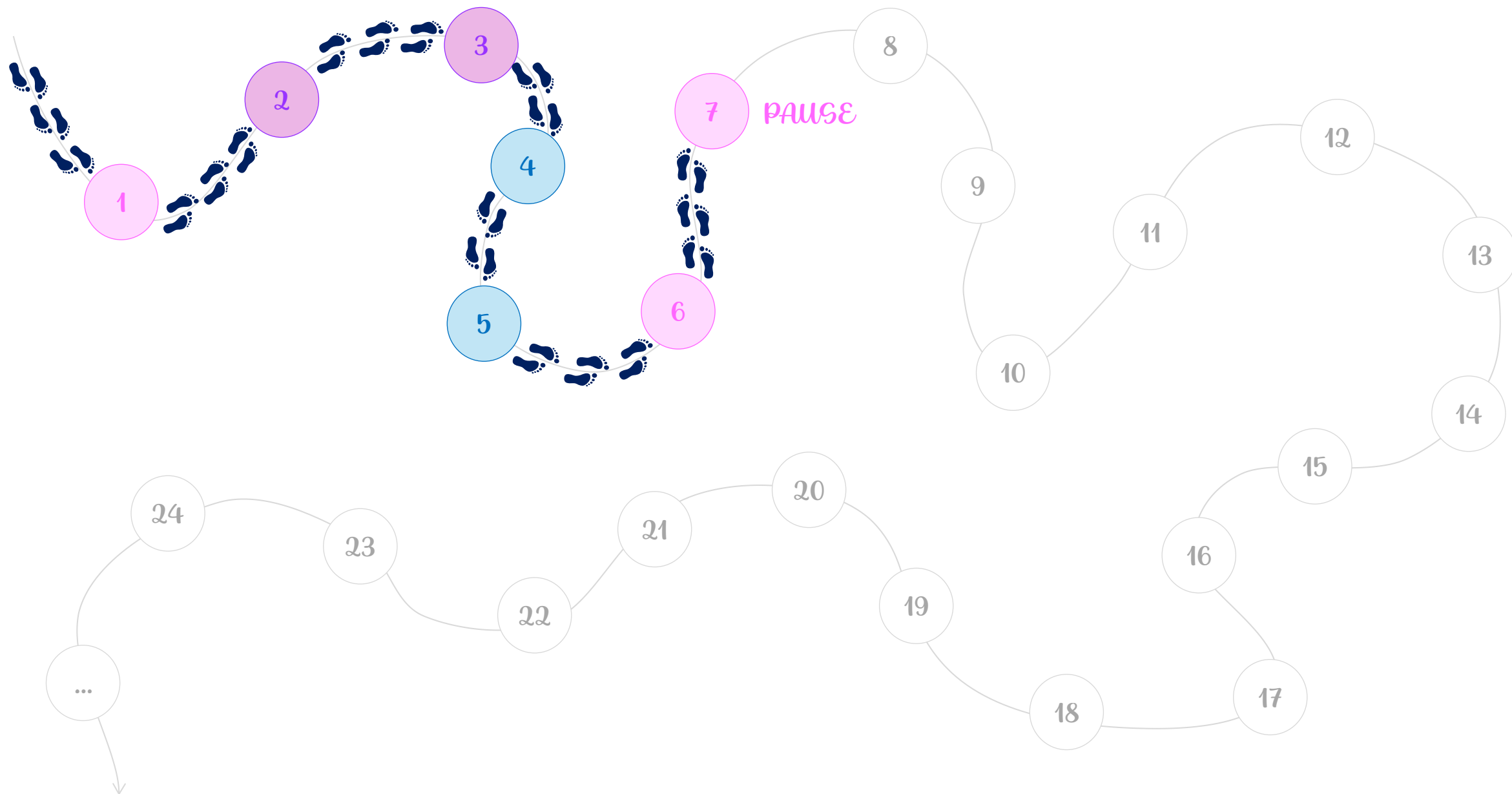





Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPG (année scolaire 2025-26)



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...
<input type="checkbox"/> Décrochée du cours
<input checked="" type="checkbox"/> Intégrée au cours
↓
Mathématiques
Compétences
<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
Connaissances
<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
<input type="checkbox"/> Entrée en classe <input type="checkbox"/> Début de cours <input checked="" type="checkbox"/> Changement d'activité <input type="checkbox"/> Mise en activité <input type="checkbox"/> Avant une évaluation <input checked="" type="checkbox"/> Dès que nécessaire

PAUSE ATTENTIONNELLE (1)

Écoute des sons

Mode : Rituel INTÉGRÉ surtout pendant les deux heures de mathématiques consécutives ou dès que cela semble nécessaire

Durée : 3'

Quelques mots de contexte :

Cette année, j'ai dans mon emploi du temps plusieurs blocs de deux heures consécutives avec mes classes (oui, deux heures de mathématiques pour des collégiens, cela peut être très très looooooooooong, et du coup pour moi aussi). Les pauses attentionnelles deviennent incontournables pour se ressourcer et relancer l'attention : l'attention nécessaire pour l'activité cognitive mais aussi l'attention à soi.

La nature des pauses attentionnelles varie, cette fiche en présentera une (nous reviendrons plus tard sur d'autres).

Enfin, il arrive aussi de faire des pauses lors de séances plus courtes, dès que le besoin s'en fait ressentir.

Déroulement de la pause sur l'écoute des sons : en préalable, j'annonce que l'exercice n'est pas obligatoire, néanmoins, ceux qui ne le font pas sont tenus de respecter le silence, l'immobilité et le calme. Les élèves sont tous amenés à s'installer dans une posture stable (les deux pieds au sol, une assise équilibrée, le dos droit, les mains déposées sur les cuisses ou sur la table, les yeux fermés pour ceux qui veulent). Ensuite, chacun est libre de se laisser guider et d'écouter les bruits les plus lointains (dans la rue), puis dans la cour, puis dans les salles voisines, puis dans la salle, puis le bruit de leur respiration. On en profite ici pour porter son attention sur trois longs cycles complets de la respiration. Après un petit temps d'arrêt, les élèves peuvent bouger doucement leurs doigts et leurs orteils, se frotter doucement le visage si besoin, ouvrir les yeux. On prend le temps de savourer les effets, de partager des ressentis et se remettre au travail.

Compétences en jeu :

- CPS cognitive : renforcer sa pleine attention de soi
- CPS émotionnelle : réguler ses émotions et son stress

Quelques mots de précaution :

Les élèves n'étant pas tous habitués au silence peuvent trouver l'activité inconfortable, voire chercher à interrompre ce silence. Des fous rires réflexes peuvent aussi surgir. Ce sont des réactions à prévoir, à accueillir et à anticiper pour le retour réflexif. Pour certains, fermer les yeux est impossible, je ne l'impose jamais.

Chaque année, la première fois, je laisse le fou-rire de quelques élèves prendre sa place pour pouvoir rebondir dessus et laisser au fil des exercices d'écoute des sons, les élèves s'observer progresser dans leur maîtrise et le renforcement de leur attention. Ça demande beaucoup de lâcher-prise et du temps. Au bout de quelques séances, de belles surprises arrivent avec des bénéfices appréciables sur la reprise du cours et surtout l'attention des élèves.

