




Et si on explorait la conscience de soi ?

 Ce mois-ci, nous souhaitons mettre en avant la thématique de la conscience de soi, parce que nous pensons que c'est une compétence essentielle au quotidien.

L'école est un lieu de vie où **la conscience de soi** peut être **cultivée** avec autant de soin que **les connaissances académiques**. C'est en comprenant qui nous sommes, en identifiant nos **émotions, pensées, valeurs, forces et faiblesses** que nous pouvons apprendre efficacement, grandir, inspirer le meilleur de nous-mêmes et des autres et tisser des relations constructives.

Commençons l'exploration !

La conscience de soi

La conscience de soi est **une compétence cognitive**.

*Les compétences cognitives représentent **un ensemble de capacités psychologiques** impliquant des activités mentales qui permettent de **renforcer le pouvoir d'agir** (empowerment), de favoriser un fonctionnement individuel et de maintenir un état de **bien-être psychique**. (Référentiel SPF, 2022)*

Pour aller plus loin ...

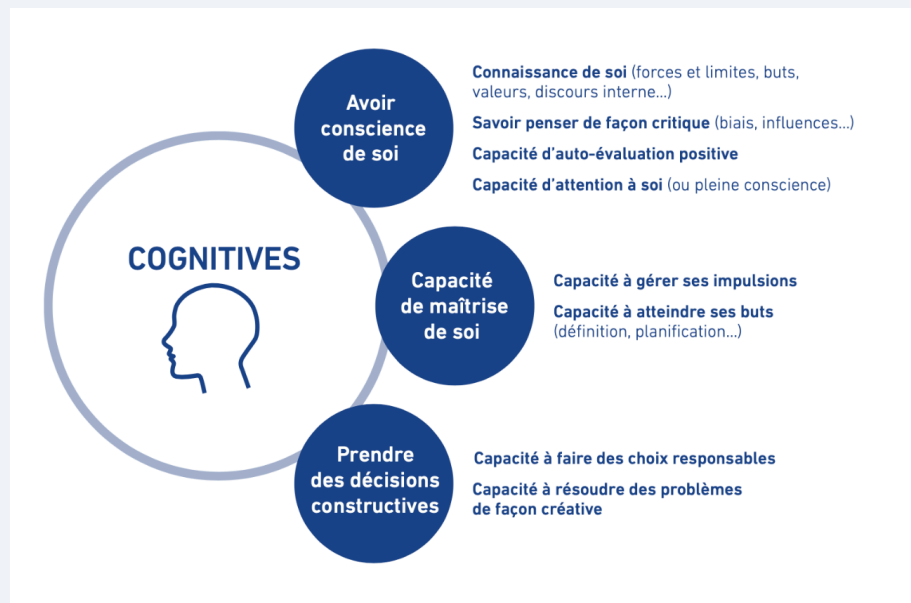
La **conscience de soi** implique de pouvoir reconnaître et comprendre ses **cognitions** (pensées, croyances, valeurs...), ses **émotions** (sentiments, affects...) et ses **volitions** (désirs, besoins, aspirations, rêves...) ainsi que leurs liens avec les comportements. (Référentiel SPF, 2022)

Cette compétence implique de travailler sur les représentations que l'on a de soi (*concept de soi / image de soi*), sur le jugement que l'on porte sur soi (*estime de soi*) et sur la façon dont ceux-ci sont construits (*influences, biais...*).

Elle passe aussi par **la capacité à pouvoir porter pleinement son attention à son expérience présente** et à l'accueillir avec bienveillance.

Dévoilons les facettes de la conscience de soi

La conscience de soi est composée de 4 compétences spécifiques :



Source : Référentiel sur les CPS de SPF (2022)

★ Connaissance de soi

En travaillant sur ce que l'on pense de soi, on accroît sa **connaissance de soi**. On connaît mieux ses **forces**, ses **limites** à un temps donné, ses **buts**, ses **valeurs**, la façon dont on se parle (ou discours intérieur ou interne).

★ Savoir penser de façon critique

Avoir conscience de soi suppose de renforcer sa **capacité à penser de façon critique** pour comprendre l'**influence de l'environnement social** sur soi ainsi que les **biais** de perception et d'interprétation.

Elle permet de mieux comprendre le **rôle des différentes influences sociales** (familiales, amicales, éducatives, culturelles, religieuses...) afin de pouvoir ajuster au mieux son image à ses propres perceptions et **développer un rapport à soi bienveillant**.

★ Capacité d'auto-évaluation positive

Avoir conscience de soi implique aussi la **capacité à s'auto-évaluer**, c'est-à-dire à **porter un jugement sur soi-même** (sur ses comportements, ses performances, ses compétences, ses qualités et celles qui seraient à développer...).

La capacité d'autoévaluation positive nécessite de pouvoir porter un jugement positif sur soi-même et **d'avoir une attitude positive et bienveillante envers soi-même**.

★ Capacité d'attention à soi

Avoir conscience de soi se manifeste par la capacité à percevoir ses **pensées**, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations dans l'ici et maintenant et d'exercer ainsi sa **capacité d'attention à soi**.

Cela implique de pouvoir diriger son attention sur son expérience présente et de pouvoir **accueillir pleinement ses propres ressentis** quelles que soient leurs colorations (agréable, désagréable, étonnant, déstabilisant...).

🤔 Comment cultiver la conscience de soi au quotidien ?

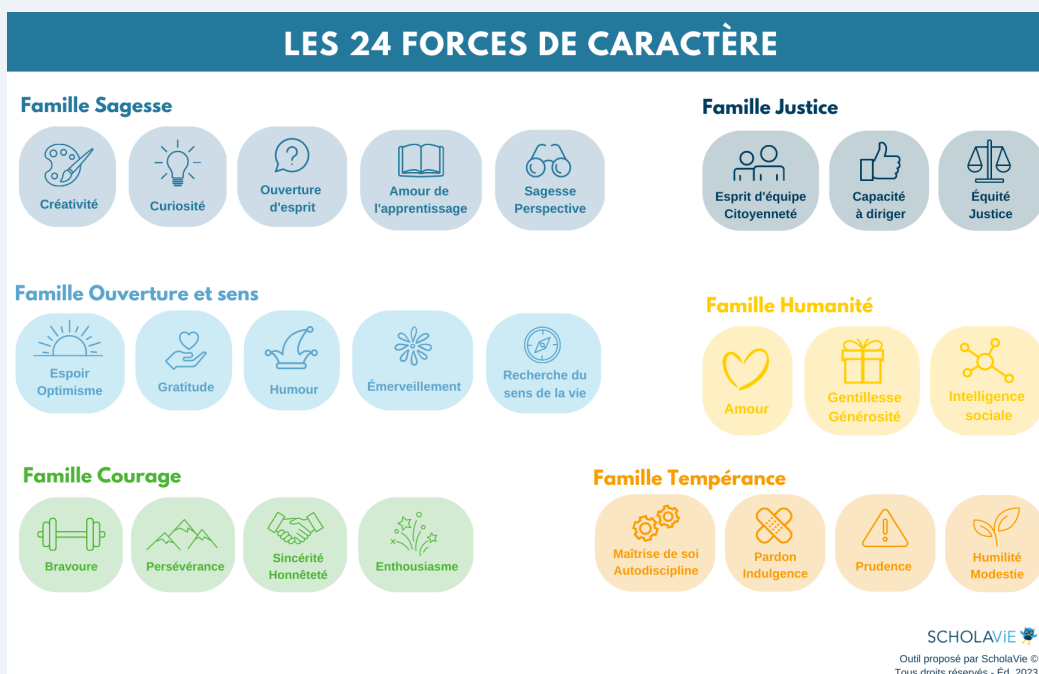
On vous propose ci-dessous diverses activités à faire seul ou avec les élèves, pour développer la conscience de soi au quotidien 🧘.

🎯 Découvrir et explorer les forces de caractère

On a tous des faiblesses et des défauts, et on a tous aussi des forces et des qualités. La recherche en a **identifié 24** universellement reconnues. Ainsi, tous les êtres humains possèdent ces 24 forces, de façon plus ou moins développée. Et parmi ces 24 forces, on en aurait tous **5 principales**, qu'on appelle "**les forces de signature**".

Envie d'en savoir plus ?

Découvrez les 24 forces de caractère en visuel, et venez les explorer grâce à notre [jeu de cartes autour des forces](#) !



🤔 Vous souhaitez découvrir quelles sont vos 5 forces de signature ?

Alors passez le test ci-dessous !

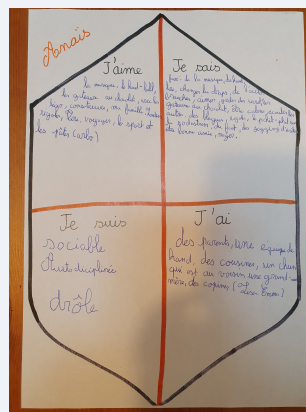
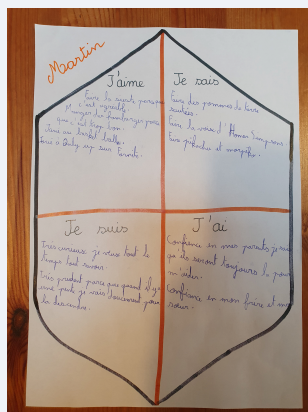
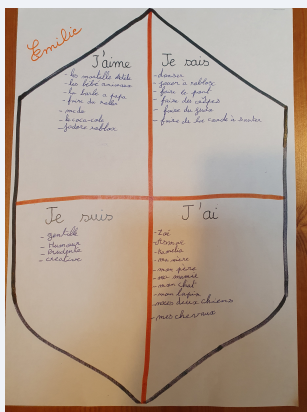
Je passe le test !

🎯 Créer son blason de la conscience de soi

Voici un outil pour explorer sa propre **perception de soi**. Complétez votre propre blason, et accompagnez les élèves à remplir le leur !

Écrivez ce qui vous caractérise en 4 catégories :

- Ce que j'aime
- Ce que je sais
- Ce que je suis
- Ce que j'ai



Photos partagées par une enseignante : blasons remplis par certains de ses élèves.

🎯 Faire des jeux de brise-glace

Vous les connaissez peut-être déjà 👁️, et sinon on vous présente 2 activités brise-glace chouettes à faire en groupe.

📄 Questionnaire de Proust :

Le célèbre questionnaire de Proust revisité sur le thème des CPS. Répondez aux items pour développer votre connaissance de vous et des autres.

🎲 Jeu du bingo :

Un outil pour développer des relations et apprendre à se connaître. Trouvez toutes les personnes autour de vous répondant aux items pour déclarer BINGO !

LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres.

- Version élémentaire -

- 1 Ce que j'aime le plus à l'école
- 2 Ce que j'ai aimé apprendre
- 3 Un beau souvenir de l'année
- 4 Une de mes réussites
- 5 Une erreur qui m'a appris des choses
- 6 Une force que je me reconnais
- 7 Une force que les autres me reconnaissent
- 8 Une force que j'aimerais développer
- 9 Une activité qui m'apaise
- 10 Un héros qui m'inspire

LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer des relations sociales et apprendre à se connaître.

Trouve quelqu'un qui...

... a les yeux de couleur verte	... fête son anniversaire ce mois-ci	... possède un animal domestique
... fait des courses sportives	... a le prénom le plus long	... est plus jeune que toi
... parle plusieurs langues	... joue d'un instrument de musique	... a la lettre V dans son prénom

Le jeu du bingo

Questionnaire de proust

🎯 Quelques activités pour se recentrer

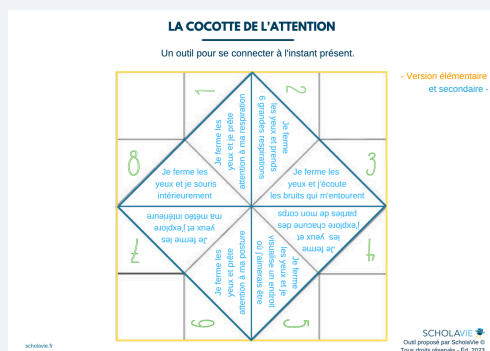
Aidez les enfants et les jeunes à se connecter à leurs pensées et leurs émotions à travers ces deux outils.

📍 Cocotte de l'attention

Construisez cette cocotte et utilisez là avec vos élèves pour faire une petite pause et recentrer leur attention.

👤 Chemin de l'attention

Un outil pour développer ses capacités attentionnelles. Suivez le chemin proposé pour recentrer votre attention sur vous-même ou vos élèves.



Cocotte de l'attention



Chemin de l'attention

🗣️ Rendez-vous sur notre [site internet](#) pour explorer les différentes versions de ces outils (proposées par cycle).

★ N'hésitez pas à nous partager des photos des outils créés avec vos élèves par mail !

✉️ bonjour@scholavie.fr

Les actualités de la plateforme Scholavie

Nos prochains parcours e-learning

Nous sommes ravies de vous annoncer les prochaines nouveautés exclusivité !

Nos **2 prochains parcours** sortent avant les vacances, de quoi vous offrir un pré-cadeau de Noël 🎁

- 😊 **Plongée dans les compétences émotionnelles**
- 🤝 **Plongée dans les compétences sociales**

On espère que vous y plongerez avec joie pendant les vacances, ou lorsque l'envie vous prendra !

Restez connectés, une communication sera faite sur nos **réseaux sociaux** pour vous informer de leur sortie 😊.

Le prochain webinar sur la plateforme

🗣️ On propose des webinaires mensuels à toutes les **personnes inscrites** sur la plateforme. Le prochain aura lieu le **13/12**, de 17h à 18h30, sur le **thème des forces de caractère**.

Ces webinaires sont des opportunités d'échanger et de partager vos expériences sur ce sujet en compagnie de nombreux autres participants et d'une de nos formatrices 😊 !

N'attendez plus pour vous inscrire sur notre plateforme et participer à ces webinaires, **les inscriptions pour le webinaire du 17/01 ouvriront bientôt** 🚀

[Par ici pour s'inscrire à la plateforme](#)



Retour sur les dernières actualités ScholaVie

Replay de la soirée ScholaVie du 04/10



Si vous avez manqué notre soirée du 04/10, le replay est désormais disponible sur notre chaîne YouTube. 😍 N'hésitez pas à liker, partager et nous faire part de vos impressions. On vous attend dans les commentaires avec impatience !

[Par ici le replay !](#) ▶

L'équipe ne cesse de s'agrandir !



Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de deux nouvelles personnes au sein de notre équipe.

- ★ **Antoinette**, chargée de mission
- ★ **Sonakshi**, responsable de l'évaluation

[\(Re\)découvrez l'ensemble de l'équipe par ici](#)

ScholaVie était présente au salon Educatech Expo le 15/11



Une journée enrichissante passée sur le stand de la **Banque des territoires** !

Notre directrice générale **Vanessa Duchatelle** a eu l'opportunité de pitcher ScholaVie en 1min30 sur un format The Voice. Résultat : un des jurys s'est retourné et s'est proposé pour accompagner ScholaVie sur ses missions 🎉

Nous avons également tenu une permanence pour présenter nos outils et nos actions aux personnes intéressées toute la matinée ★

[Interview sur SqoolTV](#)



Retour sur l'interview de Laure Reynaud du 15/11 avec SGOOL TV, où elle parle de ScholaVie et des CPS 😊

Pour en savoir plus, retrouvez l'interview complète [par ici](#).

ScholaVie devient adhérent d'EdTech France



L'association **EdTech France** fédère les acteurs français qui ont décidé de rendre la technologie et l'innovation utiles à l'éducation et à l'enseignement



Prochains événements à ne pas manquer !

Série d'ateliers avec Canopé

Les ateliers ScholaVie reprennent avec le réseau Canopé 93 pour l'année 23-24 ! Au programme, 8 ateliers d'1h en visio, un mardi par mois, de 18h à 19h.

[Inscrivez-vous](#) à tous les ateliers par ici !



Le site SIRENA bientôt en ligne

Sirena CPS est le site ressource national à destination de celles et ceux qui souhaitent renforcer les CPS de leurs publics dans tous les milieux de vie.

ScholaVie aura droit à une **page dédiée**.

On vous tiendra informé de sa sortie 👁️ !

ScholaVie
15 rue de la Bûcherie
75005 Paris
bonjour@scholavie.fr

Nos réseaux sociaux



[Se désinscrire](#)

Envoyé avec
Brevo