

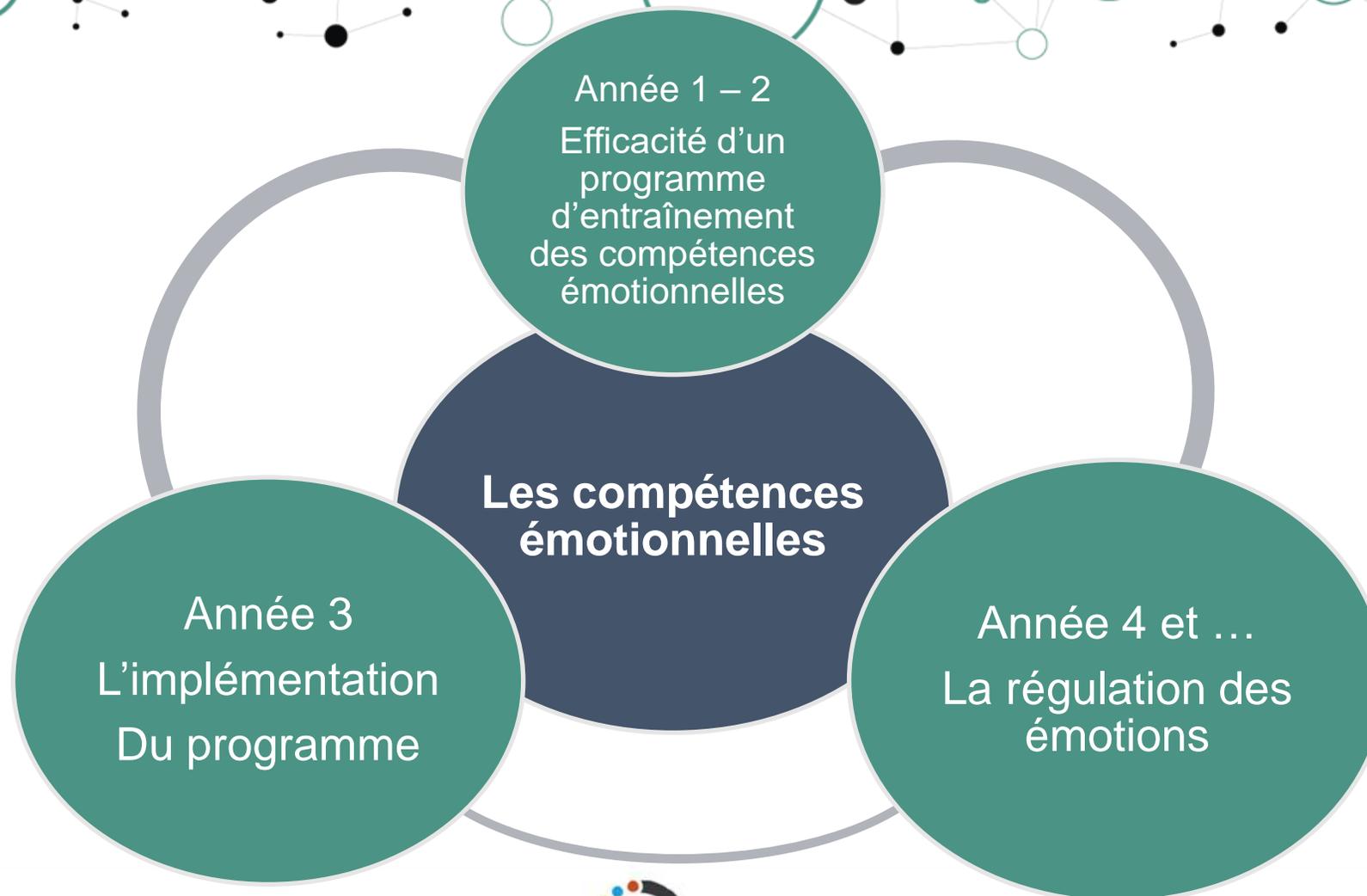
EMOTIMAT

Une recherche collaborative
évolutive

La régulation des émotions
Année 2023 – 2024

C.BERGER – S. ANGONIN

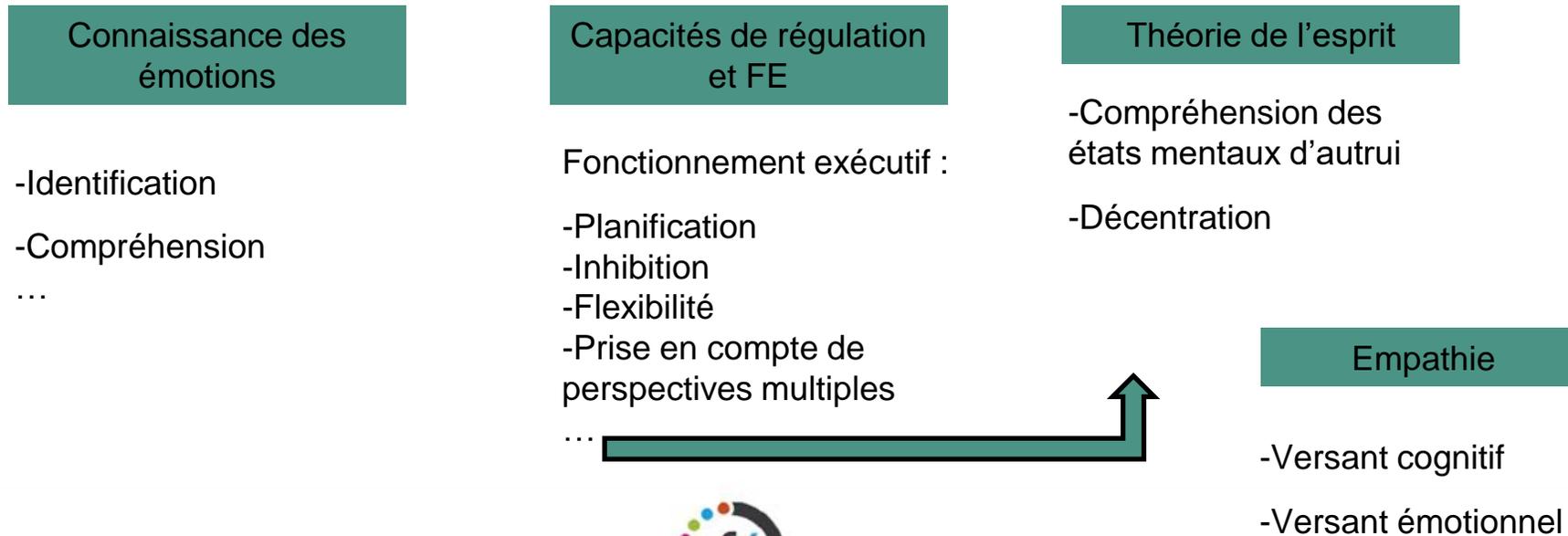
• Une recherche collaborative évolutive



A. Régulation émotionnelle : définition et liens avec la connaissance des émotions, le fonctionnement exécutif (FE), la théorie de l'esprit et l'empathie

Gross (1998) : conçoit la régulation émotionnelle comme « le processus par lequel les individus influencent quelles émotions ils ont, quand ils les ont, et comment ils ressentent et expriment ces émotions »

Les capacités de régulation émotionnelle sont en lien avec :



B. Fonctions exécutives (processus généraux)

Anticipation du but à atteindre, planification des actions

Sélection des informations pertinentes, inhibition des réponses automatiques

Application de procédures de résolution de problème

Fonctions exécutives : ensemble de processus permettant à l'individu de **réguler** de façon intentionnelle sa pensée et ses actions afin d'atteindre un but (Miyake et al., 2000)

Contrôle du déroulement de l'activité et ajustement progressif en fonction du but

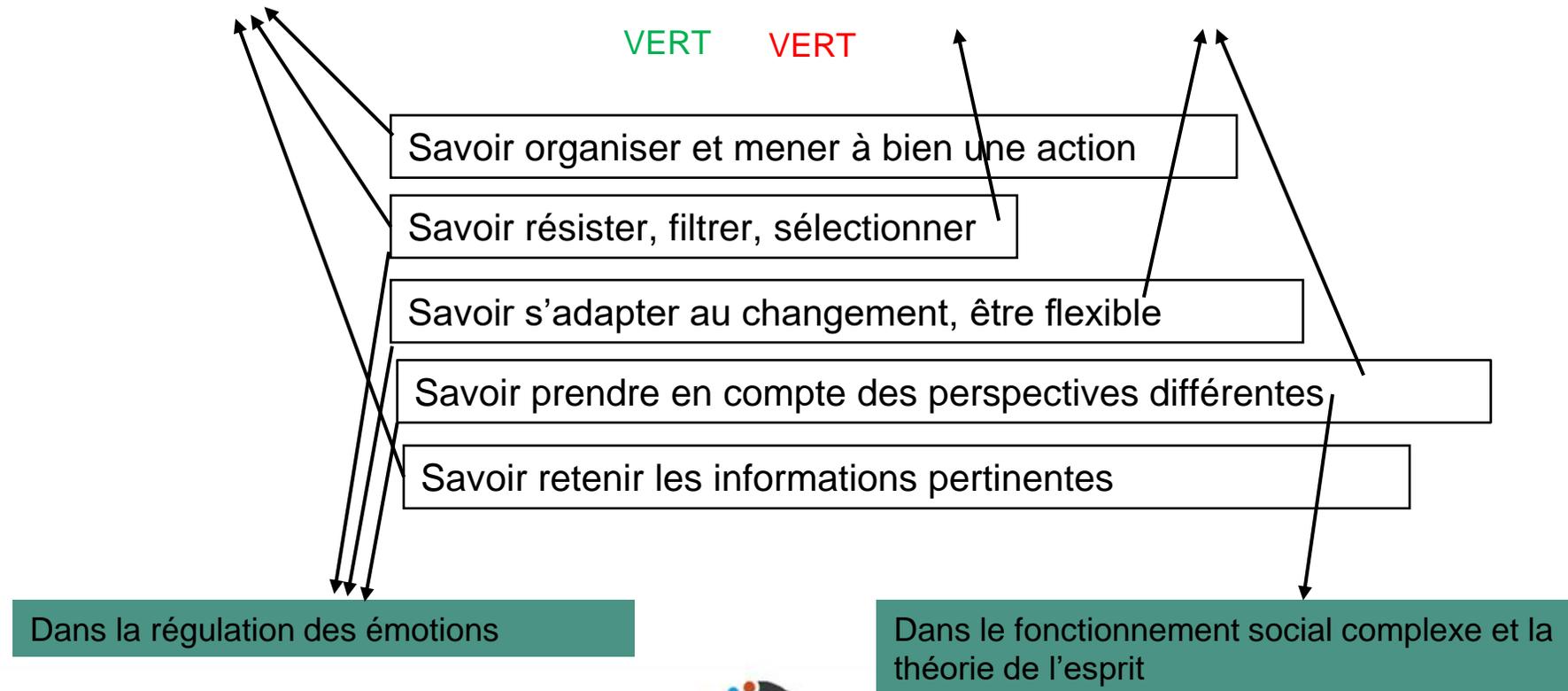
Organisation des procédures de traitement en mémoire de travail

C. Fonctions exécutives (types d'activités cognitives) - Les fonctions exécutives dirigent l'activité cognitive dans les situations suivantes :

Dans les situations de résolution de problèmes

Dans les situations où des informations conflictuelles sont présentes

Dans l'adaptation à des situations nouvelles (hors routines et automatismes)



c. Fonctions exécutives froides et chaudes – Lien avec la régulation émotionnelle

Situation : mémoriser et restituer les chiffres pairs issus d'une liste

Situation émotionnellement neutre

Organiser le matériel (ce peut être aussi le temps, les projets)

Changer l'orientation de l'attention

Utiliser la mémoire de travail

Sollicitation des fonctions exécutives froides (versant cognitif)

Situation : m'intégrer dans un groupe de camarades avec lequel j'ai envie de jouer pendant la récréation

Situation avec composantes affectives

Contrôler les impulsions

Tolérer

Différer les récompenses immédiates

Changer l'orientation de l'attention

Sollicitation des fonctions exécutives chaudes (versant affectif)

Via des motivations « affectives »

Un entraînement à la régulation émotionnelle pourrait contribuer à améliorer le fonctionnement exécutif

La régulation émotionnelle renvoie plus spécifiquement aux fonctions exécutives chaudes

Des facteurs de situation jouent (voir ci-dessus), mais aussi des facteurs motivationnels (ex : la résolution d'un problème mathématique peut avoir un enjeu affectif)

D. Théorie de l'esprit – empathie : de quoi parle-t-on ?

Evoluer dans un mode social conduit à contrôler ses réactions émotionnelles, qu'elles soient positives ou négatives, à attribuer à autrui des états mentaux, et potentiellement à comprendre ou même ressentir ses émotions.
Il est fait référence ici à la théorie de l'esprit et l'empathie :

Théorie de l'esprit :

recouvre l'habileté à attribuer à autrui des états mentaux, généralement en les inférant à partir de ses comportements observables.

Empathie :

recouvre l'habileté à percevoir, comprendre, ressentir les émotions d'autrui (un type particulier d'état mental)

Empathie cognitive :

→ Habileté à percevoir et comprendre les émotions, les pensées, les sentiments, les motivations d'autrui, mais en étant émotionnellement détaché

Empathie affective (cf. sens courant) :

→ Habileté à ressentir les émotions d'autrui

Un entraînement à la régulation émotionnelle pourrait contribuer à améliorer la théorie de l'esprit et l'empathie

Mais nous ressentirons certainement mieux les émotions d'autrui si nous les comprenons

Entrainer les capacités de régulation émotionnelle en maternelle :

Est-ce que ça permet de développer :

Le fonctionnement exécutif (FE), et peut-être plus particulièrement lorsque les aspects émotionnels sont impliqués (FE chaud)

Arguments : le travail sur la régulation émotionnelle apprend l'ajustement aux autres, l'inhibition et la mise à l'écart certaines pensées, le contrôle des impulsions, le fait d'envisager les choses sous un autre angle...

→ Développement potentiel de compétences exécutives hautement adaptatives

→ **FE et théorie de l'esprit sont des compétences adaptatives transversales essentielles pour les apprentissages, les relations sociales, et plus généralement l'adaptation et le bien être**

Est-ce que ça marche : est-ce que ça permet d'améliorer les dites capacités ?

Est-ce que ça permet de développer :

La théorie de l'esprit, et peut-être aussi l'empathie

Arguments : le travail sur la régulation permet de réfléchir sur ses propres états mentaux et sur ceux des autres. On apprend à agir en tenant compte de la pensée et des émotions des autres.

→ Développement potentiel de la théorie de l'esprit, et possiblement de l'empathie (les capacités d'empathie, tout au moins cognitive, reposant sur la théorie de l'esprit)

Co-construction d'un outils pédagogique : lien entre la recherche et l'efficace en classe

Apports théoriques

Co-construction de la séquence

Expérimentation en classe

Modification de la séquence

.....

SÉANCE 1 : Identifier l'intensité de deux émotions : La joie et la tristesse, apprendre d'un vocabulaire spécifique

SÉANCE 2 : Identifier l'intensité de deux émotions : La peur et la colère, apprendre d'un vocabulaire spécifique

SÉANCE 3 (FACULTATIVE) : Identifier l'intensité de deux émotions : La surprise et le dégoût, apprendre d'un vocabulaire spécifique

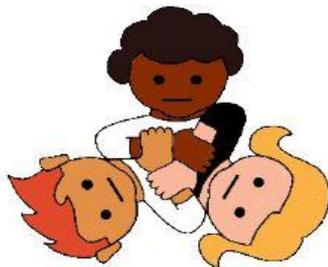
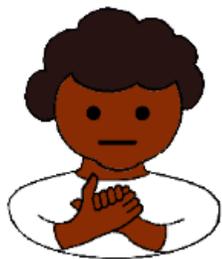
SÉANCE 4 : Faire émerger des stratégies de régulation face à une émotion

SÉANCE 5 : Enrichir les stratégies de régulation

SÉANCE 6 : Catégoriser les stratégies de régulation inter- et intra personnelles

SÉANCE 7 : S'approprier des stratégies de régulation

SÉANCE 8 : Réinvestir les stratégies de régulation



Définir ce qui est important dans la classe

SÉANCE 2 : Identifier l'intensité de deux émotions : La peur et la colère, apprentissage d'un vocabulaire spécifique

Contenus et organisation

- **Étape 1 – Découverte de l'échelle de représentation de l'intensité des émotions**

Présenter l'échelle de représentation de l'intensité de l'émotion de la peur et de la colère. Indiquez aux élèves que la séance va porter sur l'apprentissage de mots de vocabulaire de deux nouvelles émotions.

Consigne possible : « Est-ce que vous vous rappelez ce que signifie le mot intensité ? Est-ce que vous connaissez d'autres mots pour parler des deux émotions ? »

- **Étape 2 – Situation déclenchante**

Présenter les deux situations déclenchantes de la peur et de la colère, faire émerger le vocabulaire d'intensité. Classifier le vocabulaire trouvé au fur et à mesure de la séance en fonction de son intensité en utilisant les mots préparés ou en écrivant des mots supplémentaires trouvés par les élèves.

Consigne possible : « Dans cette situations, qu'est-ce que ressent cet enfant ? Nous allons chercher et classer les mots trouvés en fonction de l'intensité ressentie. »
« Est-ce que l'on peut trouver d'autres mots, s'il est plus en colère ou moins en colère ? »

- **Étape 3 – Synthèse**

Réaliser un référent en utilisant l'échelle d'intensité des émotions et les étiquettes de vocabulaire.

Durée, matériel à prévoir et modalités

- **Dispositif à privilégier**
◊ Collectif ou semi-collectif ou groupe réduit (6 à 8 élèves) en fonction des habitudes de classe
- **Durée** : 20 min
- **Matériel**
◊ Echelle d'intensité des émotions (Support 2) avec une pince à linge pour chaque émotion qui servira de curseur
◊ 2 cartes de situations déclenchantes : Peur et Colère (Support 2)



- ◊ Bande de supports des mots de vocabulaire en capital d'imprimerie ou en script (Support 2)

INQUIET	APEURÉ	TERRIFIÉ
SOUÇIEUX	EFFRAYÉ	TERRORISÉ
CRAINTIF	ANGOISSÉ	PANIQUE
PRÉOCCUPÉ	AFFOLÉ	EPOUVANTE HORRIFIÉ

CONTRARIÉ	ÉNERVÉ	FURIEUX
MÉCONTENT	FÂCHÉ	EXASPÉRÉ
AGACÉ	VEXÉ	RÉVOLTÉ
IRRITÉ		HORS DE MOI ENRAGÉ

- ◊ Possibilité d'utiliser des situations pertinentes décrites à l'oral rencontrées dans la vie de la classe

L'engagement des différents acteurs du LEA-Ifé

Les chercheurs

- Apports théoriques
- Regard critique bienveillant sur la construction d'un outil pédagogique
- Construction de tests pour évaluer la séquence construite
- Testing en classe

Les enseignants

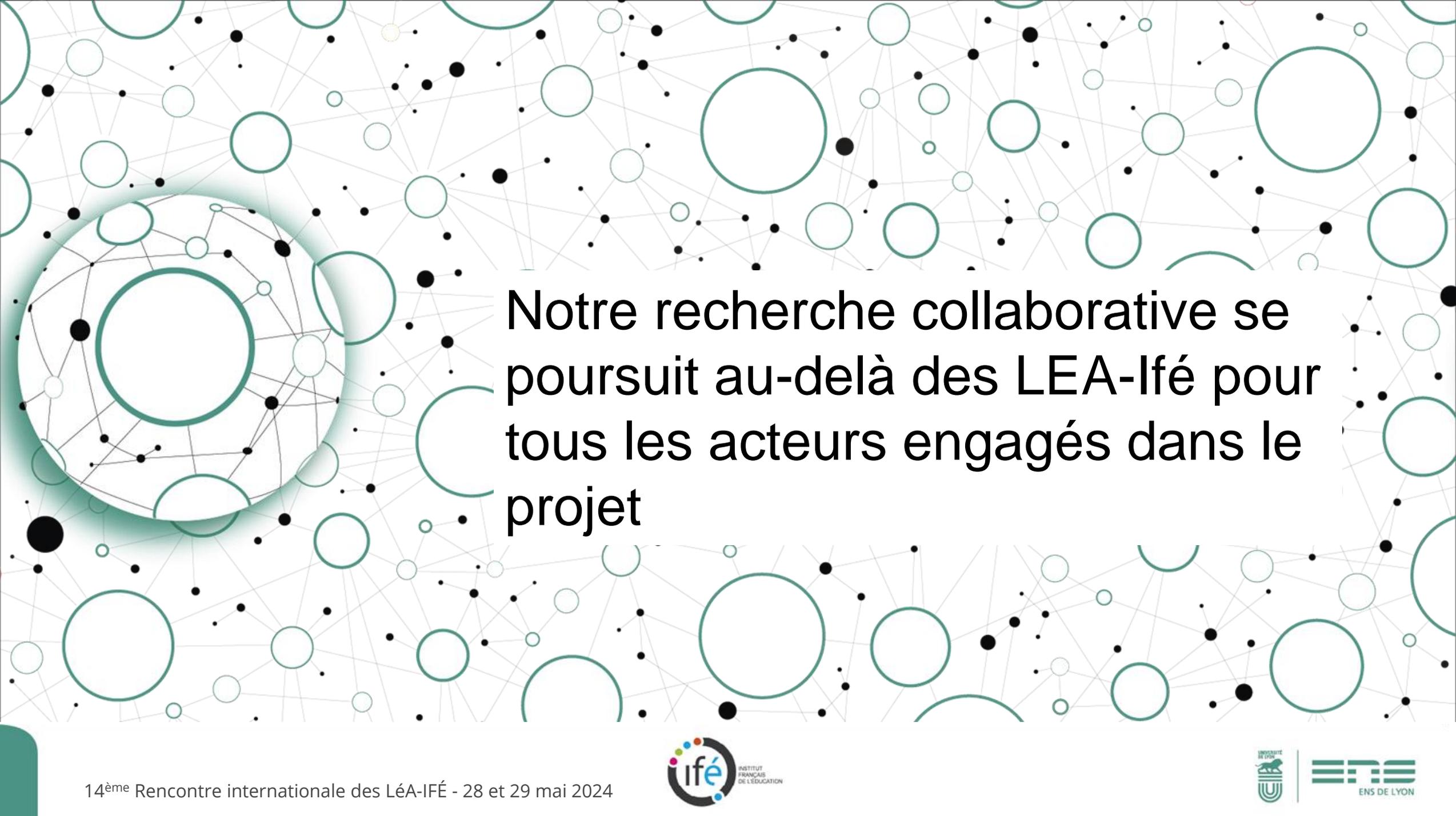
- Mise en relation des apports théoriques avec la construction d'un outil pédagogique
- Expérimentation et retour d'expérience
- Regard bienveillant sur la construction des outils de tests des chercheurs

Les étudiants

- Construction et testing des élèves
- Connaissance du milieu scolaire
- Participation aux réunions communes



La recherche collaborative permet à chaque acteur du LéA-Ifé de s'engager à partir d'un questionnement partagé, de construire des pistes de réflexions et d'actions rendues efficaces et efficientes par un travail de collaboration qui s'inscrit dans la continuité



Notre recherche collaborative se poursuit au-delà des LEA-Ifé pour tous les acteurs engagés dans le projet