

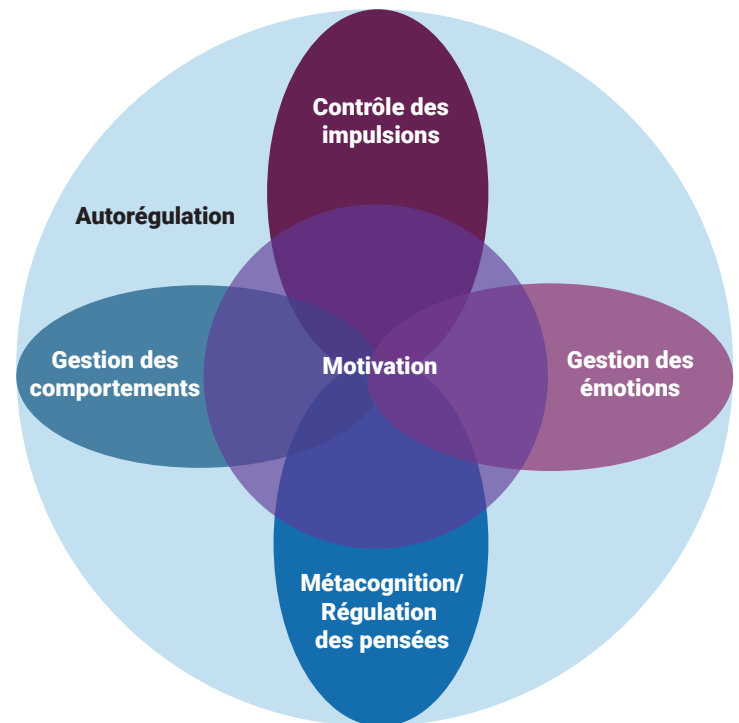
## Qu'est-ce que la gestion des émotions?

La gestion des émotions, c'est la capacité de gérer et de contrôler ses émotions afin de pouvoir réguler et guider son comportement, accomplir une tâche donnée et atteindre un objectif précis, et ce, en réponse à divers contextes et stimuli.

## Comment la gestion des émotions est-elle liée au processus d'autorégulation?

La gestion des émotions s'insère directement dans le processus d'autorégulation, dont le rôle est essentiel dans le développement des habiletés d'apprentissage et des habitudes de travail (par exemple, la persévérance), du bien-être émotionnel et des habiletés sociales et langagières.

Le processus d'autorégulation « n'est pas simplement [lié] à la capacité de réguler avec succès ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations, [mais] aussi à la capacité à gérer efficacement le stress, à contrôler ses impulsions, à se motiver, à se fixer et à travailler vers des objectifs personnels et académiques » ([Guide ASÉ](#)).



Comme un thermostat qui contrôle ou régule la température de l'air ambiant selon la température prédéterminée, l'élève dont l'autorégulation est efficace surveille constamment son état et son environnement en fonction de ses buts. Elle ou il prend ensuite une décision de façon autonome sur ce qu'il faut faire pour mieux gérer son apprentissage et s'adapter aux facteurs de stress externes.

Source : inspiré de Noémie Montminy, 2018.

## Des comportements observables liés aux difficultés de gestion des émotions et d'autorégulation

La gestion des émotions et l'autorégulation représentent un défi tant pour l'élève que pour le personnel enseignant qui tente de saisir les états émotionnels de l'élève pour bien intervenir.

### Gestion des émotions :

L'élève :

- frappe les objets de son environnement après avoir perdu à un jeu ou à un sport ou parce qu'elle ou il n'a pas obtenu un prix ou un certificat;
- exprime de la frustration face à une tâche trop difficile ou si elle ou il ne comprend pas ce qui est à faire ou ne réussit pas du premier coup;
- s'obstine avec les autres et n'écoute pas leurs opinions;
- se replie sur elle-même ou lui-même lorsque les choses ne se passent pas comme elle ou il le voudrait;
- se fâche contre ses pairs lorsqu'elles ou ils n'acquiescent pas à ses souhaits (par exemple, en contexte de jeux de groupe ou de travaux d'équipe);
- montre de l'agressivité en réponse aux taquineries.

### Autorégulation :

L'élève :

- affiche un comportement inapproprié au contexte scolaire ou personnel en réaction à une situation stressante;
- n'exécute pas bien les consignes données parce qu'elle ou il était distrait lors de leur explication;
- revient difficilement au calme après la récréation pour débiter la période de travail en classe;
- manque de motivation scolaire en raison de ses difficultés en résolution de problèmes;
- est souvent distraite ou distrait en classe;
- est perturbée ou perturbé par les changements de routine;
- s'obstine et refuse les idées des autres;
- a un temps de concentration très court et a besoin de rappels fréquents pour accomplir une tâche du début à la fin.



## Les adaptations et les stratégies à privilégier en salle de classe

### Les adaptations (environnementales, pédagogiques et en matière d'évaluation)

- Afficher dans la salle de classe des référentiels portant sur la gestion des émotions et en insérer aussi dans une reliure à anneaux de l'élève pour servir de référence dans des situations où des émotions plus intenses sont sollicitées (par exemple, le volcan des émotions, qui illustre différents degrés d'émotions, un repère visuel des stratégies de diminution du stress).
- Faire l'enseignement explicite du vocabulaire émotionnel (par exemple, afficher un mur de mots représentant diverses émotions associées à des émojis).
- Réduire les stimuli visuels ou sonores susceptibles de surexciter l'élève :
  - limiter le matériel visuel sur les murs;
  - réduire les obstructions physiques;
  - protéger les pattes des pupitres et des chaises en utilisant des balles de tennis pour estomper le bruit;
  - offrir un coin calme dans la salle de classe, loin des distractions (par exemple, un endroit avec auvent ou séparateur);
  - privilégier la lumière naturelle.
- Autoriser les élèves, dans des moments opportuns, à exercer l'autorégulation en verbalisant à haute voix des éléments d'une routine (par exemple, lorsque les élèves arrivent en salle de classe et s'installent, les laisser répéter : « Je dépose mon sac, je range mon matériel dans mon pupitre, je m'assois »).

### Les stratégies pédagogiques

- Discuter avec l'élève de la perspective de l'autre pour l'aider à comprendre comment une mauvaise gestion des émotions peut affecter ses relations avec ses pairs et les adultes de son entourage (par exemple, parler de ce que l'autre peut ressentir lorsque l'élève crie et se frustre).
- Enseigner explicitement des habiletés d'autorégulation et de gestion des émotions en encourageant l'élève à verbaliser les émotions ressenties et à posant des actions concrètes (par exemple, lorsque quelqu'un me coupe la parole, je ressens de la frustration. Dans cette situation, je prends une profonde respiration et j'exprime calmement ce que je ressens).
- Enseigner de façon explicite comment et quand utiliser des stratégies de gestion des émotions et d'autorégulation afin que l'élève le fasse graduellement de façon autonome.
- Modéliser un comportement calme en employant différentes stratégies de détente dans la salle de classe (par exemple, la visualisation guidée ou la détente musculaire).
- Expliquer à l'élève, dès la première heure, l'horaire de la journée à l'aide d'un référentiel qu'elle ou il peut consulter tout au long de la journée pour l'aider à anticiper les périodes de transition.

**Note :** L'enseignement des stratégies doit se faire lorsque l'élève est calme et apte à apprendre, en s'assurant de lui offrir un environnement adéquat pour le faire. La frustration ou le fait d'être en surcharge émotionnelle empêche l'élève d'apprendre de nouvelles stratégies.

## En action

Olivier est un élève de 5<sup>e</sup> année. En contexte d'évaluation, toutes matières scolaires confondues, il a du mal à gérer son stress. En recevant sa copie d'évaluation, Olivier s'empresse d'y écrire son nom et compte vite le nombre de questions. Pendant ce temps, il n'écoute pas les consignes verbales et les explications de la personne qui enseigne. Or, lorsque vient le moment de commencer, Olivier remarque qu'il lui manque de l'information. Il opte donc pour la rapidité d'exécution. Il répond aux questions en toute hâte, sans se relire, et remet sa copie à la personne qui enseigne. Lorsqu'il reçoit sa copie corrigée, Olivier constate qu'il a omis de répondre à deux questions, tout comme lors de l'évaluation précédente.








## Des pistes d'intervention à explorer

**Pour aider Olivier, le personnel enseignant peut :**

- lui fournir une balle antistress pour l'aider à se mettre dans un état de calme et d'écoute attentive, l'inviter à la sortir avant de lui remettre sa copie d'évaluation pour l'aider à demeurer attentif au moment des consignes et l'encourager à l'utiliser au besoin par la suite;
- initier Olivier à l'utilisation d'une fiche d'autorégulation adaptée, composée d'éléments visuels illustrant les étapes à réaliser, pour l'aider à valider qu'il a bien complété toutes les parties de la tâche assignée. Lors d'une prochaine évaluation, une fois qu'il s'est approprié la fiche, il pourra l'apposer sur un des coins de son pupitre afin de s'y référer de manière autonome;
- se placer près de lui une fois les copies de la tâche d'évaluation sommative remises aux élèves afin de s'assurer qu'il suit bien les consignes verbales données;
- le rassurer qu'il connaît bien la matière de l'évaluation et qu'en prenant son temps, il va bien réussir;
- une fois l'évaluation entamée, lui demander comment il se sent ou s'il a des questions au sujet de la tâche demandée.

### Fiche d'autorégulation adaptée

	1. Je sors ma balle antistress.
	2. J'écoute attentivement les consignes de la personne qui m'enseigne.
	3. Je réponds aux questions en demandant de l'aide, au besoin.
	4. Je vérifie que j'ai répondu à toutes les questions.
	5. Je relis et, au besoin, je corrige mes réponses.

## Bibliographie

- Bourgeois, S., Forget, K., et Corbin, A-C. (s. d.). *Autorégulation*. Guide ASÉ. Des outils pour la vie. <https://sites.google.com/csrdn.qc.ca/guide-ase/train-ase%C3%A9/wagon-autor%C3%A9gulation>
- Clinique d'orthopédagogie optineurones. (s. d.). Qu'est-ce qu'une fonction exécutive? <https://www.optineurones.com/fonctionsexecutives>
- Dawson, P., et Guare, R. (2009). *Smart but Scattered: The Revolutionary "Executive Skills" Approach to Helping Kids Reach Their Potential*. Guilford Press.
- Guare, R., Dawson, P., et Guare, C. (2013). *Smart but Scattered Teens: The "Executive Skills" Program for Helping Teens Reach Their Potential*. Guilford Press.
- LDAO. (2014). *Autorégulation*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/modules/fonctions-executives/huit-piliers/autoregulation/>
- LDAO. (2014). *Comprendre et soutenir le développement de l'autorégulation*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/lautoregulation/>
- LDAO. (2015). *Conseils pour la gestion du comportement en classe*. TA@l'école. [taalecole.ca/developpement-socio-affectif/conseils-pour-la-gestion-du-comportement/](https://taalecole.ca/developpement-socio-affectif/conseils-pour-la-gestion-du-comportement/)
- LDAO. (2014). *Contrôle des émotions*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/modules/fonctions-executives/huit-piliers/controle-des-emotions/>
- LDAO. (2023). *La reconnaissance et l'autorégulation des émotions chez les élèves ayant des TA*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/ate-autoregulation-emotions/>
- LDAO. (2014). *L'autorégulation, l'auto-efficacité et la mentalité au sein de l'apprentissage*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/fonctions-executives/conditions-cognitives-et-autoregulation-de-lapprentissage/>
- LDAO. (2014). *Pleine conscience et apprentissage socio-affectif : une analyse des recherches*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/promouvoir-la-competence-socio-affective-par-la-pleine-conscience/>
- LDAO. (2015). VIDÉO : *Stratégies et interventions pour soutenir le développement de l'autorégulation*. TA@l'école. <https://taalecole.ca/autoregulation/autoregulation/>
- Mindfulness Everyday. (2022). *Mindfulness Everyday*. <https://mindfulnesseveryday.org/>
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2016). *Réflexion sur l'autorégulation et le bien-être du programme-cadre de la maternelle et du jardin d'enfants*. [ontario.ca/fr/document/programme-de-la-maternelle-et-du-jardin-denfants-2016/reflexion-sur-lautoregulation-et-le-bien-etre#:~:text=La%20capacit%C3%A9%20de%20s'autor%C3%A9guler,qui%20sont%20indispensables%20%C3%A0%20ce](https://ontario.ca/fr/document/programme-de-la-maternelle-et-du-jardin-denfants-2016/reflexion-sur-lautoregulation-et-le-bien-etre#:~:text=La%20capacit%C3%A9%20de%20s'autor%C3%A9guler,qui%20sont%20indispensables%20%C3%A0%20ce)

- Montminy, N. (2018a). *Comment favoriser l'autorégulation de l'enfant au préscolaire?*. Les Éditions Passe-Temps. <https://pasetemps.com/blogue/autoregulation-de-enfant-au-prescolaire-n4278>
- Montminy, N. (2018b). *L'autorégulation : Qu'est-ce que c'est?*. Les Éditions Passe-Temps. <https://pasetemps.com/blogue/l-auto-r%C3%A9gulation-qu-est-ce-que-c-est-n4271>
- Shanker, S. (2013). *Calm, Alert, and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation*. Pearson.
- Sumpter, T. (2021, 19 avril). Tera Sumpter. <https://terasumpter.com/>
- Sumpter, T. (2021). *The Seeds Learning: A Cognitive Processing Model for Speech, Language, Literacy, and Executive Functioning*. ELH Publishing, LLC.
- The National Center for Learning Disabilities. (2013). *Executive Function 101*. [https://dev.chconline.org/resourcelibrary/wp-content/uploads/2019/01/executivefunction101ebook\\_344.pdf](https://dev.chconline.org/resourcelibrary/wp-content/uploads/2019/01/executivefunction101ebook_344.pdf)