

# Développer les compétences émotionnelles chez les adolescent·es à l'école

Il n'y a pas longtemps, dans mon établissement, un élève s'est suicidé. Cet événement a été traumatique pour bon nombre de ses camarades et de ses enseignant·es. Quand, dans la phase de mon deuil, la colère était l'émotion principale que je ressentais, j'ai décidé de me calmer en allant lire les dernières statistiques suisses en matière de santé mentale. Mauvaise idée.

Selon le rapport 2022 de l'Observatoire suisse de la santé, entre 2017 et 2020, les hospitalisations pour tentatives de suicide ont augmenté de 67% pour les femmes de 0 à 18 ans. Le taux d'hospitalisation en cliniques et divisions psychiatriques n'a jamais été aussi élevé pour les 0-18 ans pour atteindre les 3,7 pour mille habitant·es. Forte de ce constat, je me suis plongée dans ma glace caramel... et dans les articles scientifiques pour trouver ce que nous pouvions mettre en place à l'école pour aider nos jeunes et apporter notre pierre à l'édifice. L'idée était de voir ce qui a un effet protecteur contre les idées et les comportements suicidaires... Une étude espagnole a suivi 1174 ados de 12 à 18 ans. Les chercheurs (Extremera et al., 2022) ont observé que plus un adolescent était intelligent émotionnellement, plus il éprouvait souvent des émotions agréables, moins il avait de pensées suicidaires. Une revue systématique compilant quinze études arrive à des résultats similaires: un quotient émotionnel élevé chez les jeunes est lié à moins de comportements et d'idées suicidaires (Furqani, 2020). Ces études, et d'autres, ont renforcé ma conviction: il est primordial d'amener ces compétences<sup>1</sup> à l'école. L'OMS, ainsi que de nombreux expert·es (par ex., Boniwell & Ryan ou Waters) répètent en boucle que les interventions améliorant la santé mentale des adolescent·es doivent être intégrées à l'école. Voici les trois arguments principaux des raisons pour lesquelles ces interventions sont fondamentales dans le cadre scolaire.

## L'argument Seligman

Lorsqu'il s'exprime en congrès, Martin Seligman, l'un des psychologues les plus importants de notre époque, pose souvent cette question: en trois mots ou moins, que voulez-vous pour vos enfants/élèves. En général, ce qui ressort c'est «l'amour de soi, la confiance en soi, la générosité, l'estime, savoir gérer ses émotions». Puis, le chercheur poursuit avec une seconde question: qu'est-ce qu'on apprend à l'école? C'est dans un certain malaise que les réponses de type «les maths, la discipline, la lecture, etc.» sont données. Seligman explicite que les nombreuses recherches faites par le champ de recherche de l'éducation positive montrent qu'il est possible et souhaitable de lier ces éléments. On peut enseigner la lecture et en même temps, les compétences émotionnelles. D'ailleurs, plus vite on les enseigne, meilleurs seront les impacts sur le long terme. L'étude longitudinale (Goodman et al., 2015) qui suit 17'000 Britanniques depuis 1970

suggère que si les compétences sont développées tôt, elles ont des impacts sur de nombreux domaines<sup>2</sup>.

## L'argument émotion + cognition = <3

De nombreuses études s'accordent sur le fait que les émotions doivent être prises en compte à l'école. Cocoran et ses collègues ont écrit une synthèse de plusieurs recherches sur le sujet regroupant entre 16'000 et 60'000 enfants. Ils ont montré que les élèves qui scorent plus haut au niveau de l'intelligence émotionnelle, ont de meilleurs résultats en lecture, en maths et en science. Une autre méta-analyse (Durlak, 2011) suggère que l'implémentation de programmes développant les compétences émotionnelles à l'école favorise les apprentissages, les comportements pro-sociaux, et diminue la détresse émotionnelle ainsi que les comportements jugés problématiques par les enseignant·es.

## L'argument «c'est inscrit dans les livres».

Développer les compétences émotionnelles de nos élèves fait partie de notre travail. Le Plan d'études romand stipule clairement que «l'enseignant est appelé à favoriser le plus souvent possible des mises en situation permettant à chaque élève d'exercer et d'élargir ces cinq capacités transversales». Nous avons repris, dans le tableau ci-contre, les éléments des compétences émotionnelles qui se trouvent dans le PER.

## Et concrètement?

Il y a plusieurs possibilités d'enseigner ces compétences à nos élèves.

**1. Enseigner les compétences émotionnelles implicite-ment.** Primo, via l'observation de la gestion émotionnelle de l'enseignant·e par l'élève. Les adolescent·es vont s'imprégner de la façon dont l'enseignant·e gère ses propres émotions, et par exemple, les communique explicitement. Il ou elle peut dire à la classe: «je me sens irrité·e quand vous parlez à voix haute en même temps que moi.» Il s'agira ici d'apprentissage vicariant.

<sup>1</sup> Il y a plusieurs modèles de compétences émotionnelles. Pour cet article, c'est celui de Moira Mikolajczak et collègues qui a été retenu.

<sup>2</sup> Voir les résultats des compétences sociales et émotionnelles de l'enfant vus dans la revue de la littérature et nouvelle analyse de la *British Cohort Study 70* (traduit et adapté de Goodman et al., 2015): <https://www.le-ser.ch/resultats-des-competences-sociales-et-emotionnelles-de-lenfant>

PER	Compétences émotionnelles
-----	---------------------------

collaboration	identification
reconnaitre les besoins de l'autre	identifier les émotions chez autrui

collaboration	identification
identifier ses perceptions, ses sentiments et ses intentions	identifier les émotions chez soi

collaboration	utilisation
adapter son comportement	utiliser mes émotions pour guider mes actions

communication	expression
adapter une attitude réceptive	permettre aux autres d'exprimer leur émotions

PER	Compétences émotionnelles
-----	---------------------------

pensée créatrice	identification
identifier ses émotions	identifier ses émotions

pensée créatrice	expression
exprimer ses émotions	exprimer ses émotions de façon socialement adaptée

pensée créatrice	régulation
harmoniser intuition, logique et gestion d'émotions parfois contradictoires	je suis capable de réguler l'intensité de mes émotions

pensée créatrice	compréhension
harmoniser intuition, logique et gestion d'émotions parfois contradictoires	je comprends les causes et les conséquences de mes émotions

Mise en lien entre les éléments issus du Plan d'études romand et les Compétences émotionnelles (adapté du PER et du modèle de Moira Mikolajczak et collègues, 2020)

**2. Enseigner les compétences émotionnelles explicitement.** Il est possible, premièrement, de contacter des organismes externes pour travailler les compétences émotionnelles en classe, comme Promotion Santé Suisse par exemple. L'enseignant·e peut également insérer des compétences émotionnelles dans ses leçons en pratiquant de l'interdisciplinarité. Par exemple, enseigner le vocabulaire des émotions en allemand, en anglais et en italien travaille directement sur la compétence émotionnelle liée à l'identification. L'enseignement du fonctionnement des émotions et leur utilité en optimisera la compréhension. Il est intéressant aussi de décortiquer avec les élèves comment fonctionnent les émotions et quels peuvent être leurs messages. Par exemple, selon Plutchik, la peur est liée à l'idée d'un danger et nous demande de fuir pour retrouver une sécurité perdue. La colère, quant à elle, a pour objectif de nous faire passer des obstacles, de provoquer du changement. Les émotions agréables ont aussi un rôle, la sérénité, par exemple, a pour but de nous aider à profiter de l'instant présent. Pour ce faire, les vidéos, textes, cours du professeur David Sander peuvent

être précieux. Finalement, des activités, issues de la recherche, peuvent être menées avec nos élèves. Cela devrait avoir comme impact l'optimisation de l'une ou de l'autre des compétences émotionnelles. Par exemple, selon de nombreuses études, la pratique attentionnelle ou la cohérence cardiaque impactent la régulation des émotions. Il est important, cependant, de faire ces activités dans les règles de l'art, d'écouter les besoins de nos élèves et de leur laisser le choix entre plusieurs exercices.



## Références

Extremera, N., Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S. & Neto, F. (2022). A 4-month prospective study of the relationship between emotional intelligence and suicide ideation in Spanish adolescents: *The mediating role of positive and negative affect*. *Death Studies*, 1-5. <https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2072019>  
 Goodman, A., Joshi, H., Nasim, B. & Tyler, C. (2015). *Social and emotional skills in childhood and their long-term effects on adult life* London: Institute of Education.