

Apports du modèle transactionnel de l'émotion



Le modèle transactionnel de l'émotion permet de donner une autre vision de l'émotion comme étant liée à une activité cognitive et à des schémas comportementaux. La prise de conscience de ces deux aspects (cognitif et comportemental) est valorisante et permet de tendre vers un nouveau bien-être. L'émotion y est envisagée non plus de manière classique (modèle dominant), comme un ennemi à combattre, à refouler, mais comme un facilitateur pour l'adaptation à l'environnement. Le travail que j'ai mené, à titre expérimental à Lire et Ecrire Hainaut occidental avec des apprenants préparant le CEB, a montré toute la pertinence de ce modèle transactionnel pour l'alphabétisation.

Par Régine OLIVA

LES APPRENANTS INSCRITS EN FORMATION d'alphabétisation ne réagissent pas tous de la même manière lors de l'apprentissage de la lecture, de l'écriture ou des mathématiques. Certains sont paralysés par la difficulté, d'autres se mettent en colère tant vis-à-vis du formateur que de leurs pairs. D'autres encore partent en claquant la porte ou abandonnent la formation. En tant que formateurs, nous nous sentons souvent démunis face à ces différents comportements. Pouvons-nous éviter de faire émerger les émotions telles que la colère ou la tristesse ? Devons-nous apprendre aux apprenants à gérer leurs émotions ? Quel est le sens de l'expression des ressentis des apprenants pendant les séquences de cours ?

Ce questionnement de praticien peut nous conduire à un questionnement plus général : quel rôle les émotions ont-elles dans les apprentissages ? est-ce nécessaire d'éviter les émotions dites négatives en contexte d'apprentissage ? n'est-ce pas une illusion de vouloir éviter les émotions liées à l'échec scolaire ? peut-on prétendre en tant que formateur au pouvoir de contrôle des émotions de l'autre ? la formation ne pourrait-elle pas être l'accompagnement à la fois de l'apprentissage des savoirs et des émotions liées à cet apprentissage ?

Pour nous aider à trouver des réponses à ces questions, j'ai testé, dans le cadre de mon mémoire en sciences de l'éducation à l'UCL (FOPA - Institut de formation en sciences de l'éducation pour adultes)¹, le modèle transactionnel de l'émotion de Smith et Lazarus² en explorant la manière dont les apprenants engagés dans une formation en alphabétisation apprécient cognitivement (c'est-à-dire évaluent³) les contraintes de leur environnement et les ressources dont ils disposent pour s'y adapter.

1 Voir références en fin de texte.

2 SMITH C.A., LAZARUS R.S., *Emotion and Adaptation*, in JOHN O.P., ROBINS R. W., PERVIN L.A., *Handbook of Personality : Theory and Research*, New York : Guilford Press, 1990, pp. 609-637.

3 Dans la suite, j'utiliserai de manière équivalente les termes appréciation et évaluation.

L'émotion

Le modèle transactionnel de l'émotion prend en compte l'**interaction** entre les appréciations cognitives, la motivation et les émotions. L'émotion est à envisager comme une possibilité d'adaptation de la personne à son environnement. Cette adaptation change en fonction de l'appréciation de la complexité de l'environnement. Ainsi une même difficulté d'apprentissage peut être évaluée différemment par le même apprenant selon les moments.

Dans ce modèle, l'émotion se définit comme une réaction psychobiologique à la **signification** de ce qui est en jeu et non au **stimulus** à l'origine de cette réaction. Ainsi, porter attention à la qualité de nos cours, à la qualité de notre relation avec les apprenants est important bien sûr, mais nous ne pourrions éviter des émotions dites négatives. Tout dépend de la manière dont l'apprenant apprécie la difficulté qui se présente, s'il la perçoit ou non comme une menace...

Plus précisément, pour Smith et Lazarus, l'émotion est constituée de la réponse physiologique, de la tendance à l'action et de l'expérience subjective. En voici une brève description.

La réponse physiologique est un signal non verbal. Elle se décline notamment au travers du muscle facial, postural, ou encore d'une activité neuro-hormonale.

La tendance à l'action se traduit de différentes manières : attaquer dans la colère, pleurer dans la tristesse, fuir dans l'anxiété,... La tendance à l'action ne se traduit pas forcément en réponse comportementale. La personne peut, en effet, décider d'une autre option d'adaptation en fonction de sa personnalité et de facteurs culturels. Cette possibilité illustre la flexibilité du processus émotionnel.

L'expérience subjective est la perception par la personne de ce qui se passe sur le plan émotionnel telles la colère (reproche à un autre : « *c'est dégoûtant, c'est énervant* »), la culpabilité (autoreproche : « *ça a jamais été mon fort* »), la tristesse (perte irrévocable ou impuissance : « *j'y arriverai jamais* ») et l'anxiété (danger ou menace incertains : « *je ne vois pas ce qu'il faut faire* »), décelables notamment par le vocabulaire utilisé.

La réponse comportementale

Ce qui est en jeu ici c'est la manière dont la personne adapte son comportement et agit :

- soit sur le problème : lors d'une difficulté de compréhension, l'apprenant demande une explication, demande des exemples au formateur, à un pair ou à quelqu'un de son environnement proche ;
- soit sur l'émotion : l'apprenant, qui perçoit l'impossibilité d'un changement de situation, peut aller à la recherche d'un soutien moral à l'extérieur du groupe ou de l'association afin de retrouver une sensation de bien-être ; il peut aussi s'appuyer sur ses pairs dans un contexte d'émulation sociale (« *s'ils peuvent y arriver, moi aussi* ») ; enfin, il peut se mettre en retrait (exemple : ne pouvant éviter l'obligation du cours de maths dans la formation de préparation au CEB mais n'étant pas motivé pour ce cours, il décide d'attendre que le cours se termine en pensant à autre chose).

Les deux types d'adaptation sont tout aussi importants l'un que l'autre. Il n'est donc pas plus adéquat de changer les choses par l'action que par l'émotion, comme nous aurions tendance à le croire, tant nous sommes culturellement empreints d'une pensée occidentale qui privilégie l'action.

Ces stratégies se situent toujours dans un cadre individuel et culturel. Si, en théorie, la personne a le choix des stratégies qu'elle va adopter, dans la réalité, la culture dans laquelle elle évolue va formater ses propres choix, que ce soit dans le centre de formation ou dans un autre lieu de socialité.

Le processus d'appréciation

En tant que formateurs, nous pouvons analyser avec les apprenants les mécanismes du déclenchement de leurs émotions en situation difficile d'apprentissage en nous attachant essentiellement à l'activité d'appréciation dans ses versants primaire et secondaire que je vais à présent détailler.

L'appréciation primaire : cette situation m'affecte-t-elle personnellement ?

L'apprenant évalue si la situation rencontre ses enjeux personnels. La situation difficile présente-t-elle ou non un intérêt au regard de ses préoccupations et de ses buts personnels ? La situation entraîne-t-elle un tort ou un bénéfice ? En l'absence de cette composante motivationnelle, la personne ne saura évaluer les interactions avec son environnement comme potentiellement significatives pour son bien-être. Acquérir une identité sociale plus positive (par la réalisation d'un chef-d'œuvre et l'obtention du CEB, par exemple), et par là-même rehausser sa valeur à ses propres yeux et à ceux des autres, est un facteur motivationnel qui peut aider l'apprenant à maintenir son engagement en formation.

L'appréciation secondaire : suis-je capable de faire face à la situation ?

Au travers de cette deuxième appréciation, la personne évalue ses capacités à faire face à la situation. Cette évaluation est guidée par la perception de la **responsabilité** de ce qui arrive. Ainsi l'apprenant va désigner comme responsable de la situation :

- soit lui-même (difficultés personnelles dans l'apprentissage, sentiment d'inefficacité personnelle,...) ;
- soit le formateur/le groupe (formateur perçu comme peu patient, groupe bruyant,...) ;
- soit le système (la rédaction d'un chef-d'œuvre comme étape obligée pour obtenir le CEB,...).

De là va dépendre la perception que l'apprenant aura de la possibilité d'un changement pour retrouver un bien-être (demander à un autre de l'aide pour un apprentissage ou demander du réconfort, par exemple).

Dans les entretiens que j'ai menés avec des apprenants à Lire et Ecrire Hainaut occidental, leur rencontre avec le modèle transactionnel de l'émotion leur a permis de prendre conscience de leur fonctionnement et de leurs ressources, et ainsi de se mobiliser en toute conscience lors d'une nouvelle difficulté en formation. Lors d'un entretien, une apprenante s'est aperçue par

exemple qu'elle n'avait pas envisagé de demander de l'aide pour répondre à la consigne du formateur quand elle était en difficulté. Elle savait qu'elle serait toujours en difficulté sur ce point et elle n'envisageait que d'agir sur elle-même, c'est-à-dire sur son émotion : se parler à elle-même et faire appel à son amie pour qu'elle la reconforte.

Il est à noter que le processus d'appréciation n'est pas forcément un processus conscient, délibéré, accessible verbalement. Ce processus peut être soit automatique, sur base d'expériences passées, soit un processus conscient au travers duquel la personne est à même d'estimer plus activement l'importance de s'adapter pour dépasser la difficulté.

Résoudre une difficulté, prendre conscience de ses ressources permet à l'apprenant d'en 'déposer' le résultat dans sa mémoire. Ainsi le souvenir des décisions d'action prises ont toutes les chances d'être réactivées lors de l'arrivée d'un nouveau problème.

Conclusion

Le modèle transactionnel construit par Smith et Lazarus envisage l'émotion en tant que phénomène régulateur et met en évidence le pouvoir que la personne a sur elle-même, sur son présent et sur son futur, sur son apprendre, sa créativité, sa capacité de changement... L'adaptation peut dès lors être définie comme une activité créative du sujet pour retrouver une sensation de bien-être. Il ne s'agit donc ni d'apprendre à gérer le stress ni de favoriser l'émergence d'émotions positives. En effet, comme le propose ce modèle, l'émotion joue un rôle mobilisateur positif, et ce même en cas de valence négative⁴ puisqu'elle permet à la personne, en interaction avec les variables motivationnelles et cognitives, de répondre aux contraintes de son environnement. La valeur d'une émotion n'est donc pas liée à sa valence mais à la ressource qu'elle représente en vue d'une adaptation du sujet en

⁴ En psychologie des émotions, le concept de valence renvoie à l'appréciation que l'on donne aux états émotionnels en leur attribuant soit une valence positive (émotion agréable), soit une valence négative (émotion désagréable).

formation. Dans cette perspective, on voit clairement apparaître l'importance de prendre en compte la manière dont nous sommes équipés, tant les apprenants que nous les formateurs, pour traiter les défis, les difficultés, les opportunités... L'action de formation considère alors l'apprenant dans sa totalité et dans sa possibilité de transformation et affirme ainsi sa visée émancipatrice.

Régine OLIVA

Ex-formatrice et coordinatrice pédagogique à Lire et Ecrire Charleroi
Actuellement enseignante à l'Institut Roger Guilbert
(enseignement supérieur de promotion sociale)

À lire pour en savoir plus :

Régine OLIVA, Étienne BOURGEOIS (sous la dir. de),

Le modèle transactionnel de l'émotion.

Monographies d'adultes en formation d'alphabétisation,

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de licencié en sciences de l'éducation, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, FOPA, UCL, 2008

En prêt au centre de documentation du Collectif Alpha :

Tél : 02 540 23 48

Courriel : cdoc@collectif-alpha.be