

LES COMPÉTENCES SOCIO-ÉMOTIONNELLES DES PERSONNES INTERVENANTES ET DES TOUT-PETITS

Pour les personnes intervenantes en petite enfance



Objectifs

1. Définir les compétences socio-émotionnelles
2. Présenter des situations permettant le développement des compétences socio-émotionnelles des personnes intervenantes et des tout-petits
3. Permettre aux personnes intervenantes de réfléchir à leurs propres compétences socio-émotionnelles

Capsules de formation



CAPSULE 1

[Les compétences socio-émotionnelles, c'est quoi?](#)



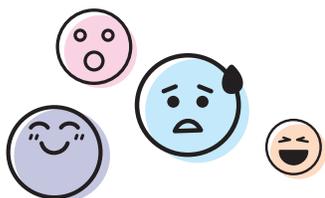
CAPSULE 2

[Des situations pour mieux comprendre](#)



CAPSULE 3

[La socialisation des émotions : réflexion sur soi](#)



Ressources complémentaires

Boissonneault J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à la maison : un guide pour les parents d'enfants d'âge primaire*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca

Boissonneault, J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : un guide pour le personnel scolaire*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca

Couture, C. (2012). Comment établir et conserver une relation de qualité avec un élève dérangerant? *La foucade*, 12(2), 10-12. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_12_2.pdf

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Recueil de littérature jeunesse pour aider les enfants du préscolaire à mieux gérer leur colère*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Recueil_de_litterature_junesse_pour_aider_les_enfants_du_prescolaire_a_mieux_gerer_leur_colere.pdf

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J., Verret, C. (2020). *Recueil d'outils pour soutenir la gestion des émotions des enfants*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Recueil_doutils_pour_soutenir_la_gestion_des_emotions_des_enfants.pdf

Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à exprimer ses émotions?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_exprimer_ses_emotions.pdf

Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_mieux_gerer_ses_emotions.pdf

Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à identifier ses émotions?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_identifier_ses_emotions.pdf

Massé, L., Verret, C., Lagacé-Leblanc, J. (2020). *Mon thermomètre des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Mon_thermometre_des_emotions.pdf

Pelletier, M.-A. et Labrecque, M.-C. (2022). Les compétences socio-émotionnelles : au cœur de la pratique des enseignantes à l'éducation préscolaire. *Revue préscolaire*, 60(2).

Plusquellec, P. (2020). *A.D.A.P.T.E.R sa vision du monde. Les 4 R pour se protéger des émotions des autres. L'immédiateté, le savoir-faire empathique*. Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais. https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Adapter_sa_vision_du_monde.pdf

Sanfaçon, C. (2010). Ouvre ta porte. *La foucade*, 11(1), 4-5. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_11_1.pdf

Sanfaçon, C. et Dubois, J. (2020). *Aider sans se brûler : être en relation d'aide*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_ouutils/CQJDC_Aider_sans_se_bruler_Etre_en_relation_daide.pdf

Pelletier, M.-A. (2021). *Bien-être des tout-petits : Par la voie des compétences sociales et émotionnelles du personnel enseignant?* Education Canada, 61(3), 40-42.

Auteure



Marie-Andrée Pelletier, Ph. D.

Professeure-chercheuse

Département Éducation, Université TÉLUQ

Membre experte du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement

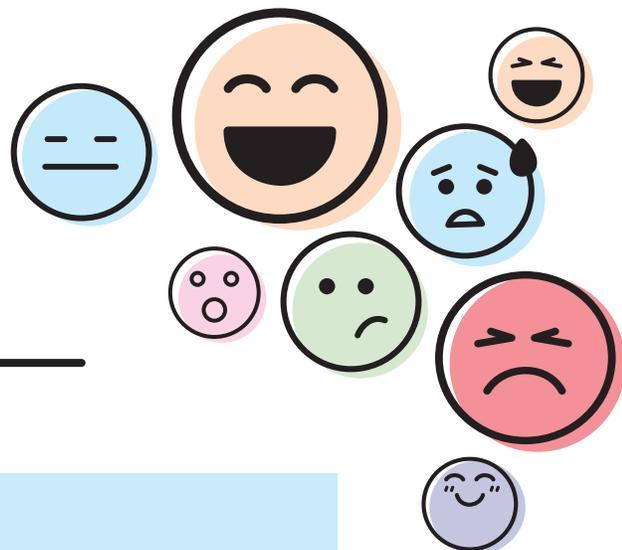
Marie-Andrée Pelletier est professeure-chercheuse spécialisée à l'éducation préscolaire au Département Éducation à l'Université TÉLUQ depuis 2019. Au cours des 15 années précédentes, elle a été enseignante au Centre de services scolaire des Découvreurs. De plus, elle a été superviseure de stage et chargée de cours au Département des sciences de l'éducation de l'Université du Québec à Rimouski et de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ses travaux portent sur la pratique des stagiaires et des enseignants à l'éducation préscolaire au regard de leurs interventions dans les situations émotionnelles vécues en contexte de classe de la maternelle 4 ans ou 5 ans pour assurer ainsi leur bien-être et celui des enfants. Pour plus d'informations : <https://www.teluq.ca/siteweb/univ/mapellet.html#onglet2517>

Ce projet est soutenu par le Fonds communautaire Bell



L'ANXIÉTÉ CHEZ LES TOUT-PETITS : LA COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉVENIR, SOUTENIR ET INTERVENIR

Pour les personnes intervenantes en petite enfance



Objectifs

1. Sensibiliser les personnes intervenantes à l'importance de la problématique de l'anxiété chez les tout-petits
2. Comprendre et démystifier le concept de l'anxiété ainsi que ses différentes composantes
3. Identifier et reconnaître les manifestations anxieuses des enfants sur les plans cognitif, physiologique, affectif et comportemental
4. Offrir des outils et des moyens concrets aux personnes intervenantes pour mieux soutenir et accompagner les tout-petits dans l'application des stratégies éducatives de l'anxiété

Capsules de formation



CAPSULE 1

[L'anxiété, c'est quoi?](#)



CAPSULE 2

[Comment reconnaître les signes d'anxiété chez les enfants?](#)



CAPSULE 3

[Comment prévenir l'anxiété chez les enfants?](#)





CAPSULE 4

[Comment intervenir sur le plan cognitif auprès des enfants présentant des signes d'anxiété?](#)



CAPSULE 5

[Comment intervenir sur les plans physiologique et affectif auprès des enfants présentant des signes d'anxiété?](#)



CAPSULE 6

[Comment intervenir sur le plan comportemental auprès des enfants présentant des signes d'anxiété?](#)

Ressources complémentaires

Beaulieu, J. et Bachand, M.-É. (2019). Le TDAH : Quand l'anxiété s'en mêle. *La foucade*, 19(2), 72-76. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_19_2.pdf

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2021). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents : mieux comprendre pour mieux les soutenir*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Modules_de_formation/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_Mieux_comprendre_pour_mieux_les_soutenir.pdf

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Introduction*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Intro.pdf

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 1- Des mots sur les maux*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil1.pdf

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 2 - Le triangle des manifestations de l'anxiété*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil2.pdf

Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 3 - Les potentiels déclencheurs du stress ou de l'anxiété*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil3.pdf

- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 4 - Calmer les pensées : transformer les pensées*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil4.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 6 - Calmer les pensées : coloriage d'un mandala*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil6.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 8 - Calmer le corps : bien respirer pour s'apaiser*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil8.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 9 - Calmer le corps : coordonner son corps avec son coeur*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil9.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 10 - Calmer le corps : relaxer « ici et maintenant »*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil10.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 12 - Calmer le coeur : la tasse des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil12.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 14 - Calmer les réactions comportementales : le mur de l'effort*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil14.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 16 - Trucs et astuces pour diminuer le niveau de stress ou d'anxiété*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil16.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 17 - Les principes d'une intervention efficace*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil17.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 18 - Recueil de littérature jeunesse pour enfants*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil18.pdf
- Beaulieu, J. et Kirouac, S. (2020). *Outil 20 - Recueil de littérature pour intervenants et parents*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Lanxiete_chez_les_enfants_et_les_adolescents_mieux_comprendre_pour_mieux_gerer_Outil20.pdf
- Beaumont, C. et Lambert-Samson, V. (2016). L'anxiété à l'école : la reconnaître afin d'aider les élèves à mieux la gérer. *Vivre le primaire*, 32(3), 63-66. <https://aqep.org/wp-content/uploads/2019/08/Lanxiete-a-lecole.pdf>
- Berthiaume, C. (2017). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent*. Québec, Canada : Éditions Midi trente
- Bilodeau, M. (2019). *Soyez l'expert de votre bébé*. Québec, Canada : Éditions Midi trente

Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ). (2018). *Les transitions scolaires de la petite enfance à l'âge adulte*. <https://rire.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2018/08/CTREQ-Projet-Savoir-Transitions-scolaires.pdf>

Chiasson-Renaud, S. et Doyon, N. (2018). *Pleurs, crises et opposition chez les tout-petits...et si c'était de l'anxiété?* Québec, Canada : Éditions Midi trente

Lambert-Samson, V., Gaudreau, N. et Nadeau, M.-F. (2019). Anxiété et TDAH : considérations pour mieux intervenir. *La foucade*, 19(2), 77-81. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_19_2.pdf

Martineau-Crête, I., Lagacé-Leblanc, J. et Massé, L. (2020). La pleine conscience : un moyen simple pour t'aider à te calmer. *La foucade*, 21(1), 28-30. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_21_1.pdf

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à désamorcer ses pensées non aidantes?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_desamorcer_ses_pensees_non_aidantes.pdf

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Le détective des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Le_detective_des_emotions.pdf

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Mon journal des émotions [Enfants]*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Mon_journal_des_emotions_primaire.pdf

Massé, L., Picher, M.-J. et Lagacé-Leblanc, J. (2014). Le CQJDC a lu pour vous : Des documents utiles pour aider les jeunes à gérer leur stress ou leur anxiété. *La foucade*, 15(1), 12-14. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_15_1.pdf

Massé, L., Verret, C. et Lagacé-Leblanc, J. (2020). *Mon thermomètre des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Mon_thermometre_des_emotions.pdf

Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à identifier ses émotions?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_identifier_ses_emotions.pdf

Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à exprimer ses émotions?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_exprimer_ses_emotions.pdf

Massé, L. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_lenfant_a_mieux_gerer_ses_emotions.pdf

Pfizer et Fondation de Psychologie du Canada. (2012). *Leçons sur le stress : Trousse à outils*. <https://eps-canada.ca/programmes/enseigne-la-resilience/ressources/trousse-doutils-de-lecons-sur-le-stress>

Auteure



Sarah Kirouac, B. Éd.

Enseignante au primaire et étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale, Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis)

Sarah Kirouac est enseignante au primaire au Centre de services scolaire des Navigateurs et étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), au campus de Lévis. Passionnée de l'éducation, elle donne également des charges de cours portant sur les difficultés comportementales des élèves du préscolaire et du primaire à l'UQAR. Sarah travaille notamment sur la question du sentiment d'efficacité personnelle des enseignants du préscolaire et du 1er cycle du primaire ainsi que sur les attitudes et les pratiques qu'ils mettent en place afin de soutenir les élèves manifestant des signes d'anxiété. Au cours des dernières années, elle a donné plusieurs conférences et formations portant sur la problématique de l'anxiété des enfants et des adolescents en contexte scolaire et contribué à de nombreux projets du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement, et ce, en collaboration avec Julie Beaulieu.

Merci à Julie Beaulieu et à Véronique Lambert-Samson pour leur grande contribution à ce module de formation.

Ce projet est soutenu par le Fonds communautaire Bell

