

FINIS LA PHRASE

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres.

Version élémentaire - secondaire

1. Si j'étais un animal, ce serait...
2. Je me sens heureux à l'école quand...
3. Je me sens confiant quand...
4. Ce qui me met en joie, c'est...
5. Ce que j'aime, c'est...
6. Ce que je n'aime pas, c'est...
7. Ce qui me motive, c'est...
8. Ce qui m'apaise, c'est...
9. Si j'avais une baguette magique, je...
10. Ce que j'aimerais apprendre, c'est...
11. Quelque chose que j'aimerais apprendre aux autres, c'est...
12. Pour moi, le bonheur, c'est...
13. Une qualité que j'aimerais développer, c'est...
14. Le défaut que j'aimerais corriger, c'est...
15. Ma plus grande réussite, c'est...
16. Un échec que j'ai réussi à surmonter, c'est...
17. Je n'ai jamais...
18. J'aimerais recevoir un message d'encouragement comme...
19. Un de mes meilleurs moments à l'école, c'était quand...
20. J'ai besoin d'aide quand...
21. Un bon souvenir, c'est...
22. Un jour où j'ai aidé quelqu'un, c'était...
23. Ce qui me rend fier, c'est...
24. Une personne sur qui je peux compter, c'est...
25. Une personne que j'ai envie d'aider, c'est...
26. Un cours que j'aime, c'est...
27. Une chose qui me surprend, c'est...
28. Un cadeau qui me ferait plaisir d'offrir ou de recevoir, c'est...
29. Mon intention du jour, c'est...
30. Une phrase que j'aimerais proposer à terminer, c'est...

FINIS LA PHRASE

GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES |

- Avoir conscience de soi - **famille des CPS cognitives**
- Développer des relations constructives - **famille des CPS sociales**



PUBLIC | Élémentaire - Secondaire



DURÉE | Entre 5 et 30 minutes



OBJECTIFS

- Améliorer la **connaissance de soi** et **des autres**
- Favoriser un **climat de classe** optimal en améliorant les **relations interpersonnelles**
- Renforcer l'**entraide**, l'**empathie** et la **coopération** au sein de la classe

Comment travailler ces CPS avec les enfants via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez un outil par enfant/groupe ou projetez l'outil au tableau.



ANIMATION

1

PROPOSITION DE PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Aujourd'hui, nous allons jouer au jeu "Finis la phrase". À tour de rôle, nous choisirons une phrase parmi les 20, comme "Si j'avais une baguette magique je..." ou "Quelque chose que j'aimerais apprendre aux autres, c'est...". Ce sera une occasion de partager nos idées, nos réussites, nos fiertés, des échecs que nous avons surmontés, ou encore un bon souvenir vécu.

En finissant ces phrases, nous allons mieux nous comprendre, renforcer nos liens, et peut-être même découvrir de belles surprises.

Êtes-vous prêts à jouer ? Alors que le voyage commence pour mieux se connaître, enrichir nos liens et mieux apprendre !"

FINIS LA PHRASE

GUIDE D'UTILISATION

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

- **Imprimez** un outil par élève, un par groupe ou projetez l'outil au tableau
- Plusieurs options sont possibles en fonction du temps dont vous disposez :
 - 20-30min : Les élèves **répondent dans l'ordre à un maximum des items du jeu "Finis la phrase"** chacun à leur tour, par **groupes de 4**.
 - 5-20min : Les élèves choisissent entre 2 et 5 items et y répondent à tour de rôle. Ils peuvent se mettre d'accord en groupe sur ces items auxquels ils souhaitent répondre, ou bien chaque personne du groupe répond aux items de son choix.

3 RETOUR RÉFLEXIF

Pour conclure, prenez un moment avec les enfants pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Expliciter et analyser** ce qui a été observé : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter/Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

Éclairage théorique

? QU'EST-CE QUE LA CONSCIENCE DE SOI ?

La conscience de soi, c'est savoir comment on **pense**, ce qu'on **ressent** et ce qu'on veut. C'est aussi comprendre comment tout cela **influence** ce qu'on **fait**.

Pour la développer, il faut apprendre à **mieux se connaître**, comprendre **comment on se perçoit**, et à **être attentif à son expérience**, sans se juger.

FINIS LA PHRASE

GUIDE D'UTILISATION



QU'EST CE QUE LA CAPACITÉ À DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES ?

Cette compétence consiste à savoir comment entrer en **relation avec les autres, interagir avec eux, créer des liens et les nourrir**. Elle nécessite de **savoir communiquer de manière constructive**, c'est à dire d'utiliser des mots et des gestes bienveillants pour parler et interagir avec les autres, même dans les situations difficiles. [1]



POURQUOI TRAVAILLER CES CPS AVEC LES ENFANTS ?

Au-delà des compétences académiques, les professionnels de l'éducation jouent également un rôle crucial en tant qu'**agents de socialisation**. Leurs gestes professionnels et attitudes contribuent à la **création d'un climat de classe favorable à l'apprentissage**, au bien-être et à la réussite. Favoriser des relations sociales positives par le soutien social, le développement de relations constructives et la connaissance de soi, influencent positivement le sentiment d'**appartenance**, l'**empathie** et la **coopération**. [1]

La connaissance de soi est donc une **compétence clé pour cultiver des liens positifs à l'école**. Avoir conscience de soi, c'est savoir ce que l'on pense, ressent, désire et comment cela influe sur notre comportement. Cela nécessite de réfléchir à ce que l'on pense de soi, comment on se juge, et comment notre entourage peut influencer nos pensées et émotions. Cette compétence nous aide à **mieux comprendre nos forces et nos limites**, à développer une attitude bienveillante envers nous-mêmes et envers les autres. De plus, l'**auto-évaluation positive renforce la confiance en soi**.

Au quotidien, cela signifie être attentif et à nos pensées et émotions pour choisir de réagir avec respect [2] [3] [4] [5].

Les **relations entre les élèves et les enseignants** ont un impact considérable sur leur expérience scolaire, favorisant l'**engagement**, la **motivation** et la **réussite** [6] [7]. Ces relations sont particulièrement bénéfiques pour les élèves qui manquent de soutien familial et social, **réduisant les comportements perturbateurs** en classe [8]. Par ailleurs, les élèves apprécient les enseignants qui prennent le temps de les connaître, renforçant ainsi leur sentiment d'appartenance et d'acceptation, ce qui influe sur leur **engagement** et leur **comportement en classe** [9] [10].

FINIS LA PHRASE

GUIDE D'UTILISATION

Cultiver un sentiment d'appartenance et de proximité sociale par l'apprentissage de la connaissance de soi est essentiel pour les élèves, qui se soucient de leur place au sein du groupe et de l'acceptation de leurs pairs. Des relations sincères et saines sont un élément essentiel du bien-être, favorisant **l'écoute mutuelle** et la **découverte de soi et des autres**. En fin de compte, ces éléments contribuent au bien-être général et à la réussite de tous [11].



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Les compétences psychosociales : un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I. Saint-Maurice : Santé publique France, 2025. 231 p. Disponible à partir de l'URL : <https://www.santepubliquefrance.fr>
- [2] Hurlemann, R., Patin, A., Onur, O. A., Cohen, M. X., Baumgartner, T., Metzler, S., ... & Kendrick, K. M. (2010). Oxytocin enhances amygdala-dependent, socially reinforced learning and emotional empathy in humans. *Journal of neuroscience*, 30(14), 4999-5007.
- [3] Wigelsworth M, Verity L, Mason C, Humphrey N, Qualter P, Troncoso P. Primary Social and Emotional Learning: Evidence review. London: Education Endowment Foundation; 2019.
- [4] Lawson GM, McKenzie ME, Becker KD, Selby L, Hoover SA. The Core Components of Evidence-Based Social Emotional Learning Programs. *Prev Sci*. 2019;20(4):457-67.
- [5] Lamboy B. Les compétences psychosociales. Grenoble: UGA PUG; 2021.
- [6] Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483-502.
- [7] Bear, G. G. (2014). Preventive and classroom-based strategies. In *Handbook of classroom management* (pp. 15-39). Routledge.
- [8] Bernier, V., Gaudreau, N., & Massé, L. (2021). La gestion de classe sous le prisme des perceptions des élèves avec difficultés comportementales: une recension des écrits. *La nouvelle revue-Éducation et société inclusives*, (1-2), 167-186.

FINIS LA PHRASE

GUIDE D'UTILISATION

[9] Pianta, R. C. (2013). Classroom management and relationships between children and teachers: Implications for research and practice. In Handbook of classroom management (pp. 695-720). Routledge.

[10] Gaudreau, N. (2019). Gérer efficacement sa classe: les cinq ingrédients essentiels. PUQ.

[11] Corbett, D., & Wilson, B. (2002). What urban students say about good teaching. Educational Leadership, 60(1), 18-23.

[12] Cornelius-White, J. (2007). Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis. Review of educational research, 77(1), 113-143.