La pensée en action

PLAN DE **DISCUSSION** #5

Durée suggérée : 45 min.

Les compétences émotionnelles

Intention

Discuter entre les membres du personnel de la notion de compétences émotionnelles et de leur importance pour le bien-être et la réussite en contexte éducatif.

Animation

Elle peut être assurée par une personne issue du milieu de travail, expérimentée et formée aux plans de discussion dans le cadre d'une communauté d'apprentissage, ou par une ressource provenant de l'UQTR avec la possibilité d'une co-animation avec les conseillers en prévention promotion du CIUSSS-MCQ.

Mise en situation

Laurence est une enseignante de mathématique en secondaire 5. Hier, dans une de ses classes, une situation très prenante émotionnellement est survenue. Au début de la séance, un élève refuse de retirer ses écouteurs et sa casquette. Il s'obstine dans une attitude défiante. Laurence montre qu'elle ne cédera pas. L'élève monte le ton et veut se faire respecter par les autres élèves et insulte son enseignante. Elle lui tient tête et ne montre aucune crainte. Il s'approche et vient coller son front sur le sien. Elle fait de même en signe de défi. Des élèves se sont alors interposés en les séparant. Laurence reste calme et appelle à l'interphone pour demander l'aide de la direction. L'élève est alors exclu, mais lui lance des insultes en sortant de la classe. Elle reprend son cours avec un calme surprenant même si elle est à bout à l'intérieur. Même si cette situation est survenue la veille, elle en est encore grandement affectée le lendemain.

1. On dit souvent que tout le monde sait ce qu'est une émotion jusqu'à ce qu'on demande de la définir. Pouvez-vous tenter de définir ce qu'est une émotion ?
2. Pourquoi est-il important de s'intéresser aux émotions vécues par les membres du personnel en milieu scolaire ?
3. Tentez d'identifier les 5 compétences émotionnelles.
4. Est-ce que le développement de ses propres compétences émotionnelles et celles des élèves fait partie intégrante du travail des enseignants d'aujourd'hui ?
5. Est-il souhaitable d'éliminer le plus possible les émotions négatives ?
6. Il arrive souvent que l'on parle de l'impact de la gestion des émotions négatives sur notre bien-être, mais qu'en est-il du rôle des émotions positives selon vous ?
7. Les compétences émotionnelles sont-elles innées ou acquises ?

© Tous droits réservés LABOE 2024

Laboe
LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION

La pensée en action

GUIDE D'**ACCOMPAGNEMENT** #5

Compétences émotionnelles

Note sur la mise en situation

La situation qu'a vécue Laurence fait appel entre autres à ses compétences émotionnelles. Une grande variété de situations provoquant des réactions émotionnelles se présentent quotidiennement, car « Le métier d'enseignant semble aller de pair avec un travail émotionnel particulièrement exigeant » (Petiot, 2022, p.71). L'acte d'enseigner est en grande partie une affaire de relation et rappelons à ce sujet qu'une des trois missions de l'école québécoise est de veiller à la socialisation de nos élèves.

1

Selon Visioli et al. (2015), « Les émotions sont des moments saillants, ponctuels et nettement isolables du flux continuel de ces états affectifs. Elles correspondent à des processus dynamiques de courte durée permettant à l'organisme de maintenir ou de retrouver son bien-être par des comportements adaptatifs ».

Une émotion est une réaction complexe de l'organisme, souvent déclenchée par des stimuli internes ou externes, qui comprend des composantes physiologiques, comportementales et cognitives. Selon Paul Ekman, une émotion est une réponse brève et intense à un événement qui mobilise des ressources physiques et mentales pour une action immédiate.

Il n'y a pas de définition consensuelle scientifique de l'émotion, cependant, un des éléments saillants dans toutes les définitions est celui du besoin qui est sous-jacent à cette dernière.

2

Nos émotions influencent notre façon d'agir et de réagir aux différentes situations de la vie. Les interactions sociales sont la source de diverses émotions, tant positives que négatives.

Tout comme Laurence, les acteurs du milieu scolaire font face quotidiennement à des contextes où ils doivent gérer leurs émotions de façon à créer un climat favorable à l'apprentissage et à nouer des relations positives avec les élèves, les parents et leurs collègues.

L'une des actions favorisant la santé mentale et le bien-être des jeunes suggérées par le référentiel Épanouir est d'encourager les membres du personnel scolaire à être des modèles positifs pour les élèves en les incitant à communiquer leurs émotions ainsi qu'à être à l'écoute de leurs propres besoins et de ceux des autres (Épanouir, 2022, p.15). Il importe donc d'outiller ces intervenants afin qu'ils comprennent mieux le rôle de leurs émotions, la façon de les gérer et qu'éventuellement ils puissent soutenir leurs élèves dans le développement de leurs propres compétences émotionnelles.

Il est crucial de s'intéresser aux émotions des membres du personnel en milieu scolaire car ces émotions peuvent affecter leur bien-être, leur satisfaction au travail et leur efficacité. Les émotions positives peuvent augmenter l'engagement, la motivation et la résilience des enseignants, tandis que les émotions négatives peuvent entraîner du stress, de l'épuisement professionnel et une baisse de performance.

© Tous droits réservés LABOE 2024

3 Le nombre et la nature des compétences émotionnelles diffèrent selon les chercheurs. Différents modèles ont effectivement émergé à la suite de plusieurs recherches sur le sujet. Toutefois, il semble se dégager un consensus autour de cinq grandes compétences de base qui réfèrent à la capacité à :

- Identifier ses propres émotions et celles des autres (pilier des autres compétences) ;
- Comprendre les causes et les conséquences de ses propres émotions et celles d'autrui ;
- Exprimer ses émotions de manière acceptable et accepter que les autres expriment leurs émotions ;
- Réguler ses émotions de même que celles des autres ;
- Utiliser ses émotions et celles des autres pour accroître leur efficacité.

Ces compétences tiennent un rôle important non seulement pour assurer une santé mentale optimale, mais également pour une bonne santé physique, des relations interpersonnelles et une performance professionnelle (Mikolajczak & al., 2020).

4 Le bien-être et les compétences émotionnelles sont aujourd'hui reconnus comme étant des socles importants pour permettre la disponibilité aux apprentissages. Comme les membres du personnel des institutions scolaires doivent quotidiennement faire face à des situations qui les amènent à vivre et à gérer toute une gamme d'émotions, il est sans contredit important qu'ils puissent être outillés pour développer leurs propres compétences émotionnelles. Cela leur permettra de mieux se connaître et de prendre des décisions adaptées à leurs besoins et à ceux de leurs élèves au bon moment. Pour bien comprendre cette idée, nous pouvons référer à l'importance d'installer notre masque en premier dans un avion avant de pouvoir installer le masque d'une personne qui nous accompagne (CQJDC, 2022).

Oui, le développement des compétences émotionnelles est devenu une partie intégrante du travail des enseignants aujourd'hui. Les compétences émotionnelles contribuent à créer un environnement d'apprentissage positif et favorable, améliorent les relations entre enseignants et élèves, et soutiennent la gestion des comportements en classe. Des études montrent que les enseignants ayant des compétences émotionnelles élevées peuvent mieux gérer le stress, favoriser un climat scolaire positif et améliorer les résultats académiques des élèves.

Elle est à noter que selon un récent avis du Conseil supérieur de l'éducation, « les compétences sociales et émotionnelles fournissent à l'enfant des outils qui lui permettent de se protéger, de s'affirmer, de gérer ses émotions, de devenir une citoyenne ou un citoyen responsable et aussi de réussir à l'école ; le milieu scolaire, quant à lui, est un endroit privilégié pour soutenir leur développement » (CSÉ, 2020, p.6). Les intervenants scolaires deviennent donc des acteurs de premier plan pour soutenir le développement des compétences émotionnelles chez les jeunes.

Plusieurs ressources sont mises à la disposition du personnel scolaire afin qu'ils puissent planifier des interventions éducatives structurées visant le développement optimal des compétences émotionnelles. Par exemple, les outils proposés par le référentiel ÉKIP soutiennent le développement de la connaissance de soi, de la gestion du stress et des émotions, de même que des comportements prosociaux qui sont étroitement liés aux compétences émotionnelles (ÉKIP, 2023).

Finalement, « Il apparaît plus que jamais fondamental de former les futurs enseignants à la prise en compte de leurs propres émotions, notamment en lien avec la question de la gestion de la classe et de la discipline » (Petiot, 2022, p.72). Avec toutes les situations vécues au quotidien par les élèves et par les enseignants, ces derniers ont grand intérêt à développer une bonne maîtrise de soi, fruit d'un véritable travail émotionnel, développé par la réflexion et par des expériences antérieures.

© Tous droits réservés LABOE 2024

La pensée en action
GUIDE D'**ACCOMPAGNEMENT** #5

5 L'apparition d'émotions, qu'elles soient positives ou négatives, est en lien avec la satisfaction ou non d'un besoin. Les émotions négatives nous renseignent donc qu'un besoin n'est pas satisfait et plus cette émotion est intense, plus il semble impératif d'y répondre (Mikolajczak, 2020). Toujours selon cette auteure, toutes les émotions sont utiles, car elles nous délivrent un message sur nos besoins. Il est donc essentiel de les accueillir et de les reconnaître pour mieux répondre à ces derniers. En ne tenant pas compte de nos émotions négatives, « non seulement l'émotion persiste et se renforce, mais la situation ne se règle pas et le mal-être interne augmente » (Mikolajczak, 2020, p.126).

Il n'est pas souhaitable d'éliminer complètement les émotions négatives, car elles jouent un rôle essentiel dans notre adaptation et notre survie. Les émotions négatives, telles que la peur ou la tristesse, peuvent signaler des dangers ou des besoins non satisfaits et motiver des changements positifs. Cependant, une gestion efficace de ces émotions, plutôt que leur élimination, est cruciale pour le bien-être psychologique et la santé mentale.

6 Selon le modèle PERMA de Martin Seligman, les émotions positives sont l'une des composantes les plus évidentes du bien-être (Seligman, 2011). Les émotions positives poussent les individus à trouver des solutions créatives aux problèmes de la vie, à s'engager dans des projets et à persévérer. Elles entraînent des comportements d'entraide, augmentent la résilience et favorisent les interactions sociales. Elles auraient même une incidence positive sur le système immunitaire (Quoidbach, 2014).

Qu'est-ce qui vous procure des émotions positives comme la gratitude, la joie, l'amour, la fierté ou l'espoir ? Tentez de repérer ce qui vous fait vivre des émotions positives dans votre quotidien et savourez pleinement les bienfaits qu'elles suscitent en vous !

Les émotions positives jouent un rôle crucial dans le bien-être et la résilience. Selon la théorie du « broaden-and-build » de Barbara Fredrickson (traduit par la théorie de l'élargissement et de la construction), les émotions positives élargissent notre répertoire de pensées et d'actions, favorisant ainsi la créativité, l'exploration et l'apprentissage. Elles construisent également des ressources durables, telles que des compétences sociales et des réseaux de soutien, qui contribuent à notre capacité à faire face aux défis futurs.

Finalement, selon le référentiel Épanouir, « La santé mentale positive consiste en la capacité pour une personne, de ressentir, de penser, et d'agir de manière à améliorer son aptitude à jouir de la vie et à relever des défis » (Épanouir, 2022, p.10).

7 Le développement des compétences émotionnelles peut s'entraîner, car de nombreuses études prouvent la neuroplasticité du cerveau tout au long de la vie. Ces études soutiennent l'idée que les compétences émotionnelles peuvent être améliorées et renforcées par la pratique et l'apprentissage continus (Ledoux, 2005).

© Tous droits réservés LABOE 2024

BIBLIOGRAPHIE

Visitez le site du LABOE

1. Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : Faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.
2. CQJDC. (2021). *La gestion des émotions au cœur d'une gestion de classe efficace - Capsule d'autoformation et outils.*
3. ÉKIP (2023) : *Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes,* Site Web du Gouvernement du Québec.
4. Gouvernement du Québec (2022b). *Projet épanouir - promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire : cadre de référence.*
5. Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I. & Nélis, D. (2020). *Les compétences émotionnelles.* Dunod.
6. Petiot, O., Kermarrec, G. (2022). *Le travail émotionnel des enseignants : une part méconnue du métier.* Administration et Éducation 2022/4 (N° 176), pages 71 à 78.
7. Quoidbach, J. (2014). *Chapitre 1. Les émotions positives : à quoi servent-elles et comment les savourer ?* Dans : Jacques Lecomte éd., *Introduction à la psychologie positive* (pp. 17-32). Paris : Dunod.
8. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.* New York : Free Press.
9. Visioli, J., Petiot, O., Ria, L. (2015). *Vers une conception sociale des émotions des enseignants ?* Carrefours de l'éducation 2015/2 (n° 40), pages 201 à 230.

© Tous droits réservés LABOE 2024