



LE CAHIER MENSUEL

de **SCHOLAVIE**



L'édito

Bonne année 2026 !

"Il n'est pas motivé." "Elle a décroché." "Ils ne font plus d'efforts."

En janvier, ces phrases reviennent en boucle. Après les vacances, la reprise est difficile. Les bonnes résolutions s'essoufflent, la fatigue revient, et la motivation chute.

Et si le problème n'était pas le manque de motivation, mais le manque d'outils pour la cultiver ?

La motivation ne se décrète pas. Elle se construit, pas à pas, en développant les compétences qui permettent de se fixer des objectifs clairs, de persévérer malgré les difficultés, et de se sentir soutenu.

Ce mois-ci, on vous donne les clés pour cultiver la motivation durable — celle qui fait avancer vos élèves (et vous !) bien au-delà du mois de janvier. Parce qu'un élève motivé ne "réussit" pas seulement. Il persévère, explore, et apprend mieux.

L'essentiel à savoir

Le point CPS

La motivation n'est pas une CPS en soi. **C'est le résultat du développement de plusieurs CPS** qui permettent de se fixer des buts, de croire en sa capacité à progresser, et de persévérer malgré les difficultés.

Quelles CPS soutiennent la motivation ?

Les compétences cognitives → se fixer des objectifs clairs et réalistes, prendre des décisions réfléchies, résoudre des problèmes

Les compétences émotionnelles → réguler le stress, la peur de l'échec, la frustration ; persévérer malgré l'effort ou l'erreur

Les compétences sociales → se sentir reconnu, soutenu, encouragé ; oser demander de l'aide, coopérer

Autrement dit : La motivation ne se décrète pas. On crée les conditions pour qu'elle émerge et se maintienne.

Le changement de posture : Passer de *"Elle n'est pas motivée"* à *"Quelles compétences lui manquent pour s'engager ?"*

Et ça change tout : les postures, les pratiques... et les résultats.

Pourquoi c'est important

La théorie de l'auto-détermination (Deci & Ryan, 2000) montre que la motivation repose sur **3 besoins psychologiques fondamentaux** :

Compétence → se sentir capable, progresser, réussir

Autonomie → pouvoir agir selon ses choix, avoir de l'initiative

Appartenance → se sentir accepté, reconnu, soutenu

Quand ces 3 besoins sont satisfaits :

- La motivation devient intrinsèque (l'envie vient de l'intérieur)
- L'engagement est durable (l'élève persévère face aux difficultés)
- Le bien-être est renforcé
- L'apprentissage devient plus efficace

En pratique :

- Donner des choix dans les sujets ou méthodes (autonomie)
- Proposer des défis adaptés aux compétences (compétence)
- Favoriser le travail en groupes et reconnaître les efforts (appartenance)

Le résultat ? Un élève motivé ne se contente pas de "réussir" : il persévère, explore, et apprend mieux. La motivation agit aussi comme amortisseur du

stress et des échecs, renforçant la confiance en soi et le bien-être émotionnel (Lemos & Verissimo, 2022).

Alors, CAP de satisfaire ces trois besoins psychologiques fondamentaux au quotidien pour une motivation débordante ?

CAP SUR LA SATISFACTION DES BESOINS PSYCHOLOGIQUES FONDAMENTAUX

Compétence



Autonomie



Proximité sociale



OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - ÉD. 2025
Source : TAD (théorie de l'auto-détermination) de Deci & Ryan, 2002

💡 Ce mois-ci dans votre cahier 💡

4 outils à découvrir + des adaptations multi-niveaux pour tous les âges, des réponses aux objections fréquentes ("Et si l'élève n'a pas d'objectif ?"), et des ressources pour approfondir.

Le vrai bonus ? Ces outils développent l'autonomie, la persévérance et le sentiment de compétence — les 3 piliers de la motivation durable.

Parce que motiver, ce n'est pas pousser. C'est outiller.



On passe à l'action!

La CPS du mois en 5 minutes chrono

Découvrons!

"Mon petit pas du jour"

L'objectif ? Transformer une intention floue en action concrète et accessible.

Chacun pense à une chose qu'il aimerait mieux réussir : apprendre, proposer son aide, se concentrer, parler à un élève, etc.

Une question guidée : « *Quel est le tout petit pas que je peux faire aujourd'hui ?* »

Partage oral à 2 ou en petit/grand groupe.

"L'outil PRET"

Un outil pour identifier un objectif engageant !

PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?		
Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.		
PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
P Précis Personnel Positif	1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ? 2. L'objectif vient-il de moi, est-il en accord avec mes valeurs ? Satisfait-il mes besoins ? 3. Est-il formulé de façon affirmative ?	Je note mon objectif
R Réaliste	4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ? 5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?	Je note mes ressources
Ê Évaluable	6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ? 7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?	Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint
T Temporel Trajet	8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ? 9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires, anticipé les potentiels obstacles ?	Je note ma date butoir, mon plan d'action y compris la manière de surmonter les obstacles qui pourraient surgir.
Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?		
OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - ÉD. 2025		

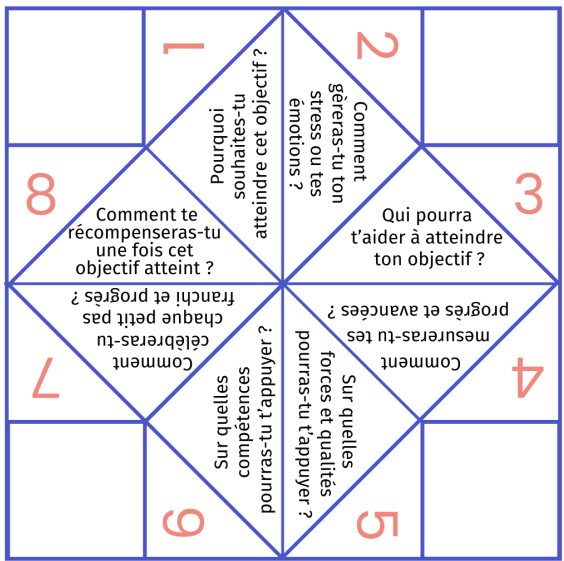
Je télécharge l'outil ↓

"La cocotte de la persévérance"

Un outil pour persévérer vers l'atteinte de cet objectif.

LA COCOTTE DE LA PERSÉVÉRANCE

Un outil pour rester engagé et réussir à atteindre son objectif.

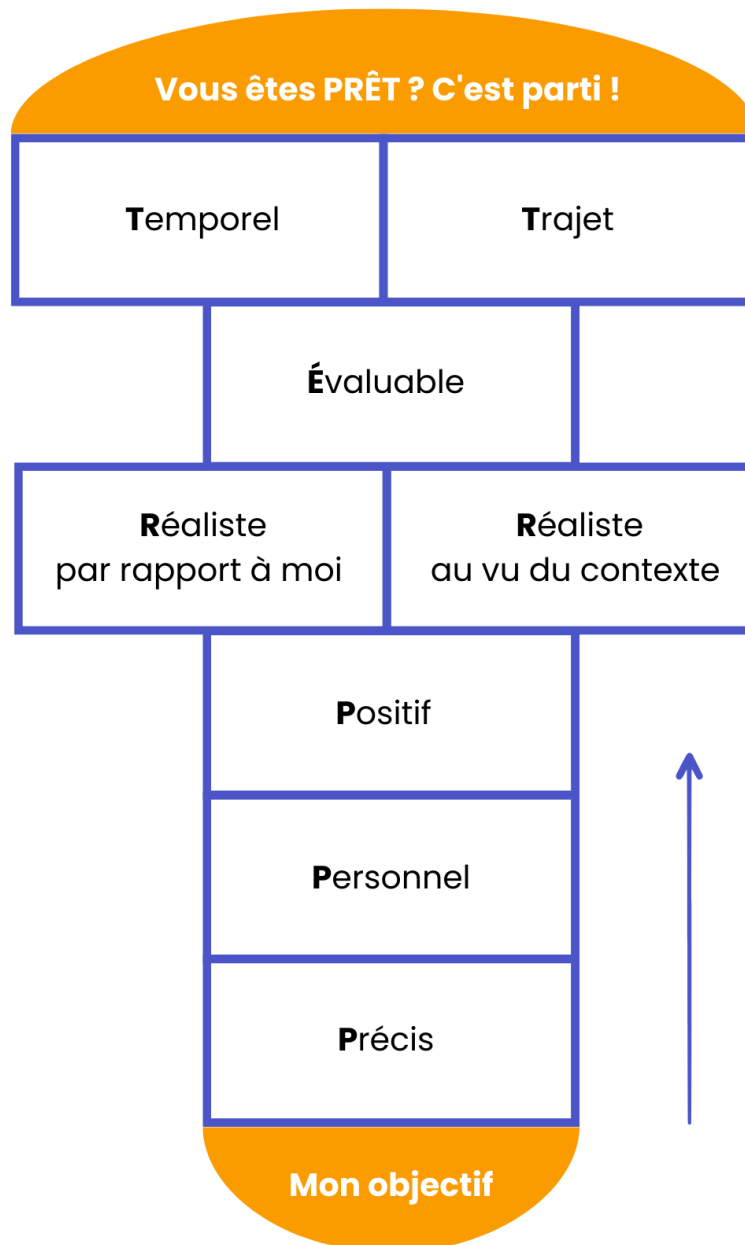


OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

Je télécharge l'outil ↓

"La marelle de la motivation"

LA MARELLE DE LA MOTIVATION



OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS - ÉD. 2025

[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 "Motivation et objectifs" avec 5 activités prêtes à utiliser !

[Je télécharge le kit ↓](#)

Vos questions, nos réponses

❓ *“Et si l'élève n'a "pas d'objectif" ?”*

Alors on commence par le sens : ce qui l'intéresse, ce qu'il aimerait mieux vivre, comprendre ou réussir.

❓ *“Faut-il fixer les objectifs à la place des élèves ?”*

Les coconstruire est souvent plus efficace que les imposer.

❓ *“Et si mes élèves n'ont pas envie ?”*

Commencer petit : 1 réussite valorisée = 1 pas vers la motivation intrinsèque. La reconnaissance sincère renforce le sentiment de compétence.

❓ *“Comment éviter que la motivation retombe ?”*

En revisitant les objectifs régulièrement et en les reliant au sens et au concret. Pour cela, utilisez la cocotte de la persévérance !

Pour approfondir

- Article de Damien Tessier, sur la théorie de l'autodétermination
- Vidéo de Promotion santé Normandie
- Ouvrage de référence : Stimuler l'envie d'apprendre

On avance ensemble !

 **Le défi du mois : "Et si vous invitiez vos élèves ou vos collègues à formuler un objectif collectif grâce à l'outil PRET ?**

 - Lire X livres d'ici à la fin de l'année

- Organiser un mur des réussites dans le hall de l'établissement où chacun, élève, enseignant et parent est appelé à partager ses petites comme ses grandes réussites !
- Prévoir une sortie de fin d'année
- Expérimenter la classe dehors
- Organiser une demi-journée durant laquelle ce sont les élèves qui font cours aux enseignants...

Partagez vos objectifs avec le hashtag #objectifCPS sur nos réseaux ! On a hâte de voir ce qui vous motive et motive vos élèves !

**Une formation ScholaVie
dans votre établissement ?**

Et si les CPS devenaient votre meilleur levier de réussite scolaire ?

ScholaVie, ce sont des outils gratuits, de l'auto-formation en ligne, une super *newsletter*... mais aussi des formations collectives, en présentiel !

Nos formateurs et formatrices interviennent en effet directement en établissement pour former des équipes pédagogiques. L'enjeu

des interventions en présentiel est de progresser collectivement dans la compréhension des CPS, d'apprendre à les incarner dans sa posture professionnelle et de créer les conditions pour que les élèves puissent les développer à leur tour.

Les interventions ont lieu dans les locaux de l'établissement, sur le temps scolaire ou hors temps scolaire, en fonction des disponibilités. Elles peuvent s'inscrire dans le cadre des 18h de formation obligatoires ou les formations d'initiative locale (FIL).

Envie d'en savoir plus ?

Contactez-nous !

Nos actualités

✉ **Bonne rentrée à toutes et tous : que cette année soit riche en découvertes, réussites... et en motivation partagée !**
On vous donne rendez-vous le mois prochain pour parler de ...

La gestion des émotions

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](#)