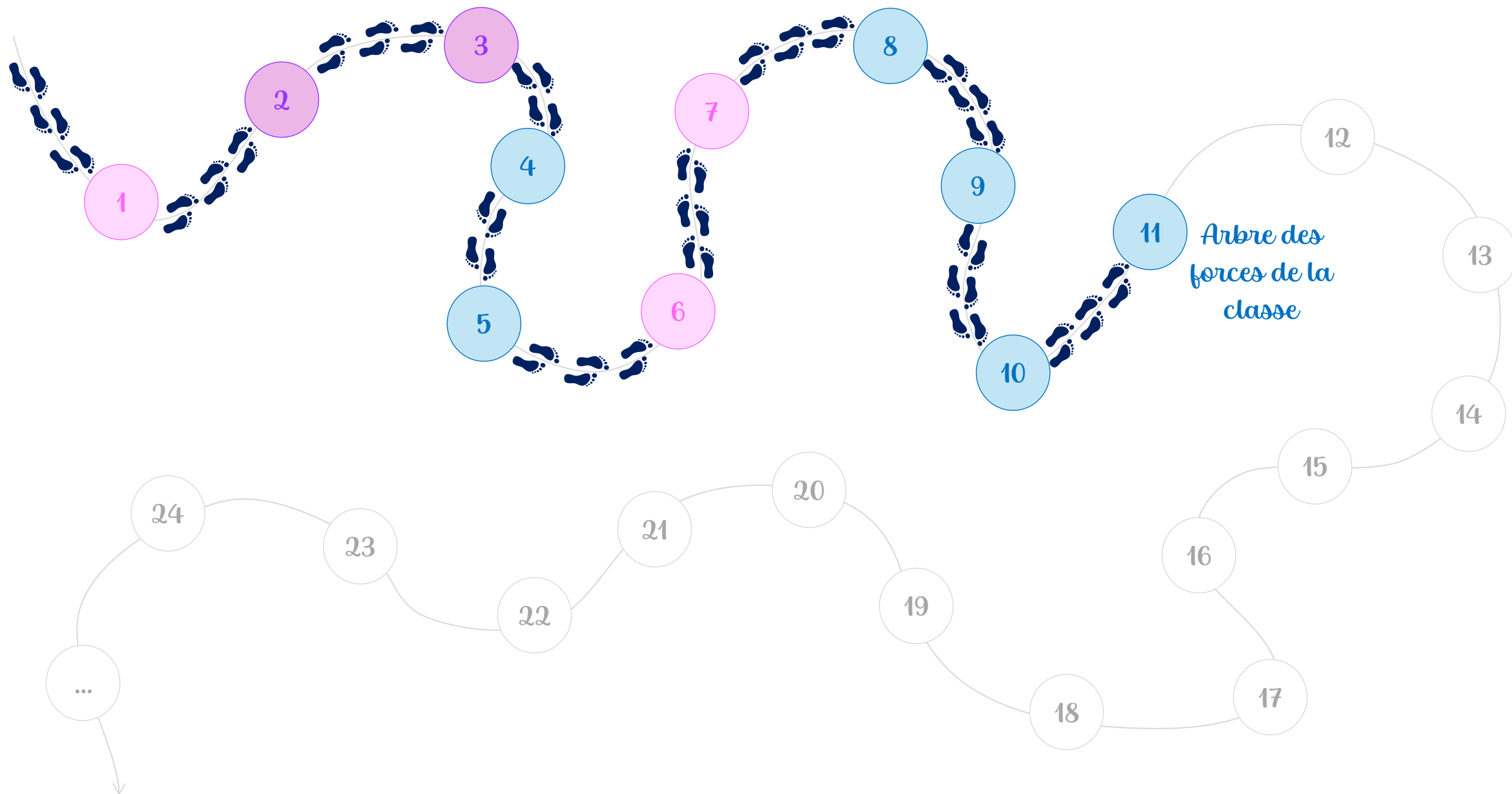





Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPG (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives
COGNITIVES

Renforcer sa conscience de soi
CC1.1 Accroître sa connaissance de soi CC1.2 Savoir penser de façon critique
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives
CC1.5 S'auto-évaluer positivement
CC1.6 Renforcer sa pleine attention
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
CC2.1 Atteindre ses buts personnels
CC2.2 Gérer ses impulsions
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace CC2.4 Savoir demander de l'aide

CPS émotionnelles
ÉMOTIONNELLES

Renforcer sa conscience des émotions
CE1.1 Comprendre les émotions
CE1.2 Identifier les émotions
Réguler ses émotions et son stress
CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive
CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables
CE2.3 Comprendre et gérer son stress

CPS Sociales
SOCIALES

Développer des relations constructives
CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive
CS1.2 Communiquer de façon empathique
CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux
Résoudre des difficultés relationnelles
CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive

Approche CPS...
<input checked="" type="checkbox"/> Décrochée du cours
<input type="checkbox"/> Intégrée au cours
↓
Mathématiques
Compétences
<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
Connaissances
Temps de classe
<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"/> ...

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^e.
- **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.

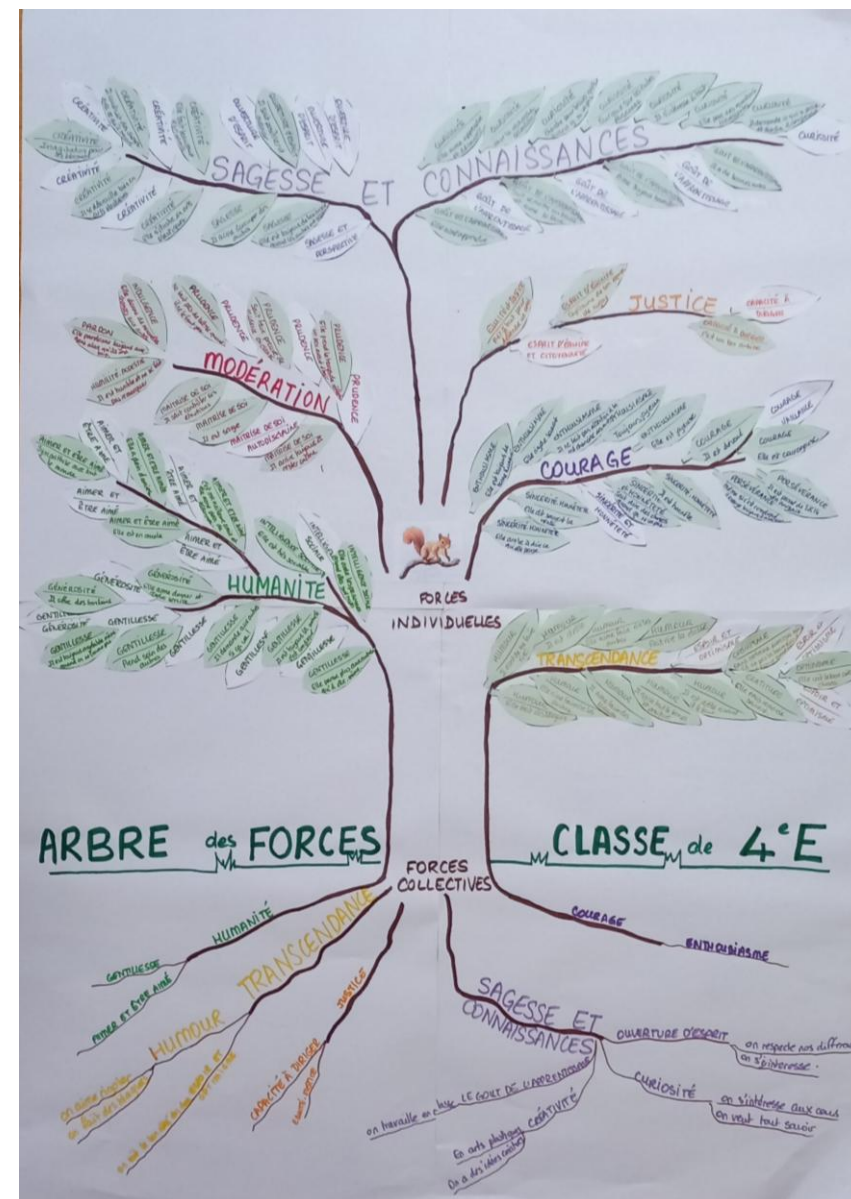
Compétences en jeu :

- CPS cognitive : « accroître sa connaissance de soi » et « s'évaluer 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/>

Les 24 forces de caractère regroupées par famille



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^{re} 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_Secondaire-Elementaire.pdf) Une feuille A3 avec toutes les cartes leur est distribuée pour qu'ils en prennent connaissance.
- **2^e 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^e 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^e étape collective (10')** : d'abord dans leur groupe, ensuite dans la classe, ils peuvent offrir les forces aux camarades qu'ils ont choisis.

Portrait de Rita Levi-Montalcini

RITA LEVI-MONTALCINI
SCIENTIFIQUE

Là pour ne se souvenait d'un moment... Elle était persuadée que les cellules qui composent...

Portrait de Margherita Hack

MARGHERITA HACK
ASTROPHYSICIENNE

Dans la Via delle Cattedrali - la rue des Cattedrali - à Florence... Elle était fascinée par les propriétés des étoiles et des planètes... Elle explorait les propriétés des étoiles et des planètes...

Portrait d'Hypatie

HYPATIE
MATHÉMATICIENNE ET PHILOSOPHE

Elle était une fois dans la ville d'Alexandrie, en Égypte antique, une immense bibliothèque... Elle était fascinée par les propriétés des étoiles et des planètes... Elle explorait les propriétés des étoiles et des planètes...

Portrait d'Ada Lovelace

ADA LOVELACE
MATHÉMATICIENNE

Elle était une fois une fille précoce qui adorait les machines. Elle adorait aussi l'idée de voler... Elle était fascinée par les propriétés des étoiles et des planètes... Elle explorait les propriétés des étoiles et des planètes...

Portrait de Margaret Hamilton

FLORENCE NIGHTINGALE
INFIRMIÈRE

Il y a bien longtemps, un couple d'anglais qui voyageait en Italie vit le monde un bébé. En voyageant à la très belle ville où elle était née, ils choisirent d'appeler leur fille Florence... Elle adorait les chiffres... Elle explorait les propriétés des étoiles et des planètes...

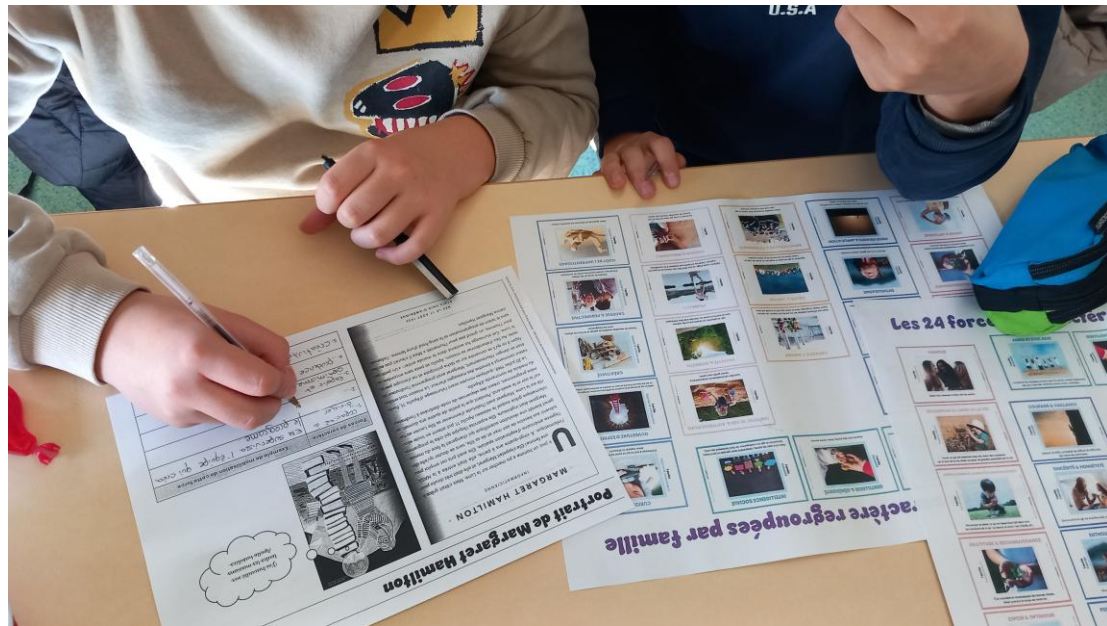
Les 24 forces de caractère regroupées par

HUMOUR Avoir le sens de l'humour. Faire rire les autres.	AIMER ET ÊTRE AIMÉ Aimer les autres et être aimé par eux. Être capable de s'ouvrir à l'autre.	ENTRAIDEMENT & GÉNÉROSITÉ Aider les autres. Être généreux.	INTELLIGENCE SOCIALE Être capable de comprendre les autres. Être capable de s'adapter à la situation.
RECHERCHE DU SENS DE LA VIE Avoir une vision du monde. Être capable de se projeter dans le futur.	COURAGE & VAILLANCE Être capable de surmonter les difficultés. Être capable de se battre pour ses idées.	MAÎTRISE DE SOI & AUTO-DISCIPLINE Être capable de contrôler ses émotions. Être capable de se concentrer.	OUVERTURE D'ESPRIT Être capable d'accepter les différences. Être capable de s'ouvrir à de nouvelles idées.
APPRECIATION DE LA BEAUTÉ & ENVIRONNEMENT Être capable de profiter de la beauté du monde. Être capable de respecter l'environnement.	SINCÉRITÉ & HONNÊTÉTÉ Être capable de dire la vérité. Être capable de reconnaître ses erreurs.	CAPACITÉ À DÉIDER Être capable de voir le bon côté des choses. Être capable de se projeter dans le futur.	HUMILITÉ & MODESTIE Être capable de reconnaître ses limites. Être capable de se projeter dans le futur.
GRATITUDE & RECONNAISSANCE Être capable de reconnaître les bienfaits des autres. Être capable de se projeter dans le futur.	ENTHOUSIASME Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.	FOURTE & JUSTICE Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.	PRUDENCE Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.
ESPOIR & OPTIMISME Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.	PERSÉVÉRANCE & APPLICATION Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.	ESPRIT D'ÉQUIPE & CITOYENNETÉ Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.	RACON & RIGUEUR Être capable de se projeter dans le futur. Être capable de se projeter dans le futur.

Forces de caractère en classe de 4^e E

Quelles sont les forces de caractère de la classe de 4^e E ?

Forces de caractère	Exemple de mobilisation de cette force
1.
2.
3.
4.
5.



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 identifiées 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.

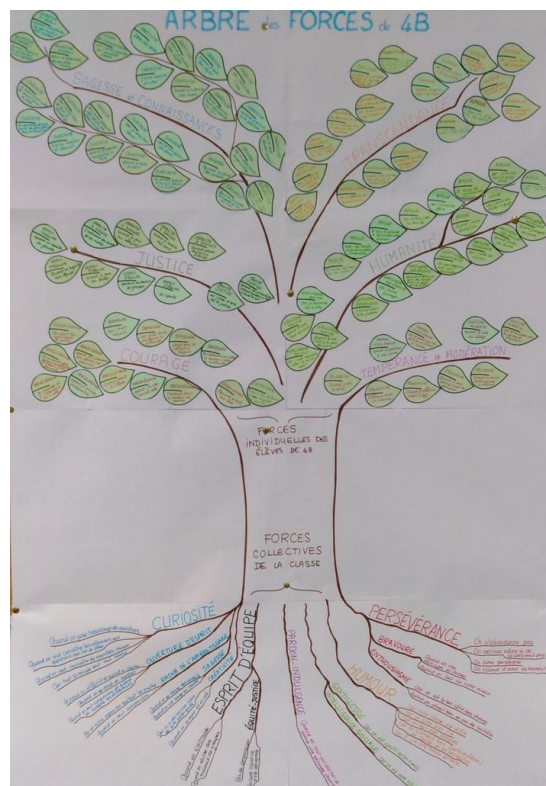
Quant aux forces collectives de la classe, je les organise pour dessiner les racines de l'arbre. Je garde le même code couleur et adapte la taille de mon écriture en fonction du nombre d'itération de la force en question.

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^e en 2022-23



<https://aufildesmaths.fr/une-proche-tete-coeur-corps-des-apprentissages8-outils-pour-la-connaissance-de-soi.html>

Arbre d'une classe de 4^e en 2025-26

