

CAHIER MENSUEL

Édition de janvier

LA NEWSLETTER MENSUELLE QUI VOUS GUIDE DANS
LE DÉVELOPPEMENT DE VOS COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES ET CELLES DES JEUNES QUE VOUS
ACCOMPAGNEZ !

SCHOLAVIE 



✨ **BONNE ANNÉE !** ✨

On espère que les fêtes de fin d'année 🌲 ✨ ont été joyeuses, gourmandes, pleines de bons moments partagés et que vous avez fait le plein d'énergie pour cette nouvelle année !

D'ailleurs, si on y pense, vous avez sûrement mis en pratique pas mal de compétences psychosociales pendant les fêtes, non ? Gestion du stress avant le réveillon (la dinde au four à temps, ouf !), la capacité d'auto-évaluation positive pendant le repas avec une activité autour des forces de caractère, la résolution de conflits pour choisir le film à regarder en famille ou encore l'empathie en écoutant la énième anecdote de Tonton Jean dont le répertoire n'est pas aussi étendu qu'il le croit 😊.

✨ **Qui dit nouvelle année, dit nouvelles opportunités pour développer les compétences psychosociales !**

Toute l'équipe de ScholaVie vous souhaite une très bonne année **2025 !** Qu'elle soit remplie de **joies partagées**, où chacun trouve sa place avec **bienveillance et empathie**. Qu'elle nous aide à cultiver **la confiance** en nous et en les autres, à traverser les défis avec **résilience** et à savourer les **réussites**, grandes ou petites. Que 2025 soit une année pour **écouter, réfléchir avec ouverture et coopérer** avec enthousiasme pour construire ensemble un monde plus serein et solidaire.

Belle année riche en CPS ! On est heureux de vous accompagner et de la construire ensemble, pas à pas. 😊

Et pour la commencer en beauté, on vous propose de repérer quelques moments-clés du quotidien où les CPS se glissent naturellement. Que ce soit dans les rituels de classe, les activités collectives ou encore les moments informels, chaque instant peut devenir une occasion précieuse pour renforcer chez nos élèves des compétences telles que l'empathie, la gestion des émotions ou la coopération.

Allez, c'est parti pour notre TOP 3 des moments privilégiés pour intégrer les CPS ! 🙌

TOP 1 : les rituels de début et de fin de journée/de cours/de période

Ces moments permettent d'apprendre à se connaître, d'instaurer un climat de confiance et d'apaiser les tensions. Ils sont propices à l'expression des émotions, l'écoute active, et la gestion des émotions et du stress.

Vous pouvez commencer la journée par un rituel d'identification des émotions (réglette des émotions par exemple) ou la terminer par un moment d'orientation reconnaissante (gratitude) : Qu'ai-je aimé ? Quelle personne ai-je envie de remercier ? Qu'ai-je réussi ? Quelle personne m'a aidée ?

Outil : [la réglette des émotions](#)

Top 2 : les transitions entre deux activités

Ces moments, souvent perçus comme un bazar ou de "simples pauses", peuvent devenir des opportunités pour travailler des compétences comme le renforcement de la pleine attention, la régulation des émotions ou du stress, les comportements prosociaux.

Exemples : Proposez une brève activité de respiration (comme la respiration carrée ou la respiration de la main), écoutez une histoire ou une musique (calme ou énergisante, pourquoi pas ?), invitez à reproduire une série de mouvements, etc.

Outils pour vous aider : [cube de l'attention](#), [chemin de l'attention](#), [cocotte de l'attention](#)

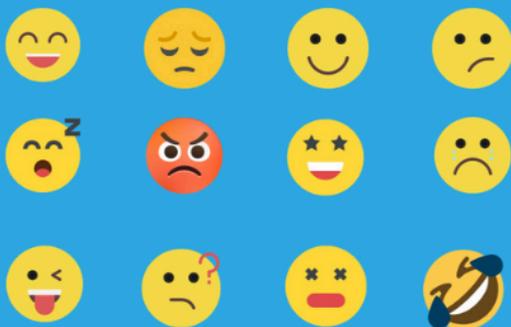
TOP 3 : les retours sur les apprentissages (ou feedbacks)

Ces temps formels ou informels sont autant d'opportunités de renforcer la conscience et la maîtrise de soi, la gestion du stress, l'écoute active, et la capacité d'analyse constructive. Plus ces retours sont immédiats, précis, authentiques et positifs dans leur formulation, plus ils renforceront le sentiment d'efficacité personnelle des jeunes et les engageront.

Exemples : Intégrez les forces observées en situation dans vos feedbacks, utilisez un langage qui nourrit un état d'esprit de développement (tu n'y arrives pas encore, bientôt !), proposez des auto-évaluations où les élèves sont invités à écrire dans évaluation ou dans leur bulletin les forces qu'ils ont développées pendant la période et à quelle occasion ainsi que celles qu'ils aimeraient développer, proposez notre carnet des forces, des outils de visualisation de leurs progrès.

VALORISER LES FORCES DANS LES ÉVALUATIONS

Pour faire ce travail, je me suis senti(e) :



Pour faire ce travail, j'ai utilisé les forces :

CURIOSITÉ
CRÉATIVITÉ
ESPRIT D'ÉQUIPE
MAÎTRISE DE SOI
PERSÉVÉRANCE
ENTHOUSIASME

Ces moments variés montrent que les CPS ne sont pas seulement des "ajouts" à l'emploi du temps, mais peuvent se tisser naturellement dans la vie de la classe.

On en convient, il y a encore bien d'autres opportunités de développer les CPS. On aurait pu faire un TOP 10. On y reviendra, évidemment, et si vous avez des idées à partager, n'hésitez pas à nous écrire ! En attendant, voilà quelques exemples supplémentaires : développer les CPS pendant les activités collaboratives ou de groupes, les

moments d'éducation à la citoyenneté, les conflits ou tensions dans le groupe, les séances de sport, les temps de récréation/cantine/sorties scolaires, etc.

La vie à l'école nous offre de multiples opportunités dont on se saisit déjà, parfois sans le conscientiser. Il s'agit d'ici d'être plus efficace en explicitant davantage la compétence visée.

🌟 **Votre challenge pour ce mois-ci** : Identifier un moment dans votre journée de classe où les CPS pourraient être mises à l'honneur... et lancez-vous !

Et surtout, partagez vos idées, vos succès (et vos galères, ça compte aussi !) avec votre communauté. Ensemble, on avance mieux et plus loin.

💡 **À vos CPS, prêts, partez !** Belle reprise à tous et que cette année soit pleine de belles découvertes et de moments humains. 😊

À très vite pour d'autres inspirations !

L'équipe qui croit aux petits pas pour de grands changements 🌱

Le mois dernier, notre TOP 3 évoquait 3 mythes sur le développement des CPS.

Parce qu'on sait que la répétition permet de consolider l'apprentissage, nous nous permettons de vous les rappeler ici.

Mythe 1 : Les CPS, c'est inné, pas besoin de les enseigner

NON. Ces compétences se construisent à travers des expériences éducatives adaptées, des interactions sociales enrichissantes et un environnement scolaire favorable. Le principe d'éducabilité est au coeur des CPS.

Mythe 2. Les CPS n'ont rien à voir avec les apprentissages scolaires

Encore Non. Elles soutiennent directement la réussite scolaire et préparent les élèves à apprendre tout au long de leur vie.

Mythe 3. Travailler les CPS, c'est faire de la psychologie

Toujours Non. Elles sont universelles et sont bénéfiques à tous les élèves, quels que soient leur milieu ou leur niveau scolaire. C'est promouvoir des **compétences de vie** essentielles, dont les enjeux sont considérables sur la réussite scolaire et professionnelle, la santé, la lutte contre les inégalités notamment.

Scholavie

15 rue de la Bûcherie, 75005, Paris

Cet email a été envoyé à [{{contact.EMAIL}}](#)

Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit-e à notre newsletter. N'hésitez pas à modifier vos préférences si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications.