



LE CAHIER MENSUEL

de **SCHOLAVIE**



L'édito

C'est reparti ! 🎒

Nous espérons que vous avez passé de douces et reposantes vacances. En cette nouvelle rentrée, nous avons envie de vous parler d'une compétence qui change tout : **la confiance en soi**.

Vous savez, cette petite étincelle qui fait que Thomas ose enfin lever la main, que Léa persévère face à un exercice difficile, ou que Maxime se lance dans un nouveau projet...

Cette compétence-là mérite qu'on s'y attarde, non ?

L'essentiel à savoir

Le point CPS

Ce mois-ci, on zoom donc sur **la confiance en soi**. C'est la boussole intérieure qui aide chaque élève à oser, à persévérer et apprendre de ses erreurs.

Imaginez une classe où chaque enfant ose prendre des risques, où l'erreur devient un tremplin vers l'apprentissage, où la peur d'échouer laisse place à l'envie de grandir... C'est exactement ce que permet la confiance en soi !

💡 Le chiffre qui fait réfléchir

Selon une étude de l'OCDE, les élèves ayant une forte confiance en eux ont **+30% de chances d'obtenir de bons résultats scolaires...** et se disent aussi plus heureux à l'école (OCDE, 2021).

💡 Pourquoi c'est important

La confiance en soi ne se limite pas à "croire en ses capacités", elle agit comme un **effet domino positif** :

- **Sur l'apprentissage** : elle libère la créativité et la prise d'initiative, nourrit la motivation et l'autonomie
- **Sur les relations** : elle favorise l'empathie et les relations sociales constructives
- **Sur les émotions** : elle développe la résilience face au stress

➡ elle soutient à la fois **bien-être** et **réussite scolaire**.

➡ plus la confiance en soi se renforce, plus il est facile de mobiliser et de développer les CPS (et bien sûr, plus les CPS sont travaillées, plus la confiance en soi grandit...un beau cercle vertueux !)



On passe à l'action!

La CPS du mois en 5 minutes chrono

Découvrons!

"Les défis de la confiance"

Vous avez déjà vécu ce moment où l'ambiance retombe en classe, où un enfant doute de lui, où vous cherchez une activité qui fait du bien ? Les "défis de la confiance" sont pile faits pour ça !

Le concept : 16 cartes avec des défis variés - "Raconte une expérience dont tu es fier", "Trouve une technique pour gérer ton stress", "Choisis un super-héros à qui tu aimerais ressembler et explique pourquoi"... Certains se vivent en 2 minutes ("Termine la phrase : Je me sens en confiance quand..."), d'autres sur un temps plus long ("Demande à 3 personnes de te dire ce qu'elles aiment chez toi").

Pourquoi ça marche ? Chaque défi s'appuie sur les travaux de chercheurs comme Peterson et Seligman pour les forces, ou Bandura pour le SEP : faire vivre des expériences de réussite, valoriser l'inspiration plutôt que la compétition, reconnaître ses capacités.

[Je télécharge les défis ! ↓](#)

"Le miroir positif"

"Le miroir positif" : en duo, chaque élève partage une qualité qu'il apprécie chez l'autre en donnant des exemples pour illustrer son propos. Simple, rapide, et efficace !

"Finis la phrase"

Alternative pour une activité plus collective : Finis la phrase : en grand groupe, chaque élève qui le souhaite finit cette amorce de phrase : « Je me sens en confiance quand... », ou « Je suis fier de moi quand... ». Un bon moyen d'identifier les leviers pour nourrir leur confiance en eux.

[Je télécharge l'outil ↓](#)

CADEAU : Votre boîte à outils CPS !

Et si, petit à petit, Cahier mensuel après Cahier mensuel, on vous construisait une vraie boîte à outils complète pour travailler 12 CPS essentielles ? L'idée est simple : chaque mois, on glisse dans votre newsletter un morceau de notre grande collection qui comprend 4 types d'activités :

💬 Échanger : partages oraux en groupes ou binômes

✍️ Écrire : réflexions individuelles par l'écriture

😊 Travail intérieur : respiration, visualisation
🏃 Jouer/bouger : jeux et activités qui mobilisent le corps

À la fin de l'année scolaire ? Vous aurez entre les mains une collection complète sur les 12 compétences psychosociales essentielles ! Un vrai trésor pédagogique constitué au fil des mois, en suivant nos cahiers mensuels.

🎯 Ce mois-ci : téléchargez votre kit "confiance en soi" avec 5 activités prêtes à utiliser !

Vos questions, nos réponses

? *“Et si certains élèves semblent manquer totalement de confiance en eux ?”*

Commencez par définir avec eux ce que veut dire réussir, souvent, ça dédramatise un peu les choses. Réussir, c'est progresser, tenir compte des conseils donnés, faire des efforts, etc.

Commencez par identifier des petites réussites guidées, valorisez l'effort plus que le résultat et instaurez un climat de sécurité psychologique. Sans oublier d'entretenir un rapport constructif à l'erreur.

? *“Quel rituel autour des réussites puis-je mettre en place avec une classe de 6ème dont je suis la professeure principale ?”*

Vous pourriez à chaque fin de période, organiser un temps festif autour des réussites individuelles et collectives. Vous demandez aux élèves d'identifier leurs réussites, celles des autres, celles de la classe. Ils peuvent les écrire sur un mur dédié (le mur des réussites), les dire, les offrir. On peut même savourer leurs expériences de maîtrise en même temps qu'un goûter, et/ou autour d'un check ou d'une musique qu'on aura choisie en amont ? On en profite pour mettre en lumière les émotions et ressentis, les forces et compétences déployées, etc.

- Guide pratique “Développer les CPS à l’école” (Santé publique France, 2024) : <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales>
- Vidéo TED de Carol Dweck sur le *growth mindset*
- Autres outils de ScholaVie : tous ceux en lien avec les forces pour identifier et valoriser les forces des élèves au quotidien. Commencez par découvrir les 24 forces !

On avance ensemble !

 **Le défi du mois : "Et si on transformait septembre en mois de la confiance ?"**

 “*Une réussite par jour*” : L'idée est simple mais très efficace : chaque jour, vous offrez une dose de confiance personnalisée à un enfant différent. Pas forcément un "bravo" classique, mais plutôt un encouragement qui fait mouche !

"J'ai remarqué que tu aides souvent tes camarades, c'est une vraie qualité", "Tu as persisté sur cet exercice difficile, ça montre ta détermination", "Ton idée tout à l'heure était originale, j'aimerais que tu la développes"... (Chacun peut recevoir son cadeau, septembre compte 30 jours !)

Le petit challenge ? Partagez vos découvertes avec le hashtag #ConfianceCPS sur nos réseaux ! On a hâte de voir ces petits moments qui changent tout.



Vos Retours



Vous avez testé une activité ? Vous avez une astuce pour renforcer la confiance en soi en classe ? Écrivez-nous, par retour de mail ou sur nos réseaux sociaux, vos témoignages nourriront le prochain cahier mensuel !

✉ Bonne rentrée à toutes et tous : que cette année soit riche en découvertes, réussites... et en confiance partagée !

Nos actualités

On vous donne rendez-vous le mois prochain pour parler de ...

La gestion des émotions

Partagez cette newsletter autour de vous !

SCHOLAVIE

15 rue de la Bûcherie, 75005, Paris

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

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)