

Prévenir le débordement émotionnel, réguler le stress

1^{er} et 2nd degrés

Repenser la communication



Description

Pour aider l'élève à maîtriser ses émotions, des adaptations peuvent être mises en place en parallèle d'un travail mené sur l'apprentissage et l'identification des émotions. Elles favorisent la prévention d'un débordement émotionnel et la régulation du stress, tout en facilitant le retour aux apprentissages.

Pour en savoir plus

Des adaptations sont possibles pour l'élève individuellement mais aussi à l'échelle du groupe classe. Certaines habitudes, certains fonctionnements de classe créent un climat qui favorise l'expression des émotions sans débordements et développent l'empathie. L'enseignant pourra choisir l'adaptation qui lui semble la plus adéquate et associer l'élève à ce choix.

Éventail des émotions : il s'agit de proposer à l'élève un éventail de réponses possibles pour qu'il puisse faire un choix et que cela facilite la régulation de son émotion.



L'image représente quatre languettes à découper. Sur chacune d'elles il y a un pictogramme représentant un visage exprimant une émotion associé à un texte. Pictogramme Colère : Je ne veux pas travailler parce que je suis en colère : J'ai besoin de sortir dans le couloir pour crier dans un coussin ou prendre la boîte à colère pour retrouver mon calme et pouvoir travailler tranquillement. Pictogramme Tristesse : Je ne veux pas travailler parce je suis fatigué : J'ai besoin de 3 min de repos et après je travaille. Je fais la moitié du travail et après je me repose. Pictogramme Stupeur : Je ne veux pas travailler parce que le travail est trop difficile : J'ai besoin d'un peu d'aide. Je peux demander de l'aide à mon voisin ou à la maitresse (en levant le doigt). Pictogramme Colère : Je ne veux pas travailler parce que je n'ai pas envie : Après 3 demandes de la maitresse pour me mettre au travail, je vais devoir faire le travail demandé dans le bureau du Directeur.

Outil mis en place pour un élève de CP par une AESH-médiatrice du dispositif de médiation R'école, académie de Paris.

Droits réservés.

La chaise à émotions : chaise sur laquelle l'élève s'assoit avec un carnet dans lequel il note ou dessine ce qu'il ressent et en explique la cause. L'expression d'une émotion sous forme de dessin ou de mise en mots peut faciliter la possibilité pour l'élève de s'engager de nouveau dans les apprentissages. Pour travailler en direction de toute la classe, un travail sur les émotions peut être proposé pour l'ensemble des élèves. En parallèle, un travail sur le développement de l'empathie peut être proposé à travers diverses activités scolaires. Exemple dans [le reportage de France 3 « Éducation. L'exemple d'une éducation bienveillante à Trappes »](#), 16 mai 2017.

L'infirmerie des émotions : Possibilité de réunir dans une caisse, une boîte, des objets qui aideront à gérer les émotions. Il est possible de proposer au sein de la classe un espace

« pour soigner les émotions ». Pour les plus jeunes, une peluche à qui parler de son émotion, par exemple, peut être présentée, et des caisses peuvent offrir des solutions pour répondre aux différentes émotions : il s'agit de mettre en mots son émotion et de trouver une activité qui pourra aider à y répondre ainsi qu'à la réguler. Pour les élèves plus âgés, ce travail peut être proposé dans un espace déterminé (bureau du CPE ou infirmerie). Cet espace est conçu pour retrouver son calme et se rendre de nouveau disponible pour les apprentissages. Voir [la vidéo « L'infirmerie à émotions »](#) sur la chaîne Youtube Allo Docteurs, 9 décembre 2014.

Promouvoir l'autonomie et le sens des responsabilités : permettre à l'élève de se déplacer dans la salle dans un cadre précis : effacer le tableau, ramasser les cahiers, les copies... ; lui confier des responsabilités : accompagner une camarade à l'infirmerie, faire une commission...

Favoriser la mise en place d'espaces facilitant la gestion par l'élève de ses émotions : espace de travail permettant de rester debout, coin de « réflexion », permettre l'utilisation d'une balle antistress à malaxer, atténuer les tensions par l'humour lorsque l'élève le supporte, prévoir la possibilité pour l'élève de quitter la salle pour se rendre à l'infirmerie ou chez le CPE (dans le 2nd degré) afin d'éviter une crise (ceci peut donner lieu à une contractualisation avec l'élève et la famille – PPRE...).

Éviter les stimuli parasites susceptibles de favoriser le déclenchement de crises : placer l'élève à proximité de l'enseignant ou d'élèves calmes, ritualiser la présence sur le bureau de l'élève uniquement du matériel nécessaire, afin d'éviter les éléments parasites.

Favoriser l'usage de messages clairs : issus de la communication non violente, les messages clairs aident à la gestion de conflits sans violence. Un entraînement à dire des messages clairs diminue les comportements débordants, favorise la gestion de la colère qui peut naître d'une situation conflictuelle ou d'une interprétation erronée de l'attitude de l'autre. Voir [« Les messages clairs. Une technique de prévention et de résolution des petits conflits à l'école »](#), sur Éduscol.

Pratiques corporelles de bien être : une pratique régulière d'exercices de respiration, relaxation, méditation, étirements, massages... apprend aux élèves à mieux connaître leur corps et ses ressentis, ainsi qu'à être davantage à l'écoute du corps de l'autre. Annie Sébire et Corinne Pierotti, conseillères pédagogiques, proposent dans l'ouvrage qu'elles ont dirigé *Pratiques corporelles de bien-être. Mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe* (Editions EPS, 2013) des exercices à pratiquer en classe ou en salle de motricité (ou préau), individuels ou collectifs. Le but de cette pratique – et de l'ouvrage – est que chaque élève puisse se construire sa propre « valise d'exercices de bien-être » dans laquelle il pourra puiser tel ou tel exercice en fonction de ses besoins, et ainsi mieux gérer ses émotions.

Voir sur la page dédiée aux [« Pratiques corporelles de bien-être »](#) de l'académie de Paris (26 septembre 2014) les liens vers deux films (l'un tourné dans une classe de maternelle, l'autre dans une classe en élémentaire) montrant des exemples de pratiques corporelles de bien-être.

Développer l'empathie : à travers des jeux il est possible de développer l'empathie chez les élèves. Le travail d'Omar Zanna fait référence en la matière. Il consiste à créer les conditions pédagogiques de la mise en scène collective des émotions partagées et à respecter les 4 piliers pédagogiques suivants :

1. pratiquer ensemble pour entrer en résonance émotionnelle avec autrui ;
2. observer autrui pour apprendre par vicariance ;
3. inverser les rôles pour partager les ressentis émotionnels ;
4. mettre des mots sur les ressentis pour socialiser ses émotions.

Un exemple de jeu empathique pour améliorer le climat scolaire, le « jeu des mousquetaires » : spécifiquement conçu pour des élèves de 7 à 9 ans, ce type de jeu

consiste à faire jouer ensemble plusieurs équipes de 4 élèves. Dans chaque équipe, les élèves ont une position à tenir. L'un a les bras tendus parallèles au sol, l'autre les bras tendus vers le ciel, le troisième se tient sur une jambe et le quatrième (le joker) court autour de la salle selon un parcours prédéfini. Les trois premiers peuvent appeler le joker pour se faire remplacer. Le groupe qui tient le plus longtemps les positions gagne la manche...

Ce qui est recherché : tous les élèves doivent prendre en considération leurs partenaires : repérer celui qui va « lâcher » au risque de faire perdre son équipe. Chacun doit, par conséquent, être attentif aux mimiques, aux expressions du visage, aux cris (appels au secours)... Dans ce jeu, ce sont les corps qui s'expriment. En affichant immédiatement une réaction appropriée, l'observateur transmet de façon précise et éloquente à la fois sa conscience de la situation de l'autre et son propre engagement. En tant qu'intuition vécue des états affectifs de ses camarades, la faculté d'empathie inscrit les autres en soi. Partager des sensations vécues – rictus, grimaces, souffles, rougeurs... – donne à chaque élève la possibilité de reconnaître ses camarades comme une version possible de lui-même. C'est alors que l'empathie advient. Exprimer l'empathie par le corps et par les mots : l'expression verbale est sollicitée au cours de chaque manche ou après chacune d'entre elles. L'élève revient alors mentalement sur lui-même et les autres en mettant des mots sur ses ressentis et ceux des autres. Ces exercices – répétés régulièrement au cours d'une année – qui partent de soi et d'un savoir éprouvé avant de s'énoncer permettent à chacun de livrer ses impressions, ses émotions, ses gênes... mais aussi ses plaisirs et ses découvertes. Le fait d'étoffer peu à peu son réservoir de mots pour dire ses ressentis – « viens me remplacer », « je n'en peux plus », « ne lâche pas », « je ne sens plus mes jambes », « j'ai comme des fourmis... » – permet de mieux exprimer sa pensée, ses émois, et *in fine* de mieux gérer ses émotions. Plus d'informations sur la page [« Travailler sur l'empathie »](#) de la plateforme Climat scolaire, Réseau Canopé, 4 octobre 2013.

Mettre en place au collège des ateliers de psychologie : l'atelier de psychologie, selon Jacques Lévine, « permet de développer la capacité de sortir de sa place pour se mettre à la place de l'autre tout en restant à la sienne. C'est ainsi que le “nous” vient s'installer, pour chaque membre du groupe. Chaque élève prend dans la classe une nouvelle place et la classe elle-même prend pour l'élève une nouvelle existence. En proposant à l'élève de réfléchir au ressenti de l'autre, on lui donne la possibilité de participer à la marche des choses, et par là même, on l'invite à modifier son attitude dans la classe. » (cité dans Michèle Sillam, « Une classe de sixième “du deuxième type” », *Cahiers pédagogiques*, n° 481, [en ligne](#)).

Les ateliers peuvent être mis en place à des rythmes variables ; les thèmes qui y sont travaillés abordent des sujets universels, comme : « Que peut ressentir quelqu'un qui se fait racketter ? », « Que peut ressentir quelqu'un qui est vieux ? », « Que peut ressentir quelqu'un qui ne sait pas lire ? » Les élèves doivent faire silence, se concentrer sur eux-mêmes, puis se mettre à la place de quelqu'un d'autre. Ils imaginent ce que cette autre personne peut ressentir en fonction de la situation abordée par le thème de l'atelier, puis l'écrivent de façon anonyme. Les écrits sont ramassés et lus devant toute la classe, et plus tard des traces écrites seront remises aux élèves.

Identifier les besoins : les besoins sont sous-jacents aux émotions. Les identifier clairement permet de comprendre l'émotion et de mieux réguler le comportement qu'elle entraîne.

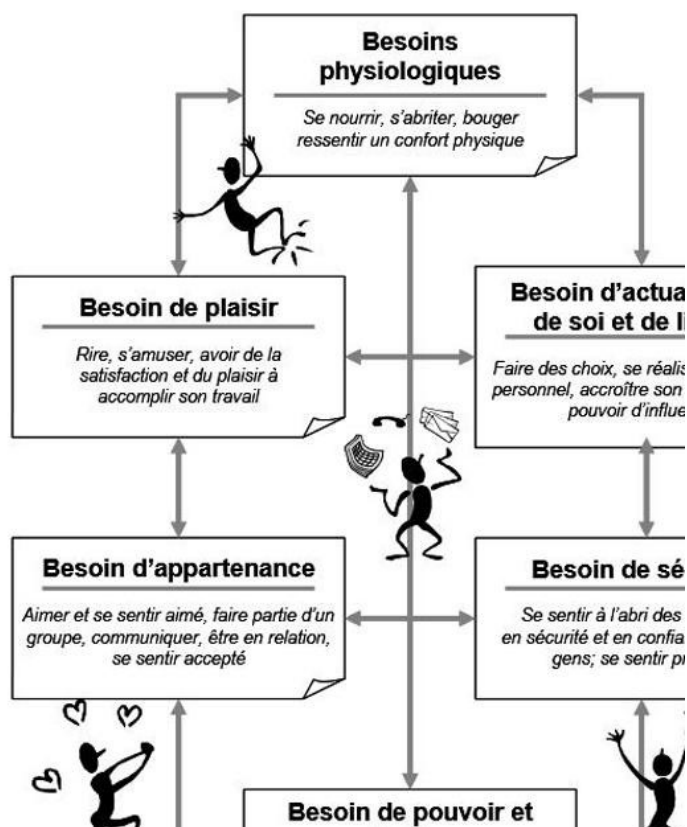
Face à un comportement hautement perturbateur, il est préférable que l'enseignant puisse différencier les besoins de l'élève de ses propres besoins, de manière à garder une attitude professionnelle et cadrante. Si l'enseignant souffre d'un manque de reconnaissance, s'il doute de ses compétences, il peut interpréter les insultes d'un élève comme une agression personnelle, une non-reconnaissance de ses compétences, alors que l'élève cherchait très

certainement, par son comportement inadéquat, à exprimer tout autre chose : un besoin d'appartenance, etc.

Pour l'enseignant, connaître les besoins essentiels des élèves vise à instaurer un climat de classe diminuant les risques de tensions. Cela influence les choix pédagogiques. Proposer un atelier de philosophie aux élèves répond à leur besoin de pouvoir et d'estime, à leur besoin d'actualisation de soi et de liberté, et à leur besoin d'appartenance (voir schéma ci-dessous).

Pour l'élève, identifier ses besoins lui permet de mieux se connaître et d'exprimer ses demandes par des mots. Travailler avec une classe sur les besoins est tout aussi important que travailler sur les émotions. L'élève apprend ainsi à formuler un message clair et ne se laisse pas déborder par l'émotion.

« De quoi avons-nous besoin pour pouvoir travailler ensemble ? » est une question à poser en début d'année scolaire.



L'image est un schéma composé de 6 zones de textes. Les zones sont toutes interconnectées par des flèches à double sens. Textes des zones (non numérotées sur le schéma) : 1. Besoins physiologiques : se nourrir, s'abriter, bouger, ressentir un confort physique. 2. Besoin d'actualisation de soi et de liberté : faire des choix, se réaliser sur le plan personnel, accroître son potentiel, son pouvoir d'influence. 3. Besoin de sécurité : se sentir à l'abri des menaces, en sécurité et en confiance avec les gens ; se sentir protégé. 4. Besoin de pouvoir et d'estime : se sentir compétent et en contrôle, être reconnu pour ses habiletés, ses aptitudes et ses qualités ; être écouté, respecté et apprécié dans son milieu. 5. Besoin d'appartenance : aimer et se sentir aimé, faire partie d'un groupe, communiquer, être en relation, se sentir accepté. 6. Besoin de plaisir : rire, s'amuser, avoir de la satisfaction et du plaisir à accomplir son travail.

Source : P. Georges, P. Chartrand, R. Tozzi et D. Martin, « La gestion des comportements agressifs : mieux prévenir pour mieux intervenir. Guide de formation », Service des ressources éducatives, Secteur de l'adaptation scolaire, Commission scolaire de Montréal, mai 2004.