

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 : Ouellet Line

<https://www.cadre21.org/membres/85f7be0d472c54fd53802f1b>

Date d'obtention : 2026-05-14 18:38:52

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Les compétences socioémotionnelles me semblent être l'un des leviers les plus puissants — et souvent sous-estimés — pour soutenir le développement global des élèves. Elles ne sont pas un “à-côté” de l'école : elles en sont un pilier, au même titre que les apprentissages académiques.

□ Mon point de vue en une phrase

Les compétences socioémotionnelles permettent aux élèves de mieux se connaître, mieux gérer leurs émotions, mieux entrer en relation avec les autres et mieux apprendre. Elles sont donc essentielles à la réussite scolaire et au bien-être.

□ Pourquoi elles sont si importantes

Elles touchent à des dimensions fondamentales du développement :

Conscience de soi — comprendre ses émotions, ses forces, ses limites.

Gestion de soi — réguler son stress, persévérer, se motiver.

Empathie — reconnaître les émotions des autres, comprendre leurs perspectives.

Compétences relationnelles — coopérer, communiquer, résoudre des conflits.

Prise de décision responsable — faire des choix réfléchis, éthiques et sécuritaires.

Ces compétences influencent directement la manière dont un élève vit l'école, apprend, interagit et se projette.

□ Ma première réflexion : elles transforment l'école

Quand une école investit dans les compétences socioémotionnelles, on observe généralement :

moins de conflits

**plus de coopération

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

Le développement des compétences socioémotionnelles peut s'insérer dans une pratique professionnelle de manière naturelle et puissante, parce qu'il ne s'agit pas d'ajouter une tâche de plus, mais de façonner un climat, des routines et des espaces qui soutiennent le développement humain autant que les apprentissages académiques.

Voici une réflexion structurée, ancrée dans la réalité du travail scolaire.

□ L'idée centrale

Intégrer les compétences socioémotionnelles dans sa pratique, c'est enseigner autrement, en créant des conditions où les élèves peuvent mieux se connaître, mieux gérer leurs émotions, mieux interagir... et donc mieux apprendre.

□ Comment ces compétences peuvent s'intégrer dans votre pratique professionnelle

1. Par vos routines quotidiennes

Les routines sont un terrain idéal pour développer la conscience de soi et la gestion des émotions :

Accueil bienveillant du matin.

Échelle d'humeur ou météo intérieure.

Moments de respiration ou de recentrage.

Transitions calmes et prévisibles.

Ces gestes simples renforcent la sécurité affective.

2. Par votre posture professionnelle
Votre manière d'être devient un modèle :

Communication non violente.

Écoute active.

Gestion calme des conflits.

Validation des émotions.

Les élèves apprennent autant par imitation que par instruction.

3. Par la gestion de classe
La gestion de classe est un espace clé pour développer les compétences relationnelles :

Résolution de conflits guidée.

Coopération dans les tâches.

Règles co-construites.

Renforcement positif ciblé.

On passe d'un contrôle externe à une autorégulation.

4. Par les activités pédagogiques
Les compétences socioémotionnelles peuvent être intégrées dans les contenus disciplinaires :

Débats pour développer l'empathie et l'écoute.

Projets collaboratifs pour travailler la coopération.

Jeux de rôle pour explorer les émotions.

Ateliers d'écriture sur les expériences personnelles.

On enseigne le programme et les compétences humaines.

5. Par l'aménagement des espaces
L'espace influence les émotions et les comportements :

Coin calme pour se réguler.

Zones collaboratives pour développer les compétences sociales.

Espaces extérieurs pour diminuer le stress.

Un espace bien pensé devient un outil socioémotionnel.

6. **[Par la collaboration avec les collègues

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

Intégrer les compétences socioémotionnelles (CSE) dans une pratique pédagogique transforme profondément la motivation, l'engagement et la réussite des personnes apprenantes. La conclusion générale est simple : les apprenants réussissent mieux lorsqu'ils se sentent capables, soutenus et émotionnellement en sécurité. Mais les mécanismes derrière cet impact sont riches et

puissants.

□ Impact global en une phrase

Les compétences socioémotionnelles renforcent la motivation intrinsèque, stimulent l'engagement actif et améliorent la réussite académique et personnelle, car elles permettent aux apprenants de mieux gérer leurs émotions, leurs relations et leurs stratégies d'apprentissage.

□ 1. Impact sur la motivation

Motivation intrinsèque — Les apprenants développent un sentiment d'autonomie, de compétence et de sens, ce qui augmente leur envie d'apprendre pour le plaisir d'apprendre.

Sentiment d'efficacité personnelle — En apprenant à reconnaître leurs forces, à gérer leurs émotions et à persévérer, ils se sentent capables de réussir.

Climat émotionnel positif — Les émotions positives favorisent la curiosité, la prise de risque intellectuelle et la créativité.

□ 2. Impact sur l'engagement

Engagement cognitif — Les CSE aident à développer la concentration