

Cahier mensuel

SCHOLAViE

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

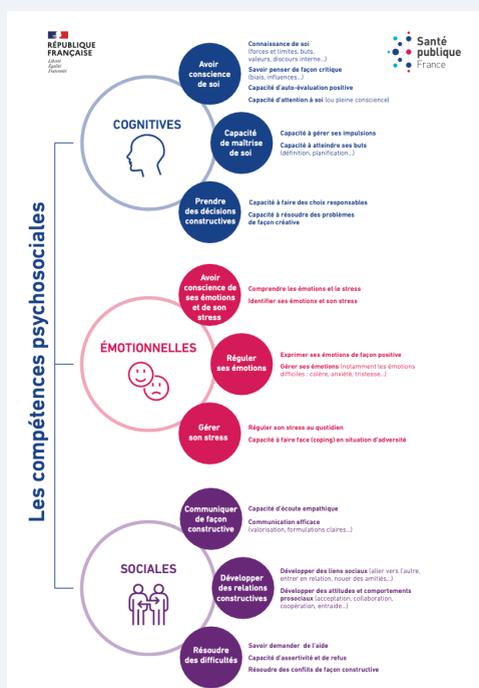


Et si on explorait les compétences émotionnelles ?

Bienvenue dans notre cahier mensuel consacré au développement des compétences psychosociales (CPS), conçu pour vous apporter des ressources théoriques et pratiques.

Durant les trois derniers mois, nous avons exploré les **3 compétences cognitives générales** (d'après la classification actualisée de Santé publique France en 2022) et nous allons maintenant plonger au coeur des **compétences émotionnelles**.

 Voici la première compétence émotionnelle que nous allons explorer : **avoir conscience de ses émotions et de son stress**.



L'essentiel à savoir sur les CPS, par Santé publique France 

Petite mise en bouche

Avant de plonger dans le sujet, prenons un instant pour réfléchir. Quand on évoque **la conscience de ses émotions et de son stress**, à quoi pensez-vous ?

★ L'identification des émotions et du stress :

Pour identifier ses émotions, il faut avoir conscience de son expérience émotionnelle - "phase 1" -, pour ensuite être capable de nommer de façon adéquate l'émotion ou les émotions perçue(s) - "phase 2".

• Phase 1 - Attention :

- Développer la conscience de son expérience émotionnelle, c'est porter son attention sur son expérience, accepter de ressentir les émotions présentes, quelles qu'elles soient, agréables ou désagréables et reconnaître leur utilité.
- Cette compétence là est très liée à la compétence cognitive d'attention à soi.

• Phase 2 - Dénomination :

- Être capable de nommer de façon adéquate l'émotion ou les émotions perçue(s), c'est parvenir à relier ses ressentis à un type d'émotion en utilisant un vocabulaire émotionnel adéquat.

🤔 Pourquoi en avoir conscience ?

💡 Le travail sur la conscience de ses émotions et de son stress est un aspect essentiel du **développement social et émotionnel** de l'élève.

- Il donne du sens à ce que peuvent ressentir les élèves au sein du collectif de la classe.
- Il fait **prendre conscience** que l'expérience du vécu des émotions est partagée par tous, qu'elle fait partie d'un processus normal de fonctionnement.
- Il permet de prendre conscience de l'**impact des émotions** sur l'apprentissage, sur la mémoire, sur les relations, etc.

💡 Le travail d'identification des émotions permet aux élèves de **développer leur auto-empathie**, facilitant aussi la perception et l'identification des émotions des autres.

- Ils développent alors de l'**empathie envers leurs pairs**, favorisant la création de relations constructives, et la prévention du harcèlement.
- Ce travail sur la conscience des émotions et du stress peut permettre une meilleure adaptation aux situations, **favoriser la régulation des émotions**, la création d'un climat scolaire plus serein et la réduction des conflits..

🤔 Comment fait-on pour développer cette compétence ?

Voici quelques stratégies et pratiques qui peuvent aider les élèves à développer cette compétence.

🦋 Posture clé

Encore et toujours, la posture du professionnel est clé. Nous vous invitons à vous questionner avec bienveillance sur vos propres compétences émotionnelles pour accompagner au mieux les élèves.

★ Les enseignants et le personnel scolaire peuvent servir de **modèles** en démontrant leurs compétences en la matière, en montrant comment ils sont **eux-mêmes ouverts à leur expérience émotionnelle**, en nommant leurs propres émotions et besoins, en aidant l'élève à développer son langage émotionnel (reformulation constructive), etc.

★ Ils peuvent encourager la communication et créer un environnement où les élèves se sentent à l'aise pour exprimer leurs émotions et leur stress est essentiel. Ils peuvent instaurer des espaces de parole privilégiés où les élèves se sentent en sécurité, soutenus et non jugés et encourager les discussions en classe sur les émotions, le stress et les stratégies de gestion.

📖 Journal des émotions

Tenir un journal pour mieux comprendre ses réactions émotionnelles.

★ On peut demander aux élèves de **tenir un journal des émotions** où ils notent régulièrement ce qu'ils ressentent et les événements qui ont déclenché ces émotions. Cela peut les aider à prendre conscience de leurs réactions émotionnelles et des schémas récurrents.

📄 Tableaux des émotions

Ou autres activités de météo intérieure

★ On peut créer des tableaux des émotions où les élèves peuvent **identifier et exprimer comment ils se sentent à un moment donné**. Cela peut se faire à l'aide de cartes représentant différentes émotions qu'ils peuvent placer sur un tableau, de smiley, de réglettes, de pictos météorologiques...

★ Voici des outils ScholaVie qui peuvent aider à créer un tableau :



Jeu des 7 familles des émotions

Le jeu des 7 familles spécial émotions, pour enrichir le vocabulaire émotionnel des jeunes. Un outil ludique pour développer l'identification et l'expression des émotions et découvrir les besoins qu'elles recouvrent.



Réglette des émotions

Placez votre curseur sur la réglette en fonction de votre état émotionnel du moment, pour vous exprimer autrement que par les mots !

🎨 Arts et expression

Encourager l'expression des émotions à travers des formes de **créativité**.

★ On peut encourager les élèves à exprimer leurs émotions à travers l'art et l'écriture. Ils peuvent créer des dessins, des peintures, des poèmes ou des histoires qui reflètent leurs sentiments et leurs expériences.

😊 Cercles de discussion

On peut organiser des cercles de discussion réguliers où les élèves peuvent partager leurs expériences émotionnelles, leurs préoccupations et leurs réussites. Cela favorise un environnement de soutien et de compréhension mutuelle entre les pairs.

Pour aller plus loin dans l'exploration



Kit empathie de la DGESCO
Volumes 1 et 2 disponibles

Pour les découvrir, c'est [par ici](#)



Un ouvrage sur le **développement des compétences émotionnelles** en 8 séances, ça vous dit ?

[C'est par ici !](#)



Savez-vous que... votre intelligence émotionnelle n'influence pas seulement votre santé mentale mais aussi votre santé physique?

On vous explique tout dans ce [TedTalk](#)

Un webinaire le 27/03, ça vous dit ?

 Tous les apprenants inscrits sur la plateforme ont accès à des webinaires avec les formatrices **ScholaVie**.
 Le prochain aura lieu le **27/03** de 17h à 18h30, sur la thématique de la **connaissance de soi** !

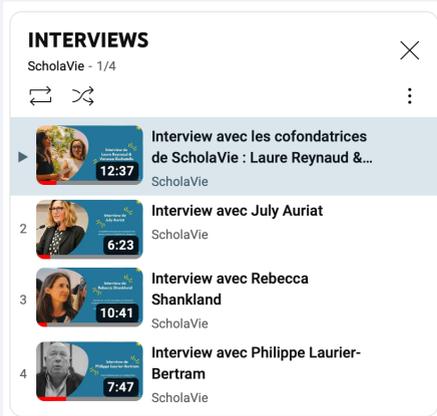
Ces webinaires sont des opportunités d'échanger et de partager vos expériences sur ce sujet en compagnie de nombreux autres participants et d'une de nos formatrices 😊 !

N'attendez plus pour vous inscrire sur notre plateforme et participer à ces webinaires.

[Je m'inscris](#) 

À ne pas manquer ! 

★ Des interviews exclusives avec des acteurs engagés autour des CPS ont été menées par ScholaVie !



👋 Des moments d'échange avec :

- **Laure Reynaud** et **Vanessa Duchatelle**, les co-fondatrices de ScholaVie
- **July Auriat**, conseillère technique de la rectrice et de service social à l'Académie de Limoges
- **Philippe Laurier-Bertram**, chef d'établissement du Collège Marie Curie et responsable de la Cité éducative de Tourcoing
- **Rebecca Shankland**, membre de notre conseil scientifique et professeure en psychologie du développement à l'Université Lumière Lyon 2

💡 Plongez avec eux au coeur des CPS et découvrez-en davantage sur leur engagement !

Par ici pour découvrir les interviews !

[Visionner les interviews !](#)

July 17 Prochains événements



Série d'ateliers avec Canopé

Les ateliers **ScholaVie** continuent avec le réseau Canopé 93 cette année 2024 ! Le quatrième atelier a lieu prochainement le **12/03** et sera sur **les clés pour la réussite scolaire des élèves**.

👉 [Inscrivez-vous vite par ici !](#)



La semaine du bonheur à l'école ★ 18 au 22 mars 2024

Pour cette troisième édition, ScholaVie a collaboré avec le Lab School Network pour vous offrir un livret d'activités gratuit, accessible en ligne.

Ce guide pratique, adapté de la maternelle au lycée, vise à stimuler les échanges et à enrichir l'expérience de tous les participants. Il vous propose de multiples activités, et vous y trouverez notamment de nouveaux outils ScholaVie ! 🧐

[Découvrez le livret par ici !](#)



Journée de l'EHESS le jeudi 21 mars 2024

Dans le cadre de la semaine du bonheur à l'école, Lab School organise une journée sur la thématique du **bien-être à l'école : un facteur de réussite des élèves ou un assujettissement à l'ordre néolibéral ?**

Pour en savoir plus, découvrir le programme et vous inscrire, c'est [par ici !](#)



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](#)

Envoyé avec

Brevo