



RÉGION ACADÉMIQUE
GUYANE

Liberté
Égalité
Fraternité

NEWSLETTER DES CPS - N°1

Découvrir les compétences psychosociales

Parents et partenaires - Trimestriel - 15 décembre 2025

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes heureux de vous retrouver pour cette première newsletter dédiée aux compétences psychosociales, un thème que nous explorerons ensemble tout au long de l'année.

Les compétences psychosociales permettent aux enfants et aux adolescents de mieux se connaître, de comprendre leurs émotions, d'entrer en relation avec les autres et de s'adapter aux situations de la vie quotidienne. Elles contribuent largement à leur bien-être, à leur autonomie et à leur réussite.

Qu'appelle-t-on « compétences psychosociales » ?

Les compétences psychosociales regroupent un ensemble d'aptitudes permettant de :

- Identifier et exprimer ses émotions,
- Développer la confiance en soi,
- Coopérer et communiquer avec les autres,
- Gérer le stress ou la frustration,
- Résoudre des problèmes ou prendre des décisions.

Elles se construisent progressivement, grâce aux interactions, aux expériences et au cadre proposé par les adultes.

Pourquoi sont-elles importantes ?

Ces compétences favorisent :

- Un meilleur équilibre émotionnel,
- Des relations plus harmonieuses avec les autres,
- Un climat plus serein à la maison ou en structure,
- Une plus grande capacité d'adaptation face aux changements,
- Des comportements plus réfléchis et sécurisants.

Elles sont essentielles pour grandir, apprendre et se sentir bien.

Contact Référente académique :

Mme Lisa ROBERT - lisa.robert@ac-guyane.fr

Académie de Guyane – CPS – Année scolaire 2025/2026



RÉGION ACADÉMIQUE
GUYANE

Liberté
Égalité
Fraternité

Zoom du mois : la gestion des émotions

Pour commencer l'année, nous mettons en lumière la **thématique des émotions**.
Voici trois idées simples pour accompagner l'enfant au quotidien :

1 Mettre des mots

Aider l'enfant à nommer ce qu'il ressent :

"Tu as l'air triste" | "Tu sembles agacé" | "Tu es content ?"

Cela l'aide à mieux comprendre et exprimer ses émotions.

2 Montrer l'exemple

Partager vos émotions de manière apaisée (*"Je suis un peu stressé, je vais respirer un peu"*)
lui apprend que toutes les émotions sont normales.

3 Proposer un temps calme

Créer un petit rituel : s'asseoir ensemble, respirer doucement, regarder un livre, ou simplement faire une pause.

EXERCICE DU MOIS : COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER UNE ÉMOTION

Essayez ce petit exercice simple :

1. **Identifier** l'émotion de votre enfant : joie, colère, tristesse, peur...
2. **Nommer** l'émotion avec lui : *"Tu es en colère parce que le jeu est terminé ?"*
3. **Accompagner** : proposer un geste calme comme respirer ensemble, se tenir la main, ou simplement écouter.

L'objectif : aider l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent et à apprendre à se réguler progressivement.

Dans les prochaines newsletters :

- **Newsletter n°2** : les compétences relationnelles (écoute, coopération, empathie)
- **Newsletter n°3** : confiance en soi, autonomie et prise de décision

Contact Référente académique :

Mme Lisa ROBERT - lisa.robert@ac-guyane.fr

Académie de Guyane – CPS – Année scolaire 2025/2026