

Promouvoir le bien-être & développer les compétences psychosociales à l'école

Introduction dans le Projet d'école 2022-2025

Que sont les CPS ?

Définition des CPS :

- . CPS : « Capacité d'une personne à **répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne** » (OMS, 1993) : **compétences de vie**
- . 3 types de CPS : émotionnelles, sociales et cognitives (OMS , 2001)

Les compétences émotionnelles (chez soi et chez les autres)	Connaitre les émotions	Agréables / Désagréables / Stress
	Identifier les émotions	Agréables / Désagréables / Stress
	Exprimer ses émotions	Agréables / Désagréables
	Réguler ses émotions	Gestion de la colère
		Gestion du stress
	Gestion des pulsions et désirs	
Les compétences cognitives	Développer la conscience de soi	Satisfaisante, singulière & auto-évaluation
	Avoir une pensée critique	(Re) connaître les influences (sociales) et les gérer / résister
	Savoir résoudre des problèmes	Analyser & Prendre des décisions
Demander de l'aide		
Les compétences sociales	Communiquer de façon positive	Comprendre l'autre (empathie)
		Savoir écouter
		Savoir s'exprimer
	Développer des relations positives	Entrer en relation
		Développer un regard positif et des liens affectifs
	Savoir résoudre des conflits	Savoir s'affirmer
		Développer la coopération et l'entraide
	Négocier des compromis	

Catégories des compétences psychosociales définies en 2003 par l'OMS (Mikolajczak M., Quoidbach J., Kotsou I., Nelis D, 2014)

Pourquoi éduquer aux CPS ?

Raisons institutionnelles de former aux CPS :

- . **Parcours éducatif de santé**
- . **Parcours citoyen** de l'élève
- . Stratégie nationale de santé (2018-2022)

Cadre ministériel actuel (note de rentrée 2021) :

l'École comme lieu où **se construisent le rapport à l'autre et la vie en société**,
adossés aux valeurs de la République et à une **culture humaniste** ;

l'École comme lieu où **chacun a sa place**, en donnant plus à ceux qui ont moins pour
assurer l'égalité des chances, **en veillant à la pleine santé de tous** et en
parachevant la transformation de l'École inclusive ;

l'École comme **lieu fondé sur une équipe éducative soudée**

Pourquoi éduquer aux CPS ?

Raisons scientifiques de former aux CPS : 2 Méta-analyses ([Durlak et al. 2011](#); [Taylor et al. 2017](#)) montrent que les CPS :

- . Améliorent l'**estime de soi**, les **comportements pro-sociaux**, l'attitude envers l'école et les **résultats scolaires**
- . **Réduisent le stress, l'anxiété, les violences, le harcèlement et la dépression**
- . Ces effets sont **durables** dans le temps de 1 à 3 ans

CPS et axes du projet d'école ?

Axes du projet d'école (2018-2022)	CPS
Améliorer les résultats scolaires	Connaissance de soi, confiance en soi, prise de décision, demande d'aide
Parcours éducatifs (EAC, citoyen, de santé)	Esprit critique, affirmation de soi, respect d'autrui Écoute active, régulation des émotions, du stress Coopérer, négocier, résister aux pressions Pensée créative
Ecole inclusive / EBEP	Empathie (écoute et compréhension d'autrui) Regard positif, bienveillant ; forces
Vie scolaire (relation aux familles, communication, partenariats...)	Communiquer de façon positive écoute active, gestion des émotions

Exemples concrets de mises en œuvre :

Au fil de l'eau en classe / sur des plages horaires dédiées, avec une progression et un niveau adaptés aux cycles des élèves :

Pratiques de l'attention :

Entraînement à l'attention et la concentration basé sur les 5 sens : ex : écouter des sons, observer, toucher avec attention un objet...ressentir et exprimer sa météo intérieure (avec son corps, des mots, des images..)...

Activités sur diverses thématiques :

ex : connaître ses forces et celles des autres, ses ressources, savoir ce que sont les émotions, les reconnaître dans son corps, celui des autres, interpréter leur message et y répondre de façon appropriée, comment réagir quand on est en colère, comment communiquer de façon constructive, comment prendre un temps de recul et traiter les informations avec un esprit critique...

- **Réflexion seuls, échanges à 2, en petits et grand groupes, ateliers philo**
- **Activités ludiques : en mouvement, dans l'espace, appariement élèves / mots / images, défis...**
- **Jeux de rôles, par exemple du théâtre-forum**
- **Créations artistiques**
- **Activités à partager, à expérimenter à la maison, avec la famille**

Retours réflexifs :

Qu'est qu'on a ressenti, observé, appris, sur soi, sur les autres ?

Qu'est ce qu'on a appris d'utile pour nous aider dans notre vie quotidienne, pour le fonctionnement dans la classe, dans la famille, avec les copains ?



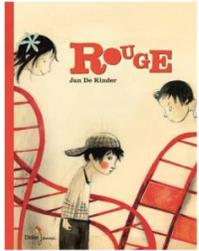
Témoignage (vidéo d'environ 5 min) :
<http://www.cartablecps.org/page-19-0-0.html>

Exemple concret de CPS mises en œuvre : Développement de l'empathie (cycle 3)

« La meilleure manière de développer la capacité d'empathie d'un enfant, c'est de lui démontrer de l'empathie » Serge Tisseron

Comprendre l'empathie

Découvrir et définir l'empathie



Lecture d'un album

« Rouge » Jan Kinder
Que ressent Arthur ? Pourquoi?
Si tu étais à sa place ? ..

S'engager

Créer des liens / Exprimer leurs émotions

Trouver votre mouvement

Divisez la classe en groupes de trois, et attribuez à chaque élève un nombre compris de 1 à 3
Diffusez une chanson
Chaque élève crée un ou deux « mouvements » à enseigner à son groupe (Proposer comme ressource les gestes qu'ils utilisent dans leur vie quotidienne)
Compilez les mouvements dans une même danse les uns à la suite des autres, en utilisant les numéros précédemment attribués à chaque élève (l'élève « numéro un » danse en premier, suivi de l'élève « numéro deux », etc.).
Chaque groupe présente sa danse à la classe

Agir

S'exercer à l'empathie

Les défis de l'empathie

Proposer aux élèves d'inventer des défis pour d'exercer à l'empathie au quotidien
Les défis sont mis dans une boîte et tirés au sort
Les élèves sont invités à relever le défi, pendant une durée déterminée et partager leurs ressentis
Exemples:

- Souris à une personne que tu ne connais pas.
- Complimente quelqu'un dans ton entourage
- Propose ton aide à quelqu'un ...
(source Laure Reynaud)

Quelles aides pour la mise en œuvre des CPS dans le projet d'école ?



Accompagnement à la construction du projet d'école 2022-2025 :

- Demande de formation dans le cadre du projet d'école auprès de l'institution

- Aide de personnes ressources pour découvrir les CPS et les introduire dans le projet d'école (sur la *journée de solidarité* par exemple)

Coordonnées :

- Vous renseigner auprès de la section SE-Unsa de votre département

Contact OTCRA / UGA : Damien Tessier, directeur OTCRA, enseignant chercheur (INSPE) : damien.tessier@univ-grenoble-alpes.fr

Comment se former aux CPS ?



- Stage Oxygène/Unsa Education : une entrée en matière sur les CPS (1 jour)
- DU à l'UGA/Inspé : CPS, Psychologie positive, Promouvoir la motivation et le bien-être à l'école
- DU en projet : Les CPS pour les enseignants du 1^{er} degré
- Formation des psyEN (en cours, 3 + 1 jours)
- Auto-formation : conférences, sites, ouvrages....

Où trouver des ressources pour développer les CPS à l'école ?

- IREPS, en particulier de notre région [ara cps](#) et
- Pays de la Loire [cartablecps](#)
- Scholavie [scholavie](#)
- AFEPS [afeps cps](#)
- Essensi'ailes [essensi'ailes](#)
- OTCRA [unplugged](#)
- Déclic CNV et Education [déclic](#)