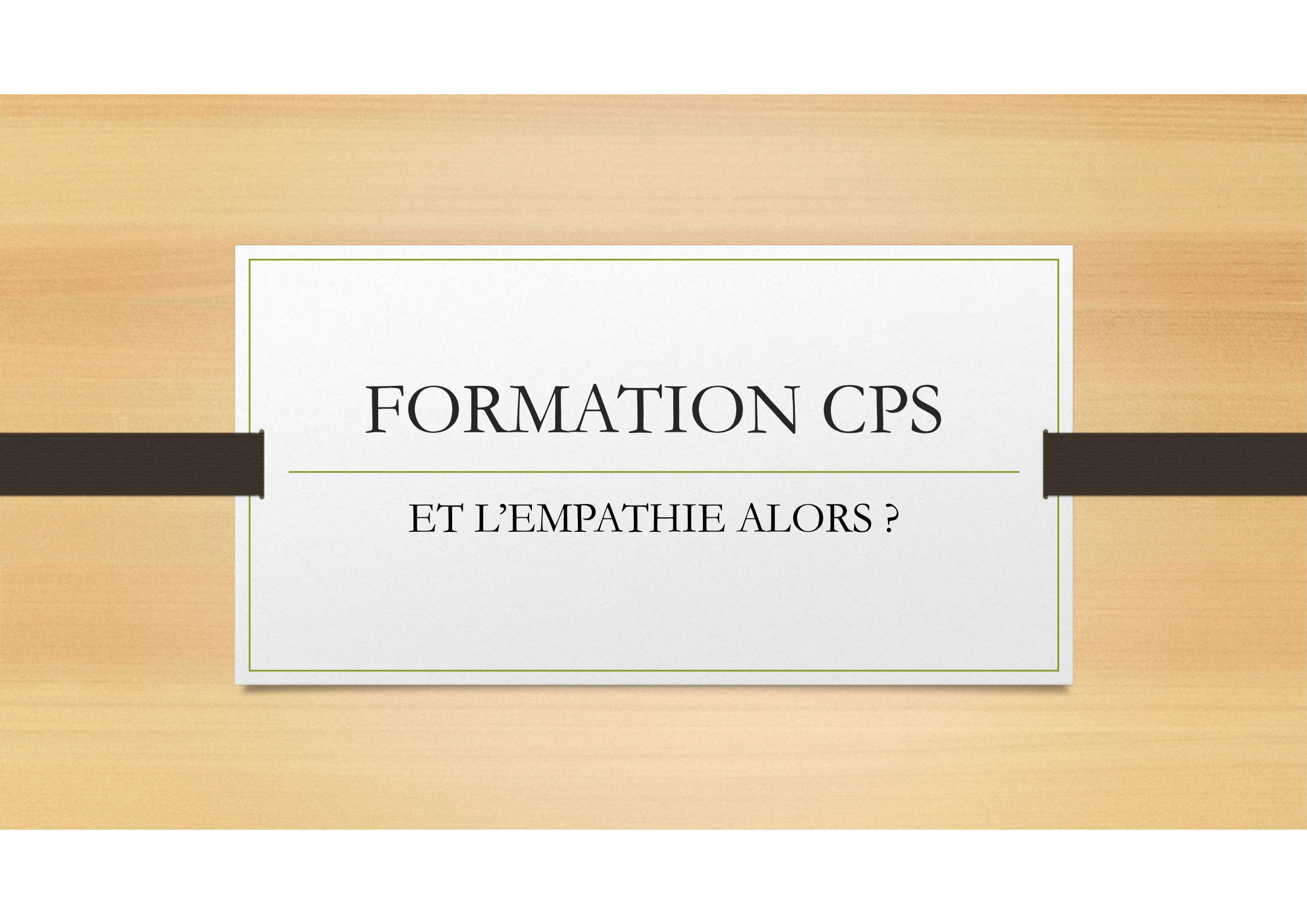


The slide features a light brown wood-grain background. A white rectangular box with a thin green border is centered. Two dark brown horizontal bars extend from the left and right edges of the box. The text is in a black serif font.

# FORMATION CPS

---

ET L'EMPATHIE ALORS ?

# OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

---

- Réactivation autour des CPS
- Aider à l'analyse des postures et des gestes professionnels aux CPS
- Appropriation des kits empathie
- Dégagement des invariants en matière de construction d'une séance CPS
- Expérimenter des supports et outils pour travailler l'empathie à l'école

# MES BESOINS, NOS BESOINS

---

- De quoi avez-vous besoin aujourd'hui pour aborder sereinement cette journée de formation ?

## ► Quelle est votre définition préférée?

1

Il s'agit de la **capacité** d'une personne à répondre avec **efficacité** aux exigences et aux épreuves de la vie **quotidienne**. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de **bien-être** mental en adoptant un **comportement** approprié et positif à l'occasion des **relations** entretenues avec les autres, sa propre culture et son **environnement**. (OMS, 1993)

4

La compétence psychosociale est la **capacité** à mobiliser un ensemble de **ressources** (savoirs, savoir-faire, savoir-être) dans une **situation** pertinente. (Ireps, 2014)

2

Les CPS constituent un ensemble cohérent et interlié de **capacités** psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des **connaissances**, des **processus** intrapsychiques et des **comportements** spécifiques, qui permettent d'augmenter l'**autonomisation** et le **pouvoir d'agir** (*empowerment*), de maintenir un état de **bien-être** psychique, de favoriser un fonctionnement **individuel** optimal et de développer des **interactions** constructives. (Référentiel SPF, 2022)

3

Il s'agit de la **capacité** à mobiliser de façon pertinente un ensemble de **ressources** des domaines **social, cognitif et émotionnel** dans une **situation** donnée en rapport avec la **personne** elle-même et avec son **environnement** et son milieu de vie. (Note interministérielle, 2022)

5

Les compétences psychosociales sont à considérer comme des outils d'**adaptation** cognitive, émotionnelle et comportementale permettant à un individu de **faire face** aux situations de la vie en **respectant** les autres et en **collaborant** avec eux. (Jacques Fortin, 2015)

## Sauriez vous rattacher chacune de ces situations à la famille de CPS qu'elle met en action ?

Choisissez une option pour chaque item

Johanna est directrice d'école. Elle est sur le point de commencer sa 1<sup>ère</sup> réunion de rentrée. Elle prend quelques minutes pour respirer dans son bureau avant de rejoindre ses collègues.



CPS émotionnelle



CPS cognitive



CPS sociale

CPS  
émotionnelle



Alexia est psychologue scolaire. Un de ses élèves a un besoin constant de se mouvoir. Pour répondre à ce besoin, elle installe un élastique aux pieds de la table de cet élève pour qu'il puisse balancer ses jambes tout en restant concentré et calme en classe.



CPS émotionnelle



CPS cognitive



CPS sociale

CPS cognitive

Raphaël est psychologue scolaire. Il reçoit dans son bureau de nombreux élèves en difficulté. Il a à cœur de toujours prendre le temps de les écouter activement, même si le temps est compté.



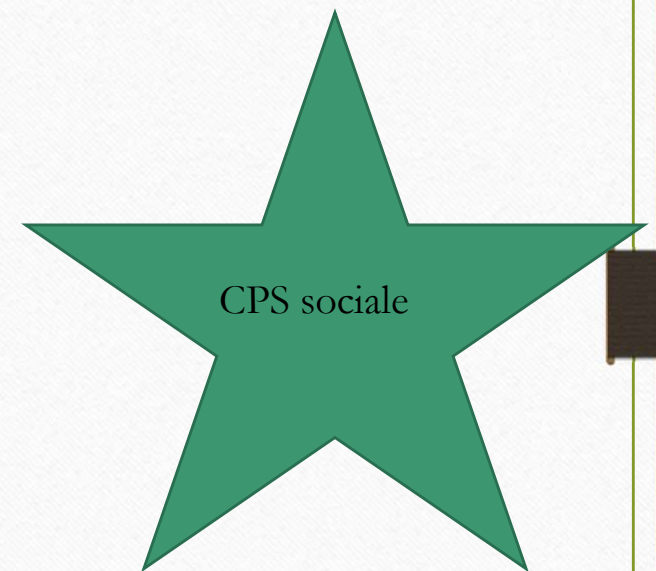
CPS émotionnelle



CPS cognitive



CPS sociale



# Et nous, où en sommes-nous de nos CPS ?

---

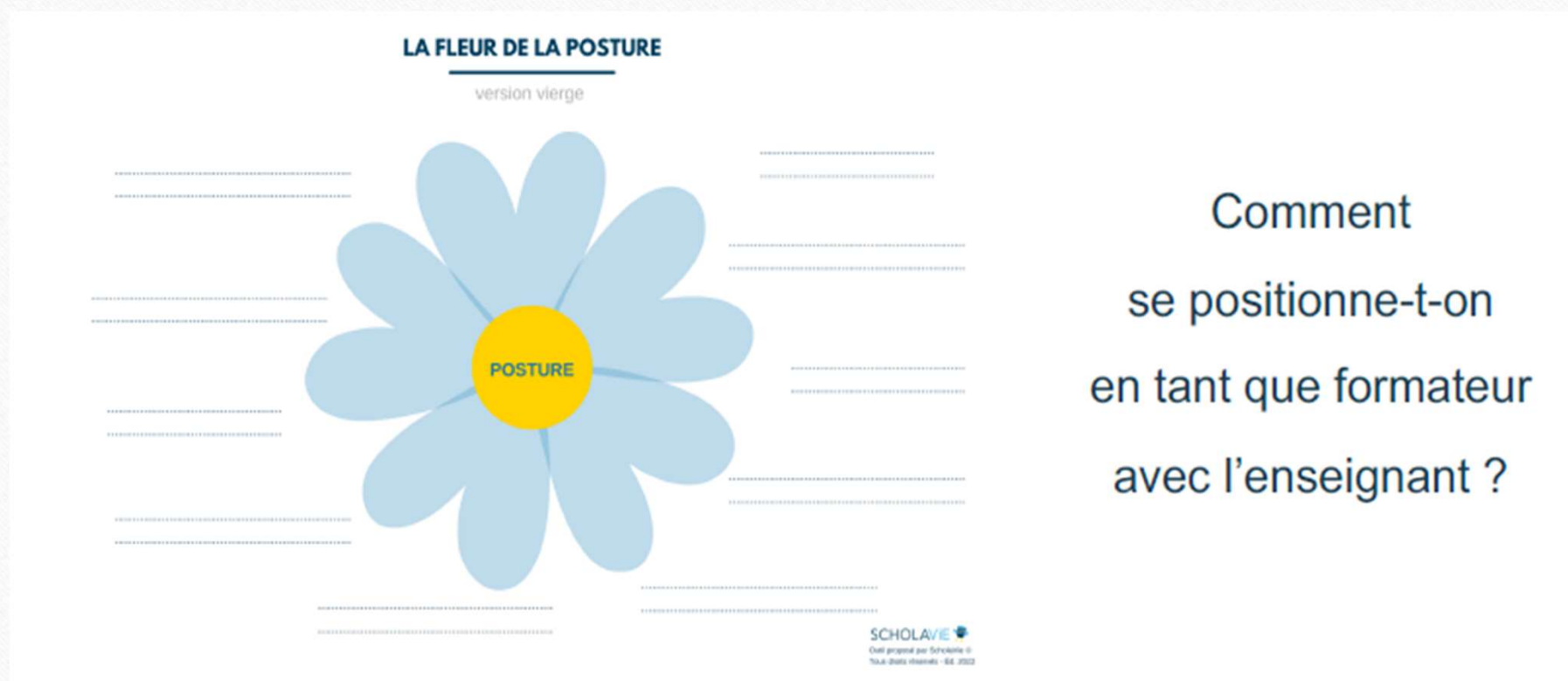
- Retour sur son auto-positionnement
- Recul réflexif

# Une petite introspection !

---

- Compétence convoquée :
  - avoir conscience de soi et des autres
- Retour réflexif
- Transposition en classe :
  - Intérêt pour les élèves
  - Intérêt pour les enseignants

# La fleur de la posture



Comment  
se positionne-t-on  
en tant que formateur  
avec l'enseignant ?

# QUELLES POSTURES FACE AUX ÉLÈVES ?

## LA FLEUR DE LA POSTURE

Un outil pour favoriser une posture au service du développement des compétences psychosociales.

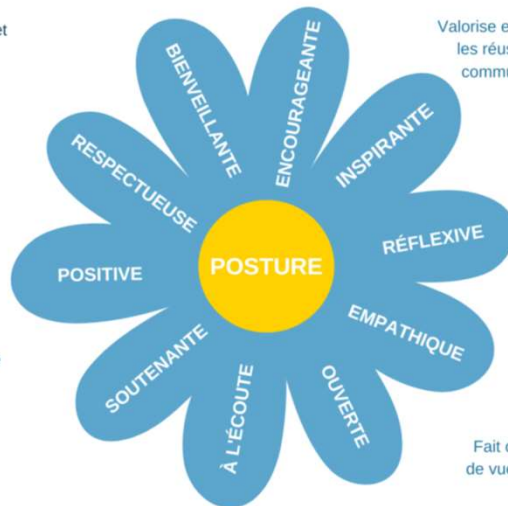
Prête attention aux émotions et besoins de chacun, sans jugement

Accepte et tient compte des différences de rythme et de participation

Crée un climat de classe positif, oriente l'attention sur les aspects positifs

Considère l'erreur comme une opportunité d'apprentissage

Se place dans une écoute active, à tous les niveaux (langage verbal, para-verbal, non verbal, etc.)



Valorise et soutient l'autonomie, l'expérience, les réussites, les progrès, les stratégies, la communication et le partage entre élèves

Incarne les valeurs et les compétences mises en avant (exemplarité, modèle)

Accompagne la réflexion et l'expérience vécue, questionne sa posture, ses pratiques et ses propres CPS

Se rend disponible et se connecte à chacun avec intérêt

Fait circuler la parole, accepte les points de vue, sans imposer ses solutions ou sa vision, sans projeter ses propres croyances

SCHOLAVIE  
Outil proposé par Scholavie ©  
Tous droits réservés - Éd. 2022

## LES 10 E

D'UNE POSTURE FAVORABLE AU  
DÉVELOPPEMENT DES CPS

- 1. ETAT D'ESPRIT**  
Adopter et nourrir un état d'esprit de développement, croire aux potentialités et progrès de chacun
- 2. ERREUR**  
Entretenir un rapport constructif à l'erreur, perçue comme une opportunité d'apprentissage
- 3. ENTHOUSIASME**  
Exercer sa force de l'enthousiasme pour créer un climat de classe positif
- 4. ENGAGEMENT ACTIF**  
Engager pleinement ses élèves, auteurs et acteurs de leurs apprentissages
- 5. ESTIME DE SOI, AUTO-EFFICACITÉ**  
Entretenir et renforcer les croyances que chacun est capable et a de la valeur
- 6. EMOTIONS RÉGULÉES, AGRÉABLES**  
Développer les compétences émotionnelles de chacun, les siennes comme celles de ses élèves
- 7. EMPATHIE**  
La meilleure manière de la développer chez ses élèves est de soi-même faire preuve d'empathie
- 8. ÉCOUTE ACTIVE**  
Écouter et parler moins. Développer cette capacité des élèves, une des plus utiles et la moins enseignée
- 9. ÉPANOUISSEMENT**  
Permettre à chacun de s'épanouir à l'école pour mieux réussir
- 10. EXPERIMENTATEUR**  
Oser sortir de sa zone de confort et grandir dans sa posture, car tout chemin commence par soi !

SCHOLAVIE

# Règle des 10 E

## LES 10 E

D'UNE POSTURE FAVORABLE AU  
DÉVELOPPEMENT DES CPS

### 1 ETAT D'ESPRIT

Adopter et nourrir un état d'esprit de développement, croire aux potentialités et progrès de chacun

### 2 ERREUR

Entretenir un rapport constructif à l'erreur, perçue comme une opportunité d'apprentissage

### 3 ENTHOUSIASME

Exercer sa force de l'enthousiasme pour créer un climat de classe positif

### 4 ENGAGEMENT ACTIF

Engager pleinement ses élèves, auteurs et acteurs de leurs apprentissages

### 5 ESTIME DE SOI

Entretenir et renforcer les croyances que chacun est capable et a de la valeur

### 6 EMOTIONS

Développer les compétences émotionnelles de chacun, les siennes comme celles de ses élèves

### 7 EMPATHIE

La meilleure manière de la développer chez ses élèves est de soi-même faire preuve d'empathie

### 8 ECOUTE ACTIVE

Écouter et parler moins. Développer cette capacité des élèves, une des plus utilisées et la moins enseignée

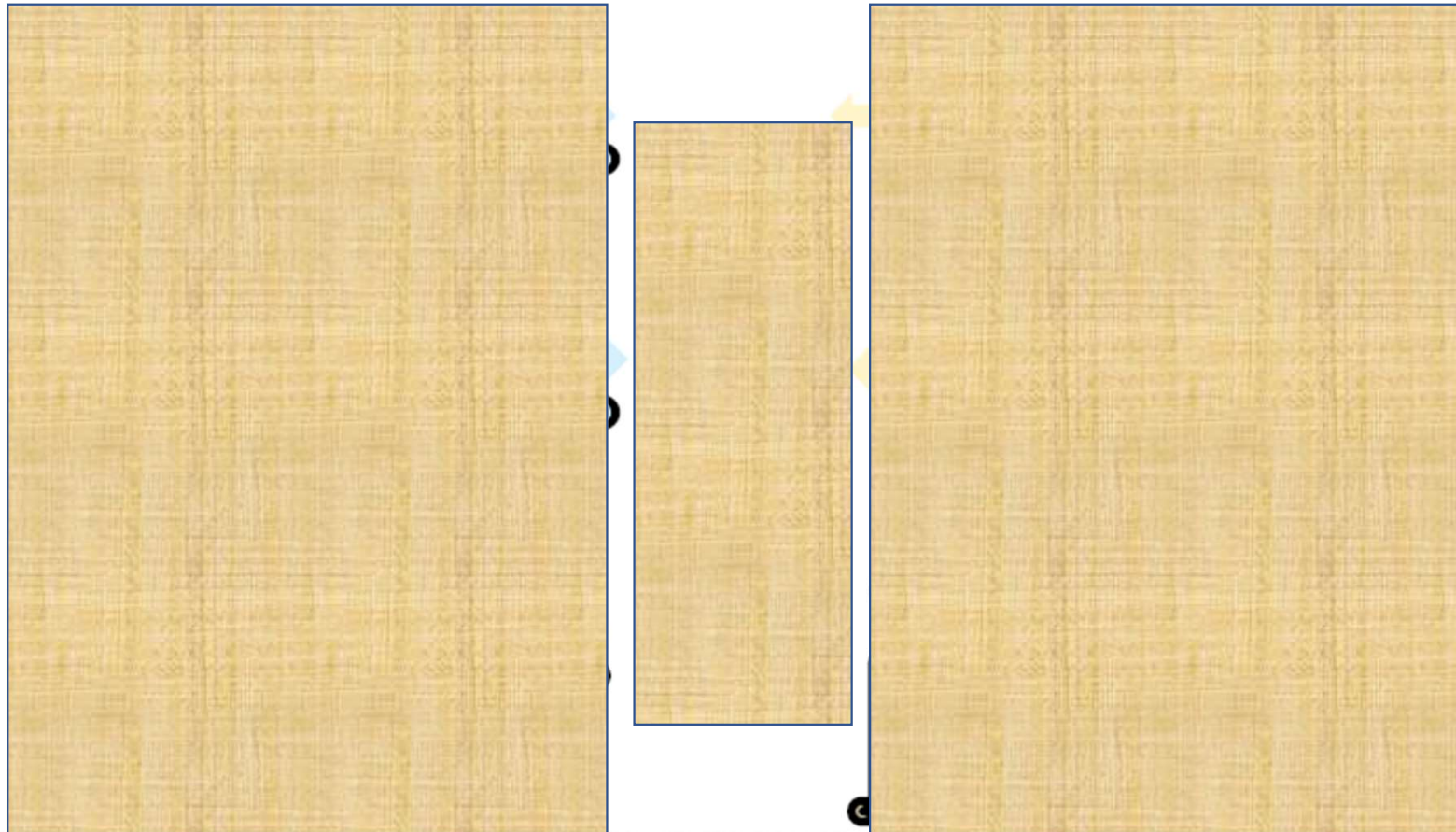
### 9 EPANOUISSEMENT

Permettre à chacun de s'épanouir à l'école pour mieux réussir

### 10 EXPERIMENTATEUR

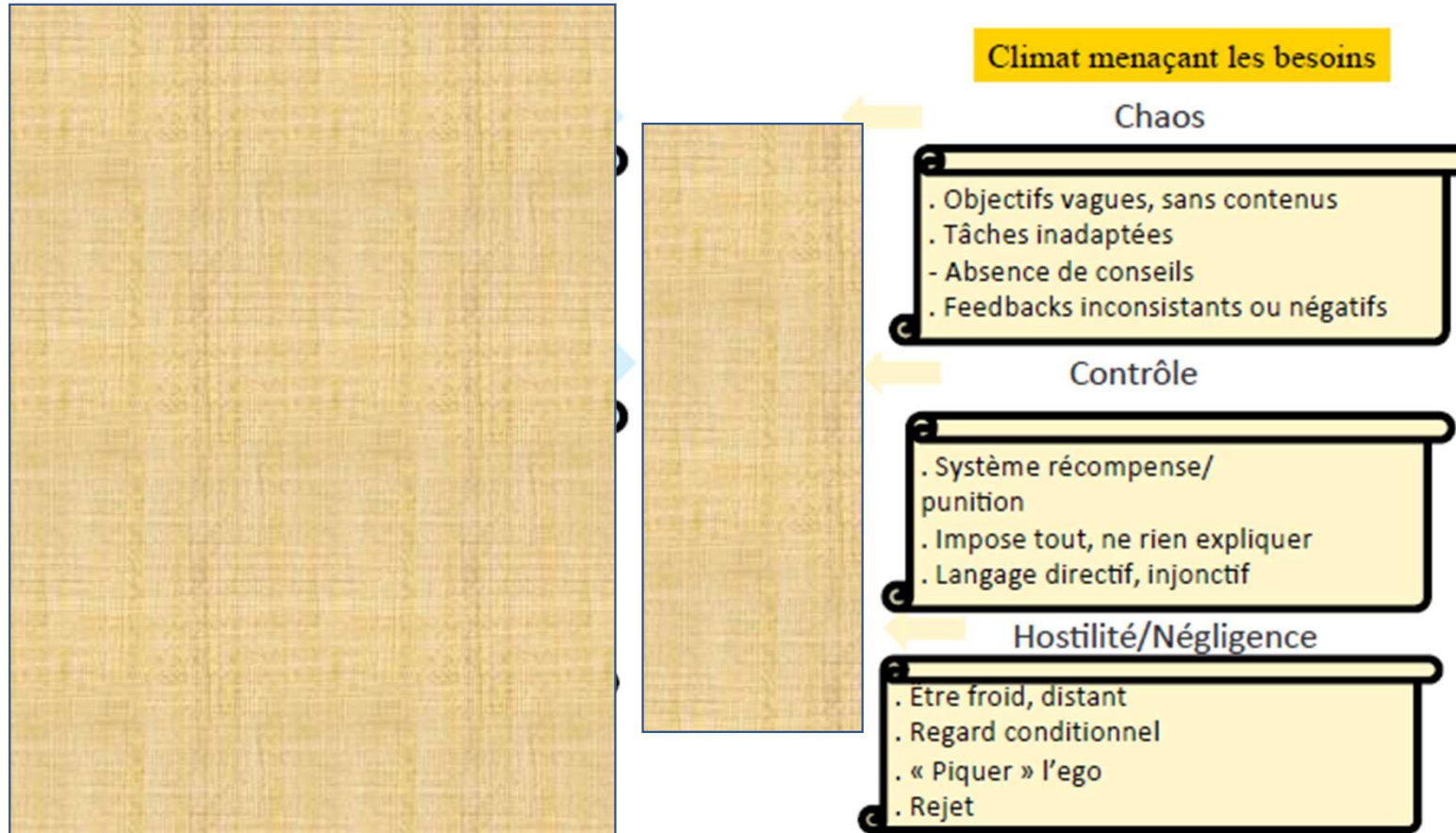
Oser sortir de sa zone de confort et grandir dans sa posture, car tout chemin commence par soi !

# CAP de satisfaire les besoins fondamentaux ?

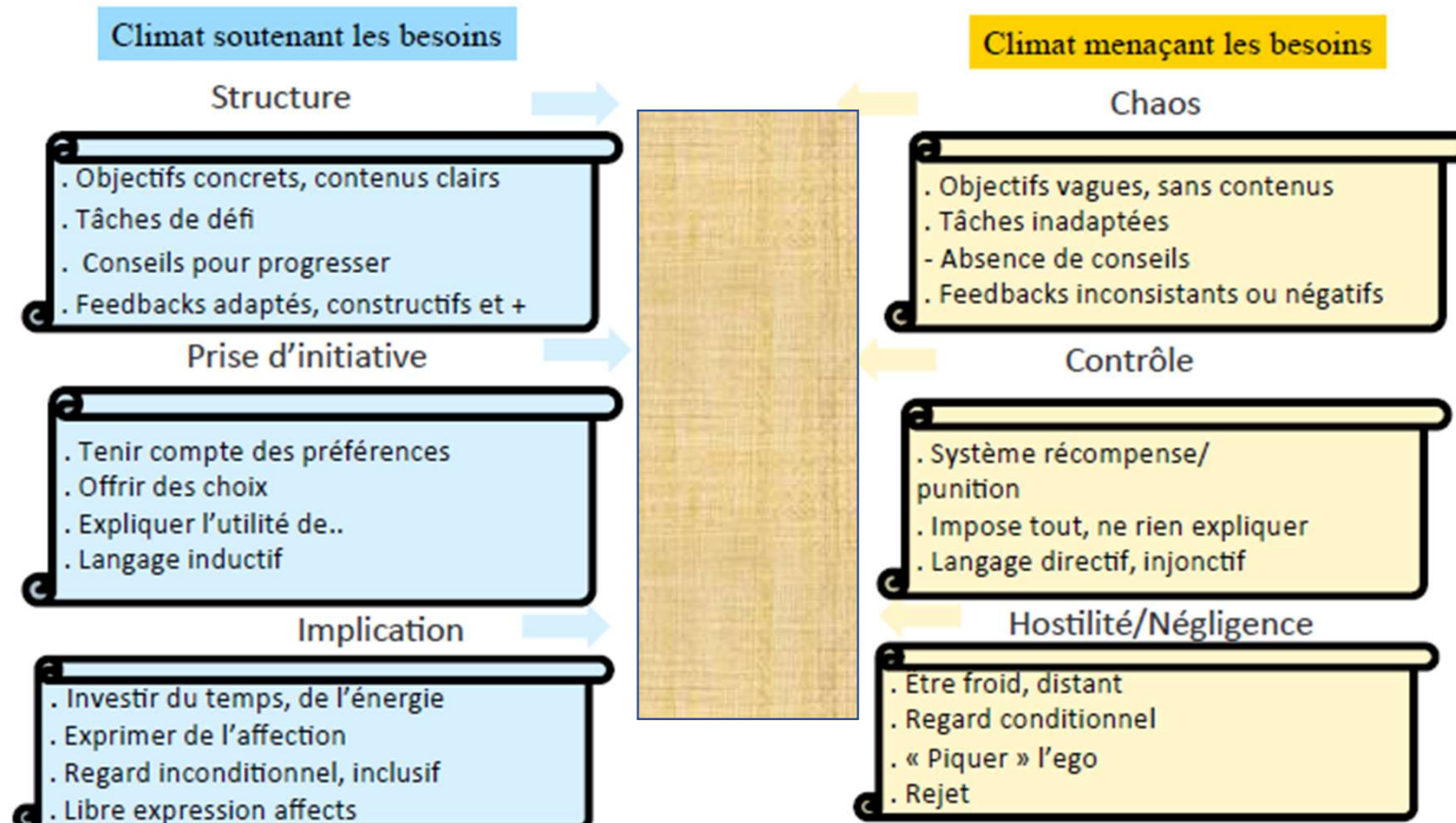


SCHOLAVIE

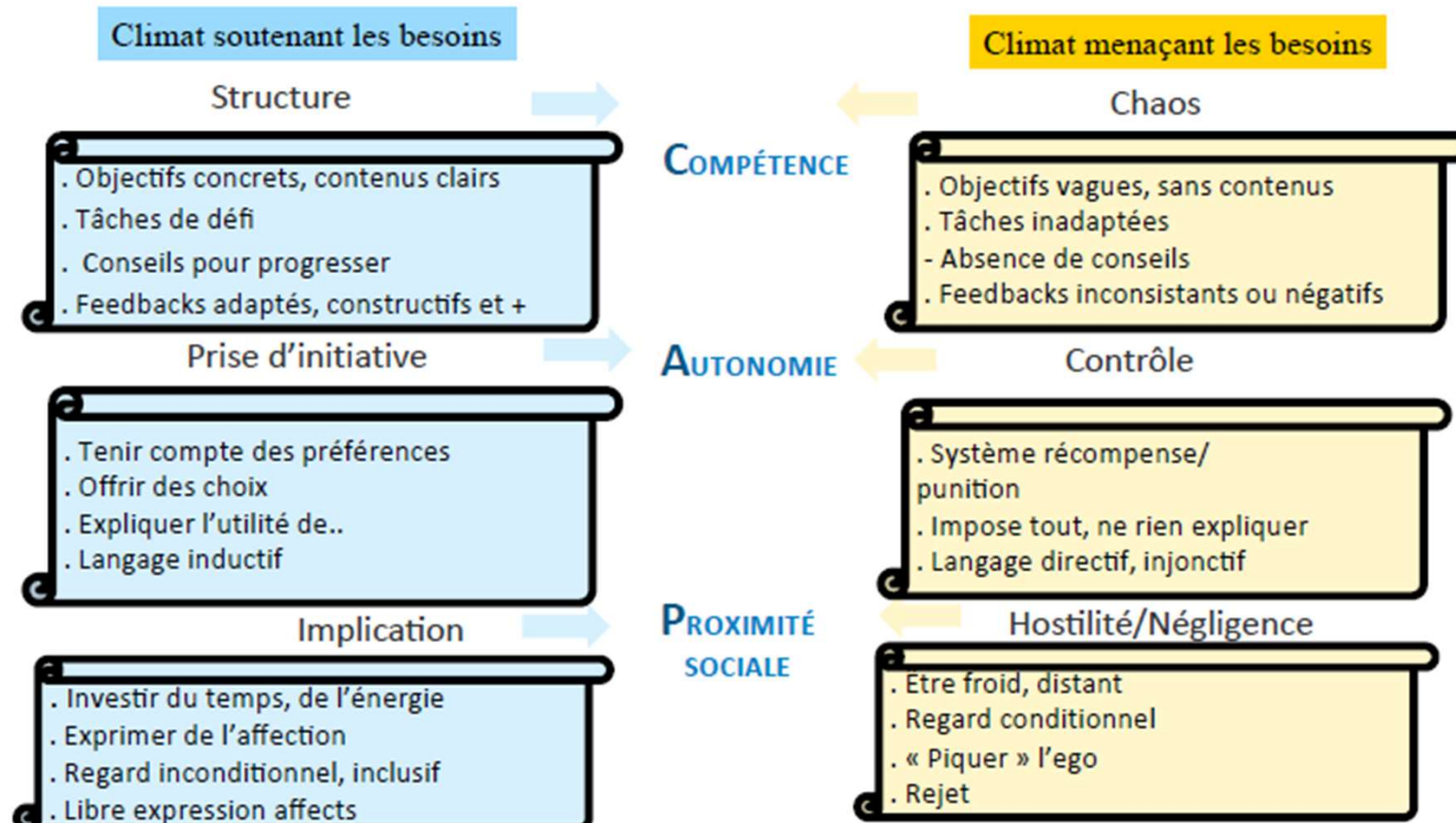
# CAP de satisfaire les besoins fondamentaux ?



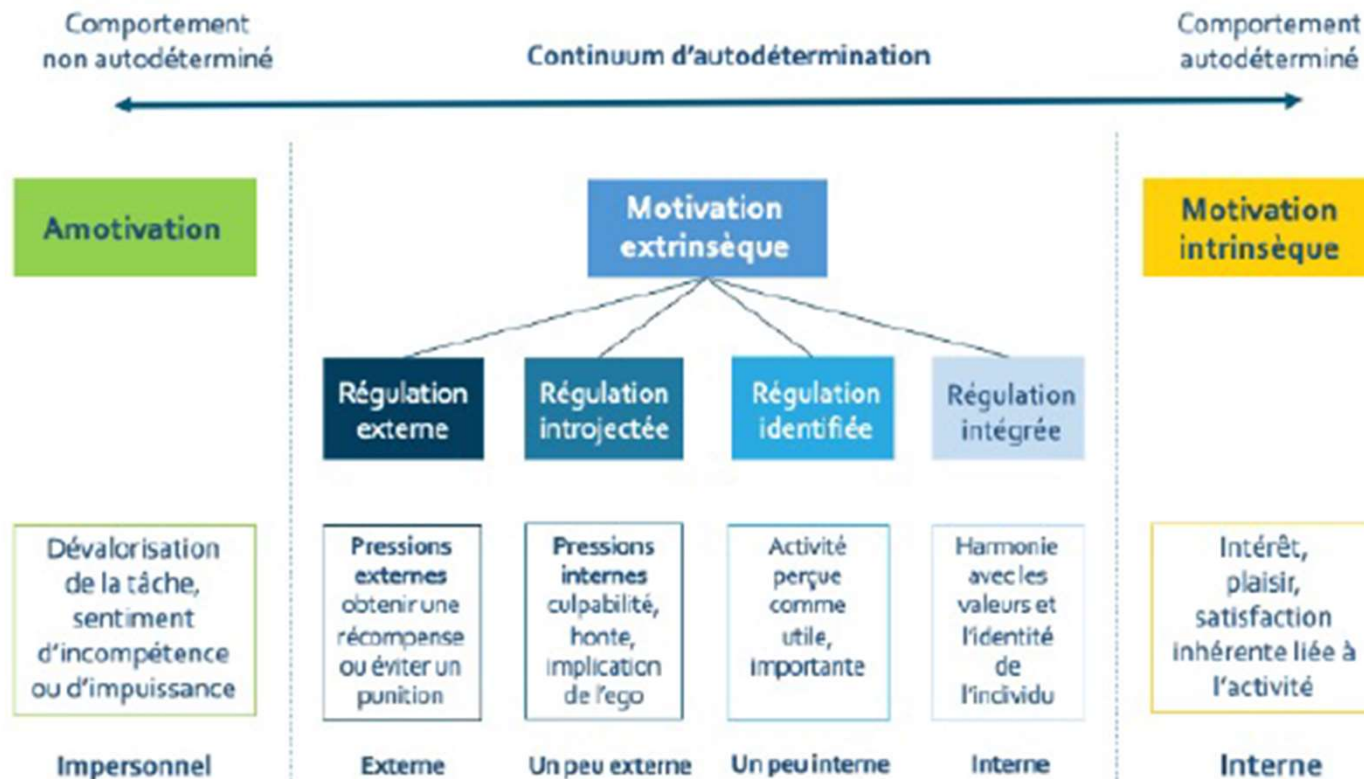
# CAP de satisfaire les besoins fondamentaux ?



# CAP de satisfaire les besoins fondamentaux ?



# LIEN AVEC LA THÉORIE DE L'AUTO-DÉTERMINATION



Amour, C. (2013). La place et le rôle du « Contrôle » dans la Théorie de l'Autodétermination

# COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

- La motivation contrainte et la motivation autonome sont associées à des **conséquences cognitives, émotionnelles et comportementales distinctes** (+ d'estime de soi, de bien-être, de résultats +, d'engagement...)
- La qualité de la motivation résulte du **degré de satisfaction des 3 besoins psychologiques fondamentaux**  
Plus ils sont satisfaits, plus la motivation est autonome
- Parmi les facteurs environnementaux de nature à affecter la motivation des individus, on retrouve le **style motivationnel** du superviseur : il va soutenir ou menacer la satisfaction de ces 3 besoins.

# POSTURES DES ENSEIGNANTS

---

- Analyse d'une séance au cycle 2 au regard de la règle des 10 E

# PAUSE MÉRIDIENNE

---



# QUART D'HEURE LECTURE

---

# LES KITS « EMPATHIE » DE QUOI PARLE-T-ON ?

---

- Qu'est-ce que l'empathie ?

Comment participer ?



1

Allez sur [wooclap.com](https://wooclap.com)

2

Entrez le code d'événement dans le  
bandeau supérieur

Code d'événement

**YYERUU**

# L'empathie

---

- **Empathie affective** : percevoir les émotions : les siennes puis celles des autres sans confusion entre soi et autrui
- **Empathie cognitive** : comprendre ses émotions et ses pensées et celles d'autrui
- **Sollicitude empathique** : ce qui nous incite à prendre soin de nos émotions et celles d'autrui.

*Un adage = commencer par avoir de l'empathie pour soi !*

# APPORT DES NEUROSCIENCES

---

## **Impact des CPS sur :**

- La gestion des émotions (régulation émotionnelle, gestion du stress...)
- Les relations sociales (relations interpersonnelles, comportements sociaux, prise de décision...)

# APPORT DES NEUROSCIENCES

---

## **Importance des neurosciences affectives et sociales dans le développement / renforcement des CPS des élèves**

- Neurones miroirs (imiter, apprendre en imitant...)
- Plasticité cérébrale (capacité du cerveau à se modifier...)
- Cortex orbito-frontal (siège de la régulation des émotions et du processus décisionnel)

# APPORTS DES NEUROSCIENCES

---

**Le développement / renforcement des CPS va permettre d'améliorer chez les élèves :**

- Autonomisation
- Pouvoir d'agir
- Bien-être physique et psychique
- Interactions constructives

En développant

- Les relations humaines (communication habile, relations interpersonnelles de qualité)
- La régulation émotionnelle, la conscience de soi et l'empathie
- La prise de décision et la résolution de problème
- La pensée créative

# DES CPS EN MATERNELLE : EST-CE POSSIBLE ?

- L'enfant vient au monde avec des prédispositions naturelles à l'empathie, il secrète de l'ocytocine qui lui permet de sentir les émotions de leur entourage mais cette faculté innée ne se développe que si l'entourage est empathique et bienveillant. (Riem(2011), Shamay(2011), Feldman(2007))
- L'expérience de moments de synchronie des parents aux signaux non verbaux et verbaux de l'enfant renforce les principales structures impliquées dans l'empathie, la socialisation.
- La «résonnance empathique» forme un circuit à deux, un lien de personne à personne, de cerveau à cerveau on se sent en «communion», en synchronie avec l'autre, on partage réellement l'instant présent. (YanivAU 2021, Synchronous caregiving from birth to adulthood tunes humans' social brain, PNAS march30 118 14 )
- Parler des émotions aux enfants dès tout petits améliore leur régulation émotionnelle, leur empathie, leurs comportements d'entraide et leur langage. (Elisa Brazzelli(2022) étudie 127 enfants âgés de 2 à 3 ans)
- L'encouragement des adultes joue un rôle crucial dans le développement précoce de l'aide, du partage chez les tout petits (Audun Dahl Berkeley )
- Entre 8 et 11 mois les enfants peuvent avoir des comportements d'aide spontanés et non récompensés. Mais encourager le partage, l'aide, la coopération doublent le taux d'aide des petits.

Extrait du diaporama de l'intervention de C.Gueguen

# EST-CE NESSAIRE ?

## LA SANTÉ MENTALE DES ÉLÈVES DE MATERNELLE, UN ENJEU SOCIÉTAL

---

- **La santé mentale des enfant de 3 à 6 ans – Enquête ENABEE 2022**

Environ 1 enfant / 12 concerné par au moins une difficulté de santé mentale :

- 1,8% présentent des difficultés émotionnelles
- 5,9% présentent des difficultés oppositionnelles
- 1,9% présentent des difficultés d'inattention ou d'hyperactivité

- Les garçons présentent plus de difficultés avec retentissement probable que les filles (11,5% Vs 5,2%)

- 13% des enfants scolarisés en maternelle ont consulté au moins une fois un professionnel de santé au cours des 12 mois précédents l'étude pour des difficultés psychologiques ou d'apprentissage

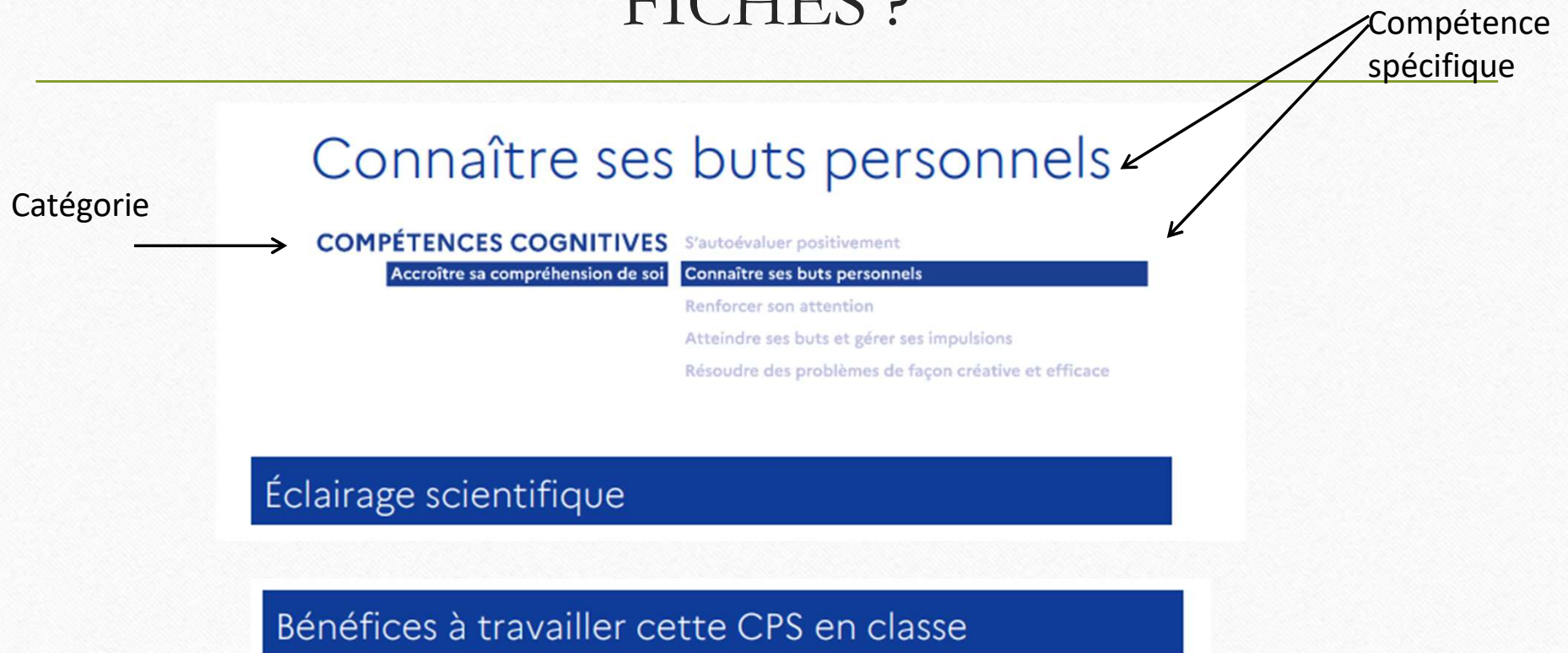
- Ces résultats confirment qu'il faut dès la petite enfance (période critique de développement des enfants) renforcer les CPS qui seront des leviers à mobiliser au bénéfice de la santé mentale.

# UNE MISE EN ŒUVRE EN CYCLE 1

---

- Vidéo
- Quelle catégorie de CPS est convoquée ?
- Quelle compétence générale ?
- Quelles compétences spécifiques ?
- Quels prérequis ?
- Au regard du Kit Volume 1, retrouver les séances qui ont servi de support au déroulement de cette activité ?

# COMMENT SONT CONSTRUITES LES FICHES ?



# COMMENT SONT CONSTRUITES LES FICHES ?

---

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

2- Mise en activité

3- Bilan de l'activité

Ressources pour l'enseignant

# COMMENT SONT CONSTRUITES LES FICHES ?

## Une activité pour connaître ses buts personnels – 1

### | J'identifie et j'exprime mes besoins

**Niveau** : cycle 1.

**Objectif** : apprendre à l'élève à être à l'écoute de ses besoins et à les exprimer.

**Durée** : 30 minutes.

**Modalités** : explications en classe entière puis application en individuel.

**Prérequis** : être à l'écoute de son ressenti, de ses émotions.

**Matériel** : différents objets de la classe disponibles dans la « boîte de nos besoins », jeu de cartes à imprimer.

## Une activité pour apprendre à identifier ses émotions – 3

### | L'étoile des mots des émotions

**Niveaux** : cycles 2 et 3.

**Objectif** : nommer ses émotions.

**Durée** : 45 minutes en quatre temps de 15 min.

**Modalités** : travail individuel, de groupe, travail collectif.

**Prérequis** : connaissance des sept émotions de base et du vocabulaire associé.

**Matériel** : émoticônes ou supports variés (images, portraits, dessins, etc.) illustrant chaque émotion, papiers affiches pour collecter les réponses des élèves.

# En résumé

---

Les séances sont :

- Séquencées
- Actives
- Focalisées
- Explicitées.

S  
A  
F  
E



ATTENTION AU SAF !

Une complexification qui existe aussi d'un volume à l'autre :

| KIT 1                                                                             | KIT 2                                                                                   | KIT 3                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Accroître sa compréhension de soi<br>S'auto-évaluer positivement                  | Connaître ses buts personnels -<br>Renforcer son attention                              | Atteindre ses buts et gérer ses impulsions<br>Résoudre des problèmes de façon créative et efficace                               |
| Accroître sa compréhension des émotions<br>Accroître sa connaissance des émotions | Identifier ses émotions<br>Réguler ses émotions (agréables/désagréables)                | Réguler son stress<br>Exprimer ses émotions de façon constructive                                                                |
| Communiquer de façon constructive<br>Communiquer de façon empathique              | Communiquer de façon efficace et positive<br>S'affirmer par le consentement et le refus | Développer des liens et des comportements prosociaux<br>Résoudre des conflits de façon constructive et savoir demander de l'aide |

# UN KIT, DEUX KITS, TROIS KITS....MAIS POURQUOI TROIS KITS ?

---

Chaque kit s'appuie sur la même progression :

- Travail sur les compétences cognitives
- Puis émotionnelles
- Vers les compétences sociales.

Il s'agit de passer progressivement des compétences intra-personnelles aux compétences interpersonnelles.

Pourquoi dans cet ordre ?

- Une bonne compréhension de soi est une base indispensable pour construire des relations constructives avec les autres.
- Les compétences cognitives et émotionnelles sont essentielles au développement de la confiance en soi, confiance cruciale pour développer des relations aux autres saines.
- Les deux premières constituent des fondations solides pour le développement interpersonnel.

# Une séance du kit empathie V3

## JE ME DIS STOP

---

- Prendre la fiche « [Je me dis STOP](#) » et identifier les points de vigilance pour sa mise en œuvre en classe

# UN PEU DE DOUCEUR : LES CPS EN POÉSIE

---

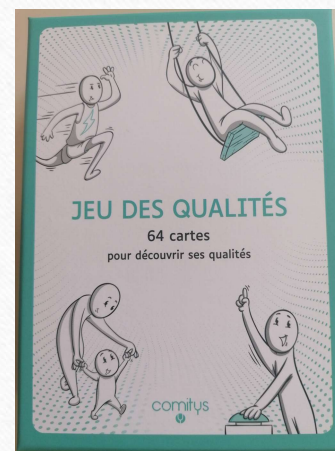
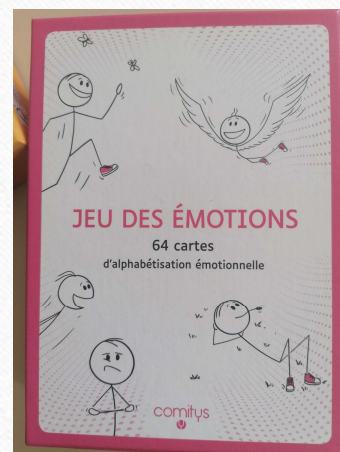
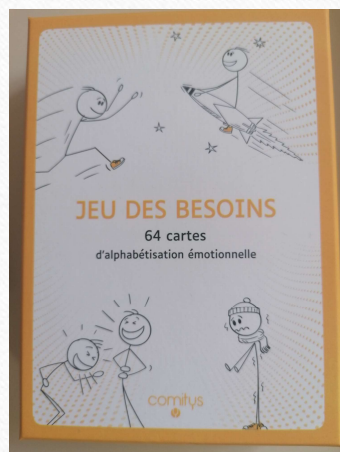
## *La peur.*

La peur nous enchaîne. Elle nous murmure que c'est trop risqué, trop tard, trop compliqué. Elle nous convainc de rester là où c'est « sûr », où rien ne bouge, où l'on ne risque ni l'échec ni le jugement. Mais à quel prix ?

Combien de vies sont gâchées par l'hésitation ?  
Combien de rêves avortés par le simple fait d'avoir trop réfléchi ? La vérité, c'est que le plus grand danger, ce n'est pas l'échec, c'est le regret.

Un jour, tu regarderas en arrière et tu comprendras que la vie ne t'a jamais attendu. Alors ose. Fais ce voyage, lance ce projet, avoue tes sentiments, change de cap s'il le faut. Tombe, relève-toi, mais avance. Parce que rester immobile, c'est déjà mourir un peu.

# ET SI ON JOUAIT ?



# UN PETIT CŒUR AVANT DE PARTIR

---



# BILAN DE LA FORMATION

---

- Que gardez-vous ?
- Que mettez vous de côté pour le moment ?
- Quels sont vos besoins pour la prochaine formation ?