

# UE 301 : Émotions et apprentissages ( Rappel)

Définir les émotions :

Une émotion se construit en 2 temps :

- cognitif (événement réel ou ressenti déclencheur)
- corporel (résultat intrinsèque et neurophysiologique)

Les émotions représentent un ensemble de processus qui regroupent : ( Scherer 2001)

1. une composante physiologique (les réactions physiologiques, observables ou non, telles que une augmentation du rythme cardiaque lorsque l'on éprouve de l'anxiété) ;
2. une composante d'expression motrice (qui peut notamment regrouper les expressions faciales et de façon plus générale posturales ou vocales, comme un froncement de sourcil lorsqu'une personne se trouve confrontée à des informations compliquées et déroutantes) ;
3. une composante motivationnelle qui regroupe les tendances à l'action – sans qu'elles s'accomplissent pour autant – comme la fuite ou l'approche (cela peut par exemple faire référence à une forte volonté de fuir juste avant d'ouvrir la porte pour se présenter à un examen oral)
4. une composante de sentiment subjectif. Cette dernière composante fait référence à l'expérience émotionnelle, telle que consciemment ressentie par l'individu, et qui offrirait une sorte de « synthèse » quant aux changements perçus dans les autres composantes. ( Cuisinier 2011). Dès lors pour éprouver une émotion, l'individu doit passer par une étape plus complexe de conscientisation et de réflexion sur ses propres émotions (Ria & Récopé, 2005).

- A l'interface entre le biologique, le social et le psychologique, les émotions doivent faire l'objet d'un apprentissage long et complexe

## Les compétences émotionnelles - Mikolajczak et al., 2009

	Versant intrapersonnel (soi)	Versant interpersonnel (autrui)
	Les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées...	
▸ <b>L'identification</b>	... sont capables d'identifier leurs émotions	... sont capables d'identifier les émotions d'autrui
▸ <b>La compréhension</b>	... comprennent les causes et conséquences de leurs émotions	... comprennent les causes et conséquences des émotions d'autrui
▸ <b>L'expression</b>	... sont capables d'exprimer leurs émotions, et de le faire de manière socialement acceptable	... permettent aux autres d'exprimer leurs émotions
▸ <b>La régulation</b>	... 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
▸ <b>L'utilisation</b>	... 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)



Pour ses propres émotions  
et celles des autres

- ➔ **Différents niveaux de compétences qui interagissent :  
connaissance ≠ habileté ≠ disposition**

# Construction des émotions

(Pons, Doudin et Harris, 2004)

↓ 4ans

- Émotions identifiées par l'expression faciale

6-8ans

- Identification des émotions comme expériences mentales
- Subjectivité, distinction et modulation possible

8-12

- Compréhension réflexive : la conscience de soi et l'existence de règles sociales ou morales (fierté, honte, culpabilité...) forment l'émotion
- Compréhension de l'ambivalence ( joie et tristesse)

# Développement de la compréhension des émotions

dès 1 ans	4-7 ans	8-9 ans
<b>Prise en compte de l'expression émotionnelle</b> de l'adulte pour modifier son comportement = référencement sociale	<b>Compréhension de la cause simple d'une émotion</b> (événement extérieur, souvenir, désir, etc.), d'abord pour la joie (4-5ans) puis plus tard pour les émotions négatives (6-7 ans)	<b>Compréhension des émotions mixtes</b> , du <b>contrôle de l'expression</b> émotionnelle (différence entre apparence et réalité)

- **La culture donne forme à l'expérience émotionnelle** : l'enfant se représente les émotions de manière de plus en plus élaborée grâce aux outils culturels (conventions sociales, langage, etc.)
- Ces capacités de raisonnement émotionnel se développent de manière conjointe avec les capacités cognitives de l'enfant (capacités d'abstraction, niveau de langage, etc.)

## L'enfant peu à peu....

Distingue  
globalement

Identifie  
des expressions

Dénomme  
des expressions

Repère  
l'intensité

L'enfant dénomme par lui-même une émotion parmi plusieurs expressions  
*Ex. quelle est l'émotion sur ce visage ?*

L'enfant identifie la plupart des émotions malgré les nuances d'intensité de l'expression

L'enfant identifie une émotion parmi plusieurs expressions  
*Ex. quel est le visage de la joie ?*

L'enfant distingue les expressions plaisantes versus déplaisantes

nourrisson

Curiosité pour les expressions du visage lesquelles influent sur le comportement de l'enfant

environ 3 à 5 ans

L'identification de l'émotion portée par le visage est facilitée par le contexte d'une histoire

Confusions encore importantes entre la peur et la surprise ainsi qu'entre la colère et le dégoût

environ 10 à 12 ans

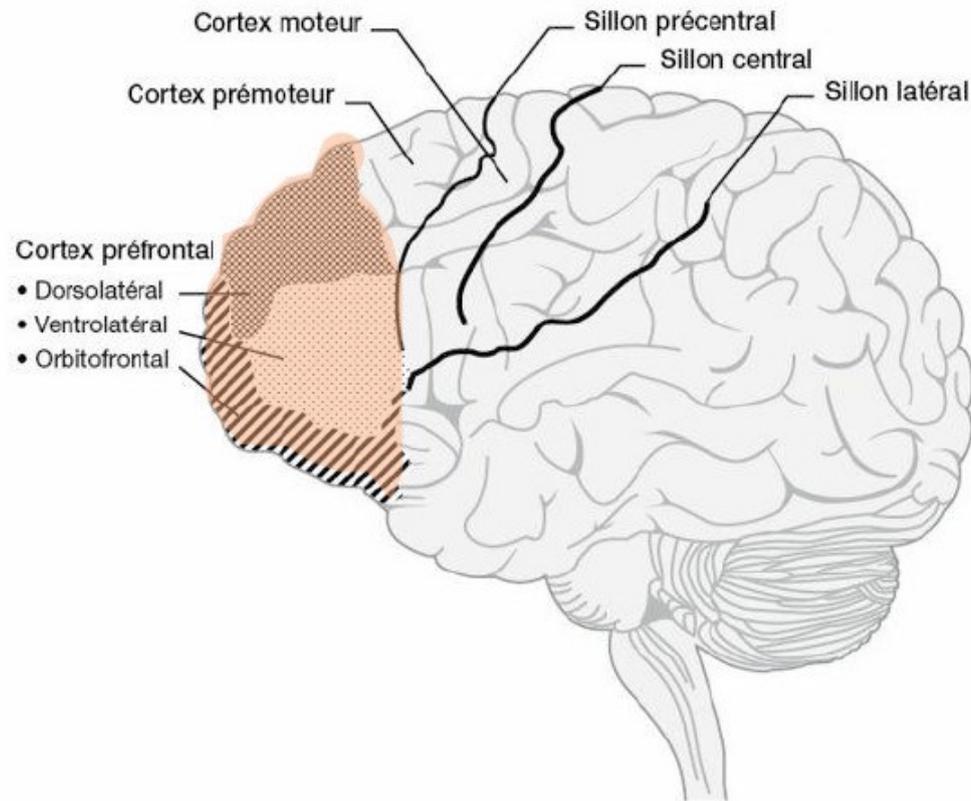
**Chronologie développementale de la capacité à identifier une émotion chez autrui**

\* les lignes en pointillés indiquent les confusions dans la reconnaissance

Adapté de « L'enfant et les émotions sur le visage : de la curiosité à la compréhension ». F. Cuisinier (2020). [www.didemo.fr](http://www.didemo.fr)

# Régulation émotionnelle et maturation cérébrale

- La maturation du cortex pré-frontal est parmi les plus tardives (14/15 ans) et s'étend au delà de l'adolescence (jusqu'à 20 ans)



- Décalage entre la maturation du COF et celle de certaines structures impliquées dans l'expérience émotionnelles (p.ex l'amygdale) ce qui pourrait expliquer les difficultés de régulation durant l'enfance et l'adolescence

**Avant 5-6 ans les connexions entre le cortex pré-frontal et le cerveau émotionnel (amygdale) ne sont pas matures. L'enfant ne peut donc pas contrôler ses émotions par lui même**

**≠ caprice, trouble ou pathologie**

# Classification :

Il est commun de citer 7 émotions de base : joie, amour, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise.

Tableau des 49 émotions classées par famille (source : Santé Publique France)

Valence	7 familles (7 émotions de base)	Intensité						
		Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
+	JOIE	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	AMOUR	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux En amour	Passionné	En adoration	En vénération
-	PEUR	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horriifié
-	COLÈRE	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	TRISTESSE	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	DÉGOÛT	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégouté	Écoeuré	Désabusé	Horripilé
- OU +	SURPRISE	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

# Compétences Émotionnelles

## Accroître sa compréhension des émotions

- ↳ Accroître sa connaissance des émotions
- ↳ Identifier ses émotions
- ↳ Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)
- ↳ Réguler son stress
- ↳ Exprimer ses émotions de façon constructive

# Place des émotions à l'école

- Evolution dans la prise en compte des émotions dans les programmes scolaires depuis les années 2000

## Programme d'enseignement de l'école maternelle

**B.O.** Bulletin officiel spécial n°2 du 26 mars 2015

---

*« Au fil du cycle, l'enseignant développe la capacité des enfants à identifier, exprimer verbalement leurs émotions et leurs sentiments. Il est attentif à ce que tous puissent développer leur estime de soi, s'entraider et partager avec les autres. »*

## Programme d'enseignement pour les cycles 2-3-4

 **BO** LE BULLETIN OFFICIEL DE L'ÉDUCATION NATIONALE Bulletin officiel spécial n°10 du 19 novembre 2015

---

### 52 occurrences du terme « émotions »

*« L'expression de leurs sentiments et de leurs émotions, leur régulation, la confrontation de ses perceptions à celles des autres s'appuient également sur l'ensemble des activités artistiques, sur l'enseignement du français et de l'éducation physique et sportive »*

*« Connaissance et structuration du vocabulaire des sentiments et des émotions. »*

*« 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. »*

- **Les émotions deviennent un objet de savoir à l'école qui intègre les compétences émotionnelles dans ses objectifs de formation**



# Activités pédagogiques