


Mieux exprimer les émotions négatives aux élèves

Avec l'épuisement et le stress liés à l'enseignement à un groupe difficile, les émotions peuvent être à fleur de peau, et sans le vouloir, lorsque l'enseignant est frustré ou en colère, le message envoyé aux élèves peut les blesser ou nuire à la relation avec ces derniers. Pour maintenir un équilibre émotif personnel et une bonne relation avec les élèves, il importe pour l'enseignant de bien exprimer ses émotions. L'expression correcte des émotions aide à entamer un dialogue avec les élèves améliorant ainsi la situation. Pour que les élèves réagissent correctement à nos émotions, il faut d'abord qu'ils sachent quelles sont ces émotions. L'amélioration de la qualité de transmission des messages, libérée d'une certaine émotion négative (frustration ou insatisfaction), contribuera à l'accroissement de l'écoute des élèves aux messages transmis. L'expression correcte des émotions agira aussi comme modelage pour les élèves qui ont de la difficulté à exprimer par des mots leurs propres émotions, les exprimant plutôt par leurs actions.

	Bien exprimer ses émotions¹
	Intention : exprimer correctement ses émotions négatives aux élèves.

Les pièges à éviter

Bien exprimer ses émotions négatives aux élèves n'est pas facile. Plusieurs pièges sont à éviter afin de ne pas nuire à la relation avec les élèves :

Pièges	Paroles d'enseignants
Crier des noms (étiqueter ou insulter)	« Tu es sourd. » au lieu de : « Ça m'irrite quand j'ai l'impression que tu ne m'écoutes pas. »
Commander ou donner des ordres	« Tais-toi ! » au lieu de : « Je ne me sens pas respecté quand tu me parles sur ce ton. »
Questionner	« Qu'est-ce que tu fais avec Marc ? » au lieu de : « Je suis inquiète de l'influence que certains élèves peuvent avoir sur toi. »
Accuser	« Tu ne m'écoutes pas. » au lieu de : « Ça m'agace, j'aimerais que tu prennes le temps d'écouter mon point de vue. »
Ironiser	« Je suis contente que tu arrives à temps ! (ton sarcastique) » au lieu de : « Je suis dérangé que tu sois souvent en retard. Cela retarde nos travaux et ça m'irrite. »

Comment exprimer ses émotions négatives aux élèves

Utiliser le message JE pour bien exprimer vos émotions :

- 1) Décrivez la situation ou le contexte qui provoque votre émotion négative.
- 2) Nommez l'émotion vécue ou décrivez comment vous vous sentez en utilisant le « je ».
- 3) Expliquez pourquoi vous vous sentez ainsi.
- 4) Précisez votre souhait pour vous sentir bien.

¹ Le contenu de ce document est tiré et adapté de :

Massé, L., Verreault, M., et Verret, C., avec la collaboration de Boudreault, F. et Lanaris, C. (2011). *Mieux vivre avec le TDAH à la maison : programme pour aider les parents à mieux composer avec le TDAH de leur enfant au quotidien*. Chenelière Éducation.

Clés de succès

- ✦ Calmez-vous avant d'exprimer vos émotions.
- ✦ Si vous ne vous sentez pas suffisamment calme, reportez le moment de votre message aux élèves.
- ✦ Demeurez en mode solution.