MÉTHODE

Planète CPS // Temps de discussion d'une activité CPS

Mise à jour de cette page :
26/01/2026

La durée
entre 30 minutes et 1heure

Le public
tout public

Les effectifs minimum et maximum
entre 5 et 15 personnes

Auteur **Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes** *69008 Lyon*
Réseau d'acteur

Le développement des compétences psychosociales (CPS) s'appuie sur la pédagogie expérientielle. Il s'agit de proposer aux personnes de vivre une activité, puis d'en discuter. Ces deux étapes sont nécessaires pour permettre aux participants de prendre conscience de leurs compétences, et d'en percevoir l'utilité dans le quotidien. Cette fiche animation vous permet de découvrir les étapes de la phase de discussion.

Objectifs

Permettre aux participants de prendre conscience de leurs compétences, et d'en percevoir l'utilité dans le quotidien.

Description

1. Accueillir le groupe de participants.

2. Introduire l'activité : énoncer les objectifs et donner la consigne (5min)

Ex : « *nous allons faire un petit jeu de cartes sur les forces de chacun. L'objectif est de prendre conscience de ses forces. Parmi les cartes suivantes, choisissez deux cartes qui vous correspondent.* »

3. Expérimenter : (faire) vivre une activité qui met au travail une ou plusieurs CPS. (environ 30min)

Ex *: chaque personne prend le temps de découvrir les cartes des forces et de choisir les deux qui lui semblent lui correspondre le mieux.*

4. Discuter (environ 30min)

L'étape de discussion, qui fait suite à l'activité, se décompose en 2 grandes parties :

- **Conscientiser le vécu** :

Interroger les personnes sur leur **ressenti**. EX : « *Comment vous êtes-vous senti pendant cette activité ? est-ce que c'était facile ? difficile ? agréable ? désagréable ?* »

Interroger les personnes sur ce qu'ils ont **observé**. Ex : « *Qu'avez-vous observé, remarqué pendant l'activité ? Que se passe-t-il quand on remarque que d'autres personnes ont choisi la même force que moi* ? »

Interroger les personnes sur la **compétence travaillée**. Ex : *« A votre avis, cette activité elle sert à quoi ? de quelle compétence vous avez-eu besoin pour la réaliser ? »*

- **Généraliser** :

Interroger les personnes sur le lien au quotidien

Ex : « *A votre avis, dans la vie de tous les jours, à quoi ça sert de connaitre ses forces ? ses qualités ? Dans quel contexte a-t-on besoin de connaitre ses forces ? Est-ce que le fait de bien connaitre vos forces vous permettrait de gérer différemment certaines situations de votre quotidien ?* »

Ex : A votre avis, dans la vie de tous les jours, à quoi ça sert de repérer ses émotions ?
Dans quel contexte a-t-on besoin d'identifier ses émotions ?

5. **Clôturer** la séance.

Les étapes de la discussion sont assez formalisées. En revanche l'activité qui précède peut se renouveler à l'infini !

Points de vigilance

La mise en place d'activités formelles pour développer les compétences psychosociales des participants, n'a de sens que si elle s'inscrit dans un environnement physique et social propice à la mobilisation de ces mêmes compétences.

Ceci est d'autant plus crucial quand on s'adresse aux enfants. En effet, les manières d'être et de faire des adultes sont les principaux outils soutenant leur développement.

Le temps de discussion sera plus court avec des jeunes enfants.

Des ressources pour aller plus loin

La pédagogie expérientielle s'appuie sur les travaux d'Albert Bandura et le sentiment d'efficacité personnelle.

Site internet : savoirsdintervention.org