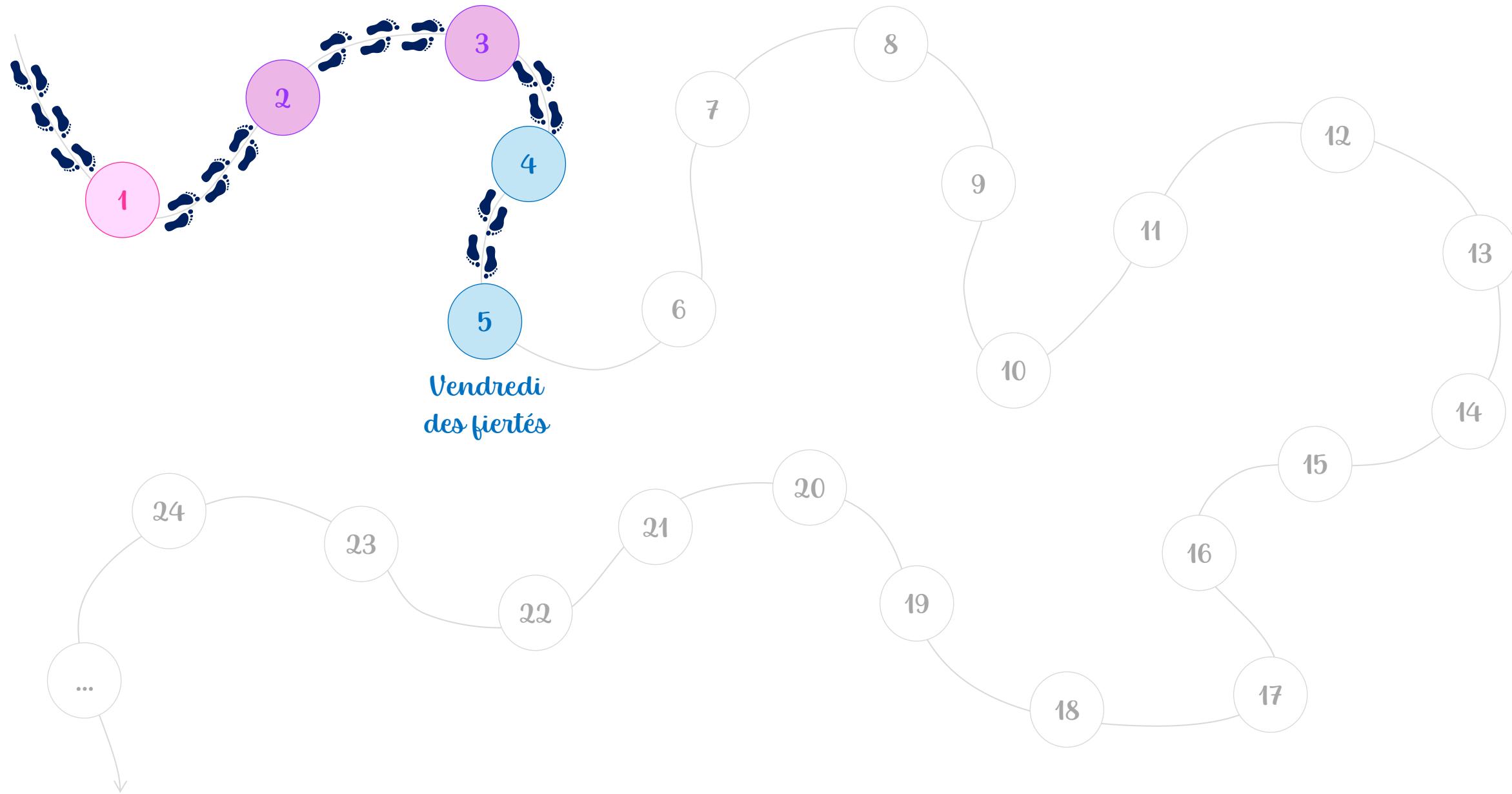


Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
COGNITIVES 	ÉMOTIONNELLES 	SOCIALES 	<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 ↓ Mathématiques
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	Compétences
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
CC1.5 S'auto-évaluer positivement		CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	Connaissances
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	<input checked="" type="checkbox"/> Entrée en classe
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"/> Début de cours <input type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> Mise en activité <input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input type="checkbox"/> ...
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 CC2.4 Savoir demander de l'aide	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		

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...

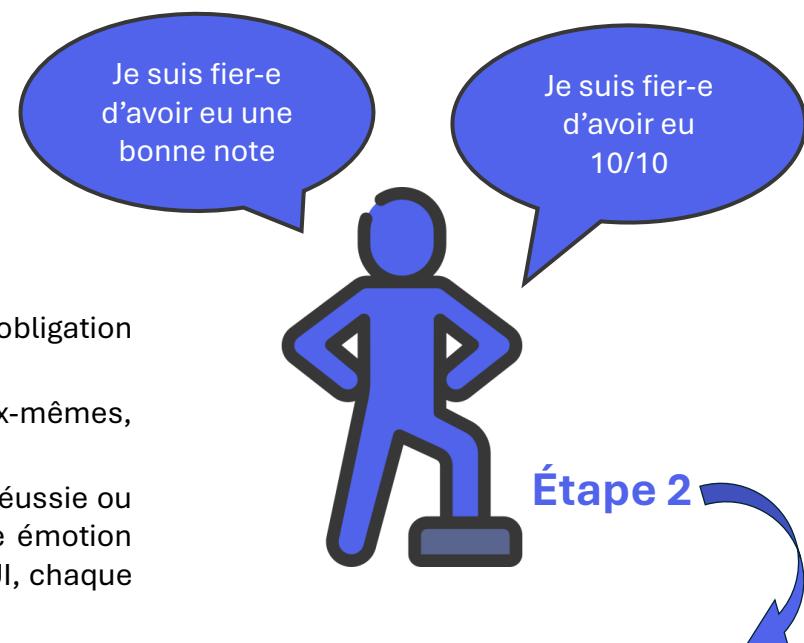
• ... **le premier vendredi des fiertés**

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.

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 considèrent 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 est prédéterminée 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 !

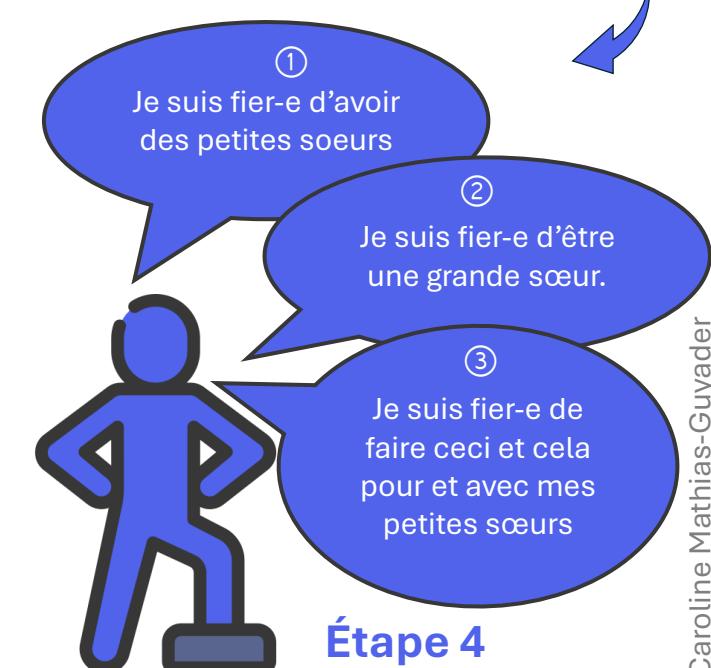
• Le troisième vendredi des fiertés

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 la 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



Étape 3



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.

