

Les compétences émotionnelles des l'enseignants une ressource d'un enseignement apprentissage de qualité à l'école

Karrab Abbas^{1*}, Mazouz A.Halim²

¹ Université Mohamed Lamine Debaghine - Sétif 2- (Algérie); ab.karrab@univ-setif2.dz
Labo : Unité de recherche et développement des ressources humaines

² Université Mohamed Lamine Debaghine - Sétif 2- (Algérie); mazouzb7@gmail.com

Date de réception : 14/01/2022 Date d'acceptation: 24 /12/2022 Date de publication: 18/03/2023

Les compétences émotionnelles des l'enseignants: une ressource d'un enseignement /apprentissage de qualité à l'école.

Résumé :

Cet article présente une étude théorique afin de mettre l'accent sur l'importance des compétences émotionnelles dans l'éducation et leur impact dans la création d'un environnement éducatif favorable et d'un enseignement/apprentissage de qualité dans la classe où nous avons mis en exergue certaines définitions et caractéristiques des compétences émotionnelles chez l'enseignant, leur développement à travers les programmes ,et comment l'enseignant peut-il réguler ses émotions afin de s'appropriier les compétences émotionnelles de base à partir de la reconnaissance ,de la compréhension, l'expression et de la bonne gestion de ses émotions et celles de ses apprenants .

Mots clés :

Compétence émotionnelle– émotion- enseignant- environnement d'enseignement/apprentissage -relation pédagogique.

Summary: This article presents a theoretical study in order to focus on the importance of emotional skills in education and their impact in creating a supportive educational environment and quality teaching / learning in the classroom where we have highlighted some definitions and characteristics of emotional skills in the teacher, their development through the programs, and how the teacher can regulate his emotions in order to appropriate the basic emotional skills from recognition, understanding, expressing and managing their emotions and those of their learners

Keywords : Emotional competence - emotion - teacher - teaching / learning environment - pedagogical relationship .

Introduction

Les compétences émotionnelles des enseignants, l'un des sujets importants qui doivent être identifiés et améliorés afin d'élever le rendement des élèves. Il est nécessaire pour l'enseignant de stimuler l'élève, en l'acceptant et en l'écoutant ou en partageant ses émotions. La plupart des approches pédagogiques reposent principalement sur une vision cognitive du processus éducatif, car elles croient que l'apprentissage est un processus purement cognitif, c'est-à-dire basé principalement sur des activités de traitement de l'information, et selon cette perspective, toute difficulté rencontrée par l'apprenant n'est que cognitive, ce sont des questions découlant d'une perception qui ne couvre qu'une partie du processus d'enseignement/apprentissage, d'où vient l'importance des compétences émotionnelles dans l'enseignement surtout chez les enseignants . Le succès du processus éducatif dépend de la bonne relation entre l'enseignant et ses apprenants, et les compétences qui sont derrière la réussite de cette relation ne sont que des compétences émotionnelles. Donc l'enseignant est chargé de construire, de développer, et de gérer cette relation, et par conséquent, comprendre ses émotions et celles des élèves et leurs états émotionnels en général, écouter leurs préoccupations et comprendre leurs problèmes, et les accompagner lorsqu'ils rencontrent des difficultés empêchant leur apprentissage, tolérer leurs échecs, partager le plaisir de leur réussite et travailler à inculquer l'esprit d'initiative et le travail d'équipe et de coopération entre eux, et tout cela ne sera possible qu'après l'acquisition des compétences émotionnelles.

L'enseignant doit posséder un ensemble de compétences émotionnelles et cognitives lui permettant d'exercer ses fonctions et avant tout, il reçoit une formation théorique sur les grands principes pédagogiques sur lesquels se fonde l'éducation moderne, et au cours de sa formation il acquiert un ensemble de connaissances ,liées aux applications de terrain .Mais ce que l'on constate aujourd'hui dans nos écoles, c'est beaucoup de pratiques qui contredisent ces principes, par exemple, on trouve l'enseignant qui a été formé pour faire de l'apprenant le centre de ses intérêt, en écoutant ses préoccupations, en train de pratiquer diverses formes de marginalisation sur certains élèves, et il ne prête pas suffisamment d'attention à leurs réalisations ou bien, l'enseignant qui est chargé d'interagir positivement avec ses élèves ; En acceptant leurs opinions, en stimulant et en développant leur motivation, et en rendant l'environnement de la classe actif, agit contre ce principe .Donc , il ne fait pas attention à la façon dont il interagit avec eux, soit en négligeant certains élèves ou en se concentrant sur un groupe bien déterminé, comme il peut être incapable de gérer ses émotions et de les utiliser de manière correcte, ce qui affecte négativement leur interaction avec lui et sur la participation, l'harmonie et l'intégration avec leurs collègues dans la leçon, en raison de ce qu'ils ressentent de marginalisation ou de manque d'intérêt ou peut-être de la violence verbale ou morale .

On peut déduire cet écart entre formation et application, en analysant le phénomène de l'erreur de l'élève et la manière dont l'enseignant y fait face; L'élève, qui est sollicité par l'enseignant pour effectuer des tâches éducatives, a le droit de faire quelques erreurs, Bien que l'enseignant soit conscient que l'erreur est due à la nature du travail, c'est plutôt un droit réservé à l'élève, il peut être contrarié ou en colère à propos de cette erreur, et parfois violent, l'intimide devant ses collègues en dévoilant ses erreurs. Ici, l'enseignant est dans un état émotionnel négatif qu'il n'aurait pas senti en premier lieu; Ce sentiment négatif est dû à sa vision de l'erreur, car il considère l'erreur de l'élève comme un échec pour lui, ou il indique son incapacité à remplir son rôle de la manière qui devrait être, car, il considère leur réussite comme un succès pour lui, et ce sentiment a des effets négatifs sur la communication et l'interaction entre l'enseignant et l'apprenant; L'enseignant se sentira frustré dès qu'une erreur sera commise par son élève, et de ce fait, exclut l'élève qui est susceptible d'être une source de renouvellement de cette expérience, le privant ainsi de son droit, consciemment ou inconsciemment. Du fait de cette douleur, l'élève est dans une situation psychologique, a besoin de quelqu'un qui le console et l'accompagne dans son épreuve, plutôt que quelqu'un qui le réprimande.

Et, si l'enseignant ne joue pas ce rôle et aggrave la situation, en commentant et en diffamant l'erreur, le moral de l'élève serait dégradé totalement. L'élève, dans un état de faiblesse et de douleur émotionnelle, a besoin d'être compris et pris en douceur, et si ces expériences douloureuses se répètent, la peur s'installera en lui. Ainsi, l'élève peut devenir méfiant envers ses capacités, et il aura à nouveau peur de l'initiative, et lorsqu'il est soumis à une émotion intense, cela affaiblira ses capacités cognitives à traiter l'information de manière appropriée, ce qu'on appelle le blocage émotionnel

Par conséquent, cet exemple vise à mettre l'accent sur La compétence émotionnelle de l'enseignant et préciser son extrême importance dans la construction d'une bonne relation d'empathie entre lui et ses élèves par la bonne gestion de ses émotions et le bon usage de celles-ci pendant les leçons, ce qui se répercute positivement sur les émotions de ses élèves, qui, à leur tour, amélioreront inévitablement la conduite de cette bonne relation entre eux mêmes en classe lors des interactions d'apprentissage, et réaliseront ainsi un environnement d'enseignement/apprentissage bon et fructueux.

La problématique de notre recherche est donc :

Quelles sont les compétences émotionnelles de base que l'enseignant doit avoir pour un environnement d'enseignement/apprentissage favorable et de qualité?

1-Qu'est ce qu'une émotion ?

Un système à cinq composantes :

Lorsqu'on parle d'émotion, on pense habituellement à la conscience subjective et immatérielle qu'on a du phénomène, au ressenti (ex. « je ressens que j'ai peur »). L'émotion est toutefois bien plus qu'un phénomène impalpable. Il s'agit en réalité d'un phénomène à multiples facettes, dont certaines sont parfaitement objectivables. Parmi ces facettes, on retrouve l'activité neuronale (ex. activation de l'amygdale cérébrale), l'activation physiologique (ex. augmentation du rythme cardiaque), les pensées qui traversent l'esprit, les sensations corporelles (ex. boule dans le ventre), l'expression faciale (ex. expression de peur, rougissement, etc.), la modification de la posture (ex. retrait), etc. La conscience subjective est probablement un produit émergent de ces différents phénomènes. (Moira Mikolajczak 2009 -p14-15).

Klaus Scherer, a proposé de catégoriser les différentes manifestations de l'émotion en cinq grandes dimensions (Scherer, 2001-p23) afin de les illustrer, prenons l'exemple d'une frayeur survenant à la vue d'un chien se précipitant sur nous.

La première dimension renvoie aux pensées suscitées par la situation (ex. ce chien aboie et n'a pas l'air commode, je n'ai rien pour me défendre).

La seconde dimension renvoie aux modifications biologiques. Celles-ci recouvrent trois types de manifestations, en cascade:

(1) les modifications neuronales (ex. activation de l'amygdale),

(2) les modifications physiologiques (ex. variations du rythme cardiaque, de la pression sanguine, de la conductance cutanée, de la température corporelle, du rythme respiratoire) et (3) les manifestations neuro-végétatives (ex. dans le cas de la peur: sueurs, palpitations et oppression respiratoire).

La troisième dimension concerne les tendances à l'action. Nous reviendrons également ultérieurement sur ce point, mais notons déjà que chaque émotion induit une impulsion, une envie pressante de faire quelque chose. Ainsi, la peur induit généralement l'envie de fuir (dans notre exemple, prendre ses jambes à son cou), la honte, le désir de se volatiliser ou de rentrer sous terre, la colère, la tentation de frapper, etc.

Le fait que ces tendances à l'action donnent ou non lieu à l'action proprement dite est fonction de sa faisabilité, des contraintes sociales, ou de contraintes d'ordre personnel. Par

exemple, certaines personnes auront envie de pleurer en situation de détresse mais ne le feront pas parce que le lieu n'est pas approprié (ex. au bureau), qu'elles souhaitent paraître fortes ou qu'elles sont pudiques.

La quatrième dimension réfère aux modifications expressives et comportementales. Si l'individu ne cherche pas à la dissimuler aux yeux d'autrui, l'émotion s'accompagne d'une modification au niveau de l'expression faciale (ex. expression de peur : sourcils levés, bouche ouverte), de la gestuelle (ex. mains levées), de la posture (ex. en retrait) et de la voix (ex. chevrotante). Ces modifications expressives et comportementales constituent la composante la plus saillante pour l'œil extérieur.

La cinquième dimension renvoie à l'expérience subjective, au ressenti (ex. je ressens que j'ai peur).

Ces cinq composantes vont souvent de pair, mais pas toujours. (Moira Mikolajczak 2009 - p15-16).

La dissociation des composantes : le cas des répressés

Les différentes composantes de l'émotion sont corrélées entre elles. Cela signifie que lorsqu'une composante est présente, les autres le sont souvent aussi. La corrélation n'est toutefois pas parfaite car l'être humain a la possibilité d'agir sur certaines composantes, comme par exemple la gestuelle ou l'expression faciale. On peut être très triste ou en colère, et masquer cette émotion aux yeux d'autrui si le contexte n'invite pas à l'expression émotionnelle.

Néanmoins, au-delà des considérations stratégiques qui peuvent conduire à une dissociation des composantes chez n'importe quel individu, il existe également des formes pathologiques de dissociation. La répression, par exemple, consiste en une dissociation des composantes physiologiques et subjectives (Derakshan et Eysenck, 1997 p 13).

Les individus répressés n'ont pas conscience d'être stressés ou d'éprouver une émotion, alors qu'ils présentent paradoxalement une activation physiologique importante (Derakshan et Eysenck, 1999 p 17). Ces individus sont particulièrement vulnérables aux maladies psychosomatiques car leur absence de conscience émotionnelle les empêche de réguler leurs émotions et de diminuer l'activation physiologique correspondante. (Moira Mikolajczak 2009 – p16-17).

2-Qu'est ce qu'une compétence émotionnelle ?

Il est difficile de donner une définition des compétences émotionnelles qui soit acceptée par tous. Cette absence de consensus n'a rien de surprenant puisque plusieurs décennies de recherches n'ont pas non plus abouti à une définition consensuelle de l'intelligence générale.

En dépit des différences, un relatif consensus se dégage toutefois autour de l'idée que les compétences émotionnelles (CE) réfèrent aux différences dans la manière dont les individus identifient, expriment, comprennent, utilisent et régulent leurs émotions et celles d'autrui.

Mayer et Salovey définissent la compétence émotionnelle comme un ensemble de compétences qui contribuent à l'expression, à l'appréciation précise et à la régulation efficace des émotions de l'individu lui-même et des émotions des autres, et les utilisent pour stimuler l'auto-motivation, diriger les pensées et actions, pour planifier et réaliser les exigences de la vie. (P.Salovey.J.Mayers, 1997 p 85 -93)

Mangunsson et Torestad, 1992 de leur côté la définissent, comme la capacité pratique de l'individu à reconnaître, comprendre, exprimer, employer et gérer ses émotions et celles des autres, afin de servir leurs objectifs. Donc, l'intelligence émotionnelle est une capacité qui comprend un ensemble de traits de personnalité, et elle doit être comprise à travers des indicateurs comportementaux. Par conséquent, la traduction pratique de cette capacité, dans

différents domaines de la vie, est ce que nous appelons la compétence émotionnelle. (Moira Mikolajczak, 2009 page 7 et8)

Goleman appelle son modèle d'intelligence émotionnelle, "théorie de la performance", car il se concentre sur l'emploi de l'intelligence émotionnelle qui se présente sous forme de modèles comportementaux, qui devrait être étudié à travers ses applications pratiques, dans un domaine de travail, en particulier prédire la réussite et l'excellence dans les emplois, en déterminant ce que l'on appelle les capacités de l'individu à contrôler et à gérer les compétences de conscience de ses émotions, de conscience sociale et de gestion des relations sociales conduisant à la réussite professionnelle, qui se nouent entre elles, à être ce qu'on appelle la compétence émotionnelle. (Goleman 1995 p 268)

3-Les compétences émotionnelles de base chez l'enseignant

L'enseignant ne pourra pas adhérer à ce qu'exige la compétence émotionnelle, à moins qu'il ne la comprenne, ne s'y entraîne et ne la représente, et en conséquence nous présentons un ensemble de compétences émotionnelles, que l'enseignant ne peut ignorer dans le contexte de l'exercice de son rôle d'éducateur leader.

Ces cinq grandes compétences semblent former le cœur autour duquel s'articulent ou duquel découlent toutes les autres.(Moira 2009 p7)

3-1-L'identification des émotions :

Afin de comprendre sur quelle base une émotion particulière est identifiée, il faut se faire une idée de la façon dont l'émotion se forme. Généralement, il y a cinq composantes à toute émotion:

- **Les expressions verbales:** Ce sont tous les mots et expressions verbales qui accompagnent le ressenti d'une émotion, que la personne ait eu l'intention d'envoyer un message sur ce qu'elle ressent à propos d'une personne ou d'une situation.
- **Les expressions non verbales:** exprimées par des gestes du visage ou des mouvements du corps, tels que le mouvement des sourcils, la pression de la paume, le relèvement des épaules, le regard fixe et autres.
- **Les changements physiologiques:** tels que rythme cardiaque rapide, hypertension artérielle, transpiration, spasmes musculaires, taux d'adrénaline élevés et autres.
- **Les comportements adaptatifs:** comme s'approcher ou éviter, s'échapper ou résister, se cacher ou se confronter... etc.
- **L'évaluation cognitive:** représentée dans les pensées accompagnant la situation vécue, et l'individu tente à travers ces idées d'évaluer la situation, et de déterminer si elle constitue une menace ou un danger, ou dans quelle mesure elle correspond à ses valeurs et croyances. L'évaluation cognitive représente cette conversation interne qui a lieu entre une personne et elle-même, à propos de la situation qui l'aide à identifier et à nommer l'émotion qui se produit.

Ainsi, lorsque nous ressentons une émotion, les cinq éléments précédents entrent en interaction, et grâce à eux, nous sommes capables d'identifier nos émotions et celles des autres. Lorsque l'enseignant charge un élève de présenter un travail devant ses collègues, l'élève peut avoir peur et ressentir une augmentation de la transpiration, un rythme cardiaque rapide et un bégaiement de la langue. L'élève doit être conscient de son état, afin qu'il puisse le gérer puis le surmonter et même chose pour l'enseignant afin de l'aider de surmonter cet état.(Moira 2014 p48-49-50)

Le deuxième aspect de cette compétence est d'identifier les émotions des autres, et cela passe par une bonne lecture des effets observés des émotions chez les autres, et l'enseignant doit donner la possibilité aux élèves, d'exprimer ce qu'ils ressentent, et même entre eux-mêmes, ils sont capables

d'identifier les émotions de leurs camarades à travers des gestes et des expressions faciales à un jeune âge.

Cette compétence signifie la capacité d'identifier les émotions et de les distinguer, qu'elles soient réelles ou artificielles, apparentes ou cachées, comme le fait l'élève, en montrant de l'intérêt pour les explications fournies par l'enseignant, et en fait il ne se soucie pas de ce qui se passe autour de lui, ou essaie de donner une image de son sérieux, en tentant de faire du bruit ou de tricher. (Moirra 2014 p55-56-57)

3-2-Comprendre les émotions:

cette compétence comprend plusieurs aspects:

-Comprendre les différences entre les mots d'émotion: il y a beaucoup de mots indiquant différents états d'émotion, et ces mots nous permettent de les distinguer, comme ils nous permettent de distinguer les degrés d'une même émotion, selon le contexte dans lequel le mot apparaît, comme dans le terme peur ou amour. Ces significations, selon le contexte, sont des processus cognitifs, ce qui leur confère un impact très important lorsque le sujet est lié à la communication sociale et à la compréhension des autres. (LAFORTUNE 2005 p183)

-Relier l'émotion à ses causes réelles: Chaque émotion a une cause ou un ensemble de causes. Par exemple, la tristesse est causée par une perte, la peur est causée par une menace et la colère est causée par un obstacle qui empêche à atteindre l'objectif. Par conséquent, lier l'émotion à la cause correcte permet une compréhension correcte de cette l'émotion. Cela oblige la personne à se comporter en fonction de la situation. La peur de l'examen signifie que l'élève se sent menacé, l'enseignant doit donc le rassurer pour surmonter ce sentiment, afin que l'élève investisse ses efforts dans la gestion de l'examen, au lieu de dépenser son énergie psychologique à faire face à la peur de l'examen lui-même. (LAFORTUNE 2005 p-190 -193)

-Comprendre les émotions complexes :

Il existe des émotions simples et complexes, comme les couleurs basiques. Plus on mélange ces couleurs, elles donnent une autre couleur, et il peut être difficile d'identifier les couleurs basiques qui l'ont produites. Par exemple, l'envie est une émotion composée de peur, de tristesse, de colère et de grognement. La compréhension des émotions complexes permet une distinction précise entre les émotions de base et les émotions secondaires ou les émotions implicites ou contextuelles. (Salovey, Sluyter, 1997 p168)

Comprendre la transmission ou la transformation des émotions:

Les émotions sont dynamiques, instables et interactives; elles peuvent augmenter en intensité de temps en temps ou diminuer, et elles peuvent passer d'une émotion à l'autre. Par exemple, l'élève peut se sentir frustré lors de l'exécution d'une certaine tâche éducative, mais se transforme rapidement en explosion de colère sans avertissement. L'enseignant doit adapter son intervention en fonction de l'évolution de l'état émotionnel de l'élève. (Salovey, Sluyter, 1997 184)

3-3- Exprimer ses émotions :

Cette compétence comporte deux aspects, la capacité à exprimer ses émotions et la capacité d'aider les autres à exprimer leurs émotions, et les émotions ne peuvent être exprimées qu'après avoir été identifiées et Il y a des gens qui ont du mal à exprimer ce qu'ils ressentent, et si cela se reproduit ou s'aggrave, il deviendra une maladie, qui est connue sous le nom d'alexithymie et cela découle de la difficulté à reconnaître ce que l'individu ressent et de son incapacité à exprimer l'émotion, qu'elle soit verbale ou non verbale. (Chabot, 2005 p 52)

Quant à l'aspect lié à aider les autres à exprimer leurs émotions, c'est l'un des facteurs plus importants qui contribuent au succès de la communication, et il n'est possible d'aider les autres qu'après une grande habileté à analyser et comprendre les manifestations des émotions chez les autres, puis leur permettre de les exprimer, c'est-à-dire l'habileté de lire correctement les manifestations des émotions des autres, qui permet à l'enseignant de comprendre et de représenter ce que ressent son élève, et donc la capacité de l'aider, ce qu'on appelle l'empathie, et cela a été confirmé par l'étude de Coffman, Stephan sur le rôle de l'empathie des enseignants et comment l'empathie avec les élèves affecte positivement l'autonomie (AILLAUD Laura 2018 p 09 et10).

3-4- Gérer les émotions :

Cette compétence comprend deux volets, un aspect de gestion de ses propres émotions, et l'autre d'aide aux autres à gérer leurs propres émotions.

3-4-1- Gérer les émotions de soi :

Les émotions ne peuvent être gérées que si l'on intervient dans la gestion des éléments de l'émotion elle-même, c'est-à-dire la nécessité de prêter attention aux éléments qui composent l'émotion, et qui laissent un impact sur l'élève qui ne peut être ressenti ni par l'enseignant ni par l'élève lui-même, et ils sont résumés dans ce qui suit :

a-Gérer les expressions non verbales :

Les expressions non verbales, qu'il s'agisse de gestes faciaux ou de mouvements corporels accompagnant une émotion, contribuent à augmenter le sens de l'émotion qu'elle a provoquée, car le spasme de certains muscles du visage envoie un message au cerveau, qui en, à son tour conduit à une activation accrue de divers organes et glandes, ce qui conduit à l'augmentation et à l'éclat des émotions de plus en plus. Donc le contrôle ou la gestion des émotions commence à partir d'un sourire, ou d'une position physique positive, indiquant un sentiment positif envers soi-même ou envers les autres. (Chabot 1998 p 96)

b- Gérer les éléments physiologiques :

tels que l'entraînement au contrôle de la respiration, ainsi que les processus de relaxation et d'adoration.

Les études de Delmonte et Chabot, ont montré que le culte réduit les effets négatifs des émotions. Il est également à noter que lorsque nous sommes émotionnellement perturbés, les fonctions vitales physiologiques, la digestion sont également perturbées et nous ne dormons pas bien, et même le système immunitaire, les fonctions cognitives sont affaibli aussi, donc la concentration diminue, et nos pensées sont distraites. Dans le même contexte, Antonio.R.Damasio, voit que les émotions affectent le corps par les effets qu'elles laissent et affectent la capacité de juger, et contribuent également à orienter notre pensée.(Chabot 1998 p107).

c- Gérer la réaction comportementale : Chacune des émotions conduit à la production d'un ensemble de réactions, telles que la fugue, l'agressivité, l'introversivité, le rejet ou la colère. Il faut chercher comment contrôler les comportements liés à l'émotion.

d-Gestion des fonctions cognitives :

La gestion du processus cognitif commence par la gestion des pensées négatives qui nécessite de réévaluer la situation et de changer les tendances qui y sont associées, ainsi que de reconstruire et d'organiser les idées reçues ou acquises sur l'événement responsable de l'émotion. Si on est

incapable de changer la situation, on est capable de changer les significations qu'on ajoute à l'événement, et ainsi influencer la réaction émotionnelle.

Richard Lazarus a démontré l'effet des processus cognitifs sur les émotions depuis 1960, à Barkely City, à partir d'un certain nombre d'expériences, à travers lesquelles il a montré que les processus cognitifs affectent les réactions physiologiques des individus qui ont été mis en situation émotionnelle dans une expérience sur les adolescents. avant qu'ils ne deviennent adultes.(Lazarus 1993 p174)

e- Gérer les besoins implicites des émotions:

Une émotion survient chaque fois qu'une perturbation survient face à un besoin individuel ou collectif d'un être humain, tel que le besoin de respect, ou le besoin d'acceptation, comme le besoin d'acceptation ou de respect et cela se résumé dans le tableau suivant : (Chabot, 2005 p109)

Ainsi, pour gérer ces émotions, il faut d'abord connaître les besoins sous-jacents qui sont souvent illogiques, liés à autrui, car c'est l'autre qui les comble pour nous. Après cela, on confronte le besoin à la réalité qui peut être satisfait dans les circonstances actuelles, ou peut être reporté ou corrigé, ou même l'annuler et apprendre à s'en libérer, surtout quand on sait que les besoins n'expirent pas et ne peuvent pas être assouvis tous et qu'ils sont renouvelables. L'autre solution est qu'on devrait diriger nos efforts pour les satisfaire nous-mêmes, et ne pas attendre que quelqu'un le fasse pour nous. La troisième solution est de s'en débarrasser définitivement.

3-4-2- Gérer les émotions des autres :

Si l'enseignant veut contrôler les émotions négatives, il doit provoquer des émotions positives, que ce soit intentionnellement, consciemment, directement ou indirectement, selon ce que la situation exige, comme sourire à l'élève, ou chercher un moyen de le faire à travers une blague objective, ou écouter un morceau de musique apaisante. Aussi, l'enseignant devrait aider les élèves à gérer leurs émotions par les écouter et par sympathiser avec eux car l'enseignant compréhensif et empathique envers ses élèves, leur apporte un grand soutien moral, ce qui les rend plus aptes à surmonter les obstacles en gérant positivement leurs émotions. (Lazarus 1993 p184)

3-5- la régulation des émotions

les émotions sont personnelles ; c'est l'individu qui effectue l'évaluation de la situation à l'origine du déclenchement d'une ou plusieurs émotions. Les émotions nous transmettent alors un message codé qui peut se manifester de diverses manières, notamment de manière physiologique comme la rougeur, les mains moites, etc., ou de manière expressive/comportementale comme la joie, la tristesse ou la colère. (Pharand & Doucet 2013p 55).

Pour apprendre à réguler ses émotions, l'individu va d'abord devoir identifier et décoder ce message, c'est ce que Goleman 1997 nomme « l'intelligence émotionnelle ». Cette forme d'intelligence permet d'identifier nos émotions, de les traduire en mots et de prendre conscience de leurs conséquences sur notre corps et sur autrui. (Goleman 1997 p52)

Toutefois, cette régulation émotionnelle ne peut se faire sans en avoir compris le mécanisme des émotions. Ainsi, en éduquant les élèves à l'intelligence émotionnelle, on leur fait découvrir les émotions et leur mécanisme, en vue de développer un certain nombre de compétences de régulation émotionnelle. Il s'agit d'apprendre aux élèves à identifier ce qu'ils ressentent et à « mettre en mots leurs émotions, leurs sentiments, leurs impressions ». (BOEN du 26/03/15, p.11)

D'autre part, La régulation des émotions correspond à la capacité des individus à « exercer un contrôle sur leur propre expérience émotionnelle» (Coutu et al., 2012, p. 152).

Il peut s'agir d'augmenter, de réduire ou de garder au même niveau l'état émotionnel (Molina et al., 2014 p89).

Selon ces chercheurs, la régulation émotionnelle influence le développement affectif, social mais également cognitif.

Baurain et Nader-Grosbois 2011 assimilent la régulation émotionnelle à une « stratégie » qui permet d'agir sur l'expérience émotionnelle. Ils ajoutent que la régulation émotionnelle permet à l'individu d'influencer le ressenti et l'expression de ses émotions.

Ces derniers soulignent le fait qu'une meilleure compréhension des émotions favorise la régulation émotionnelle.

En effet, Baurain et Nader-Grosbois 2011 voient qu'une meilleure compréhension des émotions permet de prendre conscience de son état émotionnel, de le relier au contexte et de le contrôler lors d'interactions avec autrui pour répondre aux exigences sociales. L'individu est donc capable de se réguler. L'inverse est également vrai : la capacité à réguler ses émotions influe sur la compréhension des émotions. (Vitte Camile 2017 p 4 et 5)

4-Développer la compétence émotionnelle à travers le programme d'enseignement:

La prise de conscience de l'importance des compétences émotionnelles chez les responsables du domaine éducatif a conduit à réfléchir à son développement chez l'élève, à travers les stratégies suivantes:

4-1- Intégrer les facteurs de développement de la compétence émotionnelle dans différents supports pédagogiques, comme la lecture par l'analyse de textes et l'exploitation de situations comportant des émotions, et dans les matières scientifiques, littéraires et mathématiques, en développant la capacité d'être patient lors de la résolution d'opérations, comme, par exemple, la dégustation des significations de la beauté pour respecter l'environnement.

4-2- Développer la compétence émotionnelle, à travers les relations de l'enseignant avec les élèves lorsqu'il intervient pour corriger ou évaluer certaines de leurs actions ou comportements, lorsqu'ils interagissent avec lui ou entre eux, et dans de telles situations l'enseignant peut en faire de réelles occasions de diffuser et inculquer de nombreuses compétences émotionnelles, telles que leur apprendre à se maîtriser, à accepter les sentiments et les opinions des autres, à ne pas être en colère et à savoir comment résoudre un problème émotionnel qu'il peut rencontrer avec ses camarades.

4-3-Le développement de la compétence émotionnelle chez les élèves vient de l'enseignant, en profitant des événements sociaux importants et en les aidant à les comprendre et à les analyser, comme les fêtes religieuses ou nationales, et on peut organiser des activités en fonction de ces occasions, en proposant des mini-expériences sociales en assignant un ensemble de rôles à jouer par les élèves en classe, dans l'école ou même dans la communauté. (Mamoun Mobayed, 2008 p56).

5- Les émotions de l'élève liées à l'école

John Dewey a mis l'accent sur l'importance de l'interaction positive et démocratique entre l'enseignant et l'apprenant et a souligné qu'un apprentissage fructueux et positif ne peut avoir lieu que dans un environnement et un contexte démocratiques et, tout comme, les compétences de réflexion doivent être acquises et souvent, les enseignants et les parents d'élèves ignorent les expériences émotionnelles que l'élève vit à l'école ou dans la classe et se concentrent uniquement sur ce qu'il a appris, ou plutôt ce qu'il a mémorisé. Dans de nombreux cas, un élève qui a été maltraité à l'école est perçu comme un élève qui a besoin de discipline, un élève méchant ou paresseux, ou même un élève qui essaye d'entraver le déroulement de la leçon.

L'élève sent qu'il est dans une arène de conflit régi par une logique, dominant, vaincu, fort et faible. Il y a des circonstances dans lesquelles l'enfant ressent un besoin urgent, d'une main bienveillante pour apaiser ses chagrins, ou d'un mot doux pour le réconforter, ou d'exprimer une douleur profonde en lui, ou à un espace de liberté et d'expression ou à un sentiment de sécurité et de réconfort, ou à un besoin de respect, et dans la mesure où ces besoins émotionnels sont satisfaits, il

devient plus coopératif avec ses camarades de classe , plus interactif et efficace, plus motivé et enthousiaste à l'apprentissage, et plus respectueux de son enseignant et de ses camarades. Prendre conscience des besoins cognitifs, moteurs et sensoriels des apprenants sans se soucier de leurs besoins émotionnels est, totalement, non pédagogique. (Mamoun Mobayed, 2008 :p 111).

À cet égard, l'enseignant ne sait pas non seulement ce qu'il présente pendant la leçon, mais aussi ce qu'il croit et dont il est convaincu dans sa vie privée, et ce qu'il aime et ce qu'il déteste, et ce qu'il ressent sur divers sujets de la vie, et cela peut être loin de ses soucis de ses objectifs de sa conscience. Le rôle principal de l'enseignant n'est pas seulement d'enseigner et de superviser le processus d'apprentissage en général, mais aussi de motiver l'élève et de susciter sa motivation, et de l'encourager à l'auto-apprentissage, mais aussi de créer une atmosphère sûre et rassurante, et élever son sentiment du besoin d'apprendre qui est inné chez chaque être humain.

Conclusion

Il est nécessaire d'acquérir des compétences sociales et émotionnelles, à travers un contexte interactif collaboratif entre l'enseignant et l'apprenant et, aussi, d'encourager les élèves à la participation sociale.

Le programme doit être intégré et se concentrer sur l'offre des occasions d'interaction positive entre l'enseignant et l'apprenant, et entre les apprenants eux-mêmes et sur le renforcement des compétences sociales ; Tels que le respect mutuel et le développement des émotions, telles que l'amour de soi et l'amour des autres, et bien connaître les émotions de soi et des autres, puis les bien exprimer et les bien gérer et aider les autres à les gérer dans la classe, ensuite, le développement d'expériences sociales, qui aident à développer des relations positives et étroites entre les membres de la classe, telles que l'empathie et la participation à la résolution efficace des problèmes qui se posent en classe, à l'amélioration du sentiment d'appartenance et à l'aide de ceux qui sont confrontés à des problèmes éducatifs à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école.

Le programme scolaire devrait également viser à développer les compétences émotionnelles et sociales, car cet aspect est une exigence de base et un objectif général de l'élaboration d'un programme, car il vise à développer tous les aspects de l'enfant, cognitifs, sociaux, émotionnels et physiques.

L'école doit préparer la personne de demain, car la société a besoin d'individus capables de prendre des responsabilités, et cela ne peut s'apprendre qu'à l'école, à travers l'acquisition de mini-expériences sociales par l'élève, dans lesquelles il apprend à assumer différents rôles, et assumer la responsabilité de ses choix, alors qu'il accomplit une tâche dans une situation éducative spécifique, et l'une des fonctions de l'école d'aujourd'hui est de donner aux élèves la possibilité de développer un ensemble de compétences à travers un enseignement amusant et intéressant engendrant un environnement d'apprentissage favorable ,de qualité et fructueux qui feront d'eux des citoyens réussis, intégrés et efficaces dans la société de demain et ce ne peut se réaliser efficacement que par l'installation des compétences émotionnelles chez les enseignants responsables sur cet enseignement /apprentissage .

Bibliographie

- Antonio Damasio 1994. l'erreur de Descartes, raison des émotions.ed, Odil jacob, Paris.
- Catherine Monnier 2005, L'influence de la valence émotionnelle positive des mots sur la mémoire des enfants. Université Paul-Valéry Montpellier 3 France
- Coutu, S., Bouchard, C., Émard, M.-J. et Cantin, G (2012). Le développement des compétences socioémotionnelles chez l'enfant. Québec : Les Presses de l'Université du Québec.

- D.Goleman and al 2005. L'intelligence émotionnelle au travail. Ed, Pearson éducation Paris.
- D.Chabot ,M.chabot 2005. pédagogie émotionnelle ,ressentir pour apprendre .Ed trafford,Canada.
- Gérald Deladalle. John Dewey 1995. 1er ° ed PUF, Paris
- -John D. Mayer, & Salovey,P 2004. Emotional intelligence and the contruction and regulation of feeling. applied and preventive psychology,
- Joanne Pharand, Manon Doucet 2013 , En éducation, quand les émotions s'en mêlent!: Enseignement, apprentissage et accompagnement , Presses de l'Université du Québec.
- Lazarus, RS 1991. Emotion and adaptation. oxford university press, New york.
- Laura Aillaud 2019. Analyse des effets d'activité visant la régulation émotionnelle sur l'estime de soi et la participation orale dans une classe de Moyenne et Grande sections de maternelle. Education. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02447623>
- Louise Lafortune,Marie-France Daniel, Pierre-André Doudin,Francisco Pons ,Ottavia Ablanese 2005,,Pédagogie et psychologie des émotions vers la compétence émotionnelle ,Press de l'université du Québec.
- Moira Mikolajczak et al 2009. les Compétences émotionnelles. ed Dunod, Paris.
- Moubeyad Mamoune 1997, lintelligence emotionnelle et la santé, Bureau islamique ed N°6 Aman .
- Nazanin Derakshan et Michael W. Eysenck 2001. Emotional States, Attention, and Working Memory. Birkbeck University of London, UK Psychlogy press 2010
- Paunonen,s.v. and Ashton, M.C, ,Big five factors and facets and the prediction of behavior. Journal of personality & social psychology.
- Scherer, et al 2001. *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.
- Saloyev,P.Sluyter,D 1997. emotional development and emotional intelligence: implications for educators. basic books, New york.
- VITTE Camille 2018, La régulation des émotions par la boîte du calme en petite, moyenne et grande sections, Mémoire de M2 encadré par DESSUS Philippe. ESPE Grenoble