

# LES DÉFIS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES DÉFIS DES CPS

1

Je pratique  
la cohérence cardiaque

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

2

Je réponds à quelques items  
du "Questionnaire de Proust"

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

3

Je mets en pratique la  
"Cocotte du retour d'expérience"

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

4

J'écoute les comptines  
ScholaVie et j'en apprends  
une à mes élèves

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

5

Je crée une playlist de  
chansons qui me mettent  
de bonne humeur

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

6

J'écoute une personne  
activement sans l'interrompre  
puis je lui résume  
ce que j'ai compris

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

7

Je surprends mes élèves  
en riant sans raison

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

8

Je joue au "Jeu du lien"  
avec mes collègues

**SCHOLAVIE**

# LES DÉFIS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES DÉFIS DES CPS

9

J'organise avec mes collègues un mur des réussites dans le hall de l'école

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

10

Je glisse un mot de reconnaissance dans les affaires d'un collègue

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

11

Chaque jour pendant une semaine, je m'offre une mini-pause dans la journée : je ferme les yeux, j'écoute une musique, je respire, etc.

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

12

Je choisis une force à développer chaque jour de manière différente pendant une semaine

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

13

Au prochain rendez-vous de parent, je commence par mettre en lumière les qualités de leur enfant

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

14

J'offre une qualité/force à un collègue et je donne des exemples d'utilisation de celle-ci au quotidien

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

15

J'utilise la "Spirale des ressources" avec des collègues

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

16

J'invite des collègues à partager ce qui les ressource à l'école

**SCHOLAVIE**

# LES DÉFIS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES DÉFIS DES CPS

17

Je propose mon aide  
à quelqu'un

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

18

Je fais un tour sur le site de  
ScholaVie pour repérer un  
nouvel outil

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

19

Je trouve une nouvelle  
manière de gérer  
mon stress

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

20

Je propose une pause  
attentionnelle à mes  
élèves : respiration,  
exercice d'écoute, etc.

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

21

Je mets en place un rituel  
autour des réussites  
individuelles (au sein de  
l'équipe, de la classe...)

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

22

Je mets en place un rituel  
autour des réussites  
collectives (au sein de  
l'équipe, de la classe...)

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

23

J'utilise l'outil "Autour des  
forces" avec mes collègues

**SCHOLAVIE**

LES DÉFIS DES CPS

24


A la prochaine réunion  
d'équipe, chacun sera invité à  
exprimer son état d'esprit du  
moment ou sa météo intérieure

**SCHOLAVIE**


# LES DÉFIS DES CPS

## GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉES | Compétences cognitives, émotionnelles, sociales

 PUBLIC | Adultes, individuellement ou collectivement, entre collègues

 DURÉE | 5 min de préparation + 5 min à 30 min

 OBJECTIFS

- Développer les CPS, individuellement et collectivement
- Développer des relations constructives
- Créer un espace de partage

---

## Comment travailler ces CPS avec les collègues via l'outil ?



### PRÉPARATION

Imprimez le set de cartes. Disposez-les au centre de la table, face cachée.



### ANIMATION

#### 1 PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Expliquez aux participants qu'ils vont tirer un défi à réaliser, dans la journée ou la semaine, individuellement ou collectivement, pour développer et expérimenter une compétence psychosociale.

#### 2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Chaque participant tire une carte défi, lit son contenu à voix haute et réfléchit à une manière de le relever et de le mettre en pratique le défi.  
Un temps de retour d'expérience est fixé lors d'un prochain moment collectif, afin de partager ce que chacun a expérimenté et analysé.

# LES DÉFIS DES CPS

## GUIDE D'UTILISATION

### 3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les collègues 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 ? Qu'avez-vous observé chez vous/les autres/le groupe ?*
- **Analyser** ce qui a été observé, **Explicitier** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences, savoirs et savoir-faire ?*
- **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 ?*



### IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

#### IDÉE 1

Choisir un défi à relever individuellement ou collectivement sur le moment ou sur un temps donné.

#### IDÉE 2

Choisir 2 défis et inviter un collègue à choisir l'un d'entre eux à relever dans le temps défini ensemble.

#### IDÉE 3

Inventer un maximum de défis à relever progressivement entre collègues ou avec ses élèves.

#### IDÉE 4

Inventer avec ses élèves un maximum de défis à relever en classe. Partager les défis avec les autres classes. Créer un set de jeu de cartes de défis collectifs !

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 collègues et/ou élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

# LES DÉFIS DES CPS

## GUIDE D'UTILISATION

---

### Éclairage théorique

#### QUE SONT LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

Les compétences psychosociales (CPS) regroupent les habiletés nécessaires pour faire face aux défis quotidiens avec efficacité, confiance et respect des autres. Elles se répartissent en trois grandes familles : cognitives, émotionnelles et sociales. Cet outil propose de les explorer de façon concrète et engageante, à travers des défis simples et accessibles. On peut les développer individuellement et collectivement.

#### POURQUOI TRAVAILLER SES CPS ?

Travailler les CPS permet d'améliorer le bien-être, la santé et la réussite. Avec ses collègues, cela permet de développer un climat de travail plus serein, de renforcer les relations interpersonnelles, et de cultiver des attitudes positives face aux imprévus et aux tensions du quotidien. S'entraîner ensemble à mobiliser ces compétences, c'est aussi mieux les incarner dans ses postures professionnelles.