

Cahier mensuel

SCHOLAViE

Le cahier mensuel qui vous guide dans le développement de vos compétences psychosociales et celles des jeunes que vous accompagnez !



Prendre des décisions constructives

On se retrouve pour le cahier mensuel ScholaVie du mois de février ! Ce mois-ci, explorons ensemble la **prise de décisions constructives**. 

On commence par vous partager quelques citations en lien avec cette thématique, pour plonger dans le sujet de **la prise de décisions constructives** et poser le cadre de cette compétence.

Nous avons nommé cette activité **"Paroles de sages"**. Elle peut s'avérer utile pour faire émerger les représentations des apprenants, poser les mots et messages clés et lancer un débat. 

Paroles de sages

La pire décision de toutes est celle que l'on n'a pas prise

Zig Ziglar, écrivain et conférencier américain

L'émotion est plus forte que la réflexion, mais moins que la décision

Alain Laugier, médecin

On doit prendre les petites décisions avec sa tête et les grandes avec son cœur

H. Jackson Brown, auteur américain

La bonne décision n'est pas toujours la plus agréable, ni la plus facile à accepter

Alexander Kent, écrivain anglophone

En matière de décision, votre propre mental peut être votre pire ennemi

John S. Hammond, professeur à Harvard

Dans la vie, il faut réfléchir, décider et agir pour échouer ou réussir

Taha-Hassine FERHAT, entrepreneur et philosophe

★ Réflexion sur la prise de décisions constructives

Avant de nous lancer dans l'exploration de cette compétence, on vous invite à répondre à ces quelques questions, pour faire émerger vos propres représentations :

- 🤔 Qu'évoquent pour vous ces citations sur la prise de décisions ?
- 🤔 Quels sont les enjeux de son développement dans vos vies ?
- 🤔 Comment cette compétence s'ancre-t-elle dans votre quotidien ?

Prenez un moment de réflexion et n'hésitez pas à partager vos expériences et réflexions avec nous !

🧠 Focus sur la prise de décisions constructives

👁️ Prendre des décisions constructives, c'est quoi ?

Prendre des **décisions constructives** signifie avoir la capacité d'**identifier** et **sélectionner** les **objectifs** et les **solutions** les plus appropriés, pour soi et pour les autres. C'est une **compétence cognitive** générale qui englobe la capacité à analyser des situations, évaluer des options et prendre des décisions réfléchies. Elle est composée de 2 **compétences spécifiques** : la capacité à **faire des choix responsables** et à **résoudre des problèmes de façon créative**. Cette compétence repose sur le développement d'autres compétences psychosociales telles que la conscience de soi, la gestion des émotions et la communication efficace

🤔 Prendre des décisions constructives, pourquoi ?

Apprendre à **prendre des décisions de manière constructive** a des conséquences favorables sur la santé mentale et favorise le **développement personnel** des individus. Savoir prendre des décisions renforce le **sentiment d'efficacité personnelle** et prépare les individus à **faire face aux défis du quotidien**.

🤔 Prendre des décisions constructives, comment ?

Comme tout autre apprentissage des CPS, il est nécessaire de mettre en place des activités **Séquencées, Actives, Focalisées et Explicites** pour développer cette compétence, si possible en contexte d'apprentissage. Le visuel SAFE, proposé par ScholaVie et issu du référentiel de Santé publique France (SPF), permet de bien se mettre en tête les **critères d'efficacité** de toute intervention de développement des CPS.



Source : Référentiel de Santé Publique France, Février 2022.

SCHOLAVIE 
Acronyme proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022

Séquencée : Il faut organiser une progressivité, structurer et séquencer les interventions par type de compétence ciblée, en organisant des séries d'activités interreliées qui permettent petit à petit de développer ladite compétence.

Active : La pédagogie doit être active : l'apprenant doit apprendre par l'expérience, les interactions, l'observation. Cela prend souvent la forme de partage d'expériences, de mises en situation ou de jeux de rôle.

Focalisée : l'activité doit être focalisée sur le développement d'une compétence ciblée

Explicite : l'objectif de l'activité doit être partagé aux apprenants.

 **Je (re)découvre le référentiel SPF**

Activités ludiques et pédagogiques pour développer la prise de décisions

On vous propose ci-dessous quelques activités pour développer la prise de décisions :

 **Débats** : Encouragez les élèves à prendre position, à défendre leurs points de vue et à comprendre les différentes perspectives avant de prendre une décision.

 **Mises en situation / Jeux de rôles** : Utilisez des scénarios réels ou hypothétiques pour encourager les discussions en classe, évaluant des options et discutant des conséquences de différentes décisions.

 **Projets collaboratifs** : Impliquez les élèves dans des projets nécessitant une prise de décision collective, favorisant ainsi la collaboration et la communication.

 **Journal de réflexion** : Demandez aux élèves de tenir un journal de réflexion sur leurs décisions à l'école, favorisant ainsi la réflexion personnelle et l'apprentissage continu.

 **Visites d'experts** : Invitez des professionnels à partager leurs expériences de prise de décisions, offrant aux élèves une perspective du monde réel.

Quelques aspects concrets du processus décisionnel

Le process décisionnel se fait en **3 étapes** :



Analyser

Analyser les situations, les comprendre, quelles qu'elles soient : académiques, sociales ou émotionnelles.



Évaluer

Une fois la situation comprise, les élèves doivent être en mesure d'identifier les différentes options ou solutions possibles. Cela implique de considérer les conséquences potentielles de chaque action.



Réfléchir

Prise de décision réfléchie en tenant compte des informations disponibles, de la réflexion personnelle et éventuellement de la consultation avec d'autres personnes.
Gérer ses émotions et le stress qui pourraient influencer le processus décisionnel.

Voici un outil pour aider à résoudre des problèmes de façon créative

Résoudre des problèmes de façon créative est une compétence spécifique composant la prise de décisions constrictives. Elle nécessite de savoir **analyser** une situation problématique, de pouvoir **imaginer différentes solutions** possibles, de laisser émerger des alternatives, de savoir **évaluer** les différentes solutions et d'arriver à choisir une solution positive pour soi et pour les autres.

Cette **compétence cognitive** renforce la pensée créative et nécessite de maîtriser les techniques de résolution de problèmes en plusieurs étapes (*Référentiel SPF, 2022*).

Ci-dessous, découvrez notre **outil PICA** qui permet de mettre en œuvre la résolution de problème de manière créative en 4 étapes : Pause, Identification des solutions, Choix de la meilleure solution, Action verbale / comportementale.

L'ACRONYME PICA

Un outil de résolution de problème en 4 étapes.

Pause
Je me demande quel est le problème.
.....
J'explore ce que je ressens, ce que les autres peuvent ressentir.
.....
J'identifier mes besoins, les besoins des autres.
.....

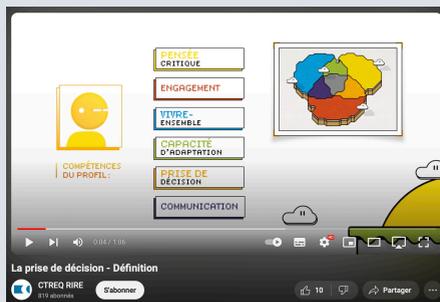
Identification des solutions
Je me demande quelles sont les solutions pour résoudre le problème.
.....
J'imagine les conséquences de chaque solution, pour moi et pour les autres.
.....
J'explore ce que je ressens en moi face aux propositions.
.....

Choix de la meilleure solution
Je me demande quelle solution est la plus juste pour moi et pour les autres.
.....
Est-elle faisable pour moi ? Pour les autres ?
.....
Est-ce que la solution satisfait mes besoins ? Ceux des autres ?
.....

Action verbale/comportementale
Je me demande comment mettre en œuvre la solution choisie.
.....
Je définis : qui fait quoi ? quand ? comment ? où ?
.....
J'évalue : comment ça s'est passé ? les difficultés ? les réussites ? les réajustements ?
.....

Source : inspiré de Lamboy, B., Williamson, M. O., Shankland, R. & Guegen, C. (2021).
Les compétences psychosociales. De Boeck Supérieur.

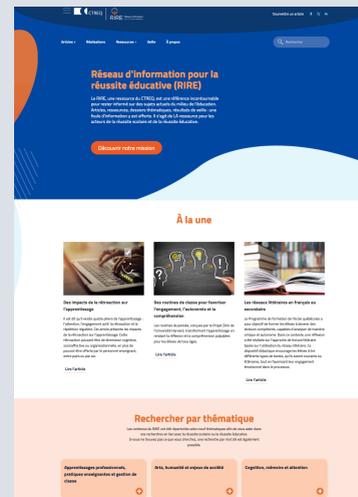
SCHOLAVIE
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2023



Prise de décision : définition

Destinée à la fois aux équipes-écoles et aux élèves, cette courte vidéo définit la compétence Prise de décision.

★ [Je regarde la vidéo](#)



Réseau d'information pour la réussite éducative

Une référence incontournable pour rester informé sur des sujets actuels du milieu de l'éducation.

★ [J'explore le site internet](#)

3 activités sur la prise de décisions constructives

Le site de l'IREPS vous propose 3 activités afin de développer la prise de décision constructive. À personnaliser pour vos élèves en classe.

★ [Je découvre les activités](#)

Les actualités de la plateforme ScholaVie

★ [Avez-vous exploré nos nouveaux parcours e-learning ?](#)

4 parcours sont maintenant disponibles sur notre plateforme de formation en ligne gratuite :

-  [L'essentiel des CPS - vidéo teaser par ici](#)
-  [Plongée dans les compétences cognitives - vidéo teaser par ici](#)
-  [Plongée dans les compétences émotionnelles - vidéo teaser par ici](#)
-  [Plongée dans les compétences sociales - vidéo teaser par ici](#)

 **L'essentiel des CPS**
Ce parcours est une découverte, une sensibilisation aux CPS.

Durée : 4h
Profil : Professionnels de l'éducation et de la santé
Prérequis : Aucun

[Je commence !](#)

[Découvrir le programme](#)

 **Plongée dans les compétences cognitives**
Plongez dans la découverte des compétences cognitives avec nous !

Durée : 2h30
Profil : Professionnels de l'éducation et de la santé
Prérequis : Aucun

[Je commence !](#)

[Découvrir le programme](#)

 **Plongée dans les compétences émotionnelles**
Plongez dans la découverte des compétences émotionnelles avec nous !

Durée : 2h30
Profil : Professionnels de l'éducation et de la santé
Prérequis : Aucun

[Je commence !](#)

[Découvrir le programme](#)

 **Plongée dans les compétences sociales**
Plongez dans la découverte des compétences sociales avec nous !

Durée : 2h30
Profil : Professionnels de l'éducation et de la santé
Prérequis : Aucun

[Je commence !](#)

[Découvrir le programme](#)

Pourquoi suivre ces parcours ?

 Pour avoir accès à des contenus riches et interactifs sur les CPS

- Pour faire des exercices pratiques pour une mise en application concrète
- Pour découvrir des ressources théoriques, des outils et des activités à utiliser avec les jeunes

Comment accéder à ces parcours ?

En vous connectant ou en créant un compte sur la plateforme de formation ScholaVie. Que vous soyez un professionnel de l'éducation ou de la santé, ces parcours sont conçus pour vous !

Participez au prochain webinaire sur la plateforme

Tous les apprenants inscrits sur la plateforme ont accès à des webinaires avec les formatrices **ScholaVie**.
 Le prochain aura lieu le **14/02** de 17h à 18h30, sur les **compétences sociales**.

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.

[Je m'inscris](#)

À ne pas manquer !



Interview avec les cofondatrices de ScholaVie

Plongez au coeur de ScholaVie et des CPS avec les 2 cofondatrices, Laure Reynaud et Vanessa Duchatelle, le temps d'une interview 😊

[Par ici la vidéo](#)

Prochains événements



Série d'ateliers avec Canopé

Les ateliers **ScholaVie** continuent avec le réseau Canopé 93 cette année 2024 ! Le troisième atelier a lieu prochainement le 06/02 et sera sur les leviers de la confiance de soi

[Inscrivez-vous vite par ici !](#)

ScholaVie

Suivez nous sur les réseaux sociaux !



Contact

bonjour@scholavie.fr

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit aux cahiers mensuels de ScholaVie.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

