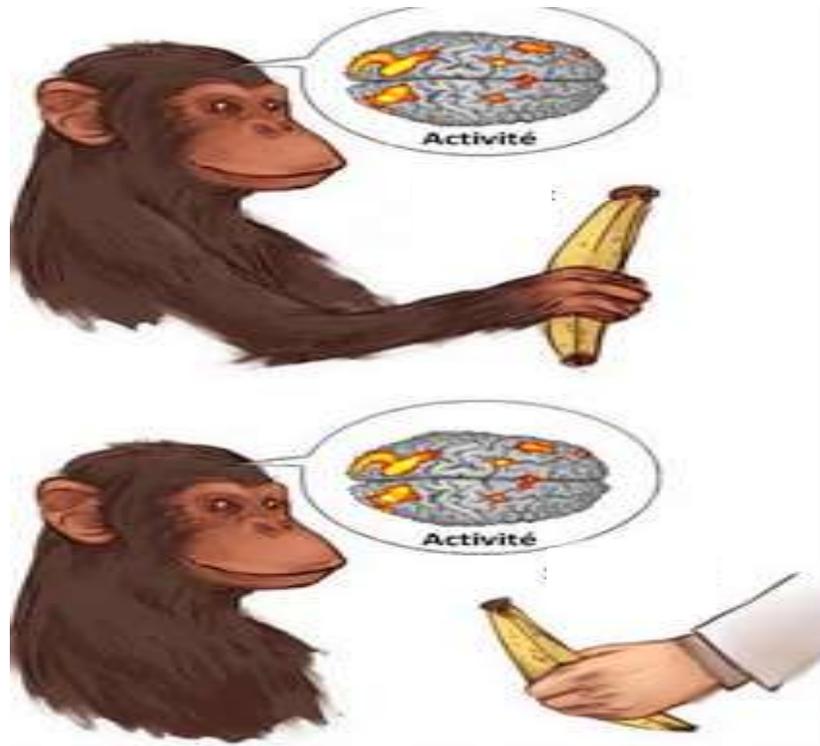
Ces deux définitions renvoient à ce que Jean Decety appelle le sentiment de partage et de compréhension affective qui témoigne des mécanismes intersubjectifs propres à l'espèce humaine. Il s'agit de notre capacité à se mettre à la place de l'autre pour comprendre/lire son état subjectif.

- **Empathie « mature »**, la capacité à se mettre émotionnellement à la place de l'autre; ça va plus loin que la simple compréhension: « *À ta place, je serais content aussi.* » (vers 8 ans) Dans cette forme d'empathie complète, les composantes affectives et cognitives s'associent. Les images cérébrales révèlent alors de nombreuses connexions entre les régions postérieures, siège des émotions, et les aires frontales où opère l'empathie cognitive.

Elle conduit à des comportements prosociaux, altruistes.

Support neuronal de l'empathie?

- Les neurones miroirs (Equipe de G. Rizzolatti, fin années 80)



Réalisation d'une action dirigée vers un but

Visualisation d'une action dirigée vers un but

D'après F. Heraut

NEURONES CANONIQUES ET NEURONES MIROIRS

Les *neurones « canoniques »*

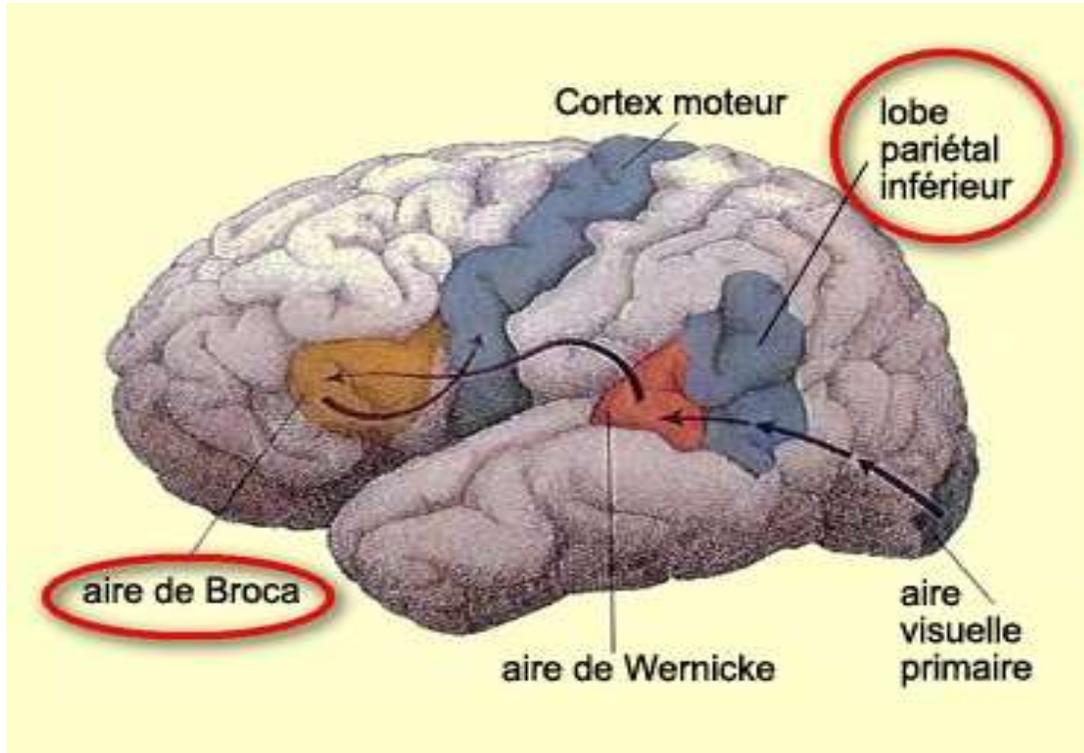
- s'activent lorsque l'animal exécute des actions **sans but précis** et lorsqu'il **perçoit** des objets préhensibles.

Les *neurones « miroir »*

- **s'activent** lorsque l'animal effectue **un acte moteur vers un but précis** mais aussi *lorsqu'il observe, ou entend* ses congénères effectuer le **même acte moteur**.

- **sont inactifs** lorsqu'il effectue des mouvements simples tels que déplacement d'une partie du corps sans but précis

Système miroir fronto-pariétal



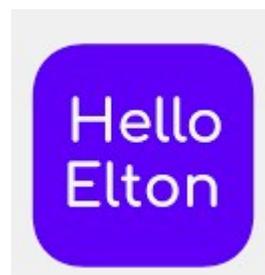
D'après Molenberghs et al., (2012) ; les neurones miroirs chez l'H se situent dans plusieurs zones cérébrales : lobe pariétal inférieur, lobe frontal inférieur, cortex prémoteur ventral, cortex visuel, cervelet, et une partie du système limbique.

PLAN

- Compétences émotionnelles
- Un engouement récent pour les C.E.
 - En Entreprise
 - Dans l'E.N.
- Quelques jeux autour des émotions

Le « boom » des C.E. en entreprise

- **Consulting en management émotionnel**
(intelligence émotionnelle en entreprise)
- **Formation aux soft skills pour les entreprises:**



PLAN

- Compétences émotionnelles
- Un engouement récent pour les C.E.
 - En Entreprise
 - Dans l'E.N.
- Jeux autour des émotions

Dans l'E.N.

- Place des émotions dans l'éducation
- Les programmes de l'EN
 - Les C.E. comme « fin »: objet d'apprentissage
 - Les émotions comme « moyen »: outil au service de l'apprentissage

PLAN

- Place des émotions dans l'éducation
- Les programmes de l'EN
 - Les C.E. comme « fin »: objet d'apprentissage
 - Les émotions comme « moyen »: outil au service de l'apprentissage

Un intérêt ancien mais non « assumé »

- Modèle d'apprentissage béhavioriste (années 50+++)
basé sur le système récompense/renforcement/punition.
- Les émotions vues comme un problème à étouffer : « La dimension relationnelle du métier d'enseignant est très importante. Elle implique que l'enseignant soit capable de comprendre les enjeux affectifs, **d'intervenir pour éviter que l'expression des affects ne trouble l'apprentissage** et, enfin, d'analyser son implication personnelle. » (Rapport Bancel, 1989, p.4)

Raison vs Passion

- Associer les mots Intelligence et Emotion peut sembler à priori absurde puisque le sens commun nous dit que le raisonnement peut être entravé par les émotions.
- En effet, pendant longtemps, les auteurs ont opposé raison et passion.
- Pourtant des recherches récentes en psychologie et en neurosciences, tendent à montrer le contraire: nos émotions seraient souvent indispensables pour prendre les bonnes décisions.

L'émergence des émotions dans l'éducation

- Le concept d'intelligence a longtemps été circonscrit à l'aire de la cognition.
- L'intelligence se mesurait à l'aide d'outils psychométriques et en particulier grâce à la mesure du quotient intellectuel. Toutefois, la forme d'intelligence mesurée par ces tests est essentiellement d'ordre verbal et logico-mathématique.
- Or, d'autres formes d'intelligences ont commencé à être mises au jour par des psychologues comme **Howard Gardner** avec sa théorie des intelligences multiples.
- Progressivement, c'est le champ des émotions qui a commencé à être associé au concept d'intelligence. Le concept d'intelligence émotionnelle, développé par les psychologues **Salovey et Mayer** dans les années 90, a été par la suite popularisé par **Daniel Goleman**.

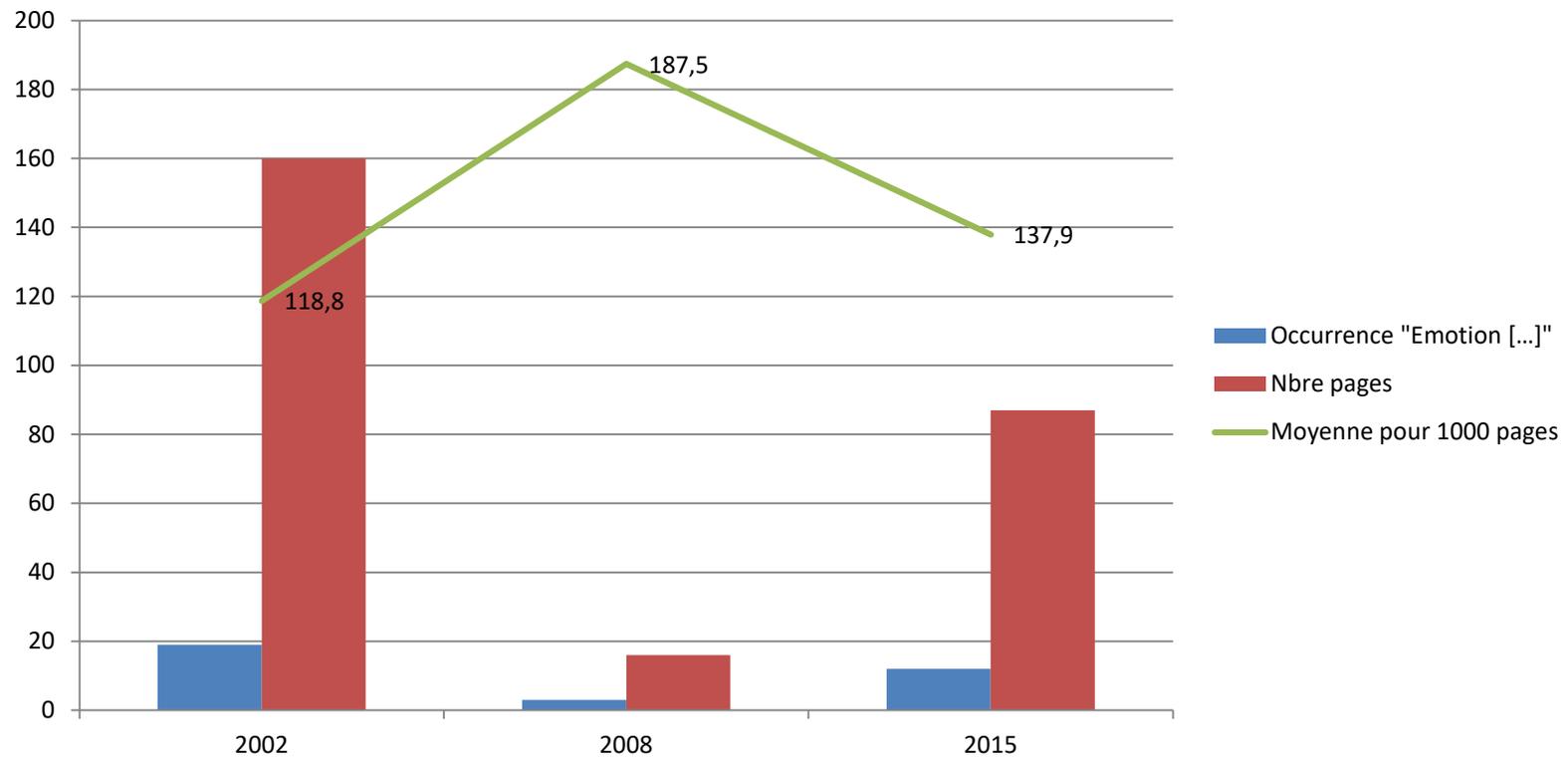
- Le lien émotion apprentissage commence à être exploré dans la littérature scientifique à partir des années 90 (Cuisinier et al., 2010)

PLAN

- Place des émotions dans l'éducation
- **Les programmes de l'EN**
 - Les C.E. comme « fin »: objet d'apprentissage
 - Les émotions comme « moyen »: outil au service de l'apprentissage

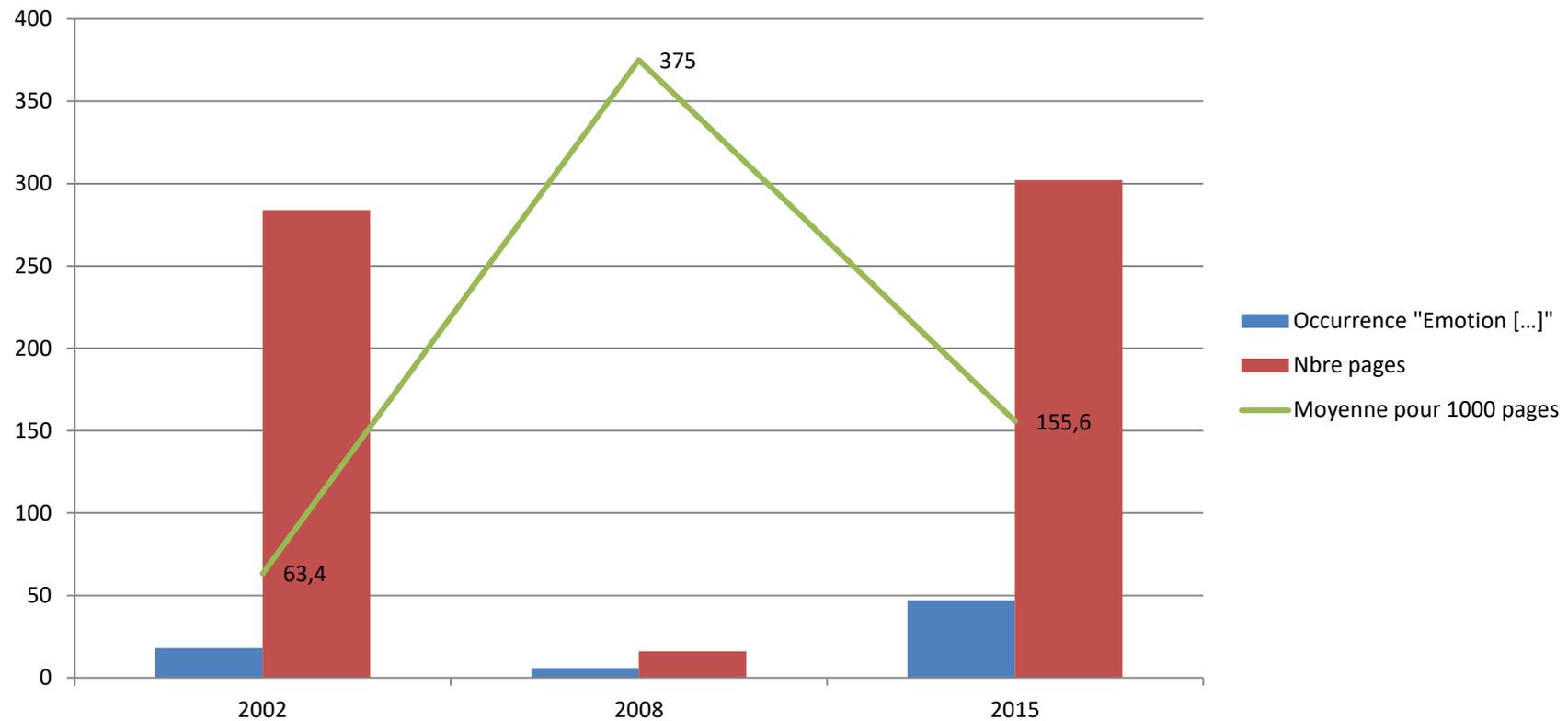
L'émotion dans les programmes de l'Éducation Nationale

Occurrence du terme "Emotion[...]" dans les programmes de l'école maternelle



L'émotion dans les programmes de l'Éducation Nationale

Occurrence du terme "Emotion[...]" dans les programmes de l'école élémentaire



PLAN

- Place des émotions dans l'éducation
- Les programmes de l'EN
 - Les C.E. comme « fin »: objet d'apprentissage
 - Les émotions comme « moyen »: outil au service de l'apprentissage
- Jeux autour des émotions

Les C.E. comme fin

- Education à la santé
- Programmes disciplinaires et SCCCC

Comp. émotionnelle comme fin: Education à la santé

- **Santé mentale**

Santé = « Un état de complet **bien-être** physique, **mental** et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » (OMS, 1946)

Plan d'action « Santé mentale » de l'OMS [2013-2020]: « Les déterminants de la santé mentale et des troubles mentaux comprennent [...] des facteurs individuels tels que la capacité de **maîtriser** ses pensées, **ses émotions**, [...] »

« En ce qui concerne les enfants, l'accent est mis sur leur développement, par exemple sur l'acquisition d'un sentiment d'identité positif, sur la capacité de maîtriser ses pensées, ses émotions, et de nouer des liens sociaux, ainsi que sur l'aptitude à apprendre et à acquérir une éducation, pour être capable à terme de participer pleinement et activement à la société ».

La santé est donc conditionnée par un certain niveau d'alphabétisation émotionnelle: mission de l'Ecole

Comp. émotionnelle comme fin: Education à la santé

- Un haut niveau de compétences émotionnelles associé à un meilleur capital santé (Mikolajczak et al. cités par Delefosse, 2017): diminution des plaintes sur les maux de dos, de tête, la fatigue.
- Le stress et l'anxiété entraînent sécrétion de cortisol et adrénaline: effets délétères divers tels que la dérégulation de la glycémie ou des troubles cardiaques (pour des références sur ce sujet, voir Delefosse, 2017).

Comp. émotionnelle comme fin: Éducation à la santé

- L'environnement social et affectif agirait directement sur le cerveau via différents mécanismes tels que : l'expression de certains gènes, le développement de neurones et leur myélinisation (Choi et al., 2012)

Comp. émotionnelle comme fin: SCCCC

- **Domaine 3: Formation de la personne et du citoyen**

Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres

« L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. »

- **Domaine 5: Représentations du monde et activité humaine**

Invention, élaboration, production

« Il développe son jugement, son goût, sa sensibilité, ses émotions esthétiques. »

Comp. émotionnelle comme tin –

Cycle 2

- **EMC: la sensibilité**

La sensibilité est une composante essentielle de la vie morale et civique : il n'y a pas de conscience morale qui ne s'émeuve, ne s'enthousiasme ou ne s'indigne . **L'éducation à la sensibilité vise à mieux connaître et identifier ses sentiments et émotions, à les mettre en mots et à les discuter, et à mieux comprendre ceux d'autrui .**

- **EPS:**

S'approprier une culture physique sportive et artistique

Exprimer des intentions et **des émotions par son corps** dans un projet artistique individuel ou collectif.

Comp. émotionnelle comme fin – Cycle 2

- **Enseignements artistiques:**

S'exprimer, analyser sa pratique, celle de ses pairs

Formuler ses émotions, entendre et respecter celles des autres.

Se repérer dans les domaines liés aux arts plastiques, être sensible aux questions de l'art

Exprimer ses émotions lors de la rencontre avec des oeuvres d'art.

Échanger, partager

Exprimer ses émotions, ses sentiments et ses préférences.

Comp. émotionnelle comme fin – Cycle 3

- **Français:** parler en prenant en compte son auditoire: **Partage d'un ressenti, d'émotions, de sentiments.**

- **Arts plastiques:**

S'exprimer, analyser sa pratique, celle de ses pairs

Formuler une expression juste de ses émotions, en prenant appui sur ses propres réalisations plastiques, celles des autres élèves et des oeuvres d'art.

- **Histoire des arts:** **Lexique des émotions et des sentiments**

Comp. émotionnelle comme fin – Cycle 3

- **EPS:** Développer sa motricité et construire un langage du corps

Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficace.

- **EMC:** La sensibilité (suite cycle 2)

PLAN

- Place des émotions dans l'éducation
- Les programmes de l'EN
 - Les C.E. comme « fin »: objet d'apprentissage
 - Les émotions comme « moyen »: outil au service de l'apprentissage

L'émotion comme moyen: les apports de la recherche sur l'**Attention**

- **Attention** (Pool et al., 2016): **biais d'attention** significatif, bien que modeste, **pour les stimuli visuels positifs** par rapport aux stimuli neutres.
- **L'anxiété va augmenter l'attention** afin que l'individu soit vigilant à tout ce qui pourrait être menaçant pour lui, tandis que la **tristesse** aura **l'effet inverse** (Belzung, 2017).
- L'émotion exerce donc un effet sur le filtrage des informations. Pour une revue de littérature sur le lien « émotion-attention », voir Belzung, 2017, p.100.

L'émotion comme moyen: les apports de la recherche sur la **Mémorisation**

- Rappel: 5 évènements autobiographiques survenus avant l'âge de 15 ans
- Etude de LaBar et Cabeza, 2006:

Les émotions améliorent la mise en mémoire

Les interactions émotion-mémoire se produisent à différents stades du traitement de l'information, depuis le codage initial et la consolidation des traces de mémoire jusqu'à leur récupération à long terme.

L'émotion comme moyen

- **Les émotions et la mémorisation**

La mémorisation est un processus cognitif amélioré par la présence d'émotions.

Il est important de noter que le lien émotion-mémoire n'est pas simple à modéliser puisque en cas d'émotion trop intense, certains événements ne sont plus accessibles à la mémoire (exemple des stress post traumatiques).

L'émotion comme moyen: les apports de la recherche sur la **Prise de décision et raisonnement**

Sur la base de multiples observations sur des patients cérébrolésés, Damasio remarque que la capacité d'éprouver des émotions est liée aux capacités de raisonnement et de prise de décision. Il relie cette observation à la formulation de son hypothèse des « marqueurs somatiques » (Damasio, 2010)

Marqueurs somatiques

- Quand une décision comporte de nombreuses options, plusieurs enjeux, il va y avoir un coût cognitif colossal pour traiter toutes les informations simultanément en terme de bénéfice risque.
- **Face à une prise de décision**, si on veut être efficace, **il faut être émotionnellement impliqué**: on va ressentir dans le corps des choses plaisantes ou déplaisantes qui vont permettre d'abandonner plusieurs alternatives négatives avant de faire intervenir un raisonnement plus élaboré: c'est ce ressenti corporel que Damasio nomme « les marqueurs somatiques »
- **Ces marqueurs réduisent les options envisageables et rend la décision plus performante.**

TP sur le raisonnement : Tâche de Wason (1960)

- Quatre cartes comportant un chiffre sur une face et une lettre sur l'autre, sont disposées à plat sur une table. Une seule face de chaque carte est visible. Les faces visibles sont les suivantes : D, 7, 5, K.



Quelle(s) carte(s) faut-il retourner ?

- Quelle(s) carte(s) devez-vous retourner pour s'assurer que chaque carte du tapis suivent la règle : « Si une carte a un D sur une face, alors elle porte un 5 sur l'autre face. Il ne faut pas retourner de carte inutilement, ni oublier d'en retourner une. »

**Si une carte a un D sur une face,
alors elle porte un 5 sur l'autre face.**

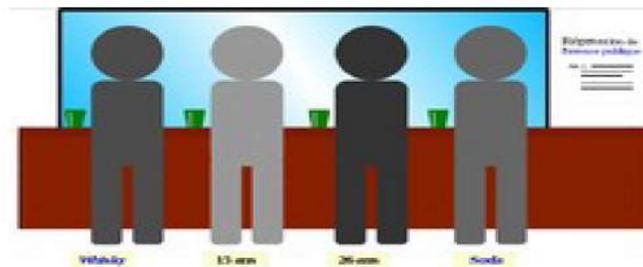
Il ne faut pas retourner de carte
inutilement, ni oublier d'en retourner
une.



Quelle(s) carte(s) faut-il retourner ?

Tâche de Wason en version déontique: consommation d'alcool

- Quatre personnes sont en train de boire dans un bar et vous disposez des informations suivantes : la première boit une boisson alcoolisée, la seconde a moins de 18 ans, la troisième a plus de 18 ans et la dernière boit une boisson sans alcool.



Qui faut-il contrôler ?

- Quelle(s) personne(s) devez-vous interroger sur son âge ou sur le contenu de son verre pour vous assurer que chacun respecte bien la règle suivante : « Si une personne boit de l'alcool, elle doit avoir plus de 18 ans. »

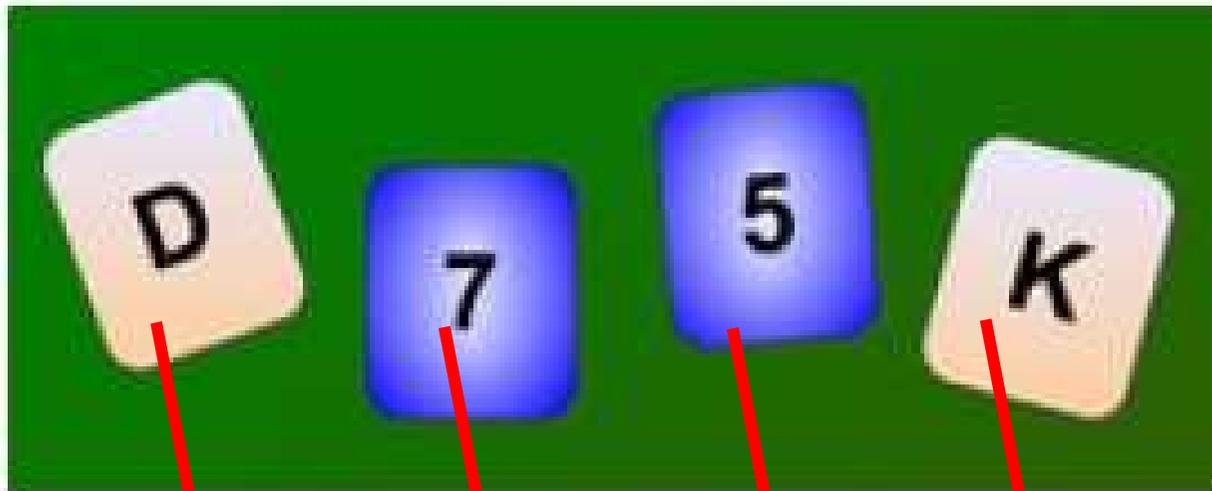
Quelle(s) personne(s) devez-vous interroger sur son âge ou sur le contenu de son verre pour vous assurer que chacun respectent bien la règle suivante
« Si une personne boit de l'alcool, elle doit avoir plus de 18 ans. »



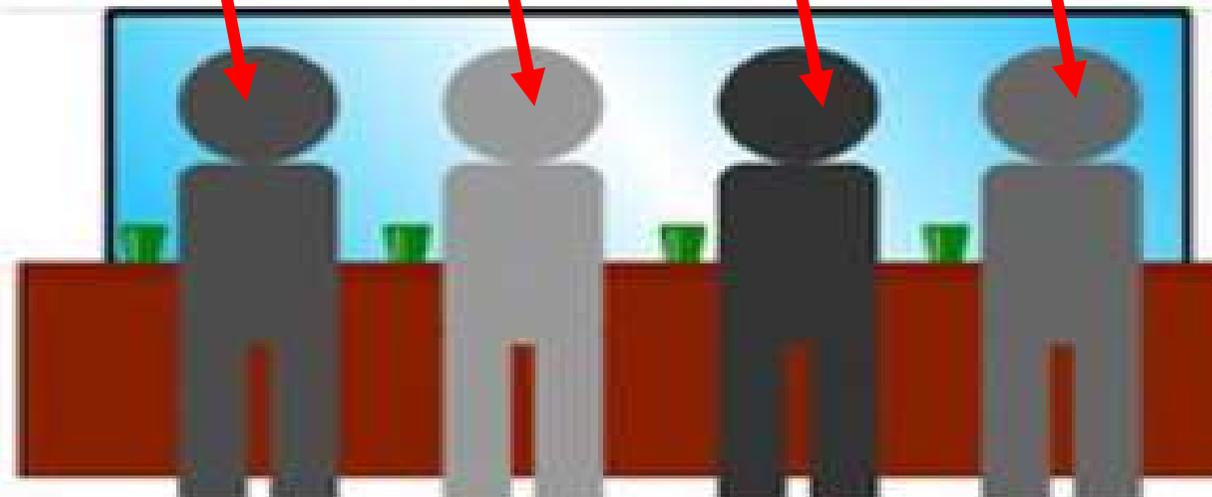
Whisky 16 ans 26 ans Soda

Qui faut-il contrôler ?

- Quelles différences entre vos résultats (tache de Wason simple et version déontique)?
- Quelles hypothèses pouvez-vous tirer des différences entre vos résultats?

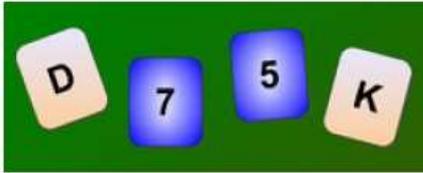


Quelle(s) carte(s) faut-il retourner ?



Whisky 16 ans 26 ans Soda
Qui faut-il contrôler ?

Solutions



Quelle(s) carte(s) faut-il retourner ?

- La réponse correcte à cette épreuve consiste à retourner deux cartes:

Celle portant la lettre D visible et l'autre montrant le numéro 7 visible. En effet, s'il n'y a pas de 5 au dos du D alors la carte ne respecte pas la règle. Et si au dos de la carte 7 il y a un D, celle-ci ne respecte pas la règle. **Il est parfaitement inutile de retourner les deux autres cartes**, car elles ne sont d'aucun intérêt pour répondre à la question initiale : soit la troisième, portant un 5, a un D de l'autre côté et respecte bien la règle.. Soit elle a autre chose, et ce n'est pas une carte D. La dernière, portant un K, n'est dès le départ pas conforme à l'énoncé de la question à résoudre.



Whisky 16 ans 26 ans Soda
Qui faut-il contrôler ?

Dans cette version « concrète » de la tâche de sélection, les gens ne se trompent plus et choisissent facilement d'interroger la première personne sur son âge (car elle boit de l'alcool, équivalent de la carte D) et la seconde sur le contenu de son verre (car elle a moins de 18 ans, équivalent de la carte 7). Ces choix correspondent aux réponses logiquement justes. Rares sont ceux qui interrogent le troisième personnage sur le contenu de son verre (il a plus de 18 ans de toutes façons, carte 5) ou le dernier qui ne boit pas d'alcool (carte K).

Attention

- La tâche de Wason a été extrêmement controversée par les chercheurs en psychologie pour différentes raisons (notamment la compréhension des énoncés sur le plan linguistique).
- Mon hypothèse: la charge émotionnelle est supérieure dans la version déontique (rapport à la loi, risques pour la santé, Accidents Voie Publique....).

Effet des émotions sur les performances académiques (1)

- Français

Dictée (Cuisinier et al., 2010 ; Fartoukh et al., 2014) : les performances orthographiques sont les moins bonnes quand la valence du texte est + (ou –) par rapport à un texte neutre;

Compréhension de textes littéraires (Clavel et Cuisinier, 2010): effets plutôt délétères des inducteurs émotionnels sur les performances académiques.

Effet des émotions sur les performances académiques (2)

- **Maths**

Inducteurs émotionnels positifs:

- soit améliorent les performances académiques et le sentiment d'auto-efficacité en situation de résolution de problème (Bryan et Bryan, 1991) ou dans des exercices faisant appel au raisonnement déductif (Tricard et al., 2018);
- soit n'ont pas d'effet significatif (Efklides et Petkaki, 2005).

Effet des émotions sur les performances académiques (3)

- **Maths**

Les inducteurs émotionnels négatifs tels que la tristesse vont au contraire faire diminuer les performances dans les situations de raisonnement déductif (Tricard et al., 2018).

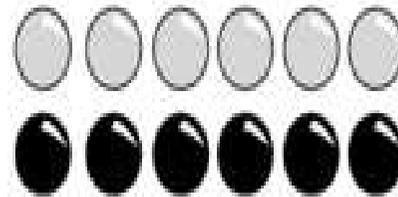
Autre exemple: L'émotion comme moyen

- **L'émotion et la capacité de conservation du nombre**

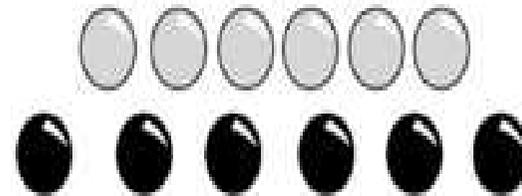
Rappel: La tâche de conservation du nombre de Piaget

Lorsque l'enfant est capable de dire qu'il y a autant de jetons sur la ligne du haut et du bas, alors c'est qu'il a acquis la conservation du nombre (vers 7 ans).

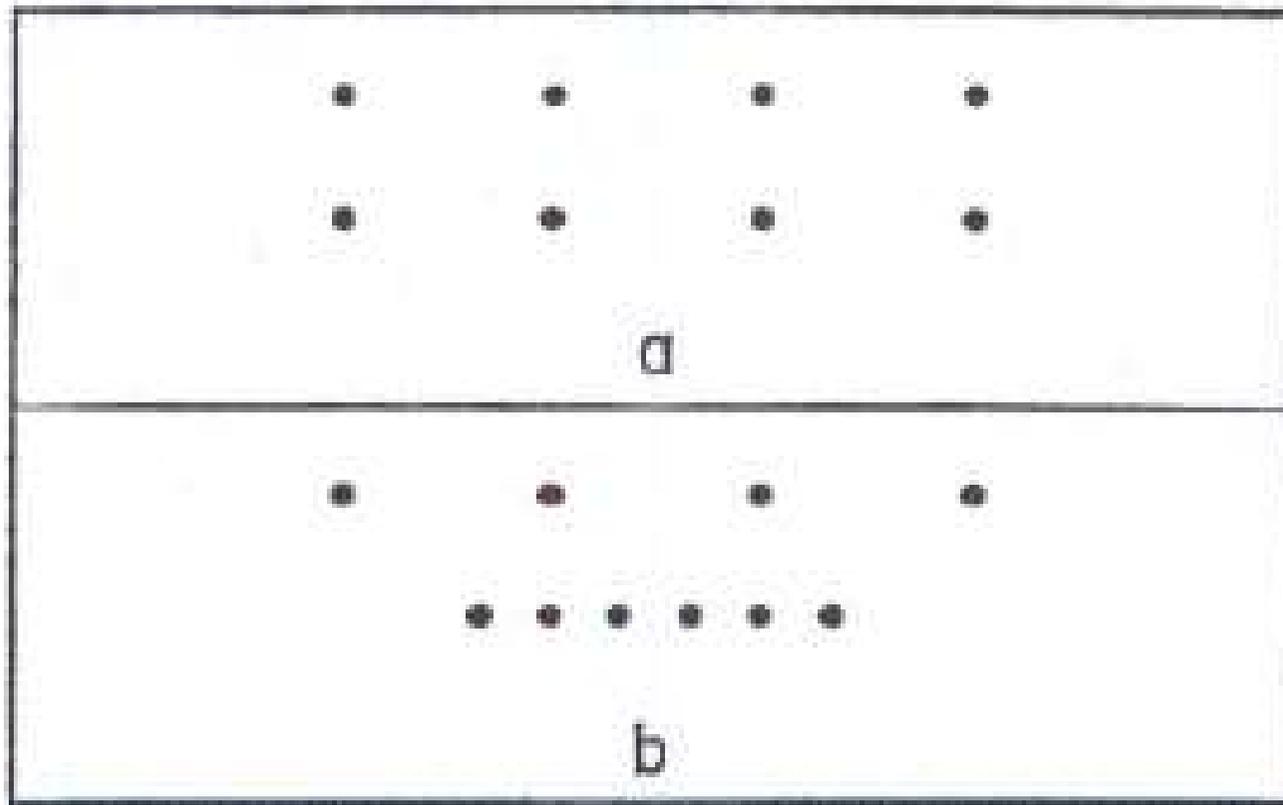
Etape I — Jetons alignés en correspondance terme à terme



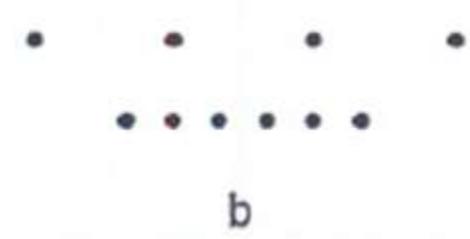
Etape II — Jetons forcés écartés



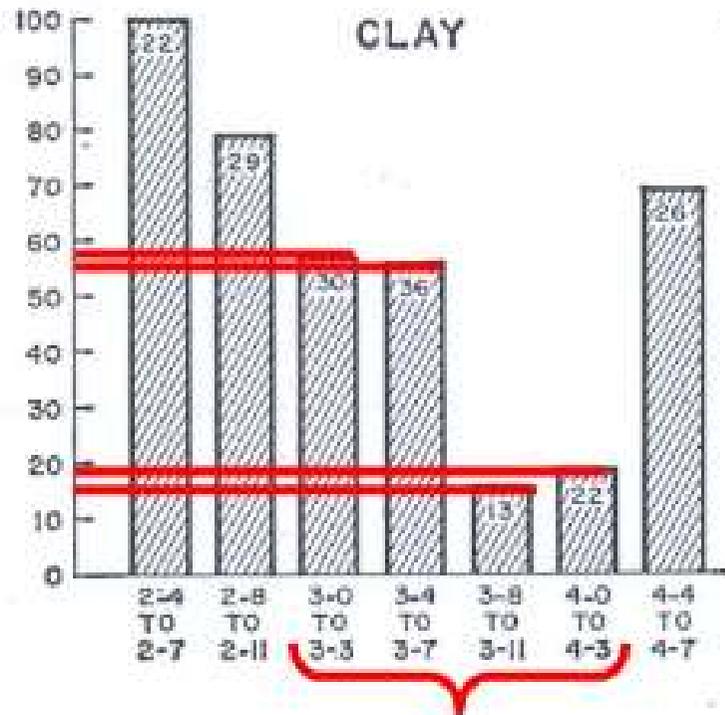
Variantes de la tâche de Piaget



Intéressons nous à la tâche b: « Sur quelle ligne il y en a le plus? »

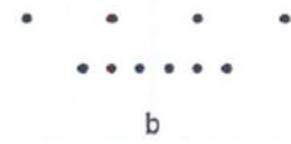


- Evolution de la capacité de conservation du nombre avec l'âge (billes d'argile)



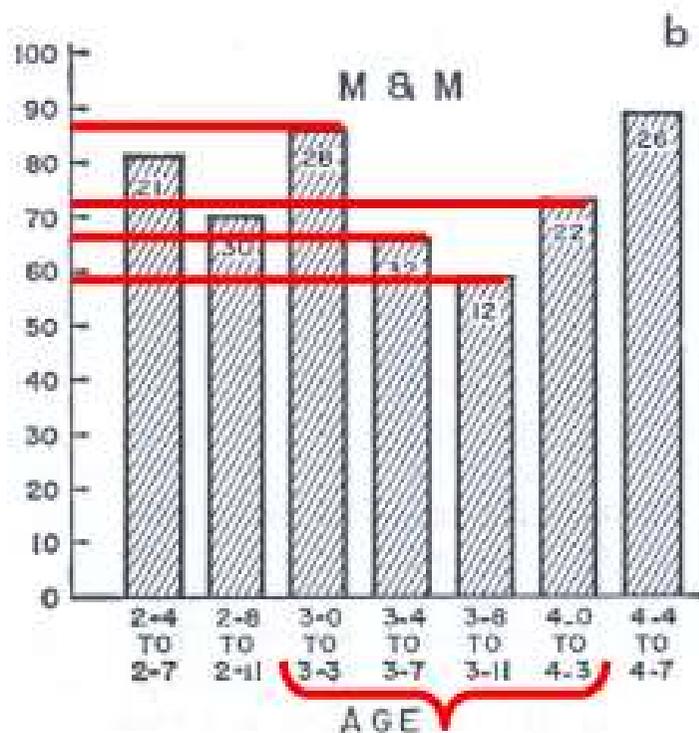
Taux de réussite de 15 à 60 % environ

Intéressons nous à la tâche b:



« Choisis la ligne que tu veux manger et mange tous les bonbons de cette ligne? »

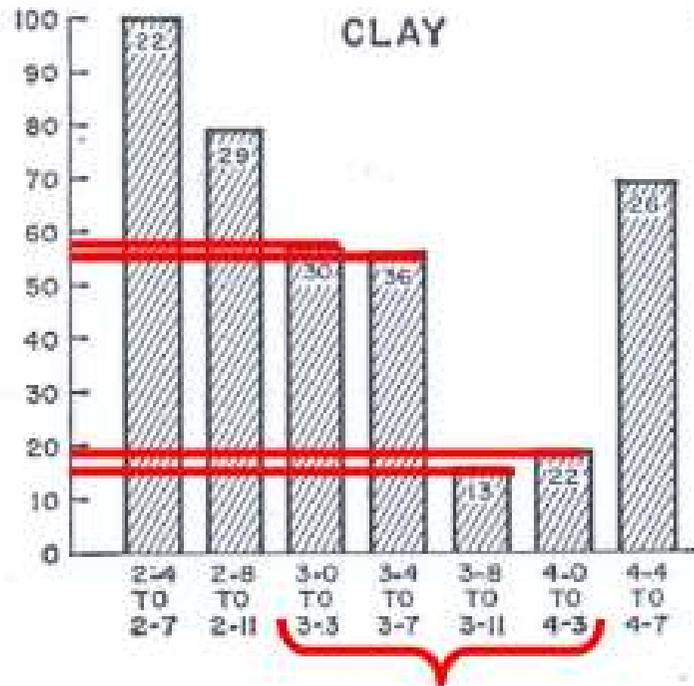
- Evolution de la capacité de conservation du nombre avec l'âge (Bonbons M&M's)



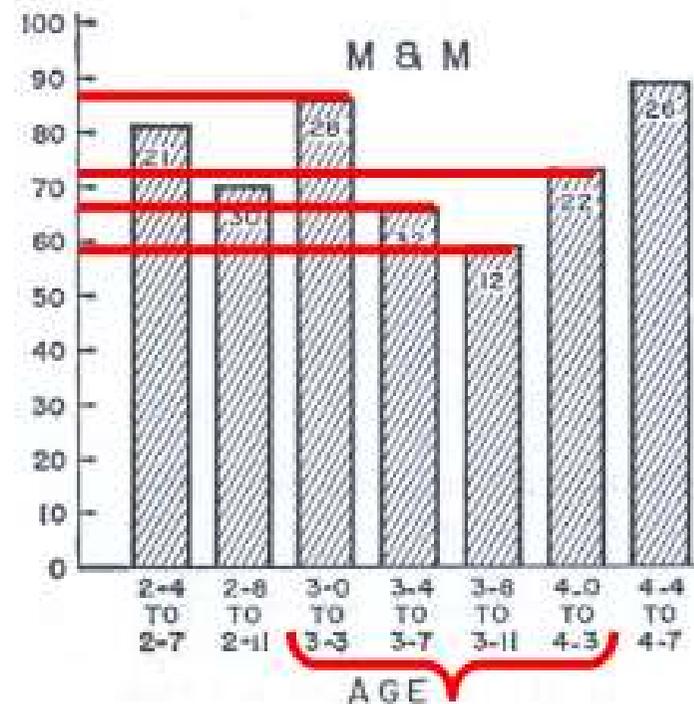
Taux de réussite de 60 à 90 % environ

Expérience de Mehler et Bever (1967)

Avec billes d'argile



Avec bonbons M&M's



Programmes de développement des CE et performances académiques

- Méta-analyse de 213 études: Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432:

Après la mise en place d'un dispositif d'apprentissage social et émotionnel à l'école (Social Emotional Learning – SEL), **les auteurs observent :**

- **une amélioration des performances académiques,**
- **des effets positifs sur les compétences et attitudes sociales et émotionnelles**

PLAN

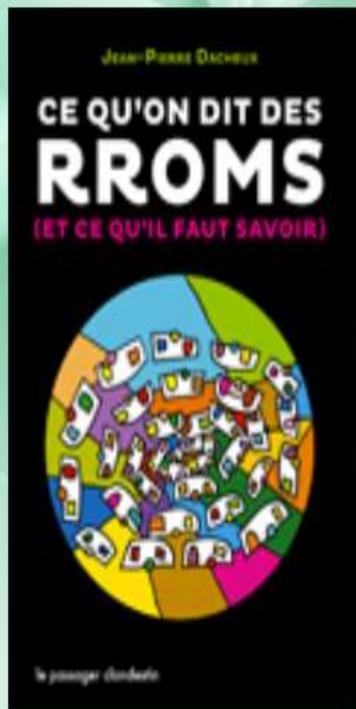
- Compétences émotionnelles
- Un engouement récent pour les C.E.
 - En Entreprise
 - Dans l'E.N.
- **Jeux autour des émotions**

Où les trouver?

- CRD
- Codes 34: ludothèque (Attention: emprunt payant)
- Médiathèques (consultation sur place)

BIB BOP

Base de données bibliographiques - Base des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé



Critères de bonnes pratiques. Prévention de la violence



Qu'en dit-on ? version JuniorR



Éducation à la sexualité. Guide d'accompagnement des équipes



Programme d'éducation à la vie affective et sexuelle. Étape Fa.

BIB

Base de données bibliographiques spécialisée en éducation et promotion de la santé

► Recherche avancée

BOP

Base d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé

► Recherche avancée



le Tube

► Restez branché sur Bib-Bop, abonnez-vous à sa lettre d'information !

► Consulter le Tube n°15 (décembre)

BIB Nouveautés

BOP Nouveautés

BIB BOP

Base de données bibliographiques - Base des outils pédagogiques
en éducation et promotion de la santé



Bib-Bop > Bop > Résultats de la recherche

BOP

n° 1/8



Jeu



Feelings : jeu à imprimer Spécial COVID

Act in games, 2020

Thème(s) : Compétences psycho-sociales

Publics : Tout public

Dans ce jeu coopératif, les utilisateurs (à partir de 8 ans) peuvent exprimer leurs émotions face à des situations, puis ils tentent de deviner ce qu'ont ressenti les autres joueurs. Au terme des 8 situations qui constituent une partie, les utilisateurs peuvent évaluer le degré d'empathie qui les lie aux autres.

Collation : 1 livret de règles, 10 cartes "Situations spécial COVID", 48 cartes "Vote", 18 cartes "Émotion", 1 plateau de jeu

<https://unjeudansmaclasse.com/IMG/pdf/fe...>

Disponible en :
▶ Provence-Alpes-Côte d'Azur
▶ Bourgogne-Franche-Comté
▶ Normandie
▶ Nouvelle-Aquitaine

[Retour à la liste des résultats](#)

[Votre panier](#)

Consultez aussi :



Selflife. Version soins
pénalement ordonnés



Dynamix, jeux interactifs
destinés aux enfants de 3 à 12
ans. Volume 5 : le groupe se
sépare



Printemps contre les
discriminations et le racisme



Alerte à Stéréotypix. Fille ou
garçon : qu'est ce que ça
change ?



Les cahiers déchirés. L'école
face à l'enfance maltraitée

Analyse du jeu « Feelings »



<https://www.youtube.com/watch?v=mmz7ktFfxn4>

Entrainement avec la grille d'évaluation co-construite (Mme De Ceglie)

- Présentation et description du jeu: objectifs, caractéristiques, limite d'âge, conditions de réussite (on gagne si...)...C'était en grande partie pris en charge par la vidéo

Editeur : Act-in-Games

Créateurs : Jean-Louis Roubira (pédopsy), Vincent Bidault (infirmier)

Age: 8 ans et + pour 2 à 8 joueurs

Objectifs: développer certaines CPS sociales (savoir communiquer efficacement) et émotionnelles (comprendre ses propres émotions, développer l'empathie)

Conditions de réussite:

- avoir un score final élevé (mais par rapport à quoi, à quoi?): quelle motivation?
- avoir de l'empathie: c'est la mesure de l'empathie du groupe qui donne le score final

Organisation: plateau central, cartes émotions, cartes situation (en famille, à l'école, entre amis, société)

Analyse critique du jeu à l'aide de la grille construite en cours.

- - Identifier et justifier les concepts liés au(x) thème(s) choisi(s) (émotion/ alimentation/ addictions/ stéréotypes de genre/biodiversité) qui sont utilisés dans le jeu (5pts)
 - **Emotions: Approche dimensionnelle:** 2 paquets « Emotion agréable » vs « désagréable ». Pb sur certaines émotions : Colère=émotion désagréable? ET **Approche catégorielle:** les émotions sont nommées: déception confiance, compassion, amusement, fierté, intérêt; mais aussi tristesse, joie, peur, colère...
 - Les émotions **primaires** et **secondaires**
 - La réussite du jeu est basée sur l'**empathie affective et/ou cognitive** (deviner ce que ressent l'autre)
 - **Stéréotypes de genre:** rapports F/H dans la société.

Analyse critique du jeu à l'aide de la grille construite en cours

- Quel(s) avantages et limites de ce jeu d'un point de vue éducatif ? C'est-à-dire, quelles compétences cela permet de développer (3pts)
- **AVANTAGES:**
 - Les cartes situations classées par contexte permettent d'intervenir sur des contextes particuliers en évacuant les autres (milieu scolaire, cercle familial...)
 - Développement de capacités **d'empathie**
 - Possible développement des **compétences d'identification de la composante expressive de l'émotion**
 - Augmente le **vocabulaire émotionnel** et donc améliore **les compétences d'identification émotionnelle (lien pensée/langage)**
- **INCONVENIENTS:**
 - **Motivation** des joueurs: comment savoir si on gagne ou on perd?
 - **Limitation du développement de l'empathie:** le joueur peut choisir de s'exprimer sur quelqu'un qu'il connaît très bien pour gagner.
 - **Permet de développer UNIQUEMENT l'empathie affective/cognitive**

- Quels avantages et limites en regard des concepts et théories vues en cours (3pts)

- **LIMITES: Empathie cognitive versus empathie mature.** Attention aux risques à ne pas développer l'empathie mature. Développer l'empathie affective et cognitive est nécessaire mais insuffisant: savoir lire les émotions de l'autre. Attention à ce qu'on en fait!
- **Choix de valences émotionnelles discutables** dans les paquets « émotions » (surprise: agréable? Colère: désagréable?)
- Ne permet pas de distinguer formellement **émotions primaires** et **secondaires**
- QUID de ce jeu dans un contexte socio-culturel différent (émotions secondaires)
- Emotions secondaires donc nécessitent **une construction sociale**: est-ce que 8 ans n'est pas un peu jeune? Cf Pochon, R. et Mellier, D. (2008). Reconnaître une émotion d'après son étiquette verbale : étude développementale chez l'enfant typique de 3 à 8 ans. *Psychologie et éducation*, 1 (4), 57-70) : A 8 ans, le répertoire des émotions de base n'est pas encore parfaitement stabilisé!

A 8 ans, la joie, la tristesse, la colère et le dégoût sont très bien reconnues tandis que l'identification de la surprise et de la peur pose encore problème à de nombreux enfants.

- Quel usage en situation professionnelle d' "éducation à" ? Présentez comment vous utiliseriez ce jeu (tel quel, modifié et si oui comment) en fonction de vos réponses à la question précédente. Soyez le plus précis possible dans le déroulement que vous envisagez (objectifs d'apprentissage, public, déroulement, ...) et justifiez votre stratégie pédagogique en regard des objectifs éducatifs que vous présenterez. /4 pts

➤ Développement de certaines compétences émotionnelles: **comprendre ses émotions**

Donner la possibilité à chaque joueur de dire pourquoi il a choisi telle ou telle émotion après qu'on ait essayé de deviner son émotion.

➤ **Aller vers l'empathie mature: Comment vous sentiriez vous à la place de X maintenant qu'il nous a donné ses éléments de contexte « à ta place, en sachant cela....moi aussi je pourrai me sentir découragé, en colère, heureux.... »**

➤ Enrichir les paquets « situations » pour aller vers d'autres thèmes

Bibliographie

- Favre, D. (2013). *Transformer la violence des élèves: cerveau, motivations et apprentissage*. Dunod.
- Gendron, B., & Lafortune, L. (Eds.). (2009). *Leadership et compétences émotionnelles: Dans l'accompagnement au changement* (Vol. 25). PUQ.
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Dunod.
- MANGRULKAR L., WHITMAN C., POSNER M. : *Life skills approach to child and adolescent healthy human development*, Pan American Health Organization, Washington, DC, 2001.

Bibliographie

- Clavel, C., & Cuisinier, F. (2010). Compréhension de textes littéraires et émotions chez l'enfant: Influence de l'identification de l'expérience émotionnelle du protagoniste sur la construction du sens du récit, in A. de Ribaupierre, P. Ghisletta, T. Lecerf, & J-L. Roulin (Eds), *Identité et spécificités de la psychologie différentielle* (pp.167-170), Rennes : PUR.
- Choi, J., Jeong, B., Polcari, A., Rohan, M. L., & Teicher, M. H. (2012). Reduced fractional anisotropy in the visual limbic pathway of young adults witnessing domestic violence in childhood. *Neuroimage*, 59(2), 1071-1079.
- Cuisinier, F., Sanguin-Bruckert, C., Bruckert, J. P. & Clavel, C. (2010). Les Émotions affectentelles les performances orthographiques en dictée. *L'Année psychologique*, 110, 3-48.
- Delefosse, MS. (2017). Et si on apprenait les émotions à l'école? *Regards décalés*, 4. [En ligne]: https://www.cpcp.be/wp-content/uploads/2019/05/intelligence_emotionnelle.pdf
- LaBar, K. S., & Cabeza, R. (2006). Cognitive neuroscience of emotional memory. *Nature Reviews Neuroscience* 7, 54-64.
- Mehler, J., & Bever, T. G. (1967). Cognitive capacity of very young children. *Science*, 158(3797), 141-142.
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). Les compétences émotionnelles. Dunod.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.
- OCDE. (2012). PISA à la loupe n°48: Qui a peur du grand méchant maths?
- Pool, E.R., Brosch, T., Delplanque, S., & Sander, D. (2016). Attentional bias for positive emotional stimuli: A meta-analytic investigation. *Psychological Bulletin*, 142, 79-106.