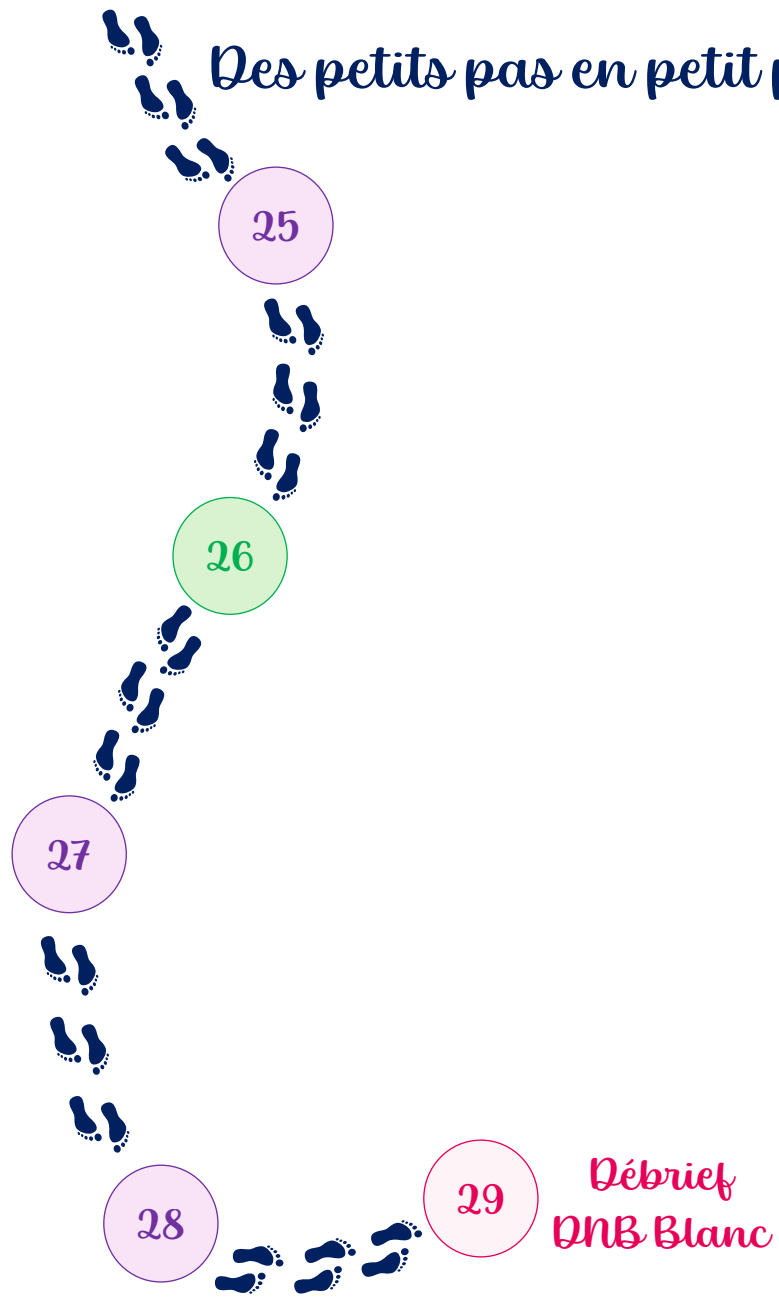


Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPG (année scolaire 2025-26)

Le chemin se poursuit...



CPS Cognitives

COGNITIVES



Renforcer sa conscience de soi

CC1.1 Accroître sa connaissance de soi
CC1.2 Savoir penser de façon critique

CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts
CC1.4 Prendre des décisions constructives

CC1.5 S'auto-évaluer positivement

CC1.6 Renforcer sa pleine attention

Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

CC2.1 Atteindre ses buts personnels

CC2.2 Gérer ses impulsions

CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace

CC2.4 Savoir demander de l'aide

CPS émotionnelles

ÉMOTIONNELLES



Renforcer sa conscience des émotions

CE1.1 Comprendre les émotions

CE1.2 Identifier les émotions

Réguler ses émotions et son stress

CE2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive

CE2.2a Réguler ses émotions agréables
CE2.2b Réguler ses émotions désagréables

CE2.3 Comprendre et gérer son stress

CPS Sociales

SOCIALES



Développer des relations constructives

CS1.1 Communiquer de façon efficace et positive

CS1.2 Communiquer de façon empathique

CS1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux

Résoudre des difficultés relationnelles

CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus

CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive

Approche CPS...

Décrochée du cours

Intégrée au cours



Mathématiques

Compétences

- Chercher
- Représenter
- Modéliser
- Reasonner
- Calculer
- Communiquer

Connaissances

Correction de DNB blanc

Temps de classe

- Entrée en classe
- Début de cours
- Changement d'activité
- Mise en activité
- ...

2- Qu'as-tu retenu de cet entraînement ?

Ce mot n'est pas choisi au hasard et la question vise à aider les élèves à prendre conscience que quels que soient leurs ressentis ici et maintenant, ce DNB n'a pas servi à rien et qu'il leur a appris quelque chose.

3- Que ferais-tu autrement pour le DNB en juin prochain ?

Cette question vise à encourager les élèves à ne pas se démotiver et à rester en mouvement en se projetant sur l'échéance.

4- Quelles sont toutes les petites réussites du brevet blanc ?

Pour les élèves qui pensent ne rien avoir réussi, il s'agit de pointer plein de toutes petites réussites qui comptent pour l'examen. La liste est bien avancée mais les pointillés les invitent à la poursuivre.

Dans un premier temps, l'objectif avec ces questions est de les aider à réévaluer leur réalisation de l'épreuve ainsi que leurs pensées et leurs ressentis.

Béatrice Lamboy, Docteure en psychologie, chercheuse associée en prévention et promotion de la santé (Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, Université de Savoie) et présidente de l'AFEPS présente plusieurs stratégies de régulation des émotions agréables, notamment des stratégies cognitives comme :

- 1re technique : ré-orientation de l'attention
- 2e technique : réévaluation de l'événement déclencheur (« en modifiant la perception de l'événement pour essayer de trouver quelque chose de positif à la situation que je vis. Il y a 3 grandes façons de réévaluer la situation

1) **Relativiser**

2) **Rechercher des points positifs**

3) **Rechercher des bénéfiques à long terme»**

Source : https://cdn.prod.website-files.com/65b9055ced71ee31da81815f/65b9055ced71ee31da8181a7_CPS%20Educateurs%20Mindful.pdf

Ici, avec cette étape, les élèves sont amenés à expérimenter la 2e technique de stratégie cognitive pour leur régulation émotionnelle :

1) **Relativiser** : c'est un entraînement


2) **Rechercher des points positifs** : ça leur donne l'occasion de faire le point sur ce qu'ils savent déjà et sur ce qu'ils ont à renforcer

3) **Rechercher des bénéfiques à long terme** : avec tout ce qu'ils feront autrement le jour J.

L'accueil et la prise en compte des émotions des élèves ainsi qu'une expérimentation de régulation émotionnelle devraient ainsi offrir de meilleures conditions pour attaquer Caroline Mathias-Guyader en profondeur la correction mathématique de ce brevet blanc

CE QUE J'AI RETENU DE CET ENTRAÎNEMENT DU DNB BLANC	CE QUE FERAI AUTREMENT POUR LE DNB EN JUIN 2026
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MES RÉUSSITES DU BREVET BLANC
Quel-je bien réussi à faire ?
<input type="checkbox"/> À lire calmement le sujet en entier
<input type="checkbox"/> À gérer mon stress
<input type="checkbox"/> À relire ma copie à la fin
<input type="checkbox"/> À gérer mon temps
<input type="checkbox"/> À soigner ma copie
<input type="checkbox"/> À souligner les éléments importants
<input type="checkbox"/> À faire des phrases réponses
<input type="checkbox"/> À soigner mon travail
<input type="checkbox"/> À apporter les unités aux résultats
<input type="checkbox"/> À faire attention aux notations mathématiques
<input type="checkbox"/> À persévérer quand je coïnçais
<input type="checkbox"/> À m'accrocher jusqu'au bout
<input type="checkbox"/> À vérifier mes résultats
<input type="checkbox"/> À justifier mes réponses
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

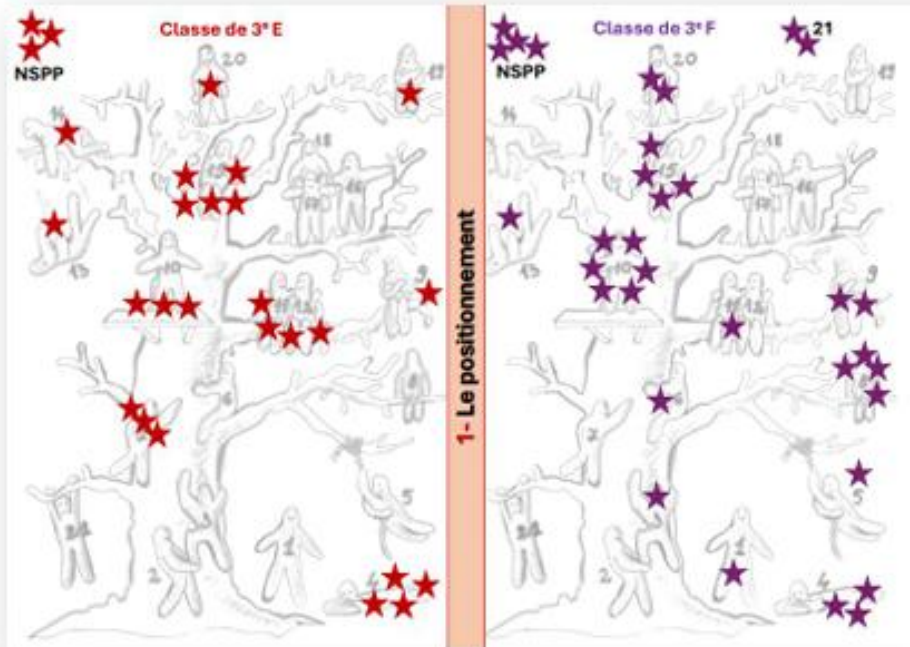


À la fin de cette séance de correction, les fiches des élèves sont ramassées pour faire une synthèse collective et anonymée, à destination des élèves.

La séance suivante, cette synthèse leur est partagée et commentée en mettant en valeur leurs points communs, leur solidarité...

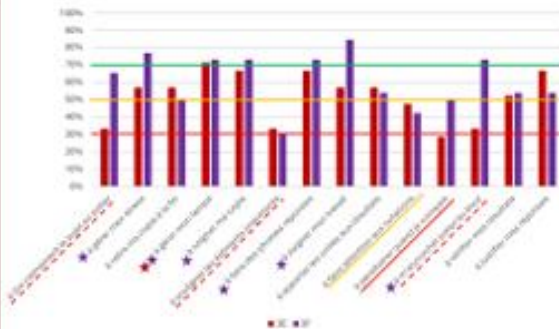
Leurs réussites collectives sont présentées comme des points forts sur lesquels ils pourront s'appuyer et en quoi ils pourront faire une différence.

Leurs apprentissages et leurs actions programmées pour le DNB de juin sont également communiquées à toutes et tous pour que ce soient des pistes d'inspiration et des leviers d'action.



2- Les petites réussites qui comptent

- MES RÉUSSITES DU BREVET BLANC**
- Qu'ai-je bien réussi à faire ?
- À lire calmement le sujet en entier
 - À gérer mon stress
 - À noter ma copie à la fin
 - À gérer mon temps
 - À soigner ma copie
 - À souligner les éléments importants
 - À faire des phrases réponses
 - À soigner mon travail
 - À apporter les unités aux résultats
 - À faire attention aux notations mathématiques
 - À persévérer quand je cogitais
 - À m'accrocher jusqu'au bout
 - À vérifier mes résultats
 - À justifier mes réponses
- À réviser avec N R tout le long
 À essayer de trouver des réponses
 À rester concentrée



3- Ce que j'ai retenu du brevet blanc

- MATHS ET METHODES**
- Utiliser les bonnes formules en fonction des figures
 - Lire plusieurs fois les questions
 - Modéliser sur le brouillon permet d'y voir plus clair
 - Peu de choses à retenir par cœur et c'était dur de rédiger les théorèmes
 - Toujours relire / bien lire le texte avant de passer aux questions
- CONFIANCE EN SOI**
- Je peux le faire
 - C'était bien pour tester mes compétences et voir les erreurs faites
 - Je savais des choses mais je n'étais pas sûr (x2)
 - Je sais remplir un sujet
- RÉVISIONS**
- Réviser 2 semaines avant
 - Utiliser mon cahier de réactivation
 - Réviser la trigonométrie et les dates en histoire
 - Si je m'étais plus impliqué dans mes révisions, j'aurais pu faire beaucoup mieux
- STRESS / GESTION DU STRESS**
- Essayer chaque soir pour ne pas stresser
 - J'ai bien géré mon stress
 - Très stressant (x2)
 - Rester calme
 - Stresser ne sert à rien
 - Je peux gérer mon stress
- RESSENTIS**
- C'était long, épuisant, difficile
 - Plus facile que ce que je pensais
 - Pas si dur
 - Epreuves simples
 - Pas si compliqué que cela
 - Tellement simple
 - J'ai trouvé cela sympa mais très long
 - Ensemble contraste : des notions sont un peu fragiles mais j'ai de bons résultats
- DURÉE**
- Trop de temps à attendre
 - Mieux gérer mon temps en sciences
 - Il faut bien gérer son temps (x2)
 - La gestion du temps était difficile
 - J'ai trouvé que c'était rapide, donc on se pressait pour rien et on se précipitait trop
 - J'avais beaucoup plus de temps que je ne le pensais
- CONCENTRATION**
- Il fallait beaucoup d'énergie pour rester bien concentré
 - Il faut rester très concentré
- LOGISTIQUE / MATÉRIEL**
- J'ai pris une montre, et j'ai bien fait
 - J'ai bien mangé

4- Ce que je ferai autrement pour le DNB en juin

- MATHS ET METHODES**
- Prendre le temps de regarder les figures
 - Ecrire des fractions et pas des approximations
 - Utiliser - x + pour justifier
 - Apprendre à diviser par 10, les priorités opératoires
 - Automatismes
 - Faire sur le brouillon
 - Réviser ma copie et mes résultats de calculs
 - Relire ma copie à la fin (x2) / bien me relire
 - Lire le sujet en entier d'abord (x3) / relire les questions et bien les comprendre / Plus regarder le sujet
 - Surligner les éléments importants
 - Faire des phrases réponses
 - Bien écrire toutes les étapes
 - Faire tout pareil
- STRESS / GESTION DU STRESS**
- Moins stresser
- DURÉE**
- Mieux gérer mon temps (x3)
 - Prendre plus mon temps
- CONCENTRATION**
- Etre plus concentré
- LOGISTIQUE / MATÉRIEL**
- Préparer mes affaires à l'avance
- RÉVISIONS**
- Réviser plus (x2) / réviser maths et physique / plus travailler
 - Plus relire d'exercices avant le DNB (x2)
 - Mieux revoir les cours
 - Réviser plus tôt (x2) / réviser plus en avance et pas tout le temps
 - Réviser régulièrement jusqu'au DNB en juin
 - Mieux réviser la trigonométrie et Thalès
 - Réviser encore plus pour avoir de meilleures capacités
 - Approfondir mon apprentissage des leçons
 - Je vais beaucoup plus réviser les maths et j'arriverai à répondre au moins à toutes les questions