



**HAL**  
open science

# La gestion des émotions chez un enseignant d'EPS : quelles différences entre un enseignant novice et un enseignant expérimenté ?

Antoine Lainé, Basile Binet

## ► To cite this version:

Antoine Lainé, Basile Binet. La gestion des émotions chez un enseignant d'EPS : quelles différences entre un enseignant novice et un enseignant expérimenté ?. Education. 2020. dumas-02889174

**HAL Id: dumas-02889174**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02889174>**

Submitted on 3 Jul 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



UNIVERSITÉ DE NANTES



## **Master MEEF**

**« Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation »**

**Mention second degré**

**Mémoire**

**« La gestion des émotions chez un enseignant d'EPS : Quelles différences entre un enseignant novice et un enseignant expérimenté ? »**

**Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de master**

**soutenu par**

**Antoine Lainé et Basile Binet**

**Le 24 Juin 2020**

en présence de la commission de soutenance composée de :

Jacques Saury, directeur de mémoire

Benoit Huet, membre de la commission

# Sommaire du mémoire

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Cadre théorique : définitions des concepts et notions</b> .....	<b>6</b>
1.1. Les enseignants et la gestion de leurs émotions .....	6
1.1.1. La mise en scène corporelle de l’enseignant d’EPS .....	6
1.1.2. Les émotions des enseignants à l’origine de celles des élèves .....	7
1.2. La relation émotion – apprentissage .....	8
1.2.1. Les émotions positives .....	9
1.2.2. Les émotions négatives .....	10
<b>2. Problématisation du sujet</b> .....	<b>11</b>
<b>3. Méthodologie de la recherche</b> .....	<b>12</b>
3.1. Contexte.....	12
3.2. Sujets .....	13
3.3. Procédure de recueil des données .....	13
3.4. Procédure d’analyse des données .....	14
<b>4. Analyse et discussions des données recueillies</b> .....	<b>16</b>
4.1. Première étude de cas .....	16
4.1.1. La conception générale des émotions de l’enseignant.....	16
4.1.2. Analyse de l’expérience de l’enseignant selon des thématiques développées	19
4.2. Deuxième étude de cas .....	26
4.2.1. La conception générale des émotions de l’enseignant.....	26
4.2.2. Analyse de l’expérience de l’enseignant selon les thématiques développées	28

4.3. Discussion et conséquence sur l'enseignement d'EPS .....	36
4.4. Hypothèses.....	38
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>40</b>
<b>5. Références .....</b>	<b>41</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>44</b>
Annexe 1 : Guide de l'entretien.....	44
Annexe 2 : transcription 1 <sup>ère</sup> étude de cas enseignant Mr Caris. ....	46
Annexe 3 : transcription 2 <sup>ème</sup> étude de cas enseignante Mme Besnard.....	62

## **REMERCIEMENTS**

La réalisation de ce mémoire n'aurait pas été possible sans l'aide de nombreuses personnes que nous allons remercier ici.

Tout d'abord, nous tenons à remercier Monsieur Jacques Saury pour son accompagnement.

Nous remercions également Philippe Tanguy pour notre préparation au mémoire.

Pour finir, nous tenons à remercier également les enseignants qui ont bien voulu nous accorder du temps pour la réalisation des entretiens.

## INTRODUCTION

Les émotions font partie du quotidien au sein des cours d'EPS, l'enseignant ressent différentes émotions au sein d'un même cours ou d'une même journée qu'il devra gérer de la meilleure des façons afin de favoriser l'apprentissage de ses élèves. Les émotions peuvent être définies comme « *des phénomènes multicomponentiels, c'est-à-dire composés de plusieurs éléments interdépendants permettant à chacun ce qui lui arrive et ce qui arrive aux autres. De tels processus incluent : les comportements expressifs, les évaluations cognitives mes réactions physiologiques, les tendances à l'action et l'expérience subjective* » (Nugier et Niedenthal, 2005 p. 31-32).

Les articles scientifiques s'intéressant aux émotions des enseignants d'EPS sont nombreux depuis les années 2000. Oriane Petiot, Jean-François Desbiens et Jérôme Visioli (2014) ont montré à travers leur recherche que les émotions des élèves sont issues de la perception que l'enseignant a d'eux pour 40% des élèves. Ainsi, l'apprentissage des élèves sera différent face à un enseignant capable d'accentuer et de cacher ses émotions comme la joie et la colère, ou face à un enseignant qui masque difficilement son stress ou son mécontentement et qui n'arrive pas à amplifier son plaisir par exemple. En conséquence, il se pose la question de l'impact de l'expérience d'un enseignant sur la gestion de ses émotions pour favoriser l'apprentissage des élèves. Les expériences vécues par l'enseignant sont-elles la clé d'une maîtrise des émotions ou d'autres facteurs interviennent-ils.

Au sein de ce mémoire, nous allons développer dans un premier temps les éléments théoriques qui nous serviront de base pour notre travail de recherche. Nous définirons les éléments de notre cadre théorique : les enseignants et la gestion de leurs émotions, la relation émotion-apprentissage.

Dans un deuxième temps, nous présenterons notre réflexion aboutissant à notre problématique. Nous parlerons également de notre méthodologie de recherche.

Dans un troisième temps, nous exposerons deux études de cas où nous y détaillerons l'analyse de nos entretiens qui aboutiront à une discussion.

Enfin dans un quatrième temps, nous procéderons à une discussion transversale des deux études de cas et nous mettrons en avant les conséquences sur l'enseignement de l'éducation physique et sportive que ce mémoire a pu nous apporter.

## **1. Cadre théorique : définitions des concepts et notions**

La revue de littérature nous a permis d'inscrire dans notre travail un cadre théorique qui articule plusieurs grands concepts : les enseignants et la gestion de leurs émotions, la relation émotion-apprentissage.

### ***1.1. Les enseignants et la gestion de leurs émotions***

#### **1.1.1. La mise en scène corporelle de l'enseignant d'EPS**

L'ensemble des communication non verbale (CNV) expriment des émotions, des sentiments, des valeurs de la part de l'enseignant (Boizumault & Cogérino, 2012). Elles regroupent tous les comportements de l'enseignant en dehors de la parole. Celles-ci sont définies par le concept « d'immediacy » qui précise que ces manifestations non verbales produisent un effet sur l'efficacité de l'enseignement (Andersen, 1979 & Merhabian, 1971). Ce concept a permis de montrer l'impact positif des communications non verbales sur les apprentissages affectifs et cognitifs en classe et sur la motivation. (Boizumault & Cogérino, 2012).

Par ailleurs, l'engagement dans des comportements non verbaux permettrait l'amélioration des compétences à communiquer et probablement l'efficacité des enseignants en classe (Thomas, Richmond & McCroskey, 1994; Plax, Kearney, McCroskey & Richmond, 1986 & 2004).

Effectivement, en nous appuyant sur les travaux de Visioli, Petiot et Ria (2015) nous remarquons que les émotions peuvent-être considérées comme des artefacts, c'est-à-dire des ressources pour enseigner. Les auteurs ont mis en évidence le développement des connaissances émotionnelles tout au long de la carrière d'un enseignant d'EPS. Ainsi la gestion des émotions va jusqu'à la théâtralisation de celles-ci afin de favoriser le climat d'apprentissage de la classe. (Runtz-Christian, 2000; Sarason, 1999)

De plus, des études ont montré, par exemple, que ces CNV des enseignants en formation s'améliorent significativement après entraînement par des cours de comédie (Özmen, 2010). Ainsi nous pouvons nous demander si ces dernières ne s'améliorent pas significativement également avec l'expérience de l'enseignant ?

Cette mise en scène repose alors sur l'utilisation délibérée ou non par l'enseignant de certaines techniques théâtrales visant à accentuer des émotions telles que la colère ou le plaisir par exemple.

Cela n'est donc pas sans conséquence, puisque par ses CNV, l'enseignant module la motivation et l'implication des élèves dans l'activité (Christophel, 1990; Harris & Rosenthal, 2005) et agit aussi sur leur apprentissage (Forest, 2008) tout en influant le climat de classe et l'instauration de son autorité (Moulin, 2004).

Pour conclure sur les recherches effectuées sur les CVN, une étude a montré que certains comportements non verbaux comme le silence, l'expression du visage ou la proximité ont de nombreux points positifs pour favoriser les apprentissages des élèves. Cependant, les enseignants n'anticipent pas forcément ces CNV, ils en prennent conscience lors des entretiens d'auto-confrontation où ils sont capables de justifier et expliciter l'intérêt de leurs actions. (Boizumault & Cogérino, 2012).

Mais ont-ils la même prise de conscience selon leur expérience dans le métier ?

### **1.1.2. Les émotions des enseignants à l'origine de celles des élèves**

Maintenant que nous avons abordé la théâtralisation des émotions par l'enseignant afin de favoriser l'apprentissage des élèves, il nous semble important d'aborder cette partie théorique sur les émotions des enseignants à l'origine de celles des élèves.

Les émotions de l'enseignant d'EPS sont une donnée à ne pas négliger au sein d'un cours d'EPS. En effet, l'enseignant est amené à effectuer des dizaines d'actions au sein d'un cours d'EPS envers ses élèves que ce soit individuellement ou collectivement. Ces actions vont des Feedback donnés aux élèves, aux consignes groupées, aux encouragements ainsi



qu'aux différentes attentions envers les élèves. Ainsi, une récente étude de Petiot et al (2014) montre que pour 40% des élèves interrogés, l'enseignant constitue une source émotionnelle. De ce fait, au vu de la relation enseignant-enseigné, il semble important de prendre en compte cette source émotionnelle vécue par les élèves. Cette même étude met en avant que 49% des élèves ont déjà ressenti des émotions négatives suite à une relation enseignant-élève. Il est donc nécessaire que l'enseignant soit maître de ses propres émotions afin de garder une bonne relation avec les élèves. En effet, la plupart sont impactés émotionnellement lorsque celui-ci interagit avec eux.

De plus, cette étude concerne également les enseignants novices. En effet, pour Ria (2005) « *les émotions sont au cœur de la pratique ordinaire des enseignants novices* ». L'entrée dans le métier d'enseignant d'EPS pour la première année est souvent source d'émotions intenses (stress). A savoir réussir à faire son cours dans de bonnes conditions sans être trop autoritaire, réussir à respecter son plan de leçon ... Ces émotions de stress vont au fil des mois et des années diminuer, l'enseignant ayant trouvé sa place dans la classe et appris à les connaître ainsi que celles de ses élèves.

Pour Visioli et al (2015), le fait d'enseigner devient de plus en plus un travail émotionnel, autant qu'un travail intellectuel. Ce jeu émotionnel est pour les enseignants experts une participation au plaisir d'enseigner. Il s'agit pour ces enseignants de favoriser l'engagement et l'apprentissage des élèves ainsi que de capter l'émotion et de recadrer les élèves par le biais de ce jeu émotionnel.

De ce fait, nous nous intéresserons à observer les différences entre un enseignant novice et un enseignant expérimenté dans leur faculté à gérer, ou non, leurs émotions.

## ***1.2. La relation émotion – apprentissage***

Les récentes théories émotionnelles ont une vision positive des émotions. Il est désormais acté que les émotions jouent un rôle important dans la régulation comportementale des individus. Celles-ci ont une influence positive ou négative sur nos actions (Damasio, 2010).

Par exemple, les émotions permettent de se protéger face à une situation d'urgence, ou de s'intégrer à un groupe (Damasio, 2010). Ainsi, les émotions de l'enseignant peuvent impacter

l'apprentissage des élèves selon leur utilisation par le professeur. Celui-ci peut les utiliser pour essayer de renforcer son autorité et se dégager du groupe ou inversement, pour se rapprocher des élèves.

Plusieurs types d'émotions peuvent-être distinguées. Certaines vont agir sur l'apprentissage des élèves tandis que d'autres n'ont aucun impact (Clerx, 2016).

Sans pour l'instant s'engager sur l'effet des émotions négatives, des études ont montré que les émotions positives occupent une place non négligeable dans le vécu quotidien des apprenants. Celles-ci jouent un rôle moteur dans le fonctionnement cognitif. Ainsi, susciter une réaction émotionnelle apparaît comme un enjeu majeur en contexte scolaire, surtout lorsque l'on sait que les élèves qui ne ressentent que très peu d'émotions dans leurs apprentissages sont aussi les plus passifs, ceux qui fournissent le minimum d'effort et obtiennent des résultats médiocres. (Govaerts & Grégoire, 2006).

### **1.2.1. Les émotions positives**

Nous allons maintenant expliquer les différentes émotions positives qui impactent les apprentissages dont la recherche fait état.

Les émotions positives (joie, bonne humeur, fierté) ont un impact positif sur la motivation des élèves (Lubart, 2003). Un climat positif propice aux émotions positives favorise l'engagement des élèves dans les situations proposées. On retrouve ainsi le plaisir, l'espoir de réussir au sein des émotions positives (Fischer, 2014).

D'autres émotions permettent aux élèves de s'impliquer, donc d'apprendre sur le plan moteur en EPS. Selon Gagnaire et Lavie (2014), il ne suffit pas de proposer des situations d'apprentissage pour que les élèves apprennent. Il faut avant tout qu'ils s'engagent dans la pratique et qu'elle ait du sens pour eux. Le plaisir est une émotion qui a tendance à favoriser les apprentissages car il facilite la mise en activité de l'élève. Si l'on souhaite que les élèves développent des compétences, habiletés et poursuivent des activités physiques extrascolaires, il est important de rendre les cours d'EPS les plus plaisants possibles pour eux. Le plaisir ressenti par les élèves sera alors différé ou immédiat (Lemonnier, 2010). Dans l'immédiateté, il peut être de plusieurs natures : le plaisir d'être avec les autres, le plaisir lié à l'effort ou encore le plaisir dans le jeu. Le plaisir différé vise le sentiment de progrès, de développement

de leurs propres ressources pour acquérir une meilleure connaissance de soi. Cependant quel que soit le plaisir ressenti par l'élève, cette émotion positive qu'est le plaisir sera à l'origine d'un progrès chez l'élève (Gagnaire & Lavie 2005).

Ainsi, nous pouvons envisager que l'enseignant se doit de gérer ses émotions s'il veut favoriser les émotions positives de ses élèves.

### **1.2.2. Les émotions négatives**

Si les émotions positives ont un impact positif sur les apprentissages, toutes les émotions négatives n'ont pas un impact négatif sur les apprentissages. En effet, une émotion négative peut être à l'origine d'un apprentissage si cette émotion est surpassée. Par exemple, les élèves, lancés dans une situation, sont dans un état d'engagement jusqu'à ce qu'ils rencontrent un « blocage ». Ce blocage amène de la confusion chez les élèves. La confusion, si elle est résolue par les élèves permet un apprentissage solide. (Baker, D'Mello et Graesser, 2010)

De ce fait, les émotions négatives doivent également être prises en compte, puisque celles-ci ont la possibilité d'être un puissant levier pour les apprentissages de nos élèves.

Mais elles ont également la possibilité d'être un frein aux apprentissages. Parmi les émotions pouvant : « *entraver à un moment ou un autre un processus d'apprentissage, on compte l'anxiété, la peur de l'échec, le découragement, l'embarras, l'incapacité à comprendre un exercice et l'ennui* » (Meilleur, 2019). Ces émotions négatives vont être source de perte dans les apprentissages. Ainsi, les émotions de frustration et d'ennui vont empêcher la mise en activité et l'apprentissage des élèves. En effet, « *l'ennui s'installe quand la frustration persiste, cet état présente un risque de désapprentissage et de cessation d'activité* » (Fischer, 2014). Autrement dit, le sentiment d'ennui est une émotion qui inhibe l'apprentissage des élèves par un manque d'investissement dans une situation d'apprentissage.

De ce fait, un enseignant qui ne saurait masquer ses émotions d'ennui ou de découragement, pourrait inhiber les apprentissages de ses élèves par mimétisme.

## **2. Problématisation du sujet**

Au début de notre réflexion sur ce travail de recherche, nous sommes partis de la question suivante : « Les émotions ressenties et mises en scène par les enseignants ont-elles une influence sur les élèves ? ».

Les recherches antérieures ont montré qu'il y a une influence majeure de l'enseignant sur les émotions des élèves et donc sur leurs apprentissages. Les enseignants utilisent ce jeu émotionnel pour capter l'attention, recadrer les élèves, favoriser leur engagement ou favoriser les apprentissages.

Mais les enseignants d'EPS perçoivent-ils cet enjeu émotionnel comme un levier pédagogique ou didactique ou l'utilise-t-il de manière spontanée ? Bien que la recherche note une différence entre l'enseignant expérimenté et l'enseignant novice, ces émotions ressenties et mises en scène sont largement utilisées par l'enseignant d'EPS, expert ou novice. Si l'expert maîtrise l'enjeu émotionnel, du fait de sa capacité à prendre du recul au vu de toutes les situations typiques qu'il a construites sur la base de signification et d'émotion récurrente, le novice a quant à lui, plus de difficulté à anticiper ce qui va se jouer en classe, ce qui le conduit de ce fait à monter dans des valeurs extrêmes de l'enjeu émotionnel. Ainsi se pose la question de la maîtrise des émotions, de la capacité à en jouer selon l'expérience de l'enseignant. Nous pouvons logiquement nous demander si l'enseignant débutant utilise cet enjeu émotionnel comme le fait l'enseignant plus aguerri. Est-ce juste une histoire d'expérience, de personnalité ou de formation ?

Nous avons donc fait le choix de nous centrer sur les différences de gestion et d'utilisation des émotions entre un enseignant novice et un enseignant expérimenté afin de voir la place accordée aux émotions pour favoriser l'apprentissage des élèves selon l'expérience de l'enseignant.

Par souci de faisabilité, en raison de l'épidémie du coronavirus, nous nous centrerons sur l'étude du discours des enseignants d'EPS au sein d'entretiens réalisés en visioconférence. Si les comportements non verbaux et la théâtralisation des émotions ne pourront être filmés directement lors d'un cours, le recours à différentes questions lors des entretiens nous permettra de dégager des émotions vécues ou simulées par les enseignants d'EPS afin de faciliter notre travail de recherche.

Ainsi, à la suite de notre cadre théorique, nous avons pu émettre des hypothèses de recherche qui sont les suivantes :

- La forte entrée émotionnelle dans le métier ne permet pas aux enseignants stagiaires d'être à l'écoute de leurs émotions et de celles de leurs élèves. Ils cherchent seulement à assurer le bon fonctionnement de leur cours.
- L'expérience dans le métier permet aux enseignants d'être capables de gérer et de jouer avec leurs émotions pour influencer l'activité des élèves.
- Il est plus facile pour l'enseignant de cacher certaines de ses émotions plutôt que de les surjouer.

### **3. Méthodologie de la recherche**

#### **3.1. Contexte**

Pour choisir nos enseignants, nous avons dans un premier temps choisi un professeur d'EPS expérimenté. Mr X est âgé de 37 ans, il est enseignant d'EPS depuis 11 ans. Après avoir effectué 6 ans d'enseignement dans la région parisienne, il est depuis 5 ans situé dans un collège Rep + dans la ville d'Angers. Pour l'enseignant novice, ou peu expérimenté, nous avons choisi une de nos collègues, enseignante stagiaire EPS à l'ESPE de Nantes. Mme Y a 25 ans et enseigne dans un lycée général et technologique.

Les émotions étant un sujet assez personnel, nous avons choisi des enseignants avec qui nous étions assez proches, car cela nous a semblé plus facile, aussi bien pour eux que pour nous, de se dévoiler.

### **3.2. Sujets**

Pour sélectionner nos enseignants, nous avons dans un premier temps choisi l'enseignant expérimenté en fonction de son parcours. Nous cherchions un enseignant avec plus de dix ans d'expérience, ayant évolué au sein de différents établissements. Pour l'enseignant novice, nous avons choisi une enseignante de notre promotion afin que celle-ci n'ait pas d'appréhension à nous répondre.

### **3.3. Procédure de recueil de données**

Pour répondre nos hypothèses de recherche, nous avons suivi une méthodologie précise pour étayer notre questionnement sur la relation enseignant-émotions et notamment sur la manière des enseignants à les utiliser.

A la suite du confinement, nous avons adapté notre démarche d'entretien. D'un entretien d'auto-confrontation, dans lequel l'enseignant aurait été filmé en action devant ses élèves, nous sommes passés à un entretien à distance en visioconférence avec l'enseignant. Il nous a semblé que l'entretien par visioconférence était le meilleur moyen de comprendre ce que nous disait et ressentait l'enseignant.

En préambule de ces entretiens avec chaque enseignant, nous avons mis en place un guide d'entretien (Annexe 1) dans lequel les grands thèmes à aborder étaient évoqués. Ce guide d'entretien nous a servi de fil directeur au cours des entretiens, afin de rester au plus proche de notre sujet. Cependant, une liberté était laissée pour permettre au sujet de s'exprimer librement.

Ainsi, les entretiens visio avec les enseignants étaient sous forme semi-directive. Nous avons établi un fil conducteur avec des points de passage à suivre mais sans être trop directifs sur la manière d'y aller.

L'utilisation de l'entretien semi-directif va permettre de laisser l'enseignant interrogé exprimer ce qu'il ressent et de le relancer sur les sujets qui nous intéressent davantage.

Afin de mener ces entretiens, nous nous sommes donc appuyés sur un guide d'entretien avec différents thèmes principaux à aborder avec comme objectif de faire ressortir

les émotions chez l'enseignant et leurs utilisations. Ainsi notre premier thème est un thème général qui concerne « la gestion des émotions et sa théâtralisation ». Au sein de cette première partie, nous cherchions à savoir comment l'enseignant ressent ses émotions et comment il s'en sert, que ses émotions soient positives ou négatives. Le deuxième thème que nous avons abordé touche « à l'utilisation des émotions par l'enseignant et son impact sur les élèves ». En effet, il s'agissait de comprendre comment un enseignant utilise ses émotions pour influencer les élèves, et comment il perçoit les élèves en fonction de son ressenti. Enfin, le troisième thème traité est « la différence de gestion et d'utilisation des émotions entre le début de carrière d'un enseignant et maintenant ». Il s'agit donc de voir si l'expérience a une influence sur la perception et l'utilisation des émotions par l'enseignant.

Ce guide d'entretien est un fil conducteur pour mener les entretiens. Il n'en demeure pas moins que nous devons nous adapter et adapter nos questions aux réponses des sujets. En effet, lors d'une réponse, un sujet pouvait évoquer un autre thème. Nous étions donc en charge de relancer les sujets pour leur permettre d'aller encore plus loin dans leurs réflexions.

Pour ce faire, nous devons être capables de permettre aux sujets de se sentir libre de répondre à nos questions sans être jugés ou mal à l'aise. Cela permettait de faciliter leur ouverture de parole.

Afin de mieux comprendre le cadre dans lequel évoluent les sujets, nous avons débuter l'entretien par une mise en contexte. En effet, nous leur avons demandé de nous expliquer leur carrière et le contexte de l'établissement dans lequel ils enseignent désormais.

Ainsi, lors des entretiens, nous cherchions à les faire se remémorer des actions vécues pour nous permettre de mieux comprendre ce qu'ils nous disaient.

Nous avons également rappelé que l'enregistrement de l'entretien était seulement audio, et qu'il était avec un but unique de retranscription écrite anonyme afin de bénéficier de données sur notre thématique d'analyse.

### ***3.4. Procédure d'analyse des données***

La première étape fut la transcription de nos deux entretiens afin d'avoir un support écrit pour nous faciliter l'analyse.

Nous avons ensuite, par le biais des entretiens, choisi d'analyser le discours des enseignants sur leurs émotions. Pour ce faire, nous avons utilisé une démarche inductive au cours de notre analyse. Par conséquent, ce sont les réponses des enseignants lors des entretiens qui nous ont amenés à faire émerger les thèmes importants de s'approprier suite à ces entretiens.

De ce fait, nous avons choisi d'analyser les entretiens de nos deux enseignants par trois étapes.

Tout d'abord, nous avons dans un premier tableau, pour chaque enseignant (Voir Tableau 1 et 3), répertorié la conception générale qu'avait chacun sur la gestion et l'utilisation de ses émotions. Cette première analyse nous a permis de mieux comprendre les émotions que pouvaient ressentir ces deux enseignants mais également comment ils les vivaient.

Ensuite, nous avons dans un deuxième tableau, pour chaque enseignant (Voir Tableau 2 et 4), tenté de récapituler des exemples plus concrets par rapport à la gestion et l'utilisation des émotions. Il s'agissait de comprendre comment l'enseignant utilisait ses émotions, qu'elles soient cachées, surjouées ou subies.

Pour finir, dans un troisième temps, nous avons procédé à une discussion faisant ressortir les éléments importants des deux études de cas. Il s'agit de comparer les deux études de cas, d'en faire ressortir les points importants, en observant les différences mais également les points communs dans la gestion et l'utilisation des émotions chez l'enseignant novice et l'enseignant expérimenté. Suite à cela, nous nous sommes, en tant qu'étudiant ayant vécu récemment la formation MEEF, interrogés sur l'importance de la place apportée au sein de cette formation pour cette thématique.



## 4. Analyse et discussions des données recueillies

### 4.1. Première étude de cas

#### 4.1.1. La conception générale des émotions de l'enseignant

Dans cette partie, nous détaillons de manière chronologique le vécu de l'enseignant et l'expression de ses émotions au fil de sa carrière.

Chronologie	Enseignant
Début de carrière (de 2008 à 2011)	<p data-bbox="451 685 1412 775">Lycée professionnel sur Vannes puis Tzr sur Paris et enfin enseignant titulaire dans un lycée général à St cloud.</p> <p data-bbox="451 913 1412 1003">Les émotions ressenties au départ sont joyeuses, l'enseignant est satisfait d'avoir eu son concours.</p> <p data-bbox="451 1142 1412 1290">Puis elles passent rapidement d'un état joyeux à un état de stress pour cet enseignant, il découvre le métier, les élèves proches de lui en âge, une nouvelle ville, des nouveaux collègues.</p> <p data-bbox="451 1429 1412 1576">Par la suite, l'enseignant a le sentiment de vivre une année positive en émotion. Il apprécie l'établissement où il se situe et tisse des relations amicales avec ses collègues.</p> <p data-bbox="451 1715 1412 1962">Il a le sentiment de s'être souvent mis en colère, puis moins avec le temps car il a estimé que ces colères ne servaient pas à régler les problèmes. Pour lui, il s'est retrouvé souvent dans cet état émotionnel du fait qu'il n'atteignait pas ses objectifs, que les élèves ne répondaient pas à ses attentes.</p>

	<p>L'enseignant a le sentiment de jouer autant avec les émotions positives en ce début de carrière que par la suite. Pour lui, c'est dans son naturel. En revanche, il pense que ses émotions l'ont plus souvent submergé que maintenant.</p>
<p>Milieu de carrière (de 2012 à 2015)</p>	<p>Enseignant titulaire à Nanterre.</p> <p>Des nouvelles émotions viennent à lui, le sentiment de peur est présent du fait qu'il se situe dans un établissement de quartier avec des élèves difficiles, et une pression du monde extérieur plus importante.</p> <p>Cependant, les émotions de joie et de bien-être font également partie de son quotidien du fait qu'il est amené à rencontrer beaucoup plus de gens qu'en temps normal. Il partage ses difficultés avec ses collègues et inversement, du fait qu'ils sont entre jeunes.</p> <p>Arrivé en milieu de carrière, l'enseignant a le sentiment que ses émotions de colère diminuent, celles-ci le fatiguent. Pour les limiter, il diffère le problème. De plus, il a appris à cibler ses apprentissages pour limiter ses attentes envers les élèves afin qu'ils y répondent.</p>
<p>« Fin » de carrière (de 2016 à 2020)</p>	<p>Enseignant titulaire dans un collège Rep + d'Angers.</p> <p>De retour en province, ses émotions ont continué d'évoluer. Le sentiment de peur n'est plus présent pour lui malgré le fait qu'il ait des élèves difficiles de quartier. Le fait d'avoir déjà vécu des contextes difficiles l'aide.</p> <p>Par moment, les émotions de colère sont venues à lui du fait d'une fatigue ou d'une démotivation due à une mésentente avec sa hiérarchie. La joie fait également partie des émotions qu'il a ressenties, mais surtout</p>

	<p>du fait de sa vie privé (déménagement, enfant, etc...).</p> <p>Le sentiment de colère est remplacé par un sentiment de dépit, qui est ressenti et surjoué pour accentuer la pression sur les élèves.</p> <p>Par moment, l'émotion de colère lui revient du fait qu'un élève l'agace.</p> <p>Il a constaté qu'il ne jouait pas de la même manière avec ses émotions selon la classe avec laquelle il fait cours.</p> <p>L'enseignant a le sentiment de ne pas trop surjouer ou cacher ses émotions du fait de sa nature. Il est du genre à ne pas montrer de variation.</p> <p>En 2018, ses émotions ont pris le dessus sur lui du fait d'un comportement d'élèves non approprié en cours et ce, régulièrement.</p> <p>Pour conclure, l'enseignant a le sentiment d'avoir évolué sur sa maîtrise des émotions du fait qu'il a appris à se connaître, qu'il a typicalisé des expériences qui lui permettent d'avoir une réponse appropriée.</p>
--	--

(Tableau 1)

Ainsi, l'enseignant plus expérimenté nous rend compte que ses émotions ont évolué avec le temps. Si le stress, la colère ou la peur étaient des émotions présentes en début de carrière, celles-ci ont tendu à disparaître pour laisser place à des émotions positives. Cette évolution est également à mettre en lien avec le développement de l'enseignant dans sa

capacité à théâtraliser ses émotions. Pour autant, malgré ses années d'expérience, l'enseignant estime qu'il ne surjoue pas ses émotions du fait de sa personnalité.

#### 4.1.2. Analyse de l'expérience de l'enseignant selon des thématiques développées

Pour Mr X, plusieurs relations acteur-environnement impactent la gestion des émotions. Tout d'abord, les émotions dites négatives comme le « stress, la colère ou la fatigue » lui sont survenues majoritairement dans des établissements difficiles, avec un public difficile. De plus, pour Mr X, c'est bien la relation entre l'enseignant et les élèves qui va déterminer le jeu émotionnel du professeur. C'est-à-dire que celui-ci va adapter ses comportements non verbaux en fonction des besoins des élèves. En ce qui concerne la joie, la bonne-humeur ou le sentiment de bien-être, Mr X se réfère à ses collègues pour parler de l'environnement qui lui a permis de générer des émotions positives.

Par ailleurs, l'environnement comprend également l'institution dans l'établissement de l'enseignant. D'après son vécu, celle-ci est un générateur d'émotions importantes qui impactent les cours d'EPS et la vie privée de l'enseignant.

Catégorie	Enseignant
La relation acteur - environnement	<p>« <i>La gestion de tes émotions est-elle liée aussi au bahut dans lequel tu vas être ?</i> »</p> <p>L'enseignant illustre par son enfance qu'il était nerveux dans les établissements difficiles : « <i>quand j'étais gamin et bien, la gestion des émotions du prof n'était pas la même du tout, la nervosité n'était pas la même en classe</i> »</p> <p>De plus, il montre que l'environnement dans lequel il est, les élèves avec qui il est ont un impact sur lui : « <i>quand tu prends en main tes classes (pour la première fois), tu ne sais pas à quelle sauce tu vas être mangé, tu as peur</i> »</p>

« euh Nanterre bahut rep, la pour le coup j'ai eu peur au départ parce que élèves difficiles, de quartier »

« il y a 2 ans, 2 élèves faisaient n'importe quoi mais vraiment [...] ça m'a fait déboulonner, ça me rendait furieux »

« **Tu as aussi une autre composante à prendre en compte, c'est la gestion de ta hiérarchie** »

Le sujet se rappelle alors des émotions qu'il a ressenties au vu de ce facteur : « si ta hiérarchie ne te soutient pas, [...] bah un moment donnée ton émotion c'est que tu vas être dégouté. »

« L'institution peut aussi, enfin génère des émotions chez nous parce que des fois ils ne répondent pas à l'attente qu'on a nous en tant que prof »

« **J'étais plutôt content pour le coup, puis les collègues aussi ça a beaucoup joué** » : A travers cette phrase, le professeur d'EPS montre que les collègues font partie de son environnement et interagissent sur ses émotions.

« au niveau émotionnel tu partages beaucoup plus (avec tes jeunes collègues) »

Par ailleurs, les installations font également partie de l'environnement qui impacte les émotions de l'enseignant : « par exemple à Nanterre quand on mettait les élèves devant le gymnase il y avait une tour de Ksos en face, ils balançaient des théières, des verres ou des trucs comme ça. Là tu commences le cours t'es déjà dans une situation émotionnelle assez forte quoi. »

En revanche, l'enseignant surjoue également des émotions selon les élèves avec qui il est : « **Alors je la ressens vraiment mais après je la surjoue en plus pour espérer qu'un moment donné il y a une réaction de leur part** »

« J'attends avec une tête de mec qui est blasé, et je souffle quoi,  
« qu'est-ce que je vais faire avec vous aujourd'hui »

« Ça fonctionne bien avec les sixièmes, j'ai 2 classes et ça fonctionnent bien ça (amplifier une engueulade). [...] Alors que par exemple mes 5<sup>ème</sup> sur le temps d'explication des consignes je vais faire ma tête de blasé »

Il surjoue ses émotions pour impacter les élèves : « ils voient bien lorsque tu arrives si tu as l'air fatigué, si tu es en colère, si tu es plutôt joyeux si tu fais une blague ou tu n'en fais pas, si tu souffles. Donc forcément ça a un impact sur eux »

« **Sur des émotions positives comme ça c'est plus rare que je les surjoue** ». Par le biais de cette phrase, l'enseignant nous confirme que les émotions prennent en compte la relation **acteur-environnement** : « moi, je n'ai jamais, je ne sais pas, je donne un exemple : ma femme m'a dit quand elle a accouché que je ne les ai pas fait ressentir de manière énormissime »

Les émotions montrées aux élèves ne sont pas les mêmes selon l'enseignant : « Il ne fonctionne pas du tout de la même manière que moi (son collègue). Moi je trouve, et les élèves le disent qu'il s'intéresse moins aux élèves, mais ce n'est pas pour autant qu'il n'est pas bienveillant envers eux »

Durant cet entretien, la deuxième catégorie qui a émergé est celle du contexte dans lequel émergent les émotions. Le contexte est différent de la relation acteur-environnement, qui représente davantage le moment présent où se déclenchent les émotions. Le contexte précise le cadre général dans lequel surviennent les émotions.

Pour Mr X, la vie familiale et personnelle est un levier principal qui impacte les émotions de l'enseignant. Les émotions ressenties chez soi, vécues chez soi sont transférées à l'école, qu'elles soient négatives ou positives.

<p>Le contexte dans lequel les émotions émergent</p>	<p><i>« Une des caractéristiques de la gestion des émotions c'est ta vie familiale et de tout ce qui peut se passer au niveau personnel »</i></p> <p><i>« Mes émotions ont beaucoup évolué avec la naissance du petit par exemple » (son fils)</i></p> <p><i>« Tu vas arriver, tu vas être fatigué, tu vas te mettre plus facilement en colère »</i></p> <p>Le contexte personnel a fait que l'enseignant relativise sur ses émotions négatives, il ne veut pas impacter sa vie familiale :</p> <p><i>« Maintenant ça me passe au-dessus, ou ça me dépasse... tant pis je passe à autre chose »</i></p> <p><i>« Ce qui fait aussi évoluer tes émotions, parce que ma priorité aujourd'hui c'est travailler, ok comme tout le monde, mais en même temps j'ai aussi un petit, j'ai ma femme, et du coup bah voilà j'ai envie de prendre du temps pour lui, j'ai envie de m'occuper de lui. Donc quand je vais en cours, des fois j'arrive je suis blasé parce qu'il y a des classes, les élèves font n'importe quoi et je me dis bah tant pis pour eux »</i></p> <p>Sa vie personnelle impacte bien les émotions en EPS : <i>« les mecs ils sortent en semaine (ses collègues et lui) et ils arrivent le matin, ils sont crevés en fait, les émotions sont plus fortes que toi [...] tu vas t'énerver beaucoup plus facilement au moindre petit truc. »</i></p> <p>Par ailleurs, <b>si le contexte est trop pesant, les émotions semblent pouvoir prendre le dessus sur le sujet</b>, il se remémore alors un souvenir : <i>« j'étais vraiment extrêmement en colère et cette colère a créé chez moi du dégoût, du dégoût de l'institution en fait, de la</i></p>
--	---

	<i>hiérarchie, j'avais plus envie d'aller dans le bureau, j'avais plus envie de discuter avec eux parce qu'en fait, ça me dégoûtait quoi ».</i>
--	---

Pour finir, la dernière catégorie que nous avons fait émerger de cet entretien est « l'expérience vécue de l'enseignant ». Pour Mr X, les différentes expériences qu'il a vécues en classe au cours de sa carrière, ont fait évoluer sa gestion des émotions, devenues de moins en moins négative. Aujourd'hui, il arrive à prendre plus de recul en classe afin de gérer au mieux ses émotions et même de les théâtraliser.

Les expériences vécues des enseignants	<p><i>« La gestion des émotions pour moi c'est aussi ce que toi tu as vécu avant »</i></p> <p>L'enseignant illustre alors ce point à travers le stagiaire qu'il a eu cette année : <i>« t'es arrivé, bah t'avais peur et puis tu as construit des choses [...] tu as complètement moins peur ».</i></p> <p>Son passé impacte ses émotions : <i>« de peur non parce que tu l'as vu, même si tu changes de bahut voilà t'as déjà vécu des choses et des contextes difficiles »</i></p> <p><i>« Si on prend la colère par exemple tu te mets plus souvent en colère en début de carrière et plus le temps avance moins tu te mets en colère. Parce qu'en fait la colère ne t'aide pas à résoudre un problème ou à régler le problème car le gamin n'est pas forcément réactif à la colère ».</i> On remarque alors que l'enseignant tire des conclusions de son vécu.</p>
--	--



Il se rappelle qu'au départ il avait peur : « *quand tu es en lycée pro bah ils sont assez proches de toi en terme d'âge, [...] tu pars dans l'inconnu, et ça fait peur à tout le monde* ».

« *Au fur et à mesure du temps ta peur évolue* »

**Et son passé impacte également ses décisions :** « *tu vois je pourrais très bien les sanctionner, les punir mais je m'acharne beaucoup moins là-dessus maintenant parce que j'ai le sentiment que ça n'a vraiment pas d'impact [...] ce sont des gamins que j'ai depuis 2 ans* »

« *Le seul moyen que j'ai trouvé pour me protéger c'était de ne pas le prendre (un élève). Et donc forcément j'étais moins en colère contre lui et le fait d'être moins en colère contre lui a un impact sur les autres* ».

« *Je te prends un exemple en badminton avec un gamin qui va jeter sa raquette, tu vas lui hurler dessus parce qu'il va jeter sa raquette en badminton et bien ça va changer quoi ? Lui il n'a pas compris pourquoi ce n'est pas bien ! Je vais plutôt essayer d'aller le voir et discuter avec lui, voir pourquoi ce n'est pas bien* »

« *Avec le fil des années tu te rends compte que non, sur quoi tu veux travailler, c'est quoi l'essentiel et qu'est ce qui te semble important (pour ne pas s'énerver) ?* »

Il donne un autre exemple sur le fait qu'avec l'expérience il a appris à accepter le retard du lundi matin pour certains élèves : « *Parce que tu en as, ils ont eu des perquisitions le week-end, des frères et sœur ont été en taule. Des trucs qui pour un prof lambda paraissent complètement incroyables et impossible mais la réalité c'est que ça existe vraiment* »

Du fait de son vécu, il est capable de masquer ses émotions : « *Moi quand une situation de colère arrive, j'essaie de la différer en fait* ».

« *Si je m'énerve en face, je vais être amené à dire des choses qui ne se disent pas donc il vaut mieux éviter* »

	<p>On remarque alors, qu'avec ses différentes expériences vécues l'enseignant a appris à se connaître : <i>« en fait ça évolue au fil du temps et le fait que ça évolue au fil du temps ça fait que tu apprends à te connaître, que tu apprends tes différentes sensibilités »</i></p> <p><i>« Déjà moi physiquement parlant, ça a un impact parce que plus tu te mets en colère plus ça te fatigue aussi, puis pour redescendre de la colère ça met du temps, c'est un impact qui dure longtemps. Donc le fait de rester longtemps en colère ça peut avoir un impact aussi sur ta vie en dehors du collège donc du coup moi j'ai estimé que ça ne valait pas le coup de se mettre en colère »</i></p> <p><i>« J'étais proche du burn out [...] Et en fait, ce qui m'a permis d'évoluer sur cette situation là c'est le soutien d'un collègue. [...] C'est pour ça aujourd'hui que je parlais de blasé ou de, ouai de blasé parce qu'il y a plein de situations dans lesquelles (même en réunion) je ne prends plus la parole. »</i></p>
--	--

(Tableau 2)

Par conséquent, nous constatons plusieurs facteurs interdépendants qui influencent la gestion des émotions : la relation acteur-environnement, les expériences vécues de l'enseignant et le contexte dans lequel les émotions émergent.

Toutefois, quelle que soit leur interdépendance ou non, nous avons pu remarquer que la typicalisation des expériences est une catégorie importante du jeu émotionnel. Puisque c'est en ayant le sentiment d'avoir déjà vécu une situation que l'enseignant va être amené à changer son comportement. Par exemple, il ne se remettra pas en colère pour une raquette cassée. De plus, l'analyse ou la proximité d'une situation déjà vécue lui permet de modifier ses émotions, de jouer avec (les accentuer ou non) afin d'optimiser le comportement souhaité des élèves.

## 4.2. Deuxième étude de cas

### 4.2.1. La conception générale des émotions de l'enseignant

Moments où l'enseignante fait face à des émotions	<p>Pour l'enseignante, il existe différents moments dans lesquels elle ressent des émotions au sein de son métier.</p> <p>Au début du cours – Pendant le cours – Après le cours</p>		
Avant le cours	<p>L'enseignante est un peu stressée de savoir si ce qu'elle a préparé va fonctionner</p> <p>L'enseignante a remarqué que lorsqu'elle est contente de revenir en cours, qu'elle est de bonne humeur, le cours qui va suivre va bien se passer car elle est plus positive. Et inversement, dans l'autre sens, si l'enseignante n'est pas de bonne humeur, n'a pas envie de venir travailler, le cours va mal se dérouler.</p>		
Pendant le cours	Toutes sortes d'émotions peuvent être présentes face aux élèves pour l'enseignante.		
	Emotions cachées	Emotions surjouées/théâtralisées	Emotions subies/incontrôlées
	L'enseignante garde beaucoup ses émotions pour elle. Son tuteur lui a dit qu'elle parvenait à contrôler ce qu'elle ressentait. L'enseignante ne laisse pas ou peu transparaître ses	L'enseignante utilise ce type d'émotions pour encourager un élève en difficulté, pour lui montrer qu'elle porte attention à sa réussite.  L'enseignante utilise également la théâtralisation pour que les élèves ayant commis	L'enseignante a perdu le contrôle d'elle-même après s'être énervée. Sentiment « d'humiliation » chez l'enseignante car l'élève lui manque de respect.  L'enseignante a crié alors que d'habitude elle s'énerve calmement.  Regret d'avoir

	émotions aux élèves  Ne transmet pas son stress aux élèves.	une connerie se souviennent que ce qu'ils ont fait, n'est pas à reproduire.	utilisé des termes inappropriés
Après le cours	<p>C'est à ce moment que l'enseignante ressent le plus d'émotions.</p> <p>En effet, elle se remet en question et se remémore plusieurs phases. Après un cours qui s'est mal passé, tout d'abord elle est énervée contre les élèves, puis contre elle-même et enfin elle relativise et cherche à s'améliorer</p> <p>Faire part de ses émotions à ses collègues, relâche la pression et ce qu'elle ressent.</p>		
Impact des émotions	Pour l'enseignant	Pour les élèves	
	<p>Cherche à ne pas montrer aux élèves ce qui l'affecte.</p> <p>Cela lui permet de garantir l'équité entre tous les élèves.</p> <p>Impliquer davantage les élèves, les marquer.</p> <p>Remise en question</p>	<p>Imprégnation plus forte de ce que l'enseignante veut transmettre</p> <p>Ressent les émotions de l'enseignante et cela joue sur leur façon d'être</p>	
Début d'année	<p>L'enseignante se sentait stressée au niveau de la gestion de classe.</p> <p>Elle se confiait à ses collègues après les cours afin de savoir si ce qui se passait au sein de son cours est « normal ». Elle avait besoin d'être rassurée</p>		
Milieu	Beaucoup moins stressée à partir du deuxième trimestre au niveau		

d'année	de la gestion de classe. Toutefois, l'enseignante ressent du stress sur les contenus qu'elle cherche à transmettre à ses élèves.
Fin d'année	L'enseignante se confie beaucoup moins au niveau de la gestion de la classe. Elle questionne ses collègues davantage sur les contenus.
Pour l'enseignante, un enseignant expérimenté, c'est un enseignant qui fait ce qu'il veut de ses émotions pour faire apprendre les élèves.	

(Tableau 3)

Ainsi, l'enseignante novice considère que les émotions font partie intégrante du métier de professeur d'EPS. En effet, pour elle, la gestion et l'utilisation de ses émotions ont été un enjeu important dès son entrée dans le métier. Cette gestion et cette utilisation des émotions vont évoluer au cours de l'année, au fur et à mesure que l'enseignante va prendre confiance en elle. D'une gestion des émotions centrée sur elle-même et sur notamment la gestion de son stress, par le biais d'émotions cachées, l'enseignante va petit à petit passer à l'utilisation de ses émotions pour impacter les élèves que ce soit de manière positive ou négative. De ce fait, il ne s'agit plus pour l'enseignante d'utiliser ses émotions seulement pour la gestion de la classe mais surtout et davantage pour l'enseignement et la transmission des contenus aux élèves à travers des émotions surjouées et/ou théâtralisées. Enfin, pour l'enseignante, il est important de ne pas subir ses émotions car selon elle, un enseignant expérimenté/expert, c'est un enseignant qui est capable de faire ce qu'il veut avec ses émotions.

#### 4.2.2. Analyse de l'expérience de l'enseignant selon des thématiques développées

<b>Emotion de l'enseignant</b>	<b>Enseignant</b>
Appréhension des premières semaines en tant qu'enseignante	<p>Une entrée dans le métier synonyme de stress pour la gestion de classe</p> <p><i>Enseignante : « par exemple quand j'accueille mes élèves pendant tout le début de l'année, jusqu'au premier trimestre je</i></p>

<p>Des émotions gardées pour soi</p> <p>Une entrée dans le métier, source de besoin de se rassurer et de se faire rassurer</p>	<p><i>pense, avant que mes élèves arrivent j'étais stressée un peu quoi »</i></p> <p>Un besoin de se rassurer, et de se faire rassurer par l'intermédiaire de ses collègues en exprimant ses émotions</p> <p><i>Enseignante « Euh bah au début de l'année je pense que je, ce n'est pas que je me confiais, mais j'en parlais plus avec mes collègues parce que vu que c'était nouveau pour moi j'avais besoin de savoir si c'était normal entre guillemets dans mes cours en fait »</i></p> <p><i>Enseignante « Euh non je pense que, le stress je le ressentais, je ressentais du stress mais je ne le montrais pas aux élèves, en tout cas c'est ce que m'ont dit mes tuteurs »</i></p> <p>On constate une volonté pour l'enseignant de garder ses émotions pour soi, ne pas les faire ressentir aux élèves afin de garder le contrôle.</p> <p><i>Enseignante « Et du coup, bah c'est des choses comme ça, pas que je voulais entendre mais je voulais qu'on me rassure un peu en fait au final. »</i></p> <p>L'apport des collègues plus expérimentés permet à l'enseignante novice d'être rassurée par ce qu'elle fait, et est donc synonyme d'un stress qui diminue.</p>
<p><b>Un premier temps pour l'enseignante de simple gestion de ses émotions</b></p> <p>On constate donc que pour l'enseignante novice, il va s'agir dans un premier temps de gérer ses émotions avant de les utiliser. En effet, au cours des premiers mois de sa titularisation, son objectif premier est de montrer aux élèves ainsi qu'à elle-même, qu'elle est capable de gérer sa classe. Au cours de cette première phase, l'enseignante d'EPS ne montrera pas ses émotions aux élèves. Face à eux, ses émotions seront cachées mais elle les montrera à ses collègues. L'enseignante va s'appuyer sur eux afin de se rassurer sur ce</p>	

qu'elle fait.	
Un stress qui évolue avec l'envie de faire apprendre ses élèves	<p>D'un stress de gestion de classe à un stress sur les contenus</p> <p><i>Enseignante « j'étais peut-être un peu plus stressée sur mes contenus, j'avais envie enfin de faire apprendre mes élèves, j'avais envie que mes situations, elles soient utiles, plus un stress ouais au niveau des contenus que de la gestion de classe »</i></p> <p><i>Enseignante « Ouais, non beaucoup moins souvent, bah déjà au niveau de la gestion de la classe je me confie beaucoup moins, c'est plus des questions sur les contenus. »</i></p> <p>L'enseignante a pris la mesure de sa mission d'enseignante et a pris confiance en elle. Désormais, elle peut se consacrer pleinement à faire apprendre ses élèves.</p>
Une enseignante davantage sûre d'elle, qui utilise ses collègues pour progresser sur ses contenus	<p><i>Enseignante « Ouais non beaucoup moins souvent, bah déjà au niveau de la gestion de la classe je me confie beaucoup moins, c'est plus des questions sur les contenus. »</i></p>
Les émotions de l'enseignante d'avant cours sont à l'origine du déroulement du cours	<p><i>Enseignante « par exemple soit le lundi matin, quand je suis contente de venir enseigner, que je suis plutôt de bonne humeur on peut dire, et que j'ai bien préparé ma séance et que je me dis que ça va marcher et bah je suis beaucoup plus positive et je pense que les élèves le ressentent et en général je pense que ça marche mieux. Alors que si j'arrive le lundi matin, j'ai passé un mauvais weekend, que ça me soûle de de retourner au boulot, que ma séance j'ai l'impression qu'elle est un peu bancal et bah les élèves le ressentent et bah c'est souvent une séance de merde. »</i></p> <p>Ainsi, on constate que l'enseignante prend conscience que ses propres émotions extérieures au cours vont ensuite avoir</p>

	<p>une influence directe au sein du déroulement du cours et sur les élèves.</p>
<p>Des émotions cachées pour garantir l'équité</p>           <p>Des émotions surjouées/ théâtralisées pour impacter plus fortement et plus durablement les élèves</p>	<p><i>Enseignante « Bah euh je cherche à ne pas montrer aux élèves ce qui m'affectent ou ce qui ne m'affectent pas pour pouvoir faire un cours pas neutre mais constructif sans impliquer forcément ce que je ressens parce que si, enfin comment dire [Silence], pour peut-être garantir l'équité [Rire] »</i></p> <p><i>Enseignante « Mais par exemple, y a des élèves avec qui j'ai plus de feeling avec qui je m'entends mieux, surtout au lycée je trouve que d'autres, et du coup si j'impliquais vraiment mes émotions je serais sympa avec ceux que j'aime bien et je ne parlerais pas trop avec ceux que je n'aime pas »</i></p> <p>L'enseignante essaye de pas toujours impliquer ses émotions dans son enseignement, afin de rester le plus neutre possible. Il est important pour elle d'être juste avec tous les élèves et elle le fait par l'intermédiaire de la gestion de ses émotions.</p> <p><i>Enseignante « Bah j'amplifiais mes émotions pour, pour euh c'est peut-être réducteur mais pour impliquer les élèves un peu plus »</i></p> <p><i>Enseignante « Et du coup je pense qu'amplifier mes émotions et ce que je dis, ça peut servir à marquer les élèves et à ce qu'ils aient envie de revenir la semaine d'après quoi. Ou au contraire à les marquer pour qu'ils arrêtent de faire des conneries. »</i></p> <p>L'enseignante est dans un « rôle » au sein de son cours. Elle cherche à marquer les élèves. Elle utilise pour ceci des marqueurs forts, comme l'amplification de ses émotions, qu'elles</p>



<p>Des émotions subies/incontrôlés</p>	<p>soient positives ou négatives.</p> <p><i>Enseignante « Je me disais bah attends t'es prof et là t'as trois élèves qui ont absolument rien à branler de toi. Du coup, vu que je me suis sentie humiliée et qu'on me manquait de respect bah ça a procuré de l'énervement »</i></p> <p><i>Enseignante « Bah ce qui change de d'habitude quand je m'énerve, c'est que là j'ai vraiment crié quoi. Enfin pas crié, crié mais j'ai vraiment haussé la voix comme j'avais jamais fait en tout cas. D'habitude je m'énerve calmement quoi. »</i></p> <p><i>Enseignante « des élèves qui jouaient au foot avec des médecine balls et tout, et bah je me suis énervée et je leur ai dit, mais vous êtes des gogols, tu vois ça sort tout seul en fait, bah en fait des gogols imagine t'as un élève qui a un frère handicapé tu te dis mais en fait pourquoi t'as dit ça mais dans la vie de tous les jours c'est ce que tu dis, donc parfois ça sort tout seul, mais sinon non des émotions regrettées euh oui. Pas forcément une émotion qui est venue comme ça mais comme je vous disais, quand t'arrives en cours que t'as pas envie, que t'es fatiguée et tout ça et bah je le regrette parce que je ça se ressent sur le cours »</i></p> <p>On constate ici deux choses. Tout d'abord, le fait qu'un sentiment « d'humiliation » ressenti par l'enseignante a entraîné une perte de contrôle de ses émotions chez celle-ci, dans laquelle l'enseignante n'était plus capable de faire preuve de mesure. Également, l'enseignante sous l'énervement a eu des propos qui ont dépassé sa pensée et qu'elle a ensuite regrettés.</p> <p>On constate aussi que l'enseignante regrette également des émotions qui lui sont propres et extérieures au cours mais qui</p>
--	---

	<p>vont tout de même l'influencer. En effet, ses émotions antérieures au cours vont jouer un rôle important dans la bonne tenue de la leçon.</p>
<p align="center"><b>Une deuxième phase dans laquelle l'enseignante cherche à utiliser ses émotions de différentes manières pour influencer ses élèves</b></p> <p>D'une simple gestion de ses émotions, la préoccupation de l'enseignante va petit à petit évoluer. Il va s'agir pour l'enseignante d'être désormais capable d'utiliser ses émotions au service des élèves. C'est pourquoi, il s'agit pour l'enseignante d'utiliser ses émotions de la manière la plus pertinente possible au regard de la situation à laquelle elle fait face.</p> <p>De ce fait, l'utilisation de ses émotions par l'enseignante va évoluer en fonction de ce qu'elle veut. D'émotions cachées pour garantir l'équité à des émotions surjouées/théâtralisées pour impacter les élèves, l'enseignante a le désir par ses émotions d'apporter une plus-value à son enseignement tout en étant capable d'en garder le contrôle. Ainsi, des situations dans lesquelles l'enseignante s'est sentie non respectée, ont entraîné une perte de contrôle émotionnel et physique chez l'enseignante.</p>	
<p>Une fin de cours riche en émotions.</p> <p>Un après -cours qui est source de relâchement des émotions pour cette enseignante qui ne se dévoile que peu pendant le cours</p>	<p align="center"><i>Enseignante « Bah je trouve qu'après le cours c'est là où tu as le plus d'émotions, où tu ressens le plus d'émotions parce que déjà tu te remets vachement en question donc tu euh passes par plusieurs phases [Rire] je pense. »</i></p> <p align="center"><i>Enseignante « Euh bah au début de l'année je pense que je, ce n'est pas que je me confiais, mais j'en parlais plus avec mes collègues parce que vu que c'était nouveau pour moi j'avais besoin de savoir si c'était normal entre guillemets dans mes cours en fait »</i></p> <p align="center"><i>Enseignante « mais mon tuteur m'a dit en tout cas que souvent quand il venait me voir en cours, il trouvait que j'arrivais vachement [...] J'arrivais vachement à contrôler ce que je ressentais, ce que je pensais, contrairement à quand j'arrive dans le bureau après mon cours, où là je lâche tout en</i></p>

<p>Un après cours synonyme de remise en question</p>	<p><i>général. »</i></p> <p>L'enseignante nous fait part ici du fait que toutes les émotions qu'elle a pu ressentir pendant le cours et ne pas exprimer, toutes ses émotions elle les relâche à la fin du cours lorsque les élèves ne sont plus devant elle.</p> <p><i>Enseignante « « Bah souvent j'arrive, par exemple, si le cours de la semaine d'avant s'est mal passé, j'arrive souvent un peu stressée mais avec déjà une leçon un peu plus béton parce que déjà je me suis mis la pression. Et euh du coup j'arrive sûrement un peu plus stressée mais par contre, euh souvent ça se passe plutôt bien. Enfin j'ai remarqué que la semaine d'après un cours qui s'est mal passé, souvent c'est un cours qui se passe très bien parce que du coup je fais en sorte que tout soit totalement différent que la semaine dernière. »</i></p> <p><i>Enseignante « À la fin d'un cours par exemple qui n' était pas terrible, au début, tu es énervée contre les élèves, après t'es énervée contre toi-même, après tu relativises, tu te dis bon c' est pas grave qu'est- ce que je peux faire pour m'améliorer ou pour changer ce qui n'a pas été, tu passes par plusieurs émotions je pense, pour la même cause »</i></p> <p>A la fin d'un cours qui s'est moins bien déroulé, l'enseignante fait face à un ensemble d'émotions. Ceci entraîne chez elle tout d'abord de l'énervement puis dans un second temps la volonté de mieux faire pour la leçon d'après. Ainsi, l'enseignante arrivera à la leçon suivante avec l'objectif d'avoir progressé, et que cela fonctionne bien.</p>
--	---

**Une troisième phase au cours de laquelle les émotions de l'enseignante sont exacerbées**

L'enseignante va profiter de ne plus être face aux élèves pour relâcher toutes les émotions ressenties au sein du cours. Dès lors, les émotions de l'enseignante reprennent le dessus sur sa neutralité habituelle. Effectivement, l'enseignante va se dévoiler et se remettre en question. Cette remise en question qui au départ sera vécue avec une émotion négative (« est ce que je suis vraiment faite pour ce métier ») va par la suite être source de motivation et d'émotions positives. L'enseignante va chercher à progresser pour faire du mieux possible lors des prochaines situations.

*Enseignante « Non d'expérience je pense, enfin après moi je parle par rapport à mon expérience en tant qu'élève. Tous les profs que j'ai trouvés très bon, très pédagogues, et très intéressants on peut dire, c'est des profs qui jouent de leurs émotions pour te faire apprendre et justement qui mettent plein de marqueurs dans ta tête pour t'impliquer et que tu te souviennes des choses. »*

Ainsi on constate que pour l'enseignante novice, elle réutilise des techniques, exploitées par d'autres enseignants, qui l'ont marquée étant élève. Elle cherche donc à transposer ce qu'elle a vécu de positif étant élève à son propre enseignement. Pour elle, il est important d'utiliser ses émotions, d'être capable d'en jouer pour atteindre les élèves.

(Tableau 4)

Par conséquent, on constate que l'enseignante fait face à différentes émotions dans l'exercice de son métier. L'enseignante passe d'un objectif simple et personnel de la gestion de ses propres émotions pour optimiser sa gestion de classe à une volonté d'utiliser pleinement toutes les émotions à sa disposition afin d'améliorer l'enseignement de ses contenus. Elle va chercher à être capable d'évoluer entre différentes émotions pour impacter le plus fortement possible tous les élèves, par l'intermédiaire d'émotions cachées, surjouées/théâtralisées. Toutefois, il arrive encore à cette enseignante novice de faire face à des émotions subies/incontrôlées qui vont entraîner des pensées négatives chez elle. Cette dernière va donc chercher à l'avenir, au maximum, à ne plus subir ce type d'émotions afin de se rapprocher le plus possible de l'idée du professeur expert qu'elle se fait.

### 4.3. Discussion et conséquence sur l'enseignement de l'EPS

À travers ses 2 études de cas, nous avons pu remarquer des similitudes ainsi que des différences dans la gestion et l'utilisation des émotions selon le niveau d'expérience de l'enseignant.

Tout d'abord, peu importe le nombre d'années vécues en tant qu'enseignant, les deux professeurs d'EPS se rejoignent sur le fait que les émotions négatives tel le stress pour Mme Y ou la colère pour Mr X tendent à diminuer au cours de leurs carrières. Si le « *besoin d'être rassuré* » afin de « *gérer la classe* » a diminué au fil des leçons pour l'enseignante, la colère ressentie par l'enseignant suite aux premiers conflits qu'il a vécus en établissements difficiles a également diminué avec le temps lorsqu'il a « *compris que s'énerver ne sert à rien* ». Ainsi, on remarque que les émotions négatives ressenties par les enseignants tendent à disparaître avec l'expérience. Cependant, les enseignants sont-ils préparés à vivre ces émotions négatives qui les mettent à mal ? Il aura fallu être proche du burnout pour que Mr X surpasse le mal-être dans lequel il était face à « *2 élèves difficiles* » et au « *non-soutien de sa hiérarchie* ».

De ce fait, nous posons l'intérêt d'une préparation aux enjeux émotionnels en STAPS lors de la formation initiale des enseignants. Ne serait-il pas intéressant pour les futurs enseignants d'EPS d'assumer des cours de théâtre afin de se retrouver en difficulté face aux autres. Le théâtre, ou le fait de s'assumer dans un rôle qui peut nous sembler difficile, ne serait-il pas une expérience enrichissante pour l'enseignant afin d'être préparé aux difficultés de terrain qu'il pourra rencontrer.

Par ailleurs, les enseignants se rejoignent sur l'effet miroir des émotions en fonction du contexte privé dans lequel il se retrouve. Pour Mr X, le fait d'avoir eu un enfant a impacté ses émotions en cours, puisqu'il arrivait heureux et ne « *s'embêtait plus* » afin de revenir de bonne humeur chez lui. Pour Mme Y, le fait de passer un mauvais week-end ne lui donne pas envie de revenir dans son établissement, pour elle, « *c'est un cours de merde* ». Ici se pose la question de la vie privée des enseignants. Comment préparer les enseignants à passer au-delà de leur vie personnelle afin de ne pas impacter les élèves ? Si certains outils existent pour pallier cela, tels les smileys de couleurs, affichés en début de cours afin d'exprimer aux élèves leurs émotions, leurs résultats ne sont pas encore significatifs. Selon nous, avoir conscience de l'impact de la vie privée sur la gestion des émotions de l'enseignant peut permettre

l'anticipation de certains problèmes et surtout une meilleure gestion de ces situations difficiles.

Ensuite, des différences peuvent être perçues dans la gestion des émotions de l'enseignant. Pour Mme Y, la fin d'un cours est synonyme d'émotion amplifiée, puisqu'elle se remet en question et cherche à s'améliorer. Ceci l'amène souvent dans des situations « *d'énervement* » car elle aurait souhaité mieux faire. Cependant, le fait de « *relativiser* » et de chercher des solutions, la rassure car elle pense pouvoir « *s'améliorer* ». En revanche, si ce type d'émotions a été ressenti par Mr X qui « *passait plus de temps dans le collège à régler des choses [...] quand il était plus jeune* », celles-ci ont disparu avec le temps puisqu'aujourd'hui les événements difficiles lui « *passent au-dessus* » ou le « *dépassent* ». Par conséquent, la lassitude ne serait-elle pas une des émotions de plus en plus prégnantes avec l'expérience ? Il est vrai que les sentiments de désarroi, de dégoût ou d'apathie sont souvent plus exprimés chez les enseignants en fin de carrière plutôt que les enseignants en début de carrière. Comment remédier à ces émotions qui diminuent la dynamique de progression de l'enseignant ? Comment Mme Y, enseignante novice, pourra garder cette volonté de vouloir progresser et de ne pas passer au-dessus des problèmes auxquels elle sera confrontée ?

Une des réponses possibles serait une notion abordée dans les entretiens par l'enseignant plus chevronné, celle de l'expression de ses difficultés à ses collègues. Pour Mr X « *au niveau émotionnel tu partages beaucoup plus avec tes jeunes collègues* », il nous explique alors qu'avec le temps et l'expérience, lui et ses collègues d'un certain âge n'osent plus exprimer leurs difficultés. De ce fait, en ne les exprimant plus, en ne cherchant plus de solutions, l'enseignant d'EPS expérimenté participe au fait de ne plus vouloir progresser.

Pour finir, expérimentés ou non, les deux enseignants exploitent leurs émotions afin d'influencer le comportement des élèves. Dans les deux entretiens, les professeurs d'EPS racontent des souvenirs où ils ont surjoué, théâtralisé leurs émotions positives ou négatives. L'une nous raconte des situations réussies qu'elle a amplifiées pour accentuer sa joie, l'autre des moments de peine qu'il a intensifiés sur son visage pour obtenir le silence. Dans les deux cas, les enseignants jouent avec leurs émotions en fonction du couple acteur-environnement, c'est-à-dire en fonction des élèves à qui ils font face, pour obtenir ce qu'ils souhaitent. De ce fait, l'expérience de l'enseignant s'avère être un levier important afin de gérer au mieux ses émotions. En revanche, celle-ci l'est peut-être moins pour les amplifier ou les masquer. Dans

ce cas, on peut se poser la question de l'importance des traits de personnalité dans la capacité de l'enseignant à théâtraliser ses émotions.

Pour conclure, il nous semble primordial d'accorder plus d'importance à la gestion et l'utilisation des émotions de l'enseignant dans la formation initiale. Actuellement, la formation en licence et en master reste principalement centrée autour des émotions vécues par l'élève. De ce fait, ne serait-il pas opportun de traiter des émotions de l'enseignant au sein de son parcours de formation ? L'acquisition de connaissances, de capacités, d'attitudes, par des apports théoriques et des activités pratiques (théâtre) pourrait être utile au développement de compétences sur la gestion et l'utilisation des émotions par l'enseignant tout au long de sa formation en licence éducation motricité ainsi qu'en début de carrière. En effet, on constate chez nos deux enseignants que l'entrée dans le métier a été un moment intense en émotions et pas toujours facile à gérer. Il nous semblerait donc important que l'enseignant novice continue de s'appuyer sur un tuteur aussi bien au niveau didactique, pédagogique et surtout émotionnel afin d'approfondir ses compétences de gestion et d'utilisation des émotions.

#### **4.4. Hypothèses**

##### **4.4.1. Hypothèse n°1**

La forte entrée émotionnelle dans le métier ne permet pas aux enseignants stagiaires d'être à l'écoute de leurs émotions et de celles de ses élèves. Ils cherchent seulement à assurer le bon fonctionnement de leur cours. Cette hypothèse a pu être validée par les entretiens avec les deux enseignants. En effet, on a pu constater aussi bien chez l'enseignant novice que chez l'enseignant expérimenté que l'entrée dans le métier est pour tous les nouveaux enseignants source de fortes émotions. Les nouveaux enseignants doivent pour la première fois faire face à des élèves qui sont sous leur responsabilité. Ainsi, ils doivent en plus de les faire apprendre, veiller à ce que tout se passe bien au sein de la classe, ce qui est souvent leur préoccupation première au cours des premiers mois d'enseignement. On peut ainsi s'interroger sur la prise en compte de ces difficultés pendant la formation des enseignants.

#### **4.4.2. Hypothèse n°2**

L'expérience dans le métier permet aux enseignants d'être capables de gérer et de jouer avec leurs émotions pour influencer l'activité des élèves. Cette hypothèse a pu être validée par les entretiens avec les deux enseignants. Après avoir subi dans un premier temps une entrée forte en émotions dans le métier, les enseignants vont au fil du temps parvenir à se consacrer non plus à la seule gestion de la classe mais davantage à l'apport de contenus. Les enseignants cherchent à impacter, marquer les élèves durablement en associant les contenus à une utilisation des émotions. Ils utilisent de ce fait leurs émotions (les cacher, les surjouer/théâtraliser) pour influencer l'engagement des élèves, que ce soit avec une émotion positive ou négative.

#### **4.4.3. Hypothèse n°3**

Il est plus facile pour l'enseignant de cacher certaines de ses émotions plutôt que de les surjouer. Cette hypothèse a pu être vérifiée avec l'enseignante novice mais pas avec l'enseignant expérimenté. L'enseignante nous a fait part que c'était sa personnalité, son caractère qui la poussait à cacher spontanément ses émotions plus facilement que de jouer de ses émotions. C'est pourquoi, cette hypothèse ne nous semble pas vérifiée pour une généralité. L'impact de la personnalité de l'enseignant paraît prépondérant.



## CONCLUSION

Dans notre cadre théorique, nous avons vu que les enseignants théâtralistent leurs émotions, c'est-à-dire qu'ils les amplifient ou les masquent pour tendre à des comportements souhaités d'élèves. Ce jeu émotionnel se réalise souvent de manière spontanée, sans que les enseignants y prêtent forcément attention. Il peut être oral ou physique notamment avec les comportements non verbaux comme le rappelle le concept d'immediacy. Ces émotions peuvent être négatives ou positives. L'objet de notre étude a donc été d'enquêter sur l'expérience des enseignants afin de voir si l'ancienneté, le vécu dans le métier ont un impact sur la gestion des émotions par eux-mêmes.

Les recherches ont montré l'importance des émotions enseignantes sur les apprentissages des élèves. Nous avons donc porté notre attention sur la problématique de la gestion et l'utilisation des émotions selon l'expérience de l'enseignant. Cela est particulièrement vrai en tant qu'enseignant d'EPS débutant car la gestion des émotions peut poser problème face aux nombreuses découvertes auxquelles nous ne sommes pas toujours préparés.

Les résultats ont pu mettre en lumière qu'il y a bien un impact de l'expérience sur la gestion et l'utilisation des émotions par l'enseignant. Nous avons également repéré que d'autres facteurs interviennent sur cette gestion et cette utilisation des émotions, notamment la vie privée des enseignants, l'établissement dans lequel il se situe, ainsi que leur propre personnalité. De plus, nous avons aussi pu faire le lien entre les différences d'état émotionnel entre un enseignant novice et plus expérimenté.

Une des limites de notre recherche est le nombre de cas étudiés et la réalisation des entretiens suite à la période de confinement. En effet, il aurait été appréciable de voir d'autres enseignants issus de sexe, de carrière ou d'âge différents. De plus, filmer les interactions enseignant-élèves pour effectuer des entretiens d'auto-confrontation aurait été une véritable plus-value afin d'analyser les émotions des enseignants.

## 5. Références

Andersen, J. F. (1979). Teacher immediacy as a predictor of teacher effectiveness. *Communication Yearbook*, 3, 543-559.

Baker, R., D'Mello, S., Rodrigo, M. & Graesser, A. (2010). Better to be frustrated than bored: The incidence, persistence, and impact of learners' cognitive-affective states during interactions with three different computer-based learning environments. *In International Journal of Human-Computer Studies*, 68, 223-241.

Boizumault, M. et Cogérino, G. (2012). La mise en scène corporelle de l'enseignant d'EPS : les communications non verbales au service de l'efficacité de l'enseignant. *Staps*, 98, 67-79.

Christophel, D. (1990). The relationships among teacher immediacy behaviours, student motivation, and learning. *Communication-Education*, 39, 323-340.

Clerx, M. (2016). *La "sensibilité à" d'enseignants en éducation physique : le prisme du réinvestissement des acquis d'une formation continue en situation de travail*. Thèse. Consulté le 12 novembre 2020 à l'adresse URL <http://hdl.handle.net/2078.1/17760>

Damasio, A. (2010). *L'Autre moi-même : les nouvelles cartes du cerveau de la conscience et des émotions*. Paris : Odile Jacob.

Fischer, S. (2014). *Gérer les états émotionnels des étudiants à des fins d'apprentissage*. Article, Canopé.

Forest, D. (2008). Agencements didactiques : pour une analyse fonctionnelle du comportement non-verbal du professeur. *Revue Française de Pédagogie*, 165, 77-89.

Gagnaire, P. & Lavie, F. (2005). Cultiver les émotions des élèves en EPS. L. Ria, *Les émotions* (pp. 81-98). Collection pour l'action, Revue EPS.

Govaerts, S. & Grégoire, S. (2006). Motivation et émotions dans l'apprentissage scolaire. B. Galand et E. Bourgeois. (*Se motiver à apprendre*). (pp. 97-106). Presses Universitaires de France.

Harris, M. J. & Rosenthal, R. (2005). No more teachers' dirty looks: effects of Teacher non verbal behaviour on students outcomes, in R. E. Riggio & R. S. Feldman (Eds.), *Applications of Nonverbal Communication*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, 157-192.

Lavie, F. & Gagnaire. (2014). *Plaisir et processus éducatif en EPS : une pédagogie de la mobilisation*. Paris : AE-EPS.

Lemonnier, J-M. (2010). Culture sportive lycéenne. Divorce entre les valeurs adolescentes et les attentes de l'Institution ? *Carrefour de l'éducation*, 29, 7-22.

Lubart, T. (2003). *Psychologie de la créativité*. Paris : Armand Colin

Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*. Belmont, CA, Wadsworth.

Meilleur, C. (2019). *The importance of emotions in learning*. Consulté le 7 février 2020 à l'adresse URL <https://knowledgeone.ca/in-depth-analysis-the-importance-of-emotions-in-learning>

Moulin, J.-F. (2004). Le discours silencieux du corps enseignant: La communication non verbale du maître dans les pratiques de classe. *Carrefours de l'éducation*, 17, 142-159.

Nugier, A. et Niedenthal, P. (2005). Les émotions aux commandes des cognitions. In L. Ria. *Les émotions* (pp. 31-45). Paris. Revue EPS.

Özmen, K. S. (2010). Fostering Nonverbal Immediacy and Teacher Identity through an Acting Course in English Teacher Education. *Australian Journal of Teacher Education*, Vol. 35, 6, Article 1.

Petiot, O., Desbiens, J.F. et Visioli, J. (2014). *Perceptions d'élèves du secondaire concernant leurs inducteurs émotionnels en EPS*. eJRIEPS [En ligne], 32 | 2014, consulté le 15 novembre 2020 à l'adresse URL <http://journals.openedition.org/ejrieps/2008>

Ria, L. (2005). *Les émotions*. EPS Revue.

Runtz-Christian, E. (2000). *Enseignant et comédien, un même métier ?* Paris, ESF.

Sarason, S. (1999). *Teaching as a Performing Art*. New York, Teachers College Press.

Thomas, C.E., Richmond, V.P. & McCroskey, J.C. (1994). The association between immediacy and socio-communicative style. *Communication Research Reports*, 11, 107-115.

Visioli, J. & Petiot, O. & Ria, L. (2015). Le jeu émotionnel des enseignants experts en cours d'Education Physique et Sportive : un moyen de favoriser le plaisir d'enseigner ?. *In Movements & Sports Sciences*, 88. 21-34.

## ANNEXES

### *Annexe 1 : Guide de l'entretien*

## Les questions pour la confrontation

« Bonjour, nous allons donc réaliser un entretien où l'on va vous poser différentes questions qui font sens à notre sujet de mémoire, c'est-à-dire la gestion des émotions par l'enseignant d'EPS »

### **La gestion des émotions et sa théâtralisation**

- Peux-tu nous dire ce que tu entends par gestion des émotions ? Est-ce que ça te parle au sein de ton métier ? Au sein de ton activité en tant qu'enseignant d'EPS ?
- Quand tu es cours, as-tu conscience de tes émotions ?
- D'accord, est-ce qu'il t'est déjà arrivé (cacher, surjouer une émotion) ?

<b>Question autour d'une non-gestion des émotions</b>	<b>Question autour de la gestion : amplifier, masquer, surjouer une émotion...</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- As-tu déjà vécu cette situation, dans laquelle les émotions ont complètement pris le dessus sur toi ?</li><li>- Te rappelles-tu des circonstances de celle-ci ? Cela a-t-il duré longtemps ?</li><li>- Quel impact selon toi cette situation a pu avoir sur les élèves ?</li><li>- Quels impacts cela a-t-il eu sur toi ? Comment as-tu fait pour reprendre le dessus ?</li><li>- Arrives-tu à te rendre compte lorsque tes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Est-ce que ça t'arrive de surjouer des émotions ? dans quelles circonstances ?</li><li>- Pour quel résultat espéré ?</li><li>- Quels sont les émotions que tu surjoues ?</li> <li>- Est-ce que ça t'arrive de masquer tes émotions ? Dans quelles circonstances ?</li><li>- Pour quel résultat espéré ?</li><li>- Quels sont les émotions que tu caches ?</li></ul>

<p>émotions te submergent ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment tu t'en rends compte ? Quels indicateurs, quelles sensations ?</li> <li>- Dans ces cas-là, que fais-tu ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment sais-tu si tes interventions ont fonctionné ou pas ?</li> <li>- Le résultat a-t-il un impact sur tes émotions ? Les modifies-tu ?</li> </ul>
--	---

- **Toujours essayer de repartir des réponses du sujet**

## **L'utilisation des émotions et son impact sur les élèves**

- Pour quels motifs, tu utilises ou théâtralises tes émotions ?
- Pour un impact sur les apprentissages de la classe ? La dynamique du groupe ? L'écoute lors des regroupements ? Le respect des consignes de sécurité ?
- Tes émotions sont-elles jouées différemment selon le motif sur lequel tu te penches ? (Non-respect des autres, sécurité ...)
- Au contraire pour quels motifs penses-tu avoir du mal à gérer tes émotions ? Les moments ou celles-ci prennent le dessus ?
- Pourquoi penses-tu que c'est difficile de les gérer dans ces cas précis ? Quels impacts cela peut-il avoir sur les élèves ?
- Cela t'est-il déjà arrivé de regretter une émotion que les élèves ont perçue ?
- Selon toi, les élèves perçoivent-ils tes émotions ? Est-ce volontaire ?
  
- La « théâtralisation » des émotions par l'enseignant est-il une façon pour lui de se protéger ou un véritable moyen pédagogique pour amener les élèves à faire ce qu'il souhaite ?
- Les élèves ont-ils conscience de ce « jeu » ?

## **La différence entre ton début de carrière et maintenant**

- As-tu toujours utilisé tes émotions depuis tes débuts en tant qu'enseignant ?
- Les utilises-tu plus ?
- Qu'est-ce qui a changé selon toi ?
- L'impact de ce changement sur tes cours ?
- L'impact sur l'apprentissage des élèves ?

- Gères-tu tes émotions de la même manière qu'au début, arrives-tu plus à les masquer ? Ou à les utiliser de manière positive ?
- Pourrais-tu illustrer cette différence de gestion des émotions en nous précisant un moment de ton début de carrière et maintenant ?

### **Autres questions**

- Selon toi, la gestion et l'utilisation des émotions sont-elles gage d'expérience et d'expertise pour un enseignant ?
- Selon toi, quelle influence en pourcentage pourrait avoir la gestion et l'utilisation de tes émotions sur la dynamique d'apprentissage des élèves ? sur la dynamique de groupe (écoute, ambiance de travail...) ?

#### *Annexe 2 : transcription 1<sup>ère</sup> étude de cas enseignant Mr Caris.*

Chercheurs / Enseignant

On est là pour notre mémoire dont le thème est la gestion des émotions des enseignants d'EPS et l'impact sur les élèves et les enseignants. De plus on va essayer de voir les différences entre un enseignant en début de carrière et en fin de carrière.
Et après vous allez essayer de voir les différences entre les établissements
Nan, nan, nan mais tu vas pouvoir nous en parler de ça justement. Du coup avant de commencer, peux-tu nous faire un petit bilan, résumé de ta carrière...
Donc moi j'étais... avant le concours ou à partir du concours ?
A partir du concours...
Donc moi j'ai eu le concours en 2008, en 2009, euh non en 2008, j'étais stagiaire en lycée pro sur vannes en 2009 et à l'IUFM à Rennes. D'accord
Après cette année-là j'ai été à Paris, une année TZR dans un lycée général à St Cloud. Après j'ai

fait 5 ans à Nanterre...
Nanterre c'est dans le combien ?
Nanterre c'est 92, St Cloud pareil
En collège ?
En collège ouai, ce qui appelle politique de la vie, ça doit être aujourd'hui classé REP ou REP+. Et maintenant c'est ma cinquième année en REP + à Lurçat en collège à Angers.
Ok... merci, du coup justement par gestion des émotions, notre thématique, tu entends quoi ?
Par rapport aux enseignants ou aux élèves ?
Par rapport aux enseignants
Bah la gestion des émotions pour moi c'est ce qui va se passer pendant le cours et aussi ce que toi tu as vécu avant. Moi ça a beaucoup évolué avec la naissance du petit par exemple, une des caractéristiques à prendre en compte avec la gestion des émotions c'est la gestion de ta vie familiale et de tout ce qui peut se passer au niveau personnel. Parce que mine de rien ça va avoir un impact sur ta manière d'arriver en cours, tu vas arriver tu vas être fatigué ou pas fatigué, si t'es fatigué tu vas te mettre plus facilement en colère. Après tu as aussi la gestion de ta vie familiale, mais aussi la gestion sportive. Parce que mine de rien on est prof d'EPS donc pour certains on peut avoir une activité sportive qui peut être plus ou moins intense. Moi j'ai changé de pratique sportive, je fais du triathlon maintenant avant je faisais du tennis. La quantité d'entraînement n'est pas la même, du coup la fatigue n'est pas la même, et du coup le temps passé au collège n'est plus le même. Euh avant je passais beaucoup plus de temps quand j'étais plus jeune, je passais plus de temps dans le collège à régler des choses alors que maintenant j'y passe moins de temps et comme j'y passe moins de temps et bah au niveau des émotions je réagis plus du tout de la même manière. Il y a plein de situations dans lesquelles maintenant ça me passe au-dessus ou ça me dépasse ... tant pis quoi, je passe à autre chose. J'estime que ce n'est plus important. Donc ça évolue par rapport à ça. Et après, bah il y a forcément le bahut dans lequel tu es, la gestion de tes émotions elle est liée aussi au le bahut dans lequel tu vas être. Parce que d'un bahut à un autre tu ne vas pas vivre les mêmes choses, tu ne vas pas voir les mêmes choses, entre vous qui êtes dans un lycée pro où il va avoir des problèmes de shit, d'alcool et des choses comme ça. Entre des gens qui sont dans un collège de ville, on va dire comme moi j'ai été quand j'étais gamin et bien la gestion des émotions du prof n'est pas du tout la même, la nervosité n'est pas la même en



classe, il y a certainement moins de conflit aussi donc tout ce qui est conflit ça va entraîner chez nous une ... des émotions qui vont se démultiplier et après au niveau du boulot tu as aussi une autre composante à prendre en compte, c'est la gestion de ta hiérarchie. Parce qu'en fonction de comment va réagir ta hiérarchie à certaine situation, bah toi ça va te faire évoluer aussi au niveau de la gestion de ton cours et la gestion de tes émotions en cours. Parce que si ta hiérarchie ne te soutient pas, ou tu as le sentiment qu'elle ne fait pas l'effort ... euh... voilà de mettre des choses en place pour des élèves que t'estimes que ça serait nécessaire bah un moment donné ton émotion c'est que tu vas être dégoûté et comme t'es dégoûté bah tu n'as plus envie de faire quoi.

Ouai... et bien je pense qu'au départ déjà tes premières émotions c'est que t'es content parce que tu as eu ton concours donc le jour où tu apprends que tu as eu ton concours et bien ça y est t'es content, ta première émotion c'est la joie. T'es enfin soulagé d'un poids qui a duré pendant, bah moi j'ai passé 3 fois le concours, si je l'avais pas eu cette année-là, je passais un DU de tennis bah c'était pas tout à fait la même chose, c'est pas les mêmes contraintes on va dire, t'as pas les mêmes ... comment dire ... les mêmes avantages. Donc voilà la première émotion c'est ça. Après au niveau plus du travail, bah je pense que vous vous l'avez, quand tu prends en main tu es classe, plus Basile que toi Antoine du coup, mais au départ t'as peur quoi, parce que tu ne sais pas à quelle sauce tu vas être mangé, tu connais pas les gamins. En plus quand tu es en lycée pro, ils sont assez proches de toi en terme d'âge donc c'est pareil, il faut réussir à se placer, il faut réussir à mettre des choses en place. Et puis voilà tu pars dans l'inconnu quoi, et l'inconnu fait peur à tout le monde... Alors même si on a fait des stages et tout, ça n'empêche que tu as forcément peur. Donc au fur et à mesure du temps ta peur évolue. Après tu arrives, tu fais tes vœux de mutation et tout ça, donc mine de rien ça crée aussi du stress et de la peur. Parce que bah, parce que tu ne sais pas où tu vas aller, et tu ne sais pas où tu vas vivre, donc mine de rien les mutations sont aussi source d'émotions chez les profs parce que ça peut faire peur à certains, ça peut stresser certains qui vont être obligés de faire des choix et qui ne sont pas forcément... t'as des choix volontaires mais dès fois tu te retrouves sur des trucs, ce n'est pas là que tu voulais aller quoi. Donc ça après c'est la deuxième année. Après l'année où j'ai été TZR moi, c'était plus chouette parce que je suis tombé dans un bahut qui était hyper bien donc j'étais plutôt content en fait, c'était une bonne année, après les élèves étaient très hautains donc c'était un système un peu différent mais en termes d'émotions j'étais plutôt content pour le coup, puis les collègues aussi ça a beaucoup joué puisqu'ils étaient sympas.

Ouai, d'accord...

Donc voilà c'est vrai qu'il y a plusieurs dimensions à prendre en compte et tes émotions en tant qu'enseignant elles évoluent au fil de ta carrière, elles évoluent avec l'expérience. Et c'est ce qu'on a vécu quand je suis venu te voir en cours Basile c'est que bah voilà entre le début de l'année et aujourd'hui tes émotions en classe elles ont complètement évolué. T'es arrivé bah t'avais peur et puis tu as construit des choses, tu as m'y en place des choses ce qui fait que tu as complètement moins peur.

Mmmhhh

Donc.... Ça évolue avec le temps...

D'accord, ouais bah ouais. Et justement quand tu dis par exemple l'impact de la vie personnelle sur nos émotions, toi après quand tu arrives en cours, parce que là avec du recul du coup tu sais que ça a un impact, quand t'arrives en cours tu penses que tu le prends en compte cet impact de ta vie personnelle ou non tu l'oublies et le cours se passe tel quel ?

Bah en fait t'es obligé de le prendre en compte parce que tu peux pas, tu peux pas, bah tu peux essayer d'aller contre nature et de ne pas prendre en compte ce que tu vies chez toi ou ce qui peut se passer chez toi mais sauf qu'un moment donné quand t'es fatigué physiquement et moralement parce que c'est souvent le cas avec des enfants, c'est moins le cas le reste du temps, mais c'est souvent le cas avec des enfants euh voir même quand t'es en région parisienne ça peut arriver aussi parce que tu sors parfois un peu plus et les mecs ils sortent en semaine et ils arrivent le matin et ils sont déchiré en cours quoi, ils sont crevés en fait, et quand t'es fatigué, bah les émotions c'est plus fort que toi en fait. Tu ne vas pas être en capacité de te dire bah en fait attend là je vais essayer de faire attention... non... non tu vas être fatigué donc tu vas t'énerver beaucoup plus facilement au moindre petit truc, voilà c'est comme un lendemain de cuite quoi. T'es pas bien, donc à partir du moment où tu n'es pas bien, les gamins ils ne vont pas le ressentir de la même manière que toi donc eux ils ne vont pas te faire de cadeau et tu auras du mal à la mettre de côté (ta fatigue, ton émotion).

Du coup tu te disais là toi que ta gestion des émotions avait évolué au cours de ton activité, et du coup comment tu pourrais décrire l'entrée dans le métier et puis petit à petit la gestion différente des émotions ? quelles émotions au départ puis petit à petit comment ça a évolué ?

Ok (16:16)

Après quand j'étais à Nanterre, euh Nanterre bahut rep, là pour le coup j'ai eu peur au départ parce que élèves difficiles, élèves de quartier, donc il fallait trouver les solutions pour bien les

prendre donc au départ tu as un peu... ouai un peu d'appréhension quoi ! T'es pas très très serein et puis au fur et à mesure tu mets des choses en place, et puis tu apprends à les connaître, comme une première année quand tu es stagiaire.

Ah, il y a ma femme qui arrive je crois...

Donc du coup tu as un peu peur aussi et puis surtout en fait euh... la grosse différence c'est qu'en région parisienne il y a une masse de population plus importante et donc dans les espaces dans lesquels tu vas faire de l'EPS que ce soit le parc, que ce soit l'espace extérieur en fait ce sont des espaces dans lesquels il peut avoir du monde à venir, des gens extérieurs. Nous par exemple à Nanterre quand on mettait les élèves devant le gymnase il y avait une tour de Ksos en face ils balançaient des théières, ils balançaient des verres ou des trucs comme ça. Là tes émotions tu commences le cours t'es déjà dans une situation émotionnelle assez forte quoi... Parce que ce n'est pas, ça ne t'arrive pas partout et ça ne t'arrive pas souvent. Et donc à Nanterre il y a eu ça et il y a eu pas mal de joie parce lorsque tu quittes comme ça ta région tu vas dans un endroit où tu ne connais personne. En fait plein de jeunes arrivent de Bordeaux, de Grenoble, de Lyon, enfin des jeunes de partout de la France et tout le monde cherche à créer une amitié et à créer du lien et ça crée pas mal de joie parce que tu rencontres des gens, parce que tu rencontres des gars, des filles. Voilà tu vies des choses qui sont complètement différentes, et tu partages aussi au niveau émotionnel et tu partages beaucoup plus, enfin moi j'ai partagé beaucoup plus en début de carrière au niveau émotionnel notamment en salle des classes quand tu rentres de cours parce que tu partages des choses que tu as vécues en classe, ça peut être de la colère que tu déverses pendant un temps parce qu'un gamin t'a énervé vu qu'il a fait ci... a fait ça, ça, peut-être aussi de la joie parce qu'il s'est passé un truc superbe en cours. Donc voilà il y a plein d'émotions mais ces émotions-là tu les partages pour moi beaucoup plus en région parisienne en début de carrière qu'après. Après tu partages moins tes émotions que tu vie en classe, tu les partages moins après parce qu'en fait chacun a sa vie à côté et qu'en fait les gens ne cherchent pas forcément à exprimer leurs difficultés. Parce qu'exprimer tes difficultés en classe ça peut être vu comme de la honte en terme d'émotions, donc tu as des collègues, des collègues en région parisienne qui ne disent jamais ce qui se passe dans leur classe parce qu'ils ont honte en fait et après avec le temps les gens font pareil, quand tu prends un prof de 40 ans ou 50 ans qui n'y arrive pas et bien il ne va pas le raconter en salle des profs parce que c'est la honte. Il n'y arrive pas, donc du coup c'est pareil c'est un sentiment qui peut arriver chez certains mais ce sentiment de honte est moins présent chez les jeunes profs je dirais que chez les plus anciens. Parce que les jeunes profs tu commences donc je dirais que tu peux ne pas réussir au départ tu peux être mis en difficulté et

chercher des solutions pour ne plus l'être et tu le fais beaucoup plus en début de carrière. Donc voilà. Et puis après...

### Depuis que t' es revenu... (19:45)

Maintenant depuis que je suis revenu en province, là les émotions ont continué à évoluer alors il y eu des phases, comment on pourrait dire, des phases de peur, de peur non parce que tu l' a vu même si tu changes de bahut voilà t'as déjà vécu des choses et t'as déjà vécu des contextes difficiles donc ça ne te pose plus trop de problèmes. La colère bah elle est toujours présente selon l'état de fatigue, selon l'envie et la motivation et ce qui se passe. Et moi pareil, en arrivant sur Angers j'ai eu plus de colère, non pas vis-à-vis des élèves mais plus vis-à-vis de l'institution. Pourquoi ? Parce que j'estimais que l'institution, l'institution moi je parle de la hiérarchie, ne protégeais pas toujours les profs. Exemple, j'ai eu en quatrième il y a 2 ans, 2 élèves qui faisaient n'importe quoi. Moi j'étais prof principal et ils faisaient n'importe quoi mais vraiment n'importe quoi tout au long de l'année et voilà il s'est passé des choses mais à minima, pas assez et du coup ça m'a fait débouloonné quoi, enfin je ... ça me rendait furieux, j'étais vraiment extrêmement en colère et cette colère a crée chez moi du dégoût, du dégoût de l'institution en fait, de la hiérarchie, j'avais plus envie d'aller dans le bureau, j'avais plus envie de discuter avec eux parce qu'en fait ça me dégoûtait quoi. Donc là ce n'était plus lié aux élèves, enfin les élèves ils sont ce qu'ils sont, moi je suis parti dans l'idée que les situations dans lesquelles ils sont ce n'est pas de leur faute. Mais par contre, que l'institution peut aussi, enfin génère des émotions chez nous parce que des fois ils ne répondent pas à l'attente qu'on a, nous en tant que prof, face à des élèves notamment en termes de sanctions ou punitions.

### D'accord (21:40)

Ça des fois c'est compliqué à gérer, donc je suis arrivé ici ça été plus ce sentiment là que j'ai eu un moment donné. Après de la joie aussi, j'étais content de quitter la région parisienne. Après ce sont des moments différents, parce qu'ici j'ai eu, fin on a eu un enfant avec ma femme, donc voilà ça crée aussi de la joie et en fait tes centres de priorité évoluent et changent donc là c'est ... ce qui fait aussi évoluer tes émotions parce que ma priorité aujourd'hui c'est travailler, ok comme tout le monde, mais en même temps j'ai aussi un petit, j'ai ma femme, et du coup bah voilà j'ai envie de prendre du temps pour lui, j'ai envie de m'occuper de lui. Donc quand je vais en cours, bah des fois j'arrive je suis blasé parce qu'il y a des classes qui font n'importe quoi et je me dis bah tant pis pour eux. Avant je n'aurais jamais fonctionné comme ça à Nanterre, je me serais dit qu'il faut que je trouve la solution, je vais la chercher, je vais la trouver. Alors qu'ici maintenant,

ils ne font pas, ils ne veulent pas bah tant pis je vais... je suis un peu... ba pfff voilà.
Là par exemple, est-ce que tu aurais un cas à nous raconter cette année où les élèves ils te blasent, bah pourquoi ils te blasent et toi les émotions qui découlent de cette situation et toi comment tu joues avec ces émotions... (23:00)
Ouais, t'étais pas là toi quand j'ai fait une séance avec les cinquièmes A, la séance en cours d'orientation non t'étais pas là non t'étais pas venu...
Non
Et handball ?
Handball si,
Ouais le mardi après-midi là, et bien le mardi après-midi c'est typique, c'est une classe de cinquième et bien en fait c'est une classe dans laquelle il n'y a pas de, bien en fait déjà il y a des élèves qui sont sacrément chiant, ou ... ouais si chiant on peut le dire comme ça. Même dangereux parfois, ça crée chez moi pas mal de colère au départ et en fait au fur et à mesure c'est transformé en ouais je suis blasé ! pourquoi ? Et bien parce qu'ils ne réagissent à rien, et bien t'as beau dire « On ne fait pas d'activité » et bien on ne fait pas d'activité ! tu leur dis « Vous vous rendez compte qu'on n'a rien fait » et bien ce n'est pas grave on n'a rien fait. Tu poses des questions, je ne sais pas tu as 2 ou 3 élèves qui répondent, les autres ils ne réagissent pas. Donc j'ai essayé de mettre en place un système, tu sais ce dont je t'avais parlé où les élèves lèvent tous la main pour répondre. Par exemple tu leur demandes « Qui a compris la consigne ? Ceux qui ont compris vous levez le pouce, ceux qui n'ont pas compris vous baissez le pouce » pour qu'ils soient tous acteurs ou actifs un moment donné car sinon tu en as 2 qui répondent et puis les autres tu ne sais pas ce qui se passe... S'ils t'écoutent ou ne t'écoutent pas. Et du coup, au bout d'un temps je suis arrivé avec eux et lorsqu'ils s'installent dans les tribunes et bien en fonction de comment ils s'installent et bien moi je m'assois sur une chaise et j'attends. Et j'attends avec une tête de mec qui est blasé, et je souffle quoi, « Qu'est-ce que je vais faire avec vous aujourd'hui » ...
Et là dans c'est cas là c'est vraiment l'émotion que tu ressens sur le moment ou au contraire justement tu la surjoues parce que tu veux qu'eux, ils perçoivent ce que tu penses ? (24 :57)
Alors je la ressens vraiment mais après je la surjoue en plus pour espérer qu'un moment donné il y a une réaction de leur part et qu'ils se disent que ce n'est pas normal ! Mais je m'acharne moins

sur des ... tu vois je pourrais très bien les sanctionner, les punir mais je m'acharne beaucoup moins là-dessus maintenant parce que j'ai le sentiment que ça n'a vraiment pas d'impact sur eux. Et comme je les connais puisque ce sont des gamins que j'ai déjà depuis 2 ans maintenant et bien voilà et bien je sais que ça n'a pas vraiment d'impact donc j'essaie de trouver un autre levier mais pour l'instant ce levier-là ne fonctionne que moyennement. Après il y a des décisions qui ont été prises pour des élèves de cette classe là donc ça a modifié le comportement de certains élèves donc de mes émotions à moi aussi parce que ces gamins là pour qui il y a eu quelques choses de vraiment mis en place avec la famille etc, et bien toi tu as le sentiment d'être soutenu par ta hiérarchie, et là pour le coup, sur certains de ces élèves-là, la hiérarchie m'a soutenu, enfin j'ai le sentiment qu'elle m'a soutenu et qu'elle a essayé de mettre des choses en place. Je te donne un exemple, cet élève que j'estime dangereux bah à plusieurs reprises je ne l'ai pas pris en cours d'EPS. J'ai dit « non moi je suis désolé je ne le prends pas il est dangereux il me met en danger, hors de moi en plus donc il va finir par arriver un truc qui n'est pas normal, violence physique, violence verbale je ne sais pas, quand ça peut sortir, ça ne m'est jamais arrivé mais personne n'est à l'abri ». Donc j'ai dit moi il faut me protéger et donc le seul moyen que j'ai trouvé de me protéger c'était de ne pas le prendre.

**D'accord**

Et donc forcément j'étais moins en colère contre lui et le fait d'être moins en colère contre lui à un impact sur les autres.

**Et mmmhh et par exemple là le moment où tu t'assois pour attendre les élèves tu t'assois tu souffles et tu montres que t'attends qu'ils soient prêts, et bien pour toi ça a un impact sur les élèves ou non ça ne change rien ? (27 :06)**

Ba ça a un impact sur certains élèves parce que tu as certains élèves qui se rendent bien compte de la situation et qui voient... les gamins ils sont comme nous et nous quand on voit un même on voit bien à sa tête comment il est, dans quel état d'esprit il est. Plutôt joyeux, plutôt en colère est-ce qu'il a l'air plutôt énervé plutôt discret, on le voit. Et eux ils perçoivent la même chose de nous, ils voient bien lorsque t'arrives si tu à l'air fatigué, si t'es en colère, si t'es plutôt joyeux si tu fais une blague ou t'en fais pas, si tu souffles. Donc forcément ça a un impact sur eux, après ça reste des mômes, l'impact il va peut durer, que 5 minutes et puis 5min après ils ont oublié. Donc oui ça a un impact mais l'impact reste limité.

**Après, tu dis là que c'est dans cette classe que ça n'a pas forcément fonctionné, que ça n'a pas**

d'impact. Est-ce qu'il y a d'autres classes où tu sais pas exemple que lorsque tu vas amplifier une émotion, quand tu vas les engueuler parce que tu penses qu'ils ne l'ont pas bien fait, tu vas le faire plus fort que ce qu'il faudrait, est-ce que tu sais que dans ces cas là pour d'autres classes ça va vraiment marcher ou alors c'est pour toute les classes que ça ne fonctionne pas ? (28 :28)

Non ça fonctionne bien avec les sixièmes, j'ai 2 classes et ça fonctionnent bien ça. Les 2 classes de sixièmes ils voient bien, ils sont plus petits, ils sont plus scolaires. Après c'est aussi, là on a une génération de cinquièmes au collègue qui est vraiment une génération on va dire déjantée. Alors que la génération de sixièmes c'est une génération plutôt gamins scolaires et c'est plutôt sympa. Après ils font des conneries comme tout le monde mais eux ils sont voilà ils font beaucoup plus attention à ça, ils sont beaucoup plus réactifs à ce genre de chose. Alors que par exemple mes cinquièmes sur le temps d'explication des consignes je vais faire ma tête de blasé tout ça et lorsque je les mets en activité en handball par exemple et bien tu peux être sûr qu'il y a au moins 2 groupes sur 4 qui ne vont pas faire ce que je demande. En fait ils sont passés d'un stade où ils ont soi-disant compris que j'étais en colère ou que j'étais blasé mais en fait ils vont partir en action, ne pas faire ce que je demande et je vais aller sur le terrain et leur dire « Mais qu'est-ce que vous faites, ce n'est pas ça que je vous ai demandé » enfin je ne comprends pas en fait. Alors que les plus petits, eux ils vont réagir au fait que je sois en colère ou blasé et ils vont bien faire parce qu'ils savent que là ça ne va pas il faut bien faire. Mais par contre les plus grands, si tu prends après les troisièmes, bon alors après les troisièmes moi la classe que j'ai c'est un peu particulier, et bien par contre eux ce sont des gamins hyper scolaires. (30 :08)

Et donc justement ça t'arrive souvent ou pas d'amplifier les moments où tu n'es pas trop content où tu attends le silence et donc tu souffles comme tu disais ? Tu penses que cela dans un cours ça t'arrive souvent ? Est-ce que c'est joué ou non c'est l'émotion qui te traverse ?

Non non c'est vraiment pour en rajouter, après si on prend la colère par exemple tu te mets plus souvent en début de carrière et plus le temps avance moins tu te mets en colère. En fait la colère ne t'aide pas à résoudre un problème ou à régler le problème car le gamin n'est pas forcément réactif à la colère. Et ça peut aussi entraîner de la colère chez lui et puis parfois quand tu es en colère tu peux dire des choses qui dépassent ta pensée, t'es maladroit. Et du coup moi quand une situation de colère arrive, j'essaie de la différer en fait, de la gérer moi émotionnellement parlant pour la gérer après c'est-à-dire que je vais dire au gamin attends, va là-bas et on règlera ça tout à l'heure parce que là tu m'énerves. Donc si je m'énerve en face je vais être amené à dire des choses qui ne se disent, pas donc il vaut mieux éviter. Mais la colère diminue, au fil des années

j'ai le sentiment de moins me mettre en colère en classe, parce que ce sentiment de colère, c'est un sentiment de « Il a fait ça il a fait cette connerie bah, qu'est-ce que tu veux quoi , il l' a fait ! » Je ne me mets pas en colère parce qu'il l'a fait quoi, c' est pas que j'estime que c'est normal mais bon en fait j'y peux rien.

Mais c'est aussi parce que tu t'es rendu compte au fil des années que ça ne fonctionnait pas forcément de te mettre en colère auprès des élèves ? (32:15)

C'est ça exactement. Déjà moi physiquement parlant ça a un impact parce que plus tu te mets en colère plus ça te fatigue aussi, puis pour redescendre de la colère ça met du temps, c'est un impact qui dure longtemps. Donc le fait de rester longtemps en colère ça peut avoir un impact aussi sur ta vie en dehors du collège donc du coup moi j'ai estimé que ça ne valait pas le coup de se mettre en colère pour des choses qui ne a priori ne sont pas de ma faute.

Et du coup le moyen de pas te mettre en colère que tu as trouvé c'est de différer la chose pour voir ça plus tard ?

Ouais, je ne suis plus..., on va dire que je vais essayer de discuter avec le gamin, prendre un moment après avec le gamin pour avoir un échange de discussion, parce que de toute façon ça ne sert à rien. Je te prends un exemple en badminton avec un gamin qui va jeter sa raquette, tu vas lui hurler dessus parce qu'il va jeter sa raquette en badminton et bien ça va changer quoi ? Lui il n'a pas compris pourquoi ce n'est pas bien ! Je vais plutôt essayer d'aller le voir et discuter avec lui de pourquoi ce n'est pas bien de jeter sa raquette de badminton : tu vas la casser, l'abimer etc.... Est-ce que moi je jette ta trousse, ton cartable... ? et je vais essayer en fait de trouver des parades à ça et d'autres solutions pour éviter de me mettre en colère. Après des fois c'est collectif tu donnes une tâche et le groupe ne le fait pas, là c'est différent mais tu leur expliques en fait, ils ne comprennent pas donc tu leur expliques.

Du coup, là tu dis que c'est quelques chose que tu arrives à gérer entre guillemet, et du coup lors de tes premières années c'est peut-être quelques chose que tu n'arrivais pas à gérer et c'est pour ça que tu t'énervais ou pas ?

Disons que les premières années le sentiment de colère arrivait plus vite car t'as vraiment envie de leur apprendre un maximum de choses et je pense c'est ce que tu vis quand tu es stagiaire aussi t'as envie qu'ils apprennent le maximum de choses donc tu leur passes le maximum de consignes en un minimum de temps. Et donc ta colère, elle monte de là car un moment ils ne vont pas écouter donc ça va t'énervier. Tu vas les lancer sur la tâche sauf qu'ils ne vont pas la réaliser



correctement vu qu'ils n'ont pas écouté et ça va t'énerver. À un moment donné tu as in tel qui va insulter machin et ça va t'énerver. Donc ça vient du fait que tu veux en faire un maximum et qu'ils acquièrent le maximum. Sauf qu'avec le fil des années tu te rends compte que non, sur quoi tu veux travailler, c'est quoi l'essentiel et qu'est ce qui te semble important. Est-ce que pour toi c'est important qu'ils se taisent pendant que tu parles ou non ? Mais c'est un apprentissage aussi. Donc avec le temps j'ai ciblé des apprentissages et j'en ai délaissé certain car pour moi ce n'est pas l'essentiel.

**Et donc pour revenir par exemple à tout à l'heure quand tu vois un petit qui jette sa raquette, maintenant tu es toujours en colère sauf que tu masques cette émotion ?**

Non je ne la masque pas en fait ce n'est pas que ça me paraît normal mais c'est la gamin qui est en colère en fait, c'est lui qui n'a pas su gérer son émotion à un moment donné et du coup c'est à toi de lui expliquer, de trouver des parades pour que la prochaine fois il puisse gérer cette émotion et que la prochaine fois il puisse ne pas se mettre en colère. Si toi en tant qu'enseignant tu te mets en colère et tu le punis alors forcément le gamin il va rester en colère alors que si toi tu es zen et que tu essaie de trouver la solution et pourquoi il s'est mis en colère bah là pour le coup la réaction va être différente. Peut-être qu'il va réagir d'une manière différente le prochain coup alors que si tu le punis bah qu'est-ce qui va se passer ? Et bien après tu as des gamins ouais qui ne vont pas le refaire car ils n'aiment pas être punis mais ce n'est pas le cas en rep plus. Parce que les gamins tu peux les punir autant de fois que tu veux pfff, après ce n'est pas pour ça qu'il ne faut pas les punir de temps en temps mais bon ils en ont déjà tellement des heures de colle et des mots dans leur carnet que...

**Du coup je change un peu de question..., en fait on a parlé pas mal de fois que tu jouais sur les émotions en soufflant ou en exagérant les temps de silence. Mais est-ce que dès fois à l'inverse ça t'arrive de jouer des émotions plutôt positives ? Tu les surjoues ?**

C'est plus rare ! Sur des émotions positives comme ça c'est plus rare que je les surjoue. Ces émotions là ils les ressentent quand tu vas jouer avec eux, par exemple en badminton ça m'arrive de jouer avec eux sur le terrain n°1 vu qu'il y en un qui est toujours meilleur que les autres et bien il charrie et je joue avec eux donc là on rigole ou on joue en double et là on partage quelques choses au niveau émotionnel car on partage un match, une coopération. Et là je peux pour le coup partagé une émotion parce que l'on gagne ou quelque chose comme ça. Après chez moi les gamins s'ils ressentent une émotion positive c'est sur la blague, c'est-à-dire que je vais faire des blagues.

D'accord, et tu penses que c'est quoi l'impact de ça sur les élèves ? (39:04)
Quand t'es de bonne humeur que tu fais des blagues , eux ils le sentent qu'ils vont passer un bon cours ou non ? Est-ce que ça a un impact ?
Non non non, eux en fait ils le ressentent plutôt comme ... je ne sais pas comment l'expliquer. Ils le ressentent comme le fait que tu es dans un bon état d'esprit pour travailler avec eux. Après je parlais de blague mais je passe aussi par la discussion, j'essaie de discuter avec pendant le cours ou avant le cours, durant le trajet, leur demander « Comment ça va ? » « Qu'est-ce que tu as fait ce week-end ? » Tout ça leur montre que je suis déjà dans le cours et que je m'intéresse à eux et quand je fais des blagues ou le petit moment on va dire drôle , ça leur montre aussi que je suis humain et que je suis capable de rire comme de m'énerver. Après je n'ai pas de grosse différence d'émotions entre la joie et la colère, il n'y a pas 2 boules complètement opposées, je suis souvent régulier, sur la même longueur d'émotions, je n'ai pas d'extrême quoi, pas de grosse variation.
Et c'est plutôt volontaire que tu n'as pas de variation ou naturel ?
Non non la nature, moi je n'ai jamais, je ne sais pas. Je donne un exemple : ma femme elle a dit quand elle a accouché que je ne les pas fait ressentir de manière énormissime. Après c'est naturel, des fois les gens pense que je suis en colère parce que j'ai un faciès dur alors que non je ne suis pas du tout en colère mais c'est comme ça quoi... (rire)
D'accord, donc que ça soit négatif ou positif, tu es régulier. Est-ce que tu penses que tes émotions ça a un impact sur les élèves et quel impact ? Par exemple je dis au pif mais sur l'apprentissage des élèves ? sur le climat de classe, d'écoute ou sur autre chose ? En fait, est- que pour toi tes émotions ont un impact sur les élèves ?
Alors en fait je pense déjà que les émotions positives elles ont un impact sur le fait que, par exemple les blagues ou le fait de discuter avec eux sur le chemin ça montre de la bienveillance, ça montre que je m'intéresse à eux, à ce qu'ils font. Parfois je discute avec eux de ce qu'ils font dans les autres cours et ça a un impact puisqu'ils se disent que je m'intéresse à eux. Et ça a un impact positif sur les apprentissages vu qu'ils se disent « bah ouais il s'intéresse à moi ». Donc indirectement ça lui fait plaisir et souvent en retour la personne a envie de te faire plaisir.  Après sur les émotions négatives ça a un impact mais ça reste à minima parce que les élèves eux sont tellement habitué qu'on soit en colère avec eux, parce qu'il y a plein de choses qu'ils ne comprennent pas ou qu'ils ne font pas l'effort de comprendre. J'ai fait un stage il n'y a pas longtemps et la fille parlait de gamin qui en gros ne savent pas apprendre, qui ne seront jamais en

capacité d'apprendre et nous on se met en colère contre ces gamins et en fait, ce n'est pas de leur faute...

Après comme tu disais ça dépend des classes ça, comment ils vont réagir face à des émotions négatives par exemple. Par exemple dans un cadre de collège normal ou lycée normal entre guillemet ça va peut-être plus fonctionner que dans un lycée pro ou dans un collège rep+.

Ah bah c'est sûr ! tu vois bien les gamins que tu as eu Basile ou même toi sûrement Antoine, les gamins que tu as en lycée pro et bien quand tu vas les engueuler ou t'énerver et bien les gamins ils vont se marrer ils vont dire « Qu'est-ce qu'il fait pourquoi il s'énerve ? ». Alors que lorsque tu vas le faire dans un lycée général les gamins ça va leur faire tilt ils vont dire « Bah merde qu'est-ce qu'on a fait ? Pourquoi il s'énerve, qu'est-ce qu'il se passe ? ». Donc c'est sûr que le regard de la colère..., mais pourquoi, bah parce qu'en fait il y en a qui sont habitués à vivre la colère, parce qu'eux même ils sont en colère sur la vie, la société et tout ce qui se passe. Alors que les autres sont plutôt dans une situation favorisée donc eux ils n'ont pas vraiment de raison d'être en colère de base donc quand il y a des moments de colère ils s'interrogent sur pourquoi il y a cette colère.

Ok, donc justement sur le fait, par exemple là on disait que dans un lycée général les émotions négatives vont plus impacter les élèves et alors que toi les émotions positives tu sens qu'elles vont avoir un impact supérieur aux émotions négatives. Et bien ça tu du coup tu joues avec, parce que le positif va plus marcher que le négatif, mais tu joues avec par rapport au contexte ou c'est dans ta nature ?

Alors ça c'est pareil c'est dans ma nature. Moi, j'ai toujours beaucoup aimé le côté affection, et du coup j'ai toujours beaucoup joué là-dessus sur la confiance, la discussion, sur le fait de m'intéresser à l'élève. Ou lui dire bah tu vois moi je te fais confiance et j'aimerais que tu me le rendes en retour, alors oui certaine fois ça ne marche pas car ils sont trop jeunes, ils ne comprennent pas mais je sais que dans le futur, dans 3 ou 4 ou 5 ans ça fera tilt. Et quand j'ai vu toi les élèves que tu as, que j'ai eu avant, et bien j'ai vu que oui ça a fonctionné quand même. Comme la petite Morgane par exemple que j'ai toujours eu en cours, et bien j'avais créé avec elle une relation affective qui me permettait de l'élever un peu plus que ce qu'elle était capable de faire.

Ouais, d'accord. Et justement, c'est dans ta nature mais est-ce que tu penses quand même qu'entre le début de carrière sur Paris et maintenant tu t'en es rendu compte et que du coup tu joues plus avec maintenant ou que tu as toujours joué avec les émotions positives ?

Non non ça je l' ai toujours fait, j'ai fait beaucoup de colo avant et j'ai donné des cours de tennis aussi. Et euh j'ai toujours bien aimé discuter avec les gens, et en fait ça vient aussi d'un truc naturel, que tu sois avec tes potes ou en salle des profs les gens aiment bien qu'on leur demande comment ils vont, même si tu t'en fous de la réponse tu as quand même posé la question et ça montre un intérêt pour la personne. Et bien pour le gamin à qui tu demandes ce qu'il a fait ce week-end et bien s'il te raconte qu'il a gagné 3-1 ça le rend heureux, il est content, ça crée de la joie chez lui de t'avoir raconté ça. Et mine de rien ce n'est pas grand-chose mais ça eu un petit impact car tu as eu une conversation autre que l'école avec lui. Et ça je l'ai toujours fait.

Du coup, par rapport plutôt à une différence entre ton début de carrière et maintenant sur la non gestion des émotions. Est-ce que en début de carrière ça t'es arrivé que tes émotions te submergent, que tu te dises que là tu étais contrôlé totalement par tes émotions et que tu as perdu le sens de ce que tu voulais dire et faire ? (50:10)

Ba ouais ça c'est arrivé, mais ça arrive comme je disais tout à l'heure, lorsque tu veux gérer, par exemple, ça correspond plutôt à la colère et que tu veux gérer ça toute suite. Tu vas t'énerver sur un truc toute suite sans prendre de recul sur ce qui vient de se passer. Pourquoi le gamin il s'est mis en colère où pourquoi il a pétié un plomb, tu vas pas te poser la question. Tu ne t'es pas dit bah tient là il a pétié un plomb car le gamin il a pris un coup, et tu ne l'as pas vu, parce qu'il s'est passé quelque chose chez lui. Tu as des gamins, tu ne sais pas ce qu'ils vivent le weekend, donc en fait en fonction de ce qu'ils ont vécu le week-end ils ne vont pas forcément être réactifs à ce que toi tu dis en tant que prof. Parce que tu en as ils ont eu des perquisitions le week-end, ils ont des frères et sœurs qui ont été en taule. Des trucs qui pour un prof lambda paraissent complètement incroyable et impossible mais la réalité c'est que ça existe vraiment. Nous au quartier à Montplaisir, il y a 2 ou 3 ans il y a eu des grosses bagarres avec la Roseraie, des trucs où les gamins, l'école c'est juste un passage quoi.

Est-ce qu' une fois où tes émotions t'ont submergé comme disait Antoine, est-ce que tu aurais un souvenir d'une fois ou ça t'a marqué ou c'est arrivé, est-ce que tu pourrais nous décrire ce qui est arrivé si tu t'en souviens ? (52:00)

Oh alors ça s'est beaucoup plus compliqué...

Si le dégoût avec la classe ou il y a 2 ans je m'en souviens bien. Le dégoût m'a submergé, si on peut parler de cette situation-là. Les 2 gamins qui faisaient n'importe quoi en 4<sup>ème</sup> et moi je souhaitais qu'ils soient exclus sur conseil de discipline ou qu'ils passent en conseil de discipline mais ça n'a jamais été mis en place. Chez moi ça a créé un grand sentiment de colère déjà, et de

dégoût de l'institution parce que j'avais le sentiment de ne pas être soutenu par ma hiérarchie. Au point qu'en fait il y a un collègue qui m'a donné un coup de main pour être prof principal de la classe. On a partagé la classe en 2 parce que moi j'étais plus lucide sur la gestion de ces gamins là et ce qui pouvait se passer avec eux. J'étais omnibulé par ça, je ne pensais plus qu'à ça, ce n'est pas que je ne dormais plus la nuit mais ça m'a fortement perturbé. Je ne vais pas dire que j'étais... j'étais proche du burnout mais en même temps j'avais besoin d'une soupape, j'avais besoin de quelqu'un pour une vision différente et qu'on m'aide dans la gestion de ces gamins-là. Parce qu'en fait ça me submergeait d'émotions et de colère et de dégoût. Et en fait après ce qui m'a permis d'évoluer sur cette situation là c'est le soutien d'un collègue et puis après j'ai réussi à apprendre à ne pas gérer des choses qui ne sont plus de mon ressort. Moi je voulais des choses, j'attendais des choses de l'institution qui n'ont pas été mis en place, et en fait ça m'a miné et ça m'a bouffé. Et maintenant j'ai appris à me ménager, et bien tant pis il se passe des choses, ce n'est pas normal, c'est injuste, ça ne devrait pas exister mais bon ce n'est pas ma faute, ce n'est pas ma faute, moi je n'y peux rien si l'institution ne répond pas à mes attentes, s'il se passe ça ou ça et en fait s'il ne se passe rien. Et tu as beaucoup de collègues qui sont frustrés car ils aimeraient qu'il y ait des choses qui se mettent en place sauf que rien ne se met en place. Et donc en fait ça t'énerve, ça te frustre, ça te dégoûte, et après il faut toi, trouver les propres solutions pour dépasser ces émotions-là. Après tu peux être aidé en discutant avec des collègues, avec ta hiérarchie, en discutant avec ton conjoint, avec des potes pour dépasser ça et le faire évoluer. C'est pour ça aujourd'hui que je parlais de blasé ou de, ouais de blasé parce qu'il y a plein de situations dans lesquelles même en réunion, je ne prends plus la parole. Parce que tant pis quoi, si les gens estiment avoir la bonne parole ou avoir raison ou ne veulent pas mettre en place telle ou telle chose alors que toi tu l'as dit qu'il pourrait être bien de le faire et bien tant pis quoi. Moi je ne me bats plus, j'ai dit et après on prend ou on ne prend pas mais je passe à autre chose. Et là c'est aussi lié à ta gestions des émotions c'est-à-dire qu'il faut être capable de se ménager et de passer à autre chose. Il faut un peu de temps pour ça.

**Et donc pour faire entre guillemet un petit bilan : est-ce que tu penses que la gestion des émotions et l'utilisation de celles-ci est hyper important ? et est-ce que c'est gage d'expérience entre guillemet d'arriver à gérer tes émotions ou à les utiliser le mieux possible ? (56 :05)**

Ah ouais ouais, ça c'est sûr parce qu'en fait, ça évolue au fil du temps et le fait que ça évolue au fil du temps ça fait que tu apprends à te connaître, que tu apprends tes différentes sensibilité, à savoir ce qui est le mieux, est-ce que le mieux sur la situation présente, c'est que je me mette en colère ou que je me désintéresse du gamin, ou que je sois plutôt blasé ?. Et en fait , en fonction du

gamin que tu as en face de toi et en fonction de la situation ou en fonction du moment de la journée et bah tu vas adapter cette émotions et tu vas réagir de manière différente mais ça c'est de l'expérience. Tu vas utiliser une fois la colère et tu vas te rendre compte que ça n'a pas marché donc la fois d'après tu vas essayer une autre émotion et celle-ci va marcher ou pas et puis au fur et à mesure tu te construis comme ça. Mais c'est comme quand tu construis tes séances, celle que tu fais aujourd'hui ne ressembleront pas à ça dans 10 ans. Parce que tu auras évolué, tu auras acquis de l'expérience, tu auras vu des choses, il y en a qui t'auront plu et d'autre qui ne t'auront pas plu, il y a des choses qui auront fonctionné et d'autre non, et donc par rapport à tout ça tu crées de l'expérience et tu fais évoluer ta manière de fonctionner, de gérer tes émotions.

Et du coup par rapport à ça, toi tu as l'air d'être un prof qui essaie plutôt d'être proche de ses élèves, d'après ce que j'ai compris, est-ce que tu penses que c'est la chose à faire en général ? Est-ce qu'un enseignant proche des élèves peut-être plus bénéfique qu'un enseignant qui ne montre rien ? (57:57)

Je ne sais pas, là-dessus je n'ai pas de réponse parce que par exemple moi mon collègue au collège lui , c'est l'opposé, pas l'opposé mais différent en tout cas. Il ne fonctionne pas du tout de la même manière que moi. Moi je trouve, et les élèves le disent qu'il s'intéresse moins aux élèves, mais ce n'est pas pour autant qu'il n'est pas bienveillant envers eux et qu'il ne fait pas le taf mais lui va être... moi je suis plutôt un pédagogue qu'un didacticien et lui va plutôt être didacticien que pédagogue. On pourrait dire ça comme ça, on ne gère pas les élèves de la même manière mais ce n'est pas pour autant qu'ils ne réagissent pas à l'un ou à l'autre, ils réagissent très bien au deux. Lui va moins discuter avec eux, par exemple il me le dit, il trouve que moi je discute trop avec les élèves, ouais d'accord, à un moment donné pour lui il n'y a pas de discussion à avoir, « Il est arrivé en retard il est arrivé en retard on ne discute pas il rentre chez lui », alors que moi « Pourquoi t'es arrivé en retard, qu'est-ce qu'il s'est passé ? ». Après c'est ma philosophie, lui il a une philosophie différente par rapport à ça. Je pense qu'on a tous des qualités différentes et qu'elles peuvent se compléter ou prendre la place d'une autre. Au final chacun a ses convictions personnelles, je ne peux pas dire ce qui est le mieux.

Moi c'est bon pour moi, je ne sais pas toi Basile ?

Oui oui c'est bien pour moi pareil, on a fait le tour. Du coup en fait on va faire pareil demain avec Marie Leila et puis après on comparera les 2 séquences donc je te tiendrais au courant si tu le souhaites.

Merci à toi pour le temps que tu nous as accordé et bon confinement à vous deux.

*Annexe 3 : transcription 2<sup>ème</sup> étude de cas enseignante Mme Besnard.*

1 00:00:00 Antoine « Tu peux nous dire ton contexte d'établissement Marie Leila ? »
2 00:00:07 Marie Leila « Je suis dans un lycée général et technologique, et j'ai des premières et des terminales et j'ai deux premières STMG. »
3 00:00:25 Basile « Au sein de ton métier, est ce qu'il y a des moments où tu rencontres des émotions ? »
4 00:00:35 Marie Leila « Pour moi y a plusieurs moments où tu peux rencontrer des émotions. Avant le cours si t'es un peu stressée euh tu te demandes si ça va marcher, ce que t'as préparé etc. ... Pendant le cours, bah il peut y avoir toutes sortes d'émotions face aux élèves. Et après le cours aussi, si t'es satisfait ou pas satisfait de ce que t'as pu faire. Voilà. »
5 00:01:00 Basile « Est-ce que justement du coup tu pourrais nous donner des émotions que tu vis avant le cours des fois et puis justement comment tu les perçois ces émotions, et un peu quel impact ça a ? »
6 00:01:12 Marie Leila « Euh bah souvent, euh j'ai remarqué quand je suis assez contente de revenir au lycée, par exemple soit le lundi matin, quand je suis contente de venir enseigner, que je suis plutôt de bonne humeur on peut dire, et que j'ai bien préparé ma séance et que je me dis que ça va marcher et bah je suis beaucoup plus positive et je pense que les élèves le ressentent et en général je pense que ça marche mieux. Alors que si j'arrive le lundi matin, j'ai passé un

<p>mauvais weekend, que ça me soûle de retourner au boulot, que ma séance j'ai l'impression qu'elle est un peu bancal et bah les élèves le ressentent et bah c'est souvent une séance de merde. Voilà. »</p>
<p>7 00:01:52 Basile « Et quand tu dis que les élèves le ressentent, c'est parce que du coup c'est une expression que t'envoies par rapport à ton visage, c'est toi dans ta façon de parler, tu penses qu'ils le ressentent comment ? »</p>
<p>8 00:02:02 Marie Leila « Je saurais pas trop expliquer. Je pense c'est dans ma manière d'être plutôt, si déjà dès l'appel ils me soûlent parce qu'ils parlent, et je commence directement à être un peu agressive, ils vont le ressentir et ils vont se braquer je pense, plus dans ce sens-là. »</p>
<p>9 00:02:22 Basile « D'accord, Ok. Et du coup, là c'est un peu avant le cours, et juste au début du cours. Et après pendant le cours du coup, tu te dis aussi que t'as des émotions ? Là du coup pendant le cours ça va être différent d'avant ou ça va être lié à avant, ça peut varier ? »</p>
<p>10 00:02:37 Marie Leila « Non je pense c'est assez, enfin, [souffle], ça peut être lié à mon état d'esprit avant le cours mais je pense que y'a aussi plein d'autres émotions par exemple la peur, en escalade. Je l'ai beaucoup ressentie, quand je vois les élèves faire n'importe quoi à l'assurage bah t'as forcément une émotion de peur, de stress, des émotions comme ça. Et puis sinon, tu peux aussi être très contente d'un élève qui réussit quelque chose qu'il n'arrivait pas avant. Tu peux aussi être très énervée contre un élève qui te fait chier en gros et euh je pense, enfin, ça peut être lié à ce que tu ressentais avant de venir en cours mais ça peut aussi être totalement différent. Tu peux arriver de bonne humeur et parce qu'un élève fait une connerie avec sa corde arriver à être de mauvaise humeur et à avoir peur quand même. Enfin ça.... »</p>
<p>11 00:03:39 Antoine « Et du coup, là tu disais qu'en escalade notamment tu ressentais de la peur, du coup tu penses que tu le faisais ressentir aux élèves aussi ou tu gardais ça pour toi et t'essayais soit de refaire un feedback positif à l'élève pour qu'il fasse mieux ou tu étais agressive avec lui parce que t'avais peur ? »</p>
<p>12 00:04:03 Marie Leila « Bah ça dépend des situations, enfin, si c'est un élève qui bah débute l'escalade et qui galère parce qu'il sait pas trop faire, j'essaye d'être plutôt positive et de lui expliquer mais si c'est un élève qui sait très bien faire et qui fait juste n'importe quoi parce qu'il est en train de faire l'imbécile ou parce que justement il est tellement à l'aise qu'il fait plus attention là j'ai tendance à m'énervé. »</p>
<p>13 00:04:29 Antoine « Et du coup ça a quelles conséquences chez l'élève ? Directement il refait comme il savait faire ou alors, il parle avec toi, il justifie, ou alors directement il refait comme il savait faire »</p>



14 00:04:44 Marie Leila « Chez les élèves qui savaient faire à la base tu veux dire ? »
15 00:04:49 Antoine « Ouais. Bah par exemple un élève qui sait faire et comme tu disais là tu l'engueules parce qu'il ne fait pas attention. Est-ce que quand tu l'engueules, il va vouloir parlementer avec toi en mode j'ai pas fait exprès naninana, ou alors directement il va se remettre directement à bien faire l'assurance ? »
16 00:05:07 Marie Leila « [Soupir] Bah là j'ai un exemple en tête, c'était à l'AS, donc avec des élèves très expérimentés en escalade et ils faisaient carrément les cons et je me suis méga énervée. Et vu qu'à l'AS t'arrives un peu quand tu veux, tu pars un peu quand tu veux, bah du coup je leur ai mis une petite soufflante et ils ont arrêté et ils se sont barrés de l'AS. »
17 00:05:35 Basile « Et juste du coup, là par exemple à l'AS, ils partent, parce qu'en gros t'as exprimé ton émotion que t'étais pas contente, et du coup la conséquence qu'ils partent c'était ce qui était recherché par le fait que tu t'énerves ou tu t'en fichais de ce que tu recherchais, t'avais pas prévu ça. »
18 00:05:56 Marie Leila « Non, non pas du tout [Rire], c'était pas ce que je recherchais, mais en gros ils faisaient les cons sur le mur et ils faisaient n'importe quoi avec un mec qui était en haut sur le mur et du coup je me suis forcément énervée, j'allais pas leur dire calmement, c'est des élèves ça fait des années qu'ils font de l'escalade, ils recherchaient justement à faire des conneries donc forcément je me suis énervée et la conséquence, c'était quoi la question déjà ? »
19 00:06:22 Basile « Bah justement, la conséquence que les élèves partent du cours c'était voulu ? »
20 00:06:29 Marie Leila « Bah du coup je me suis dit merde j'y suis peut être allée un peu fort. Après, d'un autre côté ils sont grands, ils peuvent aussi, enfin..., peut-être qu'ils sont aussi partis parce qu'ils avaient envie de partir hein. Mais euh je me suis dit ouais j'y suis allée un peu fort mais d'un autre côté, j'allais pas, je pouvais pas faire moins, ils faisaient vraiment n'importe quoi. »
21 00:06:50 Antoine « Et tu es retournée leur parler après ou pas du tout ? Le jour d'après ou une semaine d'après. »
22 00:06:58 Marie Leila « Ouais Ouais, si je leur ai reparlé après mais après ce ne sont pas mes élèves ce sont des élèves de l'AS donc déjà je les vois moins souvent. »
23 00:07:09 Antoine « Mais est-ce que vous aviez reparlé du fait qu'ils soient partis après que tu les aies engueulé ? Ou pas du tout ? »
24 00:07:13 Marie Leila « Non, non. »
25 00:07:15 Basile « D'accord. Donc du coup maintenant on a parlé un peu des émotions

<p>avant le cours, tu disais aussi pendant le cours, et maintenant après le cours, justement après l'AS, tu les décrirais comment ? »</p>
<p>26 00:07:30 Marie Leila « Bah je trouve qu'après le cours c'est là où tu as le plus d'émotions, où tu ressens le plus d'émotions parce que déjà tu te remets vachement en question donc tu euh passes par plusieurs phases [Rire] je pense. Enfin... après un cours par exemple qui n'était pas terrible, au début tu es énervée contre les élèves, après t'es énervée contre toi-même, après tu relativises, tu te dis bon c'est pas grave qu'est-ce que je peux faire pour m'améliorer ou pour changer ce qui a pas été ? Tu passes par plusieurs émotions je pense pour la même cause. »</p>
<p>27 00:08:12 Basile « D'accord. Et justement, par exemple un cours se passe bien ou un cours se passe mal, on peut comparer, l'impact ; ça a un impact sur toi justement, sur les émotions ou comme tu dis t'arrives à relativiser et puis ça passe ? »</p>
<p>28 00:08:31 Marie Leila « Ouais ça a un impact sur le cours terme je pense, je peux, ça m'ait arrivée de rentrer le soir et d'être complètement déprimée et de dire euh j'ai trop fait de la merde aujourd'hui euh ça se trouve c'est pas fait pour moi ce métier, enfin tu te remets carrément en question parfois jusqu'à ce point-là et du coup ouais ça peut durer longtemps. C'est ça la question, ça répond à la question ? »</p>
<p>29 00:08:55 Basile « Oui, oui c'est bien, et justement, si tu revois cette classe après, est ce que tes émotions t'as souvenir des émotions du cours où tu disais ça ne va pas ou au contraire t'arrives dans un nouveau cours et tu dis c'est fini ce qui s'est passé la veille et tu pars sur de nouvelles émotions ? »</p>
<p>30 00:09:12 Marie Leila « Bah souvent j'arrive, par exemple, si le cours de la semaine d'avant s'est mal passé, j'arrive souvent un peu stressée mais avec déjà une leçon un peu plus béton parce que déjà je me suis mise la pression. Et euh du coup j'arrive sûrement un peu plus stressée mais par contre euh souvent ça se passe plutôt bien. Enfin j'ai remarqué que la semaine d'après un cours qui s'est mal passé souvent c'est un cours qui se passe très bien parce que du coup je fais en sorte que tout soit totalement différent que la semaine dernière. »</p>
<p>31 00:09:53 Basile « Je partirais sur autre chose à moins que, Antoine, t'es sur la même thématique, t'as des questions ou pas ? »</p>
<p>32 00:10:00 Antoine « Non c'est bon. »</p>
<p>33 00:10:05 Basile « Là en gros du coup tu as pas mal d'émotions, dans ce que tu dis, qui viennent des situations, de ta préparation et donc du coup en gros les émotions viennent à toi. Est-ce que des fois euh ça peut être le contraire où toi tu joues de tes émotions donc tu joues de tes émotions pour avoir des actions sur les élèves ? »</p>

34 00:10:35 Marie Leila « Pendant le cours ? »
35 00:10:37 Basile « Oui. »
36 00:10:38 Marie Leila « Et bah oui forcément. Déjà être enseignant je trouve c'est beaucoup se mettre en scène et t'es obligée de jouer un peu, enfin, pas forcément vraiment avoir les émotions mais tu peux facilement montrer un peu plus les émotions qui sont exagérées. Ppar exemple quelqu'un qui réussit quelque chose, un élève qui réussit quelque chose qu'il n'avait jamais réussi , pour toi t'es content mais t'essayes de lui montrer que t'es vraiment content alors que t'es satisfait, c'est cool il a réussi mais je veux dire t'essayes d'exagérer un peu la chose pour qu'il se rende compte que t'es fier de lui quoi. Surtout moi, parce que je ne suis pas du genre à montrer, enfin, à être hyper démonstrative, du coup forcément j'essaye d'exagérer un peu ce que je montre et ce que je ressens pour que les élèves, ils le comprennent. »
37 00:11:39 Basile « Tu pourrais illustrer justement par exemple c'est quoi exagérer pour toi et comment tu fais pour exagérer ? »
38 00:11:45 Marie Leila « Euh [Silence] bah par exemple comme je disais un élève qui finit sa séance de cross training complètement démonté qui est très fatigué, essoufflé et tout, je lui dis que c'est super que ça a travaillé, que la fatigue c'est ce qui fait que l'élève a progressé des choses comme ça. »
39 00:12:19 Basile « Et donc ça, tu lui dis à lui ou tout le dit au groupe classe ou à une partie des élèves ? »
40 00:12:25 Marie Leila « Bah ça dépend des situations, un peu des trois. »
41 00:12:30 Basile « D'accord. Et euh donc quand tu fais ça tu recherches quoi justement en faisant ça ? »
42 00:12:35 Marie Leila « Bah que les élèves ils s'imprègnent vraiment de ce que je dis, que ça reste dans leur mémoire un peu.»
43 00:12:45 Antoine « C'est aussi pour montrer que tu les suis, que t'as confiance en eux ou que tu crois en eux ? »
44 00:12:52 Marie Leila « Ouais voilà bah oui, forcément oui, pour leur montrer que je suis impliquée dans leurs réussites quoi. Je pense que ça les motive et c'est ce qui les implique aussi. »
45 00:13:12 Basile « Est-ce qu'à l'inverse ça t'es déjà arrivée de, donc là tu nous dis un élève qui réussit genre j'amplifie je suis contente qu'il ait réussi donc je le démontre, à l'inverse est- ce que ça t'es déjà arrivée d'amplifier quelque chose de négatif où tu n'es pas contente ? »
46 00:13:25 Marie Leila « Oui, ouais, ouais ouais, forcément ouais. Bah quand un élève

<p>fait une connerie, en soit parfois ce n'est pas hyper grave mais la répétition de conneries souvent ça a tendance à énerver du coup pour un petit truc tu t'énerves énormément parce que tu as accumulé de la colère je pense. »</p>
<p>47 00:13:47 Basile « Et euh tu l'explicites justement, pour l'illustrer un petit peu, comment tu amplifies toi justement un sentiment de colère contrairement à un sentiment de joie comme tu disais tout à l'heure. »</p>
<p>48 00:14:06 Marie Leila « Bah pour amplifier un sentiment de colère j'essaye de m'énervé, enfin, si c'est un élève qui fait une connerie en particulier j'essaye de l'engueuler, ça peut paraître un peu horrible, mais de l'engueuler devant toute la classe, pour que toute la classe se rende compte de ce qu'il a fait pour pas qu'il y ait un autre qui fasse la même chose 5 minutes plus tard et pour que l'élève qui a fait la connerie il se souvienne qu'il s'est fait engueulé devant tout le monde et qu'il n'a pas intérêt à recommencer. »</p>
<p>49 00:14:35 Antoine « Et du coup à chaque fois, comme tu disais tout l'heure, ça a une conséquence sur l'élève ou des fois il s'en fou et ça ne fait rien que tu t'énerves ? »</p>
<p>50 00:14:47 Marie Leila « Euh ça dépend des élèves [Rire] Il y a des élèves ça leur passe au-dessus de la tête souvent. »</p>
<p>51 00:14:55 Antoine « Et est-ce qu'avec ses élèves là tu fais différemment ou pas ? »</p>
<p>52 00:15:02 Marie Leila « Ouais avec ses élèves là je vais souvent les voir, je ne sais pas si ça sert à quelque chose mais je leur dis, je leur rappelle un peu pourquoi ils sont là. »</p>
<p>53 00:15:18 Antoine « Du coup tu leur parles plutôt en one to one ? Tu vas plutôt les voir tout seul ? »</p>
<p>54 00:15:22 Marie Leila « Ouais ces élèves là je vais plutôt les voir seuls. »</p>
<p>55 00:15:25 Basile « Et donc là par exemple je reprends le cas quand tu rouspètes, quand tu vas sur un élève, tu vas lui montrer la bêtise qu'il a fait, tu vas lui parler sèchement pour que tout le monde comprenne. Du coup ? le but en gros c'est que personne refasse ça, et bien pour d'autres cas où des fois justement tu joues de tes émotions, comment après tu sais si tes interventions ont fonctionné ou pas ou comment est-ce que tu penses qu'elles ont fonctionné ou pas ? Plutôt comment tu le sais ? »</p>
<p>56 00:15:58 Marie Leila « Sur le coup ou avec un peu de temps ? »</p>
<p>57 00:16:02 Basile « Les deux. »</p>
<p>58 00:16:05 Marie Leila « Bah sur le coup, euh, peut être que ça instaure un calme général dans la classe, les élèves se remettent un peu au travail. Et après sur le long terme, à voir déjà s'ils refont la connerie ou alors s'ils en refont d'autres. »</p>

<p>59 00:16:25 Basile « Est-ce que ça t'es déjà arrivée justement que tu joues un petit peu de ces émotions pour leur montrer que t'es pas contente et qu'au final il n'y a pas la conséquence que tu attendais. Bah ils continuent alors que tu leur avais demandé d'arrêter peu importe la chose et du coup est ce que ça t'es déjà arrivée ? »</p>
<p>60 00:16:47 Marie Leila « Ouais fin c'est pas forcément une connerie mais c'est plus des élèves qui font absolument rien , je vais les voir une fois, deux fois, trois fois, pour leur dire de se mettre au travail ou au moins de faire semblant quoi et ils foutent toujours rien et bah du coup ma réaction c'est de les ignorer pour que le reste des élèves de la classe, enfin... pour m'occuper des autres quoi, après ça c'est sur le court terme ça. Je veux dire sur une séance, à la fin de la séance je vais les voir, je fais : Vous en avez pensé quoi de ce cours, qu'est-ce que vous avez fait, est-ce que vous avez progressé, pour qu'ils se rendent compte quoi mais bon souvent ça marche pas.</p>
<p>61 00:17:33 Basile « Et du coup justement là dans ses moments là où tu vas les ignorer, pourquoi tu vas les ignorer ? »</p>
<p>62 00:17:48 Marie Leila « Bah, je le fais pas tout le temps, sinon forcément ils branleraient rien à chaque cours et puis ça leur irait très bien comme ça je pense. Mais je pense que de temps en temps, souvent en fait ce sont t des élèves qui ont besoin qu'on s'occupe d'eux et qu'on fasse attention à eux, ceux que j'ignore, souvent c'est des élèves qui ont besoin d'attention, ils ont besoin de faire des réflexions pour se faire remarquer quand je donne des consignes, des choses comme ça. Et du coup je pense que les ignorer souvent ça les touche plus que les engueuler. »</p>
<p>63 00:18:50 Antoine « Du coup, on va plutôt passer sur la non gestion des émotions, du coup, là c'est plutôt des situations où tu as joué avec tes émotions, est ce que depuis le début de l'année, ça t'es déjà arrivée de te faire complètement submerger par tes émotions et de ne plus réussir à les contrôler aussi bien devant les élèves que pour toi ? »</p>
<p>64 00:19:17 Marie Leila « Euh [Silence/Réflexion] Ouais une fois, je me suis énervée, je me suis vraiment vraiment énervée, enfin..., j'ai perdu le contrôle de moi-même mais d'habitude je m'énerve et je suis lucide, je sais ce que je dis et souvent d'ailleurs j'arrive pas à m'énerver comme un vrai prof qui s'énerve. Mais là cette fois- ci, ils m'avaient vraiment poussé à bout et je me suis vraiment énervée, enfin j'ai senti que je suis devenue toute rouge, tu sais, tu sens que ton corps tu le contrôles plus vraiment. T'as l'impression que tes yeux ils sortent de ta tête, enfin... [Rire]. »</p>
<p>65 00:20:00 Antoine « Et du coup, ils ont réagi comment les élèves ? »</p>
<p>66 00:20:05 Marie Leila « Bah je pense vu qu'ils m'avaient jamais vu comme ça, ils se</p>

sont arrêtés. Bah en fait, c'était une situation, si je me remets dans le contexte, je rassemblais les élèves pour leur donner une nouvelle consigne, et il y avait un petit groupe derrière qui parlait, donc c'était deux filles je crois et trois garçons ; ils étaient en cercle, et du coup y'en avait qui me tournaient le dos carrément. Et du coup j'ai appelé la meuf, enfin une des meufs qui parlait, et je lui fais Serena Serena. Et je l'ai appelé je sais pas genre trois quatre fois comme ça et elle m'ignorait, elle continuait de dire je sais pas quoi. Et du coup j'ai trouvé que c'était un manque de respect énorme parce que, bah déjà elle me tourne le dos quand je l'appelle, elle ne me répond pas, elle continue de parler alors qu'elle savait très bien ce qu'il fallait faire à ce moment-là. Et du coup, je me suis, ouais je me suis vraiment énervée et ça a calmé le cours mais ça a fait un effet sur tout le monde. »

67 00:21:09 Basile « Et si tu prends, tu pourrais décrire pour être encore plus en lien avec les émotions, les émotions qui te traversent à ce moment-là et puis ouais les décrire : comment tu t'es sentie, qu'est-ce que t'as ressenti quand tu t'es énervée, avant la montée de l'adrénaline, le fait que tu t'énerves ? »

68 00:21:31 Marie Leila « Euh bah en fait, je me suis un peu, enfin c'est peut-être un peu exagéré de dire humiliée parce qu'en gros tu attends le silence devant tes élèves et t'en a trois qui te tournent le dos et qui en ont rien à foutre que tu les appelles. Du coup, je trouve que c'est un manque de respect, tu te sens humiliée, enfin je ne me sentais pas humiliée devant les autres, mais juste humiliée devant moi-même. Je me disais bah attends t'es prof et là t'as trois élèves qui en ont absolument rien à branler de toi. Du coup, vu que je me suis sentie humiliée et qu'on me manquait de respect bah ça a procuré de l'énervement et après derrière l'énervement forcément faut que tu te calmes et donc tu respires pour que ton pouls il redescende et que tu puisses redonner tes consignes calmement quoi [Rire]. »

69 00:22:30 Basile « Et comment tu t'es énervée justement, tu vois, ça se traduit par quoi l'énervement ? »

70 00:22:35 Marie Leila « Bah ce qui change de d'habitude quand je m'énervé, c'est que là j'ai vraiment crié quoi. Enfin... pas crié, crié mais j'ai vraiment haussé la voix comme j'avais jamais fait en tout cas. D'habitude je m'énervé calmement quoi. »

71 00:22:50 Antoine « Et du coup tu disais tout à l'heure que tu étais quelqu'un qui ne montrait pas trop tes émotions, et du coup est-ce que souvent que ce soit positif ou négatif, tu essayes de garder tout pour toi on va dire... À chaque fois, tu le sens que tu gardes tout pour toi ou pas, quand par exemple il y a quelque chose de bien ou quelque chose de mal ? »

72 00:23:12 Marie Leila « Bah ça dépend des situations, mais mon tuteur m'a dit en tout

cas que souvent quand il venait me voir en cours, il trouvait que j'arrivais vachement à contrôler mes réactions, contrairement à lui qui est très sanguin et qui va partir en live pour rien. J'arrivais vachement à contrôler ce que je ressentais, ce que je pensais, contrairement à quand j'arrive dans le bureau après mon cours, où là je lâche tout en général. Je dis putain ils cassent les couilles, ils font chier, tu vois le genre [Rire]. Et du coup, il me disait : « C'est marrant parce qu'en cours on dirait pas du tout que tu vas faire ce bilan à la fin du cours. » »

73 00:24:02 Antoine « Et tu le sens ça toi, en toi, que tu gardes tes réactions pour toi alors que t'aurais peut-être envie de faire autrement, enfin pas de faire autrement mais tu te dis :vas-y je vais tout garder pour moi entre guillemets ? »

74 00:24:21 Marie Leila « Ouais bah ouais je le ressens, parce que je suis comme ça dans la vie de tous les jours. »

75 00:204:25 Basile « Du coup pareil, on un petit changement. Donc là on a parlé du fait qu'à un moment les émotions elles te submergent ou des fois au contraire tu amplifies parce que t'es contente ou parce que t'as envie de montrer que c'est pas bien. Et donc justement pour quels motifs tu utilises ou tu n'arrives pas à gérer tes émotions tu dirais ? Pour quelles raisons ? Pas pour quelles raisons tu les gères ou tu les gères pas mais euh tu cherches quoi justement par la gestion des émotions ou la non gestion ? J'essaye de pas te donner d'exemple parce que sinon ça va t'influencer. »

76 00:25:05 Marie Leila « Qu'est-ce que je cherche quand je gère mes émotions ? »

77 00:25:08 Basile « Ouais voilà ouais. »

78 00:25:10 Marie Leila « Bah euh je cherche à ne pas montrer aux élèves ce qui m'affectent ou ce qui ne m'affectent pas pour pouvoir faire un cours pas neutre mais constructif sans impliquer forcément ce que je ressens parce que si, enfin comment dire [Silence], pour peut-être garantir l'équité [Rire], je sais pas si ça répond. Mais par exemple, y a des élèves avec qui j'ai plus de feeling avec qui je m'entends mieux, surtout au lycée je trouve que d'autres et du coup si j'impliquais vraiment mes émotions je serais sympa avec ceux que j'aime bien et je parlerais pas trop avec ceux que j'aime pas et du coup forcément il faut pas que je fonctionne comme ça et que j'implique ce genre d'émotions. Il faut que je gère mes émotions pour être équitable avec tout le monde au niveau déjà des feedbacks, d'aller voir un peu tout le monde et puis voilà quoi. »

79 00:26:23 Basile « D'accord, ok. Et euh les fois où tu les gères pour assurer l'équité et les fois où justement tu les amplifies, bah par exemple les fois où tu les amplifies : est-ce que c'est pour des thématiques précises ? Par exemple tout à l'heure je ne sais plus, tout à l'heure sur

<p>l'exemple, il y a quelqu'un qui avait réussi, donc là en fait t'amplifiais ton émotion dans quel but tu disais déjà ? »</p>
<p>80 00:26:54 Marie Leila « Bah j'amplifiais mes émotions pour, pour euh c'est peut être réducteur mais pour impliquer les élèves un peu plus et pour on a vu ça je sais plus dans quelle matière, en socio non en psycho peut-être, mais tu sais juste un petit truc, une petite phrase ou un mot ça peut rester dans la tête d'un élève pendant une semaine au moins parce qu'il s'est senti, il s'est senti valorisé, il était content que le prof lui dise que c'était bien, qu'il était fier de lui et tout. Et du coup je pense qu'amplifier mes émotions et ce que je dis ça peut servir à marquer les élèves et à ce qu'ils aient envie de revenir la semaine d'après quoi. Ou au contraire à les marquer pour qu'ils arrêtent de faire des conneries. »</p>
<p>81 00:27:45 Basile « D'accord et euh, et du coup est-ce que tu les utiliserais pour autre chose, donc là pour impliquer les élèves, pour les marquer, est-ce que ça te sert aussi des fois pour d'autre chose ? »</p>
<p>82 00:28:01 Marie Leila « Euh [silence] bah ça reste toujours pour les marquer mais par exemple pour euh marquer mes consignes, quand je donne mes consignes parfois je veux insister sur un truc que ce soit de la sécu ou un critère et bah là j'essaye de donner une émotion un peu plus forte, c'est-à-dire que attention c'est hyper important, faut faire hyper gaffe à ça, enfin, c'est toujours dans l'idée de marquer les élèves quoi mais dans mes consignes. »</p>
<p>83 00:28:34 Antoine « Et du coup par rapport à ça, est-ce que tu sens que quand y'a des, comment dire, attends je reformule ma question [Rire] je l'ai perdue. Je sais plus ce que je voulais dire. Vas-y Basile si tu veux, je ne sais plus ce que je voulais dire. »</p>
<p>84 00:28:52 Basile « Euh, bah du coup, donc ouais là on était sur impliquer les élèves pour les marquer est-ce qu'aussi tu l'utilises euh pour, je vais pas te donner des solutions de réponses, mais pour euh encore d'autres cas, est-ce que tu peux nous illustrer d'autres cas où tu les utiliserais ? »</p>
<p>85 00:29:17 Marie Leila « [Silence/Réflexion] Euh bah pour faire respecter les consignes peut être, je ne sais pas si c'est différent mais ouais pour ça. »</p>
<p>86 00:29:49 Antoine « Est-ce que justement lié à ça, est-ce que par exemple pour les émotions négatives, est-ce qu'il y a des situations où tu vas direct essayer de davantage les amplifier pour que ça ait un impact tout de suite sur les élèves. Par exemple soit parce que les élèves t'écoutent pas, soit il y a un non-respect des consignes ou soit parce que, comment dire, il y a un aspect sécuritaire qui n'est pas respecté. Est-ce que tu sens qu'il y a une des situations où direct tu vas t'énerver pour que ça ait un impact tout de suite ou pas ? Où c'est pareil pour les</p>



trois ? Donc soit non-respect des consignes, non-respect de l'aspect sécuritaire et après soit parce qu'ils n'écoutent pas. »

87 00:30:48 Marie Leila « Non, je vais vraiment insister beaucoup plus, par exemple m'énerver parce qu'ils ne respectent pas les consignes parce que pour moi c'est le plus important. Après souvent si les élèves sont pas au travail, je vais commencer par du dialogue, demander pourquoi ils ne sont pas motivés aujourd'hui, qu'est-ce qu'il s'est passé dans leur weekend. En fait, souvent j'essaye d'instaurer un dialogue pour qu'ils aient l'impression, enfin non pas l'impression [Rire], pour qu'ils voient que je suis à l'écoute d'eux et pas que là pour les engueuler s'ils ne travaillent pas. Je leur pose des questions, pourquoi vous n'êtes pas motivés aujourd'hui, mais souvent ils se confient très facilement hein, ils me disent : on a contrôlé cet après-midi ou alors oh on a eu les notes d'anglais ce weekend, j'ai eu une mauvaise note ça me soûle, enfin des trucs comme ça tu vois. Mais sinon non, je m'énerve vraiment quand il y a de la répétition dans le non-travail ou dans une bêtise ou tout de suite quand il y a un problème de sécu. »

88 00:31:59 Antoine « Ok. Est-ce que ça t'es déjà arrivée (après toi, tu gardes souvent tes émotions pour toi), mais est-ce que ça t'es déjà arrivée de regretter une émotion que les élèves ont perçue ou pas, tu te dis à la fin du cours : zut, j'aurais pas dû dire ça c'était pas bien, enfin une émotion regrettée quoi ? »

89 00:32:20 Marie Leila « Bah regretter qu'elle que chose que j'ai dit, ça m'est arrivée une fois. Euh... une fois des élèves qui faisaient vraiment une connerie, des élèves qui jouaient au foot avec des médecine balls et tout, et bah je me suis énervée et je leur ai dit : mais vous êtes des gogoles, tu vois ça sort tout seul en fait, bah en fait des gogoles ! Imagine t'as un élève qui a un frère handicapé tu te dis : mais en fait pourquoi t'as dit ça mais dans la vie de tous les jours c'est ce que tu dis, donc parfois ça sort tout seul, mais sinon non des émotions regrettées euh oui. Pas forcément une émotion qui est venue comme ça mais comme je vous disais, quand t'arrives en cours que t'as pas envie, que t'es fatiguée et tout ça et bah je le regrette parce que ça se ressent sur le cours mais d'un autre côté je ne peux pas faire semblant car si t'es fatiguée t'as la flemme, t'es fatiguée donc t'as la flemme. »

90 00:33:25 Basile « Ok, et euh, du coup une autre question est ce que tu penses justement que ta gestion des émotions ça a évolué entre le début d'année, donc tes débuts en tant qu'enseignant d'EPS titulaire, et maintenant proche de la titularisation. »

91 00:33:43 Marie Leila « C'était quoi le début de la question ? »

92 00:33:47 Basile « Est-ce que tu penses que ça a évolué ta gestion des émotions

justement, soit quelles te submergent par exemple comme tu as dit que c'est arrivé ou soit que tu les surjoues ? Dans tous les cas que tu nous as donnés, est-ce que tu trouves qu'il y a eu une différence entre le début de l'année et maintenant, ou non ? Est-ce c'est quelque chose que tu as toujours pris en compte ? »

93 00:34:05 Marie Leila « Euh bah euh avant, enfin non j'ai toujours géré mes émotions, euh non je pense que j'ai toujours géré mes émotions. Par contre je pense que ma gestion est peut être différente. Par exemple, par rapport au début d'année, avant mes cours, là je suis beaucoup moins stressée, par exemple quand j'accueillais mes élèves pendant tout le début de l'année, jusqu'au premier trimestre je pense, avant que mes élèves arrivent j'étais stressée un peu quoi et du coup ça a changé à partir du deuxième trimestre. Là, j'étais beaucoup moins stressée. Par contre, j'étais peut-être un peu plus stressée sur mes contenus, j'avais envie de faire apprendre mes élèves, j'avais envie que mes situations soient utiles, plus un stress ouais au niveau des contenus que de la gestion de classe. Mais après, non je pense que j'ai toujours géré, enfin je gère mes émotions à peu près pareil, peut être différemment mais de la même quantité en tout cas. »

94 00:35:13 Antoine « Et tu disais, tu disais, tout à l'heure que souvent à la fin de cours ça t'arrivait d'arriver en salle des profs et de te défouler entre guillemets, et euh ça c'est pareil, ça toujours été le cas depuis le début de l'année ou ça a changé ou ça a évolué ? »

95 00:35:35 Marie Leila « Euh bah au début de l'année je pense que je, c'est pas que je me confiais, mais j'en parlais plus avec mes collègues parce que vu que c'était nouveau pour moi, j'avais besoin de savoir si c'était normal entre guillemets dans mes cours en fait. Par exemple, je me rappelle d'un truc en particulier là, avec mes STMG, j'arrivais pas du tout à faire autant de trucs qu'avec mes Général. Les Général ça allait beaucoup plus vite, les situations, ils comprennent en trois secondes, ils font leurs trucs. Avec les STMG, déjà ils n'écoutent pas toujours, il faut répéter plusieurs fois, enfin... bref tu perds du temps donc forcément tu fais moins de situations dans la même leçon. Du coup, je voulais savoir, enfin ce n'est pas que je voulais savoir mais quand je parlais de ça et que je posais des questions je voulais un peu entre guillemets ouais, savoir si c'était normal. Et je me rappelle d'une phrase d'un collègue qui a dit : « De toute façon tu verras avec les STMG tu verras, tu iras à peu près deux fois moins vite qu'avec les Général. Et du coup, bah c'est des choses comme ça, pas que je voulais entendre mais je voulais qu'on me rassure un peu en fait au final. » »

96 00:36:53 Antoine « Et maintenant ça t'arrive encore, ou de moins en moins souvent vu que tu commences à avoir, même si ça ne fait que 6 mois, enfin 8 mois à avoir un peu d'expérience. ? »

<p>97 00:37:01 Marie Leila « Ouais non beaucoup moins souvent, bah déjà au niveau de la gestion de la classe je me confie beaucoup moins, c'est plus des questions sur les contenus. »</p>
<p>98 00:37:01 Basile « Et par exemple, sur la gestion du stress, tu disais en début d'année t'étais plus stressée vu que c'était les premières fois, est-ce que tu penses que ça a un impact sur les élèves, le fait que le stress ce soit une émotion que tu gères beaucoup plus facilement, ou non pas forcément car tu la gérais déjà ? »</p>
<p>99 00:37:33 Marie Leila « Euh non je pense que, le stress je le ressentais, je ressentais du stress mais je ne le montrais pas aux élèves, en tout cas c'est ce que m'ont dit mes tuteurs, INSPE et établissement. Ils disent que ça se ne voit pas que je ressens un peu de stress. Donc je pense que ça n'a pas affecté les élèves en tout cas, plus moi. Bah oui parce que t'arrives plus détendue, donc je pense que tu consommes moins d'énergie en cours que quand t'arrives stressée. »</p>
<p>101 00:38:43 Marie Leila « Non je pense que c'est le contraire presque, moi j'aurais tendance à dire qu'un..., enfin moi j'ai l'impression qu'un enseignant expérimenté et qui fait apprendre c'est un enseignant qui gère un peu tout ce qu'il fait et même un peu ses émotions. »</p>
<p>100 00:38:15 Antoine « Juste pour finir vu qu'on a fait le tour, est-ce que, même si toi tu es quelqu'un qui ne dévoile pas trop tes émotions, est-ce que tu penses qu'un enseignant qui est capable d'utiliser et de gérer ses émotions, c'est un enseignant qui fait gage d'expérience et d'expertise ou selon toi ce n'est pas forcément le cas ? »</p>
<p>101 00:39:19 Antoine « Ouais mais après il peut gérer ses émotions justement soit en les amplifiant soit en masquant? »</p>
<p>102 00:39:41 Marie Leila « Ouais ouais c'est vrai. Pour moi gérer ses émotions c'est en faire ce que tu veux. Alors que quelqu'un qui ne gère pas ses émotions, c'est quelqu'un qui va stresser, qui va s'énerver sans contrôler comme la fois où je me suis énervée sans vouloir me contrôler, avec le battement de ton cœur qui s'élève et des trucs comme ça. Mais non quelqu'un qui gère ses émotions c'est pour moi quelqu'un qui sait ce qu'il fait avec ses émotions. »</p>
<p>103 00:40:14 Basile « Et ça pour toi c'est plus signe de personnalité ou d'expérience justement ? Ou les deux ? »</p>
<p>104 00:40:18 Marie Leila « Non d'expérience je pense, enfin après moi je parle par rapport à mon expérience en tant qu'élève. Tous les profs que j'ai trouvés très bons, très pédagogues, et très intéressants on peut dire, c'est des profs qui jouent de leurs émotions pour te faire apprendre et justement qui mettent plein de marqueurs dans ta tête pour t'impliquer et que tu te souviennes des choses. »</p>

## **4<sup>ème</sup> de couverture**

### **Résumé en Français :**

L'état actuel des recherches montre l'importance des émotions dans le climat scolaire. Selon leur expression, ces émotions favorisent ou non l'engagement des élèves dans les activités, les apprentissages et une ambiance bienveillante au sein de la classe. Les émotions de l'enseignant sont également présentes et interagissent de manière complexe avec celles des élèves. Leur maîtrise apparaît une compétence professionnelle forte et nécessaire à la réalisation de la mission d'enseignant, si elles sont prises en considération par l'enseignant lui-même.

Deux études de cas ont été menées avec un professeur d'EPS novice et un professeur d'EPS expérimenté dans le cadre d'entretiens dirigés. Elles sont centrées sur l'utilisation et la gestion de leurs émotions respectives au sein de leurs cours. L'expérience professionnelle est-elle alors la seule condition qui détermine la gestion de ses émotions par l'enseignant ?

Les résultats obtenus mettent en lumière l'importance d'une telle gestion à différentes étapes de la carrière. Un module de la formation initiale consacré aux compétences émotionnelles des enseignants d'EPS pourrait avoir un impact positif sur leur mission.

Mots clés : Émotions, gestion, relation enseignant-élèves, expérience, jeu émotionnel.

### **Résumé en Anglais :**

The current state of research shows the importance of emotions in the school climate. These emotions in their expression may or may not encourage students to engage in activities and learning and to have a caring atmosphere in the classroom. The teacher's emotions are also present and interact in a complex way with those of the students. Their mastery appears to be a strong professional competence necessary for the teaching mission, if teachers take them into account.

Two case studies were conducted with a PE novice teacher and an PE experienced teacher in interviews. They are focus on the use and management of their own emotions in

their lessons. Is professional experience the only one condition that moves the teacher to control his emotions?

The results show the importance of this management at different stages of the career. A preservice program about the emotional skills of PE teachers could have a positive impact on their mission.

Key words : Emotions, management, student teacher relationship, experience, emotional play