

# La zen attitude pour avoir de meilleures notes

ENSEIGNEMENT L'UCL lance un projet de recherche sur la gestion des émotions pour une amélioration des résultats scolaires

**Z**en attitude devant sa feuille d'examen... Calme olympien dans la cour de récré... Enthousiasme à l'heure de se frotter aux sinus et cosinus... Avec, au bout du compte, des bulletins qui font enfin belle mine... Et si on résolvait nos piètres résultats aux tests internationaux de performances scolaires à coup de « compétences socio-émotionnelles » ? La proposition est sérieuse, très sérieuse. Elle est portée par Moïra Mikolajczak, professeur de psychologie à l'UCL et spécialiste, précisément, de la gestion des émotions personnelles. La notion de compétence émotionnelle renvoie « à la capacité à identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser ses émotions et celles des autres », précise Moïra Mikolajczak. On parle bien ici de ressentis basiques : de colère, de joie, de frustration, de désespoir, d'angoisse, d'enthousiasme... Et on sait désormais, au terme de nombreuses études, combien le niveau de compétence socio-émotionnelle – la capacité à gérer ses humeurs donc – influence le bien-être psychologique, la santé physique, les relations interpersonnelles et la performance professionnelle. Raison pour laquelle de nombreux groupes de recherche dans le monde ont développé des formations courtes à l'attention des adultes.

A l'UCL, l'équipe de Mikolajczak – qui est devenue une référence européenne en la matière – fait le pari désormais d'appliquer ce savoir aux enfants de primaire. Elle vient de déposer un projet de

recherche qui n'attend plus qu'un financement. La psychologue part d'un constat que les profs connaissent bien : le contexte scolaire est un puissant générateur d'émotions que ce soit en classe ou dans la cour de récré, que ce soit en lien avec les matières ou avec les camarades. Au point que la violence s'installe insidieusement entre les bancs et dans les couloirs : on parle moins ici de bagarre que de violence verbale, de harcèlement, de manque de respect... Au point aussi qu'une meilleure gestion du bien-être, du vivre-ensemble ou du stress lié aux matières complexes augmente sensiblement les performances scolaires. Outre-Atlantique, où des programmes de gestion des émotions sont régulièrement implantés, on estime qu'ils améliorent la performance scolaire de 11 percentiles.

## Tout bénéf'

« A l'heure où on parle de cours de citoyenneté et où il est question d'allonger de deux ans la formation des professeurs, c'est le bon moment pour lancer un projet

*pilote* », assure le professeur Moïra Mikolajczak. Le programme de recherche prévoit le développement d'outils pédagogiques pour améliorer les compétences socio-émotionnelles des enfants. Ils devraient être testés dans une douzaine d'écoles primaires sur environ 600 enfants avant d'aboutir à la création d'une « mallette pédagogique » à diffuser largement. Parallèle-

ment, le projet vise la formation et l'accompagnement des enseignants dans le but de pérenniser l'idée.

Les chercheurs espèrent que les enfants pourront être capables d'identifier leur ressenti par rapport à un examen stressant, de comprendre l'origine d'une difficulté de concentration, d'exprimer une frustration de manière socialement acceptable, à trouver d'autres voies que la violence en cas de situation conflictuelle... Avec des progrès visibles sur le bulletin ? Si ça marche, personne ne s'en plaindra. Et si ça ne marchait pas, l'impact positif sur le vivre-ensemble serait déjà en soi une victoire salutaire pour l'école. ■

ÉRIC BURGRAFF

## UTOPIE

### TEDxUCLouvain

Imaginez à quoi pourrait ressembler un monde idéal... C'est le pari du tout premier événement TEDxUCLouvain qui aura lieu ce 21 avril 2016 à la Ferme du Biéreau, à Louvain-la-Neuve, en parallèle de l'Année Louvain des utopies pour le temps présent. Moïra Mikolajczak fait partie des 14 conférenciers « rêveurs » qui y présenteront leurs utopies. L'événement est ouvert aux « curieux » qu'ils soient étudiants, profs ou simples citoyens. Détails sur [www.tedxuclouvain.com](http://www.tedxuclouvain.com)

E.B.