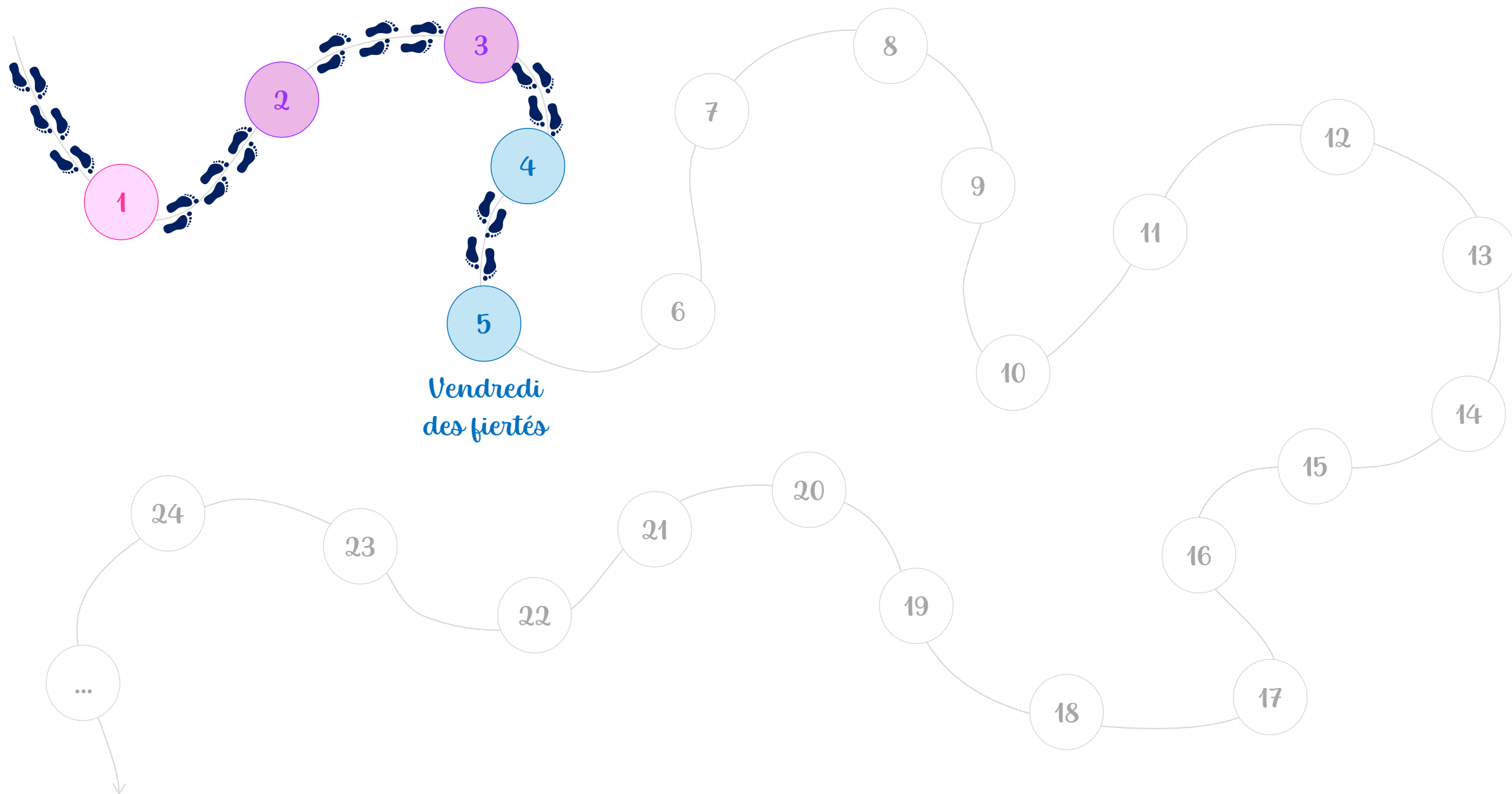





Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPG (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives
COGNITIVES

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

CPS émotionnelles
ÉMOTIONNELLES

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

CPS Sociales
SOCIALES

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

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

VENDREDI DES FIERTÉS

Mode : Approche décrochée

Durée : 10' (retour réflexif compris sur les premiers vendredis) puis le temps de l'entrée en classe le reste de l'année

Quand ? Entrée en classe chaque dernier cours de la semaine

Déroulement :

Chaque vendredi (ou dernier cours de la semaine pour les classes que je ne vois pas le vendredi), à l'entrée en classe, les élèves et moi nous saluons comme d'habitude puis ils me partagent une fierté de leur semaine (cela peut-être en lien avec le collège ou pas).

Compétence en jeu :

- CPS cognitive : « renforcer sa conscience de soi » et plus particulièrement : « s'auto-évaluer positivement »
- CPS émotionnelles : « identifier » et « réguler » une émotion agréable

Quelques mots sur...

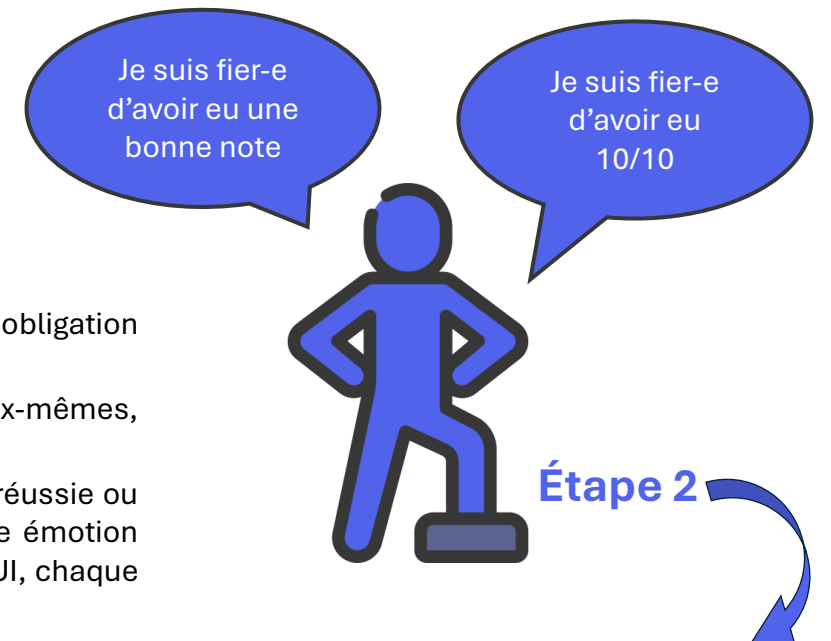
• ... le premier vendredi des fiertés

La première fois que j'ai demandé aux élèves de partager une fierté de la semaine, j'ai vu pas mal d'yeux écarquillés et interrogatifs... Plusieurs « J'sais pas » ou des « mais, madame, je ne suis fier-e de rien, moi » ont été prononcés. Bref, pour un nombre non négligeable d'élèves, c'était difficile d'identifier et exprimer une fierté, soit effectivement parce qu'ils ne savaient pas en identifier, soit parce qu'ils n'osaient pas l'exprimer. Pour ceux qui se lancent, la fierté « **d'avoir** » une bonne note arrive en tête position.

Ici, pour cette première, le cadre est important avec du non-jugement, de la bienveillance, de l'accueil, de la non-obligation de participer. Ce jour-là, la consigne est très large et aucune spécificité n'est attendue sur la fierté.

Le retour réflexif ici ne doit pas être négligé pour accompagner les élèves à porter un regard positif sur eux-mêmes, identifier même la plus petite fierté et aussi pour installer un cadre de confiance dans lequel ils osent s'exprimer.

De plus, on peut discuter sur le fait que ce n'est pas être prétentieux que d'exprimer une fierté pour une action réussie ou avec des effets positifs. Et puis, on peut amener les élèves à distinguer la joie de la fierté et à goûter à cette émotion agréable qu'est la fierté : c'est un des leviers pour développer l'estime de soi et entretenir la motivation. Alors OUI, chaque vendredi, le cours commencera en fêtant ses réussites de la semaine.



VENDREDI DES FIERTÉS (suite)

• Le deuxième vendredi des fiertés

Au deuxième vendredi, les élèves avaient compris qu'ils n'y échapperaient pas. Pour ne pas les "brimer", j'ai encore accepté ici toutes les réussites personnelles sans condition, y compris le fait **d'avoir** et en particulier d'avoir des bonnes notes. Car, majoritairement, les élèves se sont lancés et c'était essentiellement pour fêter leurs bonnes notes dans telle ou telle matière ou leur victoire sur tel ou tel jeu-vidéo. Une fois que tout le monde fut rentré, on s'est félicité d'avoir autant de belles réussites et pour le fait que tout le monde avait réussi à en trouver au moins une. L'entraide a aidé. Et puis, on s'est mis à discuter sur le sujet des notes.

D'abord, quel(s) est(sont) le(s) critère(s) d'une bonne note ? la réussite des uns peut-elle être une réussite des autres ? Ensuite, vaut-il mieux se féliciter d'une bonne note ou des moyens mis en œuvre pour l'obtenir ? On rentre maintenant dans le vif du sujet ! On touche du doigt la notion d' "état d'esprit de développement" et d' "état d'esprit fixe". L'état d'esprit de développement est basé sur la croyance que l'on peut développer nos qualités fondamentales par nos efforts et l'entraînement. Les personnes qui ont cet état d'esprit considère les échecs et les obstacles comme la base du succès et des apprentissages. À l'inverse, l'état d'esprit fixe est basé sur la croyance que la capacité sont prédéterminées et impossibles à changer. L'échec est perçu négativement comme une absence de talent et d'intelligence. Comme je cherche à développer l'état d'esprit de développement de mes élèves, je glisse une petite contrainte pour la suite des vendredis des fiertés : plutôt que d'exprimer sa fierté pour ses notes, et si on exprimait sa fierté sur les moyens ou les efforts mis en œuvre pour les obtenir ?

Ou encore : les réussites doivent-elles être uniquement réservées au domaine scolaire ? Et non, certains n'ont pas attendu pour exprimer leur fierté à avoir aidé un camarade, à avoir progressé en souplesse à la danse, à s'être levé ce matin (et oui, pour certains ce n'est pas toujours si simple !) etc. Génial ! Bravo !

• Le troisième vendredi des fiertés

Les réactions évoluent. Des élèves arrivent souriants et pressés de rentrer avec un « Madame, c'est les fiertés aujourd'hui ! », suivi, d'un : « Ah oui, c'est trop bien ça ! ». Je prends ces indicateurs positifs.

Pour ce 3^e jour, on essaye d'affiner en s'intéressant à la formulation (avec en tête pour moi l'objectif de favoriser le bon état d'esprit). Ainsi, on revient sur la fierté « d'avoir » et on se pose la question de le remplacer par la fierté de « faire ». Pour cela, avec son accord, on revient sur le partage d'une élève qui avait dit être « fière *d'avoir* des petites sœurs ». Lors d'une première formulation, elle change sa phrase par « la fierté d' être une grande sœur ». C'est mieux, elle parle d'elle. On poursuit le cheminement, et pour sa deuxième reformulation, elle explique, le visage rayonnant, tout ce qu'elle fait pour



VENDREDI DES FIERTÉS (suite)

ses petites sœurs. Elle a vraiment ressenti la fierté et identifié plusieurs ressources qu'elle a en elle et qu'elle met au service de ses petites sœurs. Enfin, on essaye d'identifier comment toutes ces ressources peuvent aussi être mobilisées dans ses apprentissages en mathématiques. Elle fait quelques propositions que ses camarades enrichissent.

Ce retour réflexif a été enrichissant pour cette élève et pour ses camarades qui ont pu en bénéficier.

Du coup, une idée est venue. Ce partage avec l'ensemble des élèves ayant été inspirant, il semble intéressant pour eux de poursuivre cette inspiration sur la suite de l'année. Du coup, on a convenu de continuer à partager collectivement les fiertés en concrétisant par des arbres des fiertés. Ceux qui le souhaitent peuvent remplir le document de leur propre initiative.

