

SCHOLAViE



Développer les CPS à l'école avec les outils de la psychologie positive

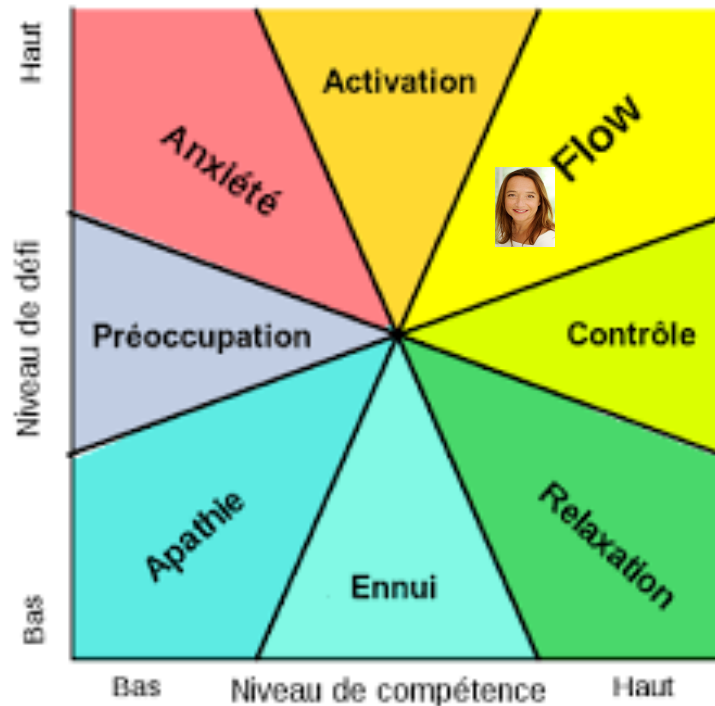
Journée de l'innovation positive

Vendredi 18 octobre 2019



30 minutes pour vous convaincre !

1. Présentation de ScholaVie
2. Focus sur les CPS
3. Outils d'accroche de niveau 1
4. Outils pédagogiques de niveau 2
5. Outils de formation



1 ■ ScholaVie

Notre mission

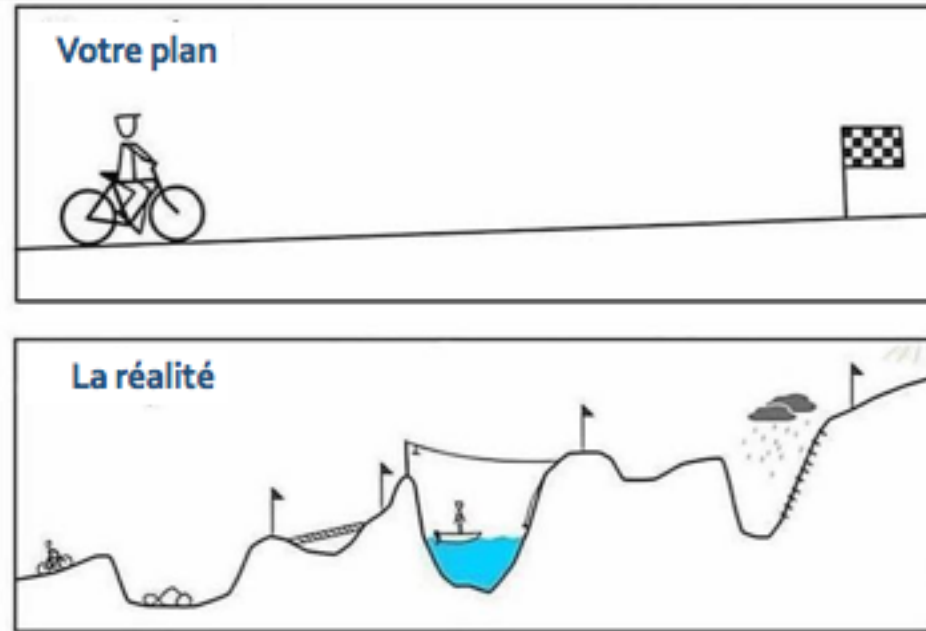
Notre ADN

Nos 5 leviers d'action

- Plaidoyer
- Vulgarisation de la recherche
- Accompagnement
- Outillage
- Suivi d'impact



2 ■ LES CPS



■ 10 CPS identifiées organisées en 5 paires (OMS, UNESCO, 1993)

Savoir
résoudre les
problèmes

Avoir une
pensée
créative

Savoir
communiquer
efficacement

Avoir
conscience
de soi

Savoir gérer
son stress

Savoir
prendre les
décisions

Avoir une
pensée
critique

Etre habile
dans les
relations
interpersonnelles

Avoir de
l'empathie
pour les
autres

Savoir gérer
ses émotions

- ▶ Des CPS classées en 3 catégories (OMS, 2000)
 - Les compétences **sociales** ou relationnelles
(empathie, coopération, communication)
 - Les compétences **émotionnelles**
(régulation du stress et des émotions)
 - Les compétences **cognitives**
(pensée critique, pensée créative, auto-évaluation)

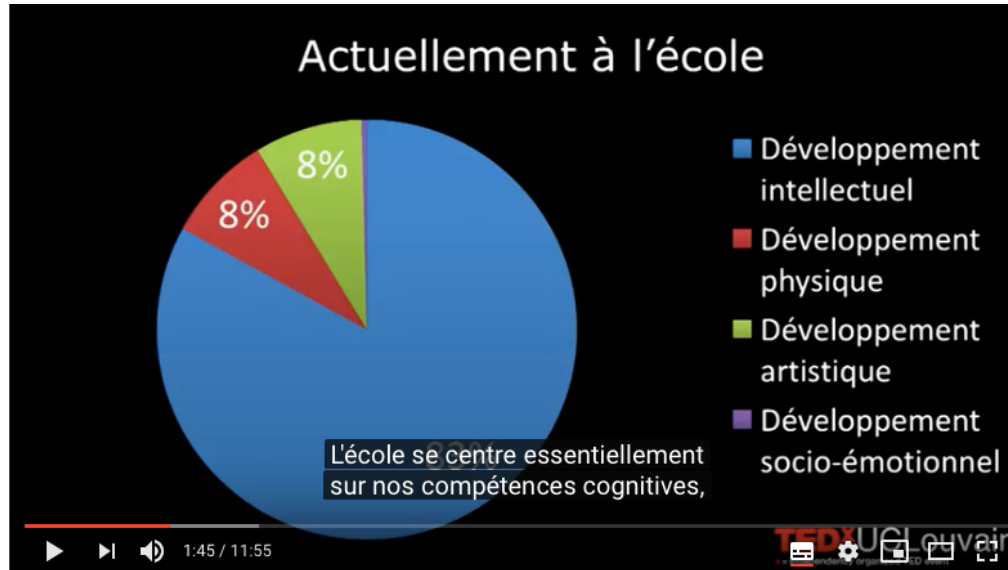
► Arguments scientifiques

« Au regard des connaissances scientifiques accumulées ces dernières années, les CPS représentent un des facteurs clés pour favoriser le développement de l'enfant, sa santé, son bien-être et sa réussite, à court et long termes. »

Béatrice Lamboy, Docteur en psychologie, présidente de l'AFEPS*

* Association Francophone d'Éducation et de Promotion de la Santé

A l'école, seul 1 % de l'apprentissage est socio-émotionnel !



Moïra Mikolajczak | TEDxUCLouvain: Améliorer son intelligence émotionnelle, pourquoi pas à l'école ?

3 ■ 1ers outils d'accroche

- Acrostiches et outils mnémotechniques
- Jeux gratuits téléchargeables sur le site de ScholaVie (scholavie.fr)

Les 4 piliers d'un apprentissage réussi



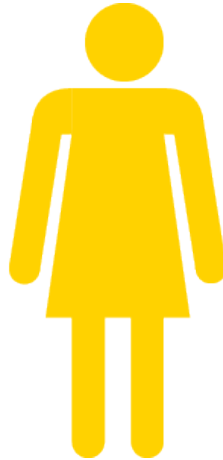
(Adaptation des travaux de S.Dehaene, 2012)

► CAP de satisfaire les besoins psychologiques ?

COMPETENCE



AUTONOMIE

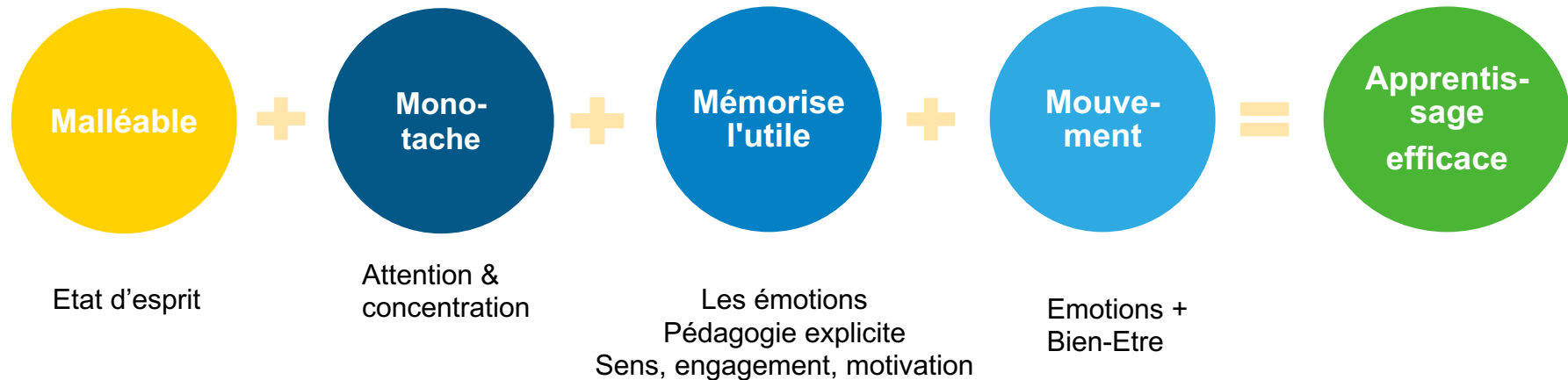


PROXIMITE SOCIALE



(TAD, Deci & Ryan, 2002)

■ MMMM...un cerveau dispo pour apprendre



- La choré des mouvements





S'épanouir

S 'émerveiller de ce qui nous entoure
É couter et faire preuve d'empathie
P artager et donner
A pprendre des nouvelles choses
N ouer des liens positifs et authentiques
O rienter sa vie et se donner de bons objectifs
U ser ses chaussures de sport
I ncarner ses valeurs
R éguler ses émotions et **R** ebondir face aux
difficultés !

SCHOLAViE 

LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

- 1 Un mot qui évoque la psychologie positive
- 2 Une force de caractère que je me reconnais
- 3 Une force de caractère que les autres me reconnaissent
- 4 Une force de caractère que j'aimerais développer
- 5 Mon objectif de l'année
- 6 Mon futur meilleur moi
- 7 Une émotion agréable que je ressens souvent
- 8 Une expérience positive récente
- 9 Une chanson qui me donne de l'énergie
- 10 Une de mes belles réussites
- 11 Une erreur qui m'a fait avancer
- 12 Une activité qui m'apaise
- 13 Une activité qui me captive
- 14 Une activité physique que j'aime pratiquer
- 15 Une manière d'exprimer ma gratitude
- 16 Ce que j'apprécie le plus dans ma vie
- 17 La personne que je souhaite remercier
- 18 Un héros qui m'inspire
- 19 Les mots que j'aime le plus
- 20 Ma citation préférée

Questionnaire de
Proust révisité
Version adultes

SCHOLAVIE 
Jeu proposé par Scholavie
Tous droits réservés
Éd. 2019

LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

- 1 Un mot qui évoque la psychologie positive
- 2 Une force de caractère que je me reconnais
- 3 Une force de caractère que les autres me reconnaissent
- 4 Une force de caractère que j'aimerais développer
- 5 Mon objectif de l'année
- 6 Mon futur meilleur moi
- 7 Une émotion agréable que je ressens souvent
- 8 Une expérience positive récente
- 9 Une chanson qui me donne de l'énergie
- 10 Une de mes belles réussites
- 11 Une erreur qui m'a fait avancer
- 12 Une activité qui m'apaise
- 13 Une activité qui me captive
- 14 Une activité physique que j'aime pratiquer
- 15 Une manière d'exprimer ma gratitude
- 16 Ce que j'apprécie le plus dans ma vie
- 17 La personne que je souhaite remercier
- 18 Un héros qui m'inspire
- 19 Les mots que j'aime le plus
- 20 Ma citation préférée

Questionnaire de
Proust révisité
Version adultes

SCHOLAVIE 
Jeu proposé par Scholavie
Tous droits réservés
Éd. 2019

LA SPIRALE DU BONHEUR



Version
adulte

LE JEU DU LIEN

Un jeu pour partir à la découverte de soi et des autres !

Une chose qui m'agace	Un de mes défauts	Mon film préféré	Une qualité importante chez mes amis	Un beau souvenir de vacances
Un pays que j'aimerais visiter	 Arrivée			Une personne qui m'aide
Mon livre ou jeu préféré				Ma journée idéale
Un de mes rêves	Une personne qui m'inspire	Une chose que j'aimerais apprendre	Un cours que j'aime	Une de mes qualités



Départ



LE CHEMIN DE L'ATTENTION

Un chemin pour développer ses capacités attentionnelles !

1 Faire une pause 3 min.

J'observe :

- que suis-je en train de **faire** ?
- quels sont mes **ressentis**, mes **émotions**, mes **pensées** ?
- comment suis-je **assis**, quel est l'environnement **sonore**, **olfactif**, etc. ?

2 Manger en pleine conscience 3 min.

Je choisis de manger un aliment comme si je le découvrais pour la première fois :

- je le **regarde**, je le **touche**, je le **sens** ;
- j'appréhende sa **surface**, sa **texture** ;
- je le pose sur ma **langue**, je le **croque**, je l'**avale** tranquillement et j'observe...

4 Marcher en pleine conscience 3 min.

Je fais quelques pas en mettant en éveil tous mes sens :

- les mouvements de mon **corps**, ma **respiration** ;
- le **toucher** de mes pas sur le sol ;
- le paysage **sonore**, **visuel** et **olfactif** autour de moi, etc.

3 Faire un balayage corporel 3 min.

Je m'installe confortablement, assis ou allongé :

- je me concentre d'abord sur ma **respiration** ;
- puis sur **chacune des parties de mon corps**, de haut en bas et les unes après les autres, et j'explore mes ressentis.

5 Respirer en pleine conscience 3 min.

Je porte mon attention sur ma respiration :

- je visualise le trajet de mon **souffle**, les mouvements de mon **corps** à l'inspiration, à l'expiration ;
- j'**observe** sans changer ce qui est, je laisse la respiration tranquillement s'installer. Puis j'ouvre les yeux et je m'élève si j'en ressens le besoin.

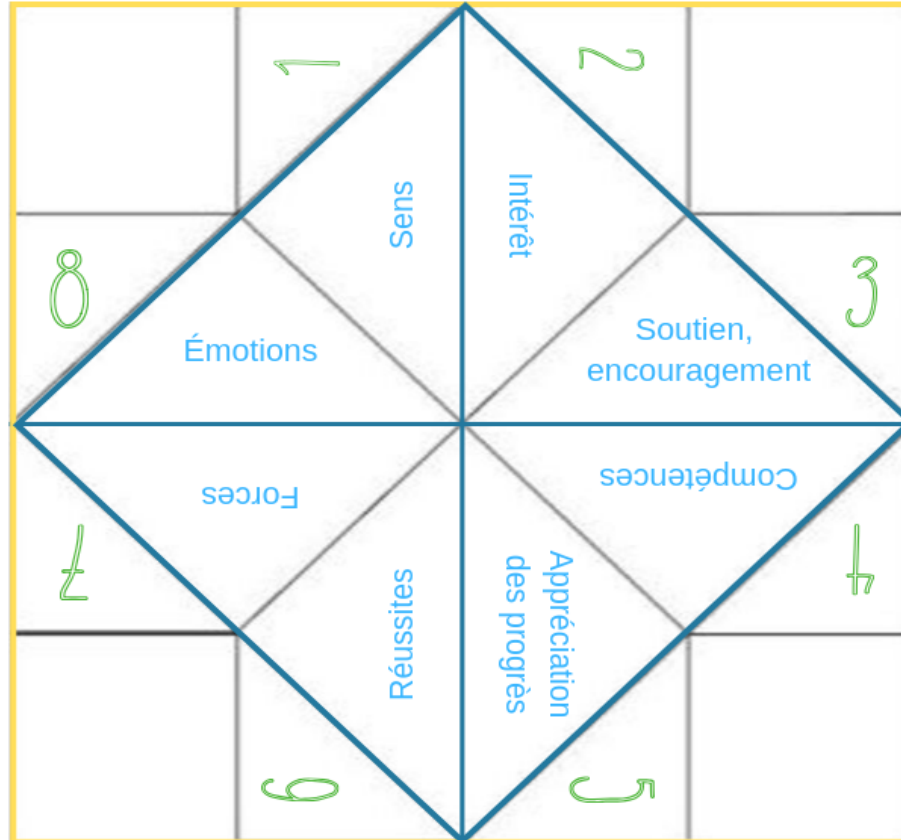
6 Écouter une musique en pleine conscience 3 min.

Je choisis une musique et l'écoute en étant pleinement présent à l'expérience du moment :

- la **mélodie**, le **rythme**, les **paroles** ;
- mes **ressentis**, mes **pensées**, les **images** qui me viennent, etc.

LA COCOTTE DE LA MOTIVATION

Une cocotte pour se motiver et atteindre son objectif !



LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 1

Raconte une expérience dont tu es fier

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 2

Demande à une personne de raconter une de tes réussites

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 3

Trouve un mot qui t'apaise à prononcer quand tu en as besoin

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 4

Encourage quelqu'un et/ou félicite-le pour ses efforts, sa persévérance ou ses progrès

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 5

Termine la phrase : « Je me sens en confiance quand... »

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 6

Finis la phrase : « Pour progresser, j'ai besoin de... »

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 7

Trouve une technique pour gérer ton stress : respirer 3 fois, te confier à quelqu'un, taper 4 fois dans les mains...

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 8

Invente une phrase avec 2 des mots suivants : confiance, erreur, je peux, réussite, effort, difficile, j'apprends, difficile

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 9

Partage au moins 3 de tes qualités ou forces de caractère

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 10

Trouve au moins 3 mots qui parlent de confiance en soi

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 11

Écris un petit mot pour remercier un de tes professeurs

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 12

Que dirais-tu à un camarade qui a peur de se tromper ?

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 13

Offre une force à une personne et explique-lui pourquoi

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 14

Écris un mot d'encouragement que tu aimerais recevoir de ton professeur

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 15

Demande à 3 personnes de te dire ce qu'elles aiment chez toi

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés

LES DÉFIS DE LA CONFIANCE 16

Choisis un super-héros à qui tu aimerais ressembler et explique pourquoi

SCHOLAVIE
Jeu proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés



4 ■ Outils pédagogiques niveau 2

- Livre CPS
- Jeux de défis positifs



Jeu des défis positifs



Écouter en pleine conscience
une musique apaisante

Écrire une lettre de
remerciement à un
ancien professeur

Écrire un journal de réussites

BOÎTE À OUTILS POUR UNE ÉDUCATION POSITIVE

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES
DU BIEN-ÊTRE ET DU VIVRE-ENSEMBLE
À PARTIR DU CYCLE 3



LE CADEAU DES FORCES



Confiance



Groupes de 4

NB : Il est conseillé de faire cette activité après avoir fait le détective des forces.

Chaque groupe dispose de papiers avec le nom des forces. Chacun choisit d'offrir au moins une force à chaque personne du groupe, en expliquant pourquoi il/elle attribue cette force à cette personne. Inviter les participants à partager des exemples les plus concrets possibles qui mettent en lumière la force offerte.

Par exemple, un participant pourrait choisir d'offrir la force de la « gentillesse » et expliquer comment cette personne a été gentille avec lui ou quelqu'un d'autre récemment et comment cela l'a aidé.

Après cet échange en petits groupes, organiser un partage en groupe entier.

LES ACTES GRATUITS DE GENTILLESSE



Gentillesse



Individuellement

Expliquer aux participants que cette expérience consiste à faire quelque chose de bien pour autrui. Cela peut être une grande ou une petite chose, mais il faut que l'acte profite à quelqu'un, qui que ce soit. Jouer avec son petit frère, rendre un petit service à son voisin, aider un élève à faire un exercice, ou encore passer un moment avec un membre âgé de sa famille, il y a plein de possibilités !

Expliquer que les actes gratuits de gentillesse rendent les autres heureux mais ils augmentent aussi le bonheur de la personne qui donne, surtout si plusieurs actes sont effectués le même jour. Il est important de faire varier les actes pour qu'ils conservent leurs saveurs et tout leur sens (Lyubomirsky, 2008).

Les participants peuvent choisir un acte de gentillesse à faire chaque jour sur une durée déterminée.

12 COMPÉTENCES POUR DÉVELOPPER LE BIEN-ÊTRE ET LE VIVRE-ENSEMBLE

Comprendre les émotions	Gratitude
Vivre des émotions agréables	Gentillesse
Réguler les émotions désagréables	Écoute
Créativité	Confiance
Motivation	Empathie
Optimisme	Coopération

LA BOÎTE DE LA GRATITUDE



Gratitude



Groupe entier



Une boîte

Expliquer qu'une boîte de la gratitude sera installée. Chacun sera libre d'y mettre un (ou plusieurs) petit bout de papier sur lequel il aura écrit une chose pour laquelle il est reconnaissant, de façon anonyme.

Exemples :

- Merci pour la partie de foot ensemble.
- Merci Arthur de m'avoir apporté les cours quand j'étais malade.
- Merci de m'avoir aidé à préparer ma présentation.

À chaque fin de semaine ou de mois, sous forme de rituel, ouvrir la boîte tous ensemble et lire tous les bons moments vécus. Proposer également un partage des ressentis.



CAHIER DE L'ENSEIGNANT

Le Vivre-ensemble

6 leçons, des dizaines d'activités
Pour le primaire et le secondaire



CAHIER DE L'ENSEIGNANT

La Confiance en soi

6 leçons, des dizaines d'activités
Pour le primaire et le secondaire



CAHIER DE L'ENSEIGNANT

Les Émotions

6 leçons, des dizaines d'activités
Pour le primaire et le secondaire

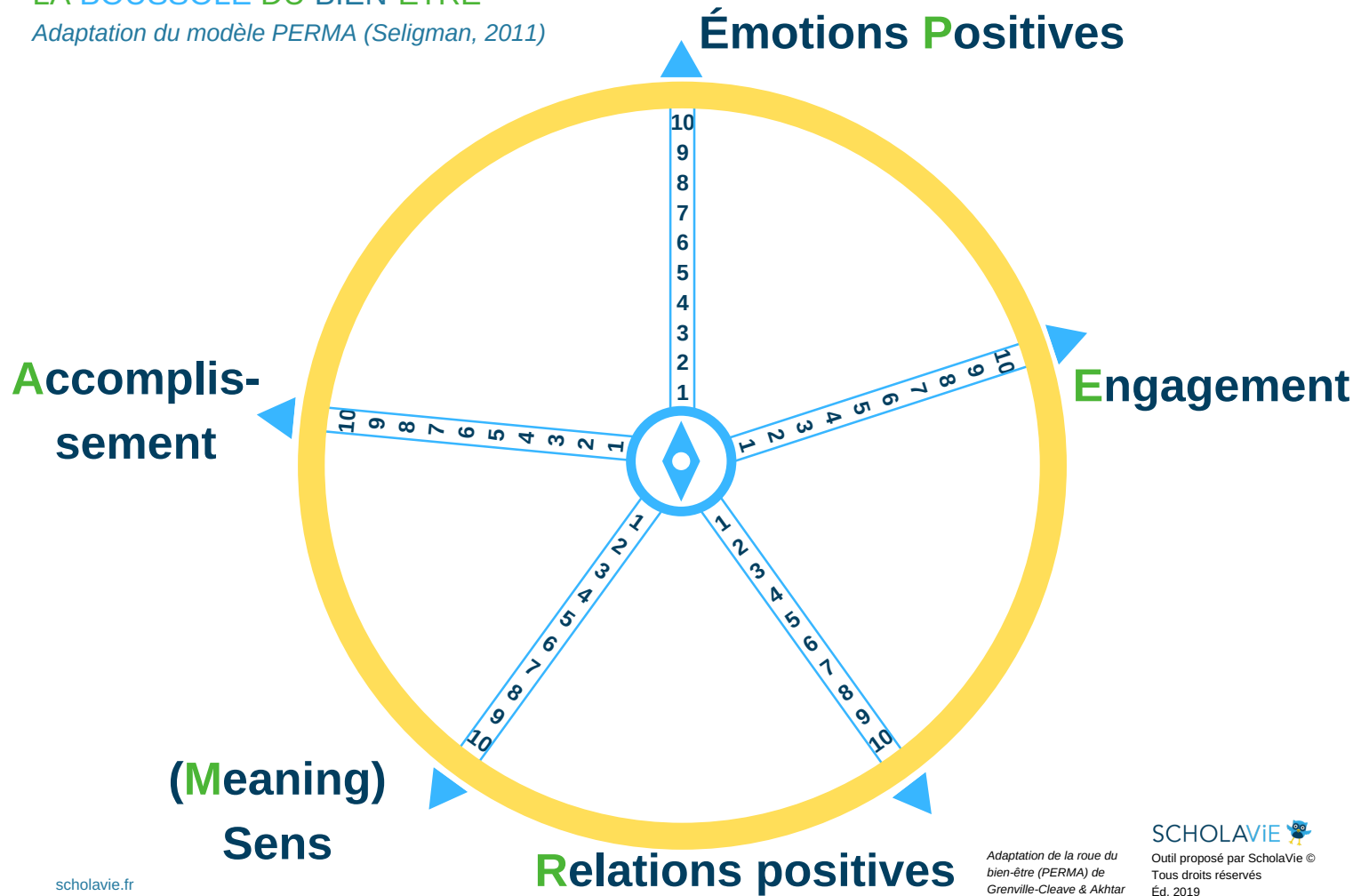


Des séquences pédagogiques pour les enseignants
Pour un apprentissage explicite des CPS avec les outils de la PP

5 ■ Outils de formation

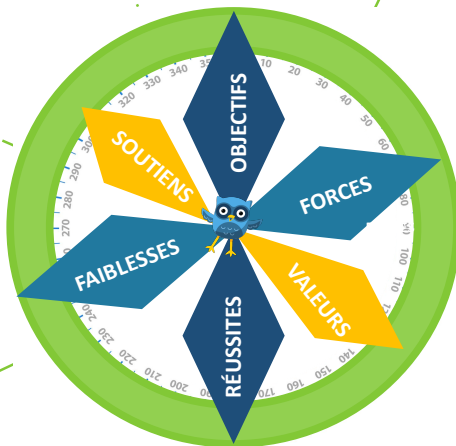
- 9 modules
- RESPIRER, une boîte à outils pour développer persévérance, engagement et résilience du quotidien





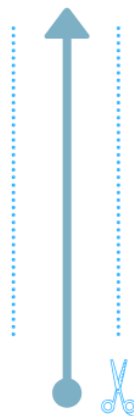
MA BOUSSOLE DE REUSSITE

Je sais où je vais
si je sais qui je suis



LA ROUE DE LA PAUSE

Faites tourner la roue !



scholavie.fr



SCHOLAVIE 
Outil proposé par Scholavie ©
Tous droits réservés
Éd. 2019

Merci pour votre attention et à bientôt !

www.scholavie.fr

bonjour@scholavie.fr

