**La gestion des émotions**

Lorsqu’on pense « émotion » on pense généralement peur-colère-tristesse (et leurs multiples variantes ou dérivés). Or ce ne sont là que les aspects du vécu émotionnel que nous expérimentons comme « négatifs », c’est-à-dire inconfortables, déstabilisant. Ces émotions nous mettent en souffrance. D’autres émotions sont vécues comme « positives », c’est-à-dire qu’elles nous procurent au contraire une sensation de plus grande puissance, de motivation : la joie, l’amour, la confiance, la curiosité… Il est utile de comprendre que ces deux types d’expériences « émotionnelles » ne sont pas opposées l’une à l’autre, mais sont radicalement différentes. Prenons l’image d’une flamme de briquet. Lorsque la flamme est bien « centrée », sans vent, elle est forte et stable. C’est l’émotion « positive ». Lorsqu’on souffle sur la flamme, elle vacille et perd de sa force. Parfois même elle peut s’éteindre totalement. C’est l’émotion « négative ». Ce souffle déstabilisant, c’est le mental. Sans la capacité mentale permettant de percevoir et de comprendre une réalité extérieure (toujours subjective), il ne peut y avoir d’émotion. Nous déstabilisons notre lien avec nos ressources intérieures (le carburant alimentant la flamme) par nos pensées. Nous sommes donc toujours le créateur de notre expérience émotionnelle.

**Reconnaître et accueillir l’émotion**

Pour aider les enfants à gérer leur expérience émotionnelle, il sera utile de les ramener à eux-mêmes en les invitant à mettre des mots sur ce qu’ils ressentent. Développer un vocabulaire émotionnel simple, avec si possible une localisation des sensations dans le corps, sera nécessaire au développement d’une meilleure maîtrise de leur vécu. Ils pourront ainsi plus facilement s’en désidentifier, relâcher les pensées, accueillir les sensations, respirer et se « recentrer ».

Les émotions sont avant tout une expérience « dans le corps ». Intellectualiser est peu utile. L’enfant n’est d’ailleurs pas équipé mentalement pour expliquer la raison de son émotion, ni même pour la comprendre. En revanche, il lui sera très utile d’apprendre à identifier dans son corps où se situe la sensation qui accompagne son émotion. La sensation est ce qu’elle est. Elle ne demande qu’à être reconnue. On peut l’accueillir, respirer, ressentir. Rien d’autre à faire que relâcher le mental… Une fois calmé, on pourra réévaluer la manière dont on se comporte. On pourra faire une distinction claire entre pensée et ressenti, ainsi qu’entre ressenti et comportement : *je peux accepter que tu sois en colère, mais cela ne te donne pas le droit de frapper, ou de casser quelque chose !*

**Distinguer entre penser et ressentir**

Au stade de l’adolescence, il sera essentiel d’apprendre à identifier les pensées qui sous-tendent les émotions. Apprendre à se responsabiliser et voir comment nous sommes nous-mêmes créateurs de nos émotions par le regard que nous choisissons de poser sur notre réalité extérieure. Et encore, apprendre à communiquer nos ressentis plutôt que nos jugements, communiquer nos besoins et demandes plutôt que nos opinions et nos exigences.

Tout comme la distinction entre émotion et comportement, il sera utile d’apprendre à faire la distinction entre pensée et ressenti. L’émotion peut être accueillie et reconnue. Elle est ce qu’elle est. Il n’y a aucun besoin de la juger, ni de la dénier ou de la réprimer. En revanche, elle ne justifie ni un comportement agressif ni un langage irrespectueux.

Tout cela représente un vaste programme, qui ne sera abordé que très progressivement. Et surtout, encore une fois, il s’agira bien moins d’en parler que de démontrer, d’offrir de l’expérience. Les émotions ne se gèrent pas dans la tête. Les apprentissages émotionnels ne sont pas des apprentissages intellectuels. Ils se situent au niveau d’une réalité perceptible dans le corps. Ils sont simples, alors que le mental a tendance à complexifier : il cherche à comprendre, à analyser. Il compare, il discute, il argumente, il justifie.

Bien entendu, il existe de nombreux outils permettant de soutenir ces apprentissages. De « *mimer les émotions », « explorer les ressentis dans le corps »* à l’apprentissage du *« message clair », « la roue à solutions »,* ou encore « *mon schéma émotionnel », « ma fiche colère », etc.*

**Besoins et demandes**

Généralement, les compétences de communication chez les jeunes enfants se développement autour de *‘je veux’* et *‘je ne veux pas’*. Un enfant ne demande pas, il exige. Et il sait comment mettre la pression par ses cris, ses pleurs, son insistance. Avec le temps, la vie et les confrontations aux autres peuvent mettre en place des comportements plus adaptés. Mais ce n’est pas toujours le cas : beaucoup d’adultes en sont encore à se mettre les uns sur les autres des pressions énormes, des jugements, de la critique et de multiples autres formes de pression qui virent facilement à la violence verbale ou non-verbale. Parmi les compétences de communication qu’il est utile de développer on retrouve donc aussi celles qui consistent à identifier ses besoins réels, comment distinguer ses besoins de ses désirs, comment s’exprimer en termes de besoins plutôt qu’en termes d’exigence et de blâme, et comment exprimer des demandes qui soient recevables, qui ne provoquent pas immédiatement une réaction défensive...

Dans le cadre de l’éducation aux CPS, on pourra apprendre à identifier les besoins non-satisfaits que cachent toujours – par définition – nos émotions inconfortables. Ce sera là un domaine d’apprentissage important pour pouvoir, par la suite, acquérir les compétences nécessaires pour solutionner les conflits. Le *message clair* en sera la prolongation naturelle, puis les formes plus élaborées de *médiation entre pairs*.

**Le coin de décompression (ou « coin zen »)**

Un outil utile pour aider les enfants turbulents, agressifs, déconnectés de se reconnecter à eux-mêmes est de prévoir un endroit spécial où ils pourront venir se changer les idées, respirer, écouter de la musique, regarder des poissons dans un aquarium, un livre d’images ou tout autre objet calmant telle une boule de neige (objet qu’on agite pour soulever une fausse neige dans un bain d’huile, qui ensuite se redépose lentement : excellente métaphore pour l’apaisement). Une fois calmé et recentré, l’enfant pourra reprendre un dialogue plus constructif.

**Autre outil utile : la roue multi-choix ou « roue à solutions »**

La roue à solutions fonctionne comme un rappel des différentes options qui offrent des solutions à un problème comportemental quelconque, et en particulier dans une situation de frustration, de colère ou de conflit. Les choix identifiés sont représentés sur les différentes sections d’une roue, comme autant des quartiers de tartes offrant des rappels de solutions. Elle peut être individuelle ou collective, transportée dans le cartable ou affichée au mur.

**La gestion positive des conflits**

Ce thème requiert la mise en œuvre de toutes les autres compétences pour pouvoir fonctionner correctement : l’écoute, l’expression de soi, l’acceptation des différences, le respect des autres, la régulation des émotions, etc.

L’adulte pense généralement qu’il doit intervenir pour aider les enfants à régler leurs conflits, mais le plus intéressant dans ce thème est évidemment d’apprendre aux enfants à développer leurs propres compétences de gestion des conflits. On parle beaucoup de solutions gagnant-gagnant. Mais comment leur apprendre à les mettre en œuvre ? Dans cet apprentissage, il sera utile de mettre les enfants en situation de créateurs de solutions. Les plus précoces dans cet apprentissage deviendront médiateurs dans les conflits entre pairs.

Le *Guide pour une justice scolaire préventive et restaurative*, diffusé en France par le ministère de l’Education Nationale en 2015, invite à la pratique de toute une série d’outils. En particulier ce qui est appelé le *‘‘message clair’’* se révèle très utile : les élèves sont entraînés à utiliser un petit rituel verbal en cas de conflit (voir l’activité de ce nom)*.* Cet apprentissage fonctionne dès la maternelle. Une fois acquis il constitue une bonne base sur laquelle on peut développer de réelles compétences de médiation entre pairs.

(Michel Claeys, extrait de « Enseignants PCS », livret 6, introduction)