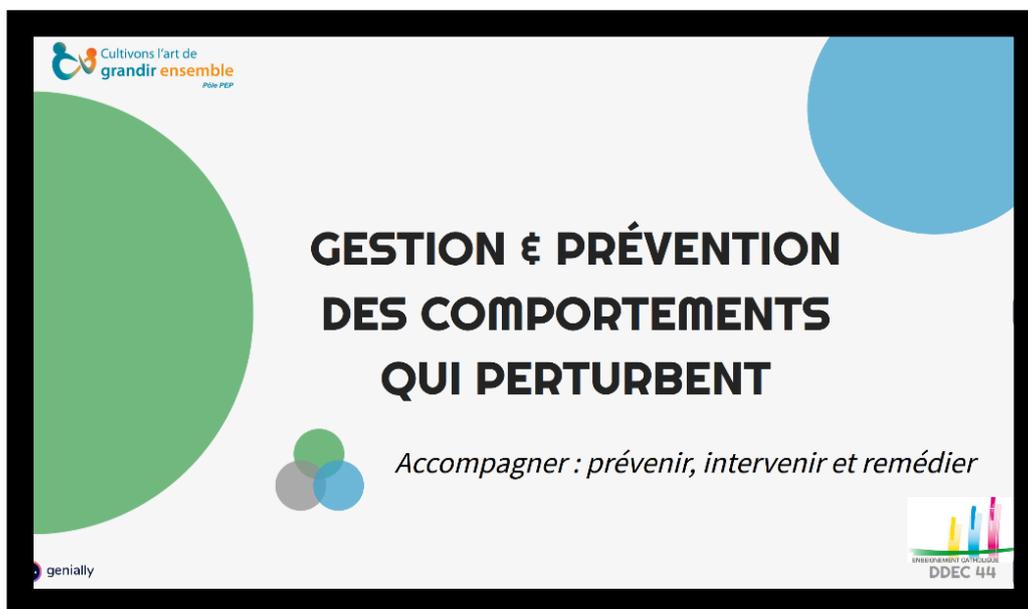


2022/2023

GESTION & PRÉVENTION DES COMPORTEMENTS QUI PERTURBENT

Accompagner : prévenir, intervenir et remédier

RESSOURCES ANNEE 2022-2023



1 – C'est quoi les Compétences Psycho Sociales ?	p.1
2 – Une démarche pour renforcer les CPS	p.9
3 – Le bingo des camarades	p.14
4 – Connaître les grandes familles d'émotions	p.20
5 – Mes personnes ressources	p.24
6 – La maison des rêves	p.31
7 – Le chevalier des temps modernes	p.36
8 – Développer la confiance en soi	p.47
9 – Un rite de passage : la haie d'honneur	p.53
10 – May the force be with you	p.55
11 – Annexes	p.58

*Groupe de travail DDEC 44 piloté par Cécile GERMANAUD et Raphaël DAVID
Avec la participation de Lauriane Grelier, José Delgado, Gaëlle Brillouet et
Françoise Barrière Meaudre*





C'EST QUOI LES COMPETENCES PSYCHO SOCIALES ?



OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les **Compétences Psycho Sociales (CPS)**
- Connaître la **classification** des CPS
- Savoir comment l'enseignement des CPS est intégré aux **programmes officiels**

MISE EN ŒUVRE

DEFINITION



❖ Les Compétences Psychosociales sont la « *capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement* » (Définition proposée par l'OMS en 1993).

- ❖ En s'appuyant sur les éléments fournis par Laure Reynaud dans son ouvrage (« Développer les compétences psychosociales », Retz), on peut ajouter que :
 - Les CPS sont des compétences qui *s'apprennent* et qu'on peut donc *enseigner* !
 - Les CPS sont des compétences utiles pour la vie (« *life skills* ») ; elles dépassent donc le cadre de l'école.
 - Les CPS permettent de trouver des réponses aux différentes situations de la vie de tous les jours et de *s'adapter aux imprévus*.
 - Les CPS permettent, de manière préventive, *l'amélioration de la santé*.



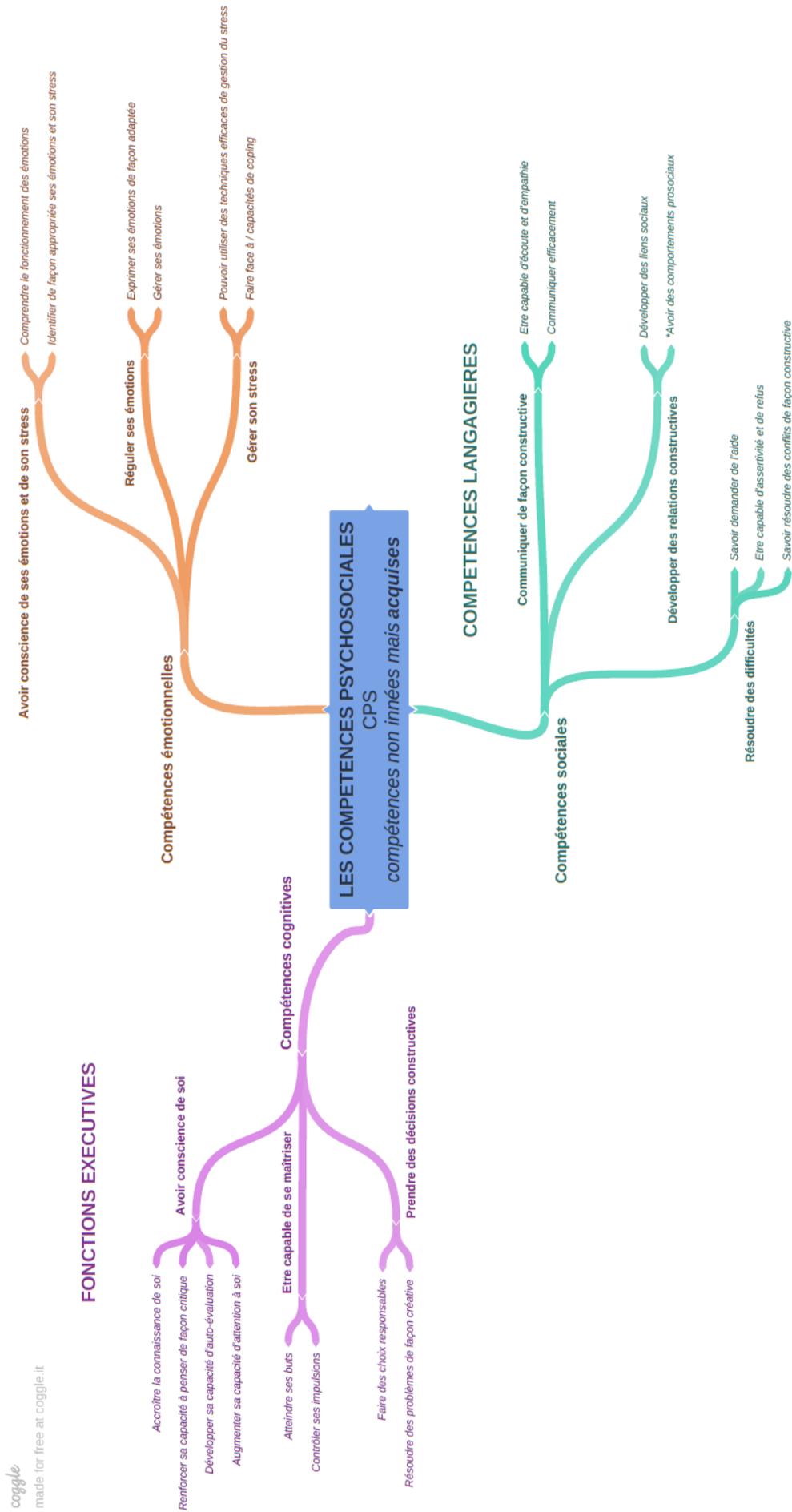
CLASSIFICATION - tableau

Plusieurs classifications des Compétences Psychosociales ont été réalisées depuis quelques années. Nous nous appuyons sur la dernière en date réalisée par Santé Publique France en 2021. Ci-après les tableaux présentés par Béatrice Lamboy lors du Séminaire national de 2021, puis une version en carte mentale.

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
		Capacité à contrôler ses impulsions
	Prendre des décisions constructives	Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
Capacité à faire des choix responsables		
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité de coping en situation d'adversité

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive



coggle
made for free at coggle.it

CPS et programmes officiels

L'enseignement des Compétences Psycho Sociales est bien intégré dans les Instructions Officielles via au moins 3 entrées :

- De la maternelle au lycée, le **Parcours Educatif de Santé** (loi n°2013-595 du 8 juillet 2013) vise à assurer l'éducation à la santé, la prévention et la protection de la santé des élèves ; il prend en compte l'environnement des enfants et l'articulation entre leurs différents temps de vie.

Le parcours éducatif de santé est structuré autour de trois axes dont l'un des axes est le suivant : « L'éducation à la santé, *fondée sur le développement des compétences psychosociales* en lien avec les programmes d'enseignement et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture ». (Source Eduscol)

- Dans son Vademecum « L'Ecole promotrice de Santé », le Ministère de l'Education Nationale a mis en perspective les Compétences Psycho Sociales et les domaines du **Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture**. Vous pouvez retrouver ce tableau en annexe 1.
- Enfin, les Compétences Psycho Sociales se retrouvent de manière implicite dans les programmes des différents cycles en **Education Physique et Sportive** et en **Education Morale et Civique**. Vous retrouverez en annexe 2 les liens avec les programmes du Cycle 1 jusqu'au lycée (document tiré du Vademecum « L'Ecole promotrice de santé »).

L'Enseignement Catholique de Loire Atlantique s'est engagé depuis 2021 et pour les années à venir dans **l'amélioration du Climat Scolaire** de ses établissements. L'enseignement des Compétences Psycho Sociales est un des axes reconnus pour travailler cette question !

Cette première fiche avait pour objectif de clarifier le concept de Compétences Psycho Sociales. Dorénavant, toutes les nouvelles fiches qui sortiront seront très concrètes et vous donneront des pistes pour explorer ces compétences avec vos élèves.



Demandez le programme !

Les cartes de **NOS FORCES**

Le **BINGO** des camarades

Le **DETECTIVE** des réussites

Les **FAMILLES** des EMOTIONS

Sources

- Laure Reynaud, *Développer les compétences psychosociales - Cycle 3*, Retz, 2019
- [Santé Publique France, Séminaire « Développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes, décembre 2021](#)
- [Vademecum « L'Ecole promotrice de Santé »](#)



MISE EN ŒUVRE DU PARCOURS ÉDUCATIF DE santé

ANNEXE 2. MISE EN PERSPECTIVE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET DES DOMAINES DU SOCLE

	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
	Apprentissage de la langue française, des langages scientifiques, informatiques, des médias des arts et du corps.	Enseignement explicite des moyens d'accès à l'information et à la conduite de projets individuels et collectifs.	Vise un apprentissage de la vie en société, de l'action collective et de la citoyenneté, respectueux des choix personnels et des responsabilités individuelles.	Développer la curiosité, le sens de l'observation, la capacité à résoudre des problèmes.	Compréhension des sociétés, à l'interprétation de leurs productions culturelles et à la connaissance du monde social contemporain.
Savoir résoudre les problèmes Savoir prendre des décisions		L'élève sait identifier un problème, s'engager dans une démarche de résolution, mobiliser les connaissances nécessaires, analyser et exploiter les erreurs...	L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.	Il s'agit d'éveiller la curiosité de l'élève son envie de se poser des questions, de chercher des réponses et d'inventer. L'élève sait mener une démarche d'investigation.	
Avoir une pensée créatrice Avoir une pensée critique	Ce domaine permet l'accès à d'autres savoirs et à une culture rendant possible l'exercice de l'esprit critique.	L'élève identifie les différents médias (presse écrite, audiovisuelle Web) et en connaît la nature. Il en comprend les enjeux et le fonctionnement général afin d'acquérir une distance critique et une autonomie suffisantes dans leur usage.	L'élève fonde et défend ses jugements en s'appuyant sur sa réflexion et sur sa maîtrise de l'argumentation.	L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective.	L'élève implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.

ANNEXE 1 bis

MISE EN ŒUVRE DU PARCOURS ÉDUCATIF DE santé



	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
Savoir communiquer efficacement Être habile dans les relations interpersonnelles	L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée.	L'élève apprend à utiliser avec discernement les outils numériques de communication et d'information en respectant les règles sociales de leur usage.	L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres.		Dans le cadre d'activités et de projets collectifs, l'élève prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer ou s'affronter dans un cadre réglementé.
Avoir conscience de soi Avoir de l'empathie pour les autres		La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération.	L'élève est capable de faire preuve d'empathie et de bienveillance Il comprend que la laïcité garantit la liberté de conscience et permet de vivre ensemble pacifiquement.	L'élève sait que la santé repose sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels.	Ce domaine implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.
Savoir gérer son stress Savoir gérer ses émotions	L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.		L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.		L'élève mobilise son imagination et sa créativité au service d'un projet personnel ou collectif. Il développe son jugement, son goût, sa sensibilité, ses émotions esthétiques.

ANNEXE 2

L'ancrage des compétences psychosociales dans les programmes d'enseignement (énoncé non exhaustif)

À l'école maternelle, avec le **cycle 1** (découverte des apprentissages premiers) la classe et le groupe constituent une communauté d'apprentissage qui établit les bases de la construction de la citoyenneté. Comme l'indique le programme de l'école maternelle, c'est dans ce cadre que l'enfant est appelé à devenir élève, de manière très progressive sur l'ensemble du cycle. « Les enfants apprennent à repérer les rôles des différents adultes, la fonction des différents espaces dans la classe, dans l'école et les règles qui s'y rattachent. [...] L'école maternelle assure ainsi une première acquisition des principes de la vie en société. L'ensemble des adultes veille à ce que tous les enfants bénéficient en toutes circonstances d'un traitement équitable ».

Le programme de l'école maternelle précise aussi que « les règles collectives sont données et justifiées par l'enseignant qui signifie à l'enfant les droits (s'exprimer, jouer, apprendre, faire des erreurs, être aidé et protégé, etc.) et les obligations dans la collectivité scolaire ». À travers les situations concrètes de la vie de la classe, une première sensibilité aux expériences morales (sentiment d'empathie, expression du juste et de l'injuste, questionnement des stéréotypes, etc.) se construit.

Au cours du **cycle 2** (CP-CE1-CE2, apprentissages des fondamentaux), dans l'enseignement « Questionner le monde », les élèves apprennent à développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance. En outre, l'accès à des valeurs morales, civiques et sociales se fait à partir de situations concrètes, de confrontations avec la diversité des textes et des œuvres dans tous les enseignements et plus particulièrement dans l'enseignement moral et civique. Celui-ci poursuit, tout au long de la scolarité obligatoire, trois finalités intimement liées entre elles : respecter autrui ; acquérir et partager les valeurs de la République ; construire une culture civique. Il vise notamment à faire comprendre pourquoi et comment sont élaborées les règles, à en acquérir le sens, à connaître le droit dans et hors de l'école. Dans le domaine « respecter autrui », « adopter un comportement responsable par rapport à soi et à autrui » figure parmi les attendus de fin de cycle. Le respect par les élèves des adultes et des pairs fait l'objet d'une attention particulière, notamment pour lutter contre toute atteinte à la personne d'autrui.

Au cours du **cycle 3** (CM1-CM2-6e, consolidation des apprentissages), en **EPS** et en **Sciences et technologie**, les élèves apprennent également à adopter un comportement éthique et responsable et à relier des connaissances acquises à des questions de santé, de sécurité et d'environnement. L'ensemble des enseignements contribue par ailleurs à développer la confiance en soi et le respect des autres. Par la prise de parole et l'écoute régulière des autres dans le cadre de la classe, l'apprentissage des langues vivantes renforce la confiance en soi et le respect d'autrui. **L'enseignement moral et civique (EMC)** assure par ailleurs la compréhension de la règle et du droit. En histoire, le thème consacré à la construction de la République et de la démocratie permet d'étudier comment ont été conquis les libertés et les droits en vigueur aujourd'hui en France et de comprendre les devoirs qui incombent aux citoyens. Les élèves sont par ailleurs invités à utiliser le numérique de manière responsable et sont sensibilisés aux enjeux et aux dangers relatifs à l'usage des réseaux sociaux. La Convention internationale des droits de l'enfant est un objet d'enseignement explicitement mentionné dans le programme d'EMC.

ANNEXE 2 bis

Au cours du **cycle 4** (5e, 4e et 3e, approfondissement des apprentissages), l'enseignement du **français** contribue à la construction d'une pensée autonome de l'élève, appuyée sur un usage précis de la langue française, le développement de l'esprit critique et de qualités de jugement, permettant d'accompagner le développement d'une attitude raisonnée en matière de santé. Ils apprennent à exprimer leurs sensations, leurs sentiments, à formuler un avis personnel à propos d'une œuvre ou d'une situation en visant à faire partager son point de vue. Ils participent à des débats, expriment une opinion argumentée et apprennent à prendre en compte leur interlocuteur.

L'**enseignement des sciences de la vie et de la Terre (SVT)** doit permettre à l'élève d'agir en exerçant des choix éclairés, y compris dans ses choix d'orientation et de vivre et préparer une citoyenneté responsable, en particulier dans les domaines de la santé et de l'environnement.

En **éducation physique et sportive (EPS)**, le programme précise que « tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble ». La formation de la personne et du citoyen suppose une connaissance et une compréhension des règles de droit qui prévalent en société.

Par des études de cas concrets, l'**histoire**, la **géographie** et l'**enseignement moral et civique (EMC)** habituent les élèves à s'approprier les grands principes de la justice et les règles du fonctionnement social.

En EMC, les attendus de fin de cycle comprennent notamment les éléments suivants : « Prendre conscience du rapport de soi aux autres et savoir accepter des différences en ayant conscience de la dignité et de l'intégrité de la personne humaine » ; « Comprendre en situation le rôle de la loi et des règles dans un cadre qui définit les droits et devoirs de chacun ». La dignité humaine et l'intégrité de la personne font partie des objets d'enseignement. Dans la partie « Construire une culture civique » du programme, les élèves sont aussi amenés à comprendre les droits et les devoirs du citoyen.

Au **lycée**, l'enseignement moral et civique et leur participation au conseil de vie lycéenne (CVL) aident les élèves à devenir, dans le prolongement des apprentissages de l'école et du collège, des citoyens responsables et libres, conscients de leurs droits, mais aussi de leurs devoirs. Il contribue également à forger leur sens critique et à adopter un comportement éthique. Il prépare à l'exercice de la citoyenneté et sensibilise à la responsabilité individuelle et collective. Les différentes disciplines contribuent également à approfondir les connaissances en matière de santé individuelle et collective et d'environnement (EPS, SVT, Histoire-géographie, PSE). En SVT par exemple les trois grandes thématiques abordées en seconde sont « La Terre, la vie et l'organisation du vivant », « les enjeux contemporains de la planète » et « le corps humain et la santé » et visent notamment à renforcer la maîtrise des connaissances validées scientifiquement tout en participant à la formation de l'esprit critique et à l'éducation civique.

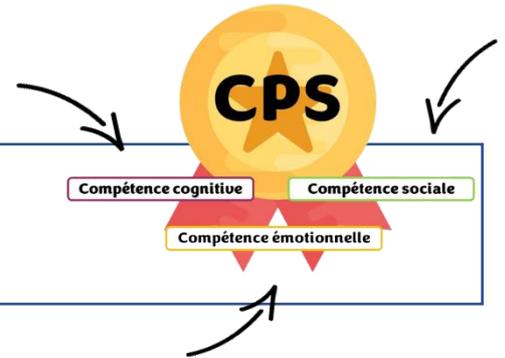


UNE DEMARCHE POUR RENFORCER LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

1D & 2D

OBJECTIFS

- Se donner **quelques repères** sur la démarche
- Se doter d'une **grille de construction** de séance
- **Renvoyer** vers des parcours complets



MISE EN ŒUVRE



Voici **quelques éléments** permettant de mener au mieux les apprentissages autour du développement des Compétences Psychosociales avec les élèves.

Deux incontournables pour commencer :

- Les pratiques jugées comme les plus efficaces sont les **méthodes expérientielles** ! Les élèves doivent vivre des situations problèmes, doivent pouvoir les « jouer ». Les traces proposées sont importantes, mais gare à l'effet fiche ! Il faut laisser les élèves jouer !
- Après avoir expérimenté, traversé des situations problèmes, il est nécessaire et indispensable de **revenir sur ce qui a été vécu**. Les élèves doivent pouvoir échanger avec leurs pairs et avec le ou les animateurs, sur leurs émotions, sur les démarches mises en œuvre... pour **décontextualiser** ce qui a été vécu. Les apprentissages vont se construire sur ce deuxième temps de l'animation !



Deux compétences du professeur pour animer les séances :

- Avoir une **attitude éducative positive**, basée sur des compétences personnelles et relationnelles comme l'écoute active, l'empathie... Cette attitude permet de développer les compétences des élèves au travers de toutes les situations de la vie. L'adulte va renforcer les apprentissages en explicitant ce qui est vécu et en le rattachant aux développements des compétences psychosociales. Il doit aussi toujours se questionner sur ses propres aptitudes afin de rester en mouvement et de cheminer avec les élèves.
- Construire un **apprentissage organisé**, basé sur des séances dédiées, dans le cadre d'un parcours structuré.



Les étapes d'une séance



1

On commence ?

Le début, les règles, ce qu'on va faire



ACCUEIL

Il est nécessaire de prendre soin du **démarrage de l'activité**. L'idéal est de trouver / construire un rituel qui marque l'entrée dans une activité différente. Cela peut passer par une musique, une petite histoire, une formule, un jeu... A chaque groupe de construire son propre rituel ! C'est la 1^{ère} étape du déroulé intitulée « **On commence ?** ».

Ensuite, on rappelle le **cadre de fonctionnement** que le groupe s'est donné. Ainsi, lors de la première séance, un temps important sera pris pour définir les règles que le groupe se fixe (bienveillance, respect, écoute...). Il est important d'encourager et de faciliter la participation de tous, mais il est aussi nécessaire de ne pas obliger les élèves à participer (avec un droit au joker par exemple).

Enfin, l'enseignant animateur rappelle dans quelle logique s'insère la séance du jour (ce qu'on a fait précédemment) et présente les objectifs poursuivis dans ce qui va être vécu !

La suite de la séance s'appuie sur les travaux de Meirieu et Tardif (1996) qui préconisent la séquence d'interventions suivante : contextualiser, décontextualiser et recontextualiser.

C'est ce qu'on retrouve dans les étapes 2 à 5 du déroulé de séance proposé :

2

On joue ?

Le jeu ou la situation



CONTEXTUALISATION

« **On joue ?** » est l'étape de contextualisation. Les élèves vivent une expérience concrète. C'est le cœur de la séance, le moment du jeu ou de la mise en situation.

3

C'était quoi ?

Le retour sur le jeu, l'analyse



DECONTEXTUALISATION

Ensuite, la phase du « **C'était quoi ?** » est le premier retour sur ce qui vient d'être vécu. Chacun est invité à exprimer ses ressentis, ses impressions, ses idées, constats... En discutant sur ce qu'on vient de vivre, on prend collectivement de la distance sur les choix opérés, les émotions ressenties...

4

Et dans la vraie vie ?

Le lien avec les situations « en vrai »



RECONTEXTUALISATION

5

Ce que je garde..

Tout seul, je réfléchis



« **Et dans la vraie vie** » permet de recontextualiser pour tous. Ensemble, on va essayer de faire des liens entre ce qu'on vient d'analyser et ce qu'on a pu vivre dans la « vraie vie ». L'idée est de permettre aux élèves de transférer les apprentissages dans des situations concrètes déjà vécues... ou de s'imaginer pouvoir solliciter ces nouvelles compétences dans des situations à venir... Cette phase est sans doute la plus difficile. C'est en la répétant régulièrement qu'on aidera les élèves à faire du sens et à transférer des compétences !

Dans cette phase, on fera en sorte de garder trace des échanges collectifs (avec des affiches par exemple, ou un petit compte rendu).

« **Ce que je garde** » est la dernière phase de recontextualisation. Elle vise à ce que chacun prenne un temps pour garder mémoire et faire trace de ce qui a été vécu, en le rattachant à son propre vécu.





CLOTURE

Pour finir, de la même manière qu'on a soigné l'entrée dans la séance, on fait en sorte de ritualiser la fin de l'activité. C'est bien de terminer sur des paroles positives et de présenter ce qu'on fera par la suite. Une musique, une histoire, un poème... pourra clore la séance !



Avec cette dixième fiche, nous arrivons au terme du travail sur le développement des Compétences Psychosociales. Huit activités différentes vous ont été présentées ce qui ne permet pas de vivre un parcours complet avec des élèves.

Nous vous invitons donc à consulter le site du *Cartable des Compétences de l'IREPS* et à y rechercher des parcours complets et cohérents si vous souhaitez travailler cette question de manière pertinente au sein de votre classe, voire mieux, au sein de tout votre établissement !

C'est par ici : <https://www.cartablecps.org/page-18-0-0.html>



Copie d'écran du site Cartable

Les parcours

Ils présentent des conducteurs de séances organisés en progression sur un thème comme les émotions, les qualités ou les influences...

Ils sont des outils « **clefs en main** » pour mener **2 à 3 animations d'environ une heure chacune**.

Des adaptations sont possibles en intégrant d'autres activités à la séance à partir de la banque d'activités.

+ **Parcours "Faisons connaissance"**

Ce parcours composé de deux séances permet de créer un cadre et un climat favorable. L'accent est mis sur les besoins et les règles de vie, sur la connaissance mutuelle afin de développer la confiance dans le groupe.

+ **Le parcours "Identité"**

Ce parcours est centré sur la connaissance de soi à travers la notion d'identité. Il a été réalisé dans des classes de 6ème lors de séances qui duraient 90'.

Il a été remanié ici en trois séances de 55'.

+ **Le parcours "Qualités [1]"**

Ce parcours se réalise en 3 séances. La première séance introduit la notion de qualité en la situant comme une composante de l'identité, distincte de la notion de compétence et de celle de goût. Les deux séances suivantes approfondissent le thème des qualités

+ **Le parcours "Qualités [2]"**

Ce parcours se réalise en 2 ou 3 séances.

Il nécessite d'avoir travaillé précédemment sur le thème des qualités et compétences, au moins pour comprendre le sens des termes.

+ **Le parcours "Le B.A.Ba des émotions"**

Le parcours « B.A.Ba des émotions » se réalise en 3

+ **Le parcours "Influences"**

Ce parcours est centré sur la compétence « pensée

+ **Le parcours "Pressions"**

Ce mini parcours comprend deux séances.

+ **Le parcours "Les aides et les obstacles à la communication"**

Ce parcours se réalise en 3



UNE SEANCE – 6 ETAPES

1

On commence ?

Le début, les règles, ce qu'on va faire



2

On joue ?

Le jeu ou la situation



3

C'était quoi ?

Le retour sur le jeu, l'analyse



4

Et dans la vraie vie ?

Le lien avec les situations « en vrai »



5

Ce que je garde...

Tout seul, je réfléchis



6

On termine ?

La fin



SOURCES

- Le site « [Le cartable des compétences psychosociales](#) » de l'IREPS Pays de Loire, partie Animer des séances
- Images du site [Flaticon](#)



Le bingo des camarades

Cycle 2 / Cycle 3 / Cycle 4

OBJECTIFS

- **Connaître** ses camarades de classe
- **Développer** des liens sociaux
- **Ecouter** attentivement l'autre

MISE EN ŒUVRE



Le bingo des camarades est une activité particulièrement pertinente en début d'année afin d'amener les élèves à créer des liens. Néanmoins, on peut également la proposer à d'autres moments pour renforcer les liens établis.

Cette activité demande à chacun d'être capable d'aller vers l'autre et de l'écouter efficacement.

Voici une proposition de mise en œuvre :

1. Mise en projet :

- Proposer aux élèves de se lever et de former un cercle
- Demander aux élèves de se regrouper en fonction d'un critère énoncé par l'adulte :
 - *Exemples pour l'école : ceux qui viennent du même quartier ou lotissement ; ceux qui prennent le car ; ceux qui vont au périscolaire le matin et/ou le soir ; par ordre alphabétique des prénoms ; par ordre croissant des pointures...*
 - *Exemples pour le collège : ceux qui viennent de la même commune ; ceux qui viennent de la même école ; ceux qui prennent le car ; par ordre alphabétique des prénoms ; par ordre croissant des pointures ; selon l'intensité de l'amour pour le chocolat...*



2. Jeu **Bingo des camarades** :



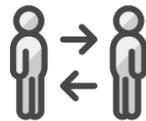
- Chaque élève reçoit une grille. *Vous trouverez en annexe 1 différentes grilles en fonction du niveau et de l'objectif de travail.*

Vous pouvez également construire votre propre grille avec des critères ajustés à votre groupe ou à votre objectif.

En début de cycle 2, les élèves peuvent compléter la grille avec une photo de son camarade, préparée au préalable par l'adulte.

- Chacun va voir **un** camarade et lui pose des questions afin de pouvoir l'inscrire dans une case de sa grille. L'élève interrogé ne doit pas orienter l'élève qui interroge. C'est grâce à une écoute active de ses réponses que l'élève doit aller vers les bonnes questions et trouver une case ou non à remplir.

Attention : on ne peut mettre qu'un seul prénom par case !



- Selon le niveau des élèves, l'adulte peut ajouter la consigne suivante : « *Compléter la grille en inscrivant le prénom et en donnant des détails.* »

3. Mise en commun :

- L'adulte peut imprimer la grille en A3 afin de réaliser une grille collective pour la classe en s'assurant que chaque élève est en accord avec la case où on place son prénom.
- Dans la grille collective, il pourra y avoir plusieurs prénoms dans une même case mais on écrira qu'une seule fois chaque prénom.

4. Retour sur l'activité : Questions :

L'adulte amène les élèves à dire ce qu'ils ont apprécié ou non au cours de cet exercice et précise un élément qu'ils retiennent sur un camarade.

Comment je me suis sentie dans l'activité ?

A quoi ça peut me servir ?



SOURCES

<https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/evenements/seminaire-developpement-des-competences-psychosociales-des-enfants-et-des-jeunes-un-referentiel-pour-favoriser-un-deploiement-national-14-et-1>



Session 2, partie 1 : à partir de 1:47:47



ANNEXE 1

FICHES D'ACTIVITE



BINGO DES CAMARADES



aime bricoler



aime jardiner



aime faire rire les autres



aime aider les autres



aime dessiner



aime cuisiner



a déjà voyagé en avion



aime lire

BINGO DES CAMARADES



aime bricoler	est né au mois de septembre	a un animal domestique
aime jardiner	aime faire rire les autres	pratique un sport
est déjà parti à l'étranger	aime dessiner	a la même passion que moi : <hr/>

BINGO DES CAMARADES



aime bricoler	est né au mois de septembre	a un animal domestique
aime jardiner	aime faire rire les autres	pratique un sport
est déjà parti à l'étranger	aime dessiner	aime aider les autres
aimer cuisine	aime jouer seul	a la même passion que moi : <hr/>

BINGO DES CAMARADES



aime bricoler	est né au mois de septembre	a un animal domestique
aime jardiner	aime faire rire les autres	pratique un sport
est déjà parti à l'étranger	aime dessiner	aime aider les autres
aimer cuisine	n'aime pas les bonbons	aime lire
aime jouer seul	a un frère ou une sœur	a la même passion que moi : _____



Les grandes familles d'émotion

A partir du CE2/Cycle 3/Cycle 4



OBJECTIFS

- Identifier les émotions
- Enrichir son champ lexical des émotions pour mieux les **exprimer**
- Connaître les grandes familles d'émotions

MISE EN ŒUVRE

Un peu de théorie....



L'activité proposée permet de travailler sur les compétences émotionnelles. Elle amène l'élève à enrichir son vocabulaire des émotions et à les classer selon deux axes :

- **la valence (négative ou positive)** : elle permet de différencier les états déplaisants des états plaisants. Les « émotions dites négatives » (peur, colère, tristesse...) qui sont perçues comme désagréables et qui nous signalent que nos besoins (psychologiques) ne sont pas satisfaits peuvent ainsi être distinguées des « émotions dites positives » (joie, fierté, amusement, amour...) qui sont perçues comme agréables et qui nous informent que nos besoins sont satisfaits.
- **l'intensité** : elle permet de différencier le niveau de sensation généré par l'émotion, autrement dit l'importance du besoin et de sa satisfaction (ou non).

Tableau des émotions :

Intensité ----- Valence	↓ Faible			Sept familles	↑ Elevé		
+	Confiant	Satisfait	Content	Joie (Joyeux)	Heureux	Emerveillé	Extase
+	Goût	Tendresse	Affection	Amour	Passion	Adoration	Vénération
-	Mal à l'aise	Inquiet	Anxieux	(a)Peur(é)	Paniqué	Terrifié	Horrifié
-	Contrarié	Irrité	Enervé	(en) Colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste(sse)	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégoût(é)	Eccœuré	Désabusé	Horripilé
-/+	En alerte	Etonné	Embarrassé	Surpris(e)	Frappé	Stupéfait	Ebahi

Et dans la pratique...



Voici une proposition de déroulé de séance dont l'objectif serait de **connaître les 7 grandes familles d'émotions** :

1. Proposer aux élèves de classer les « cartes émotions » (annexe 1) sans les mots en majuscule et en gras en 7 familles. Les élèves peuvent s'aider des fonds de couleur.
 - Modalité : individuel ou en binôme ou en groupe
 - Possibilité de donner 7 boîtes pour aider au classement
2. Demander aux élèves de donner un nom à chaque famille.
3. Mise en commun afin de valider les 7 grandes familles avec le nom de leur chef et vérifier que chaque mot est compris par tous.
4. Proposer aux élèves de classer au sein d'une même famille les mots en fonction de leur intensité : 
du plus faible au plus fort
5. Mise en commun avec introduction de la notion d'intensité
6. Proposer aux élèves de classer les 7 familles en fonction de l'aspect positif ou négatif 
7. Mise en commun avec introduction de la notion de valence
8. Trace écrite : classer les mots sous forme de tableau à double entrée

Prolongement :

- Idée 1 : Proposer à un élève de piocher une carte émotion et de la contextualiser dans une situation vécue ou imaginaire
- Idée 2 : Etaler les 7 mots « chef de famille » sur la table et énoncer une situation scolaire (*jour de la rentrée, séance d'EPS, évaluation, remise de bulletin...*). Vous pouvez alors demander aux élèves quelle est l'émotion qu'ils ressentent à ce moment-là puis discuter de son intensité en prenant appui sur le tableau.

SOURCES



Les ateliers CPS-Enfants Mindful© (Béatrice Lamboy et al., AFEPS 2017)



ANNEXE 1

CARTE EMOTIONS



RECTO

JOIE	satisfait	content	extase	heureux
goût	tendresse	affection	AMOUR	passion
inquiet	mal à l'aise	anxieux	PEUR	confiant
paniqué	terrifié	horrifié	irrité	contrarié
COLERE	exaspéré	furieux	enragé	affecté
peiné	TRISTESSE	déprimé	accablé	anéanti
amer	incommodé	désabusé	DEGOUT	écoeuré
étonné	en alerte	SURPRISE	frappé	stupéfait
ébahi	émerveillé	énervé	vénération	adoration
chagriné	dérangé	horripilé	embarrassé	



ANNEXE 1

CARTE EMOTIONS



VERSO

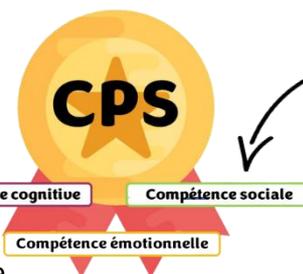


MES PERSONNES RESSOURCES



OBJECTIFS

- Savoir **demander de l'aide**
- Identifier **les personnes-ressources de son entourage** à qui demander de l'aide
- **Connaître les professionnels de l'aide** et savoir comment les solliciter



MISE EN ŒUVRE

Savoir résoudre un problème n'est pas chose aisée et demander de l'aide n'est pas une compétence si facile à mettre en œuvre, pour les enfants comme pour les adultes ! L'objectif de cette fiche est de faire prendre conscience aux élèves que c'est une force de savoir demander de l'aide quand on doit résoudre des problèmes. En échangeant entre eux, les élèves identifient les personnes qui peuvent leur venir en aide, suivant les contextes et la gravité des situations. Ainsi outillés, on permet aux élèves de mieux affronter les situations de la vie quotidienne et on renforce ainsi leur sentiment d'efficacité personnelle !



PROPOSITION DE SEANCE



a) **L'accueil : on commence ?**

- Il est possible d'instaurer un rituel pour introduire la séance : un conte, une musique, un jeu, une mascotte...
- Rappeler le cadre et les règles du groupe (besoins du groupe et besoins de l'animateur) : bienveillance, respect, écoute...
- Situer la séance dans un ensemble (*si c'est le cas*)
- Présenter le ou les objectif(s) du jour
- Proposer une organisation spatiale qui change du quotidien : se mettre en cercle sans les tables, aller dans une autre salle qui sera la même pour chaque séance...
- Apporter une régularité dans la réalisation des activités CPS : 1 fois par semaine, tous les 15 jours ou tous les mois.
- Si possible, scinder le groupe en 2 ou réaliser l'activité en coenseignement.



b) **L'expérimentation : on joue ?** (phase de contextualisation)

Avec son groupe d'élèves, **faire une liste des situations problèmes** qu'ils ont pu rencontrer dans leur vie (à l'école, à la maison, à l'extérieur...) et **où ils ont eu besoin de l'aide** d'une autre personne pour résoudre le problème rencontré. Vous échangez ensuite ensemble sur ces situations (vous pouvez demander aux élèves de mimer les situations ou les jouer en improvisant). Vous pouvez les classer en les regroupant par lieux, par niveau de dangerosité... Pour vous aider, vous pouvez démarrer avec les situations proposées en Annexe 1.



c) **L'analyse : c'était quoi ?** (phase de décontextualisation)

Cette étape permet de faire un retour sur l'expérimentation. Vous pouvez échanger sur la nature de l'aide apportée et des personnes qui ont été sollicitées en demandant aux élèves pourquoi ces choix. Si besoin, vous pouvez retrouver quelques exemples de situations en annexe 1.

Pour aller plus loin dans l'analyse :

Dans certaines situations, on a besoin de **professionnels de l'aide** (médecin, pompier, psychologue...). Réfléchir avec les élèves (si ces situations n'ont pas été évoquées lors de la première partie) sur les différentes situations où on a besoin d'un professionnel. En faire une liste (il y a le feu, il y a un blessé, j'ai très mal au ventre, quelqu'un est menacé par une autre personne...). Dans un deuxième temps, identifier les professionnels de l'aide qu'on peut solliciter et construire ensemble une affiche récapitulative (ou utiliser l'Annexe 3).



d) **La synthèse : Et dans la vraie vie ?** (phase de recontextualisation)

Faire une **liste de personnes ressources** possibles qui peuvent venir en aide aux élèves (en s'appuyant sur les expériences relatées dans la première partie). Ça peut être des amis, les parents, les grands-parents, le parrain ou la marraine, un voisin, un professeur, un membre de l'établissement... On peut réaliser une affiche qu'on laissera en classe.



e) **L'appropriation personnelle : Ce que je garde**

A partir de cette réflexion commune, chaque élève réfléchit aux personnes qui sont **ses propres personnes ressources** et sur lesquelles il peut s'appuyer. Chacun complète la fiche « Mes personnes ressources » (Annexe 2).



f) **La clôture : On termine**

Instaurer un rituel pour terminer la séance : une musique, une mascotte, un exercice de détente ...

Pour aller plus loin



- a) On peut imaginer inviter des témoins, professionnels du soin ou de l'aide (pourquoi pas dans les parents d'élèves) afin qu'ils décrivent leurs missions.
- b) On peut aussi travailler avec les élèves la notion de « non-assistance à personne en danger ». Voici la définition qu'en donne le site Vikidia : « La Non-assistance à personne en danger est le fait de ne pas porter secours ou de ne pas intervenir face à une personne en danger ou en détresse. En droit français la Non-assistance à personne en danger est un délit qui a lieu lorsque :
- La personne a connaissance du danger et sait que la personne a besoin d'aide mais ne fait rien.
 - La personne a les moyens d'agir sans qu'elle se mette en danger (téléphone portable pour joindre les secours...).
 - La personne ne se met pas en danger si elle intervient mais ne fait rien. »

On peut là encore lister des situations dans lesquelles il faudrait intervenir pour aider les autres et discuter des modalités de réponse à apporter (intervenir dans la situation, solliciter un adulte, appeler les secours...).

3 . Enfin, on peut réfléchir au sein de l'établissement à la personne adulte qui peut être personne ressource pour les élèves (chef d'établissement, professeur, personnel ASEM ou de vie scolaire...). On pourrait imaginer un dispositif permettant à chaque élève d'avoir une personne désignée au sein de l'établissement (et qui pourrait être différente de l'enseignant de la classe).

SOURCES

- *Les ateliers CPS-Enfants Mindful©* (Béatrice Lamboy et al., AFEPS 2017)
- Images du site [Flaticon](#)



ANNEXE 1

SITUATIONS PROBLEMES



CARTES SITUATIONS PROBLEMES

En allant à l'école, tu rencontres une personne âgée qui est tombée par terre. Elle te demande de l'aider. Tu risques d'être en retard à l'école. Que fais-tu ? A qui peux-tu demander de l'aide ?



Tu dois faire signer ton bulletin à la maison. Ton frère voit tes résultats et se moque de toi. Ça te rend triste et aussi en colère. Que fais-tu ? A qui peux-tu demander de l'aide ?



Une camarade de classe raconte des mensonges sur toi, sur ta famille... à d'autres élèves de la classe. Que fais-tu ? A qui peux-tu demander de l'aide ?



Ecrire d'autres situations en classe et les jouer !





MES PERSONNES RESSOURCES

Qui sont les quelques personnes en qui j'ai confiance et sur lesquelles je sais pouvoir compter ? Je note ici une, deux ou trois personnes...



Suivant les situations, ces personnes et d'autres encore, peuvent m'aider.

Je les identifie ici...



A qui demander de l'aide... ?

... quand je n'arrive pas à faire mes devoirs ?



... quand on s'est moqué de moi ?



... quand j'ai un problème avec un ou une de mes ami(e)s ?





A qui demander de l'aide... ?

... quand je suis en colère ?



... quand j'ai raté une évaluation ?



... quand j'ai fait quelque chose que je regrette ?



... quand je me sens seul ?



... quand je suis fâché avec mes parents ?



... quand _____ ?

... quand _____ ?

LES PROFESSIONNELS DE L'AIDE



15

Urgences
médicales
(ou Samu)

17

Police ou
Gendarmerie

18

Pompiers

114

Personnes
sourdes ou
malentendantes

115

Urgences
sociales (ou
Samu social)

112

Numéro d'urgence européen

(permettant d'accéder au Samu, à la Police et aux Pompiers)

116 000

Enfants
disparus

119

Enfance
maltraitée

191

Sauvetage
dans les airs

196

Sauvetage
en mer

197

Alerte
attentat, alerte
enlèvement



La maison des rêves

Cycle 3 / Cycle 4 / Lycée



OBJECTIFS

- **Coopérer** en vue d'un projet commun
- **Résoudre** une situation problème
- **Repérer** les éléments nécessaires à une bonne coopération



Compétence cognitive

Compétence sociale

Compétence émotionnelle

MISE EN ŒUVRE



Avant de démarrer l'activité, il semble important de préciser aux participants que c'est un jeu coopératif et d'en définir quelques contours :

- On joue ensemble.
- Il est nécessaire de bien prendre en compte l'avis de tous.
- Tout le monde peut participer.

Voici une proposition de mise en œuvre :

a) **L'accueil : on commence ?**

- Il est possible d'instaurer un rituel pour introduire la séance : un conte, une musique, un jeu, une mascotte...
- Rappeler le cadre et les règles du groupe (besoins du groupe et besoins de l'animateur) : bienveillance, respect, écoute...
- Situer la séance dans un ensemble (*si c'est le cas*)
- Présenter le ou les objectif(s) du jour
- Proposer une organisation spatiale qui change du quotidien : se mettre en cercle sans les tables, aller dans une autre salle qui sera la même pour chaque séance...
- Apporter une régularité dans la réalisation des activités CPS : 1 fois par semaine, tous les 15 jours ou tous les mois.
- Si possible, scinder le groupe en 2 ou réaliser l'activité en coenseignement.



b) **L'expérimentation : on joue ?** (phase de contextualisation)



L'enseignant constitue des groupes hétérogènes de 4 élèves ou demandent aux élèves de se mettre librement par 4.

Consigne : Vous allez réaliser la « maison de vos rêves ». Il sera nécessaire de discuter entre vous et vous mettre d'accord. Cette maison doit plaire à chacun. Vous pouvez tout imaginer et utiliser différents outils :

- Une feuille et des feutres ou des crayons de couleurs
- Le tableau et les feutres Velleda
- Des Legos, des playmobils
- Des cartons, des objets de la classe ...
- Un outil numérique



Il est intéressant que l'enseignant ou un autre adulte puisse noter le comportement des élèves en s'appuyant sur les différents modes de fonctionnement proposés par le cartable des CPS (cf. *annexe 1*). L'étayage de l'adulte se doit d'être très faible afin de favoriser différents modes de communication.

c) **L'analyse : c'était quoi ?** (phase de décontextualisation)

L'enseignant rassemble les groupes afin que chacun puisse présenter la maison de leur rêve.

L'enseignant questionne chaque groupe au fur et à mesure des présentations :



- Est-ce que chacun est content de cette maison ?
- Est-ce que ça a été facile ou difficile de faire des choix ? Expliciter les moments faciles et difficiles en essayant de trouver les causes.
- Est-ce que quelqu'un a pris plus de décisions que d'autres ou vous avez tous pris des décisions ? (cf. *annexe 1* « la domination » : efficacité pour privilégier le résultat)
- Est-ce que l'un d'entre vous n'a pas osé dire ce qu'il aurait voulu alors que le camarade n'était pas d'accord ? (la démission : attitude passive pour éviter le conflit)
- Est-ce que chacun retrouve dans cette maison une chose/un élément qu'il voulait ? (le compromis : addition des intérêts)
- Est-ce que vous avez pris du temps pour que chacun puisse parler et donner son avis ? (la coopération : décision concertée avec reconnaissance de chacun, implication individuelle et collective)

Cette étape de questionnement peut permettre à l'enseignant de souligner le mode de fonctionnement privilégié par le groupe. Vous définissez alors avec les élèves la notion de **coopération** qui selon Sylvain Connac (cf vidéo dans les sources) représente le fait *d'agir à plusieurs en confrontant*

ses opinions. La coopération engendre des compromis mais pas de compromission (il est important de ne pas s'oublier, de ne pas se sentir soumis à l'opinion de l'autre ; la confrontation des opinions est importante pour arriver à une solution acceptable par tous). Vous pouvez vous appuyer sur le document en *annexe 1* pour définir les critères de la coopération.

d) **La synthèse : Et dans la vraie vie ?** (phase de recontextualisation)



Demander aux élèves de trouver d'abord individuellement puis collectivement des situations de la vie quotidienne qui amènent à utiliser la coopération.

Exemples : la définition des règles de vie de la classe, la vie collective à la maison, le partage d'une chambre avec un frère ou une sœur, le partage de la console à la maison...

e) **L'appropriation personnelle : Ce que je garde**



A partir de cette réflexion commune, chaque élève aux différents moments de sa vie où il doit utiliser le mode de fonctionnement coopératif et les attitudes à adopter. Chacun peut compléter la fiche en *annexe 2*.

f) **La clôture : On termine**



Instaurer un rituel pour terminer la séance : une musique, une mascotte, un exercice de détente ...

Pour aller plus loin

Proposer aux élèves de réitérer l'expérience avec le même groupe en utilisant davantage les éléments de la coopération.



SOURCES

<https://www.cartablecps.org/page-17-24-0.html>

Définition de la coopération par Sylvain Connac <https://www.youtube.com/watch?v=lqOjmEbFPFY>

Apprendre avec les pédagogies coopératives, Sylvain Connac – ESF

La coopération, ça s'apprend, Sylvain Connac – ESF





ANNEXE 1



LES DIFFERENTS MODES DE FONCTIONNEMENT

Le cartable des compétences psychosociales



Quels sont les AVANTAGES et les INCONVENIENTS de chacun de ces différents modes ?

Avantages	Inconvénients
La DOMINATION	
Efficacité privilégiée sur le résultat Rapidité de prise de décision Peut être justifiée dans certaines situations notamment d'urgence	Non-respect, non reconnaissance de l'autre jusqu'à violence
La DEMISSION	
Limite le risque d'un conflit inutile	Non reconnaissance et non satisfaction de ses propres besoins Problématique si attitude de passivité récurrente
La PERSUASION	
Adhésion par conviction Décision éclairée, retenue sur arguments, après possible réflexion partagée Peut permettre un consensus	Privilégie les personnes qui maîtrisent ces compétences d'argumentation
L'ACCOMMODEMENT	
Privilégie la relation et peut être justifié si c'est le plus important Economie d'énergie personnelle Evite les désaccords	Risque de non reconnaissance et non satisfaction de ses propres besoins Risque d'attitude de soumission si position récurrente
Le COMPROMIS	
Respect des besoins ou des droits de l'un et de l'autre Reconnaissance de chacun Accord sur principe partagé Prend en compte le résultat et la relation	Peut nécessiter plus de temps Risque d'addition d'intérêts individuels non favorable à l'intérêt collectif Peut produire une décision inadaptée
La COOPERATION	
Décision concertée avec reconnaissance de chacun Implication individuelle et collective Prend en compte le résultat et la relation Favorise une décision durable Pédagogique, développe le sens critique	Peut nécessiter du temps Donc inadéquat dans certaines situations



ANNEXE 2

CE QUE JE GARDE



Moments de ma vie qui demande de coopérer avec une ou plusieurs personnes	Attitudes à adopter pour coopérer 	Attitudes à éviter pour coopérer 

Exemples de situation : la définition des règles de vie de la classe, la vie collective à la maison, le partage d'une chambre avec un frère ou une sœur, le partage de la console à la maison...



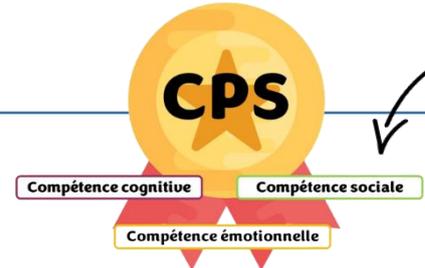
Le chevalier des temps modernes

Cycle 1 / Cycle 2



OBJECTIFS

- Identifier et exprimer ses émotions
- Développer une estime de soi ajustée
- Communiquer de façon constructive



MISE EN ŒUVRE

L'activité proposée dans cette fiche a pour objectif d'aider les plus jeunes à communiquer efficacement entre eux. Le chevalier des temps modernes s'inspire des 4 accords toltèques de Don Miguel Ruiz :

1. Que votre parole soit impeccable
2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
3. Ne faites pas de supposition
4. Faites toujours de votre mieux



a) L'accueil : on commence ?

- Il est possible d'instaurer un rituel pour introduire la séance : un conte, une musique, un jeu, une mascotte...
- Rappeler le cadre et les règles du groupe (besoins du groupe et besoins de l'animateur) : bienveillance, respect, écoute...
- Situer la séance dans un ensemble (*si c'est le cas*)
- Présenter le ou les objectif(s) du jour
- Proposer une organisation spatiale qui change du quotidien : se mettre en cercle sans les tables, aller dans une autre salle qui sera la même pour chaque séance...
- Apporter une régularité dans la réalisation des activités CPS : 1 fois par semaine, tous les 15 jours ou tous les mois.
- Si possible, scinder le groupe en 2 ou réaliser l'activité en coenseignement



b) **L'expérimentation : on joue ?** (phase de contextualisation)



L'enseignant propose aux élèves de visionner une vidéo pour devenir un ou une « chevalier des temps modernes »

<https://www.youtube.com/watch?v=LXzhEyzqImQ>



c) **L'analyse : c'était quoi ?** (phase de décontextualisation)

L'enseignant prépare un tableau avec les 4 éléments : l'épée, le bouclier, la quête, la règle du chevalier (cf. annexe 1)

L'enseignant prend chaque élément du chevalier un à un en revoyant la vidéo partie par partie et questionne les élèves afin de **compléter la définition dans le tableau** :

- **L'épée** : Une parole toujours impeccable (prudente et positive) / Choisir tes mots avec prudence car ils peuvent être une arme.

- A quoi sert cet élément dans la vidéo ?
- Imaginez quels mots doux peut dire le chevalier à sa camarade ? Quelle est la réaction de la camarade ?
- Imaginez quels mots tranchants peut dire le chevalier aux 2 camarades ? Quelle est la réaction des 2 camarades ?



- **Le bouclier** : Quoiqu'il arrive n'en faites pas une affaire personnelle / Que les autres croient ce qu'ils veulent, toi tu sais ce qui est vrai

- A quoi sert cet élément dans la vidéo ?
- Comment le chevalier utilise-t-il son bouclier ?
- Est-ce qu'il faut toujours l'utiliser ?

- **La quête** : Ne pas faire de suppositions / Cherche toujours à savoir plutôt qu'à croire et tu trouveras la vérité

- Quelle est la quête du chevalier dans cette vidéo ?
- Comment a-t-il fait pour connaître la vérité ?
- Quel effet la vérité a-t-elle eu sur lui ?

- **La règle** : Faire toujours de son mieux

- Quelle est la règle du chevalier ?
- Est-ce que la règle est toujours la même chaque jour ? Pourquoi ?

d) **La synthèse : Et dans la vraie vie ?** (phase de recontextualisation)

L'enseignant propose aux élèves de reprendre les 3 premiers éléments du chevalier et de donner un exemple de situation qu'ils vont jouer. **Les exemples peuvent être notés dans le tableau.** L'objectif est d'amener les élèves à s'approprier l'élément afin d'en faire bon usage dans la vie de tous les jours. Un retour sur les émotions ressenties par chacun lors de la scène est nécessaire pour comprendre comment ils ont vécu la situation.



- **L'épée** : Un camarade te dit que tu es méchant / Un camarade te dit qu'il ne veut plus être ton ami.

- **Le bouclier** : Un camarade te dit que ta construction en kaplas est moche / Un camarade te dit que tu es nul en ... / Un camarade te dit que tu ne sais pas jouer au loup.

- **La quête** : Un camarade te dit qu'un autre camarade ne veut pas jouer avec toi / Ton copain ne veut pas te parler.

Il est possible de préparer en amont les 3 éléments en carton avec les élèves afin de les utiliser lors de la saynète. (Cf. annexe 2)

e) **L'appropriation personnelle : Ce que je garde**



Réaliser avec les élèves leur porte-clé du chevalier (Cf. annexe 3)

Pour le quatrième élément, on demande aux élèves un défi qu'ils se donneraient pour faire de leur mieux en écrivant le comportement attendu et non celui à éviter :

Je dis des mots gentils à mes camarades (au lieu de « je ne dis pas de méchancetés »)

Je joue avec tous mes camarades (au lieu de « je n'exclue pas mes camarades quand on joue sur la cour de récréation »)

f) **La clôture : On termine**



Instaurer un rituel pour terminer la séance : une musique, une mascotte, un exercice de détente ...

SOURCES

Les quatre accords toltèques, Don Miguel Ruiz – Poches Jouvence

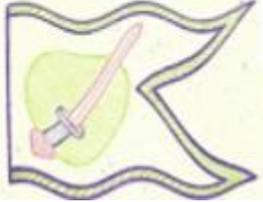
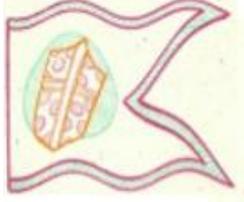
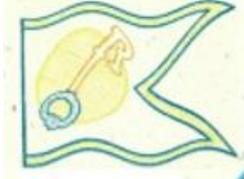
<https://enseignerlitteraturejeunesse.com/wp-content/uploads/2018/08/Cours-1-et-2-comment-devenir-chevalier-temps-modernes.pdf>



ANNEXE 1



Affichage Collectif

 <p style="text-align: center;"><u>L'EPEE</u></p> <p><u>Définition :</u></p> <p><u>Exemples :</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>LE BOUCLIER</u></p> <p><u>Définition :</u></p> <p><u>Exemples :</u></p>
 <p style="text-align: center;"><u>LA QUETE</u></p> <p><u>Définition :</u></p> <p><u>Exemples :</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>LA REGLE</u></p> <p><u>Définition :</u></p> <p><u>Exemples :</u></p>

Pour être un brave chevalier... d'abord avec toi puis avec les autres !



Choisis tes mots avec prudence car ils sont aussi puissants que des armes !



Que les autres croient ce qu'ils veulent, toi, tu sais ce qui est vrai !



Cherche toujours à savoir plutôt qu'à croire et tu trouveras la vérité !



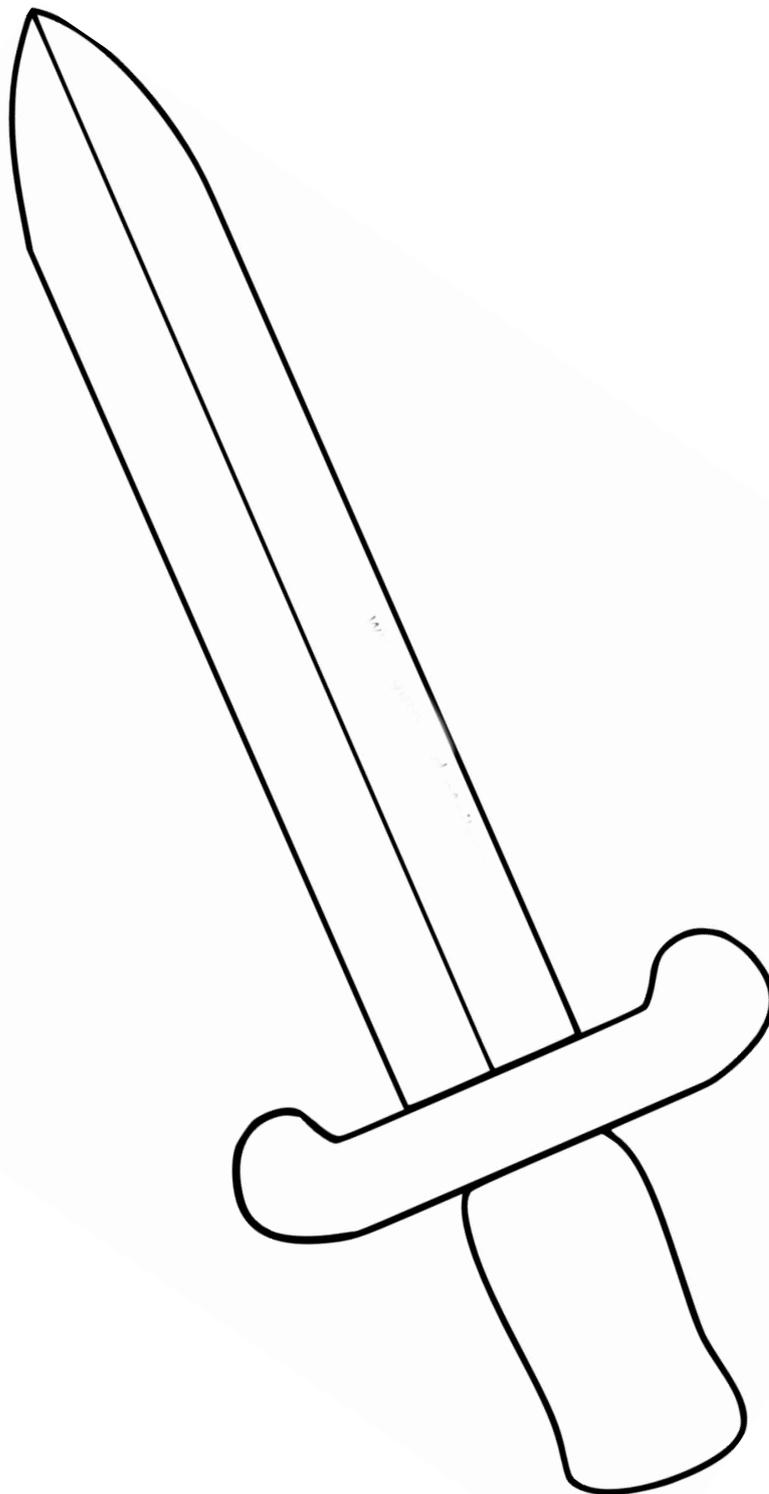
Fais de ton mieux jour après jour ! Apprends à t'écouter, à te respecter!

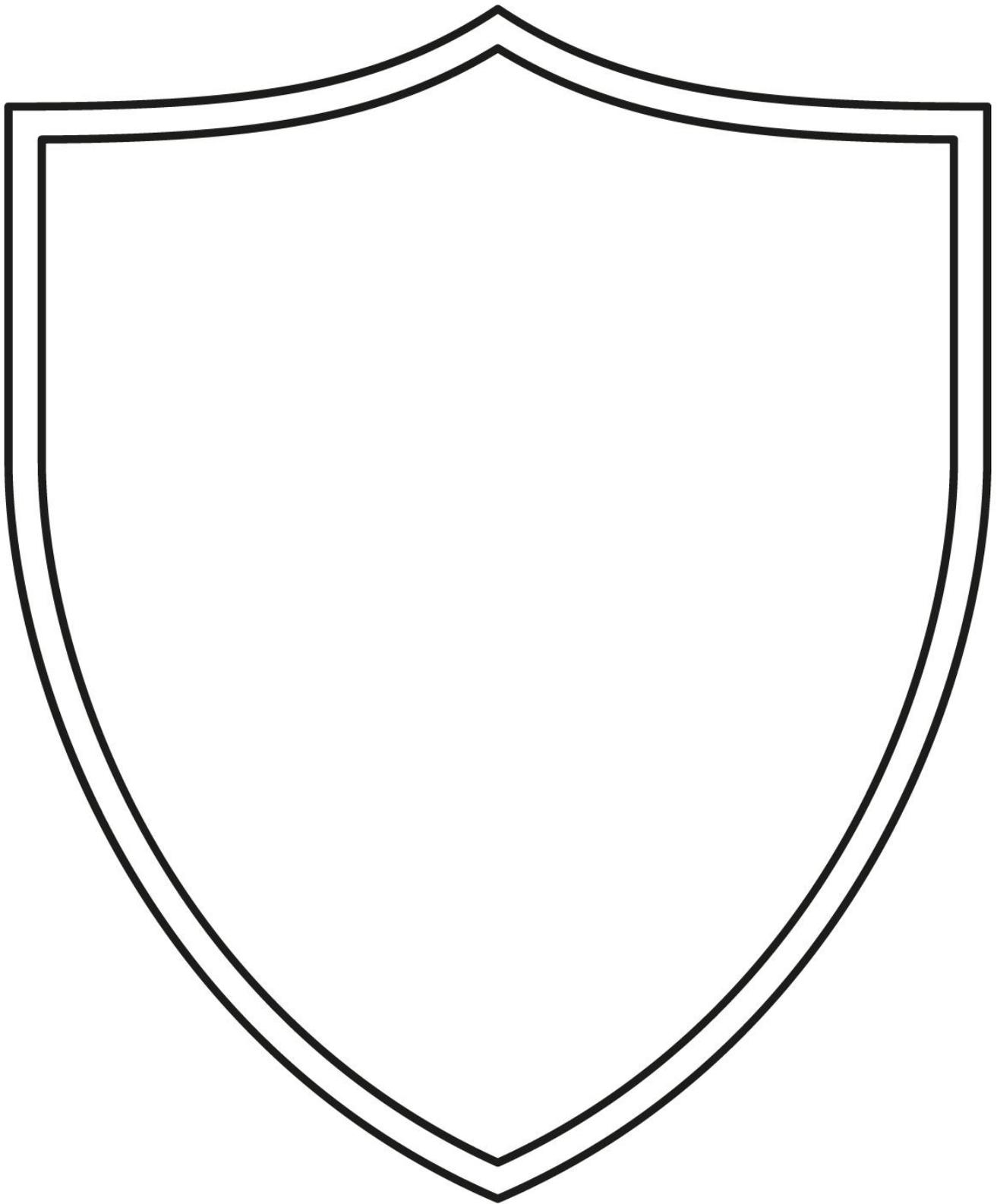


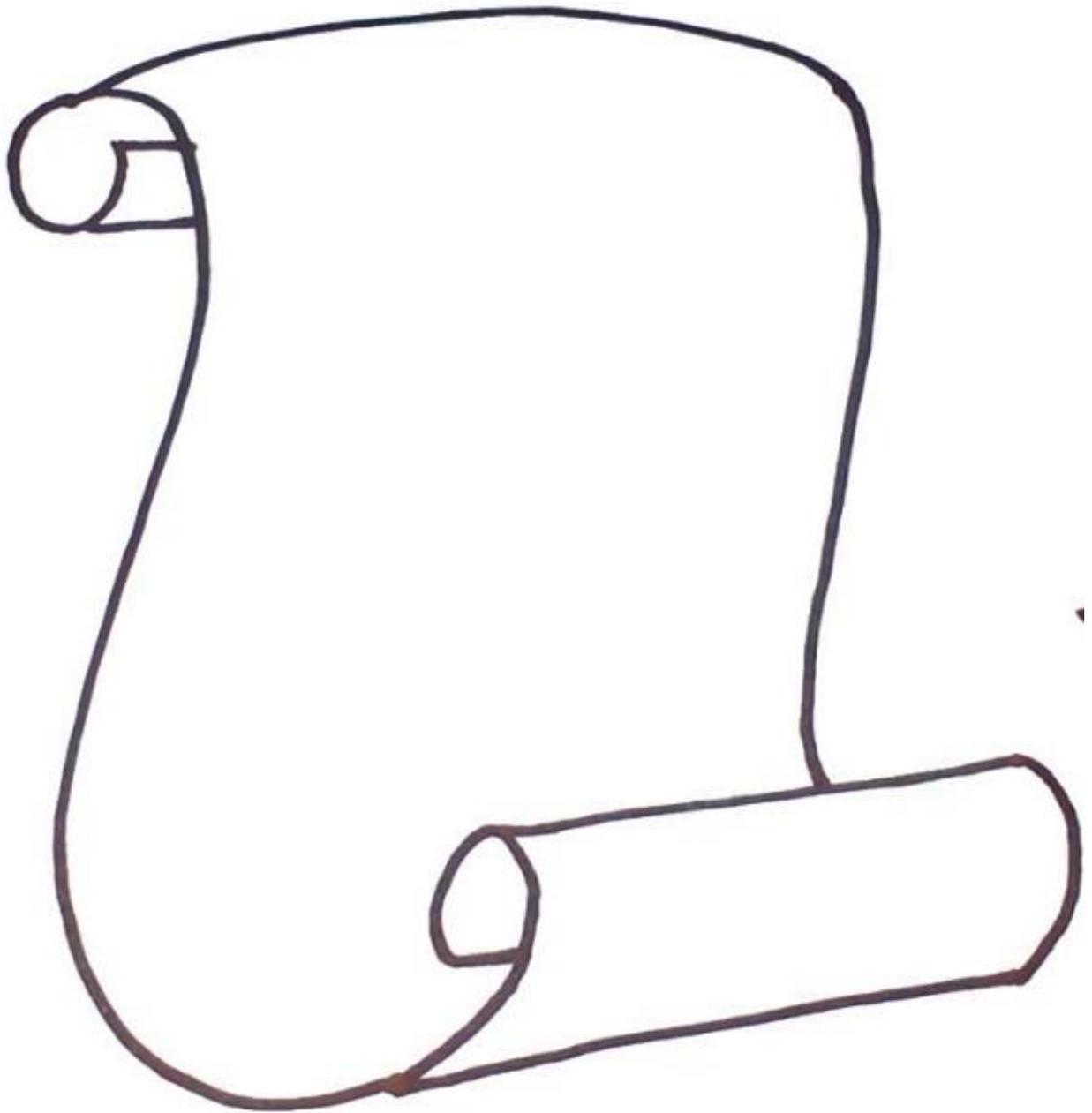
ANNEXE 2



PATRONS









ANNEXE 3



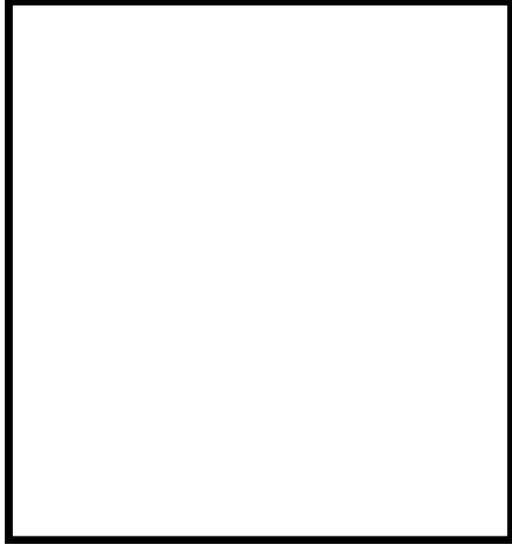
PORTE CLÉS DU CHEVALIER

MODE D'EMPLOI :

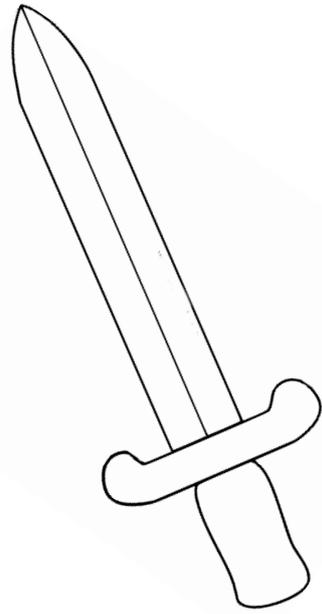
- 1) Imprimer une feuille par élève sur du papier rigide (canson par exemple)
- 2) Proposer aux élèves de colorier, décorer les 3 premiers éléments (clé, bouclier et règle)
- 3) Proposer aux élèves de se dessiner en chevalier dans le cadre (s'il ne veut pas, il est possible de coller une photo de l'élève déguisé ou non)
- 4) Plastifier les 4 premières cartes
- 5) Perforer les 5 cartes à l'endroit prévu à cet effet
- 6) Noter le défi que l'élève se donne sur la 4^e carte à côté d'une clé (cette dernière case pourra être photocopiée autant de fois que nécessaire)
- 7) Relier les 5 éléments avec un morceau de rafia ou un anneau de porte-clés.



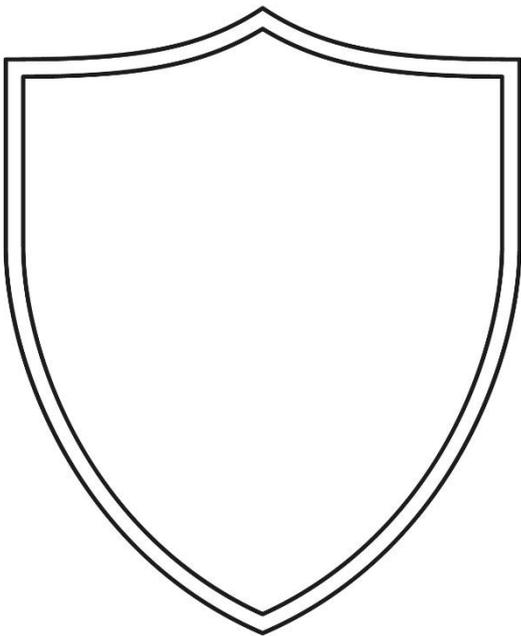
MON PORTE- CLES DU CHEVALIER



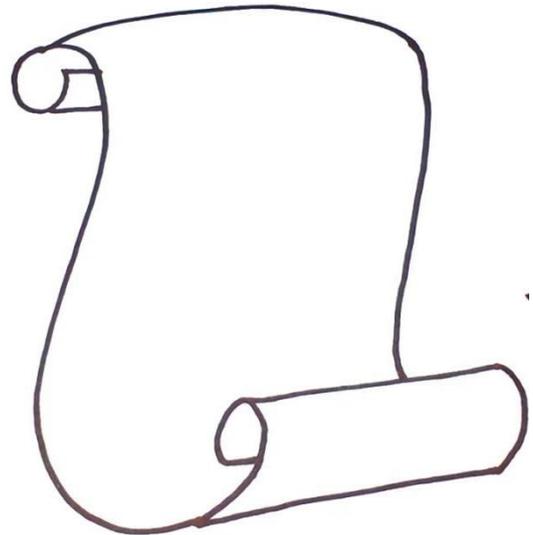
L'EPEE



LE BOUCLIER



LA QUETE





LA REGLE









LA REGLE









LA REGLE









LA REGLE









Développer la confiance en soi

Ecole - Collège



OBJECTIFS

- **Comprendre** la notion de confiance en soi
- **Repérer** les sources de confiance en soi
- **Identifier** ses expériences de réussite



MISE EN ŒUVRE

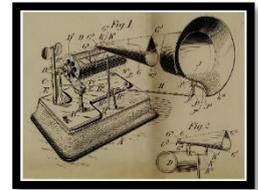


Cette activité a pour objectif de construire chez les élèves des ressources pour étayer et développer **la confiance en soi** ! Cette séance s'appuie sur une proposition développée par Laure Reynaud dans l'ouvrage « *Développer les compétences psychosociales, cycle 3* » chez Retz.

a) **L'accueil : on commence ?**

- Il est possible d'instaurer un rituel pour introduire la séance : un conte, une musique, un jeu, une mascotte...
- Rappeler le cadre et les règles du groupe (besoins du groupe et besoins de l'animateur) : bienveillance, respect, écoute...
- Situer la séance dans un ensemble (*si c'est le cas*)
- Présenter le ou les objectif(s) du jour
- Proposer une organisation spatiale qui change du quotidien : se mettre en cercle sans les tables, aller dans une autre salle qui sera la même pour chaque séance...
- Apporter une régularité dans la réalisation des activités CPS : 1 fois par semaine, tous les 15 jours ou tous les mois.
- Si possible, scinder le groupe en 2 ou réaliser l'activité en coenseignement





b) **L'expérimentation : on joue ?** (phase de contextualisation)

L'enseignant lit à haute voix le texte sur Thomas Edison (annexe 1).

c) **L'analyse : c'était quoi ?** (phase de décontextualisation)



Il pose ensuite les questions suivantes : « *Qu'est-ce qui fait que Thomas Edison avait confiance en lui ? Quelles sont ses sources de confiance en lui ? Qu'a-t-il vécu avant pour développer cette confiance ?* »

L'enseignant laisse les élèves échanger sur les sources supposées de confiance pour Thomas Edison.

d) **La synthèse : Et dans la vraie vie ?** (phase de recontextualisation)



- L'enseignant déplace ensuite la question vers les élèves en leur donnant la consigne suivante :
« **Comme Thomas Edison, quand vous sentez-vous en confiance, ou bien quand avez-vous confiance en vous ? Qu'est-ce qui procure de la confiance en soi ? Quels sont les moments, les expériences, les personnes... qui viennent enrichir que la confiance que chacun porte en soi ?** »
- L'enseignant laisse chaque élève réfléchir individuellement. Les élèves disposent de post it sur lesquels ils inscrivent leurs idées.
- Il constitue ensuite des groupes de 4 élèves (en préférant des groupes par affinité pour favoriser la confiance lors des échanges). Les élèves échangent entre eux, confrontent leurs post it, les classent, en écrivent de nouveaux. Ils recherchent ce qui, d'une manière générale ou particulière, procure de la confiance.
- L'enseignant explique ensuite aux élèves qu'un chercheur nommé Albert Bandura a identifié quatre sources sur lesquelles repose la confiance en soi (ce qu'il appelle le sentiment d'efficacité personnelle) :
 - Les moments où j'ai réussi, ou quand je me suis senti capable ;
 - Les personnes qui sont comme des modèles pour moi, à qui j'aimerais bien ressembler (réels ou imaginaires)
 - Les moments où j'ai géré mes émotions (le stress avant un match, avant un exposé, etc...)
 - Les moments où des personnes m'ont encouragé, soutenu, félicité...

L'enseignant note ces quatre sources sur une affiche (cf annexe 2). Il invite les élèves à venir coller leur post it et à repérer dans quelle partie du tableau peut être classée leur idée. On échange en grand groupe sur les différentes sources et sur les exemples. Cette étape permet à chacun d'avoir des idées sur chaque partie.

e) **L'appropriation personnelle : Ce que je garde**



A partir de cette réflexion commune, chaque élève réfléchit à ses propres sources de confiance en lui. Chacun peut compléter la fiche *en annexe 3*.

f) **La clôture : On termine**



Instaurer un rituel pour terminer la séance : une musique, une mascotte, un exercice de détente ...

SOURCES



Développer les compétences psychosociales – Cycle 3 – Laure REYNAUD – Edition RETZ



ANNEXE 1



L' HISTOIRE DE THOMAS EDISON

C'est l'histoire d'un célèbre inventeur du XIX^{ème} siècle. Il se nommait Thomas Edison. Il était tellement obsédé par son travail qu'il vivait quasiment dans son laboratoire. En lui, se trouvait la conviction qu'il détenait une piste, quelque chose qui allait révolutionner le monde. En fait, il avait découvert les moyens grâce auxquels une machine pouvait enregistrer et reproduire une voix humaine.

Très excité à l'idée de matérialiser son idée, il alla trouver un fabricant d'appareil. Il lui donna les plans et divers croquis de son invention pour fabriquer un premier prototype prêt à l'emploi. Le fabricant regarda les plans pendant un long moment puis, dubitatif, il se risqua à lui dire :

– Ce que vous voulez est impossible à concevoir. Vous ne pourrez jamais faire fonctionner une telle chose.

L'inventeur lui demanda, perplexe :

– Qu'est-ce qui vous fait penser que ça ne fonctionnera pas ?

Le fabricant sûr de lui s'exclama :

– Parce que... Parce que personne n'a jamais fabriqué une machine qui peut parler. Vous semblez pourtant quelqu'un d'intelligent. Vous risquez d'aller au-devant d'une très grande désillusion.

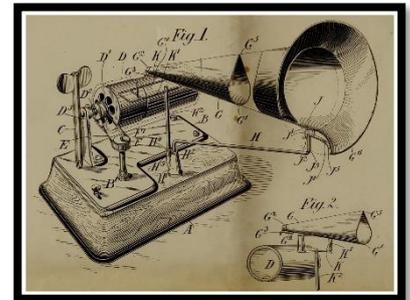
L'inventeur aurait pu accepter le verdict et abandonner cette idée apparemment saugrenue d'une "machine parlante". Mais ce n'est pas ainsi que l'esprit de notre homme fonctionnait. Puis, il persista malgré les tentatives de découragement de son interlocuteur.

– Nous verrons bien. Allez-y et construisez l'appareil exactement selon mes indications sur le plan. Si en effet, il s'avère que c'est un échec, laissez-moi endosser le costume du perdant, lança l'inventeur sur un air de défi.

Le fabricant s'exécuta et lorsque l'appareil fut achevé, à sa grande surprise, il fonctionna au premier essai.

– C'est... C'est incroyable, s'écria-t-il, subjugué par le résultat obtenu de cette invention.

Thomas Edison venait de créer le premier phonographe, l'ancêtre de votre baladeur MP3.



Il avait surtout compris une chose essentielle : **la personne qui mise sur ses idées et ses projets en ayant confiance en elle-même possède une longueur d'avance par rapport à ceux qui renoncent et baissent les bras aux premiers obstacles.**

Ainsi Thomas Edison fut reconnu comme l'un des inventeurs américains les plus importants et les plus prolifiques revendiquant le nombre record de 1093 brevets dont ceux de l'ampoule électrique et du téléphone entre autres. Pionnier de l'électricité, il fut également le fondateur du premier empire industriel mondial connu encore aujourd'hui sous le nom de General Electric.

« L'histoire de l'homme qui avait confiance en lui »

Editions RETZ – Développer les compétences psychosociales – Cycle 3
Image Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)



ANNEXE 2

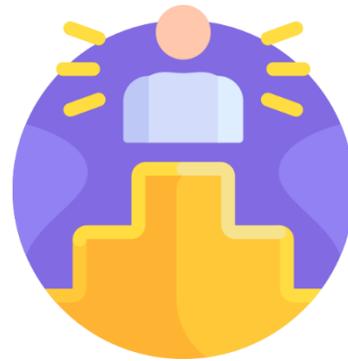


LES SOURCES DE LA CONFIANCE DE SOI

Les moments où on réussit, où on se sent capable !



Les personnes qui réussissent, qui sont comme des modèles qu'on peut imiter...



On se dit qu'on peut aussi y arriver !

Les encouragements reçus, les félicitations



Les émotions ressenties dans certains moments, qu'on a réussi à gérer





ANNEXE 3

CE QUE JE GARDE



LES SOURCES DE MA CONFIANCE



J'écris ici quelques souvenirs de réussite !

J'écris ici le nom d'une ou deux personnes dont je peux m'inspirer !



J'écris ici les encouragements et félicitations reçus !

J'écris ici les moments où j'ai réussi à gérer mes émotions !



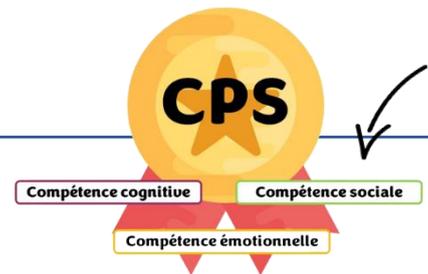


UNE HAIE D'HONNEUR POUR LES CM2

Cycles 1, 2 et 3

OBJECTIFS

- **Développer** l'estime de soi et le sentiment d'appartenance
- **Vivre** collectivement un temps fort
- **Marquer** solennellement la fin d'un parcours scolaire



MISE EN ŒUVRE



Voilà une idée facile et rapide à mettre en œuvre pour la fin de l'année !

Elle nous vient de l'expérience vécue chaque fin d'année par l'école Notre Dame de Bouzillé dans le Maine et Loire !

Le dernier jour de classe, à la toute fin de la journée, tous les élèves de l'école se retrouvent sur la cour et forment une haie d'honneur entre la classe de CM2 et le portail. Les élèves de CM2 quittent donc symboliquement leur école primaire pour la dernière fois sous les applaudissements de tous les élèves et des adultes de la communauté éducative !

Un moment simple et fort !



D'autres idées de rites de passage pour marquer la fin de l'école primaire :

- Présentation du chef d'œuvre devant une assemblée de parents à la fin du mois de juin
- Remise de diplôme personnalisé par le Chef d'établissement à chaque élève lors d'une assemblée d'école (diplôme du sportif, diplôme du comique, diplôme du persévérant...)

Si vous aussi, vous vivez des temps particuliers pour fêter le départ des élèves de CM2, n'hésitez pas à nous en faire part !



Extra ball 😊 from Mouzeil !

Suite à la première parution de la fiche, Delphine Divet, de l'école Notre Dame de Mouzeil, nous a partagé ce qu'ils faisaient pour le départ de leurs CM2. Outre la haie d'honneur, l'école se rassemble le dernier matin pour une assemblée d'enfants. Parmi tous les projets qui sont présentés, un temps spécial est consacré aux élèves de CM2.



L'enseignante des CM2 prépare chaque année une petite devinette pour chacun d'eux, en s'attachant à les décrire à travers leurs qualités, leurs passions mais aussi, avec un peu d'humour, leurs particularités. Les autres élèves de l'école doivent deviner l'élève concerné.

Ensuite, chaque CM2 reçoit un diplôme de fin de scolarité, un gobelet à l'effigie de l'école, un stylo plume et le livre offert par le MEN dans lequel l'enseignante écrit un petit mot pour chacun des élèves.



Voici quelques exemples de ces devinettes :

- *Toujours partante, elle rit toujours aux blagues des maitresses et excelle en volley !*
- *Elle est toujours disponible pour rendre service et a toujours le sourire. Elle aime tout le monde et tout le monde l'adore, elle est un peu fâchée avec les maths*
- *C'est le roi de la blague et plus chanceux que lui, ce n'est pas possible, il est aussi toujours disponible pour aider les autres. Il aime beaucoup l'expression « c'est qu'est-ce que je dis » !*
- *Un peu rêveur, parfois étourdi et très discret, il aime la nature, au risque d'être écorché partout*
- *C'est un magicien, un artiste, il aime le sport et les exposés, il est aussi complice de son copain blagueur !*
- *Elle est passionnée de chevaux, de licornes, d'animaux fantastiques, elle ne parle pas très fort mais sait défendre ses idées !*
- *Un peu naïf, il a le cœur sur la main, ses copains c'est sa vie, il a toujours un mot tendre pour les autres !*
- *Il taquine joyeusement sa maitresse, il a toujours le sourire et est parfois tête en l'air !*
- *Joyeux, rigolo, il adore les jeux de mots et faire rire. Toujours partant et toujours participant, c'est un super copain !*
- *Elle est très discrète, quand tu entends sa voix et la voit participer en classe, c'est précieux. Elle est très fidèle en amitié !*

Des choses simples et vraies ! Du bonheur d'être ensemble ! Merci Delphine !

To be continued...



1. Chaque élève de l'établissement (ou de la classe) reçoit une fleur avec 6 pétales (*annexe 1*), qu'il emporte à la maison. Il est ensuite invité à interroger ses proches sur les forces ou qualités qu'il ou elle déploie autour de lui. Chaque personne écrit sur un pétale une force ou qualité qu'elle lui reconnaît. Au cœur de la fleur, on positionne la photo de l'élève et chaque pétale entoure la photo.



Si des élèves n'ont pas pu compléter un ou plusieurs pétales, on prend alors un temps en classe pour définir des forces qu'on reconnaît chez cet élève.

2. Quand tout le monde possède 6 pétales, on les rassemble en les collant autour de la photo de l'élève concerné.
3. Ensuite, on affiche chaque fleur dans le couloir d'entrée de l'établissement par exemple (ou à l'entrée de chaque classe).



Ici, le mur d'entrée de l'école de Château Thébaud.

Ainsi, on réalise un véritable **champ de forces** qui place chacun dans une dynamique positive dès l'entrée dans l'établissement !



Version Star Wars : May the force be with you !

Version Voulzy : Le pouvoir des fleurs !

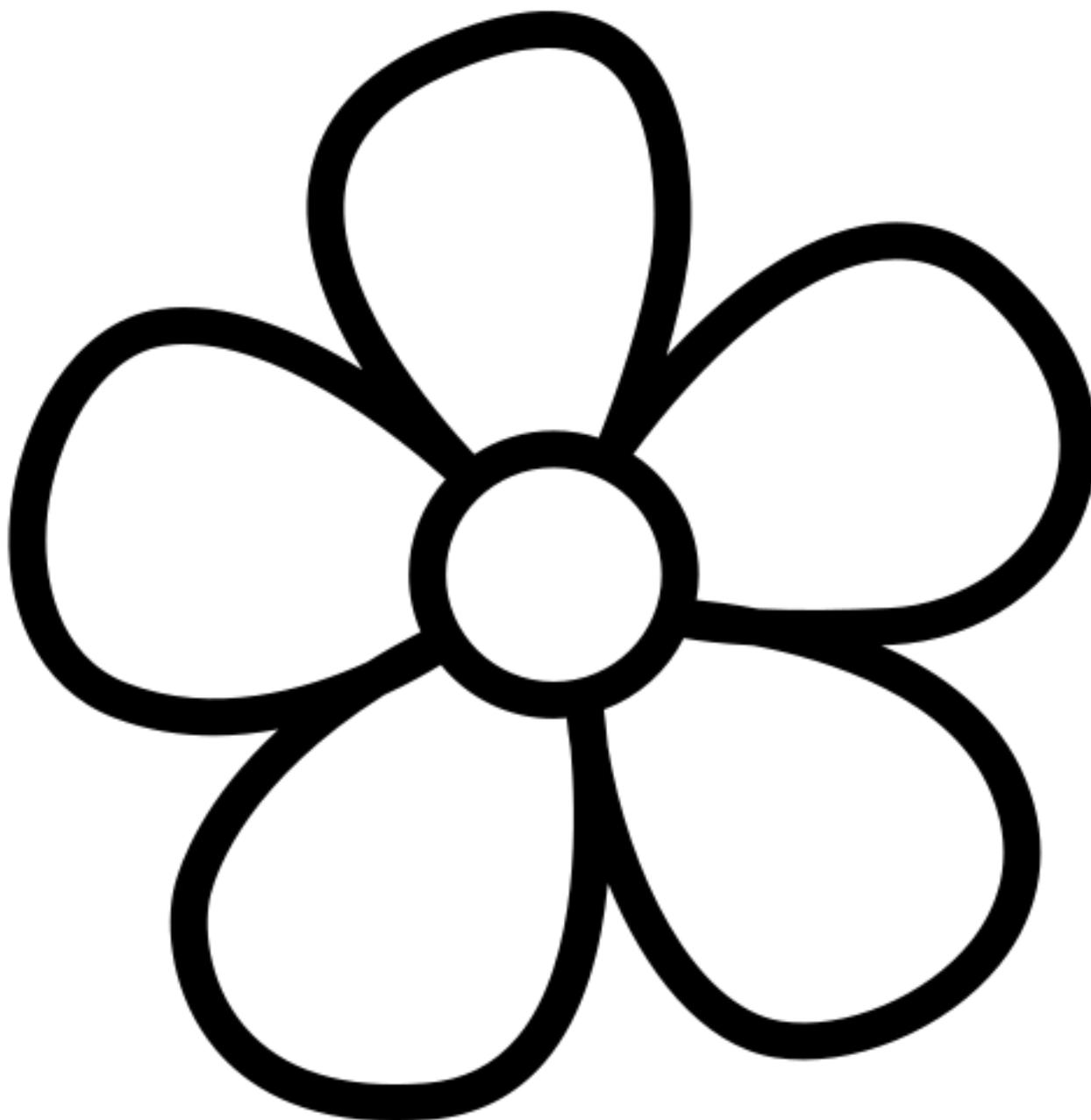




ANNEXE 1



LA FLEUR DES FORCES





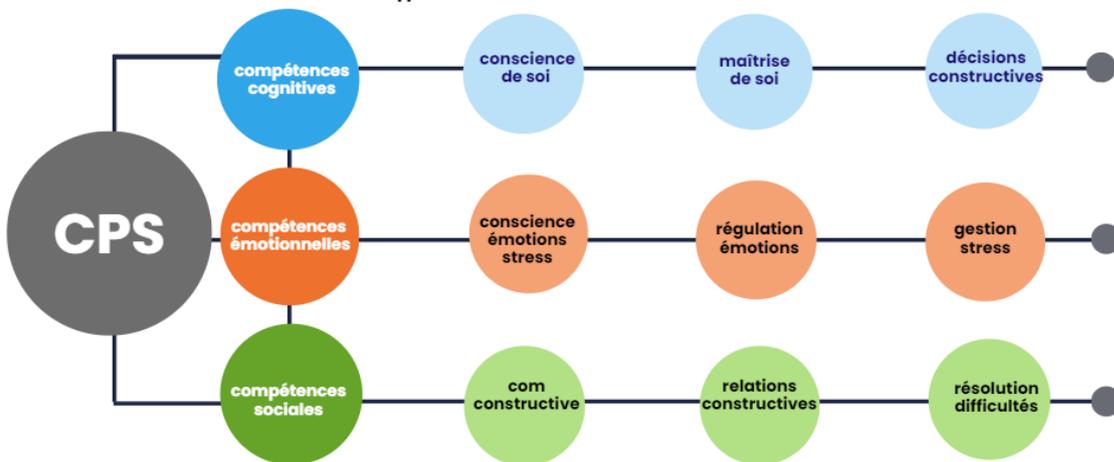
ANNEXE 1



LE GENIALLY DE BÉNÉDICTE DUBOIS

Cette page Genially vous permet d'avoir un tour d'horizon rapide et efficace sur les Compétences Psychosociales, basée sur la synthèse des connaissances actuelles réalisée par Santé Public France. Outre les définitions, vous pouvez retrouver pour chaque compétence une liste de sources et de ressources pour développer ces compétences chez vos élèves !

COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES (CPS) - VERSION ACTUALISÉE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE (2022)
RESSOURCE BÉNÉDICTE DUBOIS [HTTPS://BDUBOISFORMATION.FR](https://bduboisformation.fr)



Les CPS constituent un ensemble cohérent et interlié de capacités psychologiques impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.





ANNEXE 2

LE PADLET DES CPS

DDEC 44

Un espace-padlet est à votre disposition avec différentes ressources sur les CPS.
N'hésitez pas à nous proposer d'autres ressources pour que nous le complétions.





ANNEXE 3



RESSOURCES DE L'IREPS

L'IREPS des Pays de Loire est un des précurseurs en France sur le développement des Compétences Psychosociales ! Nous avons eu la chance de les faire intervenir à Nantes et à Pontchâteau pour qu'ils puissent former les enseignants de notre réseau !

Des ressources théoriques et pratiques sont sur leur site :

ireps
EXPERTISE
ET CREATIVITE
EN SANTE

Accompagner | Former | Agir/Coordonner | Documenter | Sites Web | Qui sommes-nous ? | Adhérer

« Mieux comprendre les Inégalités Sociales et Territoriales de Santé à travers des outils »

Agir en promotion de la santé : tous concernés !

Dans chaque département, les équipes de L'IREPS Pays de la Loire vous accompagnent dans vos projets et mettent à votre disposition des ressources actualisées et de référence. N'hésitez pas à consulter nos ressources en ligne ou à [nous contacter](#).

Agenda de nos activités | Toutes nos actualités

Vous souhaitez être informés de nos activités, recevoir nos lettres d'information [inscrivez-vous](#)





ANNEXE 4



RESSOURCES CPS MATERNELLE

L'IREPS Auvergne/Rhône Alpes a réalisé un document avec des ressources pour les 0-6 ans. Vous y trouverez des éléments de compréhension ainsi que des activités et des références littéraires et numériques.

