

Référentiel pour l' (auto)évaluation positive des CPS

Objectifs :

- Rendre explicite le projet de formation aux CPS des élèves.
- Développer les CPS suivantes :
 - l'autoévaluation positive
 - la conscience de soi
- Permettre aux élèves de prendre conscience de leurs progrès, tout en restant conscients que ces compétences se travaillent tout au long de la vie

Comment ?

Les élèves disposent de cette grille **dès le début d'année** (elle peut être remise par exemple lors de la rentrée en sixième, ou de la première heure de vie de classe).

Elle est **personnelle, nominative** et à vocation à être gardée dans l'idéal tout au long des années du collège, ou bien au minima toute l'année.

Elle est **gérée par l'élève**, qui la conserve, se positionne lui-même et vient voir ses professeurs lorsqu'il pense être arrivé dans la zone verte : souvent/ presque toujours.

Cela nécessite un certain nombre de conditions :

- **Un temps d'explication et de réflexion individuelle** sur chacun des items doit être proposé en début d'année.
- Les professeurs (ou bien au minimum le professeur principal) prévoient **un temps régulier et rituel** (début d'heure de vie de classe si elles sont régulières, et/ou à chaque fois quand dans une séance de cours une CPS est ciblée particulièrement) : en effet les élèves doivent s'approprier la grille et ses items et avoir l'opportunité d'observer en eux une évolution. Ils doivent être encouragés régulièrement à venir voir leur professeur pour faire constater les progrès, tout en gardant l'initiative.
- Pour que le positionnement sur la grille puisse être évolutif, il faut penser aux **conditions matérielles** : la grille peut être plastifiée (cela la rend également plus pérenne), et le positionnement inscrit avec un marqueur ou crayon effaçable à l'eau ; ou bien cela peut être des gommettes repositionnables. Ou bien sur du papier, conservé dans une pochette perforée, et le positionnement est fait au crayon à papier ou stylo effaçable.

Sources :

La grille d'autoévaluation s'appuie sur les travaux et publications suivants :

- Échelle des mesures des CPS élaborée par Damien Tessier, enseignant-chercheur, pour le séminaire des 14 et 15 décembre 2021, sous l'égide de l'Université Grenoble Alpes, de Santé Publique France et de l'OTCRA.
- Publication de Santé Publique France, *Les compétences psycho-sociales, l'essentiel à savoir*, juin 2023
- Icones : site flaticon, cc



Mon cahier de réussite des CPS

Les compétences psycho-sociales, c'est tout ce que tu connais et sais faire dans la vie qui t'aide à améliorer les relations avec toi-même, avec les autres et à faire face aux difficultés du quotidien de manière efficace et réfléchie. Elle se développent tout au long de la vie !

1-Non/ jamais 2- Rarement 3- Parfois 4-Souvent 5- Presque toujours



Les compétences cognitives

Elles renforcent les capacités mentales de conscience de soi, de choix et de résolution de problème.

Quand je lis une information sur internet ou les réseaux, j'essaie de vérifier si elle est vraie en cherchant d'où elle provient	1	2	3	4	5
Quand je prends des décisions, je réfléchis aux «pour » et aux « contre »	1	2	3	4	5
Je prends le temps de réfléchir avant d'agir pour résoudre un problème ou faire un travail difficile en classe.	1	2	3	4	5
Pour résoudre un problème, faire un travail difficile en classe, j'explore plusieurs solutions possibles.	1	2	3	4	5
Avant de réaliser une tâche ou un projet, je prépare les différentes étapes	1	2	3	4	5
Je peux dire quelles sont mes qualités, mes compétences, les choses importantes pour moi.	1	2	3	4	5
Quand je veux ou j'attends fort quelque chose, je suis capable d'attendre avec patience.	1	2	3	4	5



Les compétences sociales

Elles permettent d'améliorer les relations et la communication avec les autres.

Je suis prêt(e) à aider et conseiller les autres s'ils en ont besoin.	1	2	3	4	5
Quand j'ai des problèmes, dans mon travail ou dans la vie, je cherche de l'aide auprès de personnes qui peuvent m'écouter et m'aider.	1	2	3	4	5
J'arrive à expliquer aux autres ce que je pense	1	2	3	4	5

J'arrive facilement à travailler en équipe.	1	2	3	4	5
Je communique facilement avec les autres.	1	2	3	4	5
Quand je ne suis pas d'accord avec l'avis ou la demande de quelqu'un, je lui dis (calmement)	1	2	3	4	5
Quand j'ai un conflit, j'essaie de le résoudre calmement et par la discussion.	1	2	3	4	5
 Les compétences émotionnelles Elles aident à mieux gérer ses émotions et son stress.					
J'arrive à trouver les mots pour décrire ce que je ressens et je peux les dire en commençant par dire « je... »	1	2	3	4	5
Quand je ressens une émotion négative, je prends le temps de réfléchir à ce qui a pu la déclencher.	1	2	3	4	5
Quand il y a une situation stressante, j'ai quelques « techniques » pour faire redescendre le stress.	1	2	3	4	5
Quand je suis en colère, j'ai quelques « techniques » pour me calmer.	1	2	3	4	5
Quand je suis triste, j'arrive à faire quelque chose qui me met de meilleure humeur.	1	2	3	4	5