

La réforme des lycées professionnels

Webinaire professeurs, et équipes éducatives, de lycées professionnels, LPO, EREA –

N°1 – La nouvelle terminale professionnelle : 31 mai 2024

N°2 – La prise en charge du lycéen professionnel dans le cadre de son parcours, 21 juin 15h à 16h

N°3 - Les activités optionnelles, 25 juin de 14h à 15h

N°4 - Les partenariats avec le monde économique, le mentorat et la qualité des PFMP, 28 juin de 15h à 16h

N°5 - Les compétences psycho-sociales en LP, 2 juillet de 14h à 15h30

Webinaire aux équipes de baccalauréat professionnel et de BTS :

N°6 – le parcours de consolidation en BTS, *date à venir*



Pour des parcours réussis

Le développement des **compétences** **psychosociales** en milieu scolaire

Sandrine Bourrain

Doctorante UGA-SENS
Formatrice Académique CPS

Terrain de recherche:
créativité des enseignants et
engagement corporel des élèves

Sandrine.Bourrain@univ-grenoble-alpes.fr



14h10-15h10 Conférence
15h10-15h30 Questions

1. Les compétences psychosociales :

Qu'est-ce que c'est ? Est-ce au programme?

2. Effets et facteurs d'efficacité?

3. Comment intégrer progressivement le développement des compétences psychosociales à ses enseignements ?

4. Indicateurs et outils de mesure

DEFINITION

IMPLEMENTATION

EXEMPLES

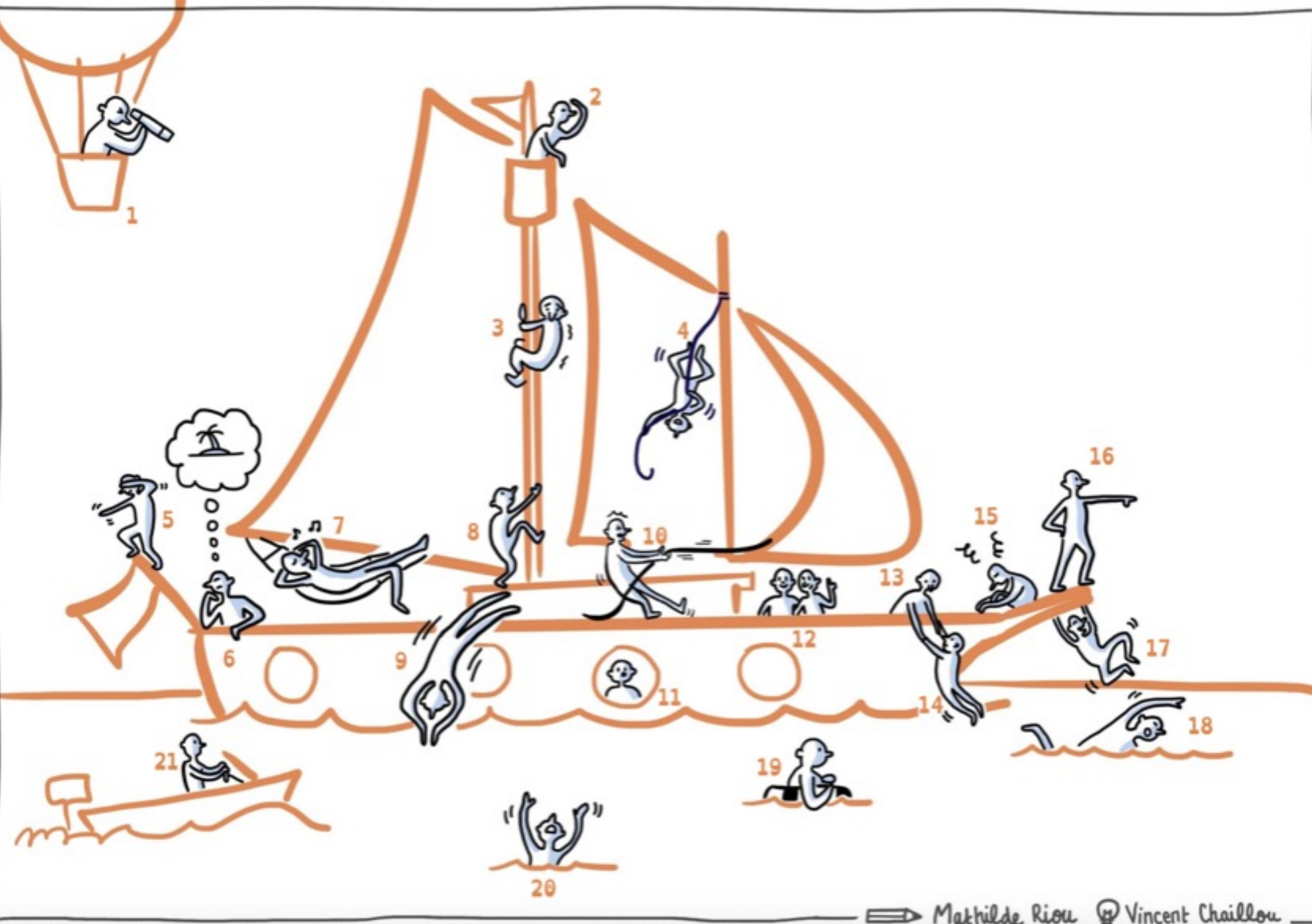
EVALUATION

Pour bien
démarrer...

Quel est le
personnage
qui
représente
le mieux
votre état,
humeur du
moment ?

Et pourquoi?

*Notez-le en
marge de vos
notes si vous
voulez...*



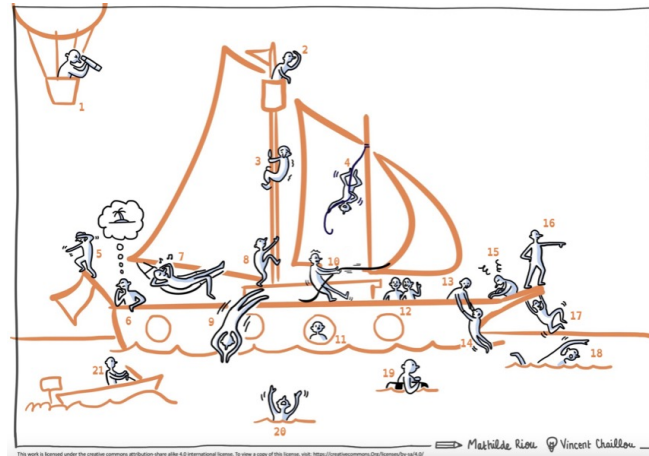
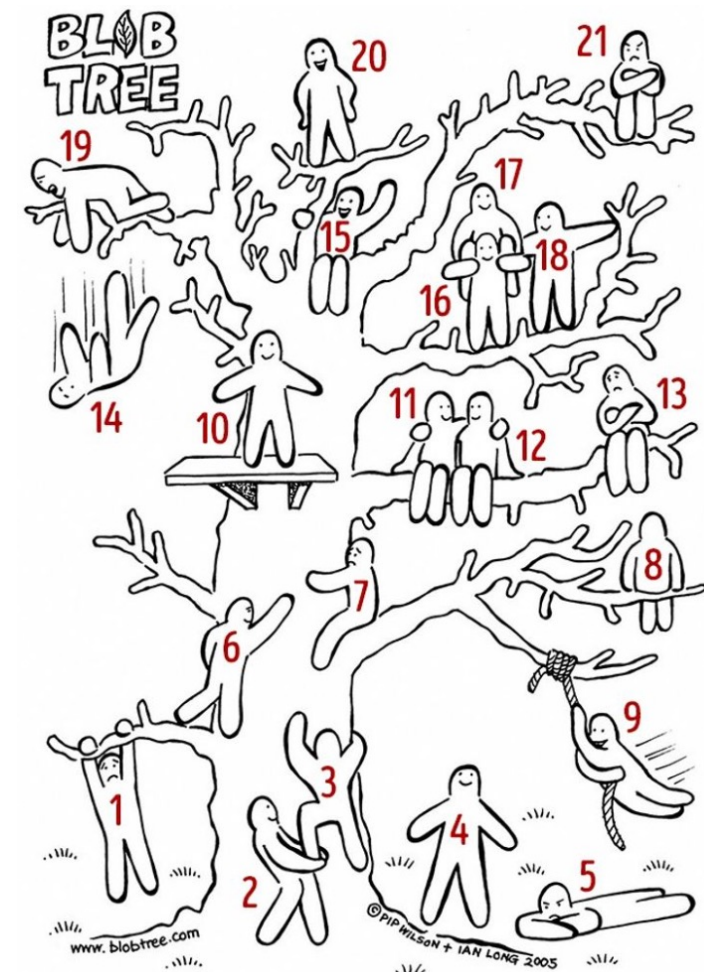
✎ Mathilde Riou © Vincent Chaillou

RETOUR REFLEXIF



Prendre en compte

- l'état **émotionnel**
- les dispositions **cognitives**
- les interactions **sociales**



DEFINITION

C'est quoi, les CPS ?
C'est au programme?



OMS, 1993

Avoir
conscience
de soi

Avoir une
pensée
critique

Savoir
communiquer
efficacement

Savoir
prendre des
décisions

Savoir
réguler ses
émotions

Avoir de
l'empathie

Avoir une
pensée
créative

Être habile dans
les relations
inter-
personnelles

Savoir
résoudre des
problèmes

Savoir gérer
son stress

« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité
aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne »

COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

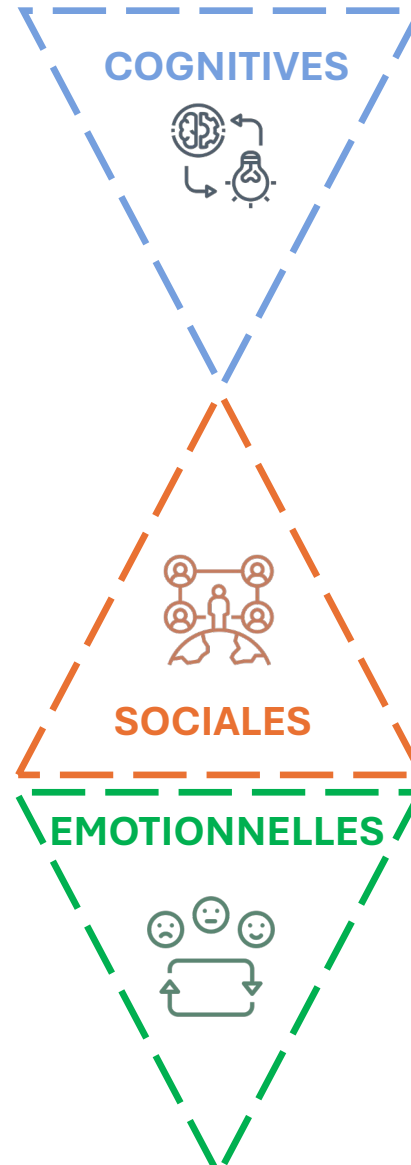
CPS

Evolution des CPS dans le paysage scolaire français

Organisation Mondiale
de la Santé



- 1993
Définition avec
10 aptitudes
- 2001
Classification en
3 catégories :
cognitives,
émotionnelles,
sociales



Un ensemble cohérent de
**capacités, connaissances et
d'attitudes**

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**
- . De développer des **interactions
constructives**

Evolution des CPS dans le paysage scolaire français

Organisation Mondiale de la Santé



- 1993
Définition avec
10 aptitudes
- 2001
Classification en
3 catégories :
cognitives,
émotionnelles,
sociales

Education Nationale



- 2015
Socle commun de connaissances,
compétences et de culture
+ Parcours Citoyen
- 2016
Parcours éducatif de santé
- 2020
Démarche École promotrice de santé -
Label EduSanté



Evolution des CPS dans le paysage scolaire français

Organisation Mondiale
de la Santé



- 1993
Définition avec
10 aptitudes
- 2001
Classification en
3 catégories :
cognitives,
émotionnelles,
sociales

Education Nationale



- 2015
Socle commun de connaissances,
compétences et de culture
+ Parcours Citoyen
- 2016
Parcours éducatif de santé
- 2020
Démarche École promotrice de santé -
Label EduSanté

Santé Publique
France
Gouvernement



- 2022
Référentiel
CPS
- 2022
Instruction
interministérielle
2022-2037

Référentiel des CPS



ENFANTS
ET JEUNES

MAI 2022



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES:
ÉTAT DES CONNAISSANCES
SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES**

Rapport complet

INTRODUCTION	9
--------------------	---

DÉFINITION ET CLASSIFICATION	12
1. Définition d'origine	12
2. Définition actualisée	12
3. Terminologie.....	14
4. Concepts associés	14
5. Classification	15

PRÉSENTATION DES PRINCIPALES CPS.....	18
1. Les compétences cognitives.....	18
<i>Avoir conscience de soi.....</i>	18
<i>Capacité de maîtrise de soi.....</i>	18
<i>Prendre des décisions constructives.....</i>	18
2. Les compétences émotionnelles.....	19
<i>Avoir conscience de ses émotions et de son stress.....</i>	19
<i>Réguler ses émotions.....</i>	19
<i>Gérer son stress.....</i>	19
3. Les compétences sociales.....	20
<i>Communiquer de façon constructive.....</i>	20
<i>Développer des relations constructives.....</i>	20
<i>Résoudre des difficultés.....</i>	20

EFFETS DES PROGRAMMES CPS PROBANTS.....	21
1. Effets des programmes CPS conçus dans un but préventif	21
2. Effets des programmes CPS dans le but d'améliorer la réussite scolaire	22

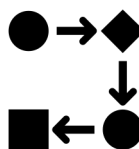
CARACTÉRISTIQUES DES INTERVENTIONS CPS EFFICACES	24
1. Définition des programmes CPS probants.....	24
2. Facteurs communs aux interventions CPS efficaces	25
<i>Les 2 facteurs principaux.....</i>	26
<i>Les 6 facteurs complémentaires.....</i>	26

CONCLUSION.....	30
Ressources de Santé publique France.....	32
Ressources de l'Éducation nationale.....	33
Références bibliographiques	34

COMPETENCES PSYCHOSOCIALES



connaissances

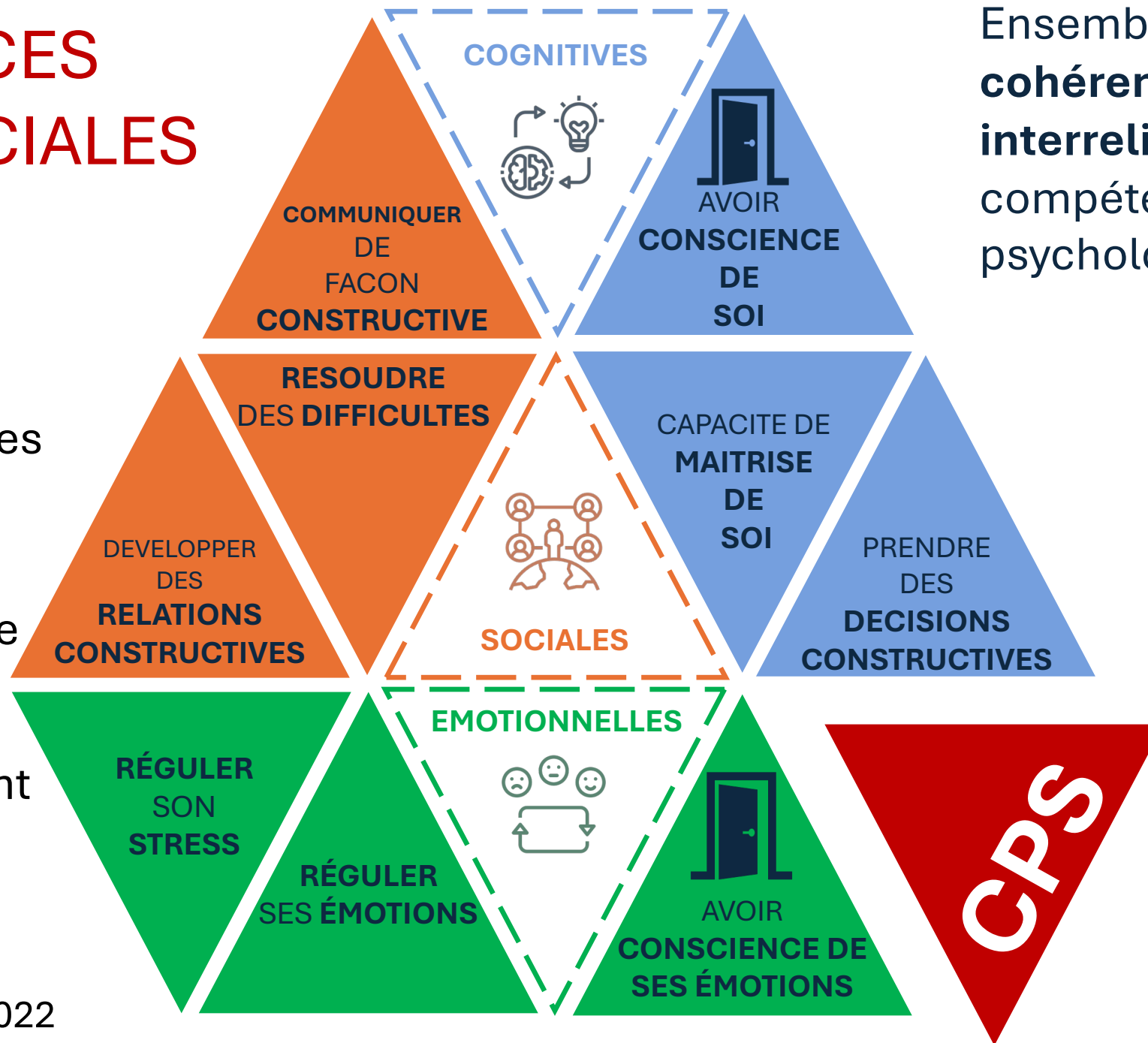


processus

psychologique



Comportement
spécifique



Ensemble
cohérent et
interrelié de
compétences
psychologiques



CPS émotionnelles

Les compétences émotionnelles désignent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, utiliser ses émotions et celles d'autrui.

CATÉGORIES	CPS GÉNÉRALES	CPS SPÉCIFIQUES
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre le fonctionnement des émotions et du stress
		Identifier de façon appropriée ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions (maintien équilibre émotionnel)	Exprimer ses émotions de façon adaptée
		Gérer ses émotions (notamment celles difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress (disposer de ses ressources, fonctionnement optimal)	Réguler son stress au quotidien
		Capacité de coping en situation d'adversité (stratégies d'adaptation pour faire face)

Source : Santé publique France, 2022, Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes

CPS cognitives

Capacités de notre cerveau qui nous permettent d'être en interaction avec notre environnement. Elles permettent de percevoir, se concentrer, acquérir des connaissances, raisonner, s'adapter et interagir avec les autres

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 d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à contrôler ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Source : Santé publique France, 2022, Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes

CPS sociales

Les capacités **sociales** sont l'ensemble des comportements qui nous permettent d'interagir avec les autres de manière satisfaisante et respectueuse, de soi, et des autres.

CATÉGORIES	CPS GÉNÉRALES	CPS SPÉCIFIQUES
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulation claire...)
	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

Source : Santé publique France, 2022, Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes

RÉGULER
SON
STRESS

RÉGULER
SES ÉMOTIONS

AVOIR
CONSCIENCE DE
SES ÉMOTIONS



MAUD CORVAISIER

in *Le corps au cœur des apprentissages*, Bourrain et al, 2021

AVOIR
CONSCIENCE
DE
SOI

CAPACITE DE
MAITRISE
DE
SOI

PRENDRE
DES
DECISIONS
CONSTRUCTIVES

Contexte & enjeux



Quels professeurs au XXI^e siècle ?

RAPPORT DE SYNTHÈSE

rédigé à la suite du colloque
scientifique « Quels professeurs
au XXI^e siècle ? » organisé
le 1^{er} décembre 2020
dans le cadre du Grenelle
de l'éducation

Texte rédigé par Yann Algan
Avec les contributions de Stanislas Dehaene,
Élise Huillery, Elena Pasquinelli,
Franck Ramus

INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE N° DGS/SP4/DGCS/DGESCO/DJEP/VA/DS/DGEFP/DP/JJ/DGESIP/DGER/
2022/131 du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des
compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037

Génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des compétences psychosociales

milieux.

Cette première stratégie nationale multisectorielle a ainsi pour objectif principal de définir, pour les
prochaines années, un cadre commun à tous les secteurs, incluant les étapes et les moyens à
mettre en œuvre, afin que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement
continu de soutien au développement des compétences psychosociales. A cette fin, un
niveau d'échelle est nécessaire dans le développement des CPS, suivant une offre universelle
et adaptée.

La stratégie nationale multisectorielle de développement des CPS chez les enfants et les jeunes (Annexe 3) :

- Axe 1 : Appuyer les acteurs de l'animation et la coordination du déploiement des CPS.
- Axe 2 : Appuyer les familles, les associations et des professionnels de la jeunesse et de leurs parents.
- Axe 3 : Appuyer les intervenants et les professionnels de la jeunesse et de leurs données probantes.
- Axe 4 : Mettre en place d'ici 2023 un système national de suivi et d'évaluation du développement des CPS dans tous les secteurs.
- Axe 5 : Mettre en place un cadre institutionnel pour que la génération 2037 grandisse dans un environnement de développement continu des CPS.

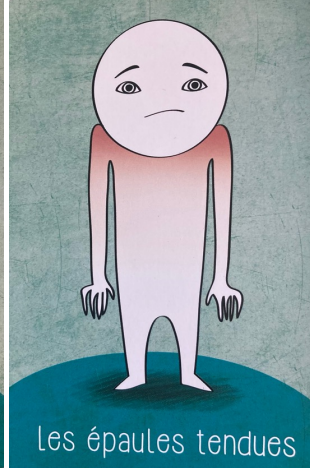
Refonte du socle (prévue pour septembre 2025)

Refonte du socle commun de connaissances, de compétences et de culture autour de 4 familles de compétences :

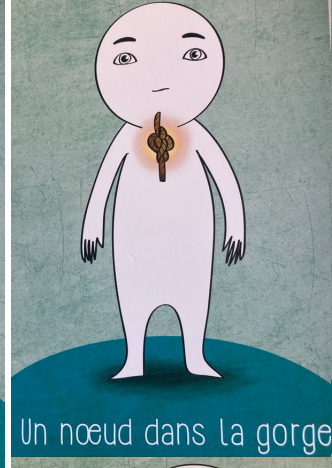
- Compétences fondamentales en mathématiques
- Compétences fondamentales en français
- **Compétences psychosociales telles que la confiance en soi, la persévérance et l'organisation du travail en groupe**
- Connaissances de culture générale



Les sourcils qui se froncent



Les épaules tendues



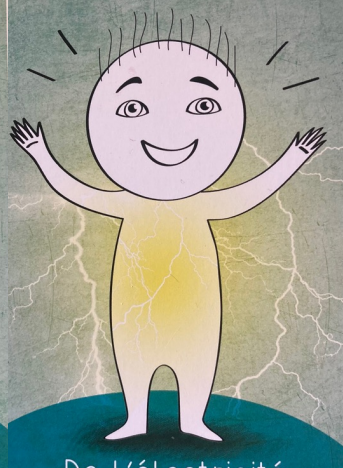
Un nœud dans la gorge



Des papillons dans le ventre



Les mains moites



De l'électricité



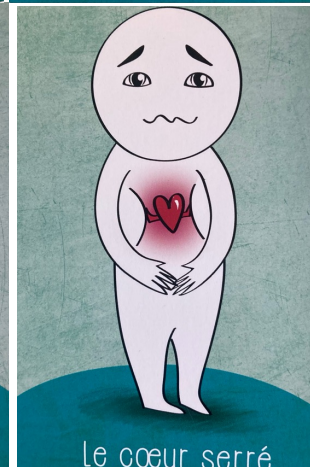
La tête qui tourne



Suer à grosses gouttes



Le corps détendu



Le cœur serré



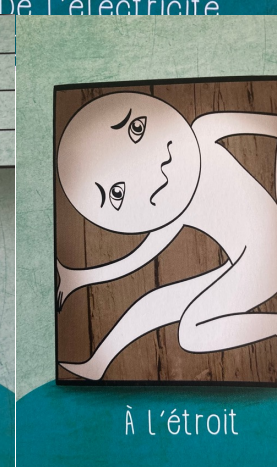
Un creux à l'estomac



Dans le brouillard



Oppressé.e



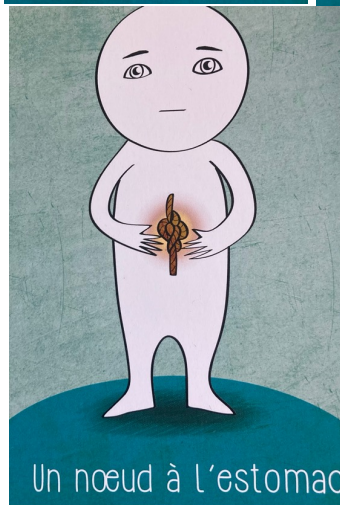
À l'étroit



Les mâchoires crispées



Le corps plein d'énergie



Un nœud à l'estomac



Le corps léger



Soutenu.e



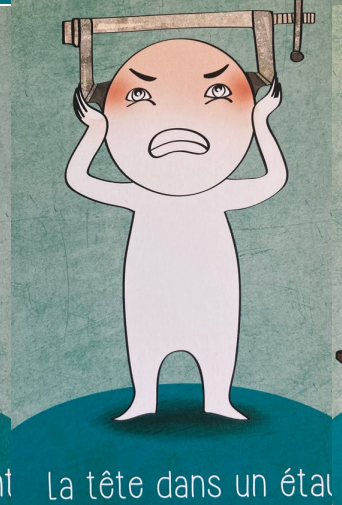
Un poids sur les épaules



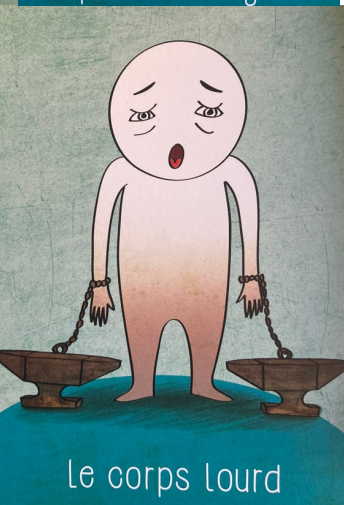
Des fourmis dans les jambes



Des yeux qui piquent



La tête dans un état



Le corps lourd

Jeu de cartes

On les trouve sur le site source belge (cf lien ci-dessous) et d'autres plateformes en ligne

Langage des émotions

<https://fcppf.be/produit/le-langage-des-emotions/>

L'univers des sensations

<https://fcppf.be/produit/lunivers-des-sensations/>

L'expression des besoins

<https://fcppf.be/produit/lexpression-des-besoins/>

IMPLEMENTATION

Quels sont les effets et les facteurs d'efficacité des activités/pratiques CPS ?



Effets des CPS (approche ciblée) : des résultats robustes

1955

2007

2008

2020

CHILD DEVELOPMENT

Child Development, January/February 2011, Volume 82, Number 1, Pages 405–432

The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions

Joseph A. Durlak
Loyola University Chicago

Roger P. Weissberg
*Collaborative for Academic, Social, and
Emotional Learning (CASEL),
University of Illinois at Chicago*

Allison B. Dymnicki and
Rebecca D. Taylor
University of Illinois at Chicago

Kriston B. Schellinger
Loyola University Chicago

This article presents findings from a meta-analysis of 213 school-based, universal social and emotional learning (SEL) programs involving 270,034 kindergarten through high school students. Compared to controls, SEL participants demonstrated significantly improved social and emotional skills, attitudes, behavior, and academic performance that reflected an 11-percentile-point gain in achievement. School teaching staff successfully conducted SEL programs. The use of 4 recommended practices for developing skills and the presence of implementation problems moderated program outcomes. The findings add to the growing empirical evidence regarding the positive impact of SEL programs. Policy makers, educators, and the public can contribute to healthy development of children by supporting the incorporation of evidence-based SEL programming into standard educational practice.

Échantillon : 213 études et 270 000 élèves

Pays : surtout anglo-saxons

DOI: 10.1111/cdev.13968

REGISTERED REPORT

CHILD DEVELOPMENT

The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions

Christina Cipriano¹ | Michael J. Strambler² | Lauren H. Naples¹ | Cheyeon Ha¹ |
Megan Kirk¹ | Miranda Wood¹ | Kaveri Sehgal¹ | Almut K. Zieher¹ |
Abigail Eveleigh¹ | Michael McCarthy³ | Melissa Funaro⁴ | Annett Ponnock¹ |
Jason C. Chow⁵ | Joseph Durlak⁶

¹The Child Study Center, Yale School of
Medicine, New Haven, Connecticut, USA

²The Consultation Center, Yale School of
Medicine, New Haven, Connecticut, USA

³School of Education and Human
Development, University of Rochester

⁴Harvey Cushing/John Hay Whitney
Medical Library, Yale University, New
Haven, Connecticut, USA

⁵The College of Education, University of
Maryland at College Park, College Park,
Maryland, USA

⁶Loyola University Chicago, Chicago,
Illinois, USA

Correspondence

Abstract

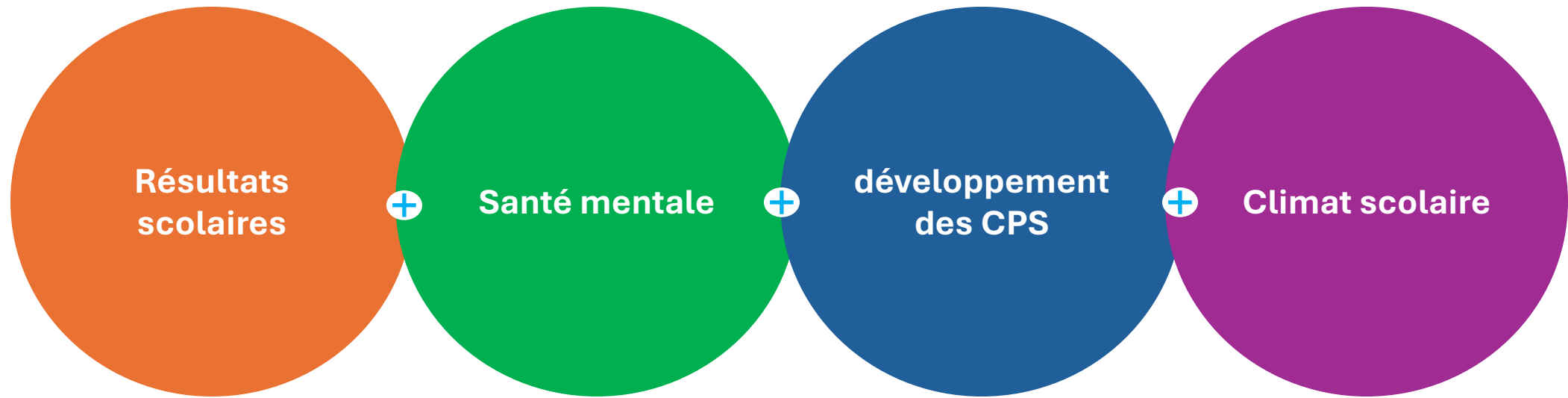
This article provides a systematic review and meta-analysis of the current evidence for universal school-based (USB) social and emotional learning (SEL) interventions for students in kindergarten through 12th grade available from 2008 through 2020. The sample includes 424 studies from 53 countries, reflecting 252 discrete USB SEL interventions, involving 575,361 students. Results endorsed that, compared to control conditions, students who participate in USB SEL interventions experienced significantly improved skills, attitudes, behaviors, school climate and safety, peer relationships, school functioning, and academic achievement. Significant heterogeneity in USB SEL content, intervention features, context, and implementation quality moderated student experiences and outcomes. Strengths and limitations of this evidence and implications for future USB SEL research, policy, and practice are discussed.

Échantillon : 252 études et 575 361 élèves

Pays : 153 pays

Effets des CPS (approche ciblée)

Des centaines d'études indépendantes démontrent de manière consistante que les programmes soutenant de manière ciblée les CPS ont des effets positifs sur :



“ Les programmes CPS semblent avoir un impact à long terme sur les performances scolaires aussi important que ceux spécifiquement élaborés pour favoriser l'apprentissage scolaire. ”

(Mahoney, Durlak and Weissberg, 2018.

An Update on Social and Emotional Learning Outcomes Research. Phi Delta Kappan, 100(4), 18-23)

Effets des CPS (approche ciblée)

Résultats scolaires

Au cours du secondaire, le développement CPS dans le cadre scolaire a un **impact positif et continue sur les performances scolaires** des élèves.

[Durlak et al., 2022](#)

Les travaux en sciences cognitives montrent que le développement social, émotionnel et cognitif fait **partie intégrante de l'apprentissage et de la réussite scolaire**

[Immordino-Yang, 2011](#)

Lorsque l'enseignement s'ancrent sur des expériences sociales et émotionnelles, il permet un **apprentissage plus profond et à plus long terme.**

[Farrington et al, 2012](#)

Des années après que les élèves aient participé à un programme CPS, leurs **résultats scolaires** sont en moyenne **supérieurs de 13%** à ceux de leurs camarades.

[Taylor et al, 2017](#)

Bien-être et santé mentale

Les élèves ayant participé à un programme CPS à l'Ecole ont rapporté avoir :

- Moins de symptômes de dépression et d'anxiété

- moins d'émotions désagréables

- [Cipriano et. al, 2023](#)

Effets des CPS (approche ciblée)

Climat scolaire	Parcours académique et professionnel	Bien-être enseignant
Les élèves ayant participé à un programme CPS à l'Ecole ont rapporté : . Moins de comportements perturbateurs, . Plus de comportements prosociaux . Moins de faits de harcèlement, et de cyber-harcèlement <u>Cipriano et al., 2023; Durlak et al., 2011</u>	Les élèves qui ont les CPS les plus développés sont plus enclins à franchir des étapes importantes de leur parcours : . l'obtention d'un diplôme d'études secondaires . l'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur . l'obtention d'un diplôme universitaire . un emploi stable et à temps plein <u>Jones et al., 2015; Coleman & DeLeire, 2003; Heckman et al., 2006</u>	Les enseignants ayant participé à un programme CPS ont rapporté : . Moins de stress, anxiété, dépression . Moins d'épuisement émotionnel . Un meilleur sentiment d'accomplissement professionnel . Plus de bien-être <u>Oliveira et al., 2021</u>

Facteurs d'efficacité

Pratiques informelles :

Outils et rituels quotidiens proposés en classe (e.g., météo des émotions, blobtree)

Projet éducatif global :

Environnement éducatif soutenant porté par tous les éducateurs (scolaire, périscolaire, familial...).

Posture

Pratiques
informelles

Pratiques
formelles

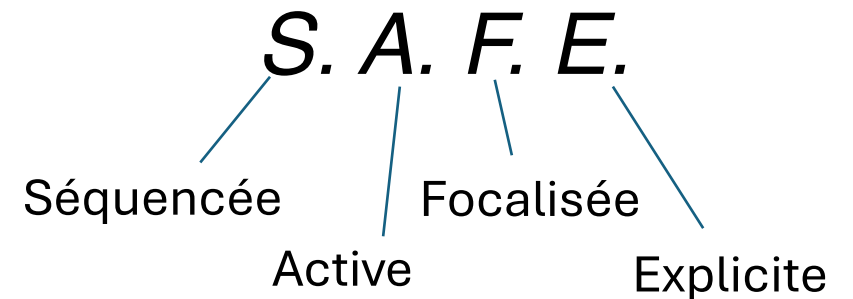
Projet éducatif
global

Posture

Intervenants mettant en œuvre leurs propres CPS, apportant bienveillance, soutien et cadre. Intervenants accompagnés (formation, analyse de pratique...).

Pratiques formelles :

Fondées scientifiquement, d'une durée d'**au moins 10h**



Synthèse de la méta-analyses de Cipriano et al. (2023)

“

Les programmes qui sont SAFE, dont la mise en œuvre est de grande qualité, qui sont dispensés par les enseignants, qui sont axés sur le climat scolaire, qui utilisent une approche multi-composantes, qui démarrent par les CPS intrapersonnelles et qui intègrent le développement des CPS aux contenus disciplinaires, améliorent de manière substantielle les CPS, les attitudes, les croyances et les résultats scolaires des élèves. ”

Cipriano et al. (2023)

Séquencer « la connaissance de soi »

< conscience de soi < compétence cognitive

Contexte : Lise est prof de français . Ses élèves de seconde se sentent vite agressés quand ils reçoivent une critique. Elle souhaiterait qu'ils prennent davantage confiance en eux

Se connaître et s'auto-évaluer positivement

Séance 1

Séance 2

Séance 3

Séance 4

. Objectif :

. Organisation :

. Durée :

. Consignes :

. Susciter la réflexion sur la construction de soi

. Exposition de différents types de support autobiographique: texte, tableau, BD, objet, journal intime

. 40 minutes

. En groupes. Imaginer et décrire à côté de chaque support quelles peuvent être les qualités de cette personne

. Activité de l'enseignant

. Organise le partage (à l'oral ou en allant noter les qualités au tableau)

. Questionne : « **Pourquoi as-tu choisi cette qualité ?** »

« **Connaissez-vous des synonymes de rusé** » ?



**Devenir soi:
l'écriture
autobiographique**

Séquencer « la connaissance de soi »

Contexte : Lise est prof de français . Ses élèves de seconde se sentent vite agressés quand ils reçoivent une critique. Elle souhaiterait qu'ils prennent davantage confiance en eux

La connaissance de soi

Séance 1

Séance 2

Séance 3

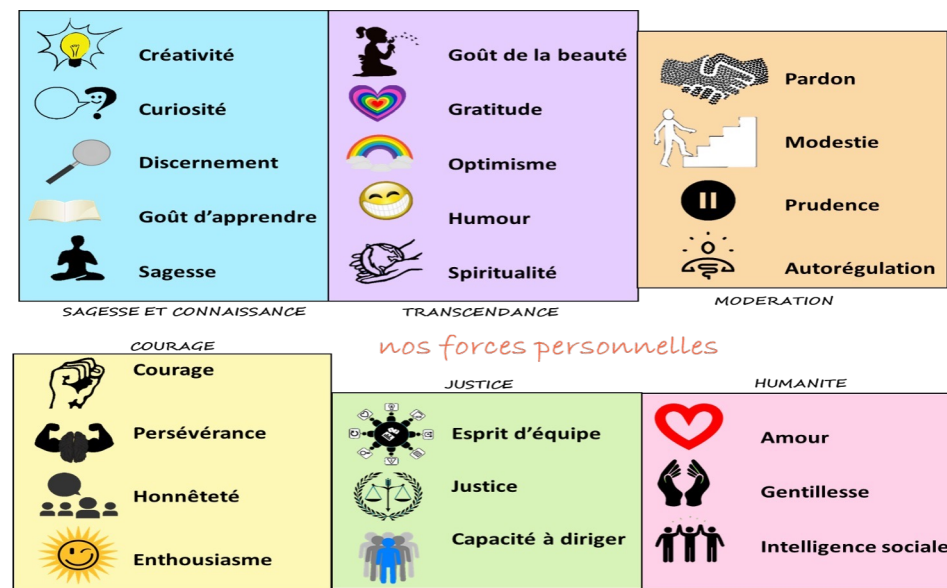
Séance 4

- . Objectif :
- . Organisation :
 - . Introduire les « forces », enrichir le vocabulaire
 - . Proposer des autoportraits
 - . Par groupe de 4
 - . Distribution d'un jeu de cartes des forces à chaque groupe
 - . 30 minutes
- . Durée :
- . Consignes :
 - . En vous aidant du jeu de carte des forces, *identifiez les forces des personnes dont ils ont le portrait. Expliquez pourquoi.*
- . Activité de l'enseignant
 - . Partage en groupe classe (oral ou tableau) + Questionner les raisons : « *pourquoi as-tu choisi cette force ?* »



Les forces de caractère

« Une capacité préexistante pour une façon particulière de se comporter, de penser, ou de ressentir qui est **authentique** et **énergisante** pour l'utilisateur et qui permet un **fonctionnement optimal**, un développement et une performance »
Linley (2008)



Effets d'interventions à l'Ecole basées sur les forces de caractère

- Amélioration du **bien-être** (satisfaction de vie, affects positifs, plaisir)
- Meilleure **satisfaction des besoins psychologiques**
- Augmentation de la **cohésion de la classe** et des **compétences sociales**
- Augmentation du sentiment d'**auto-efficacité**, et de l'**engagement scolaire**
- MAIS pas d'effet sur la **réduction du mal-être**
- **Aucune étude n'a porté sur les enseignants**

Récension de 55 chercheurs des traits positifs et des forces des êtres humains tels qu'ils apparaissent dans la littérature, la philosophie et les religions du monde au cours des 2500 dernières années (Peterson @ Seligman, 2000)

Séquencer « la connaissance de soi »

Contexte : Lise est prof de français . Ses élèves de seconde se sentent vite agressés quand ils reçoivent une critique. Elle souhaiterait qu'ils prennent davantage confiance en eux

Se connaître et s'auto-évaluer positivement

Séance 1

Séance 2

Séance 3

Séance 4

. Objectif :

. Organisation :

. Durée :

. Déroulement :

. Consignes

. Prendre conscience de ses qualités/forces

. Ilots de 4-5 élèves, distribution des blasons et des cartes des forces

. 5 min + 20 min + 15 min

. Travail individuel, puis échange en binôme, et partage en classe entière

. Compléter son blason en notant les 4 forces qui me correspondent le plus

. Puis choisir une manière de rendre visible

ses forces: photo/objet, capsule vidéo, récit, BD

. Lire et discuter de son projet au sein de l'ilot

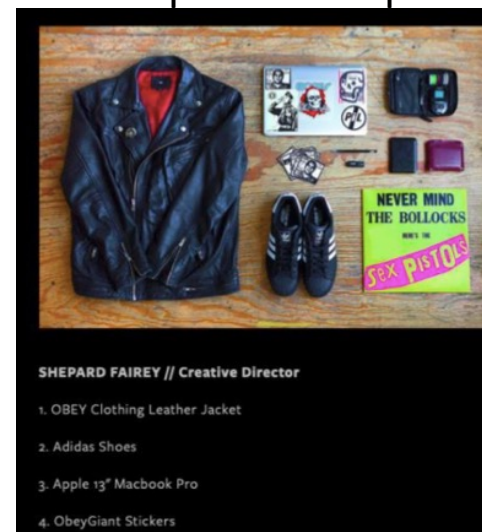
. Activité de l'enseignant

Questionne, invite à réfléchir :

. *Comment ai-je vécu/ressenti l'activité ?*

. *Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ?*

Anime de retour : les élèves échangent au sein de l'ilot, puis partagent en classe



Retours des élèves

« Pas assez de temps »

« Pas facile de parler de ses forces »

Séquencer « la connaissance de soi »

Contexte : Lise est prof de français . Ses élèves de seconde se sentent vite agressés quand ils reçoivent une critique. Elle souhaiterait qu'ils prennent davantage confiance en eux

Se connaître et s'auto-évaluer positivement

Séance 1

Séance 2

Séance 3

Séance 4

. Objectif :

. Organisation :

. Durée :

. Consignes :

- . Identifier et développer ses forces au quotidien
- . Distribution d'un carnet des forces à chaque élève
- . Travail individuel, puis par groupes de 3
- . 10 minutes à la fin de chaque cours pendant 3 semaines
- . Se remémorer les différents temps du cours (ou de la journée), et noter les forces que j'ai mobilisé
- . Échanges par groupe de 3 afin de s'entraider à identifier davantage de forces

. Activité de l'enseignant

- . Questionne : « *Qu'avez-vous remarqué ? Du groupe, du fonctionnement, des réactions...* »
- . Explique : « *Souvent nous connaissons mieux nos faiblesses que nos forces. Les forces sont des traits de caractère positifs & naturels. Les mobiliser donne de l'énergie.* »

MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien
- Version élémentaire/secondaire -

FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCES



MA FORCE DE LA CRÉATIVITÉ



MA FORCE DE LA CURIOSITÉ



MA FORCE DE L'OUVERTURE D'ESPRIT



MA FORCE DE L'AMOUR DE L'APPRENTISSAGE



MA FORCE DE LA SAGESSE

FAMILLE COURAGE



MA FORCE DE LA BRAVOURE



MA FORCE DE LA PERSÉVÉRANCE



MA FORCE DE LA SINCÉRITÉ / HONNÊTÉTÉ

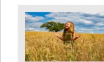


MA FORCE DE L'ENTHOUSIASME

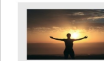
MON CARNET DES FORCES

Un outil pour identifier et développer ses forces au quotidien
- Version élémentaire/secondaire -

TRANSCENDANCE, OUVERTURE ET SENS



MA FORCE DE L'ÉMERVEILLEMENT



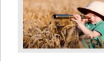
MA FORCE DE LA GRATITUDE



MA FORCE DE L'ESPOIR / OPTIMISME

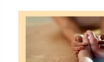


MA FORCE DE L'HUMOUR



MA FORCE DE LA RECHERCHE DU SENS

MODÉRATION ET TEMPÉRANCE



MA FORCE DE L'INDULGENCE / PARDON



MA FORCE DE L'HUMILITÉ / MODESTIE



MA FORCE DE LA PRUDENCE



MA FORCE DE L'AUTO-DISCIPLINE

SCHOLAVIE

Outil proposé par Scholavie © - Tous droits réservés - Éd. 2022

Séquencer « renforcer sa pleine attention »

< conscience de soi < compétence cognitive

Contexte : Karim est prof de mathématiques, sa classe de première est bruyante. Nombre de ses élèves ont du mal à rester concentrés pendant 55 min. Ils ont tendance à bavarder ou à s'avachir sur leur table.



Renforcer sa pleine attention		
Séance 1	Séance 2	Séance 3

. Objectif :

. Prendre conscience des distractions, s'entraîner à être attentif

. Organisation :

. En classe entière

. Durée :

. 20 min

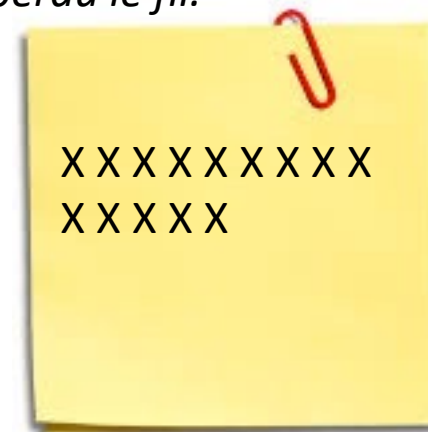
. Consignes :

« Ce n'est pas facile de rester concentrer pendant toute une heure, pour s'en rendre compte, je vous propose une petite expérience. Je vais résumer les idées importantes des 2 derniers cours, cela va prendre environ 15-20 min. Tout en écoutant vous allez faire une croix (ou un bâton) sur le post-it à chaque fois que votre esprit s'évade, et que vous vous apercevez que vous avez perdu le fil.

. Activité de l'enseignant

. Questionne : *« alors combien de croix avez-vous sur votre post-it ? A quel moment vous êtes-vous rendu compte que vous aviez décroché ? Est-ce que vous avez identifié les raisons ? »*

. Met en évidence le décrochage de l'attention concerne plusieurs élèves, qu'il y a une grande disparité entre les élèves, que l'on se rend compte du décrochage quand on raccroche, qu'il y a des distracteurs externes et internes et qu'en raison de cette expérience, ils ont été plus attentif au cours



Séquencer « renforcer sa pleine attention »

Contexte : Karim est prof de mathématiques, sa classe de première est bruyante. Nombre de ses élèves ont du mal à rester concentrés pendant 55 min. Ils ont tendance à bavarder ou à s'avachir sur leur table.



Renforcer sa pleine attention		
Séance 1	Séance 2	Séance 3

- . Objectif : identifier et exprimer le besoin d'une pause, et en ressentir les effets.
- . Organisation : En classe entière
- . Durée : Quelques minutes
- . Déroulement : Distribuer un carton de couleur et un post-it à chaque élève
- . Consignes :
 - . Quand les élèves ont 3 croix, ils relèvent leur carton « en chevalet ».
 - . Quand 1/3 des élèves de la classe ont relevé leur carton => l'enseignant propose une pause attentionnelle

Activité énergisante :  1-2-3 WOOP

Activité apaisante : STOP – FEEL - GO

. Activité de l'enseignant

Questionne : Comment ai-je vécu/ressenti l'activité ? Qu'ai-je remarqué ?
Du groupe, du fonctionnement, des réactions,...



Séquencer « renforcer sa pleine attention »

Contexte : Karim est prof de mathématiques, sa classe de première est bruyante. Nombre de ses élèves ont du mal à rester concentrés pendant 55 min. Ils ont tendance à bavarder ou à s'avachir sur leur table.



Renforcer sa pleine attention		
Séance 1	Séance 2	Séance 3

- . Objectif :
- . Organisation :
- . Durée :
- . Déroulement :
- . Consignes :

- . Devenir acteur de la gestion de son attention
- . En classe entière
- . Quelques minutes
- . Identique à la séance 2, mais après avoir varié et ritualisé plusieurs pratiques, il donne la possibilité aux élèves de guider ces pauses attentionnelles.

- . Activité de l'enseignant

Questionne : Comment ai-je vécu/ressenti l'activité ? Qu'ai-je remarqué ?
Du groupe, du fonctionnement, des réactions,...

Séquencer « identifier comprendre et réguler ses émotions »

Contexte : Damien est prof d'EPS, certains de ses élèves de CAP sont très instables sur le plan émotionnel : en un instant, ils peuvent passer de l'apathie à la colère, ou à l'hilarité.



Développer ses compétences. émotionnelles

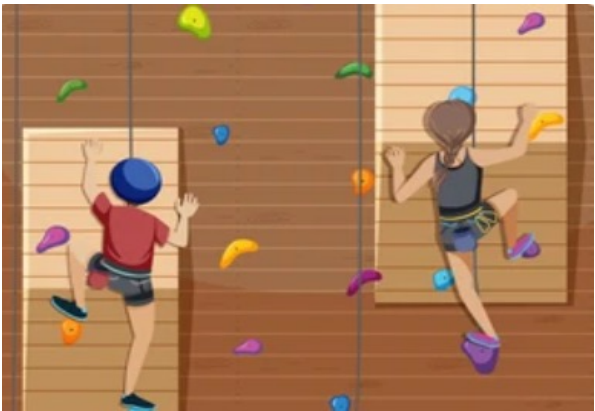
Séance 1

Séance 2

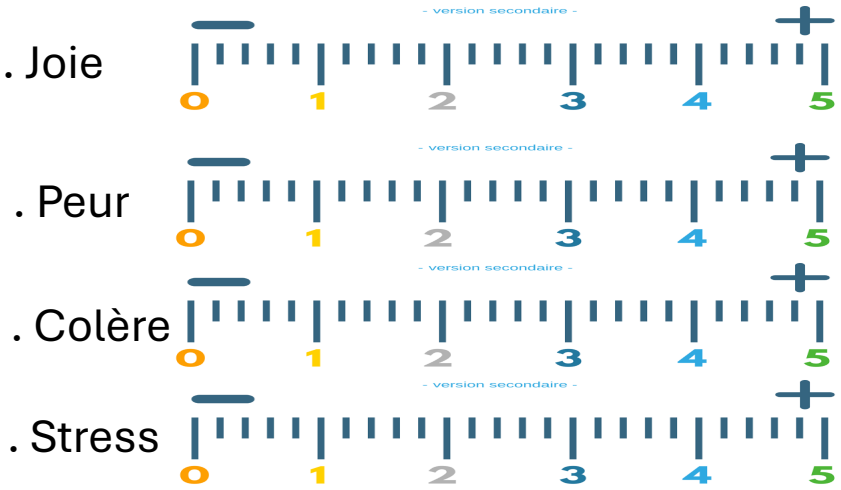
Séance 3

- . Objectif : Identifier et exprimer ses émotions et sensations
- . Organisation : En classe entière en EPS (escalade), faire vivre aux élèves des situations émotionnellement contrastées
- . Durée : 40 min
- . Consignes : Tester les différentes situations d'apprentissage et rapporter ses émotions dans son carnet d'EPS

Variation de la hauteur de voie



Toutes prises
Toutes prises pieds
1 seule couleur mains



. Activité de l'enseignant

Au sein des cordées : Comment avez-vous vécu/ressenti l'activité ?
Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ?

Retour des élèves :
C'est la hauteur qui fait peur

Séquencer « identifier, comprendre et réguler ses émotions »

Contexte : Damien est prof d'EPS, certains de ses élèves de CAP sont très instables sur le plan émotionnel : en un instant, ils peuvent passer de l'apathie à la colère, ou à l'hilarité.



Développer ses compétences. émotionnelles		
Séance 1	Séance 2	Séance 3

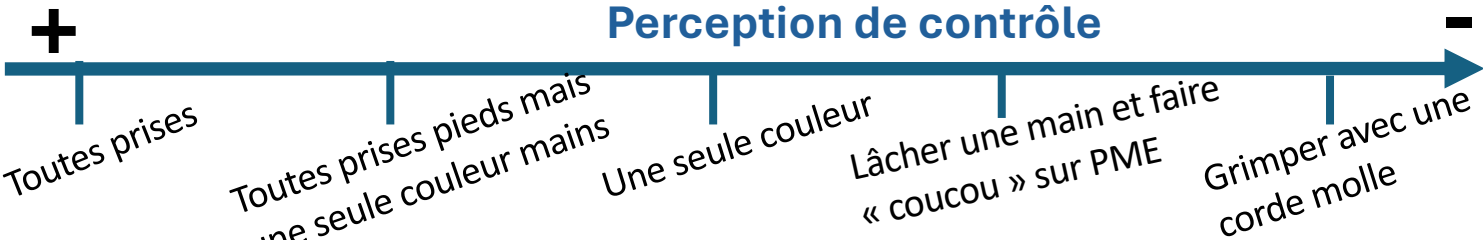
- . Objectif :

. Organisation :

. Consignes :
- . Enrichir le vocabulaire émotionnel et comprendre ses émotions

. En classe entière en EPS (escalade), faire vire aux élèves des situations émotionnellement contrastées (60 min)

. Tester les différentes situations d'apprentissage et rapporter ses émotions dans son carnet d'EPS



Intensité	Familles d'émotions						
	Joie	Amour	Peur	Colère	Tristesse	Surprise	Mépris
●○○○	Content	Doux	Inquiet	Contrarié	Déçu	Étonné	Lassé
●●○○	Ravi	Affectueux	Effrayé	Agacé	Chagriné	Stupéfait	Déçu
●●●○	Heureux	Amoureux	Angoissé	Fâché	Malheureux	Ébahi	Dépité
●●●●	Enchanté	Passionné	Paniqué	Furieux	Désespéré	Sidéré	Écœuré
Ressentis	Sourire, respiration aérée, cage thoracique déployée, énergie, légèreté.		Tremblement regard craintif, mal au ventre, respiration difficile, sensation d'étouffer	Pouls rapide, poitrine serrée, respiration rapide, yeux froncés, lèvres pincées, haussement de ton ou cris, contraction mâchoires/poing, coups de chaud	Larmes aux yeux, lèvres qui tremblent, voix qui se casse, gorge nouée, teint pâle, idées noires, isolement, sentiment d'impuissance	Yeux grands ouverts, impression de ne pas comprendre ce qui se passe	Contraction des muscles du nez, mise à distance, nausée

En classe entière :
Ens : « Quelles sont les situations qui produisent le plus d'émotions ? »
Elève : « Quand la corde est molle »
Ens : « Moins on contrôle, plus on a besoin de sécurité. L'émotion renvoie à un besoin »

. Activité de l'enseignant

Séquencer « identifier, comprendre et réguler ses émotions »

Contexte : Damien est prof d'EPS, certains de ses élèves de CAP sont très instables sur le plan émotionnel : en un instant, ils peuvent passer de l'apathie à la colère, ou à l'hilarité.



Développer ses compétences. émotionnelles		
Séance 1	Séance 2	Séance 3

. Objectif :

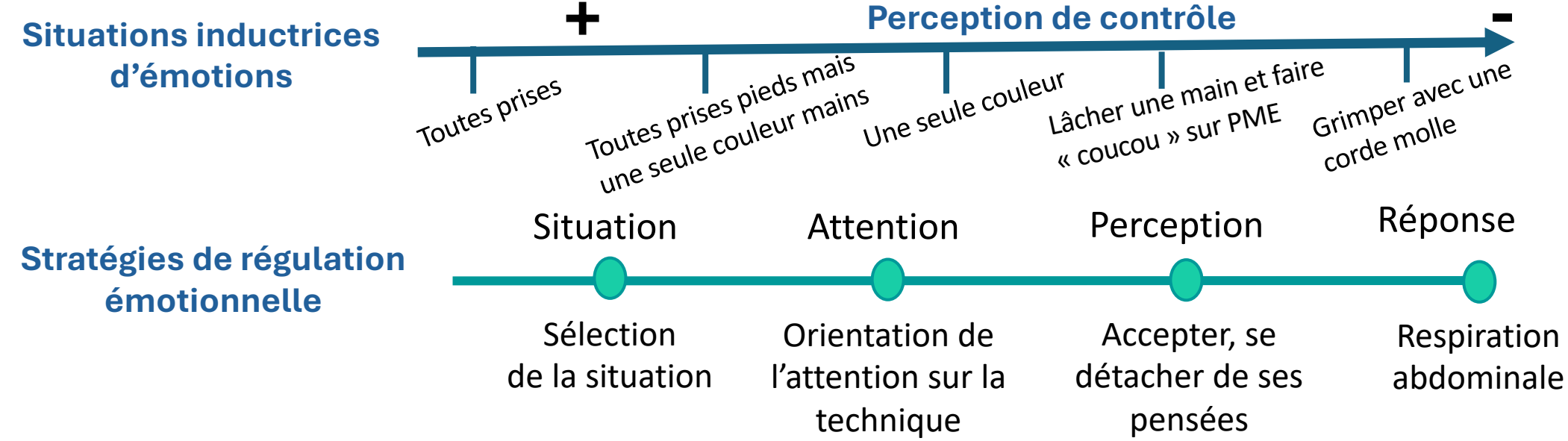
. Organisation :

. Consignes :

. Comprendre et réguler ses émotions

. En classe entière en EPS (escalade), faire vivre aux élèves des situations émotionnellement contrastées (60 min)

. **Expérimenter les stratégies de régulation émotionnelle dans les différentes situations d'apprentissage**



. Activité de l'enseignant

. Comment avez-vous vécu/ressenti l'activité ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus faciles que d'autres ? Qu'avez-vous remarqué ? Du groupe, du fonctionnement, des réactions, interactions, stratégies

Pensez à une situation émotionnellement chargée (un contrôle, une dispute), comment pourriez-vous mettre en œuvre ces stratégies ?

Séquencer « identifier, comprendre et réguler ses émotions »

Contexte : Lise, prof de français, a aussi les CAP. Comme Damien son collègue d'EPS, elle peine avec l'instabilité émotionnel des élèves. Elle va orienter ses cours sur les compétences émotionnelles.

Développer ses compétences. émotionnelles

Séance 1

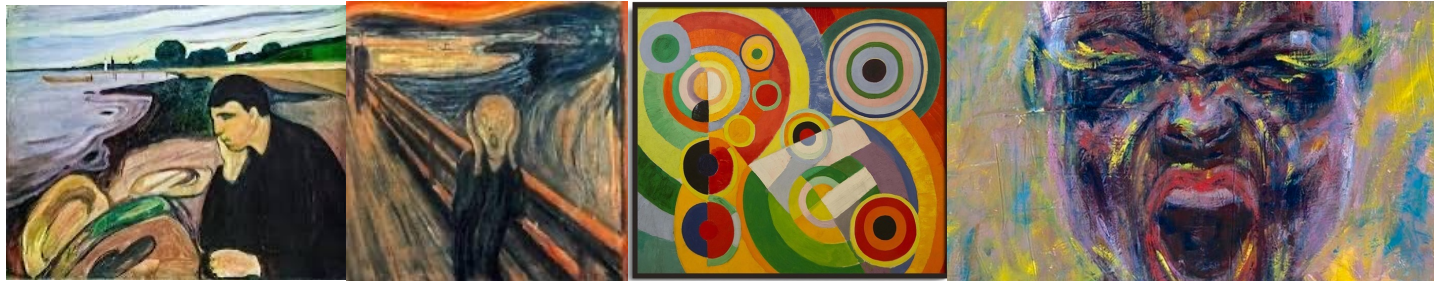
Séance 2

Séance 3

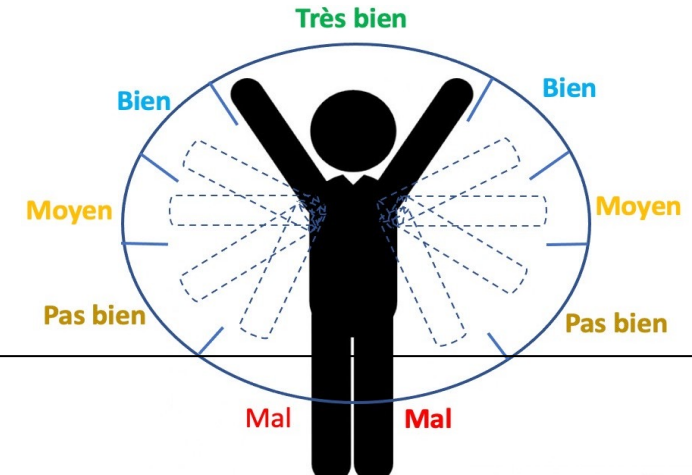
- . Objectif :
- . Durée : . 5 min
- . Organisation : . En classe entière
- . Déroulement : . Proposer un baromètre corporel

- . Objectif :
- . Organisation : . En petit groupes (4-5)
- . Durée : . 20 minutes
- . Déroulement : . Présenter plusieurs œuvres d'art qui expriment une émotion

. Activité de l'enseignant



Quelles sont les émotions exprimées dans ces tableaux ? Est-ce que vous les ressentez ? Comment ?
Connaissez-vous d'autres émotions ?



Au programme...
Se dire, s'affirmer,
s'émanciper

Séquencer « identifier, comprendre et réguler ses émotions »

Contexte : Lise, prof de français, a aussi les CAP. Comme Damien, le prof d'EPS, elle va orienter ses cours sur les compétences émotionnelles.

Développer ses compétences émotionnelles

Séance 1

Séance 2

Séance 3

. Objectif :

. Développer le vocabulaire émotionnel, prendre conscience de la valence et de l'intensité des émotions

. Organisation :

. En Classe entière ou ½ classe

. Durée :

. 20 min

. Consignes :

. Venez placer les émotions que vous connaissez sur le « thermomètre »

. Activité de l'enseignant

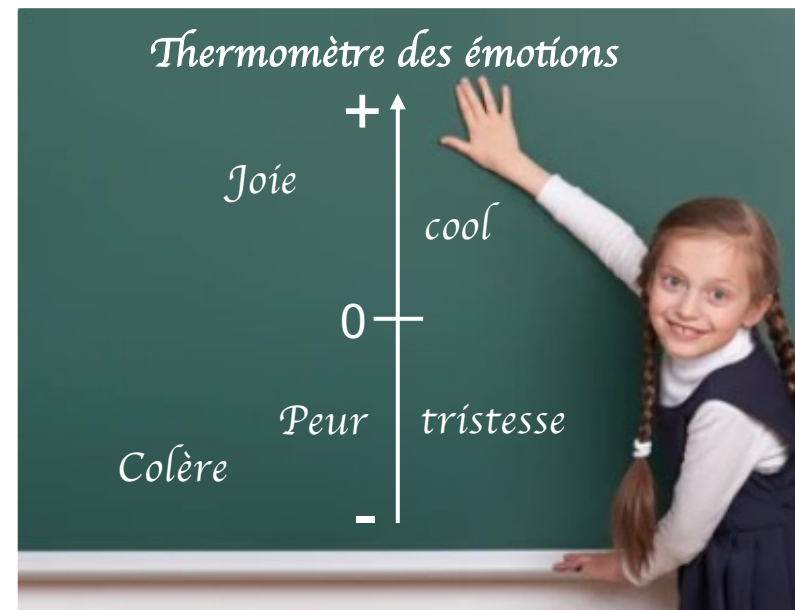
. « Pourquoi avez-vous mis la « joie » plus haut que « cool » ? »

. « Est-ce que vous connaissez un synonyme de cool ? »

. « Quand ressentez-vous de la sérénité ? »

. « Est-ce que vous connaissez d'autres émotions de la même famille que la peur ? »

. « Comment gérez-vous cette émotion ? »



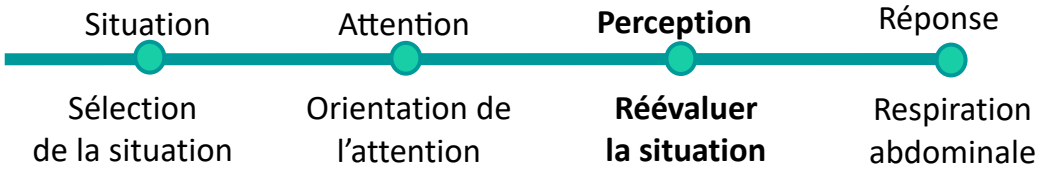
Séquencer « identifier, comprendre et réguler ses émotions »

Contexte : Lise, prof de français, a aussi les CAP. Comme Damien, le prof d'EPS, elle va orienter ses cours sur les compétences émotionnelles.

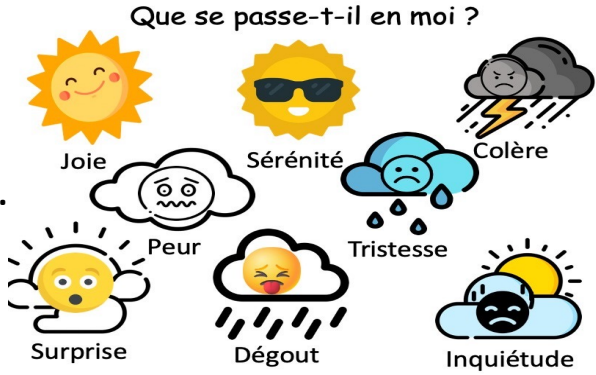
Développer ses compétences. émotionnelles		
Séance 1	Séance 2	Séance 3

- . Objectif :
- . Organisation :
- . Consignes :

- . Explorer les ressentis corporels, les exprimer et les comprendre.
- . En classe entière (40 min)
- . Dessiner sa météo intérieure : Quel temps fait-il à l'intérieur de vous ? Comment est le ciel ? Êtes-vous détendu ? Y a t-il du soleil, des nuages, du brouillard, de la pluie, des éclairs ? Observer tranquillement ce que vous ressentez, sans porter de jugement, sans essayer de changer les choses. et dessinez-le.



Ma météo intérieure

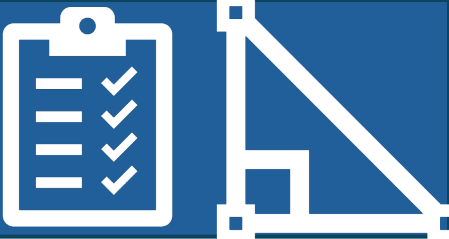


Situation Ce qui se passe	Pensées Ce que je me dis	Réactions Comment je me sens, ce que je fais
J'ai eu une mauvaise note au dernier contrôle.	. Je me dis « Je ne comprends jamais rien, qu'est-ce qui cloche chez moi ? »	. Je me sens : nul . Comportement: je rumine l'échec
	. Je me dis « Je n'aime pas faire des erreurs, mais ça arrive, je n'ai peut-être pas assez travaillé cette notion ou été assez attentif.ve aux questions. Ça arrive à tout le monde. »	Je me sens : Comportement :
Je me suis fait bousculer au self		

Comment évaluer le développement des CPS?



Evaluer le développement des CPS



Annexe 6. Exemple d’instruments de mesure CPS (chapitre 8)

1. Échelle de mesure des compétences psychosociales pour les adolescents

(R. Shankland, D. Tessier *et al.*, in prep.). Cette échelle vise à mesure les compétences psychosociales des adolescents dans plusieurs contextes (scolaire, familiale, sportifs, etc.).

Consigne : Indiquez la fréquence à laquelle chacune des situations suivantes vous arrivent, sur une échelle allant de 1 (jamais) à 5 (toujours).

1. Je suis toujours prêt(e) à aider les autres
2. Quand je lis une information sur internet, j'essaie de vérifier si elle est vraie.
3. J'arrive à expliquer aux autres ce que je pense.
4. Quand il y a une situation stressante, j'arrive à me calmer par moi- même

3. Échelle de mesure des CPS pour les adolescents, utilisée par Santé publique France (dans le cadre de l'enquête EnCLASS (2018))

Pour chacune des situations indique si cela t'arrive Toujours, Souvent, Parfois, Presque jamais ou Jamais	Toujours	Souvent	Parfois	Presque jamais	jamais
Compétences cognitives					
Quand j'ai un problème j'essaie d'en comprendre les causes*					
Quand j'ai un problème je recherche toutes les solutions possibles*					
Quand un ami me donne une information, je vérifie si elle est juste*					
Quand je lis une information sur internet, j'essaie de vérifier si elle est vraie*					
Quand je décide de faire quelque chose, je vais jusqu'au bout					
Quand je prends des décisions, je réfléchis au pour et au contre					

Evaluer le développement des CPS



Académie de Bordeaux – M.Galan

Compétence visée : C1 – Exploiter des documents

Stratégie didactique – Deux questions avec une progressivité, par rapport au verbe d'action des consignes

Modalité : travail en binôme – Classe seconde BAC PRO, au début du second trimestre

Identifier les informations dans le texte nécessaire à l'intervention	Abs	1	2	3	4	N.F
↪ J'ai su repérer les quatre termes en lien direct avec le rapport	Compétences disciplinaires					
↪ J'ai su repérer les différentes unités de mesure citées dans le rapport.						
↪ J'ai su retrouver le nom des nuages rencontrés lors du vol						
↪ J'ai su écouter les remarques de mon collègue.	Compétences transversales					
↪ J'ai su partager et confronter nos réponses pour décider ensemble.						
Contrôle enseignant après autoévaluation de l'élève						

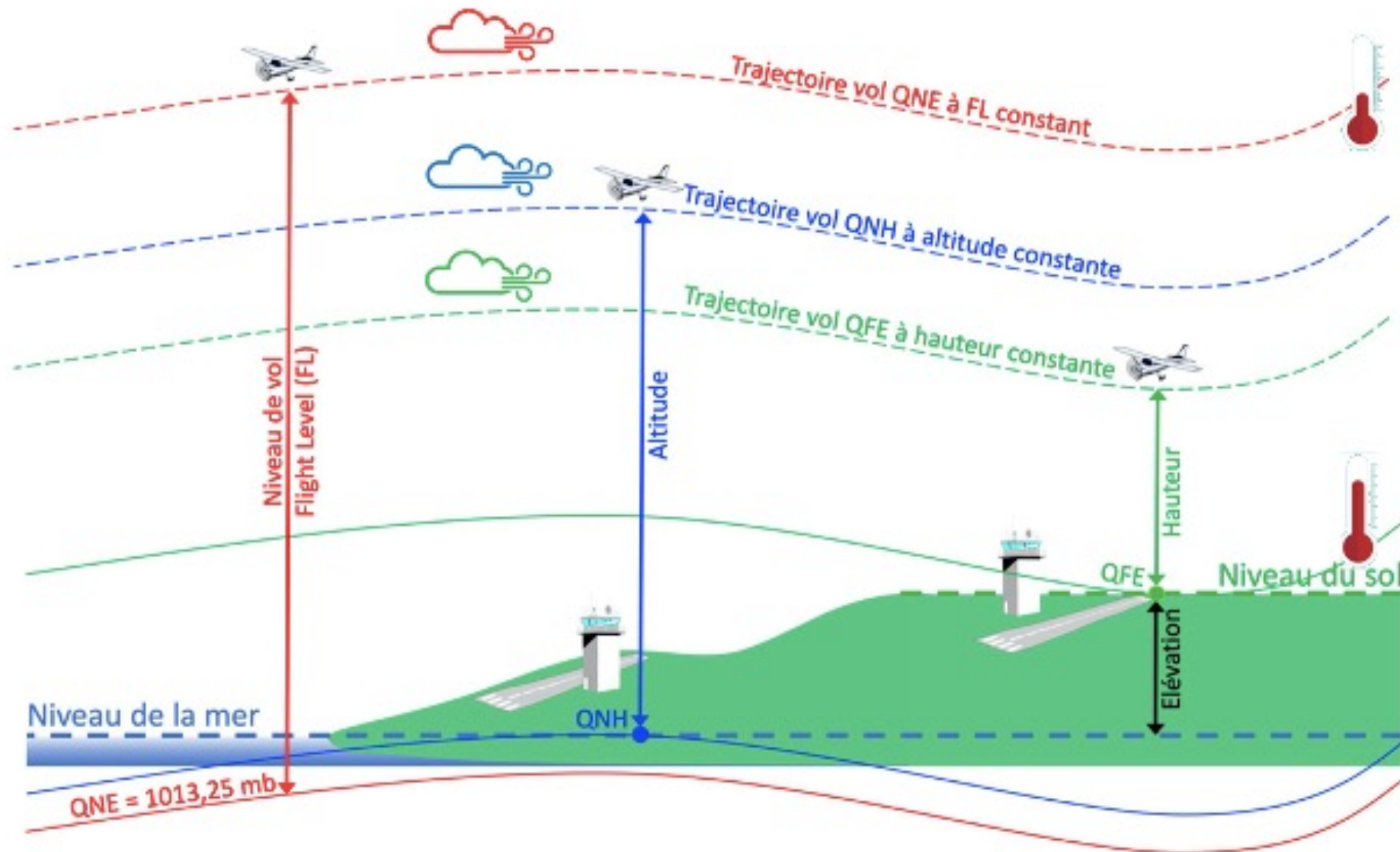
Auto-évaluation



Evaluation enseignant

Consigne :

- ➔ **Entourer** sur cette image les trois paramètres qui peuvent varier en fonction de l'altitude.
- ➔ **Déduire** le nom de ces mêmes paramètres (répondre sur l'image)



Décoder les informations (depuis une image)	Abs	1	2	3	4	N.F
→ J'ai su entourer les différents paramètres.	Compétences disciplinaires					
→ J'ai su retrouver le nom des différents paramètres.						
→ J'ai su trouver des moyens pour s'entendre et travailler ensemble.	Compétences transversales					
→ J'ai su me débrouiller pour trouver une manière de travailler à deux						
Contrôle enseignant après autoévaluation de l'élève						

Auto-évaluation



Evaluation enseignant

La compétence psychosociale visée : Développer des liens sociaux



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...)

DEFINITION

IMPLEMENTATION

EXEMPLES

EVALUATION

1. Des compétences d'adaptabilité nécessaires pour la formation de l'individu et l'entretien de sa santé mentale
2. Les effets positifs en milieu scolaire ont un niveau de preuve élevé MAIS dans certaines conditions de déploiement (S.A.F.E.)
3. Le développement des CPS peut impliquer pour les enseignants et les élèves un changement de posture. Les temps de retour réflexif sont essentiels.
4. L'évaluation se fait de manière conjointe (auto-évaluation + évaluation enseignante)

