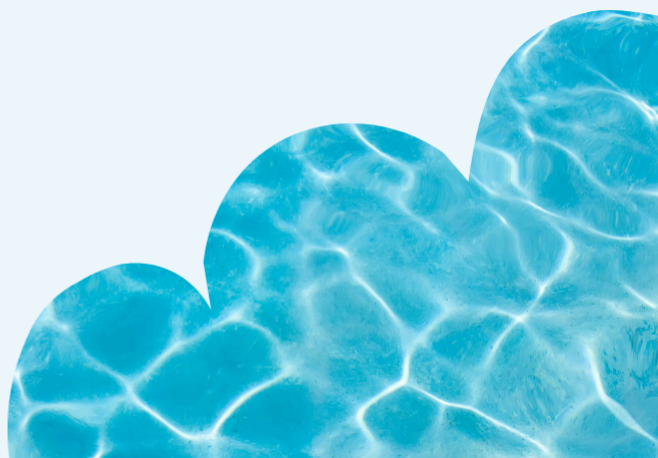


Cahier mensuel

SCHOLAViE

La newsletter qui vous guide, chaque mois, dans le développement de vos compétences psychosociales et celles des jeunes que vous accompagnez



SCHOLAVIE VOUS SOUHAITE DE BONNES VACANCES 🕶️ !

🇫🇷 Avant de démarrer cette newsletter, nous vous remercions pour cette année de plus passée à nos côtés. Nous vous souhaitons de belles vacances reposantes et ressourçantes, que vous les passiez allongé-e sur votre serviette de plage, installé-e à l'ombre d'un arbre, au sommet d'une montagne ou scotché-e devant les performances de Léon Marchand.

Puisque l'été est synonyme d'une vie plus douce et plus lente, on s'est dit que vous aimeriez peut-être recevoir quelques recommandations de chouettes épisodes de podcasts à écouter au bord de l'eau ou sur la route. Voici ceux que nous vous conseillons :

🎧 [Les adultes de demain](#) : il serait trop dur de choisir un seul épisode, alors on vous conseille de tous les écouter

🎧 [Le podcast de l'IH2EF sur le bien-être des élèves et des personnels](#) : là aussi, le choix est complexe, si vous avez le temps, écoutez les 6 épisodes avec, notamment Rebecca Shankland, Claire Bey, Christophe Marsollier etc.

🎧 [Au périscope, épisode #16](#) : 4 invité-es de haut vol s'interrogent : Quel est l'impact du développement des CPS sur les conditions d'apprentissage des élèves ? Sur quels leviers peut-on s'appuyer pour les mettre en place ou les développer ? Quels sont les freins ou les obstacles susceptibles d'être rencontrés à leur mise en œuvre ?

🎧 [De septembre à juin](#) : on pourrait chaudement vous recommander l'épisode #3 avec Laure Reynaud, cofondatrice de ScholaVie, mais ce serait du favoritisme, mais comme le choix ce n'est pas notre fort, on vous laisse faire votre marché, vous ne serez pas déçu-e !

Bonne écoute et bonnes vacances !

RÉSoudre LES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES

Ce mois-ci, nous poursuivons notre exploration des CPS en nous concentrant sur la **résolution des difficultés relationnelles**. Avec cette compétence sociale, nous achevons notre découverte de la classification actualisée des CPS par [Santé publique France en 2022](#).

★ Les difficultés relationnelles, on vous explique tout !

Les difficultés relationnelles à l'école peuvent se manifester par des conflits entre élèves, des comportements d'intimidation ou de harcèlement et des problèmes de communication. Ces problèmes perturbent le climat de la classe et peuvent affecter l'apprentissage et le bien-être des élèves.

Prenons l'exemple du harcèlement et du cyberharcèlement. Leurs effets dévastateurs sont bien connus. Il est crucial non seulement de lutter contre ces phénomènes mais aussi de favoriser un vivre-ensemble harmonieux et d'agir en prévention en développant les compétences sociales, notamment la résolution des difficultés relationnelles.

Savoir résoudre les difficultés relationnelles implique de faire appel à des comportements relationnels favorables dans les situations problématiques de la vie quotidienne. Cela nécessite de :

- **Demander de l'aide** : Reconnaître les situations problématiques nécessitant une aide, identifier les personnes ressources et formuler sa demande de manière claire.
- **Mobiliser l'assertivité et le refus** : Être capable de dire non de manière appropriée et de s'affirmer sans tomber dans la passivité ou l'agressivité.
- **Résoudre les conflits de manière constructive** : Utiliser différentes techniques de résolution de conflits adaptées au contexte et à la nature des problèmes.

🤔 Pourquoi est-ce important ?

Les conflits non résolus peuvent avoir des conséquences durables sur le développement émotionnel et académique des élèves, entraînant des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et un sentiment de rejet. En sensibilisant et en formant les élèves à résoudre leurs difficultés relationnelles, nous favorisons un environnement d'apprentissage sain et inclusif où chaque jeune peut s'épanouir.

💡 Comment résoudre les difficultés relationnelles ?

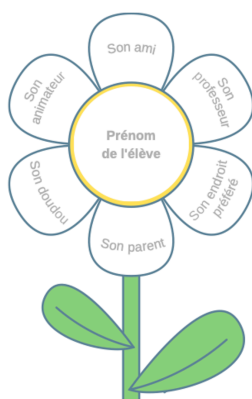
Il s'agit d'abord comme toujours de sensibiliser et de former tous les membres de la communauté éducative aux enjeux des relations interpersonnelles. De manière plus concrète, comment développer les 3 compétences sociales spécifiques identifiées plus haut ?

- **Savoir demander de l'aide**

Identifiez avec les jeunes des situations problématiques potentielles et discutez autour de ces situations. Par exemple : perte de confiance en histoire, stress avant chaque évaluation, relations difficiles avec un camarade, etc. Aidez-les à identifier les personnes ressources qui pourraient les soutenir. Voici quelques supports pour organiser cette réflexion :

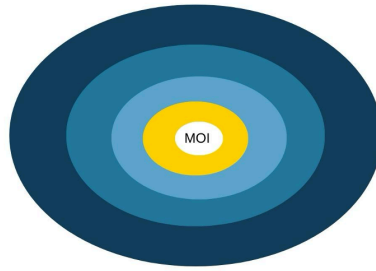
Pour les plus jeunes : Utilisez la "fleur des allié-e-s" où l'enfant inscrit son nom et, dans chaque pétale, celui d'une personne ressource dans différents cercles (famille, amis de la classe, adultes, etc.). Cette activité permet souvent de réaliser que l'on peut aussi être une personne ressource pour autrui.

LA FLEUR DES ALLIÉS ET DES RESSOURCES



Pour les jeunes : Incrire dans chaque cercle le nom et le contact des personnes ressources et coller ce cercle dans leur agenda ou cahier.

Mon cercle des relations



Famille

Amis

Ecole, associations sportives, équipes encadrantes, vie scolaire

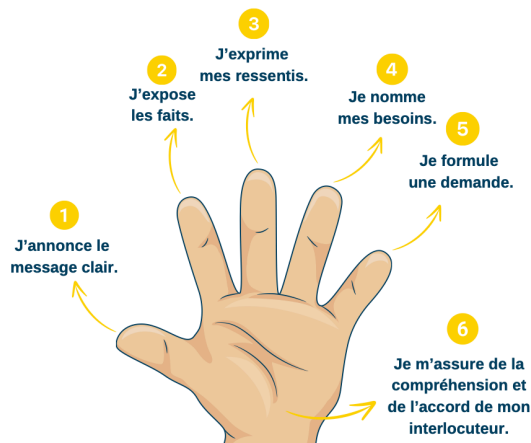
Connaissances : médecins, organismes de prévention, associations diverses, mairies, etc.

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

• Capacité d'assertivité et de refus

L'assertivité implique d'exprimer ses besoins et ses désirs clairement, tout en respectant ceux des autres. Vous pouvez utiliser les "messages clairs", une méthode basée sur la Communication Non Violente (CNV). Voici deux outils utiles :

LA MAIN DE L'ASSERTIVITÉ



SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023

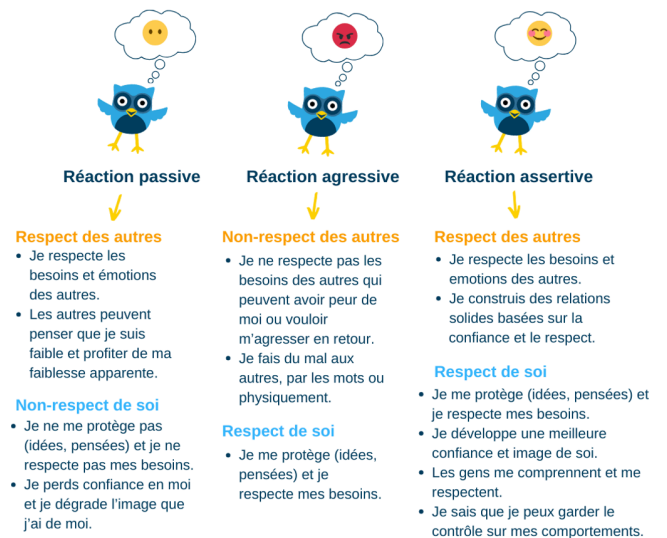
Un visuel vous présentant en 5 étapes comment faire preuve d'assertivité lorsque vous vous exprimez !

L'outil est téléchargeable gratuitement [par ici](#)

CHOISIR SA RÉPONSE

SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023

Impacts sur moi et sur les autres



Comment bien choisir sa réponse lorsqu'on est confronté à quelque chose qui ne nous convient pas ? Voici 3 types de réponses possibles !

L'outil est disponible gratuitement [par ici](#)

Voici d'autres ressources utiles :

- [Éduscol - Messages clairs](#)
- [CPE Dijon - Gestion des conflits](#)
- [Climat scolaire - Message clair](#)
- [ADoSEN - Messages clairs](#)
- [Vidéo sur les messages clairs](#)



**C'est les vacances pour
l'équipe ScholaVie**



**On se retrouve en forme
à la rentrée !**

 **ScholaVie**

Suivez nous 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](#)