

# LES TECHNIQUES D'IMPACT ET L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DE L'ENSEIGNEMENT DU JUDO CHEZ LES ADOLESCENTS

Par Nancy Goyette  
nancy.goyette@uqtr.ca

Colloque des professeurs de Judo-Québec, Beauport  
29 et 30 août 2009

# Petit exercice d'intégration



## Mise en situation

Pensez à une situation où vous vous avez été aux prises avec un trouble de comportement de la part d'un judoka ou d'un groupe de judokas.

# Sur une feuille, vous devez:



1. Indiquer approximativement la moyenne d'âge du judoka;
2. Indiquer si c'est une intervention individuelle ou en groupe;
3. Brièvement mettre en contexte la situation;
4. Décrivez votre intervention.

# Plénière



**Dressons la liste des problèmes rencontrés:**

# Types de problèmes

- Manque d'intérêt au cours;
- Découragement;
- Timidité;
- Jalousie/compétition malsaine;
- Bavardage;
- Hygiène corporelle;
- Manque de ténacité et de persévérance;
- Difficulté à créer des liens amicaux/exclusion d'un individu par le groupe;
- Manque de respect des autres;
- Faible estime de soi;
- Discipline;
- Opposition/révolte.

# LA BONNE NOUVELLE



Le judo est un sport basé sur un code moral de 8 valeurs, ce qui permet au départ d'établir un cadre précis au niveau des comportements à adopter dans le cours.

# Le code moral du judo

*Code moral*

*La politesse*  
c'est le respect d'autrui

*Le courage*  
c'est faire ce qui est juste

*La sincérité*  
c'est s'exprimer sans déguiser sa pensée

*L'honneur*  
c'est être fidèle à la parole donnée

*La modestie*  
c'est parler de soi-même sans orgueil

*Le respect*  
sans respect aucune confiance ne peut naître

*Le contrôle de soi*  
c'est savoir se taire lorsque monte la colère

*L'amitié*  
c'est le plus pur des sentiments humains

# Mise en situation



## La décision finale?

- Les valeurs aident à la prise de décision chez l'individu. Plus elles sont ancrées profondément, moins le conflit intérieur apparaît.
- De là naît l'importance, comme professeur, de déterminer ses propres valeurs et de s'appuyer sur le code moral.
- Les adolescents ont besoin d'un cadre où ils se sentent à l'aise de s'exprimer, mais tout en ayant des limites clairement définies.



# À proscrire:



- Se rapporter au code moral à chaque fois que le judoka a un comportement inopportun...

Soyez subtil!

(sinon, le code prendra une connotation négative pour les jeunes)

Toutefois, celui-ci peut vous guider dans vos interventions. On peut associer certaines valeurs à des comportements inappropriés.


Par exemple: un jeune est constamment rejeté des autres. La valeur sollicité du code moral est l'amitié. Donc, l'intervention avec le groupe devrait favoriser l'importance de cette valeur dans l'exercice du sport...

# Saviez-vous que nous sommes tous des PD?



Un grand combat:

PLAISIR  
vs  
DIFFICULTÉS

- 
- L'humain étant un être d'habitude et lâche de nature, va toujours pencher, à priori, vers la solution la plus facile...
  - Toutefois, il est parfois sage d'opter pour la difficulté...
  - Dans un cours de judo, il faut faire en sorte que malgré les difficultés, le cours soit associé à Pedro.

# LA MAUVAISE NOUVELLE (!?!)

Pour intervenir de façon efficace, il faut:

- mettre de côté le modèle préconçu de ce qu'est un professeur de judo - opter pour l'authenticité;
- être prêt à réfléchir sur soi et ses interventions- se remettre en question;
- déterminer ses limites;
- être cohérent dans ses décisions;
- réussir à établir un climat propice à l'apprentissage du judo.

# Les émotions et les sentiments



Pour bien comprendre le concept d'intelligence émotionnelle, il est primordial de faire la distinction entre les émotions et les sentiments.

Les émotions sont *des fonctions biologiques de notre système nerveux* (Ledoux, 2005)

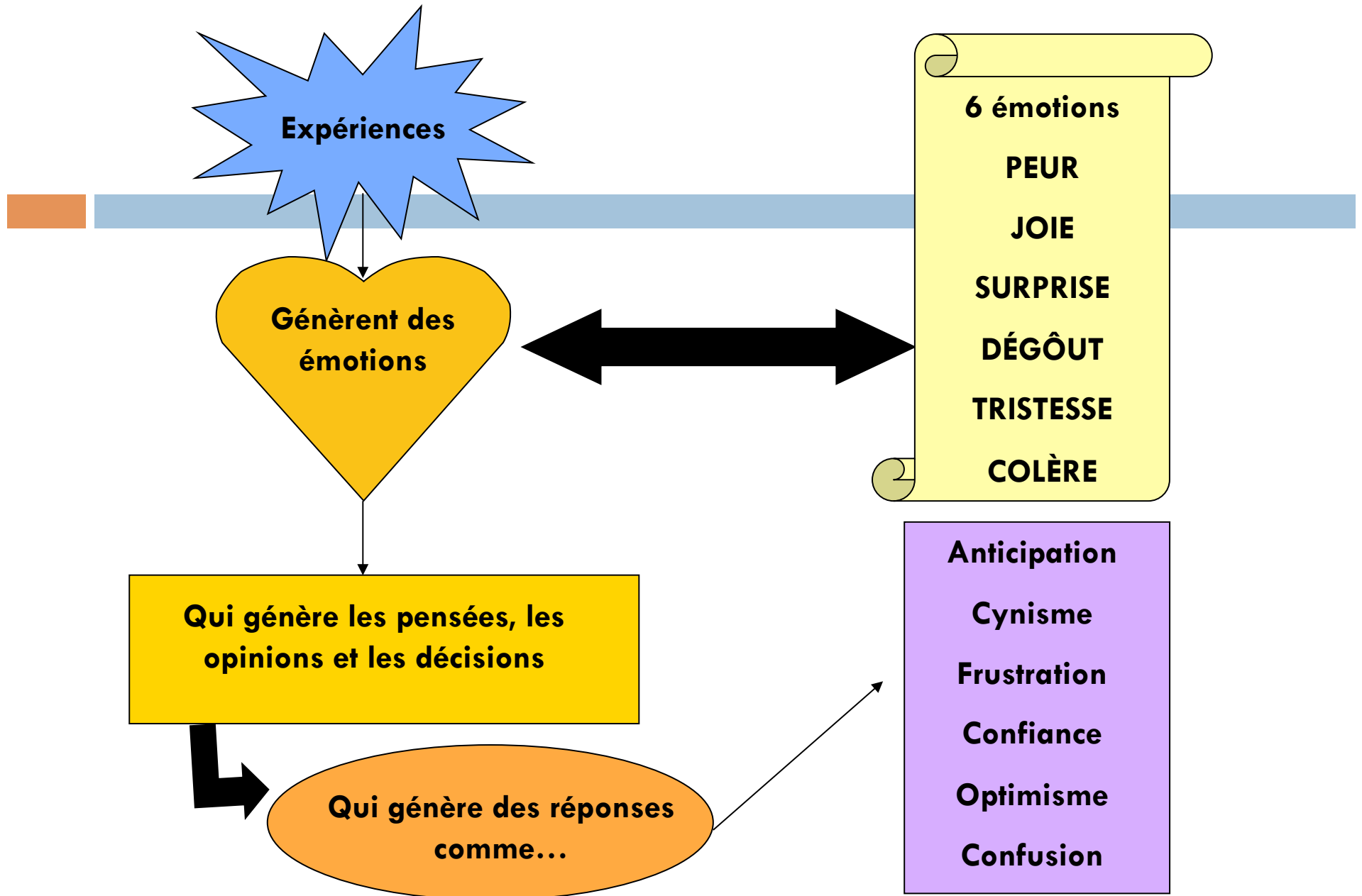
Les neuroscientifiques découvrirent par la suite que ces émotions produisaient toutes une réaction physiologique et que le processus était loin d'être réfléchi par les individus.



Et les sentiments...

Le sentiment serait à quelques égards le changement psychologique provoqué par l'émotion en tant que telle et « *une réponse aux circonstances, conditionnées par notre culture et notre environnement* »

(Jensen, 2001)



**? Les réponses influent fortement sur la motivation ou la démotivation d'agir de l'individu.**


# Pour ce faire, un outil à développer: l'intelligence émotionnelle (IE)



## **Une définition**

L'émergence du concept d'intelligence émotionnelle s'explique ainsi par le fait qu'une personne qui prend conscience des émotions suscitées par une situation et les sentiments qui en découlent, pourra s'adapter plus facilement aux changements.





L'intelligence émotionnelle se traduit comme l'habilité à comprendre le sens des émotions et les relations qu'elles ont entre elles afin d'en venir à raisonner et résoudre un problème basé sur elles.

IE implique:

- 1) La capacité à **percevoir** l'émotion;
- 2) ***L'assimiler et la relier*** à des sentiments pour faciliter les activités cognitives;
- 3) ***Comprendre l'information*** que nous donne ces émotions;
- 4) ***Gérer*** celles-ci.

# Le QI et le IE: quiz

Selon vous, un QI élevé augmente-t-il les chances que le IE le soit également?

*Réponse: non*

*Ils sont indépendants l'un de l'autre.*

*Le QI est inné, tandis que le IE se développe tout au long de la vie.*

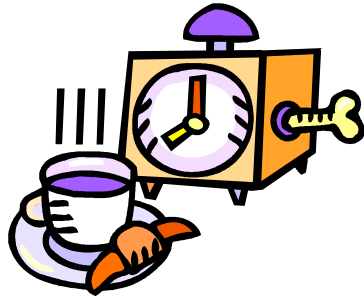
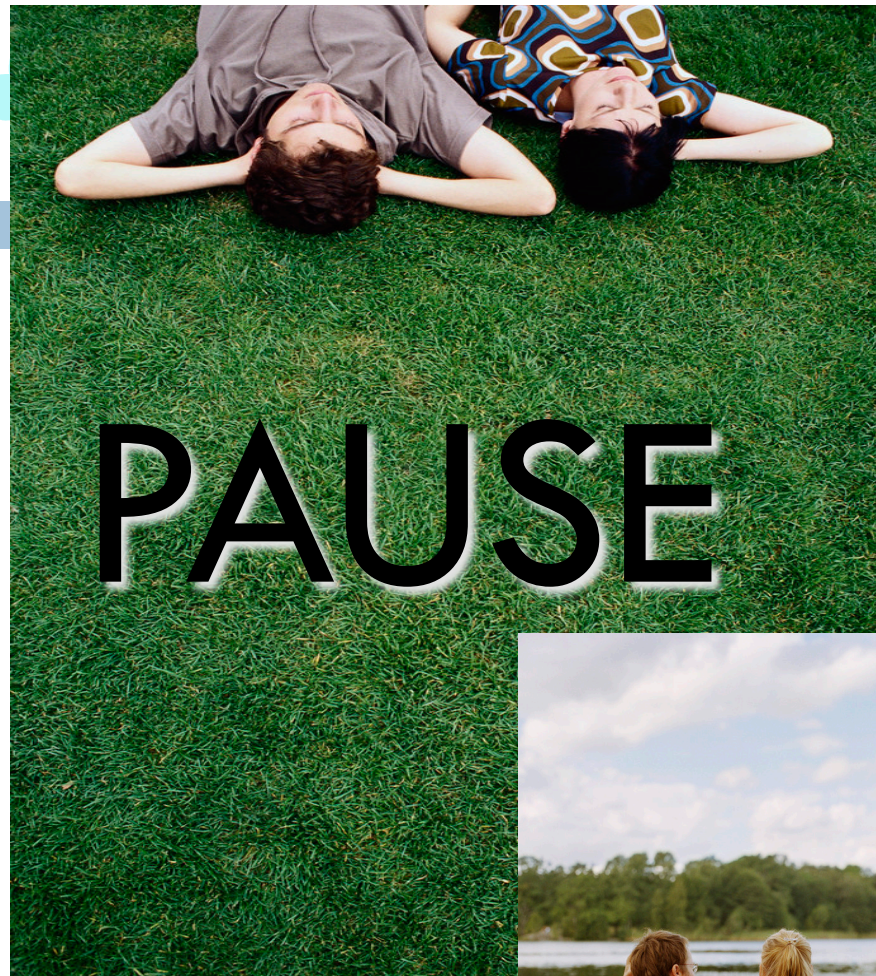
*C'est ce qui explique qu'il ne suffit pas d'être intelligent pour réussir dans la vie.*

Un haut degré de IE garantit-il que l'individu est capable, dans une situation donnée, de bien gérer ces émotions?

*Réponse: non*

*Bien que le IE soit élevé, il faut que celui-ci développe des compétences émotionnelles susceptibles de l'aider à bien réagir dans une situation donnée.*

*Par exemple: on peut connaître tous les mouvements du Gokyo parce qu'on les a étudiés dans un livre, mais cela ne fait pas de nous une ceinture noire (il faut pratiquer!)*



# Les compétences émotionnelles



Un bon climat dans le cours est primordial pour que les judokas puissent apprendre un maximum de techniques et persévérer dans la pratique du judo.

Toutefois, il est important de prendre conscience que ce climat ne dépend pas uniquement des individus qui constituent le groupe: il dépend aussi de l'attitude de l'enseignant. Pour ce faire, celui-ci a avantage à développer ses **compétences émotionnelles**.

# Les deux sphères de compétences émotionnelles (Goleman, 1998)

## Sphère personnelle

### La conscience de soi

*(Connaître ses états intérieurs, ses préférences  
ses ressources et ses intuitions )*

### La maîtrise de soi

*(Savoir gérer ses états intérieurs, ses impulsions,  
ses ressources)*

### La motivation

*(Les tendances émotionnelles qui nous aident à  
atteindre nos buts)*

## Sphère sociale


### Empathie

*(La conscience des sentiments, des besoins et des  
soucis de l'autrui )*

### Les aptitudes sociales

*(Induire des réponses favorables chez les  
autres )*

# En quoi cela peut-être utile lorsqu'on enseigne le judo?



Bien que le code moral soit un élément important à respecter, il ne suffit pas. L'attitude positive et réceptive de l'enseignant contribue à améliorer le climat et les relations avec ses élèves.

# Quelques pistes pour améliorer les compétences de la sphère personnelle

- ❑ Déterminez les valeurs qui sont importantes pour vous- Soyez exigeant (Conscience de soi);
- ❑ Connaissez vos limites quant aux comportements inopportuns (Maîtrise de soi);
- ❑ Contrôlez vos émotions lorsqu'une situation vous touche émotionnellement (Maîtrise de soi);
- ❑ Déterminez des objectifs à atteindre avec le groupe (Motivation);
- ❑ Surprenez-les! Variez vos stratégies pédagogiques! (Motivation)

# Quelques pistes pour améliorer les compétences de la sphère sociale

- L'accueil des judokas est importante: saluez-les à leur arrivée (relations humaines)
- Connaissez le nom de vos élèves (relations humaines);
- Considérez chacun d'entre eux équitablement/soyez attentif à leurs besoins (empathie);
- Observez la chimie du groupe et identifiez le (les) leader (s) positif(s) et négatif(s) du groupe: de cette façon, vous prévenez certaines situations (l'empathie);
- Tout cela contribuera à développer un sentiment d'appartenance (relations humaines).



# Les émotions et le sens




Les émotions aident à créer du sens, que ce soit dans notre vie quotidienne ou dans les apprentissages que l'on fait dans diverses circonstances.

Mais comment fait-on pour faire naître de la signification par rapport à des notions inconnues?

C'est à ce moment-là qu'interviennent les « ancrages ».<sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup> Ce terme est utilisé par Danie Beaulieu, auteure de « Technique d'impact en classe » (2004).



Grosso modo, pour réussir à imprimer de nouvelles connaissances dans le cerveau, il faut les « ancrer » à des anciennes.

Plus on crée d'ancrages, plus la mémoire se souviendra des connaissances enseignées. Et pour réussir cela, on doit passer par les émotions et les expériences.

Danie Beaulieu (2004) rappelle que le cerveau retient seulement 20% de ce que l'on dit, contre 80% de ce qui est ressenti.

# Le pouvoir des métaphores



Le cerveau est une boîte à images. Inconsciemment, nous fabriquons des images à partir de mots, de concepts, de modèles.

Les métaphores témoignent de nos perceptions, de notre vie intérieure, de nos états d'âme.

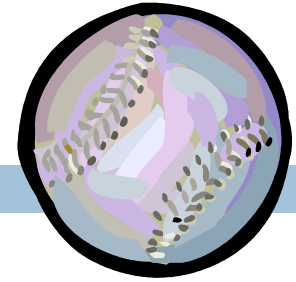
Les métaphores ont le pouvoir de créer des ancrages bien réels dans l'esprit de l'apprenant.

# Les techniques d'impact

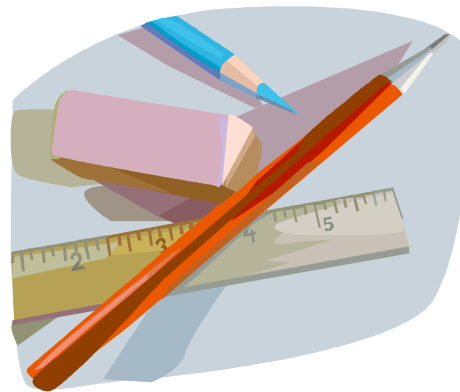
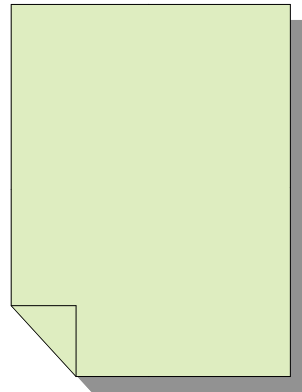



## **La définition**

Danie Beaulieu, PHD en psychologie, a créé le programme Professeur d'impact ([www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com)) où elle utilise le concept d'intelligence émotionnelle pour que les enseignants puissent ainsi avoir un outil pour les aider à mieux gérer la classe et intervenir auprès des élèves qui n'ont pas un comportement adéquat, ou éprouvent diverses difficultés.



Les multiples techniques d'impact en classe de Danie Beaulieu (2004) témoignent de ce fait. Par l'intermédiaire d'un objet associé à une métaphore, on peut faire comprendre à l'élève qu'un comportement n'est pas souhaitable ou renforcer un aspect du comportement à développer.





L'atelier d'aujourd'hui sera axé spécifiquement sur des techniques d'impact en lien avec l'enseignement du judo.

Nous tenterons, ensemble, de trouver des moyens d'intervenir de façon à ce que certains problèmes vécus en cours ne se reproduisent plus (ou presque), mais aussi, nous réfléchirons sur des approches pédagogiques utilisant le concept de l'intelligence émotionnelle.

# Les techniques d'impact: des exemples



- 1\$ ou 20\$
- La facture
- Les bras
- La ceinture de judo

# Petits conseils...



- Optez toujours pour que la métaphore représente quelque chose de positif ou neutre pour le jeune (évitez les connotations négatives)
- La métaphore doit être simple pour éviter que les jeunes perde l'intérêt de vos propos
- Il peut être bon de ressortir l'objet si le comportement revient (cela évitera de reprendre la discussion, car une image vaut mille mots)



# Exercice



- En équipe, mettre en commun des problèmes vécus.
- Choisir l'un d'entre eux.
- Choisir un objet.
- Trouver une métaphore
- Décrire sommairement l'intervention.
  - ▣ Âge du judoka
  - ▣ Intervention individuelle? De groupe?
  - ▣ Brève mise en contexte
  - ▣ Intervention à l'aide de l'objet

# Présentation des techniques



- Mise en commun des chacune des techniques

# Commentaires, questions?



**Je vous remercie de votre attention!**

# Bibliographie

- Beaulieu, Danie.(2004). *Technique d'impact en classe*. Lac Beauport : Éditions Académie Impact.
- Beaulieu, Danie. Conférence *Un conseiller en relation humaine*. Formation en professeur d'impact. Le 29 mai 2006 à l'Hôtel Québec, Québec.
- Damasio, Antonio R. (2004). Emotions and feelings, a Neurobiological perspective. Dans A. Manstead (Dir), N.H Frijda et a. Fisher. *Feeling and emotions: The Amsterdam symposium*. (49-57). Cambridge: Cambridge university press.
- Ekman, Paul (2004). What we become emotional about. Dans A. Manstead (Dir), N.H Frijda et a. Fisher. *Feeling and emotions: The Amsterdam symposium*. (119-135). Cambridge: Cambridge university press.
- Goleman, Daniel (1997). *L'intelligence émotionnelle 1 :Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Goleman, Daniel (1998). *L'intelligence émotionnelle 2 : cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Goyette, Nancy(2009). *Le plaisir d'enseigner chez des enseignants du secondaire: quelle place pour les émotions?* UQTR: mémoire de maîtrise.
- Jensen, Éric (2001). *Le cerveau et l'apprentissage : mieux comprendre le fonctionnement du cerveau pour mieux enseigner*. Montréal: Éditions Chenelière/McGraw-Hill.
- Ledoux, Joseph (2005). *Le cerveau des émotions*. Paris : Odile Jacob.
- [www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com)