

# LES 10 MESSAGES CLÉS

**SCHOLAVIE**

---

10 cartes pour garder sous la main les principaux messages que nous a appris la recherche sur les compétences psychosociales (mais pas que) !



## Développer les compétences psychosociales, des compétences de vie pour la vie

Les CPS peuvent s'apprendre et se cultiver au quotidien.  
Il n'y a pas d'âge pour commencer, mais plus cet apprentissage  
intervient tôt, plus il sera efficace et bénéfique  
pour la réussite, la santé et le bien-être de chacun.

### Ressources



[Abécédaire des CPS de ScholaVie](#)



[Référentiel théorique sur les CPS de Santé publique France](#)





## Garder le CAP pour une motivation optimale

3 besoins psychologiques fondamentaux doivent être nourris pour favoriser un bien-être et une motivation optimale.

Il s'agit du besoin de **Compétence**, d'**Autonomie** et de **Proximité sociale** (Deci & Ryan, 2002).

3 besoins qui permettent de nourrir une posture soutenante.

### Ressource



Article sur la théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan (2002)





## Adopter une posture bienveillante

Adopter une posture bienveillante, c'est soutenir le bien-être et la qualité des relations. C'est être attentif aux vulnérabilités, émotions et besoins de chacun, sans s'oublier soi.

### Ressources



[Article](#) sur la bienveillance en éducation



[Voir nos outils sur la posture](#)





## Déployer son potentiel en identifiant et utilisant ses forces

24 forces (ou qualités) sont universellement reconnues (Peterson & Seligman, 2004). Organisées en 6 familles de valeurs qu'elles viennent nourrir, elles permettent de développer la capacité d'auto-évaluation positive et de renforcer la confiance et l'estime de soi.

### Ressources



Test scientifiquement validé et gratuit pour identifier ses forces de caractère



Voir nos outils sur les forces





## Nourrir le sentiment d'efficacité personnelle

Dans sa théorie du sentiment d'efficacité personnelle, Bandura identifie 4 leviers le développer : (1) les expériences de maîtrise, (2) l'apprentissage social ou vicariant, (3) les persuasions verbales et (4) les états physiologiques et émotionnels.

### Ressources



Vidéo animée sur le SEP



Article de Bandura sur le SEP



Voir nos outils sur la confiance





## Intégrer les 4 conditions d'un apprentissage réussi : **CARE**

Mettre en place les conditions d'un apprentissage réussi, c'est **C**onsolider les connaissances, capter l'**A**ttention des apprenants et la maintenir dans le temps, faire des **R**étroactions efficaces (retours d'expériences ou réflexifs, feedback) et favoriser leur **E**ngagement actif. Ces 4 piliers forment l'acronyme CARE, inspiré des recherches de Stanislas Dehaene (2012).

### Ressource



Vidéo sur les grands principes de l'apprentissage





## Développer un état d'esprit flexible

Notre état d'esprit, fixe ou en développement, influe sur nos comportements, nos croyances, notre réussite et notre bien-être (recherches de Carol Dweck). Avoir un état d'esprit de développement, c'est penser que l'intelligence est évolutive, que chacun peut progresser et que cela peut exiger efforts et engagement. Les erreurs sont considérées comme des opportunités d'apprentissage. L'explication réside du côté de la neuroplasticité cérébrale.

### Ressource



Tableau animé sur la notion d'état d'esprit (Mind parachute)



Voir notre outil la cocotte de l'état d'esprit





## Cultiver les émotions agréables

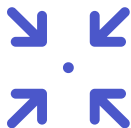
Réguler ses émotions, c'est pouvoir modifier l'intensité et les conséquences des émotions désagréables afin de ne pas être submergé par elles. C'est aussi orienter son attention sur les émotions agréables, qui représentent un formidable levier pour l'apprentissage. Elles élargissent notre champ attentionné, notre pensée et nos actions, ce qui nous permet de construire durablement des ressources personnelles et sociales utiles à notre bien-être. Ainsi, ces émotions favorisent un cercle vertueux de développement, de résilience et de croissance personnelle - (Barbara Fredrickson).

### Ressource



Cf la théorie de Barbara Fredrickson (Broaden and build theory).





## Renforcer sa pleine attention

C'est diriger son attention sur ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations dans l'expérience vécue.

C'est accueillir pleinement ses ressentis, quelles que soient leurs colorations (agréables ou désagréables).

Pour développer cette capacité, on peut réaliser différentes activités (formelles et informelles) de pleine attention (à soi, à l'environnement) tout au long de la journée.

Renforcer sa pleine attention permet d'augmenter la maîtrise de soi, d'améliorer les capacités d'attention et d'apprentissage et facilite la régulation émotionnelle (Référentiel Spf, 2025).

### Ressource



[Voir nos outils sur l'attention](#)





## Encourager la coopération et l'inspiration

Créer un climat motivationnel de maîtrise où la coopération est maîtresse des apprentissages est gage d'efficacité. La coopération revêt de nombreux bienfaits : elle renforce la confiance en soi et développe la flexibilité et le vivre ensemble. Dans un groupe, elle permet à chacun d'exprimer ses idées, ses ressentis, d'argumenter, de communiquer de manière respectueuse et claire, de s'inspirer des stratégies et comportements des autres.

### Ressource



Vidéo sur la coopération en classe (Ecolhuma)

