

LES 10 MESSAGES CLÉS

SCHOLAVIE

10 cartes qui rassemblent les messages clés
de la recherche sur les compétences
psychosociales... et bien plus !



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

Les compétences psychosociales peuvent s'apprendre
et se cultiver au quotidien.

Il n'y a pas d'âge pour commencer, mais plus cet apprentissage
débute tôt, plus ses effets seront bénéfiques 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 (ou auto-efficacité), Bandura identifie 4 leviers pour 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, feedbacks) 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 apprendre à ne pas être submergé par elles et à mieux en gérer les effets.

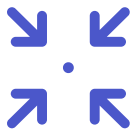
C'est aussi savoir porter son attention aux émotions agréables, importantes pour l'apprentissage. Selon Barbara Fredrickson, elles élargissent notre champ attentionnel, notre pensée et nos actions, et contribuent à construire des ressources durables pour le bien-être, la résilience et le développement de chacun.

Ressource



Article de Barbara Fredrickson (Broaden and build theory)





Renforcer sa pleine attention

C'est porter son attention sur ses pensées, émotions, envies, besoins et sensations dans l'expérience vécue. C'est accueillir pleinement ses ressentis, qu'ils soient agréables ou désagréables.

Pour développer cette capacité, on peut pratiquer des activités de pleine attention (formelles ou informelles), à soi ou à l'environnement. Renforcer la pleine attention permet d'améliorer la maîtrise de soi, 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)



Comment ancrer ces messages clés ?

Pour faire de ces messages clés une référence vivante, ils doivent être utilisés régulièrement dans les pratiques professionnelles.

Voici quelques exemples :

- Les afficher dans la salle des professeurs pour les garder visibles.
- En début de réunion d'équipe, tirer une carte au hasard et réagir.
- Tirer une carte en début de semaine et porter son attention au message-clé tout au long de celle-ci.
- Associer chaque carte à des situations concrètes rencontrées sur le terrain.
- Les enrichir en les mettant en lien avec d'autres repères ou outils qui font sens pour vous.
- Explorer ou partager d'autres ressources pour approfondir les notions abordées.