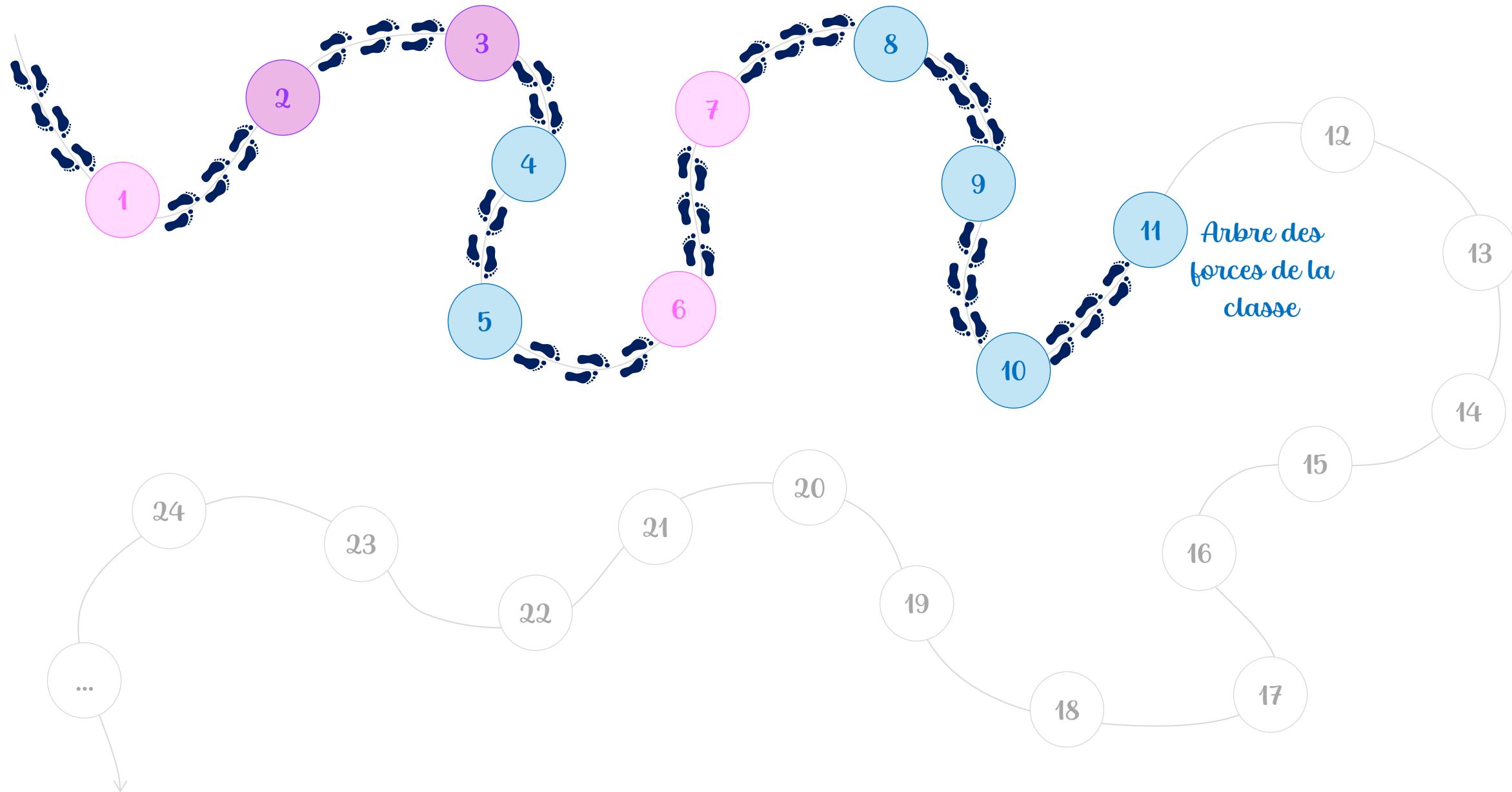


# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
<b>COGNITIVES</b> 	<b>ÉMOTIONNELLES</b> 	<b>SOCIALES</b> 	<input checked="" type="checkbox"/> Décrochée du cours
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input 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	Compétences
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		CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	Connaissances
CC1.4 Prendre des décisions constructives			
CC1.5 S'auto-évaluer positivement			
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			
<b>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</b>	<b>Réguler ses émotions et son stress</b>	<b>Résoudre des difficultés relationnelles</b>	<b>Temps de classe</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"/> Entrée en classe <input type="checkbox"/> Début de cours <input type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> Mise en activité <input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input type="checkbox"/> ...
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	
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

# L'ARBRE DES FORCES DE LA CLASSE

**Mode :** Rituel DÉCROCHÉ

**Durée :** séance entière de 55'

**Quand ?** En heure de vie de classe

## Objectifs :

Les objectifs sont nombreux et abordent simultanément des thématiques éducatives variées :

- **Plan filles-maths** ⇒ en découvrant des portraits des femmes scientifiques et en montrant l'accessibilité des femmes aux métiers scientifiques.
- **Parcours Avenir / Orientation** ⇒ en travaillant et en découvrant sur des métiers scientifiques.
- **Progression « Orientation »** ⇒ en poursuivant le cheminement sur l'orientation notamment la première phase sur la connaissance de soi en classe de 4<sup>e</sup>.
- **CPS** ⇒ en poursuivant le séquençage sur la CPS cognitive « renforcer sa conscience de soi » tout en mobilisant une compétence sociale sur les liens sociaux pour y parvenir. Les CPS sont interreliées entre elles et on le voit encore sur cette activité.

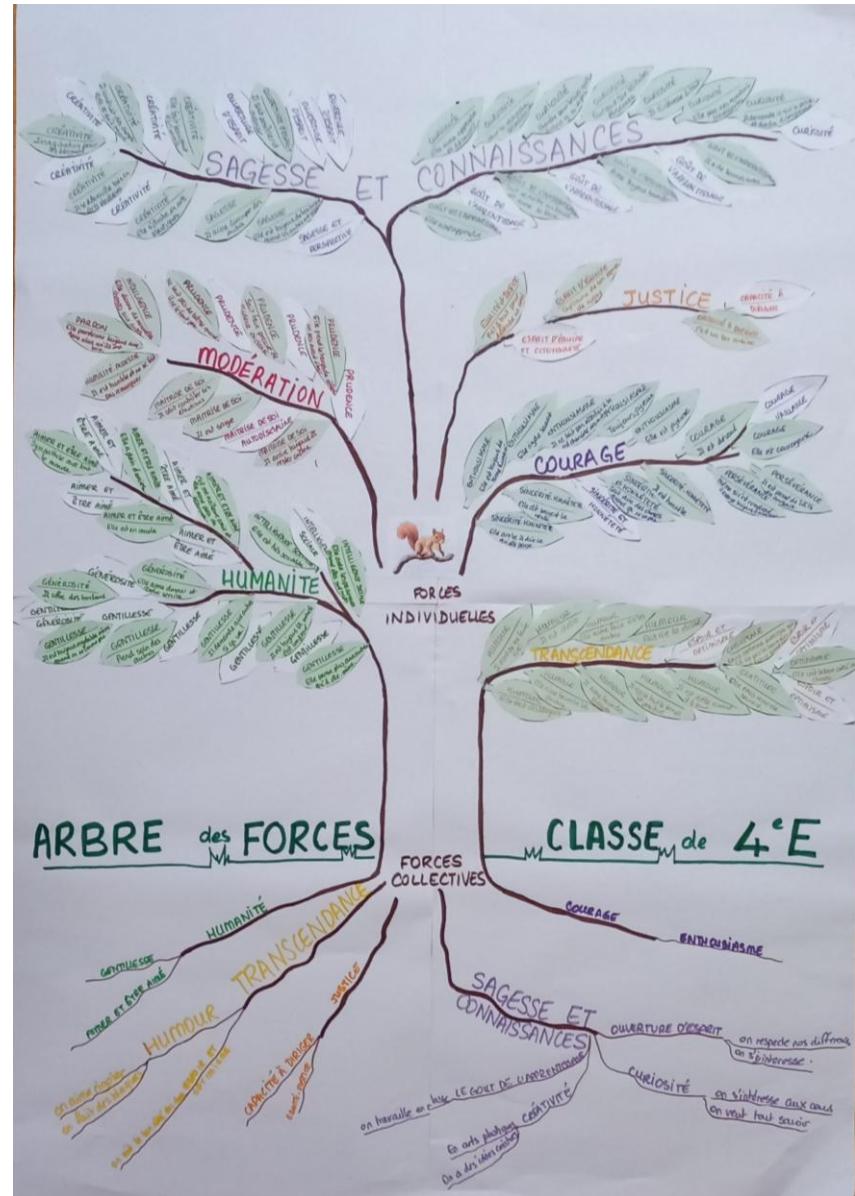
## Compétences en jeu :

- CPS cognitive : « accroître sa connaissance de soi » et « s'autoévaluer positivement » en identifiant et /ou découvrant ses forces de caractère.
- CPS sociale « développer des liens et comportements prosociaux » du fait de partager l'activité, puis d'offrir et recevoir des forces de ses camarades.

## Quelques mots sur les forces de caractère

Sur cette heure de vie de classe, on poursuit donc le travail sur la connaissance de soi commencé plus tôt dans l'année (cf fiche précédente). Après un travail sur les envies, objectifs, projections en septembre, on aborde ici sur les forces de caractère.

Mais de quoi s'agit-il ?



On peut définir une force de caractère comme « « un trait de caractère positif, authentique et stimulant ». Contrairement aux compétences, la force ne s'apprend pas, c'est un mode de fonctionnement naturel, et quand on l'utilise, elle donne de l'énergie et de la vitalité. » (source : Scholavie).

Christopher Peterson et Martin E. P. Seligman ont identifié 24 forces de caractère universelles qu'ils ont réparties en 6 familles :

- **Sagesse et connaissance (5 forces)** : curiosité ; amour de l'apprentissage ; pensée critique ; créativité ; sagesse.
- **Courage (4 forces)** : bravoure ; persévérance ; sincérité-honnêteté ; enthousiasme.
- **Humanité (3 forces)** : amour ; générosité-gentillesse ; intelligence sociale-empathie.
- **Justice (3 forces)** : équité ; leadership ; travail d'équipe.
- **Tempérance (4 forces)** : pardon-indulgence ; humilité-modestie ; prudence ; maîtrise de soi.
- **Transcendance (5 forces)** : appréciation de la beauté ; gratitude ; espoir-optimisme ; humour ; spiritualité.

Le top 5 de nos forces constituent nos forces de signature qui lorsqu'on s'appuie dessus dans nos quotidiens, on est plus efficaces, plus heureux, etc. Il est possible de faire un test en ligne conçu par Peterson et Seligman pour les déterminer : <https://www.viacharacter.org/>

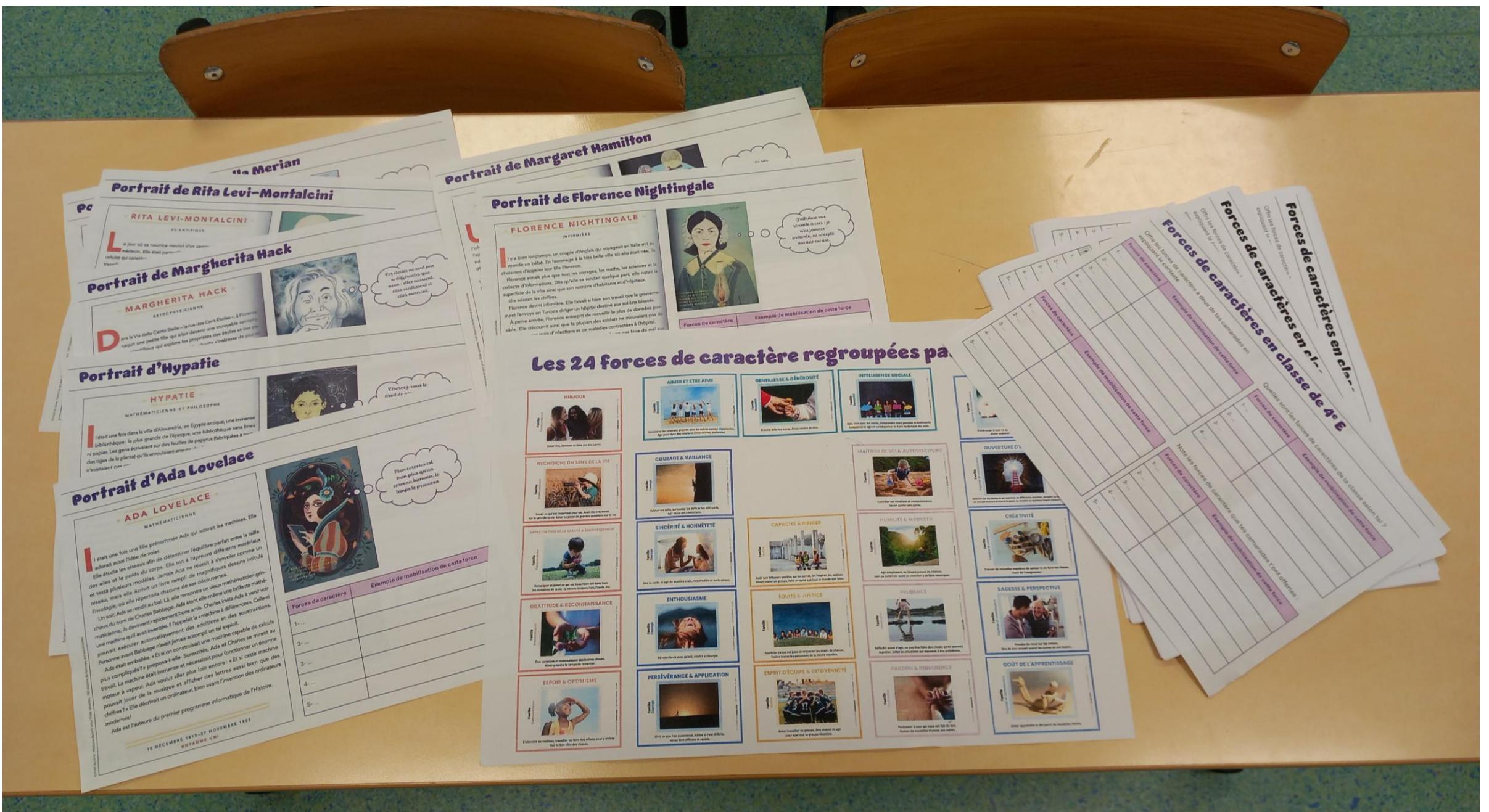
### Déroulé de l'heure de vie de classe

Avec les élèves, nous n'avons pas fait cette version en ligne mais une activité par groupe de 4 (ou 3) en heure de vie de classe en 4 étapes :

- **1<sup>re</sup> étape collective (5')** : découverte des 24 forces de caractère à partir du jeu de cartes de Scholavie ([https://scholavie.fr/wp-content/uploads/2025/10/ScholaVie\\_Autour-desforces\\_Secondeaire-Elementaire.pdf](https://scholavie.fr/wp-content/uploads/2025/10/ScholaVie_Autour-desforces_Secondeaire-Elementaire.pdf)) Une feuille A3 avec toutes les cartes leur est distribuée pour qu'ils en prennent connaissance.
- **2<sup>e</sup> étape collective (15')** : deux portraits de femmes scientifiques déterminantes dans l'Histoire des Sciences sont proposés à chaque groupe (14 différents au total pour la classe). Ces fiches leur donnent une courte biographie (source : « Histoire du soir pour filles rebelles. 100 destins de femmes extraordinaires »). Les textes sont simples mais parfaitement adaptés à l'activité. D'abord, ils sont courts. Ensuite, leur contenu met en avant plutôt clairement plusieurs forces de caractère de ces personnalités et il permet ainsi aux élèves de se les approprier pour d'autres. Ils ont en effet pour chaque personnalité à identifier 5 forces de caractère en justifiant leur choix. Ils ont obligatoirement un portrait à étudier et pour les plus rapides sur le temps imparti, un deuxième.
- **3<sup>e</sup> étape individuelle (10')** : ils doivent choisir une personne de leur groupe puis une deuxième dans la classe et écrire pour chacune 5 forces de caractère qu'ils identifient pour elle. Ils doivent justifier leur réponse en donnant un exemple concret. Pour finir, ils ont à écrire 3 forces pour leur classe entière.
- **4<sup>e</sup> étape collective (10')** : d'abord dans leur groupe, ensuite dans la classe, ils peuvent offrir les forces aux camarades qu'ils ont choisis.

### Les 24 forces de caractère regroupées par famille







Parmi les 14 portraits de femmes choisis :

- Des mathématiciennes : **Ada Lovelace et Hypathie**,
- Des informaticiennes : **Grace Hopper et Margaret Hamilton**,
- Une infirmière : **Florence Nightingale**,
- Une astronome et une astronaute-médecin : **Jill Tarter et Mae C. Jemison**,
- Une primatologue : **Jane Goodall...**

*Et après ?*

Après cette heure de vie de classe, je rentre en jeu. À partir de toutes leurs fiches, je reprends toutes leurs réponses. Sur des dessins de feuilles d'arbre, j'écris toutes les forces individuelles qu'ils ont identifié pour les élèves de la classe. Je choisis une couleur par famille de force et je regroupe les forces ensemble pour les organiser par branche d'arbre. Sur la partie haute de la feuille, j'inscris la force et sur sa partie basse, le contexte choisi.

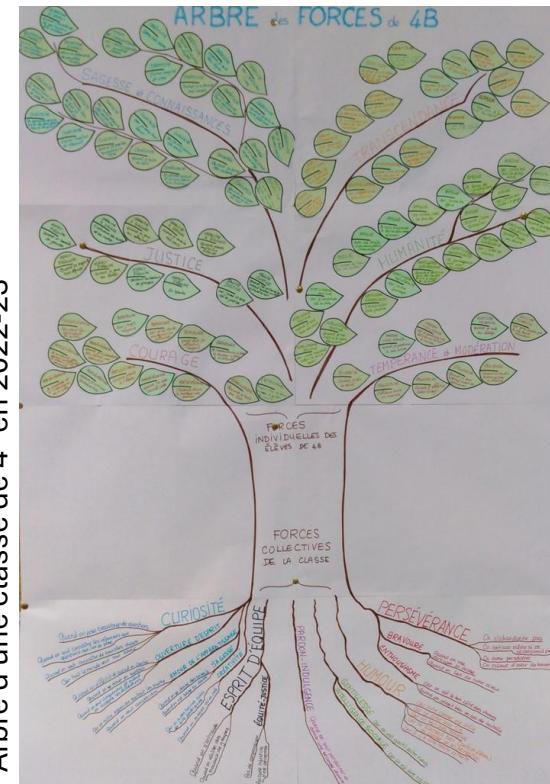
Quant aux forces collectives de la classe, je les organise pour dessiner les racines de l'arbre. Je garde le même code couleur et adapte la taille de mon écriture en fonction du nombre d'itération de la force en question.

Aucune réponse n'est censurée.

NB : on pourrait très bien choisir de demander à chaque élève d'écrire directement sur une feuille d'arbre et de la coller lui-même sur l'arbre. Je n'ai pas opté pour cela simplement par manque de temps.

Pour avoir réalisé, plusieurs fois cette activité avec des classes différentes, il est intéressant de voir des arbres tout aussi différents et pour autant chacun très révélateur du profil de la classe. Il y a aussi un point commun, ce sont les réactions des élèves au moment de partager et offrir les forces entre eux, puis plus tard de découvrir leur arbre finalisé affiché en classe, qu'ils peuvent voir dès qu'ils ont besoin d'un coup de boost.

Arbre d'une classe de 4<sup>e</sup> en 2022-23



Arbre d'une classe de 4<sup>e</sup> en 2025-26

