

# DÉVELOPPER LA QUALITÉ DES RELATIONS ENTRE ÉLÈVES POUR PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Programme de développement des compétences psychosociales



●  
**Avoir  
conscience  
de soi**

●  
**Avoir  
conscience  
de ses  
émotions**

●  
**Réguler  
ses  
émotions**

●  
**Développer  
des relations  
constructives**

●  
**Communiquer  
de façon  
constructive**

●  
**Résoudre  
des difficultés**



par **Floriane Boyer**  
avec la collaboration de **Rebecca Shankland**

# Séquence 7

## Réguler les émotions

### 1. Introduction

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle séquence de formation. Aujourd'hui, nous allons nous focaliser sur les compétences émotionnelles et plus particulièrement sur la capacité à réguler les émotions et gérer le stress. Pour cela, nous allons découvrir les pratiques de pleine attention, appelée également pratique de pleine conscience. Ces pratiques constituent un moyen de favoriser notre capacité à maintenir un équilibre entre les pressions de la vie quotidienne et nos ressources personnelles.

*Pour plus d'informations sur la pleine conscience, vous pouvez consulter la note du Conseil Scientifique de l'Éducation Nationale (CSEN)\*.*

### 2. Découvrir la pleine conscience

Nous vous proposons de poursuivre avec une vidéo de Rebecca Shankland qui présente les principes de base de la pleine conscience :

<https://programme-teal.fr/formations/lea/sequence-07a>

Le programme TEAL contient plusieurs pratiques de pleine attention à expérimenter avec les élèves. Dans la vidéo suivante, vous rencontrerez un autre formateur qui partagera son expérience et vous invitera à participer à une des activités pleine attention présentes dans le programme TEAL.

<https://programme-teal.fr/formations/lea/sequence-07b>

Nous avons évoqué dans la séquence précédente que les émotions sont un signal d'alarme qui nous informe sur nos besoins. Qu'elles soient agréables ou désagréables, les émotions sont essentielles. Cependant, les émotions désagréables peuvent être envahissantes. Parfois, nous nous focalisons sur des émotions, pensées et sensations désagréables, qui occupent alors une grande place et peuvent nous éloigner de nos valeurs personnelles. Elles réduisent le champ de notre attention et peuvent constituer un frein à l'apprentissage et aux relations. Il est donc important de développer notre capacité à réguler les émotions et à gérer notre stress.

Les pratiques de pleine attention nous aident à accueillir nos pensées et émotions sans jugement, en nous concentrant sur le moment présent. Elles permettent une observation neutre de nos expériences intérieures, améliorant notre compréhension de nous-mêmes et notre capacité à réagir de manière plus réfléchie dans la vie quotidienne.

• La médiation de pleine conscience, Note du CSEN : [https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user\\_upload/Projets/conseil\\_scientifique\\_education\\_nationale/Note\\_CSEN\\_08\\_web.pdf](https://www.reseau-canope.fr/fileadmin/user_upload/Projets/conseil_scientifique_education_nationale/Note_CSEN_08_web.pdf)

# Séquence 7

## Réguler les émotions

### 3. Accueillir ses émotions

Une des manières de réguler les émotions désagréables est de les accueillir. Il s'agit de les observer avec bienveillance et curiosité. Cela implique de les reconnaître et de les accepter en mettant de côté les jugements que nous pourrions avoir.

Nous sommes souvent tentés d'éviter nos émotions, pensées ou sensations physiques désagréables, un réflexe qui nous place dans un mode "pilote automatique". Tenter de supprimer ces ressentis déclenche un "effet rebond", les faisant revenir plus fréquemment et avec plus d'intensité. Ce phénomène, connu sous le nom d'évitement expérientiel, diminue notre capacité d'adaptation et restreint nos stratégies comportementales. En tentant de contrôler ou d'échapper à ce qui nous effraie ou nous préoccupe, nous nous détournons de nos valeurs et de nos objectifs, ce qui impacte négativement notre qualité de vie.

Au lieu de lutter contre nos pensées et émotions, il est préférable de les accepter telles qu'elles sont, qu'elles soient agréables ou désagréables. Il s'agit de voir les émotions comme des objets à observer avec intérêt qui peuvent être source d'apprentissage. En cessant de lutter contre nos émotions, pensées et sensations, nous pouvons nous recentrer sur l'essentiel : nos valeurs et nos objectifs.

#### Activité 1 : accueillir ses émotions

Nous vous proposons de réfléchir à une situation récente durant laquelle vous avez ressenti une émotion désagréable, par exemple de colère, de tristesse ou encore de peur.

- Accueillez cette émotion en la nommant : "Je remarque que je ressens de la [nom de l'émotion]."
- Observez où cette émotion se manifeste dans votre corps (par exemple, tension dans les épaules, sensation dans l'estomac).
- Vous pouvez imaginer que vous observez cette émotion comme un spectateur extérieur et vous poser les questions suivantes : "Quelle est la forme de cette émotion ? Sa couleur ? Sa texture ?"
- Accueillez l'émotion avec curiosité : "Qu'est-ce que cette émotion m'enseigne?" "Quel besoin cette émotion me révèle-t-elle ?"
- Laissez l'émotion être présente sans chercher à la modifier ou à réagir immédiatement. Notez simplement sa présence et son évolution.

# Séquence 7

## Réguler les émotions

Nous vous proposons de noter ce que vous avez observé et ce que vous avez appris en observation cette émotion.

---

---

---

### 4. Prendre de la distance avec ses pensées

Parfois, nous interprétons nos expériences à travers des pensées déformées, appelées biais cognitifs. Il peut s'agir de pensées anxieuses sur l'avenir, des sentiments de culpabilité ou de regret liés au passé, ou encore des auto-jugements. Ce type de pensées peut nous éloigner de ce qui est important pour nous et de nos valeurs. Les enfants peuvent aussi être influencés par des pensées déformées, les conduisant à adopter des comportements qui les éloignent de ce qui est important pour eux. Il est donc essentiel, tant pour les adultes que pour les enfants, de prendre conscience de nos pensées déformées pour s'en détacher.

#### Activité 1 : identifier les biais cognitifs

Nous vous proposons d'identifier les biais cognitifs auxquels vous pouvez être confronté. Voici quelques exemples :

##### Généraliser



- **Enseignant :** "Un parent s'est plaint de ma méthode d'enseignement, donc tous les parents doivent penser que je suis incompetent."
- **Élève :** "Un de mes copains m'a ignoré aujourd'hui, donc personne ne m'aime."

##### Minimiser



- **Enseignant :** "Les compliments de mes élèves ne comptent pas vraiment, ils sont juste polis."
- **Élève :** "Si j'ai réussi ce projet, c'était juste de la chance, pas à cause de mes compétences."

##### Tout ou rien



- **Enseignant :** "Si je n'arrive pas à faire comprendre cette leçon aux élèves, alors je suis un mauvais enseignant."
- **Élève :** "Si je ne réussis pas cet exercice, je suis nul."

# Séquence 7

## Réguler les émotions

### Lire dans les pensées



- **Enseignant** : "Les autres enseignants doivent penser que je suis incompetent parce que j'ai demandé de l'aide."
- **Élève** : "Mon prof doit penser que je suis paresseux parce que je n'ai pas fini mes devoirs."

### Prédiction négative



- **Enseignant** : "Ce cours va certainement mal se passer, comme la dernière fois."
- **Élève** : "Je vais rater à ce contrôle parce que j'ai échoué au dernier."

### Etiquette



- **Enseignant** : "Je suis nul parce que j'ai eu du mal à gérer un conflit en classe."
- **Élève** : "Je suis un raté parce que je n'ai pas été choisi pour l'équipe de foot."

### Penser en devoir



- **Enseignant** : "Je dois toujours être disponible pour mes élèves."
- **Élève** : "Je dois toujours être populaire."

### Personnalisation



- **Enseignant** : "Si les élèves sont en conflits, c'est que je ne suis pas assez à leur écoute."
- **Élève** : "Si mon copain est de mauvaise humeur, c'est probablement de ma faute."

### Catastrophe



- **Enseignant** : "Si je n'arrive pas à aider cet élève, sa scolarité est fichue."
- **Élève** : "Si je ne réussis pas mon année, ma vie entière est foutue."

Nous vous proposons de noter ce type de pensées que vous pouvez avoir par moment :

---

---

---

---

---

# Séquence 7

## Réguler les émotions

Lorsque nous sommes confrontés à ces pensées, il est aidant de ramener notre attention sur le monde qui nous entoure et sur ce que nous faisons. Nous pouvons le faire chaque fois que nous nous sentons envahis par des pensées et des émotions désagréables.

Cette capacité à accueillir nos émotions, pensées et sensations, et à prendre du recul face aux pensées qui nous piègent, se développe progressivement grâce à la pratique. Plus nous pratiquons, plus nous améliorons nos compétences en régulation émotionnelle.

Pour terminer cette séquence, nous vous invitons à découvrir une nouvelle activité de pleine attention. Vous pourrez l'utiliser chaque fois que vous ressentez le besoin de vous recentrer sur ce qui se passe autour de vous. Vous pouvez également la proposer régulièrement à vos élèves, elle fait partie des activités du programme TEAL.

<https://programme-teal.fr/formations/lea/sequence-07c>