

# Cahier mensuel

## SCHOLAViE

Le cahier mensuel qui vous guide dans le développement de vos compétences psychosociales et celles des jeunes que vous accompagnez !



## BONNES VACANCES !

Nous vous souhaitons un bel été ressourçant, rempli de moments privilégiés en famille, entre amis et peut-être entre collègues ? C'est **le moment idéal** pour développer **des relations constructives**, alors continuons notre exploration des **compétences sociales**.

Les vacances sont également une excellente occasion de faire un pas de côté et de revenir sur l'année écoulée.

Pourquoi ne pas faire un petit bilan ?



### Bilan de fin d'année

1. Ma température émotionnelle (de 0 à 5)
2. Mon état d'esprit du moment
3. Quelques mots pour résumer mon année
4. Ai-je atteint mon/mes objectif(s) ?
5. Une force particulièrement développée
6. Un bon moment avec mes collègues
7. Un beau souvenir avec mes élèves
8. Une rencontre constructive/inspirante
9. Une découverte
10. Une difficulté surmontée
11. Une fierté/réussite

## ★ Développer des relations constructives

**Les relations constructives** sont essentielles pour un environnement d'apprentissage sain et inclusif. Elles favorisent le **bien-être émotionnel et mental**, la réussite académique, et le **développement social** des élèves.

## C'est quoi ?

La capacité à développer des **relations constructives** se définit par l'aptitude à adopter des comportements **relationnels favorables** pour entrer en relation, interagir avec les autres et construire des liens sociaux. Cela nécessite de savoir initier des relations, **d'échanger** de façon amicale, **d'écouter**, de **poser des questions**, et de montrer de l'intérêt. Cette compétence implique également d'accepter les autres et de **reconnaître leurs qualités**, indépendamment de leurs différences (culture, handicap, etc.), et de pouvoir adopter des comportements prosociaux tels que la **coopération et l'entraide**.

## Pourquoi est-ce important ?

Développer des relations constructives agit sur :

1. **Bien-être émotionnel et mental** : Des relations saines à l'école contribuent à un sentiment de sécurité et de bien-être.
2. **Réussite académique** : Les élèves soutenus et valorisés s'investissent davantage dans leurs études.
3. **Développement social** : Les relations constructives développent des compétences sociales telles que la communication, la résolution de conflits et l'empathie.
4. **Prévention des conflits et de la violence** : Un climat scolaire basé sur le respect et la compréhension mutuelle réduit les risques de conflits et de comportements violents.

## Comment développer ces relations constructives ?

Tout professionnel de l'éducation peut aider les jeunes à développer cette compétence par sa posture, ses gestes professionnels et les activités proposées :

1. **Promouvoir une communication ouverte** : Encourager les élèves et le personnel à exprimer leurs pensées et émotions de manière respectueuse.
2. **Créer des opportunités de collaboration** : Organiser des projets de groupe et des ateliers de collaboration.
3. **Favoriser l'inclusion et la diversité** : Sensibiliser à la diversité culturelle et sociale, et encourager l'inclusion.
4. **Impliquer les parents et la communauté** : Travailler en partenariat avec les parents et la communauté pour soutenir le développement des relations constructives.
5. **Encourager le respect mutuel et la bienveillance** : Mettre en place des règles de vie basées sur le respect et la bienveillance.

## Activités concrètes

### Outil : Finis la phrase – Un outil ScholaVie

- Exemples de phrases à compléter : "Un jour, je me suis disputé avec...", "Un jour, j'ai passé un bon moment avec..."

 L'outil est à télécharger gratuitement [ici](#).

### Jeu d'étiquettes

- En groupe, choisir ou tirer au sort une étiquette et inviter à la réflexion et au partage.

### Remue-méninge pour adultes et enfants

- Qualités essentielles pour être un bon ami ou collègue.
- Choisir des qualités à développer et comment le faire.

### Développer les relations constructives en situation

- Discuter et échanger sur des situations spécifiques (travail en groupe, jeux, inclusion, etc.)



## JEUX DE COOPERATION

Une sélection de différents types de jeux coopératifs ludiques pour les enfants et les jeunes

### Jeux de coopération

Ce Recueil de jeux coopératifs s'adresse aux animateurs, éducateurs, enseignants, ou toute personne qui souhaite proposer de tels jeux à des groupes d'enfants, d'adolescents ou d'adultes. Il a été co-développé par Graines de Paix et le Service Civil International.

[Téléchargez-le, c'est gratuit](#)



« Tout va bien » qui signifie :  
- « Je bosse. »  
- « Je bouquine. »  
- « Je glandouille, mais c'est le pied ! »



« J'aide ou je suis aid(é) par quelqu'un » : du coup, j'ai une excuse "béton" pour papoter, mais il ne faut pas trop que ça se voie...



« J'ai une question non urgente » : elle ne m'empêche ni de travailler, ni de dormir... Ou encore : « Je souhaiterais faire corriger un exercice. » Dans tous les cas : « Je souhaiterais que l'enseignant passe quand il sera disponible. »



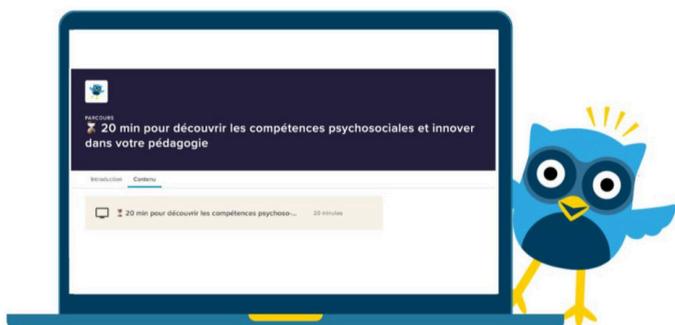
« À l'aide !!! » : « C'est la panique : je suis au bord des larmes parce que je ne parviens pas à extraire la racine cubique de 4 977 ! Je veux ma môôôman ou, à défaut, le/la prof ! »

### Un outil pour gérer le travail en groupe

Un petit outil utilisé à l'origine dans l'enseignement primaire, mais qui peut tout à fait être utilisé dans des séquences de vie de classe, d'heure de permanences, ou encore durant une formation des délégués

[Par ici pour en savoir plus](#)

## Vous avez 20 minutes pour explorer les CPS ?



Vous vous demandez ce que sont les CPS ?

Prenez une pause bien méritée et laissez-vous guider dans cette exploration fascinante.

Attrapez votre tasse de café ou de thé, et plongez dans l'univers des compétences psychosociales. En seulement 20 minutes, vous serez conquis.e.

Et surtout, n'oubliez pas de partager cette découverte avec vos collègues ! 😊

[Je m'inscris](#) 

 **ScholaVie**

Suivez nous sur les réseaux sociaux ! 



Contact

[bonjour@scholavie.fr](mailto: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](#)