

Grille d'autoévaluation de ses propres CPS



Tableau de synthèse des savoirs et savoir-faire à acquérir pour développer chacune des CPS spécifiques

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS Cognitives	C1. Renforcer sa conscience de soi	C1.1 Accroître sa connaissance de soi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaitre les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaitre le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique 4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne
		C1.3 Connaitre ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaitre les buts personnels concordants 2. Connaitre les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants 3. Connaitre ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants
		C1.5 S'auto-évaluer positivement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences 2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi
		C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
		C2.1 Atteindre ses buts personnels	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace
		C2.2 Gérer ses impulsions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaitre la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et C2.4 Savoir demander de l'aide	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1) 3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaitre la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaitre la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)
		E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
	E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaitre les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces 2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base) 3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)
		E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaitre la régulation des émotions désagréables 5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale) 6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)
		E2.3 Gérer son stress	1. Connaitre le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaitre les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle 4. Agir sur les stresseurs par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS sociales	S1 Développer des relations constructives	S1.1 Communiquer de façon efficace et positive	1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation 2. Savoir développer des attitudes et comportements verbaux soutenants (=communication positive) 3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)
		S1.2 Communiquer de façon empathique	1. Connaitre les caractéristiques de la communication empathique 2. Écouter de façon empathique 3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)
		S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité 2. Connaitre les différents comportements prosociaux 3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)
	S2 Résoudre des difficultés relationnelles	S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus	1. Connaitre l'influence sociale et la pression sociale 2. Communiquer de manière assertive 3. Refuser de manière assertive 4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives
		S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive	1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle 2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés) 3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)

CPS COGNITIVES – C1. Renforcer sa conscience de soi

0 (pas du tout)



5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
C1.1 Accroître sa connaissance de soi et C1.2 Penser de façon critique	1. Connaitre les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaitre le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique 4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne		
C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives	1. Connaitre les buts personnels concordants 2. Connaitre les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants 3. Connaitre ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants		
C1.5 S'auto-évaluer positivement	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences 2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi		
C1.6 Renforcer sa pleine attention - à soi	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention		

CPS COGNITIVES – C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

0 (pas du tout)  5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
C2.1 Atteindre ses buts personnels	1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace		
C2.2 Gérer ses impulsions	1. Connaître la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet		
C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et C2.4 Savoir demander de l'aide	1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1) 3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)		

CPS EMOTIONNELLES – E1. Renforcer sa conscience des émotions

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)		
E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)		

CPS EMOTIONNELLES – E2. Réguler ses émotions et son stress

0 (pas du tout)



5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables		
E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces 2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base) 3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)		
E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaître la régulation des émotions désagréables 5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale) 6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)		
E2.3 Gérer son stress	1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle 4. Agir sur les stresseurs par des stratégies efficaces, centrées sur le problème		

CPS SOCIALES – S1. Développer des relations constructives

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
S1.1 Communiquer de façon efficace et positive	1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation		
	2. Utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux soutenants (=communication positive)		
	3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)		
S1.2 Communiquer de façon empathique	1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique		
	2. Écouter de façon empathique		
	3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)		
S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité		
	2. Connaître les différents comportements prosociaux		
	3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)		

CPS SOCIALES – S2. Résoudre des difficultés relationnelles

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus	1. Connaître l'influence sociale et la pression sociale 2. Communiquer de manière assertive 3. Refuser de manière assertive 4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives		
S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive	1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle 2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés) 3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)		