

LES 10 MESSAGES CLÉS

de ScholaVie

10 cartes pour garder sous la main les principaux messages que nous a appris la recherche sur les compétences psychosociales (mais pas que) !



Développer les compétences psychosociales, des compétences de vie pour la vie

Les CPS peuvent s'apprendre et se cultiver au quotidien.
Il n'y a pas d'âge pour les apprendre mais plus cet apprentissage se fait tôt, plus il sera efficace et aura de nombreux bienfaits sur la santé dans toutes ses dimensions (physique, mentale et sociale).

Ressources

 [Abécédaire des CPS de ScholaVie](#)
 [Référentiel sur les CPS de Santé publique France](#)

Garder le CAP pour une motivation optimale

3 besoins psychologiques fondamentaux doivent être nourris pour favoriser un bien-être et une motivation optimale.

Il s'agit du besoin de **Compétence**, d'**Autonomie** et de **Proximité sociale** (Deci & Ryan, 2002).

Ressource



Article sur la théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan (2002)

Adopter une posture bienveillante

C'est un message clé qui ne devrait pas avoir à exister.
Et pourtant, la bienveillance fait encore débat ! Adopter une posture bienveillante, c'est être attentif aux émotions et aux besoins fondamentaux de chacun.

Ressources



[Article](#) sur la bienveillance en éducation



Voir [nos outils](#) sur la posture

Déployer son potentiel en identifiant et utilisant ses forces de caractère

24 forces de caractère sont universellement reconnues (Peterson & Seligman, 2004). Organisées en 6 familles appelées vertus, elles procurent énergie, performance et authenticité à la personne qui les met en action, et favorisent le bien-être, la connaissance de soi et la confiance en soi.

Ressources



Test scientifiquement validé et gratuit pour identifier ses forces de caractère



Voir [nos outils](#) sur les forces de caractère

Nourrir le sentiment d'efficacité personnelle

Dans sa théorie du sentiment d'efficacité personnelle, Bandura identifie 4 leviers ou 4 sources pour le développer : (1) les expériences actives de maîtrise, (2) l'apprentissage social ou vicariant, (3) les persuasions verbales et (4) les états physiologiques et émotionnels.

Ressources



Vidéo animée sur le SEP

Article de Bandura sur le SEP

Voir nos outils sur la confiance

Intégrer les 4 conditions d'un apprentissage réussi : CARE

Mettre en place les conditions d'un apprentissage réussi, c'est
Consolider les connaissances, développer l'**A**ttention des apprenants, leur faire une **R**étroaction efficace et favoriser leur **E**ngagement actif (Dehaene, 2012)(acronyme CARE).

Ressource



[Vidéo](#) sur les grands principes de l'apprentissage

Développer un état d'esprit flexible

Notre état d'esprit, fixe ou en développement, influe sur nos comportements, nos croyances, notre réussite et notre bien-être (recherches de Carol Dweck). Avoir un état d'esprit de développement, c'est penser que l'intelligence est évolutive, que chacun peut progresser et que cela peut exiger efforts et engagement. Les erreurs sont considérées comme des opportunités d'apprentissage. L'explication réside du côté de la neuroplasticité cérébrale.

Ressource



Tableau animé sur la notion d'état d'esprit (Mind parachute)



Voir notre outil la cocotte de l'état d'esprit

Ressentir et exprimer la gratitude

La gratitude est à la fois une émotion, une force de caractère, un état d'esprit. C'est un booster de bien-être et de lien social, un remède contre le stress et l'anxiété et un fabuleux réservoir de résilience. Chacun possède cette tendance naturelle plus ou moins forte à la ressentir et à l'exprimer. Tout comme un muscle, on peut la cultiver par des activités intentionnelles.

Ressource



Ouvrage Les pouvoirs de la gratitude de Rebecca Shankland

Pratiquer la pleine attention

Elle consiste à accueillir et observer le moment présent tel qu'il est, sans jugement, sans chercher à le modifier. Cette pratique de l'attention consciente fait l'objet de nombreuses études qui démontrent ses bienfaits sur le bien-être physique et mental. La pleine attention permet notamment d'augmenter la flexibilité de la pensée et des mécanismes d'adaptation face à la nouveauté et soutient la concentration dans les apprentissages.

Ressource



Voir [nos outils](#) sur l'attention

Encourager la coopération et l'inspiration

Créer un climat motivationnel de maîtrise où la coopération est maîtresse des apprentissages est gage d'efficacité. La coopération revêt de nombreux bienfaits : elle renforce la confiance en soi et développe la flexibilité et le vivre ensemble. Dans un groupe, elle permet à chacun d'exprimer ses idées, ses ressentis, d'argumenter, de communiquer de manière respectueuse et claire, de s'inspirer des stratégies et comportements des autres.

Ressource



Vidéo sur la coopération en classe (Synlab)