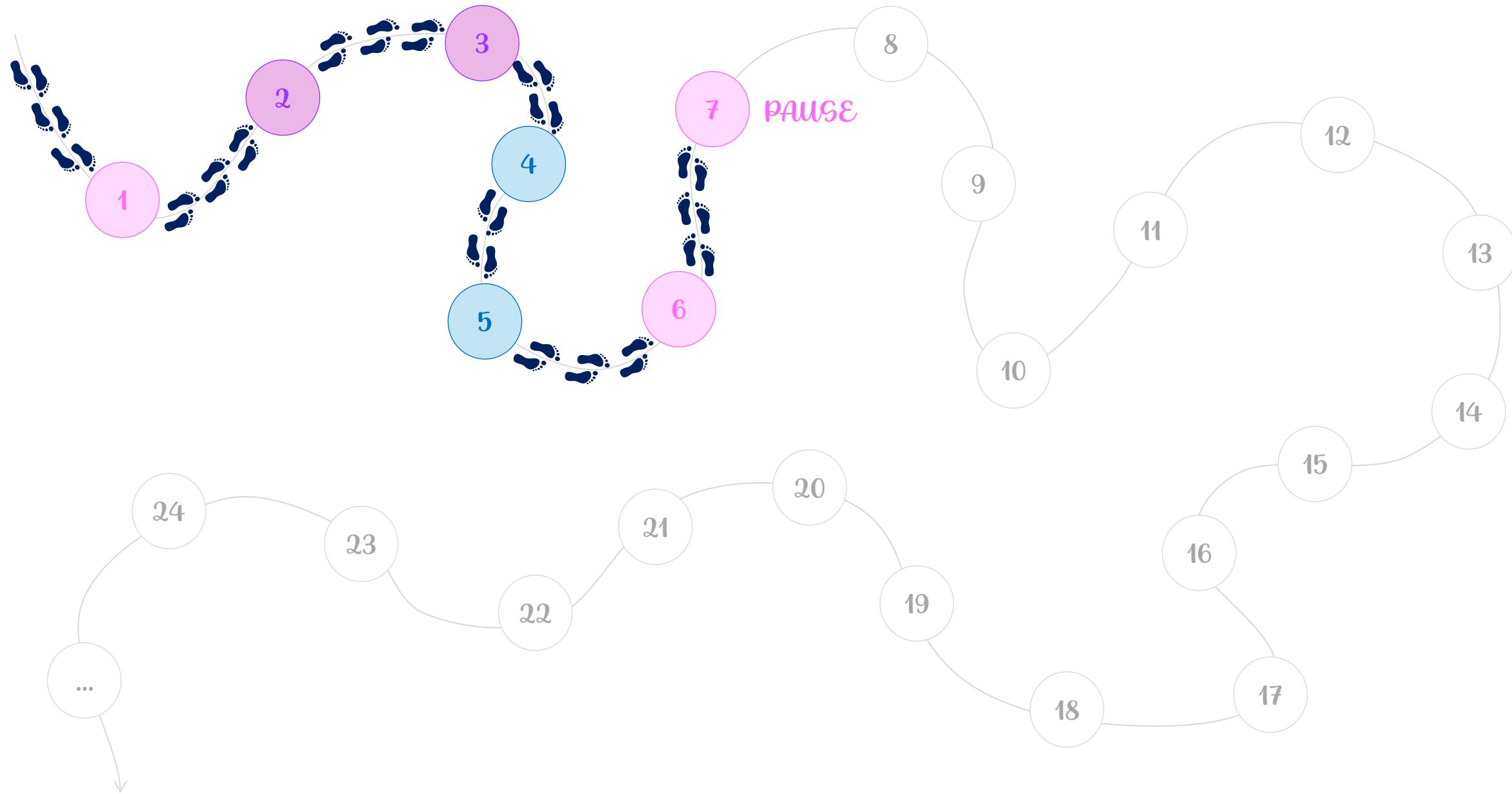


# Des petits pas en petit pas sur le chemin des CPS (année scolaire 2025-26)



CPS Cognitives	CPS émotionnelles	CPS Sociales	Approche CPS...
<b>COGNITIVES</b> 	<b>ÉMOTIONNELLES</b> 	<b>SOCIALES</b> 	<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 ↓
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	<b>Mathématiques</b>
CC1.3 Connaître ses valeurs, besoins et buts CC1.4 Prendre des décisions constructives			Compétences
CC1.5 S'auto-évaluer positivement			<input type="checkbox"/> Chercher <input type="checkbox"/> Représenter <input type="checkbox"/> Modéliser <input type="checkbox"/> Raisonner <input type="checkbox"/> Calculer <input type="checkbox"/> Communiquer
<b>CC1.6 Renforcer sa pleine attention</b>	<b>Réguler ses émotions et son stress</b>	Résoudre des difficultés relationnelles	Connaissances
Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	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	CS2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus CS2.2 Résoudre les conflits de façon constructive	<input checked="" type="checkbox"/> Temps de classe
CC2.1 Atteindre ses buts personnels			<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
<b>CC2.2 Gérer ses impulsions</b>			
CC2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace CC2.4 Savoir demander de l'aide			

## 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 long, 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 équilibre, 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.

