



Janvier et février 2024

“Former les élèves à l'empathie doit améliorer la qualité des relations entre les élèves et favoriser l'acquisition d'un ensemble de compétences indispensables au vivre-ensemble, à l'estime de soi, au respect de l'autre et, in fine, à la réussite scolaire de tous les élèves dans un climat scolaire serein.”

Gabriel Attal

Enjeu : renforcer la formation des élèves aux compétences psychosociales (CPS). Elles se déclinent en trois catégories/familles :

- Cognitives
- Emotionnelles
- Sociales

➡ Il y a 21 CPS (voir pages 7 et 8 du kit)

Comment développer ces CPS en classe ?

- 01** Séance dédiée (cours d'empathie)
- 02** Séance articulant un objectif d'apprentissage d'une compétence disciplinaire et un objectif d'une CPS

➡ Dans tous les cas, l'apprentissage des CPS doit être explicite et conscientisé.

Présentation du kit

Trente fiches pour chaque cycle :

- Un apport théorique
- Une activité scénarisée
- Une fiche ressource à imprimer

Déroulement des séances

- Expliciter l'objectif et le déroulement de l'activité aux élèves
- Rappeler la charte de fonctionnement
- Séance puis retour sur l'activité

Définition CPS

Elles désignent les aptitudes psychologiques qu'un individu met en oeuvre pour s'insérer et agir dans la société avec pertinence et en maintenant un état de bien-être.

Communication empathique

C'est l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mots de façon adaptée.

Nécessite : compréhension et reformulation empathique + écoute silencieuse et active

Comportements altruistes (prosociaux)

Désigne les actes qu'on réalise pour autrui sans bénéfice personnel direct. Ils doivent être valorisés et modélisés par les adultes.

[Lien Eduscol](#)

Compétence cognitive - Accroître sa compréhension de soi

S'autoévaluer positivement

Eclairage scientifique

C'est pouvoir porter un jugement sur soi-même (ses comportements, ses performances, ses qualités...). Ce regard se construit au cours de notre expérience passée et de nos interactions. Il est souvent biaisé négativement.

Renforcer cette capacité permet :

- 01 *L'amélioration de l'estime de soi*
- 02 *Le renforcement du bien-être et de l'autonomie*
- 03 *L'amélioration de nos relations aux autres*
- 04 *L'acquisition de nouvelles compétences*

Les activités proposées dans le kit

- ➡ **Cycle 1 - Une chose dont je suis fière/fier - Page 16** (15 minutes)
Objectif : Apprendre à identifier ce dont on est fier pour renforcer l'estime de soi
Matériel : appareil photo et affiche
- ➡ **Cycle 1 - Mes qualités au service du collectif - Page 18** (20 à 30 minutes)
Objectif : Apprendre à identifier ses qualités pour contribuer à la réussite collective et renforcer l'estime de soi
Matériel : du gros matériel mais pas trop lourd mais qui nécessite au moins deux enfants pour le déplacer
Prolongement : *A trois on a moins froid* de Elsa Devernois et Michel Gay
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Le jeu des qualités - Page 21** (45 minutes)
Objectif : Apprendre à identifier ses qualités pour renforcer son estime de soi.
Matériel : le tableau récapitulatif des différentes qualités (idéalement élaboré en amont avec les élèves). *Ressource à imprimer disponible p23.*
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Découvrir et utiliser ses forces - Page 24**
(50 minutes/ 2 étapes) *Ressources à imprimer p26 à 29.*
Objectif : Apprendre à identifier ses forces pour renforcer sa confiance en soi et les mobiliser au service du groupe.
Matériel : Un jeu de carte des forces (préalablement construit/ressource à imprimer disponible) et un espace commun pour noter les forces de chacun.

Compétence cognitive - Accroître sa compréhension de soi

Connaître ses buts personnels

Eclairage scientifique

Les buts personnels sont des représentations mentales qui correspondent à l'ensemble des états et des situations qu'une personne souhaite atteindre. Ils sont liés à notre image de soi dans le futur. Deux types de buts :

1. **Concordants** : ils sont alignés sur les besoins psychologiques et les valeurs de la personne. Ils génèrent motivation, capacité d'action et performance.
2. **Discordants** : ils sont le fruit d'attentes et de représentations extérieures en lien avec son milieu et son environnement. Ils ne sont pas en harmonie avec la personne.

Il existe 12 besoins psychologiques

- **Cognitifs** : Découverte, cohérence (compréhension), transcendance,
- **Affectifs et relationnels** : amour, affiliation sociale (appartenance), reconnaissance (estime de soi),
- **Comportementaux** : liberté (autonomie), compétence (adaptation), réalisation,
- **Psycho-corporels** : subsistance (sécurité), stimulation, repos

Les effets bénéfiques :

- 01 Construire et définir des buts personnels en accord avec soi-même
- 02 Développer l'esprit critique

Les activités proposées dans le kit

- ➡ **Cycle 1 - J'identifie et j'exprime mes besoins - Page 8** (30 minutes)
Objectif : Apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer
Matériel : Objets de la classe disponibles dans "la boîte de nos besoins" + jeu de cartes (ressource à imprimer p13)
- ➡ **Cycle 1 - Prendre en compte son besoin de repos - Page 14** (20 minutes)
Objectif : Mettre en oeuvre des stratégies pour satisfaire son besoin de repos
Matériel : Un espace pour s'allonger
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Prendre en compte son besoin de repos - Page 16** (15 minutes)
Objectif : Mettre en oeuvre des stratégies pour satisfaire son besoin de repos
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Mes héros - Mes valeurs - Page 19** (30 à 40 min)
Objectif : Apprendre à identifier ses valeurs, celles des autres, celles que l'on partage.
Matériel : Images ou photos de héros imaginaires ou réels. Etiquettes (ressources p21)

Compétence cognitive - Accroître sa compréhension de soi

Renforcer son attention

Eclairage scientifique

Nécessite de développer sa capacité à percevoir ses pensées, ses émotions, ses envies, ses besoins, ses sensations ainsi que les événements extérieurs tels qu'ils se présentent. Accueillir pleinement l'expérience.

Les 4 effets bénéfiques

1. Amélioration de la concentration et des apprentissages
2. Augmentation de la capacité d'autocontrôle et de choix
3. Facilitation de la régulation émotionnelle
4. Amélioration du rapport à soi

Les effets bénéfiques à travailler cette CPS en classe :

- 01** Construire une relation à soi plus apaisée et bienveillante
- 02** Amélioration de la concentration
- 03** Réduire les comportements impulsifs ou à risque

Les activités proposées dans le kit

- ➡ **Cycle 1 - Renforcer l'attention à sa respiration - Page 25** (15 minutes)
Objectif : Apprendre à développer son attention en la dirigeant vers sa respiration
Matériel : Objet léger choisi par l'enfant + petits tapis pour s'allonger
- ➡ **Cycle 1 - Renforcer l'attention à ses sensations - Page 27** (10 minutes)
Objectif : Apprendre à diriger son attention vers son système sensoriel
Matériel : Tableau des différentes parties du corps (ressource p28)
- ➡ **Cycle 1- Renforcer son attention au monde extérieur au travers des cinq sens - Page 30** (15 minutes)
Objectif : Identique au titre de la séance
Matériel : Sons enregistrés ou matériel pour faire des sons différents
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Renforcer l'attention à sa respiration - Page 33** (20 min)
Objectif : Identique au titre de la séance
Matériel : Un espace pour s'allonger confortablement
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Renforcer l'attention à ses sensations - Page 35** (15 min)
Objectif : Identique au titre de la séance
Matériel : Tableau des différentes parties du corps (ressource p36)
- ➡ **Cycles 2 et 3 - Renforcer son attention au monde extérieur au travers des 5 sens - Page 38** (15 à 20 min)
Objectif : Identique au titre de la séance