

Les effets bénéfiques du développement des compétences sociales et émotionnelles

De nombreuses études portent sur le bien-être de l'élève à l'école et formulent diverses recommandations pour en faire un lieu d'épanouissement personnel.

Parmi elles, on peut citer la méta-analyse des auteurs Durlak, Weissberg, Oberle et Taylor¹ (2017) qui a passé en revue plus de 80 interventions effectuées auprès de 100 000 élèves dans le monde (de la maternelle à l'école secondaire) en lien avec le développement des compétences sociales et émotionnelles.

Les auteurs observent une amélioration accrue des habiletés, des attitudes et du comportement chez les élèves qui fréquentent une école ayant mis en place un programme de développement des compétences sociales et émotionnelles (*Social Emotional Learning* – SEL) en comparaison avec les élèves dont l'école n'offre pas ce programme.

Les résultats suggèrent que les interventions SEL les plus efficaces sont celles qui ont été implantées de manière universelle auprès de l'ensemble des élèves d'une école et qui s'intègrent dans une approche systémique à leur environnement culturel, pédagogique et familial.

Le cadre développé par le Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) est une référence fiable et retenue dans nombreuses recherches scientifiques pour définir ce à quoi correspondent les compétences sociales et émotionnelles.

¹ Taylor, Rebecca D., Eva Oberle, Joseph A. Durlak et Roger Weissberg (2017). *Child Development*, 88, (4) (juillet/août), 1156-1171.

+57 %

des élèves ont amélioré leurs habiletés sociales et émotionnelles de manière générale.

+27 %

ont démontré de meilleures performances scolaires.

+24 %

ont amélioré leurs relations sociales et diminué leur niveau de détresse.

+23 %

ont adopté une meilleure attitude.

+22 %

ont affiché une réduction de problèmes de conduite.



Les compétences sociales et émotionnelles selon le CASEL²



LA CONSCIENCE DE SOI

La capacité de reconnaître ses émotions, ses pensées et ses valeurs, ainsi que leur incidence sur son comportement. La capacité d'évaluer correctement ses forces et ses faiblesses avec confiance, optimisme et persévérance.

- Identification de ses émotions
- Perception juste de soi
- Reconnaissance de ses forces et de son estime de soi
- Auto-efficacité



L'AUTORÉGULATION DES ÉMOTIONS

La capacité de maîtriser ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations, de gérer efficacement son stress, de maîtriser son impulsivité et de se motiver. La capacité de s'organiser et de travailler à l'atteinte de ses objectifs personnels et scolaires.

- Maîtrise de l'impulsivité
- Gestion du stress
- Autodiscipline
- Motivation personnelle
- Établissement d'objectifs
- Sens de l'organisation



LA CONSCIENCE SOCIALE

La capacité de se mettre à la place d'autrui et de faire preuve d'empathie, y compris envers des personnes provenant d'autres milieux et de cultures différentes. La capacité de comprendre les normes sociales et éthiques qui régissent les comportements et de reconnaître les ressources et les mesures de soutien offertes par la famille, l'école et la communauté.

- Mise en perspective
- Empathie
- Ouverture à la diversité
- Respect des autres



LES HABILETÉS RELATIONNELLES

La capacité d'établir et de maintenir des relations saines et harmonieuses avec différentes personnes et différents groupes. La capacité de communiquer clairement, d'écouter attentivement, de coopérer, de résister aux pressions sociales nuisibles, de résoudre des conflits de façon constructive, de demander de l'aide et d'aider les autres, au besoin.

- Communication
- Engagement social
- Établissement de relations
- Travail d'équipe



LA PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE

La capacité de faire des choix constructifs quant à son comportement et ses interactions sociales dans le respect de la sécurité et des normes éthiques et sociales. La capacité d'effectuer une évaluation réaliste des conséquences de ses gestes sur son bien-être et sur celui des autres.

- Reconnaissance des problèmes
- Analyse de la situation
- Résolution de problèmes
- Évaluation
- Réflexion
- Responsabilité éthique



² Tableau des compétences sociales et émotionnelles selon le CASEL, tel que traduit et adapté par le Conseil supérieur de l'éducation dans un document intitulé *Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire*, mars 2020.