

> FRANÇAIS

Langage oral

S'exprimer à l'oral

Pour une « intelligence émotionnelle »

Entretien avec Isabelle Filliozat, psychothérapeute, écrivaine et conférencière, février 2016.

Les enseignants disposent sans doute d'outils un peu sommaires pour analyser les émotions qui surgissent, en particulier à l'oral : « tel élève est timide », « il a le trac », « il perd ses moyens ». Que trouveriez-vous bon qu'ils sachent pour dépasser ces représentations ?

Il est clair que les enseignants, comme la plupart des adultes d'aujourd'hui ne savent que peu de choses sur les émotions. « Timide » n'est pas une émotion, c'est un jugement. « Il a le trac » est plus juste, mais souvent c'est considéré comme une mauvaise chose alors que le trac est au contraire nécessaire à une bonne performance. Les enseignants gagneraient à recevoir de l'information sur ce qu'est une émotion, comment on distingue une émotion d'un sentiment, d'une humeur, d'un tempérament et bien sûr d'une réaction émotionnelle parasite. Savoir à quoi sert chacune des émotions, comment on l'accueille, comment on l'utilise, les aiderait aussi grandement. Il leur serait aussi utile de savoir guider les élèves dans le développement de leur intelligence émotionnelle. Les classes seraient nettement plus calmes et studieuses. Parce que les élèves se sentiraient en sécurité et n'auraient pas besoin de faire les bravaches les uns envers les autres. Et puis, les émotions, c'est aussi la joie ! Qui n'a pas envie de travailler dans la joie ?

De quoi se prive – traditionnellement – l'école française en entretenant la méfiance à l'égard des émotions dans la classe ?

L'école française se prive de réussir ! Les émotions ont mauvaise réputation, les adultes les craignent parce qu'ils les associent au chaos, à la confusion. Mais en réalité les émotions servent la raison. La joie est l'émotion de l'apprentissage, et la solliciter davantage aiderait les enfants à mémoriser plus efficacement, à se sentir motivé pour apprendre.

Les enfants petits apprennent s'ils aiment leur professeur. Or on a longtemps demandé aux enseignants de garder une distance affective avec les élèves. C'est méconnaître le fonctionnement du cerveau. Il ne s'agit pas évidemment de pleurer ou dire ses colères en permanence, ce ne seraient pas alors d'ailleurs des émotions, mais des réactions

émotionnelles parasites. Mais en apprenant ce qu'est une émotion, comment la traverser, l'utiliser, tout le monde, enseignants et élèves se sentiraient plus à leur place et seraient plus efficaces.

Une émotion est une réaction d'adaptation, et nous avons sans cesse à nous adapter à l'école ! Comment donc imaginer que les émotions n'auraient pas leur place ? Du fait de la répression des émotions, enseignants et élèves sont souvent sous stress. Et ce stress déclenche de nombreux comportements et réactions émotionnelles parasites.

S'exposer à l'oral, pour les élèves, c'est souvent prendre le risque de se sentir humiliés par des réactions, des rires, des moqueries, etc. Ces humiliations, comment les éviter, du côté de l'enseignant et du côté du groupe de pairs ?

Notre école est un peu trop orientée « bien » ou « mal ». Quand on récite à l'oral, on est noté. C'est bien ou c'est mal. Et c'est vite « nul ». Comment éviter d'humilier ? Tout d'abord il s'agit d'une attitude de non jugement. L'adulte a besoin de cultiver cette attitude de non jugement, et au lieu d'évaluer l'enfant, évaluer ce qu'il peut apporter à l'enfant pour qu'il réussisse, apprenne ou comprenne. Lorsque nous arriverons à accueillir les erreurs, les errances, comme des outils pour mieux comprendre où le jeune s'est égaré, comment il a mal compris les choses, et donc comme un outil d'enseignement, alors il n'y aura plus d'humiliation.

Le groupe de pairs juge pour se protéger. Les jeunes ont besoin d'être éduqués à l'empathie, il est important qu'un élève vienne au tableau non pour réussir et donner la bonne réponse, mais pour se tromper, pour que l'erreur puisse être source d'enseignement pour toute la classe. Alors le groupe ne se moquera plus, parce qu'il mesurera que l'élève s'est exposé pour leur permettre d'apprendre et aussi parce que les élèves n'auront pas à craindre d'être à leur tour moqués et dévalorisés par l'enseignant.

À quelles conditions peut-on travailler l'oral en classe, en prenant en compte le vécu négatif des élèves mais sans s'y résoudre ? Y a-t-il des cadres sécurisants qui peuvent permettre à tous les élèves de prendre la parole devant les autres sans peur excessive ?

En plus des éléments de réponse donnés ci-dessus, nous pouvons expliquer aux élèves le trac, et comment il est utile de l'éprouver. Comme la plupart ont été humiliés dans le passé par les passages à l'oral, autant commencer par en parler. Pourquoi ne pas prendre un temps pour que chacun exprime ce qu'il ressent quand il doit parler en public ? Ce partage d'émotions, de sentiments et de pensées aidera chacun à se sentir faire partie d'un groupe (tous les humains éprouvent des émotions) et donc davantage accepté par les autres.

Le trac, une juste crainte, sont bienvenus. En revanche ce que nous appelons peur de parler en public, c'est le plus souvent de la honte, c'est à dire de la peur du jugement.

Et puis une autre dimension s'ajoute de nos jours. Un élève qui prend la parole et réussit à briller auprès du professeur peut, dans certaines classes, perdre du statut social aux yeux des autres élèves. En revanche, celui qui se moque, celui qui refuse l'oral, gagnera en statut social.

Comment les enseignants peuvent-ils s'efforcer de prendre en compte des émotions dans la classe et de valoriser leur rôle dans les apprentissages ?

Je ne peux que donner des informations et quelques pistes de travail. Prendre en compte les émotions des élèves, c'est surtout éviter de les dévaloriser, de les menacer, de les comparer, de les stresser. Et respecter leurs besoins de curiosité, d'autonomie, de créativité, de lien et d'écoute. Ainsi, on favorise la joie, l'émotion de l'apprentissage.

Il est utile aussi d'instaurer des procédures pour que les colères puissent être dites et être entendues et gérées.

Un tour de parole le matin dans les petites classes, ou une fois par semaine pour les plus grands, permettrait à chacun de dire ce qu'il a sur le cœur, ainsi de le déposer puis de pouvoir se concentrer. Le plus souvent, une émotion n'a besoin que d'être accueillie.

Glossaire

Une émotion est une réaction **physiologique** spécifique d'adaptation de l'organisme. Elle dure quelques minutes au plus. L'émotion est un des outils de l'évolution au service de la survie de l'espèce. Elle nous guide dans nos choix quotidiens, oriente nos actes, nourrit nos pensées, elle prépare notre organisme à répondre à son environnement ou le répare selon les besoins. Une émotion se déroule en trois phases : charge, tension, décharge. Elle est trop souvent confondue avec la seule décharge.

Un sentiment est un état affectif d'ordre **psychologique**. Il suppose une élaboration psychique. Il persiste en dehors de tout stimulus. Il peut être un prolongement d'une émotion. Il peut être simple : estime, admiration, amour, tendresse, colère, tristesse, etc. Ou complexe : culpabilité, déception, angoisse, etc. Les sentiments parasites sont des composés d'émotions ou des manifestations du refoulement d'une émotion. Le sentiment de culpabilité, par exemple, est fait de peur et de colère retournée contre soi.

Une humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore le vécu. Elle dure de quelques heures à une journée. Elle peut s'installer progressivement ou changer brusquement.

Une réaction émotionnelle parasite est une réaction disproportionnée et/ou inadaptée. Ce sont des émotions refoulées envers autrui ou du passé qui font irruption dans le présent. Un tempérament est une habitude de réaction émotionnelle, développée et renforcée par les réactions de l'entourage dans l'enfance sur une base de sensibilité génétique et épigénétique.

Un tempérament est une habitude de réaction émotionnelle, développée et renforcée par les réactions de l'entourage dans l'enfance sur une base de sensibilité génétique et épigénétique.