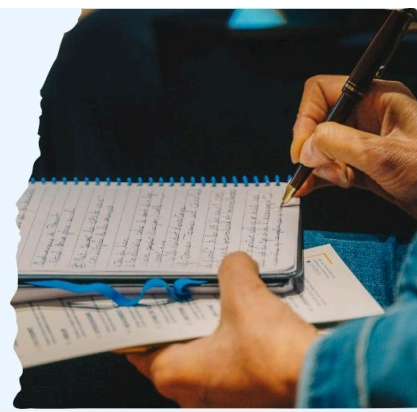



Cahier mensuel


SCHOLAViE


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





En avant 2024, en avant les CPS !

 Nous sommes ravies de vous accueillir pour cette nouvelle année, avec l'espoir qu'elle soit riche en découvertes et en réalisations.

 L'année 2022 a marqué un tournant significatif dans l'histoire des **compétences psychosociales (CPS)** en France, qui a continué en 2023. Depuis, de nombreux acteurs se mobilisent pour développer ces compétences, conscients de leur **impact sur la santé, la réussite, et le bien-être de chacun**. Pour relever ces défis, avançons ensemble avec détermination, prudence et une approche concertée, mesurée, efficace et éthique.

En cette nouvelle année, nous vous souhaitons de progresser sur **le chemin des CPS**, pour vous-même, ainsi que pour les enfants et les jeunes que vous accompagnez. 

Toute l'équipe de ScholaVie vous adresse ses meilleurs vœux et continuera cette année à vous accompagner avec force et enthousiasme, afin d'agir collectivement sur notre santé, notre réussite, et notre bien-être.


 En avant 2024, en avant les CPS ! 

Focus sur la capacité de maîtrise de soi

En 2024, on continue sur notre chemin des CPS avec l'exploration des compétences cognitives.

Après la **conscience de soi** la dernière fois, place à la **maîtrise de soi** !

Avant toute chose, prenez le temps de **réfléchir** à ce que cette compétence évoque pour vous. Parce que, on ne le dit jamais assez, il est important de partir des représentations des apprenants.

Alors on ne déroge pas à la règle ici . Quelles sont vos représentations de cette **compétence cognitive** ?

Petite mise en bouche

Commençons par découvrir des paroles inspirantes qui permettent de poser le sujet  :

"La vraie puissance, c'est la maîtrise de soi"

- **Ralph Waldo Emerson** (1803-1882)

Essayiste, philosophe et poète américain, chef de file du mouvement transcendantaliste américain du début du XIX^e siècle.

"La maîtrise de soi commence par l'autodiscipline"

- **Dale Carnegie** (1888-1955)

Écrivain et conférencier américain qui a proposé une méthode de développement personnel adaptée au monde de l'entreprise qui porte aujourd'hui son nom.

"La première et la meilleure victoire, c'est la victoire sur soi-même"

- **Platon** (427-348 av J.C)

Philosophe de la Grèce antique

On l'aura compris, quand on parle de **maîtrise de soi**, on parle d'**autodiscipline**, de puissance intérieure, de contrôle sur ses impulsions. C'est **être capitaine de sa vie**, même dans la tempête. C'est être le **chef d'orchestre de soi**, c'est garder le rythme même quand tout devient compliqué.

Développer cette capacité est un processus profondément transformateur, exigeant et libérateur. 💡

👁️ **Dévoilons les facettes de la maîtrise de soi**

La maîtrise de soi, c'est quoi ? 🤔

C'est une **CPS** qui appartient à la famille des **compétences cognitives**.

Renforcer sa capacité de maîtrise de soi nécessite d'arriver à **contrôler, diriger et ajuster ses comportements** en fonction de ses buts et selon le contexte (référentiel SPF, 2022).

La maîtrise de soi est composée de 2 compétences cognitives spécifiques :

La capacité à gérer ses impulsions

Il s'agit de **décider volontairement** de transformer ou pas une pulsion à agir en comportement effectif.

Gérer ses impulsions est une compétence importante en contexte scolaire car elle permet aux élèves de **prendre des décisions réfléchies** plutôt que de réagir de manière impulsive.

Savoir gérer ses impulsions, c'est être capable de **contrôler ses réactions** immédiates et de prendre des décisions éclairées plutôt que de céder à des comportements impulsifs.

Cela inclut la maîtrise de soi **face à la frustration, l'irritation, la colère** ou d'autres émotions intenses. C'est répondre à la situation de manière adaptée.

La capacité à atteindre ses buts

Cette capacité nécessite de **bien connaître et définir les objectifs** que l'on poursuit, à court, moyen ou long terme.

Elle implique aussi la capacité à **s'organiser et planifier** de façon concrète les différentes étapes à atteindre pour parvenir à les réaliser ainsi que d'identifier les moyens pour mettre en œuvre ces différentes étapes.

Atteindre ses buts en contexte scolaire implique la capacité à définir des objectifs clairs, à planifier méthodiquement et à persévérer pour les atteindre malgré les obstacles éventuels.

La maîtrise de soi, pourquoi ? 🤔

Le développement de **la maîtrise de soi en contexte scolaire** est essentiel et bénéfique, tant pour les élèves que pour l'environnement éducatif dans son ensemble. 💡

Développer la maîtrise de soi permet d'**améliorer la capacité de concentration** des élèves, les aide à **mieux gérer leur stress**, à résoudre les conflits de façon constructive et favorise l'empathie.

Elle renforce le pouvoir d'agir des élèves en les responsabilisant, en les aidant à prendre des décisions réfléchies et s'engager activement dans leur processus d'apprentissage. Elle leur permet aussi de **développer la persévérance face aux défis** qu'ils rencontrent dans leur quotidien. Les élèves sont en effet plus enclins à surmonter les obstacles et à poursuivre leurs objectifs malgré les difficultés.

La maîtrise de soi, comment ? 🤔

Une posture clé ★

Encore une fois, **la posture des professionnels qui accompagne les élèves est essentielle**. Elle est modélisante. Plus on montre et explicite comment on gère ses émotions de manière constructive, plus on les aidera à adopter un comportement réfléchi.

Appuyer sur pause ▶▶

Développer la capacité d'attention à soi (compétence cognitive spécifique de la conscience de soi) **permet aux élèves de prendre conscience de leurs émotions et les aider à**

anticiper les réactions impulsives.




On peut les encourager à prendre une pause réfléchie avant de réagir impulsivement. Cela leur donne le temps de penser aux conséquences de leurs actions.

😊 C'est comme un signal : quelques respirations, un mot, un outil.

🧠 Voici quelques outils pour aider à développer sa maîtrise de soi

Outil pause, observe, agis

PAUSE, OBSERVE, AGIS

PAUSE		Arrête tout ce que tu es en train de faire Respire profondément, en fermant les yeux Accueille ton désir de prendre de la hauteur sur la situation
OBSERVE		Identifie l'émotion que tu ressens et son déclencheur Pense à ce que tu peux mettre en place pour réguler les émotions, peut-être désagréables, qui te traversent
AGIS		Choisis la meilleure option Reviens dans ta situation l'esprit calme et alerte Remarque les bénéfices de cette action constructive

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie
Tous droits réservés
Ed. 2020
scholavie.fr

Un outil pour appuyer sur **pause**.

Outil PRÊT

PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.

	PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
P	Précis Personnel Positif	1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ? 2. L'objectif vient-il de moi ? 3. Est-il formulé de façon affirmative ?	Je note mon objectif
R	Réaliste	4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ? 5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?	Je note mes ressources
Ê	Evaluable	6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ? 7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?	Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint
T	Temporel Trajet	8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ? 9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires, anticipé les potentiels obstacles?	Je note ma date butoir, mon plan d'action y compris la manière de surmonter les obstacles qui pourraient surgir.

Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?

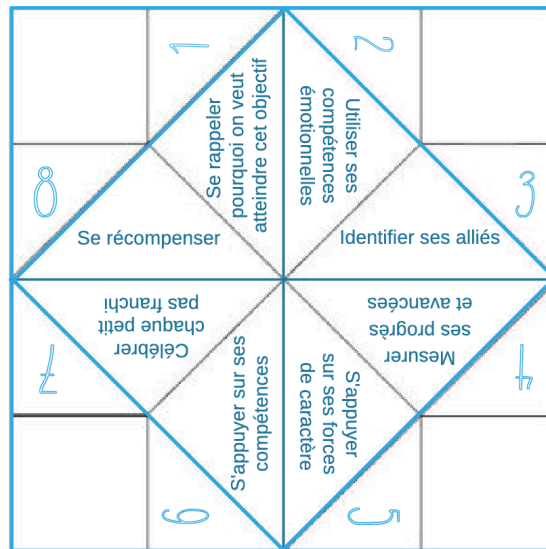
SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie
Tous droits réservés - Ed. 2022

Comment se fixer de bons objectifs ? [Pour en savoir plus, découvrez notre outil PRÊT](#)

Cocotte de la persévérance

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

Un outil pour rester motivé et réussir à atteindre son objectif.



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

Atteindre ses buts, c'est aussi persévérer pour les atteindre, malgré les obstacles éventuels. Pour vous aider à persévérer, [découvrez la cocotte de la persévérance.](#)

Ressources utiles

Articles - Réalisations - Ressources - Veille - À propos

La maîtrise de soi, une clé pour la réussite scolaire des élèves à risque

Lecture : 3 min.

Publié le 04 Mai 2010 - CTREQ - Partagez

Mis à jour le 04 Mai 2010

S'inscrire à notre infolettre
L'Infolettre, diffusée une fois par semaine, vous permet de rester à l'affût de nos projets et de nos actualités en plus de découvrir chaque semaine de nouveaux articles en lien avec l'éducation.

[Je m'inscris](#)

Équation de la réussite scolaire :
Décryptage de l'importance de la maîtrise de soi

[👉 Lire l'article](#)

Articles - Réalisations - Ressources - Veille - À propos

Enseigner la maîtrise de soi aux enfants réduit les problèmes en classe

Lecture : 4 min.

Publié le 11 Mar 2010 - CTREQ - Partagez

Mis à jour le 11 Mar 2010

S'inscrire à notre infolettre
L'Infolettre, diffusée une fois par semaine, vous permet de rester à l'affût de nos projets et de nos actualités en plus de découvrir chaque semaine de nouveaux articles en lien avec l'éducation.

[Je m'inscris](#)

Réduire les perturbations en classe grâce à la maîtrise de soi chez les enfants

[👉 Lire l'article](#)

Santé publique France

ENFANTS ET JEUNES

OCTOBRE 2022

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES: ÉTAT DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES

Rapport complet

Nous contacter - Comprendre - Ressources pour agir

L'Essentiel sur... Le renforcement des compétences psychosociales: pour une prévention efficace à l'école

[👉 Découvrir le référentiel](#)

[👉 Lire l'article](#)

Les actualités de la plateforme ScholaVie

Découvrez nos nouveaux parcours e-learning ! 🌟

Nous vous l'avons annoncé avant les vacances, en guise de cadeau de Noël, nous avons mis en ligne **deux nouveaux parcours** sur notre plateforme de formation !

😊 Plongée dans les compétences émotionnelles - **vidéo teaser [par ici](#)**

👂 Plongée dans les compétences sociales - **vidéo teaser [par ici](#)**

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, un parent ou un apprenant passionné, ces parcours sont conçus pour vous !

[Explorez les parcours !](#)

Participez au prochain webinar sur la plateforme

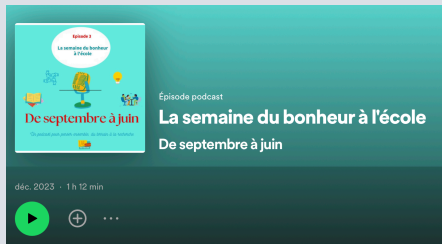
💡 On propose des webinaires mensuels sur des thématiques liées aux CPS à toutes les **personnes inscrites** sur la plateforme. Le prochain aura lieu le **17/01** de 17h à 18h30, sur **les compétences émotionnelles**.

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.

[Inscrivez-vous sur la plateforme](#)

Podcast Semaine du bonheur à l'école



Laure Reynaud a été interviewée dans le cadre de la **Semaine du bonheur à l'école**, qui se tiendra **du 18 au 22 mars 2024**, organisée en collaboration avec le LabSchool Network et le laboratoire BONHEURS.

[👉 Écouter le podcast](#)

Le site SIRENA est 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 y a une **page dédiée**.

[👉 Découvrir le site](#)



Prochains événements à ne pas manquer !

Série d'ateliers avec Canopé

Les ateliers ScholaVie continuent avec le réseau Canopé 93 cette année 2024 ! Le deuxième atelier a lieu prochain le 16/01 et sera sur la connaissance de soi.

[Inscrivez-vous par ici !](#)



ScholaVie

15 rue de la Bûcherie

75005 Paris

bonjour@scholavie.fr

Nos réseaux sociaux



[Se désinscrire](#)

Envoyé avec

Brevo