

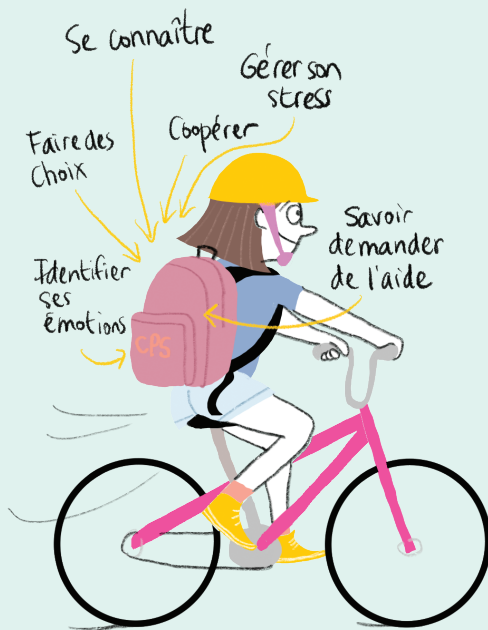
Dans cette éphéméride, nous vous proposons **365 activités courtes** (entre 5 et 10 min), **outils concrets, ressources** pour expérimenter les compétences psychosociales (CPS) et installer un climat d'apprentissage serein.

En cohérence avec les référentiels officiels, ces rituels suivent une progression simple : comprendre ce qui se passe en soi et chez les autres, développer sa maîtrise de soi pour réguler ses émotions, résoudre les conflits et s'épanouir.

Un temps de retour réflexif après chaque rituel permet d'en renforcer l'efficacité et de favoriser un transfert dans d'autres situations.

Née de la rencontre entre **la recherche et la pratique de terrain**, cette éphéméride conçue par deux professionnelles engagées repose sur une conviction forte : **travailler les CPS à l'école, c'est cultiver la réussite et le bien-être.**

Jour après jour, nous vous accompagnons pour faire de ce rendez-vous un moment attendu, porteur de sens pour vous, les élèves et l'équipe éducative !





## LA COLLECTION DES ORGANISEURS, AU PLUS PROCHE DES ENSEIGNANTS

*Les compagnons tout-en-un des enseignant·es pour planifier  
au mieux l'année scolaire et vous simplifier la vie !*



**N°1**  
des  
enseignants



COMPRENDRE  
LES CPS



SE CONNAÎTRE



LA CONFIANCE  
EN SOI



L'ATTENTION



LES ÉMOTIONS



L'ÉCOUTE &  
L'EMPATHIE



LA GENTILLESSE &  
LA RECONNAISSANCE



RÉSoudre  
DES PROBLÈMES




COOPÉRER

# Les rubriques

# 10

## JUILLET

## Un ouvrage avec des séances CPS clé en main

 Pour les adultes

Vous cherchez un livre qui propose des séances CPS prêtes à l'emploi ? Découvrez cet ouvrage *Développer les compétences sociales et émotionnelles* destiné aux enseignants des cycles 2 et 3, structuré en deux parties :

- Une première partie introductive qui présente les CPS, leur définition, leur cadre institutionnel, leurs fondements scientifiques et leurs grands principes de développement ;
- Une seconde partie qui explore plusieurs compétences psychosociales à travers des apports théoriques et des séances concrètes faciles à mettre en place : la confiance en soi, les forces, les émotions, l'écoute et l'empathie, la coopération, etc.



Feuilletez des extraits  
du livre.



Développer les compétences  
sociales et émotionnelles,  
L. Reynaud, éditions Retz.

# 29

## AOÛT

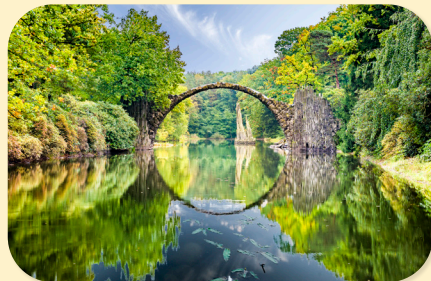
### Organiser le retour réflexif



#### Pour les adultes

Il est important de structurer le retour réflexif à la fin des rituels pour en maximiser les bénéfices. Ce temps peut se dérouler en trois étapes, que vous pouvez introduire progressivement auprès des élèves.

- **Observer** : Identifier ce qui s'est passé, les pensées et émotions ressenties pendant l'activité. Qu'ai-je remarqué chez moi, chez les autres, dans le groupe ? Cette étape peut être progressive : réflexion individuelle, à deux, en petits groupes puis en groupe classe.
- **Analyser** : Prendre du recul sur ces observations et nommer les CPS mobilisées. Qu'ai-je appris sur moi, sur les autres et sur le groupe ?
- **Transférer** : Se projeter et réfléchir à la manière de réutiliser ces CPS dans d'autres situations et contextes, en classe, à la maison ou ailleurs. En quoi cette nouvelle compétence peut être utile pour vous ? Quelle différence peut-elle faire pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?





SEPTEMBRE

# 6

## SEPTEMBRE

### Le cahier des CPS



Pour avancer ensemble sur notre chemin des CPS et garder une trace de nos activités, nous allons utiliser un cahier. Il contiendra vos dessins, mots, réflexions, collages... Ce sera VOTRE cahier, rien qu'à vous ! Il vous permettra de :

- mesurer le chemin que nous avons parcouru ensemble ;
- vous souvenir des activités que vous avez aimées ;
- montrer à vos parents ce que nous faisons pour mieux apprendre et travailler les CPS.

Et qui sait, peut-être pourrez-vous refaire certaines activités à la maison avec eux ? Vous pourrez alors compléter votre cahier et nous en parler à l'école si vous le souhaitez.

Aujourd'hui, vous allez personnaliser la page de couverture en écrivant le titre avec de belles couleurs. Demain, vous y ajouterez un dessin : la main des CPS.



# 8

## SEPTEMBRE

### La statue de la confiance



Tout au long de l'année, nous allons nous entraîner à muscler notre confiance, qui est comme un superpouvoir : oser lever la main, parler devant les autres, tenter quelque chose de nouveau... Cela vous permet aussi d'apprendre plus facilement, car on sait qu'on peut tomber ou se tromper, puis se relever et progresser, comme à vélo. Avoir confiance en soi, c'est aussi être bien avec les autres : se faire des amis et dire ce qu'on pense.

Des chercheurs, comme la psychologue Amy Cuddy, ont montré qu'une posture droite, ouverte et assurée aide à se sentir plus fort. Jouons à « la statue de la confiance » : vous allez inventer une pose de héros ou d'héroïne confiante et la garder quelques secondes. Que ressentez-vous ? Vous pourrez réutiliser cette posture pour vous donner du courage avant de lever la main, parler devant la classe ou tenter quelque chose de nouveau.



Pour aller plus loin :  
la conférence TED de la psychologue  
américaine Amy Cuddy.

# 15 SEPTEMBRE



Journée internationale  
de la démocratie

## Nos accords



Afin que chacun se sente bien pendant les rituels CPS, réfléchissons à nos accords. Ils nous aident à créer un espace confortable où chacun peut s'exprimer librement. Quelles sont vos propositions ?

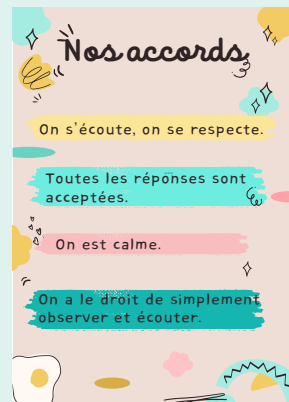
*Incitez les élèves à tourner leurs phrases à la forme affirmative ou reformulez-les. N'hésitez pas à compléter avec ce qui vous paraît essentiel si cela n'a pas été partagé : je peux garder le silence, j'ai le droit d'avoir un avis différent, j'ai le droit d'être écouté, respecté, etc.*

Nous allons maintenant réaliser une affiche avec les accords retenus, puis nous choisirons ensemble l'endroit où l'accrocher pour que tout le monde puisse la relire si nécessaire.

**Variante** Pour les élèves ne maîtrisant pas encore la lecture, vous pouvez proposer des visuels plus explicites avec des images.



Affiche « Nos accords » en CP.



Affiche « Nos accords » en cycle 3.

# 16

## SEPTEMBRE



### La marche des émotions



Une émotion, c'est comme un signal de notre corps. Elle nous dit ce dont on a besoin. Par exemple, quand un ou une camarade joue avec vous, vous ressentez de la joie parce que votre besoin d'amitié est satisfait. Les émotions se voient aussi dans notre corps : quand on est joyeux ou joyeuse, on marche plus vite, on sourit ; quand on est triste, on avance lentement, la tête baissée. Dans ce rituel, nous allons ressentir comment nos émotions s'expriment dans notre corps.

#### Déroulement :

- Les élèves se debout dans l'espace disponible.
- Nommer une émotion : joie, tristesse, peur, colère, etc.
- Les élèves marchent 30 secondes en adoptant la posture, l'attitude.

**Variante** Pour les élèves de cycle 3, ajoutez des émotions plus nuancées : fierté, honte, excitation, sérénité.



Marche de la joie et marche de la tristesse.



OCTOBRE