



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

## Le chemin se poursuit...

Fiche  
d'autoévaluation

# FICHE D'EVALUATION

Pour aider les élèves à visualiser le travail sur les CPS, j'ai contacté une fiche d'autoévaluation sur laquelle ils peuvent se positionner régulièrement après des activités CPS intégrées au cours de mathématiques.

Je me suis bien sûr interrogée sur le fait d'évaluer les CPS de mes élèves.

Au jour d'aujourd'hui, je trouve cela complexe et délicat. L'évaluation des CPS me semble très personnelle : on pourrait avoir l'impression de l'extérieur que rien ne bouge alors que c'est tout le contraire. Plutôt que d'évaluer mes élèves dessus, il me semble plus facile et plus pertinent de les accompagner à s'auto-évaluer et voir ce qui bouge à l'intérieur.

Cette fiche d'autoévaluation a ainsi plusieurs avantages :

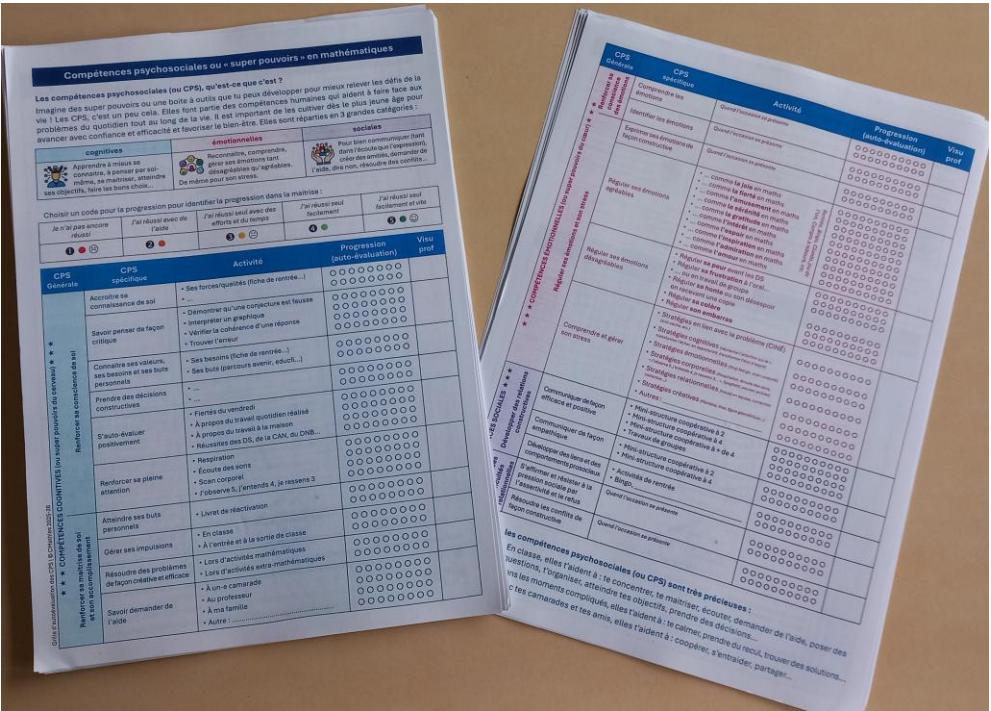
- Montrer aux élèves ce que l'on travaille lors de CPS intégrées en mathématiques et leur donner une vision globale et précise de toutes ces compétences ;
- Leur donner la possibilité de se positionner au fil de l'eau ;
- Se détacher de l'évaluation par autrui et apprendre à se positionner ;
- Se voir évoluer compétence par compétence (et pas toujours de manière linéaire) et voir que certaines compétences se développent dans le temps

## Comment cela fonctionne ?

À chaque activité CPS, après le débrief, les élèves seront invités à s'autoévaluer. Ils choisiront un critère d'évaluation qu'ils garderont toute l'année : soit des smileys, soit des scores de 1 à 5, soit un dégradé de couleurs de rouge à vert, etc. Des critères seront proposés au début pour les aider.

Pour chaque compétence, plusieurs bulles sont prévues pour que les élèves inscrivent leur évaluation.

Les deux premières colonnes reprennent les compétences psychosociales telles qu'elles apparaissent dans le référentiel de Santé Publique France (2025). La troisième colonne donne quelques exemples non exhaustifs d'activités. La quatrième est constituée de bulles qui serviront à l'autoévaluation. La dernière est une colonne pour un éventuel visa de ma part qui n'a aucune vocation à évaluer le positionnement des élèves mais prendre connaissance de leur évolution.



## À propos des émotions agréables :

Sur le premier trimestre, plusieurs activités ludiques (Bingo (J9), Images collector de foot (J6), Jeu de l'oeie (J13), Trivial Pursuit (J14), Cluedo, etc.) ont été mises en place. Il s'agissait d'aborder des notions mathématiques bien précises en suscitant des émotions agréables.

L'idée dans le débrief était de faire prendre conscience par les élèves de ses ressentis émotionnels et des effets sur les apprentissages. Dans chaque situation, les élèves ont constaté plus de plaisir, plus d'engagements, plus de questions réalisées, plus d'autonomie, plus d'entraide... en comparaison à des activités plus traditionnelles qui suscitent des émotions plus neutres.

De manière générale, les élèves se sont pour la très grande majorité positionnés sur du vert claire, vert foncé. Quelques-uns selon l'activité (ou la composition de leur groupe) sur du jaune.

A noter que ces derniers jours, les élèves eux-mêmes après une activité ont de leur propre chef demandé à se positionner sur cet item.

CPS Générale	CPS spécifique	Activité	Progression (auto-évaluation)	Visu prof
* * * COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES (ou super pouvoirs du cœur) *	Comprendre les émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Identifier les émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Exprimer ses émotions de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Réguler ses émotions agréables	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Réguler ses émotions désagréables	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Comprendre et gérer son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
* * * COMPÉTENCES SOCIALES * * *	Communiquer efficace et positive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Communiquer de façon empathique	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Développer des liens et des comportements prosociaux	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Résoudre les conflits de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Compétences psychosociales (ou CPS) sont très précieuses :			
<p>En classe, elles t'aident à : se concentrer, te maîtriser, écouter, demander de l'aide, poser des questions, s'organiser, atteindre tes objectifs, prendre des décisions...</p> <p>Dans les moments compliqués, elles t'aident à : te calmer, prendre du recul, trouver des solutions...</p> <p>Avec tes camarades et tes amis, elles t'aident à : coopérer, s'entraider, partager...</p>				

CPS Générale	CPS spécifique	Activité	Progression (auto-évaluation)	Visu prof
* * * COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES (ou super pouvoirs du cœur) *	Comprendre les émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Identifier les émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Exprimer ses émotions de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Réguler ses émotions agréables	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>	
	Réguler ses émotions désagréables	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Comprendre et gérer son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
* * * COMPÉTENCES SOCIALES * * *	Communiquer efficace et positive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Communiquer de façon empathique	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Développer des liens et des comportements prosociaux	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Résoudre les conflits de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>	
	Compétences psychosociales (ou CPS) sont très précieuses :			
<p>En classe, elles t'aident à : se concentrer, te maîtriser, écouter, demander de l'aide, poser des questions, s'organiser, atteindre tes objectifs, prendre des décisions...</p> <p>Dans les moments compliqués, elles t'aident à : te calmer, prendre du recul, trouver des solutions...</p> <p>Avec tes camarades et tes amis, elles t'aident à : coopérer, s'entraider, partager...</p>				

Réguler ses émotions agréables		... comme la joie en maths ... comme la fierté en maths ... comme l'amusement en maths ... comme la sérénité en maths ... comme la gratitude en maths ... comme l'intérêt en maths ... comme l'espérance en maths ... comme l'inspiration en maths ... comme l'admiration en maths ... comme l'amour en maths
Retrouver sa conscience des émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Identifier les émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Exprimer ses émotions de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Réguler ses émotions agréables	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>
Retrouver sa conscience des émotions et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Identifier les émotions et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Exprimer ses émotions de façon constructive et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Réguler ses émotions agréables et son stress	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>

Réguler ses émotions agréables		... comme la joie en maths ... comme la fierté en maths ... comme l'amusement en maths ... comme la sérénité en maths ... comme la gratitude en maths ... comme l'intérêt en maths ... comme l'espérance en maths ... comme l'inspiration en maths ... comme l'admiration en maths ... comme l'amour en maths
Retrouver sa conscience des émotions et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Identifier les émotions et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Exprimer ses émotions de façon constructive et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Réguler ses émotions agréables et son stress	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>

Réguler ses émotions désagréables		... comme la peur avant les DS ... Réguler sa frustration à l'oral... ... ou en travail de groupe ... Réguler sa honte et son désespoir en recevant une copie ... Réguler sa colère ... Réguler son embarras
Retrouver sa conscience des émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Identifier les émotions	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Exprimer ses émotions de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Réguler ses émotions agréables	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>
Retrouver sa conscience des émotions et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Identifier les émotions et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Exprimer ses émotions de façon constructive et son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>
Réguler ses émotions agréables et son stress	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="checkbox"/>
Comprendre et gérer son stress	Quand l'occasion se présente	<input type="checkbox"/>

## À propos des compétences cognitives

Le rituel des fiertés (cf J5) instauré le vendredi donne lieu à une autoévaluation hebdomadaire. Pour un nombre non insignifiant d'élèves, c'est un exercice difficile et peu naturel. Des critères sont donnés aux élèves. Par exemple : 1 = n'a pas su formuler mentalement une fierté, 2 = accepter une réussite qu'un camarade nous a vu réaliser, 3 = formuler une fierté avec le verbe « être » (je suis intelligent-e), 4 = formuler une fierté avec le verbe « avoir » (J'ai eu une bonne note), 5 = formuler une fierté avec un verbe d'action (pour favoriser une dynamique, et un état d'esprit de développement). Petit à petit avec ces critères, les élèves conscientisent ce qu'ils ont mis en place pour obtenir une bonne note ou réaliser une réussite.

Les exercices de respiration peuvent être inconfortables pour certains élèves, on peut mettre en place des stratégies pour rendre l'exercice plus confortable et les collégiens apprécieront de progresser.

Les bingos (j9) pris par légèreté par certains élèves mettent en avant leur capacité à exercer leur esprit critique et ne pas recopier une réponse fausse proposée par leurs camarades.

Renforcer sa conscience de soi	Savoir penser de façon critique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpréter un graphique</li> <li>Vérifier la cohérence d'une réponse</li> <li>Trouver l'erreur (<i>Bingo</i>)</li> </ul>	
	Connaitre ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ses besoins (fiche de rentrée...)</li> <li>Ses buts (parcours avenir, educfi...)</li> </ul>	
	Prendre des décisions constructives	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> <li>...</li> </ul>	
	S'auto-évaluer positivement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiertés du vendredi</li> <li>À propos du travail quotidien réalisé</li> <li>À propos du travail à la maison</li> <li>Réussites des DS, de la CAN, du DNB...</li> </ul>	
	Renforcer sa pleine attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiration</li> <li>Écoute des sons</li> <li>Scan corporel</li> </ul>	

**Compétences psychosociales ou « super pouvoirs » en mathématiques**

**Les compétences psychosociales (ou CPS), qu'est-ce que c'est ?**

Imagine des super pouvoirs ou une boîte à outils que tu peux développer pour mieux relever les défis de la vie ! Les CPS, c'est un peu cela. Elles font partie des compétences humaines qui aident à faire face aux problèmes du quotidien tout au long de la vie. Il est important de les cultiver dès le plus jeune âge pour avancer avec confiance et efficacité et favoriser le bien-être. Elles sont réparties en 3 grandes catégories :

cognitives	émotionnelles	sociales
 Apprendre à mieux se connaître, à penser pour soi-même, se maîtriser, atteindre ses objectifs, faire les bons choix...	 Reconnaître, comprendre, gérer ses émotions tant désagréables qu'agréables. De même pour son stress.	 Pour bien communiquer (tant dans l'écoute que l'expression), créer des amitiés, demander de l'aide, dire non, résoudre des conflits...

Choisir un code pour la progression pour identifier la progression dans la maitrise :

Je n'ai pas encore réussi	J'ai réussi avec de l'aide	J'ai réussi seul avec des efforts et du temps	J'ai réussi seul facilement	J'ai réussi seul facilement et vite
				

**Grille de selfévaluation des CPS (© Charnas 2015-2016)**

**\* \* \* COMPÉTENCES COGNITIVES (ou super pouvoirs du cerveau) \***

CPS Générale	CPS spécifique	Activité	Progression (auto-évaluation)	Visu prof
<b>Renforcer sa conscience de soi</b>	Accroître sa connaissance de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ses forces/qualités (fiche de rentrée...)</li> <li>...</li> </ul>		
	Savoir penser de façon critique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer qu'une conjecture est fausse</li> <li>Interpréter un graphique</li> <li>Vérifier la cohérence d'une réponse</li> <li>Trouver l'erreur</li> </ul>		
	Connaitre ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ses besoins (fiche de rentrée...)</li> <li>Ses buts (parcours avenir, educfi...)</li> </ul>		
	Prendre des décisions constructives	<ul style="list-style-type: none"> <li>...</li> <li>...</li> </ul>		
	S'auto-évaluer positivement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiertés du vendredi</li> <li>À propos du travail quotidien réalisé</li> <li>À propos du travail à la maison</li> <li>Réussites des DS, de la CAN, du DNB...</li> </ul>		
<b>Renforcer sa pleine attention</b>	Renforcer sa pleine attention	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiration</li> <li>Écoute des sons</li> <li>Scan corporel</li> <li>J'observe 5, j'entends 4, je ressens 3</li> </ul>		
	Atteindre ses buts personnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>Livret de réactivation</li> </ul>		
	Gérer ses impulsions	<ul style="list-style-type: none"> <li>En classe</li> <li>À l'entrée et à la sortie de classe</li> </ul>		
	Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors d'activités mathématiques</li> <li>Lors d'activités extra-mathématiques</li> </ul>		
	Savoir demander de l'aide	<ul style="list-style-type: none"> <li>À un-e camarade</li> <li>Au professeur</li> <li>À ma famille</li> <li>Autre : .....</li> </ul>		

## ***À propos des compétences sociales***

Les compétences sociales ont été travaillées dès le début d'année très progressivement.

En groupe-classe, les interactions ont évolué au fil des activités en durée, en nombre, et en contenu (neutre la 1<sup>re</sup> fois avec une date de naissance (cf J2) et plus personnel ensuite avec des traits personnels en lien avec la scolarité ensuite (cf J3), jusqu'à des forces de caractère (cf J11). Dans les activités mathématiques interactives, de même, les mini-structures coopératives ont évolué pour faire travailler progressivement des habiletés coopératives d'approche, d'écoute, d'accueil, d'expression, d'entraide, etc. Le travail de la chercheuse suisse Céline Buchs a été bien utile pour la mise en place.

En ce début d'année, les compétences « développer des liens et des comportements prosociaux » et « communiquer de façon efficace et positive » ont été intégrés prioritairement et travaillés en maths pour améliorer les apprentissages mais aussi contribuer à la cohésion de classe et une bonne ambiance.

★★ COMPÉTENCES SOCIALES ★★	★★ Comprendre son stress	• Stratégies relationnelles (collective...) • Stratégies créatives (Mandala, frise, figure géométrique...) • Autres: _____	<input type="radio"/>	
	★★ Développer des relations constructives	Communiquer de façon efficace et positive  Communiquer de façon empathique	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	
★★ Résoudre des difficultés relationnelles	★★ Développer des liens et des comportements prosociaux	• Mini-structure coopérative à 2 • Mini-structure coopérative à 4 • Mini-structure coopérative à + de 4 • Travaux de groupes	<input type="radio"/>	
	S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	• Mini-structure coopérative à 2 • Mini-structure coopérative à 4	<input type="radio"/>	
★★ Résoudre les conflits de façon constructive	★★ Activités de rentrée ~ Bingo, <u>pôle môle</u>	Quand l'occasion se présente	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	
	Résoudre les conflits de façon constructive	Quand l'occasion se présente	<input type="radio"/>	
<b>Au collège, les compétences psychosociales (ou CPS) sont très précieuses :</b>				
En classe, elles t'aident à : te concentrer, te maîtriser, écouter, demander de l'aide, poser des questions, t'organiser, atteindre tes objectifs, prendre des décisions...				
Dans les moments compliqués, elles t'aident à : te calmer, prendre du recul, trouver des solutions...				
Avec tes camarades et tes amis, elles t'aident à : coopérer, s'entraider, partager...				

CPS générale	CPS spécifique	Activité	Progression (auto-évaluation)	Vis prof
Renforcer sa conscience des émotions	Comprendre les émotions	Quand l'occasion se présente	○○○○○○○○○○	
	Identifier les émotions	Quand l'occasion se présente	○○○○○○○○○○	
	Exprimer ses émotions de façon constructive	Quand l'occasion se présente	○○○○○○○○○○	
* * * COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES (ou super pouvoirs du cœur) *	Réguler ses émotions agréables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... comme la joie en maths</li> <li>• ... comme la fierté en maths</li> <li>• ... comme l'amusement en maths</li> <li>• ... comme la sérénité en maths</li> <li>• ... comme la gratitude en maths</li> <li>• ... comme l'intérêt en maths</li> <li>• ... comme l'espoir en maths</li> <li>• ... comme l'inspiration en maths</li> <li>• ... comme l'admiration en maths</li> <li>• ... comme l'amour en maths</li> </ul>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <span style="margin-right: 10px;">Rentrée, Bingo, Cludo, jeu de l'oie, Compte à rebours, etc.</span>  </div>	
* * * COMPÉTENCES SOCIALES * * *	Réguler ses émotions désagréables	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réguler sa peur avant les DS</li> <li>• Réguler sa frustration à l'oral...</li> <li>• ... ou en travail de groupe</li> <li>• Réguler sa honte ou son désespoir en recevant une copie</li> <li>• Réguler sa colère</li> <li>• Réguler son embarras</li> </ul>	○○○○○○○○○○	
	Comprendre et gérer son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stratégies en lien avec le problème (CINÉ) (anti-sache, etc.)</li> <li>• Stratégies cognitives (réorienter l'attention sur le +, transformer l'échec en opportunité, transformer l'état d'esprit)</li> <li>• Stratégies émotionnelles (Stop feel go, scan corporel)</li> <li>• Stratégies corporelles (Respiration, écoute des sons, j'observe 3, entends 4, je ressens 3..., Spaghettis, pauses actives)</li> <li>• Stratégies relationnelles (travail en équipe, correction collective...)</li> <li>• Stratégies créatives (Mandalas, Icosa, figure géométrique...)</li> <li>• Autres : _____</li> </ul>	○○○○○○○○○○	
	Communiquer de façon efficace et positive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-structure coopérative à 2</li> <li>• Mini-structure coopérative à 4</li> <li>• Mini-structure coopérative à + de 4</li> <li>• Travaux de groupes</li> </ul>		
	Communiquer de façon empathique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-structure coopérative à 2</li> <li>• Mini-structure coopérative à 4</li> </ul>	○○○○○○○○○○	
	Développer des liens et des comportements prosociaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités de rentrée</li> <li>• Bingo, pêle-mêle</li> </ul>		
	S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus	Quand l'occasion se présente	○○○○○○○○○○	
	Résoudre les conflits de façon constructive	Quand l'occasion se présente	○○○○○○○○○○	
Grille d'autोévaluation des CPS   O Chetius 2025-26	Au collège, les compétences psychosociales (ou CPS) sont très précieuses :			
	<p>En classe, elles t'aident à : te concentrer, te maîtriser, écouter, demander de l'aide, poser des questions, t'organiser, atteindre tes objectifs, prendre des décisions...</p> <p>Dans les moments compliqués, elles t'aident à : te calmer, prendre du recul, trouver des solutions...</p> <p>Avec tes camarades et tes amis, elles t'aident à : coopérer, s'entraider, partager...</p>			
				
PROGRAMME DE MATHÉMATIQUES 2025-26				COLLEGE ÉMILE CZAN - CLASSE DE 6e