

Preuve et attestation de développement professionnel

Compétences socioémotionnelles 2 - Architecte



Description:

Au niveau Architecte, vous aurez l'occasion d'approfondir votre compréhension des principes du modèle PERMA dans l'application pratique de ce cadre, notamment en portant un regard pratique sur différents aspects de vos compétences socioémotionnelles. Les nombreuses ressources proposées pourront être mobilisées dans le cadre de l'intégration du modèle PERMA dans un milieu.

Badge attribué à : [Gabrielle Girard](#)

<https://www.cadre21.org/membres/106755779a145d332b2dc84c>

Date d'obtention : 2026-06-22 15:57:16

Preuve et attestation de développement professionnel

Compétences socioémotionnelles 2 - Architecte

Réflexion sur l'impact : En quoi ce modèle vous aide-t-il à mieux cibler les leviers à activer pour favoriser le développement socioémotionnel ?

La mobilisation du modèle PERMA m'a permis de mieux comprendre que le bien-être ne dépend pas d'un seul facteur, mais plutôt d'un ensemble d'éléments qui s'influencent mutuellement : les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement. Comme TES, j'ai particulièrement pris conscience de l'importance des relations significatives et du sentiment de compétence chez les élèves. Je constate qu'un jeune qui se sent valorisé, qui a des relations positives et qui trouve du sens dans ce qu'il fait est généralement plus disponible pour apprendre et relever des défis.

Cette réflexion m'a aussi amenée à reconnaître que les compétences socioémotionnelles ne servent pas uniquement à gérer les comportements difficiles. Elles contribuent directement au bien-être global des élèves et de l'équipe-école. Étant une personne très empathique, j'ai également réalisé que je porte souvent beaucoup des émotions des autres. Le modèle PERMA me rappelle l'importance de prendre soin de mon propre bien-être afin de pouvoir continuer à accompagner les élèves de façon bienveillante et durable.

Réflexion sur l'expérience : Allez-vous faire des changements dans votre posture ou vos pratiques en raison de ce que vous avez expérimenté ?

Les activités m'ont permis de prendre un temps d'arrêt pour réfléchir à l'importance des compétences socioémotionnelles dans mon travail quotidien. J'ai réalisé que de petites actions, comme prendre le temps d'écouter un élève, souligner ses forces ou l'aider à nommer ses émotions, peuvent avoir un impact significatif sur son bien-être et son engagement.

J'en retiens également que le développement des compétences socioémotionnelles est un processus qui demande de l'intention et de la constance. Comme TES, je suis déjà appelée à travailler ces compétences au quotidien, mais cette expérimentation m'encourage à le faire de manière encore plus consciente et structurée. Elle m'a aussi amenée à réfléchir à l'équilibre à maintenir entre l'empathie et la prise de recul professionnelle. Mon empathie est une grande force dans mes interventions, mais je réalise également qu'il est important de me préserver afin de demeurer disponible émotionnellement pour les élèves à long terme. Il m'arrive de tomber dans la sympathie, ce qui peut devenir lourd à long terme au travail.

Retour sur l'activité : Y a-t-il des approches ou outils que vous souhaitez réutiliser ?

Mon principal coup de cœur est d'avoir découvert le modèle PERMA comme un cadre concret pour réfléchir au bien-être et aux compétences socioémotionnelles. J'apprécie particulièrement qu'il mette en valeur les forces, les relations positives et le sentiment d'accomplissement plutôt que de se concentrer uniquement sur les difficultés ou les comportements à corriger. Cela correspond beaucoup à ma vision de la relation d'aide comme TES.

Une légère déception est de constater que, malgré l'importance reconnue des compétences socioémotionnelles, le manque de temps et les nombreuses réalités du milieu scolaire rendent parfois difficile leur intégration de façon systématique. Je retiens toutefois qu'il n'est pas toujours nécessaire de mettre en place de grandes activités. De petits gestes intentionnels et des interventions quotidiennes peuvent déjà faire une réelle différence. Cette formation me motive donc à porter un regard encore plus conscient sur les occasions de développer le bien-être, autant chez les élèves que chez moi-même, afin de préserver mon empathie sans m'oublier dans la relation d'aide.

Déposez vos traces de l'activité scénarisée (maximum de 3)

- [Copie-de-Questionnaire-empathie-verouille.xlsx](#)
- [Copie-de-PEC_v.5_verouille-tableau-1.xlsx](#)