

CONTEXTE THÉORIQUE



APERÇU RAPIDE DE L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET ÉMOTIONNEL (SEL)

L'apprentissage socio-émotionnel (SEL) est un processus d'apprentissage par lequel les enfants et les adultes acquièrent des compétences sociales et émotionnelles fondamentales pour la vie. Si besoin, vous pouvez lire davantage sur les « soft-skills » ou « compétences douces » - ce sont des concepts similaires aux compétences SEL.

Selon la Collaborative Association of Social Emotional Learning (CASEL) - une organisation à but non lucratif basée à Chicago qui compte parmi elle les pionnières de la recherche sur l'apprentissage des compétences SEL - l'apprentissage socio-émotionnel peut être défini comme le développement de cinq compétences principales, qui peuvent être subdivisées en compétences sociales et émotionnelles plus fondamentales :

- la conscience de soi,
- l'autogestion,
- la conscience sociale,
- les compétences relationnelles,
- une prise de décision responsable.

La conscience de soi signifie que nous sommes aptes à reconnaître nos émotions, nos croyances, nos besoins et nos motivations, ainsi que nos forces et nos limites.

L'autogestion signifie que non seulement nous nous connaissons nous-mêmes, mais que nous pouvons également gérer nos émotions, nos pensées et nos comportements : nous travaillons à la réalisation des objectifs que nous nous fixons, nous persévérons au cas où nous sommes confronté-es à des défis, et nous apprenons de nos erreurs.

La conscience sociale (ou la conscience des autres) signifie que nous avons de l'empathie envers les autres : nous reconnaissons leurs sentiments, leurs besoins et leurs préoccupations, et nous pouvons comprendre leurs situations en étant capables d'adopter leur point de vue. La conscience sociale exige également une conscience de soi, car il est peu probable que nous soyons capables de repérer les émotions, les besoins et les motivations des autres si nous ne pouvons pas les reconnaître en nous-mêmes.

Les compétences relationnelles font référence à nos capacités à initier et à entretenir des relations interpersonnelles enrichissantes. Ce qui implique que nous pouvons communiquer efficacement et avec assurance, que nous pouvons nous présenter aux autres d'une manière conforme à nos intentions, et que nous pouvons coopérer avec les autres. Cela comprend également que nous pouvons résoudre les conflits, que nous pouvons aider les autres, et que nous pouvons leur demander de l'aide si nécessaire. Nous devons être doté-es d'aptitudes dans tous les domaines de compétence mentionnés précédemment pour pouvoir gérer les relations avec succès.

Enfin, la prise de décision responsable signifie que tout en travaillant à la réalisation de nos objectifs et en interagissant avec les autres, nous prenons en compte notre propre bien-être et celui des autres. Nous adhérons aux normes sociales et nous nous comportons de manière éthique. Lorsque nous prenons des décisions, nous prévoyons et prenons en compte leurs conséquences, tant pour nous que pour les autres.

La boîte à outils « Comment créer du lien » touche à tous ces domaines de compétences, mais l'accent est davantage mis sur la conscience de soi et les compétences d'autogestion, car elles peuvent servir de base au développement de compétences plus complexes - telles que la compréhension de la situation, du point de vue de l'autre, et de l'engagement avec les autres de manière efficace.