

Les compétences socioémotionnelles pour réussir à l'école (et ailleurs): ça s'apprend !

Joie, fierté, intérêt, surprise, frustration, ennui, dégoût: agréables ou douloureuses, les émotions jalonnent le quotidien de la classe et impactent les apprentissages. Par exemple, des épisodes fréquents et intenses de tristesse ou de colère péjorent la mémorisation alors que la joie permet d'élargir le répertoire de pensées et d'actions favorisant notamment la créativité, l'attention et la résolution de problème. Enseigner les compétences socio-émotionnelles à l'école prend tout son sens aujourd'hui et, bonne nouvelle, les recherches révèlent diverses démarches prometteuses.

Les émotions au quotidien

Rapide et intense, une émotion se caractérise par différents mécanismes: un événement, s'il est évalué comme pertinent ou important (p. ex. un-e élève soupire alors que vous distribuez votre dossier pour lequel vous avez mis tant de cœur à l'ouvrage), va déclencher des réactions physiologiques (p. ex. votre rythme cardiaque accélère et le sang afflue dans vos joues), des expressions faciales (p. ex. vos sourcils se froncent et votre mâchoire se resserre), une tendance à l'action (p. ex. vous avez envie de lui lancer le dossier à la figure) et un sentiment (p. ex. une désagréable prise de conscience mélangeant colère et dégoût). Inscrits dans une perspective darwinienne, ces méca-

nismes revêtent un rôle adaptatif qui influence le comportement (p. ex. le degré d'activation/inactivation, l'orientation d'approche/d'évitement) tant du point de vue de l'individu (p. ex. la peur qui prépare le corps à la fuite) que du point de vue du groupe social (p. ex. la contagion émotionnelle de la peur déclenche la fuite du groupe). Notons encore que les expert-es proposent de distinguer notamment émotions et humeurs en ce que ces dernières seraient de plus longue durée, de plus faible intensité et plus difficilement rattachables à un déclencheur précis. Dans ce texte, nous considérons les émotions au sens large, incluant à la fois affects, humeurs, sentiments, ressentis.

Émotions et apprentissage

Longtemps ignorée, l'importance des émotions par rapport aux apprentissages et aux enseignements est aujourd'hui largement admise. Au niveau cérébral, les processus affectifs et cognitifs ont été mis en évidence comme agissant de concert et recrutant de très nombreuses zones du cerveau, en grande partie communes. Ces éléments soutiennent la pertinence d'étudier les émotions en lien avec la cognition dans la mesure où celles-ci interagissent de manière étroite avec les processus perceptifs, attentionnels, mnésiques, décisionnels, etc.

Globalement, ces recherches indiquent que des émotions plaisantes telles que l'enthousiasme peuvent favoriser l'apprentissage, via une augmentation des efforts fournis par les élèves et l'adoption de stratégies cognitives plus efficaces. À l'inverse, les émotions désagréables telles que la colère ou l'anxiété peuvent conduire à des stratégies d'apprentissage superficielles ou encore à la diminution des capacités attentionnelles et mnésiques.

Philippe GAY

UER Enseignement, apprentissage et évaluation (EN)
HEP Vaud

Nicolas BUREL

UER Didactiques de l'éducation physique et sportive (EPS)
HEP Vaud

Nicolas BRESSOUD

Équipe Émotions, apprentissage et bien-être à l'école (EmA)
HEP-VS

Elena LUCCIARINI

Équipe Émotions, apprentissage et bien-être à l'école (EmA)
HEP-VS

Catherine AUDRIN

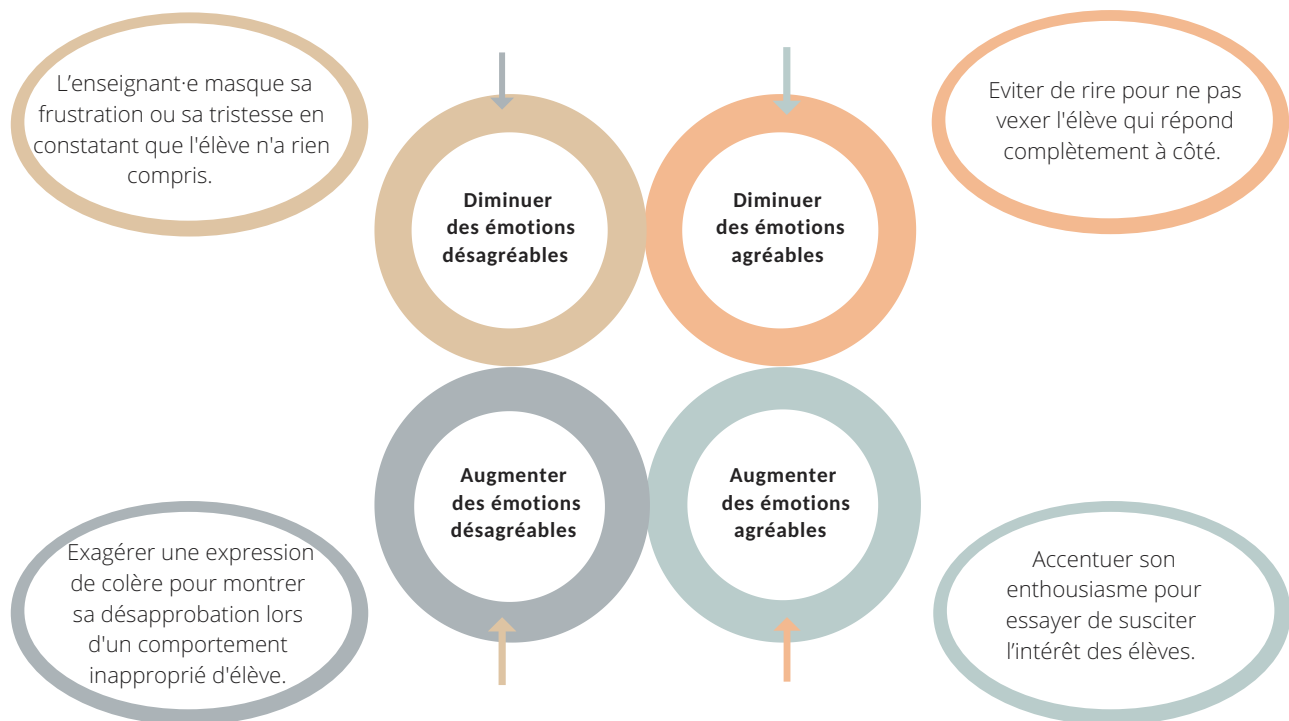
UER Médias, usages numériques et didactique de l'informatique (MI)
HEP Vaud

Pourtant, tout n'est pas aussi simple: certaines émotions, à valence négative, peuvent également contribuer à la construction de savoirs disciplinaires (p. ex. la confusion – induite par de la contradiction – peut favoriser le transfert de connaissances), et certaines émotions agréables peuvent nuire à la réussite scolaire (p. ex. un feedback

positif qui induit parfois un trop grand relâchement face à la tâche). Dès lors, il semble que la question de la valence des émotions ne suffit pas à expliquer leur impact sur l'apprentissage. Si créer des expériences émotionnellement porteuses est primordial, apprendre à l'élève à gérer ses émotions au jour le jour l'est au moins tout autant.

Figure 1 – Quatre objectifs de la régulation émotionnelle: diminuer ou augmenter des émotions agréables ou désagréables.

La régulation émotionnelle renvoie à une vaste palette de processus responsables de contrôler, évaluer, et modifier des réactions affectives, en particulier leur intensité et leur durée.



Ces processus sont prépondérants durant l'adolescence puisque, d'une part, cette période de vie regorge de nouvelles expériences qui impliquent des émotions plus fortes et plus fréquentes. D'autre part, la maturation des aires cérébrales impliquées dans la régulation émotionnelle est en chantier jusqu'à l'âge de 25 voire 30 ans (notamment la finalisation des connexions préfrontales). Aussi, d'un point de vue biologique, les adolescent·es présentent une forme « d'hypermaturité » pubertaire et limbique (forte réactivité émotionnelle) face à une immaturité de leurs capacités de contrôle volontaire, ce qui fait dire à certains qu'ils·elles sont comparables à une voiture surpuissante mais sans freins.

Les recherches sont légion à montrer que plus les enfants (également les adolescent·es et les adultes) font preuve d'intelligence émotionnelle¹, plus leur palette de compétences quotidiennes et scolaires est vaste. En particulier, pour ce qui nous concerne ici, différentes compétences

émotionnelles contribuent notamment à la réussite scolaire, au bien-être et à la santé (psychique et physique) ainsi qu'à la mise en place de relations sociales harmonieuses et durables.

1. Par souci de concision et de simplicité, intelligence émotionnelle et compétences émotionnelles seront utilisées comme synonymes et se rapportent aussi bien aux émotions qu'aux humeurs et aux sentiments.

Les compétences émotionnelles, d'accord... mais lesquelles ?

Compétences de vie, émotionnelles, socioémotionnelles, psychosociales, transversales, du bien-être, du 21^e siècle, *soft skills*, résilience... difficile de s'y retrouver. Les modèles sont divers et variés, certains issus de et bien validés par la recherche. Nous avons choisi ici de présenter une taxonomie – de plus en plus utilisée dans la recherche et dans la pratique – qui nous semble particulièrement utile pour les enseignant-es et les élèves afin de repérer cinq différentes habiletés :

1. Reconnaître ses propres émotions (p. ex. s'écouter, nommer ses émotions) et identifier celles d'autrui.
2. Comprendre ses émotions et celles d'autrui (p. ex. comprendre les causes et les conséquences d'une grosse colère pour agir de manière à s'adapter au mieux à la situation sans aggraver son-sa voisin-e).
3. Exprimer ses émotions et faciliter l'expression des émotions de l'autre (p. ex. partager de la tristesse peut constituer un moyen efficace pour faire évoluer une situation).
4. Réguler ses propres émotions (p. ex. gérer les situations susceptibles de déclencher des émotions désagréables) et aider autrui à le faire (p. ex. proposer des méthodes favorisant la diminution de l'intensité émotionnelle).
5. Utiliser ses émotions et celles d'autrui (p. ex. s'appuyer sur les informations émotionnelles [s'irriter tous les

jours] pour prendre des décisions adaptées à la situation [changer de travail]).

Le [Plan d'études romand](#) (PER) inclut le développement de certaines compétences émotionnelles. Dans le volet des [Capacités transversales](#), on retrouve des éléments liés à la *pensée créatrice* comme « identifier et exprimer ses émotions », « harmoniser intuition, logique et gestion des émotions, parfois contradictoires ». Dans le champ de la *collaboration* ou celui de la *communication*, on repère « accueillir l'autre avec ses caractéristiques », « identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions » ou « ajuster la communication en fonction de la réaction des destinataires ». En ce qui concerne le volet de la [Formation générale](#), en matière de *Santé et bien-être*, on repère également les objectifs « Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre en identifiant des émotions en situation scolaire et en développant un vocabulaire spécifique » ou « [...] en identifiant, dans des situations scolaires particulières, la part des émotions dans ses réactions » notamment.

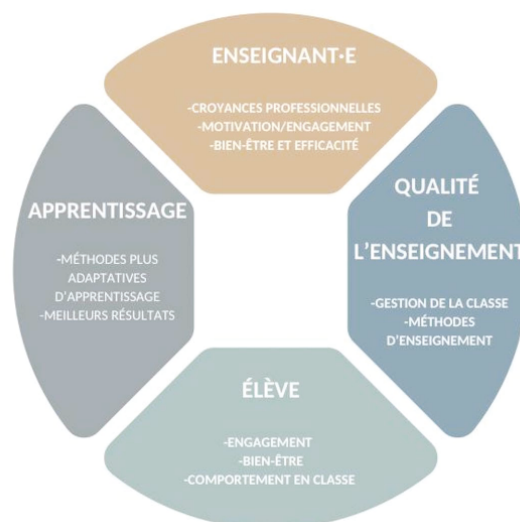
Les injonctions du PER trouvent écho dans la recherche car ces compétences s'apprennent et s'entraînent² à tout âge avec des bénéfices qui peuvent perdurer, selon des études longitudinales, sur plus d'une décennie.

Des compétences socioémotionnelles au service de l'apprentissage et de l'enseignement

Pour l'apprentissage des élèves

Différentes méta-analyses soulignent que (1) entraîner les compétences émotionnelles a des effets positifs sur l'apprentissage de la lecture, des mathématiques et des sciences, (2) les compétences émotionnelles, tout comme l'intelligence et le type de personnalité, sont les facteurs ayant le plus grand impact sur les compétences d'ordre académique. Ce lien entre compétences émotionnelles et académiques s'expliquerait notamment par le fait de savoir réguler et utiliser ses émotions afin d'optimiser les effets positifs et minimiser les effets négatifs. Plus précisément, le développement des compétences émotionnelles favoriserait, par exemple, le développement des compétences cognitives. L'enrichissement de la créativité et de la flexibilité cognitive passe notamment par la promotion d'émotions agréables (qui élargissent le champ de la pensée et des actions) et la diminution d'émotions de valence négative (qui donnent une vision restreinte de la situation). Ceci implique la mise en jeu de compétences émotionnelles chez l'élève (p. ex. tolérance à l'échec, optimisme) et l'enseignant-e (p. ex. soutien émotionnel), permettant de percevoir une difficulté comme un défi nouveau à relever, un challenge stimulant et atteignable.

Figure 2 – Les quatre pôles de l'enseignement et de l'apprentissage influencés par les émotions (Chen, 2020).



2. Il existe de nombreux programmes (p. ex. [mindmatters.ch](#), [covidails.fr](#), [casel.org](#)) dont s'inspirent certaines interventions dans les classes romandes.

Pour l'efficacité des enseignant-es

Les recherches menées auprès des enseignant-es montrent que les compétences émotionnelles contribuent à prendre des décisions adaptées aux besoins de sa classe, établir des relations de qualité avec les élèves, gérer les comportements ou la discipline et réduire les risques de *burnout*. Plus largement, en témoignant opportunément des émotions plaisantes ressenties, les enseignant-es déclenchent une contagion émotionnelle positive chez leurs élèves. Par conséquent, les enseignant-es compétent-es sur le plan socioémotionnel favorisent un environnement de classe favorable et productif avec des élèves engagés qui

manifestent des comportements socialement acceptables. En retour, cela stimule un sentiment d'accomplissement et de satisfaction dans leur travail, sentiment de bien-être qui transparait dans la gestion de bien d'autres exigences quotidiennes et se ressent auprès des élèves. Ainsi, « les émotions sont le cœur de l'enseignement. Les bons enseignants sont des êtres émotifs et passionnés qui se connectent avec leurs élèves et emplissent leur travail et leurs classes avec plaisir, créativité, défi et joie » (Hargreaves, 1998, p. 835), témoignant alors de compétences émotionnelles singulières.

Conclusion

Bien que certaines idées naïves (p. ex. soit on possède une bonne intelligence émotionnelle, soit on est mauvais-e avec les émotions) aient pu entraver le développement des compétences socioémotionnelles, les recherches indiquent que ces compétences peuvent s'enseigner et s'apprendre. En contexte scolaire, ce processus contribue non seulement positivement à la santé mentale des élèves et des enseignant-es, mais impacte également fortement l'efficacité de l'enseignement et la réussite scolaire. Cerise sur le gâteau, les compétences socioémotionnelles peuvent s'apprendre

à tout âge et les enseignant-es qui les développent verront des impacts sur leur classe (gestion des comportements et des apprentissages scolaires) et bien au-delà (amitié, couple, parentalité, santé...).

Loin d'être opposés, apprentissages émotionnels et apprentissages académiques sont intimement liés. Aujourd'hui plus que jamais, penser conjointement l'un et l'autre reste un enjeu majeur de l'éducation contemporaine.

En savoir plus

- Audrin, C. (2020). Les émotions dans la formation enseignante: une perspective historique. *Recherches en éducation*, 41, 5-19. <https://doi.org/10.4000/ree.541>
- Chen, J. (2020). Refining the teacher emotion model: evidence from a review of literature published between 1985 and 2019. *Cambridge Journal of Education*, 51(3), 327-357. <https://doi.org/10.1080/0305764x.2020.1831440>
- Corcoran, R. P., Cheung, A. C. K., Kim, E., & Xie, C. (2018). Effective universal school-based social and emotional learning programs for improving academic achievement: a systematic review and meta-analysis of 50 years of research. *Educational Research Review*, 25, 56-72. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.12.001>
- Hargreaves, A. (1998). The emotional practice of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 14(8), 835-854. [http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X\(98\)00025-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X(98)00025-0)
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2020). *Les compétences émotionnelles* (2^e éd.). Dunod.