

UCL

Université
catholique
de Louvain



Les **transitions** scolaires, professionnelles et les **émotions**

Orientation à 12 – 15 juin 2018

Les sens de l'orientation...vers de nouveaux modèles

Michaël Parmentier – michael.parmentier@uclouvain.be

Thomas Pirsoul – thomas.pirsoul@uclouvain.be

Frédéric Nils – frederic.nils@uclouvain.be

Partie 1 – Le **rôle des émotions** dans les transitions

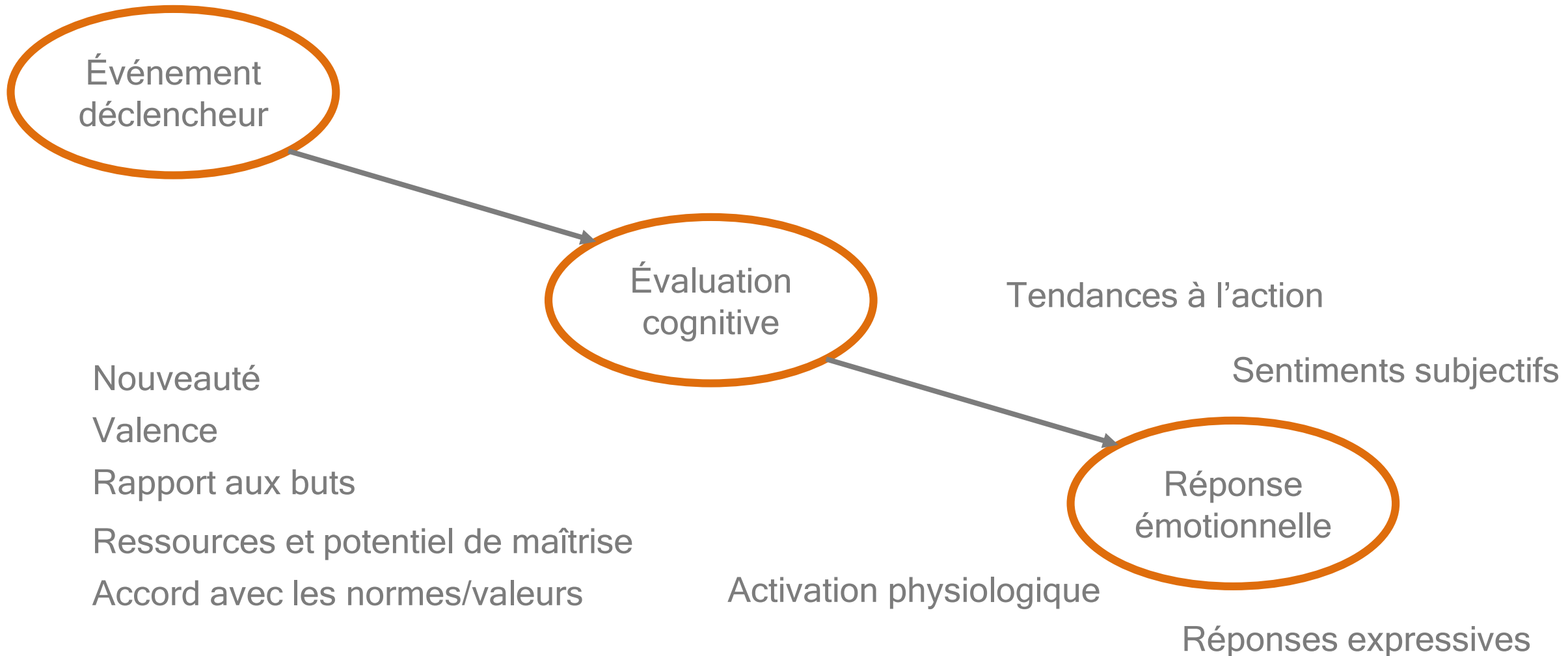
Partie 2 – Les **compétences émotionnelles** comme soutien aux transitions

Introduction

Les **transitions** scolaires et professionnelles sont-elles des **événements émotionnels**?



Qu'est-ce qu'une **émotion**?



Une importance **négligée**...

Plusieurs raisons à cela:

- 1) La **distinction** *logique* entre cognition et émotion dans la littérature scientifique
- 2) **Supériorité** de la **raison** par rapport aux émotions
- 3) Difficultés méthodologiques et épistémologiques à **définir** et **mesurer** les émotions

Cette **négligence** aurait participé à une conception de l'orientation comme un processus **statique, simpliste, et rationnel** dans lequel le conseiller **teste** le client et **dit de façon directive** la filière/direction qui lui correspond

(Hartung, 2005)

Pourquoi les **émotions**?

Depuis, **l'importance des émotions** dans l'orientation scolaire et professionnelle est soulignée

- 1) En réponse à un **contexte** en **changement** et de plus en plus **incertain**;
- 2) La **nature-même** des transitions;
- 3) Dimensions **interpersonnelle** et **contextuelle** de l'émotion.

Les **émotions** suscitées pendant la transition et les **régulations** que l'individu en interaction avec son environnement leur applique sont susceptibles d'**intervenir** dans la manière de **négocier** la transition

(Thibauville et al., 2017)

Un rôle à mieux comprendre...

Le rôle des émotions dans les transitions peut être compris de trois façons distinctes:

- 1) Les émotions comme antécédents à la transition
- 2) Les fonctions des émotions pendant la transition
- 3) Les émotions comme réponses à la transition

Les **émotions** comme antécédents de la transition

Les émotions sont susceptibles d'intervenir avant la transition de différentes manières, parmi celles-ci:

- 1) Elles permettent de **comprendre les déclencheurs** de la transition
 - Les émotions comme **manifestations** de changements « intérieurs »;
 - Les émotions comme **réponses** à des situations « extérieures ».
- 2) Processus d'anticipation, d'introspection et **projection**

Les **fonctions** des émotions **pendant** la transition

Durant le processus de transition, les émotions peuvent revêtir plusieurs fonctions

- 1) Histoire personnelle et **changements identitaires**
- 2) Prises de **décision** et **action**
- 3) Les émotions comme **soutien émotionnel** et objet de **partage social**

Les émotions comme **réponses** aux transitions

Les **modalités** de la transition peuvent impacter différemment le vécu émotionnel

- 1) Différentes **caractéristiques** de la transition
 - Subie vs. désirée;
 - Anticipée vs. soudaine;
 - Temporalité et trajectoire de transition.
- 2) L'**accompagnement** privé et professionnel
- 3) Les interactions avec les **autres sphères de vie**

Et donc? Comment appréhender les émotions dans les transitions?

Quatre clés de lecture pour comprendre le rôle des émotions dans les transitions

- 1) Les émotions comme clés pour **comprendre le vécu et le sens**
- 2) Les émotions comme **réponse** à des événements de vie et/ou des remaniements intérieurs
- 3) Les émotions **dynamisent, motivent, et régulent** les actions et le comportement de l'individu
- 4) Les émotions à travers le **soutien émotionnel** et le **partage social**

Présentation de **recherches**

- 1) Adaptation aux transitions professionnelles et **processus émotionnels**: étude auprès d'adultes en reprise d'études
- 2) Étude sur les **postures** du conseiller en orientation
- 3) Les émotions dans l'**anticipation** d'une transition, impact sur les capacités à s'adapter
- 4) Étude sur le rôle des émotions lors de la **recherche d'emploi**

Partie 2 – Les **compétences émotionnelles** comme soutien aux transitions

Les **compétences** émotionnelles

Les **compétences émotionnelles** se réfèrent à la façon avec laquelle les individus **identifient, comprennent, expriment, régulent** et **utilisent** leurs **émotions** et celles d'autrui (Mikolajczak, 2009)

- Effets **bénéfiques** dans plusieurs sphères de la vie:
 1. Santé mentale;
 2. Santé physique;
 3. Travail;
 4. Relations sociales.
- Les **compétences émotionnelles** améliorent l'**adaptation** de l'individu à son environnement

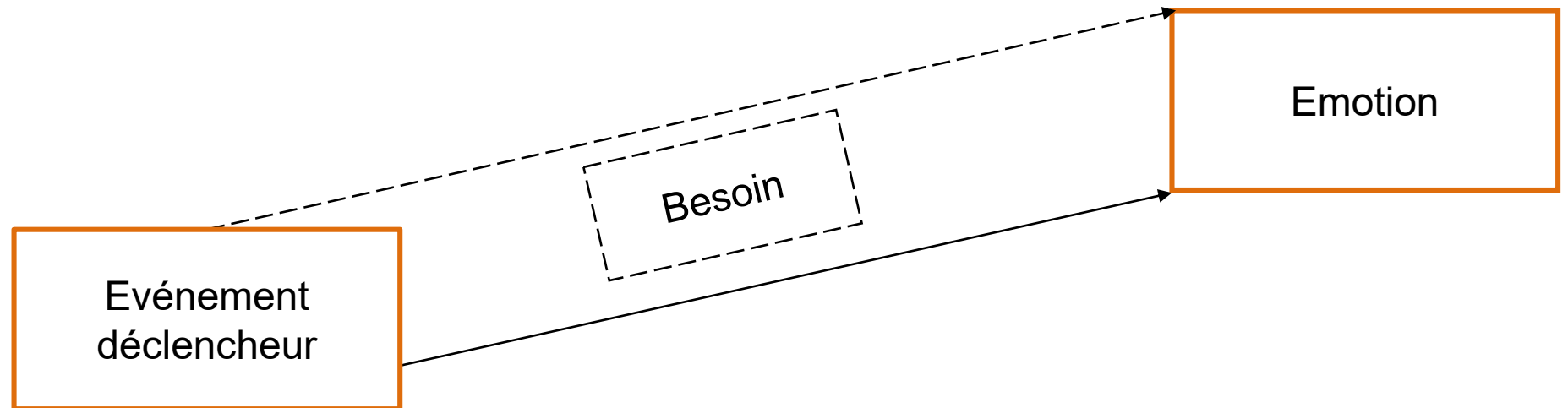
L'identification des émotions

- Est la *première* compétence
- Importance d'être **ouvert** aux émotions et d'**accepter** de les ressentir (ex. évitement)
- Importance de disposer d'un **vocabulaire** émotionnel **riche**
- 3 **portes d'entrée** comme outil d'identification
 - Les **pensées**,
 - Les manifestations **physiologiques**,
 - Les tendances à l'**action**.

Mobiliser l'**ouverture**, l'étendue du **vocabulaire** et les **portes d'entrée** à l'identification des émotions

La **compréhension** des émotions

- Est la *deuxième* compétence
- Importance de **distinguer** l'événement déclencheur du **besoin** associé



Amener le client à **comprendre le besoin** sous-jacent à l'information émotionnelle

L'expression des émotions et l'écoute

- Est la *troisième* compétence
- Expression adaptée au contexte
- L'écoute des émotions d'autrui nécessite également la **capacité d'accueil**, d'écoute et de **non-jugement**

Apprendre aux individus à **exprimer leurs émotions de façon adaptée** et à mobiliser le **soutien social** de leur entourage

Développer l'écoute **sans jugement** (Rogers, 1958)

La régulation des émotions

- Est la *quatrième* compétence
- Pouvoir **répondre** de manière **émotionnellement adaptée** en fonction de ses propres **besoins**, de ses **buts**, et du **contexte**
- Différentes **stratégies** à différents **moments** de l'expérience émotionnelle
 1. Anticipation de la situation
 2. Orientation de l'attention
 3. Modification de la situation
 4. (Ré)évaluation cognitive
 5. Modification de la réponse

Développer le répertoire de **stratégies fonctionnelles** en fonction du contexte (une stratégie n'est pas meilleure qu'une autre en soi)

L'utilisation des émotions

- Est la *cinquième* compétence
- Utiliser l'information émotionnelle et les besoins sous-jacents à celle-ci peut se révéler très précieux pour **identifier les changements** ou les **choix à effectuer** dans notre vie professionnelle
- Les émotions peuvent être utilisées pour **mieux se connaître** et **conduire sa vie**

Apprendre au client à utiliser les émotions afin de faire des **choix vocationnels** en accord avec ses **besoins**

Les **compétences émotionnelles** en orientation scolaire et professionnelle

- Processus de **prise de décision** liés à la carrière
- Comportements d'**exploration** liés à la carrière
- L'**implication** dans la carrière
- L'**employabilité**

(Brown et al., 2003; Carson & Carson, 1998 Dahl et al., 2008 Di Fabio, 2012; Di Fabio et al., 2013; Di Fabio & Kenny, 2015; Emmerling & Cherniss, 2003; Hozic et al., 2015; Kidd, 1998; Nelis et al., 2011 Puffer, 2011)

Les compétences émotionnelles comme outil d'aide à l'orientation

- Les **compétences émotionnelles** peut donc être comprise comme un **outil** à disposition du conseiller et de l'individu faisant face à une **transition**

Permettant...

- Grâce à l'identification, la compréhension et l'expression, de **comprendre le vécu** et **donner du sens** aux actions de l'individu;
- Grâce à l'identification et l'expression, d'apporter le **soutien émotionnel** à l'individu en transition et de **mobiliser le soutien social** de ses proches;
- Enfin, grâce à la compréhension, la régulation et l'utilisation, de **dynamiser, motiver et réguler** les actions de l'individu.

Formation en compétences émotionnelles

- **Formule 1**
 - 2 journées consécutives et 1 journée 2 semaines plus tard
- **Formule 2**
 - 5 séance de 3 heures
- Formation sur base de **power-points**
- Rythmée par des **exercices, débats, jeux de rôle, vidéos**
- Un **cahier** personnel:
 - avec le contenu des séances
 - pour prendre des notes
 - avec les exercices à faire chez soi
 - avec quelques éléments en plus du contenu vu ensemble



Deuxième séance : Compréhension des émotions

1. Introduction

Qu'est-ce que comprendre ses émotions et en quoi est-ce utile ?

Notes :

2. Éléments théoriques

a. Les émotions informent quant aux besoins sous-jacents

Notes :

Il existe deux types de besoins :

- Physiologiques
Ex :
- Psychologiques
Ex :

16

Les 6 catégories principales des besoins :

- **Sécurité** : se sentir en sécurité physique mais aussi matérielle et morale
- **Stimulation** : vivre des stimulations qui peuvent être physique (un bon repas, un contact physique) ou mentales (idées créatives, apprentissage)
- **Affectifs / Sociaux** : nous avons besoin d'échanger avec les autres, d'amour, d'amitié, d'appartenance
- **Estime / Reconnaissance** : il est important pour un être humain de sentir qu'il a de la valeur, qu'il est compétent, qu'il existe aux yeux des autres
- **Autonomie** : nous avons besoin de sentir que nous pouvons décider par nous-même / pour nous même, que nous avons une certaine liberté de choix
- **Sens / Cohérence** : il est important pour un être humain de sentir que sa vie a de la cohérence, qu'elle a du sens

b. Besoins et émotions positives ou négatives

Notes :

c. Les moyens

Notes :

Ce qu'il faut retenir :

Les besoins physiologiques et psychologiques :

- Sont fondamentaux et universels
 - N'ont pas de valence : ils ne sont ni bons, ni mauvais par nature
 - Déclenchent des émotions négatives lorsqu'ils sont non satisfaits ou menacés et des émotions positives lorsqu'ils sont satisfaits
 - Peuvent être satisfaits par le biais de plusieurs moyens
 - Sont donc indispensables à notre équilibre et à notre bien-être.
 - De plus, l'insatisfaction répétée des besoins à long terme a un impact sur la santé physique et mentale.
-

17

Fiche récapitulative

Famille de stratégies de régulation		Stratégies fonctionnelles	Stratégies dysfonctionnelles
Régulation à priori	Sélection de la situation	Anticipation	Non prise en compte des anticipations, Impulsivité
	Evaluation	Evaluation positive	Evaluation négative
	Confrontation /Evitement	Confrontation à une situation pour la résoudre	Confrontation à une situation dont l'issue négative était inévitable
		Evitement d'une situation qui n'apportera aucun bénéfice dans l'état actuel	Evitement systématique des situations anxiogènes
Régulation à postériori	Modification de la situation	Modifier la source de l'émotion	Impuissance acquise
	Réorientation de l'attention	Distraction efficace pour certains événements	Délétère pour problème qui pourrait être résolu, et si stratégie unique
		Réflexion orientée vers l'action	Rumination focalisée sur les aspects négatifs
		/	Déni
	Expression des émotions	Expression adaptée	Expression inadéquate/agression verbale
		Partage social	Retrait social
		Expression par écrit	Suppression expressive
	Techniques physio relaxantes	Relaxation, respiration, vivre le moment présent, etc.	Abus d'alcool, d'anxiolytiques, consommation alimentaire
	Le changement des pensées	Réévaluation de la situation	catastrophisation
		Acceptation	Résignation

Merci pour votre écoute

Nos recherches sont en cours... et nous sommes ouverts
à toute collaboration

Michaël Parmentier – michael.parmentier@uclouvain.be

Thomas Pirsoul – thomas.pirsoul@uclouvain.be

Frédéric Nils – frederic.nils@uclouvain.be