

Contexte / Problématique

Lors de mon stage IV dans une classe du préscolaire, j'ai été étonnée de voir plusieurs enfants pleurer, se fâcher, frapper, crier, trembler, figer ou même s'enfuir de la classe. J'ai même vu des enfants pleurer plus d'une fois par jour et ils avaient de la difficulté à retrouver le calme (l'équilibre émotionnel). Par exemple, il y a un enfant qui pleurait sans raison apparente pendant de nombreuses minutes durant la routine du matin. Pendant ce temps, le climat de classe et, par conséquent, l'apprentissage de tous étaient perturbés. Je trouvais cette situation préoccupante c'est pourquoi j'ai conçu mon projet d'intervention en contexte sur la gestion des émotions.

Question de recherche

Pourquoi et comment enseigner la gestion des émotions au préscolaire ?

Pourquoi ?

On sait que les émotions négatives créent une sorte de blocage cognitif. Autrement dit, lorsqu'un élève est envahi par une émotion négative, il n'est pas disposé à apprendre. L'OCDE affirme que « les élèves qui ressentent de nombreuses émotions négatives et ont du mal à les réguler ont besoin de l'aide d'un enseignant qui démontrera des stratégies efficaces de régulation des émotions » (2010, p. 110). À l'inverse des émotions négatives, les émotions positives activent le système cognitif. Elles créent « un environnement interne optimal pour l'apprentissage (OCDE, 2010, p.107).

Comment ?

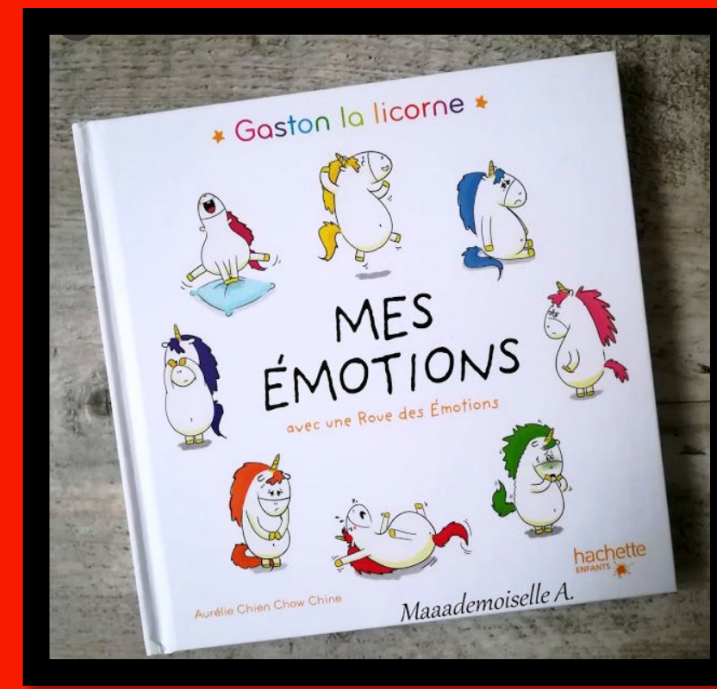
On sait que les enfants ont besoin d'être accompagnés dans l'apprentissage de la gestion des émotions. Plus précisément, le rôle de l'enseignante est de l'aider à identifier l'émotion, à l'exprimer, puis de lui donner accès à des outils lui permettant d'en assurer un meilleur contrôle (Gadoua & Grégoire, 2020, p. 27). Pour ce faire, j'ai conçu une longue séquence d'enseignement dont les étapes sont les suivantes :

1. Présentation des émotions à l'aide de la littérature jeunesse (qu'est-ce la colère ? Comment se manifeste-t-elle ?
2. Présentation et intégration des outils de gestion des émotions ;
3. Mise en pratique des outils ;
4. Réinvestissement des outils tout au long de l'année.

Un peu plus loin : Cerveau, émotion et apprentissage

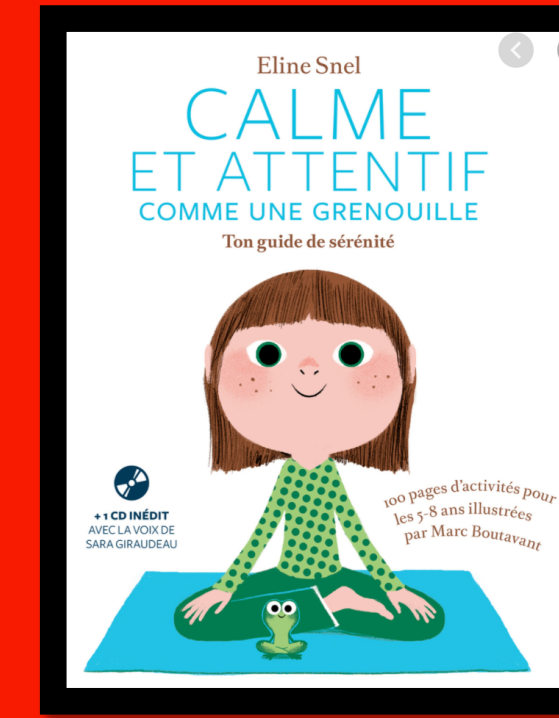
Il est important de savoir que les réactions émotionnelles vécues par les enfants sont innées, instinctives et involontaires. Les émotions intenses et négatives déclenchent les mécanismes de défense, le cerveau reptilien s'active, ce qui pousse l'enfant à fuir, à crier, à frapper, à figer, etc. Pendant ce temps, la partie du cerveau responsable de l'apprentissage, le néocortex, tombe en panne (Rocheau, 2009, p. 8).

Analyse des outils gestion des émotions



La littérature :

- développement du vocabulaire nécessaire à l'expression et la compréhension de différentes émotions ;
- apprentissage des signes physiologiques des émotions ;
- identification au personnage (empathie, conscience de soi, acceptation) ;
- encourage les élèves à parler positivement des émotions ;
- facilite l'enseignement d'exercices de sophrologie qui guident l'enfant à chasser les émotions négatives.



La méditation (respiration consciente) :

- guide pour l'enseignement et la mise en pratique de la méditation chez les enfants de 5 à 12 ans ;
- un outil testé et approuvé par plusieurs enseignantes ;
- aide à retrouver l'équilibre émotionnel rapidement (il suffit de prendre 3 respirations profondes) ;
- favorise le développement de compétences sociales et affectives : gérer l'impulsivité, diminuer le stress, porter attention et maintenir sa concentration ;
- un outil testé et approuvé par plusieurs enseignantes.



Le coloriage de mandalas :

- favorise le développement de compétences sociales et affectives : diminuer le stress, porter attention, maintenir sa concentration et affirmer sa personnalité (ses goûts) ;
- intérêt & motivation, la majorité des élèves aiment cette activité. Ils en demandent plus. Ils montrent ou offrent leur coloriage à leurs pairs (compétences sociales & affectives) ;
- un outil simple et efficace pour retrouver le calme ;
- un outil approuvé par les neuropsychologues, de nombreux bienfaits y sont associés : réduire l'anxiété, améliorer la concentration, etc. (Chardon, 2018)

Deux recommandations de l'OCDE

Selon l'OCDE, la réinterprétation ainsi que la dépersonnalisation sont deux stratégies efficaces de régulation des émotions. La réinterprétation consiste à présenter la situation de manière positive et la dépersonnalisation consiste à amener l'élève à ne pas se sentir personnellement visé par la situation. Il serait très intéressant d'expérimenter ces stratégies avec les élèves du préscolaire.

Conclusion

Après avoir fait plusieurs recherches, je constate que la gestion des émotions est bel et bien au service de l'apprentissage, mais qu'il y a d'autres éléments à considérer pour créer un environnement propice à l'apprentissage. La motivation est un des éléments les plus importants dans l'apprentissage. En effet, un élève a besoin d'être motivé pour s'engager dans une activité d'apprentissage. De plus, une bonne gestion de classe est aussi un élément primordial à la création d'un climat de classe propice à l'apprentissage. Enfin, un climat de classe propice à l'apprentissage comprend de nombreux éléments, mais le *coping* (ou régulation des émotions) est tout de même très important puisque les émotions négatives interrompent le processus d'apprentissage (OCDE, 2010, p.128).

Bibliographie

- Chardon, F., & Platel, H. Quand l'art répare le cerveau.
- Chine, A. (2018). *Mes émotions : avec une roue des émotions*. Vanves: Hachette Enfants.
- Dumont, H., Istance, D. & Benavides, F. (2010). *Comment apprend-on? : la recherche au service de la pratique*. Paris: OCDE.
- Gadoua, K & Grégoire, MF. Revue préscolaire [2020] *Enseigner la gestion des émotions par les livres*. Montréal : Édition Louis Gauvin
- Rocheau, J. (2009). Les théories cognitivistes de l'apprentissage. Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC332/F766183874_Approche_cognitiviste_apprentissage2009_10_05_.pdf.
- Snel, E. & Boutavant, M. [2013]. *Calme et attentif comme une grenouille : la méditation pour les enfants -- avec leurs parents*. Montréal : Éditions Transcontinental.
- Racine, Maryliz. (2020). Compétences émotionnelles : pourquoi et comment les enseigner ? Consulté à l'adresse : <http://lire.ctreq.qc.ca/2020/01/competences-emotionnelles-pourquoi-comment/>