

## Formation aux compétences psychosociales

### Fiche activité séance 2 – Les défis des CPS

*L'objectif de cette activité est de développer les compétences sociales des élèves en les poussant à réaliser des défis.*

#### Mise en place de l'activité

Constituez des binômes pour débiter l'activité.

Vous pouvez prévoir une durée de 15 minutes en début de semaine et 15 minutes en fin de semaine. Cette durée peut être variable en fonction du temps que vous souhaitez y consacrer et est donnée uniquement à titre indicatif.

Les objectifs sont de développer les compétences sociales au quotidien, l'empathie des élèves ainsi que l'esprit d'équipe, la cohésion et la créativité chez les élèves.

#### Déroulement de l'activité

Au début de la semaine, prenez un temps de discussion avec vos élèves et répartissez les élèves en binômes (vous pouvez également choisir de réaliser cette activité individuellement). Réfléchissez ensuite ensemble à des défis que chaque binôme va essayer de relever.

Les défis de l'empathie sont des défis qui vont pousser les élèves à mobiliser leurs compétences sociales de communication, d'écoute active, de coopération et d'empathie. En effet, le format de défi est plus **ludique** et peut permettre aux élèves d'être plus investis dans l'activité. La création des défis avec la classe entière permet de développer chez les élèves à la fois leur **créativité**, leur **esprit d'équipe** et de **coopération** ainsi que leur **bienveillance** envers leur binôme.

Lorsque vous attribuez les défis à vos élèves, assurez-vous que les défis choisis ne vont pas mettre en difficulté l'élève. En effet, un élève très réservé aura plus de difficultés à aller vers un inconnu par exemple. Assurez-vous que les élèves soient **en accord** avec les défis proposés, choisissez les ensemble.

Voici des **exemples de défis** :

- Souris à une personne que tu ne connais pas
- Demande à quelqu'un ce qu'il ressent
- Demande à quelqu'un pourquoi il est content/triste
- Fais un compliment à quelqu'un
- Propose ton aide à quelqu'un
- Dis à quelqu'un quelles sont ses qualités
- Écris une lettre pour remercier quelqu'un

### Fin de l'activité et généralisation

En fin de semaine, prenez un temps d'échange sur ces défis : ont-ils été accomplis ? Qu'ont-ils provoqué chez vos élèves ? Ce temps d'échange permettra de mettre en avant les réussites et les sentiments positifs qu'elles ont pu provoquer.

Au cours de vos temps d'échange avec vos élèves, vous serez peut-être confrontés à des réactions délicates. Si un élève est très réservé et ne souhaite pas partager son ressenti avec la classe, n'insistez pas. Ces élèves vont **s'enrichir des expériences des autres** élèves. Le plus important est de poser la question afin que les élèves puissent eux-mêmes s'intéresser et s'interroger sur leurs ressentis lors de la réalisation des défis. Si vous faites face à certaines émotions ou réactions délicates voire agressives, vous pouvez proposer à l'élève de **changer de défi**. Pour certains élèves, il sera difficile de participer dans ces temps d'échange autour de l'activité : tous les élèves ne sont pas obligés de participer oralement et de faire un bilan personnel. Chaque semaine, deux ou trois élèves peuvent se porter volontaires pour discuter de leur défi et de leurs ressentis. Les autres élèves pourront alors profiter de ce temps d'échange pour poser des questions et eux-mêmes penser à leur défi et leurs ressentis. Vous pouvez également demander à tous les élèves si la réalisation du défi a posé problème à certains d'entre eux pour changer de défi si besoin.

*Bonus* : La réalisation des défis pourra également alimenter votre mur des réussites !

### Durée estimée de l'activité

Entre 30 et 45 minutes en fonction des idées.