

Apprentissage et émotions

Pascal LAFOURCADE

LIMOS, *Université Clermont Auvergne*
pascal.lafourcade@uca.fr

9 mai 2017, IRUP

Plan

Émotions

Stress

Communication Non Violente (CNV)

Questionnement pédagogique

Conclusion

Brainstroming

Emotions et apprentissage

Règles (1935 par Alex Osborn)

- ▶ Temps limité : 5 minutes
- ▶ Critique abolie
- ▶ Pas de limite : Idées farfelues sont les bienvenues
- ▶ Quantité est privilégiée
- ▶ Copier est encouragé

Exercice

- ▶ Lister le maximum d'émotions que vous connaissez
- ▶ Décrire en 5 lignes la différence entre émotion et sentiment

Définition : Émotions

- ▶ Du latin *e-movere* : mettre en mouvement
- ▶ Involontaire
- ▶ Déclenchée par un événement par le cerveau
- ▶ Durée environs 20 minutes
- ▶ Émotion \neq sentiment
- ▶ Les émotions sont communicatives (empathie)

Évaluation de la situation

- ▶ Pertinence : évaluation des conséquences de la situation
- ▶ Implication : rapport aux buts de chacun
- ▶ Potentiel de maîtrise : adaptation ou non aux conséquences de l'individu
- ▶ Standards externes (sociaux, culturels) et internes (idéal, croyances)

3 composantes

1. Expressive : mimique gestuelle, débit parole, rougeurs ...
2. Vicérale : réactions physiologiques non contrôlables :
fréquence cardiaque, température, transpiration, sensation de serrement, de vide au niveau de la tête, tremblements ...
3. Cognitive : subjective, expression consciente de la personne ...

Exercice

- ▶ Choisir une émotion de votre liste, identifier la situation où vous avez eu cette émotion, revivez-la et identifiez les indicateurs associés à cette émotion.

Exercice

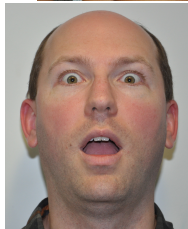
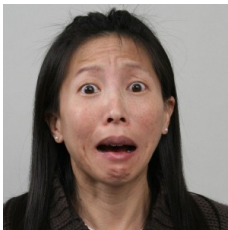
- ▶ Choisir une émotion de votre liste, identifier la situation où vous avez eu cette émotion, revivez-la et identifiez les indicateurs associés à cette émotion.

Peur :

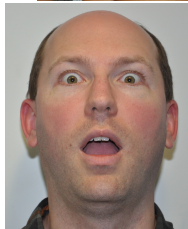
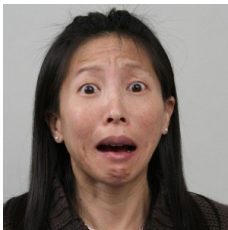
- ▶ Expressive : yeux écarquillés, pupille dilatée, sourcils levés, bouche légèrement ouverte, silence ...
- ▶ Vicérale : fréquence cardiaque élevée, mains mouates, adrédaline, transpiration, oxygénation des muscles etc ...
- ▶ Cognitive : reconnaissance du danger, a priori sur les conséquences sur notre survie (tigre, explosion etc)

6 émotions de base

6 émotions de base



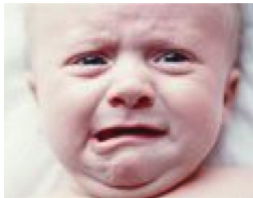
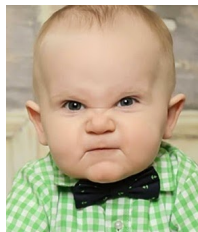
6 émotions de base



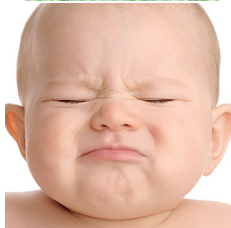
joie, tristesse, colère,
peur, surprise, dégoût

6 émotions de base, dès l'âge de 6 mois

6 émotions de base, dès l'âge de 6 mois



6 émotions de base, dès l'âge de 6 mois

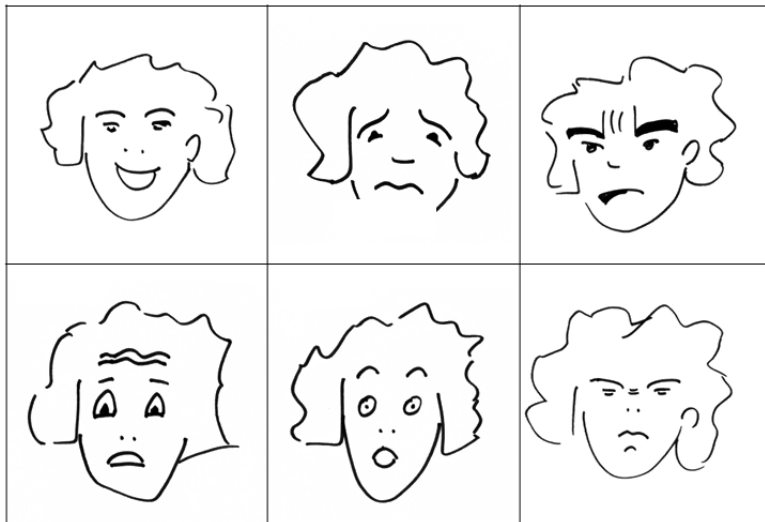


joie, tristesse, colère,
peur, surprise, dégoût

Émotions

	Joie	Triste	Colère	Peur	Surprise	Dégoût
Front plissé						
Sourcils froncés						
Sourcils vers le bas						
Sourcils relevés						
Yeux plissées						
Yeux grands ouverts						
Nez Froncé						
Bouche ouverte						
Lèvres serrées						
Lèvres baissés						
Lèvres remontés						

Dessins



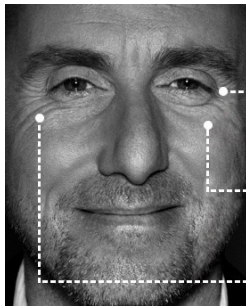
Émotions (Solution)

	Joie	Triste	Colère	Peur	Surprise	Dégoût
Front plissé			X	X		
Sourcils froncés		X	X			
Sourcils vers le bas		X				
Sourcils relevés				X	X	
Yeux plissées	X					
Yeux grands ouverts				X	X	
Nez Froncé						X
Bouche ouverte				X	X	
Lèvres serrées		X	X			
Lèvres baissés		X				X
Lèvres remontés	X					

Émotion : Joie



Émotion : Joie



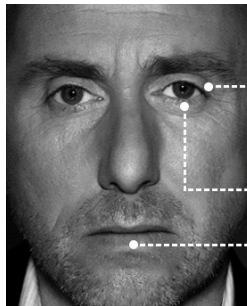
Joie

- ① Petites rides au coin des yeux
- ② Pommettes réhaussées
- ③ Les pattes d'oies autour des yeux sont gonflées

Émotion : Tristesse



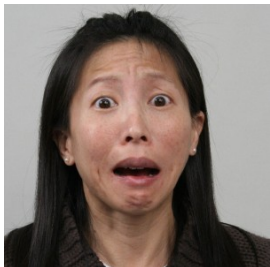
Émotion : Tristesse



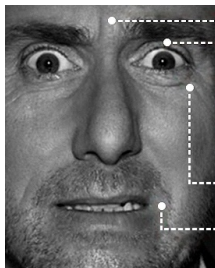
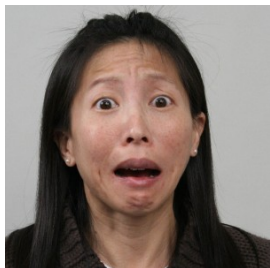
Tristesse

- ① Paupières légèrement inclinées vers le bas
- ② Regard perdu
- ③ Coin des lèvres vers le bas

Émotion : Peur



Émotion : Peur



Peur

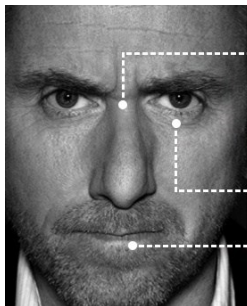
- ① Sourcils relevés et yeux écarquillés
- ② Paupières supérieures relevées
- ③ Paupières inférieures tendues
- ④ Lèvres légèrement ouvertes

TRADUCTION : SYMPA-SYMPA.COM

Émotion : Colère



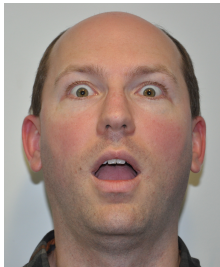
Émotion : Colère



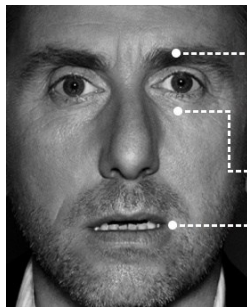
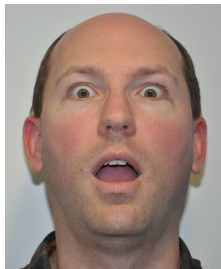
Colère

- ① Sourcils vers le bas et rapprochés
- ② Les yeux brillants
- ③ Bouche fermée, lèvres serrées

Émotion : Surprise



Émotion : Surprise



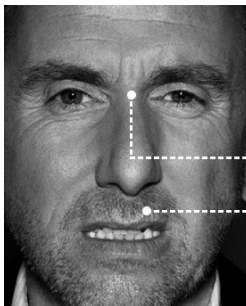
Surprise

- ① Sourcils haussés
- ② Yeux grands ouverts
- ③ Bouche entrouverte

Émotion : Dégout



Émotion : Dégout



Dégoût

- ① Expression faciale chiffonnée
- ② Lèvre supérieure relevée

Émotions: Quizz 1



Émotions: Quizz 1



colère, peur, dégoût
surprise, joie, tristesse

Émotions: Quizz 2



Émotions: Quizz 2



dégout, peur, joie, surprise, tristesse, colère

Par deux

A tour de rôle vous allez simuler une des 6 émotions. Chaque fois que le partenaire trouve une émotions il marque 1 point. Premier arrivé à 6 points.

1. joie
2. colère
3. tristesse
4. dégoût
5. peur
6. surprise

Par deux, mais avec quelqu'un d'autre

A tour de rôle vous allez simuler une des 6 émotions. L'autre personne doit deviner l'émotion et la simuler à son tour. Chaque fois que les émotions sont similaires et reconnue par les deux personnes l'équipe marque 1 point. Première équipe arrivée à 6 points.

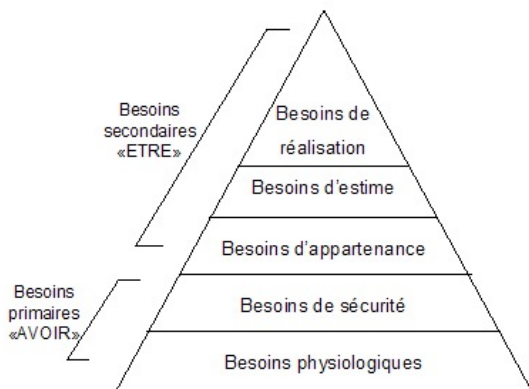
1. joie
2. colère
3. tristesse
4. dégoût
5. peur
6. surprise

Détection et acceptation des émotions

Importance de les accepter, les exprimer:

- ▶ Ce sont des alertes de **besoins** non satisfaits
- ▶ Identifier les indicateurs des émotions et les relier à des émotions (un signe peut être commun à plusieurs émotions)
- ▶ S'entraîner à reconnaître ces signes sur soi et sur les autres permet de faciliter un climat le plus serein possible.

Maslow 1940, 'A Theory of Human Motivation'



LA PYRAMIDE DES BESOINS
SELON MASLOW

Exercice

- ▶ Sachant qu'une émotion est associée à un besoin, tentez d'identifier le/les besoins correspondant à une émotion passée.

Détecter, exprimer ces émotions et les comprendre

joie : Présence de l'objet aimé

tristesse : Absence de l'objet aimé

peur : Anticipation, projection de l'envahissement de son territoire ou de la perte de l'objet aimé

colère : Envahissement de son territoire ou de la perte de l'objet aimé

surprise : Apparition d'un objet inattendu dans notre territoire

dégout : Ne plus avoir d'estime, d'attrait, d'intérêt pour l'objet présent

Exercice

- ▶ Individuellement choisir une situation d'enseignement chargée émotionnellement pour vous (exemple retard en cours, de bruit dans un TD ...)
- ▶ Comprendre vos mécanismes émotionnels mis en jeu dans cette situation.
- ▶ Refaire le même exercice avec la situation de votre voisin.
- ▶ Échanger avec votre voisin, pour savoir si vous avez les mêmes réactions émotionnelles dans ces 2 situations.

Bilan Émotions

- ▶ Chacun réagit différemment sur le plan émotionnel à une situation
- ▶ Vivre ses émotions pleinement
- ▶ Exprimer ses émotions (empathie)
- ▶ Accepter ses émotions
- ▶ Détecter l'arrivée des émotions
- ▶ Comprendre les émotions des autres

Les émotions favorisent et nuisent à l'apprentissage (mémoire/attention).

Émotions et apprentissage

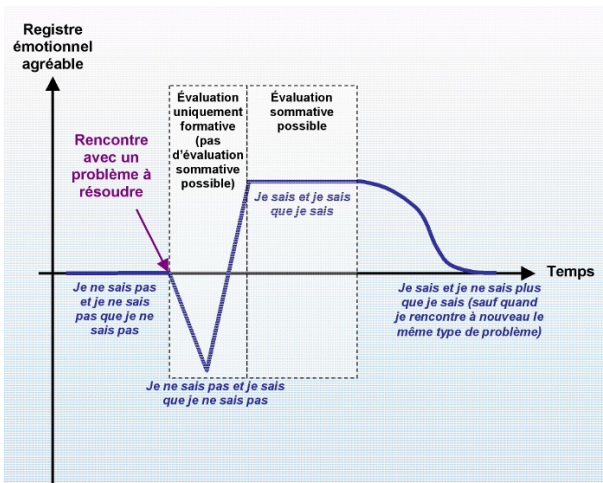
- ▶ Emotions modérées nécessaires pour penser
- ▶ Construction des savoirs = séparation de savoirs anciens (peur, tristesse, colère)
- ▶ Comprendre ses émotions pour mieux communiquer avec les autres

Surprise favorise la mémorisation

Le sommeil régule les émotions (pas de sommeil \Rightarrow à fleur de peau)

Apprendre une tâche émotionnelle, Daniel Fabre

L'apprentissage : une déstabilisation cognitive ET affective



Expérience

- ▶ Prenez une feuille SVP !
- ▶ Divisez cette feuille par 0,5 !
- ▶ Et maintenant divisez cette feuille ou une autre, cela n'a pas d'importance, par 2 !
- ▶ Que ressentez vous ?

Plan

Émotions

Stress

Communication Non Violente (CNV)

Questionnement pédagogique

Conclusion

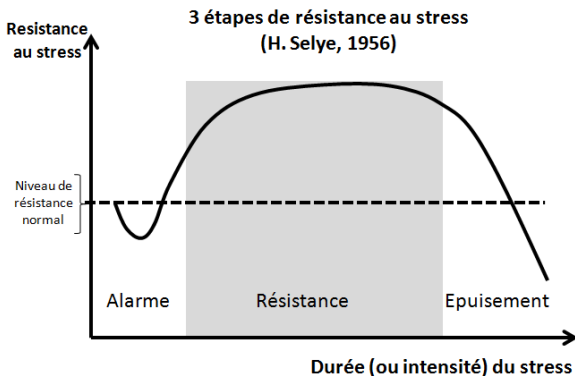
Stress vs Anxiété

Anxiété : Anticipation de la situation stressante

Stress : réaction physiologique pour mobiliser l'organisme

Stress

“Le stress est une réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite.” Hans SELYE (1907-1982)

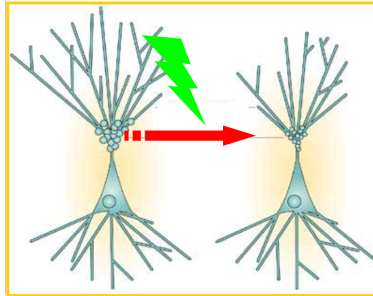


Théorie du syndrome général d'adaptation en 3 étapes

Fonctionnement du Stress

1. Stimulation des systèmes nerveux :
 - ▶ Stimulations
 - ▶ Intégrations
 - ▶ Réponses
2. Co-activation des systèmes nerveux et hormonal
 - ▶ Adrénaline (2 minutes après le stress) Vigilance
 - ▶ Augmentation glycémie et métabolisme, fréquence cardiaque, respiration, pression artérielle, transpiration, oxygénation cerveau et muscles
 - ▶ diminution système digestif et urinaire
 - ▶ Cortisol (5-30 minutes après le stress) Régulation
 - ▶ Augmentation glycémie cérébrale, lipolyse, dégradation protéines
 - ▶ Diminution système immunitaire et inflammation
3. Boucles de rétroactions multiples

Action du stress sur le cerveau



Stress fait diminuer

- ▶ la taille des neurones
- ▶ nombre de synapses
- ▶ neurogenèse

Donc un déficit d'apprentissage.

Agir sur le stress, deux pistes

1. Agir sur le stresser directement: mise en action, recherche de solutions va limiter les effets négatifs du stresser sur moi.
2. Agir directement sur soi, c'est-à-dire gérer les pensées, les émotions et les comportements qui engendrent mal être et stress chronique.

Remplir le(s) questionnaire(s) sur le stress

Plan

Émotions

Stress

Communication Non Violente (CNV)

Questionnement pédagogique

Conclusion

Communiquer

- ▶ Transmission d'information
- ▶ Échange
- ▶ Dialogue
- ▶ Émetteur - Recepteur
- ▶ Subjectivité - Objectivité
- ▶ Verbal et non-verbal

Exemple d'un couple

- ▶ Chéri, tu descends la poubelle ?

Exemple d'un couple

- ▶ Chéri, tu descends la poubelle ?
- ▶ C'est toujours pareil tu me demandes ça une fois que je suis installé – tout en regardant la télé – Vas-y toi pour une fois.

Exemple d'un couple

- ▶ Chéri, tu descends la poubelle ?
- ▶ C'est toujours pareil tu me demandes ça une fois que je suis installé – tout en regardant la télé – Vas-y toi pour une fois.
- ▶ Avec tout ce que je fais déjà dans la maison, tu me demandes en plus de descendre la poubelle, c'est le bouquet

Exemple d'un couple

- ▶ Chéri, tu descends la poubelle ?
- ▶ C'est toujours pareil tu me demandes ça une fois que je suis installé – tout en regardant la télé – Vas-y toi pour une fois.
- ▶ Avec tout ce que je fais déjà dans la maison, tu me demandes en plus de descendre la poubelle, c'est le bouquet

Comment faire autrement ... sans tant de violence.

1970 Marshall B. Rosenberg

“Le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant”

1970 Marshall B. Rosenberg

“Le langage et les interactions qui renforcent notre aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux autres le désir d'en faire autant”

Non-violent :

Communiquer avec l'autre sans lui nuire (cf Gandhi)

Les 4 étapes de la CNV

- ▶ Fait
- ▶ Sentiment
- ▶ Besoin
- ▶ Demande

Les faits

Observation :

Décrire la situation en terme d'observations partageables :

- ▶ Éviter les interprétations et les évaluations.
- ▶ Être objectif.

Les faits

Observation :

Décrire la situation en terme d'observations partageables :

- ▶ Éviter les interprétations et les évaluations.
- ▶ Être objectif.

Exemple

Fait : La poubelle est pleine.

Les Sentiments et attitudes

Exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation.

- ▶ Parler de soi.
- ▶ Exprimer ses émotions, ressentis.
- ▶ Ne pas avoir peur de dévoiler ses sentiments.

Les Sentiments et attitudes

Exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation.

- ▶ Parler de soi.
- ▶ Exprimer ses émotions, ressentis.
- ▶ Ne pas avoir peur de dévoiler ses sentiments.

Exemple

Sentiments et attitudes : Je suis fatiguée et l'odeur de la poubelle me donne la nausée.

Les Besoins

Clarifier le(s) besoin(s) :

- ▶ Identifier ses besoins.
- ▶ Assumer ses besoins.
- ▶ Ne pas avoir peur de dévoiler ses besoins.
- ▶ Ne pas croire que nos besoins ne seront pas considérés de manière bienveillante par autrui.

Les Besoins

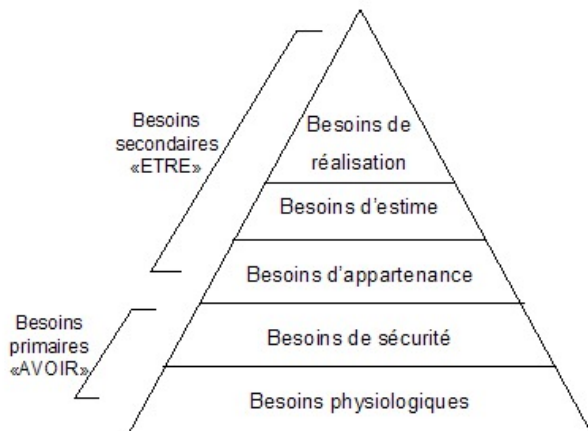
Clarifier le(s) besoin(s) :

- ▶ Identifier ses besoins.
- ▶ Assumer ses besoins.
- ▶ Ne pas avoir peur de dévoiler ses besoins.
- ▶ Ne pas croire que nos besoins ne seront pas considérés de manière bienveillante par autrui.

Exemple

Besoins : J'ai besoin que cette odeur cesse.

Besoin selon Maslow (1943)



LA PYRAMIDE DES BESOINS
SELON MASLOW

La demande

En respectant les critères suivants :

- ▶ Réalisable.
- ▶ Concrète.
- ▶ Précise.
- ▶ Formulée positivement.
- ▶ Ne pas croire que notre demande sera refusée par avance.

La demande

En respectant les critères suivants :

- ▶ Réalisable.
- ▶ Concrète.
- ▶ Précise.
- ▶ Formulée positivement.
- ▶ Ne pas croire que notre demande sera refusée par avance.

Remarques

- ▶ Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent.
- ▶ Formuler ses besoins rend la demande négociable.

La demande

En respectant les critères suivants :

- ▶ Réalisable.
- ▶ Concrète.
- ▶ Précise.
- ▶ Formulée positivement.
- ▶ Ne pas croire que notre demande sera refusée par avance.

Remarques

- ▶ Si cela est possible, que l'action soit faisable dans l'instant présent.
- ▶ Formuler ses besoins rend la demande négociable.

Exemple

Demande : Chéri, peux-tu descendre la poubelle maintenant ?

Résumé :

1. **Fait** : La poubelle est pleine.
2. **Sentiments et attitudes** : Je suis fatiguée et l'odeur de la poubelle me donne la nausée.
3. **Besoins**: J'ai besoin que cette odeur cesse.
4. **Demande** : Chéri, peux-tu descendre la poubelle maintenant ?

Résumé :

1. **Fait** : La poubelle est pleine.
2. **Sentiments et attitudes** : Je suis fatiguée et l'odeur de la poubelle me donne la nausée.
3. **Besoins**: J'ai besoin que cette odeur cesse.
4. **Demande** : Chéri, peux-tu descendre la poubelle maintenant ?

Réponse 1

C'est vrai, l'odeur de la poubelle est forte. Je suis aussi gêné, je vais la descendre.

Résumé :

1. **Fait** : La poubelle est pleine.
2. **Sentiments et attitudes** : Je suis fatiguée et l'odeur de la poubelle me donne la nausée.
3. **Besoins**: J'ai besoin que cette odeur cesse.
4. **Demande** : Chéri, peux-tu descendre la poubelle maintenant ?

Réponse 1

C'est vrai, l'odeur de la poubelle est forte. Je suis aussi gêné, je vais la descendre.

Réponse 2

C'est vrai que la poubelle sent fort. Je comprends que cela te dérange. Il reste 10 minutes avant la fin de mon émission. J'aimerais finir de regarder mon émission avant de sortir la poubelle. Peux-tu attendre jusque là ?

Exercice

- ▶ Yohan, tu as encore eu 5/20. Tu es vraiment NUL, c'est une habitude de collectionner les mauvaises notes. Mon pauvre je ne sais pas ce qu'on va pouvoir faire de toi.
- ▶ (Yohan à son voisin) : Je suis vraiment pas fait pour cette matière. Le prof dit que je suis nul, ça sert à rien que je continue à travailler.

Exercice

- ▶ Yohan, tu as encore eu 5/20. Tu es vraiment NUL, c'est une habitude de collectionner les mauvaises notes. Mon pauvre je ne sais pas ce qu'on va pouvoir faire de toi.
- ▶ (Yohan à son voisin) : Je suis vraiment pas fait pour cette matière. Le prof dit que je suis nul, ça sert à rien que je continue à travailler.

En CNV

- ▶ Yohan, tu as eu 5 sur 20. Tu n'as fait que les deux premiers exercices. Je suis surpris que tu n'en aies pas fait plus. J'ai besoin de comprendre pour pouvoir t'aider. Peux-tu m'en dire plus sur ce qui c'est passé ?
- ▶ Bien, j'étais malade et je n'ai pas pu réviser correctement car j'avais de fortes fièvres, et même le jour du devoir je ne me sentais pas bien, mais je ne voulais pas manquer.

Exercice

Par 3 : 1 prof, 1 élève, 1 observateur.

Se mettre dans 3 des situations suivantes à tour de rôle et appliquer la CNV :

- ▶ Élève arrivant 30 minutes après le début du cours
- ▶ Élève bavardant avec son voisin
- ▶ Élève regardant fréquemment sur son smartphone
- ▶ Élève faisant autre chose pendant le cours
- ▶ ...

Plan

Émotions

Stress

Communication Non Violente (CNV)

Questionnement pédagogique

Conclusion

Interagir avec autrui

Quelques règles

- ▶ Pas de pourquoi mais comment
- ▶ Phrase au présent
- ▶ Utiliser le vocabulaire de l'autre
- ▶ Pas de négation
- ▶ Reformuler "Si j'ai bien compris ..."
- ▶ Etre empathique, respectueux et à l'écoute

Exercice

Par 3 : Questionneur, questionné et observateur.

- ▶ Anagrammes de MANOIR, MAIRE, MIGRAINE, ASPIRINE
- ▶ Trouver au moins un mot de 9 lettres avec chacun des trois tirages suivants : STQIUPALE / ARTCASEBL / RCTAENIOS
- ▶ Construire un pangramme, c'est-à-dire une phrase courte contenant au moins une fois chacune des lettres de l'alphabet.
- ▶ En changeant une lettre à la fois passer du premier mot au dernier mot en plusieurs étapes. CAVE - MEMO; RADIS - DINER; BONNE - TORSE; VILLE - FIERE; ROULE - CORPS; CRETE - PUIITS
- ▶ La suite de la série de chiffres ci-après : 2 - 4 - 5 - 6 - 4 - 3 - ?
- ▶ La suite de la série de lettres ci-après: Z - U - D - T - Q - C - ?
- ▶ Choix de votre plat au restaurant
- ▶ Choix de votre tenue ce matin
- ▶ Choix de votre route

Plan

Émotions

Stress

Communication Non Violente (CNV)

Questionnement pédagogique

Conclusion

5 points à méditer et appliquer

Epictète : “Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, c'est l'idée qu'ils s'en font” .

1. Communiquer cela s'apprend
2. Chaque mots à de l'importance
3. CNV
4. Gestion des émotions est important pour apprendre et enseigner !

Pour aller plus loin

Pour en savoir plus

- ▶ Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication Non Violente, Marshall Rosenberg.
- ▶ Manuel de Communication Non Violente : Exercices individuels et collectifs, Lucy Leu.