

Enseigner des compétences sociales et émotionnelles à l'école...

...une voie incontournable pour favoriser le bien-être individuel et collectif à l'école!



Illustration : IStock

Par: Claire Beaumont



UNIVERSITÉ
LAVAL

Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence
Faculté des sciences de l'éducation

Québec 

Le webinaire en bref

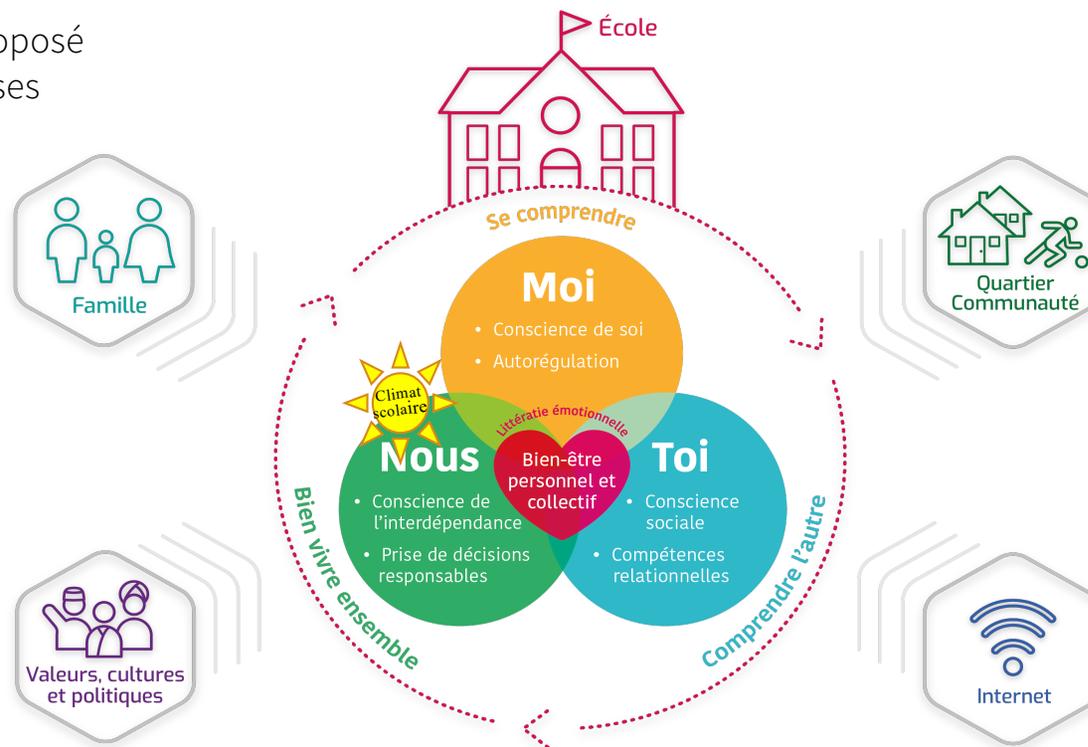


Principaux contenus abordés lors du webinaire présenté le 31 mai 2023

- Cette communication a fait la démonstration que l'apprentissage socioémotionnel (ASÉ) avait le potentiel d'aider le personnel scolaire et les élèves à mieux prévenir et à réagir face aux multiples défis éducatifs actuels (santé mentale, réussite éducative, bien-être des élèves et du personnel, violence/intimidation, anxiété, etc.).
- Sans être une panacée à tous les problèmes, l'ASÉ a été associée notamment à un meilleur climat scolaire, une diminution de la violence chez les élèves, à une meilleure persévérance et réussite scolaires, à davantage de résilience chez les élèves. Les enseignants exposés à des formations pour améliorer leurs compétences socioémotionnelles (CSÉ) en ont aussi retiré certains bénéfices tels qu'une meilleure gestion du stress, une satisfaction professionnelle accrue, des pratiques éducatives plus positives, de même qu'un risque moins grand de burnout.
- Face à ces constats, plusieurs milieux scolaires souhaitent intégrer l'ASÉ dans leurs pratiques éducatives, mais ne savent pas trop par où commencer.
- Lors du webinaire, la professeure Beaumont expose certaines conditions gagnantes pour permettre de développer les CSÉ chez les jeunes simplement, en les intégrant consciemment dans ses activités et routines quotidiennes.
- Ces conditions gagnantes sont décrites ainsi:
 - Développer un vocabulaire commun concernant l'ASÉ;
 - Comprendre la place des émotions dans l'enseignement et l'apprentissage et quelques notions neurologiques impliquées dans l'autorégulation émotionnelle;
 - Connaître diverses manières de déployer l'ASÉ dans une école, en passant par des stratégies souples à petite échelles (classe, milieu immédiat), par le choix d'un programme d'ASÉ applicable à petite échelle ou à plus large échelle, soit au sein d'une école entière.
 - Reconnaître les bienfaits de l'ASÉ afin de se motiver à modifier ses pratiques et à investir temps et énergie pour déployer l'ASÉ dans le vécu scolaire quotidien;
 - Se doter d'un cadre de référence pour comprendre comment se développe l'ASÉ, et pour guider ses actions de manière autonome et créative.

Le modèle écosystémique de l'apprentissage socioémotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école (Beaumont, Langri, Marquis, Wilkie, et Garcia, 2021).

Cadre de référence d'ASÉ proposé adapté aux écoles québécoises

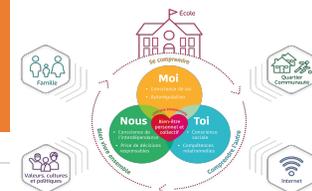


Pour citer cette référence :

Le modèle écosystémique de l'apprentissage socioémotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école dans :

Beaumont, C. (2023). *Promouvoir à la fois la santé mentale, un climat scolaire positif et la prévention de la violence : Guide de planification pour soutenir de manière continue le bien-être à l'école*, p. 9. Collection de la Chaire. Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval. www.violence-ecole.ulaval.ca

Modèle écosystémique de l'apprentissage socioémotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école (Beaumont et al., 2021)



I
N
T
R
A

MOI

Développer la conscience et des habiletés

Ensemble d'habiletés qui permet à un individu de réfléchir sur qui il est (émotions, besoins, aspirations) et de s'autoréguler dans diverses situations pour atteindre ses buts personnels et sociaux.

Conscience de soi

- Reconnaître ses émotions et pensées et comprendre leur influence sur son comportement.
- Acquérir un vocabulaire approprié et juste pour décrire ses émotions et ses besoins de même que les réponses physiologiques de son corps.
- Évaluer avec justesse ses forces et ses limites en conservant une vision positive de soi.

Autorégulation

Réguler ses émotions, pensées et comportements dans diverses situations nécessite de pouvoir :

- Identifier et comprendre l'origine de ses émotions en établissant des liens entre les événements et les contextes déclencheurs.
- Gérer ses différents états émotifs incluant les réactions physiologiques, les pensées, l'intensité des émotions et les réponses comportementales (ex., gérer le stress, l'impulsivité).
- Se fixer des objectifs (ex., personnels, scolaires, comportementaux) et choisir des stratégies pour les atteindre.
- Se motiver et s'auto-discipliner (langage interne) pour atteindre les buts visés.

TOI

Ensemble d'habiletés qui permet à l'individu d'être sensible au vécu des autres (émotions, besoins, opinions, etc.), de faire preuve d'ouverture face à la diversité humaine et de développer des habiletés pour entrer sainement en relation avec les autres (COMMUNICATION).

Conscience sociale

- Comprendre les normes qui régissent les comportements sociaux, reconnaître et apprécier la diversité.
- Être conscient des sentiments et besoins des autres et en tenir compte.
- Ressentir et exprimer de l'empathie envers les autres.
- Identifier les ressources d'aide et de soutien disponibles dans le milieu (ex. dans la famille, à l'école ou dans la communauté).

Compétences relationnelles

- Communiquer clairement, avoir une écoute active.
- Coopérer¹ dans diverses situations (nécessite de comprendre les intentions et les actions des autres et de soutenir des interactions verbales appropriées).
- Gérer adéquatement les conflits en négociant de manière constructive.
- Demander et offrir son aide aux autres.
- Faire preuve de bienveillance (sans juger l'autre).
- Exprimer sa gratitude.

NOUS

Ensemble d'habiletés contribuant à reconnaître la synergie entre l'individu et les composantes des systèmes dans lesquels il évolue (famille, école, classe, loisirs, travail, Internet, etc.). Le concept d'interdépendance rappelle que nos choix et nos actions peuvent avoir des répercussions positives ou négatives sur soi, les autres, mais aussi sur notre environnement (climat scolaire, collaboration).

Conscience de l'interdépendance

- Être conscient que nous faisons partie de différents systèmes (ex., groupe de travail, amis, famille, classe, école, quartier, Internet), de l'influence que ces systèmes exercent sur nous et de l'impact que nous pouvons avoir sur chacun d'eux (ex., pression des pairs, des parents).
- Développer un esprit d'analyse critique, soit la capacité à identifier la source de divers problèmes, d'en comprendre les causes en tenant compte du contexte.
- Reconnaître que les besoins du groupe peuvent différer de ses propres besoins et qu'un haut niveau d'interdépendance entre les individus favorise le travail collaboratif, optimise l'atteinte d'un but commun permettant de développer un sentiment d'efficacité collective face à diverses situations rencontrées.

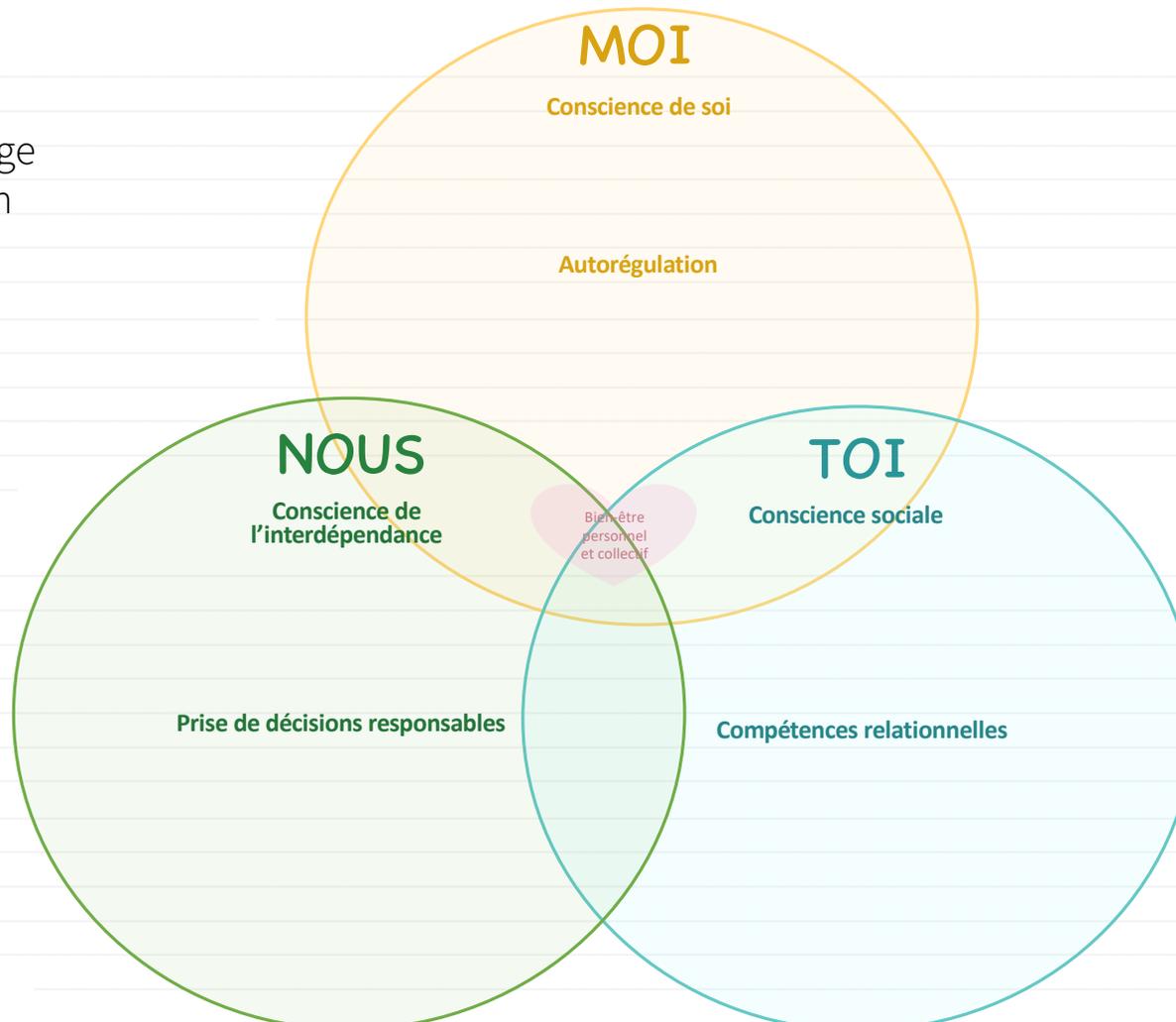
Prise de décisions responsables

- Élaborer des solutions adaptées aux problèmes rencontrés en tenant compte des effets de nos décisions sur soi, sur l'autre (ex. satisfaction des besoins) et sur le milieu (ex. climat scolaire).
- Collaborer (communiquer, coopérer et coordonner) pour prendre des décisions permettant de résoudre plus efficacement des problèmes complexes (individuels ou collectifs).

¹ Bien qu'elle sollicite des habiletés communicationnelles, la coopération peut se limiter à la simple coordination du travail, comme le partage des ressources ou la juxtaposition des contributions de chacun dans une équipe. La collaboration exige pour sa part un niveau d'interdépendance plus élevé entre les individus du groupe, et résulte de la mise en œuvre simultanée et complémentaire de trois habiletés précises, soit la communication, la coopération et la coordination. (Beaumont et al., 2011; Levan, 2009).

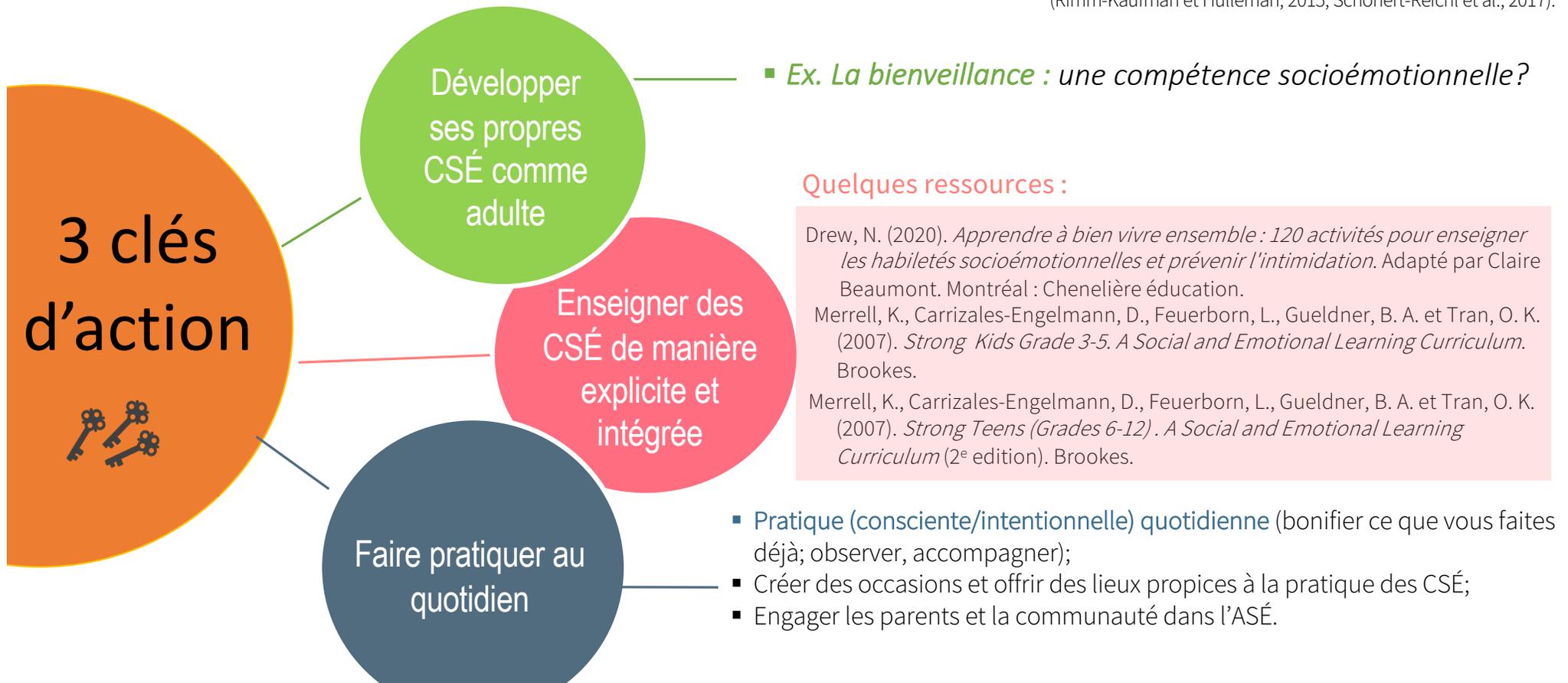
Une utilisation concrète du cadre de référence en milieu de pratique

1. Quels aspects de l'ASÉ sont davantage déployés dans mon milieu?
2. Lesquels sont à développer?



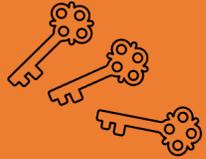
Trois clés d'action directe pour développer des CSÉ chez les jeunes

(Rimm-Kaufman et Hulleman, 2015; Schonert-Reichl et al., 2017).



Quelques ressources :

- Drew, N. (2020). *Apprendre à bien vivre ensemble : 120 activités pour enseigner les habiletés socioémotionnelles et prévenir l'intimidation*. Adapté par Claire Beaumont. Montréal : Chenelière éducation.
- Merrell, K., Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B. A. et Tran, O. K. (2007). *Strong Kids Grade 3-5. A Social and Emotional Learning Curriculum*. Brookes.
- Merrell, K., Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B. A. et Tran, O. K. (2007). *Strong Teens (Grades 6-12). A Social and Emotional Learning Curriculum* (2^e édition). Brookes.



Trois clés “d’action directe” sont privilégiées dans les formations offertes par la professeure Beaumont pour soutenir l’ASÉ à l’école, soit:

- **Clé no. 1:** Développer ses propres CSÉ comme adulte: pour son propre bien-être, mais aussi pour savoir bien enseigner et modéliser les CSÉ dans les activités quotidiennes à l’école.
- **Clé no. 2:** Enseigner de manière explicite (des leçons précises) : Choisir des activités selon celles que vous connaissez issues de divers ouvrages d’activités ou programmes connus et intégrée (réinvestir dans les diverses matières scolaires) les CSÉ incluses dans le cadre de référence adopté. Des références de recueils d’activités d’ASÉ ont été proposées:
 - **Pour le primaire:** Drew, N. (2020). Apprendre à bien vivre ensemble : 120 activités pour enseigner les habiletés socioémotionnelles et prévenir l’intimidation. Adapté par Claire Beaumont. Montréal : Chenelière éducation. et Merrell, K., Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B. A. et Tran, O. K. (2007). Strong Kids Grade 3-5. A Social and Emotional Learning Curriculum. Brookes.
 - **Pour le secondaire:** Merrell, K., Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B. A. et Tran, O. K. (2007). Strong Teens (Grades 6-12) . A Social and Emotional Learning Curriculum (2^e édition). Brookes.
- **Clé no. 3:** Faire pratiquer au quotidien les CSÉ apprises en classe sur le terrain: en classe, sur la cour ou dans toute autre activité scolaire. La pratique quotidienne d’outils tels qu’un thermomètre des émotions (pour savoir se ramener à un niveau calme et alerte) s’avère ainsi importante pour que les jeunes soit habiles à y référer dans des moments plus intenses émotionnellement. Il importe de considérer la vie scolaire comme un grand laboratoire de pratique des CSÉ au quotidien (ex. accompagner une résolution de conflits au lieu de la régler pour les élèves, permettre des moyens et des lieux d’autorégulation, agir de manière intentionnelle pour développer les CSÉ dans diverses situations du vécu scolaire. Dans les pratiques quotidiennes, engager aussi la famille et les divers organismes communautaires pour travailler dans le même sens et se soutenir dans les interventions à privilégier.

Quelques stratégies d'ASÉ pour aider les élèves impliqués dans des situations de violence ou d'intimidation?

Après avoir visionné le webinaire, et en vous servant du cadre de référence proposé, pouvez-vous identifier des stratégies d'ASÉ pouvant aider:

a. L'élève qui subit de la violence ou de l'intimidation:

b. L'élève qui agresse ses pairs:

c. L'élève qui observe et est témoin de violence ou de l'intimidation:



Bon succès dans vos efforts de déploiement de l'ASÉ dans vos milieux !

Deux formations sur l'enseignement des CSÉ en cours à l'Université Laval



Prochaine cohorte débutant le 9 octobre 2023 pour le personnel scolaire

Nanoprogramme: Enseigner des compétences sociales et émotionnelles au primaire



Formation continue / 2 crédits de 1^e cycle universitaire et certification professionnelle / aucun préalable

nanoprogrammes-info@ulaval.ca

Prochaine cohorte Hiver 2024 pour les étudiants de 2^e cycle

Cours de 2^e cycle: PPG6024
Soutenir l'apprentissage socioémotionnel au primaire



Cours de 3 crédits / 2^e cycle universitaire / programme d'étude régulier

www.ulaval.ca/etudes/cours/ppg-6024