



Consortium provincial francophone pour le perfectionnement professionnel

Mythes et réalités de l'auto-régulation des émotions des élèves

Journée EducAides – 25 novembre 2022



Psychologie & Neurosciences
Joël Monzée

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com



1



Introduction

L'auto-régulation des émotions des élèves...
Mythes ou réalités?


2




Ce n'est pas en tirant sur une feuille de salade qu'elle pousse plus vite!

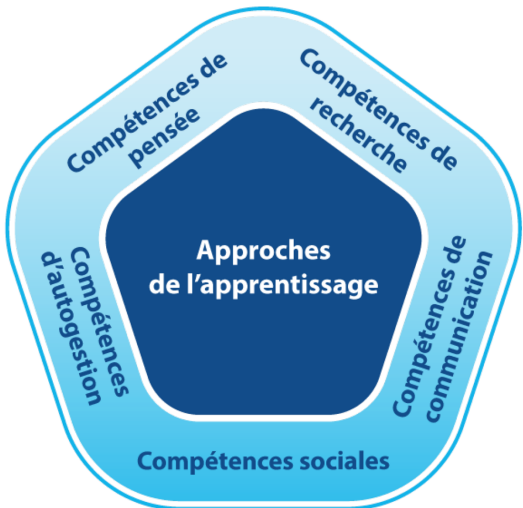
C. Serreau (1996)

4



L'apprentissage est une activité pro-active...
Encore faut-il que l'élève soit disponible!

- Quelles sont ses **vulnérabilités** (sphères de développement)?
- Quelles sont ses **ressources internes** (maturation progressive de ses habiletés, accès à ses émotions, curiosité, effets Pygmalion cumulatifs, confiance, etc.)?
- Quelles sont ses **ressources externes** (famille, communauté, école, club, etc.)?
- Quelle est sa **disponibilité** cognitive... et affective?



5



Implications éducatives

Adapter nos interventions pédagogiques (neuro-éducation):

- Mieux comprendre pourquoi certains enfants et adolescents rencontrent des difficultés à l'école ou dans leurs interactions sociales.
- Mieux comprendre les forces de chacun et travailler avec pour développer l'autonomie.
- Mieux comprendre les lois biologiques qui font en sorte que les gars et les filles ont des forces complémentaires, de manière à mieux cibler les besoins en termes d'apprentissages.

Pièges de tout intervenant:

- Opposer, plutôt que de percevoir la complémentarité.
- Occulter les différences en niant les lois biologiques.
- Tomber dans la facilité et le laxisme.

6



À quel âge...?

L'auto-régulation des émotions des élèves...
Mythes ou réalités?

7



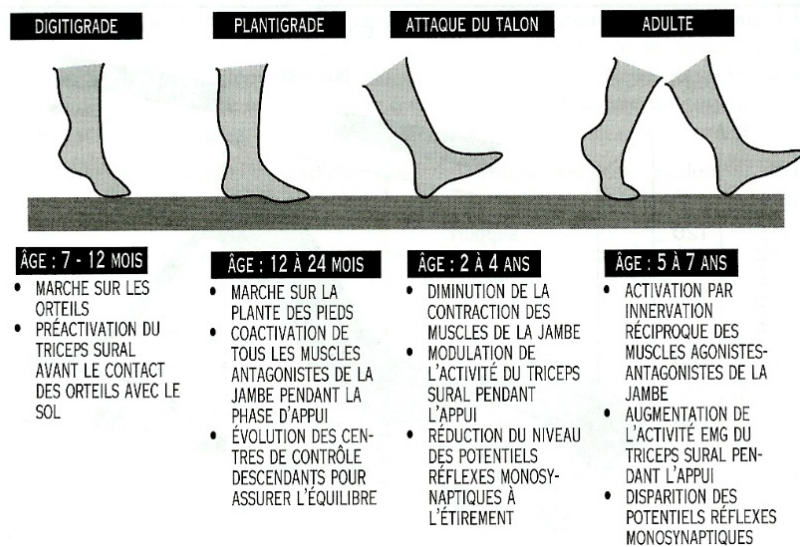
Le cerveau de l'élève a besoin de temps

À quel âge est-ce que l'enfant 'sait' marcher d'un pas mature?

8



Le cerveau de l'élève a besoin de temps



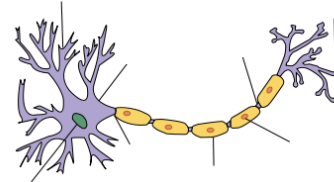
(Rigal 2003)

9



Le cerveau de l'élève a besoin de temps

- Le **processus de myélinisation périphérique** commence un peu avant la naissance et va se poursuivre jusqu'à la fin de l'adolescence quand le corps atteint sa **taille adulte**. C'est la dernière étape qui conclut la mise en place du système nerveux chez les mammifères.



10




Le cerveau de l'élève a besoin de temps



À quel âge est-ce que l'enfant 'sait'
s'il est droitier ou gaucher?

11






Le cerveau de l'élève a besoin de temps

q p
d b

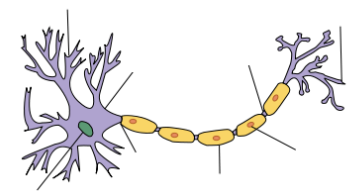
p q - b d

12



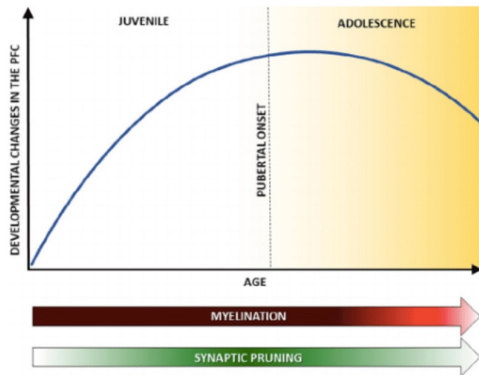
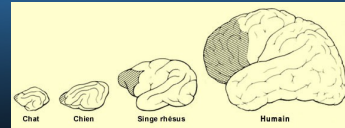
Le cerveau de l'élève a besoin de temps

- Le processus de myélinisation périphérique commence un peu avant la naissance et va se poursuivre jusqu'à la fin de l'adolescence quand le corps atteint sa taille adulte. C'est la dernière étape qui conclut la mise en place du système nerveux chez les mammifères.
- La **myélinisation du cortex préfrontal** (tempérance des pulsions comportementales) **se poursuivra jusqu'à la fin de l'adolescence.**

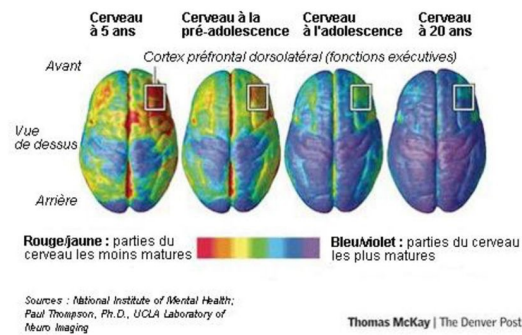


13

Le cerveau de l'élève a besoin de temps



Développement du cortex préfrontal



14

Le cerveau de l'élève a besoin de temps

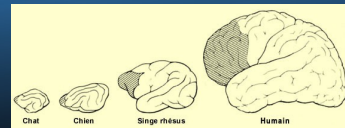
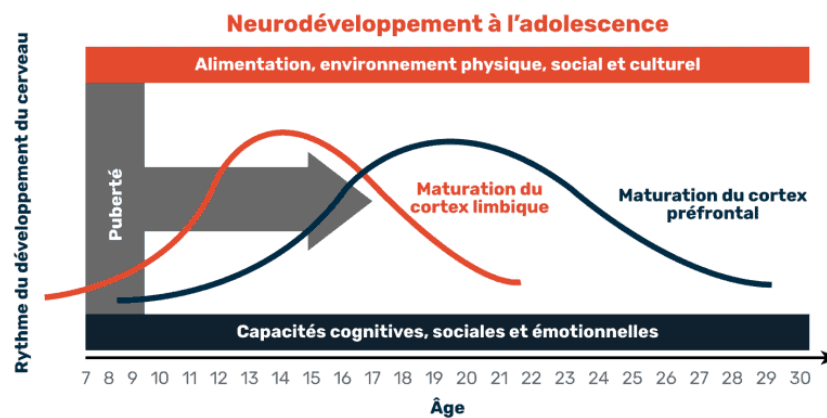
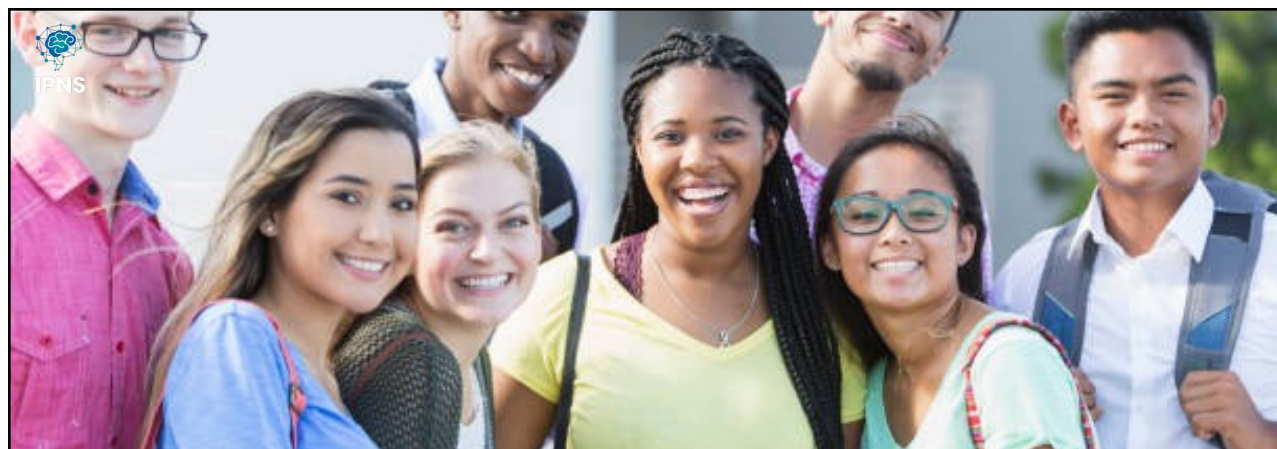


Figure 1

Décalage entre la maturation du cortex limbique et du cortex préfrontal



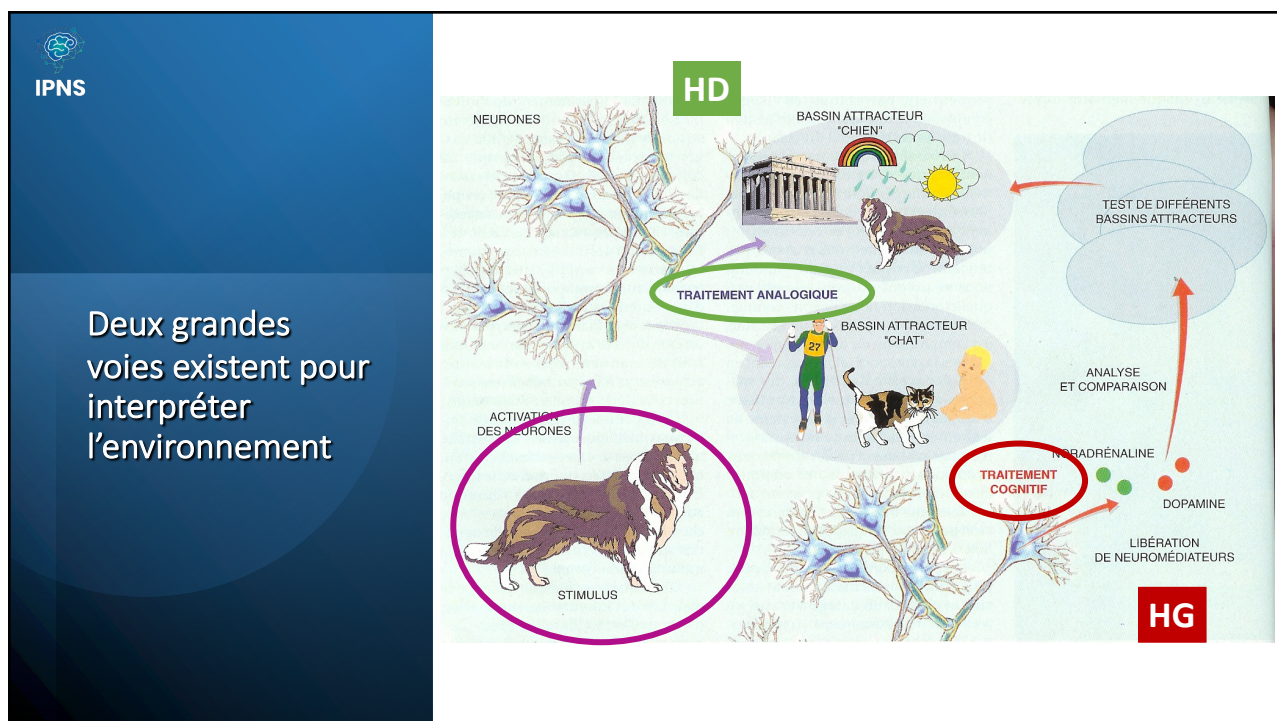
15



La complémentarité des fonctions

L'auto-régulation des émotions des élèves...
Mythes ou réalités?

16



17



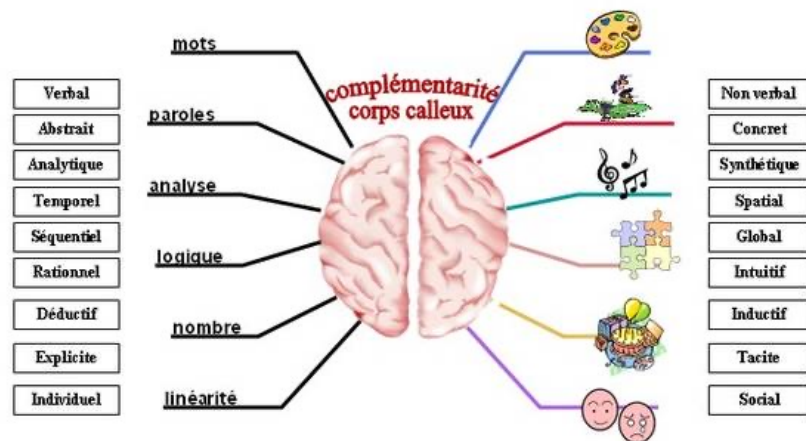
IPNS

La complémentarité des fonctions

Les deux *hémisphères corticaux*

HÉMISPHERE GAUCHE

HÉMISPHERE DROIT

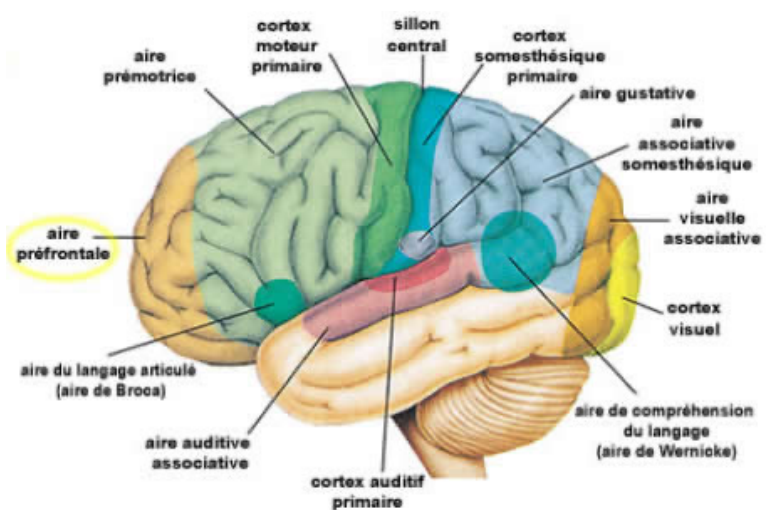


18




IPNS

La complémentarité des fonctions



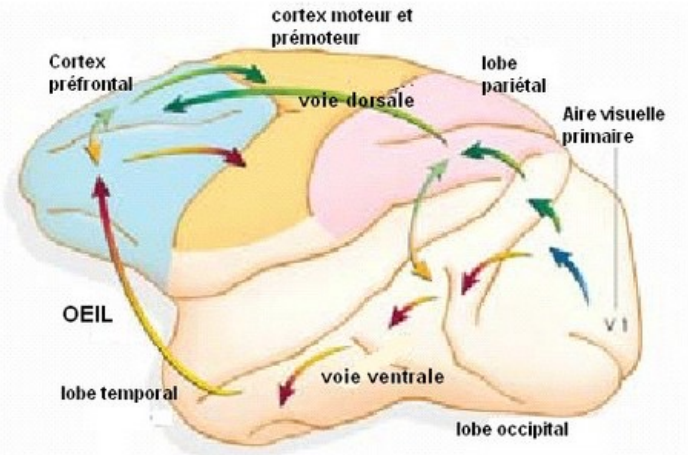
19



IPNS


La
complémentarité
des fonctions

Voie dorsale: le mouvement (voir pour attraper)
Dominante chez la majorité des garçons



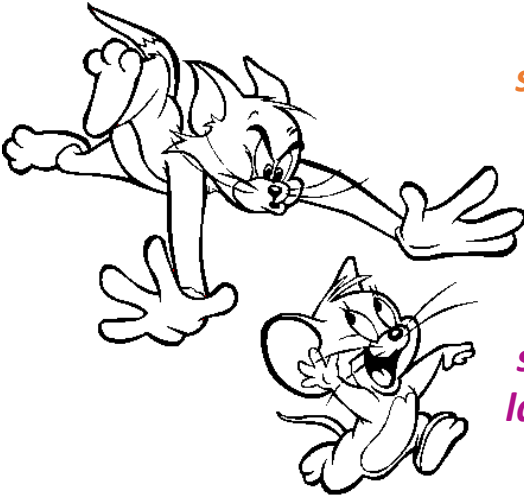
Voie ventrale: les détails (voir pour décrire)
Dominante chez la majorité des filles

20



IPNS

Le cerveau de l'élève est différencié



Savez-vous qu'une situation de stress mobilise tous les muscles du corps chez un garçon, sauf les muscles de la bouche?

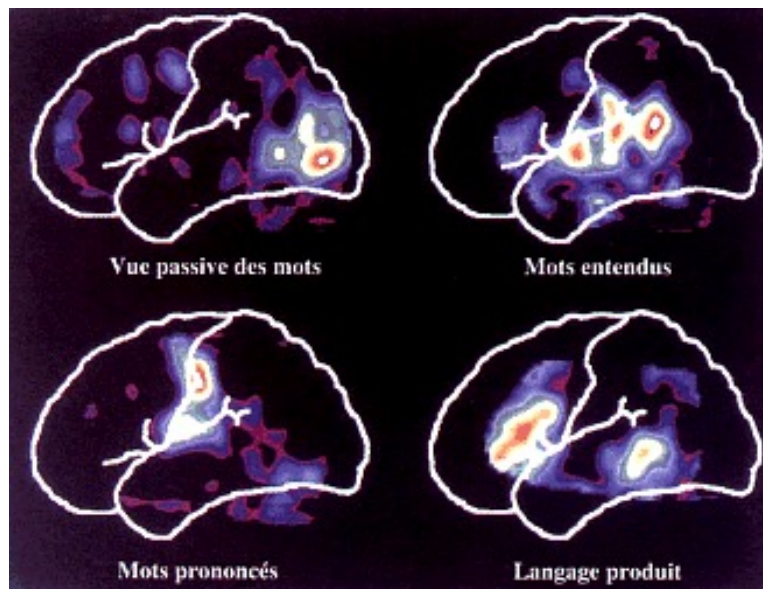
Savez-vous qu'une situation de stress mobilise tous les muscles de la bouche chez une fille et inhibe la plupart des muscles du corps?

21



IPNS

La complémentarité des fonctions



22

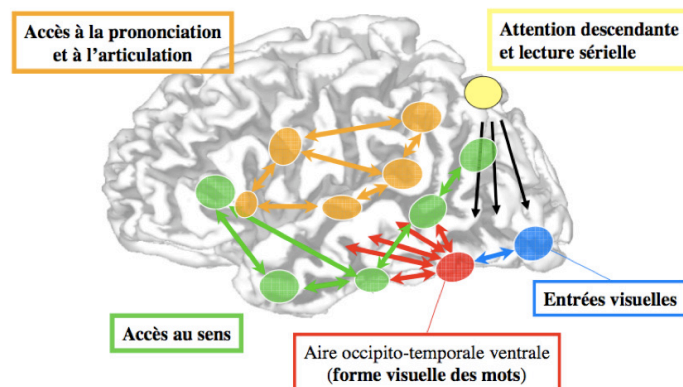


IPNS

La complémentarité des fonctions



Résumé: Plusieurs routes de lecture

- La région occipito-temporale gauche semble servir de « voie d'entrée » visuelle de la lecture
- Trois autres grands réseaux semblent ensuite être impliqués:



d'après Stanislas Dehaene, cours du Collège de France

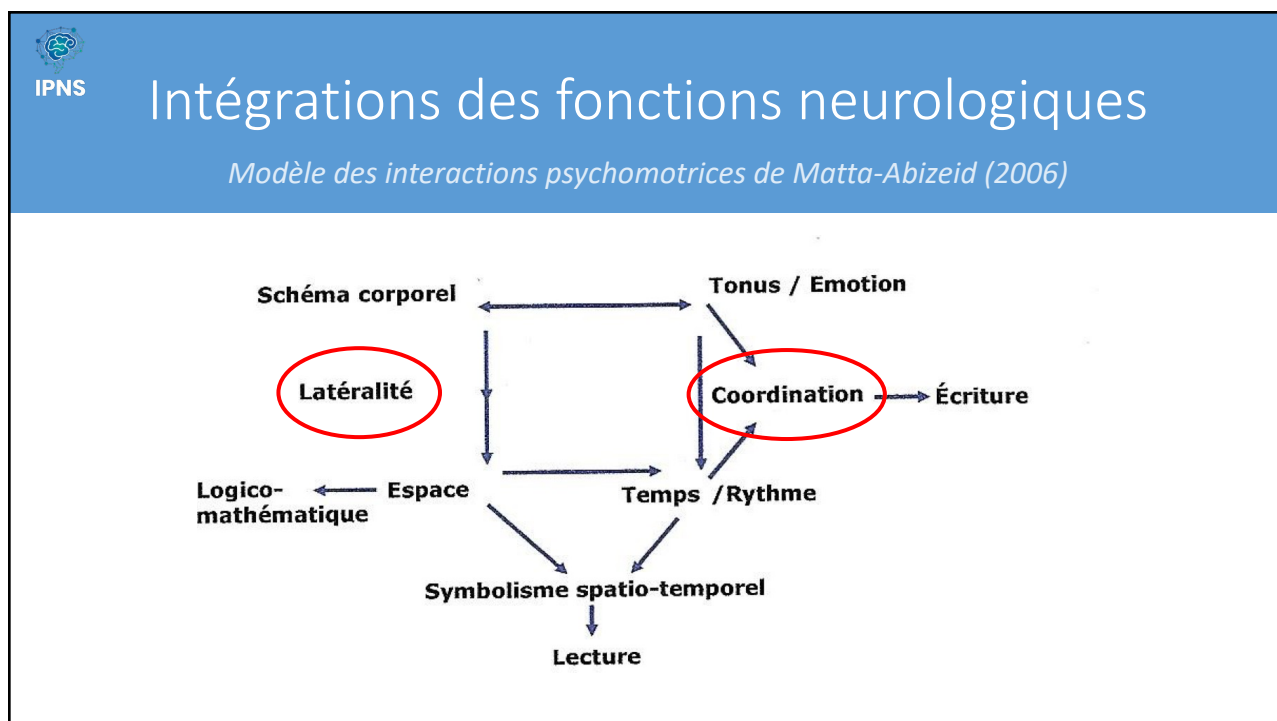
23

La maturation progressive

L'auto-régulation des émotions des élèves...
Mythes ou réalités?

24



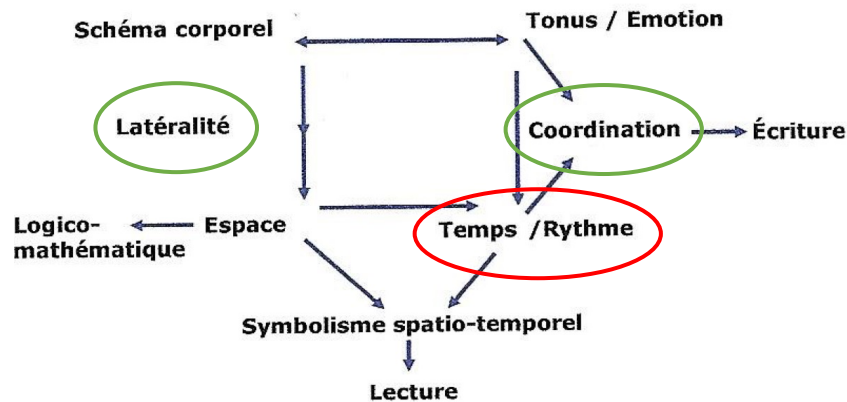
25



IPNS

Intégrations des fonctions neurologiques

Modèle des interactions psychomotrices de Matta-Abizeid (2006)



26



**Psychologie &
Neurosciences**
Joël Monzée

**Pourquoi
il y a tant de conflits
le matin avant d'aller
à la garderie ?**

Sacha, 4 ans

Les matins de la semaine doivent être efficaces chez Nadine et sa famille. En une heure, tout doit s'exécuter pour arriver à temps à la garderie, au bus et au travail!

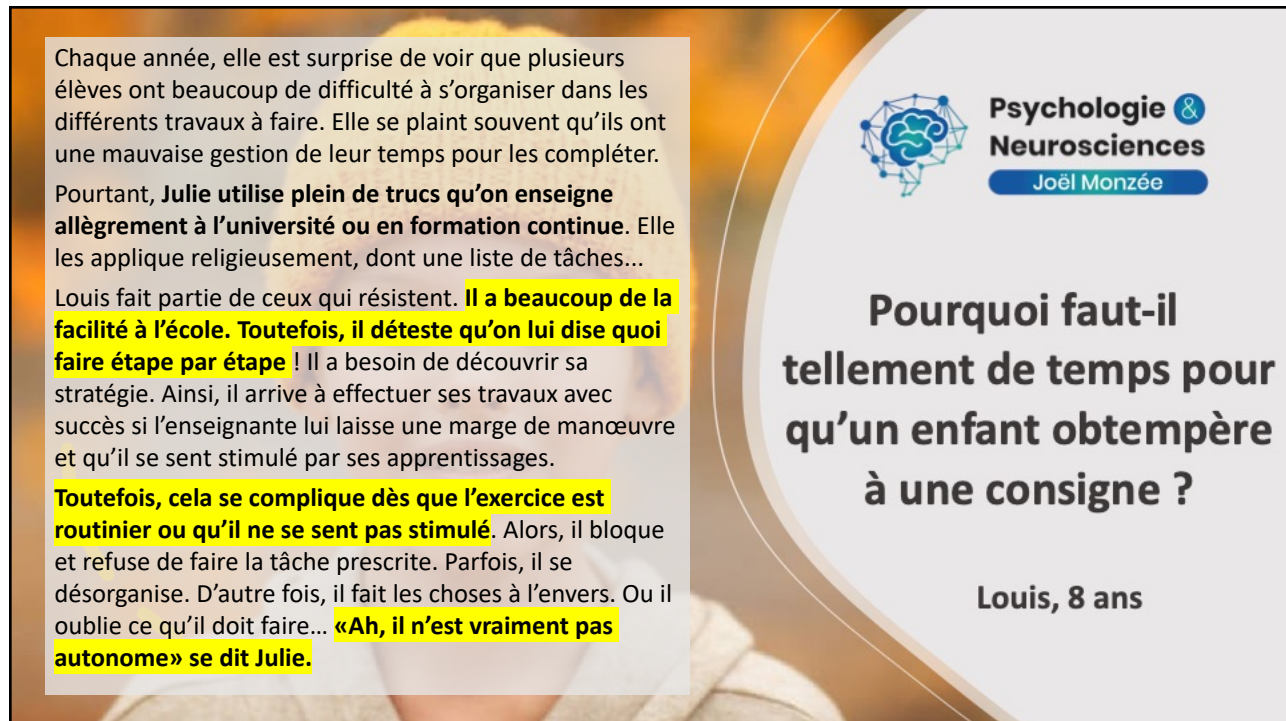
Sa fille de 7 ans a de la facilité à réaliser les différentes tâches routinières. Elle est fière.

Quant à Sacha, Nadine doit continuellement répéter à son fils ce qu'il doit faire. C'est épuisant, à la longue! Et la comparaison entre les deux enfants n'arrange pas les choses, au contraire. Nadine se fâche et l'opposition commence pour Sacha.

Sacha ne comprend juste pas pourquoi n'arrive-t-elle pas à comprendre que s'il arrête de jouer, c'est toute la ville qui sera en danger! Alors, le super-héros sort ses flèches de feu et fait mime de confronter celle qui se refuse de le laisser «effectuer son travail».

La confrontation débute. Une lutte de pouvoir qui revient tous les matins. Et comme tous les matins, elle doit rappeler à Sacha que son principal métier, pour le moment précise-t-elle, c'est d'aller à la garderie.

28




Chaque année, elle est surprise de voir que plusieurs élèves ont beaucoup de difficulté à s'organiser dans les différents travaux à faire. Elle se plaint souvent qu'ils ont une mauvaise gestion de leur temps pour les compléter.

Pourtant, **Julie utilise plein de trucs qu'on enseigne allègrement à l'université ou en formation continue.** Elle les applique religieusement, dont une liste de tâches...

Louis fait partie de ceux qui résistent. **Il a beaucoup de la facilité à l'école. Toutefois, il déteste qu'on lui dise quoi faire étape par étape** ! Il a besoin de découvrir sa stratégie. Ainsi, il arrive à effectuer ses travaux avec succès si l'enseignante lui laisse une marge de manœuvre et qu'il se sent stimulé par ses apprentissages.

Toutefois, cela se complique dès que l'exercice est routinier ou qu'il ne se sent pas stimulé. Alors, il bloque et refuse de faire la tâche prescrite. Parfois, il se désorganise. D'autre fois, il fait les choses à l'envers. Ou il oublie ce qu'il doit faire... **«Ah, il n'est vraiment pas autonome» se dit Julie.**

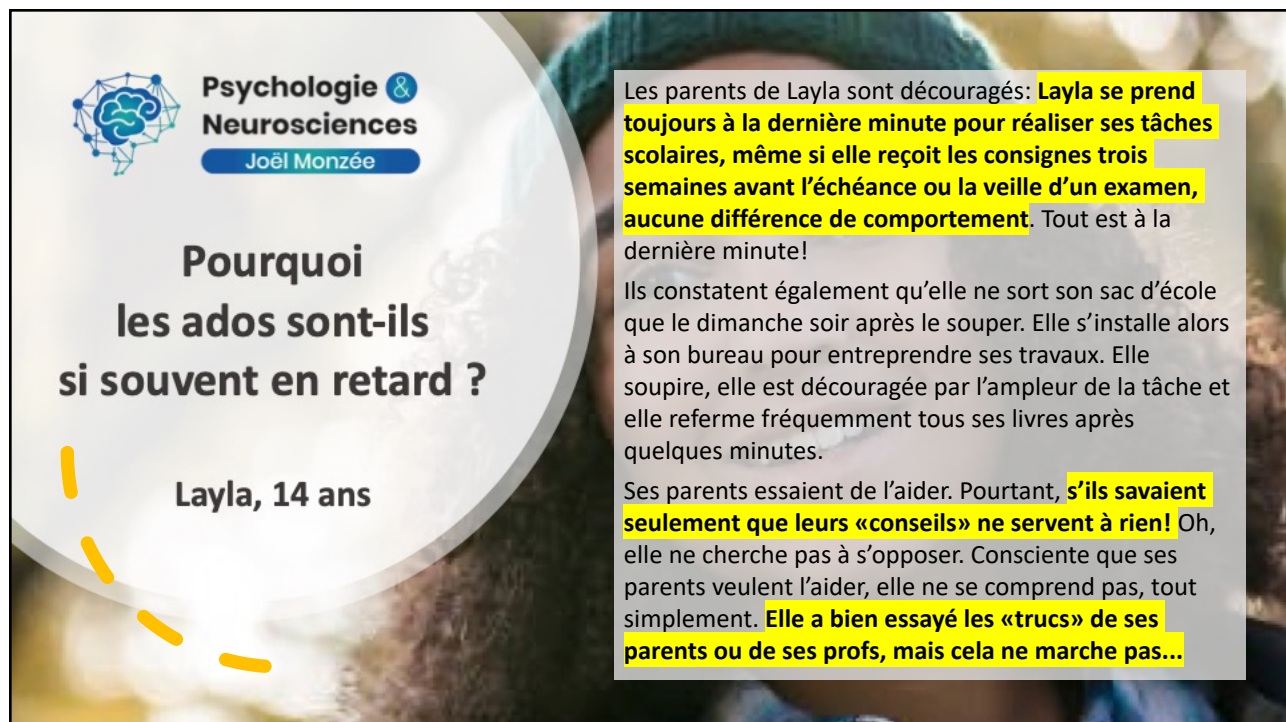



Psychologie & Neurosciences
Joël Monzée

Pourquoi faut-il tellement de temps pour qu'un enfant obtempère à une consigne ?

Louis, 8 ans

29





Psychologie & Neurosciences
Joël Monzée

Pourquoi les ados sont-ils si souvent en retard ?

Layla, 14 ans

Les parents de Layla sont découragés: **Layla se prend toujours à la dernière minute pour réaliser ses tâches scolaires, même si elle reçoit les consignes trois semaines avant l'échéance ou la veille d'un examen, aucune différence de comportement.** Tout est à la dernière minute!

Ils constatent également qu'elle ne sort son sac d'école que le dimanche soir après le souper. Elle s'installe alors à son bureau pour entreprendre ses travaux. Elle soupire, elle est découragée par l'ampleur de la tâche et elle referme fréquemment tous ses livres après quelques minutes.

Ses parents essaient de l'aider. Pourtant, **s'ils savaient seulement que leurs «conseils» ne servent à rien!** Oh, elle ne cherche pas à s'opposer. Consciente que ses parents veulent l'aider, elle ne se comprend pas, tout simplement. **Elle a bien essayé les «trucs» de ses parents ou de ses profs, mais cela ne marche pas...**

30

IPNS

La réalité des étapes de maturation du cerveau

The diagram shows a timeline from 'passé' (past) to 'présent' (present) to 'futur' (future). It marks four stages: 'Avant' (Before), 'Maintenant' (Now), 'Plus tard' (Later), and 'Dans longtemps' (In the long run). Each stage is illustrated with a cartoon of a person and a sentence: 'j'étais un bébé.' (I was a baby), 'Je suis un enfant.' (I am a child), 'Je serai un adulte.' (I will be an adult), and 'Je serai vieux ou très vieux.' (I will be old or very old).

Tableau de conjugaison - L'imparfait
Les terminaisons : -ais, -ais, -ait, -ions, -iez, -aient

changer	manger	habiter	appeler	étudier	jouer
je changeais	je mangeais	je habitais	je appelais	je étudiais	je jouais
tu changeais	tu mangeais	tu habitais	tu appelais	tu étudiais	tu jouais
il / elle changeait	il / elle mangeait	il / elle habitait	il / elle appelait	il / elle étudiait	il / elle jouait
nous changeions	nous mangions	nous habitions	nous appelions	nous étudions	nous jouions
vous changeiez	vous mangiez	vous habitiez	vous appeliez	vous étudiez	vous jouiez
ils / elles changeaient	ils / elles mangeaient	ils / elles habitaient	ils / elles appelaient	ils / elles étudiaient	ils / elles jouaient

Tableau de conjugaison - Le futur
Les terminaisons : -ai, -as, -a, -ons, -ez, -ont

changer	manger	habiter	appeler	étudier	jouer
je changerai	je mangerai	je habiterai	je appellerai	je étudierai	je jouerai
tu changeras	tu mangeras	tu habiteras	tu appelleras	tu étudieras	tu joueras
il / elle changera	il / elle mangera	il / elle habitera	il / elle appellera	il / elle étudiera	il / elle jouera
nous changerons	nous mangerons	nous habiterons	nous appellerons	nous étudierons	nous jouerons
vous changerez	vous mangerez	vous habiterez	vous appellerez	vous étudierez	vous jouerez
ils / elles changeront	ils / elles mangeront	ils / elles habiteront	ils / elles appelleront	ils / elles étudieront	ils / elles joueront

Économie d'encre Eco

32

IPNS

La réalité des étapes de maturation du cerveau

Kairos

Kronos

Le temps:

- Le temps présent
- le temps relatif (émotif => sentir le bon moment),
- le temps physique (cognitif => mesurer la quantité),
- ...

Incidence sur:

- la gestion des transitions,
- la gestion des horaires,
- l'organisation dans le temps,
- ...

33



La réalité des étapes de maturation du cerveau



Le temps:

- Le temps présent
- le temps relatif (émotif => sentir le bon moment),
- le temps physique (cognitif => mesurer la quantité),
- le temps cyclique (intégratif => la conscience).

Incidence sur:

- la gestion des transitions,
- la gestion des horaires,
- l'organisation dans le temps,
- ...

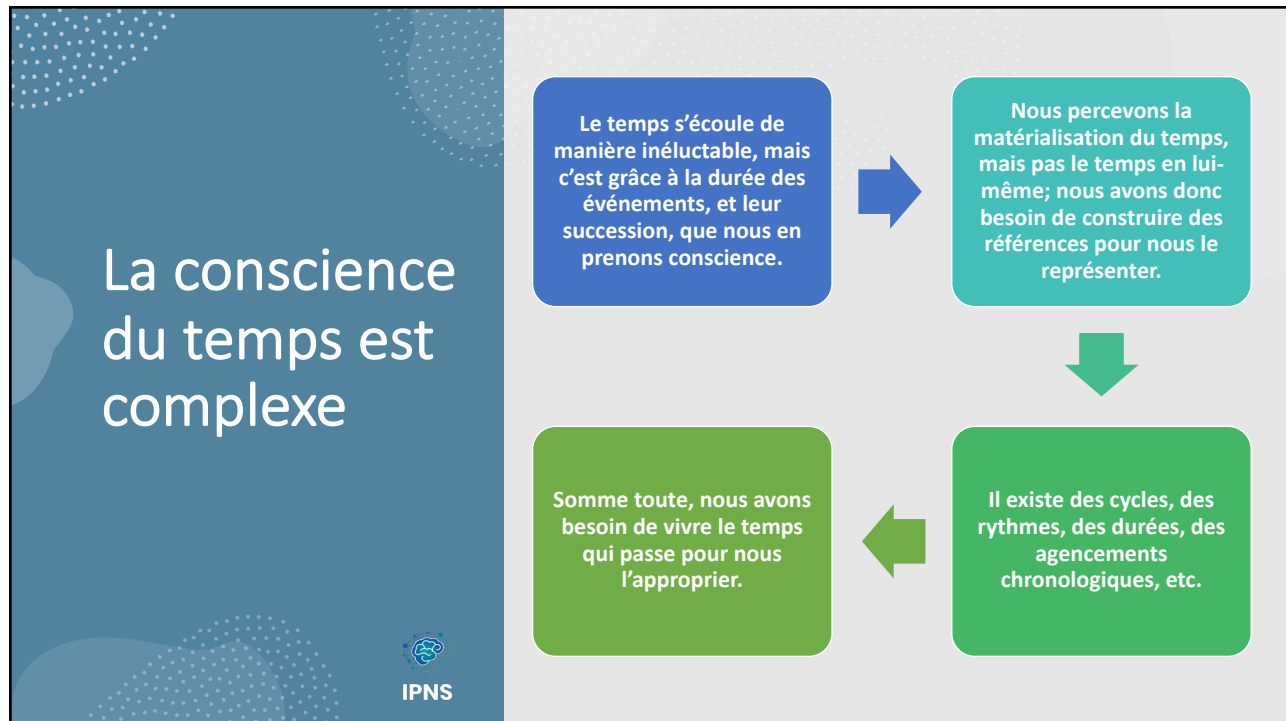
34



Une question de temps



35



36

Construire la perception du temps

- Même si nous devons vivre le temps qui passe, nous ne le percevons pas directement, car nous n'avons pas de récepteurs sensoriels « associés » au temps.
- L'organisation temporelle est, dès lors:
 - un processus cognitif: l'organisation temporelle dépend d'une abstraction, d'un recul par rapport aux événements, d'une catégorisation de ceux-ci;
 - un processus mémoriel: l'organisation temporelle dépend de la mémoire des événements passés et du temps présent.
- L'évaluation de la durée varie en fonction de l'expérience de chaque individu.

37

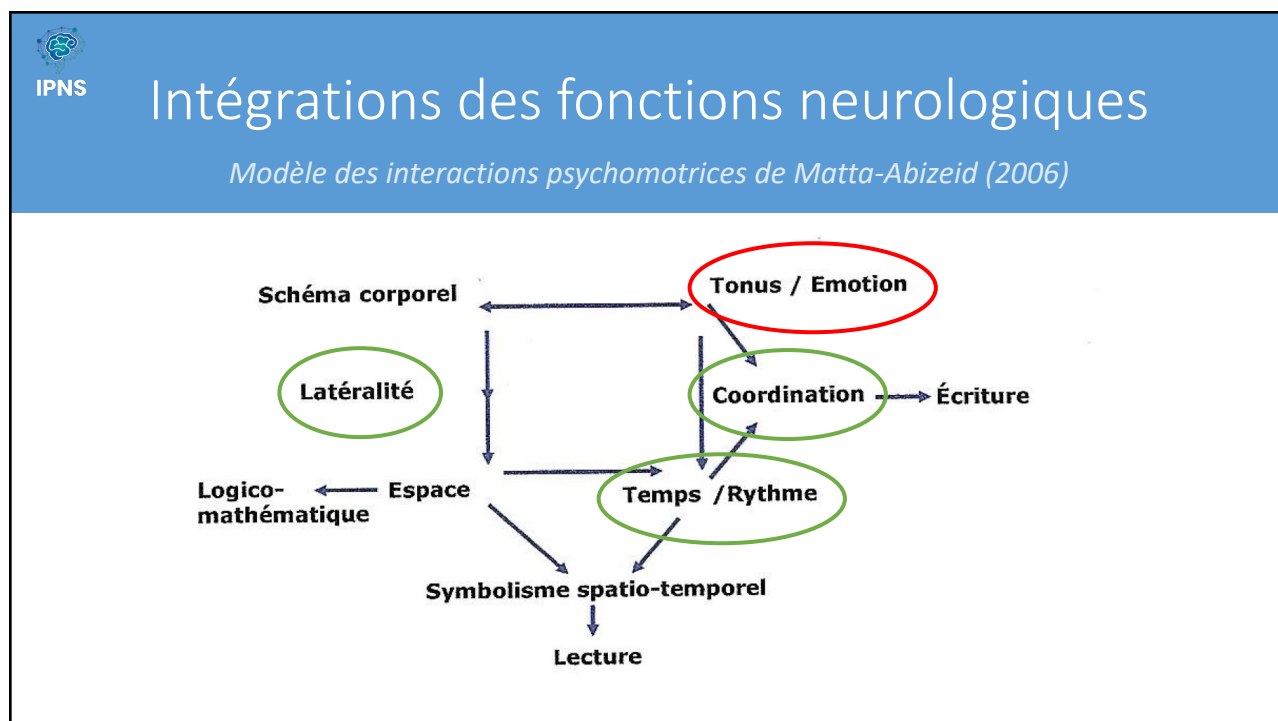




Maintenant!!!



38



42



Les époques de transition sont ce qu'il y a de plus difficile à vivre et de moins glorieux. L'avenir nous tourmente et le passé nous retient.

Gustave Flaubert

Chez les élèves, la rentrée scolaire – par exemple – démultiplie pendant 2 à 8 semaines la libération de cortisol.

Leblond et al. (2022)



43



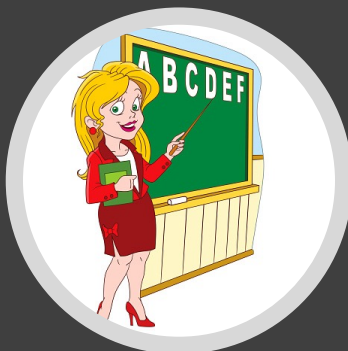
Les transitions de lieux

47



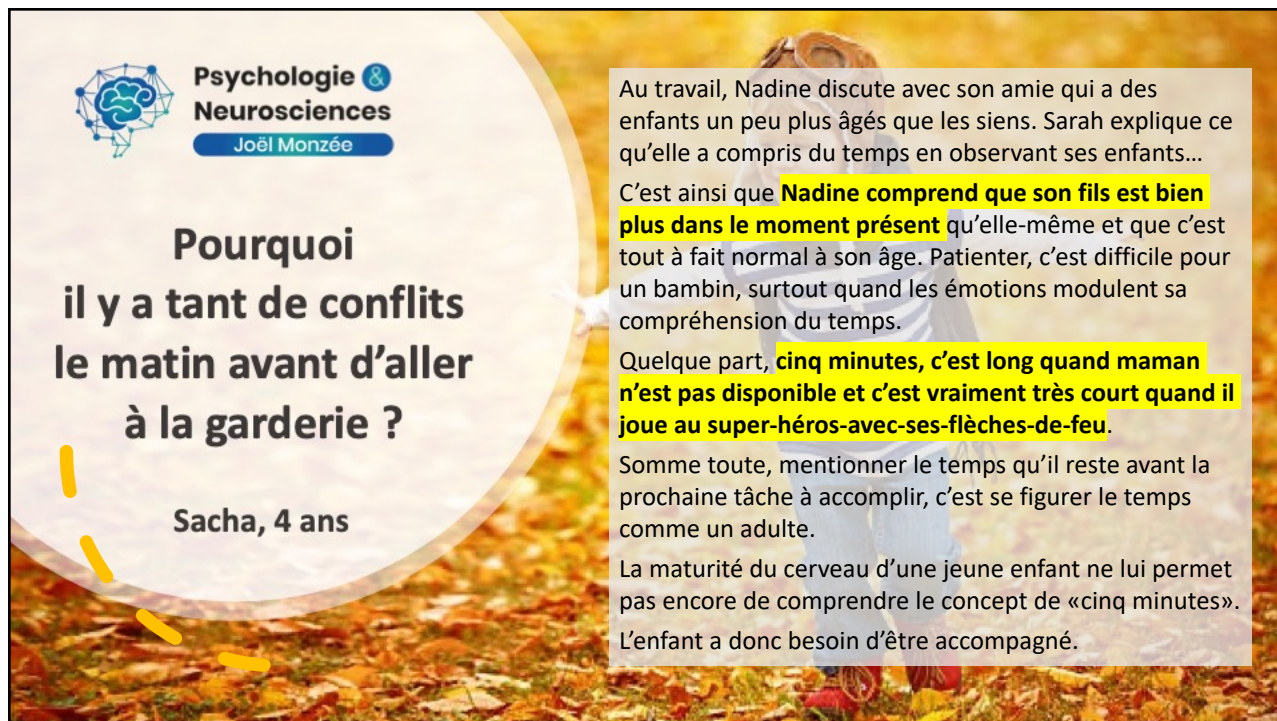
Les transitions d'activités


48



Les transitions de “personnes-ressources”

49





**Psychologie &
Neurosciences**
Joël Monzée

Pourquoi il y a tant de conflits le matin avant d'aller à la garderie ?

Sacha, 4 ans

Au travail, Nadine discute avec son amie qui a des enfants un peu plus âgés que les siens. Sarah explique ce qu'elle a compris du temps en observant ses enfants...

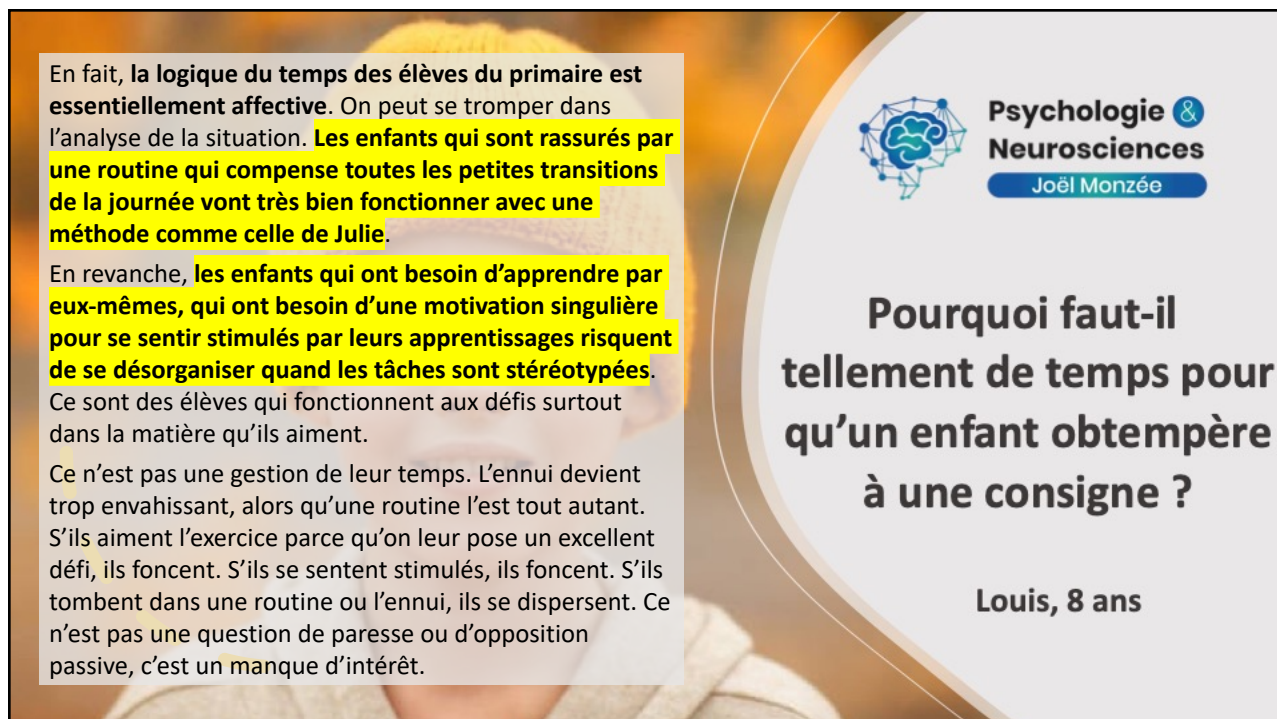
C'est ainsi que **Nadine comprend que son fils est bien plus dans le moment présent** qu'elle-même et que c'est tout à fait normal à son âge. Patienter, c'est difficile pour un bambin, surtout quand les émotions modulent sa compréhension du temps.


Quelque part, **cinq minutes, c'est long quand maman n'est pas disponible et c'est vraiment très court quand il joue au super-héros-avec-ses-flèches-de-feu.**

Somme toute, mentionner le temps qu'il reste avant la prochaine tâche à accomplir, c'est se figurer le temps comme un adulte.

La maturité du cerveau d'une jeune enfant ne lui permet pas encore de comprendre le concept de «cinq minutes». L'enfant a donc besoin d'être accompagné.

50





**Psychologie &
Neurosciences**
Joël Monzée

Pourquoi faut-il tellement de temps pour qu'un enfant obtempère à une consigne ?

Louis, 8 ans

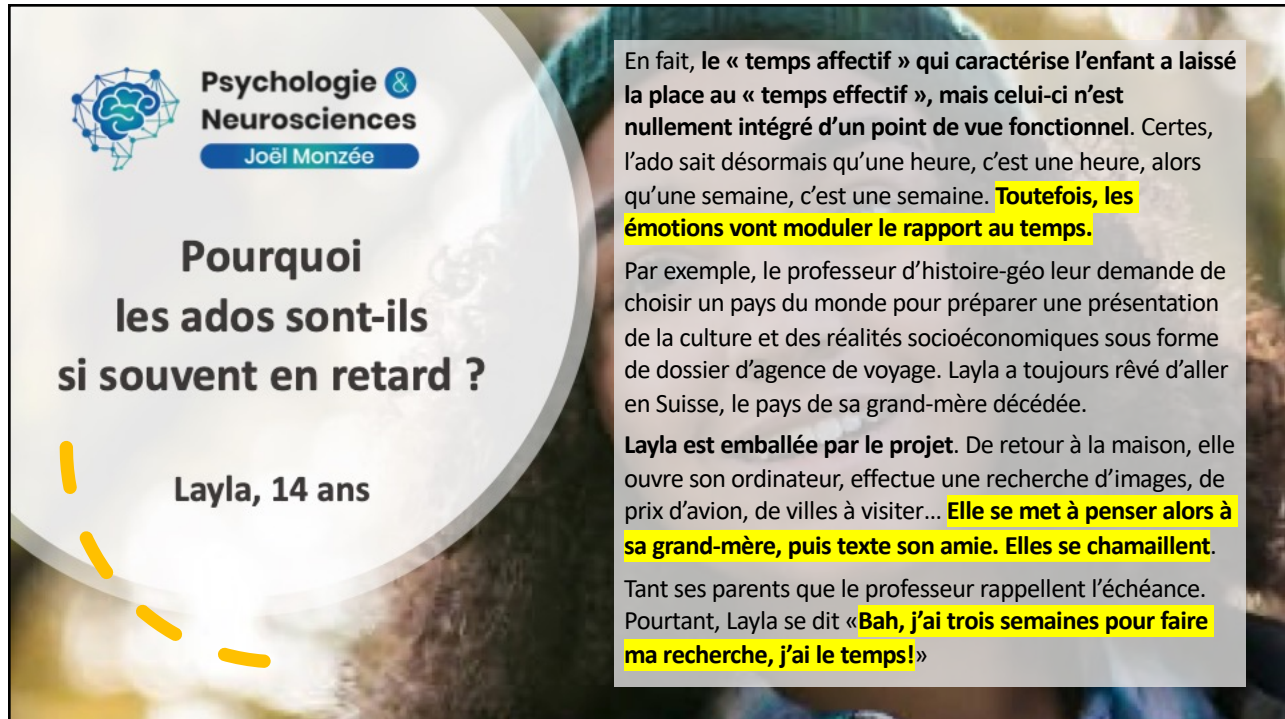
En fait, **la logique du temps des élèves du primaire est essentiellement affective.** On peut se tromper dans l'analyse de la situation. **Les enfants qui sont rassurés par une routine qui compense toutes les petites transitions de la journée vont très bien fonctionner avec une méthode comme celle de Julie.**


En revanche, **les enfants qui ont besoin d'apprendre par eux-mêmes, qui ont besoin d'une motivation singulière pour se sentir stimulés par leurs apprentissages risquent de se désorganiser quand les tâches sont stéréotypées.**

Ce sont des élèves qui fonctionnent aux défis surtout dans la matière qu'ils aiment.

Ce n'est pas une gestion de leur temps. L'ennui devient trop envahissant, alors qu'une routine l'est tout autant. S'ils aiment l'exercice parce qu'on leur pose un excellent défi, ils foncent. S'ils se sentent stimulés, ils foncent. S'ils tombent dans une routine ou l'ennui, ils se dispersent. Ce n'est pas une question de paresse ou d'opposition passive, c'est un manque d'intérêt.

51





**Psychologie &
Neurosciences**
Joël Monzée

Pourquoi les ados sont-ils si souvent en retard ?

Layla, 14 ans

En fait, le « temps affectif » qui caractérise l'enfant a laissé la place au « temps effectif », mais celui-ci n'est nullement intégré d'un point de vue fonctionnel. Certes, l'ado sait désormais qu'une heure, c'est une heure, alors qu'une semaine, c'est une semaine. **Toutefois, les émotions vont moduler le rapport au temps.**

Par exemple, le professeur d'histoire-géo leur demande de choisir un pays du monde pour préparer une présentation de la culture et des réalités socioéconomiques sous forme de dossier d'agence de voyage. Layla a toujours rêvé d'aller en Suisse, le pays de sa grand-mère décédée.

Layla est emballée par le projet. De retour à la maison, elle ouvre son ordinateur, effectue une recherche d'images, de prix d'avion, de villes à visiter... **Elle se met à penser alors à sa grand-mère, puis texte son amie. Elles se chamaillent.**

Tant ses parents que le professeur rappellent l'échéance. Pourtant, Layla se dit « **Bah, j'ai trois semaines pour faire ma recherche, j'ai le temps!** »

52





Transformer notre regard

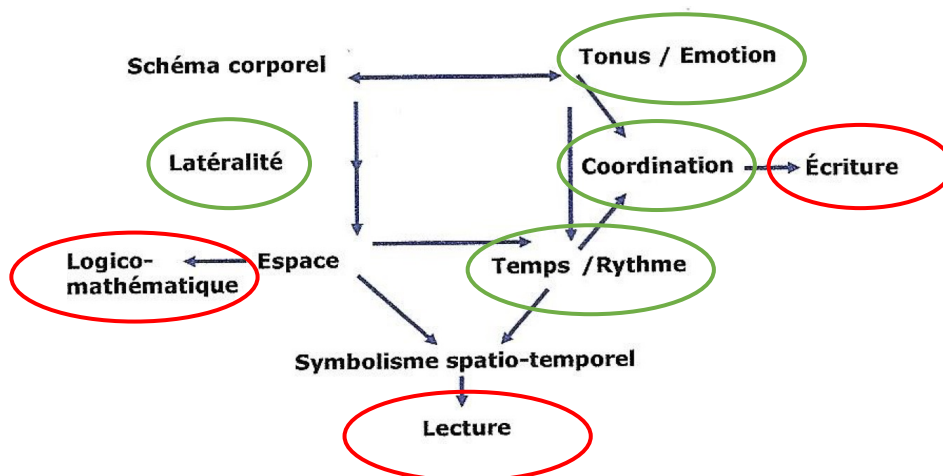
**L'auto-régulation des émotions des élèves...
Mythes ou réalités?**

53



Intégrations des fonctions neurologiques

Modèle des interactions psychomotrices de Matta-Abizeid (2006)



54



Être bienveillant quand tout va bien, c'est facile!

Le défi, c'est de rester bienveillant quand les choses deviennent difficiles et qu'on se sent irrité(e).

La compréhension des réalités biologiques nous aide à identifier ce qui est normal pour, ensuite choisir comment éduquer l'enfant ou l'ado en tenant compte du normal, mais en encourageant les stratégies adéquates.



55



Transformer notre approche de l'enfance et de l'adolescence

Respecter ses besoins, dans la mesure du possible, mais surtout le processus biologique qui génère la réactivité!

Identifier ses « déclencheurs de colère et d'opposition-confrontation ».

Décoder les signaux physiques qui annoncent la crise.

Prendre conscience de ses biais cognitifs (pensée, croyance, imaginaire, etc.).

La résistance est souvent due à un sentiment d'impuissance, donc il est utile de décoder sa manière d'agir et d'être qui conduit vers les réactivités et éviter de les étouffer, car il y a de la résilience.

Apprendre à différer sa propre réaction.

56



La régulation des émotions...

L'auto-régulation des émotions des élèves...
Mythes ou réalités?

57



Qu'est-ce que la normalité?

L'enfant peut collaborer et peut contribuer "au bien collectif" s'il est capable de contenir efficacement ses émotions, tant celles qui sont agréables que celles qui sont désagréables.



S'il se sent "insécure", il n'a pas accès à son sens humanitaire et à sa générosité, l'activité nerveuse se concentre dans la partie reptilienne du cerveau et non pas la partie humaine du cerveau.

Oui, si et seulement si l'enfant se sent en sécurité!

58



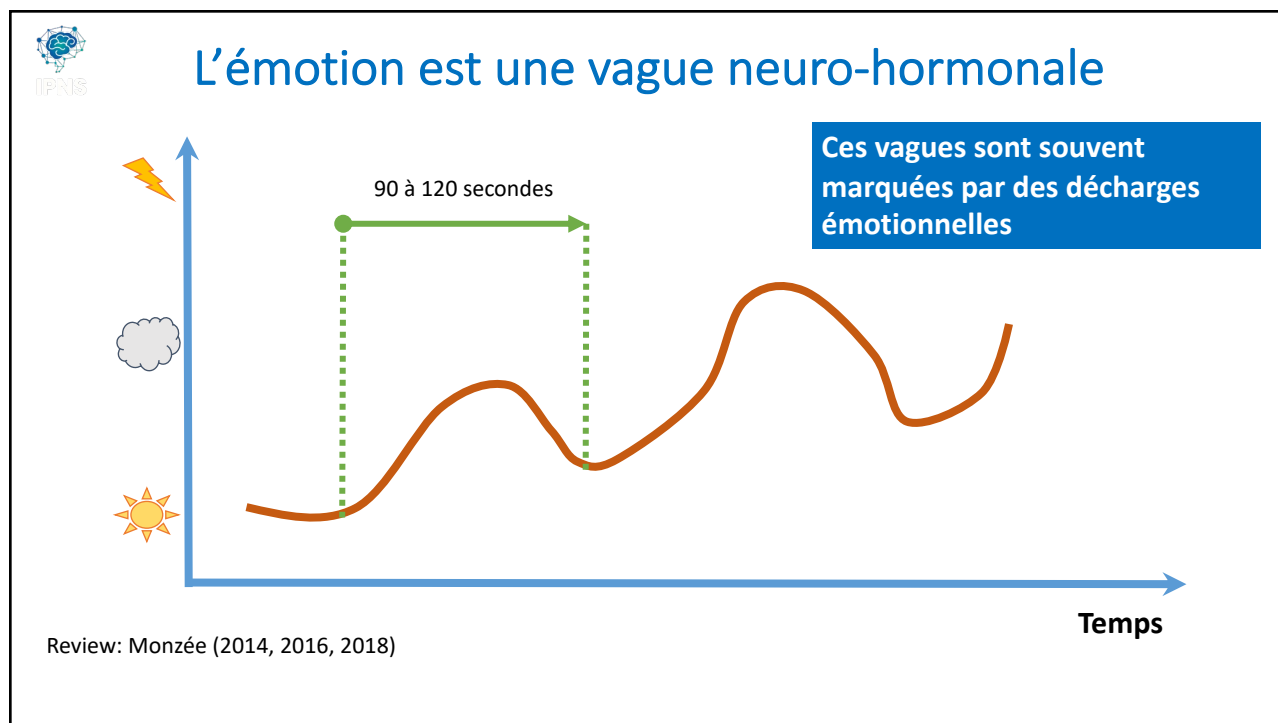
Et si leur réactivité était juste un signe?

Être le premier: celui qui répond est reconnu. Deux secondes? Une éternité...
Céder sa place? C'est l'autre qui sera soulagé, pas lui.

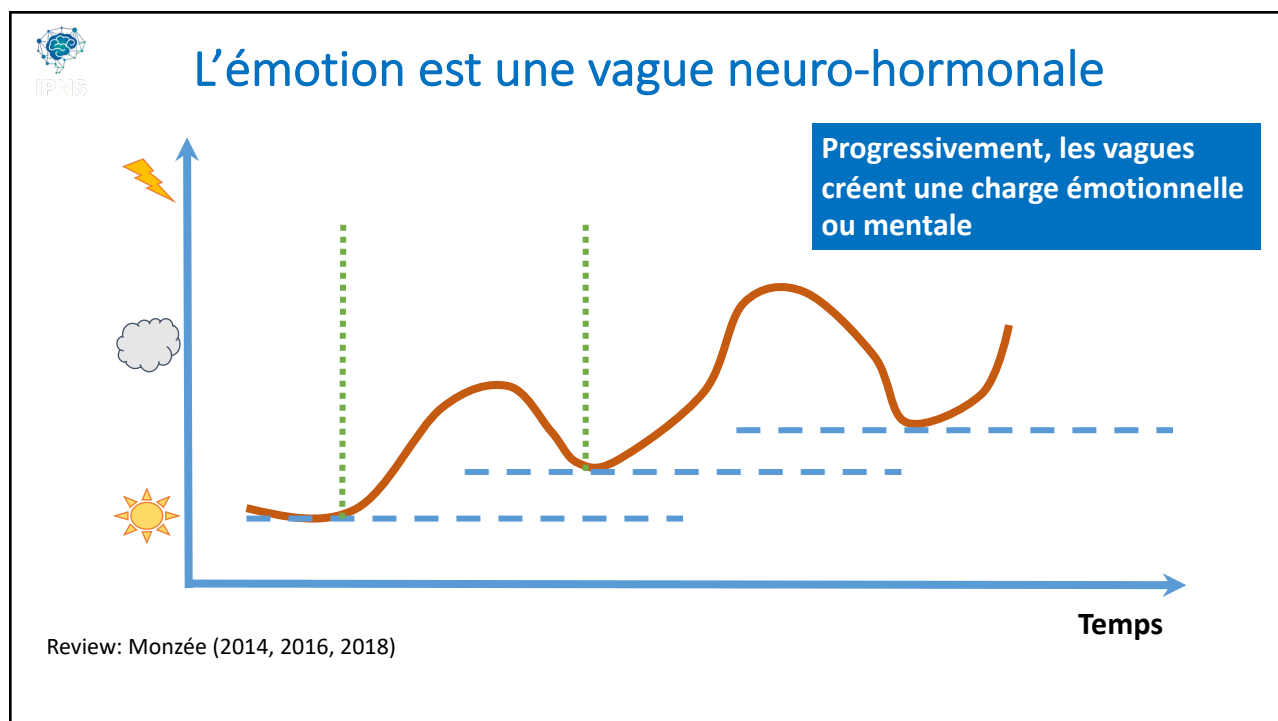
L'intensité des émotions accentuées par les modifications hormonales dans une période durant laquelle ils ne se comprennent pas



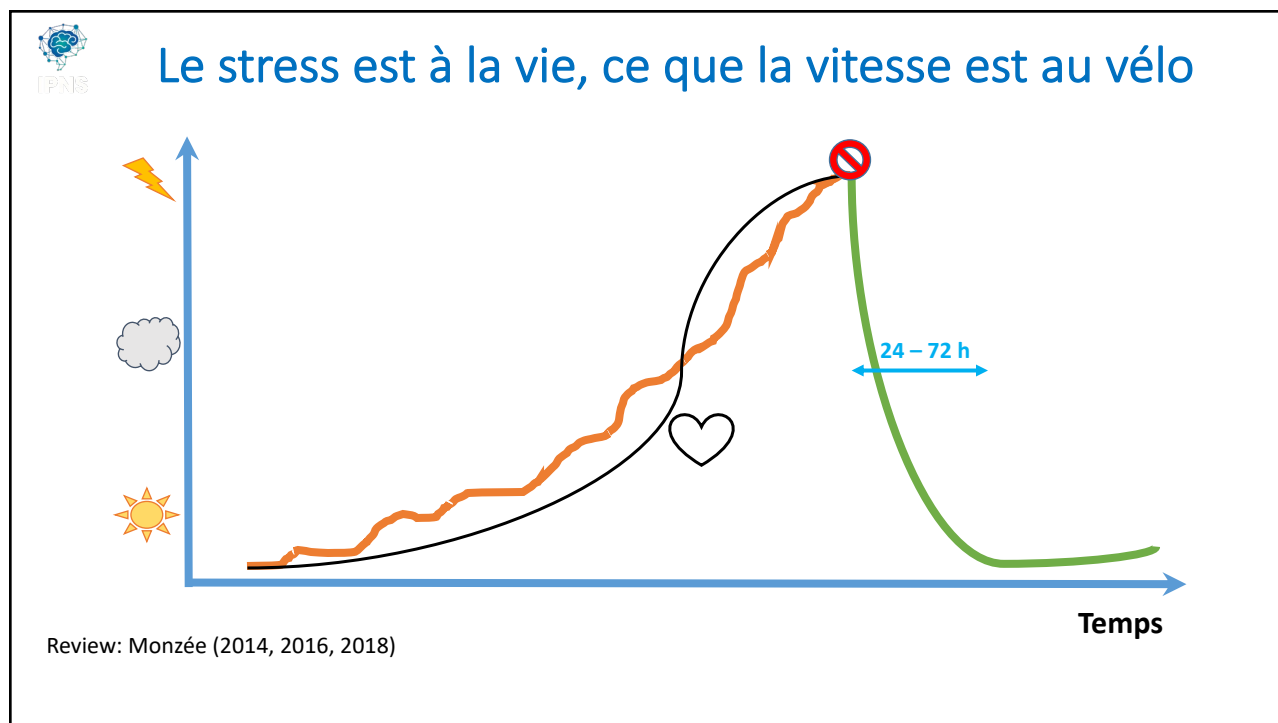
59



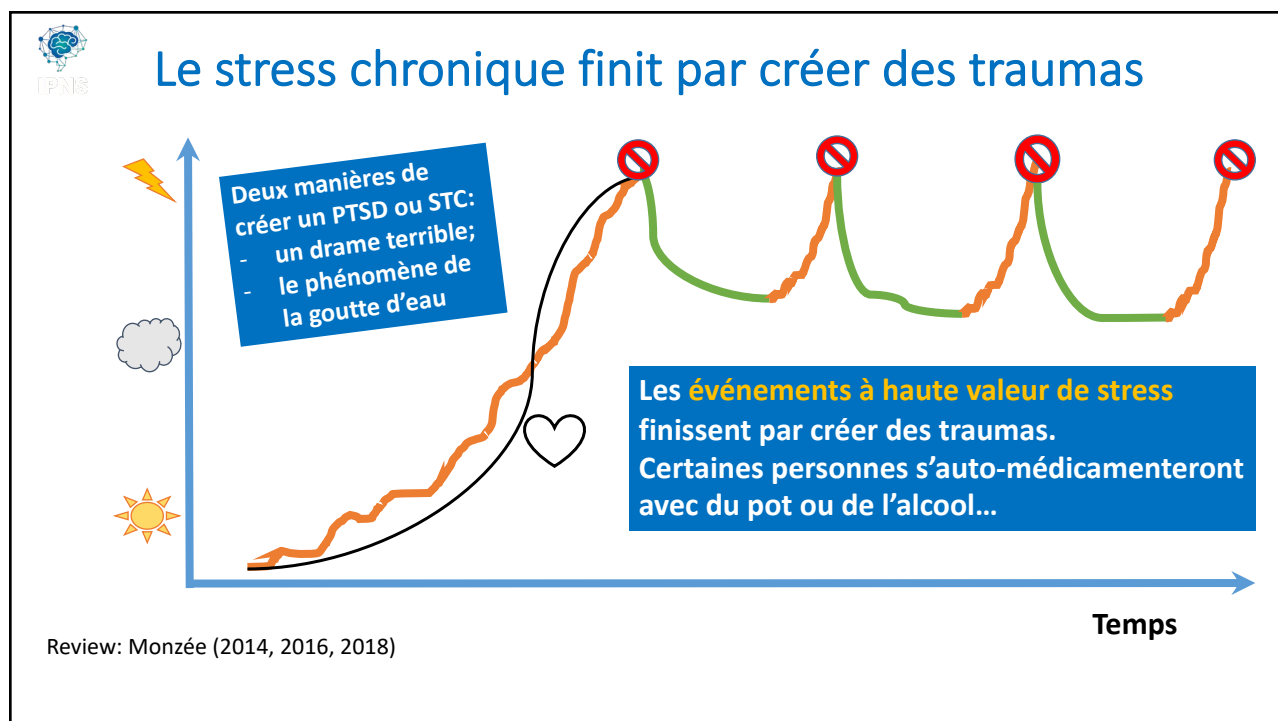
60



61



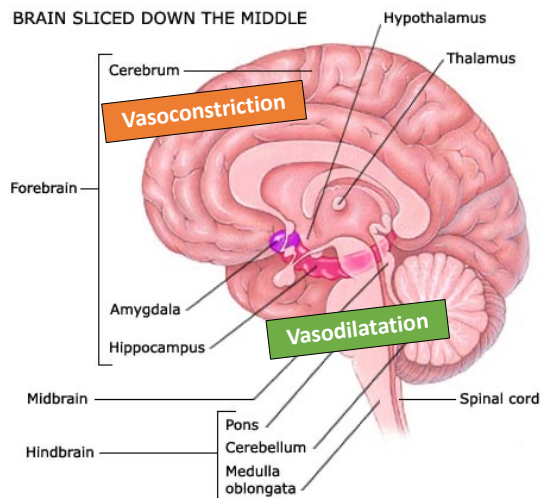
62



63



Programmé pour survivre dans le bois

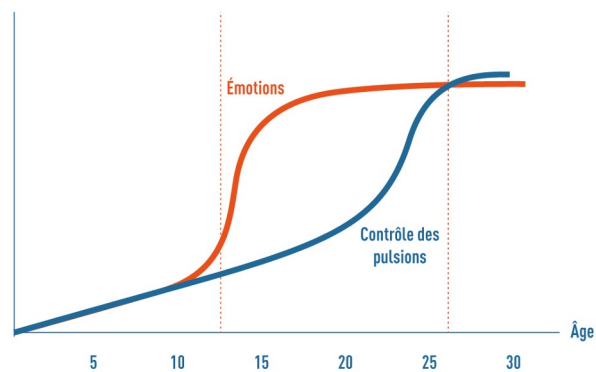


Biologiquement, l'élève ne peut pas modifier sa réaction s'il ne se sent pas en sécurité. Il aura alors des comportements agressifs (attaque), la procrastination et l'évitement (fuite) ou on gèle (sidération).

64

La tempérence des
réactions de survie
demande des années
pour être mature

Développement des émotions et du contrôle des pulsions au fil du temps



Source : Bernard Boudaillez

65



Ne pas se tromper

- A-t-il besoin d'attirer l'attention ou se sent-il en danger quand les autres en ont?
- A-t-il de la difficulté à respecter les délais?
- A-t-il tendance à interrompre les autres lors des conversations?
- A-t-il tendance à s'opposer à vos demandes ou à vos exigences?
- Présente-t-il des changements d'humeur rapides et marqués?
- S'exécute-t-il rapidement sans se questionner et sans appliquer les méthodes apprises?

66

Comme un savon dans l'eau?

- Est-ce qu'il y a un mal-être ou un inconfort momentané?
- Est-ce qu'il y a un peu trop d'attente envers le jeune?
- Est-ce qu'une personne mal intentionnée est dans sa vie?
- Est-ce qu'il y a un peu trop peu d'espace vital?
- Est-ce qu'il y a la présence d'un PTSD ou un STC?



67

IPNS

La résistance aux apprentissages reflète un déséquilibre

mananacitivaf

- Suis-je dans un processus d'apprentissage (y compris par le jeu) ? Me laisse-t-on faire seul (en autonomie) et prendre des décisions ? Est-ce que je cultive ma créativité ?
- Suis-je conscient(e) de mes qualités ? Suis-je encouragé(e) ? Me fait-on confiance ? Je crois en moi !
- AI-je le sentiment t'être aimé(e) ? Est-ce que je reçois suffisamment de marques d'attention ? AI-je assez d'occasions de communiquer avec autrui ?
- Est-ce que je me sens en sécurité (physique, affective, psychologique) ?
- AI-je assez mangé ? bu ? dormi ? bougé ? Suis-je propre ?

68

IPNS

Des questions?


Psychologie & Neurosciences
 Joël Monzée

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

69