

Problématique

Les enfants qui entrent à la maternelle sont amenés à vivre plusieurs nouveautés, notamment sur le plan social en étant plongés dans un contexte où les interactions sociales font partie du quotidien. L'apprentissage du vivre ensemble est l'un des éléments visés par le préscolaire. « Favoriser le développement global de l'enfant en le motivant à exploiter l'ensemble de ses potentialités; et jeter les bases de la scolarisation, notamment sur le plan social et cognitif » (PFEQ, 2006). Le fait de vivre en « mini-communauté » amène les enfants à vivre différentes émotions de différentes intensités au quotidien, passant de la colère à l'excitation et la tristesse. Nombreux sont ceux pour qui des émotions aussi fortes occasionnent un trop-plein qui les amène à manifester des comportements excessifs qui peuvent notamment altérer leur fonctionnement, leurs relations interpersonnelles et leur disposition à l'apprentissage.

Contexte de classe

- École préscolaire la Ribambelle à Victoriaville, 250 élèves
- Classe de 19 élèves de 5 et 6 ans
- Élèves ayant des réactions « excessives » lorsqu'ils vivent une émotion (s'enfuir, crier, frapper, etc.)

Question de recherche

Est-ce qu'une meilleure compréhension des émotions par les élèves du préscolaire peut permettre à ceux-ci d'apprendre à faire une meilleure gestion de leurs émotions?

Cadre de référence

La compétence émotionnelle

Capacité d'une personne à identifier, exprimer et comprendre ses émotions et celles d'autrui (Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou, Nelis, 2009).

La régulation des émotions

Processus employé par les individus afin d'influencer les émotions qu'ils vont vivre, le moment et la façon dont ils vont les exprimer (Kruth-Bruber, 2009). La période préscolaire est primordiale pour le développement de la régulation des émotions chez l'enfant (Calkins, Hill, 2007).

Émotion

La compréhension des émotions

Compréhension:

- Des causes des émotions
- Des conséquences des émotions
- De la possibilité de contrôle et de régulation des émotions

(Pons, de Rosnay, Doudin, Harris et Cuisinier, 2006)

2 types de compréhension émotionnelle:

- Compréhension de ses propres émotions
 - Compréhension des émotions d'autrui.
- (Lafortune, Daniel, Doudin, Pons et Albanese, 2005).



Il existe une forte **corrélation** entre la **connaissance des émotions** chez un élève et ses **compétences sur le plan social** et sur la régulation de ses émotions. Plus l'élève a une **compréhension approfondie** des émotions, moins il est susceptible de présenter des problèmes de comportements (comportements antisociaux, agressivité, empathie limitée, etc.) (Pons, Harris, Doudin, 2004). Les enfants agressifs sont également en mesure de se former des représentations de leurs émotions. Toutefois, leur grande impulsivité et leur réactivité émotionnelle les empêchent **temporairement** de comprendre leurs émotions (Laurent, 2017).

Analyse et résultats

Apprentissage des émotions et des stratégies



- Les élèves utilisent les **respirations** apprises en classe lorsqu'ils sentent qu'ils entrent dans la colère.
 - Les élèves **gèrent leur conflit** en utilisant des mots pour s'exprimer plutôt que de la violence physique.
 - Lorsque les élèves sont confrontés à une situation et qu'ils sentent qu'ils vont « exploser », ils s'isolent quelques minutes au **coin harmonie** pour manipuler du **matériel sensoriel**.
 - Les élèves nomment l'émotion vécue.
- ***Cueillette d'informations:** En moyenne, **3 élèves sur 4** font usage d'un moyen appris en classe pour réguler leurs émotions.

Synthèse

- *L'analyse fait ressortir l'importance de la compréhension des émotions pour accroître la compétence émotionnelle et mener à la régulation des émotions chez les enfants du préscolaire.
- * Les résultats démontrent que l'apprentissage de stratégies a permis aux élèves de comprendre la possibilité de contrôle qu'ils peuvent avoir sur leurs émotions.

Références

1. Calkins, S. D., Hill, A. L. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: biological and environmental transactions in early development. Dans J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York, NY: Guilford Press.
2. Gouvernement du Québec. (2006). *Programme de formation de l'école québécoise*. Repéré à : www.education.gouv.qc.ca/enseignant/pfeq/
3. Kruth-Bruber, S. (2009). *La régulation des émotions*. Repéré à : <https://psychologiescientifique.org/wp-content/uploads/2018/02/Kruth-Gruber-2009-La-régulation-des-émotions.pdf>
4. Lafortune, L., Daniel, M.-F., Doudin, P.-A., Pons, F. et Albanese, O. (2005). *Pédagogie et psychologie des émotions - vers la compétence émotionnelle*. Presses de l'Université du Québec. Repéré à : https://books.google.ca/books?hl=fr&lr=&id=M8p1kA_QxslC&oi=fnd&pg=PT3&dq=les+gestion+des+émotions+au+préscolaire&ots=oYlfa_gQ-c&sig=cEMURtgulYiv4d_w7hCFVO7UMzQ#v=onepage&q&f=false
5. Laurent, G. (2017). *La compréhension de ses propres émotions et celles d'autrui chez les enfants d'âge préscolaire*. Repéré à : <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/28014/1/33171.pdf>
6. Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., Nelis, D. (2009). *Les compétences émotionnelles*. Paris: Éditions Dunod. P.7
7. Pons, F., Harris, P., Doudin, P.-A. (2004). *La compréhension des émotions - Développement, différences individuelles, causes et interventions*. Presses de l'Université du Québec. Repéré à : <https://books.google.ca/books?hl=fr&lr=&id=oi1tQnnlXvwC&oi=fnd&pg=PR3&dq=les+émotions+au+préscolaire&ots=PaJkzFwAK&sig=e0-Yl6Mly8AAvftshZWRAPuUa0#v=onepage&q&f=false>
8. Pons, F., de Rosnay, M., Doudin, P.-A., Harris, P. L., Cuisinier, F. (2006). *Emotion understanding as a reflective emotional competence: Between experiences and symbols*. Dans F. Pons, M. F. Daniel, L. Lafortune, P.-A. Doudin & O. Albanese (Éds.), *Toward Emotional Competences* (pp. 19-32). Aalborg: Aalborg University Press.