

Leçon 2

Titre: L'expression émotionnelle en classe

Durée: 1 heure

Nombre de participants: Idéalement entre 4 et 16 participants

Résultats d'apprentissage :

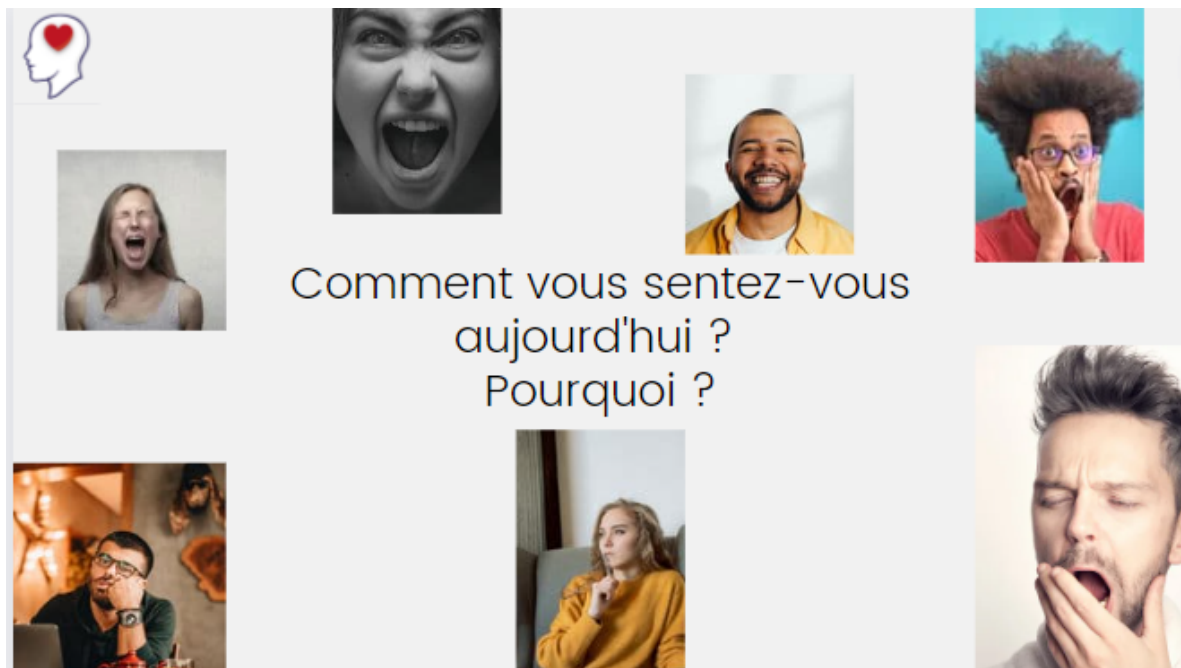
1. Comprendre l'importance de l'expression émotionnelle en classe
2. Comprendre la pertinence des relations entre l'enseignant apprenant et entre les apprenants en classe
3. Comprendre le lien entre l'expression émotionnelle et une atmosphère d'apprentissage agréable

Structure de la leçon :

Introduction

L'animateur accueille les participants et leur demande comment ils vont. Il donne d'abord un exemple et parle de son ressenti du jour. Ensuite, chacun à son tour dit non seulement comment il va, mais explique également pourquoi.

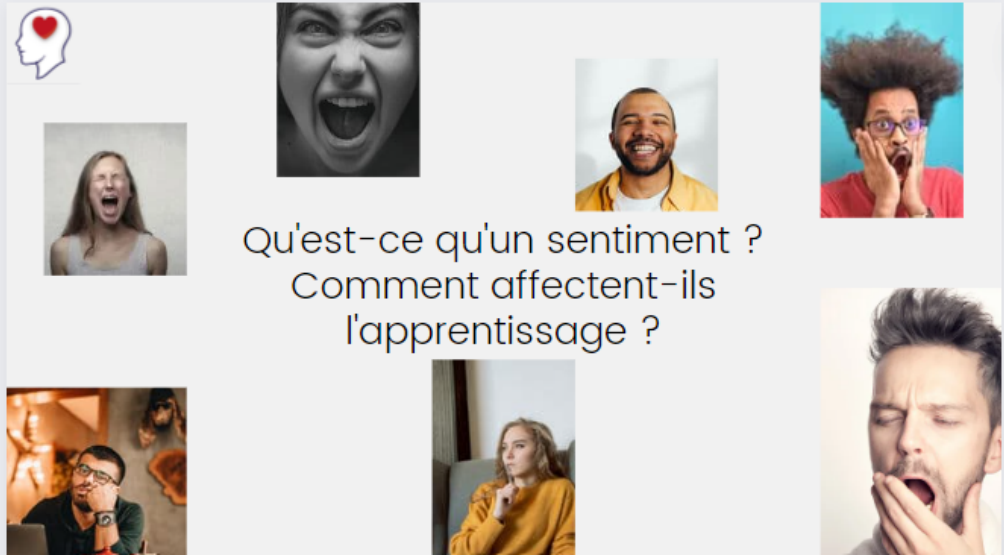
Diapositive 4:



Ensuite, il y a une discussion en plénière sur ce que sont les sentiments et comment nous pouvons les utiliser en classe. Enfin, l'animateur lit la citation, donne quelques conseils et les explique.

Diapositives 5, 6 and 7:

Diapositive 5:



Qu'est-ce qu'un sentiment ?
Comment affectent-ils
l'apprentissage ?

Diapositive 6:



"Les sentiments ou les émotions
sont le langage universel et
doivent être honorés. Ils sont
l'expression authentique de ce que
vous êtes au plus profond de
vous-même."

-Judith Wright

Diapositive 7:



Conseils pour gérer les émotions en classe

Apprendre à nommer les émotions et à les relier au comportement	Explorer les zones de régulation	Pensez à vos émotions à l'avance	Partager et modéliser ses propres émotions	Enseigner les stratégies de pleine conscience	Renforcer la résilience émotionnelle
---	----------------------------------	----------------------------------	--	---	--------------------------------------

Contenu

L'animateur lit les trois questions de la diapositive 9 :

- *Qu'entend-on par expression émotionnelle ?*
- *Comment pouvons-nous exprimer nos émotions ?*
- *Quelle est la fonction de l'expression émotionnelle ?*

Diapositive 9:



Elle clarifie les ambiguïtés et demande aux participants d'échanger sur ces questions en groupe. Ensuite, les questions reçoivent également des réponses en plénière de la part des étudiants. Ensuite, l'animateur résume le contenu des neuvième et dixième diapositives ou il les lit à haute voix.

Diapositives 10, 11:

Diapositive 10:

Expression émotionnelle



- L'expression émotionnelle est un aspect fondamental de la communication avec les autres.
- Ils peuvent être verbaux ou non verbaux : Il peut s'agir d'expressions faciales, de langage corporel (inflexion et posture), du ton de la voix ou du volume, de comportements simples comme les pleurs et de comportements plus complexes comme le fait d'offrir un cadeau.
- L'expression émotionnelle peut se produire avec ou sans conscience de soi.
- La façon dont une émotion est exprimée dépend de l'intensité de l'émotion.



Diapositive 11:

Les fonctions des émotions



Les émotions ont trois fonctions principales : elles sont essentielles à notre survie et donnent un sens à notre vie. Lorsque nous partageons ces émotions avec les autres, cela peut améliorer notre vie et nous aider à construire des relations encore plus fortes.

Les trois fonctions principales des émotions sont les suivantes :

1

Nous préparer à
l'action

2

Façonner notre
comportement
futur

3

Interagir avec les
autres

L'animateur demande ensuite aux apprenants de parler par paires pour savoir qui ils décriraient un enseignant conscient de leurs émotions et comment ils décriraient une atmosphère d'apprentissage agréable dans la classe.

Diapositive 12:

Discussion

Comment décririez-vous un enseignant sensible aux émotions ? Qu'en est-il d'une atmosphère d'apprentissage agréable dans la salle de classe ?

Après que ces questions ont également été discutées en plénière, l'animateur résume le contenu des treizième, quatorzième et quinzième diapositives concernant les compétences et les connaissances d'un bon enseignant et l'importance d'une atmosphère d'apprentissage agréable.

Diapositives 13,14, 15:

Diapositive 13:

L'expression émotionnelle en classe

- les enseignants ne doivent pas se contenter d'avoir des connaissances académiques et de bonnes compétences en matière d'enseignement
- L'interaction émotionnelle des enseignants avec les élèves est également importante, car un bon soutien émotionnel de la part des enseignants influe sur les relations avec les élèves

Diapositive 14:



Une atmosphère
chaleureuse
dans la salle de
classe peut
augmenter....



1

Confiance chez les
étudiants

2

Niveau d'aisance des
élèves dans la classe

3

La possibilité de développer
des relations positives

Diapositive 15:

Encourager les émotions positives

- Il est important d'établir un respect mutuel et une bonne volonté
- Les compliments permettent aux élèves de se sentir valorisés et d'apprécier l'apprentissage
- Dans une atmosphère aussi positive, les élèves sont motivés à s'exprimer librement et à s'engager dans une écoute active les uns des autres.



L'animateur peut choisir certaines des tâches suivantes à réaliser en classe, mais certaines tâches peuvent également être données comme devoirs de conscience de soi. Les participants peuvent enregistrer leur voix ou réaliser une vidéo et mieux se connaître :

1. La même phrase prononcée avec des sentiments différents

Cette activité peut également être réalisée de deux manières différentes. L'animateur peut choisir la variante qui convient le mieux au groupe ou il peut présenter les deux variantes et les participants en choisissent une.

Variante A

Les participants travaillent en binôme et disent la même phrase : **Pouvez-vous m'aider ?** avec des sentiments différents.

Les sentiments peuvent être les suivants : colère, peur, tristesse, désespoir, bonheur, frustration, etc.

Après le travail en binôme, réfléchissez à la tâche en plénière. Demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en prononçant et en écoutant les phrases.

Diapositive 18:

La même phrase, des sentiments différents (Variation A)

- Les participants travaillent en binôme et prononcent la même phrase : "Pouvez-vous m'aider ?" avec des sentiments différents. Les sentiments peuvent être les suivants : la colère, la peur, la tristesse, le désespoir, la joie, la frustration, etc.
- Après le travail en binôme, les élèves réfléchissent à la tâche. Demandez-leur de discuter de ce qu'ils ont ressenti pendant l'activité et de la manière dont ils expriment les différentes émotions.

Variante B

Les participants travaillent en binôme et réfléchissent aux situations dans lesquelles la phrase : **Pouvez-vous m'aider ?** peut-être dite et quels sentiments sont liés à cette phrase. Ils écrivent au moins 5 situations. Ensuite, ils choisissent 2 des situations et font un jeu de rôle en utilisant cette phrase.

Après le travail en binôme, réfléchissez à la tâche en plénière. Demandez aux participants ce qu'ils ont ressenti en prononçant et en écoutant les phrases.

Diapositive 19:

La même phrase, des sentiments différents (Variation B)

- Les participants travaillent en binôme et réfléchissent aux situations dans lesquelles la phrase : **Peux-tu m'aider ?** peut être prononcée et quels sentiments sont liés à cette phrase. Ils notent au moins 5 situations.
- Les élèves choisissent deux situations et font un jeu de rôle en utilisant cette phrase.
- Après le travail en binôme, les élèves réfléchissent à la tâche. Demandez-leur de discuter de ce qu'ils ont ressenti pendant l'activité et de la manière dont ils expriment les différentes émotions.

2. Images et émotions

Les élèves travaillent seuls avec la feuille de travail donnée (Feuille de travail 1) et notent les réponses aux questions suivantes :

1. *Quels sentiments les gens expriment-ils ?*
2. *À votre avis, que disent ces gens ?*

Ensuite, les résultats sont d'abord comparés par groupes de 3 puis présentés en plénière.

Diapositive 20:

Images et émotions

Pour cette activité, vous aurez besoin d'une feuille de travail (voir les notes de l'animateur).

Les élèves travaillent seuls à partir de la feuille de travail fournie et écrivent les réponses aux questions suivantes

- Quels sentiments les gens expriment-ils ?
- Que pensez-vous que ces personnes disent ?

Les résultats sont ensuite comparés par groupes de trois, puis présentés en séance plénière.



3. Situations et sentiments

Les participants travaillent en groupes de 2 ou 3. Ils nomment des situations dans lesquelles ils ont vécu les émotions suivantes : *fierté, colère, déception, surprise, peur, frustration, joie*, (ou similaire) Ensuite, ils se racontent ces situations plus en détail et les autres écoutent attentivement.

Diapositive 21:

Situations et sentiments

- Les participants travaillent par groupes de 3. Ils citent des situations dans lesquelles ils ont ressenti les émotions suivantes : *fierté, colère, déception, surprise, peur, frustration, joie*, (ou similaire).
- Ils se racontent mutuellement ces situations de manière plus détaillée et les autres les écoutent attentivement.

4. Jeu de rôle

Les participants travaillent en binôme et jouent des jeux de rôle. (Les situations pour les jeux de rôles se trouvent sur la 2ème fiche). Les élèves essaient d'exprimer clairement leurs sentiments et utilisent beaucoup le langage corporel.

Après le travail en binôme, une réflexion a lieu en plénière, où chacun peut rendre compte brièvement de la manière dont cette tâche lui a été confiée.

Diapositive 22:



Jeu de rôle

Pour cette activité, vous aurez besoin de la feuille de travail qui se trouve dans les notes de l'animateur.

- Les élèves travaillent par deux pour jouer les situations. Les élèves essaient d'exprimer clairement leurs sentiments et utilisent beaucoup le langage corporel.
- Après le travail en binôme, une réflexion est menée en plénière, au cours de laquelle chacun peut brièvement rendre compte de la manière dont cette tâche a été vécue.

Exemple :

Personne A : Vous travaillez dans le département des ressources humaines. Un client vient vous voir et se plaint du produit de votre entreprise. Bien que le client n'ait pas raison, vous essayez de rester calme et de l'écouter patiemment pour clarifier la situation.

Personne B : Vous avez acheté un produit de l'entreprise X qui s'est cassé au bout de deux jours. Vous êtes très en colère et vous vous plaignez auprès du service des ressources humaines de l'entreprise.

Par exemple:

Personne A : Vous travaillez au service des ressources humaines. Un client vient vous voir et se plaint du produit de votre entreprise. Même si la cliente n'a pas raison, vous essayez de rester calme, de l'écouter patiemment et de clarifier la situation.

Personne B : Vous avez acheté un produit de l'entreprise X qui s'est cassé au bout de 2 jours. Vous êtes très en colère et vous portez plainte auprès du service des ressources humaines de l'entreprise.

Conclusion

Les questions suivantes pourraient être posées comme réflexion :

- *Suis-je suffisamment conscient de l'expression émotionnelle ?*
- *Comment favoriser une meilleure interaction entre les apprenants ?*
- *Comment puis-je créer une atmosphère d'apprentissage plus agréable ?*

Diapositive 23:



Conclusion

1. Suis-je suffisamment conscient de l'expression émotionnelle ?
2. Comment puis-je favoriser une meilleure interaction entre les apprenants ?
3. Comment puis-je créer une atmosphère d'apprentissage plus agréable ?

Bibliographie et ressources complémentaires

De plus amples informations sur le sujet peuvent être trouvées sous les liens suivants :

Heather S. Lonczak, Ph.D. (2022, December 24). *How to Express Your Feelings: 30+ Emotional Expression Tips*. PositivePsychology. <https://positivepsychology.com/express-emotions/>

Hernández MM, Eisenberg N, Valiente C, VanSchyndel SK, Spinrad TL, Silva KM, Berger RH, Diaz A, Terrell N, Thompson MS, Southworth J. (2016, Jun 16) *Emotional expression in school context, social relationships, and academic adjustment in kindergarten*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868802/>

Hosotani, R., Imai-Matsumura, K. (2011, August 6). *Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers*. Teaching and Teacher Education. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X11000370>

Ryan, H. (2013, Juni 12). *The Effect of Classroom Environment on Student Learning*. Honors Theses. Western Michigan University ScholarWorks at WMU.
https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=3380&context=honors_theses

Study Smarter. (n.d.). *Emotional Expression*.
<https://www.studysmarter.us/explanations/psychology/emotion-and-motivation/emotional-expression/>

The University of Kansas Health System. (n.d.). *Why is Emotional Expression Important?* Emotional Expression.
<https://www.kansashealthsystem.com/health-resources/turning-point/programs/resilience-toolbox/emotional-expression/why-is-emotional-expression-important>

We Are Teachers. (2022, November 29). 10 Tips for Teaching Emotional Regulation. We Are Teachers. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/>

Notes pour l'animateur :

Si le cours se déroule en ligne, vous pouvez demander aux participants de poster une photo de leur ressenti dans un forum tel que Padlet (www.padlet.com) au lieu de les nommer, et peut-être d'en faire rapport par la suite.

Documents imprimables :

Feuille de travail 1

Répondez aux questions suivantes et notez les réponses :

1. Quels sentiments les gens expriment-ils ?
2. À votre avis, que disent ces gens ? (1-2 phrases)



A.

1. Sentiments:
 2. Que disent les personnes ?
-



B.

1. Sentiments:
 2. Que disent les personnes ?
-



C.

1. Sentiments:

2. Que disent les personnes ?

.....



D.

1. Sentiments:

2. Que disent les personnes ?

.....



E.

1. Sentiments:

2. Que disent les personnes ?

.....



F.

1. Sentiments:

2. Que disent les personnes ?

.....

Feuille de travail 2

Situation 1

Personne A : Vous travaillez au service des ressources humaines. Un client vient vous voir et se plaint du produit de votre entreprise. Même si la cliente n'a pas raison, vous essayez de rester calme, de l'écouter patiemment et de clarifier la situation.

Personne B : Vous avez acheté un produit de l'entreprise X qui s'est cassé au bout de 2 jours. Vous êtes très en colère et vous portez plainte auprès du service des ressources humaines de l'entreprise.

Situation 2

Personne A : Vous souhaitez prendre l'avion pour... (par exemple Munich) pour une réunion d'affaires importante, mais en raison d'un accident en cours de route, vous êtes arrivé à l'aéroport après avoir fermé la porte seulement 5 minutes plus tard. Vous demandez de la compréhension et essayez de convaincre le personnel de l'aéroport que ce n'est pas de votre faute et que vous devez prendre l'avion maintenant.

Personne B : Vous travaillez à l'aéroport et les règles sont très strictes. Si quelqu'un arrive après la fermeture du portail, vous n'êtes autorisé à le laisser voler malgré le retard que dans de très rares cas.