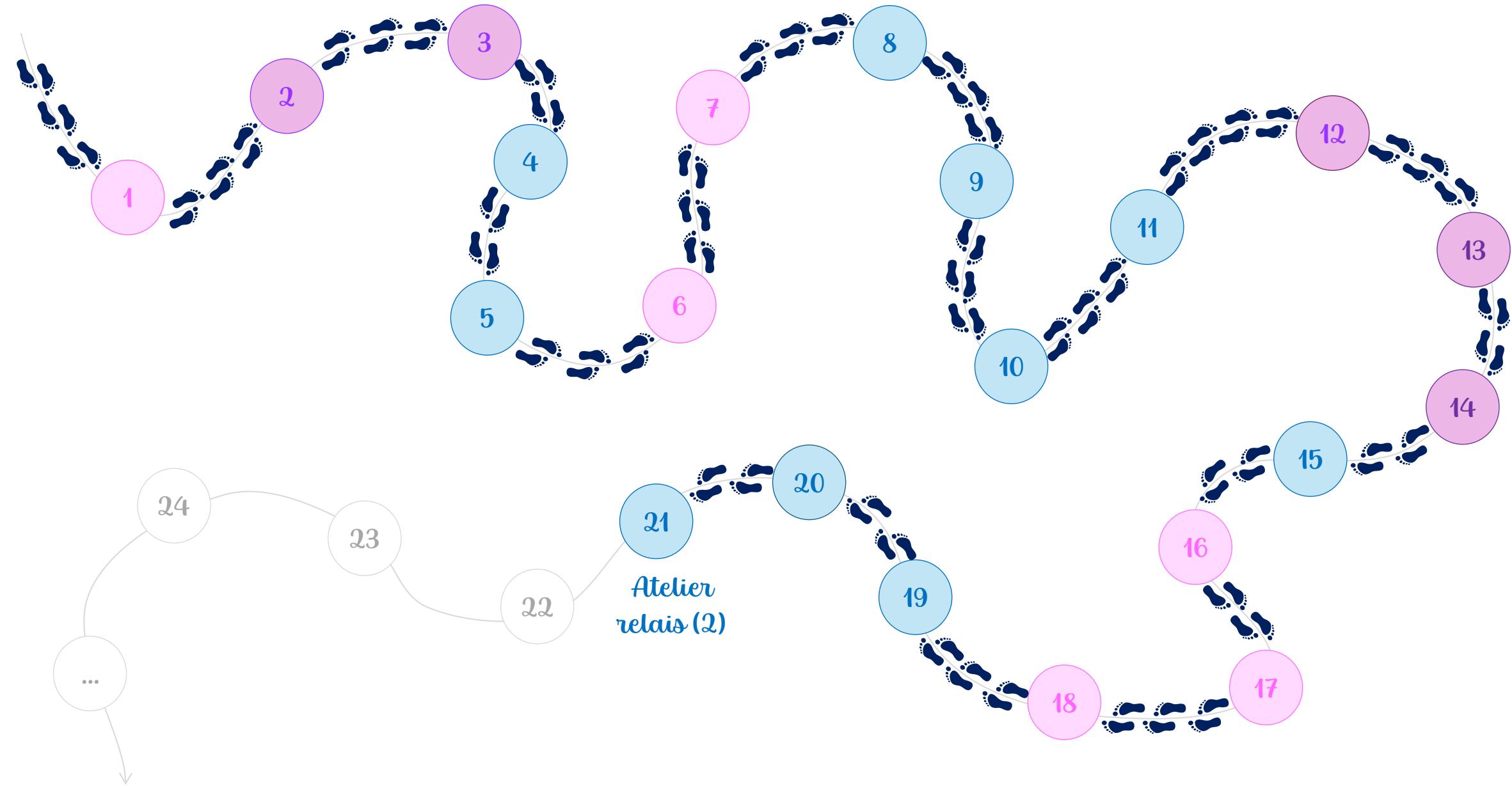


# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



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>
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	<input type="checkbox"/> Compétences Chercher Représenter Modéliser Raisonner Calculer Communiquer
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts <b>CC1.4 Prendre des décisions constructives</b>	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	<input type="checkbox"/> Connaissances
CC1.5 S'auto-évaluer positivement	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 checked="" type="checkbox"/> <b>Temps de classe</b>
CC1.6 Renforcer sa pleine attention	CE2.2a Réguler ses émotions agréables CE2.2b Réguler ses émotions désagréables	CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive	<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
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		
<b>CC2.1 Atteindre ses buts personnels</b>			
CC2.2 Gérer ses impulsions			
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace			
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

## ATELIER RELAIS (2)

### Quelques mots en guise de transition

Dans la fiche précédente, le dispositif de l'atelier relais a été présenté, ainsi que le programme (rappelé ci-dessous) de 10 séances que je propose à chacune des 4 promotions que notre collège accueille dans l'année. Cette progression s'appuie sur le développement des CPS pour travailler l'orientation des élèves.



### 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 (2)

### Zoom sur les étapes 8 à 10

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

- Prendre des décisions constructives
- Atteindre ses objectifs personnels

Les premières séances sur la connaissance vont servir d'appui et de tremplin pour les suivantes. Maintenant que les élèves ont commencé à identifier leurs forces, qualités, valeurs, besoins, envies, talents uniques, etc. récapitulés sur leur trèfle à 4 feuilles, ils ont de bons bagages pour poursuivre leur route. Après avoir renforcé leur conscience d'eux, place à une autre phase pour renforcer leur accomplissement.

Grâce aux éléments recueillis dans les séances 1 à 5, ils vont pouvoir se fixer une direction et au moins un objectif en cohérence avec ce qu'ils ont identifié en eux. Cela les amènera à prendre de meilleures décisions, des décisions mieux alignées avec leurs besoins et leurs valeurs, qui s'appuieront sur leurs qualités et forces, permettront de mieux exprimer leur unicité. Pour les séances 6 à 10, ils peuvent cheminer vers un projet d'orientation plus fin et avec davantage de sérénité.

Encore faut-il apprendre à formuler correctement cet objectif personnel. Dans la séance, l'outil PRÊT de ScholaVie les aident à cela puis à planifier des petites étapes pour avancer doucement vers sereinement vers leur objectif.

Cela passe aussi par donner du sens. Donner du sens au « travail » : que mettent-ils derrière le mot « travail » ? Au collège, dans le monde professionnel, d'une manière générale, etc. ? Donner du sens aux matières apprises au collège ? Etc.

Cela continue par organiser des recherches :

- sur des sites internet fiables comme l'ONISEP : la recherche sera d'autant plus fine que les élèves pourront s'appuyer sur ce qu'ils ont identifié dans les premières séances ;
- directement auprès de professionnels en préparant à l'avance des questions. D'ailleurs, dès l'après-midi, ils peuvent s'appuyer dessus lors de la sortie avec la responsable de l'atelier relais à la rencontre de professionnels.

Ce programme a été conçu non comme une fin en soi, mais comme le début d'un voyage dans lequel ils ont rempli leurs bagages pour poursuivre la route équipés de façon à avancer à leur rythme, retrouver leur chemin, etc.

**PRÊT À ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF ?**

Un outil pour apprendre à se fixer de bons objectifs.

PRET ?	Les questions à se poser	Mes réponses
<b>P</b> Précis Personnel Positif	1. Mon objectif est-il suffisamment clair et spécifique ? 2. L'objectif vient-il de moi, est-il en accord avec mes valeurs ? Satisfait-il mes besoins ? 3. Est-il formulé de façon affirmative ?	<i>Je note mon objectif</i>
<b>R</b> Réaliste	4. Ai-je identifié mes ressources internes (compétences, forces, etc.) et externes (alliés, moyens, etc.) dont je dispose ? 5. Mon objectif est-il atteignable compte tenu de ces ressources ?	<i>Je note mes ressources</i>
<b>Ê</b> Evaluable	6. Ai-je défini les critères de réussite pour atteindre mon objectif ? 7. Ai-je défini ce qui me fera dire que mon objectif est atteint ?	<i>Je note mes critères de réussite et les observables qui me feront dire que mon objectif est atteint</i>
<b>T</b> Temporel Trajet	8. Ai-je fixé une date butoir pour l'atteinte de mon objectif ? 9. Ai-je défini un plan d'action avec des étapes intermédiaires, anticipé les potentiels obstacles ?	<i>Je note ma date butoir, mon plan d'action y compris la manière de surmonter les obstacles qui pourraient surgir.</i>

Quelle sera la différence pour moi une fois l'objectif atteint ?

OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUT DROITS RÉSERVÉS – ÉD. 2025