

# Temps de discussion d'une activité CPS

✿ Santé-Environnement

📄 Mise à jour de  
cette page :  
15/12/2023

## 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

## 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 connaître ses forces ? ses qualités ? Dans quel contexte a-t-on besoin de connaître ses forces ? Est-ce que le fait de bien connaître vos forces vous permettrait de gérer différemment certaines situations de votre quotidien ?* »

## 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 : [savoirdintervention.org](http://savoirdintervention.org)

Dispositif en lien - Méthode  
[Planète CPS](#)