

# Vers une éducation *émotionnelle*

Ecouter, accueillir, sans juger, sans détruire

par Céline Laly

L'éducation des enfants, la transmission, se situe au cœur des préoccupations des Créatifs Culturels. Les émotions sont souvent dévalorisées ou jugées par le système scolaire. N'est-ce pas là le fruit de nos propres difficultés à les accueillir ?



crédit photo: D.R.

**A**pprendre est naturel à l'humain, et notamment au petit humain. En revanche, éduquer consiste à former, donner une forme et même « guider hors de », selon la propre étymologie de *educare*. Or, le propos d'une éducation émotionnelle serait au contraire d'accompagner les enfants (ou les adultes) à explorer leur paysage émotionnel intérieur, dans un apprentissage centré sur les besoins tout en respectant la nature de chacun.

### *Vivre nos émotions !*

Le terme d'intelligence émotionnelle conçu par le psychologue Daniel Goleman et son QE permettant de la calculer (!) est à la mode. Etudes

à l'appui, « Psychologies Magazine » écrit que les « winners », ceux qui vivent des vies professionnelles et personnelles plus épanouies, démontrent une intelligence émotionnelle élevée. L'intelligence émotionnelle consiste à accueillir ses propres émotions, à les reconnaître, à les contrôler, et également à contrôler celles des autres. Attention toutefois au risque de contrôler, et peut-être même de manipuler nos émotions ! Les émotions, toutes les émotions, sont nos amies ! Elles nous guident de façon extrêmement juste et subtile et leurs manifestations physiques sont autant de solutions corporelles totalement adéquates et par là même nécessaires à ce que nous vivons...

Mieux que de nous apprendre à les contrôler, disons alors qu'une « éducation émotionnelle » juste nous aiderait à vivre nos émotions. Et il y a bien sûr ici tout le vécu, toute l'histoire de l'éducateur qui joue et qui se joue, et ce, de façon interpersonnelle bien évidemment, mais aussi culturelle.

### *N'ayons plus peur de nos émotions !*

Longtemps, sans avoir questionné l'éducation que j'avais reçue, je voyais dans les enfants débordants d'émotions des enfants mal élevés. Et puis, j'ai eu la chance de vivre au Pérou. Sur la côte pacifique, métisse, j'ai rencontré des enfants explosifs ou larmoyants, jamais bridés, qui devenaient des adolescents sereins. Lorsqu'un enfant pleure, il est consolé, tout simplement, et si les pleurs deviennent une tempête, l'enfant reste parmi les adultes à pleurer, les adultes continuent ce qu'ils ont à faire sans l'exclure, sans le punir. Les émotions vont et viennent au rythme de l'océan tout proche. En France, comme la définit le dictionnaire Larousse : « L'émotion est un trouble, une agitation passagère ou un état affectif intense, caractérisée par une brusque perturbation physique et mentale », autant dire que notre culture, ce n'est pas une surprise, est assez peu familière des émotions intégrées au quotidien. Pourtant les petites émotions délicieuses, les sentiments

aux milles nuances qui nous rendent pulpeux, ne font-ils pas le jus de la vie ? Heureusement que les Taoïstes ont apporté à cet édifice une pierre gigantesque en décrivant les émotions comme des énergies en circulation.

### *Respectons les émotions de nos enfants*

Alors, quelle serait une « éducation émotionnelle » ? Elever nos enfants en respectant leurs émotions est une première étape. Mais pourquoi est-ce parfois si difficile ? Qu'est-ce qui m'impacte à ce point dans cette crise de larmes ? Peut-être bien cette partie de moi qui n'a pas eu le droit de pleurer. En effet, comment donner à l'autre, y compris à mon propre enfant, ce que je n'ai pas reçu ? Un travail sur soi-même est alors certainement indispensable.

Je suis maman d'un petit garçon de trois ans et je suis souvent décontenancée par les torrents d'émotions qu'il déverse d'un coup : colères à se jeter par terre, tristesses à en suffoquer, tourbillons de joie épuisants, peurs venues d'ailleurs... Enfant, mes émotions ont souvent été identifiées comme des « caprices ». C'est une solution pratique que nous utilisons tous pour distancier les émotions, les nier et par là même, embrouiller les enfants dans leur propre connaissance d'eux-mêmes. Alors qu'il suffit bien souvent d'écouter, d'accueillir, sans opiner, sans juger, sans détruire. Ainsi, les enfants

**Comment  
donner ce que  
je n'ai pas  
reçu ?**

## L'ÉDUCATION AUTREMENT, C'EST POSSIBLE !

Des enfants qui circulent librement dans la classe et peuvent choisir à quelle activité participer : pas de note, pas de devoir à la maison, des classes multiniveaux... Voici quelques-unes des déclinaisons concrètes de pédagogies dites alternatives dans des contextes scolaires. Si des enseignants peuvent amener dans le système scolaire public français des techniques plus respectueuses du développement de l'enfant, comme la pédagogie Freinet déclinée en groupes d'échange départementaux avec l'ICEM (Institut Coopératif de l'École Moderne), ils le font souvent de façon isolée et de leur propre initiative. Ils sont estimés à 1 ou 2 % en France en 1999.

Ces pédagogies se fondent toutes sur le principe d'une participation active des enfants à leur propre formation, d'une plus ou moins grande liberté

d'expression et d'apprentissage et impliquent toutes, avec des applications différentes, un respect du rythme du développement de chacun. Plusieurs pédagogues français comme Cousinet, Ferrière, puis Freinet ont contribué au mouvement de l'Éducation Nouvelle. Des écoles associatives avec ou hors contrat d'État peuvent s'en revendiquer directement ou faire des choix en mixant des pédagogies. La pédagogie Montessori est également appliquée, soit en partie (pour son matériel pédagogique notamment), soit totalement, dans les 20 000 écoles Montessori dans le monde (et seulement 100 en France !). Avec une pédagogie inscrite dans une vision de l'humain plus vaste, l'anthroposophie, la pédagogie Waldorf Steiner (2700 écoles et jardins d'enfants dans le monde, 20 en France) prône notamment l'impor-

tance d'une relation privilégiée avec un enseignant qui suit un même élève sur plusieurs années pour reconnaître sa particularité. Citons également l'essor de « Living School » créée par Caroline Sost. Dans la pédagogie Pikler-Loczy qui s'adresse aux tout-petits, dans le cadre des crèches notamment, on accorde une place importante à l'autonomie et à la confiance dans le développement du tout-petit, et on prône des échanges langagiers rassurants, notamment pour nommer les sensations et émotions. Enfin, sur les 0,3 % des enfants non scolarisés en France, certains le sont par conviction. Ils font alors du « home schooling » pour apporter une autre éducation à leurs enfants ou du « life learning » ou « un-schooling » en cherchant simplement à accompagner la curiosité naturelle des enfants.



© Benjamin Pop - www.benjaminpop.fr

ont une chance pour grandir, pour panser leurs blessures et pour eux-mêmes, de s'éduquer à leurs émotions! C'est l'équilibre si précieux et compliqué à trouver pour les adultes. A quel moment mon écoute n'est plus juste car je ne m'écoute plus? Qu'est-ce qui résonne en moi? Et que faire alors? S'isoler, prendre un temps de décompression, respirer, se reposer sur les personnes présentes s'il y en a?...

### L'apprentissage de l'empathie

La deuxième étape consiste à accompagner l'enfant qui grandit, tout en laissant toute l'ouverture et la disponibilité possibles pour être soi-même touché, car le chemin continue une fois adulte... Quand nos propres émotions ont été écoutées, nous pouvons écouter celles des autres. C'est l'apprentissage de l'empathie qui commence, nécessaire pour des relations harmonieuses. L'accompagnement prend ainsi une autre dimension en contexte communautaire: fratrie, classes, groupes d'enfants (ou d'adultes). L'éducation émotionnelle rejoint l'éducation relationnelle et recoupe des notions du « vivre ensemble ». La tâche des éducateurs: parents, enseignants, adultes en contact avec les enfants, s'apparente alors à celle d'un chef d'orchestre qui sait écouter plus un instrument tout en guidant tous et chacun. Et nous n'y sommes pas préparés! Heureusement, il existe des formations à la parentalité respectueuse comme les ateliers « Faber&Mazlich », et des formations professionnelles données par exemple par l'Institut de Formation du « MAN » (Mouvement pour les Alternatives Non-Violentes). Un certain nombre d'auteurs peuvent être des ressources en ce domaine comme Isabelle Filliozat, « Au cœur des émotions de l'enfant », ainsi

que les revues « Grandir autrement » et « L'enfant et la vie ».

### Il y a des solutions!

Les émotions déclinées dans un espace collectif galvanisent (ou écrasent). Cette énergie, si elle est orientée avec sagesse, est porteuse de dynamiques. Mais comment faire? Voici quelques pistes. Le guide « émotions dans la classe » proposé aux enseignants dans le cadre de la pédagogie Freinet regroupe des pistes et des récits de tranches de vie. Les résonances des histoires, portées par les émotions, induisent un certain état d'énergie que l'enseignant peut canaliser pour ouvrir un espace de partage, d'expression ou même diriger pour la réalisation de travaux collectifs ou individuels. Dans un autre cadre, la proposition des ateliers « Mouvements » conçus par Isabelle Martinez vient magnifier une émotion ou un sentiment nés du sensible et saisir l'instantané dans une création artistique. Dans les écoles nouvelles et les écoles proposant des pédagogies alternatives comme Steiner, des cercles de paroles sont ritualisés pour permettre des temps d'expression des émotions.

### Consacrer du temps

Le quotidien d'un enfant (et d'un adulte) est rempli d'émotions, surtout dans le contexte des collectivités. Il est dès lors important de consacrer du temps à l'éducation émotionnelle. Par exemple, lors d'un conflit. Deux enfants en bas âge se disputent un jouet, l'un a arraché le jouet des mains de l'autre. Prendre le temps d'être là, d'écouter la frustration légitime de l'un et la juste agressivité de l'autre comme impulsion d'« aller vers », tout en expliquant les normes de conduite sociale pour une vie en commun fluide. On peut aussi ramener l'enfant à ses sensations physiques pour les accompagner dans la découverte d'eux-mêmes: tu trembles? Tes poings sont contractés? Tu as chaud? Par ailleurs, il est précieux de proposer des temps de jeux qui sont le meilleur moyen d'apprentissage. Michel Claeys Bouuaert propose sur son site [www.education-emotionnelle.com](http://www.education-emotionnelle.com) des fiches d'idées d'ateliers, comme par exemple le thermomètre à émotions: un panneau en forme de thermomètre, avec des émotions représentées par des visages expressifs sur chaque degré, sur lequel les enfants sont invités à placer leur pion. Nous sommes des êtres de chair, d'os et d'émotions. Pas de vie sans émotions ou sentiments. Grands ou ténus... Vivre, apprendre, grandir ne peut donc pas faire « sans », au risque de tomber malade! Pour soi, dans la famille, à l'école, en entreprise, dans les groupes de personnes réunies par le hasard ou autour d'un projet, les émotions sont là. Voici donc un plaidoyer pour une éducation émotionnelle. ■



### PORTRAIT

Après des études à SciencesPo et à l'ESCP, Céline Laly part explorer le monde et tombe en amour du Pérou. Les scènes qu'elle vit l'inspirent et elle écrit des « chroniques du quotidien » dont certaines sont publiées sur son blog: [unmonderond.com](http://unmonderond.com). Elle découvre aussi un pays « dansant » qui nourrit sa passion du mouvement. Certifiée instructrice de Wutao, elle enseigne à Lyon.

[celine@unmonderond.com](mailto:celine@unmonderond.com)  
[unmonderond.com](http://unmonderond.com)  
[www.unmonderond.com](http://www.unmonderond.com)

Prendre  
le temps  
d'être là.