

## 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 : Mercier Sandra

<https://www.cadre21.org/membres/7265366883b2c83e0295ba2a>

Date d'obtention : 2026-01-16 15:34:50

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Je pense que dans la société actuelle dans laquelle nous vivons, tous les être humains doivent être conscients de leur émotions, de comprendre leur provenance et de favoriser une meilleure gestion de celles-ci. Il s'agit d'un domaine d'étude très vaste et qui nécessite de nombreuses remises en question et une bonne connaissance de soi. Je crois que nous avons tous à gagner dans nos relations interpersonnelles de mieux comprendre nos compétences socioémotionnelles. Je pense qu'une meilleure connaissance permet une meilleure régulation des émotions ainsi qu'une meilleure façon de les exprimer et de les utiliser à notre faveur. Pour s'aider plusieurs outils existent tels que des livres, des jouaux réflexifs, de la méditation, etc. Il suffit de trouver ce qui fonctionne le mieux pour soi.

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

En tant qu'enseignante de maternelle où les élèves vivent quotidiennement une multitude d'émotions, le développement de ces compétences est une priorité. D'abord, en me connaissant, je pourrai mieux réguler mes propres émotions et éviter de me sentir submergée et ainsi être plus adéquate dans mes interventions avec les élèves. Au près des élèves, il serait très pertinent de développer également leurs compétences socioémotionnelles. Au quotidien, les élèves peuvent être invités à partager sur leur ressenti à travers des histoires racontées ou à travers des situations vécues en classe. Il serait possible de demander aux élèves de mettre leur nom sous l'émotion qu'ils ressentent à différents moments de la journée (matin, midi et en quittant) afin d'avoir le pouls du groupe. Il pourrait être également pertinent de se créer une valise de solutions lorsqu'ils vivent de grosses émotions afin de pratiquer la régulation. Enfin, je crois qu'il est important de travailler les différentes sphères telles que la reconnaissance, l'explication, l'acceptation, la régulation et la réparation (au besoin). En tant qu'adulte, il faut apprendre à accueillir les émotions des élèves et les aider à cheminer avec ces émotions.

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

Plusieurs impacts positifs sur les élèves seraient notés. Tout d'abord, je crois qu'ils se sentiraient plus en confiance et cela permet de construire de lien d'attachement avec l'enseignante.

Je pense aussi que le développement des compétences donne confiance aux élèves dans leur capacité à surmonter des épreuves (conflits) et de trouver eux-mêmes des solutions à des problèmes. Ainsi, ils se sentent mieux au quotidien, dans un climat de bonheur qui est favorable aux apprentissages. On apprend beaucoup mieux lorsqu'on n'est pas stressé ou préoccupé par nos émotions. Dans le groupe classe, cela permet d'avoir un climat de classe agréable où on se sent accepté, aimé et respecté. Je crois alors fermement que la motivation, l'engagement et la réussite des élèves en est grandement impacté de façon favorable.