

# Climat relationnel harmonieux pour une insertion professionnelle réussie!

Par: Claire Beaumont



CNIPE / Octobre 2023

Images: Storyset

Merci de respecter mes droits d'auteur en mentionnant les emprunts faits à cette présentation de la manière suivante :  
Beaumont, C. (2023). *Climat relationnel harmonieux pour une insertion professionnelle réussie!* Conférence donnée dans le cadre des activités du CNIPE, en ligne, octobre 2023.

# Plusieurs cibles d'intervention pour répondre aux défis actuels en éducation

Santé mentale



Bien-être individuel



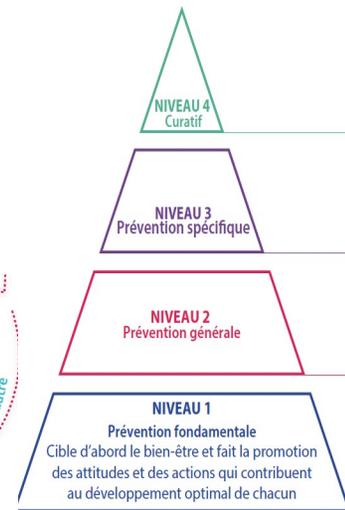
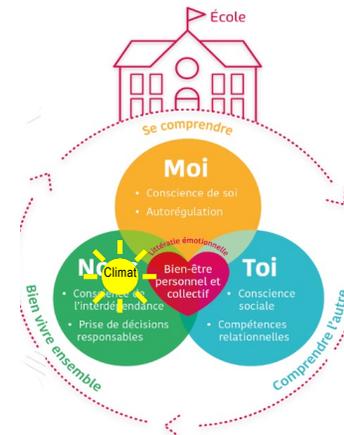
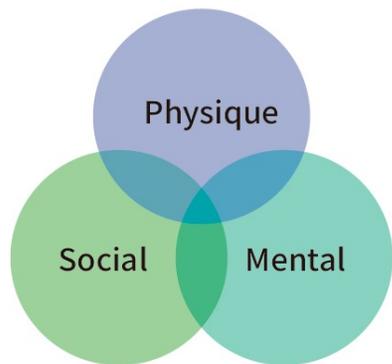
Bien-être collectif (climat)



L'ASÉ au quotidien



Approche globale et positive: promotion, prévention et gestion



# Le climat scolaire: une approche globale et positive pour le bien-être collectif

## Climat scolaire (bien-être collectif)

L'ambiance générale ressentie dans un établissement selon la perception des élèves et des adultes de l'école.



Chacun y contribue par sa façon d'être ou d'agir dans le quotidien de la vie scolaire.



Un geste à la fois!



# L'apprentissage socioémotionnel (ASÉ): approche globale pour le bien-être individuel et collectif

Centrée sur la  
promotion de la  
santé émotionnelle  
et sociale  
nécessaire à la  
réussite éducative



Permet aux jeunes (et moins jeunes)  
d'apprendre à :

- identifier et à gérer leurs émotions;
- à répondre adéquatement à leurs besoins;
- établir et maintenir des relations saines dans tous leurs contextes de vie;
- prendre des décisions éclairées.

(Goleman et Senge, 2014; Hymel. et al., 2017; Schonert-Reichl, 2019; Taylor et al., 2019).

# Des bienfaits de l'ASÉ ?



- Engagement
- Motivation
- Performance scolaire
- Résilience
- Santé mentale
- Prosocialité (empathie)
- Meilleures relations interpersonnelles
- Diminution violence
- Diminution du stress

(Durlak et al., 2011; Santos et al., 2011; Jennings et al., 2017).



- Autorégulation des émotions
- Gestion du stress
- Diminution du burnout
- Usage de pratiques éducatives positives
- Créativité
- Épanouissement et satisfaction professionnels

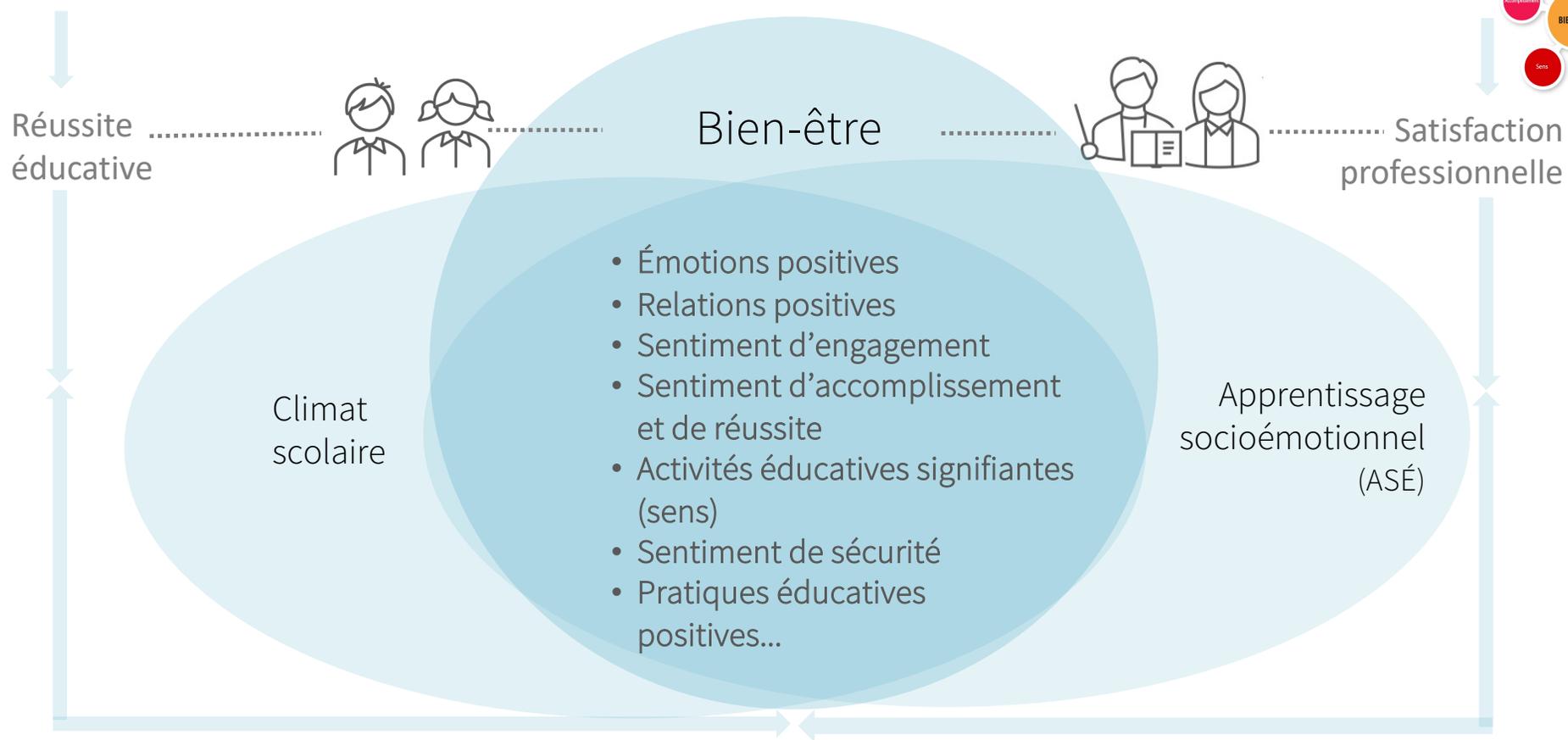
(Goyette, 2015; Gaudreau et al., 2012; Jennings et al., 2017).



- Climat de sécurité physique et émotionnel
- Pratiques concertées
- Leadership positif
- Relations positives élèves /adultes
- Climat organisationnel

(Collie et al., 2012; Cohen et al., 2009; Thapa et al., 2013).

# Développer une vision intégrée face aux différents enjeux liés à la profession



# Top 10 des compétences comportementales attendues par les employeurs en 2023

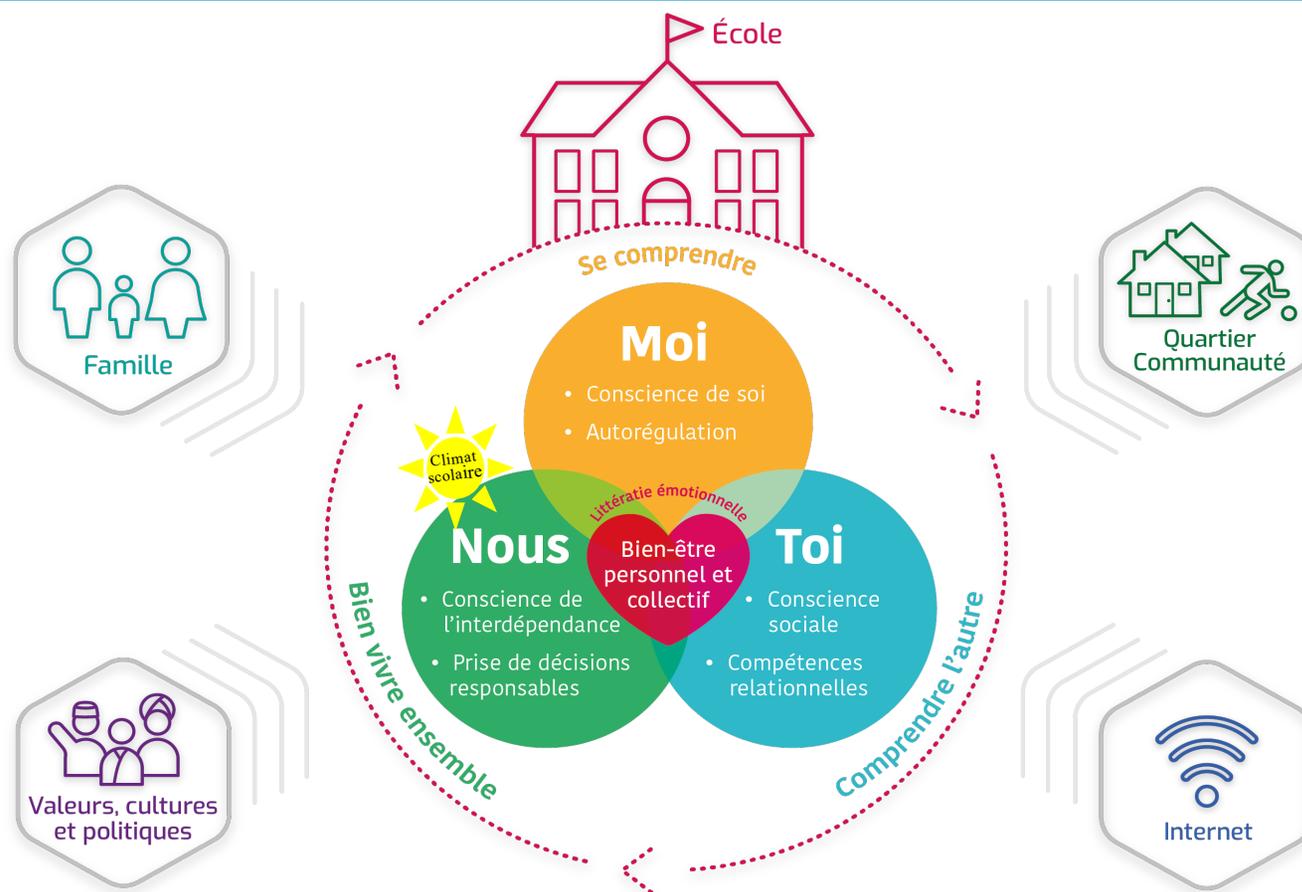
1. Posséder de bonnes capacités d'adaptation (stress)
2. Être capable de travailler en mode hybride
3. Savoir communiquer en milieu virtuel
4. Faire preuve de créativité et d'initiative
5. Savoir communiquer/ sens du relationnel
6. Savoir coopérer et travailler en équipe
7. Avoir l'esprit critique
8. Être capable d'autonomie
9. Savoir s'organiser, prioriser les tâches
10. Prendre des décisions éclairées et responsables.



Source: <https://www.nouvelleviepro.fr/les-10-competences-les-plus-recherchees-par-les-employeurs>

# Le modèle écosystémique de l'apprentissage socio-émotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école

(Beaumont et al., 2021)



Voir la page suivante pour une description sommaire, mais aussi détaillée, de chacune des compétences interreliées de ce cadre de référence. Utilisez-le pour orienter vos interventions de manière intentionnelle et structurée. Le domaine du MOI est à privilégier.

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

## Compétences

## Développer la conscience et des habiletés

### MOI

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.
- Coopérer<sup>1</sup> 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

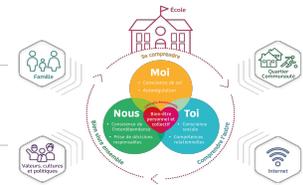
Ensemble d'habiletés contribuant à reconnaître la synergie entre l'individu et les composantes des systèmes dans lesquels il évolue (famille, école, classe, loisirs, travail, Internet, etc.). Le concept d'interdépendance rappelle que nos choix et nos actions peuvent avoir des répercussions positives 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).



<sup>1</sup> 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).

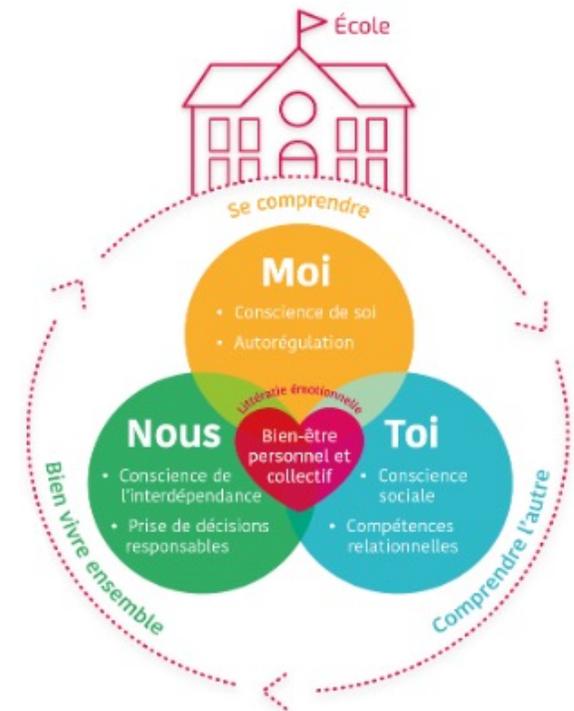
# Top 10 des compétences comportementales attendues par les employeurs en 2023



I  
N  
T  
R  
A

I  
N  
T  
E  
R

1. Posséder de bonnes capacités d'adaptation (stress)
2. Faire preuve de créativité et d'initiative
3. Avoir l'esprit critique
4. Être capable d'autonomie
5. Savoir s'organiser, prioriser les tâches
6. Être capable de travailler en mode hybride
7. Savoir communiquer/ sens du relationnel
8. Savoir communiquer en milieu virtuel
9. Savoir coopérer et travailler en équipe
10. Prendre des décisions éclairées et responsables.



Source: <https://www.nouvelleviepro.fr/les-10-competences-les-plus-recherchees-par-les-employeurs>

**5 de ces compétences sont du domaine du MOI!**

Comment intégrer simplement l'ASÉ dans ses pratiques et routines au quotidien...



# 3 Clés d'action pour promouvoir l'ASÉ à l'école

- À petite échelle
- À l'échelle de l'école (ex., programme).



**CLÉ D'ACTION # 1**  
**Bonifier ses propres compétences sociales et émotionnelles comme adulte et les modéliser au quotidien auprès des jeunes**

- La bienveillance;
- La conscience de soi (identification des émotions, satisfaction du besoin et autorégulation);
- La communication;
- La collaboration.

**Les 3 clés d'action**



**CLÉ D'ACTION # 2**  
**Enseigner explicitement des compétences sociales et émotionnelles (CSÉ) aux élèves et les intégrer dans les matières scolaires**

- La conscience de soi (identification des émotions, satisfaction du besoin et autorégulation);
- La communication; (gestion des conflits, message clair);
- La collaboration.



**CLÉ D'ACTION #3**  
**Faire pratiquer consciemment des compétences sociales et émotionnelles (CSÉ) au quotidien**

- \*Constater ce que vous faites déjà en termes d'ASÉ;
- Soutenir l'ASÉ des élèves / différentes situations à l'école;
- S'associer les parents et autres contextes fréquentés par les jeunes ( ex., sports, organismes communautaires);
- Les pratiquer de manière consciente dans son rôle d'accompagnateur.

# 5 Caractéristiques décrivant des comportements bienveillants de l'adulte à l'école (Modèle CEFER, Beaumont, 2021)

## **C**alme

- Maîtrise de soi, de ses émotions et de son ton. L'adulte montre ainsi aux jeunes comment faire face aux situations en demeurant posé en actes et en paroles.

## **E**xigeant

- Maintien des exigences selon le niveau de maturité de l'élève et le contexte. Le soutien de l'adulte est accru pour favoriser le sentiment de réussite de l'élève.

## **F**erme

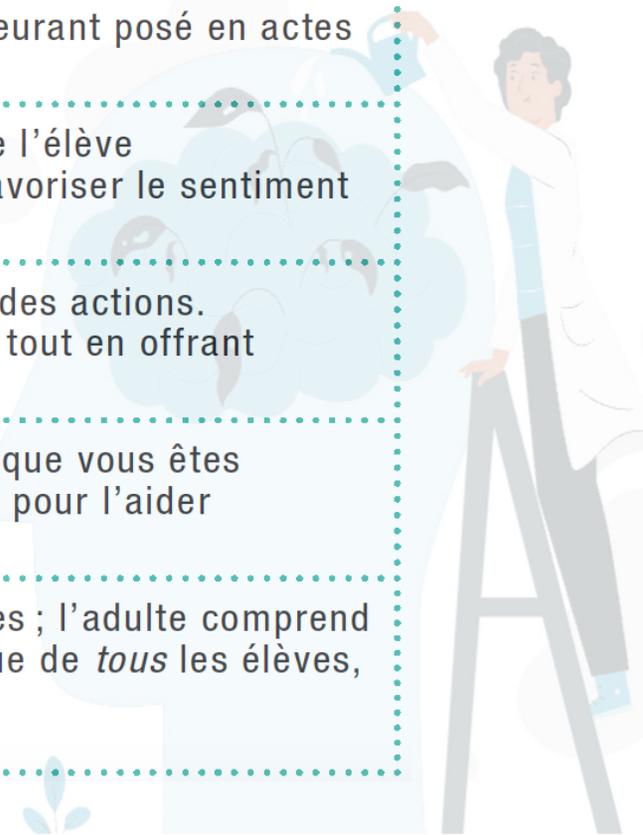
- Assurance et rigueur dans l'expression et l'exécution des actions. Les attentes sont clairement et calmement exprimées tout en offrant son soutien (autorité sécurisante).

## **E**ncourageant et soutenant

- Volonté de vouloir aider l'élève. Ce dernier doit sentir que vous êtes déterminé à le soutenir et qu'il peut compter sur vous pour l'aider à atteindre les exigences.

## **R**espect de la dignité de chacun

- Attitude respectueuse lors des interventions éducatives ; l'adulte comprend l'importance de préserver la dignité morale et physique de *tous* les élèves, même lors de mesures disciplinaires.





Communiquer sainement,  
(avoir des « conversations courageuses »)

Un outil  
favorisant la  
communication  
bienveillante et  
efficace

(Beaumont et al., 2021)

OUTIL RÉFLEXIF

J'utilise mes **compétences socioémotionnelles** pour communiquer de manière **bienveillante à l'école**



**Principes ASÉ\***      **Clés d'action**

- |          |                                      |   |
|----------|--------------------------------------|---|
| <b>1</b> | J'écoute ce qui se passe en moi.     | J'identifie mes émotions et besoins.  |
| <b>2</b> | Je régule mes émotions.              | Je choisis une stratégie pour me calmer, m'apaiser.   |
| <b>3</b> | J'écoute l'autre sans le juger.      | Je lui confirme ma compréhension en reflétant/reformulant ses émotions et ses besoins.                            |
| <b>4</b> | J'exprime mes émotions et besoins.   | Je parle au JE et j'évite le TU accusateur.   |
| <b>5</b> | J'adopte une attitude bienveillante. | Je fais attention à l'autre (j'offre mon soutien) et aussi à moi-même (j'accepte l'aide, j'exprime ma gratitude). |
| <b>6</b> | Je fais des choix éclairés.          | Je prends mes décisions en toute conscience des effets sur moi, les autres et l'environnement.                    |

\*A.S.E.: Apprentissage socioémotionnel



**Thermomètre des émotions**



**Derrière chaque émotion ou sentiment se cache un besoin**

- » Six émotions primaires <sup>1/</sup> des ressentis spontanés  
Colère – Surprise – Joie – Peur – Dégoût – Tristesse
- » Un éventail plus vaste de sentiments <sup>2/</sup> des ressentis durables

Sentiments		Besoins		Parler au « JE »
peur	soulagement	compréhension	clarté	Je me sens triste et j'ai besoin de comprendre <b>au lieu de</b>
colère	inquiétude	estime de soi	espoir	
surprise	frustration	compagnie	soutien	Je me sens triste et j'ai besoin que tu me comprennes
tristesse	optimisme	empathie	sécurité	
curiosité	confiance	respect	harmonie	
confusion	méfiance	écoute	honnêteté	
déception	solitude	amour	autonomie	
souffrance	honte	calme	appartenance	
impuissance	joie	plaisir	reconnaissance	

<sup>1</sup> Ekman, 2007; 2015; <sup>2</sup> Rosenberg, 2015.

# 6 FAÇONS D'AGIR EN LEADER BIENVEILLANT



1. Veiller à donner un sens au travail de chacun;
2. Fixer des objectifs au bon niveau (ambitieux, mais réalistes);
3. Savoir exprimer sa gratitude et encourager ses équipes;
4. Donner de l'autonomie, laisser place à la créativité des collaborateurs et à l'optimisme;
5. Faire preuve d'équité tant dans l'amélioration demandée que dans vos interactions;
6. Être capable d'introspection et d'ouverture, animer des rencontres émotionnellement rassurantes.

# Référencer aux forces de caractère des personnes (FDC) autour de vous ...pour un bien-être individuel et collectif (6 grandes vertus et 24 FDC)

1 Sagesse et connaissance	2 Courage et volonté	3 Humanité	4 Justice	5 Tempérance (modération)	6 Transcendance
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Créativité</li><li>▪ Curiosité</li><li>▪ Sens critique et jugement</li><li>▪ Amour de l'apprentissage</li><li>▪ Sagesse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bravoure</li><li>▪ Persévérance</li><li>▪ Honnêteté</li><li>▪ Joie de vivre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gentillesse</li><li>▪ Amour</li><li>▪ Intelligence sociale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Équité</li><li>▪ Leadership</li><li>▪ Travail d'équipe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pardon</li><li>▪ Humilité</li><li>▪ Prudence</li><li>▪ Maîtrise de soi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Reconnaissance de la beauté</li><li>▪ Gratitude</li><li>▪ Espérance et optimisme</li><li>▪ Humour</li><li>▪ Spiritualité</li></ul>

# DOMAINE DU MOI : connexion des sentiments et besoins (CNV/Rosenberg, 2003).

## Thermomètre des émotions

- 1 Je prends 3 respirations profondes
- 2 Je ferme les yeux et me concentre sur ce que je ressens
- 3 J'identifie dans quelle zone je me trouve



### Derrière chaque émotion ou sentiment se cache un besoin

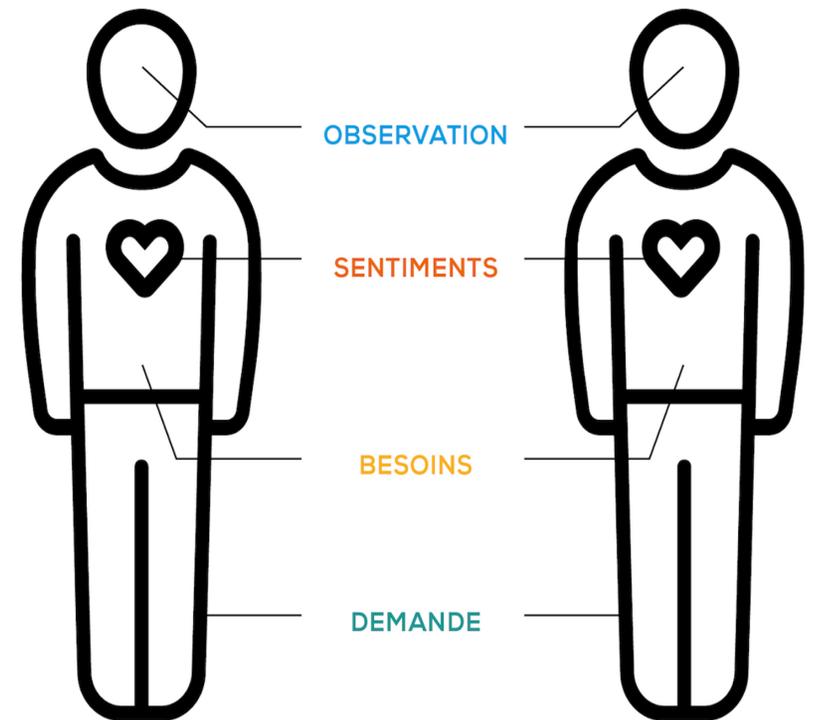
- ♦ Six émotions primaires / des ressentis spontanés  
Colère - Surprise - Joie - Peur - Dégoût - Tristesse
- ♦ Un éventail plus vaste de sentiments<sup>2</sup> / des ressentis durables

Sentiments	Besoins	Parler au « JE »
peur	soulagement	Je me sens triste et j'ai besoin de comprendre
colère	inquiétude	
surprise	frustration	<b>au lieu de</b>
tristesse	optimisme	
curiosité	confiance	Je me sens triste et j'ai besoin que tu me comprennes
confusion	méfiance	
déception	solitude	
souffrance	honte	
impuissance	joie	
	plaisir	
	reconnaissance	
	clarté	
	espoir	
	soutien	
	sécurité	
	harmonie	
	honnêteté	
	autonomie	
	appartenance	

(Beaumont, Langri, Marquis et Garcia, 2021)

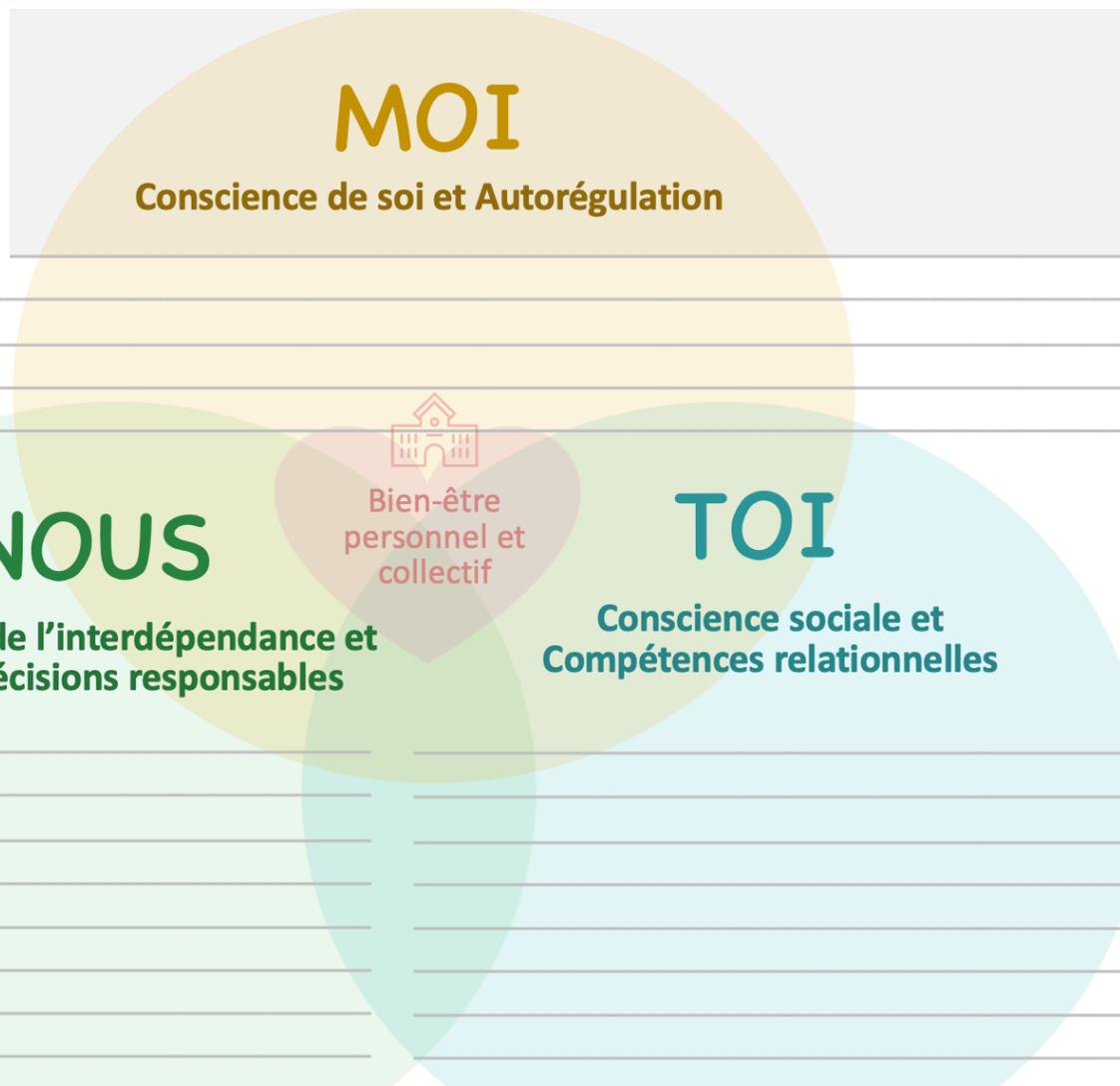
- Pour identifier et exprimer ses émotions.
- Pour apprendre à les utiliser de manière constructive pour son propre bien-être et celui des autres.
- CNV ou communication consciente: un outil central pour enseigner des CSÉ.

## 4 étapes de la CNV



# Portrait du déploiement de l'ASÉ dans mon école

1. Constaté ce que vous faites déjà au quotidien en termes d'ASÉ;
2. Que fait votre école pour encourager le développement des CSÉ?
3. Quels aspects de l'ASÉ pourraient être mieux déployés?



(Beaumont, Langri et Marquis, 2022)

Compléter cette figure à l'aide de vos observations et combler les aspects les plus profitables à votre milieu.

# Comment contribuer au bien-être des personnes que j'accompagne?



En répondant aux besoins de chacun (y compris les vôtres)

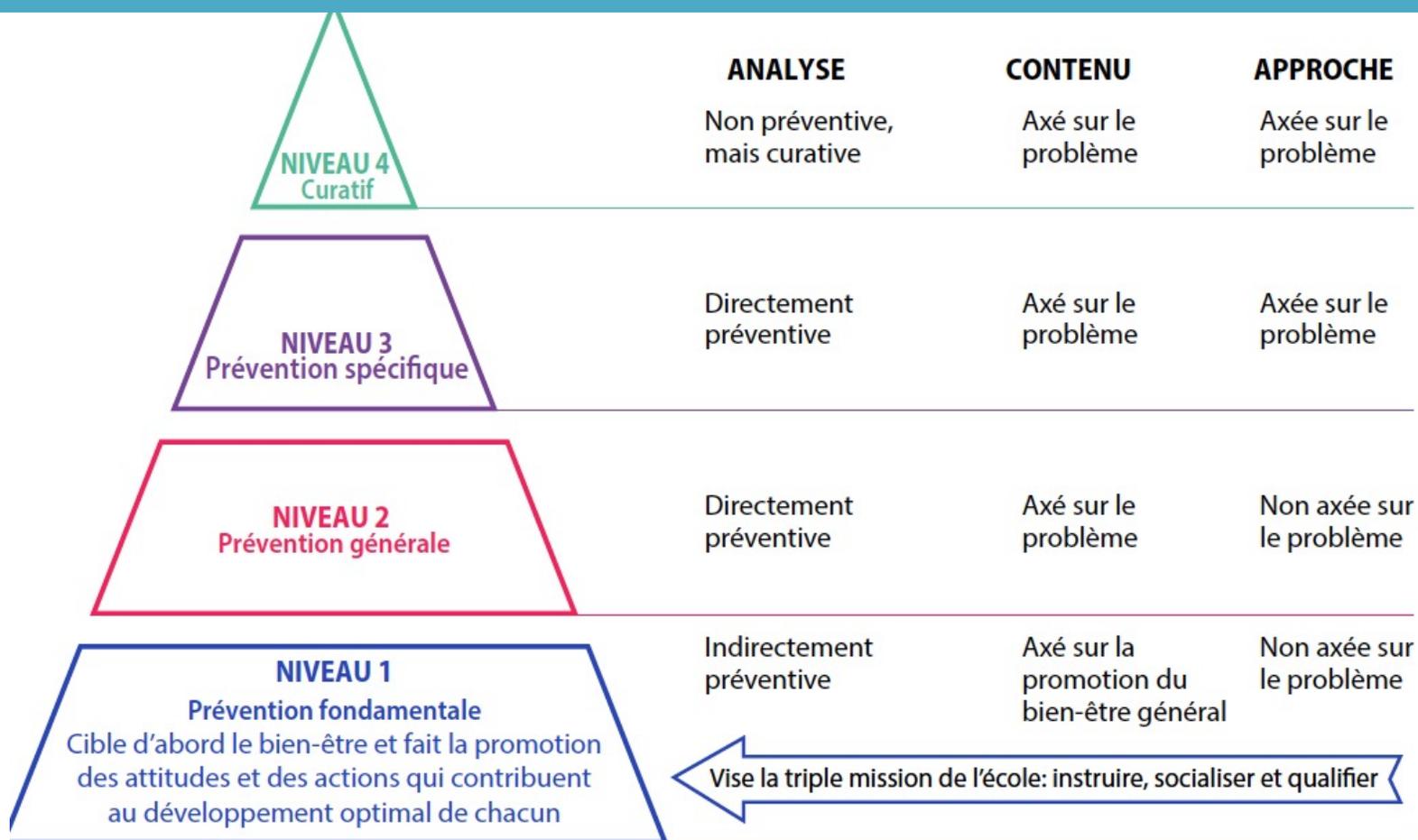


**Lecture suggérée:** Bergeron et al., 2021 La prise en compte des émotions dans l'accompagnement, dans Gaudreau, N., Trépanier, N. et Daigle, S. *Le développement professionnel en milieu éducatif : des pratiques favorisant la réussite et le bien-être*, p. 109-136. Presses de l'Université du Québec.

(Beaumont (2003). *Le Modèle d'actions éducatives intégrées pour le bien-être individuel et collectif à l'école*, p. 11, dans le premier document de référence à la fin de cette présentation.

Assurez-vous d'atteindre le plus de composantes du bien-être individuel dans vos échanges et interventions. Plus vous en serez conscient, plus vous contribuerez au bien-être individuel, mais aussi collectif autour de vous!

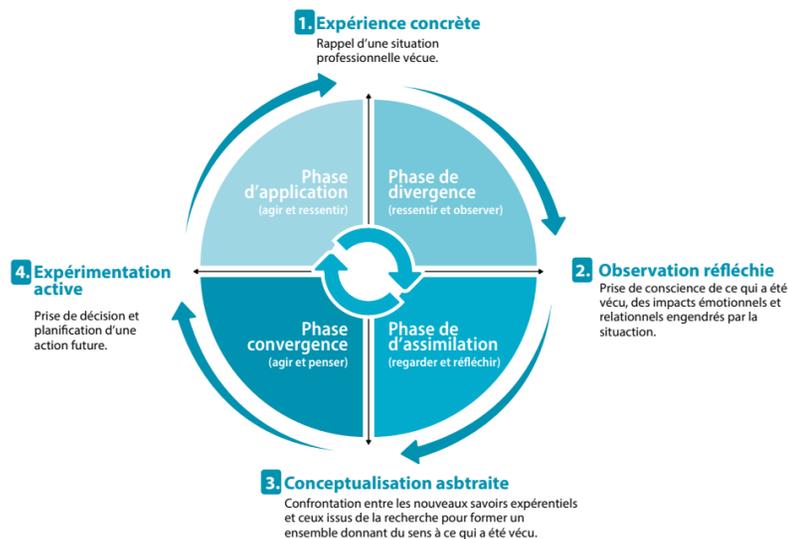
# Adopter une approche faisant d'abord la promotion des attitudes contribuant au développement optimal de chacun (incluant le sien)



(Beaumont, 2021)

# Quelques outils pour déployer l'ASÉ autour de vous

Pour l'analyse de pratiques...



<https://www.violence-ecole.ulaval.ca/materiel-sp/>

Un outil réflexif pour ajuster ses pratiques

CONTRIBUER AU BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF À L'ÉCOLE PAR L'APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL

## LE CARNET 4-A

► Agir · Analyser · Ajuster · Améliorer



Claire Beaumont  
Éric Morissette  
Priscilla Côté  
Nicolas Bergeron

Collection de la Chaire

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

# 10 aspects essentiels à retenir pour déployer l'apprentissage socioémotionnel (ASÉ) à l'école... au quotidien

1. L'ASÉ associé au bien-être et à la santé mentale des adultes, des enfants et à un climat scolaire positif.
2. Les CSÉ ne sont pas innées, elles s'enseignent et se développent.
3. Les CSÉ intrapersonnelles favorisent la reconnaissance et la gestion de nos émotions (MOI) pour accéder à notre cerveau rationnel.
4. Les CSÉ interpersonnelles (TOI/ NOUS) centration sur l'autre, habiletés de communication, collaboration, interdépendance;.
5. Trois clés favorisant les CSÉ à l'école:
  - bonifier celles des adultes modèles;
  - les enseigner de manière explicite et intégrée;
  - les faire pratiquer au quotidien dans différents contextes.



6. L'ASÉ et la communication non-violente (CNV): pour des relations harmonieuses et l'amélioration continue du climat scolaire.
7. La bienveillance des adultes est une posture professionnelle et une CSÉ qui permet la "bientraitance" des élèves.
8. Il existe diverses manières d'intégrer l'ASÉ dans son école (approche individuelle et/ou collective).
9. Le cadre de référence proposé (Modèle écosystémique de l'ASÉ/Beaumont et al., 2021) pourrait vous aider à déployer l'ASÉ de manière intentionnelle, stratégique et structurée.
10. La préparation et la concertation des adultes de l'école est essentielle pour la réussite d'une démarche d'ASÉ.

# Pour en savoir davantage...

NOUVEAU

**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

Par : Claire Beaumont

Collaboration : Natalia Garcia



Collection de la Chaire

Québec

UNIVERSITÉ LAVAL  
Chaire de recherche Bessière à l'école et prévention de la violence  
Faculté des sciences de l'éducation

<https://www.violence-ecole.ulaval.ca/>

(Utile pour élaborer votre plan CVI)

**SOUTENIR L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL — À L'ÉCOLE PRIMAIRE —**

UN GUIDE POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

Julie C. Boissonneault, Claire Beaumont, Marie-Andrée Pelletier et Julie Beaulieu



La Collection de la Chaire

CQJDC  
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

UNIVERSITÉ LAVAL  
Chaire de recherche Bessière à l'école et prévention de la violence  
Faculté des sciences de l'éducation

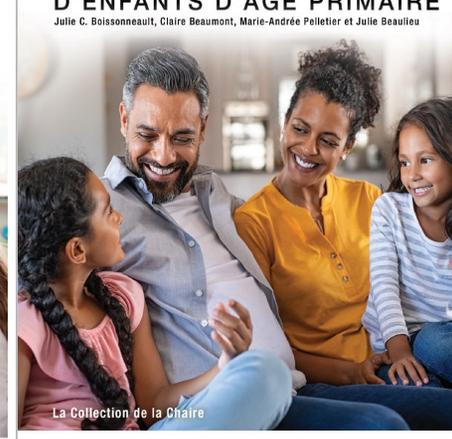
Québec

<https://www.violence-ecole.ulaval.ca/materiel-sp/> ou à [www.cqjdc.org](http://www.cqjdc.org)

**SOUTENIR L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL — À LA MAISON —**

UN GUIDE POUR LES PARENTS D'ENFANTS D'ÂGE PRIMAIRE

Julie C. Boissonneault, Claire Beaumont, Marie-Andrée Pelletier et Julie Beaulieu



La Collection de la Chaire

CQJDC  
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

UNIVERSITÉ LAVAL  
Chaire de recherche Bessière à l'école et prévention de la violence  
Faculté des sciences de l'éducation

Québec

**SOUTENIR L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL — À L'ADOLESCENCE —**

UN GUIDE POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

Claire Beaumont et Julie C. Boissonneault



La Collection de la Chaire

UNIVERSITÉ LAVAL  
Chaire de recherche Bessière à l'école et prévention de la violence  
Faculté des sciences de l'éducation

CQJDC  
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT

Québec

À venir (sous presse)

(Pour comprendre pourquoi les ados ont surtout besoin de cet accompagnement et savoir comment les soutenir).

Participer au bien-être individuel et collectif c'est contribuer à une *insertion professionnelle réussie!*

Bonne  
continuation!

Claire Beaumont  
Claire.beaumont@fse.ulaval.ca

