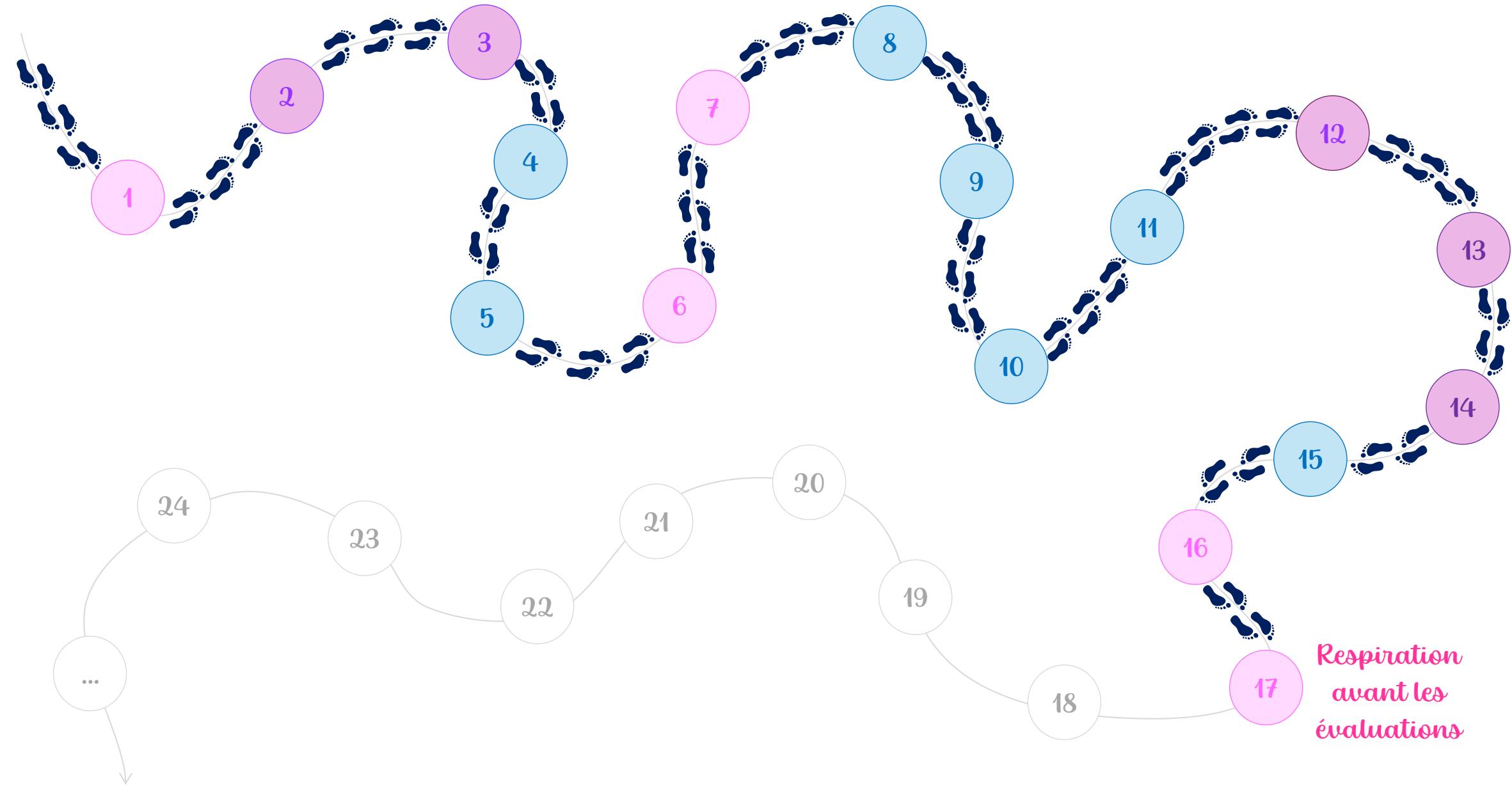


Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)

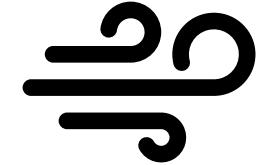


CPS Cognitives	CPS Émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
COGNITIVES 	ÉMOTIONNELLES 	SOCIALES 	<input type="checkbox"/> Décrochée du cours
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input checked="" type="checkbox"/> Intégrée au cours ↓
CC1.1 Accroître sa connaissance de soi CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.1 Comprendre les émotions CE1.2 Identifier les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive CS1.2 Communiquer de façon empathique CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	Mathématiques
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives			Compétences
CC1.5 S'auto-évaluer positivement			<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			Connaissances
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
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
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 checked="" type="checkbox"/> Avant une évaluation
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		<input type="checkbox"/> ...
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

RESPIRATION AVANT LES ÉVALUATIONS

Mode : Rituel INTÉGRÉ

Durée : 3 minutes + 10 minutes de retour réflexif la première fois (durée plus courte ensuite)



Quand ? Juste avant un contrôle

Quelques mots en guise d'introduction :

Cet exercice est réalisé la première fois dans une séance où il n'y a pas d'évaluation afin de pouvoir prendre le temps d'expliquer. Si ce temps est pris le jour J, cela pourrait avoir tendance à être contreproductif en stressant les élèves sur le temps de leur composition. Par ailleurs, cela permet aussi d'accueillir les différentes réactions des élèves et de faire un retour réflexif avec eux sur leur expérience : qu'ont-ils observé pour eux ? Pour les autres ? Quels bénéfices observent-ils pour eux ? Pour la classe ? Comment analysent-ils cela ? Une fois ceci fait, on les projette sur la suite et on les informe que cet exercice sera de nouveau réalisé juste avant la prochaine évaluation.

Faut-il obliger les élèves à faire cet exercice de respiration ?

Je ne l'impose jamais aux élèves MAIS il y a quand même une obligation : celle de respecter pendant 3 minutes le silence, le calme et le cadre pour leurs camarades qui réalisent l'exercice.

Ceci étant dit, je les invite avec le plus de conviction possible à l'essayer au moins une fois dans chaque situation différente. En effet, comme le stress a déjà été abordé en classe et que plusieurs stratégies ont été présentées et pour certaines expérimentées (par exemple celles abordées en J7 (strat. psychocorporelle), J16 (strat. relationnelle), l'idée est de les convaincre de toutes les essayer une fois pour trouver celle qui leur convient le mieux dans des situations variées. Dans un outil qui fera l'objet d'une prochaine fiche, ils annotent de 1 à 5 l'efficacité de la méthode à chaque réalisation pour pouvoir choisir et s'approprier les stratégies qui sont efficaces pour eux.

CPS en jeu :

- CPS cognitive : renforcer sa pleine attention
- CPS émotionnelle : comprendre et gérer son stress

Déroulé : Les élèves sont tous amenés à s'installer dans une posture stable (les deux pieds au sol, une assise équilibre, le dos droit, les mains déposées sur les cuisses ou sur la table, les yeux fermés pour ceux qui veulent). Ensuite, chacun est libre de se laisser guider et d'écouter les bruits les plus lointains (dans la rue), puis dans les salles voisines, puis le bruit de leur respiration. Ils se concentrent alors sur l'air qui rentre et sort par les narines. Puis, ils sont invités à poser leurs mains sur le ventre et à observer ses mouvements au rythme des respirations. (On les amène en fait à placer une respiration abdominale et progressivement à la ralentir progressivement). Puis on leur propose de frotter leurs mains l'une contre l'autre, de les déposer en coque sur leurs yeux, d'ouvrir les yeux doucement derrière ses mains en coque pour les réhabituer à la lumière. Ils peuvent se remettre en mouvement en se massant la nuque, en s'étirant. Dans le calme et le silence, ils peuvent se mettre au travail selon les consignes habituelles du professeur pour l'évaluation. Ceux qui le souhaitent peuvent sur leur copie mettre une note de 1 à 5 sur l'efficacité de cette respiration sur leur gestion du stress et éventuellement rajouter quelques ressentis (qu'ils pourront reporter ultérieurement sur l'outil dont nous reparlerons prochainement)