



L'émotion est une compétence scolaire



«Les émotions sont partout, tout le temps dans la vie de l'enfant», explique Edouard Gentaz, psychologue du développement. (FRAN POLITO 2018)

PSYCHOLOGIE Dans son dernier livre, Edouard Gentaz, professeur de psychologie à l'Université de Genève, fournit des pistes pour mieux accompagner les enfants dans le développement de leurs compétences émotionnelles, intimement liées à leur capacité d'apprentissage

LAURE DASINIÈRES
@LUppsala

Héritière de la pensée philosophique opposant passion et raison, l'idée selon laquelle certaines régions du cerveau seraient spécifiquement dédiées aux émotions et d'autres à la cognition a fait

long feu.

Malgré des travaux de psychologues comme Piaget, la croyance selon laquelle les émotions devaient être laissées à l'entrée de l'école afin de ne pas parasiter les apprentissages et la réflexion perdurait. Mais, avec l'essor des sciences affectives appliquées à l'éducation et grâce à des recherches scientifiques solides, la donne a changé. Il est désormais acquis que de bonnes compétences émotionnelles vont de pair non seulement avec une bonne santé mentale mais aussi avec un bon développement cognitif.

C'est tout l'objet du livre *Comment les émotions viennent aux enfants* d'Edouard Gentaz, professeur de psychologie du

développement, vice-doyen de la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Genève et directeur de recherche au CNRS. «Mon équipe de recherche a pu montrer qu'il existe chez les enfants de trois à six ans un lien entre les capacités à reconnaître et à réguler les émotions, les compétences sociales et la réussite scolaire. C'est même un facteur prédictif de la réussite en mathématiques», expose le spécialiste.

C'est dans ce contexte que son ouvrage s'attache à expliquer aux parents les mécanismes qui sous-tendent les émotions de leurs enfants. Si le tout-petit est en quelque sorte «précablé» pour exprimer des émotions primaires telles que la



joie, la tristesse ou la peur, il est possible d'entraîner et de développer les compétences émotionnelles dès le plus jeune âge.

L'idée n'est pas de viser une quelconque performance mais de construire un cadre favorisant l'épanouissement de ces compétences. «Les émotions sont partout, tout le temps dans la vie de l'enfant. Il s'agit d'aider l'enfant à mieux les identifier, les décoder et les comprendre afin de mieux les exprimer, les utiliser et les réguler», explique Edouard Gentaz.

Le premier aspect repose sur une attitude générale qui consiste à accepter explicitement les émotions de l'enfant, à étayer leur expression et leur verbalisation. «C'est-à-dire éviter absolument de mettre ces émotions sous le tapis», pointe Edouard Gentaz qui détaille: «Le parent pose le vocabulaire, aide son enfant à trouver le bon mot pour dire ce qu'il ressent. Cela l'aide à comprendre ce qui lui arrive et à dépasser l'état dans lequel il se trouve quand il est si submergé par des émotions qu'il n'arrive même pas à les réguler.»

Cet accompagnement émotionnel d'ordre verbal aide aussi l'enfant à affiner sa compréhension des ressentis d'autrui: «Par exemple, lorsque le parent regarde un film avec son enfant, il peut lui demander d'expliquer ce qu'éprouvent les personnages.» Enfin, il s'agit d'apporter des feedback négatifs ou positifs pour expliquer à l'enfant que ses émotions et leur expression (ou

non expression) ont des conséquences concrètes d'un point de vue social. «C'est dire à l'enfant: si tu ne dis jamais que tu es content d'être invité à une fête ou de recevoir un compliment, tes amis ne t'inviteront peut-être plus ou ne te feront plus de compliment.»

Réguler les émotions par l'activité physique

Ces feedback ainsi que l'entraînement à reconnaître les émotions de l'autre existent également dans le jeu, tout particulièrement dans les jeux de «faire semblant». «Ce sont typiquement les jeux en forme de «si... alors» où les enfants se mettent à la place d'autrui et jouent des rôles. Dans ce cadre, qui est une sorte de laboratoire virtuel, ils éprouvent, ils testent, ils reçoivent des retours et se confrontent aux émotions des autres. Ceci leur permet de mieux apprendre et comprendre comment les émotions sont générées ou régulées», pointe Edouard Gentaz. Plus tard, cette manière de se confronter aux affects des pairs se retrouve dans les activités sportives en équipe lors desquelles l'enfant est amené à comprendre que le partage et la cohésion émotionnels du groupe sont parties prenantes de la victoire.

Le sport – et plus largement les activités physiques –, participent à la régulation des émotions. «Leurs effets positifs sur le développement de l'enfant, sur ses compétences scolaires ou encore sur sa mémoire de travail ne sont plus

à démontrer», affirme Edouard Gentaz, qui ajoute: «Elles constituent aussi une stratégie de régulation efficace en ce qu'elles permettent de se défouler et d'éviter d'adopter des stratégies qui seraient dysfonctionnelles comme la rumination ou des prises de risque chez les adolescents.»

Alors, par une écoute bienveillante et une aide à la verbalisation et à l'expression, par la promotion du jeu et des activités physiques, les parents peuvent créer un climat émotionnel propice au développement de l'enfant. En guise de conclusion, Edouard Gentaz souligne: «Les parents devraient pouvoir développer leurs propres compétences émotionnelles et mobiliser des stratégies de régulation fonctionnelles dans l'optique d'en faire usage avec leur enfant.» Un travail positif essentiel pour mettre les émotions là où elles devraient être: au cœur de l'éducation. ■

«Comment les émotions viennent aux enfants. Et pourquoi apprendre à les réguler va les aider toute leur vie», Edouard Gentaz, Editions Nathan.

L'idée n'est pas de viser une quelconque performance