



LE CAHIER MENSUEL

de **SCHOLAVIE**



L'édito

Bonjour !

Parler, c'est entrer en relation, trouver sa place dans l'échange, oser dire sans écraser et écouter sans s'effacer.

Dans ce cahier mensuel, nous mettons à l'honneur une compétence **essentielle: la communication assertive et l'expression de soi.**

Un timing parfait, à la croisée de la Semaine de la Presse et de la Semaine du Bonheur à l'école, qui se tiennent en mars et qui rappellent combien une parole libre, responsable et constructive est essentielle pour décrypter, débattre et s'informer avec discernement... et pour nourrir un climat scolaire serein et respectueux.

L'essentiel à savoir



Le point CPS

La communication assertive, c'est **exprimer clairement ses besoins, idées et émotions TOUT EN respectant ceux des autres.** Elle n'existe jamais seule et mobilise nos émotions, notre pensée et notre capacité à nous réguler.

Être assertif, c'est :

- dire clairement ses besoins, ses idées et ses émotions
- respecter ceux des autres
- réguler ce qui monte pour éviter l'explosion... ou l'effacement
- écouter réellement

L'assertivité c'est une troisième voie :



L'agressivité : je m'impose



La passivité : je m'efface



L'assertivité : je m'exprime avec respect

Bref : une **posture RRR** (Responsable, Respectueuse, Régulatrice) qui permet d'oser dire ce que je pense, veux ou ressens sans nier le point de vue de l'autre.

RÉPONSE RESPONSABLE ET RESPECTUEUSE

Répondre à la situation de manière adaptée, de façon
Responsable et Respectueuse, de ses besoins et de ceux des autres.
C'est ce qu'on appelle l'**assertivité**.



Réponse

Responsable

Respectueuse

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



Pourquoi c'est important

Le chiffre clé : En France, 92,4% des élèves de CM1-CM2 se sentent "bien" ou "très bien" à l'école. Pourtant, 41,9% ont été insultés ou moqués au moins une fois dans l'année (DEPP, 2022).

Derrière ce paradoxe : beaucoup d'élèves ne savent pas dire ce qui ne va pas, poser leurs limites, ou exprimer leurs besoins. Travailler la communication assertive, c'est leur donner des outils pour **dire ce qui ne va pas, se positionner avec respect et faire face aux tensions sans agresser ni se taire**.

Travailler l'assertivité, c'est leur donner des outils pour :

- Débattre sans s'opposer frontalement
- Coopérer sans s'effacer
- Exprimer leurs émotions et besoins
- Gérer les conflits sans violence ni silence
- Renforcer leur confiance et leur motivation autonome

Une même compétence. Deux contextes. Un impact durable.

Pendant la Semaine de la Presse, c'est renforcer l'esprit critique face aux médias, c'est apprendre à exprimer son opinion sans attaquer, avec éthique et responsabilité. Autrement dit : apprendre la démocratie.

Pendant la Semaine du Bonheur à l'école, c'est oser dire ce que l'on ressent et poser ses limites. Autrement dit : construire la sécurité émotionnelle.



On passe à l'action!

La CPS du mois en 5 minutes chrono

Découvrons!

"Message JE (ou message clair)"

L'objectif ? Entraîner l'expression assertive.

Proposez une situation simple :

« *On me coupe la parole.* »

Les élèves formulent une phrase en 3 temps :

- **Quand...** (fait observable, sans jugement)
- **Je me sens...** (émotion)
- **J'aimerais...** (demande claire et concrète)

Exemple :

« Quand tu parles pendant que je présente, je me sens gêné(e). J'aimerais

que tu m'écoutes jusqu'au bout. »

Variantes selon la semaine

Semaine de la Presse

Transformer une prise de position polémique en message assertif.

→ Passer de l'attaque à l'argument.

→ Dire son désaccord sans discréditer.

Semaine du Bonheur à l'école

Exprimer un besoin relationnel pour améliorer le climat de classe.

→ « Quand je suis seul(e) à la récré, je me sens triste. J'aimerais qu'on m'invite à jouer. »

→ Mettre des mots sur ses besoins pour nourrir des relations plus justes.

"La main du dialogue"

Adaptation Multi-Niveaux

- Maternelle

Objectif : découvrir qu'on peut parler autrement.

- Jeux de marionnettes : celles qui crient, celles qui n'osent pas, celles qui parlent gentiment.
- Formule simple : « *Je suis content / pas content quand...* »

- Cycle 2

Objectif : apprendre à formuler sans blesser.

- Jeux de rôle courts : « *Dire non sans fâcher* » avec cartes-situations.
- Phrase modèle affichée en classe pour guider :
Quand... / Je me sens... / J'aimerais...

- Cycle 3

Objectif : structurer sa parole.

- Débat réglé avec tours de parole.
- Analyse d'articles (Semaine de la Presse) : distinguer opinion, fait et ton employé.

- Collège

Objectif : s'affirmer sans agresser.

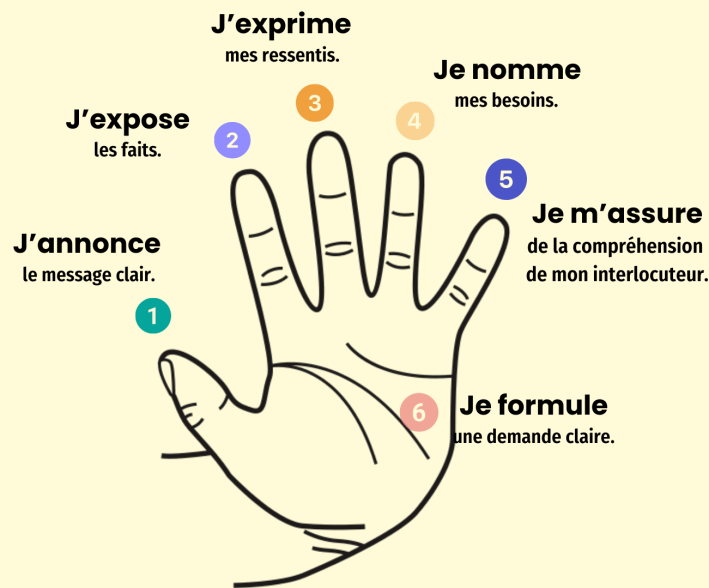
- Débat mouvant : « *Peut-on tout dire dans un média scolaire ?* »
- Analyse de commentaires en ligne : repérer attaque, argument, assertivité.

- Lycée

Objectif : argumenter avec responsabilité.

- Débat argumenté et étayé.
- Travail sur la distinction faits / opinions.
- Mise en lien explicite avec l'éducation aux médias et à l'information.

LA MAIN DU DIALOGUE



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 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 "Expression de soi" avec des activités prêtes à utiliser !

[Je télécharge le kit ↓](#)

Vos questions, nos réponses

? ***“Et si les élèves deviennent trop revendicatifs ?”***

L'assertivité inclut la responsabilité et le respect. Elle cadre l'expression.

? ***“Et si un élève n'ose pas parler ?”***

Créez des espaces sécurisés (petits groupes, tours de parole symboliques) et valorisez chaque prise de parole, même brève. L'important n'est pas la quantité mais la qualité du message. Commencer par l'écrit, le dessin, le travail en binômes ou avec des supports anonymes.

? ***“Est-ce que ça prend du temps sur les apprentissages ?”***

Non, au contraire ! Cela améliore les apprentissages en sécurisant le climat.

? ***“Que répondre à un élève trop direct ?”***

Proposez un feedback en reformulant : « Tu as eu raison de dire ton avis, et si tu essayais le dire autrement ? ».

🔗 **Pour approfondir**

- [Livre "développer les compétences psychosociales à l'école"](#)
- [Vidéo le message clair pour les enfants](#)
- [Vidéo communication assertive adultes](#)
- [Outil ScholaVie "choisir sa réponse"](#)

On avance ensemble !

👉 Le défi du mois : du langage accusatif à l'assertivité

La communication assertive se pratique au quotidien. Plus on l'utilise, plus elle devient naturelle.

Ce mois-ci, on vous challenge : entraînez vos élèves (et vous-mêmes !) à transformer des phrases accusatives en messages assertifs.

❌ **Accusatif** : "Tu es tout le temps en retard !"

✅ **Assertif** : "Quand la réunion commence en retard, je me sens frustré"

❌ **Accusatif** : "Arrête d'être méchant !"

✅ **Assertif** : "Quand tu me parles comme ça, je me sens blessé. J'aimerais être considéré avec gentillesse"

❌ **Accusatif** : "Tu parles trop fort !"

✅ **Assertif** : "Quand il y a du bruit, j'ai du mal à me concentrer"

Bonus : le compliment assertif. Exprimer ce qu'on apprécie : « J'apprécie vraiment quand tu prends le temps de m'écouter. »

Pourquoi ? L'assertivité, ce n'est pas QUE poser des limites. C'est aussi exprimer ce qu'on apprécie !

Partagez vos transformations avec **#assertivitéCPS** et suivez-nous sur **Instagram** ! On a hâte de voir vos réussites.

Nos actualités

Webinaire "Les formations ScholaVie : retours d'expérience, formats et questions-réponses" : un webinaire exclusif pour découvrir, de manière concrète, comment nos formations aux compétences psychosociales se déploient dans les établissements et autres structures éducatives.

👉 **Le 17/03, de 17h30 à 18h30, ouvert à tous les professionnels de l'éducation et chefs d'établissements ! Inscrivez-vous ICI.**

Webinaire ScholaVie du 14 avril "Résoudre les difficultés relationnelles"
: un webinaire pour développer l'assertivité et des stratégies efficaces pour gérer les conflits, maintenir des relations constructives et favoriser un climat propice aux apprentissages.

👉 **Le 14/04, de 17h30 à 18h30, ouvert à tout le monde ! Inscrivez-vous ICI.**

ScholaVie revient à ChangeNOW ! Nous participerons une fois de plus à ce grand événement dédié aux solutions pour la planète. RDV le mercredi 1er avril, au Grand Palais à Paris, pour découvrir nos initiatives pour l'éducation, rencontrer notre équipe et partager vos idées pour un futur plus durable !

ScholaVie organise sa Confkids le 2 avril. ScholaVie s'associe à Confkids pour proposer un cycle de 3 conférences en ligne et gratuites autour des CPS, animées par Laure Reynaud. Des conférences interactives accessibles dès 8 ans pour aider les élèves à mieux comprendre leurs émotions, leurs relations aux autres et l'importance des CPS à l'école comme dans la vie quotidienne !

👉 **Inscrivez votre classe dès maintenant et rejoignez-nous pour la première conférence le jeudi 2 avril !**

✉️ **RDV le mois prochain pour parler de** ✉️

Créativité

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](#)