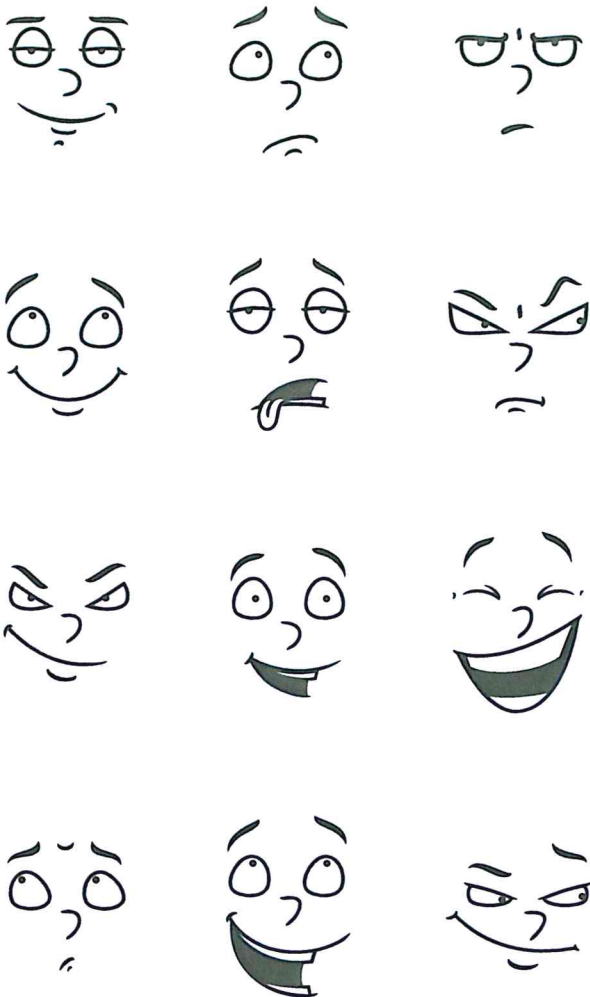


GESTION DES ÉMOTIONS

Le savoir-être, nouvelle matière scolaire ?



ET SI LA GESTION DES ÉMOTIONS PERMETTAIT DE MIEUX APPRENDRE ? LE SAVOIR-ÊTRE N'EST PAS UNE MATIÈRE QUI S'ENSEIGNE EXPLICITEMENT À L'ÉCOLE MAIS POURTANT, DE PLUS EN PLUS D'ACTEURS SOULIGNENT SON IMPORTANCE. PAS SEULEMENT AU NIVEAU DE LA RÉUSSITE SCOLAIRE, MAIS AUSSI AU SEIN DE LA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE...

Joie, colère, tristesse, anxiété, émerveillement... Les émotions sont omniprésentes dans notre quotidien, et ce sans qu'on en soit toujours conscient. Or, celles-ci ont un impact conséquent sur de nombreux domaines de la vie comme la santé physique et mentale, la vie sociale ou encore la réussite scolaire.

De nombreuses recherches ont en effet démontré les liens existants entre émotions et acquisition de savoirs. Antonio Damasio a ainsi établi que nos émotions peuvent ouvrir ou fermer la porte aux opérations intellectuelles que requiert l'apprentissage. D'après d'autres études, les compétences émotionnelles auraient également un impact sur la réussite scolaire et sur le bon déroulement des transitions entre différents niveaux d'étude.

Lorsqu'on parle d'intelligence ou de compétences émotionnelles, on évoque principalement les facultés à identifier, comprendre, exprimer, utiliser ou encore réguler les sentiments qui nous traversent. Il n'est par exemple pas rare qu'un étudiant qui n'arrive pas à gérer son stress ou son ennui soit moins efficace dans l'étude, ou qu'un élève qui ne parvient



AR BP Athénée Royal Bouillon-Paliseul : Les établissements
Une école à dimension humaine

Enseignement maternel, primaire et secondaire (*niveau Collège/Lycée*).

BOUILLON	PALISEUL
<p>Un site qui prépare nos élèves à l'enseignement supérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement général : Latin, économie, sciences et langues • PIA (<i>Plan individuel d'Apprentissage</i>) • Remédiation 	<p>Un site performant dans l'apprentissage d'un métier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseignement maternel et primaire • Enseignement Technique et Professionnel : Bureautique / Décoration / Bio-esthétique

Capacité maximale d'élèves par classe : 24 élèves
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
0032 61 46 72 91 - WWW.ARBP.BE



L'internat
Domaine de Morsehan **AR BP**

Nos Atouts:

- Encadrement pédagogique de qualité.
- Chambres individuelles
- Cadre agréable et verdoyant
- Repas variés et équilibrés préparés sur place (salad bar, potages, fruits)

L'internat accueille filles et garçons dès l'âge de 6 ans.

Renseignements et visites : administrateur@arbp.be - 0032 61 46 72 95

pas à garder de l'enthousiasme pour un projet en vaine à l'abandonner. Par chance, ces situations ne sont pas irréversibles ! On peut en effet apprendre à développer ses compétences émotionnelles tout au long de sa vie, et ce dès l'enfance. C'est pourquoi pas mal d'acteurs militent aujourd'hui pour que de telles notions soient davantage prises en compte dans les établissements scolaires.

Porter un regard différent

En théorie, le Décret Missions établi par la Communauté française en 1997 inclut clairement dans ses objectifs la promotion de la confiance en soi et le "développement de la personne de chacun des élèves". Mais, dans les faits, les activités scolaires en lien avec les compétences émotionnelles restent peu nombreuses et émanent souvent d'initiatives personnelles de la part d'un ou plusieurs professeur(s). Néanmoins, les choses bougent et l'idée d'apprendre un certain savoir-être à l'école fait petit à petit son chemin. En Belgique, l'ASBL Learn to Be œuvre dans ce sens depuis plusieurs années au travers de formations pour les directeurs et enseignants, ou encore d'ateliers spécifiques (essentiellement dans le secondaire). "Nous travaillons essentiellement sur les trois thèmes que sont la gestion de son stress et de celui des autres, la motivation et la gestion de l'agressivité", précise Caroline Waucquez, Directrice et Responsable pédagogique de Learn to Be. "L'approche consiste surtout à acquérir un état d'esprit qui permet de gérer ses émotions en étant conscient et dans le moment présent. Certains aspects se rapprochent ainsi de disciplines comme la pleine conscience."

De l'avis de Caroline Waucquez, le travail avec les professeurs contribue à leur développement personnel et à leur bien-être, notamment en leur

permettant de prendre du recul par rapport à leur métier. Et même s'il est difficile de quantifier ses effets, cette spirale positive se répercute inévitablement sur les élèves, notamment parce que beaucoup d'enseignants apprennent à porter un regard différent sur ceux-ci. Depuis une dizaine d'années, l'ASBL propose aussi un encadrement sur-mesure via son programme "Savoir-être à l'école" qui comprend notamment un coaching de la direction, la constitution et la formation d'une équipe de volontaires, des réunions de suivi et des ateliers à thèmes. "Le temps est notre ennemi car les écoles ont des programmes très chargés, mais nous faisons en sorte de soutenir les participants de façon à mettre en place des actions pérennes."

Dans le but de rendre l'apprentissage des compétences émotionnelles accessible au plus grand nombre, Learn to Be s'est aussi associée à deux partenaires allemand et français pour mettre en place le projet "Learn to be zen @ school". Actuellement en phase de test, le programme prévoit une série de capsules vidéos destinées aux 5-12 ans et évoquant des thèmes comme le stress, la peur, la colère, la joie... "En plus de ces vidéos, l'idée est de mettre à disposition des professeurs une fiche pédagogique et cinq ou six activités en lien avec le thème. Bref, nous leur fournissons tout le matériel pour introduire l'apprentissage des compétences émotionnelles en classe. Actuellement le projet est testé par différents enseignants qui nous renvoient leur feedback, l'objectif étant que d'ici deux ans nous puissions diffuser du matériel élaboré et libre d'accès pour tous."

<https://learntobe.be>

MARIE-EVE REBTS

PROVINCE de NAMUR
Haute École

Au cœur
de votre
formation

**JOURNÉE
PORTES
OUVERTES**

HEPN
Haute École de la Province de Namur

Venez découvrir tous nos
bacheliers et spécialisations !

23 juin 2018

Coopération internationale
Conseiller en développement durable
Assistant de direction

Infirmier responsable de soins
généraux - Sage-femme
Psychomotricité et spécialisations

Gestion hôtelière

Agronomie et spécialisation en
agriculture biologique

f

Plus d'infos : www.hepn.be/JPO2018
@hepn.provincedenamur 081 77 67 56

Don Bosco
CEFA

RUE DES WALLONS, 59 - 4000 LIEGE
04 229 78 70 - WWW.IDBL.BE

**Des formations
de qualité pour
un
avenir
de
qualité !**

INSCRIPTIONS :
DU 2 AU 6 JUILLET, DE 9 À 17 HEURES
À PARTIR DU 16 AOUT,
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9 À 17 HEURES