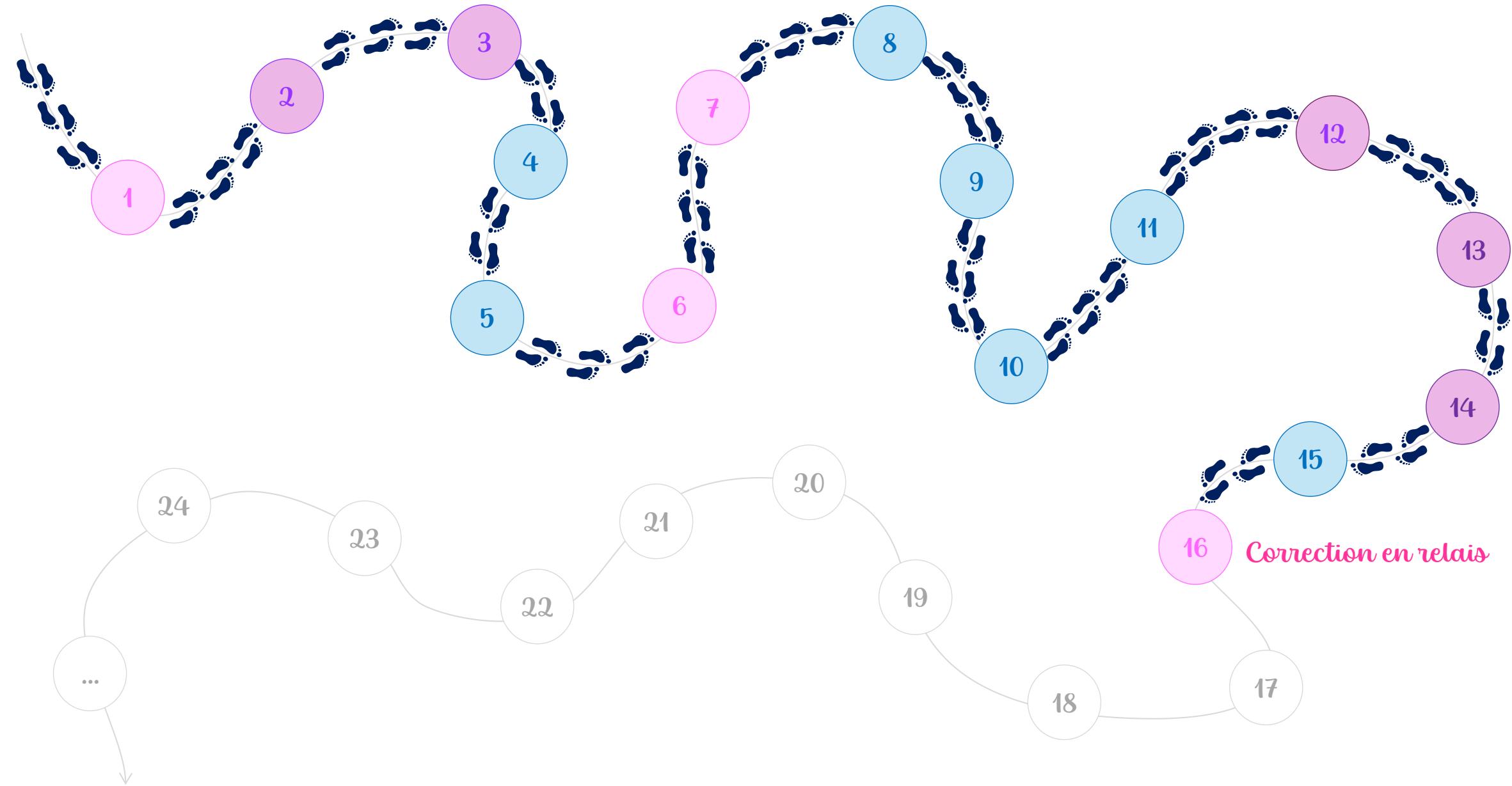


Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



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 ↓ <input checked="" type="checkbox"/> Mathématiques
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"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input checked="" type="checkbox"/> Communiquer
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives			<input type="checkbox"/> Connaissances La notion en jeu
CC1.5 S'auto-évaluer positivement			<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
CC1.6 Renforcer sa pleine attention			<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 checked="" type="checkbox"/> Correction au tableau <input type="checkbox"/> ...
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles	
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	
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	CE2.3 Comprendre et gérer son stress		
CC2.4 Savoir demander de l'aide			

CORRECTION EN ÉQUIPE ET/OU RELAIS

Mode : Rituel INTÉGRÉ

Durée : variable (selon l'activité)

Quelques mots en guise d'introduction :

Lorsque l'on interroge les élèves sur les situations qui les stressent au collège, dans leur top 3 à partir de la 4e : les évaluations, les passages au tableau et l'orientation.

En début d'année, une petite activité sur le stress a été réalisée avec les élèves à partir d'un petit questionnaire comme celui-ci (<https://aufildesmaths.fr/une-approche-tete-coeur-corps-des-apprentissages1-vue-generale.html>) Lors d'un débrief collectif, les effets physiologiques et physiques du stress ont été recensés à partir de leurs réponses, ainsi que les différentes stratégies qu'ils ont l'habitude d'utiliser. Un tri a été fait pour répertorier les stratégies de régulation pour ensuite pouvoir les expérimenter ensemble au cours de l'année.

CPS en jeu : CPS émotionnelle : comprendre et gérer son stress

Un peu de théorie sur les stratégies de régulation du stress :

Selon Béatrice Lamboy (source : AFEPS : Fiche CPS Mindful #02), une stratégie de régulation du stress est considérée **efficace** quand elle remplit **3 critères** :

- Elle diminue mon stress et mes émotions difficiles de façon significative.
- Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être (elle ne me nuit pas).
- Elle ne nuit pas à autrui.

Il existe **plusieurs stratégies et techniques de régulation** :

- des stratégies en lien avec le problème ;
- des stratégies cognitives ;
- des stratégies émotionnelles ;
- des stratégies psycho-corporelles ;
- des stratégies relationnelles.

Il est important de pouvoir en maîtriser plusieurs pour pouvoir choisir la plus appropriée au contexte et aux ressentis. Aussi, au cours de l'année, plusieurs de natures différentes sont testées avec les élèves, en les invitant à jouer le jeu pour chacune afin qu'ils puissent ressentir celle(s) qui est(sont) efficace(s) pour eux et dans quelles circonstances. Par exemple, avant les évaluations, je leur propose un exercice de respiration. Pour le passage au tableau qui est une source de stress pour de nombreux élèves, on teste le passage en équipe ou en relais. Chacun peut alors évaluer l'intensité de son stress lors de cette modalité en comparaison à un passage individuel. Cela pourra éventuellement constituer un paramètre à prendre en compte parmi d'autres pour l'oral du DNB. (A noter que dans le volume 2, dans le chapitre dédié à la gestion des émotions, une fiche sur la récitation à plusieurs voix reprend également ce principe

