Élise Tornare & Francisco Pons

Les émotions : une ressource pour l'école

Les émotions sont partout à l'école. Elles sont observables chez les élèves (et leurs parents) et les enseignants, dans les relations entre élèves, entre élèves et enseignants, entre enseignants, ainsi que dans les rapports aux d'apprentissages scolaires (buts, contenus, stratégies, moyens), et à l'institution scolaire. De nombreuses recherches en sciences de l'éducation et en psychologie du développement montrent qu'un des facteurs déterminants de l'expérience émotionnelle des enfants (élèves) et des adultes (enseignants, parents) est leur capacité à comprendre les émotions, les leurs et celles d'autrui. ■

Le but premier de ce texte est de donner un résumé de l'état de la recherche aujourd'hui sur le développement de la compréhension des émotions de la petite enfance à l'adolescence, les causes individuelles et sociales, cognitives et affectives, de ce développement, les conséquences de la compréhension des émotions non seulement sur les émotions de l'enfant mais sur son bien-être psychologique et ses compétences sociales, lesquels sont considérés aujourd'hui comme des facteurs déterminants de ses apprentissages scolaires, et les programmes d'intervention cherchant à aider l'enfant à développer sa compréhension des émotions[1]. Le but de ce texte est non seulement de promouvoir une vision plus positive des émotions à l'école mais aussi de participer au rééquilibrage de la conception de la relation entre cognition et émotion, entre affect et intellect ainsi qu'au renforcement des ponts entre la recherche en sciences de l'éducation et en psychologie du développement, le monde de l'école et ses acteurs internes et externes.

Avant de discuter le développement de la compréhension des émotions, nous allons préciser ce que nous entendons par « émotion » et « compréhension des émotions ».

Les émotions sont envisagées dans ce texte comme des états mentaux (des expériences subjectives) plus ou moins conscients se caractérisant essentiellement par leur valence (plus ou moins positive/agréable ou négative/désagréable comme dans la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût, la fierté, la culpabilité, l'ambivalence), mais aussi par leur intensité (plus ou moins basse ou élevée comme dans la rage, l'irritation, l'ennui ou le calme), leur temporalité (plus ou moins provisoire ou permanente comme le sentiment de tristesse ou l'humeur dépressive), et leur réflexivité (plus ou moins tournée vers soi ou l'autre comme la culpabilité, la honte, la fierté, l'orgueil, la jalousie, l'envie). Les émotions sont causées par et causent des changements biologiques (cardiaques, musculaires, hormonaux, nerveux, génétiques, etc.), psychologiques (comportements, états et processus mentaux, cognitifs et affectifs) et sociaux (représentations et pratiques sociales entre individus et groupes d'individus). Ces changements peuvent prendre entre quelques millisecondes et des milliers d'années (par exemple, l'expression très rapide d'une émotion comme la peur *hic et nunc* est également le fruit de l'ontogenèse, de la sociogenèse et de la phylogenèse).

1 Cf. Pons F., Gimenez-Dasi M., Sala M. N., Molina P., Tornare E., Andersen B. (2015), « Compréhension et régulation des émotions à l'école » in Crahay M. et Dutrévis M. (dir.), *Psychologie des apprentissages scolaires*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, p. 115-142.

La compréhension des émotions peut être conçue comme la dimension déclarative de la compétence émotionnelle, laquelle peut être définie en retour comme la capacité à ressentir, exprimer, contrôler l'expression, et réguler le ressenti des émotions (savoir-faire procédural), et la capacité à comprendre la nature, les causes et les conséquences des émotions, les siennes ou celles d'autrui, apparentes ou ressenties, réelles ou imaginaires, passées, présentes ou futures, etc. (savoir dire déclaratif). La fonction première de la compréhension des émotions est de participer à la conservation de l'intégrité et au développement de l'individu et de ses groupes d'appartenance *via* son utilisation en contexte dans la vie de tous les jours pour identifier, expliquer, prédire et changer (réguler/contrôler) les émotions. Par exemple, la compréhension des émotions peut être une des causes de la régulation des émotions. Comprendre les émotions c'est les décrire et les expliquer (nature, causes et conséquences). Ces descriptions et explications permettent de prédire les émotions (« je sais que trop de stress me déprime », « il faut que j'apprenne à dire non si je ne veux pas être trop stressé ») et participent à la régulation des émotions en fournissant à l'individu des informations (sur certaines causes des émotions comme « je me sens coupable parce que je suis en colère ») et des stratégies (comportementales comme « je dois respirer calmement pour me relaxer ») qu'il peut utiliser pour réguler ses émotions ou celles d'autrui. En d'autres mots, la compréhension des émotions est à la régulation des émotions et aux émotions ce que les connaissances métacognitives (et la théorie de l'esprit[2]) sont aux activités métacognitives (conçues comme la régulation de l'activité cognitive) et à la cognition.

LA COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS

Près de 40 ans de recherche ont permis d'identifier plus d'une douzaine de composantes de la compréhension des émotions et ont montré que la compréhension des émotions se développe très clairement entre les âges de 2-3 et 11-12 ans. Nous ne discuterons pas ici du développement de la compréhension des émotions avant l'émergence du langage chez le bébé ou chez l'adolescent, l'adulte, la personne âgée ou la personne atypique (autiste, trisomique, handicapée mentale, aveugle, sourde, etc.).

En reprenant la métaphore piagétienne[3] du développement de la conscience, « de la périphérie vers le centre », du sujet connaissant, et de l'objet de connaissance nous pouvons dire que le développement de la compréhension des émotions chez l'enfant se décompose en trois stades qui vont d'une compréhension non réflexive des composantes périphériques visibles et concrètes des émotions – stade « externe » – vers une compréhension plus réflexive des composantes plus centrales, invisibles et intangibles des émotions – les stades « mental » et « réflexif ».

Stade *externe* (à partir de 2-3 ans) : reconnaissance des émotions de base (par exemple, reconnaître qu'une personne est triste au ton de sa voix, à la posture de son corps et plus simplement à l'expression de son visage) ; compréhension de l'impact de la situation sur les émotions (par exemple, comprendre que l'on peut se sentir heureux quand on reçoit un cadeau pour son anniversaire ou effrayé quand le héros d'une histoire est poursuivi par un monstre) ; compréhension de l'impact des désirs sur les émotions (par exemple, comprendre que deux personnes dans la même situation – elles ont toutes deux soif et il n'y a que du lait à boire – ressentent différentes émotions car, une aime le lait, et l'autre pas) ; compréhension de l'impact temporel sur les émotions (par exemple, comprendre que l'intensité d'une émotion s'estompe au cours du temps) ; compréhension de l'impact des émotions sur les comportements (par exemple, comprendre qu'il est plus facile de jouer avec une personne que l'on aime ou plus difficile de partager quelque chose avec une personne que l'on n'aime pas) ; compréhension de la possibilité de réguler les émotions au moyen

2 En neuropsychologie, le concept de théorie de l'esprit désigne la capacité mentale d'inférer des états mentaux à soi-même et à autrui et de les comprendre. Ce terme de « théorie de l'esprit » est apparu pour la première fois dans une étude de David Premack et Guy Woodruff : « Does the chimpanzee have a theory of mind? »

3 Piaget J. (1974), *La prise de conscience*, Paris, PUF.

de stratégies sociales (par exemple, comprendre qu'il est possible d'arrêter d'avoir peur en se mettant dans les bras de sa mère, en cherchant du réconfort auprès d'autrui).

Stade *mental* (à partir de 5-6 ans) : compréhension de la distinction entre l'apparence (l'expression) et la réalité (le ressenti) des émotions, autrement dit, de la possibilité de simuler une émotion et d'avoir une vie privée sur le plan émotionnel (par exemple, comprendre que ce n'est pas parce qu'une personne sourit qu'elle est nécessairement heureuse) ; compréhension de l'impact des souvenirs sur les émotions (par exemple, comprendre que regarder un objet qui appartenait à un être aimé disparu ou que manger une madeleine peut provoquer des émotions) ; compréhension de l'impact des croyances sur les émotions (par exemple, comprendre qu'un lapin qui ne sait pas qu'un renard est caché dans un buisson se trouvant à côté de lui se sent heureux car il mange une carotte) ; compréhension de l'impact des émotions sur la cognition, sur les performances scolaires (par exemple, comprendre qu'une personne très anxieuse aura de la difficulté à résoudre un problème de mathématique ou qu'une personne qui se sent bien et en confiance aura plus de facilité à réciter une poésie) ; compréhension de la possibilité de réguler le ressenti émotionnel au moyen de stratégies comportementales (par exemple, comprendre qu'il est possible de se sentir moins en colère en pratiquant une activité physique).

Stade *réflexif* (à partir de 8-9 ans) : compréhension de l'ambivalence et de la nature mixte et conflictuelle de certaines émotions (par exemple, comprendre que l'on peut ressentir en même temps des émotions de valences opposées comme c'est le cas lorsque l'on se trouve sur des montagnes russes) ; compréhension de la nature réflexive de certaines émotions (par exemple, comprendre que certaines émotions sont orientées vers le soi ou vers les autres, en partie ou dans leur totalité, comme la culpabilité, la honte, la fierté, l'orgueil, la dépression, l'amour, la haine, l'empathie, la jalousie, l'envie, etc.) ; compréhension de l'impact des règles morales sur les émotions (par exemple, comprendre que l'on peut se sentir coupable après avoir volé un objet désiré ou après avoir menti quand on vous demande de dire la vérité) ; compréhension de l'impact des émotions sur les émotions (par exemple, comprendre que la colère ou la fierté peuvent être source de culpabilité voire de honte) ; compréhension de la possibilité de réguler le ressenti émotionnel au moyen de stratégies cognitives de plus en plus complexes comme l'évitement ou le changement de situation (personne, lieu, objet, activité), la réorientation de l'attention, l'analyse de la situation, la dédramatisation, l'acceptation, l'humour, etc.

Soulignons, malgré des patterns développementaux très clairs, que l'on observe également des différences interindividuelles typiques, importantes et stables, quel que soit l'âge des enfants. Par conséquent, il est normal que les âges d'acquisition des différentes composantes de la compréhension des émotions varient significativement d'un enfant à l'autre, certains enfants typiques sont capables de comprendre des composantes relativement avancées dès un jeune âge tandis que d'autres plus âgés auront encore de la difficulté à comprendre des composantes relativement simples.

La question de la relation développementale entre la compréhension des émotions de l'enfant (savoir dire déclaratif) et sa capacité à ressentir, exprimer, contrôler l'expression et réguler ses émotions (savoir-faire procédural) est aujourd'hui encore ouverte. Nous pouvons spéculer que cette relation prend la forme d'une spirale : à certains moments du développement (phase de construction) c'est la compréhension qui dirige le ressenti, l'expression, le contrôle et la régulation des émotions (par exemple, la compréhension des émotions mixtes détermine l'expérience de l'ambivalence), tandis qu'à d'autres moments (phase de consolidation) c'est l'inverse (par exemple, l'expérience de l'ambivalence détermine la compréhension des émotions mixtes).

LES CAUSES

Deux groupes de facteurs, en partie interdépendants, ont été identifiés pour expliquer ce développement et ces différences individuelles : l'un de nature intrinsèque en rapport plutôt avec la qualité des expériences émotionnelles ou les caractéristiques intellectuelles de l'enfant et l'autre de nature extrinsèque comme la famille et la culture.
Cette interrelation entre facteurs intrinsèques et extrinsèques s'observe au niveau affectif dans le tempérament de l'enfant ou la qualité de son attachement (sécure *versus* évitant, ambivalent ou désorganisé) à la personne ou les personnes prenant soin émotionnellement de lui (souvent la mère voire aussi le père) ainsi que la sensibilité de la mère (voire du père) et sa capacité à répondre adéquatement aux besoins émotionnels de son enfant. Ainsi, plus sensibles et adéquates sont les réponses de la mère aux besoins émotionnels de l'enfant, plus l'enfant aura un attachement sécure et meilleure sera sa compréhension des émotions.
Sur un plan cognitif la qualité du langage de l'enfant (lexical, syntaxique et surtout pragmatique), ses capacités attentionnelles (mémoire de travail) et son intelligence (verbale et non verbale) permettent d'expliquer une grande partie des différences interindividuelles observées. Plus l'enfant détient un bon niveau de langage, plus ses capacités attentionnelles et son intelligence sont développées, meilleure sera sa compréhension des émotions. La richesse, la cohérence et la fréquence des échanges au sein de la famille sur la nature, les causes et les conséquences des émotions – et leur contribution au développement langagier et intellectuel – sont des éléments clés du développement de la compréhension des émotions.
Ces facteurs ne sont évidemment pas les seuls. Le niveau socio-économique et d'éducation de la famille de l'enfant, le rang dans la fratrie, ainsi que l'environnement culturel jouent également un rôle déterminant dans la compréhension des émotions de l'enfant.

LES CONSÉQUENCES

De nombreuses recherches ont montré que la compréhension des émotions joue un rôle important dans le bien-être psychologique. Les troubles de l'humeur comme la dépression et l'anxiété ou bien de stress post-traumatique s'accompagnent de difficultés à comprendre les émotions notamment leur nature (mixte, morale, réflexive), leurs origines (par exemple, désirs, souvenirs, croyances) et de difficultés à se représenter et à réguler ses propres émotions. En revanche, les enfants et adolescents qui comprennent la nature parfois ambivalente des émotions (compréhension réflexive) développent une meilleure estime de soi, ressentent moins de colère et présentent moins de problèmes de comportement.
La compréhension des émotions intervient également dans les comportements sociaux, notamment dans la coopération avec les camarades de classe pour effectuer une activité scolaire ou résoudre un conflit, dans la capacité à réguler les comportements inappropriés liés à des émotions intenses aussi bien agréables que désagréables et dans les comportements pro-sociaux. Ces compétences sociales permettent en partie d'expliquer que les enfants qui comprennent bien les émotions sont également plus populaires auprès de leurs pairs et des enseignants. Notons que la compréhension des émotions et plus particulièrement des moyens pour les réguler repose entre autres sur l'intériorisation des normes culturelles d'expression des émotions, déterminante dans le sens où elle permet des rapports sociaux acceptés et souhaités culturellement. Cette remarque invite à se questionner sur la nature même de ces normes, susceptibles de varier entre cultures et contextes sociaux.
Du fait de son rôle dans le bien-être psychologique et les relations sociales, la compréhension des émotions et la régulation qu'elle sous-tend contribuent également au climat émotionnel d'une classe, à l'intégration et la réussite scolaire. Le rôle de la compréhension des émotions dans les apprentissages scolaires nécessite d'être appréhendé d'une manière indirecte, *via* son implication dans les expériences émotionnelles et leur régulation, et les compétences sociales, notamment de coopération. Les expériences émotionnelles et la régulation des émotions – au-delà de leur importance dans les interactions sociales – peuvent en effet moduler l'engagement dans l'activité et les processus

d'apprentissage comme l'attention et la métacognition, et ainsi participer à la régulation de l'activité de l'apprenant.
En raison de son implication dans les expériences émotionnelles et la régulation des émotions, la compréhension des émotions s'est révélée être un des facteurs prédictifs clés de la réussite scolaire au même titre que la métacognition. Il apparaît donc indispensable de la considérer comme un objet d'apprentissage en tant que tel.

DÉVELOPPER LA COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS

Un nombre croissant d'interventions est aujourd'hui délivré dans les écoles dans le but d'aider les enfants à développer leur compréhension et leur régulation des émotions. Les interventions les plus récentes ciblent de manière spécifique et explicite la compréhension des émotions contrairement aux interventions portant sur l'apprentissage social et affectif (*Socio-Emotional Learning*), orientées sur les compétences psychologiques et sociales générales des enfants – la sensibilité et la relation aux autres, la définition et la réalisation d'objectifs positifs, le développement et le maintien de relations sociales positives, la prise de décision responsable, etc. qui abordent la compréhension des émotions d'une manière plus limitée et implicite. Par exemple, le programme PATHS (*Promoting Alternative Thinking Strategies* : promotion de stratégies de pensée alternatives) conçu pour des enfants de 3 à 11 ans, permet – comme l'ont montré la plupart des études menées pour évaluer son efficacité – d'améliorer le bien-être psychologique, les compétences sociales, la compréhension des émotions (la reconnaissance des émotions et la possibilité de réguler les émotions désagréables), et d'accroître le niveau d'engagement scolaire. L'inclusion dans ce type de programme de techniques de *Mindfulness* (pleine conscience) semble également permettre une amélioration du bien-être psychologique et des compétences socio-émotionnelles, cependant peu d'études ont été menées auprès d'enfants et d'adolescent à ce jour. D'autres interventions, comme le SMILE (*School Matters in Lifeskills Education*) conçu pour des enfants de 4 à 12 ans, ou bien *Penser les Émotions* pour les enfants de 2 à 5 ans, qui abordent spécifiquement la compréhension et la régulation des émotions à travers différentes activités comme la lecture, le dialogue et le jeu de rôle, se sont également révélées bénéfiques au développement émotionnel des enfants.
L'enseignant joue un rôle lui aussi essentiel dans le climat émotionnel de la classe : il est à la fois un modèle et un partenaire émotionnel et un « expert » avec qui l'enfant peut discuter de ses émotions, de celles d'autrui, tout comme des émotions des personnages de fiction. Ainsi, l'enseignant en tant que figure d'autorité, d'identification et d'attachement participe de façon informelle au développement émotionnel de l'enfant tout comme ses parents.

La compréhension et la régulation des émotions, deux des composantes principales de la compétence émotionnelle se développent en tandem dans les environnements sociaux auxquels l'enfant est confronté au quotidien. La classe est l'environnement dans lequel enfants et adolescents passent près de 50 % de leur temps d'éveil. Considérer comment cet environnement peut contribuer au développement émotionnel aussi bien de manière informelle dans l'interaction entre enseignants et élèves, entre élèves que de manière formelle, par un enseignement explicite apparaît nécessaire pour favoriser un climat favorable aux interactions et à l'apprentissage.

ÉLISE TORNARE
maîtresse de conférences de psychologie du développement, université de Poitiers.

FRANCISCO PONS
professeur de psychologie du développement, université d'Oslo, Norvège.