

# CAHIER MENSUEL

Bonjour à toutes et à tous 🙌,

Bienvenue dans le **cahier mensuel d'avril**, le mois où tout fleurit, y compris nos idées ! Ce mois-ci, place au **printemps des nouvelles inspirations** 🌸.

En mars, nous avons exploré la **posture favorable au développement des CPS** : positive, bienveillante et réflexive. Ce mois-ci, on vous invite à **(re)découvrir 3 acronymes** qui enrichiront encore votre réflexion sur les CPS et sur la **posture** à adopter.

Les acronymes sont des **outils pratiques** pour simplifier des concepts complexes et rendre l'information plus facile à retenir. Par exemple, **CPS** pour **Compétences Psycho-Sociales**. Pourquoi les adorons-nous chez ScholaVie ? Parce qu'ils permettent de **mémoriser plus facilement** des idées clés et d'enrichir votre pratique avec des concepts clairs et percutants !

Bonne lecture !

## #1 L'acronyme SAFE, de Santé publique France

Parmi les critères de qualité en lien avec le développement des CPS, on retrouve la mise en œuvre d'activités CPS structurées et séquencées. Elles doivent pouvoir correspondre à l'acronyme SAFE (Référentiel CPS de 2022).

**S – Séquencée.** Il faut **structurer et séquencer les interventions par type de compétence visée**, en organisant des séries d'activités coordonnées qui permettent petit à petit de les développer.

Les activités prennent appui sur les connaissances scientifiques actuellement disponibles : Référentiel de SpF de 2025 ou 2022, kit empathie 2024 et/ou des programmes CPS probants.

Elles doivent s'inscrire dans le temps : minimum de 8 à 10 séances d'une durée d'environ 1 heure pour les enfants et de 2 heures pour les parents. Les supports mobilisés doivent être formalisés pour assurer une bonne progression.

**Petit plus** : Pour rappel, à côté de ces activités formelles, les CPS se développent par des activités informelles qui passent par l'organisation de rituels (ex : météo des émotions), de brise-glace pour apprendre à se connaître et entrer en lien (jeu du bingo) et l'intégration des CPS dans les activités éducatives ordinaires et disciplinaires (ex : profiter d'une séance de français pour organiser un travail autour des qualités et forces).

**A – Active** : participation active des personnes

Mobiliser des pédagogies actives centrées sur les apprenants est particulièrement important pour développer les CPS des enfants et des jeunes. Cela leur permet :

- de faire évoluer leurs connaissances et compétences existantes par l'expérience, les interactions (avec les éducateurs et les pairs) et l'observation (mises en situation, jeux de rôle, partage d'expérience)
- de poser un regard critique et réflexif sur l'expérience : qu'ai-je observé/conscientisé ? comment transférer ce nouveau savoir à d'autres contextes ?

**F – Focalisée**. Concentrez-vous sur les CPS essentielles en fonction des besoins et du développement des apprenants. **Un objectif à la fois** : aujourd'hui, on développe l'écoute empathique, demain, ce sera une autre compétence clé !

**E – Explicite**. Les objectifs des **CPS** doivent être **clairement annoncés** aux apprenants dès le départ 🎯 Par exemple : "**Aujourd'hui, nous allons travailler sur l'écoute active !**" Cela permet à chacun de comprendre **exactement ce qu'il va apprendre** et de se concentrer sur la compétence visée.



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

Source : Référentiel de Santé Publique France, Février 2022

## #1 L'acronyme IDEES, de ScholaVie

Une fois l'apprentissage **séquencé**, il est crucial de **structurer l'atelier** pour qu'il participe pleinement au développement de la CPS visée. Pour cela, l'**acronyme IDEES** vous guidera à chaque étape.

Mais n'oubliez pas l'étape clé 🗝️ : le **retour réflexif**, indiqué par le E de Echanges 🧠 . C'est ce qui différencie une activité ordinaire d'une véritable activité de développement des **CPS**. En **conscientisant** les savoirs acquis et en les **généralisant à d'autres contextes**, les apprenants intègrent véritablement les compétences.

L'**animation du retour réflexif** sera d'ailleurs au cœur de notre **prochain cahier mensuel** !

## L'ACRONYME IDÉES, POUR BIEN STRUCTURER UNE SEANCE CPS



Chaque séance CPS s'organise généralement en 5 temps.

### I Introduction

**Introduire** le temps à venir, le vécu d'une séance CPS ; **Mettre en place** un rituel de retour à soi (chemin de l'attention, cocotte de l'attention) ; **Rappeler ou co-construire** un cadre favorable au bon déroulement de l'atelier ; **Présenter** la séance : thème, objectifs, déroulé ; **Faire un lien** avec les séances précédentes ou la vie de la classe.

### D Découverte

**Partager et échanger** sur la CPS à travailler en faisant émerger les représentations, les idées, les expériences personnelles, les savoirs et savoir-faire en lien avec la CPS travaillée et en donnant envie d'expérimenter et de découvrir d'autres modes de fonctionnement.

### E Expérimentation

**Organiser** des activités faisant émerger les attitudes et comportements habituels (esprit critique, prise de recul) ; **Organiser** des activités pour expérimenter d'autres façons de fonctionner ; **Alterner** les modalités d'apprentissage : individuel, binôme, grand groupe, petit groupe.

### E Echanges

**Echanger, partager, concrétiser** pour mieux **s'approprier et transférer** ; **Prendre du recul** sur l'expérience : questionnement sur les ressentis, les perceptions, les idées, etc. ; **Donner du sens** ; **Faire émerger** de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être ; **Faciliter** le transfert : qu'est-ce qui est utile pour moi ? Qu'ai-je appris ? Quoi de positif ?

### S Signal

**Utiliser** un signal pour marquer la fin de la séance : musique, clochette, activité de respiration ou de pleine conscience.

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 - Ed. 2023

## #3 L'acronyme CAP, de ScholaVie

Le développement des **compétences psychosociales (CPS)** est étroitement lié à la satisfaction des **trois besoins psychologiques fondamentaux** identifiés par la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan : **Compétence, Autonomie, et Proximité sociale qui forment l'acronyme CAP**. Ces besoins sont essentiels pour favoriser l'engagement, la motivation et le bien-être des élèves. 💡

### C : Compétence

Les élèves ont besoin de **maîtriser** les tâches et de relever des **défis**. Offrez-leur des objectifs clairs et atteignables, différenciez les niveaux de difficulté et donnez des **feedbacks fréquents** pour renforcer leur **perception de compétence**.

Le développement des CPS renforce le sentiment de compétence en offrant aux individus les outils nécessaires pour faire face à des situations sociales, résoudre des conflits et atteindre des objectifs personnels. Cela renforce la perception de compétence et d'efficacité dans la gestion de la vie quotidienne.

### A : Autonomie

L'autonomie, c'est le **besoin de faire des choix** et de prendre des décisions sur son propre apprentissage et ses actions. Elle **stimule la motivation intrinsèque** et permet aux élèves de se sentir **responsables** de leurs décisions.

### Comment nourrir ce besoin ?

- **Offrez-leur des choix** : Par exemple, "Choisissez 1 exercice parmi les 3 proposés." Cela leur donne **de la liberté** tout en restant encadré.

- **Impliquez-les activement** dans le processus éducatif, en leur offrant des espaces pour exprimer leurs préférences et leurs intérêts.

Les **CPS** renforcent l'autonomie en permettant aux élèves de prendre des **décisions réfléchies** et de **s'adapter** à différentes situations. Par exemple, la gestion des émotions et la prise de décision les aide à **agir de manière responsable** et à **choisir des comportements adaptés**. 🌟

### **P : Proximité sociale**

Les élèves ont besoin de **ressentir un lien** et une **connexion** avec les autres. Ce besoin renvoie à l'importance de l'**appartenance à une communauté**, qu'elle soit scolaire ou sociale. 🌍 Les élèves doivent se sentir **acceptés, respectés et soutenus** dans leurs relations avec leurs pairs, les enseignants et l'ensemble de la communauté scolaire. 💬

### **Comment renforcer la proximité sociale ?**

- Développez des projets collaboratifs 🤝
- Valorisez les interactions entre élèves 🗣️
- Créez un environnement respectueux où chaque élève se sent écouté et soutenu.

**Les CPS favorisent les interactions sociales, l'empathie, la gestion des conflits et la coopération. Cela aide à bâtir des relations positives et un véritable sentiment d'appartenance au groupe.**

### **Compétence**



### **Autonomie**



### **Proximité sociale**



Outil proposé par ScholaVie ©  
Tous droits réservés - Éd. 2022

Source : *Théorie de l'auto-détermination* (Deci & Ryan, 2002)

## À retenir

Les acronymes **SAFE**, **IDEES** et **CAP** sont des **outils puissants et efficaces** pour favoriser le développement des **compétences psycho-sociales** des élèves. Ils permettent de construire un environnement éducatif où chaque élève se sent **soutenu, respecté et engagé** dans son développement **cognitif, émotionnel et social**.

### Quelques ressources pour aller plus loin :

- [L'article sur les 3 besoins fondamentaux](#) de Damien Tessier, membre de notre conseil scientifique.
- Un autre article sur la motivation de l'élève, de la Délégation Régionale Au Numérique Educatif, à lire [ICI](#).
- Le référentiel CPS de SpF de 2022 dans lequel vous retrouverez l'acronyme SAFE ainsi que tous les autres critères de qualité d'une implantation et d'une intervention CPS.
- [Comment créer des environnements propices aux apprentissages en utilisant les CPS](#).
- [Découvrez nos parcours e-learning !](#) Formez-vous gratuitement aux compétences psychosociales grâce à nos parcours en ligne, conçus spécifiquement pour les professionnels de l'éducation.

### OÙ nous retrouver ?

- Lors du webinaire sur la connaissance de soi qui aura lieu le 2 avril ([pour s'inscrire, c'est par ici](#) 😊)
- 👁️ Sur l'espace ScholaVie dédié au bien-être et à la connaissance de soi que nous animerons au [festival Change Now](#) le 26 avril ! Animations interactives autour des CPS, échanges, rencontres... **Venez discuter avec nous, on vous attend !** 🚀

## 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.