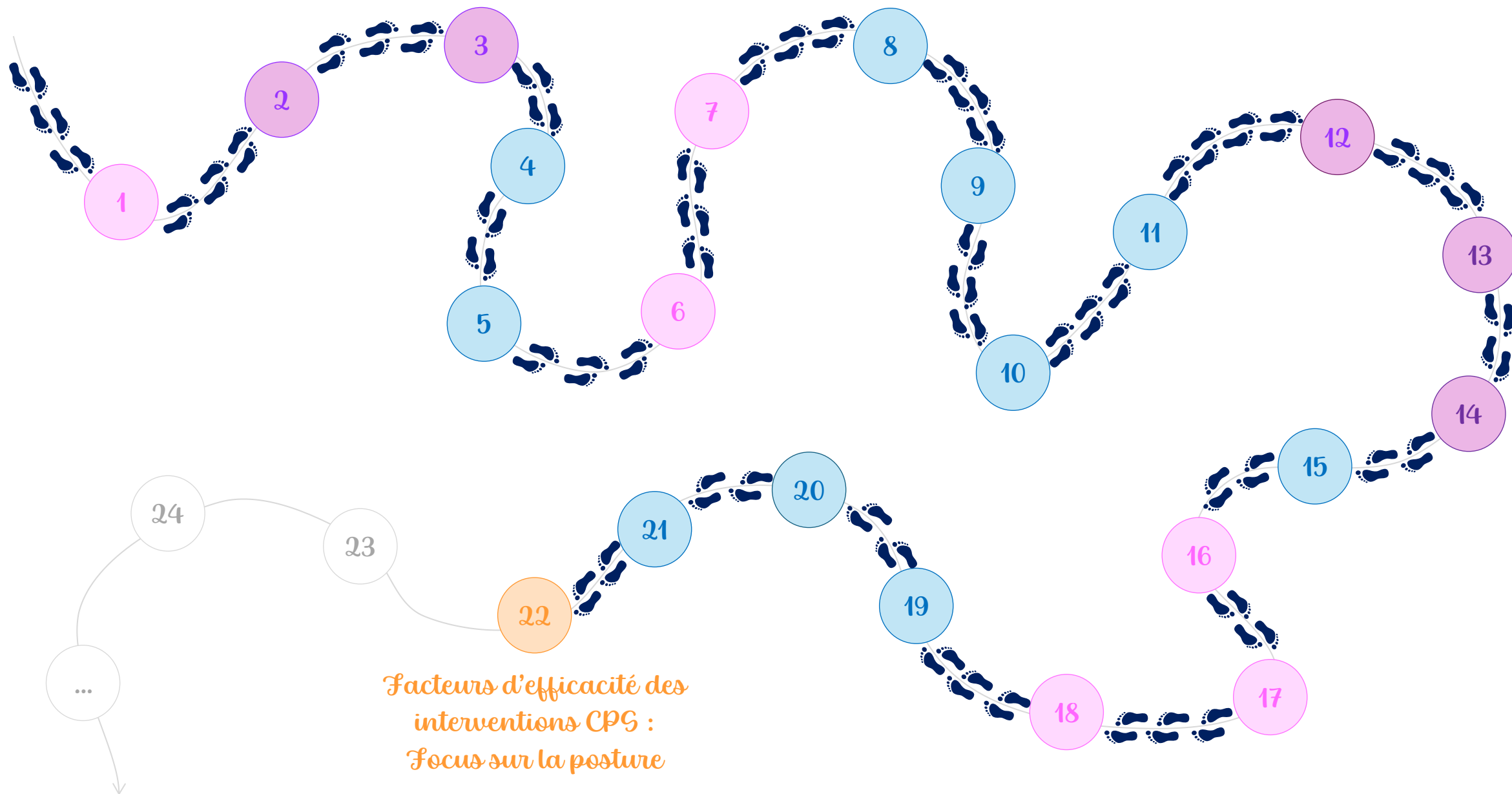


## Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



# LES FACTEURS D'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS CPS

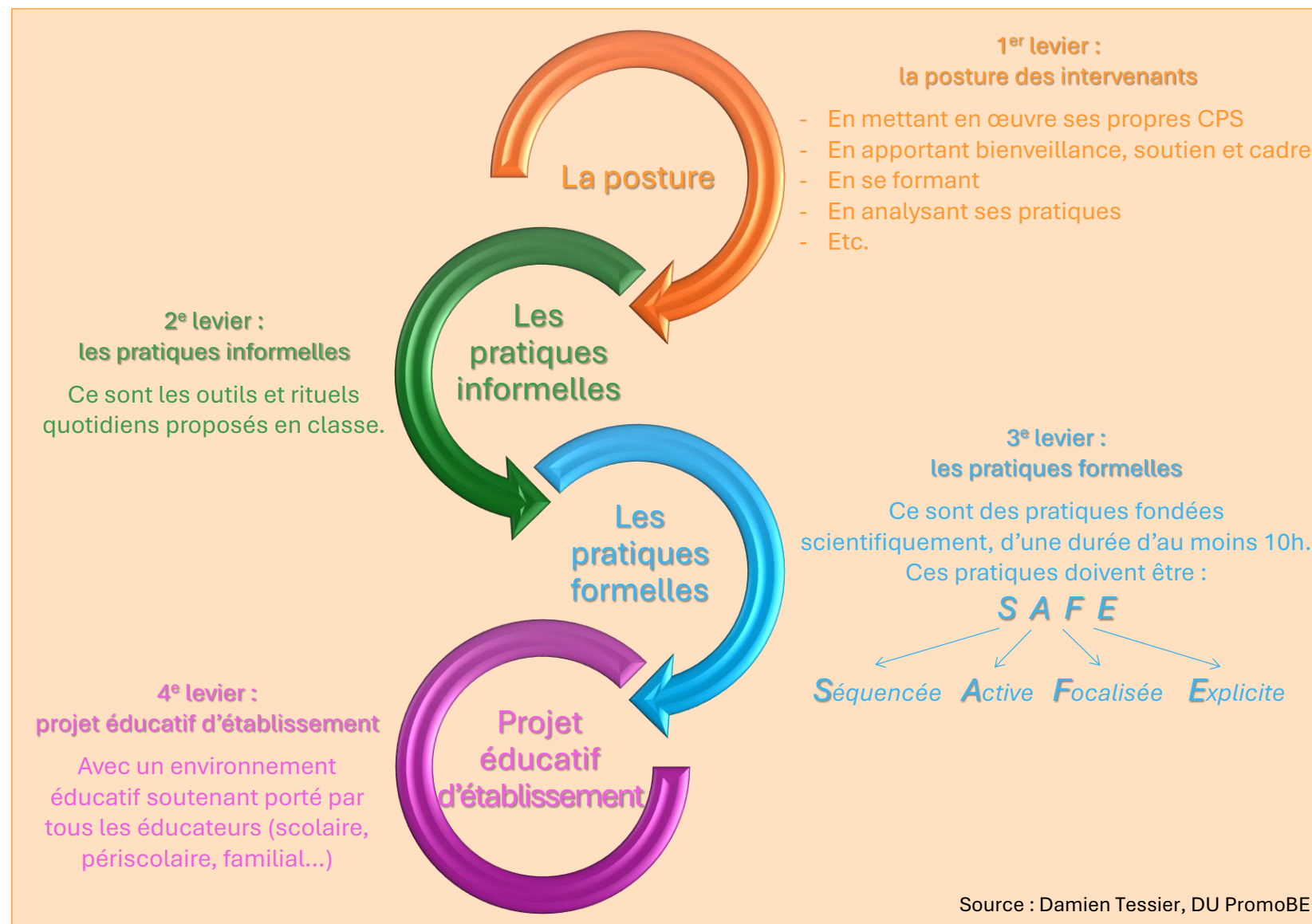
## 4 niveaux d'efficacité

Santé Publique France définit quatre facteurs d'efficacité des interventions CPS que Damien Tessier résume dans l'infographie ci-contre :

- #1 La posture
- #2 Les pratiques informelles
- #3 Les pratiques formelles
- #4 Un projet éducatif d'établissement

Dans les fiches précédentes, j'ai surtout présenté des pratiques informelles et formelles comme l'indique la page suivante.

Puis pour aujourd'hui, je prendrai un peu de temps sur la posture (page 4).



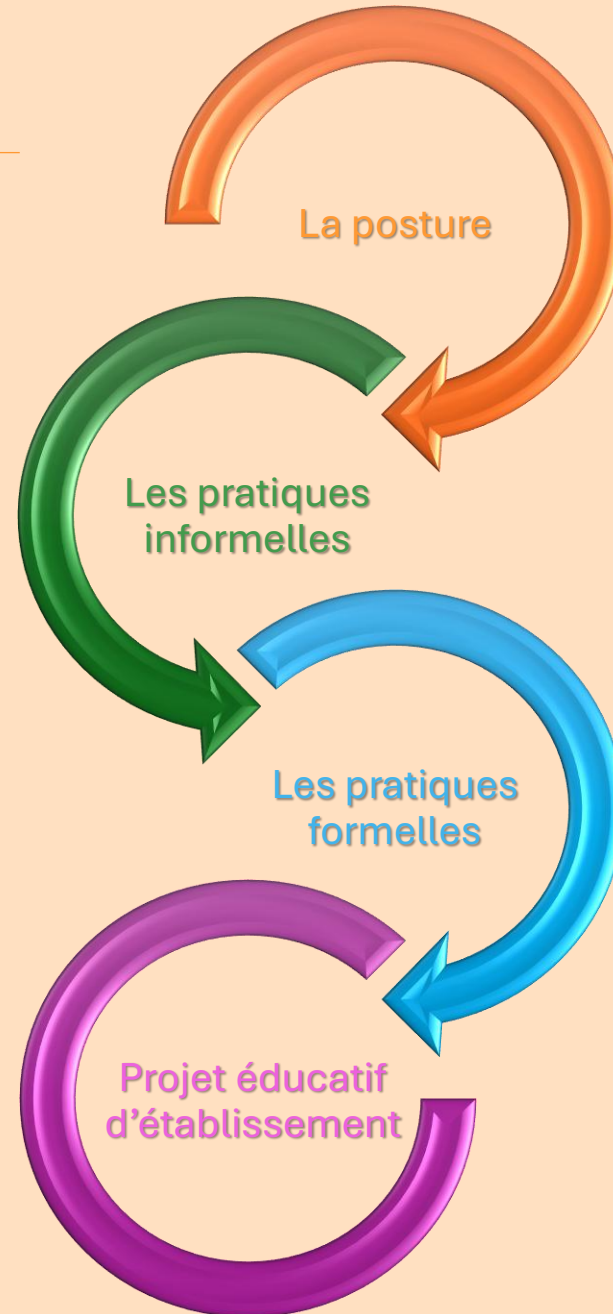
## LES FACTEURS D'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS CPS

### 2<sup>e</sup> levier : les pratiques informelles

Ce sont les outils et rituels quotidiens proposés en classe.

Par exemple :

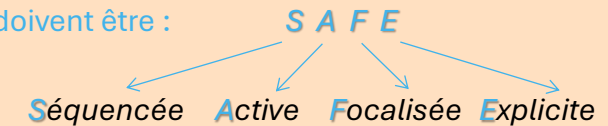
- **La spirale des ressources (J1)** : chaque jour du mois de décembre, 3' sont dédiées à partager des expériences permettant de déployer des CPS
- **Le vendredi des fiertés (J5)** : chaque vendredi, les élèves rentrent en classe en partageant quelque chose qu'ils sont fiers d'avoir réalisé dans la semaine. Ainsi, ils apprennent à s'autoévaluer positivement et à mieux se connaître
- **Les mini-structures coopératives (J8, J12...)** : selon l'activité mathématique prévue, faire appel à des mini-structures coopératives pour les réaliser permettent de développer des habiletés coopératives et des comportements prosociaux.
- Etc.



## Focus sur deux des leviers avec quelques pratiques présentées dans les fiches précédentes

### 3<sup>e</sup> levier : les pratiques informelles

Ce sont des pratiques fondées scientifiquement, d'une durée d'au moins 10h. Ces pratiques doivent être :



Par exemple pour focaliser sur la CPS :

- « **atteindre ses buts personnels** » de mémorisation : les fiches J8, J9 et J10 présentent une progression d'activités permettant de tester des outils de réactivation
- « **gérer son stress** » : les fiches J16, J17, J18, entre autres, montrent comme il est possible d'intégrer en mathématiques des stratégies de gestion du stress variés (relationnelle, émotionnelle, cognitive, etc.) permettant aux élèves de les tester et de s'approprier celle qui est efficace pour eux.
- « **créer des liens et comportements prosociaux** » : avec les séances progressives présentées, entre autres, sur les fiches J2, J3, J8, J9, J12, les élèves apprennent à créer des liens entre eux et d'adopter des comportements prosociaux dans les exercices mathématiques proposés.
- Etc.

# LES FACTEURS D'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS CPS

## Focus sur la posture

Revenons sur le premier facteur d'efficacité des interventions CPS : La posture !

C'est un vrai sujet pour moi. Maintenir une posture CPS juste me semble plus difficile que de mettre en place des pratiques informelles ou formelles. Ma posture donne lieu à un questionnement et une remise en question au quotidien surtout cette année : sans tenir compte de l'atelier relais, toutes mes classes ont des effectifs chargés, mon emploi du temps n'est pas favorable avec plusieurs blocs de deux heures consécutives, des heures supplémentaires et surtout des semaines A et B très différentes, des classes très hétérogènes avec 12 PAP et 5 GPDS dans une même classe. Bref, la charge cognitive est bien élevée et les batteries d'énergie, de patience et de bienveillance peuvent se décharger vite.

Autant dire que récupérer 30 élèves d'une classe-sports en fin de demi-journée pour deux heures consécutives de maths ou faire la fermeture du collège chaque vendredi avec deux heures consécutives d'une classe de 4<sup>e</sup> elle aussi de 30 élèves, ce n'est pas simple. Dans ce contexte et avec des batteries faiblement chargées, la posture est mise à rude épreuve et il est parfois difficile d'éviter les pièges : trop vite réagir sur le moment, se faire happer ensuite par un biais de négativité, ne retenir tout ce que je n'ai pas réussi à faire, à telle situation qui a échappé, à telle autre que j'aurai du faire autrement.

### **Mettre en œuvre ses propres CPS**

Alors oui, je cherche à développer les CPS de mes élèves, chaque jour je mesure l'importance d'approfondir mes propres CPS. Et cela commence par :

- me rappeler ma propre humanité,
- m'autoévaluer positivement ne serait-ce qu'en retenant en fin de journée ce qui a bien fonctionné plutôt que le contraire  $\Rightarrow$  *dès que je prends conscience que je rumine pour 1 point négatif de ma journée au collège, je m'efforce d'en trouver 5 positifs,*
- satisfaire mes propres besoins  $\Rightarrow$  *dès que je prends conscience que mes batteries sont dans le rouge, depuis un moins, je m'autorise à faire une très courte pause attentionnelle en classe pour me recharger (et faire d'une pierre deux coups puisque les élèves en bénéficient aussi)*
- avancer par plus petit pas pour atteindre mes objectifs CPS avec les élèves  $\Rightarrow$  *mieux vaut fait que parfait nous disait une formatrice, mes petits pas me permettent d'avancer voir de rectifier si besoin.*
- Etc.

Le déploiement de nos propres CPS est un chemin de longue haleine et qui contribue aussi au cadre.



## Apporter un cadre, de la bienveillance et du soutien

Concernant la bienveillance, il m'a fallu du temps pour m'en accorder à moi-même.

Chaque jour, j'ai à cœur de poser le cadre, le soutien et la bienveillance à mes élèves. Le contexte peut donner du fil à retordre et il faut accepter d'être humain et faire de son mieux chaque jour.

Ceci étant écrit, dès qu'une activité CPS est proposée aux élèves, ils ont la liberté d'y participer ou pas, mais l'obligation de respecter un cadre d'écoute, de respect, de bienveillance, de sécurité affective pour leur camarade.

## Se former et analyser ses pratiques

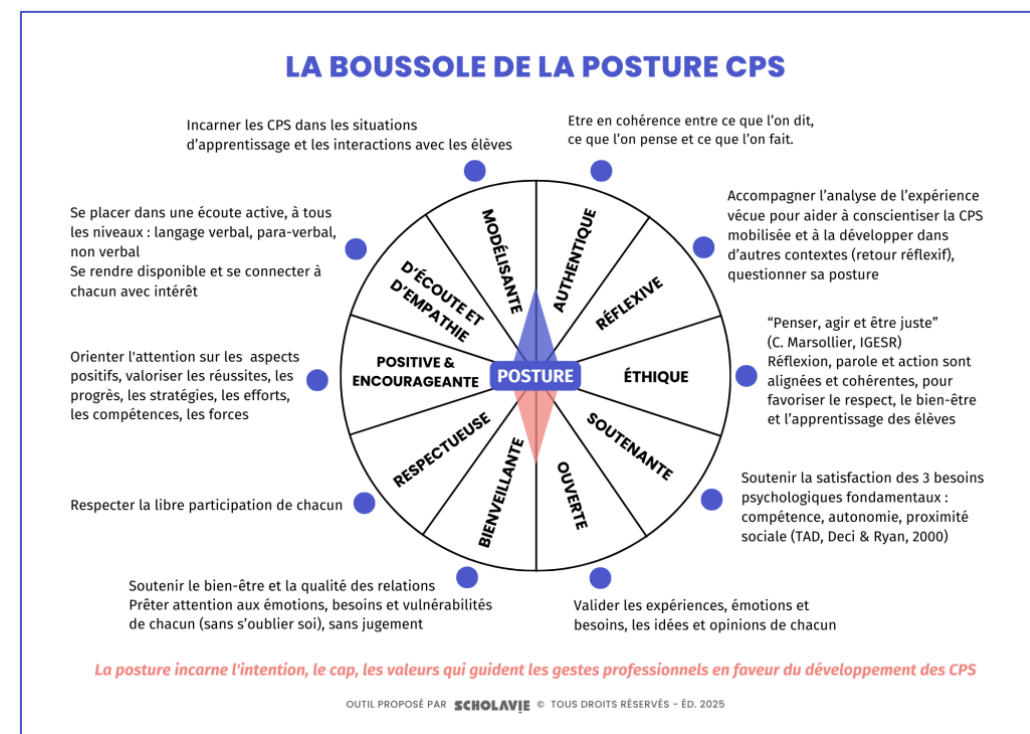
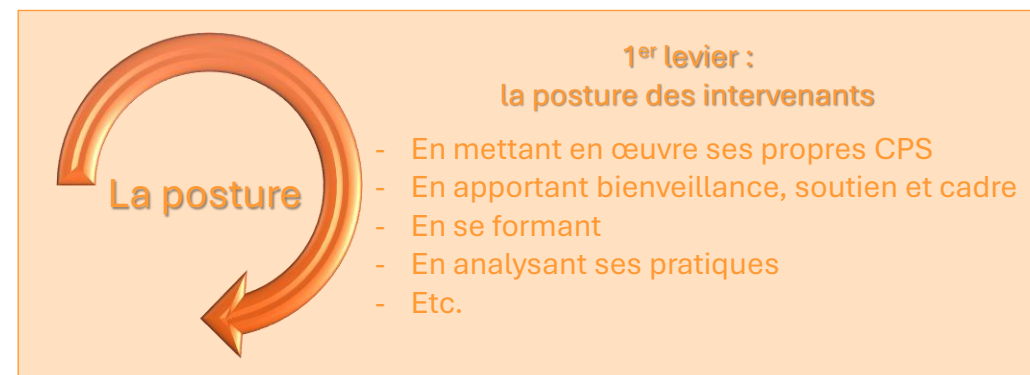
Avant de proposer des interventions CPS à mes élèves, j'ai pris soin de me former.

J'ai commencé par une autoformation par des lectures d'ouvrages d'incontournables dans le champ des CPS comme les ouvrages de Béatrice Lamboy, Rebecca Shankland, Damien Tessier.

J'ai poursuivi en saisissant l'opportunité d'un programme en 8 webinaires mensuels proposé par le CANOPE 77 en partenariat avec ScholaVie. De fil en aiguille, j'ai suivi les parcours e-learning de qualité et accessibles gratuitement sur leur plateforme (<https://scholavie.fr/parcours-e-learning/>).

Le distanciel, c'est super, mais pour se former aux CPS, rien de mieux quand même que le présentiel, aussi je me suis inscrite à deux formations de l'EAFc de Lyon animé par Laure Reynaud et l'an dernier j'ai sérieusement approfondi le sujet avec le DU PromoBE avec Damien Tessier, Maître de conférences et chercheur au laboratoire SENS (Université de Grenoble) et sa topissime équipe. Une année incroyable pour monter en compétences sur le sujet des CPS et de la motivation et pour affiner mon travail réflexif sur la posture... un travail de longue haleine et du quotidien.

Le tout est de garder le cap et la boussole de la posture proposée par ScholaVie est précieuse pour m'aider du mieux que je peux pour garder le cadre, la bienveillance et le soutien envers mes élèves.



Source : [https://scholavie.fr/outil\\_pedagogique/boussole-de-la-posture/](https://scholavie.fr/outil_pedagogique/boussole-de-la-posture/)