

Et si... on apprenait les émotions à l'école ?

Par Marie-Sarah Delefosse

INTRODUCTION

« Harcèlement scolaire : le fléau de la jeunesse raconté »¹, « Comment lutter contre l'absentéisme scolaire ? »², « Le burn out, ce fléau contemporain et pernicieux qui nous guette tous »³, « Les chiffres pour les absences de longue durée au travail explosent »⁴, etc. Ces phénomènes de société ont tous en commun d'être influencés par les émotions et plus particulièrement leur régulation. Cela montre l'importance qu'elles prennent dans notre vie. De fait, nous passons 90 % de notre temps d'éveil à en ressentir !⁵ Et pourtant, nombre d'entre nous sommes bien en mal de les identifier, de les comprendre, de les utiliser, de les exprimer ou encore de les réguler. Ces difficultés ont un impact sur de nombreux domaines de la vie quotidienne : santé, bien-être, réussite scolaire ou professionnelle, etc. Dès lors, pourquoi n'existe-t-il pas de lieu d'apprentissage/de développement de ces compétences émotionnelles ?

I. ÉMOTIONS ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Regardez un bébé essayer de se mettre debout, tomber, retenter l'expérience, tomber de nouveau... puis pleurer de frustration. Souvenez-vous, en primaire, de l'angoisse ressentie avant vos premiers examens ; adolescent, de votre joie lorsque vous gagniez un match de hockey... Ou même ce matin, de votre colère liée au retard de votre train ! Nous pourrions citer des centaines d'anecdotes comme celles-ci : les émotions sont nos plus fidèles compagnes. Mais savons-nous pour autant les définir ? Qu'est-ce qu'une émotion ? Joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise, etc. : quelle que soit leur « valence »⁶, les émotions sont des réactions spontanées à des stimuli de l'environnement. Plus précisément, ce sont des manifestations affectives – physiologique, comportementale ou cognitive – automatiques « qui suscitent l'expérience subjective du plaisir ou de la peine »⁷. Elles se caractérisent par une rupture de continuité dans l'interaction entre l'individu et le milieu et par leur brièveté.⁸

L'émotion désigne donc une réaction spontanée à un instant T. Cette réaction appelle une réponse : c'est ce que l'on nomme dans le langage courant la « gestion des émotions ». Les psychologues parlent quant à eux d'« intelligence émotionnelle » ou de « compétences émotionnelles »⁹.

...

¹ J. FLAMMANG, « Harcèlement scolaire : le fléau de la jeunesse raconté », Marie Claire, 27 avril 2017, [en ligne :] <http://marieclaire.be/fr/harcèlement-scolaire-raconte/>, consulté le 17 mai 2017.

² J-P. DUCHÂTEAU, C. VAN DIEVORT, « Comment lutter contre l'absentéisme scolaire ? », *La Libre.be*, 19 octobre 2013, [en ligne :] <http://www.lalibre.be/debats/ripostes/comment-lutter-contre-l-absenteisme-scolaire-5261ffa43570314ade9eb40a>, consulté le 17 mai 2017.

³ J. ARCOULIN, « Le burn out, ce fléau contemporain et pernicieux qui nous guette tous », *La Libre.be*, 9 mai 2017, [en ligne :] <http://www.la-libre.be/lifestyle/psycho/le-burn-out-ce-fleau-contemporain-et-pernicieux-qui-nous-guette-tous-591183cccd70022542b75594>, consulté le 17 mai 2017.

⁴ J. LEROY, « Les chiffres pour les absences de longue durée au travail EXPLOSENT », *RTL Info*, 27 avril 2017. [en ligne :] <http://www.rtl.be/info/magazine/science-nature/chiffres-absenteisme-2016-hausse-exponentielle-des-absences-de-longue-duree-912866.aspx>, consulté le 17 mai 2017.

⁵ M. MIKOLAJCZAK, « Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école ? », *TEDx Talks : TEDxUCLouvain*, 2016.

⁶ En psychologie, la valence désigne la qualité (agréable ou désagréable) d'un stimulus ou d'un événement. La valence d'une émotion renvoie donc à son caractère plaisant (valence positive) ou déplaisant (valence négative). Par exemple, la joie possède une valence positive, tandis que celle de la colère est négative.

⁷ B. RIMÉ, S. MOSCOVICI, *Le partage social des émotions*, Paris : PUF, « Psychologie sociale », 2005.

⁸ *Idem*, p. 54.

⁹ Ces deux dénominations désignent le même concept.

Elles correspondent aux capacités adaptatives de l'individu à identifier, comprendre, exprimer, utiliser et réguler ses émotions (compétences intrapersonnelles) ou celles d'autrui (compétences interpersonnelles).¹⁰

Les cinq compétences émotionnelles de base¹¹

	Versant intrapersonnel (soi)	Versant interpersonnel (autrui)
	Les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées...	
IDENTIFICATION	... sont capables d'identifier leurs émotions	... sont capables d'identifier les émotions d'autrui
COMPRÉHENSION	... comprennent les causes et conséquences de leurs émotions	... comprennent les causes et conséquences des émotions d'autrui
EXPRESSION	... sont capables d'exprimer leurs émotions, et de le faire de manière socialement acceptable	... permettent aux autres d'exprimer leurs émotions
RÉGULATION	... sont capables de gérer leur stress et leurs émotions (lorsque celles-ci sont inadaptées au contexte)	... sont capables de gérer les émotions et le stress d'autrui
UTILISATION	... utilisent leurs émotions pour accroître leur efficacité (au niveau de la réflexion, des décisions, des actions)	... utilisent les émotions des autres pour accroître leur efficacité (au niveau de la réflexion, des décisions, des actions)

Leur nature est, quant à elle, encore débattue à l'heure actuelle : alors que certains la considèrent comme une capacité cognitive (au même titre que l'intelligence mathématique par exemple), d'autres estiment plutôt qu'il s'agit d'un trait de personnalité.¹² Le modèle à trois niveaux de l'intelligence émotionnelle rassemble ces deux perspectives en modélisant les compétences émotionnelles comme un construit à trois niveaux (cf. figure 1) : (1) connaissance (*knowledge*), (2) capacités (*abilities*) et (3) traits (*disposition*).

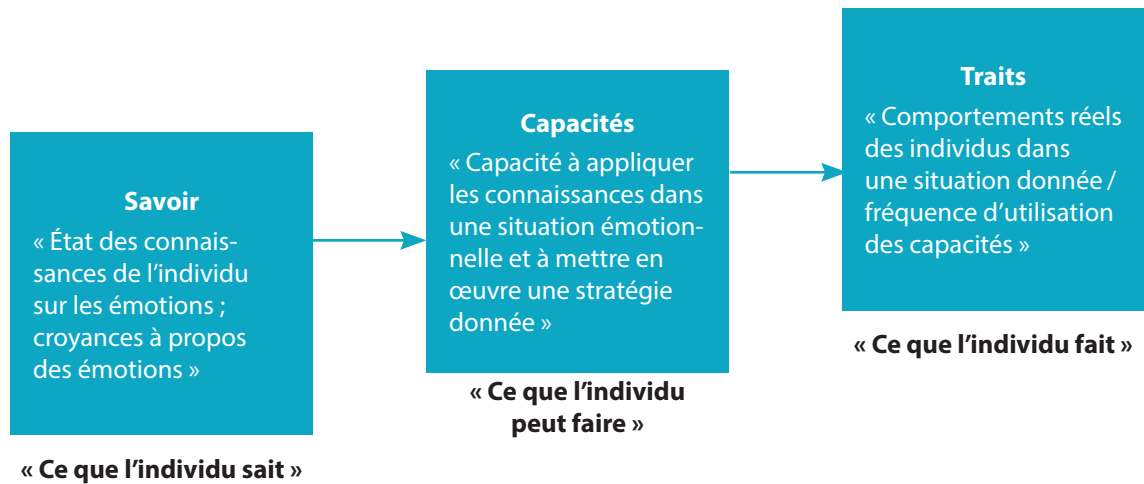
1. Le niveau de la « **connaissance** » fait référence à la complexité et à l'ampleur des connaissances des individus à propos des émotions : c'est ce que les personnes savent.
2. Celui des « **capacités** » correspond aux facultés de l'individu à appliquer ses connaissances sur les émotions dans une situation donnée : à mettre en œuvre une stratégie de régulation qu'il connaît par exemple. Il s'agit ici de ce que les personnes peuvent faire.
3. Enfin, le niveau des « **traits** » renvoie aux traits de personnalités liés aux émotions. Il correspond à la propension des individus à se comporter d'une certaine manière dans des situations émotionnelles. Il s'agit ici de ce que les personnes font.¹³

¹⁰ K.V. PETRIDES, A. FURNHAM, « Trait emotional intelligence : behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction », *European Journal of Personality*, XVII, 1, 2003, p. 3957 ; J. D. MAYER, P. SALOVEY, « What is emotional intelligence », in P. SALOVEY, D. SLUYTER (Eds), *Emotional development and emotional intelligence : Educational implications*, New-York (NY) : Basic Books, 1997, cité par D. NELIS, I. KOTSOU, J. QUOIDBACH, M. HANSENNE, F. WEYENS, P. DUPUIS, M. MIKOLAJCZAK, « Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability », *Emotion*, XI, 2, 2011, p. 354366. M. HANSENNE, *Psychologie de la personnalité*, Bruxelles : De Boeck Université, « Ouvertures Psychologiques », 2007, p. 296 ; M. MIKOLAJCZAK, J. QUOIDBACH, I. KOTSOU, D. NELIS, *Les compétences émotionnelles*, Paris : Dunod, « Psycho Sup », 2009.

¹¹ M. MIKOLAJCZAK, et al., 2009, op. cit. p. 7.

¹² Cette différence de nature est importante : si l'intelligence émotionnelle relève des capacités cognitives, sa plasticité sera moindre, alors qu'elle le sera bien plus s'il s'agit d'un construit de la personnalité.

¹³ M. MIKOLAJCZAK, « Going beyond the ability-trait debate : The three-level model of emotional intelligence », *E-Journal of Applied Psychology*, V, 2, 2009, p. 2531 ; D. NELIS, J. QUOIDBACH, M. MIKOLAJCZAK, M. HANSENNE, « Increasing emotional intelligence : (How) is it possible? », *Personality and Individual Differences*, XLVII, 1, 2009, p. 3641.

Figure 1. Le modèle à trois niveaux de l'intelligence émotionnelle¹⁴

Il existe une grande variabilité individuelle au sein de ces niveaux, certaines personnes possèdent des compétences élevées pour chaque niveau : elles ont une connaissance approfondie des émotions, sont capables de mettre en place une stratégie de régulation donnée à la demande et utilisent les stratégies adéquates dans leur vie quotidienne. D'autres ont un bon niveau dans les deux premiers niveaux mais ne sauront pas appliquer les stratégies de régulation au jour le jour. D'autres encore connaissent les stratégies (bon niveau de connaissance) mais ont des difficultés à les mettre en œuvre, etc.¹⁵ Ce sont ces différences individuelles qui influencent notre vie quotidienne. Plus précisément, le manque de compétences émotionnelles (quel que soit le niveau) a une influence négative sur divers domaines de la vie tels que la santé physique et mentale, la réussite scolaire, les relations sociales ou encore les performances professionnelles. Au contraire, avoir un bon niveau de compétences émotionnelles aura un impact positif sur ces mêmes domaines.

¹⁴ M. MIKOLAJCZAK, « Going... », 2009, *op. cit.*, traduction et mise en page libre de l'auteur.

¹⁵ Notons que ce modèle est hiérarchique, ce qui implique que les niveaux inférieurs sont des prérequis des échelons suivants : il n'y a pas de capacités sans savoirs, ni de traits sans capacités. Ajoutons que les niveaux interagissent peu entre eux : posséder de bonnes connaissances à propos des émotions n'implique pas toujours d'être capable de les mettre en œuvre à la demande, de même être capable de mettre en œuvre ses connaissances à la demande n'entraîne pas forcément leur mise en pratique en situation réelle. (M. MIKOLAJCZAK, « Going... », 2009, *op. cit.*).

II. IMPACTS DES ÉMOTIONS SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Plus que l'émotion, c'est donc surtout la façon dont l'individu gérera les épisodes émotionnels – c'est-à-dire la manière dont il identifiera, comprendra, exprimera, utilisera et régulera ses émotions ou celles de son interlocuteur – qui influencera sa vie quotidienne. Ces impacts peuvent aussi bien être positifs que négatifs et touchent différents domaines tels que la santé de l'individu, son bien-être, ses relations sociales, sa vie scolaire ou professionnelle. Observons-les plus en détails.¹⁶

A. L'intelligence émotionnelle influence la santé physique...

De nombreuses études réalisées depuis une vingtaine d'années ont montré que l'intelligence émotionnelle exerce une influence sur la santé des individus et notamment sur leurs comportements. Ainsi, les individus qui ont des compétences émotionnelles élevées ont des habitudes de vie plus saines et présenteront moins de comportements à risques. En effet, les compétences émotionnelles sont corrélées positivement avec des comportements sains et préventifs tels que la pratique d'une activité sportive ou avoir une alimentation équilibrée. Elles sont également liées, négativement cette fois, aux comportements à risques, comme l'abus d'alcool, la consommation de tabac et de drogues ou encore l'automutilation.¹⁷ Le niveau d'intelligence émotionnelle influence aussi les habitudes vis-à-vis des soins de santé. En effet, une étude menée récemment sur l'utilisation des soins de santé en Belgique a mis en évidence que les personnes qui ont de bonnes compétences émotionnelles consomment moins de médicaments, consultent moins fréquemment le médecin et passent moins de temps à l'hôpital que les personnes ayant de plus faibles compétences émotionnelles.¹⁸

Outre les comportements, l'intelligence émotionnelle joue également un rôle plus direct sur la santé physique. Par exemple, les personnes qui possèdent de plus faibles compétences émotionnelles rapportent plus fréquemment des plaintes somatiques (maux de dos, maux de tête, fatigue, etc.) que les individus plus compétents.¹⁹ Les compétences émotionnelles influent aussi sur certaines maladies somatiques.²⁰ Il existerait par exemple un lien entre diabète et intelligence émotionnelle. Plus précisément, une équipe de chercheurs a récemment mis en évidence l'association négative entre le niveau de compétences émotionnelles et le taux d'hémoglobine glyquée²¹ : plus les individus sont compétents, plus ce taux sera bas et inversement.²² Cette association trouverait son origine dans la régulation du stress.²³ En effet, le stress libère du cortisol : une hormone bénéfique à court terme pour faire face à la menace, mais délétère sur le long terme, provoquant notamment un dérèglement de la glycémie. Ce processus est également à l'origine de troubles gastro-intestinaux

¹⁶ L'ensemble des influences citées ci-dessous le sont en considérant que « toutes choses sont égales par ailleurs ».

¹⁷ K.V. PETRIDES, M. MIKOLAJCZAK, S. MAVROVELI, M.-J. SANCHEZ-RUIZ, A. FURNHAM, J.-C. PÉREZ-GONZÁLEZ, « Developments in trait emotional intelligence research », *Emotion Review*, VIII, 4, 2016, p. 335341 ; I. KOTSOU, D. NELIS, J. GRÉGOIRE, M. MIKOLAJCZAK, « Emotional plasticity : Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood », *Journal of Applied Psychology*, XCVI, 4, 2011, p. 827839.

¹⁸ M. MIKOLAJCZAK, H. AVALOSSE, S. VANCORENLAND, R. VERNIEST, M. CALLENS, N. VAN BROECK, C. FANTINI-HAUWEL, A. MIEROP, « A nationally representative study of emotional competence and health », *Emotion*, XV, 5, 2015, p. 653667.

¹⁹ S. MAVROVELI, K.V. PETRIDES, C. RIEFFE, F. BAKKER, « Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence », *British Journal of Developmental Psychology*, XXV, 2, juin 2007, p. 263275.

²⁰ *Ibidem*.

²¹ Ce taux, qui correspond à la proportion de molécules d'hémoglobine fixées à une molécule de glucose, reflète le niveau de glycémie moyen sur une période de deux à trois mois. C'est l'indice le plus fiable de surveillance du diabète. Un taux bas d'hémoglobine glyquée indique que le diabète est bien contrôlé : il n'y a pas trop de sucre dans le sang.

²² L. ZYSBERG, T. BAR YOSEPH, M. GOLDMAN, « Emotional intelligence and glycemic management among type I diabetes patients », *Journal of Health Psychology*, XXII, 2, 2017, p. 158163.

²³ Pour être précis, les compétences émotionnelles (ici l'identification et la régulation) jouent un rôle de médiateur entre le stress et les conséquences somatiques.

ou encore d'une vulnérabilité accrue aux virus. En situation de stress, le corps humain libère une autre hormone : l'adrénaline, qui augmente le rythme cardiaque.²⁴ L'exposition de manière prolongée au stress engendrera des troubles cardiaques. Une mauvaise gestion de l'anxiété peut donc engendrer de nombreux problèmes de santé.

B. ... mais également sur la santé mentale et le bien-être !

Les compétences émotionnelles et plus particulièrement l'identification et la régulation de l'anxiété ont donc une véritable influence sur la santé physique des individus, mais également sur la santé mentale. Logiquement, savoir identifier, exprimer et réguler de manière fonctionnelle ses émotions en réduira les effets négatifs. Diverses études ont d'ailleurs mis en évidence que de hautes compétences émotionnelles prédisent un niveau bas de stress, d'anxiété et d'affects négatifs en général. D'autres ont également démontré des corrélations négatives entre l'intelligence émotionnelle et la dépression ou le burnout. Les compétences émotionnelles sont d'ailleurs un des prédicteurs négatifs des désordres psychologiques. Autrement dit, la probabilité de développer une psychopathologie est inversement proportionnelle au niveau de compétences émotionnelles.²⁵ Dans la même logique, les compétences émotionnelles sont associées au bien-être subjectif et à la satisfaction de vivre des individus. Concrètement, « les personnes qui ne parviennent pas à gérer leurs émotions rapportent être moins heureuses et avoir une qualité de vie inférieure aux autres ».²⁶

Cette influence s'explique notamment par la modération que les compétences émotionnelles exercent sur les réactions aux situations négatives ou stressantes. En effet, « les individus qui ont des compétences émotionnelles élevées évaluent ces événements moins négativement et utilisent plus efficacement les stratégies d'adaptation et de régulation »²⁷.

C. Elle influence aussi la vie sociale

Outre l'impact qu'elles ont sur la santé – physique et mentale –, les compétences émotionnelles jouent aussi un rôle essentiel dans les relations sociales. En effet, les individus qui possèdent une intelligence émotionnelle élevée rapportent en moyenne des relations sociales et conjugales de meilleure qualité que ceux qui ont de moins bonnes compétences. Ils rencontrent moins de conflits interpersonnels et de conflits travail-famille²⁸ et ont plus de communications constructives avec leurs partenaires.²⁹

L'intelligence émotionnelle a également une influence sur les relations des enfants et adolescents : plusieurs études menées auprès d'élèves en primaire et secondaire ont mis en évidence que les enfants possédant des compétences émotionnelles élevées étaient plus fréquemment perçus

²⁴ M. MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, op. cit., p. 143.

²⁵ K.V. PETRIDES *et al.*, 2016, op. cit. ; voir également à ce propos : D. NELIS *et al.*, 2011, op. cit.

²⁶ M. MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, op. cit., p. 142.

²⁷ M. MIKOLAJCZAK ET O. LUMINET, « Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events : An exploratory study », *Personality and Individual Differences*, 2008, vol. 44, p. 1445–1453 ; M. MIKOLAJCZAK, D. NELIS, M. HANSENNE, J. QUIDBACH, « If you can regulate sadness, you can probably regulate shame : Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions », *Personality and Individual Differences*, XLIV, 2008, p. 1356–1368, cités par I. KOTSOU *et al.*, 2011, op. cit., p. 828. Traduction libre de l'auteure. Voir également à ce propos S. MAVROVELI, 2007, op. cit.

²⁸ Par ailleurs, dans les situations de conflits, il semble que les compétences émotionnelles protègent le bien-être des individus. Toutes choses étant égales par ailleurs, dans des situations de conflits travail-famille importantes, les individus ayant des compétences élevées rapportaient un niveau de bien-être similaire aux individus vivant un faible conflit travail-famille. Voir à ce propos, J.A. LENAGHAN, R. BUDA, A.B. EISNER, « An Examination of the Role of Emotional Intelligence in Work and Family Conflict* », *Journal of Managerial Issues*, XIX, 1, 2007, p. 7694.

²⁹ K.V. PETRIDES *et al.*, 2016, op. cit. ; I. KOTSOU *et al.*, 2011, op. cit.

par leurs pairs ou leurs enseignants comme étant coopératifs, bienveillants et ayant des qualités de meneurs (comportements prosociaux). Inversement, les élèves qui possédaient de faibles compétences étaient perçus comme ayant plus fréquemment des comportements antisociaux (élèves agressifs, perturbateurs, etc.).³⁰

D. ... les performances académiques et professionnelles

Compétences sociales et émotionnelles sont donc étroitement liées. Ce lien n'est pas à prendre à la légère puisque l'inhibition des comportements antisociaux freine des comportements tels que le harcèlement ou la victimisation par exemple, mais aussi l'absentéisme scolaire ou les probabilités d'exclusions. Or, ces différents comportements réduisent les résultats scolaires : l'intelligence émotionnelle influencerait donc indirectement les performances des élèves.³¹ Il serait néanmoins réducteur de penser que les compétences émotionnelles ne jouent qu'un rôle d'inhibiteur de comportements négatifs dans le processus d'apprentissage et de réussite. Bien au contraire, des chercheurs ont mis en évidence que l'expression et la régulation des émotions influenceraient l'engagement et la motivation des élèves dans le processus d'apprentissage et, par là même, la réussite des élèves.³² Autrement dit, « les étudiants qui éprouvent des difficultés à [exprimer et] gérer leurs émotions réussissent significativement moins bien à l'école ou à l'Université. [...] Les étudiants qui ne parviennent pas à diminuer l'anxiété ou l'ennui que leur inspire un cours passent souvent plus de temps à ruminer ou à procrastiner qu'à étudier. De même, les étudiants qui n'arrivent pas à maintenir leur intérêt pour une matière ou leur enthousiasme à l'égard d'un projet abandonneront plus facilement. »³³

Nous pouvons observer le même processus en ce qui concerne les performances professionnelles : on constate un effet important de l'intelligence émotionnelle sur la productivité et l'efficacité des travailleurs. À l'instar des performances académiques, les compétences émotionnelles corréleraient positivement avec l'implication et l'engagement des travailleurs. Elles sont, au contraire, associées négativement aux comportements professionnels contreproductifs (harcèlement, absentéismes, retards, distractions...) ainsi qu'au stress professionnel : deux problèmes qui représentent des coûts pour l'entreprise.³⁴ Enfin, les individus qui possèdent de faibles compétences émotionnelles sont plus susceptibles d'être au chômage que les personnes très compétentes : « les personnes qui ont du mal à gérer leur anxiété (ex. lors d'un entretien d'embauche) éprouvent plus de difficultés à obtenir du travail. Celles qui ont du mal à gérer leur colère ont plus de difficultés à garder leur emploi (altercations avec le supérieur, les clients, etc.) »³⁵.

³⁰ S. MAVROVELI *et al*, 2007, *op. cit.* ; K.V. PETRIDES, Y. SANGAREAU, A. FURNHAM, N. FREDERICKSON, « Trait Emotional Intelligence and Children's Peer Relations at School », *Social Development*, XV, 3, 2006, p. 537-547.

³¹ K.V. PETRIDES *et al*, 2016, *op. cit.* ; S. MAVROVELI, M.J. SÁNCHEZ-RUIZ, « Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour », *British Journal of Educational Psychology*, LXXXI, 1, 2011, p. 112134.

³² K. KWON, A.R. HANRAHAN, K.A. KUPZYK, « Emotional expressivity and emotion regulation : Relation to academic functioning among elementary school children », *School Psychology Quarterly*, XXXII, 1, 2017, p. 7588.

³³ M. MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, *op. cit.*, p. 141-142.

³⁴ K.V. PETRIDES, *et al*, 2016, *op. cit.* ; I. KOTSOU, *et al.*, 2011, *op. cit.*

³⁵ M. MIKOLAJCZAK, *Les compétences émotionnelles*, *op. cit.*, p. 142.

III. LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

Être très compétent émotionnellement présente donc de nombreux avantages tant dans le domaine de la santé que pour la vie sociale, académique ou professionnelle. Et pourtant, nous sommes bien peu à maîtriser les cinq compétences émotionnelles. Sommes-nous pour autant condamnés à vivre moins bien, à être moins performants ou à entretenir des relations sociales déléterées ? Autrement dit, le niveau d'intelligence émotionnelle est-il acquis « une fois pour toutes » ou peut-il évoluer ?

A. Chez l'adulte

Longtemps, les scientifiques ont cru qu'à partir d'un certain âge, l'homme ne pouvait plus changer : le cerveau humain était « fixé ». Néanmoins, depuis les années 1990 cette assertion est mise à mal. Nombre de chercheurs ont en effet démontré que, grâce à la plasticité cérébrale ou neuroplasticité, le cerveau évolue tout au long de la vie³⁶ : de nouveaux comportements ou de nouvelles manières de penser peuvent être acquises à tout âge. Toutefois, la plasticité diminue au cours du vieillissement, rendant les apprentissages plus lents et difficiles. En dépit de ce bémol, on constate donc qu'il n'est jamais trop tard pour développer ses compétences émotionnelles.³⁷ Mais, comment faire concrètement ?

Si nous nous basons sur le modèle à trois niveaux de l'intelligence émotionnelle³⁸, deux échelons sont à prendre en compte dans le processus : les dimensions de l'intelligence émotionnelle – identification, compréhension, expression, utilisation et régulation – ainsi que ses niveaux – savoir, capacité et traits. Concrètement, un individu qui souhaite par exemple mieux réguler ses émotions, devra dans un premier temps développer ses connaissances quant aux stratégies fonctionnelles de régulation des émotions. Il lui sera ensuite nécessaire d'apprendre à appliquer correctement ces stratégies en fonction de la situation émotionnelle rencontrée. Enfin, il devra les mettre en œuvre régulièrement dans des situations réelles, afin qu'elles deviennent automatiques.³⁹

³⁶ Le cerveau est constitué d'un réseau neuronal important qui permet à l'information de circuler entre les aires cérébrales mais également avec le reste du corps. Cette circulation de l'information permet de détecter les stimuli, les identifier et les évaluer afin de les comparer avec une expérience antérieure et apporter en fonction la réponse appropriée. Tout cela passe par des voies neuronales. Si l'individu souhaite développer ses compétences émotionnelles, il devra acquérir de nouvelles manières de penser et de nouveaux comportements : chaque acquisition créera une petite voie constituée de peu de neurones. Chaque répétition de la manière de penser ou du comportement développera et renforcera cette voie, ce qui permettra à l'information de circuler plus rapidement. Plus la voie s'agrandit, plus la probabilité augmente que les expériences passent par celle-ci. L'individu qui souhaite acquérir de nouvelles stratégies de régulation devra donc les mettre en place en situation émotionnelle une première fois pour créer la voie « stratégie de régulation X », puis la répéter pour qu'elle grandisse et devienne LA voie empruntée habituellement dans une situation émotionnelle Y. Pour plus d'informations concernant la plasticité cérébrale, voir : A. RANCILLAC, « Plasticité, comment le cerveau se transforme », *Sciences Humaines*, 13 avril 2016, [en ligne :] https://www.scienceshumaines.com/plasticite-comment-le-cerveau-se-transforme_fr_36116.html, consulté le 12 juin 2017. Pour en savoir plus sur les circuits empruntés par les émotions : F. LOTSTRA, « Le cerveau émotionnel ou la neuroanatomie des émotions », *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 2005, no 29, p. 7386.

³⁷ Notons que l'épanouissement personnel étant à la mode en ce moment, de nombreux professionnels proposent des formations de « gestion des émotions ». La plupart n'ont pas ou peu de bases théoriques sérieuses. Néanmoins, de plus en plus d'interventions validées scientifiquement, qui ont démontré un changement immédiat mais aussi à plus long terme, voient le jour.

³⁸ Voir partie 1 « Émotions et intelligence émotionnelle », p. 1-4.

³⁹ À partir de cette base théorique, diverses formations/interventions ont été développées et validées scientifiquement. Il s'agit de formations ciblant l'ensemble des compétences ou bien une ou plusieurs compétences (telle que l'identification ou la régulation). Ces interventions se déroulent en général sur une quinzaine d'heures. Exemple de formation ciblant l'ensemble des compétences : I. KOTSOU, D. NELIS, J. GRÉGOIRE, M. MIKOLAJCZAK, « Emotional plasticity : Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood », *Journal of Applied Psychology*, XCVI, 4, 2011, p. 827839. Exemple de formation ciblant la régulation émotionnelle : F. WEYENS, O. LUMINET, L. L. VERHOFSTADT, M. MIKOLAJCZAK, « An integrative theory-driven positive emotion regulation intervention », *PLoS ONE*, IX, 4, 2014.

B. Chez l'enfant

Le processus de développement des compétences émotionnelles diffère légèrement entre les enfants et les adultes. Alors que ces derniers ont déjà acquis ces compétences, qu'ils peuvent développer, les enfants les acquièrent quant à eux progressivement. Cet apprentissage est « le résultat d'interactions complexes entre des facteurs biologiques, psychologiques et socioculturels. »⁴⁰ Le rythme de développement de chaque enfant est différent, nous pouvons néanmoins distinguer quelques grandes étapes⁴¹ :

- nourrissons et tout-petits (0-2 ans) : découverte des émotions de base et des moyens de les exprimer, acquisition des premiers mécanismes d'autorégulation (détournement du regard ou stimulation tactile) ;
- enfants d'âge préscolaire (2-5 ans) : acquisition progressive de la catégorisation des émotions, développement de la compréhension des émotions (découverte de l'influence de causes externes...) ainsi que du vocabulaire émotionnel, apprentissage de mécanismes de régulation tels que minimiser ou masquer l'expression de ses émotions dans certaines situations ;
- milieu de l'enfance (6-11 ans) : compréhension des émotions complexes (embarras, fierté, honte...) et mixtes (percevoir plusieurs émotions d'intensité différentes en même temps), acquisition de l'emploi délibéré et conscient de stratégies de régulation des émotions (résolution de problèmes, distractions, réévaluation...).

Le milieu de l'enfance est une des étapes cruciales du développement des compétences émotionnelles. En effet, dès l'âge de 10 ou 11 ans le profil de compétence se stabilise, pour devenir relativement invariant durant l'adolescence (12-17 ans).⁴² Si l'intelligence émotionnelle peut évoluer durant l'adolescence et à l'âge adulte, elle est néanmoins plus malléable durant l'enfance et notamment lors de cette période du « milieu de l'enfance ». Récemment une étude évaluant le bénéfice d'un entraînement des émotions à l'école a mis en évidence que l'amplitude de progression des compétences émotionnelles atteignait son sommet à 6 ans pour diminuer ensuite progressivement.⁴³ Soutenir le développement des compétences émotionnelles des enfants s'avère donc être efficace, en permettant une amélioration significative de ces dernières.⁴⁴ Comme chez l'adulte, l'entraînement devra cibler les trois niveaux de compétences (savoir, capacité et trait) et pourra viser une ou plusieurs dimensions (identification, compréhension, expression, utilisation et régulation). Dans tous les cas, il devra être adapté à l'âge des enfants, au risque d'obtenir, dans le cas contraire, l'effet inverse de celui escompté.⁴⁵

Il existe de nombreux modules d'entraînement de l'intelligence émotionnelle de l'enfant. Nous ne les développerons pas ici. Notons simplement qu'une étude a démontré que les formations données par les enseignants eux-mêmes étaient plus efficaces que celles conduites par un interve-

⁴⁰ A. THEUREL, E. GENTAZ, « Entraîner les compétences émotionnelles à l'école », *Approche neuropsychologique des apprentissages chez l'enfant*, 2015, vol. 39, p. 546. Le développement des compétences émotionnelles est encore à l'heure actuelle l'objet de recherche : il est complexe et interagit avec d'autres formes de développement de l'enfant (cognitif notamment). Nous ne l'aborderons donc pas en détails. Voir à ce propos C. SAARNI, *The Development of Emotional Competence*, New-York : Guilford Press, 1999.

⁴¹ Nous abordons ici seulement quelques exemples de l'acquisition de certaines compétences, sans prétendre aucunement à l'exhaustivité. Nous souhaitons simplement illustrer les mécanismes de développement de l'intelligence émotionnelle.

⁴² A. THEUREL, E. GENTAZ, *op. cit.* ; K. V. PETRIDES, *et al*, 2016, *op. cit.* ; L. COLLE, M. DEL GIUDICE, « Patterns of attachment and emotional competence in middle childhood », *Social Development*, XX, 1, 2011, p. 5172.

⁴³ L'amplitude de progression est propre à chaque type de formation. Dans cette étude, elle atteignait 32 % à 6 ans, 22 % à 8 ans, 10 % à 10 ans et 4 % à 12 ans. A. THEUREL, E. GENTAZ, *op. cit.*

⁴⁴ *Idem*.

⁴⁵ Apprendre à un enfant de 6 ans à identifier et comprendre des émotions mixtes risque de l'embrouiller plus qu'autre chose. À cet âge, la plupart des enfants n'ont pas les capacités cognitives suffisantes pour comprendre qu'ils peuvent ressentir plusieurs émotions de valences différentes. De même, il serait vain de leur apprendre des stratégies de régulation telles que la résolution de problème ou la réévaluation positive.

nant extérieur.⁴⁶ Il semble donc intéressant de former le personnel enseignant au développement des compétences émotionnelles. D'autant que « les enseignants avec un niveau de compétences socio-émotionnelles plus élevé témoignent d'une gestion de classe plus efficace, utilisent de manière plus habile les expressions émotionnelles et le soutien verbal pour promouvoir l'enthousiasme et le plaisir d'apprendre, et pour gérer le comportement des élèves »⁴⁷. L'intégration du développement des compétences émotionnelles tant dans le parcours scolaire de l'élève que dans la formation de l'enseignant serait donc pertinente.

IV. ET SI... ON APPRENAIT LES ÉMOTIONS À L'ÉCOLE ?

L'amélioration de l'intelligence émotionnelle ne serait donc pas qu'un simple effet de mode promu par des « coachs de vie » ou thérapeutes qui surfent sur la vague du développement personnel. Bien au contraire, entraîner les compétences émotionnelles présenterait de nombreux avantages pour la population.⁴⁸

A. Avantages économiques

En termes économiques, d'abord, l'instauration généralisée d'un tel entraînement aurait diverses conséquences tant au niveau sociétal que privé. Au niveau sociétal d'une part, améliorer l'intelligence émotionnelle de la population réduirait les dépenses de santé publique. En effet, comme nous l'avons mentionné précédemment, les compétences émotionnelles influencent la santé physique et mentale des individus. Ceux qui possèdent des compétences élevées seront en meilleure santé et présenteront moins de comportements à risque que des personnes ayant des compétences plus faibles. De ce fait, elles utiliseront moins les soins de santé : un gain pour les dépenses de santé publique.⁴⁹ Une recherche récente sur les soins de santé en Belgique a d'ailleurs montré qu'améliorer de X % les compétences émotionnelles d'un individu réduit d'autant son usage des soins de santé !⁵⁰

Dans le domaine entrepreneurial d'autre part, l'amélioration des compétences émotionnelles des travailleurs permettrait aux employeurs, quel que soit le secteur, de réaliser des économies substantielles. Un entraînement de la sorte pourrait augmenter la productivité et l'efficacité des employés. En effet, les employés qui possèdent une bonne intelligence émotionnelle ont tendance à être plus satisfaits de leur travail, concilient mieux leurs vies professionnelle et familiale, présentent moins de comportements contreproductifs et sont plus performants que ceux ayant une plus faible intelligence émotionnelle. Une telle formation permettrait également de réduire certains coûts salariaux puisque les compétences émotionnelles sont liées négativement avec le burnout, le stress, le turnover, l'absentéisme et les comportements contreproductifs au travail.⁵¹

⁴⁶ J.A. DURLAK, R.P. WEISSBERG, A.B. DYMICKI, R.D. TAYLOR, K.B. SCHELLINGER, « The impact of enhancing students' social and emotional learning : A meta-analysis of school-based universal interventions », *Child Development*, LXXXII, 1, 2011, p. 405-432.

⁴⁷ P.A. JENNINGS, M.T. GREENBERG, « The prosocial classroom : Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes », *Review of education research*, LXXIX, 1, 2009, p. 491-525, cité par A. THEUREL, E. GENTAZ, *op. cit.*, p. 552.

⁴⁸ L'ensemble des comparaisons effectuées le sont en considérant que « toutes choses sont égales par ailleurs ».

⁴⁹ Pour plus de détails, se référer à la partie 2 « impacts des émotions dans la vie quotidienne », p. 6-8.

⁵⁰ M. MIKOLAJCZAK, *et al.*, 2015, cité par M. MIKOLAJCZAK, 2016, *op. cit.*

⁵¹ Pour plus de détails, se référer à la partie 2 « Impacts des émotions dans la vie quotidienne », p. 6-8.

B. Bénéfices en termes de bien-être

Améliorer l'intelligence émotionnelle de la population permettrait donc de réaliser des économies tant dans le secteur public que privé. Si c'est un bénéfice non négligeable, ce n'est pour autant pas le seul : entraîner les compétences émotionnelles influencerait également le bien-être de la population. En effet, une personne qui possède des compétences élevées sera en meilleure santé physique et mentale, sera plus satisfaite de sa vie, aura des relations sociales et conjugales de qualité et sera moins soumise au stress : elle se sentira plus heureuse qu'un individu ayant de plus faibles compétences.

Par ailleurs, accroître l'intelligence émotionnelle influencerait le « vivre-ensemble » dans notre société. Ainsi, présenter de bonnes compétences émotionnelles réduirait la probabilité d'avoir des comportements à risque tels que l'alcoolisme, la consommation de drogues et limiterait également les comportements antisociaux tels que le harcèlement, les agressions ou le vol. Au contraire, compétences émotionnelles et comportements prosociaux corréleraient positivement : les individus qui ont de bonnes capacités émotionnelles ont des relations sociales de qualité, sont perçus comme étant plus coopératifs et bienveillants que ceux ayant de moins bonnes compétences. Améliorer l'intelligence émotionnelle permettrait donc de réduire certains comportements délétères et d'accroître des comportements positifs, facilitant ainsi la vie en société.

C. Développons nos compétences émotionnelles !

L'intelligence émotionnelle joue donc un rôle important dans notre société, à plus d'un titre.⁵² Dès lors, il apparaît nécessaire de proposer une formation développant ces compétences au plus grand nombre. Sachant, d'une part, qu'il est plus facile d'améliorer l'apprentissage des compétences émotionnelles durant l'enfance, et d'autre part, que l'école permet d'atteindre une majorité des citoyens, il paraît pertinent d'instaurer une formation aux compétences émotionnelles dans le parcours scolaire des enfants de primaire.

À l'heure actuelle, une réforme de l'enseignement obligatoire – le Pacte pour un enseignement d'excellence – est à l'étude. Cette réforme mentionne l'apprentissage des compétences émotionnelles qui devraient être acquises au sein du cours d'éducation physique (sans exclure des collaborations interdisciplinaires). C'est un premier pas, qui va dans le bon sens, mais qui ne semble pas suffisant. En effet, au vu des conséquences résultant de faibles compétences émotionnelles mais aussi au vu du niveau de stress ressenti actuellement par les élèves⁵³, il paraît essentiel d'inclure un module de formation consacrée aux compétences émotionnelles durant le parcours scolaire. Ce module, d'une quinzaine d'heures, pourrait par exemple être proposé durant les derniers jours de l'année scolaire (les fameux « jours blancs »). Ajoutons qu'au vu des conséquences positives sur les comportements de violence scolaire et sur la réussite, il serait pertinent que l'acquisition des compétences émotionnelles soit inscrite comme compétence transversale, tant dans les curriculums scolaires primaire que secondaire. Cette transversalité offrirait des rappels réguliers aux élèves, renforçant ainsi l'apprentissage de ces compétences. Enfin, comme nous l'avons mentionné précédemment, un enseignant qui possède des compétences émotionnelles élevées promeut l'enthousiasme

⁵² Ici, il nous semble important de nuancer notre propos : si les compétences émotionnelles ont une influence bénéfique sur nombre de domaines de notre vie, les accroître ne résoudra pas tous les problèmes sociétaux auxquelles sont liées ces compétences. D'une part, car ces problèmes ont pour origine un nombre certain de facteurs ; d'autre part, car l'amplitude de progression de l'intelligence émotionnelle n'est pas infinie. Celle-ci s'ancre notamment dans des facteurs biologiques, qu'on ne peut modifier.

⁵³ C. DE MARCILLY, « Un jeune sur deux est stressé par le travail scolaire », *La Libre Belgique*, 23 mai 2017.

siasme et le plaisir d'apprendre. Il gèrera d'autant plus efficacement sa classe et le comportement de ses élèves. C'est pourquoi, un module de développement des compétences émotionnelles devrait être inclus dans la formation des enseignants.

Nous sommes conscients que développer les compétences émotionnelles ne représente pas la panacée. Ce n'est pas LA solution miracle qui résoudra l'ensemble des problèmes sociétaux. Il s'agit cependant d'un outil pertinent qui permettrait des avancées concrètes, à moindre coût (puisque les formations seraient à terme données par les enseignants). Des chercheurs belges ont créé des outils de développement des compétences pour les adultes et les enfants. Aux politiques maintenant de s'en saisir !

Marie-Sarah DELEFOSSE est chercheuse au sein du PEPS, au CPCP. Elle est titulaire d'un master en sciences psychologiques à orientation « organisation, travail et société ».

DELEFOSSE Marie-Sarah, *Et si... on apprenait les émotions à l'école ?*, Bruxelles : CPCP, « Regards Décalés », 2017/04.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Joie, colère, tristesse, surprise, ennui, désir, etc. Les émotions sont omniprésentes dans nos vies : nous en ressentons lors de 90 % de notre temps d'éveil ! Pourtant, nombre d'entre nous sommes bien en mal de les identifier, les comprendre, les utiliser, les exprimer ou les réguler. Ces difficultés ont un impact sur notre vie quotidienne : sur notre santé, notre bien-être ou encore notre réussite scolaire ou professionnelle, etc. Par exemple, un individu qui possède des compétences émotionnelles élevées présente moins de risque de développer des troubles psychiques qu'une personne ayant des compétences plus faibles. De même, il sera plus probable qu'un enfant avec un niveau faible d'intelligence émotionnelle présente des comportements antisociaux qu'un enfant possédant un meilleur niveau. Soutenir le développement des compétences émotionnelles présente donc de nombreux bénéfices, dont par exemple la réduction de comportements antisociaux (tels que la violence scolaire). C'est pourquoi il apparaît nécessaire d'introduire un module de formation aux compétences émotionnelles à l'école.

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles

02 238 01 00 – info@cpcp.be

www.cpcp.be



Chaque jour, des nouvelles du front !

www.facebook.com/CPCPasbl

**Toutes nos publications sont disponibles
en téléchargement libre :**

www.cpcp.be/etudes-et-prospectives