



Les apprentissages sociaux et émotionnels chez les élèves autochtones du Québec

Reconnaître La priorité

- Considérer l'importance des apprentissages sociaux et émotionnels pour la réussite éducative et le bien-être des élèves.

Partir de l'enfant

- Aider les enfants à prendre conscience qu'il est possible de gérer positivement leurs émotions et d'assouvir sainement les besoins qui en découlent.
- Renforcer leur capacité à détecter chez l'autre les signaux émotionnels.

Tenir compte des réalités de chaque enfant autochtone

**NATION
COMMUNAUTÉ
FAMILLE - VALEURS
HISTOIRE ET VÉCU**

Rallier l'équipe

- Sensibiliser tous les intervenants à la nécessité de faire une place à ces apprentissages à l'école.
- Établir un plan stratégique pour accompagner les élèves dans la reconnaissance de leurs émotions et de leurs besoins.

Instaurer une pratique

- Intégrer au fonctionnement quotidien de la classe des activités visant à développer l'aptitude émotionnelle des enfants.
- Leur enseigner des stratégies pour accueillir et réguler leurs émotions.

Un climat de classe positif et bienveillant constitue un levier pour l'estime de soi, la réussite éducative et le bien-être des enfants.



Aller vers soi pour mieux aller vers l'autre !

Cet outil pédagogique est présenté dans un contexte d'ouverture aux réalités scolaires des Premières Nations et des Inuits du Québec. Sans être une fin en soi, il offre des moyens concrets pour permettre aux enseignantes et aux enseignants de favoriser les apprentissages sociaux et émotionnels de leurs élèves.



Quelques définitions¹

Les émotions ont plusieurs fonctions : elles nous rendent plus vivants, nous permettent de communiquer, de vivre ensemble et, aussi, d'évoluer. D'intensités variables et parfois moins agréables, elles sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation de notre vie. Même si elles nous en font voir de toutes les couleurs, elles sont nécessaires à notre développement personnel et social, ainsi qu'à notre réussite scolaire. Il est donc important d'apprendre à bien les gérer. Pour ce faire, il importe d'abord de savoir les reconnaître !

Les émotions sont des réactions vives à des événements perçus différemment par chacun d'entre nous. Nous les ressentons dans le **corps**, dans le **cœur** et dans la **tête** !

Les **émotions** dites **complexes** découlent des **7 émotions de base** qui s'intensifient en gradation.

Émotions de base	Émotions complexes		
➤ JOIE	Plaisir	Amusement	Euphorie
➤ TRISTESSE	Confusion	Culpabilité	Détresse
➤ COLÈRE	Frustration	Haine	Rage
➤ PEUR	Inquiétude	Angoisse	Terreur
➤ SURPRISE	Étonnement	Inconfort	Stupéfaction
➤ DÉGÔÛT	Rejet	Dédain	Répulsion
➤ CONFIANCE	Satisfaction	Volonté	Fierté

Le **sentiment** s'installe, quant à lui, de façon plus durable dans notre comportement (sentiment de liberté, d'amour, de paix, de justice, d'honneur, d'infériorité, de solitude, etc.).

La **sensation** est, pour sa part, une réaction physique (fatigue, froid, chaud, tension, malaise, etc.)

¹ Le contenu de ce document est inspiré des travaux de Coppin et Sander (2010) ; Frijda (1986) ; Parrott (2001) ; Plutchik (2002) ; Sander (2013) et Scherer (2005).



Nous avons tous des façons différentes de réagir aux situations que nous rencontrons. Chaque enfant expérimente donc à sa manière le spectre des émotions. Les besoins qui en découlent sont tout aussi variés.

Les besoins liés aux apprentissages sociaux et émotionnels

Sept besoins liés à quatre apprentissages sociaux et émotionnels peuvent être cernés.

7 besoins principaux	4 apprentissages sociaux et émotionnels
➤ Introspection J'aimerais comprendre ce que je ressens.	CONSCIENCE DE SOI
➤ Expression J'aimerais exprimer ce que je ressens.	
➤ Régulation J'aimerais apprendre à maîtriser mes émotions.	MAÎTRISE DE SOI
➤ Empathie J'aimerais comprendre ce que l'autre ressent.	CONSCIENCE SOCIALE
➤ Appartenance J'aimerais faire partie d'un groupe.	RELATIONS
➤ Reconnaissance J'aimerais être reconnu(e), respecté(e).	
➤ Guidance J'aimerais être aidé(e), accompagné(e).	

S'ajoute en grandissant l'apprentissage décisionnel, auquel est associée la liberté de choisir.

Suggestions d'exercices à réaliser en classe	
Domaine des langues	Domaine des arts
1. Élaboration d'un coffre à solutions pour mieux gérer nos émotions (lexique, pictogrammes, fiches, jeu de cartes, roulette, thermomètre, etc.).	1. Dessins, collages ou bricolages visant l'expression de l'émotion vécue et du besoin qu'elle suscite chez l'enfant.
2. Discussions et réflexions à partir de situations vécues porteuses d'émotions.	2. Exercices de rencontre de l'autre pour cultiver l'écoute, l'affirmation de soi et l'empathie (cercle de parole, etc.)
3. Écriture de textes courts relatant des émotions vécues par des personnages réels ou fictifs.	3. Jeux de rôles à partir de mises en situation pour favoriser la prise de décisions, la gestion de conflits et le consensus.
4. Travail d'association des éléments de la nature et des animaux liés aux émotions. Ex. : peur = corbeau, nuit; joie = loutre, soleil; colère = carcajou, orage, etc.	4. Créations artistiques à partir de ressources thématiques (matérielle, audiovisuelle, sonore, littéraire, etc.). Ex. : jouet brisé, chants d'oiseaux, etc.
5. Récit de vie d'un invité en classe (repérage des émotions véhiculées, discussion, fiche d'appréciation).	5. Conte présenté ou visionné (repérage des émotions véhiculées, discussion, fiche d'appréciation).
6. Le coin des émotions : l'élève peut aller se recueillir dans un espace réservé pour exprimer, écrire ou dessiner les émotions qui le traversent et les besoins qui en découlent.	6. Les chaises-émotions : jeu où chaque chaise est associée à une des 7 émotions. L'émotion du moment peut également être incluse.



Manifestations et besoins liés aux émotions de base

ÉMOTIONS DE BASE	MANIFESTATIONS POSSIBLES	J'AIMERAIS ...
	La JOIE peut survenir lorsqu'il se passe quelque chose d'heureux dans ta vie ! Elle peut te faire sourire et te faire voir le bon côté des choses.	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer ma joie (en parler, écrire, chanter, danser, dessiner, etc.).➤ Me calmer, je suis trop excité(e).➤ Dire merci (gratitude).➤ Partager ma joie avec les autres.
	La TRISTESSE peut survenir lorsque quelque chose te bouleverse ou lors d'un événement malheureux. Elle peut te faire pleurer et te faire voir le mauvais côté des choses.	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer ma tristesse (pleurer, me confier, écrire, dessiner, etc.).➤ Être réconforté(e).➤ Me changer les idées.➤ Être seul(e).
	La COLÈRE peut survenir lorsqu'il se passe quelque chose qui te déplaît. Elle peut te faire serrer les dents, te donner envie de te défouler et te faire voir le mauvais côté des choses.	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer ma colère (en parler, écrire, dessiner, etc.).➤ Me changer les idées.➤ Me calmer, respirer.➤ Être seul(e).➤ Bouger, faire de l'exercice.
	La PEUR peut survenir lorsque tu te sens en danger ou que tu as quelque chose de nouveau à faire. Elle peut te rendre mal à l'aise et faire battre ton cœur plus rapidement.	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer ma peur (me confier à quelqu'un, écrire, dessiner, etc.).➤ Être rassuré(e), me sentir en sécurité.➤ Surmonter ma peur (trouver le courage).
	La SURPRISE peut survenir lorsqu'il se passe quelque chose d'inattendu. Elle peut être positive ou négative. Elle peut te faire sursauter ou encore te rendre inconfortable.	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer ma surprise (en parler, écrire, chanter, danser, dessiner, etc.).➤ Me calmer, je suis trop excité(e).➤ Dire merci (gratitude).➤ Partager ma surprise avec les autres.
	Le DÉGOÛT peut survenir lorsque tu es confronté(e) à quelque chose qui ne te plaît pas. Elle peut te faire reculer et te refermer sur toi.	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer mon dégoût (en parler, écrire, dessiner, etc.).➤ M'éloigner de ce qui me dégoûte.➤ M'ouvrir à la différence et au changement.
	La CONFIANCE peut survenir lorsque tu te sens capable de relever des défis ou lorsque tu sais que tu peux te fier aux autres. Elle peut te rendre à l'aise, motivé(e) et fier(e) de toi!	<ul style="list-style-type: none">➤ Exprimer ma confiance en moi.➤ Être reconnu(e) pour mes accomplissements.➤ Exprimer ma confiance en l'autre.

Ancrés dans l'histoire personnelle et collective des enfants, Les récits de vie sont des ressources pédagogiques à privilégier. Partant de la tradition orale, ils stimulent la capacité des élèves à représenter leurs expériences relatives aux émotions.



Références bibliographiques

- Coppin, G., Sander, D. (2010). Théories et concepts contemporains en psychologie de l'émotion. In C. Pelachaud (ed.). *Systèmes d'interaction émotionnelle* (p.25-56). Paris : Hermès Science Publications -Lavoisier. <<https://archive-ouverte.unige.ch/unige:34368>>. Consulté le 15 mai 2017.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. New York : Cambridge University Press.
- Parrott, W. (2001). *Emotions in social psychology*. Philadelphia : Psychology Press.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik et H. Kellerman (eds.), *Emotion: theory, research, and experience : vol. 1. Theories of emotion* (p. 3-33). New York : Academic.
- Sander, D. (2013). Vers une définition de l'émotion, *cerveau & psycho*, 56, édition numérique, 16-21, <http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-vers-une-definition-de-l-emotion-31160.php>. Consulté le 1^{er} juin 2017.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured ? *Social science information*, 44(4), 693–727.