

Éléments essentiels dans l'apprentissage

Sans émotions, rien ne va

Par **Verena Berchtold**

Les formateurs et formatrices parlent volontiers de motivation, dont les apprenti-e-s ont besoin pour vouloir apprendre. Être motivé-e est un processus continu, parfois embrouillé et qui aboutit plus ou moins. Ce processus requiert néanmoins une force motrice sinon l'apprentissage et l'action restent en panne ou en tout cas deviennent pénibles.

On oublie bien souvent que ce sont les sentiments qui fournissent le bois sec qui alimente le feu, petit ou grand, stimulant le processus de motivation. Content-e-s ou fâché-e-s, nous avons besoin d'une énergie qui nous aide à décider pour une action, et nous en avons encore plus besoin pour arriver à l'action elle-même.

É-motion

En langage spécialisé, on parle plutôt d'émotions que de sentiments. Ce mot recèle déjà un lien étroit avec le concept de motivation : les émotions accompagnent nos souhaits et nos besoins. Par exemple, nous ressentons le désir d'être reconnu-e-s pour une bonne note. Si la situation permet que nous obtenions de la reconnaissance, il y a une raison pour le faire et nous lancer dans un processus de motivation – c'est à nous de décider de demander un feedback.

Les psychologues Hans-Peter Nolting et Peter Paulus évoquent « les deux faces d'une médaille » dans le processus de motivation : les émotions constituent la face de « l'état réel » c'est-à-dire l'impulsion de faire quelque chose. Et la motivation est la face de « l'état souhaité ». Elle incarne l'objectif qui oriente l'action dans la direction appropriée.

Allumer le feu

Un exemple : Max enseigne depuis longtemps à l'école professionnelle. Il aimerait poursuivre sa formation. Plus il y pense, plus il se réjouit de ce projet. À cela s'ajoute une autre émotion : la fierté. Max se souvient d'avoir toujours été très fier d'atteindre un but et d'éprouver que c'était une sensation extraordinaire. Cela veut dire que notre connaissance de ce qui a déjà existé, de ce qui existe et de ce qui pourrait exister – la cognition – joue un rôle décisif dans l'émergence et l'intensité des sentiments.

Émotions et cognitions sont donc essentielles lorsqu'on parle de motivation. Si les personnes en formation veulent renforcer leur motivation à agir, demandez-leur par exemple comment elles ressentiraient de la fierté par rapport à leur propre performance et qu'est-ce que cela avait déclenché chez elles. Ou encore, comment on se sent quand on peut complètement se plonger dans une tâche et oublier tout ce qui nous entoure.

En effet, nous pouvons également nous réjouir de pouvoir revivre une émotion positive. Cette anticipation joyeuse peut à elle seule déjà donner un feu puissant.

▪ Verena Berchtold, maître d'enseignement, IFFP

Bibliographie

- Nolting, H.P. & Paulus, P. (2016). *Psychologie lernen*. 15. Auflage. Weinheim : Beltz.
- Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Motivation und Emotion*. Wiesbaden : VS.