



UNIVERSITÉ Grenoble Alpes

STRESS, EMOTIONS & MOTIVATIONS : le trio gagnant?!

Isabelle Le Brun
UFR Chimie-Biologie
isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Le plan d'ensemble

1: Flash-back et feed-back sur l'amphi 1
« apprendre oui!... et comment?! »

2: Mieux connaître le fonctionnement du cerveau pour :

- gérer ses stress
- identifier ses émotions
- se motiver

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr Stratégies Apprentissages 2019-20

CM1: L'essentiel !

(voir poly amphi septembre)



apprendre

Erreur ≠ Echec
Le cerveau fonctionne par PREDICTIONS. Le priver de la possibilité de commettre des erreurs, c'est bloquer ses processus d'apprentissage.



mémoriser

Les connaissances, c'est ce qui naît quand on UTILISE DES INFORMATIONS POUR MODIFIER SA PENSÉE.



isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr Stratégies Apprentissages 2019-20

Ressources en ligne : « Apprendre à l'Université »



Le DLST > Orientation > Inscription > Parcours > Enseignements > Dispositifs spécifiques > La vie au DLST

DISPOSITIFS SPÉCIFIQUES

Etudier à l'université, ça s'apprend

Lors de la semaine de rentrée, des ateliers de méthodologie sont proposés aux étudiants acceptés en Licence dans le cadre d'un dispositif "Où il". Il s'agit de mettre le doigt sur certains points essentiels à même d'aider chaque étudiant (et pas seulement les étudiants) à mieux apprendre.

« un panorama de ces ateliers est accessible ici »

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr Stratégies Apprentissages 2019-20

PRISE DE NOTE LA MÉTHODE CORNELL

*Clarisse D. (L1 Maths - Info) & Camille M. (L2 Sci. Education)
ETC « Affûter ses neurones » - Novembre 2019 (saison 11)*

○	n° 1 : nom, cours, date, page
○	n° 2 : notes prises pendant le cours
○	
○	n° 4 : zone d'étude
○	
○	n° 3 : résumé
○	

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr Stratégies Apprentissages 2019-20

Gérer ses stress

Stress : késako?!

Stress positif ou négatif?!
Quel impact sur la mémorisation?
Comment le gérer?

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr Stratégies Apprentissages 2019-20

« Le stress est une réponse non spécifique du corps à toute demande qui lui est faite. » *Hans SELYE (1907-1982)*

3 étapes de résistance au stress

MAXIME

RÉSISTANCE

ÉPIEUSEMENT

Performance

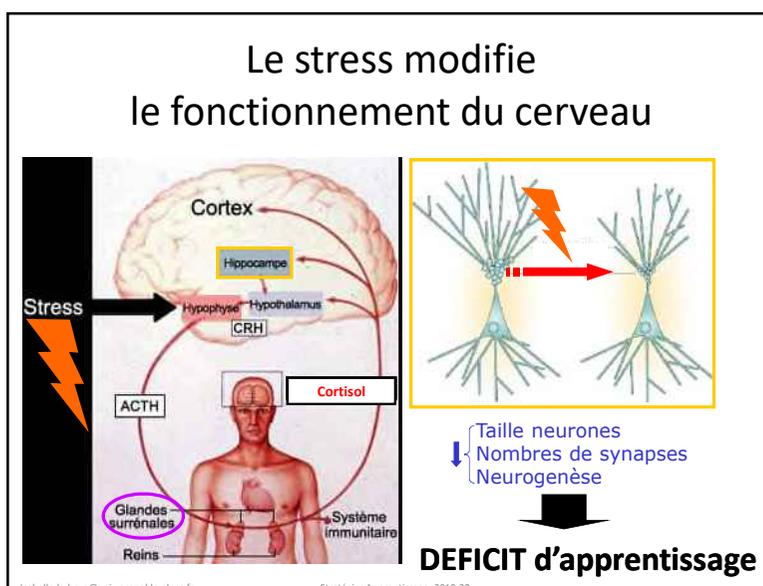
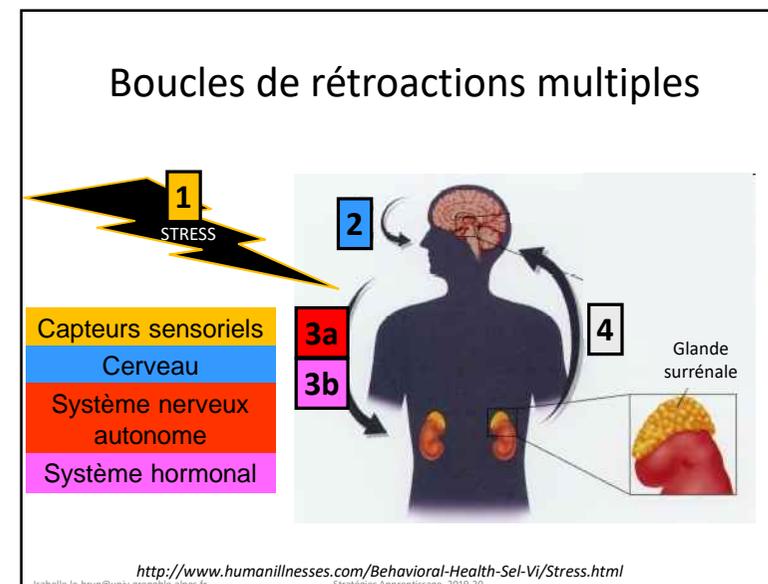
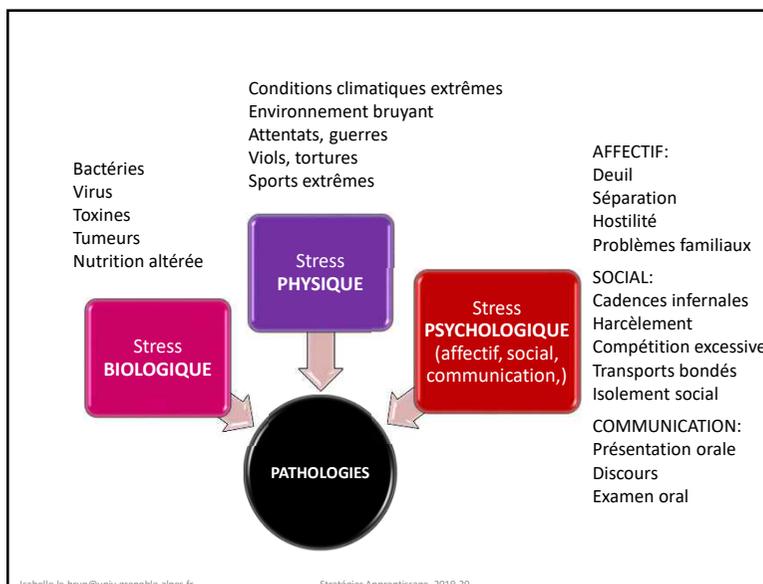
Satisfaction

Santé

Résistance au stress

Durée (ou intensité) du stress

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr



c. Stress: comment le gérer?

Gérez-vous votre stress??... (1/2)

« Pour éviter l'épuisement mental » R. Epstein - Cerveau & Psycho N° 48 (2011) pp 52-55.

Pour les 4 catégories, noter COMBIEN d'affirmations s'appliquent à vous.

1. CONTRÔLER les SOURCES DE STRESS

- J'ai suffisamment d'étagères, de dossiers et de tiroirs à ma disposition
- Je fais systématiquement passer les tâches importantes avant les tâches moins importantes
- J'essaie de programmer les rendez-vous et les réunions de sorte qu'ils ne se chevauchent pas
- Je n'ai pas de mal à organiser mon espace de travail

2. CONTRÔLER ses PENSÉES

- J'examine régulièrement les croyances irrationnelles que je peux avoir et j'essaie de les corriger
- Je suis conscient.e que mes pensées sont parfois obscures ou irrationnelles
- Je sais rester calme en me concentrant sur tel ou tel élément de mon environnement
- Je réinterprète souvent les événements afin de réduire le stress que je ressens

Isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Stratégies Apprentissage 2019-20

Gérez-vous votre stress??... (2/2)

« Pour éviter l'épuisement mental » R. Epstein - Cerveau & Psycho N° 48 (2011) pp 52-55.

Pour les 4 catégories, noter COMBIEN d'affirmations s'appliquent à vous.

3. PRATIQUER des TECHNIQUES DE RELAXATION

- Je prévois un temps de relaxation chaque jour
- Parfois, je visualise des scènes apaisantes pour me relaxer
- Parfois, j'utilise des techniques particulières de respiration pour m'aider à me détendre
- Parfois, je contracte et relâche mes muscles pour lutter contre le stress

4. PRÉVENIR le STRESS

- J'essaie de lutter contre le stress avant qu'il n'arrive
- Je réactualise la liste des choses que je dois faire
- Je consacre quelques minutes tous les matins à planifier ma journée
- J'ai une image claire de ce à quoi je voudrais que ma vie ressemble dans quelques années

Score par catégorie : la compétence est acquise si 3 ou 4 affirmations « cochées »

Score TOTAL : gestion correcte du stress si 12 ou plus affirmations « cochées »

Isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Stratégies Apprentissage 2019-20

=> 6 pistes pour lutter contre le stress AVANT qu'il n'arrive

Prévenir vaut mieux que guérir...

« Pour éviter l'épuisement mental » R. Epstein - Cerveau & Psycho N° 48 (2011) pp 52-55.

1. CHERCHEZ & ÉLIMINEZ

Prenez quelques minutes par jour pour identifier ce qui vous stresse (**Qui? Quoi? Quand? Où?**) et cherchez **comment** vous pourriez les réduire ou les éliminer.

2. SOYEZ POSITIF.VE

Évitez les comportements auto-destructeurs et essayez de les remplacer par des techniques positives de gestion du stress.

3. SOYEZ VOTRE SECRÉTAIRE personnel.le

Faites des listes des choses à faire pour gagner en efficacité, distinguer l'important de l'urgent pour les prioriser.

4. IMMUNISEZ-VOUS

Contrôler ses pensées et pratiquer quotidiennement la relaxation, permet de faire face plus facilement aux agents stressants sans se laisser dépasser.

5. PRÉPAREZ VOTRE JOURNÉE

Prenez quelques minutes chaque matin pour planifier votre journée pour gagner du temps, accomplir davantage de choses, et vous sentir moins stressé.e.

6. FAITES DES PROJETS

Planifier son futur est une bonne façon de contrôler sa vie et de réduire son stress.

Isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Stratégies Apprentissage 2019-20



Identifier
ses
émotions



En quoi les émotions aident à apprendre?

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Stratégies Apprentissages 2019-20

6 émotions primaires « universelles »



isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Stratégies Apprentissages 2019-20

Qu'est-ce qu'une émotion?

L'émotion est un processus rapide, focalisé sur un événement et constitué de deux étapes: (1) un mécanisme de déclenchement basé sur la pertinence qui (2) façonne une réponse émotionnelle multiple (i.e., tendance à l'action, réaction autonome, expression et sentiment).

Sander (sous presse). Models of emotion: the affective neuroscience approach. In Armony & Vuilleumier (Eds), Handbook of Affective Neuroscience.

Un élément clé: une émotion a toujours un objet. C'est seulement si cet objet est évalué comme important qu'une émotion peut être déclenchée.

Sander, Grandjean, & Scherer (2005). A systems approach to appraisal mechanisms in emotion. *Neural Networks, 18*, 317-352.

isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

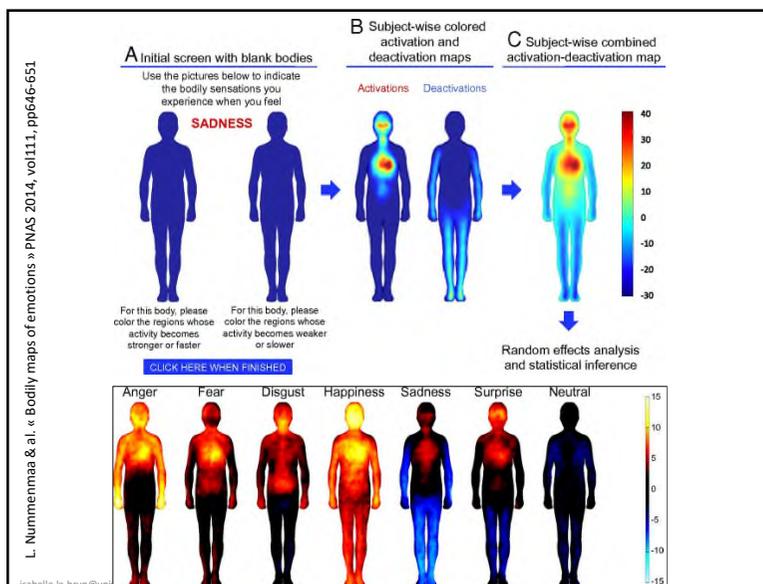
Stratégies Apprentissages 2019-20

Qu'est-ce qu'une émotion?

- Émotion ≠ sentiments
- Involontaire
- Brève (≈ 20 minutes)

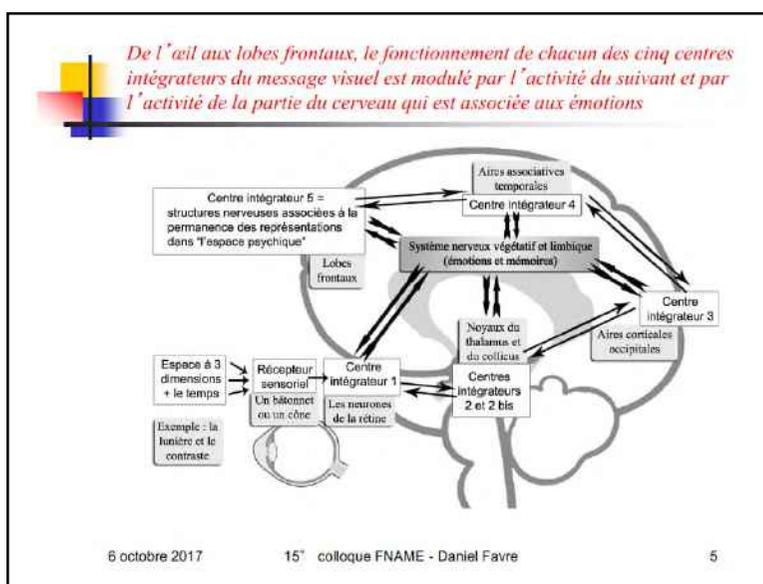
isabelle.le-brun@univ-grenoble-alpes.fr

Stratégies Apprentissages 2019-20



Les émotions au quotidien pour...

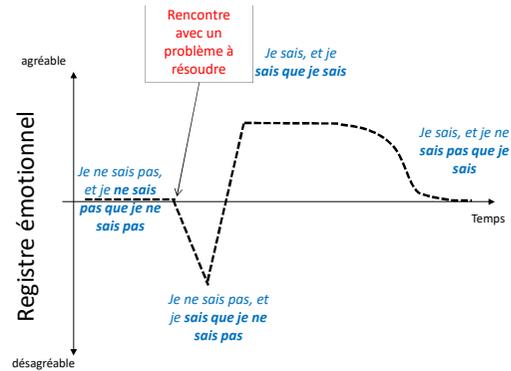
- **Grader** les stimulations
→ « teintent » les événements
- **S'adapter** aux événements
→ Régulent la physiologie de l'organisme
- **Moduler** notre perception
→ Influent sur prise de décision, jugements, mémoire épisodique, communication...



3 composantes des émotions

- **expressive** :
→ mimiques, gestuelle, débit de parole...
- **viscérale** :
→ réactions physiologiques NON contrôlables
→ température cutanée, fréquence cardiaque, frissons, transpiration...
- **Cognitive**
→ subjective, expression consciente de la personne

Emotions & apprentissage



D'après Favre 2007

Emotions & apprentissage

- Emotions **modérées** nécessaires pour penser
- **Construction des savoirs** = **séparation** de savoirs anciens (→ peur, tristesse, colère)
- **Comprendre ses émotions** pour mieux communiquer avec les autres



Se motiver

motivation

Motivare : aller vers, se mettre en mouvement



→ processus qui **active**, **Orienté**, **dynamise**, **maintient** le comportement [actions, pensées] des individus vers la réalisation d'objectifs attendus. (P. Rousset, 1996)

CARACTÉRISTIQUES DE LA MOTIVATION

DÉCLENCHEMENT



DIRECTION



PERSISTANCE





INTENSITÉ





VOTRE MOTIVATION AU TRAVAIL?!...

« CE QUI ME MOTIVE POUR TRAVAILLER ; C'EST... »

=> **RECOPIER 5** des propositions suivantes **vous correspondant le mieux**
 => Les classer par **ordre d'importance pour vous**

1. Finir vite pour avoir du temps libre	9. Recevoir des félicitations
2. Retrouver mes potes en cours	10. Aider mes ami.e.s
3. Avoir le cadeau de mes rêves si je réussis	11. Apprendre de nouvelles choses
4. Travailler les matières que j'aime	12. Etre premier.e de ma promo
5. Faire plaisir à mes parents	13. Recevoir des compliments
6. Rédiger une synthèse claire de mon cours	14. Eviter de redoubler
7. Avoir de bonnes notes	15. Réaliser mes rêves d'enfant
8. Préparer mon futur métier	16. Me sentir reconnu.e par l'enseignant.e
	17. La proximité des examens
	18. Avoir un travail à rendre
	19. Travailler en groupe



THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION (RÉSUMÉ)



AUTONOMIE => se sentir à l'origine de ses actions

COMPÉTENCE => se sentir efficace et capable de faire

PROXIMITÉ SOCIALE => se sentir connecté.e et supporté.e par d'autres

HACKING-SOCIAL.COM

