

## Preuve et attestation de développement professionnel

### Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

cadre21



#### Description:

Le niveau Explorateur aborde les compétences socioémotionnelles, leur importance dans le bien-être personnel et professionnel, ainsi que leur impact sur les relations sociales. Les exemples concrets, les stratégies, les outils proposés et les connaissances scientifiques visent à intégrer ces compétences dans la pratique pour améliorer la dynamique de l'environnement scolaire et promouvoir un climat propice à l'apprentissage et à l'épanouissement des personnes apprenantes et du personnel en milieu scolaire. OM

:

Badge attribué à : evelyne-pichette-tremblay-csshc-gouv-qc-ca  
<https://www.cadre21.org/membres/evelyne-pichette-tremblay-csshc-gouv-qc-ca>

Date d'obtention : 2025-04-09 17:51:13

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

1 - Quel est votre point de vue ou votre première réflexion sur le thème des compétences socioémotionnelles ?

Je pense que les compétences socioémotionnelles sont à la base des relations humaines. Comme enseignantes, nous travaillons avec de petits humains qui apprennent à vivre en société et à exprimer leurs émotions. Nous servons de modèle sur la gestion des relations interpersonnelles ainsi que sur la gestion des émotions positives et négatives. Comme modèle, nous devons avoir conscience de nos lacunes ainsi que de nos forces pour être en mesure de bien montrer l'exemple.

2 - Comment le développement de ces compétences pourrait-il s'insérer dans votre pratique professionnelle ?

Les compétences socioémotionnelles sont omniprésentes dans notre vie. À l'école, nous sommes confrontés à beaucoup d'émotions, autant les nôtres que celles de nos élèves. Comprendre et vivre ses émotions demande un apprentissage et une certaine maîtrise. Comme personne enseignante, il n'est clairement pas bon de refouler les émotions dites plus négatives. Au contraire, il importe de vivre ses émotions pour éviter la surcharge. J'aime l'idée de tenir un journal pour mettre sur papier nos réflexions et nos émotions ce qui nous permet de ne pas les refouler.

3 - Quel serait l'impact (motivation, engagement, réussite) sur les personnes apprenantes d'intégrer les compétences socioémotionnelles à votre pratique ?

À mon école, nous travaillons avec la plateforme MOOZZOOM qui travaille le développement de ces compétences. J'aime beaucoup cela, car lorsqu'une situation arrive, je peux trouver une vidéo ou une activité pour tenter de développer une compétence directement liée à la situation vécue dans ma classe. Par exemple, un élève qui en frappe un autre. Nous avons travaillé les techniques de retrait et de retour au calme comme les respirations. Nous avons aussi pratiqué le dialogue qui devrait être utilisé à la place de la violence. Cette plateforme permet aussi la prévention. Nous voyons parfois des situations que nous n'avons pas encore vécues, mais qui pourraient nous arriver et nous travaillons à nommer les émotions que nous ressentirions ainsi que des moyens de réagir à ces situations.