

Les compétences personnelles et sociales issues du référent ÉKIP



CONNAISSANCE DE SOI



- La connaissance de soi est une compétence qui permet de bien se définir comme personne, d'identifier ses forces, ses faiblesses, ses goûts, ses aspirations, et d'utiliser cette connaissance pour mieux comprendre ses propres actions.
- L'élève qui développe une bonne connaissance de soi est en mesure de s'affirmer, d'avoir confiance en soi, et de prendre des décisions plus éclairées et cohérentes avec son identité propre.

GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS*



- L'acquisition de cette compétence permet d'abord de savoir identifier et nommer correctement les émotions qui nous habitent.
- Elle permet également de reconnaître les situations qui amènent des perturbations et qui nécessitent de développer et de mettre en œuvre des stratégies visant à gérer ses émotions et son stress de manière saine.
- Au quotidien, cela signifie, par exemple, reconnaître l'émotion, l'accueillir, identifier le besoin sous-jacent et agir en conséquence.
- Il va sans dire qu'une bonne connaissance de soi est essentielle pour bien analyser ses réactions émotionnelles dans différentes circonstances.
- L'élève qui développe de bonnes stratégies de gestion des émotions et du stress sera en mesure d'identifier rapidement les situations qui le déstabilisent et de déployer les moyens qui sont à sa portée, notamment, pour canaliser son stress et faire face aux émotions plus difficiles.

DEMANDE D'AIDE



- La demande d'aide est bien plus large que la simple action ponctuelle de demander de l'aide lorsque requis.
- L'élève doit initialement être capable de reconnaître une situation dans laquelle il doit obtenir de l'aide, pour lui ou pour quelqu'un d'autre.
- Il doit aussi reconnaître ses propres limites et identifier vers qui se tourner et comment y parvenir.
- Cela nécessite de développer certaines connaissances en santé mentale (par exemple, les signes et symptômes à surveiller qui indiquent que ça ne va pas bien), qui lui permettront d'anticiper et de réagir aux situations où une aide extérieure est requise.

* Le stress est un mécanisme normal qui a son utilité – par exemple, il permet à la personne de se mobiliser dans l'action ou dans la recherche de solutions. L'expression « gestion du stress » ne veut pas dire « élimination du stress ». Gérer peut dans certains cas vouloir dire: reconnaître, accueillir et accepter le stress, en plus de composer avec lui malgré l'inconfort ressenti. Ça implique à la fois l'utilisation du stress pour avancer ET l'utilisation de moyens pour calmer le jeu lorsque l'inconfort provoqué par le stress devient trop grand.

Tiré de la formation *Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves*, 2024

EXERCICE DE CHOIX ÉCLAIRÉS EN MATIÈRE D'HABITUDES DE VIE



- Cette compétence permet à l'élève de réfléchir de manière critique aux choix qu'il fait par rapport à ses habitudes de vie, qui peuvent par exemple être liées au sommeil, à l'activité physique, à la consommation de substances psychoactives, aux habitudes numériques ou à la sexualité.
- Réfléchir de façon critique demande à l'élève de tenir compte de l'impact du contexte et de son état émotionnel sur la prise de décision, par exemple l'influence du stress sur les comportements alimentaires ou la consommation de substances.
- Cette compétence permet aussi d'identifier les conséquences sur la santé physique et mentale qui découlent des choix effectués, afin de pouvoir prendre des décisions éclairées, se fixer des objectifs, et remplacer au besoin certains comportements par d'autres considérés comme plus positifs.
- Les éléments sous-jacents au développement de cette compétence illustrent bien le caractère complexe des compétences et l'importance de soutenir leur exercice avec des environnements adéquats.

ADOPTION DE COMPORTEMENTS PROSOCIAUX



- L'adoption de comportements prosociaux implique à la fois d'apprendre à bien interagir avec les autres, notamment d'amorcer des relations interpersonnelles, et de savoir gérer et résoudre des conflits.
- Cette compétence s'appuie sur le développement de différentes habiletés et attitudes telles que le respect, l'ouverture, la communication, l'empathie et la coopération.

GESTION DES INFLUENCES SOCIALES



- Cette compétence permet à l'élève de se positionner avec assurance face aux diverses influences auxquelles il est exposé, notamment la pression des pairs, la publicité et les diverses normes sociales.
- Elle implique de poser un regard critique sur les diverses sources d'influence et sur leurs impacts sur la santé et le bien-être, tout en identifiant les influences positives dans son environnement et en développant des stratégies visant à résister aux influences négatives.

ENGAGEMENT SOCIAL



- L'engagement social permet à l'élève de jouer un rôle actif dans son environnement, par exemple en participant aux initiatives et aux projets de son milieu, en donnant son opinion et en exerçant son influence sur l'évolution de son milieu scolaire.
- Cette compétence implique notamment que l'élève ait des occasions d'être actif dans la prise en charge de sa propre santé et qu'il puisse contribuer à l'amélioration de son environnement scolaire.

Tiré de la formation *Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves*, 2024