

Vivre et faire vivre les parcours éducatifs

AU FIL DES EMOTIONS

Nélia FLEURY,
Professeure agrégée d'EPS, Cholet, (49)

Une même expérience mène à l'enrichissement de différents parcours singuliers. L'ensemble des émotions générées par ces expériences en constituent l'une des explications. En effet, « les émotions, qu'elles soient perçues positivement ou négativement par les élèves, jouent un rôle central dans la façon dont ces derniers définissent l'expérience vécue »¹. La connaissance de ces émotions, de leur fonctionnement et de leur rôle devient un levier intéressant à prendre en compte pour proposer les expériences les significatives autant au regard des attentes de l'Institution que pour les élèves. Comment l'enseignant peut-il alors procéder pour exploiter ces émotions afin d'accompagner ses élèves dans des expériences nourrissant des parcours individuels tout en garantissant des acquisitions communes ?



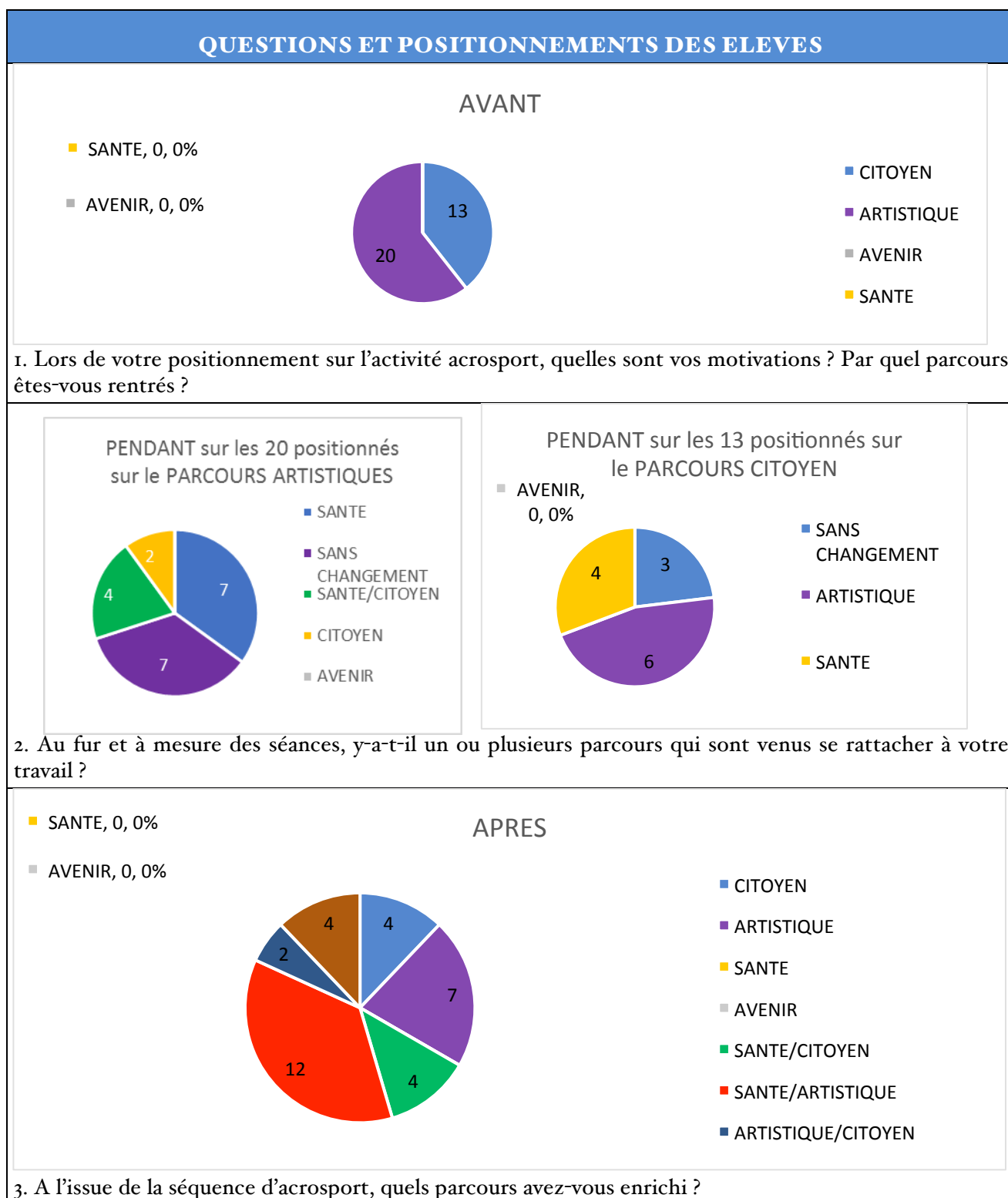
Une expérience, plusieurs parcours

Constat fait auprès d'une classe de Terminale de Lycée Générale et Technologique

Au terme du vécu d'une séquence d'acroport en terminale, comptant pour le baccalauréat, 33 élèves répertorient le contenu de leur expérience pour les replacer dans les différents parcours éducatifs nourris durant la séquence (tableau 1). Au préalable, les différents parcours sont définis afin qu'ils puissent positionner leur(s) choix.

¹AVERTY (J.P.), « S'émouvoir et apprendre à l'Association Sportive », e-novEPS n°14, janvier 2018

Tab.I: Questions et positionnements des élèves



Nélia FLEURY, Au fil des émotions

Juin 2018 – Partie 3 – Article 3 - page 2

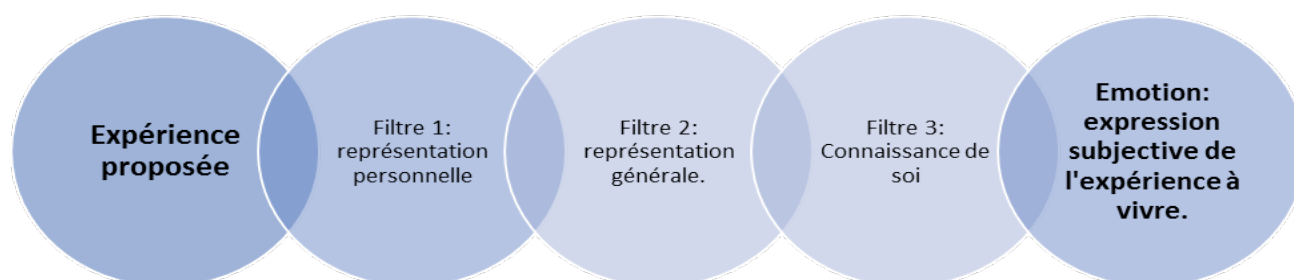


Expérience et émotion, deux notions étroitement liées

L'expérience révélatrice d'émotions

Pendant son cursus de formation, l'élève vit différentes expériences. A celles-ci, il leur attribue une valeur qualitative. De manière systématique, la première appréciation est binaire : il aime ou non. Ici, l'élève évalue cette expérience de façon brute, selon ses ressentis et émotions. L'émotion est la réaction psychophysiological de l'individu face à un objet, une personne, un environnement, un évènement. En vivant « l'expérience de », l'élève ressent une manifestation interne (accélération de la fréquence cardiaque, rougeur, chaleur, gorge nouée, frisson, ...) qui entraîne une réaction externe. D'après les principes de la programmation neurolinguistique, cette manifestation interne est la réponse subjective de la réalité construite par l'élève. L'élève filtre l'expérience proposée. Ce filtrage produit une émotion propre à l'élève². En éducation, face à une expérience proposée aux élèves, le premier filtre est la construction d'une représentation personnelle à partir de souvenirs, de connaissances, d'un héritage socio-culturel. Le filtre suivant est celui du collectif ; en contexte, l'élève se réfère aux avis des autres, qui précise, nuance sa première impression. Le dernier filtre est celui de la connaissance de soi, globale, mais plus spécifique au regard de l'expérience considérée. Une fois l'action de ces filtres opérée, consciente et/ou inconsciente, l'élève éprouve une émotion qui lui est singulière (schéma 1).

Schéma 1 : Processus interne de filtrage de l'expérience à vivre



² BANDLER (R.), Un cerveau pour changer – la PNL, Interéditions, 1990

L'émotion, ressort de l'action³

L'émotion est en elle-même une expérience. L'individu l'éprouve et de manière singulière, la vit. Celui-ci lui fait face, la gère, l'enrichit et/ou la subit. Sa racine latine prend ici tout son sens : « emovere » : « mettre en mouvement ». En effet, l'émotion impose une mise en mouvement de l'individu, une adaptation, une transformation pour apporter la réponse la plus appropriée à la situation. En faisant « l'expérience de », l'élève ressent et réagit. Il vit son émotion, et qu'elle soit positive ou négative, elle a une fonction bénéfique d'apprentissage. L'élève intègre le message de son émotion et devient capable d'adopter un comportement ajusté à ce qu'il est. La peur, par exemple, a la fonction d'informer l'individu des mesures de protection à prendre. Ceci entraîne une adaptation de ce dernier pour vivre cette expérience tout en traitant l'émotion qu'est la peur. Pour vivre l'expérience d'une première ascension en escalade, l'élève qui a une appréhension de la hauteur, identifie sa peur. Différentes issues se posent à lui : fuir, subir ou maîtriser cette peur. En la fuyant, il refuse cette sensation et préfère ne pas vivre l'expérience. Il se bloque et elle le bloque. En subissant, une fois de plus, il n'accepte pas cette sensation, il vit l'expérience en suivant les choix directifs de l'enseignant ou de l'assureur-conseil. En l'acceptant, il agit et se transforme. Pour tenir compte de son appréhension, ce grimpeur stabilise son regard vers le haut, grimpe à moindre hauteur, dans un premier temps et prend appui et conseil sur sa cordée... il se met en action (schéma 2).

Schéma 2 : Mise en action de l'élève



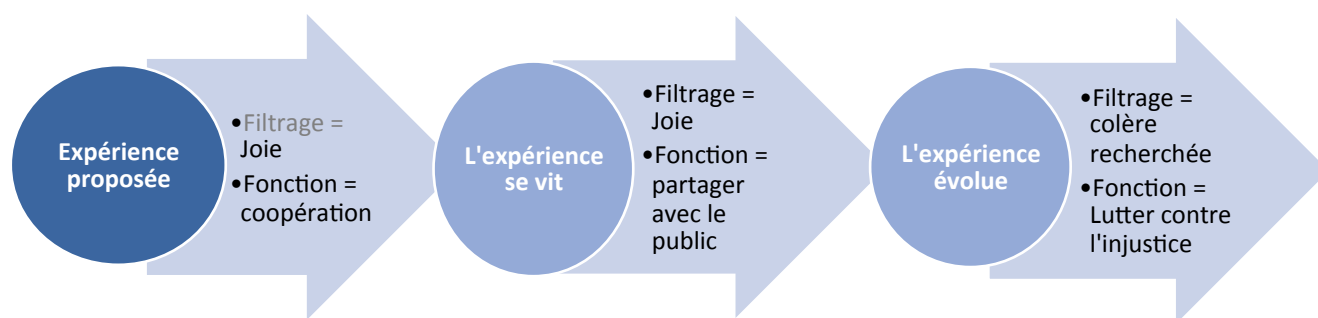
La fonction des émotions

L'expérience proposée s'éprouve de manière subjective. L'émotion vécue a une fonction qui mène ensuite à une action. Dans l'enquête donnée aux élèves de terminale au sujet de leur séquence d'acrosport, les élèves justifient leur évolution par le filtre de leurs émotions (schéma 3). Les élèves ont comme document d'aide, un récapitulatif des différents parcours et leur définition respective, pour se justifier. Il y a le cas d'un élève qui choisit de faire cette activité pour avoir la chance de pratiquer une dernière fois dans sa vie une activité basée, pour lui, sur la coopération. A ce moment, il trouve judicieux d'enrichir son parcours citoyen. C'est un élève

³ RIA (L.), RECOPE (M.), « Les émotions », *Revue EPS*, Paris, 2005

qui aime débattre, échanger, partager. Après filtrage, l'expérience d'une séquence d'acroport s'associe, pour lui, à une expérience de joie. Par cette émotion, cet élève attire et dynamise son groupe dans une logique d'échanges constructifs. L'expérience devient alors celle de l'échange, du débat d'idées entre pairs. Puis, le groupe envisage une expérience spectaculaire, remarquable et jamais vue, pour chercher à émouvoir le public. Le groupe décide ainsi d'alimenter leur parcours artistique et souhaite répondre à la question : comment émouvoir et surprendre le public ? Ici, il s'agit pour eux de faire appel à leur esprit créatif, à leur originalité, à leur sensibilité, la joie prédomine une nouvelle fois et a pour fonction la reconnaissance du public. Enfin, l'expérience évolue émotionnellement par la recherche de thématiques émotionnelles significatives pour ces élèves. Après tout cela, une émotion commune ressort : celle de la colère. La fonction de cette émotion est liée au besoin de se libérer de ce qui fait mal et la sensation d'injustice émerge. Grâce à leurs échanges, le groupe choisit un thème, celui du harcèlement. Ainsi, par ce choix, le parcours artistique se mêle au parcours citoyen.

Schéma 3 : Processus d'évolution des émotions vécues par l'élève pris en exemple



Accompagner ses élèves vers des parcours singuliers

Reconnaître les émotions de ses élèves pour mieux les accompagner

Par la lecture du langage corporel

« Les comportements verbaux représentent environ 93% des messages émis »⁴. Les émotions provoquent des réactions externes significatives. Pour l'enseignant, reconnaître les émotions de ses élèves revient à être à leur écoute grâce à la communication non-verbale. Les gestes, la posture, les expressions du visage, le contact visuel, la nervosité, le ton et le rythme de la voix, la

⁴ CUDICIO (C.), Le grand livre de la PNL, Groupe Eyrolles, 2004

respiration (tableau 2), sont autant de réactions à prendre en compte pour situer les émotions de ses élèves et agir en conséquence avec eux.

Tab.2: Reconnaître les émotions par leur manifestations externes

EMOTIONS	MANIFESTATIONS EXTERNES (non exhaustif)
LA PEUR	Le corps se raidit, s'immobilise, frémit, tremble. Le visage est pâle. Le souffle est coupé. La voix est étranglée, son débit est précipité, saccadé, le ton est angoissé. La respiration s'accélère, les mains sont moites. L'élève recule, fuit.
LA JOIE	Le corps se dresse, se détend, les yeux brillent. Une certaine agitation des membres, une amplitude des mouvements. Les sourcils se lèvent, les lèvres souries. Le ton de la voix est chaleureux. Le visage peut rougir légèrement. L'élève s'avance.
LA COLERE	Le corps se crispe, les bras se croisent ou font de grands gestes. Le visage est fermé et rouge, les sourcils en « V », les lèvres pincées, la mâchoire se serre, on peut voir le muscle Masséter (celui de la mastication) se contracter à plusieurs reprises. La respiration s'accélère. Le ton de la voix est agressif. L'élève est nerveux, tient difficilement en place.
LA TRISTESSE	Le corps est plutôt replié sur lui-même, le tonus musculaire est faible. Les paupières sont baissées, les yeux dans le vague ou rougis (larmoient). Le cœur ralentit. La respiration est ample et lente, entrecoupée de soupirs. Le ton de la voix est monocorde.
LA SURPRISE	Les paupières grandes ouvertes, sourcils hauts. La bouche est entrouverte et les yeux fixent. Brève accélération du cœur qui ralentit rapidement. La respiration est brièvement bloquée en inspiration.
LE DEGOUT	Les yeux sont plissés, de gros plis sur le front et au-dessus du nez apparaissent. Les pommettes bombées remontent. Les lèvres sont pincées. Il y a une légère contraction du haut du corps avec la paume des mains qui peut se tourner vers l'avant comme pour repousser quelque chose.

Par la métacognition

L'échange enseignant-élève conduit à mieux situer les émotions éprouvées. Le professeur, tout en développant le domaine 1 du socle commun de compétences, connaissances et culture par un travail sur la compétence « réagir et dialoguer »⁵, questionne ses élèves quant à la situation à faire. Il les guide vers une meilleure compréhension de leurs émotions qui, même filtrées par ces derniers, sont parfois, pour eux, difficiles à verbaliser. L'enseignant propose pour chaque expérience à vivre, un temps d'arrêt, pendant lequel l'élève répond à une série de deux questions dans un ordre précis. Le questionnaire n'a aucun caractère obligatoire, mais la non-réponse à ce questionnaire devient un repère non-verbal intéressant à prendre en compte. Dans une séquence d'escalade en cycle 4, pour un niveau 5^o, les attendus de fin de cycle sont les suivants : « réussir un déplacement planifié dans un milieu artificiel plus ou moins connu, gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé, assurer la sécurité de son camarade, respecter et faire respecter les règles de sécurité »⁶. L'enseignant propose en deuxième leçon, comme fil rouge à la séquence, l'expérience : « A la conquête des sommets⁷ ». Ensemble, les

⁵ Bulletin Officiel spéciale n°11 du 26 novembre 2015, Programme d'enseignement du cycle de consolidation (cycle 4).

⁶ EPS cycle 4 - Adapter ses déplacements à des environnements variés, éducol , 2017

⁷ RIGOTTARD (D.), « La différenciation... une histoire de regard sur la motricité des élèves », e-novEPS n°3, Juin 2012

élèves de la classe vont valider les sommets les plus élevés de chaque massif montagnard français : Le Ballon de Guebwiller des Vosges (1424m), Le Crêt de la neige du Jura (1723m), Le Puy de Sancy du Massif Central (1886m), Le Monte Cinto de la Corse (2706m), Le Vignemale des Pyrénées (3298m) et Le Mont Blanc des Alpes (4810m). Face à ce défi proposé, il interroge ses élèves de la façon suivante (tableau 3) : à l'annonce de ce genre d'expérience, qu'est-ce que cela provoque chez toi comme réactions (sensibilité, et corps) ? Si tu devais donner un nom à ton sentiment, quel serait-il ?

Tab.3: Se repérer dans ses émotions

QUESTIONS	EXEMPLE DE POSITIONNEMENT D'UN ELEVE
A l'annonce de ce genre d'expérience, qu'est-ce que cela provoque chez toi comme réactions (sensibilité, et corps) ?	C'est stressant. Je transpire des mains, je respire difficilement, je sens mon cœur battre plus fort, j'ai les jambes coupées.
Si tu devais donner un nom à ton sentiment, quel serait-il ?	J'angoisse, j'ai peur

Exploiter la singularité émotionnelle puis dialoguer pour accompagner l'élève dans son choix de parcours

Indépendamment de la volonté de leur professeur, les élèves éprouvent des émotions qui leur sont singulières dues à leur représentation personnelle de ce qui est proposé. Ils ont des prédictions et motivations qui leurs sont singulières. Pour répondre à sa mission, l'enseignant s'appuie sur celles-ci, qu'elles soient positives ou négatives, comme éléments de départ dans l'entrée dans la séquence. A l'expérience proposée en escalade, l'élève, accompagné par l'enseignant, y associe une émotion ou un de ses dérivés : joie, excitation et/ou peur. Une fois l'émotion nommée, il devient intéressant de faire le choix d'enrichir tel ou tel parcours. L'action qu'engendre l'émotion est à exploiter pour permettre à l'élève de vivre pleinement son expérience : gérer la peur, diffuser sa joie, orienter son excitation, vers les apprentissages visés. En prenant par exemple l'émotion liée à la peur, en escalade, celle-ci se déclenche face au danger et au caractère inconnu de l'expérience. Après filtrage, l'élève vit cette expérience émotionnelle, réagit, il regarde en bas, tremble, n'arrive pas à choisir la prise à prendre, ... il subit l'émotion. L'enseignant lit les manifestations externes de son élève et/ou l'interroge quant à ses ressentis puis l'accompagne dans son choix.⁸ L'élève apprend à exprimer son avis, manifester un sentiment pour se situer dans un parcours qui lui est personnel. Le dialogue à mener alors est

⁸ SCHIARATURA (L.) et coll, Les langages du corps, de quoi parles-t-on ? conférence-débat, Académie de Nantes, Juin 2018

celui d'accompagner l'élève afin qu'il verbalise et mette en mots ce qu'il vit : « Que ressens-tu ? Qu'éprouves-tu ? Quelle en est, pour toi, la cause ? De quelle façon pourrais-tu dépasser cette crainte ? Pour travailler sur ce point, sur quel parcours souhaites-tu personnellement évoluer pour agir face à cette situation d'appréhension ? » (tableau 4).

Tab.4: Se situer dans son parcours personnel en fonction de ses émotions (exemple de la peur en escalade)

PARCOURS AU CHOIX	DESCRIPTION DES OBJECTIFS
CITOYEN	Apprendre à coopérer pour partager une expérience sécurisante à plusieurs : fonctionner à plusieurs, s'entraider, s'encourager, se conseiller. Réaliser le livret du parfait copain de cordée.
SANTE	Apprendre à sécuriser un groupe en escalade : connaître tous les principes de sécurité liés à la pratique de l'escalade artificielle et naturelle. Réaliser des posters sécurité pour le collège.
SANTE	Apprendre à se dépasser face aux difficultés : travailler la confiance en soi par du pas à pas dans l'activité, vivre des expériences progressives en difficulté. Tenir un carnet de bord d'alpiniste.



Garantir des acquisitions communes

La singularité fait appel à ce qui est particulier à l'élève. A contrario, la culture commune « constitue le monde auquel nous devons nous adapter et en même temps, ..., la boîte à outils dont nous avons besoin pour y parvenir »⁹. Dans l'expérience proposée par l'enseignant d'EPS, l'enjeu de celui-ci est de tirer bénéfice de la singularité de ses élèves pour les faire évoluer vers des acquisitions communes. Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture¹⁰, et les programmes d'EPS sont les références institutionnelles auxquelles l'enseignant se rattache. Il a pour devoir de permettre à ses élèves d'acquérir un ensemble de compétences communes en vue d'en faire des « citoyens, lucides, autonomes, physiquement et socialement éduqués dans le souci du vivre ensemble »¹¹. Pour l'exemple de l'escalade, la compétence commune essentielle que l'enseignant souhaite développer durant sa séquence est celle de la sécurité : « assurer la sécurité de son camarade, respecter et faire respecter les règles de sécurité ». Dans le domaine quatre du socle commun de compétences, connaissances et culture, relatif aux systèmes naturels

⁹ BRUNER (J.), Car la culture donne forme à l'esprit. De la révolution cognitive, à la psychologie culturelle, Paris : Eshel, 1991.

¹⁰ Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, BO n°17 du 23 avril 2015

¹¹ Programme d'enseignement du cycle de consolidation (cycle 4), op cit

Nélia FLEURY, *Au fil des émotions*

Juin 2018 – Partie 3 – Article 3 - page 8

et les systèmes techniques¹², en s'attachant notamment à ce que chacun de ses élèves grimpe en toute sécurité (affective et physique), il leur apprend « l'appropriation des principes de santé ». Par l'expérience proposée, en termes de culture commune, l'enseignant cherche également à développer des compétences du domaine cinq, relatif aux représentations du monde et l'activité humaine, à savoir, être capable de « nommer et localiser des grands repères géographiques », « vivre et analyser des expériences spatiales » et de « prendre conscience de la dimension géographique de son existence »¹³.

Un exemple de situation en escalade

Dans la poursuite de l'exemple proposé, l'enseignant prend en compte l'émotion de peur de son élève, il l'exploite pour atteindre ses objectifs communs, notamment en réduisant la sensation de risque perçu chez lui. Il met alors en place une situation d'apprentissage qui nourrit le parcours singulier de cet élève et lui permet de travailler les compétences communes qu'il souhaite développer chez tous ses élèves (tableau 5).

Tab.5: Exploitation de l'émotion qu'est la peur

« A LA CONQUÊTE DES SOMMETS » + PEUR du DANGER = DEPASSEMENT DE SOI (CHOIX DE L'ELEVE)			
Éléments à exploiter	Détourner la notion de danger : ne plus voir pour ne plus être attiré par le vide et se concentrer sur la voix de son guide.		
Situation proposée	Situation	Grimper à l'aveugle	
	Compétence développée	Se dominer pour accepter de s'engager en hauteur de manière détendue	
	Culture commune développée	Domaine 5	Vivre et analyser des expériences spatiales ;
			Grimper à l'image des premières cordées en utilisant les voies les plus simples. Toutes les prises sont autorisées.
		Domaine 4	Appropriation des principes de santé
			Garantir un assurage sécurisé en 5 temps et à deux.
Parcours singulier enrichi	Parcours santé	Travailler sur le dépassement de soi : remplir son carnet d'alpiniste et rendre compte des sensations éprouvées et des réussites.	
Consignes	Avec une cordée de 3, grimpeur, assureur validé et contre assureur plus un guide. Le grimpeur à les yeux bandés, il évolue en étant attentif aux consignes données par le guide, il peut prendre tout type de prises (même les dégaines). L'assureur ne quitte pas le grimpeur des yeux et réalise ses cinq temps d'assurage au fur et à mesure de l'ascension. Le contre assureur est vigilant et avale la corde au fur et à mesure. Le guide informe le grimpeur des prises des mains, de pieds et de son évolution. Il le rassure quant à son évolution.		

¹² Programme d'enseignement du cycle de consolidation (cycle 4), op cit

¹³BO spéciale n°11 du 26 novembre 2015, op cit



Conclusion

« Il y a d'une part le parcours du point de vue de l'établissement, celui qui fait l'objet d'une programmation intégrée à l'organisation pédagogique du collège ou du lycée. Il s'agit du chemin que l'on souhaite que tous les élèves empruntent. Il y a d'autre part le parcours du point de vue de l'élève, celui qu'il vit effectivement de façon personnelle et qu'il s'approprie progressivement. »¹⁴ De cette affirmation, le caractère à la fois pluriel et singulier de la notion de parcours en découle. En effet, les expériences des parcours se vivent avant tout de manière individuelle. Les élèves éprouvent des émotions qui leur sont propres, qui elles-mêmes induisent une réaction singulière, en réponse à celles-ci. Il apparaît, alors, intéressant pour l'enseignant de s'approprier ces émotions. La lecture du langage corporel des élèves, le questionnement sur leur ressentis sont des outils utiles pour faire des émotions, des leviers d'apprentissages. Egalement, en s'appuyant sur ces parcours singuliers, l'enseignant propose des expériences ciblées aux élèves tout en cherchant le développement des compétences communes issues des commandes institutionnelles. Les parcours éducatifs sont ici un réel atout pour l'individualisation pédagogique.

¹⁴ Les parcours éducatifs à l'école, au collège et au lycée, Qu'est-ce qu'un parcours éducatif ? eduscol, 2017