



# LES COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES À L'ÉCOLE

Les cinq grandes compétences du CASEL\*



## CONSCIENCE DE SOI

- Intégrer ses valeurs personnelles et sociales
- Identifier ses forces et ses faiblesses
- Identifier ses émotions
- Démontrer de l'honnêteté et de l'intégrité
- Relier ses sentiments, ses valeurs et ses pensées
- Reconnaître les préjugés et l'absence d'équité
- Expérimenter l'autonomie
- Croire en nos capacités
- Développer des intérêts et le sens du but



## L'AUTOGESTION

- Gérer ses émotions
- Développer et utiliser des stratégies de gestion du stress
- Faire preuve d'autodiscipline et d'autocontrôle
- Se fixer des objectifs personnels et commun
- Planifier et s'organiser
- Prendre des initiatives
- Pouvoir agir seul et en groupe



## CONSCIENCE SOCIALE

- Accepter l'opinion des autres
- Reconnaître les forces des autres
- Faire preuve d'empathie et de compassion
- Respecter les sentiments des autres
- Exprimer de la gratitude
- Identifier les différentes normes sociales, y incluant l'injustice
- Distinguer les situations particulières/opportunités
- Comprendre l'influence des organisations sur notre comportement



## HABILITÉS RELATIONNELLES

- Communiquer de manière efficace
- Créer et maintenir des relations positives
- Démontrer des compétences culturelles
- Coopérer
- Résoudre des conflits de façon constructive
- Résister à la pression sociale négative
- Faire preuve de leadership positif
- Offrir son support aux autres
- Défendre les droits et intérêts des autres



## PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE

- Être curieux et ouvert d'esprit
- Identifier et proposer des solutions à des enjeux personnels et sociaux
- Prendre des décisions basées sur des informations vérifiées
- Anticiper et évaluer les conséquences de ses gestes
- Reconnaître l'utilité de la pensée critique
- Promouvoir son bien-être et celui des autres
- Reconnaître les impacts sur nous, les autres et la société

\* Collaborative Academic Social Emotional Learning (CASEL)