



# Thème transversal «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. Elle 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 la régulation des émotions 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 et sportive – 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.

### Critères d'observation

L'élève...

- peut se réjouir de ses succès;
- peut exprimer sa colère en cas de défaite;
- peut se réjouir de la victoire de l'adversaire;
- peut évaluer correctement succès et défaites;
- peut interpréter correctement les émotions de ses coéquipiers et adversaires;
- peut se calmer lorsqu'il est énervé;
- peut se motiver après une défaite;
- sait se contrôler en cas de provocation;
- peut mettre en œuvre des stratégies pour désamorcer les provocations;
- se rend compte qu'il perd patience et est capable de réagir;
- est à même de réfléchir à une critique équitablement formulée.

### Suivi du processus

Evaluation par un tiers

Trois +/-

Analyse «SWOT»

Observation à partir de critères d'observation prédéfinis

Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

Autoévaluation

Trois +/-

Analyse «SWOT»

Livret d'éducation physique

Auto-interview / Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

**Retours d'information  
aux élèves**

Flash-info  
Cible

**Domaines d'application  
(exemples)**

- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner (p. ex. être capable de se ressaisir après une chute, montrer sa joie après un exercice réussi).
- Courir, sauter, lancer (p. ex. accepter un échec, se réjouir d'une réussite).
- Jouer (p. ex. montrer sa joie, se contrôler en cas de faute personnelle ou de faute de l'adversaire).

**Aspects pratiques et  
indications pédagogiques**

- La régulation des émotions devrait être abordée régulièrement dans le cadre des contenus d'enseignement, quels qu'ils soient. Il est important de traiter ce thème de manière constructive, dans un esprit de soutien aux élèves et un climat positif.
- Les élèves ont généralement besoin d'un certain temps pour «digérer» leurs émotions. Il est important de leur donner le temps de le faire, sans quoi la réflexion n'est pas possible.
- Prendre en compte le vécu scolaire des élèves et les conditions contextuelles; la leçon doit pouvoir être aménagée en fonction de ces paramètres.
- Prévoir du temps pour l'utilisation des instruments d'évaluation et pour la réflexion.