

Gérer ses émotions, un prérequis pour les études supérieures ?

Quels sont les apports du projet FB4You ?

Matthieu Hausman

Le 10 décembre 2021



La gestion des émotions, un prérequis pour les études supérieures ?



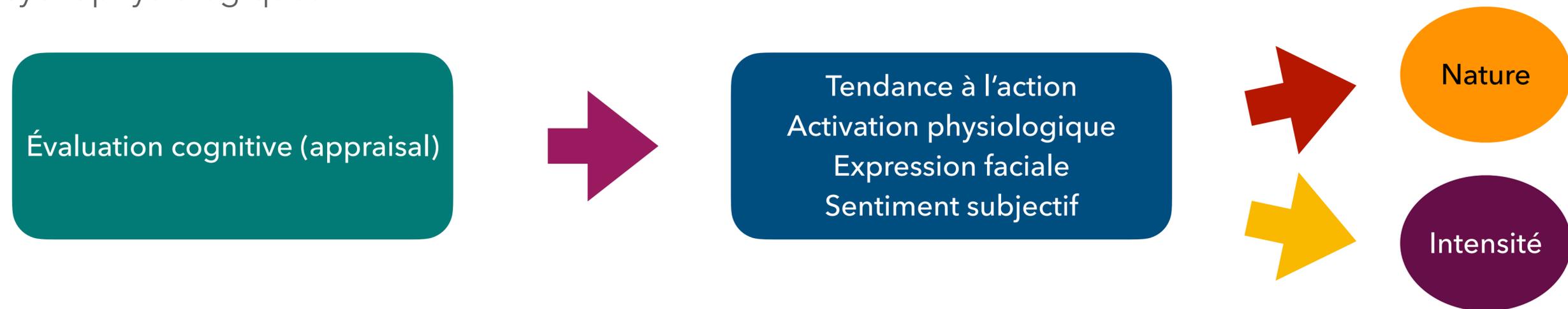
La gestion de leurs émotions par les étudiants représente un ensemble de compétences (Mikolajczak, 2009) dont la maîtrise apparaît de plus en plus importante pour pouvoir s'adapter au contexte des études supérieures (Pekrun *et al.*, 2017).

Paradoxalement, elle ne semble pas encore explicitement considérée comme cruciale ou devant être acquise avant ni même pendant les études.

Les émotions, un concept plus complexe qu'il n'y paraît!

Luminet (2008) définit les émotions comme « [...] des états relativement brefs provoqués par un stimulus ou par une situation spécifique et s'exprimant tant au niveau physiologique que comportemental et subjectif. »

Découpage du processus émotionnel en **deux phases** : l'évaluation d'un événement **déclencheur** et l'intégration de **réponses** psychophysiologiques :



On parle d'« **épisodes émotionnels** » (Sander & Scherer, 2019) étant donné le caractère bref et dynamique des émotions ;

La « réponse » émotionnelle se cristallise dans le **comportement** ou l'**attitude** que l'on manifeste dans la situation donnée et s'apprécie selon son **caractère adaptatif** par rapport à cette situation.

Des émotions à gérer

Une nécessaire **gestion émotionnelle** :

Les émotions en elles-mêmes ne sont **pas toujours directement adaptatives**, ces situations nécessitent alors la mobilisation de nos **compétences émotionnelles (5)** :

*« Les compétences émotionnelles réfèrent aux différences dans la manière dont les individus **identifient, expriment, comprennent, régulent et utilisent** leurs émotions et celles d'autrui. » (Mikolajczak, 2009)*

Si la **nature**, et surtout, l'**intensité** de l'émotion ressentie par l'individu présente un degré d'**inadaptation** trop important quant aux circonstances, à la poursuite de ses buts, il peut être nécessaire de la **réguler** :

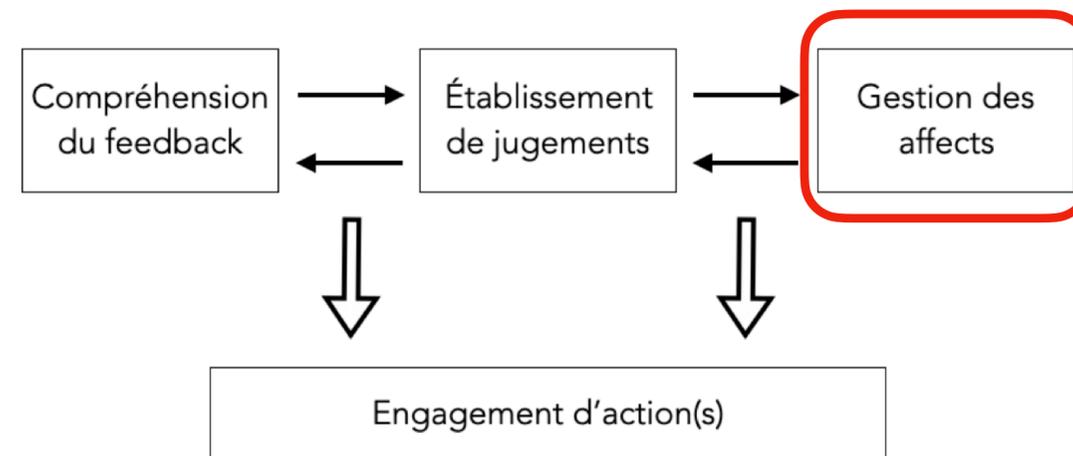
« La régulation émotionnelle désigne la manière dont nous essayons d'influencer les émotions que nous ressentons, le moment auquel nous les ressentons, et la manière dont nous vivons et exprimons ces émotions. » (Gross, 2008)

Un cas intéressant : les émotions des étudiants en situation de feedback

Les émotions sont de plus en plus reconnues comme **constitutives des processus d'apprentissage** (Boekaerts, 1996, 2010 ; Govaerts & Grégoire, 2006 ; Pekrun et al., 2007). Elles peuvent notamment les **soutenir**, mais aussi les **entraver**.

Les feedbacks sont intrinsèquement porteurs **d'enjeux particulièrement forts** dans le parcours des étudiants. Ces mêmes enjeux confèrent aux feedbacks une **charge émotionnelle** potentiellement très importante.

Une bonne **capacité de gestion émotionnelle** (Carless & Boud, 2018) se révèle donc de plus en plus utile dans la manière dont les étudiants vont appréhender, recevoir et utiliser des feedbacks académiques.



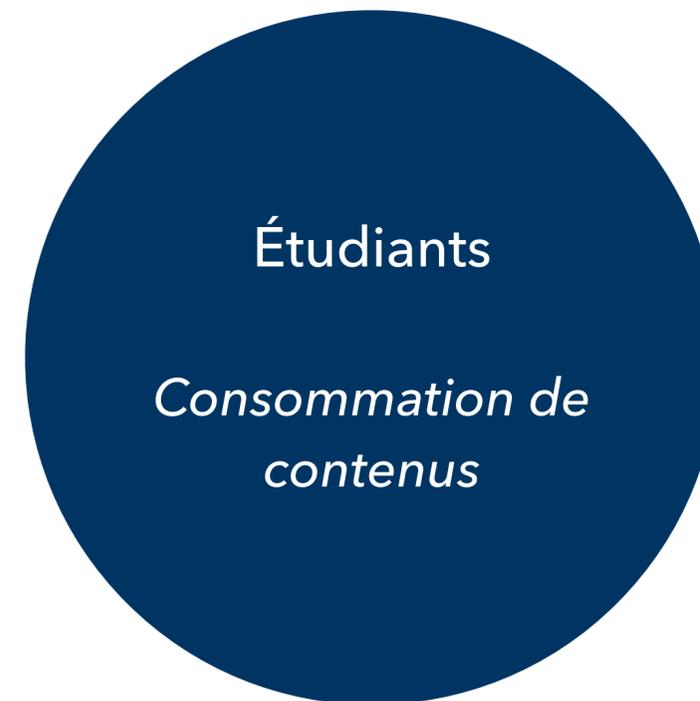
L'application FB4You

Plusieurs **utilisateurs** :



FB4You Academics

+/- 12



FB4You Students

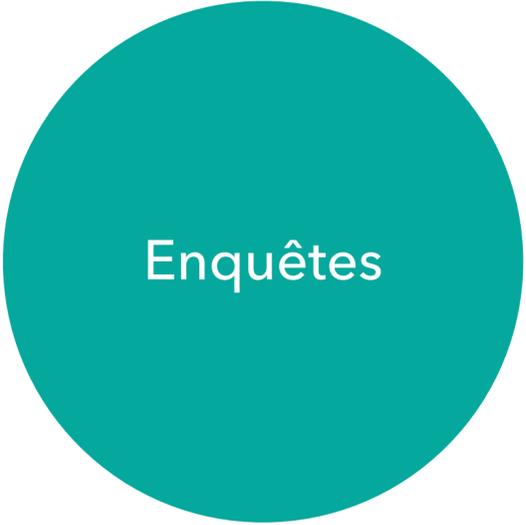
+/- 1000

L'application FB4You

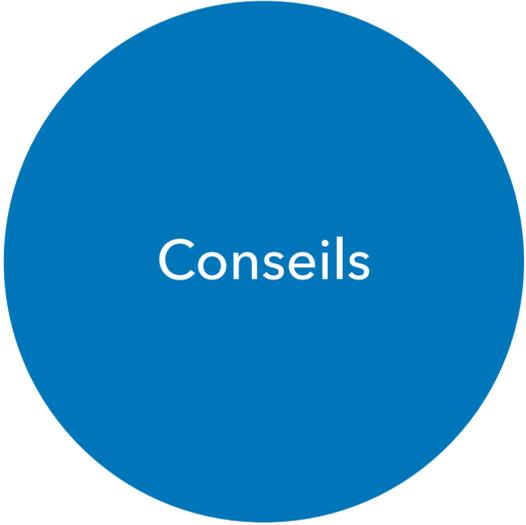
Plusieurs **fonctions** :



Feedbacks



Enquêtes



Conseils



Émotions

Consulter les feedbacks de façon dynamique

16:34 ↗
Recherche

Mon fil ⚙️

- Travailler efficacement
28 septembre 2021 · Detroz Pascal >
- Bien répondre aux QCM
24 septembre 2021 · Detroz Pascal >
- Tes premiers pas dans Fb4You
24 septembre 2021 · Learning Analytics Managers >
- Bien démarrer ton année !
23 septembre 2021 · Detroz Pascal >
- Anglais - Introduction
23 septembre 2021 · Doppagne Véronique >
- Bienvenue sur Fb4You !
21 septembre 2021 · Detroz Pascal >

📁 🗨️ 🗨️ 😞

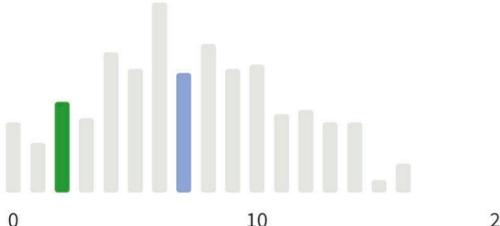
< **Anglais - Introduction**
17 septembre 2021 · Doppagne Véronique

2  Doppagne Véronique
Cher.e étudiant.e, ...

20



TOUS LES ÉTUDIANTS



 Doppagne Véronique
Tu n'as pas obtenu une note suffisante pour être dispensé du test. Tu es donc dans l'obligation de suivre le cours LA...

- Noms >
- Pronoms et déterminants >
- Adjectifs >
- Temps >

< **Anglais - Introduction**
17 septembre 2021 · Doppagne Véronique

2  Doppagne Véronique
Cher.e étudiant.e, ...

20



tu es 338e sur 388 étudiants
Moyenne : 7.20
29.4% de réussite (114 étudiants)

 Doppagne Véronique
Tu n'as pas obtenu une note suffisante pour être dispensé du test. Tu es donc dans l'obligation de suivre le cours LA...

- Noms >
- Pronoms et déterminants >
- Adjectifs >
- Temps >
- Voix passive >
- Auxiliaires de mode >

< **Message de l'enseignant**
Doppagne Véronique

 Doppagne Véronique
Tu n'as pas obtenu une note suffisante pour être dispensé du test. Tu es donc dans l'obligation de suivre le cours LANG2967 et de présenter l'examen.
En fonction de ta note, l'effort à fournir pour réussir le cours sera plus ou moins important, mais pas de panique : tu as un an pour t'améliorer. N'oublie pas, cependant, que l'apprentissage d'une langue se fait progressivement et très régulièrement dès le début de l'année.

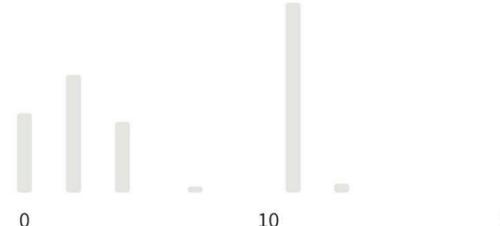
< **Adjectifs**
17 septembre 2021 · Doppagne Véronique

20

20

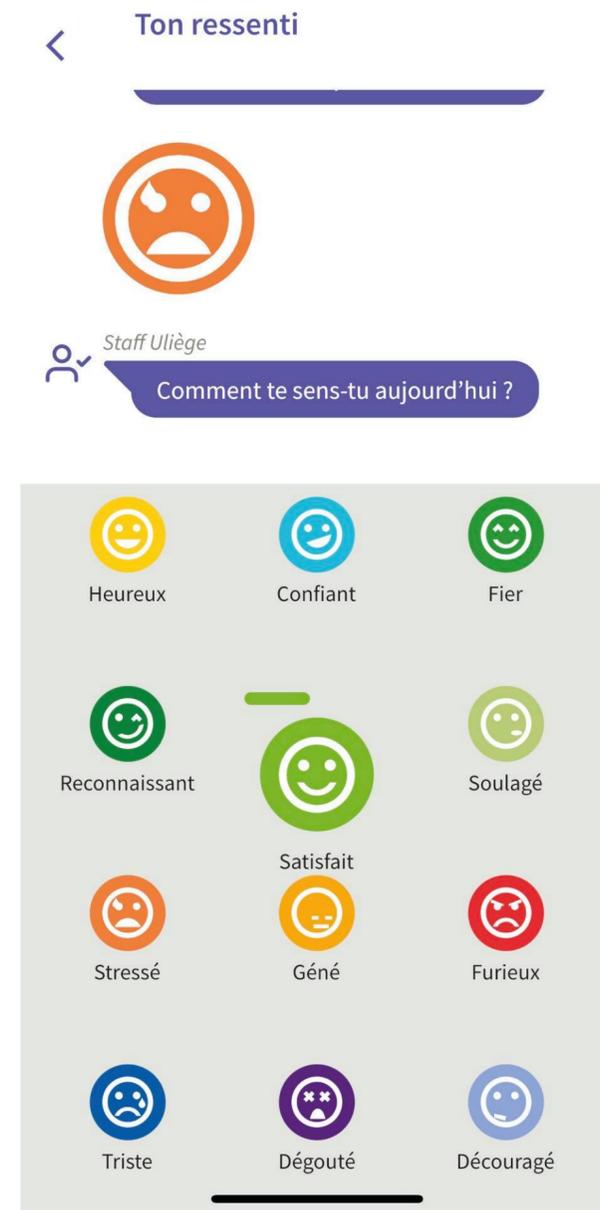
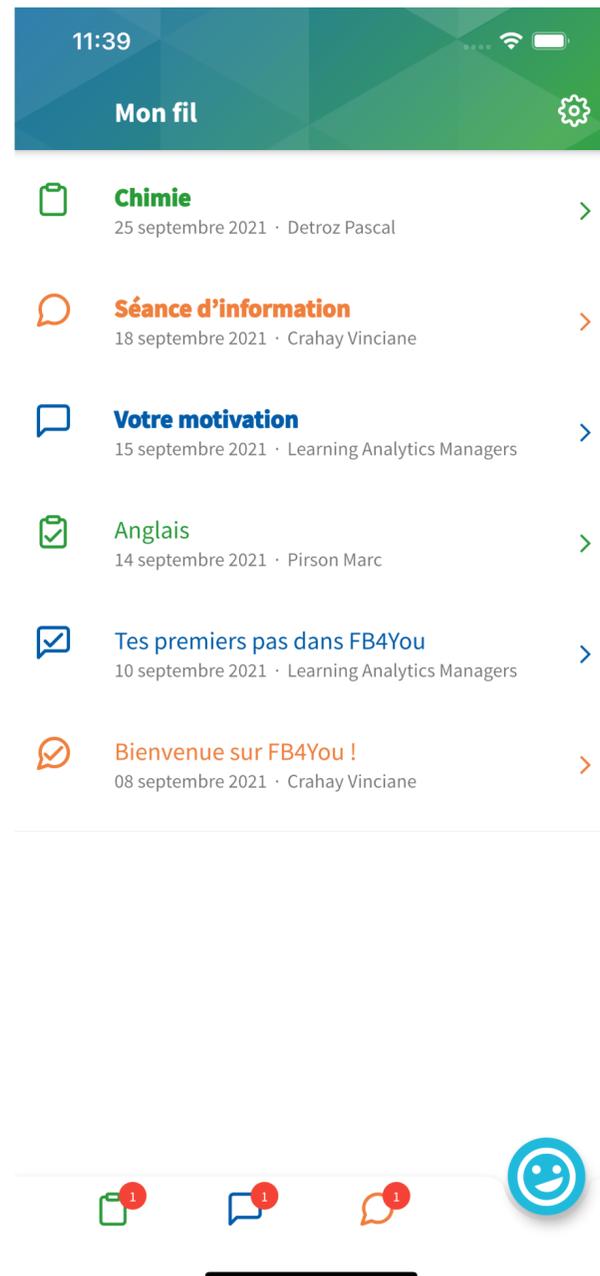


TOUS LES ÉTUDIANTS



 Doppagne Véronique
Bravo, tu maîtrises bien la matière ciblée par cet ensemble de questions !...

Évaluer et partager son état émotionnel



Fonctionnement actuel et perspectives de développement

Actuellement :

Accès à des **tendances collectives**

Accès à **l'historique de son ressenti**

« Dans les cartons » :

Un **système de « chat-bot »** sur base duquel l'étudiant peut se voir proposer une **stratégie de régulation émotionnelle** à partir de questions liées au ressenti qu'il a partagé avec l'application ;

Intégration d'une **gamme plus large d'émotions** (épistémiques, thématiques, sociales) ;

Enfin, un **outil de visualisation** sous forme graphique (radar charts) intégrant des **dimensions prégnantes** des émotions (ex. : valence et intensité).

Prérequis ?

Vieillevoye, Wathelet et Romainville (2012, p.226) définissent les prérequis comme « [...] toute connaissance ou **compétence** qui répond simultanément aux **deux traits essentiels** suivants : elle s'avère, d'une part, **cruciale** pour la maîtrise d'un cours, d'une discipline, d'un programme ou plus généralement, **pour l'affiliation aux études universitaires** et elle est, d'autre part, **considérée par les enseignants**, explicitement ou implicitement, comme devant être acquise préalablement à l'entrée de ces études ou comme **devant être acquise au cours de ces études** indépendamment d'un enseignement systématique et explicite. »

Merci de votre attention!



m.hausman@uliege.be