

NEWSLETTER DES CPS - N°2

Découvrir les compétences relationnelles

Parents et partenaires - Trimestriel - 16 mars 2026

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour cette deuxième newsletter dédiée aux compétences psychosociales. Après avoir exploré la gestion des émotions, nous nous concentrons ce mois-ci sur les compétences relationnelles, essentielles pour interagir harmonieusement avec les autres.

Qu'entend-on par compétences relationnelles ?

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

- Écouter et comprendre l'autre,
- Communiquer de manière claire et respectueuse,
- Coopérer et partager des tâches ou des idées,
- Développer l'empathie et la bienveillance,
- Résoudre les conflits de façon constructive.

Ces compétences se construisent progressivement à travers les interactions avec les pairs et les adultes, et elles sont un pilier du développement social et affectif des enfants.

Pourquoi sont-elles importantes ?

Développer les compétences relationnelles favorise :

- Des relations plus harmonieuses à la maison, à l'école ou en activité,
- La capacité à collaborer et à travailler en équipe,
- Une meilleure compréhension des besoins et émotions des autres,
- La prévention des conflits et des malentendus,
- L'épanouissement social et le sentiment d'appartenance à un groupe.

Zoom du mois : l'écoute et l'empathie

Pour accompagner l'enfant dans ses relations, voici trois pratiques simples à mettre en place :

1 Écouter activement

Prenez le temps de poser votre attention sur l'enfant : regard, posture ouverte, absence de distraction. Reformulez ce qu'il dit pour montrer que vous avez compris.

2 Mettre des mots sur les sentiments des autres

Aidez l'enfant à reconnaître et nommer ce que ressentent les autres : « Ta camarade semble triste, que pourrais-tu lui dire ? »

3 Encourager la coopération

Proposez des activités en duo ou en groupe où chacun a un rôle : jeux de société, préparation d'un goûter, rangement partagé. L'objectif est de valoriser l'entraide et le partage.

EXERCICE DU MOIS : PRATIQUER L'EMPATHIE

Essayez ce petit exercice simple à la maison :

1. **Identifier** une situation où l'enfant a interagi avec quelqu'un (ami, frère/sœur, parent).
2. **Demander** à l'enfant ce que l'autre a pu ressentir.
3. **Proposer** ensemble une action bienveillante : compliment, aide, sourire, partage.

L'objectif : apprendre à se mettre à la place de l'autre et à répondre de manière positive.

Dans la prochaine newsletter :

- **Newsletter n°3** : confiance en soi, autonomie et prise de décision