



# ACADÉMIE DE DIJON

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Côte-d'Or



**ACADÉMIE  
DE DIJON**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Côte-d'Or

Circonscription de Chenôve



## Ressources pour des séances décrochées CPS

# CPS

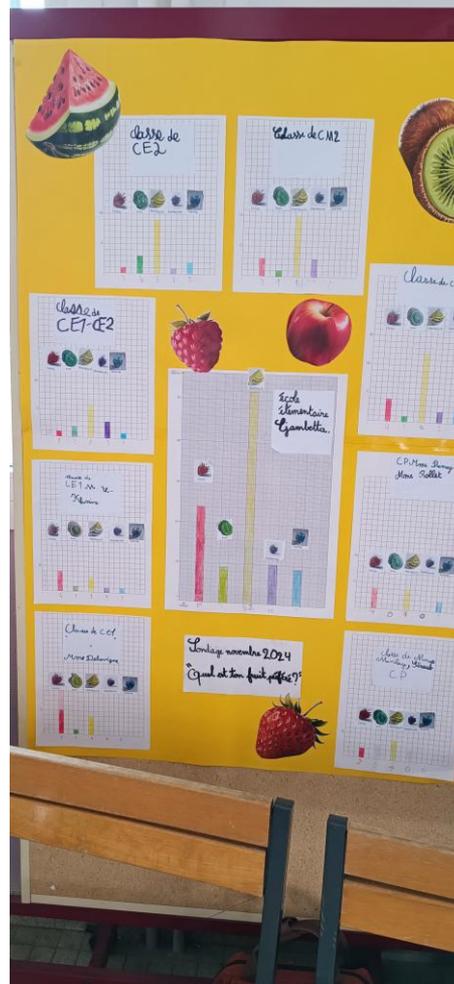


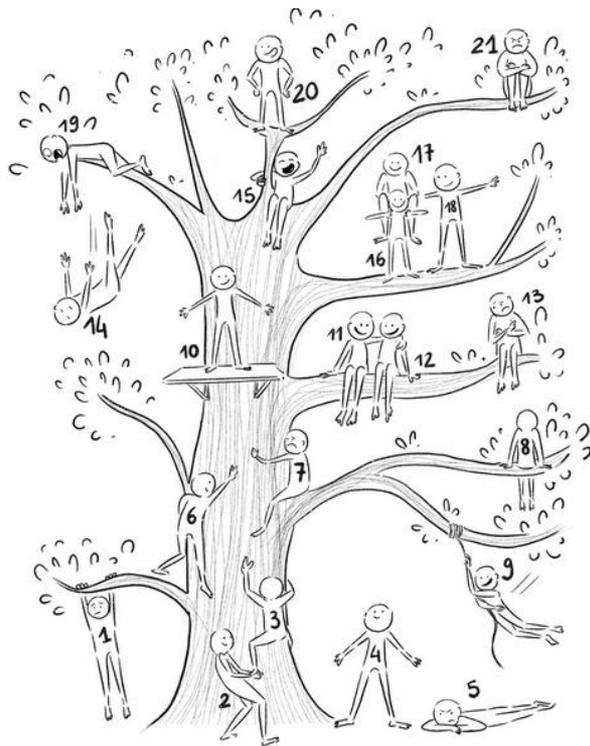
Séances dans lesquelles CPS  
intégrées (modalités, postures...)

Séances décrochées CPS  
inscrites dans l'emploi du temps

Suite de la séance de  
mathématiques que vous  
avez vécue : questionnaire  
sur le fruit préféré étendu à  
toutes les classes de l'étage

Séances dans lesquelles CPS  
intégrées (modalités, postures...)





<https://liberlo.com/blog/blob-tree-reconnaitre-ses-emotions/>

Le « blob tree » a été créé par Pip Wilson & Ian LongLe Blob Tree. Cet outil visuel est conçu pour permettre aux individus de s'exprimer et d'exprimer leurs émotions de manière non verbale grâce à l'utilisation de figures humaines connues sous le nom de Blobs, sans genre, sans âge et sans culture.



## Séances CPS décrochées

### Météo et nos besoins

Cartes grâce auxquelles  
chaque élève peut exprimer  
l'émotion qu'il ressent  
et ce dont il a besoin



écoute et à l'identification de nos besoins,

Même principe avec les cartes  
« expression des besoins »  
L'élève choisit une carte besoin et on se  
justifie de son choix



  
MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
*École  
Sup  
Pédagogie*



# Séances CPS décrochées

## Cartes des émotions

## Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes

Sur eduscol les kits empathie propose à la fois des séances cps intégrées mais aussi des outils pour mener des séances spécifiques CPS

avec par ex : des cartes pour identifier nommer les émotions

## Une activité pour apprendre à communiquer de manière empathique - 4

### Le cercle de parole et d'écoute empathique

Niveaux : cycle 2 et 3.

Objectifs : développer sa capacité d'écoute empathique ; créer les conditions d'une communication empathique.

### Cartes situations

La meilleure surprise de ma vie	Mon endroit/mon lieu préféré	Mon meilleur souvenir de vacances	Ce que j'aime bien apprendre à l'école
Une activité que j'adore faire avec mes ami(e)s	Une expérience où j'ai découvert quelque chose de nouveau	Une chose qui est difficile à faire pour moi	Une situation qui me stresse
Une situation qui me rend heureux (heureuse)	Le souvenir d'un jour où quelqu'un m'a aidé(e)	Une chose que j'ai faite et dont je suis fier (fière)	Comment je me suis réconcilié(e) avec quelqu'un après une dispute
Une activité que j'aime faire	Le seul objet que j'emporterais sur une île déserte	Comment je fais quand je suis triste pour aller mieux	Une chose que je rêve de faire

## Ressources pour l'enseignant

Tableau des 49 émotions classées par famille (source : Santé Publique France)

Valence	7 familles (7 émotions de base)	Intensité						
		Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
+	JOIE	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	AMOUR	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux En amour	Passionné	En adoration	En vénération
-	PEUR	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horriifié
-	COLÈRE	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	TRISTESSE	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	DÉGOÛT	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégouté	Écoeuré	Désabusé	Horripilé
- ou +	SURPRISE	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

Sur ces kits il y a également des outils destinés aux PE pour définir tout un nuancier des émotions et ainsi pouvoir être précis avec les élèves sur l'expression des émotions



## Séances CPS décrochées

### « Je m'appelle et j'appelle... »

**CPS : Conscience de soi / Empathie**

**Thème : Identité - Goûts - Passions / Empathie**

#### Objectifs

- S'exprimer devant les autres**
- Se présenter en partageant un goût personnel**
- Découvrir les goûts des autres**
- Découvrir des points communs entre participants**



## Séances CPS décrochées

### Les compétences sociales

Le nœud humain

**Objectifs du jeu:** ce jeu du nœud humain est polyvalent car plusieurs tailles de groupe peuvent jouer.

Formez des groupes de 6 à 10 joueurs. Demandez à chaque groupe de se tenir debout, de se mettre en cercle, tourné vers le centre. Chaque personne doit être debout au coude à coude. Tout d'abord, demandez à chacun de lever la main gauche et d'atteindre la main de quelqu'un qui se tient dans le cercle. Ensuite, demandez à chacun de lever la main droite et d'atteindre la main d'une autre personne dans le cercle. Assurez-vous que personne ne tient la main de quelqu'un debout juste à côté de lui.

Dans le même ordre vu en classe des élèves en rondes dans la classe faire circuler le cerceau au sein



## LE JEU DU BINGO

Un outil pour développer des relations sociales et apprendre à se connaître.

### Trouve quelqu'un qui...

... a les yeux  
de couleur  
verte

... fête son  
anniversaire  
ce mois-ci

... possède  
un animal  
domestique

... fait des  
courses  
sportives

... a le  
prénom le  
plus long

... est plus  
jeune  
que toi

... parle  
plusieurs  
langues

... joue d'un  
instrument  
de musique

... a la lettre  
V dans  
son prénom

## thématique : **Connaissance de soi**

Les CPS : avoir conscience de soi, développer des relations constructives

Un outil pour développer des relations et apprendre à se connaître.

Consigne : trouvez toutes les personnes autour de vous répondant aux items pour déclarer BINGO !

## LES CARTES DE L'EMPATHIE

Les CPS développées : : Avoir conscience de ses émotions et son stress, Communiquer de façon constructive, Développer des relations constructives  
La thématique : Vivre-ensemble

Des cartes pour développer l'empathie des jeunes, en leur demandant de se mettre à la place d'une autre personne dans diverses situations.

Se mettre à la place de l'autre  
Que voit cette personne ? Qu'entend-elle ?  
Que pense-t-elle ?  
Comment se sent-elle ? Quels sont ses besoins ?  
Comment peut-elle réagir ? Quelles pourraient être les conséquences de cette réaction ?  
Si vous étiez cette personne  
Que penseriez-vous ?  
Comment vous sentiriez-vous ?  
Comment agiriez-vous ?  
Quelle aide aimeriez-vous recevoir et ne pas recevoir ?





## Séances CPS décrochées

### Cartes autour des forces

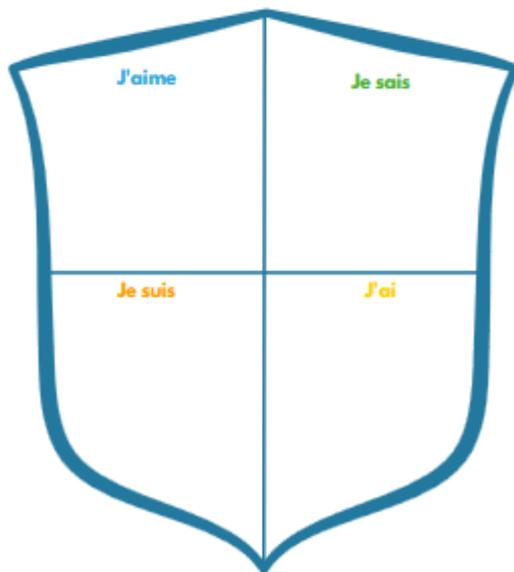
Les CPS : Avoir conscience de soi,  
Développer des relations constructives  
La thématique : Forces

Un jeu de cartes illustrées pour identifier  
et développer ses forces de caractère.  
Adapté en 2 versions pour les petits et  
les plus grands !

Sur Scholavie, ces cartes permettent à la fois aux élèves de  
s'attribuer une force en se justifiant,  
Mais permet également aux autres élèves de donner à un  
camarades une force  
Ses forces peuvent servir pour constituer un élément des  
blasons

## LE BLASON DE LA CONSCIENCE DE SOI

Un outil pour explorer notre propre perception de soi.



## Blason conscience de soi

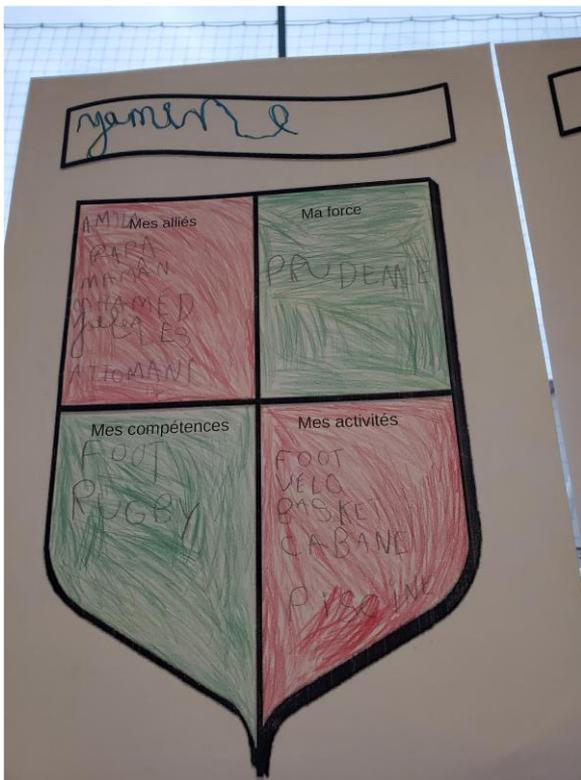
Les CPS : Avoir conscience de soi, Développer des relations constructives

La : Connaissance de soi

Un outil pour explorer sa perception de soi. Aidez les élèves à trouver ce qu'ils aiment, ce qu'ils savent, ce qu'ils sont et ce qu'ils ont !

## Séances CPS décrochées

### Blason conscience de soi

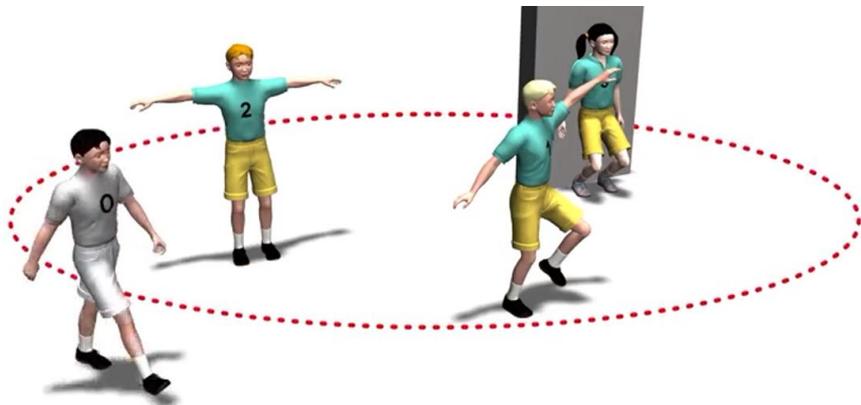


Des exemples de blasons en classe de REP+



## Communiquer sur les forces des autres

À tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un Totem à son image. Celui-ci est constitué de forces et qualités choisies et décrites par les autres joueurs



Les trois élèves qui ont à tenir les positions peuvent interpellier le joker pour se faire remplacer.

# Séances CPS décrochées

## Le jeu des mousquetaires

Jeu pour développer l'empathie.  
Développé par Omar Zanna

Jeu pour développer l'empathie :  
3 élèves adoptent une posture instable un 4<sup>ème</sup> élèves  
est attentif, et prend la place d'un camarade dès qu'il  
perçoit des signes de difficulté

De nombreux jeux collaboratifs ou favorisant  
l'empathie sont disponibles sur les sites OCCE.



## Devine à quoi ils pensent?



### Travail autour de l'empathie

- Que ressent chaque enfant?
- Pourquoi se sent-il ainsi?
- Qu'a-t-il bien pu se passer avant?
- Que peut-il se passer après?
- Que ferais-tu à sa place?
- Comme l'aider?
- ...

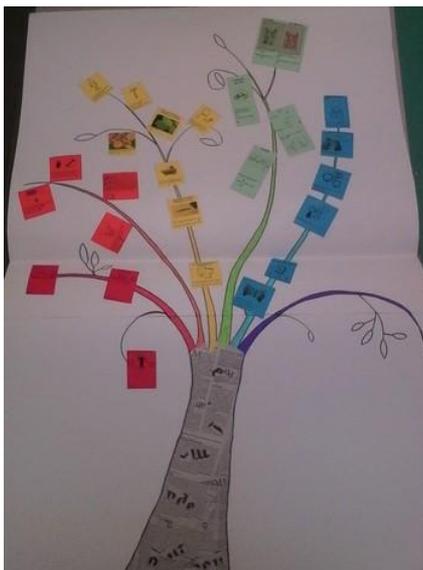


## Séances CPS décrochées

### Séances sur empathie



## Les compétences cognitives



Arbre des réussites de la classe

Visualiser le chemin parcouru et les réussites collectives  
(ou individuelles)

Vu en REP+ dans une classe, affiché au fond : pour mettre en valeur les réussites de la classe

**Le cartable des compétences psychosociales**

ireps

Les CPS en théorie De la théorie à la pratique Les CPS en pratique En lien...

**Les activités**

Ces fiches présentent le déroulement des activités avec les différentes étapes pédagogiques. Le choix s'est porté sur un descriptif précis des consignes mais aussi des questions à poser pour tirer le fil des mises en situations, aller vers l'analyse et les élargissements qui font apprentissage. Des expressions d'enfants citées en exemple et les « messages » à retenir complètent la description.

L'activité peut se conduire indépendamment ou être intégrée dans une séance.

Le type d'activités : rituel, exploration, appropriation ou cohésion de groupe peut en guider la construction.

**Choisissez une compétence...**

- Avoir conscience de soi
- Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer ses émotions
- Savoir gérer son stress
- Savoir communiquer efficacement
- Être habile dans ses relations
- Savoir résoudre les problèmes
- Savoir prendre des décisions
- Avoir une pensée critique
- Avoir une pensée créative

SCHOLAVIE

Qui sommes-nous ? Le Wiki des CPS Outils pédagogiques

**NOS OUTILS PÉDAGOGIQUES**

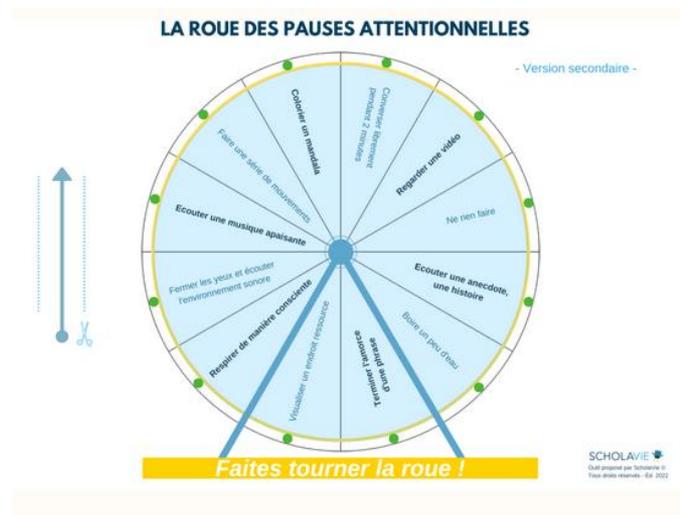
Des outils gratuits basés sur la recherche

Des outils adaptés pour développer les compétences psychosociales

Forum

Sur la plupart des pages, il y a des liens directs vers les ressources mais la majorité est issue de ces deux sites

## Les pauses attentionnelles



Maternelle

Élémentaire

Les CPS développées en utilisant cet outil sont :  
Avoir conscience de ses émotions et son stress,  
Avoir conscience de soi  
La thématique liée à cet outil est : Attention

Ces roues ont le mérite de proposer de nombreuses pauses attentionnelles.  
A chacun de choisir celles qui lui semblent pertinentes.

# Séances dédiées aux CPS