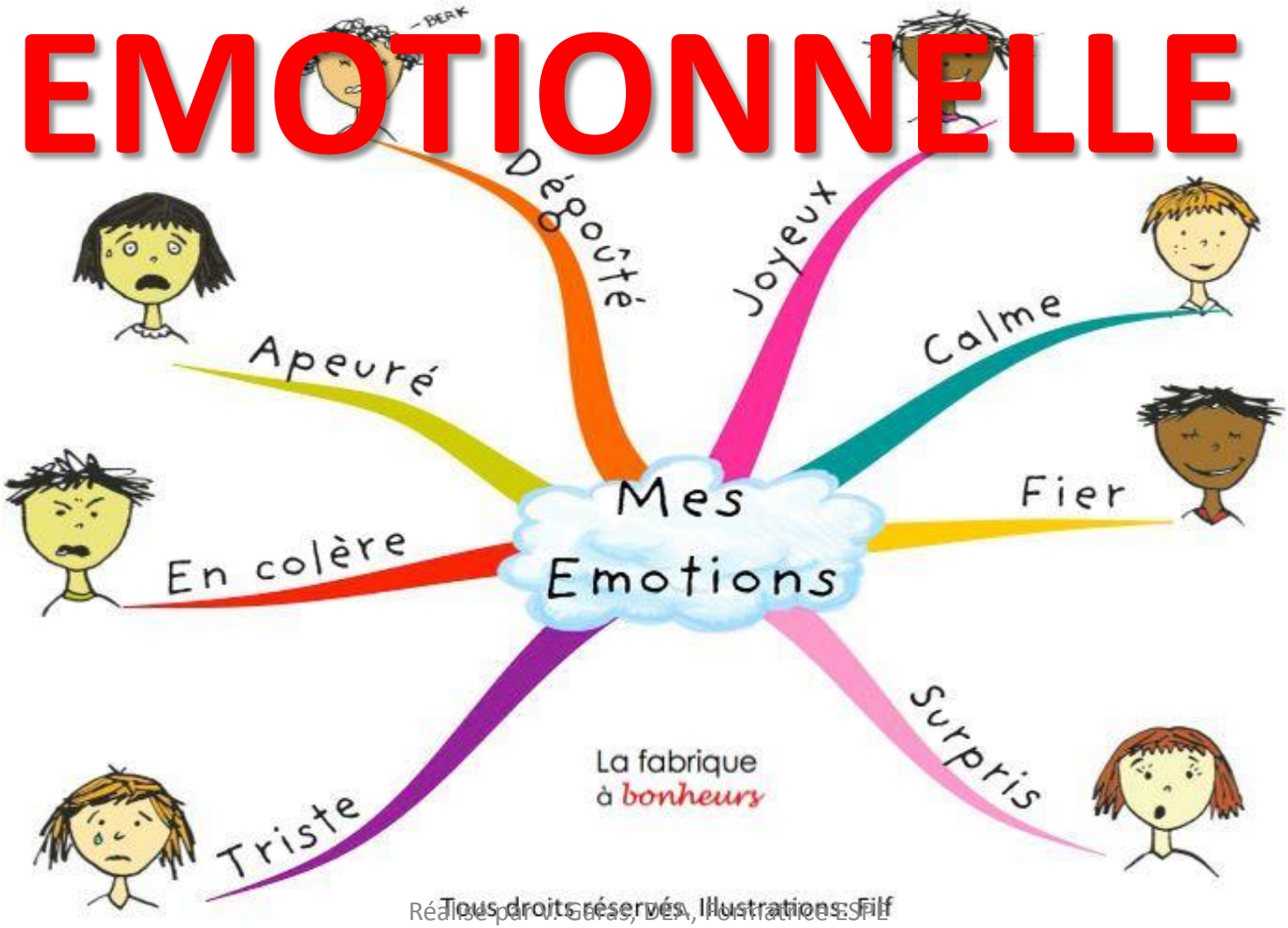
L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



Réalisé par V. Saras, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

- **Qu'est-ce qu'une émotion ? A quoi ça sert ?**

  Représentations, définitions, témoignages de stage

- **Comment l'émotion peut-elle « prendre le pouvoir » ?**

- **Les différents stades d' «alphabétisation émotionnelle »**

  Expérience personnelle *puis* pause yoga

- **Comment l'émotion peut gêner / favoriser l'apprentissage scolaire ?**

  Références universitaires, rapports d'expériences, perspectives…

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

L'intelligence émotionnelle: *quelques dates*

Howard GARDNER : *Les intelligences multiples* (1983): Les intelligences personnelles et interpersonnelles

Peter SALOVEY et John D.MAYER - université de Yale -1990

Le Q.E. : traitement intelligent de ses propres émotions et sentiments mais en restant souvent au niveau cognitif.

Antonio DAMASIO : *L'erreur de Descartes* (1994) : l'émotion fait partie intégrante des procédures du raisonnement et de prise de décision

Daniel GOLEMAN: *L'intelligence émotionnelle* (1995): Le niveau d'Intelligence Emotionnelle est plus déterminante que le Q.I. pour la destinée d'un individu

« L'ancien paradigme tenait à l'idéal d'une raison libérée de la pression de l'émotion.
Le nouveau paradigme nous invite à harmoniser la tête et le cœur. »

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

QU'EST-CE QU'UNE EMOTION?

Un peu d' étymologie :

Emotion = ex-movere

soit se mouvoir, aller vers l'extérieu

L'émotion est mouvement,
Elle incite à l'action…

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE
Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

La définition de ce qu'est une émotion est objet de débat depuis longtemps…

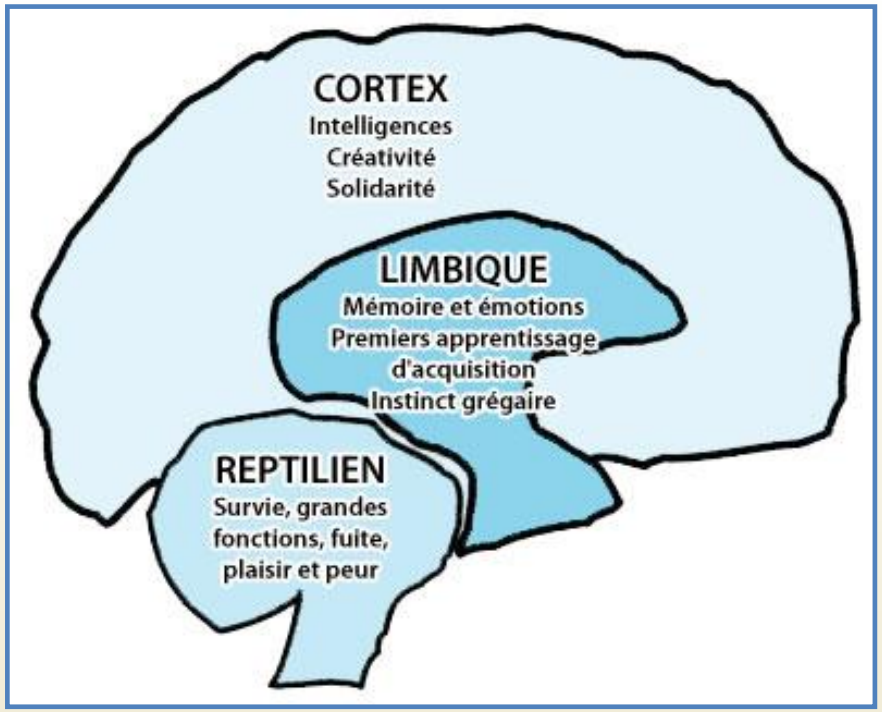
Pour **ARISTOTE** déjà puis **DESCARTES** dans son *Traité des passions de l'âme (1649)* mais aussi **SPINOZA**, les émotions présentent des aspects à la fois **physiologiques, cognitifs** et **comportementaux**

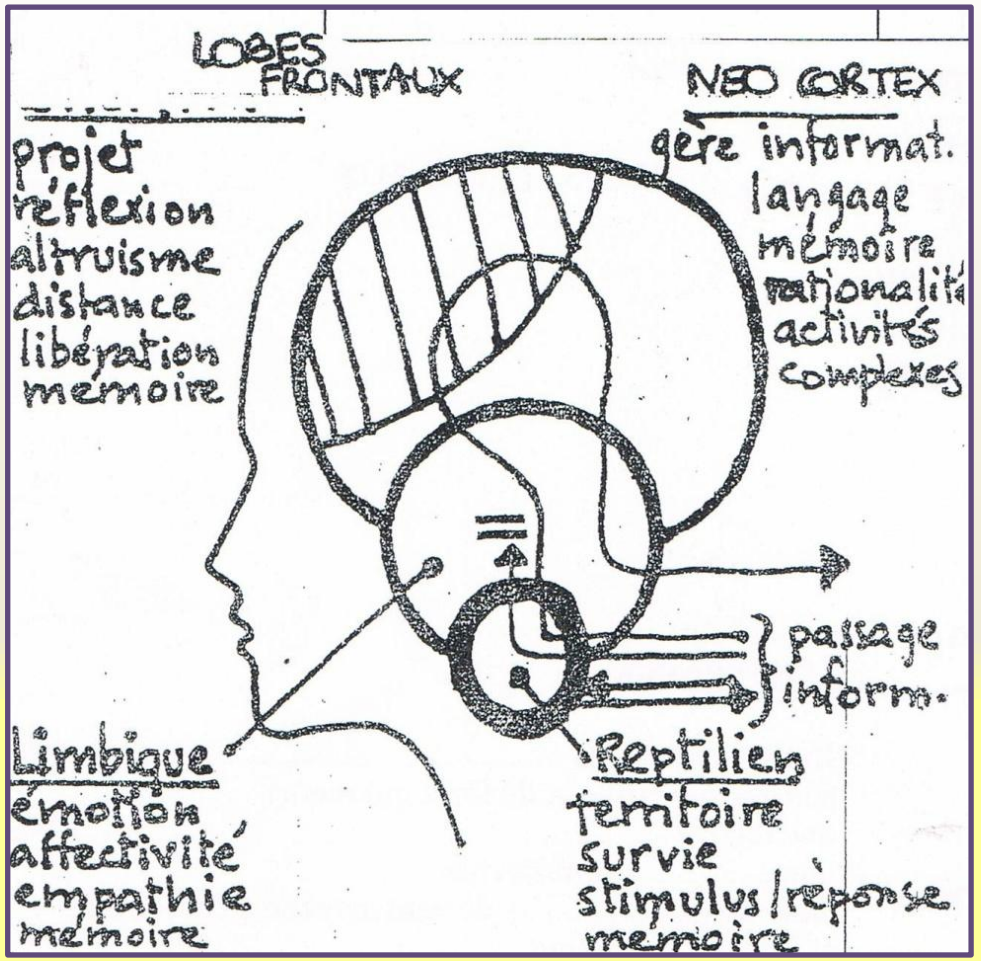
Plus récemment, Daniel GOLEMAN (Docteur en psychiatrie, enseignant à Harvard, auteur de l'*L'intelligence émotionnelle* - 1995) **propose cette définition:**

« Une émotion est à la fois un sentiment et les pensées, les états psychologiques et biologiques ainsi que la gamme de tendances à l'action qu'il suscite. »

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

RAPPEL: Nous avons « plusieurs cerveaux »…



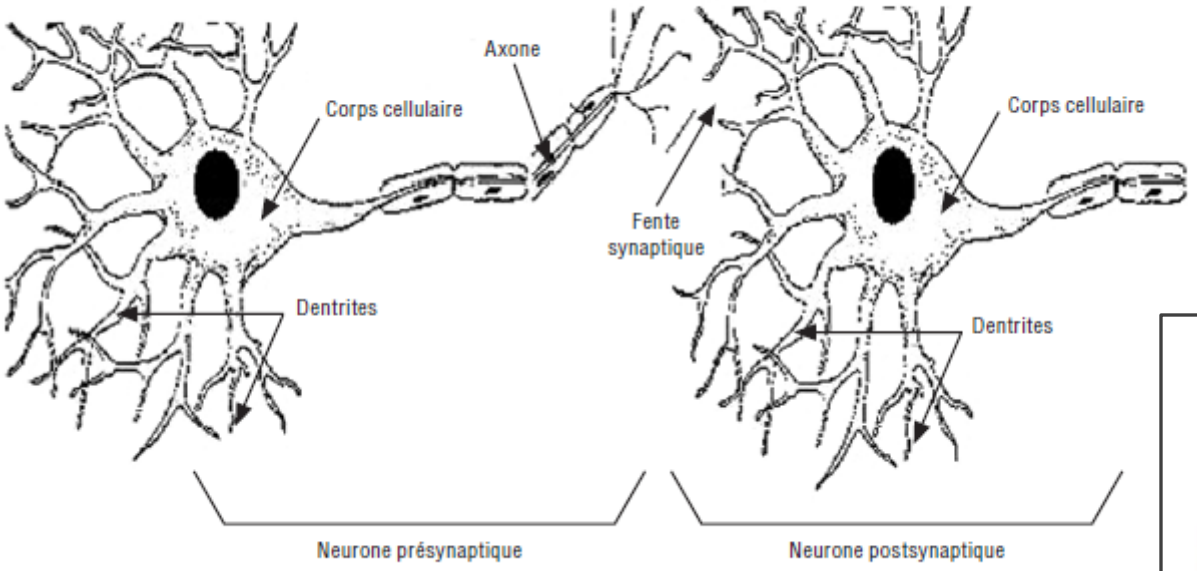


1: cerveau reptilien
2: système limbique
3: néocortex

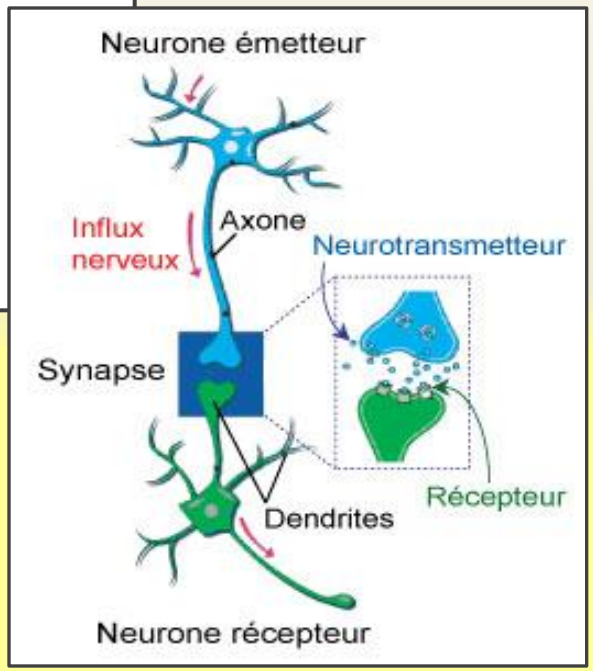
Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE
Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Comment ça marche ?

Graphique 2.1. **Connection synaptique entre deux neurones**



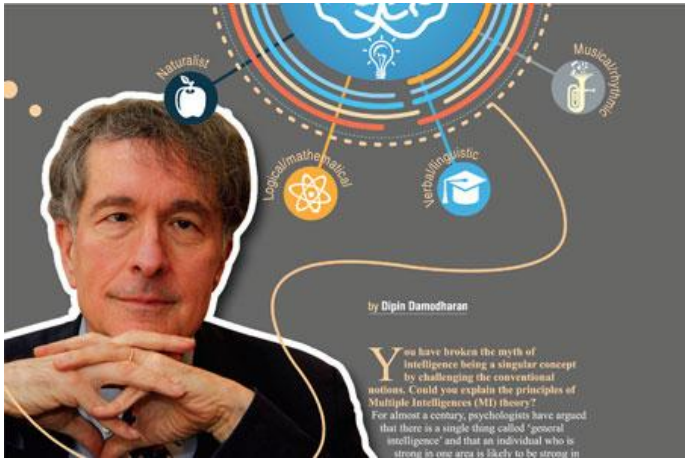
Source : Christina Hinton pour l'OCDE.



Ce qui modifie la structure neuronale, c'est l'expérience : les apprentissages, les émotions vécues, l'histoire de chacun.

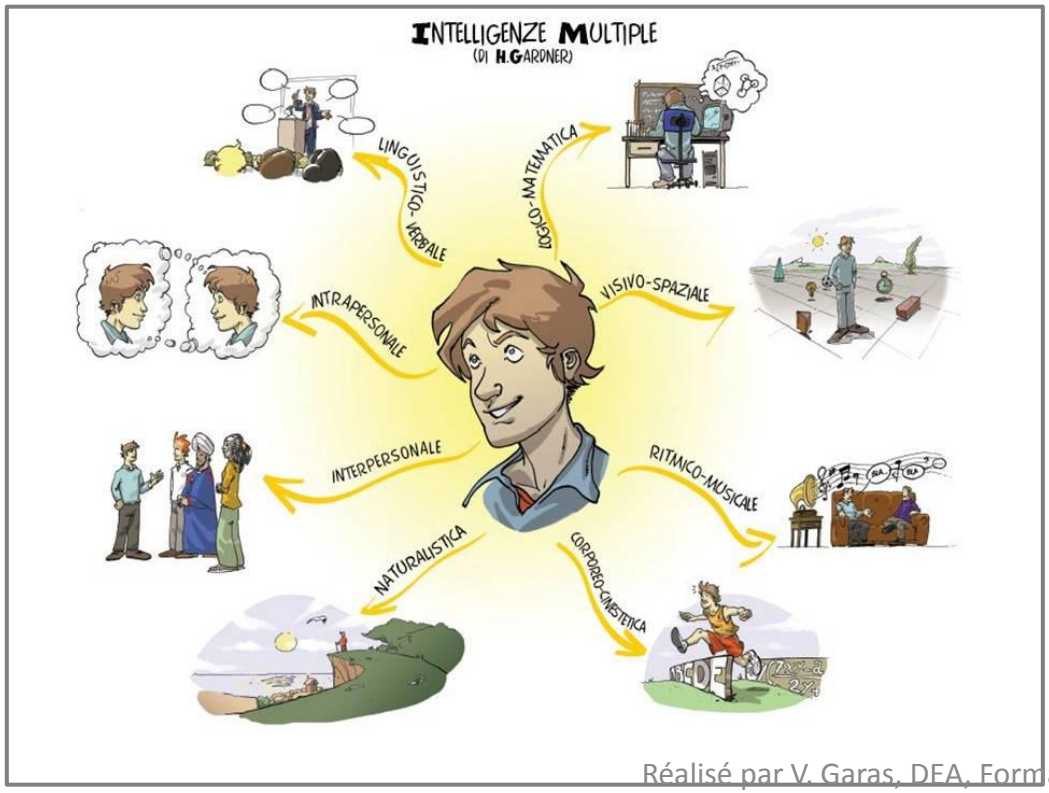
Nos constructions synaptiques dépendent de notre environnement et évoluent continuellement.

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil



Howard Gardner

Le circuit des intelligences !



Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Propositions d'Howard Gardner

psychologue cognitiviste de l'Université Harvard :

- **définit l'intelligence comme étant :**

La capacité de résoudre des problèmes courants de la vie quotidienne

La capacité de soulever de nouveaux problèmes et de les résoudre

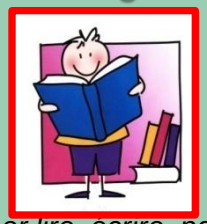
La capacité de réaliser quelque chose ou d'offrir un service valorisé par son propre groupe culturel

rajouter un " s " au mot« intelligence »

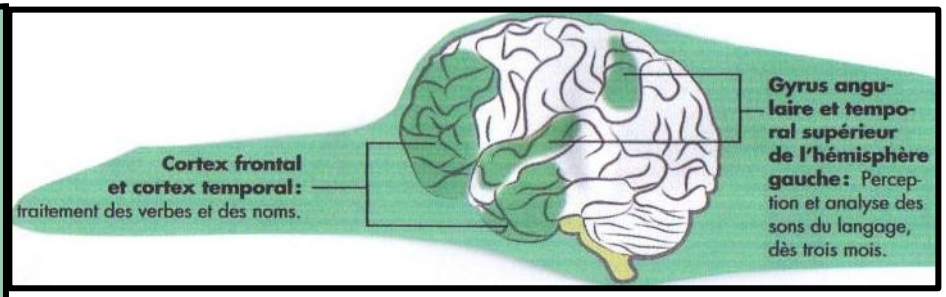
Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Les Intelligences Multiples
localisées dans le cerveau

L'intelligence verbale/linguistique



Aimer lire, écrire, parler,
Raconter ou entendre des histoires,
Jouer avec les mots.
Exprimer des idées, débattre.
Expliquer, résumer.
Apprendre d'autres langues

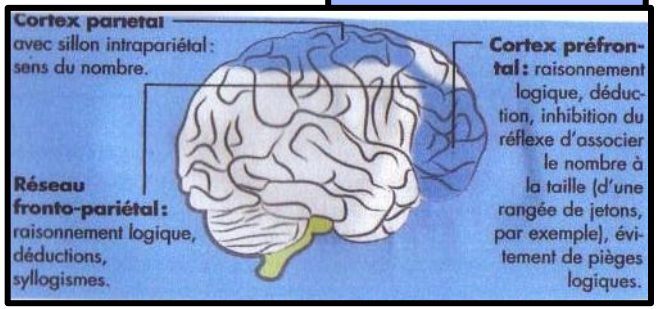


L'intelligence mathématique / logique

Compter, calculer, ordonner, résoudre des problèmes.
Explorer, tester des idées et des solutions scientifiques de façon systématique.
Aimer les structures logiques

L'intelligence naturaliste

Observer et soigner les animaux.
Entretenir les plantes, jardiner.
Marcher dans la nature
Organiser des données (archéologie, géologie…).
Sélectionner, collectionner, faire des listes.,



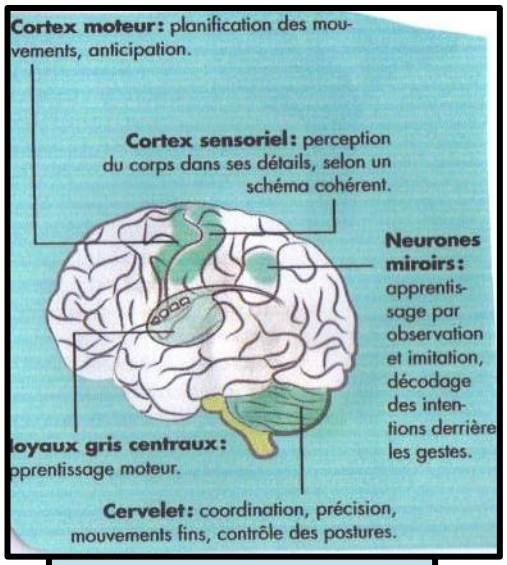
Le cerveau observé *par IRMF*

Olivier Houdé
mars 2015

Cerveau&Psycho n°68
mars-avril 2015

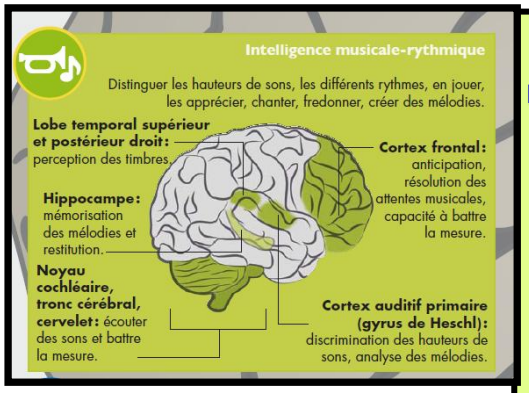
Le cerveau observé *par IRMF*

Olivier Houdé
mars 2015



L'intelligence corporelle / kinesthésique

Faire du sport.
Apprendre en bougeant.
Jouer la comédie, danser.
Manipuler, fabriquer.
Réparer les objets,
Sculpter, créer…

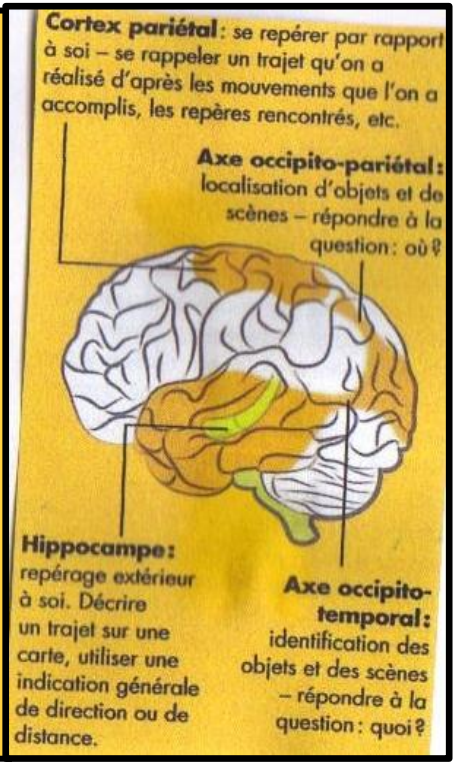


L'intelligence musicale/rythmique

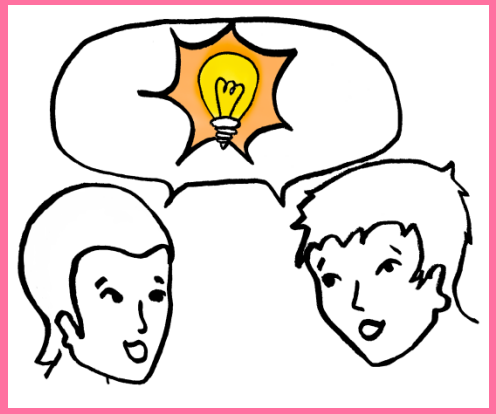
Fredonner souvent, battre du pied.
Chanter, se mettre à danser sur le moindre rythme ;
Etre sensible au pouvoir émotionnel de la musique, au son des voix et à leur rythme.
Saisir facilement les accents d'une langue étrangère.

L'intelligence visuelle / spatiale

Avoir un bon sens de l'orientation.
Travailler dans l'espace, lire facilement les cartes, les diagrammes, les graphiques.
Aimer l'art sous toutes ses formes.
Visualiser avant de construire (faire du dessin technique, des plans).

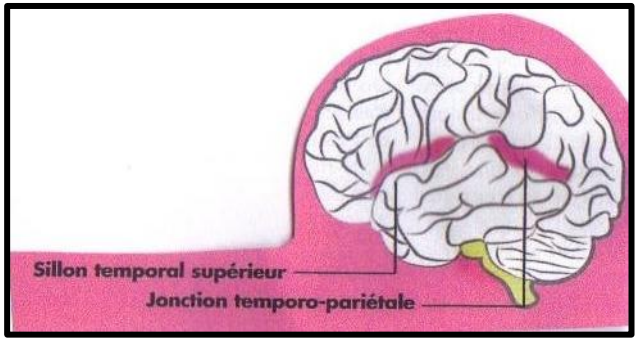


L'intelligence interpersonnelle



C'est la capacité à entrer en relation avec les autres.

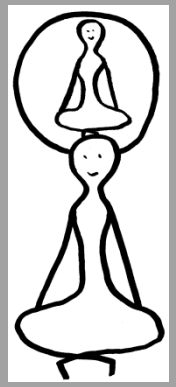
Entrer facilement en relation.
Percevoir les émotions.
Se mélanger, travailler en coopération.
S'acclimater facilement, aimer être avec d'autres, avoir des amis.
Aimer les activités de groupe.
Aimer résoudre les conflits, jouer au médiateur.



QI

Intelligences Multiples

L'intelligence intra personnelle

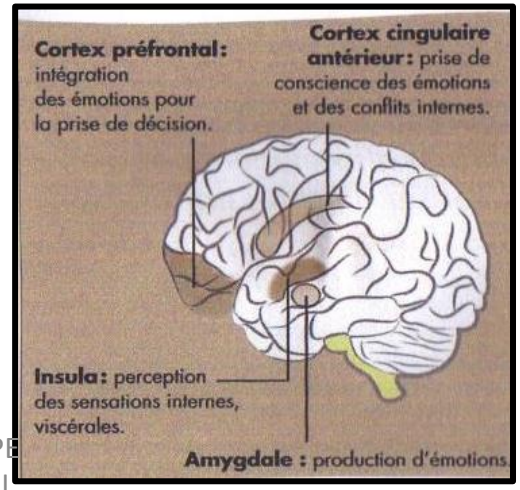


C'est la capacité à avoir une bonne connaissance de soi-même.

Connaître ses atouts, et ses faiblesses.
Réfléchir, méditer.
Savoir définir ses objectifs.
Donner une opinion personnelle.
Tenir un journal, un blog.
Savoir gérer ses émotions.

QE

Intelligence Emotionnelle



Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

En fait, tout dépendrait du cerveau soit des relations entre le système limbique et le néo cortex…

Par exemple, lorsque une émotion trop forte envahit le cerveau limbique et converge vers le **cortex préfrontal**, siège de la mémoire active, cette dernière est court-circuitée : on devient incapable de se concentrer pendant la terrible épreuve de math !

En résumé:

- l'émotion trop forte inhibe le cortex, on « perd ses moyens », on est « emporté », elle perturbe au lieu d'aider…
- L'émotion mesurée et consciente renforce le cortex, on « écoute son cœur », on est stimulé et motivé, plus à même de déclencher un comportement adapté, de choisir, de créer …

LES ÉMOTIONS

- **2 niveaux d'émotions** = inconscient et conscient
- On peut **acquérir** et **améliorer** nos aptitudes émotionnelles.
- On peut rendre nos **émotions intelligentes**.
- À intelligence égale, la réussite ne dépend pas que du talent, elle dépend aussi de la **capacité de supporter l'échec**.
- Les émotions sont **contagieuses**.

L'INTELLIGENCE

Notre **intelligence** est **inutile** quand nous sommes sous **l'emprise de nos émotions.**

QI élevé = **réussite scolaire**.

Le QI n'est pas modifiable.

QE élevé = **réussite dans l'existence**

Enthousiasme, zèle et confiance = **persévérance** malgré l'échec.

Espérance et optimisme = la **situation** est responsable de l'échec, non soi-même.

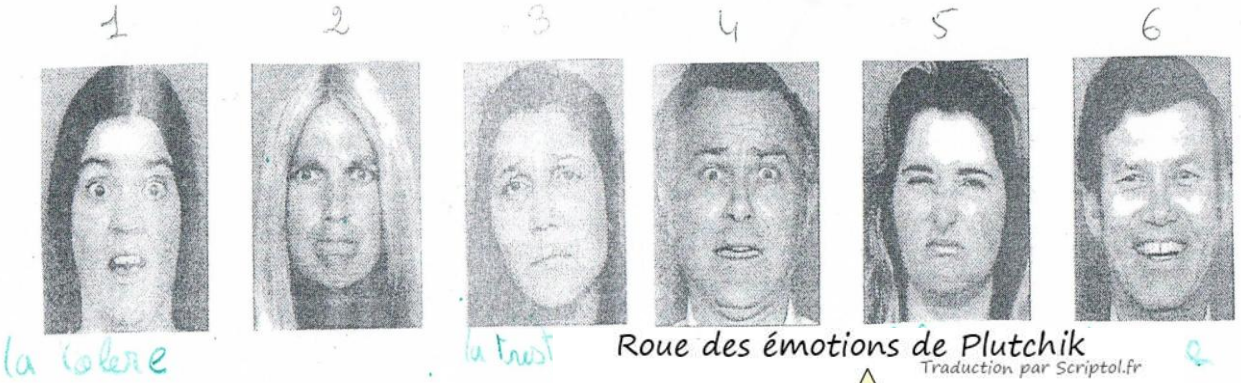
Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Différentes typologies ont été établies…

Par exemple, la

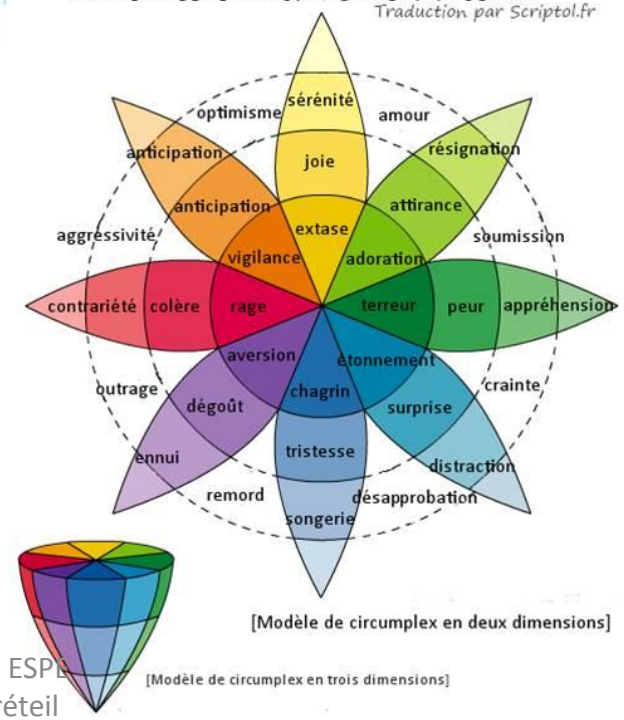
TYPOLOGIE DES EMOTIONS PRIMAIRES

de Paul Ekman,
Emotion in the Human face,
1982,
New York



Peur, colère, tristesse, dégoût, joie, surprise

sont les émotions primaires ou universelles.



Il existe des centaines de combinaisons, de variantes, qu'on nomme **émotions secondaires ou sociales** : culpabilité, orgueil, jalousie…

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

DEUX CONCEPTIONS DES EMOTIONS S'OPPOSENT GENERALEMENT...

Positives

- Une force
- Aide l'apprenti
- Aident à comprendre
- Est essentielle pour le processus de raisonnement
- Est motivante
- Active nos comportements éthiques

Négatives

- Une faiblesse
- A éviter
- Rend confus
- Interfère avec le processus de raisonnement
- Est distrayante
- Affaiblit nos comportements éthiques

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Les émotions déclenchent un état qui nous permet de nous adapter à une situation et de communiquer.

Colère : Elle exprimer notre frustration, réagir à une injustice. Permet de nous affirmer, d'impressionner l'autre, de nous battre pour réparer une atteinte à notre personne.

Tristesse : Elle ralentit nos actions, favorise le repli sur soi. Elle sert à nous couper du monde pour accepter ce qui ne peut pas être changé et « recharger nos batteries ». Elle nous aide donc à faire les deuils, à accepter une perte, une séparation, une déception.

Joie : Elle nous donne de la force et de l'énergie. Elle récompense une action et nous encourage à la poursuivre, elle nous incite à oser davantage, nous apprend aussi à partager et à faire « circuler » du bonheur autour de nous.

Peur : Elle peut être conjoncturelle, déréglée ou profonde

Dans le premier cas, elle est utile et même parfois vitale pour survivre. Elle permet le combat, la paralysie ou la fuite selon le niveau de danger et nos possibilités.

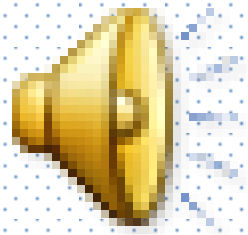
Dans le deuxième cas, elle doit être régulée. Le troisième cas est inhérent à la condition humaine mais peut être travaillé.

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

EXPLIQUER LES EMOTIONS

soit comment les émotions « prennent le pouvoir »

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil



L'émotion sert à créer

« La musique est la langue des émotions »

Emmanuel Kant

L'émotion sert à communiquer…

« L'enseignement est un art,
un art est une communication émotionnelle »
TOLSTOI

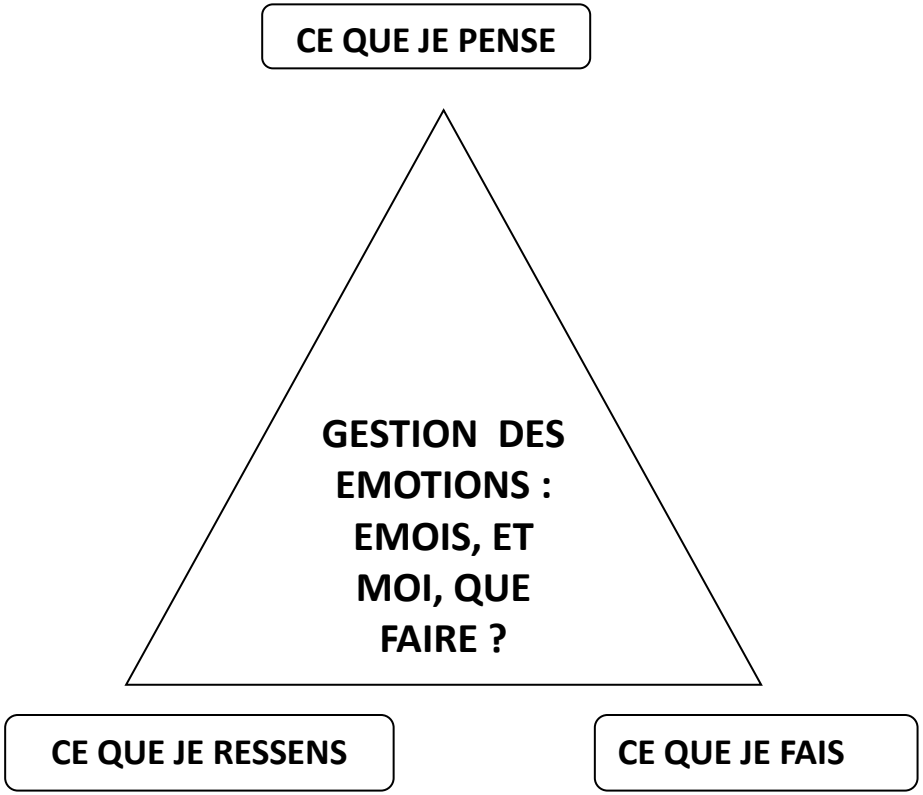
L'émotion sert à exprimer des besoins

Les jeunes atteints de troubles alimentaires sont souvent incapables de discerner la tristesse, la colère et la faim.

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

La gestion des émotions comprend:

3 dimensions indispensables



2 attitudes indissociables:

1- observer

2- agir

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

2 : Gérer les manifestations physiques et émotionnelles

•Par la posture : action sur les tensions musculaires par les étirements, le système neuroendocrinien, le psychisme (rétablissement rapide de la confiance en soi…)

•Par la relaxation dynamique : diminution des tensions musculaires

•Par la respiration : meilleure oxygénation, action sur le système parasympathique, relâchement des tensions physiques et émotionnelles pour enrayer les « escalades »

•Par les massages…

3 : S'observer

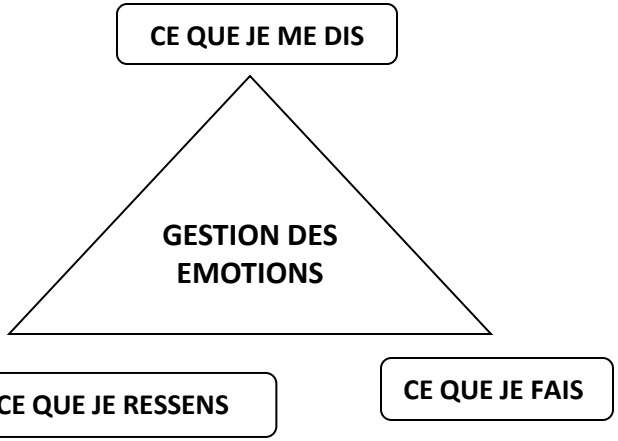
Position de témoin : prise de conscience de sa perception et de son interprétation des évènements, des ses pensées automatiques et récurrentes, ses distorsions cognitives

4 : Penser autrement

•Se décentrer, relativiser et modifier le regard sur soi, les autres, les évènements

•Se recentrer sur les sensations, améliorer l'attention et la concentration contre la rumination mentale, l'éparpillement des pensées

•Appliquer les règles de l'affirmation positive en état de relaxation



5 : S'observer

•Ses réactions en cas de stress

•Ses comportements récurrents

1 : S'observer

•Evaluer son niveau de stress et ses effets sur sa posture, sa respiration, son tonus musculaire

•Evaluer ses symptômes physiques plus ou moins fréquents

•Reconnaître ses dynamiques émotionnelles

6 : Agir plutôt que réagir

•Par la visualisation en état de relaxation : s'exposer progressivement aux situations de stress et se programmer en situation de réussite

•Faire des choix et décider un plan d'action avec des objectifs réalistes, l'évaluer régulièrement

•Gérer le temps, se régénérer

•Se constituer une « boîte à outils » pour les situations d'urgence

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

GERER SES EMOTIONS, c'est donc prendre CONSCIENCE ET mettre en RELATION nos RESSENTIS, nos PENSEES AUTOMATIQUES et nos REACTIONS

GESTION DES EMOTIONS CÔTE ELEVES…

	Je ressens :	Je pense :	Je fais :	*Je pourrais faire…*
Je dois aller au tableau et m'exprimer devant la classe.				
Je suis toujours tout seul à la récré..				
Mon sac de sport a disparu !				

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

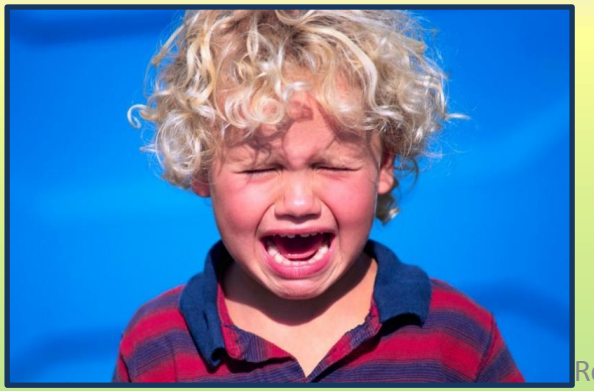
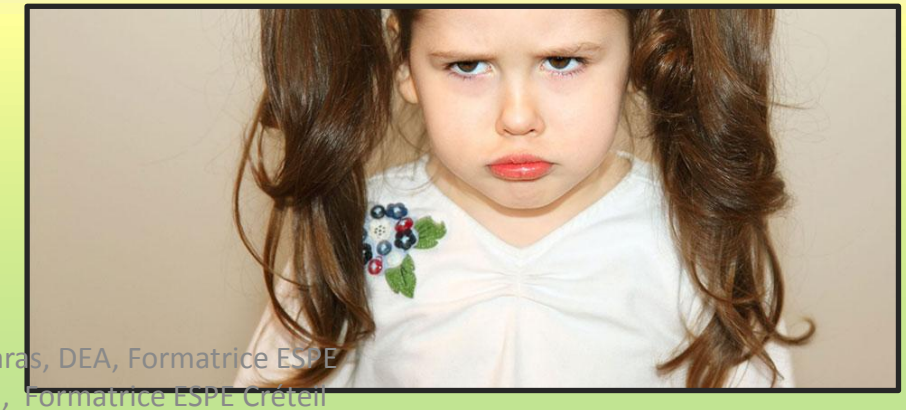
…ET COTE PROF…

	Je ressens :	Je pense :	Je fais :	*Je pourrais faire…*
Les élèves parlent sans cesse, j'écris au tableau et une cartouche d'encre envoyé par une sarbacane se colle à 50 cm de moi				
J'ai préparé avec soin une situation-problème. Les élèves rechignent et l'un dit « Vous n'avez qu'à dicter »				
La surveillante arrive pour prendre les absences et s'autorise à rétablir le silence à ma place.				

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

APPRENDRE COMMENT FONCTIONNENT LES EMOTIONS ?

alphabétisation émotionnelle

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Les différents stades d'alphabétisation émotionnelle

Permettant de mesurer le degré de développement de la conscience émotionnelle.

1 – L'engourdissement
La personne n'a pas conscience de ses émotions ni de ses sentiments. Elle les exprime parfois sous la pression des événements par des explosions sèches et brèves.
- Nie les émotions
- Dit tout très platement

2 – Ressenti de la sensation ou sensation physique
Les sensations sont ressenties mais pas les émotions (somatisation). La personne a conscience que les battements de cœur s'accélèrent, des bouffées de chaleur, des frissons, des nœuds d'estomac, mais n'a pas conscience de sa peur.
- Peur
- Mais pas de lien avec les émotions – ne les verbalise pas

3 – Expérience primaire émotionnelle
La personne exprime ses émotions et donc apprend à les différencier : colère, amour, honte, joie, haine…Le degré d'intensité de l'émotion commence à lui apparaître.
- Prise de conscience des émotions
- L'émotion est gênante, n'est pas facteur de progrès

4 – Différenciation
La personne perçoit les sensations et émotions, mais comme des énergies perturbatrices incomprises, indicibles et indifférenciables.
- Prise de conscience et mesure de l'intensité de l'émotion
- Elle commence à avoir la possibilité d'agir

5 – Causalité
La personne différencie les sensations et émotions et sait en identifier la cause : le stimulus extérieur et la croyance d'origine.
- Différence entre la personne qui génère la colère et sa colère ; d'où prise de conscience que c'est son histoire ; qu'elle est donc responsable de sa colère

Stades du coach

6 – L'empathie
Elle commence à ressentir les émotions des autres. Elle implique ses propres émotions pour comprendre ce que ressent l'autre. Elle valide son empathie en demandant des feed-back de l'autre.
- Toutes ces étapes, on peut les identifier chez l'autre ; on le voit pour l'autre

7 – Interactivité = anticipation
C'est la conscience de ce que la personne ressent, de ce que l'autre ressent et celle d'anticiper sur l'interaction des émotions entre les personnes.
- Manière d'anticiper l'émotion ou ses conséquences avec l'autre
- Prendre conscience des différents stades chez soi ou chez l'autre

Tableau adapté de l'échelle de conscience émotionnelle.
Cf Steiner Claude, l'ABC des émotions, InterEditions, 1998
Gilles Corcos

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Les chercheurs s'accordent pour dire qu'émotion et cognition sont liées…

Olivier HOUDE - *10 leçons de psychologie et pédagogie*, PUF, 2006

« Les régions cérébrales dédiées aux émotions et au « sentiment de soi » jouent un rôle essentiel dans l'apprentissage, notamment par le système de récompense des réponses (plaisir de trouver, peur de l'échec). »

Daniel FAVRE - *IUFM de Montpellier chercheur en neurosciences et sciences de l'éducation*- 2010

« Dès qu'on met le nez dans un cerveau de mammifère, on est rapidement convaincu qu'il est anatomiquement et fonctionnellement impossible de séparer des neurones dont la fonction principale serait la cognition de ceux dont le fonction principale serait d'engendrer des émotions.
L'état émotionnel du sujet interfère en permanence dans le traitement des informations et dans la construction des représentations

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

L'émotion peut favoriser l'apprentissage

Toutes les approches théoriques de la motivation montrent que les émotions sont une composante très forte de l'apprentissage…

L'émotion peut gêner l'apprentissage

Houdé relate une observation effectuée grâce à l'imagerie cérébrale :

Quand une situation est émotionnellement et socialement plus forte (par exemple si les jetons sont remplacés par des bonbons dans l'expérience de Piaget), les enfants inhibent plus tôt la stratégie erronée longueur = nombre.

Face à une tâche logique, l'intelligence intrapersonnelle aide à trouver la solution par un traitement cognitif faisant intervenir les émotions et le langage.

TO. Houdé propose de tirer parti de cette relation entre intelligence logique et intelligence intrapersonnelle

Par exemple, avec un enfant très littéraire et sensible à sa vie intérieure, on pourrait chercher à utiliser ses goûts pour améliorer ses performances logiques…

Du côté du prof: prendre conscience de ses émotions permet de mieux enseigner…

Emotions ressenties *(par exemple la colère)*
Discours intérieurs *« automatiques » (« je ne vais pas me faire avoir »),*

Sont très liés aux:

Besoin ressenti *(besoin de contrôler lié à un sentiment d'insécurité)*
Actions entreprises *(sanctionner, punir, rappeler à l'ordre)*

Nos manières de gérer les situations de crise en classe ne seraient donc pas seulement des actions conscientes et réfléchies, des pratiques professionnelles… **mais seraient fortement associées à nos émotions ….**

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE
Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

UN ATOUT POUR L'EDUCATION EMOTIONNELLE:

LE YOGA ADAPTE AUX ENFANTS

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

YOGA ET EMOTIONS

Le yoga s'intéresse beaucoup aux émotions: Il y voit la source essentielle de la souffrance humaine: l'attachement, la peur, l'importance accordée à son ego, les conflits intérieurs (j'aime/j'aime pas)

la pratique du yoga veut rendre l'être humain libre des perturbations émotionnelles qui perturbent la vie physique et mentale et accaparent la conscience afin :

- d'acquérir une vision la plus juste possible
- de se libérer des comportements automatiques, d'agir et non plus de réagir
- d'atteindre enfin l'état d'unité soit sat chit ananda c'est-à-dire paix (sat) conscience (chit) et joie profonde (ananda)

Une notion essentielle du yoga est celle d'un continuum entre le corps et l'esprit.

Or toute modification émotionnelle entraîne une modification de la tension musculaire, de la posture, de la respiration…

Mais l'inverse est également vrai ! C'est là que le yoga peut agir…

Les moyens qu'il préconise sont :

- l'apaisement du corps, du souffle et du mental en proie avec l'émotion,
- l'introspection et la connaissance de soi par la pratique du discernement, du détachement
- l'effort répété dans une discipline joyeuse et librement consentie.

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

SE CONNAITRE: ECOUTER SON RESSENTI

Convier les enfants à l'expérience de

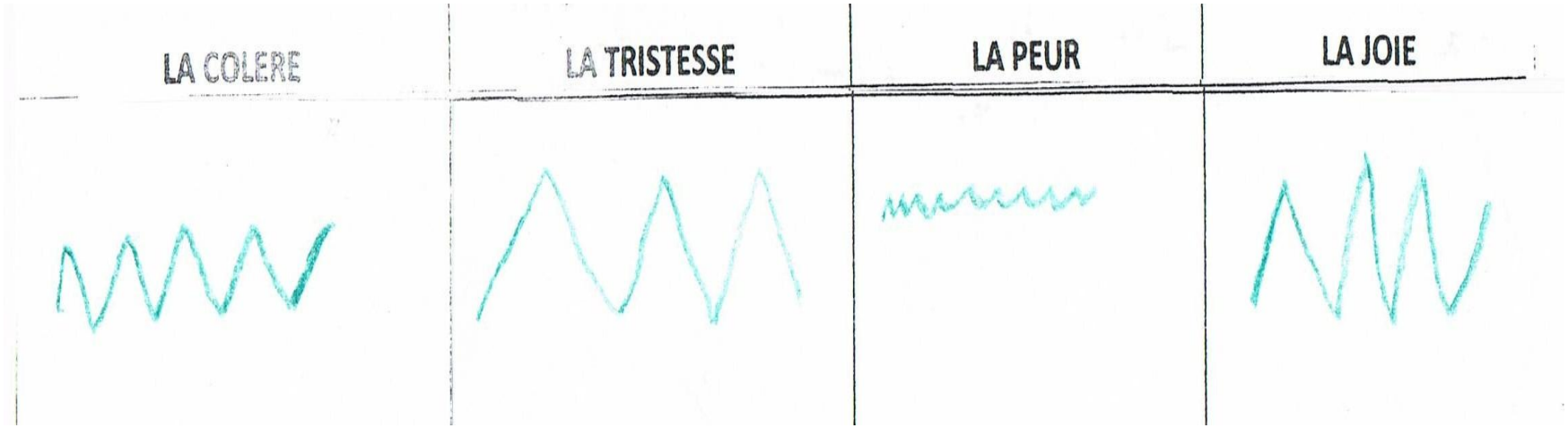
Les "vacances minute"

l'ici et maintenant …

Ecoutez les bruits. Choisissez un bruit et n'écoutez plus que ce bruit.
Rappelez vous ce que vous avez mangé au petit déjeuner.
Ouvrez grand les narines, comme les chevaux, et humez l'odeur de cette pièce. Percevez le parfum particulier de la pièce.

ETC…

Comment est-ce que je respire quand je suis dans …



Comment est –ce que je me tiens ?

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

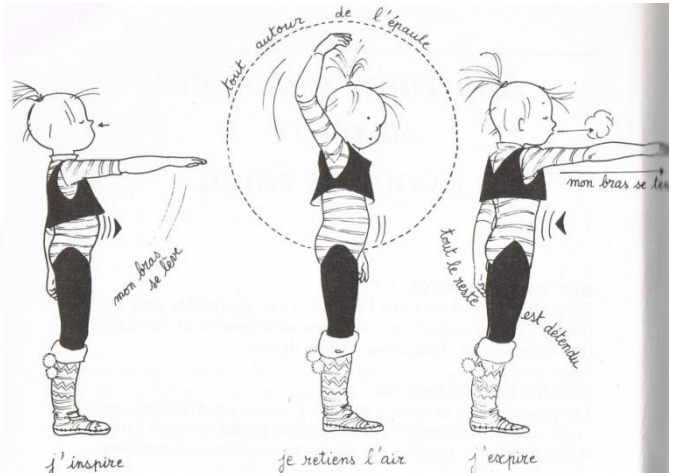
Comment je me sens ?	comme si j'étais fatiguée.	comme un soldat	plutôt bien.
j'ai envie de	rien	me relacher.	je suis plus prête au travail
je n'ai pas envie de	travailler, écouter.		
mes épaules sont...	vers l'avant.	vers l'arrière	relachées.
mes omoplates sont	écartées.	serrées.	normales.
ma C. Vertebr. est	arrondie.	droite et creusée	droite et souple.
ma tête ..	tombe.		
La posture pour mieux travailler et ecouter est			X

LES RESPIRATIONS PURIFIANTES M'AIDENT A ELIMINER LA COLERE

Le « coup de poing»

Irfan (5ème): « au lieu de me mettre en colère et de taper sur ma petite sœur, j'ai respiré profondément et j'ai fait le « coup de poing qui chasse la colère », ça m'a calmé »

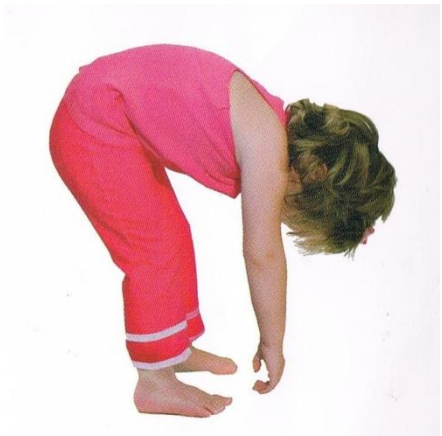
le « bûcheron »



« le sac à dos »

« je laisse tomber tous mes problèmes »

Aparigraha ou ne pas ruminer le passé, conserver des regrets…



Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

LES POSTURES …

Faire des gestes conscients aide à contrôler les réactions qui résultent des émotions

Chaque posture est l'occasion d'un étirement, d'une flexion ou d'une torsion qui favorisent la souplesse des articulations, la flexibilité de la colonne vertébrale, l'activation du flux sanguin, le fonctionnement des organes et l'alignement du corps.

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Si on observe le développement émotionnel de l'enfant…

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Par exemple

F. PONS (Danemark) – P.L.HARRIS (Harvard) – P.A. DOUDIN (Lausanne) 2004

9 points du TEC (Test of Emotion Compréhension)

- **catégorisation verbale des émotions de base:** 2 ans
- **compréhension de l'incidence des causes externes :** 3ans
- **compréhension de l'incidence de la mémoire:** 4-5 ans
- **compréhension de l'influence des désirs:** 5 ans :
- **compréhension des connaissances, perceptions, croyances:** 6-7 ans
- **compréhension de la distinction entre les émotions ressenties et apparentes:** 6-7 ans
- **compréhension du rôle de la morale:** 9- 10 ans
- **compréhension des émotions mixtes** : 10 ans
- **compréhension des possibilités de contrôle du ressenti émotionnel:** 12 ans

… ON CONSTATE QUE:

Les étapes de ce développement sont très relatives et dépendent beaucoup de l'expérience émotionnelle de l'enfant…

…Notamment, et surtout :

- **de la capacité de l'enfant à communiquer sur les émotions**
- **des propos sur les émotions tenues par les personnes qui s'occupent de l'enfant**

(HARRIS et PONS – 2001)

ET QUE…

Les différences individuelles sont très importantes et restent très stables au cours du temps : très tôt observables - dès les premières verbalisation – elles persistent jusqu'à l'âge adulte

(DUNN, BROWN, BEARDSALL – 1991)

(DUNN et HUGUES – 1998)

MAIS AUSSI QUE…

Des programmes éducatifs peuvent favoriser ce développement émotionnel des enfants

Comme par exemple…

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

« Même pas peur ! »

BEAUCOUP D'ENFANTS EN SOUFFRANCE NE SAVENT PAS RECONNAITRE LEURS EMOTIONS…

Les enfants déprimés sont souvent incapables de parler de leur tristesse car ils ont du mal à l'identifier. Ils deviennent donc irritables voire agressifs…

Les jeunes atteints de troubles alimentaires sont souvent incapables de discerner la tristesse, la colère et la faim.

ILS SONT COUPES DE LEURS EMOTIONS

Pourquoi est-ce qu'on se coupe de ses émotions ?

C'est mal, c'est bête, ça fait peur, ça fait honte, on sait pas faire, on n'a pas le temps…

Comment on fait ?

On se raisonne, on boit, on mange, on fume, on se bat, on dort, on regarde la TV, on « oublie »…

Qu'est ce que cela entraîne ?

On se sent mal, on est tout seul, on est puni, on se sent impuissant et nul, on a faim, on a mal quelque part, on tombe malade…

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

IL S'AGIT DE LES AIDER A TROUVER UN LANGAGE DE L'EXPERIENCE

Lourdeur Tensions Douleur Raideur
Chaleur Froid Faim Soif
Tremblements Chatouillement Moiteur Frissons
Pincements Transpiration Larmes
Souffle coupé
Respiration rapide, lente, régulière ou non Oppression
Toux Gorge serrée, libre Torpeur Faiblesse
Rire Force Excitation Fatigue
Légèreté Chair de poule Dessèchement…
Nœud

Blocage Ça monte, ça serre…

boule
barre

ET A COMPRENDRE QUE

Mes ressentis sont tous OK, je ne les pense pas, je les sens

Mes ressentis m'informent sur mes émotions, me permettent de les accueillir et d'agir avec elles

Ecouter l'émotion et agir sous l'emprise de l'émotion sont deux choses différentes

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE
Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

Des exemples de progressions

La JOIE

Stade 1: Emotion non identifiée « Je ne me rend pas compte quand je suis joyeux »

Stade 2: Emotion concrète et égocentrique « la joie, c'est quand je mange un gâteau que j'aime bien»

Stade 3: Emotion socialisée « La joie, c'est m'amuser avec mes amis »

La PEUR

Passer des causes imaginaires …

« La peur, c'est quand il y a des monstres… »

…à des causes réelles

« La peur, c'est quand il y a des bruits que je ne connais pas »

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil

EXEMPLES DE FICHES POUR « RECONNAITRE LES EMOTIONS »

Extraite du magazine Non-Violence Actualités

Extraite du magazine Pomme d'Api

Réalisé par V. Garas, DEA, Formatrice ESPE Créteil, D. Adad, Formatrice ESPE Créteil