

# Cahier mensuel

## SCHOLAViE

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



## Communiquer de façon constructive, ça vous parle ?

Ce mois-ci, continuons d'explorer la classification des CPS actualisée par SpF en 2022 et plongeons dans les **compétences sociales**.

Après les compétences cognitives et émotionnelles, découvrons les **compétences interpersonnelles**, qui sont cruciales pour développer des interactions constructives, renforcer le pouvoir d'agir (empowerment) et **maintenir un état de bien-être psychique**.

### Les ingrédients du vivre-ensemble

Mélangez 200 g de gratitude, 150 g de gentillesse, 200 g de respect, 100 ml d'écoute, 200 g de confiance, 150 g d'empathie, 100 g d'assertivité, 150 g de coopération et 200 g de bienveillance dans un grand bol. Remuez délicatement pour obtenir une préparation homogène, laissez reposer 30 minutes pour permettre aux saveurs de se développer, puis servez dans un environnement chaleureux ! Et bon appétit !

Comme les autres catégories, la famille des **compétences sociales** est composée de compétences générales, elles-mêmes composées de compétences spécifiques (*SpF 2022*).

Une fois n'est pas coutume, explorons dans les 3 prochains mois chacune de ces 3 compétences générales. Commençons par la communication constructive, avec un focus sur l'écoute empathique.

Prêt.es à prendre le large?

### **Qu'est-ce que la communication constructive ?**

La communication constructive est une méthode positive et efficace pour échanger avec les autres, même dans des situations difficiles. Elle nécessite parfois de **changer notre perspective**, nos **attitudes** et nos **paroles**, en se concentrant sur les aspects positifs et en formulant des phrases positives plutôt que négatives. Cette **compétence sociale** inclut la capacité d'écoute empathique et la communication efficace.

- **L'écoute empathique** consiste à percevoir et comprendre le vécu de l'autre : ses émotions, ses besoins, son point de vue, etc. Elle implique de savoir mettre ces ressentis en mots de manière appropriée. Il s'agit de percevoir ce que vit l'autre avant de parler ou d'agir.
- **Communiquer efficacement** consiste à éviter les attitudes et expressions blessantes, à adopter des mots valorisants et encourageants, et à exprimer ses émotions de manière adaptée, notamment à l'aide d'un message « Je ». En situation de désaccord, cela inclut la capacité à formuler et recevoir des critiques constructives.

# Pourquoi la communication constructive est-elle essentielle ?

Elle permet de créer un **climat relationnel positif**, propice au développement des enfants et à l'équilibre d'un groupe ou d'une équipe. Les enfants qui se sentent respectés et apaisés respectent mieux les autres. Des relations de confiance peuvent ainsi s'installer, **favorisant l'estime de soi, le bien-être et la réussite** éducative.

## Comment la mettre en pratique ?

Pour nous, adultes en position d'éducation :

- **Pratiquer l'empathie** : Si un ami ou un élève partage une difficulté, répondre par "Je comprends que tu traverses une période difficile. Comment puis-je te soutenir ?" au lieu de minimiser son ressenti.
- **Écouter activement** : Écoutons nos élèves sans intervenir ni préparer mentalement notre réponse, posons des questions telles que "Peux-tu expliquer davantage ?" ou "Que ressens-tu par rapport à cela ?".
- **Nous exprimer clairement avec des messages « Je »** : Utiliser des tournures de phrases à la première personne et des verbes d'état pour exprimer nos émotions et ressentis sans être dans la réaction, le jugement, l'attaque ou la fuite. Exemple : "Je suis énervé quand je vois l'état de la classe" plutôt que "Vous êtes incapables de ranger la classe".

Pour les élèves :

ScholaVie vous propose une sélection d'outils pratiques à mettre en place au quotidien dans votre classe, des exemples d'activités pour développer l'écoute et l'empathie, deux compétences liées, au cœur des relations constructives.

### ÉCOUTE, EMPATHIE, ÉMOTION



Empathie



Groupe entier

Demander à un participant volontaire (personne A) de raconter en quelques mots, une expérience positive vécue : une partie de foot, une fête de famille, une réussite, etc.

Trois autres personnes volontaires auront un rôle à jouer (personnes B, C et D) :

- B reformule ce qu'il a entendu.
- C imagine les émotions que la personne A a ressenties.
- D partage les émotions que lui-même a ressenties en écoutant l'histoire de A.

Inviter la personne A d'abord, puis les autres acteurs (personnes B, C et D) et enfin les observateurs à faire des retours sur leur expérience.

Variantes et prolongements possibles : refaire l'exercice en changeant les rôles, répéter l'activité avec d'autres volontaires, changer le contenu, etc.

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

### LES DÉFIS DE L'EMPATHIE



Empathie



Binômes

Proposer aux élèves d'inventer des défis pour expérimenter l'empathie au quotidien, à l'école ou en dehors. Ces défis peuvent ensuite être partagés puis mis dans une boîte pour être tirés au sort ou choisis en fonction du contexte et des besoins exprimés.

Les élèves sont invités à relever le défi tiré ou choisi pendant une durée déterminée. Un **retour d'expérience** sera proposé.  
*Qu'ai-je remarqué (chez moi, chez les autres), qu'ai-je pensé, qu'ai-je ressenti, quels étaient mes besoins, comment ai-je réagi, etc. ?*

Ces défis peuvent aussi être assemblés et illustrés pour en faire un jeu de défis empathiques, qui pourra être enrichi progressivement, offert aux classes voisines, aux familles, etc.

**Exemples** : Demande à quelqu'un de te partager les raisons de sa joie ou de sa tristesse ; Offre un service inattendu ; Propose ta place assise dans le métro ; Visite une personne âgée, etc.

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

### PARLONS D'ÉCOUTE



Empathie



Binômes

Inviter les participants, réunis en binômes, à compléter les phrases suivantes :

- Parler est plus facile quand...
- J'aime bien parler de...
- Tu sais que quelqu'un écoute quand...
- Quand quelqu'un écoute ce que tu dis, tu te sens...
- Quand quelqu'un n'écoute pas ce que tu dis, tu te sens...
- C'est difficile de parler quand...
- C'est difficile d'écouter quelqu'un quand...

Organiser un **retour réflexif** en grand groupe pour faire émerger et organiser les représentations des participants ainsi que de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être.

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

## Écoute Empathie Émotion

Travaillez la reformulation, l'empathie et l'expression de émotions avec les jeunes, grâce à des mises en situation.

[Par ici pour découvrir cet outil](#)

## Les défis de l'empathie

Proposez aux élèves d'inventer des défis pour expérimenter l'empathie au quotidien, à l'école ou en dehors !

[Par ici pour télécharger l'outil](#)

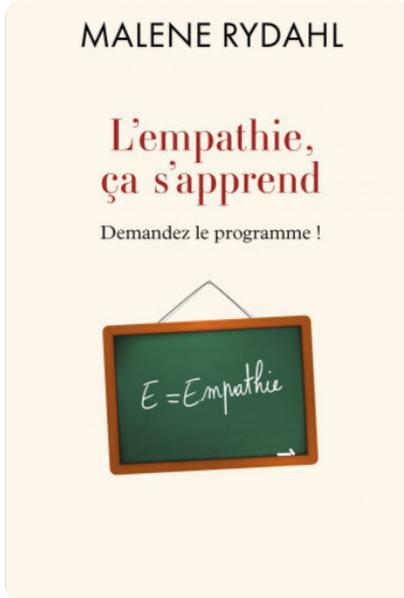
## Parlons d'écoute

Comment écouter les autres ? Comment se faire écouter ? Posez ces questions aux élèves et discutez ensemble autour de l'écoute !

[Par ici pour explorer cet outil](#)



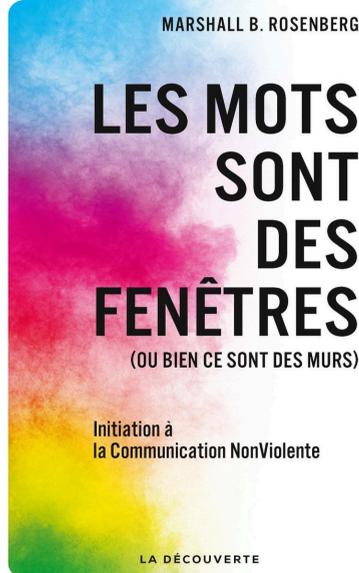
Une bibliothèque de ressources pour aller plus loin



## L'empathie : une compétence essentielle

Découvrez comment l'empathie peut transformer notre société, de l'école au monde du travail. En cultivant cette compétence dès la maternelle, nous pouvons prévenir les tensions sociales et améliorer le vivre-ensemble.

[Par ici pour en apprendre plus sur l'empathie](#)



## Découvrez le pouvoir de la communication

Apprenez à transformer vos interactions quotidiennes avec la méthode simple et puissante de la Communication Non Violente. Ce livre vous guide pour dépasser les préjugés et l'intolérance, et cultiver des relations harmonieuses.

[Par ici pour en savoir plus](#)

## Rejoignez-nous sur la plateforme pour participer aux webinaires !

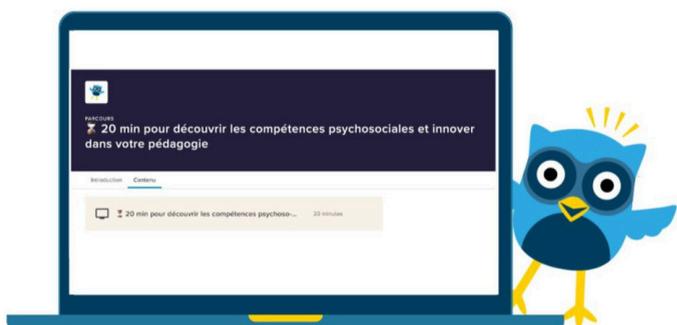
Tous les apprenants inscrits sur la plateforme ont accès à des webinaires avec les formatrices **ScholaVie**. Le prochain aura lieu le **12/06** de **17h à 18h30**, sur la thématique des **compétences sociales** !

Ces webinaires sont des opportunités d'échanger et de partager vos expériences sur ce sujet en compagnie de nombreux autres participants et d'une de nos formatrices !

N'attendez plus pour vous **inscrire sur notre plateforme** et ainsi obtenir les liens pour participer à ces **webinaires**.

[Je m'inscris sur la plateforme !\[\]\(0d5ec72f61334709c3fc9450209b754f\_img.jpg\)](#)

## 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](#)