



# Les émotions ça s'apprend ?

Compte-rendu  
T'éduc du 30 mars 2022



## Avec comme invités :

- **Christelle Chevallier-Gaté**, enseignante-chercheuse en Sciences de l'Éducation à l'UCO Bretagne Nord
- **Jean-Charles Léon**, professeur de musique dans un collège de seine-et-marne, et membre du comité de rédaction des Cahiers pédagogiques, coordinateur du numéro 556 qui s'intitulait "sujets à émotions"
- **Floriane Perot**, co-commissaire de l'exposition [Fragile](#), qui a ouvert ses portes il y a quelques semaines à la Cité des Sciences et de l'Industrie, et qui court jusqu'au 8 janvier prochain
- **Alexia Théodosiou**, chargée de projet au CRIPS-Ile de France, (le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes), et coordinatrice du projet [Feel Good](#), un programme d'éducation aux émotions, à destination des enseignants d'élémentaires pour les classes de CM1-CM2

## Introduction

---

Les émotions nous accompagnent tout au long de la vie, y compris lors de nos apprentissages. Elles jouent parfois comme moteur des apprentissages, mais aussi parfois comme freins. L'école a son rôle à jouer pour apprendre aux élèves à comprendre leurs émotions, c'est ce qu'on appelle l'éducation psychosociale : elle vise le bien-être de l'élève, seul et dans ses liens avec les autres, dans la classe et hors de la classe...

Quels sont les rapports complexes qui unissent émotions et apprentissage ? Parle-t-on des émotions provoquées par le fait d'apprendre, ou des émotions qui sont là au quotidien en chacun, élève comme enseignant ? Par quel bout les enseignants doivent-ils et peuvent-ils aborder la question de la place des émotions dans la classe ? Avec quels outils ? Autant de questions auquel ce T'Éduc essaie de répondre.

## L'apprentissage fait naître des émotions...parfois négatives

---

**Christelle Chevallier-Gaté** rappelle que l'acte d'apprendre est synonyme d'une déstabilisation cognitive : on prend conscience qu'on ne sait pas faire quelque chose. À cela s'ajoute une déstabilisation sur le plan affectif, des émotions. Les émotions désagréables surviennent, mais peu à peu, grâce à la médiation des autres notamment, un équilibre va se faire vers les motions positives. Apprendre suppose donc que l'apprenant accepte ce moment désagréable, qu'il soit enfant ou adulte. Cela concerne autant les élèves que les enseignants, qui sont en formation tout au long de leur carrière!

Les émotions n'étaient pas du tout un sujet dans les formations initiales des enseignants dans les années 1980, souligne **Jean-Charles Léon**, en fin de carrière. La prise de conscience de ces problématiques est venu pour lui via L'association des groupes de soutien au soutien ([AGSAS](#)), mais aussi de la lecture de Daniel Favre, professeur en sciences de l'éducation et docteur en neurosciences, qui a travaillé sur la violence des élèves et la gestion des émotions. Selon Daniel Favre, la découverte d'une nouveauté par les élèves est synonyme d'abord d'émotion négative. L'enseignant peut avoir un réflexe de rejet, car il se sent agressé, souligne **Jean-Charles Léon**. Une fois que l'enseignant a compris que c'était normal, il peut accueillir cela. Une évaluation trop précoce maintient l'élève dans ce sentiment d'échec, a théorisé D. Favre. Est-ce que l'élève qui a de mauvaises notes n'est pas celui qui n'arrive pas à gérer son émotion ? demande l'enseignant de musique.

## Accueillir toutes les émotions en classe et au musée !

-

Le programme Feelgood du CRIPS permet le développement des compétences psychosociales des élèves, par dix ateliers menés en classe, explique **Alexia Théodosiou**. Trois séances sont consacrées aux émotions, et deux à la communication non-violente et au message clair (si on veut communiquer, il faut arriver déjà à identifier ses émotions !). Tous les outils proposés dans le cadre de ses ateliers sont testés d'abord sur les enseignants, via 2 jours de formation préalables.

Les ateliers Feelgood consacrés aux émotions s'intéressent d'abord au vocabulaire, notamment celui des émotions agréables (confiant, vivant, léger, excité, heureux...), qui est souvent sous-investi par la parole. Il est nécessaire d'apprendre à renforcer ses émotions agréables, car cela permet de mieux affronter celles qui nous gênent.

Il est essentiel que les enfants apprennent à vivre avec la fragilité sans en avoir peur, indique **Floriane Pérot**, celle des objets, mais aussi des êtres, de chacun de nous ! La fragilité physique et la fragilité psycho-émotionnelle sont au coeur de l'exposition Fragile! C'est une notion qui pour les petits est associée à l'interdit ("Attention fragile!"). L'exposition fait entrer les visiteurs dans une histoire où 6 objets-personnages interagissent, pour montrer qu'on est tous forts et fragiles à la fois ! Les enfants s'identifient à ces personnages, et expérimentent aussi la coopération et l'empathie.

Une émotion est un état psychologique déclenché et différencié, subjectif (chacun reçoit dans une même situation des émotions différentes !), et culturel, rappelle **Jean-Charles Léon**, qui souligne que la musique iranienne ou indienne est associée à quelque 500 émotions différentes, intraduisibles en français! Les enseignants ne peuvent traiter la question des émotions individuellement, c'est impossible, pointe l'enseignant de musique.

## Avec quels outils et supports ?

Instaurer un espace "hors-menace", où l'élève pourra se déployer en tant que sujet est essentiel, poursuit **Jean-Charles Léon**. L'émotion est indissociable d'une personne, dans un groupe et dans un moment particulier ! Si je fais écouter un concerto de Mozart, les émotions vont être diverses (rejet, agitation physique, écoute, etc..). J'ai affiché dans ma classe l'affiche suivante : "vous n'êtes pas obligés d'aimer la musique écoutée en classe !". En outre, je leur dis qu'il est interdit de dire dans la classe qu'on n'aime pas la musique qu'on y écoute. Quand on apporte une musique en classe, on amène une partie de soi-même. J'applique cette règle à moi-même, quand des élèves me font écouter quelque chose. Si on permet d'exprimer l'émotion sans que les autres ne le sachent, on la rend légitime ! C'est pour cela que j'autorise mes élèves à écrire au dos de leurs brouillons toutes leurs émotions négatives, j'appelle cela "l'espace du secret". Je ne ramasse jamais ces textes ! Certains collègues de mathématiques font la même chose avec leurs feuilles d'exercice. Cela permet à ces émotions

négligées d'être exprimées par l'élève et d'une certaine façon accueillies par l'enseignant ! Il est essentiel que l'émotion ne tourne pas en nous-mêmes, enseignants, qu'on ne se mette pas dans une situation conflictuelle avec l'élève à cause de ses émotions !

La régulation des émotions ne s'effectue pas de la même façon en fonction de l'âge des élèves, rappelle **Christelle Chevallier-Gaté**. De très jeunes enfants auront tendance à être envahis par leurs émotions car leur cerveau est immature...il faut pouvoir l'accueillir également !

**Floriane Pérot** insiste sur les possibilités offertes aux enfants dans l'exposition Fragile pour exprimer et jouer avec leurs émotions : manipulation d'objets (atelier de réparation du personnage caillou, qui se casse pendant l'histoire), mais aussi moments de consolation (via la "câlinerie", où de grandes peluches représentant les personnages peuvent être cajolées par les enfants). Par ailleurs, un grand livre cartonné sans texte reprend à la fin de l'exposition tous les épisodes de l'histoire, ce qui permet aux enfants de mettre des mots (leurs mots !) sur les différents moments et émotions de l'histoire. Les accompagnateurs - parents ou enseignants- sont sollicités dans l'exposition, ils se font le véhicule de ces émotions.

## **Pratiquer la réflexivité**

---

Travailler la relation pédagogique est déterminant, poursuit **Christelle Chevallier-Gaté**. La chercheuse Cécile Delannois évoque l'importance de la présence authentique : chez l'élève comme chez l'enseignant ! Être au clair avec ses propres émotions est essentiel pour enrôler les élèves dans l'acte d'apprendre. Montrer aux élèves qu'on n'aime moins telle partie du programme par exemple... Ce qu'on garde de l'école, au-delà des connaissances, ce sont surtout des aspects relationnels : des enseignants qui nous ont marqué, etc.

Le moment de formation des enseignants du programme FeelGood aide à voir les liens entre le travail et l'intimité des personnes, souligne **Alexia Théodosiou**. Dans un cadre bienveillant, on essaie que chaque enseignant puisse se livrer. Dans les ateliers avec les élèves, on va travailler sur des situations que les enfants peuvent vivre chez eux ( par exemple: mes parents ne veulent pas que j'ai un portable et me demande d'attendre encore). Identifier les émotions et se demander quels besoins et sensations physiques y sont associés sont les étapes de l'atelier (à la colère peut être associé l'injustice ou le besoin de changement par exemple). Avec les enseignants, on fait pareil, on leur demande de convoquer des moments d'émotions désagréables et de faire le même chemin qui sera demandé à leurs élèves. Ce n'est pas forcément facile !

## Enseignement et soin ?

---

Ce qui importe, c'est que l'élève considère l'autre (c'est-à-dire l'enseignant) comme interlocuteur valable, et qu'ainsi, les émotions qu'il va exprimer puissent être légitimes, indique **Jean-Charles Léon**. En entrant dans ma salle, l'élève a le temps de se réorganiser psychiquement et émotionnellement. Cela passe par un accueil relevant de la bienveillance, mais aussi par l'établissement de règles claires et respectées par l'enseignant comme l'élève (on ne se moque pas, par exemple). Cela permet la reconnaissance de l'altérité (qui est source d'émotion).

Un exemple : je remarque que les collègues sont souvent en but avec le fait que les enfants ne veulent pas enlever leurs manteaux alors qu'il fait 25 degrés dans la salle, poursuit l'enseignant de musique. C'est un problème émotionnel qui sous-tend ce refus : ce manteau s'apparente à une protection, voire à une armure ; certains élèves petits et rondouillards gardent des manteaux très serrés, comme une deuxième peau ! Deux solutions : aller vers l'émotion négative directement en leur demandant d'enlever tout de suite leur manteau, mais le retour sera un refus ou une attitude incompatible avec l'apprentissage ; ou bien, proposez à ceux qui le souhaitent de garder le manteau "jusqu'à ce qu'ils se soient réchauffés"...et ils finissent pas l'enlever peu après. C'est une façon de prendre en compte ce qui se passe, de s'adapter de façon collective, sans que les émotions ne débordent les élèves. Il n'y a pas de recette, on est dans l'humain...mais il y a un cadre protecteur pour l'élève et l'enseignant.

## Questions–remarques de la salle

---

- Animateur de prévention en vie sexuelle et affective : Est-ce à l'école et/ou à l'Etat de définir ce qui est bon dans les compétences psychosociales (CPS)? Les mécanismes de défense, le fait de savoir dire non et être capable de revendiquer, je ne les vois pas dans les compétences définies par l'OMS. Ce n'est pas facile de dire non à ses amis et à sa famille. Comment développer ces compétences-là ?

**Alexia Théodosiou**: C'est l'OMS qui a défini les CPS. Plus on les développe tôt, plus elles auront un impact positif sur notre santé. Arriver à gérer son stress et ses émotions aidera peut-être un collégien à refuser la première cigarette qu'on lui propose. Arriver à négocier, peut aider par exemple à se protéger des MST en imposant le port du préservatif à son partenaire... Aujourd'hui, la classification est la suivante : sociales, émotionnelles et cognitives, afin d'accueillir cette question du non. Au CRIPS, on utilise le "jeu de la cacahuète", en binôme. On travaille sur la prise de décision, la négociation. D'autres jeux permettent de faire réfléchir à la pression des pairs. Le cartable des compétences psychosociales, site.

**Christelle Chevallier-Gaté:** Apprendre à dire non, c'est constitutif du développement de l'enfant. En maternelle, et aussi à l'adolescence.

**Jean-Charles Léon :** Attention, les jeux dont parlent Alexia Théodosiou font référence à l'expérience de Asch, qui a été conçue dans les années 1950, aux Etats-Unis, dans le cadre d'une psychiatrie très particulière, non-freudienne, et d'une idéologie qui ramène chacun à sa responsabilité, comme si la société n'existait plus... Quand on parle d'émotions, il faut se rappeler que le problème, c'est le groupe, et la vie du sujet dans le groupe.

**Floriane Perot :** il faut que les petits apprennent à se mettre à l'écoute de leurs émotions. Dans l'exposition Fragile, le caillou n'écoute pas sa peur de se casser...et ça lui joue des tours !

- Jean-Michel Zakhartchouk, Les Cahiers pédagogiques : on a tendance à distinguer les émotions des apprentissages académiques, comme si c'était déconnecté, alors qu'au contraire les deux sont inséparables. Est-ce que l'émotion va être un levier ou un facteur de blocage pour apprendre ?
- Conseil pour gérer le stress chez des étudiants du supérieur ?

**Christelle Chevallier-Gaté:** Des ateliers autour de la méditation pleine conscience ont été mis en place dans mon université, hors temps scolaire. Ça demande un certain effort dans le lâcher-prise, c'est très intéressant. Mais ça suppose de se confronter à soi, d'accepter d'apprendre quelque chose de soi.

## **Ressources et références :**

---

[Sujets à émotions](#) ,Les Cahiers pédagogiques n°556, coordonné par Florence Castincaud et Jean-Charles Léon

Christelle Chevallier-Gaté, [La place des émotions dans l'apprentissage](#), Educatio, n°3, 2014.

Programme [FeelGood](#) du CRIPS-IDF.

Exposition [Fragile](#), jusqu'au 8 janvier 2023 à la Cité des Sciences et de l'Industrie à Paris.

Daniel Favre, [Transformer la violence des élèves](#), Dunod, sept 2019

[Le cartable des compétences psychosociales](#) (site web).

Martine Lacour, thèse : [Empathie des enseignants et souffrance psychique des élèves](#).

[Ouvrages](#) de Serge Boimare.

Emmanuel Yanni-Plantevin, [L'instant d'apprendre](#), ESF, oct 2013.

André Antiby, La constante macabre, Math'aurore, 2003.

Victoria Prokofieva et Jean-Luc Velay, [Étudier les phénomènes émotionnels en classe : au carrefour des neurosciences et des recherches en éducation](#), Éducation et socialisation 49, 2018.

Victoria Prokofieva et Jean-François Hérold, [Émotions et apprentissages. Facteurs émotionnels et motivationnels dans les processus d'enseignement-apprentissage](#) (HAL archives ouvertes).

[Ouvrages](#) de Cécile Delanno



[Retrouvez  
nos T'éduc en replay](#)



[Contactez-nous :  
educ-formation@universcience.fr](mailto:educ-formation@universcience.fr)





