



Les cahiers mensuels

SCHOLAVIE

La newsletter pour développer vos **compétences psychosociales** et celles des jeunes que vous accompagnez !

Déployer ses compétences émotionnelles



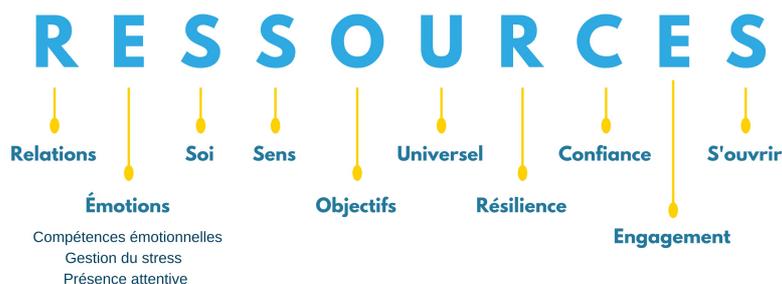
« On sait aujourd'hui que l'émotion est le meilleur stimulus de la mémoire, des relations et des apprentissages. »

Boris Cyrulnik

Cette année, cheminons avec l'acronyme RESSOURCES

Pour cette nouvelle année scolaire, nous vous proposons de vous laisser guider par **le nouvel acronyme ScholaVie** pour (re)découvrir les compétences psychosociales et les développer, à la fois pour vous et pour les jeunes que vous accompagnez !

Après les compétences du vivre-ensemble, **place aux compétences émotionnelles** ! Ce cahier mensuel vous apportera un éclairage sur les 5 compétences émotionnelles : **identifier, comprendre et exprimer** ses émotions, **réguler** les émotions désagréables et **cultiver** les émotions agréables. Bonne lecture et bon weekend



Entre le moment où nous nous levons le matin et le moment où nous nous couchons le soir, nous passons **90% de notre temps d'éveil à ressentir des émotions** (Mikolajczak, 2016).

Et ces émotions vont avoir un impact sur les quatre domaines les plus importants de notre vie : **notre bien-être, notre santé physique, notre performance au travail, nos relations.**

À l'école, les émotions sont omniprésentes, comme partout ailleurs.

Elles ont toute leur place au sein d'une classe, quel que soit l'âge des apprenants ; nous savons aujourd'hui qu'elles peuvent être de **puissants leviers pour le travail scolaire et la réussite** ou, au contraire, de **potentiels freins pour les apprentissages.**

Alors faisons des émotions de vraies alliées au quotidien, pour nous adultes et pour les jeunes !



Zoom sur les 5 compétences émotionnelles

On distingue **5 compétences émotionnelles avec, pour chacune d'elle, deux versants**, vis-à-vis de soi et des autres (Mikolajczak et al., 2014). Voici un visuel ScholaVie pour vous aider à mémoriser ces 5 compétences.

- Remarquer** : Noter qu'il se passe quelque chose et **nommer** l'émotion ressentie.
- Rechercher** : **Explorer** les sensations et pensées que l'émotion provoque.
- Réaliser** : **Comprendre** le besoin qu'exprime l'émotion et ses conséquences.
- Réguler** : **Réguler** de façon efficace et régulière ses émotions désagréables.
- Ressourcer** : **Se ressourcer** en cultivant ses émotions agréables au quotidien.

SCHOLAVIE Visuel proposé par ScholaVie
Tous droits réservés © Ed. 2022

- **Identifier** : savoir détecter ses émotions (dans son corps notamment), et savoir repérer celles des autres (grâce à leur posture et leurs micro-expressions par exemple).
- **Comprendre** : savoir repérer les déclencheurs et les besoins sous-jacents de ses émotions et de celles d'autrui.
- **Exprimer** : savoir nommer ses émotions et les verbaliser de manière constructive, être à l'écoute des émotions de l'autre.
- **Réguler** : savoir accueillir et gérer ses émotions désagréables (grâce à des techniques de respiration par exemple) et aider les autres à réguler les leurs.
- **Utiliser** : savoir cultiver ses émotions agréables au quotidien, et pouvoir les partager avec son

Aider les jeunes à développer leurs compétences émotionnelles

7

Les émotions, nos compagnons
Sur l'air de "Ainsi font font font"

Ainsi font font font
Nos petites émotions
Ainsi font font font
3 p'tits tours et
puis s'en vont

Et elles reviendront
Nos petites émotions
Nous les accueillerons
Pour en faire des compagnons

SCHOLAVIE

9

Oh, ah ! Des émotions !
Sur l'air de "Dans la ferme à Mathurin"

Dans notre classe de Petite Section (ou MS ou GS) i, a, i, a o
Ya des dizaines d'enfants i, a, i, a o
Ya des filles par-ci, y'a des gars par-là,
Ici des oh, par-là des ah
Partout d'ta joie, oie, oie

Dans notre classe de Petite Section (ou MS ou GS) i, a, i, a o
Ya des centaines d'émotions,
Y'a d'ta peur par-ci, d'ta tristesse par-là,
Ici des oh, par-là des ah
Partout d'ta joie, oie, oie

SCHOLAVIE

Apprendre aux enfants dès leur plus jeune âge à développer leurs compétences

émotionnelles, c'est possible !

ScholaVie a relevé le défi, **en revisitant les comptines de la langue française** sur les émotions primaires notamment.

Alors n'attendez plus pour chanter avec vos enfants, vos élèves, les petits que vous accompagnez

Retrouvez les comptines sur la page YouTube de ScholaVie ou dans l'onglet "CPS" sur le site.

Pour les plus grands, **découvrez et expérimentez le jeu de 7 familles des émotions** de ScholaVie. Ce jeu peut vous servir de support pour aider les jeunes à identifier leurs émotions, à développer leur **vocabulaire émotionnel** et à comprendre la variété de **l'intensité émotionnelle**.

N'hésitez pas à créer votre propre jeu en invitant les enfants à dessiner eux-mêmes les pictos

Retrouvez ce jeu depuis le site ScholaVie dans la rubrique "émotions".

JEU DE 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS SCHOLAVIE

FAMILLE JOIE

SCHOLAVIE

Outil proposé par ScholaVie
© Tous droits réservés - Éd. 2022

Je découvre les outils ScholaVie

Sortie prochaine du parcours teaser de la plateforme ScholaVie

Vous pourrez tout bientôt **vous former aux compétences psychosociales gratuitement**, à votre rythme et selon vos besoins ! ScholaVie sortira **un parcours**

teaser le 9 novembre. Ce parcours sera **ouvert au grand public** pour sensibiliser largement sur l'importance des CPS à l'école.

Je regarde la vidéo de présentation

PROCHAINEMENT

Découvrez la plateforme de formation aux compétences psychosociales de SCHOLAVIE 



Une plateforme **gratuite** destinée à tous les professionnels de l'**éducation** et de la **santé**

Restez connectés sur les réseaux sociaux de l'association ScholaVie !



Vous souhaitez être tenu au courant des actualités liées à la plateforme ScholaVie ? Inscrivez-vous dès à présent à la [newsletter](#)

Vous souhaitez participer à la construction de cette plateforme ? Partagez nous vos besoins et attentes en répondant à ce court [questionnaire](#) en ligne

Des ressources pour aller plus loin

Élise Thomas & Françoise Anso

Les émotions : une ressource pour l'école

Les émotions sont parties à l'école. Elles sont observées chez les élèves de leur présence et les enseignants, dans les relations entre élèves, entre élèves et enseignants, entre enseignants, ainsi que dans les rapports aux apprentissages scolaires. Elles sont, cependant, souvent ignorées, évitées, voire à l'instar de la peur, évacuées. De nombreuses recherches en sciences de l'éducation et en psychologie du développement ont permis de mieux comprendre les émotions et leur rôle dans le développement de l'enfant. Elles sont, en effet, un levier essentiel de la réussite scolaire et de la santé psychologique. Elles sont, en outre, un levier essentiel de la réussite scolaire et de la santé psychologique.

Les émotions sont parties à l'école. Elles sont observées chez les élèves de leur présence et les enseignants, dans les relations entre élèves, entre élèves et enseignants, entre enseignants, ainsi que dans les rapports aux apprentissages scolaires. Elles sont, cependant, souvent ignorées, évitées, voire à l'instar de la peur, évacuées. De nombreuses recherches en sciences de l'éducation et en psychologie du développement ont permis de mieux comprendre les émotions et leur rôle dans le développement de l'enfant. Elles sont, en effet, un levier essentiel de la réussite scolaire et de la santé psychologique.

Un article

Un chouette article sur notre capacité à comprendre nos émotions, proposé par le Réseau Canopé. [En savoir plus](#)

Les émotions de l'enfant
Mieux les comprendre pour mieux vivre avec

Conférence Fil Good

18 octobre 2019



Une vidéo

Une heure de conférence sur les émotions de l'enfant, animée par Laure Reynaud, cofondatrice et directrice de la pédagogie de ScholaVie. Cette intervention a été proposée dans le cadre du cycle de conférences Fil Good. [En savoir plus](#)

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS ÉMOTIONS

Disney PIXAR

VICE-VERSA



LE 17 JUIN AU CINÉMA

HORS COMPÉTITION

Un dessin animé

Un bon support pour mieux comprendre le fonctionnement des émotions de façon ludique avec le dessin animé Vice Versa, que nous recommandons pour petits et grands. [En savoir plus](#)

Retour sur les dernières actualités ScholaVie

Une première période scolaire bien remplie !

L'association ScholaVie a déployé **de nombreuses formations ces dernières semaines** : plusieurs interventions dans les Académies de Paris et de Versailles,



notamment au sein d'une cité éducative, et une formation de formateurs qui continue dans l'Académie de Limoges.

[Découvrez notre offre d'accompagnement.](#)



Un rapport CPS proposé par Santé Publique France

Santé Publique France a publié le 18 octobre le rapport complet sur **l'état des connaissances scientifiques et théoriques au sujet des compétences psychosociales**. Ce rapport propose un référentiel et langage commun autour des CPS, pour favoriser un déploiement national dans les 15 prochaines années.

Nous vous souhaitons [une très bonne lecture](#)

Prochains évènements en perspective



Salon Educ@Tech Expo à Paris

Le 30 novembre, 1er et 2 décembre, rendez-vous au **salon professionnel de l'innovation éducative**. ScholaVie proposera un atelier le vendredi 2 décembre, de 10h à 11h20, sur le développement des compétences psychosociales grâce à des outils ludiques.

Informations et inscriptions [par ici](#).



Parcours CPS de Canopé et ScholaVie

Vous avez été **plus de 150 professionnels** à participer au premier atelier du parcours CPS proposé par le Réseau Canopé et l'association ScholaVie. N'hésitez pas à vous inscrire dès à présent pour le [second atelier](#) qui aura lieu le 15 novembre de 18h à 19h.

Bonne fin de vacances et à bientôt !

Association ScholaVie

Suivez l'association sur les réseaux sociaux !



Contact

bonjour@scholavie.fr

Cet email a été envoyé à [{{contact.EMAIL}}](#)

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit aux cahiers mensuels de ScholaVie.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

Envoyé par
 sendinblue