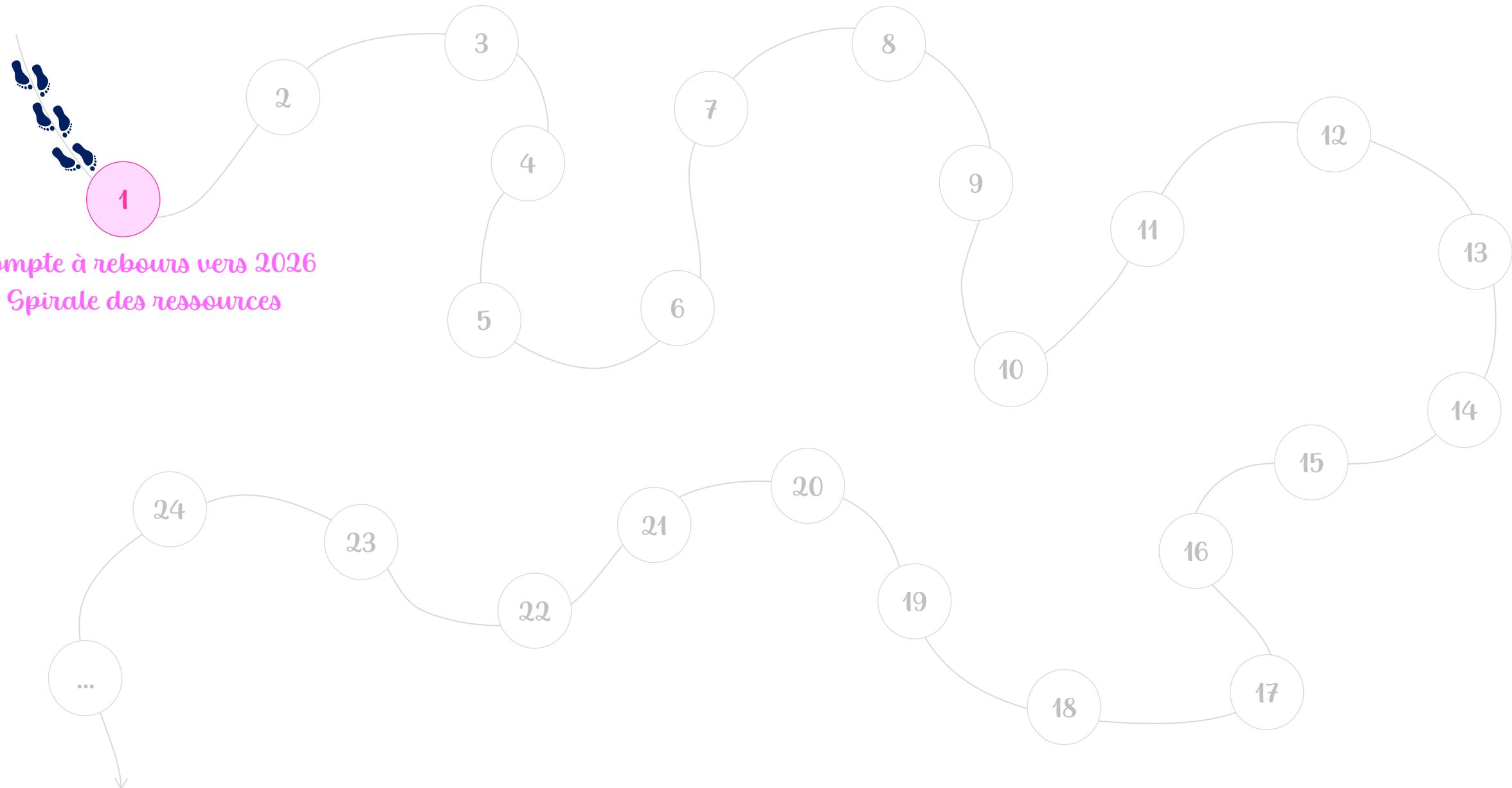


# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
<b>COGNITIVES</b> 	<b>ÉMOTIONNELLES</b> 	<b>SOCIALES</b> 	<input type="checkbox"/> Décrochée du cours
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input checked="" type="checkbox"/> Intégrée au cours ↓ <b>Mathématiques</b>
CC1.1 Accroître sa connaissance de soi	CE1.1 Comprendre les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive	<b>Compétences</b>
CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.2 Identifier les émotions	CS1.2 Communiquer de façon empathique	<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts		<b>CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux</b>	<b>Connaissances</b>
CC1.4 Prendre des décisions constructives			
CC1.5 S'auto-évaluer positivement			
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<input checked="" type="checkbox"/> <b>Temps de classe</b>
<b>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</b>	<b>Réguler ses émotions et son stress</b>	<b>Résoudre des difficultés relationnelles</b>	<input type="checkbox"/> Entrée en classe <input checked="" type="checkbox"/> <b>Début de cours</b>
CC2.1 Atteindre ses buts personnels	CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive	CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	<input type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> Mise en activité
CC2.2 Gérer ses impulsions	CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables	CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive	<input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input type="checkbox"/> ...
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

1

# COMPTE À REBOURS VERS 2026

## (Spirale des ressources)

**Mode :** Rituel INTÉGRÉ au début de chaque cours du mois de décembre

**Durée :** 3' au début de chaque cours en décembre et 3' de retour réflexif après le premier défi puis à la fin de chaque semaine

**Déroulement :** au début de chaque heure de cours, une case de la spirale est dévoilée. Les élèves sont répartis en 3 groupes A, B et C. Un volontaire commence, partage sa réponse et choisit un camarade d'un autre groupe (A vers B, B vers C, C vers A). Le camarade peut prendre le relais ou sortir son joker (très rarement utilisé) et ainsi de suite pendant 3 minutes.

## **Compétences en jeu :**

- CPS cognitive : accroître sa connaissance de soi (en répondant aux questions)
  - CPS sociale : développer des liens et des comportements prosociaux (en écoutant ses camarades et en les découvrant au travers de leurs réponses...)
  - CPS émotionnelle : identifier, comprendre et réguler ses émotions agréables :
    - *Joie* en partageant un souvenir agréable
    - *Fierté* en partageant une réussite
    - *Apaisement* en partageant quelque chose qui apaise
    - *Inspiration* en partageant une personne qui inspire
    - *Gratitude* en remerciant un camarade qui a fait quelque chose envers soi
    - ...

C'est cette 3<sup>e</sup> compétence que je vise ici pour mes élèves. Cette spirale leur permet de :

- se mettre dans de bonnes dispositions pour commencer le cours de maths,
  - d'étendre leur palette des émotions agréables,
  - de conscientiser la façon de les réguler par l'expérience,
  - de prendre conscience des bénéfices sur les apprentissages dans l'heure qui suit...



**Source du support avec guide d'utilisation et éclairage théorique :**  
[https://scholavie.fr/outil\\_pedagogique/spiral\\_e-ressources/](https://scholavie.fr/outil_pedagogique/spiral_e-ressources/)