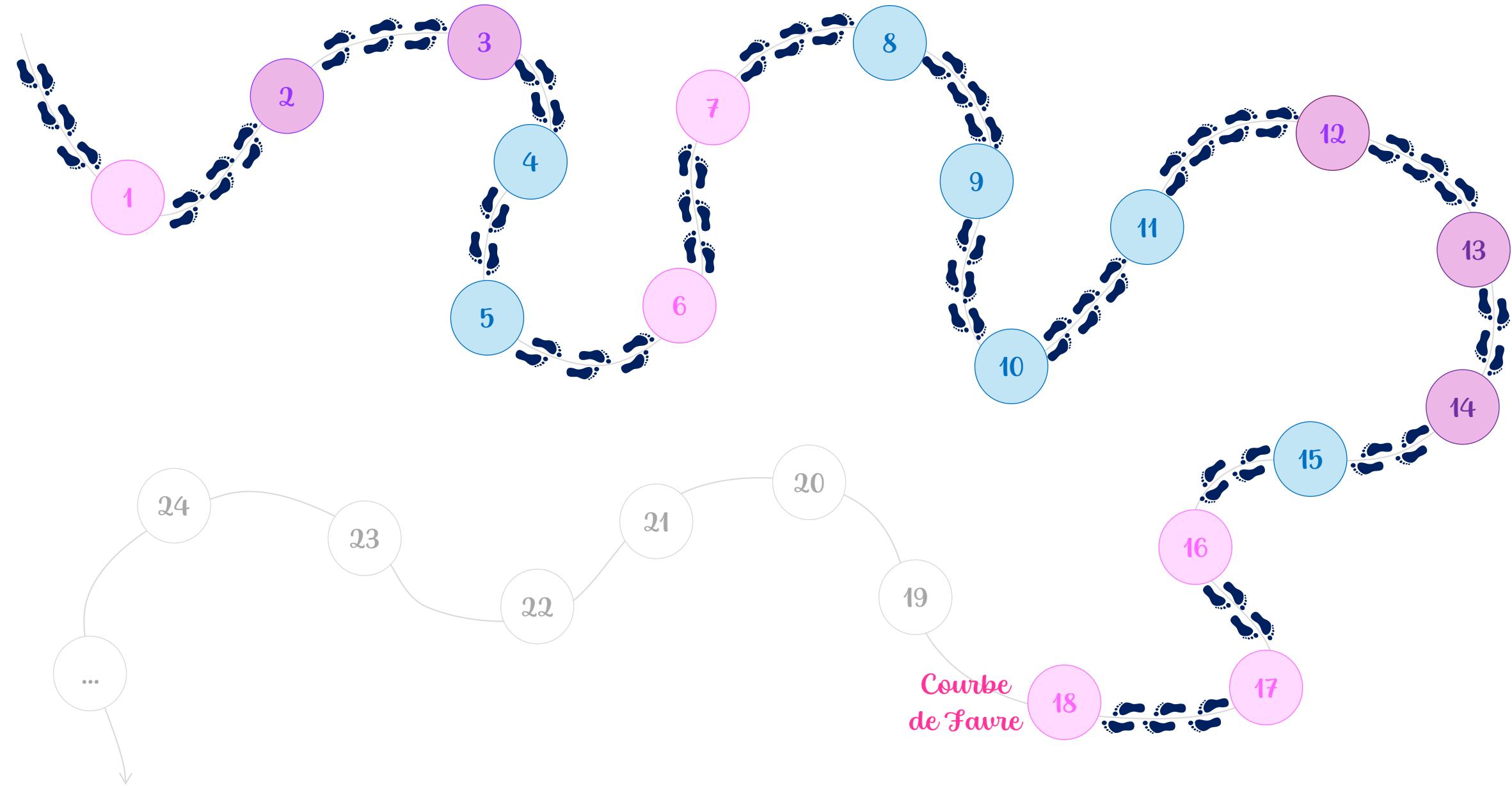


# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



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 CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.1 Comprendre les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive	<b>Compétences</b>
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives	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
<b>CC1.5 S'auto-évaluer positivement</b>		CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	<b>Connaissances</b>
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<b>Toute notion peut convenir. Je choisis une nouvelle notion.</b>
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	<b>Réguler ses émotions et son stress</b>	<b>Résoudre des difficultés relationnelles</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <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
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"/> <b>À différents moments de l'apprentissage dont l'évaluation</b>
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	<b>CE2.3 Comprendre et gérer son stress</b>		
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

# COURBE DE FAVRE

**Mode :** Rituel INTÉGRÉ

**Durée :** Variable, prendre au moins 10' la première fois pour l'explication, moins ensuite pour laisser les élèves se positionner et analyser.

**Quand ?** À différents moments d'un apprentissage, ici à 3 moments d'un nouveau chapitre (trigonométrie en 3<sup>e</sup>), la 3<sup>e</sup> fois en évaluation.

## Quelques mots en guise d'introduction :

La courbe de Favre est glissée dans le livret de réactivation des élèves (Fiche J10).

Elle n'est pas expliquée tout de suite en début d'année. Je choisis la 1<sup>re</sup> opportunité des lectures graphiques en classe pour le faire. Les semaines défilent. En parallèle des chapitres de mathématiques, les émotions et le stress sont abordés progressivement au fil des cours (comme dans la fiche J6). De même, des stratégies de gestion du stress (relationnelles comme dans la fiche J16, psychocorporelles comme dans la fiche J17) ont été expérimentées par les élèves.

Nous voilà arrivés sur un chapitre tout nouveau et déstabilisant en 3<sup>e</sup> : la trigonométrie.

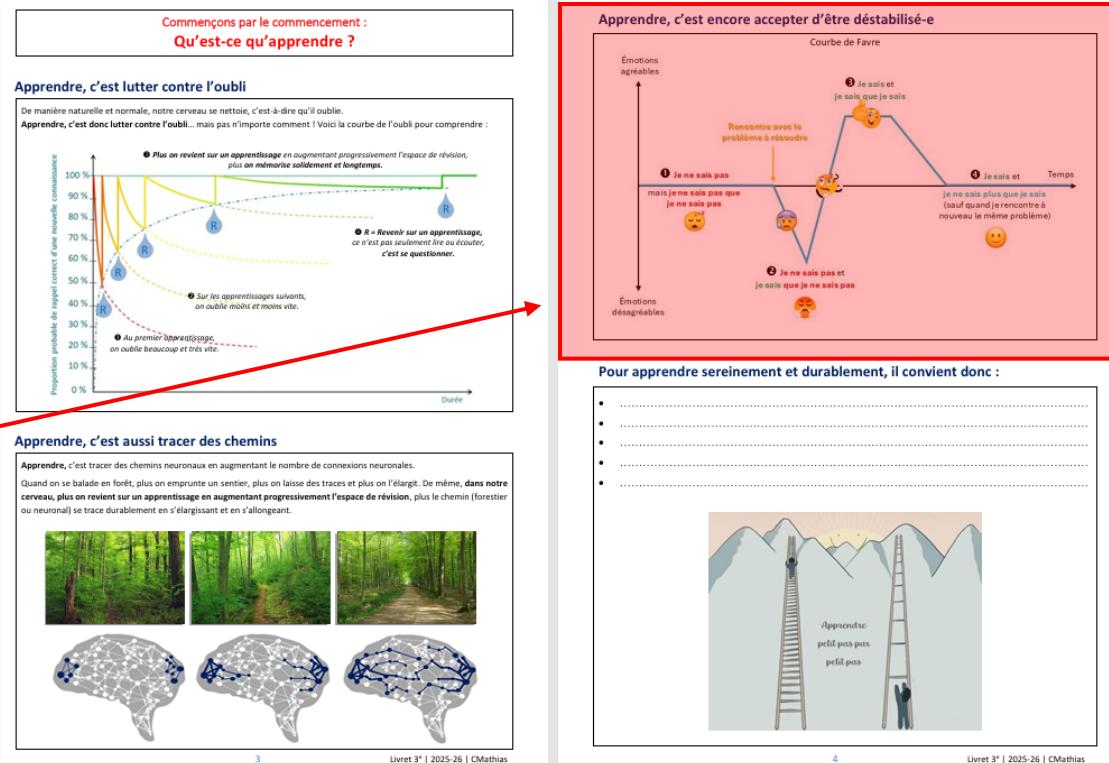
Nous ressortons ici pour la 2<sup>e</sup> fois de l'année la courbe de Favre, cette fois-ci pour se l'approprier. Il y a plusieurs façons de s'appuyer sur cette courbe. Pour ma part, je l'utilise ici avec les élèves pour travailler une compétence émotionnelle (régulation des émotions désagréables voire gestion du stress) et une compétence cognitive (auto-évaluation positive de soi).

Pour mémo, selon Béatrice Lamboy<sup>1</sup>, une stratégie de régulation du stress est considérée **efficace** quand elle remplit **3 critères** :

- Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative.
- Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être (elle ne me nuit pas).
- Elle ne nuit pas à autrui.

Il existe **plusieurs stratégies et techniques de régulation** :

- des stratégies en lien avec le problème ;
- des stratégies cognitives ;
- des stratégies émotionnelles ;
- des stratégies psycho-corporelles (cf fiche J17) ;
- des stratégies relationnelles (cf fiche J16).



Regardons d'un peu plus près les stratégies émotionnelles.

Deux techniques sont proposées :

### #1 l'ouverture à l'expérience émotionnelle (accueillir l'émotion avec bienveillance et la percevoir (ressentis physiques) quand elle se manifeste.

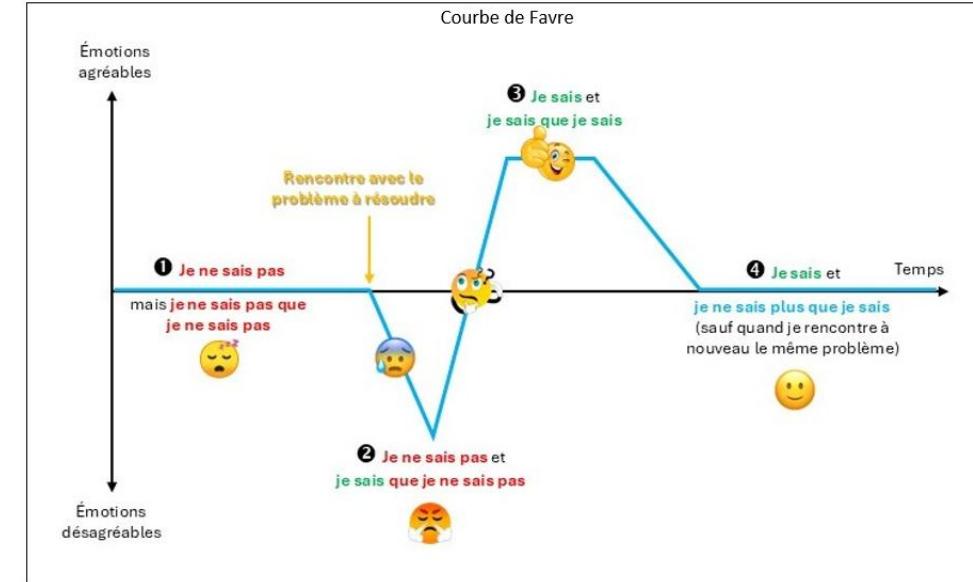
- Au début du chapitre de trigonométrie, la notion est nouvelle, le vocabulaire n'a jamais été entendu auparavant. C'est difficile, a priori, de le rattacher à une connaissance acquise. Les calculs sont, eux aussi a priori, inhabituels, l'utilisation de la calculatrice fait appel à de nouvelles touches, etc. Bref, il y a beaucoup de nouveautés avec des liens sur ce qui est connu pas toujours évidents à établir rapidement.

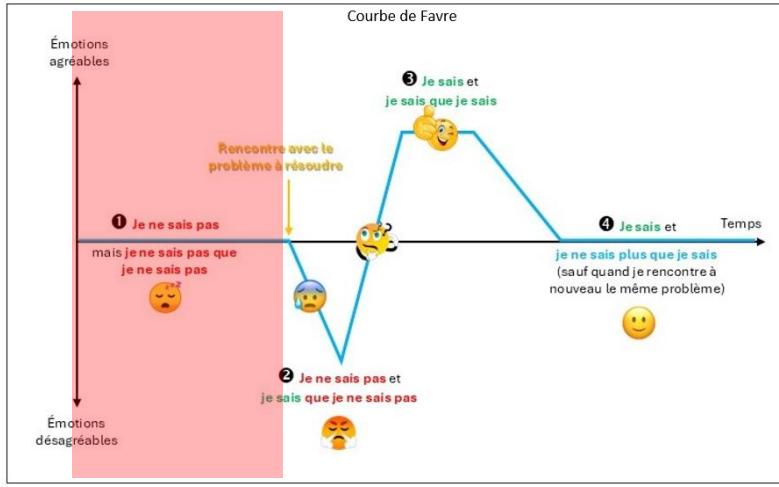
Physiquement, les cœurs des élèves peuvent battre plus vite, la respiration s'accélérer, la tête se vider ou s'encombrer de rumination... Les élèves peuvent ressentir de la frustration, de l'énerverement, de l'inquiétude... Ici, on peut les aider à percevoir, mettre en mots, les autoriser à justement à ressentir, accueillir et les aider à se positionner sur la phase 2 de la courbe de Favre : « ils ne savent pas et ils savent qu'ils ne savent pas »

- Plus tard, après 2 ou 3 heures de cours, on revient sur cette courbe. Avec de l'entraînement depuis la dernière fois, les élèves se sont familiarisés avec la notion, les notations, les manipulations de la calculatrice. On leur donne une minute pour ressentir ce qui se passe dans leur corps, leur tête et leur corps et pour de nouveau se positionner sur la courbe. Tout le monde n'a pas cheminé de la même façon et au même rythme. Il s'agit de rassurer, d'indiquer que le processus est normal et que nos décisions seront importantes. Face à la difficulté, va-t-on baisser les bras, pensant ne jamais y arriver (petit clin d'œil aux états d'esprits fixes évoqués plus tôt dans l'année) ou au contraire persévirer dans les efforts avec des stratégies mathématiques (petit clin d'œil aux états d'esprit de développement) pour gagner en maîtrise.
- La courbe est aussi proposée le jour de l'évaluation (cf page suivante). Elle le sera aussi dans quelques mois lorsque ce chapitre sera de nouveau abordé pour la deuxième partie du cours (progression spiralée d'autant plus importante sur cette nouvelle notion).

### #2 l'écoute du(des) message(s) véhiculé(s) par l'émotion.

- Au début du chapitre de trigonométrie, l'élève ressent de l'inquiétude. Il a besoin d'être rassuré peut-être par de nouvelles explications du professeur ou d'un camarade, par de l'entraînement...
- Une ou deux séances plus tard, l'élève ressent peut-être de l'énerverement à ne pas encore y arriver. Il a besoin encore de temps pour s'approprier la notion. Lui rappeler qu'on reviendra dessus à plusieurs reprises dans l'année, ce qui lui laisse du temps pour comprendre. Il est utile de s'appuyer sur la courbe pour insister sur l'axe des ordonnées et cette notion du temps qui est un paramètre de chaque nouvel apprentissage.
- Peut-être qu'un autre élève, au contraire, ressentira lui de la fierté car il a déjà réussi à s'approprier la notion.



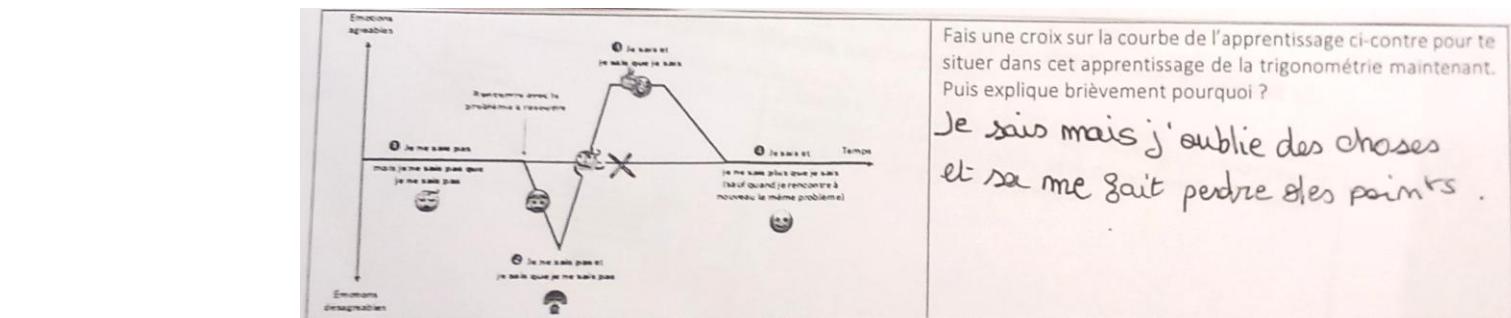
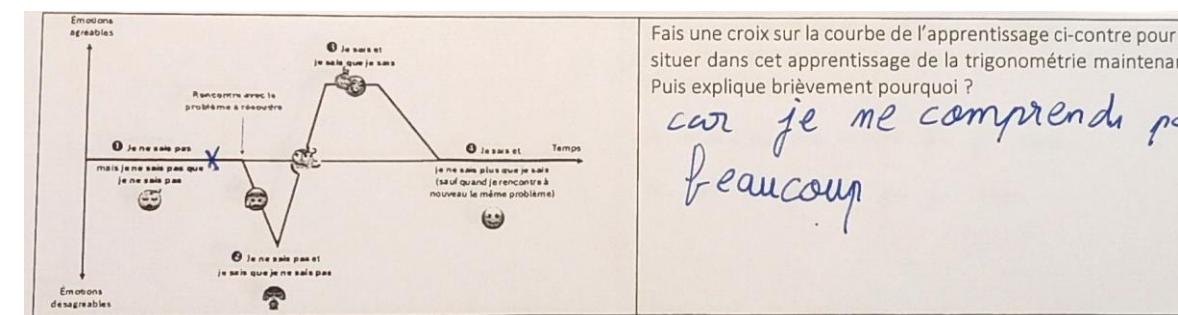
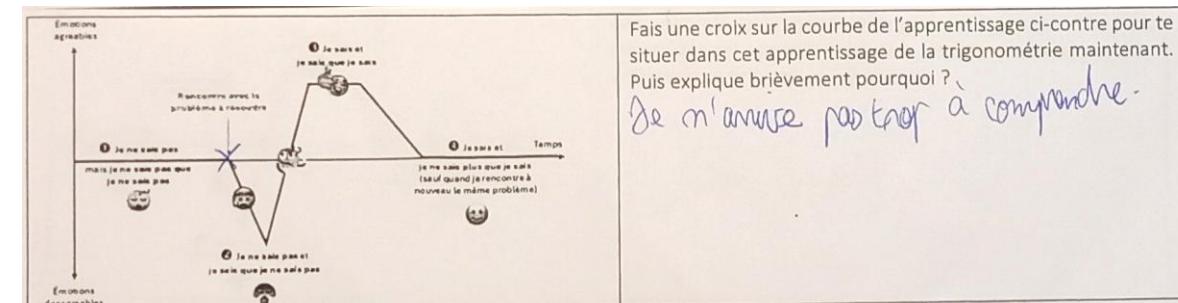
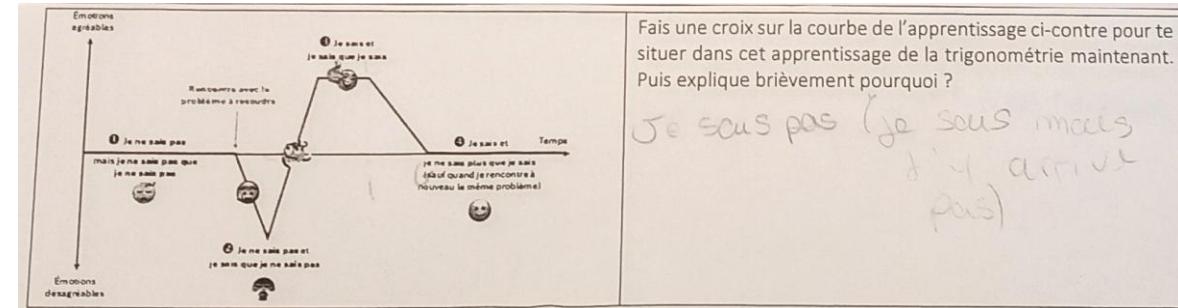


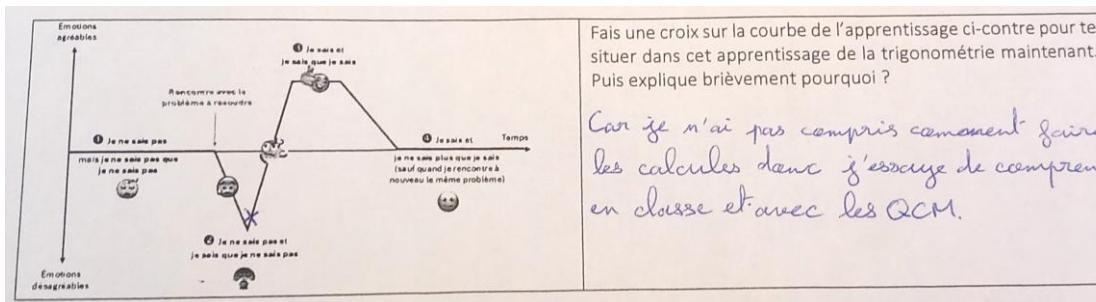
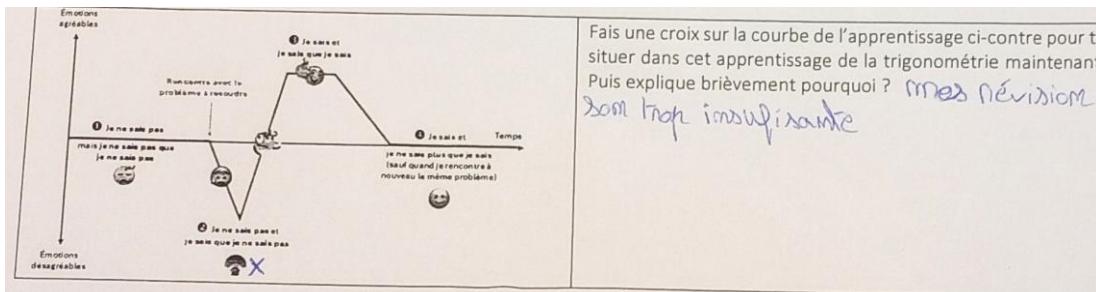
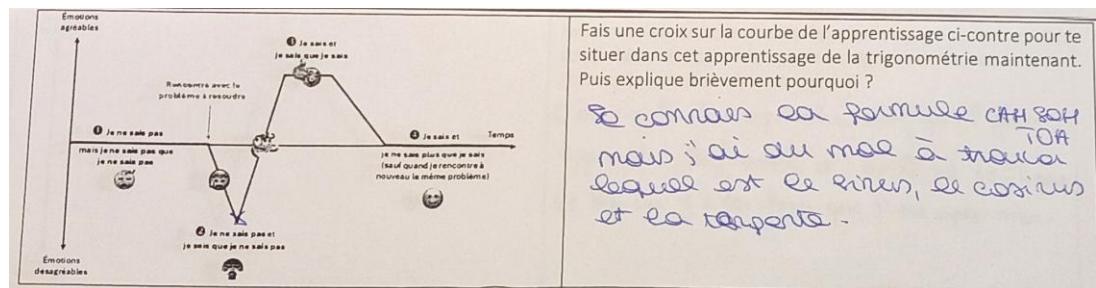
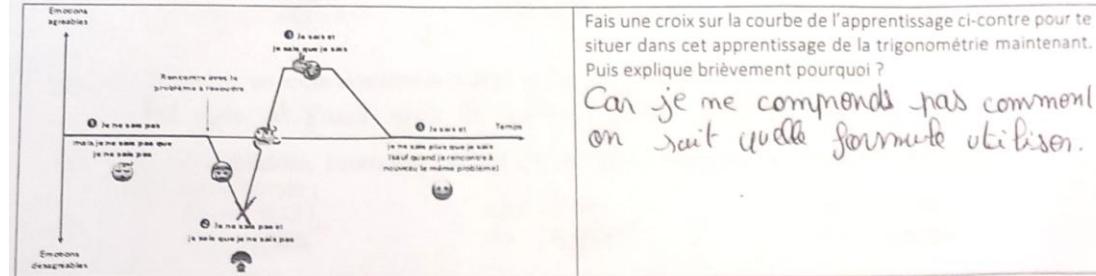
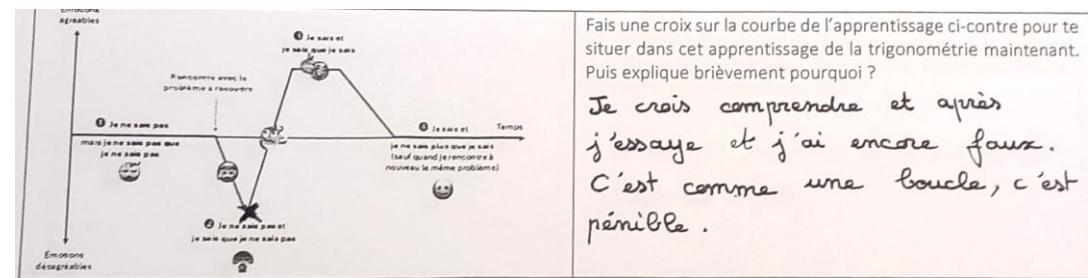
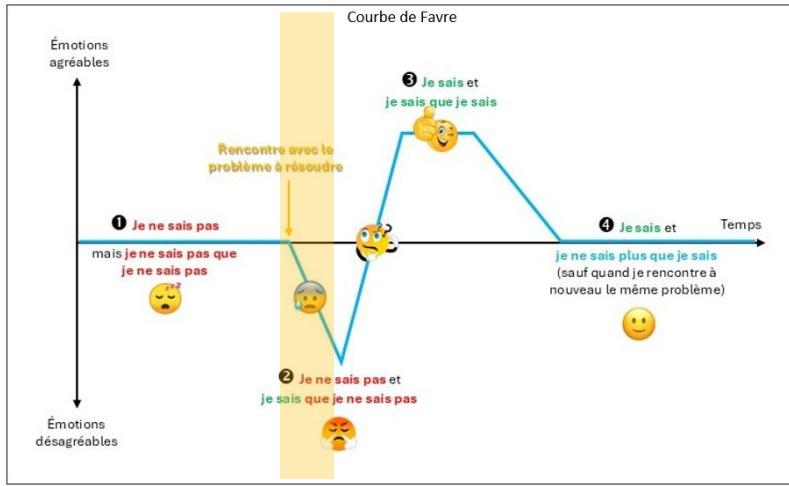
En fin de chapitre, une évaluation de cours est donnée aux élèves. À la fin du sujet, les élèves sont invités à se positionner sur la courbe de Favre et à justifier leur positionnement. (Aucune obligation).

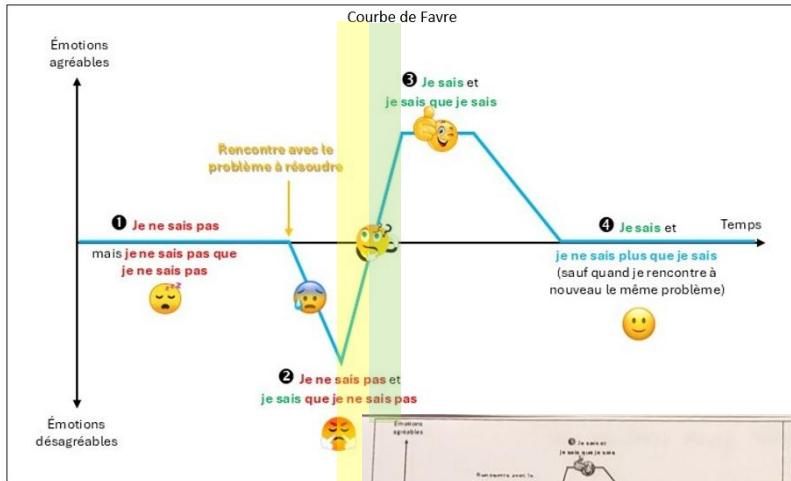
Ils ont été nombreux à le faire.

Voici quelques extraits (sur 58), ordonnés selon les 4 phases de l'apprentissage.

Il est intéressant d'observer les différentes natures de réponses : les uns se focalisant sur leurs ressentis, d'autres sur leurs stratégies, les uns faisant des constats (parfois résignés), les autres analysant finement leurs difficultés (parfois leur cheminement)

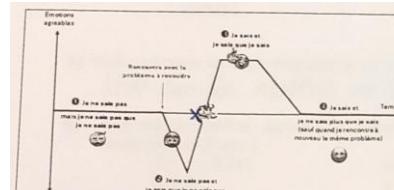






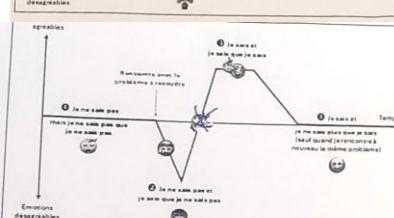
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*Je sais que je n'y arrive pas parfaitement, ça me demande beaucoup d'effort donc ce n'est pas agréable.*



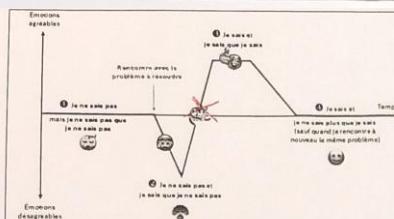
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*C'est simple à comprendre sauf qu'il faut apprendre les formules et c'est là où je flaque. Et bien sûr y'a des choses que je ne capte rien.*



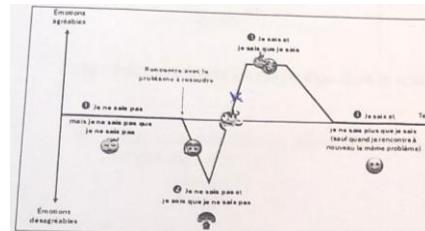
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*Je ne suis pas encore au point sur les calculs à effectuer.*



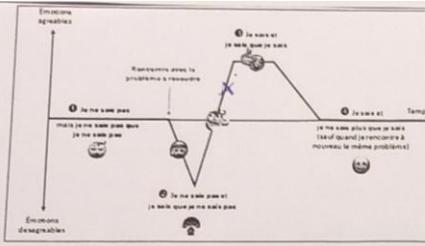
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*J'ai en beaucoup de mal au début pour comprendre, mais je commence à bien comprendre.*



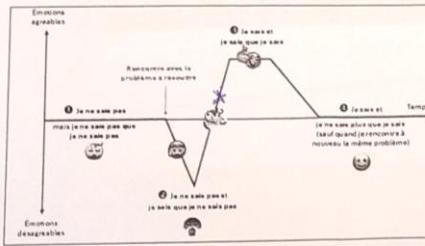
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*Car je commence à comprendre mais pas totalement tout compris*



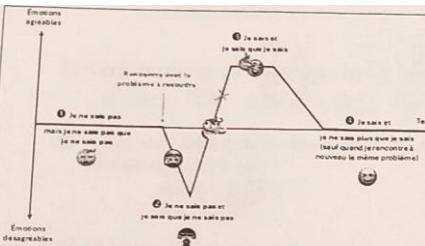
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*J'ai bien compris, juste pour la rédaction ou des z'ai fais un petit peu avec mes mots.*



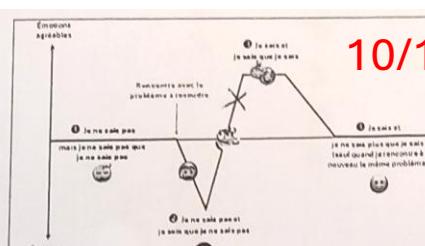
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

*Avant que j'ai bien tellement compris*



Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

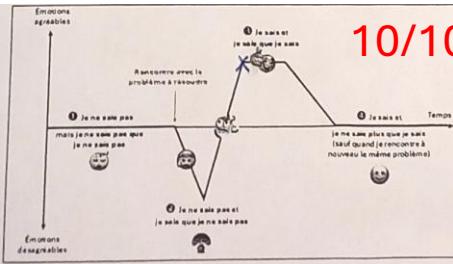
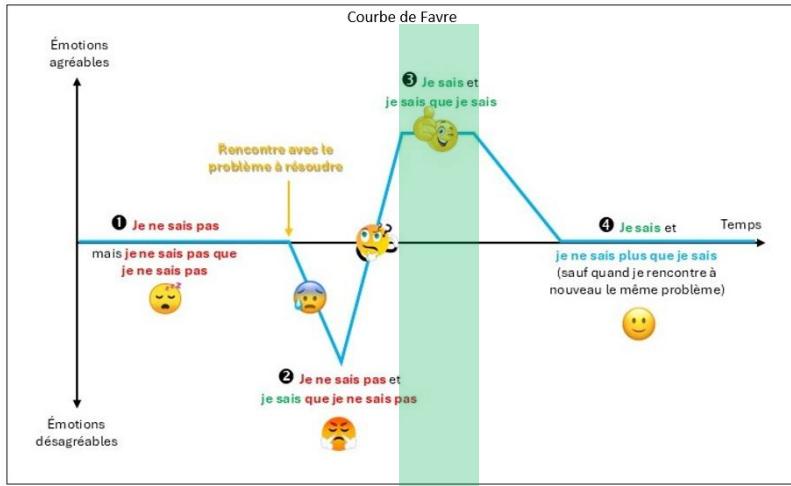
*Je n'ai pas encore les reflexes pour savoir quelle formule utiliser et comment utiliser les touches de la calculatrice.*



**10/10**

Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

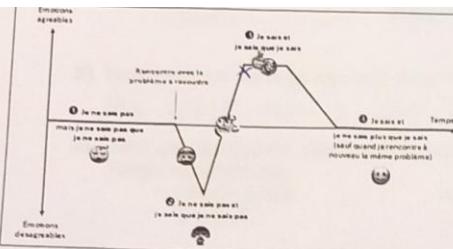
*Je pense savoir dans quels cas il faut utiliser le cos, sin, ou tan et aussi la rédaction, mais je ne suis pas encore sûr de moi.*



10/10

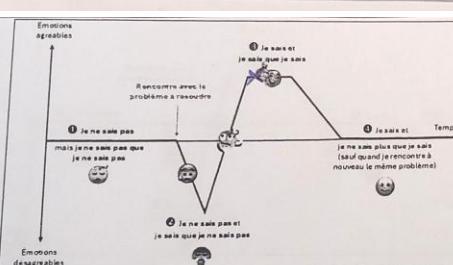
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

Je sais que je sais mais j'ai  
encore du mal à le répéter.



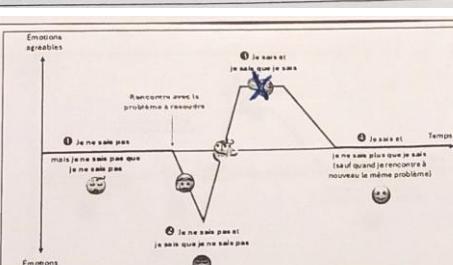
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

Ces exercices me mortis que je fais.  
Je sais & je sais que je sais



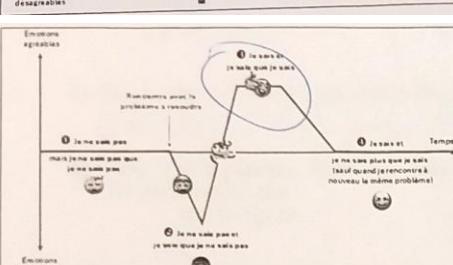
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

car je connais ma Pégase  
car je l'ai apprise  
réellement.



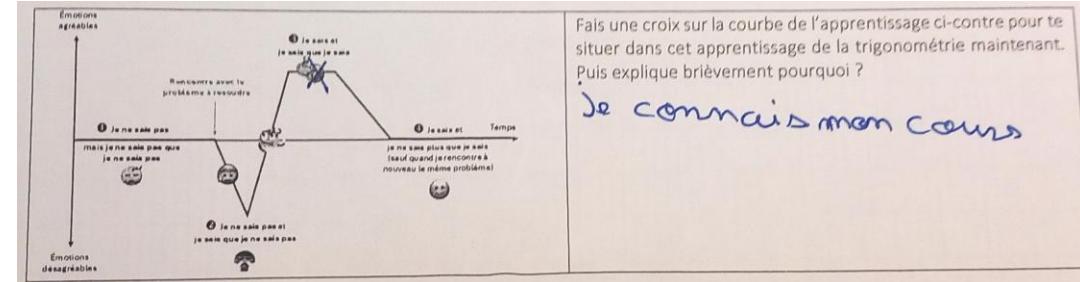
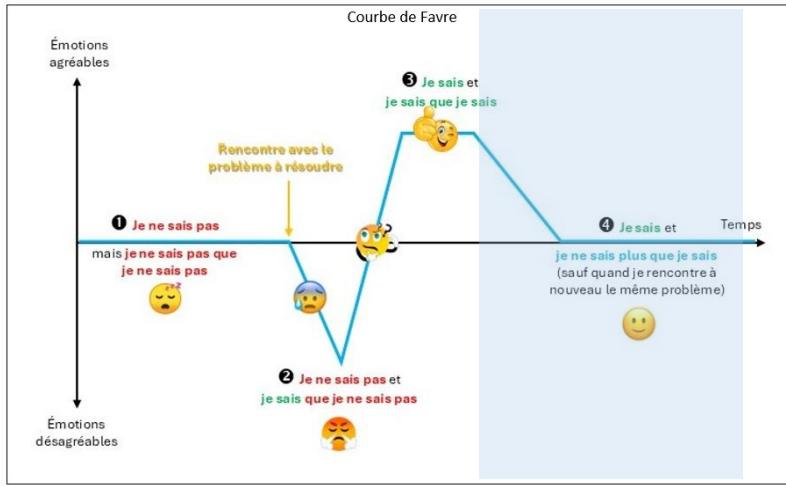
Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

Car j'ai bien écouté en cours, participe et bien réviser chez moi

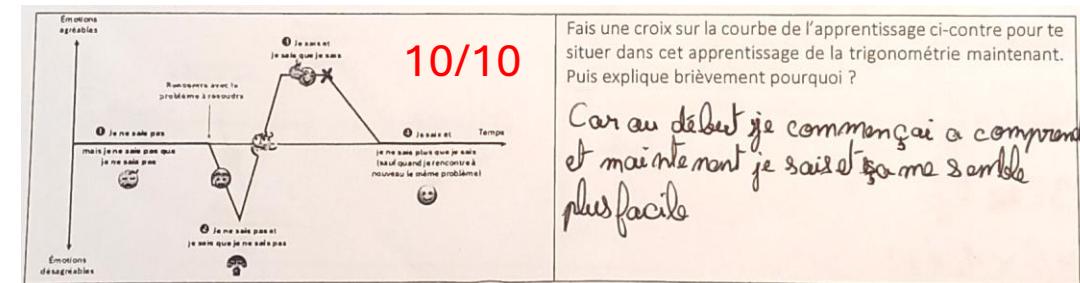


Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

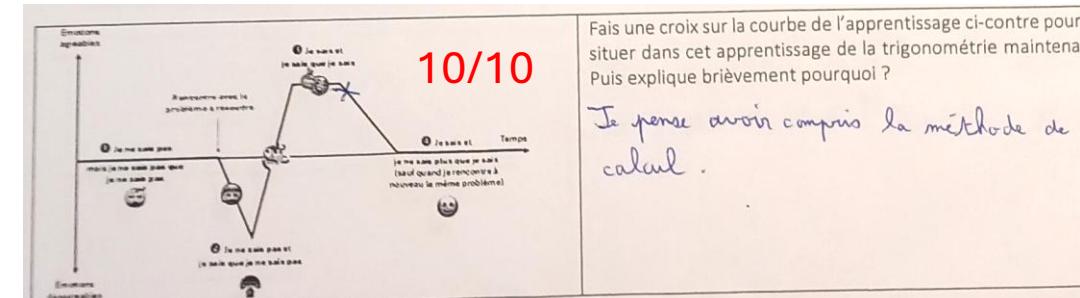
J'ai eu quelque difficultés  
mais dans l'ensemble ça allait



Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?



Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?



Fais une croix sur la courbe de l'apprentissage ci-contre pour te situer dans cet apprentissage de la trigonométrie maintenant. Puis explique brièvement pourquoi ?

