

# SÉMINAIRE



## DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES ENFANTS ET DES JEUNES : UN RÉFÉRENTIEL POUR FAVORISER UN DÉPLOIEMENT NATIONAL

14 & 15 DÉCEMBRE 2021



PRÉSENTATION DE **LAURE REYNAUD**

*Co-fondatrice de l'Association ScholaVie, Enseignante diplômée  
de psychologie positive*

# Interventions CPS auprès d'adultes référents en réseaux prioritaires (REP, REP +, QPV)

Séminaire

*Développement des CPS des enfants et des jeunes*

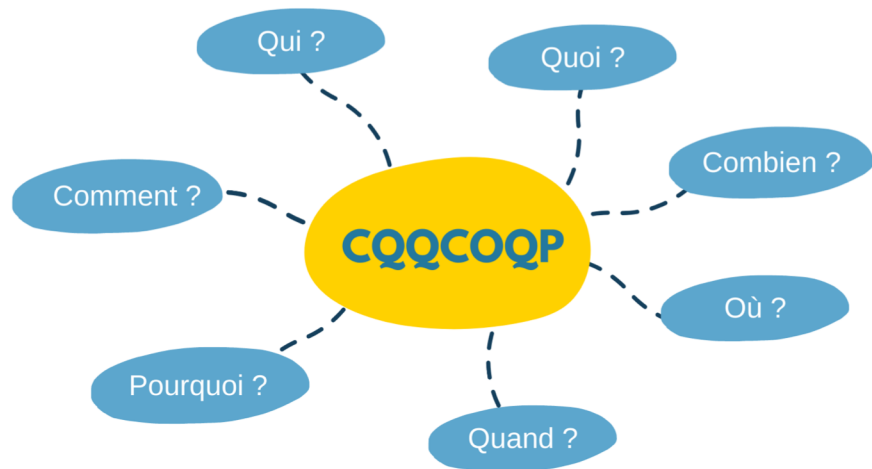
Mardi 14 décembre 2021

Laure Reynaud

Cofondatrice de l'Association ScholaVie

Enseignante diplômée de psychologie positive

# ■ Intervention CPS auprès d'adultes référents



QUI ? QUOI ?

Formation de professeurs coordinateurs d'un dispositif relais de socialisation et d'apprentissages

Thématique

COMBIEN ? 16 personnes

OÙ ? Académie de Dijon, locaux INSPE

QUAND ? 2 jours en juin 2021

## ► POURQUOI ?

**Contexte** : vulnérabilités, mal-être, décrochage, souffrances, comportements à risque

**Formation incomplète** des professionnels de l'éducation :

- Fortes remontées du terrain / études nationales et internationales
- Manque de connaissances / méconnaissance
- Manque d'outils et de supports
- Manque de cadre clair

Changement de paradigme, **évolution nécessaire des postures**

➤ *CPS, déterminant majeur de la santé, du bien-être et de la réussite*

## ► COMMENT ?

### Financier

Plan académique de Persévérance scolaire et de prévention du décrochage 2014-2020

- Plan cofinancé par le Fonds social européen, dans le cadre du programme opérationnel national *Emploi et Inclusion*, 2014-2021

### Pédagogique

Intervention CPS, axée sur l'orientation et la connaissance de soi

Alternance apports théoriques et pratiques

Ateliers expérientiels, expérimentation et coconstruction d'outils (pour soi, pour les élèves)

Mises en situation, jeux de rôles

Exploration de ressources

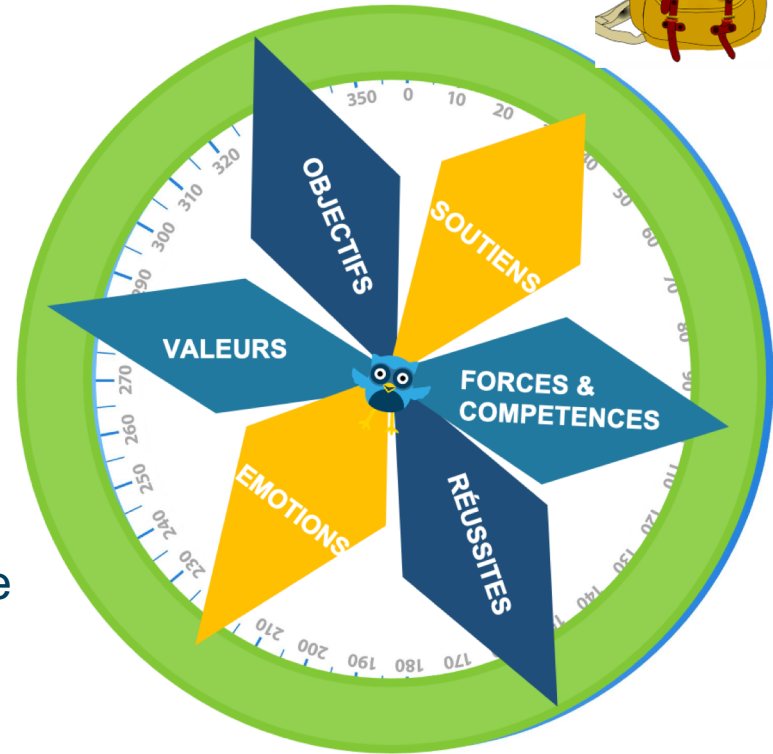
Travail sur la posture favorable au développement des CPS

## ► Déroulé de l'intervention



### Jour 1

- Intro et présentation  
(outil de connaissance de soi)
- Etat d'esprit formation (CAP, CARE, PAUSE)
- CPS : Quoi ? Pourquoi ? Comment ?
- Boussole formation : la boussole de la réussite
- Exploration branches Objectifs et Réussites



## LE QUESTIONNAIRE DE PROU

- 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 reconnaiss
- 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  
Proust rev  
Version ac

## LE QUESTIONNAIRE DE PROUST

- 1 Ce que j'aime le plus à l'école
- 2 Ce que j'ai aimé apprendre
- 3 Une émotion agréable que je ressens souvent
- 4 Ce qui me met le plus en confiance
- 5 Ce qui m'angoisse le plus
- 6 Mon plus bel effort
- 7 Un beau souvenir de l'année
- 8 Une de mes réussites
- 9 Une erreur qui m'a appris des choses
- 10 Mon objectif du trimestre ou de l'année
- 11 Une force que je me reconnais
- 12 Une force que les autres me reconnaissent
- 13 Une force que j'aimerais développer
- 14 Ce que j'apprécie le plus chez mes amis
- 15 Une activité qui m'apaise
- 16 Une activité qui me captive
- 17 Une activité physique que j'aime pratiquer
- 18 Les personnes sur qui je peux compter
- 19 La personne que j'aimerais remercier
- 20 Mon école rêvée

scholavie.fr

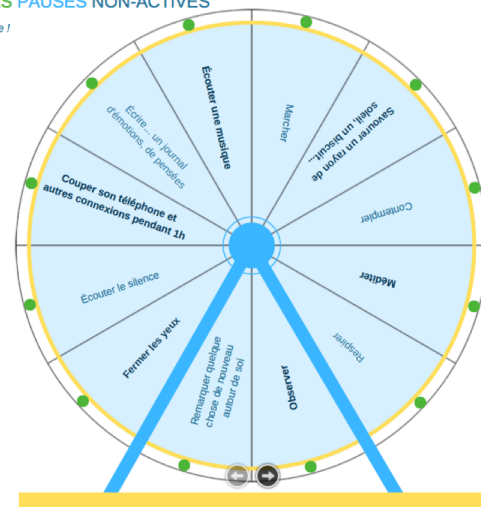
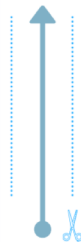
Questionnaire de  
Proust révisité  
Version enfants

SCHOLAVIE

Jeu proposé par Scholavie  
Tous droits réservés  
Éd. 2019

### LA ROUE DES PAUSES NON-ACTIVES

Faites tourner la roue !



scholavie.fr

SCHOLAVIE  
Outil proposé par Scholavie  
Tous droits réservés  
Éd. 2020

SCHOLAVIE



## L'ABÉCÉDAIRE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



Les 10 CPS identifiées par l'OMS (1993) sont en vert

- A** **Approche** : une Approche globale pour s'adapter aux événements et situations du quotidien
- B** **Bien-être** : les CPS sont des déterminants qui nous permettent de nourrir un état de Bien-être global
- C** **Compétences** : les CPS se cultivent au quotidien, ce sont des Compétences ou Capacités ; **Communication efficace, Conscience de soi**
- D** **Démarche** : une Démarche expérientielle, participative, régulière et Durable est requise
- E** **École promotrice de santé**, approche positive de promotion de la santé et du bien-être au service de la réussite de tous ; **Empathie**
- F** **Formation des équipes** pour les aider à développer les CPS dans les pratiques et dans leurs postures
- G** **Gestion du stress**
- H** **Habilités dans les relations interpersonnelles**
- I** **Invitation** à mieux se connaître et mieux connaître les autres, à continuer de grandir dans sa posture
- J** **Jeune** : il n'y a pas d'âge pour apprendre les CPS, mais plus on commence Jeune, plus cet apprentissage sera efficace
- K** **Kiff** : les activités pour développer les CPS sont différentes et souvent vécues comme des Kiffs par les élèves
- L** **Liberté** dans le choix de ses attitudes et comportements ; **Lutte** : développer les CPS, un moyen de Lutter contre les in
- M** **Mobilisation** de tous les membres de la communauté éducative, **Mutualisation** des énergies et des synergies

## L'ABÉCÉDAIRE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



Les 10 CPS identifiées par l'OMS (1993) sont en vert

- N** **Nombre** de CPS identifiées par l'OMS : 10
- O** **Œuvrer** tous ensemble pour que ce changement de paradigme opère
- P** **Prise de décision, Pensée créative et Pensée critique**, Persévérance ; Processus dynamique et Participatif qui s'installe dans la durée
- Q** **Quotidien** : une approche et une posture à cultiver au Quotidien
- R** **Résilience** : la résilience ordinaire, une compétence à développer jour après jour ; **Résoudre des problèmes ; Réguler ses émotions**
- S** **Socle** : le Socle commun de connaissances, de compétences et de culture : un cadre au développement des CPS
- T** **Temps** : cet apprentissage des CPS demande du temps avant de pouvoir en mesurer les effets
- U** **Utile** : les CPS, des compétences et des ressources Utiles pour la vie, qu'on apprend tout au long de la vie, à l'école et ailleurs
- V** **Validée** : une approche Validée aux bénéfices scientifiquement démontrés sur la santé, l'épanouissement, le bien-être et la réussite
- W** **Wahou** : c'est l'effet que peut procurer l'apprentissage des CPS sur les élèves et les équipes pédagogiques
- X** **Xième** fois qu'on vous le répète peut-être, le développement des CPS à l'école est une priorité
- Y** **Y'a plus qu'à**, de nombreux outils validés sont disponibles pour vous et ne demandent qu'à être intégrés dans votre quotidien !
- Z** **Zoom** sur les CPS, Zéro temps à perdre, avec un peu de Zest, on y arrivera !



## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 1</p> <p>Raconte une expérience dont tu es fier</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 2</p> <p>Demande à une personne de raconter une de tes réussites</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>
<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 3</p> <p>Trouve un mot qui t'apaise à prononcer quand tu en as besoin</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 4</p> <p>Encourage quelqu'un et/ou félicite-le pour ses efforts, sa persévérance ou ses progrès</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>
<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 5</p> <p>Termine la phrase : « Je me sens en confiance quand... »</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 6</p> <p>Finis la phrase : « Pour progresser, j'ai besoin de... »</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>
<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 7</p> <p>Trouve une technique pour gérer ton stress : respirer 3 fois, te confier à quelqu'un, taper 4 fois dans les mains...</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 8</p> <p>Invente une phrase avec 2 des mots suivants : confiance, erreur, je peux, réussite, effort, difficile, j'apprends, difficile</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>

## LES DÉFIS DE LA CONFIANCE

<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 9</p> <p>Partage au moins 3 de tes qualités ou forces de caractère</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 10</p> <p>Trouve au moins 3 mots qui parlent de confiance en soi</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>
<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 11</p> <p>Écris un petit mot pour remercier un de tes professeurs</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 12</p> <p>Que dirais-tu à un camarade qui a peur de se tromper ?</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>
<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 13</p> <p>Offre une force à une personne et explique-lui pourquoi</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 14</p> <p>Écris un mot d'encouragement que tu aimerais recevoir de ton professeur</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>
<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 15</p> <p>Demande à 3 personnes de te dire ce qu'elles aiment chez toi</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>	<p><b>LES DÉFIS DE LA CONFIANCE</b> 16</p> <p>Choisis un super-héros à qui tu aimerais ressembler et explique pourquoi</p> <p>SCHOLAVIE Jeu proposé par Scholavie Tous droits réservés</p>

**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

MAVEA  
Mon caractère  
Ma gentillesse  
Ma gratitude

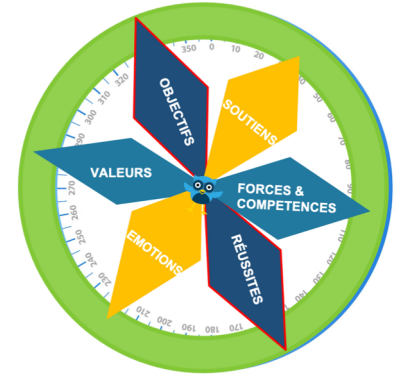
Imen  
gentille  
chère

Sulame  
Intelligence  
gentillesse

## ► Déroulé de l'intervention CPS auprès d'adultes référents

J2

- Rétroaction
- Travail sur les valeurs et les forces personnelles
- Les compétences émotionnelles  
(Les soutiens, la résilience)
- Travail sur la posture au service du développement des CPS
- Rétroaction



## AUTOUR DES FORCES

Un outil pour comprendre, utiliser, identifier et développer les forces de caractère.

Les miennes, les tiennes, les siennes, les vôtres, les nôtres...  
24 cartes pour jouer en classe, en équipe ou en famille !

**SCHOLAVIE**

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

## ESPRIT D'ÉQUIPE-CITOYENNETÉ



**SCHOLAVIE**

Bien travailler et se comporter en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe

## LES 6 FAMILLES DE FORCES DE CARACTÈRE

- Sagesse et connaissances
- Courage
- Humanité
- Justice
- Modération
- Transcendance - Ouverture et Sens

**SCHOLAVIE**

## GRATITUDE



**SCHOLAVIE**

Être conscient et reconnaissant des bonnes choses  
Aimer dire merci

## CRÉATIVITÉ



**SCHOLAVIE**

Trouver de nouvelles manières de penser et de faire les choses  
Avoir de l'imagination

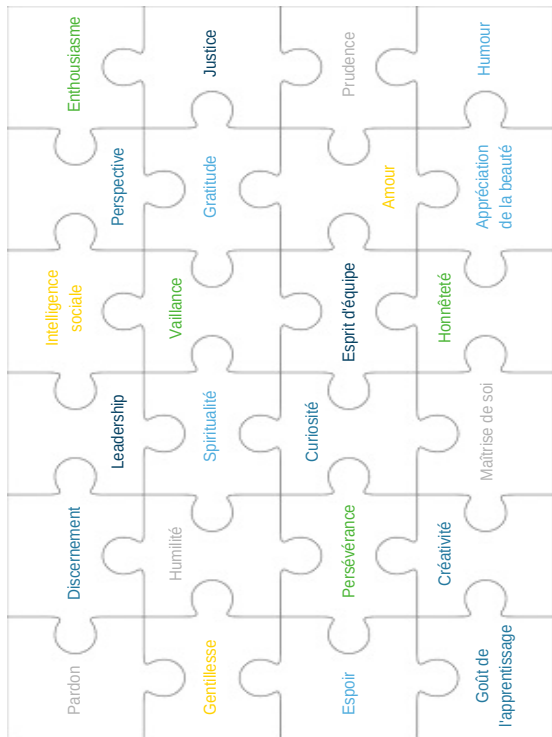
## MAITRISE DE SOI-AUTODISCIPLINE



**SCHOLAVIE**

Réguler/gérer ce que l'on ressent ou fait,  
savoir garder son calme





## LE PUZZLE DES FORCES






**SCHOLAVIE**  
Outil proposé par Scholavie ©  
Tous droits réservés  
Ed. 2021

## MON CARNET DES FORCES

### FAMILLE SAGESSE ET CONNAISSANCES

-  MA FORCE DE LA CRÉATIVITÉ
-  MA FORCE DE LA CURIOSITÉ
-  MA FORCE DE L'OUVERTURE D'ESPRIT
-  MA FORCE DE L'AMOUR DE L'APPRENTISSAGE
-  MA FORCE DE LA SAGESSE

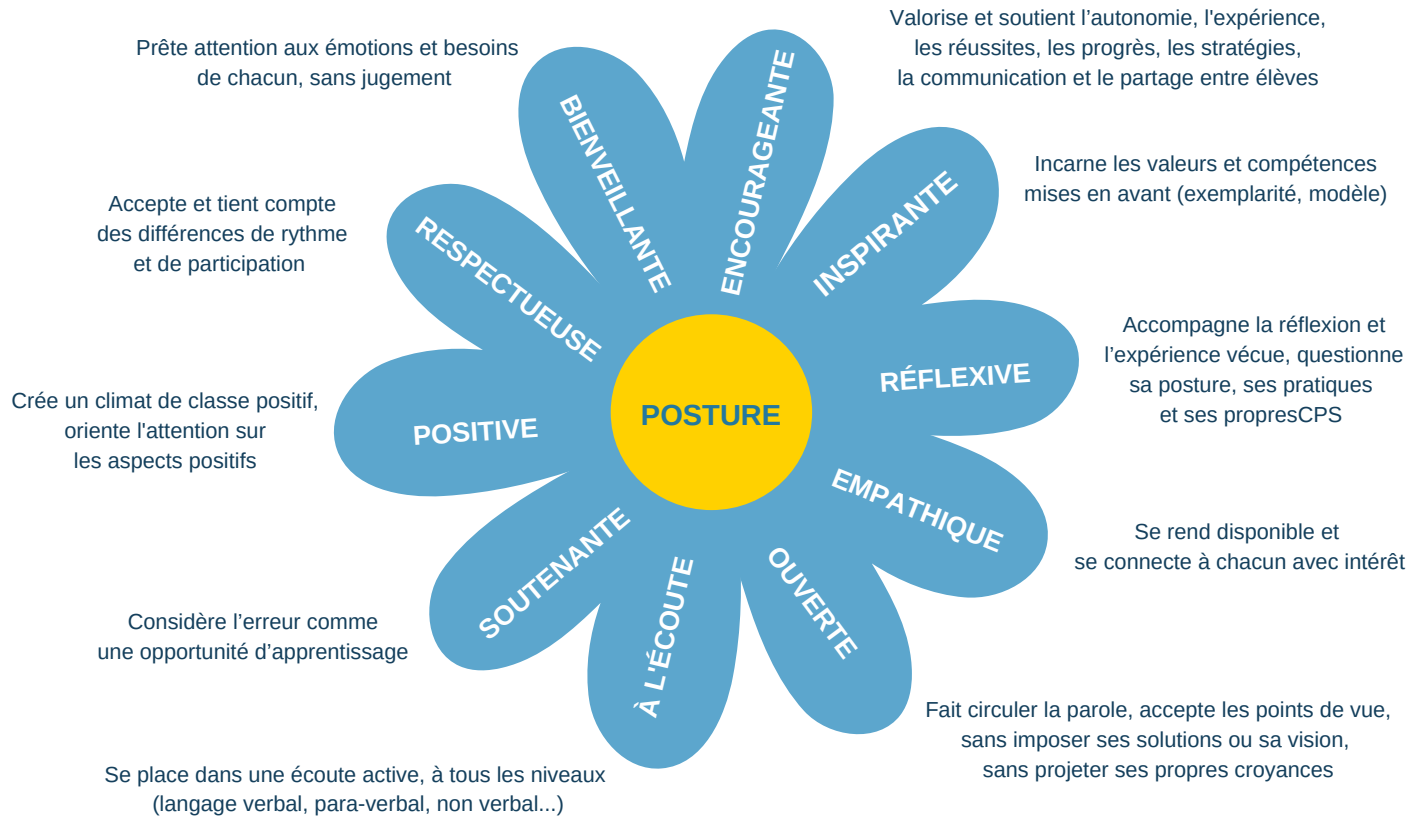
### FAMILLE COURAGE

-  MA FORCE DE LA BRAVOURE
-  MA FORCE DE LA PÉRSÉVÉANCE
-  MA FORCE DE LA SINCÉRIÉTÉ / HONNÊTÉTÉ
-  MA FORCE DE L'ENTHOUSIASME

**SCHOLAVIE** Outil proposé par Scholavie  
Tous droits réservés © Éd. 2021



# La posture au service du développement des compétences psychosociales



# Témoignage



## ■ Constats et leviers

### Constats

Changement de paradigme  
Thématique innovante



### Leviers

Sensibilisation, formation  
Approche systémique

Manque de connaissances  
Formation incomplète



Accès aux connaissances  
Formation initiale, continue, formation de formateurs

Freins organisationnels,  
financiers et temporels



Prioriser et s'adapter (programmes, outils et posture),  
plateforme et communauté



**Merci de votre attention !**

[www.scholavie.fr](http://www.scholavie.fr)

[bonjour@scholavie.fr](mailto:bonjour@scholavie.fr)

