

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 : Mathieu Duquette

<https://www.cadre21.org/membres/89793a56a379927a3a4ff0f7>

Date d'obtention : 2026-07-28 02:13:25

## 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 ?

Le modèle PERMA agit comme une véritable boussole dans ma pratique. Dans un environnement dynamique comme un gymnase, il est facile de se concentrer principalement sur l'action ou la performance motrice. Ce modèle m'aide à cibler des leviers précis (les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement) pour soutenir le développement socioémotionnel. Cela me permet de mieux décoder les comportements : par exemple, au lieu de voir uniquement de l'opposition ou de la frustration chez un jeune lors d'un jeu, le modèle m'aide à identifier quel pilier a besoin d'être renforcé. Je peux ainsi cibler mes interventions pour nourrir son sentiment d'accomplissement ou améliorer la qualité de ses relations avec ses pairs, plutôt que de me limiter à la simple gestion de classe.

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

Absolument. Cette expérimentation m'a convaincu de l'importance d'ajuster ma posture professionnelle, particulièrement lors d'interventions avec des élèves ayant des besoins particuliers ou des réactions vives. Je compte passer d'une posture purement directive ou d'encadrement à une posture davantage préventive et d'accompagnement. Dans ma pratique, cela signifie prendre systématiquement un pas de recul pour désamorcer les situations et valider l'état émotionnel de l'élève avant de tenter de corriger un comportement. Ce changement de posture vise à prévenir les escalades et à consolider le lien de confiance, qui est fondamental pour tout apprentissage.

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

Je souhaite réutiliser la structure d'analyse du modèle PERMA comme outil de réflexion post-action pour moi-même, surtout après les cours ou les interventions plus exigeantes, afin d'évaluer objectivement ce qui a fonctionné ou non. Concrètement sur le terrain, je souhaite intégrer plus systématiquement des outils de rétroaction verbale axés sur l'effort, l'entraide (le pilier des Relations) et la persévérance (le pilier de l'Engagement), plutôt que de valoriser uniquement la réussite technique. Enfin, l'approche consistant à prendre le temps de nommer et d'accueillir les émotions avec les élèves, par exemple lors des retours au calme en fin de séance, est une pratique que je compte consolider cette année.

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

- [PEC-V.5-MD.xlsx](#)