

Renforcer les relations – Promouvoir les compétences sociales

Compétences socio-émotionnelles & compétences globales

Lorsque tu parcours cette unité, tu vas:

- comprendre le rôle que jouent les relations dans les processus éducatifs.
- être capable de nommer et de promouvoir consciemment des compétences sociales clés.
- réfléchir à ta propre posture pédagogique.
- transférer des premières impulsions de renforcement des relations dans le quotidien.

Résumé

Les relations sociales ne sont pas un simple «accompagnement» du travail pédagogique : elles en sont le fondement. Cette unité transmet les bases scientifiques des compétences sociales et propose des impulsions concrètes pour favoriser des relations solides dans les écoles, les centres de jeunesse et d'autres contextes éducatifs. Elle s'appuie notamment sur la compréhension de l'empathie, de la valorisation et de l'autorégulation comme compétences clés pour gérer la diversité, les conflits et la vie en communauté.

Warm-up

Des neuroscientifiques comme Gerald Hüther soulignent que l'apprentissage humain dépend avant tout des relations – et non des contenus.

La question n'est donc pas : Que transmets-je? mais : Quelle expérience relationnelle est-ce que je permets?

- Quand un enfant ou un·e adolescent·e m'a-t-il/elle récemment accordé sa confiance?
- Qu'ai-je fait pour permettre la proximité, la sécurité ou l'ouverture?

Apprendre 1:

Renforcer les relations signifie montrer aux enfants et aux jeunes:

«Je te vois. Je te prends au sérieux. Tu n'es pas seul·e.»

Aspects centraux:

- **Empathie:** capacité à se mettre à la place des autres
- **Valorisation:** indépendante de la performance
- **Fiabilité:** grâce à des règles claires et à la cohérence
- **Bienveillance:** écoute authentique et attention sincère
- **Sécurité émotionnelle:** base des processus d'apprentissage

Les relations ont besoin de temps, de répétition et d'ouverture. De petits gestes peuvent avoir un grand impact – par exemple une conversation calme, un contact visuel, un goûter préparé avec attention ou une invitation à participer.

Pour en savoir plus:

Que signifie «renforcer les relations»?

Prêt·e?

1. Observe consciemment une journée ou réfléchis rétrospectivement:
 - À quels moments es-tu entré·e en contact réel avec des enfants/des jeunes?
 - Quelles réactions as-tu perçues?
2. Note trois situations dans lesquelles tu as activement renforcé une relation – et une où cela n'a pas fonctionné.

Échange avec ton Buddy : qu'en peux-tu apprendre?

Apprendre 2:

Les compétences sociales ne sont pas innées : elles se développent à travers des expériences relationnelles, des modèles et un accompagnement pédagogique conscient.

Exemples de compétences sociales importantes:

- Nommer ses émotions
- Résoudre les conflits sans violence
- Exprimer ses besoins

- Assumer des responsabilités
- Faire preuve de considération
- Apprendre à tolérer la frustration

Les enfants qui se sentent en sécurité montrent davantage de coopération et sont plus ouverts à de nouveaux contenus d'apprentissage. L'expérience d'être entendu·e et vu·e est particulièrement importante – y compris, et surtout, lorsque le comportement «dérange».

Les compétences sociales se développent dans la relation – pas dans un enseignement frontal.

Pour en savoir plus: **Compétences sociales: plus que de simples bonnes manières**

Prêt·e?

1. Pense à une situation concrète de ton quotidien pédagogique:
 - Quelle compétence sociale était particulièrement sollicitée?
 - Comment as-tu géré la situation?
2. Réfléchis lors de l'échange:
 - Quelle (nouvelle) structure pédagogique pourrait aider à renforcer plus spécifiquement cette compétence?

Exemples:

- Conflits lors de jeux de groupe? → Introduction d'une «balle de parole» pour un temps de parole régulé.
- Les enfants se crient dessus? → Visualisation de la règle du «message en je».

Transfert 1:

«L'impact plutôt que l'exigence»

Établis pour toi la liste suivante:

- 3 moments de la semaine passée où tu étais vraiment «présent·e».
- 2 attitudes qui t'y ont aidé·e.
- 1 aspect que tu souhaites changer consciemment (p. ex. réaction aux perturbations, accepter la proximité, demander un retour).

Optionnel: demande un retour à un·e collègue:

«À quels moments m'as-tu perçu·e comme visiblement soutenant·e pour toi ou pour d'autres ?»

Transfert 2: mise en œuvre avec les enfants et les jeunes

Idées pratiques concrètes:

- **Journal des émotions:** les enfants notent chaque jour une émotion et pourquoi elle est présente.
- **Mur de valorisation:** chacun·e peut écrire des observations positives à propos des autres.
- **Cercle communautaire (1×/semaine):** échange sur les défis, solutions et idées.
- **Baromètre relationnel:** les enfants évaluent: «À quel point me suis-je senti·e connecté·e aujourd'hui?»
- **Système de Buddy:** les plus âgé·e·s soutiennent les plus jeunes lors de transitions difficiles.

Important: ne pas «promouvoir» au sens d'évaluer, mais **créer des espaces** où l'apprentissage social est possible.

Réflexion:

Imagine: dans ton établissement, la devise est:

«Ici, il s'agit de personnes, pas seulement de contenus.»

À quoi devraient ressembler ton quotidien, ton équipe et ta posture pour que cette phrase soit vraie?

Écris en deux phrases:

- ce que tu fais déjà
- ce que tu souhaites renforcer à l'avenir

Sources & liens complémentaires

- Gerald Hüther: <https://www.gerald-huether.de>
- Margret Rasfeld: <https://schule-im-aufbruch.de>
- CASEL-Framework (USA): <https://casel.org>
- «Toolbox compétences sociales» (Barmer/DGUV): <https://www.dguv-lug.de>