

# ECOLE DES EMOTIONS : APPRENDRE A IDENTIFIER ET MIEUX GERER SES EMOTIONS A L'ECOLE



## APPRENTISSAGE DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES



### Type d'intervention:

Formation professionnelle



### Public cible:

Professionnels de l'éducation



### Vidéo de présentation :

<https://www.dailymotion.com/video/x8oe65l>



### Contact de la formation:

[thomas.villemonteix@univ-paris8.fr](mailto:thomas.villemonteix@univ-paris8.fr)



### Objectifs:

- Favoriser une dynamique collective dans la classe positive d'engagement **attentionnel** dans les apprentissages, et des **relations sereines** entre les enfants, en diminuant les **comportements agressifs** et en favorisant le **soutien émotionnel entre pairs**.
- Développer les compétences de régulation de soi des élèves : renforcer la **capacité** de l'enfant à **être attentif** et à **réguler son corps** dans l'espace de la classe, développer les capacités de régulation émotionnelle.
- Favoriser la **résolution des situations conflictuelles** en s'appuyant sur les ressources du groupe. Il s'agit ainsi de **prévenir les problèmes de harcèlement, de favoriser l'empathie** par la prise de conscience des émotions des pairs, de **diminuer les comportements agressifs** dans les contextes échappant à la supervision directe des adultes, et de **favoriser la cohé-**



### Description de la formation:

Ecole des émotions est un programme **développé par les enseignant(e)s** à leurs élèves durant les journées de classe, après une formation initiale de six heures. L'évaluation réalisée avec des enregistrements audio lors de l'étude d'impact a montré que les enseignant(e)s parviennent dans leur très grande majorité à délivrer fidèlement les contenus après cette formation et sont satisfait(e)s à très satisfait(e)s (>90% d'entre eux/elles) de la formation et des contenus. **La formation s'articule en deux temps : un premier temps de 3H en début d'année scolaire, un second temps complémentaire de 3H en fin d'année scolaire.**

Le programme s'appuie sur une série de **leçons structurées qui incluent des activités de motricité, des jeux, le partage autour d'ouvrages de littérature jeunesse, et des temps de cercle** pour aider les élèves à développer progressivement leurs compétences dès la moyenne puis grande section.

Le programme se compose de **3 modules** :

1.

**Le premier module - Ateliers d'empathie** - Il s'agit de l'adaptation à la culture française du programme américain kindness curriculum. Les ateliers consistent en une série de leçons ciblant le développement des compétences de régulation de soi et de compétences pro-sociales. Ils permettent ainsi **de cultiver l'attention, la régulation émotionnelle, l'empathie, la gratitude et le partage**. L'enseignant.e s'appuie sur des leçons structurées avec des temps de lecture, de chant, de jeux, et d'activités motrices dédiées .

2.

**Le deuxième module - Ateliers de bien-être** - L'enseignant.e accompagne les enfants à partir d'un programme explicite et progressif **de postures corporelles et de techniques de respiration**. Ces activités peuvent être mise en place sur le temps de classe lors de temps courts ou prolongés, sur chaise, ou au sol en salle de motricité.

3.

**Le troisième module - Ronde des émotions** - L'enseignant.e met en place chaque semaine **un temps de cercle dit d'espace de parole régulé**, selon des règles précises définies lors de la formation. L'enseignant.e distribue la parole par l'intermédiaire du bâton de parole, celui qui parle ne peut pas être contesté dans **le récit de ce qu'il vit ou ressent** (« une émotion se dit mais ne se contredit pas »), il ne peut pas être interrompu, il ne peut désigner personne d'autre que lui-même à travers ce qu'il dit (« on ne nomme pas, on ne désigne pas et on n'accuse pas »). L'enseignant fait ensuite appel au groupe pour trouver une solution.



### Validation scientifique:

L'étude réalisée par Courbet et al. (2023) sur 62 classes de moyenne-section de Seine-Saint-Denis, en 2021-2022, qui ont pris part à une évaluation randomisée contrôlée. Des données ont été collectées en début et fin d'année scolaire concernant 761 élèves, dont la moitié bénéficiait du programme, et l'autre moitié bénéficiait d'une année d'enseignement habituelle. L'analyse des données collectées à travers les questionnaires enseignants (questionnaire des forces et des faiblesses notamment) a montré un impact statistiquement significatif du programme sur les problèmes émotionnels, les problèmes relationnels et les problèmes de comportement des élèves, ainsi qu'une hausse des comportements pro-sociaux et une amélioration de la qualité de la relation enseignant-élèves (Courbet et al. 2024, à paraître). Les effets étaient plus forts encore chez les garçons, et chez les élèves avec de hauts niveaux de problèmes émotionnels, relationnels et comportementaux initiaux.



### Echelle de validation du programme :

#### Etudes nationales et internationales



#### Références :

Courbet, O., Daviot, Q., Kalamarides, V., Habib, M., Castillo, M. C., & Villemonteix, T. (2022). Promoting psychological well-being in preschool children: study protocol for a randomized controlled trial of a mindfulness- and yoga-based socio-emotional learning intervention. *Trials*, 23(1), 1050. <https://>

Fiche réalisée par Laure Laville, expertisée par Thomas Villemonteix