



# LA SPIRALE DES RESSOURCES

## GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Toutes !



PUBLIC | Maternelle - Élémentaire - Secondaire - Adulte



OBJECTIFS

- Développer l'ensemble des CPS
- Susciter la réflexivité
- Favoriser les interactions et le partage d'expériences
- Expérimenter concrètement des stratégies de bien-être et d'adaptation

## Comment travailler les compétences psychosociales avec les jeunes via l'outil ?



### PRÉPARATION

#### Matériel

- Un dé
- Des pions
- La spirale RESSOURCES avec des actions divisées en 4 catégories (identifiables par des couleurs) :

■ Famille PHYSIQUE : pour engager le corps dans l'apprentissage

*Les apprentissages, les émotions et les interactions sociales sont incarnés dans le corps. Autrement dit, le corps est utilisé comme porte d'entrée pour développer les CPS cognitives, émotionnelles et sociales.*

■ Famille COGNITIVE : pour développer les CPS cognitives

■ Famille EMOTIONNELLE : pour développer les CPS émotionnelles

■ Famille SOCIALE : pour développer les CPS sociales



### ANIMATION

1

#### DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

##### OPTION 1 : En petits groupes

- Les joueurs se mettent en groupe de 3 à 5 maximum.
- Chacun leur tour, les joueurs lancent le dé.
- Le joueur avance son pion selon le chiffre obtenu sur le dé (par exemple, si le chiffre obtenu est 4, il avance son pion de 4 cases)
- Il effectue ensuite l'action indiquée sur la case correspondante. **Chaque joueur dispose d'un joker s'il ne veut pas effectuer l'action sur la case.**

# LA SPIRALE DES RESSOURCES

## GUIDE D'UTILISATION

**Si le joueur fait un 6**, il peut partager l'action indiquée sur la case avec la personne de son choix

*Exemple : si je tombe sur la case "J'offre à un ami la qualité ou force que je lui reconnais" en ayant fait un 6, je fais l'action, et ensuite je désigne quelqu'un d'autre qui fait aussi l'action.*

Le **gagnant** est celui qui atteint **exactement** la dernière case. Si le score au dé est supérieur au nombre de cases nécessaires pour atteindre la dernière case, le joueur devra reculer (exemple : s'il me reste 2 cases avant d'atteindre la case finale, mais que je tire un 4, j'avance de 2 et je recule de 2).

On peut jouer en petits groupes **dehors**, à l'aide d'une spirale tracée au sol avec des cases numérotées qui renvoient au document.

### **OPTION 2 : En grand groupe.**

La spirale peut être projetée.

Un enfant lance le dé puis un volontaire répond à la question. Elle peut être utilisée en guise de rituel pour commencer la semaine/la journée/un cours, après la récréation, etc.

## **2** RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes pour conscientiser les CPS mobilisées dans l'activité afin de favoriser leur 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 remarqué chez les autres ?*
- **Analyser** et **Expliciter** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ? Comment avez-vous communiqué, coopéré ou pris en compte les autres ? Qu'avez-vous appris sur vous-même ?*
- **Projeter** 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 ?*

*Voir notre outil sur le retour réflexif.*

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 jeunes** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

# LA SPIRALE DES RESSOURCES

## GUIDE D'UTILISATION

### Éclairage théorique

#### ? QUE SONT LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

Selon l'OMS (1993), une compétence psychosociale est la **capacité** d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. [1]

Ces compétences de vie sont **transversales** et peuvent être **cultivées** et renforcées au quotidien.

On distingue **3 familles de CPS** :

- les compétences psychosociales **cognitives**
- les compétences psychosociales **émotionnelles**
- les compétences psychosociales **sociales**



#### POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

Les **bénéfices** du développement des CPS sont multiples [2] :

- Amélioration du **bien-être** psychique, physique et social ;
- Prévention de **problèmes de santé** (troubles mentaux, consommation de tabac, alcool, drogue, de maladies sexuellement transmissibles, etc.) ;
- En faveur d'un **climat scolaire** stable et la **réussite académique**.



#### COMMENT DÉVELOPPER ET CONSOLIDER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

L'apprentissage des CPS doit s'inscrire dans la **durée**, être **expérientiel** et reposer sur des pratiques **formelles** ET **informelles**, qu'on appellera **décrochées** ou **intégrées** dans le cadre de l'Education Nationale.

L'apprentissage des CPS est dit **décroché** lorsqu'il repose sur activités dédiées et spécifiques ou sur des **programmes probants** (type Unplugged) ou basés sur les données probantes, dans un contexte organisé et structuré, explicitement désigné comme apprentissage, en termes d'objectifs, de temps ou de ressources.

Voir notre acronyme IDEES pour vous aider à structurer une séance CPS.

# LA SPIRALE DES RESSOURCES

## GUIDE D'UTILISATION

L'apprentissage des CPS peut aussi être **intégré aux activités disciplinaires** ou aux **routines quotidiennes** de la classe. Par exemple, à l'occasion d'un travail de groupe en mathématiques, on formulera un objectif disciplinaire en même temps qu'un objectif lié aux CPS.



### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/63552>

[2] Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. 135 p. Disponible à partir de l'URL : <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

[3] Référentiels sur les compétences psychosociales, Santé publique France. Disponibles à partir de l'URL : <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales>