

Semaine internationale de la pédagogie
Compétences psychosociales CPS
Atelier 4 : « Réguler ses émotions »
Mardi 24 octobre 13h30 - 15H

Carole Perrier et Aurélie SERRE
Enseignantes et formatrices CPS pour l'EAFc



Objectifs



Faire découvrir et comprendre la compétence de « réguler ses émotions »



S'appropriier, partager et construire ensemble le tableau de progressivité dans l'acquisition d'une compétence d'élève, futur citoyen.

Les compétences émotionnelles font partie des compétences psychosociales

Cf. classification de Santé Publique France, 2022

La régulation émotionnelle = comment essayer de moduler nos émotions en réponse à une situation / une expérience

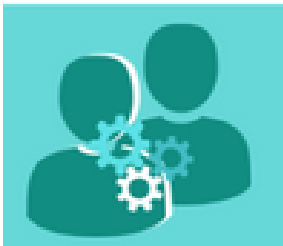
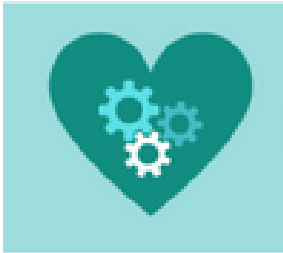
Cf. James Gross, 2014

Réguler ses émotions permet de développer l'ensemble des CPS qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.

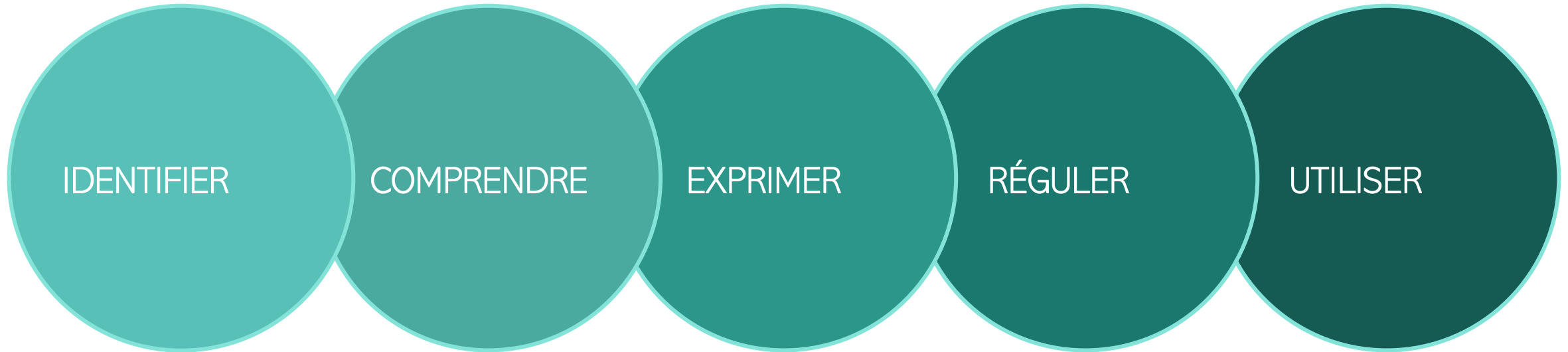
C'est un outil pour permettre aussi en se centrant sur l'élève :

- un meilleur climat de classe
- un meilleur climat scolaire
- mieux vivre pour lui et en société

[Génération 2037](#)

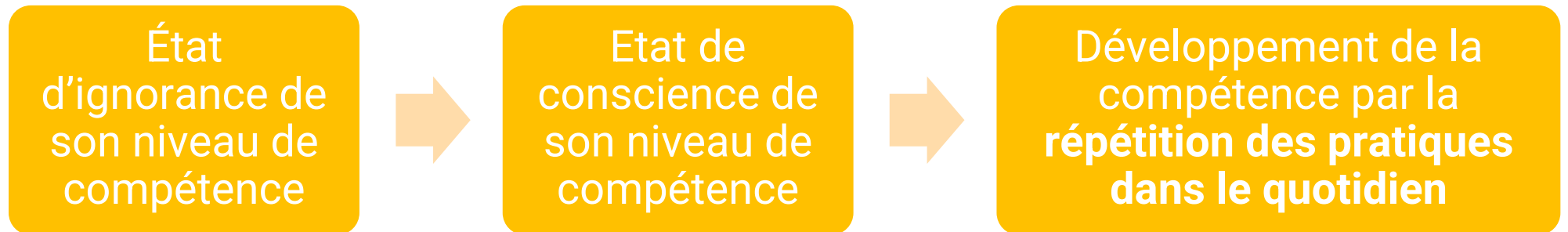


Les compétences émotionnelles : un ensemble de compétences



Moïra Mikolajczak, 2014

Il s'agit d'un apprentissage progressif 😊



Présentation d'une cible d'apprentissage pour réguler ses émotions

Proposition de base :

Être capable de réguler ses émotions dans différents contextes pour s'épanouir
personnellement et développer des interactions constructives

Proposition ajustée : Être capable de réguler ses émotions pour se rendre disponible.

Atelier 4 « RÉGULER ses émotions » : Définir les sous ensemble

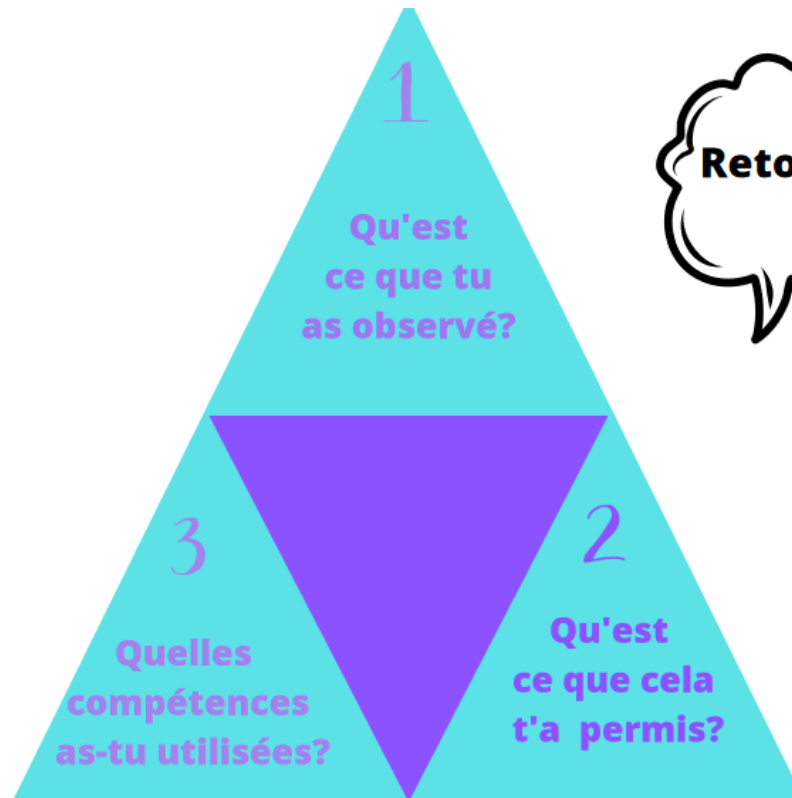
10 minutes pour expérimenter

1. Je pioche au hasard une carte d'émotion (Table 1)
Je crée une situation pour un élève
2. J'identifie les sensations qui peuvent être alors ressenties (Table 2)
3. Je recherche le(s) besoin(s) qui pourrait être associé à cette émotion (Table 3)
4. Je propose mon choix de réactions parmi les stratégies inspirées de la table 4
(à différents moments ou sur différents facteurs)

Activités
d'appropriation de
la compétence



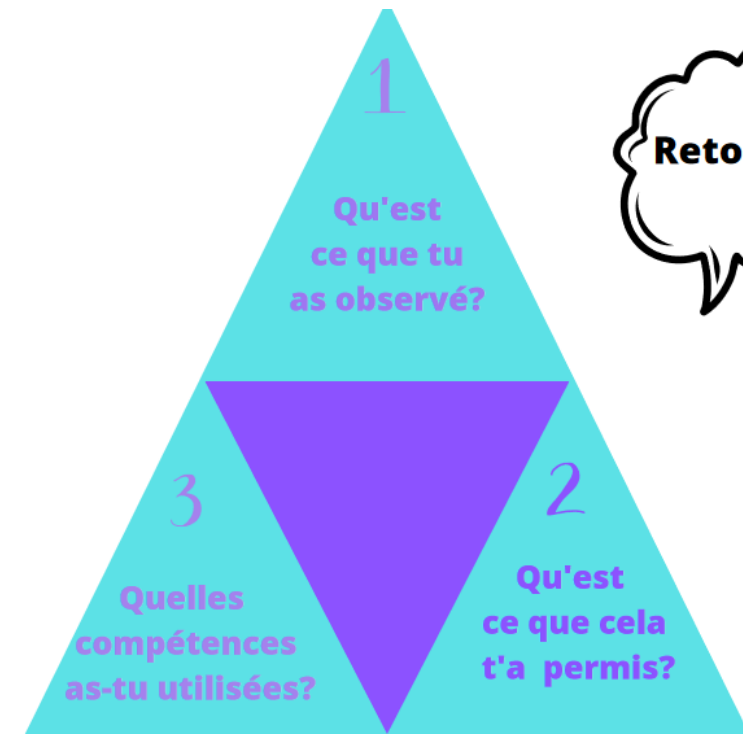
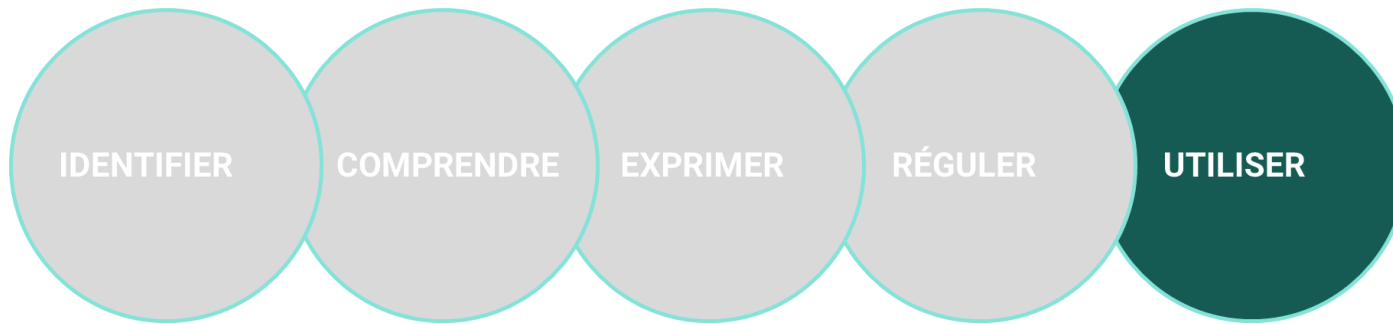
Atelier 4 « RÉGULER ses émotions » : Définir les sous ensemble



Activités
d'appropriation de
la compétence

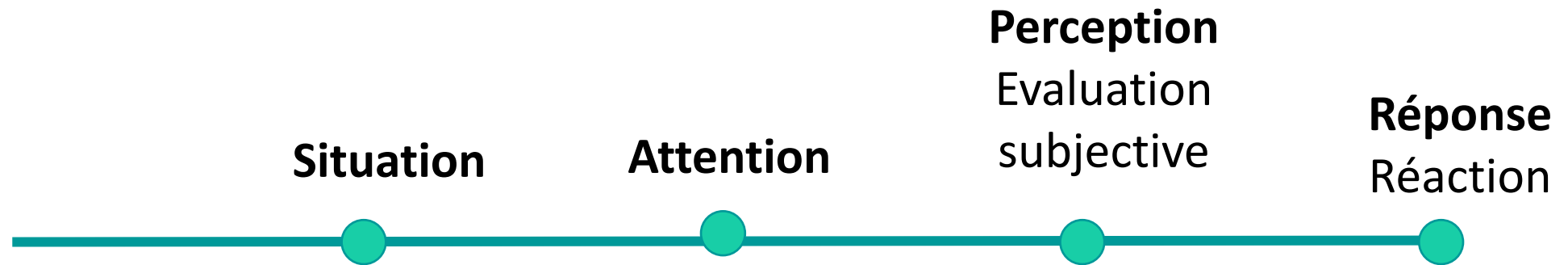
Atelier 4 « RÉGULER ses émotions » : Définir les sous ensemble

5 minutes : Jeu de rôles

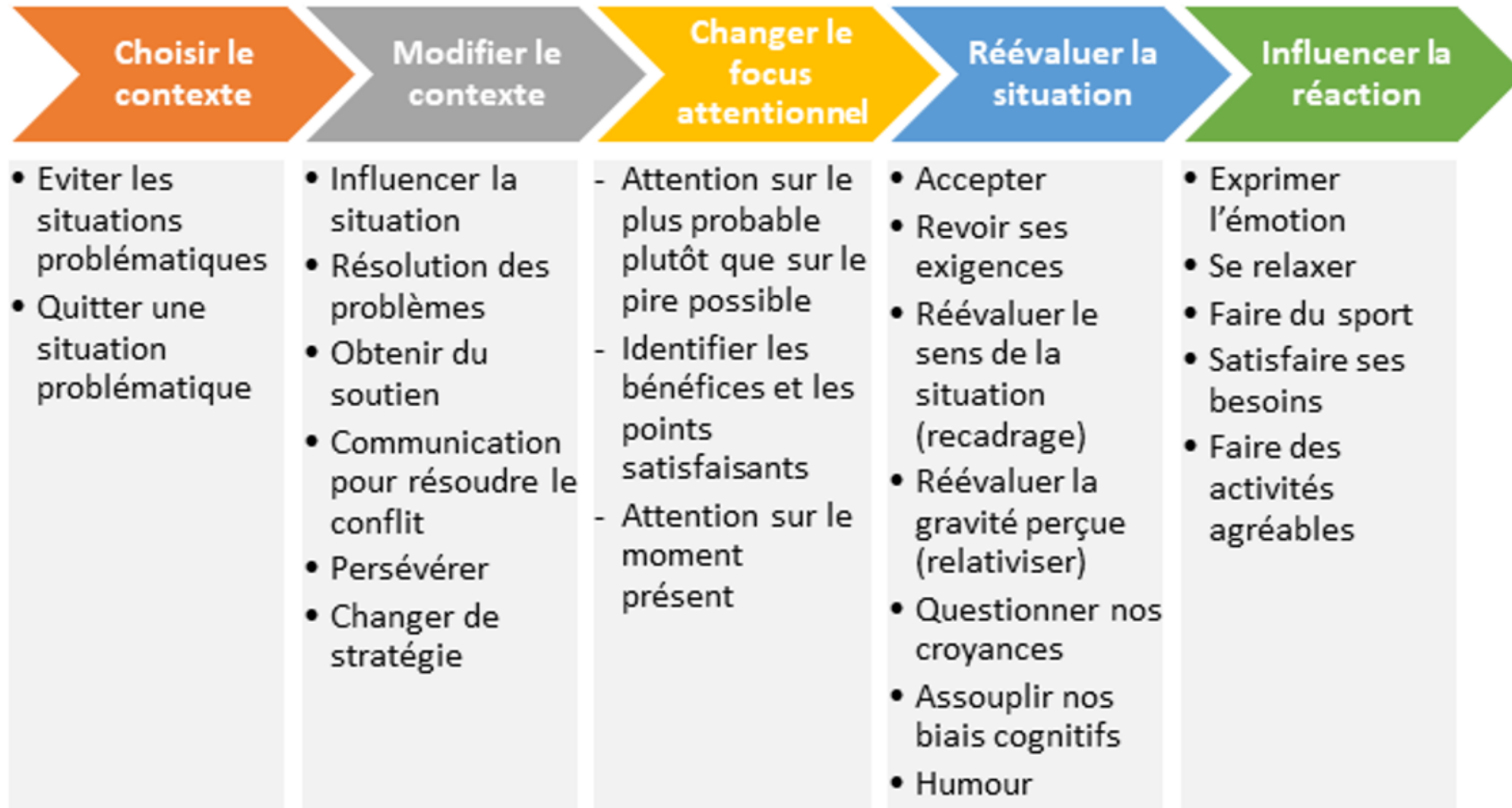


RÉGULER ses émotions :

Modèle générique de la régulation émotionnelle (J. Gross, 2014)



**Une expérience émotionnelle met 4 éléments en jeu,
qui s'influencent réciproquement.**




Atelier 4 « RÉGULER ses émotions » : Proposition de composantes

Cible	Sous ensemble	4. Niveau d'autonomie intellectuelle	3. Niveau d'autonomie de décision	2. Autonomie en construction	1. Absence d'autonomie
Être capable de réguler ses émotions pour se rendre disponible.	Identifier ses émotions				
	Comprendre ses émotions				
	Exprimer ses émotions				
	Réguler ses émotions				
	Utiliser ses émotions				

Construction d'une progression en 4 étapes

Niveau 1 : absence d'autonomie	L'élève n'est pas du tout autonome. L'enseignant installe la méthodologie. C'est lui qui demande et il fournit des aides.
Niveau 2 : autonomie en construction	L'élève pense seul à appliquer ce qu'il a appris à l'étape précédente.
Niveau 3 : autonomie de décision	L'élève est en mesure d'utiliser sa maîtrise de la question pour faire des choix entre plusieurs possibles.
Niveau 4 : autonomie intellectuelle	L'élève est conscient que ses choix et ceux des autres ne sont pas neutres et sont un moyen d'orienter / de manipuler l'action.

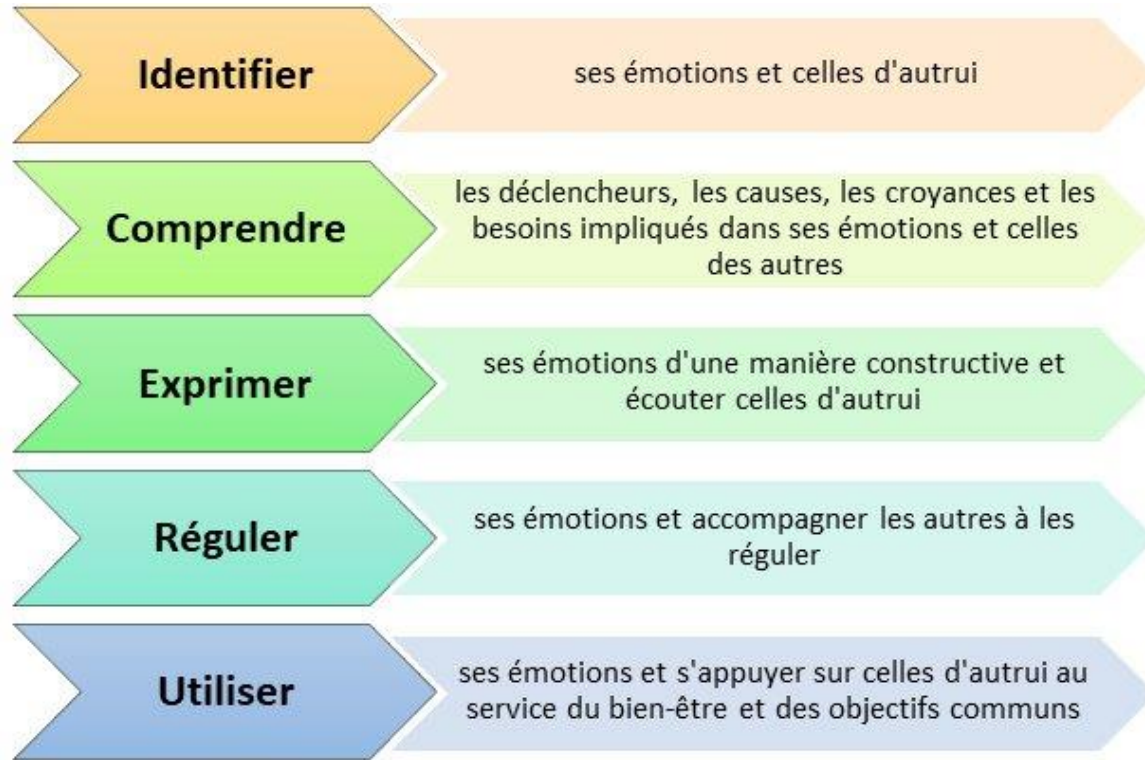
Atelier 4 « RÉGULER ses émotions » : Définir les sous ensemble et construire les descripteurs

Cible	Sous ensemble	4. Niveau d'autonomie intellectuelle	3. Niveau d'autonomie de décision	2. Autonomie en construction	1. Absence d'autonomie
	 <p>Coup de Pouce</p>	<h2><u>Tables avec ressources :</u></h2> <p>Cartes « Langage des émotions », « univers des sensations », « expression des besoins » FCPPF SCHOLAVIE L.Reynaud https://scholavie.fr/outils-cps/ Les Compétences psychosociales, Manuel de développement de R.Shankland, B.Lamboy et O.Williamson (cahier d'apprentissage) Fiches de l'AFEPS, Béatrice Lamboy EDUSCOL, messages clairs Santé publique France, 2022 : https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps</p>			

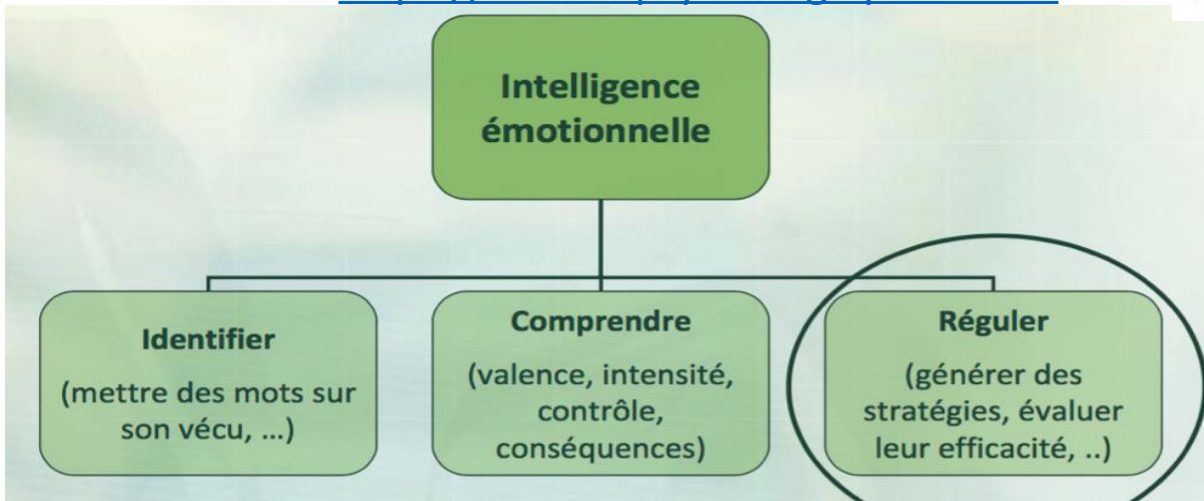
Atelier 4 « RÉGULER ses émotions » : Définir les sous ensemble et construire les descripteurs (script des post-it de chacun.e)

Cible	Sous ensemble	4. Niveau d'autonomie intellectuelle	3. Niveau d'autonomie de décision	2. Autonomie en construction	1. Absence d'autonomie	
Être capable de réguler ses émotions pour se rendre disponible.	Identifier ses émotions	Je nomme et je ressens mon émotion. Je sais identifier mon émotion et la mettre au service des autres et pour moi . <i>Je suis angoissée car je n'ai pas fait mes devoirs à la maison et je sais que je vais avoir une mauvaise note.</i> <i>Je suis capable d'identifier les raisons de mes émotions et de les contrôler en groupe .</i>	Avec l'aide d'un tiers, je nomme mon émotion . Je connais mes émotions et je sais en donner la force. Je suis capable d'éviter ou de choisir un contexte propice à mon développement.	Je sais nommer les émotions Je suis capable de nommer mon ressenti physique Je connais une dizaine d'émotions que je peux identifier, mais je ne sais pas quoi en faire . Je ressens mon émotion sans la nommer.	Je manifeste physiquement mes émotions. J'ai besoin d'un répertoire que le professeur me donne . Je suis mal, j'ai mal au ventre, je pleure, mais je ne sais pas pourquoi.	Je ne sais pas ce qui m'arrive . Je dis, je fais comme cela me vient sans penser aux autres.
	Comprendre ses émotions		Je suis capable d'identifier la cause de mon état pour réguler mon état. Je sais qualifier l'intensité, la nature, la valence de mon émotion.	Je sais relier mon émotion à un ou des besoins (non) satisfaits. Je suis capable de nommer mon émotion.	Je ne fais pas de lien entre mes réactions physiques et mes émotions sans qu'on me les fasse remarquer.	
	Exprimer ses émotions		Je sais exprimer mes émotions en les nuancant dans leur nature ou dans leur force.	Je suis capable de donner mon état émotionnel du moment. Je suis capable de nommer mes émotions.	Je bégaye, je suis tétanisé .	
	Réguler ses émotions	Je suis capable de transformer mon émotion. Je règle mon émotion in situ. Je sais reconnaître les situations qui peuvent être compliquées émotionnellement pour moi et m'y préparer. Je sais ce qui me met en situation de stress et je peux anticiper le problème. Je sais ce dont j'ai besoin pour revenir au calme (pouvoir d'agir) et sur quel levier je peux m'appuyer. <i>Je sais ce qui me fait du bien.</i>	Je suis capable de gérer ma colère en m'isolant (parole/éloignement) Je régule mon émotion dans un contexte précis. Je mets de côté mon émotion.	J'arrive à contrôler mes sensations. Je sais écouter mon émotion à l'aide d''outils, d'espaces organisés pour cela. Je demande de l'aide pour m'aider à réguler.	Je suis en colère et j'explose. Mes émotions m'envahissent. Je nomme mon émotion et reste dans son état émotionnel. <i>Je reconnais les sensations physiques annonciatrices de l'émotion qui me traverse.</i>	
	Utiliser ses émotions	Je me sens forte et à ma place. Je propose du tutorat à mon camarade qui ne comprend pas l'exercice.	Je suis capable de moduler mon comportement en fonction de mes émotions.		Je suis tétanisée. Je frime car j'ai toujours la meilleure note.	

Idées de descripteurs



<https://www.lapsychologiepositive.fr>



<https://creg.ac-versailles.fr/le-management-emotionnel>

Les 10 compétences émotionnelles

Les compétences	Envers soi	Envers les autres
Identification	Je suis capable d'identifier mes émotions	Je suis capable d'identifier les émotions chez autrui
Compréhension	Je comprends les causes et les conséquences de mes émotions	Je comprends les causes et les conséquences des émotions d'autrui
Expression	Je sais exprimer mes émotions de façon socialement adaptée	Je permets aux autres d'exprimer leurs émotions
Régulation	Je suis capable de réguler l'intensité de mes émotions	Je suis capable d'aider les autres à réguler l'intensité de leurs émotions
Utilisation	J'utilise mes émotions pour guider mes actions et prendre des décisions	J'utilise les émotions des autres pour guider mes actions et mes décisions



Source : « La psychologie positive » de Rebecca Shankland et Sophie Lantheaume.

AUTRES COMPOSANTES EN LIEN

- **Savoir apaiser ses émotions en particulier les émotions difficiles**
- **Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité**
- **Réguler son stress au quotidien**
- **Cultiver les émotions agréables et savoir identifier les points satisfaisants d'une situation**
- Capacité à gérer ses impulsions (CPS cognitives)
- Capacité à demander de l'aide (CPS sociale)

Fin de l'atelier

Merci pour votre participation!

[Conseil pour aller plus loin:
https://scholavie.fr/outils-cps/](https://scholavie.fr/outils-cps/)

Manuel de développement, R.Shankland,
Béatrice Lamboy et Odile Williamson



BÉATRICE LAMBOY, REBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON

Les compétences psychosociales

Manuel de développement

Préface de CATHERINE BUEQUEN



Inclus :
• Cahier d'exercices pour l'enfant
• De nombreux compléments à télécharger