

A ce jour, les neurosciences ont démontré que la pensée découle de la relation entre notre réflexion rationnelle et nos émotions qui constituent un pan entier de notre être. L'émotion est par ailleurs considérée comme l'origine de la motivation (les deux mots ont la même racine latine : motere qui signifie bouger). C'est elle qui guide nos actions, et le plus souvent, sans que nous le sachions !

### LE CONCEPT D'ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

En France, le concept d'éducation émotionnelle est né il y a quelques années avec les ouvrages de Michel Claeys. Dans « Pratique de l'éducation émotionnelle, apprentissage de la relation et de la communication juste », l'auteur considère que le processus d'éducation traditionnel ne prend que très peu en compte les émotions, autrement dit le savoir-être. Attention, il ne s'agit pas ici d'apprendre la politesse ou la meilleure manière de se tenir en société. Il s'agit d'apprendre à entrer en relation avec soi-même, avec l'Autre (la collectivité) et avec notre environnement.

Pour y parvenir, l'éducation émotionnelle met l'accent sur des apprentissages liés au bien-être physique, émotionnel et mental des individus et ce au travers de jeux (de rôles notamment), de cercles de parole, d'activités de groupe visant à développer l'écoute, la confiance et la coopération ; et d'activités corporelles (théâtre, chant, danse ...), qui permettent à l'individu d'exprimer pleinement ses ressentis.

### QUELQUES PISTES POUR L'ACTION

Tous, en tant qu'animateurs/éducateurs, nous avons déjà eu à faire à quelqu'un qui ressentait de la peur (face à un animal, à la nuit, au feu, au changement...). Avons-nous tenu compte de cette peur ? L'avons-nous seulement laissée s'exprimer ?

Dans un premier temps, je peux apprendre à identifier mes propres émotions, à reconnaître leur place ainsi que leur rôle dans mes comportements (Voir le concept d'intelligence émotionnelle chez S.Hahusseau). Par exemple, je peux identifier les émotions qui sont à la base de ma motivation dans tel ou tel projet ou domaine de ma vie (Nature Humaine).

Dans ma pratique d'éducateur, il est nécessaire de prendre conscience que l'activité que je propose suscite des émotions. Il s'agit alors d'offrir un cadre qui leur permette de s'exprimer. En somme, il s'agit de cultiver la bienveillance et l'empathie.

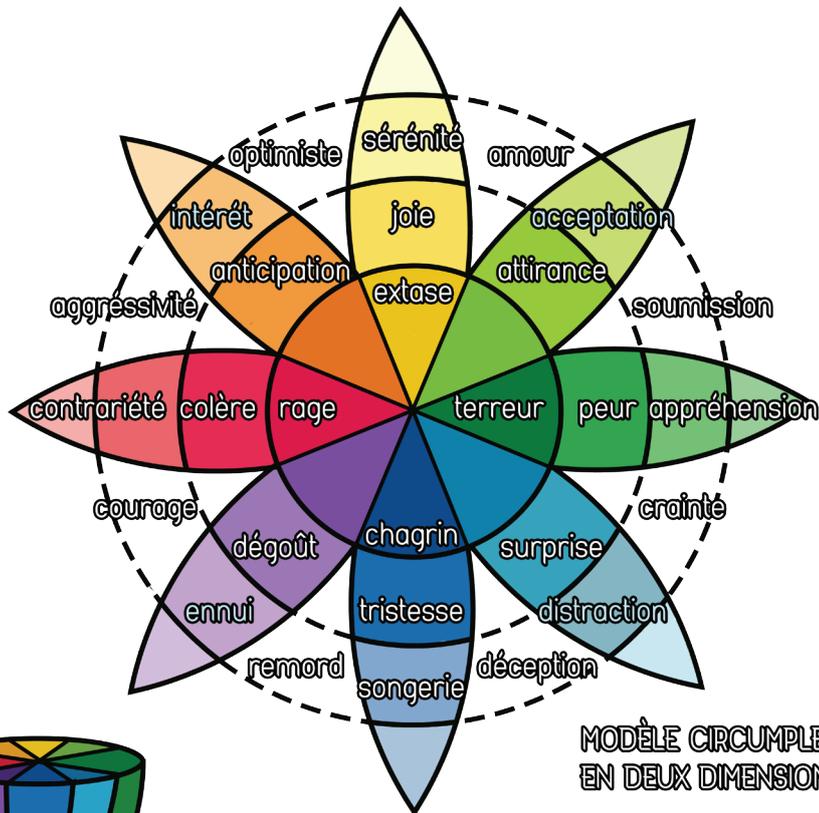
Quoiqu'il arrive, il convient d'être vigilant(te)s. Nous savons que, par définition, l'émotion est propre à chaque personne selon son vécu. Vouloir agir sur elle, cela revient à vouloir agir à la fois sur l'inné (l'animal qui est en chacun de nous) et sur les acquis : la mémoire, les souvenirs, en somme, sur ce qui fait la personne humaine. Sachant qu'elles sont la clé de notre motivation, il est tentant en tant qu'accompagnateur du changement, de vouloir agir sur les émotions et notamment sur celles des autres... Nous ne sommes ni des psychologues, ni des publicitaires. Nous ne devons pas vouloir « provoquer » des émotions que nous ne serions pas en mesure d'accueillir.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

- Tristesse, peur, colère : agir sur ses émotions, Stéphanie Hahusseau
- En éducation, quand les émotions s'en mêlent Joanne Pharand, Manon Doucet
- L'écologie et les émotions, lettre n°14 du Nature Humaine
- Les ouvrages de Michel Claeys Bouaert
- Le site internet de l'association pour l'éducation émotionnelle [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com)

Les émotions sont à l'origine de nos prises de conscience, de notre motivation et donc de nos actions. Pratiquer l'éducation émotionnelle c'est d'abord apprendre à mieux se connaître, apprendre à accueillir ses propres émotions ; c'est aller vers une meilleure compréhension de Soi donc de l'Autre. C'est s'affranchir des automatismes qui dictent nos comportements et passer de la réaction (inconsciente) à l'action (consciente).

## ROUE DES ÉMOTIONS DE PLUTCHIK



MODÈLE CIRCUMPLEX  
EN DEUX DIMENSIONS



MODÈLE CIRCUMPLEX EN TROIS DIMENSIONS

Selon Plutchik, il existe 8 émotions de base qui sont la joie, l'attraction, la peur, la surprise, la tristesse, le dégoût, la colère et l'anticipation, que l'on peut ensuite décliner en émotions dites complexes ou secondaires en fonction de leur intensité. Parmi elles, on différencie les émotions dites cognitives (acquises / liées au vécu,) des émotions dites instinctives innées / liées à notre nature profonde, à notre « crocodile »).

Cette roue des émotions peut servir de base pour la création d'outils pour mettre des mots sur des situations vécues et faciliter l'expression des besoins et des émotions. Vous pouvez trouver des exemples d'utilisation (jeu de cartes, boussole des émotions...) sur le site internet [www.associationcolor.fr](http://www.associationcolor.fr)

### D'AUTRES OUTILS POUR EXPLORER LES ÉMOTIONS :

- Changer l'environnement de façon à permettre l'exploration de réalités, ressentis, ressources et attitudes différentes ;
- Jeux, interaction directe, renforcement des liens ;
- Cercles de parole : s'ouvrir les uns aux autres, apprendre les uns des autres ;
- Activités éducatives : exploration de soi et expression de soi (se dévoiler) ;
- Travail en équipe, dynamique de groupe: confiance et coopération ;
- Travail corporel : meilleur ancrage, conscience du corps ;
- Travail intérieur: explorer ses espaces intérieurs, ancrage, recentrage ;
- Voix et théâtre : aller au-delà de ses modes habituels d'expression de soi ;
- Jeux de rôles et psychodrame : explorer différentes perspectives de façon à recadrer et se désidentifier de ses propres schémas et trouver des ressources intérieures nouvelles.
- Photolangage

