

LES 10 MESSAGES CLÉS par ScholaVie

10 cartes pour garder sous la main les principaux messages que nous a appris la recherche sur les compétences socio-émotionnelles (mais pas que) !



1

Développer les compétences psychosociales, des compétences de vie pour la vie

Les CPS peuvent s'apprendre et se cultiver au quotidien. Il n'y a pas d'âge pour les apprendre mais plus cet apprentissage se fait tôt, plus il sera efficace et aura de nombreux bienfaits sur la santé, physique, mentale et sociale.

Ressources



[Abécédaire des CPS de ScholaVie](#)
[Dossier sur les CPS par Santé publique France](#)

Garder le CAP pour une motivation optimale

3 besoins psychologiques doivent être nourris pour un bien-être et une motivation optimale.

Il s'agit du besoin de **C**ompétence, d'**A**utonomie et de **P**roximité sociale (Deci & Ryan, 2002).

Ressource



Article

sur la théorie de l'autodétermination

Adopter une posture bienveillante

C'est un message clé qui ne devrait pas avoir à exister. Et pourtant, la bienveillance fait encore débat ! Adopter une posture bienveillante, c'est être attentif aux émotions et aux besoins fondamentaux de chacun.

Ressource



Article sur la bienveillance en éducation

4

Déployer son potentiel en identifiant et utilisant ses forces de caractère

24 forces de caractère ou ressources personnelles sont universellement reconnues (Peterson & Seligman, 2004). Organisées en 6 familles appelées vertus qu'elles viennent nourrir, elles procurent énergie, performance et authenticité à leur utilisateur et permettent plus de bien-être, de connaissance de soi et de confiance en soi.

Ressources



Test scientifiquement validé et gratuit pour identifier ses forces de caractère



Notre outil-jeu de cartes « Autour des forces »



Article (en anglais) sur les forces de caractère

Nourrir le sentiment d'efficacité personnelle

Dans sa théorie du sentiment d'efficacité personnelle, Bandura identifie 4 leviers ou 4 sources pour le développer : (1) les expériences actives de maîtrise, (2) l'apprentissage social ou vicariant, (3) les persuasions verbales et (4) les états physiologiques et émotionnels.

Ressources



Vidéo animée sur le SEP

Article de Bandura sur le SEP

Intégrer les 4 conditions d'un apprentissage réussi

Mettre en place les conditions d'un apprentissage réussi, c'est (1) développer l'attention des apprenants, (2) permettre leur engagement actif, (3) leur faire un retour d'expérience et (4) favoriser la consolidation (Dehaene, 2012).

Ressource



[Visuel récapitulatif](#) par l'Académie d'Amiens

Développer un état d'esprit flexible

Notre état d'esprit, fixe ou de développement, influe sur nos comportements, nos croyances, notre réussite et notre bien-être (recherches de Carol Dweck). Avoir un état d'esprit de développement, c'est penser que l'intelligence est évolutive, que chacun peut progresser et que cela peut exiger efforts et engagement. Les erreurs sont considérées comme des opportunités d'apprentissage. L'explication réside du côté de la neuroplasticité cérébrale.

Ressource



Tableau animé sur la notion d'état d'esprit
(Mind parachute)

Ressentir et exprimer la gratitude

La gratitude est une émotion, une force de caractère, un état d'esprit mais aussi un objet d'étude et de recherche. C'est un booster de bien-être, un remède contre le stress et l'anxiété et un fabuleux réservoir de résilience. Chacun possède cette tendance naturelle plus ou moins forte à la ressentir et à l'exprimer.

Tout comme un muscle, on peut la cultiver et la développer par des activités intentionnelles.

Ressource



Ouvrage de Rebecca Shankland
Les pouvoirs de la gratitude

Pratiquer la pleine attention du moment présent

Elle consiste à accueillir et observer le moment présent tel qu'il est, sans jugement, sans chercher à le modifier.

Cette pratique de l'attention consciente fait l'objet de nombreuses études qui démontrent son efficacité et ses bienfaits sur le bien-être physique et mental. La pleine attention permet notamment d'augmenter la flexibilité de la pensée et des mécanismes d'adaptation face à la nouveauté et favorise l'attention et la concentration dans les apprentissages.

Ressource



Ouvrage de Patricia Jennings
L'école en pleine conscience

Encourager la coopération et l'inspiration

Créer un climat motivationnel de maîtrise où la coopération est maîtresse des apprentissages est gage d'efficacité. La coopération revêt de nombreux bienfaits : elle renforce la confiance en soi et dans le groupe, permet à chacun d'exprimer ses idées, ses ressentis, d'argumenter, de communiquer de manière respectueuse et claire, de s'inspirer des stratégies et comportements des autres, développe la flexibilité et le vivre ensemble.

Ressource



Vidéo sur la coopération en classe
(Synlab)