



Emo

Une notion polymorphe

À la fois individuelles et collectives, les émotions préparent à l'action. Elles sont donc essentielles pour l'éducation.

Les émotions sont souvent classées en quatre grandes familles - joie, tristesse, colère et peur - déclinées (presque) à l'infini. Le mot « émotion » est un terme auquel on a pris l'habitude de se référer, sans finalement savoir ce qu'il cache. Son acception commune, populaire, entretient d'ailleurs un certain flou, que reflète sa proximité sémantique avec d'autres notions similaires telles que les sentiments, les sens, les sensibilités ou les ressentis¹.

Comme beaucoup de concepts, les émotions et les réalités qu'elles désignent sont d'ailleurs appréhendées et définies différemment selon les disciplines scientifiques. Ainsi, la biologie s'intéressera prioritairement aux émotions sous l'angle de leurs manifestations physiques (modification du rythme cardiaque, sueurs, élargissement des pupilles, etc.), de leurs mécanismes corporels (cérébraux, endocriniens, etc.) et de leurs fonctions biologiques (de survie et de maintien de l'espèce, par exemple). Les neuroscientifiques éclaireront, quant à eux, le fonctionnement des émotions en priorisant une analyse fine du cerveau et du système limbique². Les historiens tenteront eux de caractériser les émotions au travers de leur traitement différencié à différentes époques. Dans un geste similaire, sociologues et anthropologues s'intéresseront aux normes collectives (croyances, valeurs morales et éthiques) qui régissent, dans un groupe donné, les conditions d'expression comme de réception des émotions.

L'émotion, une préparation à l'action

De ces différentes approches, qui sont autant de faces d'un même objet, on retient néanmoins un point commun essentiel : l'émotion prépare à l'action. Par exemple, la peur peut traduire un besoin de sécurité et entraîner la fuite. Le schéma est relativement simple : face à un stimulus, l'émotion joue le rôle de pont essentiel entre le raisonnement et l'action pratique.

Mais cela ne veut pas dire que deux personnes réagiront nécessairement de la même manière à un même stimulus. Chaque parcours de vie est en effet unique. Et, c'est à la lumière de ses expériences passées et de ses anticipations sur le futur qu'un individu perçoit - ou non - des stimuli dans son environnement présent, s'en émeut et agit - ou non - en conséquence.

Ceci étant dit, beaucoup d'individus traversent des expériences de vie similaires du fait de leur appartenance commune à des groupes spécifiques : selon le genre, les classes d'âge, les groupes nationaux, religieux, professionnels, etc. Une appartenance à des mondes pluriels qui permet par ailleurs de comprendre l'existence, chez un même individu, d'émotions conflictuelles, voire contradictoires.

Pour donner un exemple concret : la peur est une émotion largement partagée, tant dans l'histoire que dans le monde, et a un substrat biologique qui prend appui sur le fonctionnement du cerveau. Il n'en reste pas moins que son expression, son intensité, sa réception par une audience varient considérablement selon l'importance donnée à certains stimuli par le groupe social et culturel où elle s'exprime, à un moment précis de son histoire. Prenons le cas du climat : les angoisses et les peurs des climatologues et citoyens bien conscients des urgences climatiques, ont progressivement pris une place plus grande. Néanmoins la répartition des craintes face aux catastrophes climatiques reste inégalement partagée, comme le montrait le décalage hallucinant entre l'alarme lancée une fois de plus par le dernier rapport du GIEC et l'attention qu'y accordent de nombreux représentants politiques, de Donald Trump à Charles Michel.

C'est en cela que l'approche des émotions peut être si complexe. Elles sont à la fois individuelles, propres au bagage de chaque individu, et collectives. Ce qui influence la manière d'appréhender les émotions en groupe, en animation.

Kim TONDEUR,

Chargé d'analyse à l'Institut d'Eco-Pédagogie

Contact : IEP - 04 250 95 84 - <http://institut-eco-pedagogie.be>

¹ Le ressenti est en réalité l'émotion traduite par le corps, comme le stress peut être généré par la peur.

² À ce sujet, Sylvie Berthoz constate que les émotions ont longtemps été ignorées par les neurosciences. Le cerveau était vu comme le territoire de la raison, et le corps celui des émotions. La première étant le propre de l'homme, tandis que les émotions seraient communes à tous les mammifères. A lire dans « Les émotions au cœur du cerveau », Cerveau & Psycho, 2009.

émotions

Quelle posture éducative ?

Quelle est la place des émotions en éducation à l'environnement et comment l'animatrice ou l'enseignant peut-il les gérer ? Faut-il montrer ses émotions à son public ? Où placer les limites entre éducateur et psychologue ? ¹ Témoignage de Maëlle Dufrasne, formatrice à l'Institut d'Eco-Pédagogie.

Lors d'activités d'éducation à l'environnement, quand on est confronté-e à des gens différents entre eux et différents de soi, les émotions en présence sont presque toutes différentes. En tant qu'animatrice, je ne sais donc pas précisément ce que je vais provoquer. Dès lors, je lâche prise sur une partie de ce qui va se passer. Une partie seulement, parce que je peux imaginer certaine empreinte collective si je connais un peu mon public. Marcher dans les bois et dormir à la belle étoile sont sources de plaisir pour moi. Dans mes projections, ça pourrait être le plus chouette cadeau... Un cadeau empoisonné pour plein de gens qui ont pourtant une grande conscience environnementale. Une animatrice me racontait avoir voulu prendre en main un insecte inoffensif lors d'une balade dans les bois. Dans le public, certains migrants ont eu terriblement peur : chez eux, la plupart des insectes sont dangereux. Dans ces conditions, l'émotion provoquée, trop intense, peut freiner l'introduction à une activité sensorielle ou d'observation naturaliste. Par contre, on peut en profiter, par exemple, pour mettre nos perceptions du danger en perspective et rebondir sur une activité liée à l'imaginaire de la peur.

Accueillir les émotions des autres, et les siennes

Ce n'est pas parce qu'on ne sait pas ce qu'on va provoquer qu'il faut s'empêcher de susciter ou de ressentir des émotions fortes. Reste à les accueillir, à donner de la place et du temps à leur expression, pour les autres et pour soi-même. Proposer un espace suffisamment sécurisant donnera au public la possibilité de découvrir, d'apprendre, de progresser sur le chemin de ses émotions, dans sa relation à l'environnement. Il existe de nombreux jeux pour déposer les émotions ou pour formaliser l'idée que chacune-e peut ressentir les choses différemment ².

Mais avant d'accueillir les émotions des autres, l'animateur ou l'animatrice peut aussi sonder les siennes. A commencer par celles qui l'ont amenée à faire ce job ou à aborder telle thématique. Quelles émotions sous-tendent notre engagement et notre discours ? Est-ce la colère face à un monde injuste, la peur du futur, la joie de faire découvrir la nature ? Sans pour autant se psychanalyser avant chaque animation, se poser la question de ses propres émotions face à telles thématiques ou

situations, aide à comprendre et accepter que la personne en face de soi n'a pas la même histoire et ne ressent peut-être pas la même chose. Comprendre son propre mécanisme émotionnel permet aussi d'avoir une posture critique par rapport aux émotions du groupe. Par ailleurs, nos émotions peuvent influencer l'impact de nos animations.

Quelle émotion pour quelle action ?

Mettre en place des moyens d'exprimer ou de déposer les émotions va me donner la température du groupe et me permettre d'en percevoir les limites : quelle était la proposition de départ ? Est-ce que la proposition est suffisamment souple et doit-elle être adaptée ? Suis-je capable d'assumer moi-même mon émotion au moment où je fais la proposition ?

Sur des thématiques qui « prennent aux tripes » - effondrement, climat... - on prend parfois tellement en compte les émotions que le passage à l'action peut passer à la trappe. Pour moi cependant, une activité d'éducation relative à l'environnement (ErE) ne peut se satisfaire d'une contemplation de nos émotions. Le rôle de l'éducateur ou de l'éducatrice en ErE est de mettre son public en réflexion, en mouvement. A ce titre, tout comme la peur n'immobilise pas nécessairement, le plaisir ou le sentiment positif ne suscite pas nécessairement l'action.

Enfin, que l'on suscite émotions positives ou négatives, avec ou sans passage à l'action, tout cela n'existe qu'au travers d'une relation : la relation à la personne et au groupe comme base de la construction du cadre de sécurité, de la confiance. Cette relation dont l'émotion est le cœur conditionne le partage et l'apprentissage. C'est à cette relation qu'en tant qu'éducatrice je donne toute mon attention. Emotions, actions, sensations, apprentissages naissent nécessairement dans la relation.

Maëlle DUFRASNE,
formatrice à l'Institut d'Eco-Pédagogie

¹ Ces questions ont été posées par les participant-e-s au colloque « Les émotions dans notre relation à l'environnement », organisé par l'Institut d'Eco-Pédagogie (IEP) en 2016.

² Voir outils p. 18. Certains de ces outils seront testés lors de la formation « Animer en accueillant ses propres émotions et celles des participants » organisée par l'IEP, à Liège, les 3 et 6 décembre 2018.