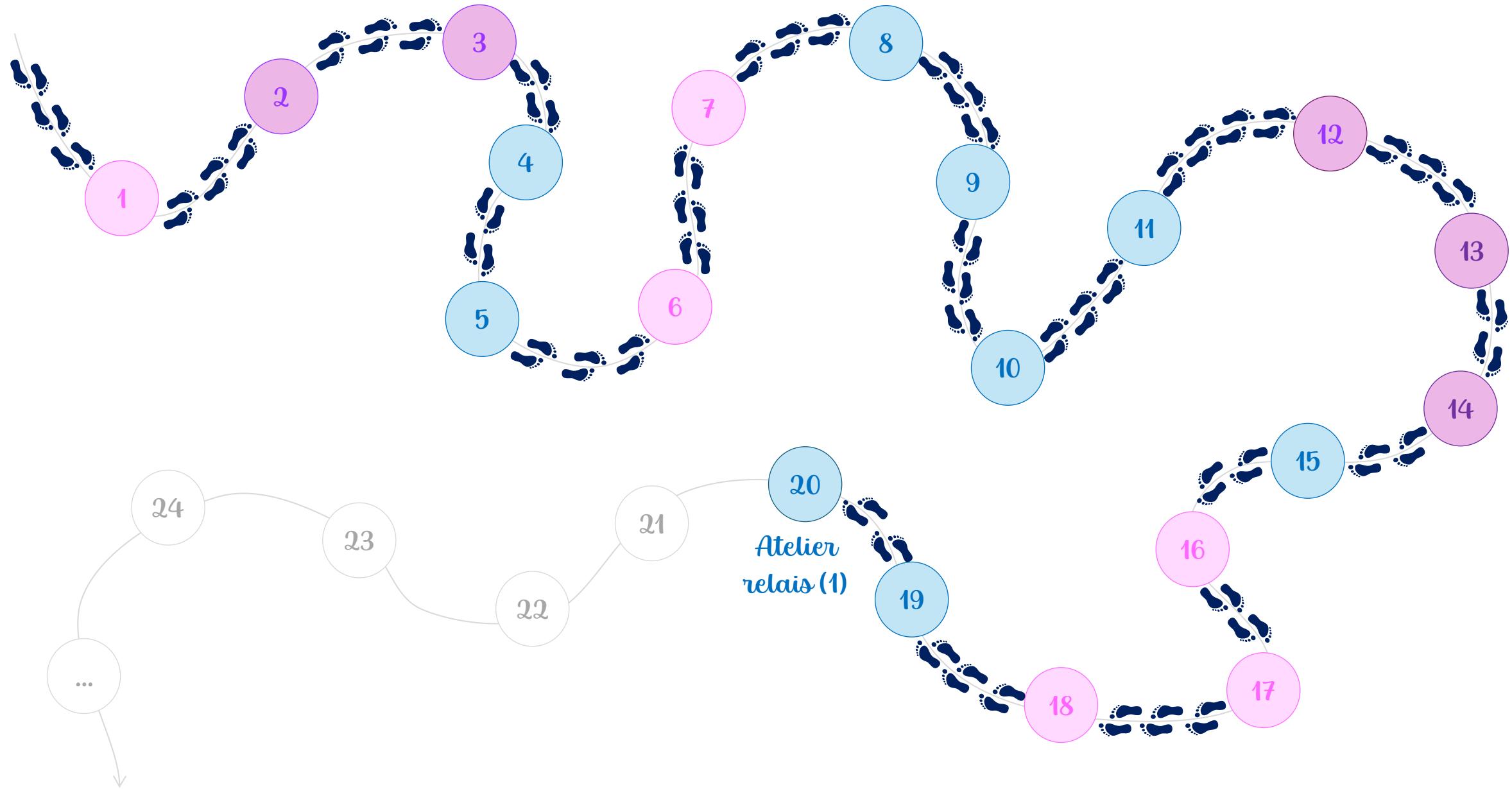


# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
<b>COGNITIVES</b> 	<b>ÉMOTIONNELLES</b> 	<b>SOCIALES</b> 	<input checked="" type="checkbox"/> <b>Décrochée du cours</b>
Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives	<input type="checkbox"/> Intégrée au cours ↓ <b>Mathématiques</b>
<b>CC1.1 Accroître sa connaissance de soi</b> CC1.2 Savoir penser de façon critique	CE1.1 Comprendre les émotions	CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive	<input type="checkbox"/> Compétences
<b>CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts</b> 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>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</b>	<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 <input type="checkbox"/> Mise en activité <input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input type="checkbox"/> Dès que nécessaire
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			

## ATELIER RELAIS (1)

### **Qu'est-ce qu'un atelier relais ? :**

« Les dispositifs relais (classes, ateliers, internats tremplins) proposent un accueil temporaire à des élèves de collège, entrés dans un processus de rejet de l'École : absentéisme non justifié, problèmes de comportement violents et récurrents, mais aussi extrême passivité dans les apprentissages instaurant un processus d'échec et d'abandon. Les dispositifs relais préparent à la poursuite d'un parcours scolaire en formation générale, technologique ou professionnelle. (...)

Les dispositifs relais accueillent des élèves de plusieurs établissements (...) Les ateliers relais sont destinés à des collégiens des classes de cinquième, quatrième et troisième et ont une durée d'accueil de quatre à six semaines renouvelables (...) »

Pour plus d'informations : <https://eduscol.education.fr/902/les-dispositifs-relais>

Notre collège accueille chaque année, 4 promotions d'atelier relais d'une petite dizaine d'élèves pour une durée 5 semaines chacune. Pour ma part, j'ai intégré l'équipe pédagogique de ce dispositif il y a 2 ans pour animer un programme sur les compétences psychosociales au service de l'orientation des élèves.

**Durée :** Pour chacune des 4 promotions que nous accueillons à l'année, je dispose de 10 séances de 55 minutes.

### **Un programme spécial axé sur le développement des compétences psychosociales :**

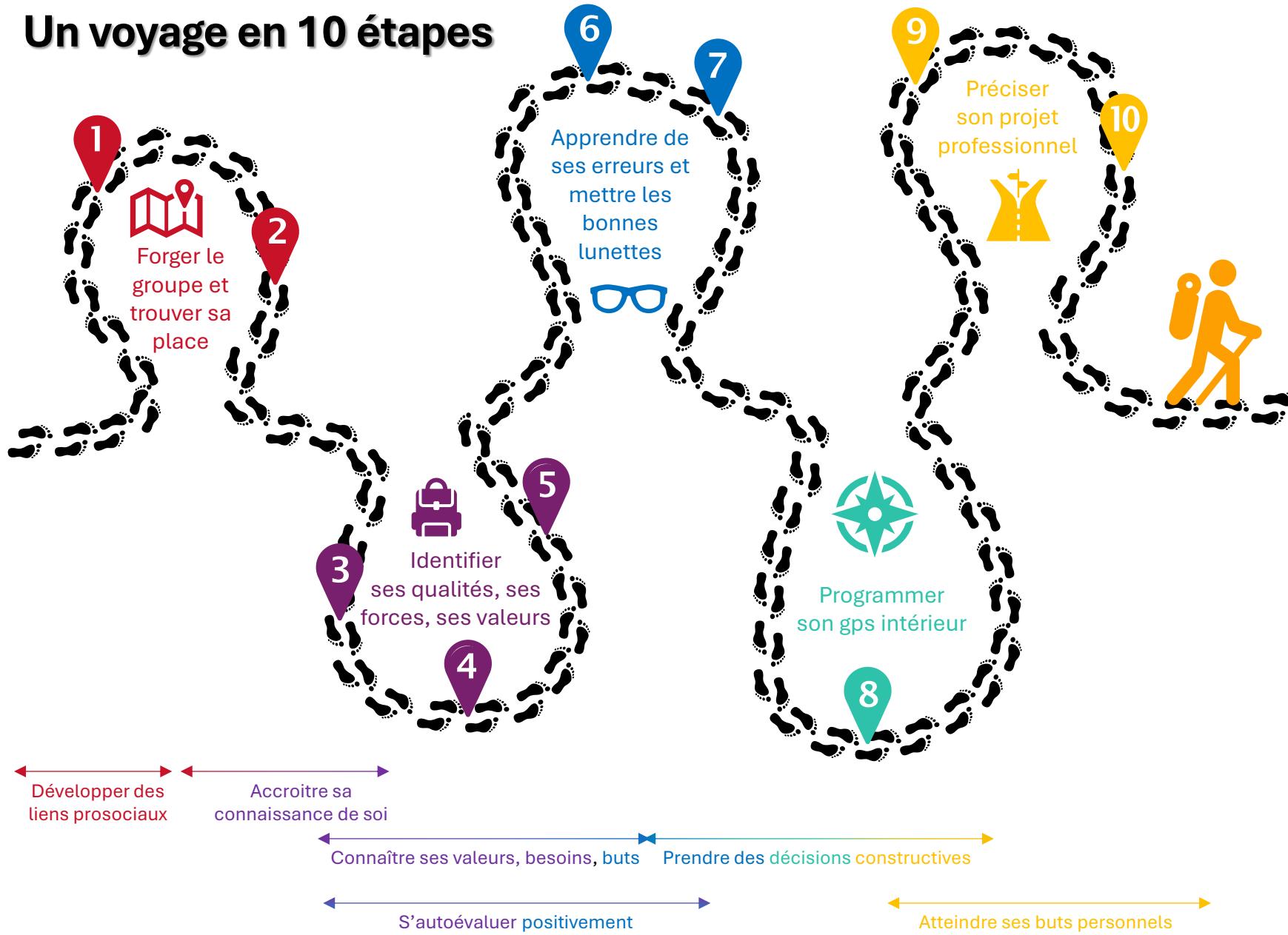
Pour concevoir ce programme, j'ai gardé en tête l'acronyme **SAFE**. En effet, pour qu'une intervention CPS soit de qualité et efficace, elle se doit d'être : **S**équencé, **A**ctive, **F**ocalisée, **E**xplicite.

- Pour l'aspect **S**équencé : le déroulé suit une progression sur 10 séances permettant aux élèves d'évoluer dans les 5 compétences ciblées sur plusieurs étapes
- Pour l'aspect **A**ctif : les séances sont prévues pour que les élèves soient pleinement impliqués et actifs avec une variété de situations offrant une variété de supports (textes, images, vidéos, mouvements), une alternance d'échanges et partages avec des moments de réflexion individuelle...
- Pour l'aspect **F**ocalisé : j'ai choisi d'axer le programme sur principalement 5 compétences cognitives : dans un premier temps, la connaissance de soi, de ses valeurs, besoins et buts, et l'autoévaluation positive de soi qui permettront dans un deuxième temps de prendre des décisions constructives et atteindre ses buts.
- Pour l'aspect **E**xplicite : pour chaque séance, un temps est pris pour faire des retours réflexifs et expliciter les compétences en jeu.

Ce programme a été conçu à partir des bagages recueillis lors de mes formations, notamment le DU PromoBE, et en m'appuyant sur différents supports :

- *plusieurs outils de Scholavie*
- *l'ouvrage d'Isabelle Sevrant (2016) : « 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves. Mon carnet d'orientation et GPS de vie ». Editions : Eyrelles Apprendre Autrement*
- *l'ouvrage d'Alexandre Baé et Sandra Meunier (2023) : « Parcours d'orientation vers un avenir serein ». Editions Nathan, Léa.fr*
- *le site internet de l'ONISEP*

# Un voyage en 10 étapes



## FEUILLE DE ROUTE DU VOYAGE

- 1-** Étape pour former le groupe
- 2-** Étape pour trouver sa place et prendre conscience de son unicité  
⇒ Portrait chinois de ScholaVie
- 3-** Étape pour sur les qualités
- 4-** Étape sur les valeurs  
⇒ Activités inspirées de « *Parcours d'orientation vers un avenir serein* »
- 5-** Étape sur les forces de caractères  
⇒ Voir la fiche J11
- 6-** Trèfle à 4 feuilles inspiré de « *30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves. Mon carnet d'orientation et GPS de vie* »
- 7-** Étape sur les états d'esprits
- 8-** Étape pour définir et avancer petit pas par petit pas vers un objectif d'orientation :  
⇒ « *PRÊT pour atteindre ses objectifs* » de Scholavie
- 9-** Étape pour donner du sens au travail, aux matières en lien avec le domaine professionnel
- 10-** Étape pour se mettre en action pour atteindre ses objectifs  
⇒ ONISEP

## ATELIER RELAIS (1)

### Zoom sur les étapes 2, 3, 4 et 5

#### CPS en jeu : des compétences cognitives perméables entre elles

- Accroître sa connaissance de soi : ses qualités, ses forces
- Connaitre ses besoins, valeurs et buts
- S'autoévaluer positivement

Les élèves de l'atelier relais sont des adolescents abîmés qui ont une très mauvaise image d'eux-mêmes, un très manque de confiance en eux, une estime d'eux-mêmes très fragiles et des discours internes à leur égard bien négatifs. Trois séances (voir quatre) sur les 10 sont consacrées à essayer petit à petit de leur faire prendre conscience de toutes les pépites qu'ils ont en eux. Et pour chacune, l'idée est d'y aller par des moyens détournés pour d'abord identifier les qualités, forces, etc. des autres. Cette étape permet de s'approprier le vocabulaire et les concepts pour ensuite se les appliquer à soi-même.

Séance après séance, en alternant, les travaux de groupe, les phases de réflexion individuelle, les échanges collectifs, les élèves affinent leur connaissance d'eux-mêmes et notent ce qui les concerne dans le livret prévu à cet effet.

À la fin de la 5<sup>e</sup> séance, ils récapitulent tout cela dans leur trèfle à 4 feuilles ci-contre inspiré de l'ouvrage d'Isabelle Sevrant (2016) : « 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves. Mon carnet d'orientation et GPS de vie ». Editions : Eyrelles Apprendre Autrement

