

Émotion et performance

La conférence qui aura lieu, sera animée par Rim Ridane, Triple championne du monde de Boxe, Préparatrice mentale spécialisée en neurosciences et conférencière.

Face à une épreuve personnelle ou une épreuve d'examen, l'élève doit inclure ses émotions dans l'équation de la réussite.

1 – Le parcours d'une championne :

Afin de pouvoir travailler sur l'orientation des élèves et le parcours parfois non linéaire qui les attend peut-être, voici celui de notre conférencière.

Rim Ridane est licenciée à l'OFC Savate Ifs. Arrivée à Caen en 2020 pour une collaboration en préparation mentale avec l'équipe première du stade Malherbe, elle vient de décrocher, à 35 ans, son troisième titre mondial de savate boxe française, en catégorie moins de 60 kg.

Elle s'est préparée pendant 12 semaines à raison de deux entraînements de deux heures par jour, six jours sur sept. Pour cela, les clubs Hérouville inter boxes (HIB) et Original fight crew (OFC) d'Ifs ont mutualisé leurs moyens.

Cédric Clavier, entraîneur à l'OFC et au HIB évoque de nombreuses qualités : « c'est une championne au style aussi élégant qu'efficace, et elle possède une jambe avant rapide et précise ». L'aider à se préparer pour son dernier championnat du monde à Milan fut très intéressant pour moi. Le championnat devait avoir lieu en 2020, mais le Covid a tout stoppé : cela a demandé une certaine organisation, de rester concentrée pendant deux ans supplémentaires, avec en point de mire, en 2021, les championnats d'Europe. Il a fallu trouver des ressources pour rester motivée sur le long terme.

Cette sportive, née à Paris en juillet 1987, pratique le karaté de l'âge de 6 et 12 ans.

En 2006, lors de la finale du championnat de France, elle subit un traumatisme crânien à cause d'un mauvais coup de pied porté au visage. Elle est obligée d'arrêter le karaté et d'entamer des séances de neurochirurgie. S'en suit deux ans de souffrance, enfermée jour et nuit dans sa chambre, où elle doit faire le deuil de la championne de karaté qu'elle était devenue. Ses médecins pensent que sa carrière est finie ; malgré tout, elle ne les écoute pas et se redirige vers la boxe, « sans écouter son corps », comme elle le dira dans plusieurs interviews.

En 2008, elle commence la boxe française, un sport qui pour elle se rapprochait le plus du karaté. À la sortie du lycée, diplôme en poche, la jeune Avrillaise s'inscrit à l'âge de 20 ans en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS, faculté de sport) à Nantes où elle obtient son diplôme et évolue en fédéral à partir de 2013. Après sa fin de carrière sportive, elle devient hypnothérapeute et entame un doctorat en neurosciences au sein du laboratoire Comete à l'université de Caen. Son sujet : l'impact des émotions sur les performances sportives.

Rim dispense ses précieux conseils en France et à l'étranger, pour des stages de formation de haut niveau, qu'il s'agisse de jeunes ou de moins jeunes. Elle est désormais préparatrice mentale du Stade Malherbe, l'angevine a posé ses valises à Caen et au sein de l'UFR des sciences.

2- Climat Scolaire et Bien-être à l'école :

Dans une époque où on observe de plus en plus d'élèves impactés par leur vie, leur entourage, leur avenir, le climat social ou sociétal, leur vie amoureuse, les relations au travers des réseaux sociaux, ne pas intégrer les émotions dans la relation de l'élève à ses apprentissages serait nier un lien de cause à effet fondamental.

- Les émotions : Mieux les connaître pour mieux les prendre en compte à l'école et dans la vie :

Pourquoi s'intéresser aux émotions à l'école ?

« La question de la cognition avait davantage attiré l'attention des chercheurs que celle des émotions pendant la majeure partie du XXe siècle dernier, ces dernières ont fait l'objet depuis une trentaine d'années d'un nombre croissant de travaux dans différentes disciplines, constituant ce qu'on appelle aujourd'hui les sciences affectives.

Bien qu'il soit difficile, malgré les avancées des recherches, de proposer une définition univoque du phénomène, les différentes fonctions des émotions, ainsi que leur rôle dans les processus d'apprentissage sont de mieux en mieux connus des scientifiques, tout comme les liens étroits qu'elles entretiennent avec la motivation (Lafortune, Doudin, Pons et Hancock, 2004 ; Weiner, 1986). Pourtant, ces connaissances ne sont aujourd'hui que trop rarement intégrées à la formation des enseignants et nombre d'entre eux regrettent que leur formation, principalement focalisée sur la transmission des savoirs et sur la didactique, n'accorde pas plus d'importance au développement émotionnel de l'élève.

Le rapport publié par Pascal Haag et Lisa Cognard explicite l'importance d'accompagner les élèves dans la découverte et la gestion de leurs émotions de façon très explicite. »

Ressources : https://www.pedagogie.ac-aix-marseille.fr/upload/docs/application/pdf/2020-06/emotions_haag_cognard_2020_light.pdf

3 – Livre : Émotions et apprentissages

Sommaire :

1. Introduction
2. 1. Les émotions d'accomplissement
3. 2. Éléments émotionnels internes à l'individu
 1. 2.1. L'évaluation de la situation à l'origine de l'émotion
 2. 2.2. L'évaluation de la situation en contexte scolaire
4. 3. Éléments externes à l'individu
 1. 3.1. La tâche comme vecteur d'émotions
 2. 3.2. Le contexte de réalisation de la tâche comme vecteur d'émotions
5. Conclusion

Extrait du chapitre 10 :

« La joie de réussir un exercice, la peur d'échouer à une évaluation ou encore la colère suite à une punition, sont autant de situations qui font de l'école un lieu hautement propice à la survenue d'émotions, positives ou négatives. À en croire les témoignages personnels, il semblerait que les émotions soient présentes dès l'entrée à l'école (en maternelle) et tout au long de la scolarité, marquant ainsi le vécu scolaire, la perception de l'école et parfois même le rapport au savoir. Cette impression populaire est confirmée par les données scientifiques qui montrent que toutes les émotions, excepté le dégoût, sont déclarées comme étant ressenties dans les milieux académiques (Pekrun et al., 2002). Bien que les émotions aient fait l'objet de nombreuses études, chez l'adulte et chez l'enfant, les recherches portant plus spécifiquement sur les émotions en contexte scolaire sont peu nombreuses. Les premiers travaux se sont majoritairement centrés sur la question de l'anxiété liée aux situations d'examen, laissant de côté les autres émotions qui peuvent être expérimentées tout au long du parcours scolaire. Il faudra attendre le début des années 2000 pour qu'émergent les premières recherches sur l'origine et les fonctions des émotions dans les contextes académiques, d'abord chez les étudiants et les élèves du secondaire, puis plus tardivement, chez les enfants d'école primaire.

Ce chapitre a pour objectif de présenter les différentes sources des émotions à l'école et plus largement dans le contexte scolaire... »

Ressources : <https://www.cairn.info/emotions-et-apprentissages--9782100811113.htm>

4 - Les compétences émotionnelles, comment les travailler :

Vous trouverez sur le site une partie pédagogique afin d'enrichir vos connaissances sur cette question des émotions dans les apprentissages. Elle permettra aussi de mettre en lien les émotions et le fonctionnement du cerveau en ce qui concerne les apprentissages.

En fin de ce document, se trouvent différentes activités pour travailler ces compétences avec les élèves : La roue des émotions, le cerveau sur la main, l'éducation émotionnelle, l'apprentissage de l'estime de soi, etc. Plutôt réservées aux collégiens, elles peuvent être utilisées au lycée sans trop de difficultés.

Lien : <https://pedagogie.ac-toulouse.fr/documentation/node/478>

<http://veille-et-analyses.ens-lyon.fr/AgendaColloques/DetailColloque.php?parent=accueil&id=1879>

⋮