

Compétences personnelles – Autogestion: Régulation des émotions

La régulation des émotions agit sur l'intensité et la durée des processus de contrôle, d'évaluation et de modification des réactions émotionnelles. Ce moyen didactique propose des clés de lecture de cette compétence personnelle.

La régulation des émotions permet de ne pas être prisonnier de ses émotions. Elle peut être consciente ou inconsciente et initiée par une personne ou par autrui (p. ex. en calmant, en consolant, en encourageant ou en réprimandant des proches). Par ailleurs, elle peut intervenir sur les émotions elles-mêmes (réguler son propre état émotionnel) ou sur le problème auquel il faut faire face (changer, maîtriser ou éviter une situation considérée comme une menace).



Le sport – et donc les leçons d'éducation physique – est un concentré d'émotions que les élèves ont souvent du mal à gérer, c'est-à-dire à ressentir tout en les contrôlant. Il est donc important de rendre les élèves régulièrement conscients des situations qui suscitent des émotions intenses et d'y réfléchir avec eux.

Thème transversal: Régulation des émotions

Source: [geps.ch](https://www.geps.ch) – Qualité dans l'éducation physique et sportive



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO