



Consortium provincial francophone pour le perfectionnement professionnel

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

Journée ÉducAides – 25 novembre 2022



Psychologie & Neurosciences
Joël Monzée

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

1



IPNS

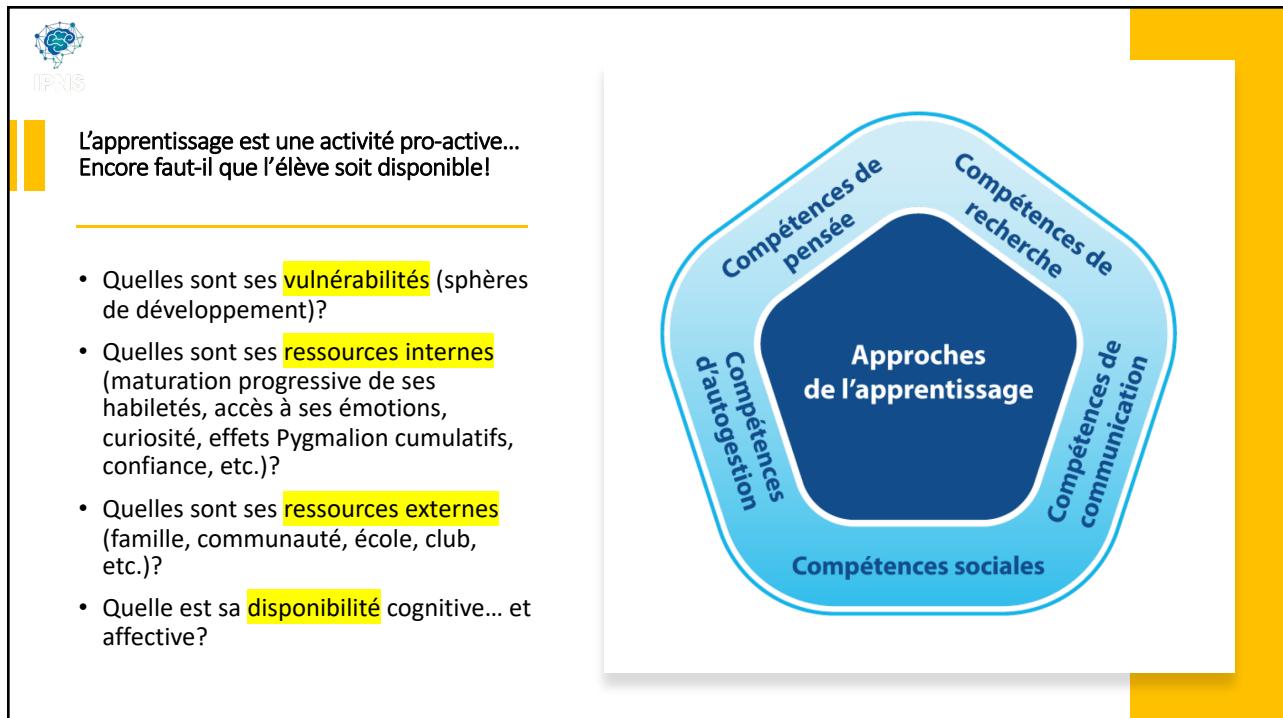
Introduction

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

2



4



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

 IPNS



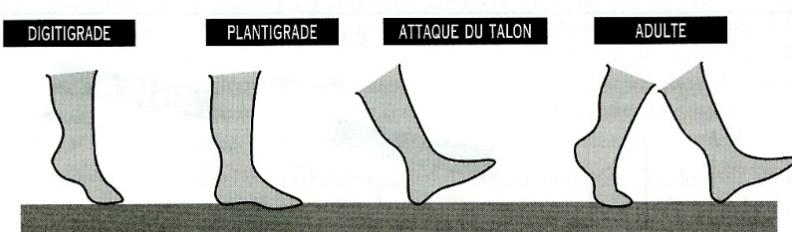
Le cerveau de l'élève a besoin de temps

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

8

 IPNS

Le cerveau de l'élève a besoin de temps



DIGITIGRADE	PLANTIGRADE	ATTAQUE DU TALON	ADULTE
ÂGE : 7 - 12 MOIS	ÂGE : 12 à 24 MOIS	ÂGE : 2 à 4 ANS	ÂGE : 5 à 7 ANS
<ul style="list-style-type: none"> MARCHE SUR LES ORTEILS PRÉACTIVATION DU TRICEPS SURAL AVANT LE CONTACT DES ORTEILS AVEC LE SOL 	<ul style="list-style-type: none"> MARCHE SUR LA PLANTE DES PIEDS COACTIVATION DE TOUS LES MUSCLES ANTAGONISTES DE LA JAMBE PENDANT LA PHASE D'APPUI ÉVOLUTION DES CENTRES DE CONTRÔLE DESCENDANTS POUR ASSURER L'ÉQUILIBRE 	<ul style="list-style-type: none"> DIMINUTION DE LA CONTRACTION DES MUSCLES DE LA JAMBE MODULATION DE L'ACTIVITÉ DU TRICEPS SURAL PENDANT L'APPUI RÉDUCTION DU NIVEAU DES POTENTIELS RÉFLEXES MONOSYNAPTIQUES À L'ÉTIREMENT 	<ul style="list-style-type: none"> ACTIVATION PAR INNERVATION RÉCIPROQUE DES MUSCLES AGONISTES-ANTAGONISTES DE LA JAMBE AUGMENTATION DE L'ACTIVITÉ EMG DU TRICEPS SURAL PENDANT L'APPUI DISPARITION DES POTENTIELS RÉFLEXES MONOSYNAPTIQUES

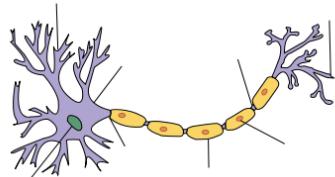
(Rigal 2003)

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

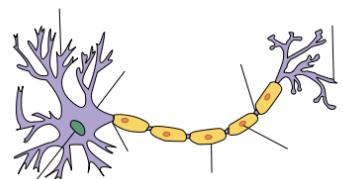
p q - b d

12

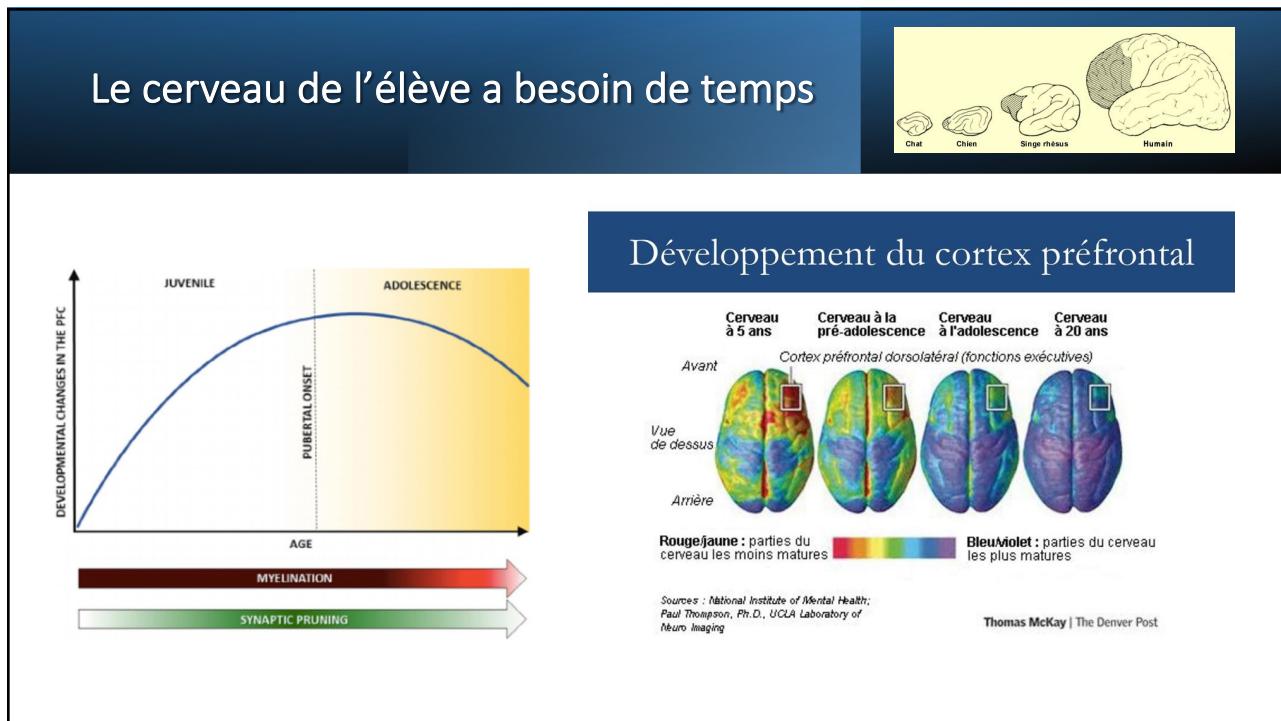


Le cerveau de l'élève a besoin de temps

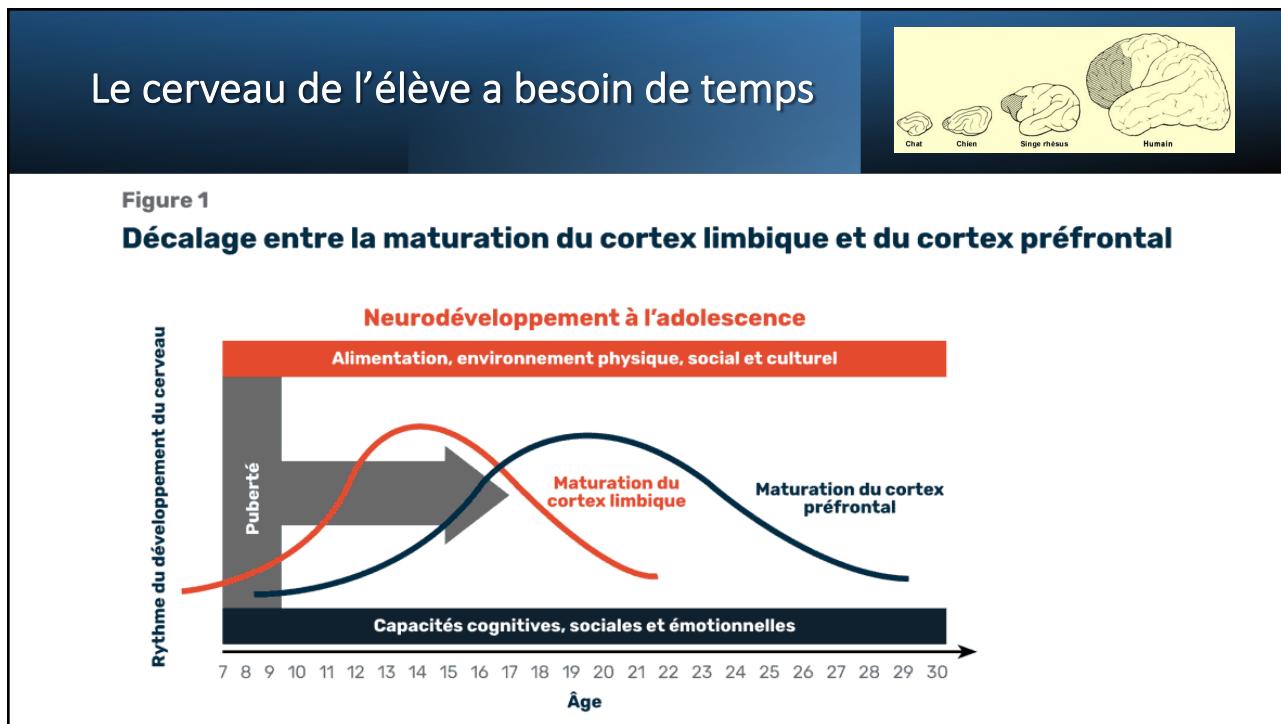
- Le processus de myélinisation périphérique commence un peu avant la naissance et va se poursuivre jusqu'à la fin de l'adolescence quand le corps atteint sa taille adulte. C'est la dernière étape qui conclut la mise en place du système nerveux chez les mammifères.
- La **myélinisation du cortex préfrontal**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



13



14



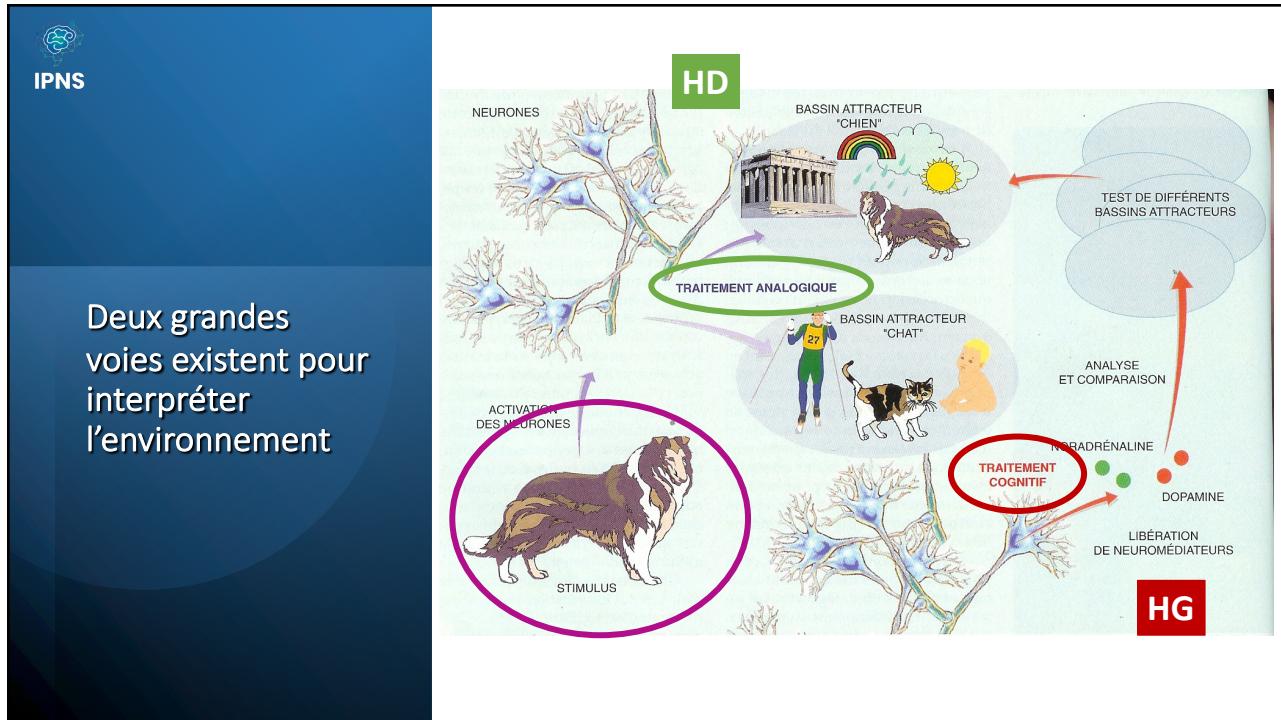
15



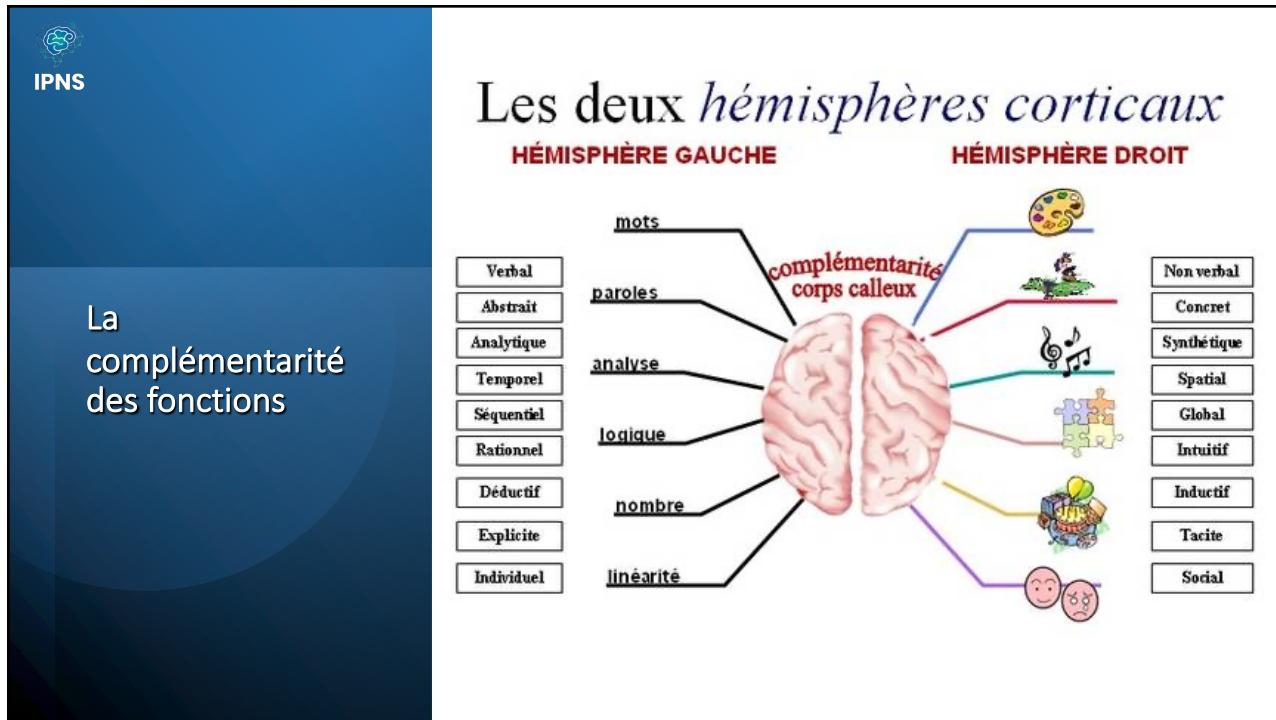
La complémentarité des fonctions

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

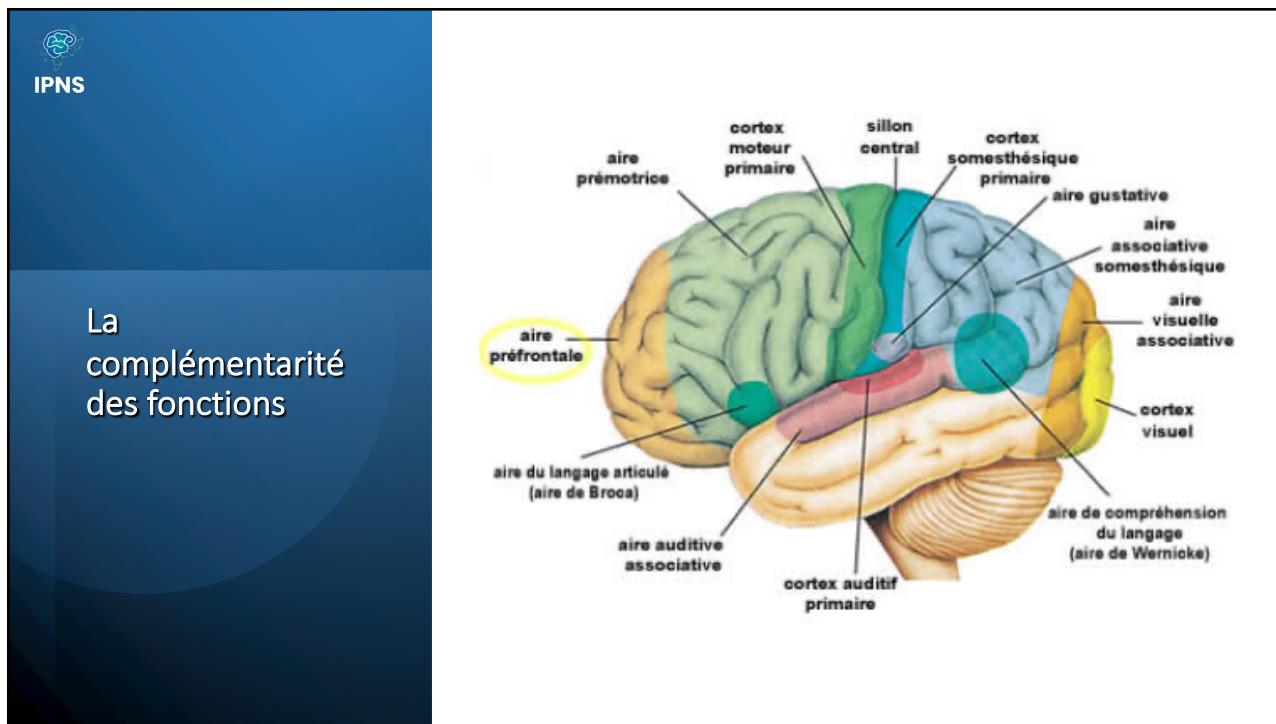
16



17



18

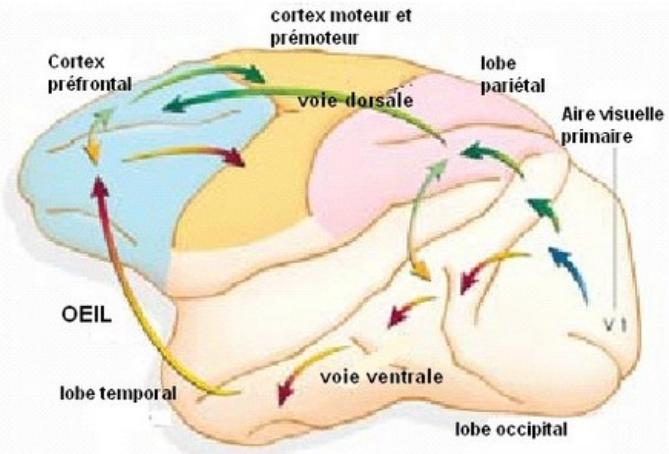


19

 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

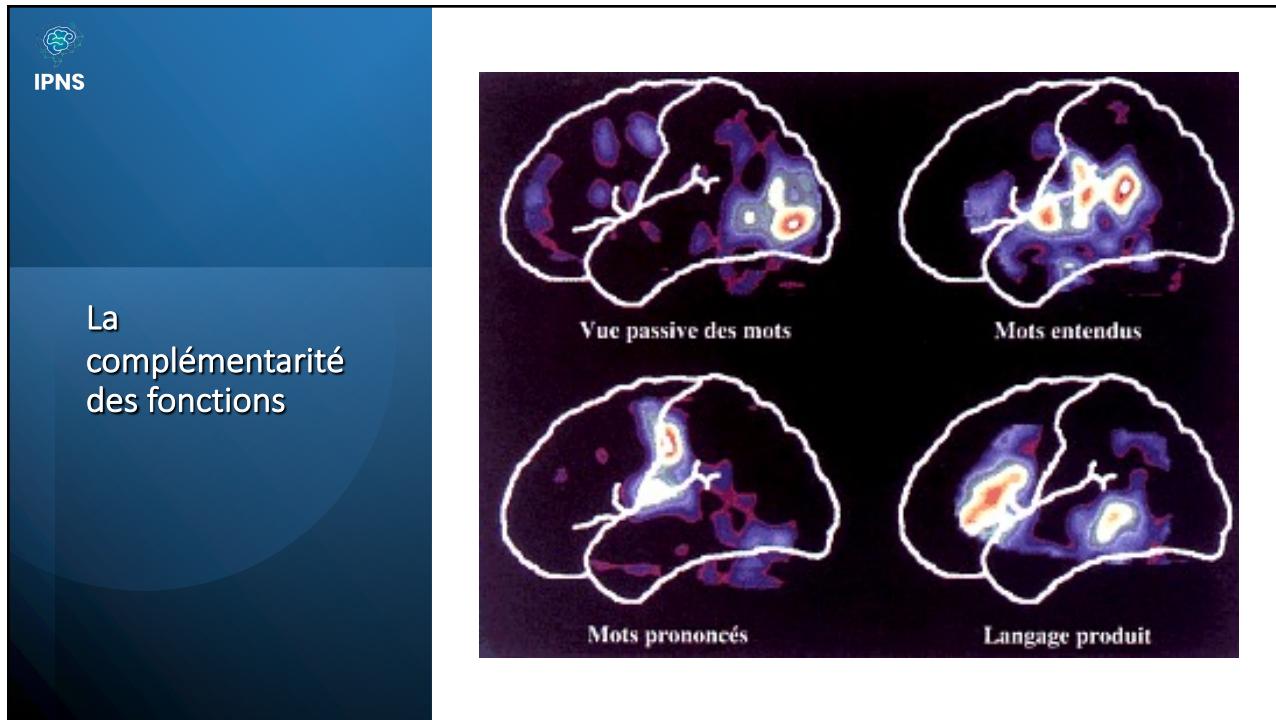
Le cerveau de l'élève est différencié



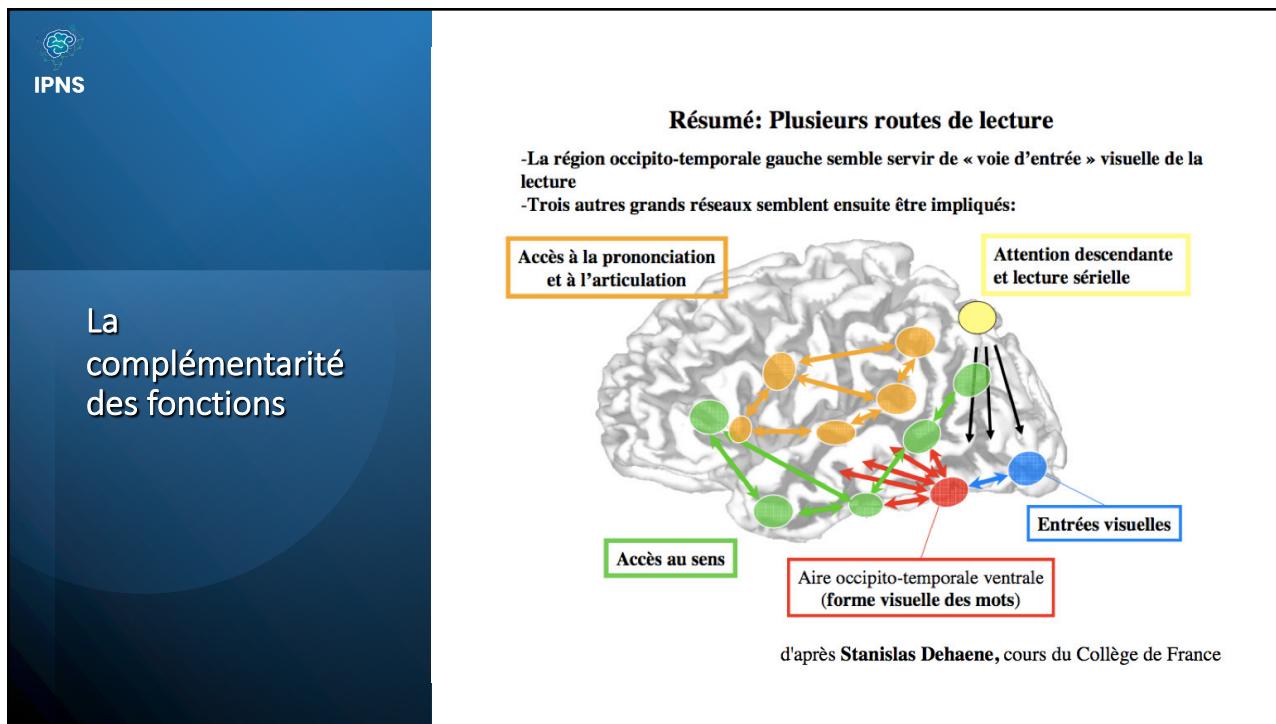
Savez-vous qu'une situation de stress mobilise tous les muscles du corps chez un garçon, sauf les muscles de la bouche?

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



22



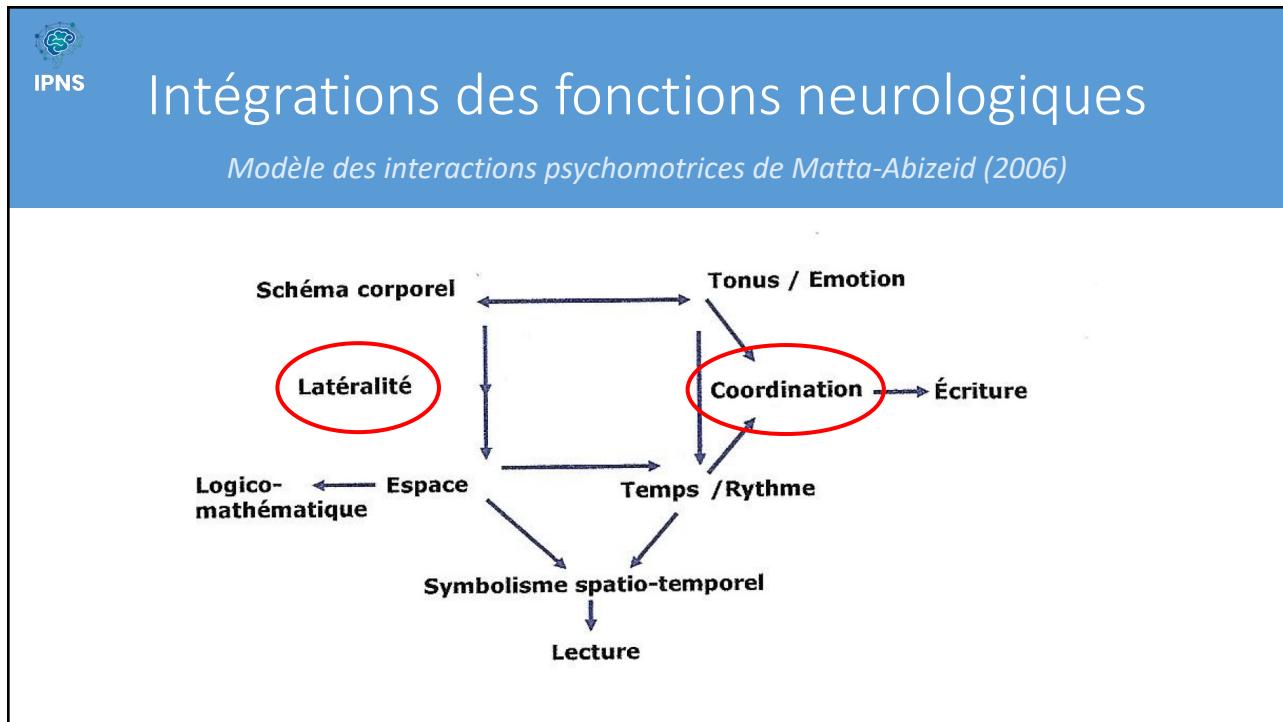
23



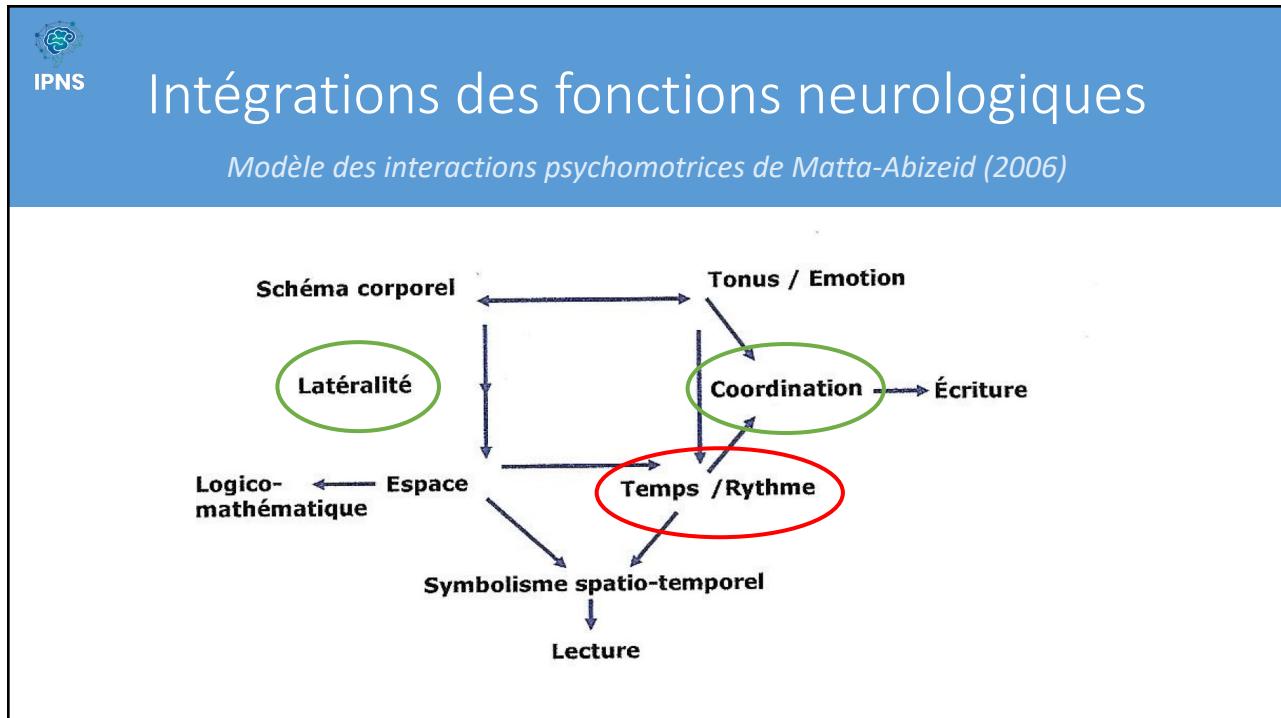
La maturation progressive

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

24



25



26

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

Sacha, 4 ans

Psychologie & Neurosciences
Joël Monzée

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 épaisant, 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

IPN

La réalité des étapes de maturation du cerveau

The diagram illustrates the stages of brain maturation through time:

- passé (Past):** Avant (Before). Illustration: two small children. Sentence: j'étais un bébé.
- présent (Present):** Maintenant (Now). Illustration: two children. Sentence: Je suis un enfant.
- futur (Future):** Plus tard (Later), Dans longtemps (In the long term). Illustrations: two children and two adults. Sentence: Je serai un adulte. / Je serai vieux ou Céramithé en classe.

Tableau de conjugaison – L'imparfait
Les terminaisons : -ais, -ais-t, -ait, -ions, -iez, -oient

chasser	manger	lancer	appeler	étudier	jouer	faire	pouvoir	vouloir
je chassais tu chassais il/elle chassait nous chassions vous chassiez ils/elles chassaient	je mangeais tu mangeais il/elle mangeait nous mangions vous mangiez ils/elles mangayaient	je lanciais tu lanciais il/elle lanciait nous lancions vous lanciez ils/elles lanciaient	je téléphonais tu téléphonais il/elle téléphonait nous téléphonions vous téléphoniez ils/elles téléphonaien	je studiais tu studiais il/elle studiait nous studions vous studiez ils/elles studiaient	je jouais tu jouais il/elle jouait nous jouions vous jouiez ils/elles jouaient	je faisais tu faisais il/elle faisait nous faisions vous faisiez ils/elles faisaient	je pouvais tu pouvais il/elle pouvait nous pouvions vous pouviez ils/elles pouvaient	je voulais tu voulais il/elle voulait nous voulions vous vouliez ils/elles voulaient
remarquer	réussir	balancer	acheter	jeter	polir	venir	dire	partir
je remettais tu remettais il/elle remettait nous remettions vous remettiez ils/elles remettaient	je réussissais tu réussissais il/elle réussissait nous réussissions vous réussiez ils/elles réussissaient	je balançais tu balançais il/elle balançait nous balançions vous balançiez ils/elles balançaien	je achetais tu achetais il/elle achetait nous achetions vous achetiez ils/elles achetaient	je jetais tu jetais il/elle jetait nous jetions vous jetiez ils/elles jetaient	je polissais tu polissais il/elle polissait nous polisions vous polissiez ils/elles polissaient	je venais tu venais il/elle venait nous venions vous veniez ils/elles venaient	je disais tu disais il/elle disait nous disions vous disiez ils/elles disaient	je partais tu partais il/elle partait nous partions vous partiez ils/elles partaient
Économie d'encre Eco								

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

chasser	manger	lancer	étudier	jouer	appeler	aller	faire	pouvoir
je chassai tu chassas il/elle chassa nous chassâmes vous chassâtes ils/elles chassâment	je mangai tu mangas il/elle mangâa nous mangâmes vous mangâtes ils/elles mangâment	je lancerai tu lanceras il/elle lancerâa nous lancerâmes vous lancerâtes ils/elles lancerâment	je étudierai tu étudieras il/elle étudierâa nous étudierâmes vous étudierâtes ils/elles étudierâment	je jouerai tu joueras il/elle jouerâa nous jouerâmes vous jouerâtes ils/elles jouerâment	je appellerai tu appelleras il/elle appelerâa nous appelerâmes vous appelerâtes ils/elles appelerâment	je irai tu iras il/elle irâa nous irâmes vous irâtes ils/elles irâment	je ferai tu feras il/elle ferâa nous ferâmes vous ferâtes ils/elles ferâment	je pourrai tu pourras il/elle pourrâa nous pourrâmes vous pourrâtes ils/elles pourrâment
remarquer	réussir	balancer	acheter	jeter	polir	venir	dire	partir
je remettrai tu remettras il/elle remettra nous remettrâmes vous remettrâtes ils/elles remettrâment	je réussirai tu réussiras il/elle réussirâa nous réussirâmes vous réussirâtes ils/elles réussirâment	je balançerai tu balançeras il/elle balançâa nous balançâmes vous balançâtes ils/elles balançâment	je acheterai tu acheteras il/elle acheterâa nous acheterâmes vous acheterâtes ils/elles acheterâment	je jetterai tu jetteras il/elle jetterâa nous jetterâmes vous jetterâtes ils/elles jetterâment	je polirai tu poliras il/elle polirâa nous polirâmes vous polirâtes ils/elles polirâment	je viendrai tu viendras il/elle viendrâa nous viendrâmes vous viendrâtes ils/elles viendrâment	je dirai tu diras il/elle dirâa nous dirâmes vous dirâtes ils/elles dirâment	je partirai tu partiras il/elle partirâa nous partirâmes vous partirâtes ils/elles partirâment
Économie d'encre Eco								

32

IPN

La réalité des étapes de maturation du cerveau

Kairos: A relief sculpture of a winged figure holding a torch and a cornucopia.

Kronos: A painting of the Greek god Chronos holding a scythe and an hourglass, symbolizing the passage of time.

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,
- ...

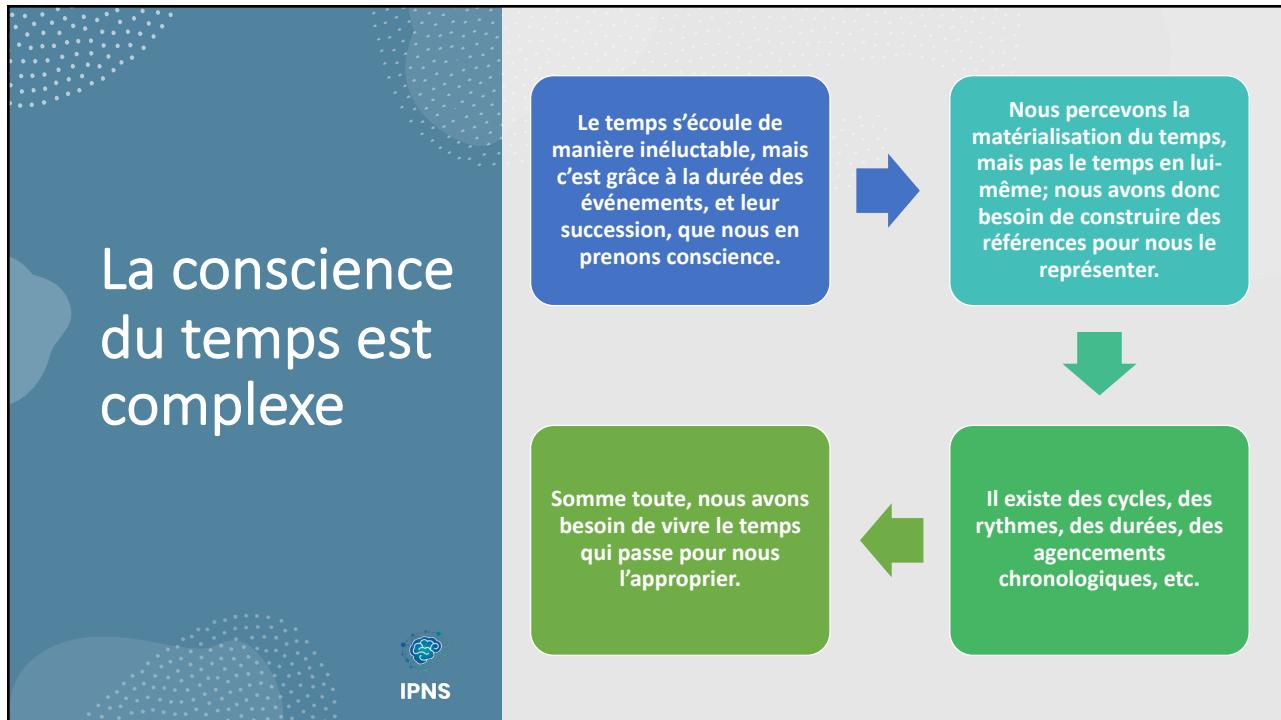
34



Une question de temps



35



36

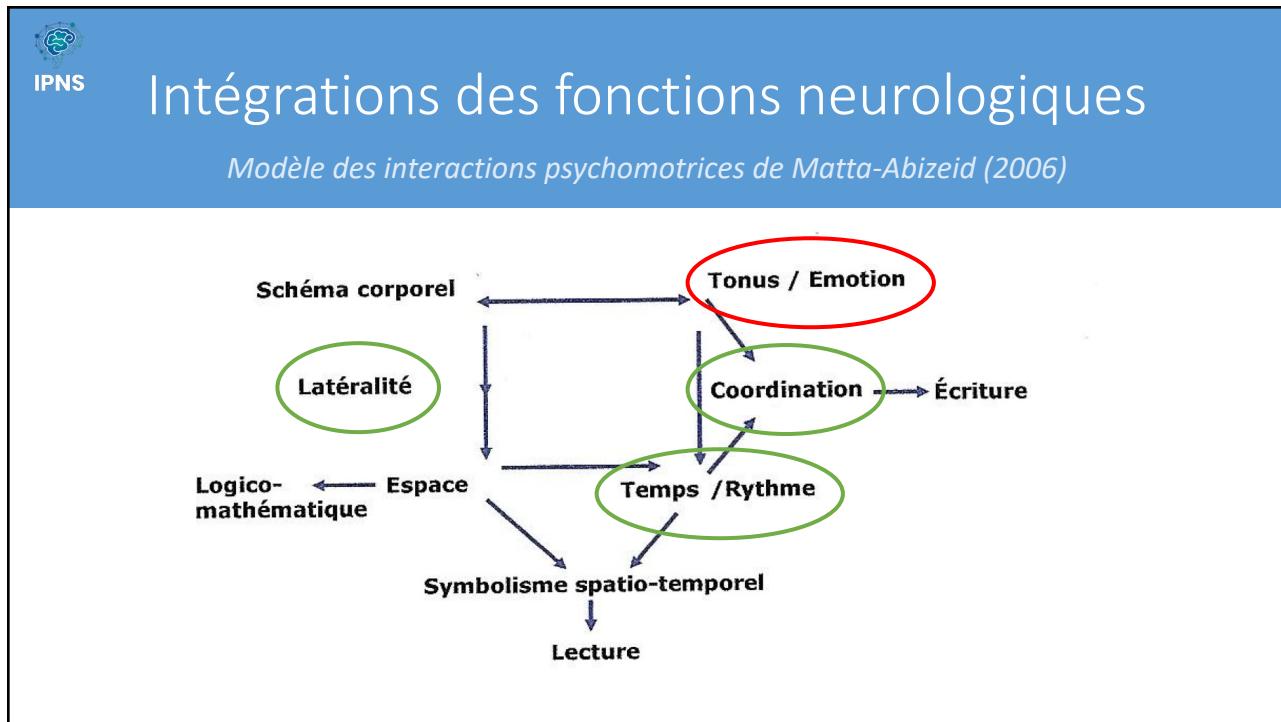
Construire la perception du temps

- 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



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)

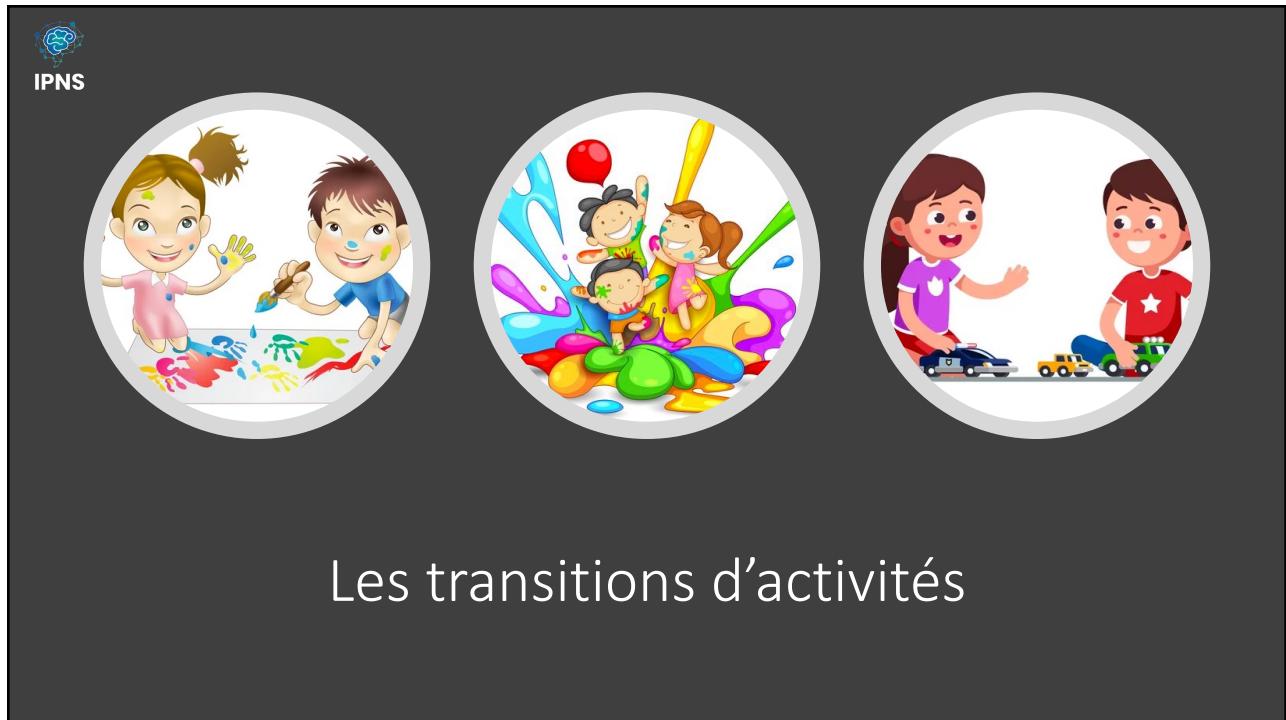


43




Les transitions de lieux

47



Les transitions d'activités

48



Les transitions de “personnes-ressources”

49

20

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

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.**

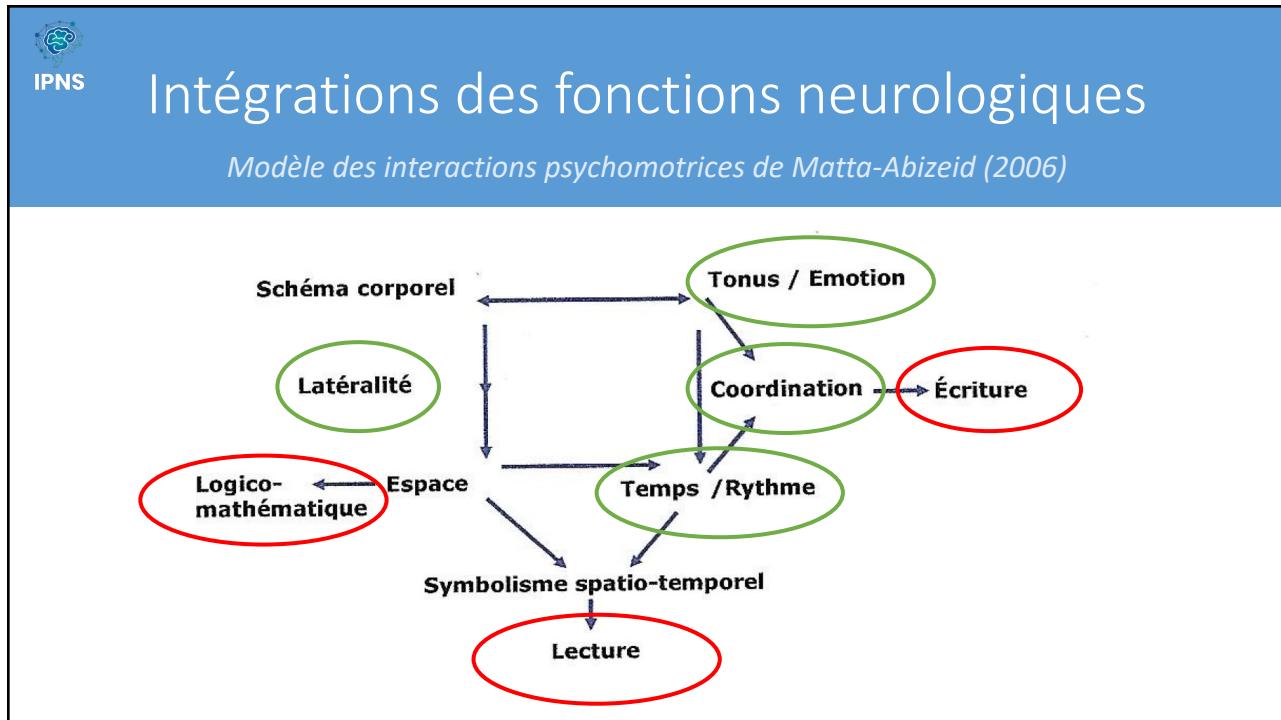
Tant ses parents que le professeur rappellent l'échéance. Pourtant, Layla se dit « **Bah, j'ai trois semaines pour faire ma recherche, j'ai le temps!** »

52

Transformer notre regard

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

53



54



55

 IPNS

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

 IPNS

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.

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

S'il se sent "insécurisé", 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.

58

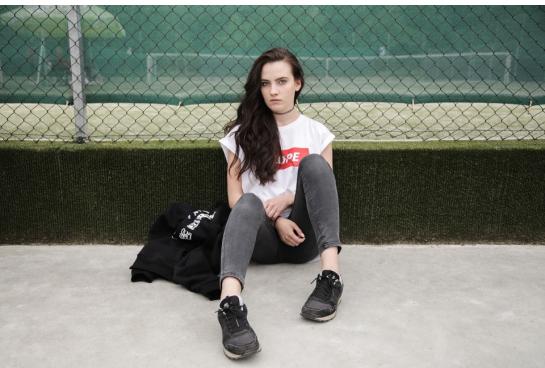
 IPNS

Et si leur réactivité était juste un signe?

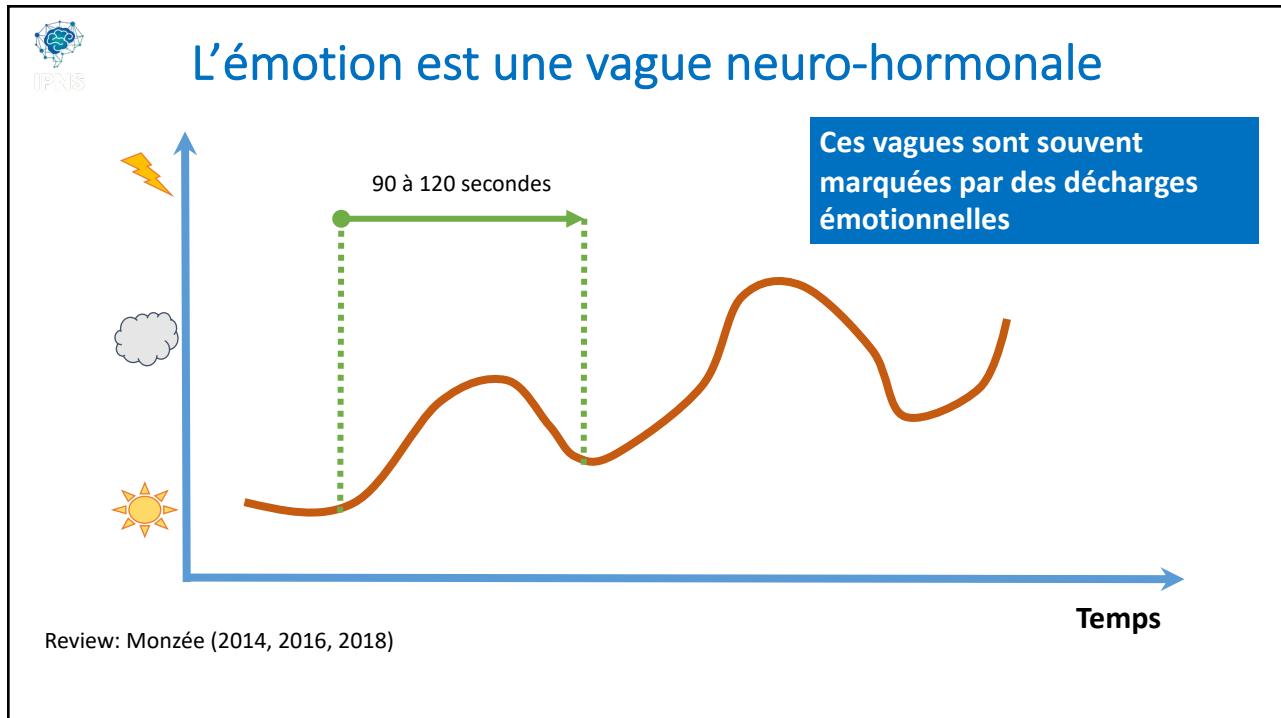
Être le premier: celui qui répond est reconnu. Deux secondes? Une éternité... Céder sa place? C'est l'autre qui sera soulagé, pas lui.



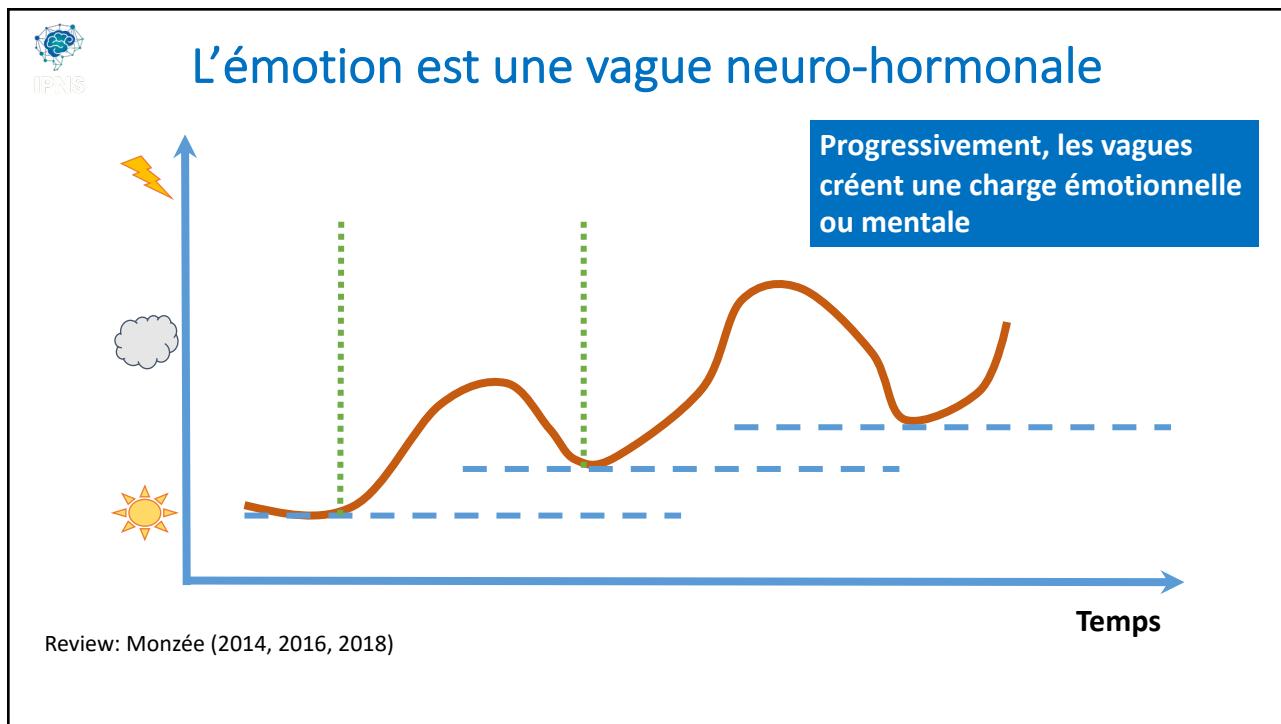
L'intensité des émotions accentuées par les modifications hormonales dans une période durant laquelle ils ne se comprennent pas



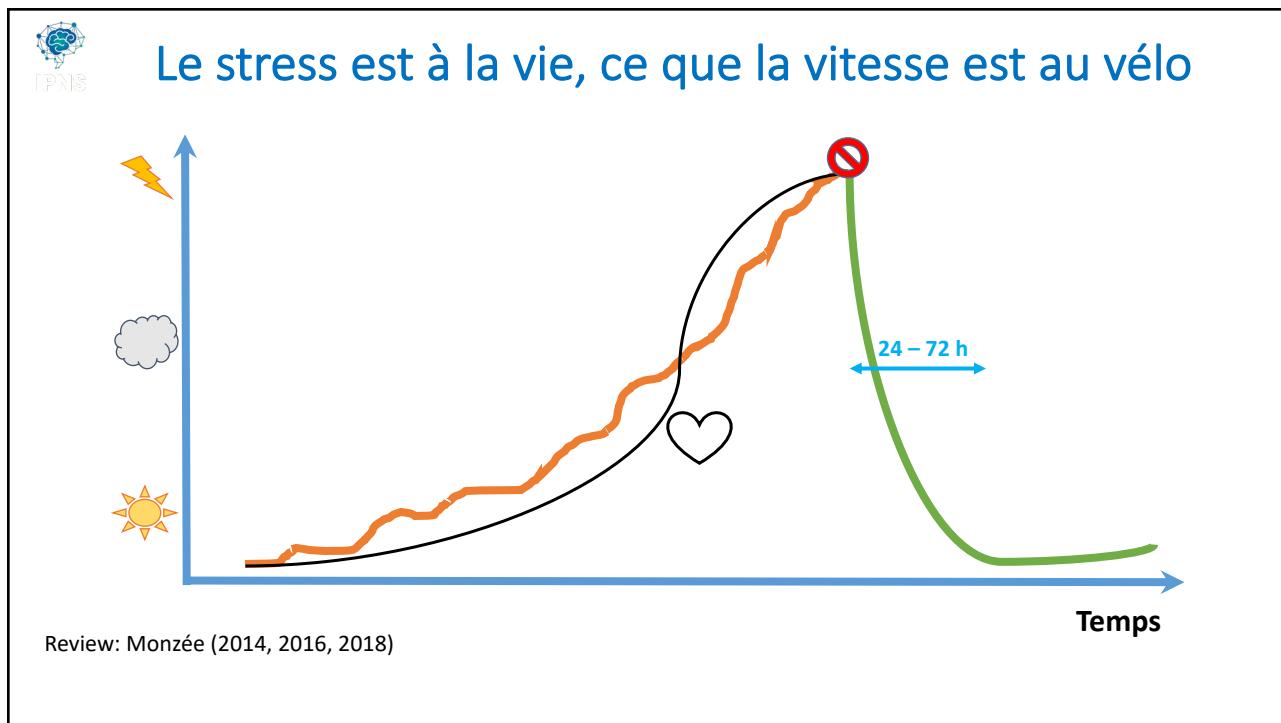
59



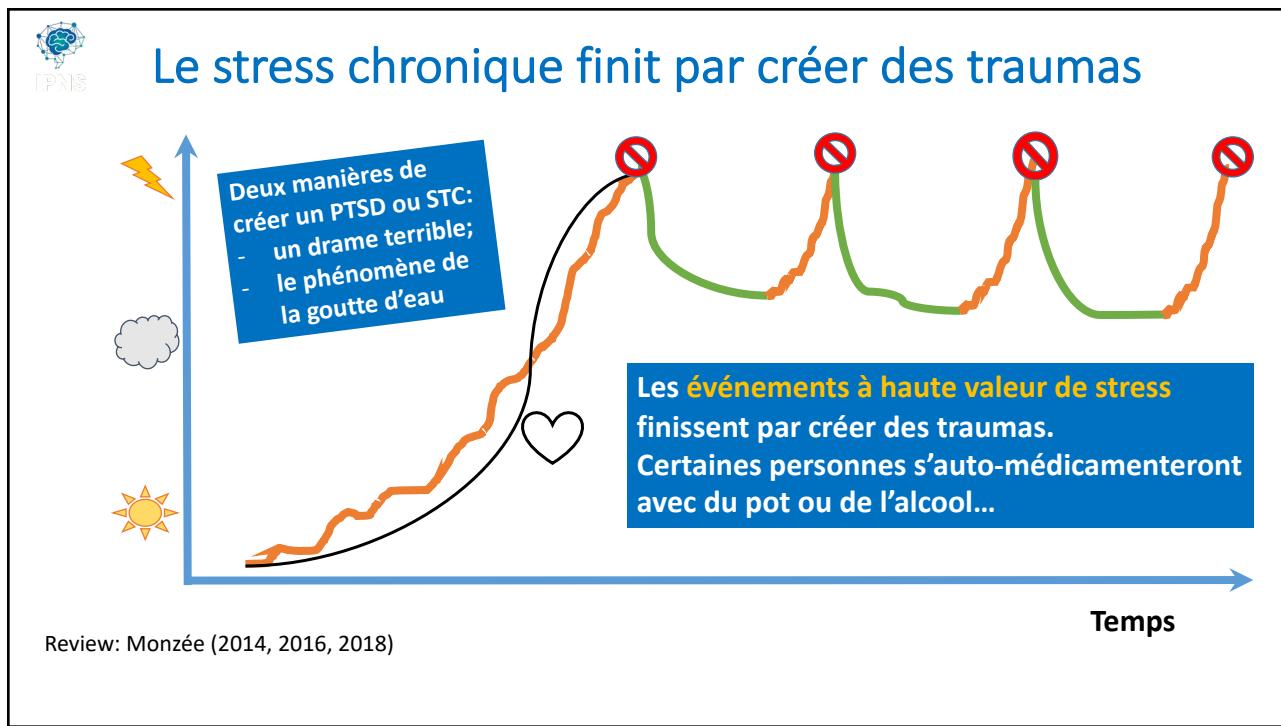
60



61



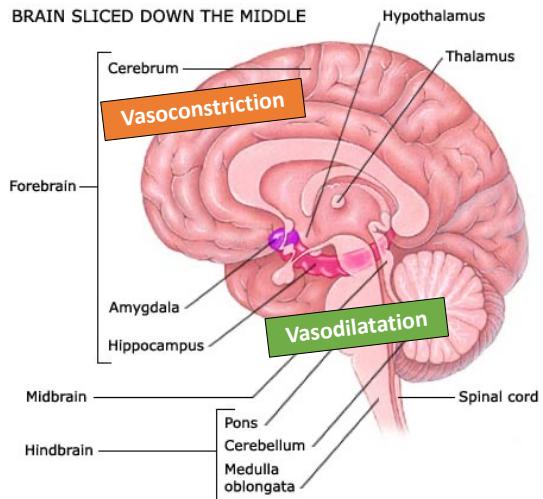
62



63



Programmé pour survivre dans le bois

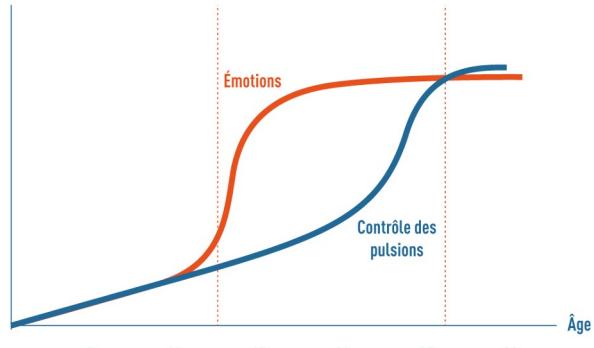


Biologiquement, l'élève ne peut pas modifier sa réaction s'il ne se sent pas en sécurité. Il aura alors des comportements agressifs (attaque), la procrastination et l'évitement (fuite) ou on gèle (sidération).

64

La tempérance 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

Pyramide des besoins de Maslow

- 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



Des questions?



**Psychologie &
Neurosciences**
Joël Monzée

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

69