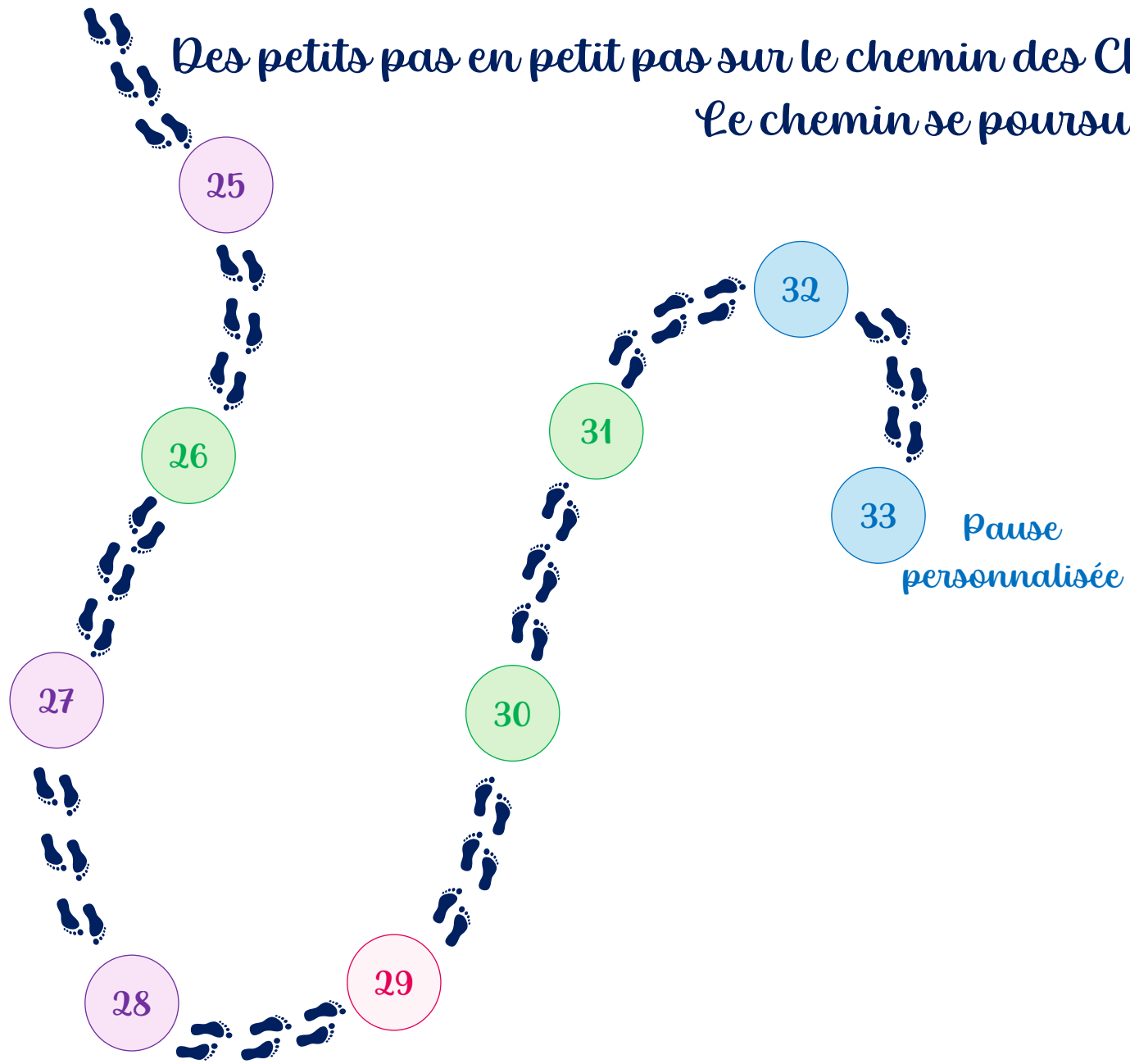





Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPG (année scolaire 2025-26)

Le chemin se poursuit...



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

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

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

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

PAUSE PERSONNALISÉE

Mode : approche DÉCROCHÉE

Durée : 5 à 10 minutes selon les besoins

Quand ? Dès que le besoin s'en fait sentir

Objectifs de la séance :

- Faire en sorte que les élèves puissent être pleinement disponibles pour les apprentissages
- Les aider à réguler des impulsions ou des émotions trop intenses

Compétences en jeu :

- CPS cognitive : « connaître ses valeurs, besoins, buts », « gérer ses impulsions »
- CPS émotionnelle (selon les situations) : « réguler ses émotions »

Contexte

Depuis plusieurs années, j'ai réservé dans un tout petit espace de la salle de classe que j'occupe régulièrement un coin zen accessible dès que besoin par les élèves. En 2022, j'avais rédigé un article à ce sujet ici : <https://aufildesmaths.fr/une-approche-tete-coeur-corps-des-apprentissagesle-coin-zen-dans-la-classe.html>

Cette année, je rencontre trois difficultés importantes :

- Tout d'abord, mes 5 classes (4^e et 3^e) ont des effectifs à 30, ce qui me laisse aucune place disponible à côté du coin zen pour permettre aux élèves de s'en emparer sereinement ou de se mettre dans une petite bulle,
- Ensuite, pour chacune des classes de 4^e, 6 à 10 élèves ont un PAP notamment pour des TDAH souvent avec H+,
- Enfin, sur une quinzaine de cours, j'ai à grands regrets 7 créneaux de 2 heures de mathématiques dans la journée dont 5 fois de manière consécutive. Comment vous dire, que c'est très dur pour les collégiens... et pour moi ! L'attention des élèves est mise à rude épreuve avec des conséquences non négligeables sur la gestion des comportements.

Il n'a pas été rare que faute de place autour du coin zen, j'invite des élèves à sortir dans le couloir pour souffler, lâcher pleinement leur attention pour pouvoir ensuite revenir plus disponible cognitivement.

Ce système ne me satisfaisant, je leur ai prévu un petit guide (que je vais faire évoluer) pour les aider.



Coin zen : une simple étagère



Bons à détacher



Bons de colère



Citations inspirantes



Mandalas



Pauses récréatives



Boîtes attrape-soucis et +++



Challenges de gratitude



Pause pour apprendre à gérer tes émotions, ton stress, ton hyperactivité...



Si tu as cette fiche entre les mains, c'est qu'il est très probable que tu sois dans le rouge sur le baromètre du stress suivant :

LE BAROMÈTRE DU STRESS

Une échelle pour évaluer son stress et repérer quand faire une pause avant l'explosion.

Première action :

Se poser la question « qu'est-ce que je sens dans mon corps, quelles sont mes émotions et mes pensées ? »



Passage à l'action :

Si nécessaire, choisis une micro-pause adaptée, ou une technique de gestion du stress, par exemple :

- faire un exercice de respiration,
- marcher 2 minutes,
- écrire,
- boire un verre d'eau,
- fermer les yeux,
- écouter de la musique calme,
- parler à quelqu'un,
- etc.

OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

Cette pause n'est pas une récréation, ni du temps à perdre, ni une exclusion stérile.

Cette pause a pour objectifs de :

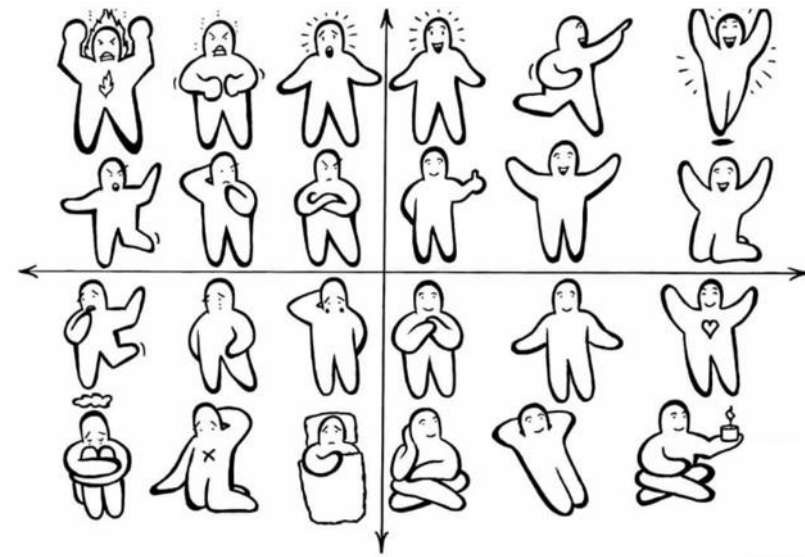
- t'accompagner à **gérer** ton **émotion**, ton **stress**, ton **inattention**, ta **dispersion**, ton **hyperactivité**...
- te donner des **méthodes** pour que tu puisses **progresser** de manière **autonome** et **efficace** dans cette gestion des émotions ;
- te permettre de réintégrer au plus vite le cours de manière sereine et posée.

Dans ce cadre, tu **t'engages à respecter** ce dispositif :

- en suivant chacune des étapes ;
- en revenant en classe de manière discrète ;
- en te remettant au travail plus efficacement.

1^{re} étape :

- Entoure le bonhomme qui correspond le plus à ton état émotionnel ici et maintenant :



- Si aucun bonhomme ne correspond, dessine le tien.

2^e étape :




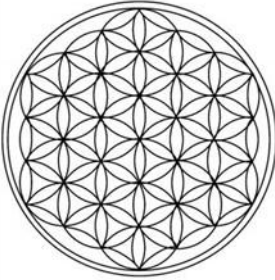


- Place une croix (et pourquoi pas le nombre correspondant entre -5 et 5) pour indiquer l'intensité de ton émotion



OUTIL PROPOSÉ PAR SCHOLAVIE © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

3^e étape :

- Prends connaissance des méthodes suivantes qui pourraient t'aider à réguler ton état émotionnel :

Méthode 1	Méthode 2	Méthode 3
Méthode respiratoire	Méthode sportive	Méthode cognitive
<ul style="list-style-type: none">- Assieds-toi.- Pose tes mains sur ton ventre.- Compte jusqu'à 4 quand tu inspires et jusqu'à 6 quand tu expires.- Observe ton ventre se gonfler et se dégonfler pendant 10 respirations. 	<ul style="list-style-type: none">- Fais 5 squats.- Puis 5 pompes.- Puis 5 coups de poing dans le vide.- Enfin, assieds-toi, ferme les yeux, mets tes mains sur ton ventre et ralentis ta respiration. 	<ul style="list-style-type: none">- Repense à un moment agréable.- Prends une feuille de classeur pour écrire au moins 20 détails très précis de ce moment. 
Méthode 4	Méthode 5	Méthode 6
Méthode artistique	Méthode cognitive	Méthode émotionnelle
<ul style="list-style-type: none">- Colorie un mandala de l'extérieur à l'intérieur. 	<ul style="list-style-type: none">- Assieds-toi.- Décompte de 1 en 1 à partir de 50 jusqu'à 0.- Dès que tu perds le fil de ton décompte, reprends à partir de 50. 	<ul style="list-style-type: none">- Sur une feuille que tu transformes en bon de colère, écris sans te censurer tout ce qui a provoqué ton émotion désagréable.- Il est possible de raturer, d'écrire rageusement, de gribouiller tant que tu écris.- Une fois que tu as fini, tu décides de ce que tu fais de ce bon de colère (le déchirer, le chiffonner, le jeter à la poubelle...) 

- Quelle méthode as-tu choisie ? La méthode n° ---

4^e étape : avant de rentrer en classe

- Positionne-toi de nouveau sur la réglette des émotions :



- Quelle est l'évolution de cette position par rapport à ta position en début de pause ?
- La position a évolué favorablement (vers la droite)
 - Elle a stagné (même endroit)
 - Elle a évolué défavorablement (vers la gauche)
- Sur une échelle de 0 (pas du tout) à 5 (beaucoup), quelle note donnerais-tu à **l'efficacité de la méthode que tu as choisie** pour te rendre plus calme et disposé-e à retourner en classe : ___ / 5
- Quels effets de cette méthode constates-tu sur toi ? (coche ou complète)
- Après avoir appliqué cette méthode, tu te sens :
- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> plus détendu-e | <input type="checkbox"/> plus ... |
| <input type="checkbox"/> plus attentif-ve | <input type="checkbox"/> plus ... |
| <input type="checkbox"/> plus calme | <input type="checkbox"/> plus ... |
| <input type="checkbox"/> moins dispersé-e | <input type="checkbox"/> moins ... |
| <input type="checkbox"/> moins agité-e | <input type="checkbox"/> moins ... |
| <input type="checkbox"/> moins crispé-e | <input type="checkbox"/> moins ... |
| <input type="checkbox"/> apaisé-e | <input type="checkbox"/> ... |
- Te sens-tu prêt-e à réintégrer le cours posément ? Oui Non
- Écris avec application ton intention à rentrer discrètement dans la classe et à reprendre le cours normal du cours de mathématiques avec calme, attention et sérieux.
- _____
- _____
- _____

Partie à remplir
par le professeur

Nombre de fois que ce dispositif a été testé par l'élève : ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

Le retour en classe et la fin du cours se sont bien passés : Oui Non