

**Cas concrets...Apprendre à gérer ses émotions pour progresser et favoriser sa santé par une meilleure connaissance de soi et un bien être mental (lié à des émotions positives)**

	<b>Cas 1</b>	<b>Cas 2</b>	<b>Cas 3</b>	<b>Cas 4</b>
	<b>CA1 : Demi-fond</b>	<b>CA2 : Escalade</b>	<b>CA3 : Danse</b>	<b>CA4 : Badminton</b>
Description de la situation	Arrêter sa course au cross suite à une crise de panique par gêne respiratoire	L'élève grimpe en moulINETTE et tétanise au milieu du mur à mi-hauteur sans difficulté objective imposée.	Passer devant les autres en danse...et refuser de passer car on pense que ce qu'on a fait est »nul »	Dans un match de badminton...être mené au score et s'énerver (jet de raquette, mots grossiers, cris,...)
Hypothèse		La hauteur a engendré un stress qui a fait ressentir de l'anxiété au grimpeur liée à la peur de chuter et de mourir. C'est l'émotion ressentie qui a produit la crispation et la tétanie.		
Objectif		Faire prendre conscience à l'élève que la chute n'induit pas un retour au sol.		
Mécanisme d'apprentissage lié à la gestion du stress et des émotions		En prenant conscience que la chute sera stoppée par le système d'assurance, l'élève intègrera une absence de danger objectif et ainsi limitera la tension affective qui y était liée. L'émotion ressentie sera moins intense et la réponse physiologique et physique le sera tout autant. Ceci favorisera la poursuite de l'ascension par une libération des tensions musculaires.		
Régulation possible		Organiser des chutes volontaires retenues par les assureurs, sur différentes hauteurs.		
Outils pour l'élève quand il se retrouvera dans la même situation	Routine de performance Ancrage Dialogue interne	Ancrage	Imagerie mentale Relaxation	L'escalier de la colère Dialogue interne

### Identifier ses émotions pour oser les exprimer. Entretien d'explicitation

Dans la technique d'explicitation, l'objectif est d'aider l'élève, enfant ou adulte, à formuler dans son propre langage le contenu, la structure de ses actions et sa pensée privée. Pour viser efficacement cet objectif, il sera important d'éviter les formulations de questions sous formes d'alternatives.

poser d'autres questions afin d'aller chercher l'information qui reste masquée derrière les premières formulations du type des précédentes, par exemple : "Et quand tu n'y arrives pas, que fais-tu...?et quand tu ne sais pas le faire, que fais-tu précisément dans ce cas là...?et quand tu ne comprends pas, qu'est-ce que tu comprends...?quand tu ne vois pas comment faire, que vois-tu...?quand tu ne sais pas, que sais-tu ? etc. "Ce type de questions qui peuvent, dans un premier temps paraître étranges, m'ont toujours permis d'obtenir des réponses. L'élève entend à travers cette phrase, un double message de la part de l'enseignant. La première partie de la phrase signifie à l'élève, qu'il enregistre sa difficulté, la deuxième partie ou question proprement dite l'autorise à dire ce qui s'est effectivement passé pour lui, indépendamment de toute norme et de toute réponse attendue. Donc, au lieu de nous trouver dans une sorte d'impasse, c'est un nouveau démarrage qui se produit vers quelque chose, que ni l'un ni l'autre ne connaît. La mise en mots par l'élève de ce qu'il a vécu, de la façon dont les choses se sont passées pour lui, n'apporte apparemment rien de nouveau (au sens d'explications). Cela peut sembler du temps perdu aux enseignants ! C'est pourtant là une étape essentielle. Elle est nécessaire au processus de conceptualisation du sujet pour lui permettre ensuite d'exercer sa réflexion, son activité rationnelle (troisième niveau d'abstraction) sur ces matériaux dont il ne peut disposer, sans le travail de ce passage, de ce réfléchissement du plan de l'action à celui de sa représentation. Cette mise en mots lui permet donc de s'auto-informer dans la mesure où ce qu'il dit, constitue une révélation. C'est un fait : nous n'avons pas conscience de tout ce qui se passe dans l'action.

L'élève doit être en action pour avoir quelque chose à raconter. Baser le questionnement sur les éléments observables de l'action. La reformulation sert à l'explicitation du faire. La trace écrite et la verbalisation sont les leviers privilégiés pour mettre des mots sur les émotions ressenties par l'élève, génératrices de stress et de conduites à risque.

- Instaurer un temps institutionnalisé pour répondre aux questions, juste après la pratique : groupe affinitaire
  - o Répondre individuellement aux questions
  - o Confronter collectivement ses réponses
  - o L'enseignant questionne ensuite l'élève pour faire émerger les émotions ressenties.

### Mettre en place des Affectiv Learning Design pour apprivoiser ses peurs

Il ne faut pas minimiser les peurs de l'élève. Il doit comprendre les raisons de ses peurs et lui donner les outils pour y répondre. Concevoir un environnement d'apprentissage spécifique « Affective Learning Design » dont la particularité est de stimuler les émotions susceptibles d'être vécues dans la pratique cible. Le dosage émotionnel est recherché. On ne cherche pas à persuader, on lui donne des ressources et on le laisse se faire un avis.

- Se servir de repères extérieurs pour apprendre à se connaître et à connaître son environnement : Faire construire, par la classe, une échelle de ressenti en lien avec ses peurs
- Le repère extérieur est rassurant. Il va progressivement aider l'élève à se connaître et à construire des repères internes

### La relaxation-respiration abdominale

Le Scanff (2003) : « les méthodes de relaxation sont très populaires en psychologie du sport parce que la performance sportive a lieu dans un environnement stressant et faire face à la pression est un enjeu très important »

la relaxation permet, entre autres, d'améliorer les capacités de concentration, de mieux récupérer des charges de travail (fatigue), mais aussi de développer le schéma corporel.

Les techniques de relaxation, qui ont pour objectif d'aboutir à un état de détente mentale et physique, s'appuient sur de nombreux principes communs tels que : •Il existe un lien réciproque entre tension psychique et tension musculaire. La tension musculaire peut donc être un excellent indicateur de stress et d'anxiété. •L'importance de la respiration abdominale.

5 étapes : pré-relaxation (mise en situation, consignes), induction au calme (respi abdominale), relaxation (détente), reprise (retour actif), prost-reprise (phénodescription)

Exemple : méthode de JACOBSON (relaxation progressive : identifier la détente post contraction + relaxation différentielle : identifier la différence entre une zone contractée et les autres zones relâchées)

### **L'imagerie mentale**

Beaucoup d'auteurs, comme Le Scanff (2003), utilisent plusieurs termes comme visualisation ou répétition mentale pour désigner ce processus. L'imagerie « est une expérience symbolique, qui réfère à des processus mentaux mais qui peut renvoyer à n'importe quel registre sensoriel » (Hardy et Jones, 1994

Les images mentales doivent présenter plusieurs caractéristiques pour que l'imagerie soit efficace. Les images doivent d'abord être vivaces c'est-à-dire « nettes » et « détaillées ».

Ensuite, les images doivent être contrôlées sur une certaine durée afin de pouvoir les utiliser.

D'autre part, les images mentales (surtout dans le cadre de l'imagerie technique) doivent être exactes c'est-à-dire refléter la réalité avec la plus grande précision possible.

Enfin, pour que l'imagerie soit efficace il faut une grande répétition des images mentales. En effet, sans de nombreuses répétitions, l'imagerie ne produira aucun résultat d'où également le terme de répétition mentale.

### **Les routines de performance**

« Ensemble ou schémas de pensées, d'action, ou d'images que l'on reproduit systématiquement avant d'exécuter une performance »(Le Scanff, 2003). Une routine de performance peut être composée de diverses techniques : respiration abdominale, visualisation positive, dialogue interne positif, ancrage, SRS, etc... C'est une pratique assez courante chez le sportif de haut niveau, qui va lui permettre de se placer dans un état émotionnel adéquat à la situation.

Exemple : le haka

### **L'ancrage**

C'est l'association d'un mot, d'une image, ou d'un geste à un état interne. Par exemple, imaginons en état de relaxation, un lieu calme qui nous procure des sensations de détente et de bien-être. Puis dans un second temps, associons un mot (tel que « détente ») à

Sylvain BAERT, Yancy DUFOUR cette image qui nous procure une telle relaxation. A force de répétition, et d'entraînement, il suffira simplement de prononcer mentalement le mot « détente » pour induire directement les sensations de relâchement liées à l'imagerie de calme. Cet ancrage s'apparente au réflexe Pavlovien. A titre d'exemple, les nostalgiques de la coupe du monde de football 1998, réactiveront de nombreuses émotions agréables par le simple fait d'entendre la chanson « I will survive »

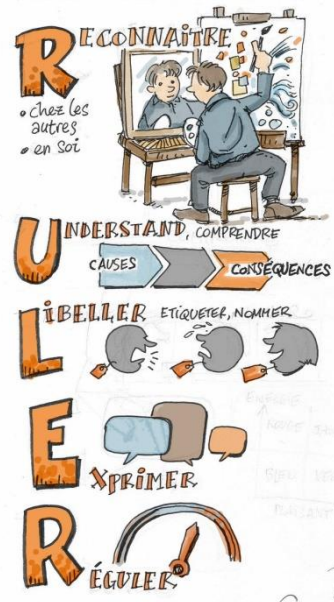
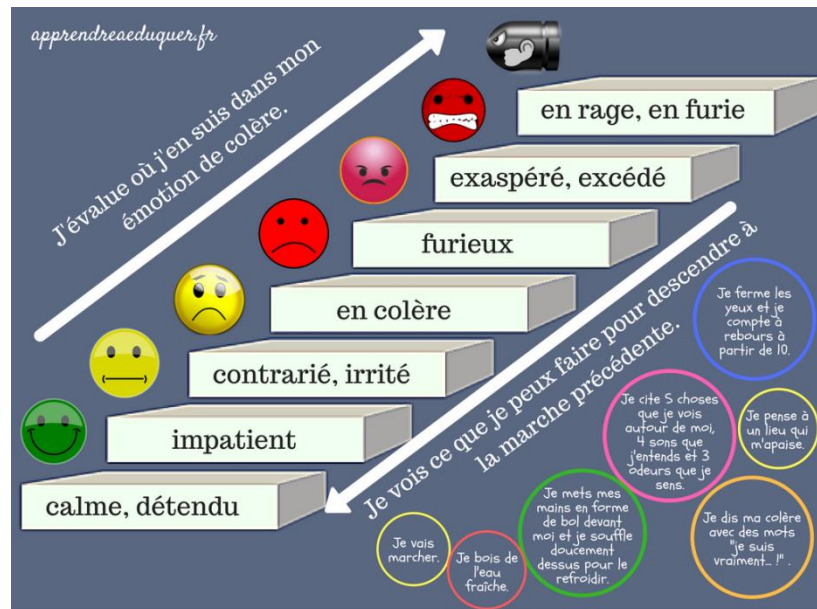
### Le dialogue interne

« C'est ce dialogue que vous entretenez avec vous-même. Il peut vite devenir l'ennemi numéro un de beaucoup de sportifs. La moindre difficulté, la moindre tension peut le faire passer dans l'autocritique, le jugement, les reproches... » (Aguila, 2003).

les élèves stressés, en difficulté face à certaines APSA, ou lors d'échecs vont user d'un dialogue interne le plus souvent dépréciatif, ce qui va induire un comportement négatif. Il est alors important d'apprendre aux élèves à repérer les pensées négatives, puis de les stopper grâce à la relaxation ou la reformulation positive. un élève en colère ou sous le coup de l'émotion peut utiliser un dialogue interne positif pour l'aider à se calmer (« calme toi », « relaxe toi », etc). Dans ce cas là, il est possible d'associer la respiration relaxante avec ce type de dialogue pour plus d'efficacité

Exemple de travail spécifique : demander aux élèves de se concentrer sur les mots prononcés à haute voix par le professeur. Dès qu'il s'agit d'un mot positif (« confiance », « détente », « efficacité »...) l'élève a pour consigne de le répéter mentalement. En revanche, dès qu'il s'agit d'une pensée ou d'un mot à caractère négatif (« je suis nul », « je n'y arriverai jamais », « stress »...) l'élève a pour consigne de répéter immédiatement et mentalement son antonyme (Par exemple, « je n'y arriverai jamais » devient « j'ai toutes les capacités pour réussir »...)

### Autres outils...



Echelle de Borg	Perception de l'intensité de l'effort	Lien avec une séance type d'activité sportive
6	Aucun effort	Echauffement / Retour au calme
7	Extrêmement facile	
8		
9	Très facile	
10		Zone cible
11	Facile	
12	Zone d'entraînement optimale	
13	Moyennement difficile	
14		
15	Difficile	Zone d'effort intense
16		
17	Très difficile	
18		
19	Extrêmement difficile	
20	Exténuant	