

Formation aux compétences socio-émotionnelles pour les apprentis·es?

Savez-vous identifier vos émotions, les exprimer, les gérer et les comprendre? Cette question du XXI^e siècle: les compétences socio-émotionnelles. Comment celles-ci sont-elles traitées?

Que sont les compétences socio-émotionnelles et pourquoi sont-elles importantes?

Les compétences socio-émotionnelles concernent la compréhension, l'expression et la gestion des émotions au niveau intrapersonnel et interpersonnel. Bien que chaque individu soit équipé avec un certain bagage de ces compétences, elles peuvent se développer tout au long de la vie. En effet, elles font partie des compétences transversales, soit transférables d'un contexte à l'autre et qui sont aujourd'hui considérées comme indispensables pour la réussite au travail et dans la vie. Les compétences socio-émotionnelles se composent de certaines dimensions clés: *la conscience émotionnelle de soi (emotional self-awareness)*, soit la capacité de comprendre ses propres réactions émotionnelles et leurs effets sur la pensée et le comportement, ce qui peut favoriser une prise de décision plus réfléchie. *La maîtrise de soi (self-management)*, qui assure une meilleure capacité à faire face à l'incertitude et aux pressions de la vie quotidienne. *L'empathie et la conscience sociale (empathy and social awareness)*, qui ont un impact sur les relations interpersonnelles en créant des liens plus profonds avec les autres et une meilleure compréhension réciproque.

Ces compétences sont des facteurs clés qui expliquent une meilleure adaptation sociale et employabilité (Nellis et al., 2011). C'est pourquoi, au niveau international, plusieurs programmes développant les compétences socio-émotionnelles existent (cf. interventions SEL¹ - *Social and emotional learning*). Ci-dessous, nous allons nous focaliser sur le contexte de la formation professionnelle (FP).

État de la littérature scientifique

Nous avons réalisé une revue de la littérature scientifique et des programmes en Europe visant le développement des compétences socio-émotionnelles en FP. Des critères d'inclusion ont été appliqués². Bien que les premiers résultats aient relevé un grand nombre de contributions (1,556), après l'application des critères d'inclusion, seuls deux articles et quatre programmes ont été retenus. Ce résultat montre que, malgré les discussions autour du sujet, peu d'attention a été portée aux interventions scientifiques sur les compétences socio-émotionnelles en FP.



Dans une démarche moins rigoureuse, mais tout aussi louable, plusieurs initiatives visant l'amélioration des compétences socio-émotionnelles ont été développées en Suisse. Bien que pas spécifiquement conçus pour la FP, ces programmes illustrent l'intérêt grandissant dans le contexte scolaire.

Des exemples suisses

Les exemples suisses d'interventions en compétences socio-émotionnelles sont principalement adressés à des professionnels afin d'améliorer le cadre de travail (cf. management, RH, etc.). Dans le cadre éducatif, ce type d'interventions commence à se populariser.

La Haute école pédagogique (HEP) du Valais, s'appuyant sur une approche de psychologie positive, a mis en place une équipe de recherche et de formation³ travaillant sur le développement des compétences émotionnelles chez les jeunes, en collaboration avec l'École de culture générale de Martigny.

La HEP de la Suisse italienne (DFA-SUPSI) a créé le projet *Chiamale emozioni*⁴ pour tester des parcours de développement des compétences émotionnelles auprès d'enfants, adultes et enseignants-es en formation.

Réflexion en formation professionnelle

En FP, il existe très peu d'études faisant état d'interventions scientifiques sur les compétences socio-émotionnelles. Les formations se font dans d'autres contextes

émotionnelles:

La formation à l'apparence simple dissimule en réalité l'un des concepts-clés de la psychologie appliqués en formation professionnelle?

formatifs (enseignant-es en formation, élèves en école obligatoire, etc.) ou privilégiant une approche moins rigoureuse. Ainsi, nous proposons des pistes de réflexion concernant d'éventuelles interventions en FP.

La population de la FP duale implique plusieurs acteurs (enseignant-es en école professionnelle, formateurs et formatrices en entreprise, apprenti-es), actifs dans différents contextes (écoles professionnelles et entreprises). La formation aux compétences socio-émotionnelles doit donc être adaptée au public et au contexte.

Alors que les enseignant-es ont déjà une formation pédagogique et sont plus susceptibles d'avoir reçu une formation sur certains aspects des compétences socio-émotionnelles (par exemple la gestion d'émotions face aux élèves hostiles), cela est moins le cas pour les personnes formatrices. Par conséquent, les enseignant-es partent d'un niveau plus avancé à ce sujet et pourraient bénéficier d'une formation centrée sur la gestion du stress et le renforcement du bien-être au travail afin de prévenir l'épuisement professionnel. En revanche, les formateurs et formatrices en entreprise pourraient nécessiter une formation de base en compétences socio-émotionnelles, incluant des éléments en lien avec l'empathie et la capacité d'écoute.

À ce propos, la Haute école fédérale en formation professionnelle (HEFP) proposera prochainement des formations continues pour aider les formateurs et formatrices en entreprise à se mettre à la place d'autrui (notamment les apprenti-es), tout en gardant une bonne régulation émotionnelle.

Les apprenti-es, en tant qu'adolescent-es, sont confrontés à des hauts et des bas émotionnels fréquents, aggravés par une période de transition de l'adolescence à l'âge adulte «condensée». En effet, ils et elles doivent devenir indépendant-es (financièrement et psychologiquement) plus tôt que les étudiant-es poursuivant des études supérieures (Masdonati et al., 2007). Ils et elles sont donc exposés à des émotions intenses, liées à la peur de l'exclusion sociale et à des environnements sociaux (la pression des pair-es et le contexte professionnel) pouvant être perçus comme stressants. Les compétences socio-émotionnelles peuvent favoriser la résilience en facilitant la régulation du stress et en ayant une meilleure

gestion de soi et des relations interpersonnelles plus efficaces.

Les bénéfices des interventions sur les compétences socio-émotionnelles pour les élèves sont nombreux: meilleure gestion des conflits et des émotions, pouvant réduire la violence et le harcèlement chez les jeunes (Schoeps et al., 2019); réduction du taux de décrochage scolaire et soutien plus fort pour devenir des élèves plus efficaces, également du point de vue de l'adaptation sociale (Nathanson et al., 2016). Les caractéristiques positives des interventions sur les compétences socio-émotionnelles semblent particulièrement adaptées aux étudiant-es et apprenti-es de la formation professionnelle, avec un effet potentiellement accru en raison de la caractérisation émotionnelle particulière de ce groupe d'adolescent-es. Pour conclure, proposer des formations sur les compétences socio-émotionnelles dans le cadre de la FP nous semble être une piste pédagogique pertinente et prometteuse.

¹ <https://casel.org/what-is-sel/>

² Cf. Wenger et al. (submitted) pour plus de détails.

³ <https://competences-emotionnelles.ch/>

⁴ En français «Appelle-les émotions»; <http://dfa-blog.supsi.ch/chiamalemozioni/>

Références

- Masdonati, J., Lamamra, N., Gay-des-Combes, B. & Puy, J. D. (2007). Les enjeux identitaires de la formation professionnelle duale en Suisse: un tableau en demi-teinte. *Formation emploi. Revue française de sciences sociales*, (100), 15-29. <https://doi.org/10.4000/formationemploi.1253>
- Nathanson, L., Rivers, S. E., Flynn, L. M. & Brackett, M. A. (2016). Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*, 8(4), 305-310.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P. & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354-366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Schoeps, K., Tamarit, A., de la Barrera, U. & Barrón, R. G. (2019). Effects of emotional skills training to prevent burnout syndrome in schoolteachers. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.002>