

GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX MÉMORISER

Bien mémoriser, c'est l'objet de ce programme.

Mais la mémorisation ne va pas sans restitution de ce que l'on a appris.

Les méthodes proposées dans la boîte à outils permettent de retrouver plus facilement le chemin de la mémoire, et de retrouver les bonnes informations pour les restituer au bon moment.

Mais parfois, les émotions viennent empêcher la restitution. Le stress et l'angoisse vont court-circuiter le chemin de la restitution et empêcher de retrouver les éléments mémorisés.

Alors dans ce module bonus, nous allons voir

- le rôle des émotions dans la mémorisation et la restitution,
- et comment apprivoiser ses émotions « négatives » pour ne plus avoir de « blancs » à cause du stress.

1. Le rôle des émotions dans la mémorisation et la restitution

Une émotion est une réaction psychologique et psychique à une situation et au fait d'interpréter la réalité. L'émotion est donc très personnelle et subjective. On ne réagit pas tous de la même manière face à un même événement.

Paul Ekman, un psychologue américain, a été l'un des premiers à étudier les émotions plus en profondeur. En 1972, il définit 6 émotions de base : la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la colère et la surprise. Pourquoi ces émotions sont les émotions de base ? Tout simplement parce qu'en présentant des photos de personnes ressentant l'une de ces émotions, des peuples lointains et isolés du reste du monde, qui ne connaissent rien aux technologies et aux autres avancées de notre monde, pouvaient les identifier. Paul Ekman en a conclu que ces émotions qui correspondent à une expression particulière du visage, sont universelles.

En 1990, il élargit sa liste d'émotions de base, passant de 6 à 16, dont certaines qui ne correspondent pas à une expression du visage. On retrouve alors la honte, l'amusement, la satisfaction, la gêne, l'excitation, la culpabilité, le mépris, le soulagement, le plaisir sensoriel et la fierté dans la réussite.

Quoi qu'il en soit, les autres émotions, qu'on appelle les émotions secondaires, sont formées par plusieurs émotions qui se combinent.

L'important n'est pas de connaître toutes les émotions, mais de comprendre comment elles fonctionnent, et se rappeler qu'on en a besoin pour vivre. Mieux on les comprend, mieux on les apprivoise, moins elles nous dominent. Paul Ekman, toujours lui, a classé les émotions en 3 catégories :

- **Les émotions positives** : elles sont souvent considérées comme « normales ». On voudrait toujours être plein de confiance, dans la gratitude, rempli d'amour et de tendresse, etc. Alors c'est sûr, les émotions positives ont un rôle bénéfique dans les apprentissages. J'en parle souvent sur le blog, mais le plaisir dans la découverte et les apprentissages est un boost énorme. La fierté de réussir aussi, puisqu'elle permet d'augmenter sa confiance en soi et donc

de se dépasser face à la difficulté. Les émotions positives donnent des ailes pour avancer et prendre des risques de manière mesurée.

- **Les émotions négatives** : elles ont tendance à être clairement diabolisées, comme s'il fallait ne jamais ressentir de honte, de méfiance, de culpabilité, de solitude, d'embarras ou de nostalgie (pour n'en citer que quelques unes). Les émotions négatives dérangent, alors qu'elles sont tout aussi utiles que les émotions positives. Par exemple, la gêne est là pour nous alerter qu'il y a quelque chose qui ne va pas. La peur est là pour nous faire prendre la bonne décision pour survivre. Ce qui est handicapant, c'est quand ces émotions prennent le dessus et perturbent le fonctionnement normal des apprentissages.
- **Les émotions toxiques** : ce sont les émotions qui n'apportent rien de bon, ni pour celui qui la ressent, ni pour les personnes contre qui elles sont dirigées. C'est le cas par exemple de la haine, du mépris, de l'humiliation, de la rancune ou encore de la jalousie.

Dans les apprentissages, il y a clairement 2 émotions bloquantes, qui font qu'on perd ses moyens, qu'on tremble, qu'on a la boule au ventre, qu'on n'arrive pas à se concentrer, qu'on n'arrive pas à se souvenir de ce qu'on a appris. Ces deux émotions sont :

- 1. La peur** : soyons clairs, on a tous eu peur à un moment ou un autre, dans ses apprentissages : la peur de l'inconnu (une nouvelle classe, des nouveaux copains, des nouveaux profs), la peur de ne pas savoir et de se tromper, la peur d'avoir une remarque désobligeante ou une mauvaise note, la peur de la réaction des parents, la peur de décevoir, la peur qu'on se moque de nous... et même, la peur de réussir (de s'élever et de laisser tous les autres au même niveau). Le problème avec la peur, c'est que lorsqu'on essaie de la maîtriser, on dépense énormément d'énergie, ce qui bloque l'accès à l'information quand elle doit rentrer (donc on mémorise moins facilement), et quand elle doit sortir (on n'arrive pas à restituer).
- 2. La colère** : là aussi, on a tous connu la colère face à une injustice, d'avoir échoué alors qu'on avait tant travaillé, la colère de voir que certains y arrivent mieux que nous (alors qu'ils ne travaillent pas autant), la colère due à la frustration de ne pas y arriver du premier coup, la colère parce qu'on doit apprendre des trucs qui ne nous intéressent pas, ou parce que c'est trop long, la colère qu'on montre du doigt nos erreurs alors qu'on réussit bien dans plein d'autres domaines, ou encore la colère due au fait qu'on ne tient pas compte de nos particularités (comme le fait d'avoir besoin de plus de temps pour écrire, ou d'aller plus souvent aux toilettes, ou d'avoir besoin de se lever pour bouger un peu...).
- 3.** Mais il faut aussi tenir compte de la peur et de la colère ressenties à cause de ce qui se passe à la maison ou avec certaines personnes. Parfois, au niveau des apprentissages il n'y a aucune émotion négative, mais les émotions négatives engendrées par une autre cause, ont des conséquences sur les apprentissages. Il faut considérer l'apprenant pour ce qu'il vit partout.

Mais alors, qu'est-ce qu'il se passe quand les émotions prennent le dessus ?

Le centre des émotions, c'est l'amygdale. Quand elle perçoit quelque chose (c'est-à-dire quand elle reçoit certaines informations envoyées par nos 5 sens), l'amygdale décode pour informer le cortex (dans le cerveau) et lui dire comment réagir. Par exemple, je sens l'odeur d'un gâteau au chocolat dans le four, je ressens du plaisir. Mais si je vois un bâton sur le chemin et que je le prends pour un serpent, je vais ressentir de la peur.

La peur court-circuite le chemin normal des informations dans le cerveau et le cortex. Or, le cortex est le lieu de la logique rationnelle. Si la peur prend le dessus, c'est normal, c'est pour notre survie. S'il s'agit vraiment d'un serpent, le plus urgent est d'échapper au danger. La peur prend le relais de la partie normale du cerveau qui analyse les émotions et permet une réaction rationnelle, et tant que l'amygdale prend le contrôle, on ne peut pas réfléchir de manière raisonnée.

Il en va de même pour la colère. Ceci explique à la fois pourquoi, un enfant de 3 ans ne peut pas écouter un adulte qui lui dit de se calmer : il ne peut pas raisonner, il est sous l'emprise de son amygdale. Et ceci explique également pourquoi, la peur d'échouer à un examen, fait que l'élève est incapable de raisonner et de retrouver les informations dont il a besoin pour remplir sa copie.

Alors il n'y a pas de fatalité. La gestion des émotions s'apprend. Mais il faut bien comprendre que lorsqu'on naît, notre amygdale est sur-développée, alors que le cortex, lui, ne se développe que progressivement, et on estime qu'il arrive à maturité vers l'âge de 18 ans. Donc d'un côté on a un organe qui permet à la peur et à la colère de court-circuiter tout très vite. Et de l'autre, la partie qui permet de rationaliser et de prendre de la distance avec l'émotion, se développe lentement.

Alors qu'elle est la solution ?

1/ Laisser retomber l'émotion négative

2/ Mémoriser avec des outils efficaces

On pourrait se dire que puisqu'il n'y a que deux étapes, c'est facile. Oui, en théorie. Mais en pratique, réussir à mettre son émotion à distance, à la faire passer au second plan, et bien ce n'est pas si évident.

Alors vous l'avez compris, la deuxième étape, celle de mémoriser avec des outils efficaces, c'est tout ce que vous retrouverez dans le 3ème module de ce programme.

Et dans ce bonus, et bien je vais maintenant partager avec vous 4 exercices pour réussir à se calmer lorsqu'on est face à sa copie et que c'est la panique, ou lorsqu'on doit se lever pour parler à l'oral devant toute la classe.

2. 4 exercices pour gérer ses émotions négatives dans les apprentissages

J'aborde en long, en large et en travers la différence entre émissivité et réceptivité dans un programme consacré entièrement à la gestion des émotions, de l'attention et de la concentration. Pour faire simple, l'émissivité, c'est le fait de penser, d'analyser, de raisonner. C'est ce qui sort de notre cerveau. Quand à la réceptivité, c'est ce qui entre dans notre cerveau par nos 5 sens.

Lorsqu'on n'arrive plus à se concentrer (ni à mémoriser, ni à restituer ce que l'on a appris), que nos émotions prennent trop de place, on est alors incapables d'émettre. Avant de pouvoir être en émissivité, il faut apaiser la réceptivité. Et pour cela, voici 3 exercices tout simples :

Exercice n°1 : Le tableau noir

Il s'agit de fermer les yeux, de respirer de manière consciente plusieurs fois d'affilée et d'imaginer un tableau noir, ou une ardoise, ou si on préfère, une feuille de papier. Cet exercice est donc très simple à faire en classe, il suffit juste de fermer les yeux (on s'en fiche de qui regarde, l'essentiel c'est de ne plus être submergé par ses émotions).

On va alors voir « dans sa tête », la lettre A majuscule que l'on écrit sur le tableau, l'ardoise, la feuille. On la voit, on inspire, et sur l'expiration on voit que l'on efface la lettre. On recommence avec le B. Et ainsi de suite, avec un maximum de lettres de l'alphabet.

Le fait de se concentrer sur cette image mentale précise, sur quelque chose qui ne nous demande pas de réfléchir, mais juste de voir, cela va créer le calme en nous. Si on est perturbé par une pensée parasite qui revient, on recommence à A. L'objectif est de le faire pendant 5 minutes. Si possible d'arriver jusqu'à Z, mais pas de panique si au début on ne fait que recommencer. En s'entraînant on y arrivera.

Exercice n°2 : Le caillou

C'est un exercice de réceptivité qui là, fait appel au toucher.

On peut choisir un caillou, une pierre, un coquillage, ou encore une perle assez grosse. On la met soi dans sa poche, soit dans sa trousse.

Arrivé devant notre feuille, ou juste avant de passer à l'oral, on ferme nos yeux et on touche le caillou. On ne pense à rien d'autre qu'à la sensation sur nos doigts. Si c'est frais ou chaud, doux ou rugueux, lisse ou avec des bosses, etc. Et on respire tranquillement.

Si on veut pousser l'exercice plus loin, on peut demander à quelqu'un de nous préparer une toute petite pochette en tissu dans laquelle seront glissés divers petits objets (ça peut être plusieurs cailloux de formes et de tailles différentes). Au moment venu, on met la main dedans et on touche pour distinguer les différences entre chaque petit objet.

Encore une fois, le fait d'être concentré sur la sensation permet de calmer les émotions et permet au cortex de reprendre son rôle par rapport à l'amygdale.

Exercice n°3 : La spirale concentrique

La spirale concentrique est le même motif qu'une coquille d'escargot. On l'a fait toujours de l'extérieur vers l'intérieur. Vous avez trois options :

- **La spirale concentrique gestuelle** : Si vous êtes à la maison, ou seul(e) dans les WC avant un contrôle par exemple, vous pouvez vous entraîner à faire la spirale concentrique avec le bras avec lequel vous écrivez. Debout, bien planté dans le sol, vous tendez le bras et imaginez que vous avez un crayon géant qui part de l'épaule et va jusqu'au bout de l'index. Le bras tendu devant vous, vous tracez un grand cercle, le plus grand possible, puis vous tournez vers l'intérieur pour faire des cercles de plus en plus petits jusqu'à arriver au centre que vous marquez avec l'index par un point, en soufflant. Ensuite, les bras pendants le long du corps, vous respirez calmement puis vous faites la même chose avec l'autre bras.
- **La spirale concentrique en image mentale** : Vous pouvez faire la même chose en dessinant dans votre tête, les yeux fermés, la spirale concentrique. C'est parfait pour le faire à son bureau quand il y a du monde autour. Vous pouvez imaginer dessiner cette spirale sur un tableau, sur une feuille, sur du sable, sur une vitre pleine de buée, dans de la farine... N'oubliez pas que la spirale va toujours du plus grand cercle vers le point, de l'extérieur vers l'intérieur.
- **La spirale concentrique dessinée** : Troisième option, vous préférez joindre le geste mais ne pouvez pas faire de grands mouvements, alors vous pouvez dessiner la spirale sur une feuille. Inspirez, dessinez calmement la spirale et soufflez sur le point.

Exercice n°4 : Le mot

Cet exercice va permettre d'accorder de moins en moins d'importance à l'émotion négative ou à la pensée bloquante qui empêche la mémorisation, ou la restitution.

Je prends une feuille de brouillon sur laquelle j'écris en très gros, au crayon, le mot qui représente ce qui me dérange, ce qui me gêne la vie, me fait peur ou me met mal à l'aise.

J'inspire en écrivant une lettre, j'expire en écrivant la lettre suivante, etc.

J'écris le mot d'abord en très gros, puis avec des lettres de moins en moins grandes. Je vois mon problème devenir de plus en plus petit.

En voyant le mot diminuer, je suis attentif à la sensation de panique qui décroît. Je lâche prise et je sens mon émotion diminuer.

Si besoin, je recommence une deuxième fois.

Il vaut mieux prendre le temps de se mettre dans une bulle de calme pour travailler efficacement après, plutôt que de vouloir aller vite et de ne pas réussir à se calmer en profondeur.

J'espère que ces 4 exercices concrets vous aideront dans la gestion du stress dans les apprentissages. Si vous souhaitez aller plus loin, je vous conseille notre programme complet « [Bien vivre et gérer émotions, attention et concentration au sein de la famille](#) », dans lequel vous trouverez une vingtaine d'autres exercices dans cette même lignée que ceux que je vous ai partagé dans ce bonus.

Pour vous remercier de votre confiance et de votre fidélité, en cliquant sur [ce lien](#), vous pouvez accéder à ce programme pour seulement 67€ au lieu de 147€. C'est bien évidemment une offre qui vous est entièrement réservée à vous qui avez suivi ce programme « Mieux mémoriser ». Pour en bénéficier, il faudra bien être connecté à votre espace personnel (vous aurez un formulaire de connexion sur la page de présentation de ce programme directement).

J'ai hâte de vous retrouver,

Je vous dis à très vite, pour la suite !

Anne-Estelle