

# CAHIER MENSUEL

édition de mars

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

SCHOLAVIE 



Bonjour 🖐️,

On espère que vous avez bien rechargé les batteries après des vacances bien méritées ! ✨  
Le cahier mensuel de février vous a proposé 3 types de ressources pour développer  
les **compétences psychosociales (CPS)** :

Les **contes et histoires**

Les **jeux de société**

La **nature et l'environnement**

**Le mois de mars est là, et avec lui souffle un vent de renouveau !** Le printemps, c'est  
l'occasion de rafraîchir nos pratiques et d'insuffler un élan positif dans le développement des  
CPS, tant pour nous que pour les jeunes que nous accompagnons.

**Ce mois-ci, focus sur la posture favorable au développement des CPS !**

## Petit rappel : c'est quoi, la posture ?

La **posture**, c'est notre manière d'être et d'interagir, à travers nos comportements, attitudes et  
gestes professionnels. C'est une manière cognitive et langagière de s'emparer d'une tâche.  
Selon les objectifs, les obstacles et les besoins, le professionnel va s'en emparer de façon  
différente.

Elle varie pendant une séance et influence directement le climat de classe, l'apprentissage et le  
bien-être des élèves. Notre état d'esprit, nos émotions et le contexte jouent un rôle clé dans son  
évolution.

## Top 3 d'une posture favorable au développement des CPS

# 1. Une posture positive

Adopter une posture positive, c'est mettre l'accent sur :

- La qualité des apprentissages ET le bien-être de chacun 🎨,
- La **valorisation** des ressources, forces et compétences individuelles et collectives 💪,
- Une **communication constructive**, avec des retours valorisants et encourageants 💬,
- Le développement d'un **état d'esprit de croissance** chez les apprenants 🚀.

*Exemple* : on sera plus efficace si on reformule le "C'est bien" en "Tu peux être fier de toi, tu as fait preuve de persévérance et de rigueur." 😊

## Ressources pour approfondir :

Pour permettre aux élèves de mieux comprendre et d'identifier leurs forces personnelles, de nombreux outils ScholaVie sont à votre disposition gratuitement. Comme [le jeu Autour des Forces](#), un jeu de cartes illustrées pour identifier et développer ses forces de caractère. Adapté en 2 versions pour les petits et les plus grands !

Pour en apprendre plus sur l'état d'esprit, nous vous conseillons également de regarder [cette vidéo sur l'état d'esprit de développement](#) !

# 2. Une posture bienveillante

Très en lien avec la posture positive qui en est une composante, la bienveillance c'est être attentif aux besoins, émotions et vulnérabilités de chacun, sans s'oublier soi 🌟.

C'est aussi favoriser le développement d'un cadre bienveillant, qui passe par des attitudes et des comportements positifs. C'est une attitude d'ouverture, de respect et de tolérance. C'est une posture empathique. C'est aussi une posture soutenant des 3 besoins psychologiques fondamentaux de l'apprenant (modèle de Deci et Ryan), que sont les besoins de :

- **Compétence** : Clarifier les objectifs, ajuster la difficulté, proposer des feedbacks constructifs.
- **Autonomie** : Sens de l'initiative, donner du sens aux apprentissages
- **Proximité sociale** : Créer du lien, prêter attention aux émotions, adopter un ton chaleureux

*Exemple* : Pour favoriser l'autonomie, laissez les élèves choisir parmi 3 exercices, celui qu'il souhaite faire 😊.

## Ressources pour approfondir :

La bienveillance : une compétence socio-émotionnelle de l'enseignant au service du bien-être et des apprentissages ? > [Lire l'article](#)

Motivation, théorie de l'autodétermination et styles motivationnels. > [Lire l'article](#)

# 3. Une posture réflexive

Nos propres CPS sont notre **meilleur outil** pour aider les jeunes à développer les leurs.

Pour améliorer notre posture, prenons le temps de :

- **Observer** notre manière d'être en classe,
- **Questionner** nos pratiques avec bienveillance,
- **Partager** nos expériences en équipe, via des analyses de pratiques collaboratives.

*Exemple* : Organiser des "cafés pédagogiques" pour discuter des pratiques CPS avec ses collègues autour d'un bon café ou thé ☕. Ou encore, glisser ce [marque-page](#) pense-bête dans votre livre du moment. Enfin, afficher cette proposition [de fleur de la posture](#) dans la salle des profs.

## LA FLEUR DE LA POSTURE

Un outil pour favoriser une posture au service du développement des compétences psychosociales.

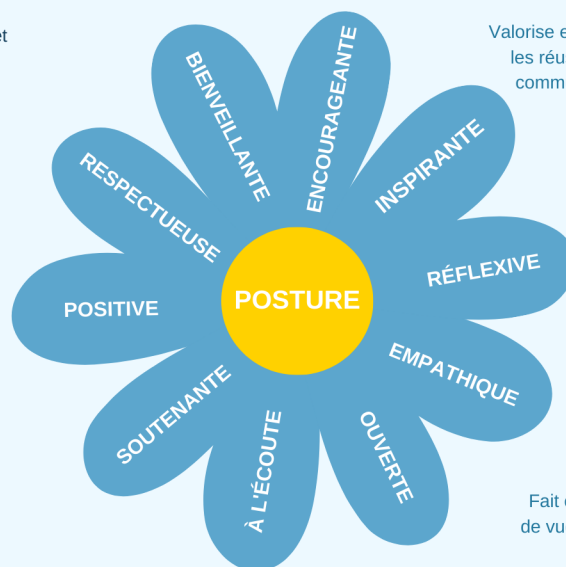
Prête attention aux émotions et besoins de chacun, sans jugement

Accepte et tient compte des différences de rythme et de participation

Crée un climat de classe positif, oriente l'attention sur les aspects positifs

Considère l'erreur comme une opportunité d'apprentissage

Se place dans une écoute active, à tous les niveaux (langage verbal, para-verbal, non verbal, etc.)



Valorise et soutient l'autonomie, l'expérience, les réussites, les progrès, les stratégies, la communication et le partage entre élèves

Incarné les valeurs et les compétences mises en avant (exemplarité, modèle)

Accompagne la réflexion et l'expérience vécue, questionne sa posture, ses pratiques et ses propres CPS

Se rend disponible et se connecte à chacun avec intérêt

Fait circuler la parole, accepte les points de vue, sans imposer ses solutions ou sa vision, sans projeter ses propres croyances

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

 **Et vous ?** Qu'est-ce qui vous parle le plus ? Qu'est-ce que vous souhaitez renforcer ce mois-ci ? Partagez vos réflexions avec nous par retour de mail ou sur nos réseaux sociaux !

Bonne exploration et à très vite pour de nouvelles ressources CPS !  

## L'actu des CPS

- Du 17 au 21 mars aura lieu la Semaine du bonheur à l'école, à l'initiative du [Laboratoire BONHEURS](#) de Cergy. Cette semaine a été pensée pour être un moment de liberté, de respiration et d'initiatives pour permettre à tous les acteurs de l'école d'inventer collectivement l'école de leurs rêves. Avec [Lab School Paris](#), nous vous avons concocté un livret répertoriant toutes sortes d'activités à proposer en classe à cette occasion ! [Cliquez ici](#)

[pour le télécharger.](#)

- Avez-vous déjà exploré notre wiki des CPS ? Nous avons ouvert un nouvel espace sur notre site pour y centraliser toute la connaissance que nous avons des CPS : documentation scientifique, institutionnelle, interviews, reportages etc. Si ce n'est pas déjà fait, [découvrez-le](#) !
- Saviez-vous que nous proposons des parcours de formation gratuits, en ligne, d'une durée de 20 min à 3 heures pour approfondir vos connaissances des CPS ? [Ça m'intéresse](#) !



### Plongée dans les compétences cognitives

Ce parcours vous permet de **découvrir les compétences cognitives**. Vous serez accompagné au développement de certaines **forces de caractère**, comme l'amour de l'apprentissage et la curiosité, et vous apprendrez à mieux vous connaître.

Vous découvrirez un **ensemble d'outils pédagogiques** à utiliser pour vous et **avec vos élèves**, pour les accompagner dans le développement de leurs compétences cognitives.

 **Durée : 2 heures 30**

[Découvrir le parcours →](#)



### Plongée dans les compétences émotionnelles

Ce parcours vous permet de **découvrir les compétences émotionnelles**. Vous serez accompagné dans le développement de la conscience de vos émotions, la capacité d'expression de ces émotions et la régulation du stress au quotidien.

Vous découvrirez un **ensemble d'outils pédagogiques** à utiliser pour vous et **avec vos élèves**, pour les accompagner dans le développement de leurs compétences émotionnelles.

 **Durée : 2 heures 30**

[Découvrir le parcours →](#)

## 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.