

C | A | N | O | P | É



espe École supérieure

du **professorat** et de l'**éducation**

Université de Strasbourg

# GESTION DES EMOTIONS EN REPONSE AUX BESOINS EDUCATIFS PARTICULIERS

Maria POPA-ROCH  
poparoch@unistra.fr

Strasbourg, 06 Juin 2018

# PLAN DE L'INTERVENTION

---

I. Introduction

II. Emotions chez l'enseignant en classe

III. Pourquoi a-t-on besoin de réguler nos émotions?

IV. Gérer ses émotions en contexte d'inclusion scolaire

V. Attitudes (réactions affectives) négatives et burnout ou  
de la nécessité de comprendre et gérer ses émotions

# I. INTRODUCTION

---

**Chacun sait ce qu'est une émotion,  
jusqu'à ce qu'on lui demande d'en  
donner une définition.**

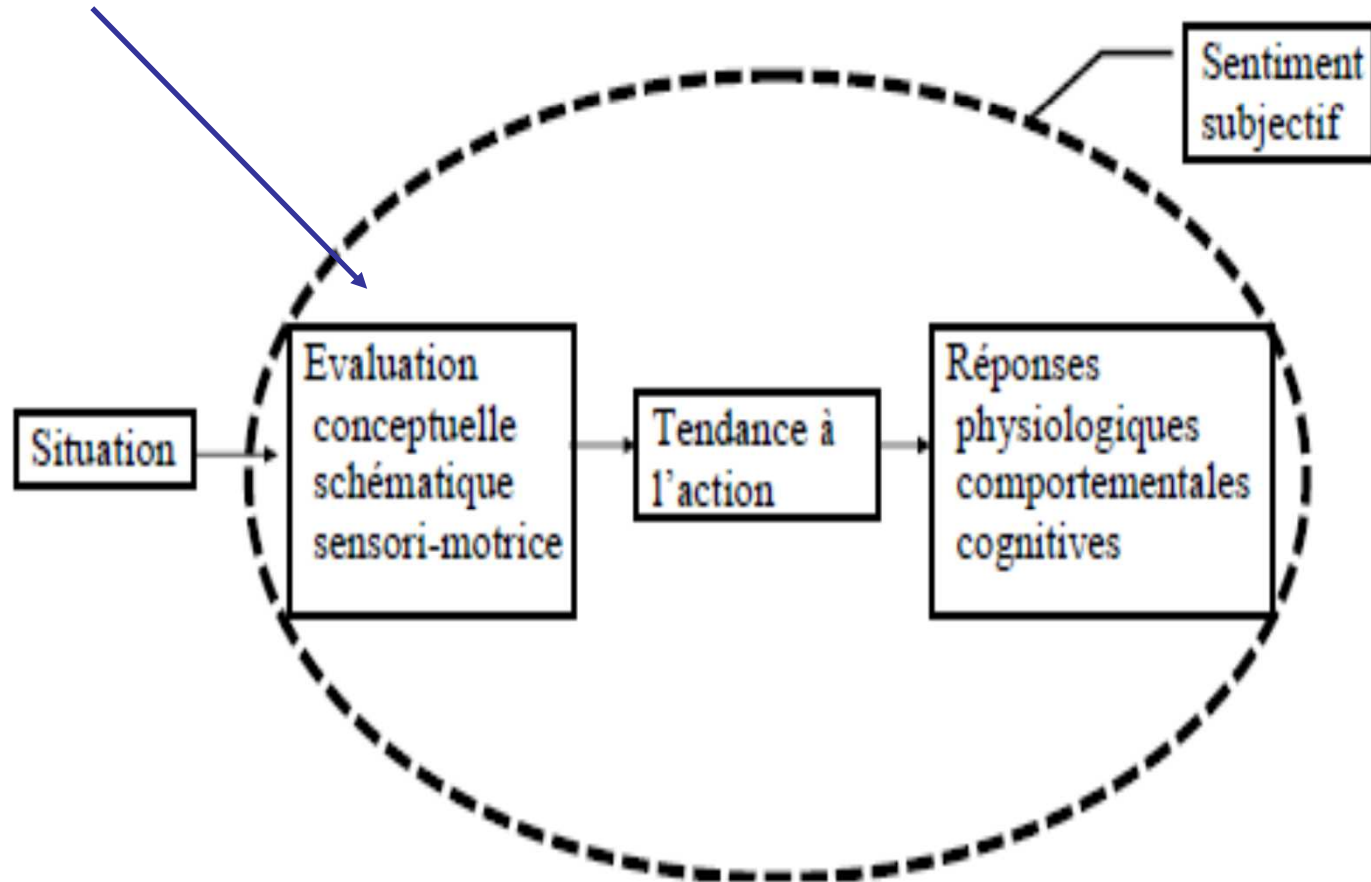
**A ce moment là, il semble que plus  
personne ne sache.**

Fehr & Russell (1984) *J. Exp. Psychol.* 113: 464-486

# I. INTRODUCTION

---

Processus qui confère une signification à une situation

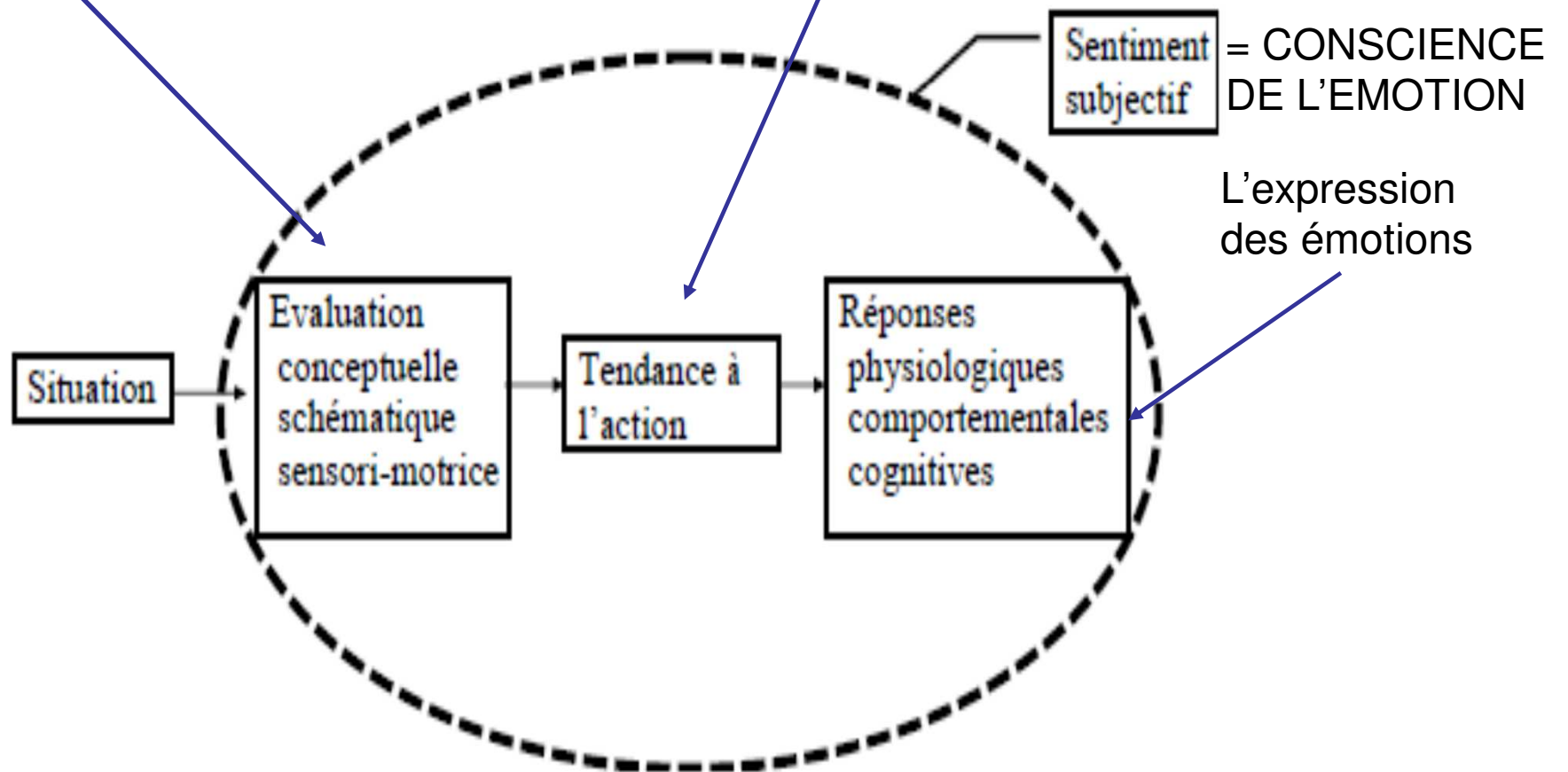


# I. INTRODUCTION

---

Processus qui confère une signification à une situation

Prépare l'organisme à interagir avec son environnement de manière à lui assurer son bien-être ou sa survie



# I. INTRODUCTION

---

## EMOTIONS

Meilleurs alliés  
(Lazarus, 1991)

- Réponses énergiques, efficaces

Pires ennemis  
(Parrot, 2001)

- Réponses destructrices

Régulation : - cultiver les émotions adaptatives  
- gérer les émotions nuisibles (Gross, 2013)

## II. EMOTIONS CHEZ L'ENSEIGNANT EN CLASSE

---

- Emotions positives
- Emotions négatives
- Exacerbées par le stress et la fatigue
- Impact sur la relation pédagogique
- Les élèves associent leurs échecs et réussites aux émotions des enseignants
- Rôle fondamental des émotions dans les changements et la résistance au changement chez certains enseignants (le principe d'école inclusive)
- Impact sur la gestion de classe (gestion des émotions et gestion de classe étroitement liées)

# III. POURQUOI A-T-ON BESOIN DE RÉGULER SES ÉMOTIONS?

---

Régulation des émotions :

- modifier, diriger et orienter ses réponses émotionnelles dans le but d'accroître ou de décroître leurs intensité et durée
- concerne les émotions positives et négatives
- capacité à maintenir les émotions adaptatives
- capacité à modifier les émotions qui ne sont pas souhaitables
- chez soi (régulation intrinsèque) et chez autrui (régulation extrinsèque)
- processus conscient ou inconscient



FACTEUR CRUCIAL DANS LE BIEN ETRE DE L'INDIVIDU ET DANS LE DEROULEMENT AVEC SUCCES DE SES ACTIVITES



# III. POURQUOI A-T-ON BESOIN DE RÉGULER SES ÉMOTIONS?

---

Régulation des émotions et conséquences sociales des émotions

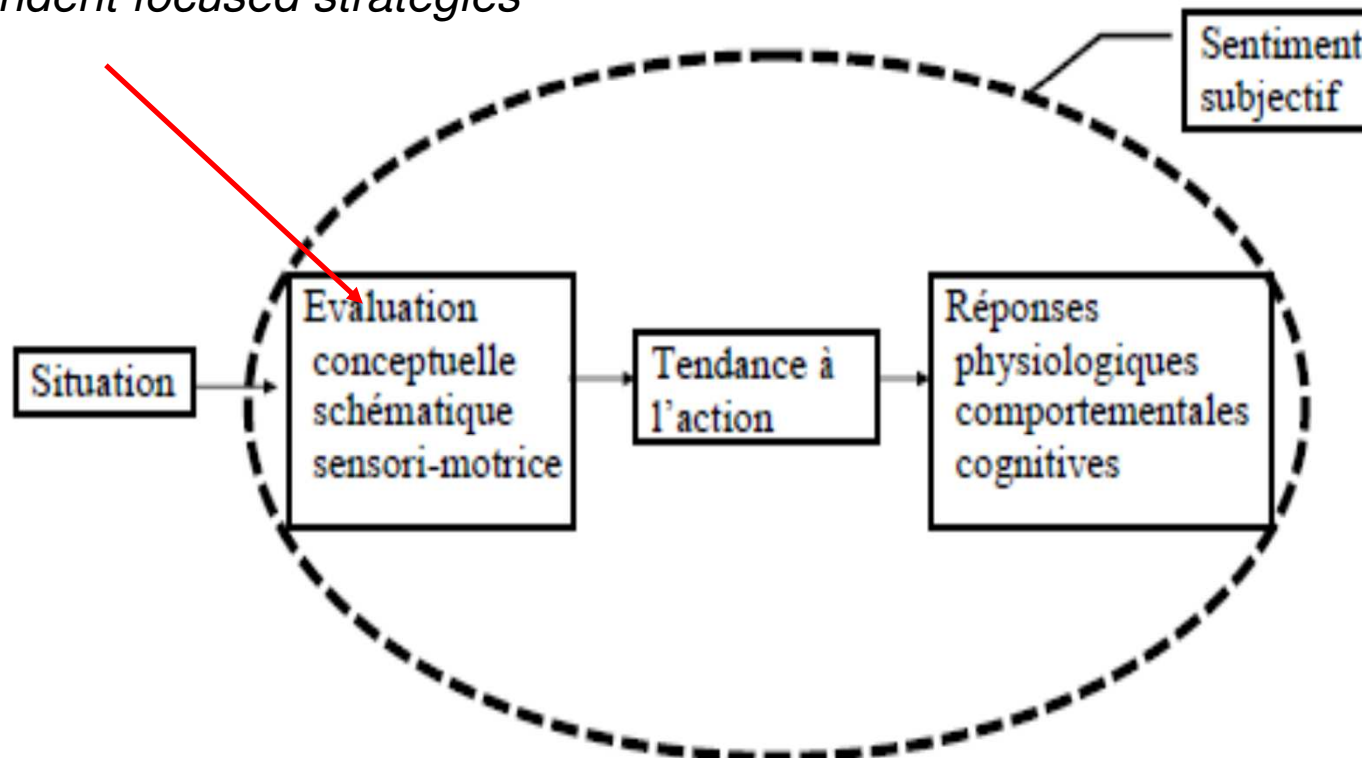
- Les émotions informent autrui des états intérieurs d'une personne et de ses intentions comportementales
- Cet échange est crucial pour la qualité des relations humaines
- Processus fortement régi par les normes sociales

### III. POURQUOI A-T-ON BESOIN DE RÉGULER SES ÉMOTIONS?

---

A quelle phase du processus peut-on réguler les émotions?

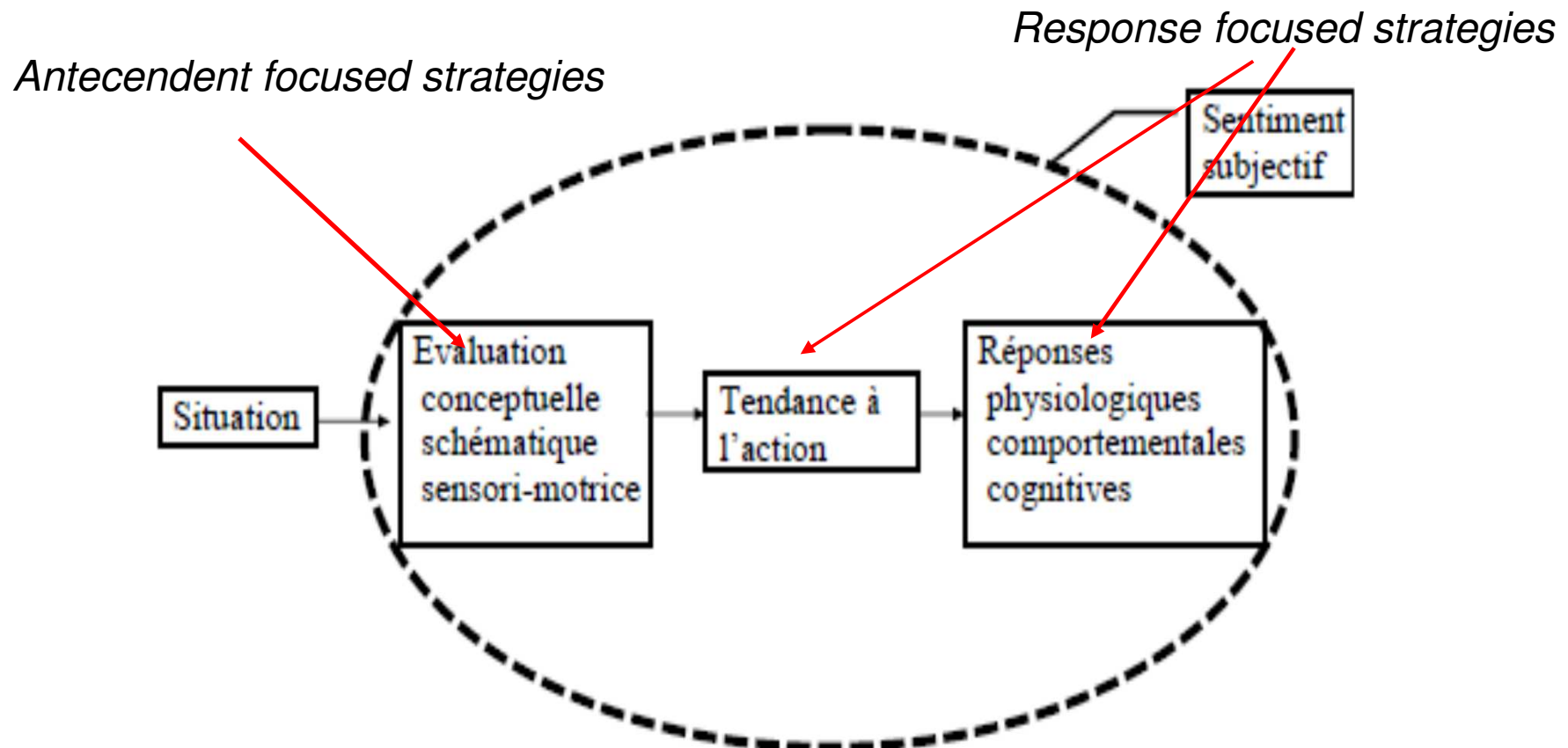
*Antecedent focused strategies*



# III. POURQUOI A-T-ON BESOIN DE RÉGULER SES ÉMOTIONS?

---

A quelle phase du processus peut-on réguler les émotions?



### III. POURQUOI A-T-ON BESOIN DE RÉGULER SES ÉMOTIONS?

---

Comment réduire les couts de la suppression des émotions?

- Prendre conscience des conséquences de l'expression d'une émotion (émotion d'intensité extrême telle que la colère) sur autrui
- Image de soi
- Conscience et adhésion aux normes sociales
- S'adapter aux objectifs et aux intentions du partenaire

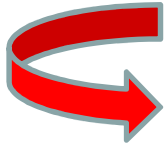
#### LES SITUATIONS SOCIALES SONT SOUVENT AMBIVALENTES

- Flexibilité : prendre en compte l'individu, les partenaires et la situation
- Rôles sociaux, normes, culture

# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

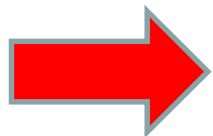
- En école inclusive : configuration de relations et situations multiples



La difficulté scolaire est source puissante d'émotions négatives chez l'élève et chez l'enseignant



- Etre le facteur clé de la réussite des élèves
- Défendre la nécessité de prendre en compte les besoins des élèves (négociation des inclusions, résistances)
- Collaborer avec toute l'équipe enseignante



Caractère relationnel par excellence qui nécessite la perception juste des émotions chez les autres et la régulation de ses propres émotions

# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

- Compétences impliquées dans la gestion des émotions en contexte inclusif
  - Capacité à s'aider
  - Ambition pour les élèves
  - Sociabilité
  - Sensibilité interpersonnelle

# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

- Compétences impliquées dans la gestion des émotions en contexte inclusif
  - ➔ Identifier correctement les émotions chez soi-même et chez les élèves
  - ➔ Comprendre les émotions et le langage émotionnel ; montrer de l'empathie et comprendre/admettre le point de vue de l'autre
  - ➔ Orienter les émotions et leur intensité – contrôler les impulsions émotionnelles
  - ➔ Utiliser les émotions pour faciliter les activités cognitives et motiver les comportements adaptés (être focalisé sur l'objectif et le plan d'action)

# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

- La capacité de l'enseignant à gérer ses émotions est un prédicteur de la qualité du climat de classe
  - par de faibles niveaux de conflit et de comportements perturbateurs
  - des transitions en douceur d'un type d'activité à l'autre
  - expression appropriée des émotions
  - communication respectueuse
  - réceptivité aux différences individuelles et aux besoins des élèves



# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

- Deux prédicteurs de la capacité à gérer ses émotions
  - Le sentiment d'auto-efficacité des enseignants
  - Les croyances des enseignants vis-à-vis des élèves

# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

- Deux bonnes raisons pratiques pour gérer ses émotions
- L'enseignant est un modèle puissant pour l'élève

# IV. GÉRER SES ÉMOTIONS EN CONTEXTE D'INCLUSION SCOLAIRE

---

- Deux bonnes raisons pratiques pour gérer ses émotions
  - ➔ L'enseignant est un modèle puissant pour l'élève
  - ➔ L'enseignant a la possibilité de renforcer les comportements positifs chez ses élèves

# V. ATTITUDES NÉGATIVES ET BURNOUT OU DE LA NÉCESSITÉ DE COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

---

## AUTRUI

## SOI

## CONSEQUENCE

---

### APPARTENANCE GROUPELE

(e.g., ethnicité, handicap, état de dépendance, état de santé)

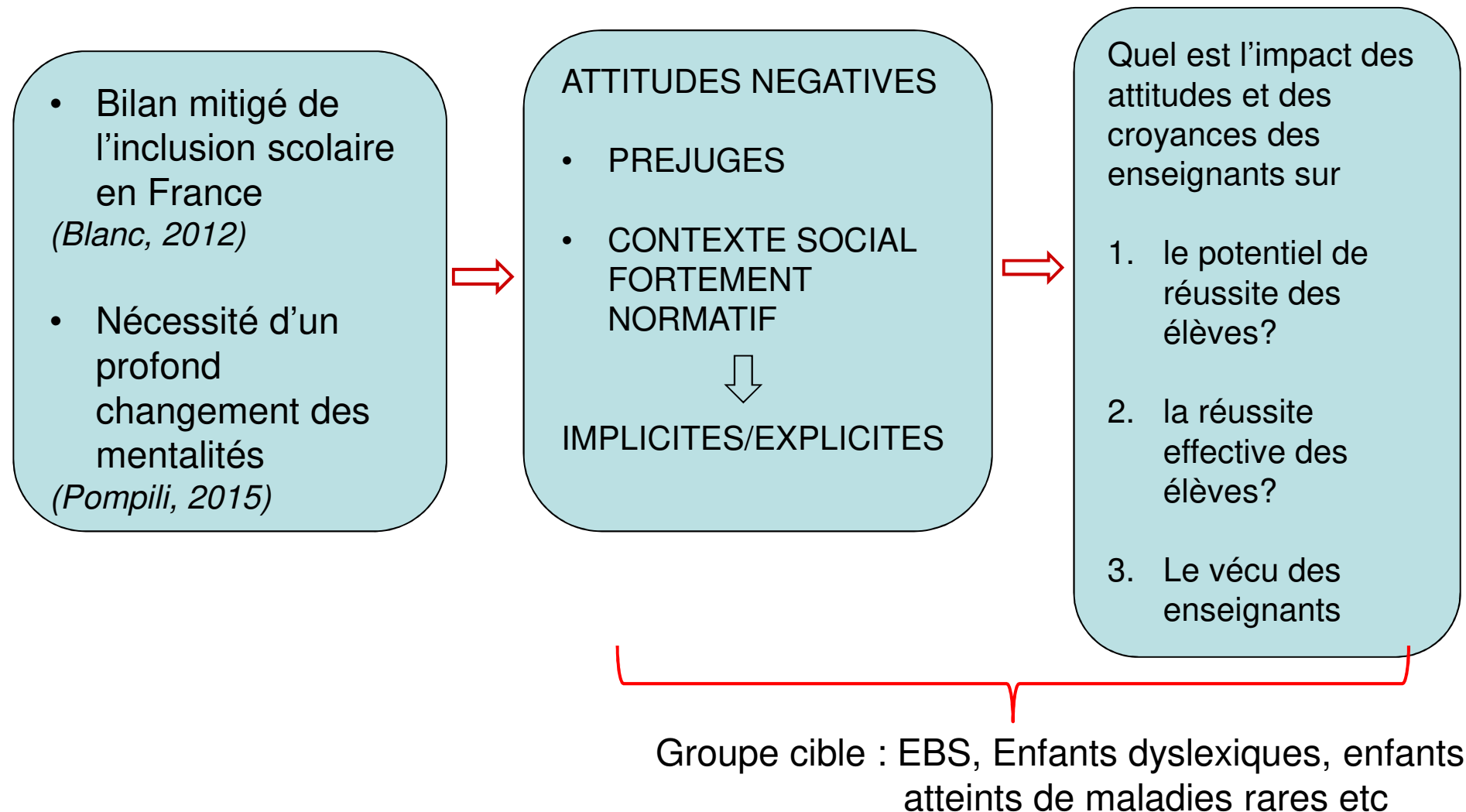
### PERCEPTION SOCIALE

(e.g., évaluation, préjugés, jugement)

- **Performances cognitives**
- **Performances scolaires**
- **Souffrance psychique**  
*= => Bien être des enseignants*
- Projet de recherche  
« Attitudes implicites des enseignants envers le handicap et burnout » ;  
(Palomares & Popa-Roch, soumis)

# V. ATTITUDES NÉGATIVES ET BURNOUT OU DE LA NÉCESSITÉ DE COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

---



# IMPLICIT ASSOCIATION TEST

## PHASE 3

|          |             |
|----------|-------------|
| FRANCAIS | MAGHREBIN   |
| Agréable | Désagréable |

|        |        |
|--------|--------|
| gauche | droite |
|--------|--------|

Compatible

TR

## PHASE 4

|           |             |
|-----------|-------------|
| MAGHREBIN | FRANCAIS    |
| Agréable  | Désagréable |

|        |        |
|--------|--------|
| gauche | droite |
|--------|--------|

Incompatible

TR

Effet IAT = TR Incompatible - TR Compatible

(Popa-Roch & Delmas, 2010, 2011)

### PHASE 3

|          |             |
|----------|-------------|
| SANS     | AVEC        |
| HANDICAP | HANDICAP    |
| Agréable | Désagréable |

|        |        |
|--------|--------|
| gauche | droite |
|--------|--------|

Compatible

TR

### PHASE 5

|          |             |
|----------|-------------|
| AVEC     | SANS        |
| HANDICAP | HANDICAP    |
| Agréable | Désagréable |

|        |        |
|--------|--------|
| gauche | droite |
|--------|--------|

Incompatible









TR









Effet IAT = TR Incompatible - TR Compatible

*(Popa-Roch & Delmas, 2010, 2011)*

# Mesure des attitudes implicites

[Version 2 Attitudes comportement.pdf](#)

| AVEC HANDICAP  | SANS HANDICAP  |
|--|--|
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|  |  |
| DESAGREABLE  | AGREABLE   |
| haine  | amour  |
| poison   | santé  |
| chagrin  | bonheur  |
| accident   | paix   |

| AVEC HANDICAP  | SANS HANDICAP  |
|--|--|
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|  |  |
| DESAGREABLE  | AGREABLE   |
| haine  | amour  |
| poison   | santé  |
| chagrin  | bonheur  |
| accident   | paix   |



# Mesure des attitudes explicites

- \_\_\_ 1. Les parents d'enfants avec handicaps devraient être moins stricts que les autres parents.
- \_\_\_ 2. Les personnes avec handicap sont aussi intelligentes que les personnes sans handicap.
- \_\_\_ 3. Il est habituellement plus facile de s'entendre avec des personnes avec handicap qu'avec les autres.
- \_\_\_ 4. La plupart des personnes avec handicap s'apitoient sur leur sort.
- \_\_\_ 5. Les personnes avec handicap sont souvent semblables aux autres.
- \_\_\_ 6. Il devrait y avoir des écoles à part pour les enfants avec handicap.
- \_\_\_ 7. Il serait préférable que les personnes avec handicap vivent et travaillent dans des structures spécifiques.
- \_\_\_ 8. C'est de la responsabilité du gouvernement de veiller sur les personnes avec handicap.

# Mesure du burnout

1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail.
2. Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail.
3. Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail.
4. Je peux comprendre facilement ce que mes élèves ressentent.
5. Je sens que je m'occupe de certains élèves de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets.
6. Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande des efforts.
7. Je m'occupe très efficacement des problèmes des mes élèves.
8. Je sens que je craque à cause de mon travail.
9. J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens.
10. Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail.
11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement.

# Mesure du comportement

[Grille de comportement étude Attitudes.xlsx](#)

C | A | N | O | P | É



espe École supérieure

du **professorat** et de l'**éducation**

Université de Strasbourg

# GESTION DES EMOTIONS EN REPONSE AUX BESOINS EDUCATIFS PARTICULIERS

Maria POPA-ROCH  
poparoch@unistra.fr

Strasbourg, 06 Juin 2018,