

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)	Je peux dire ce que j'aime ou ce que je sais faire.	Je peux dire ce qui est important pour moi et ce que je veux faire.	Je m'appuie sur ce que je sais de moi pour me fixer un objectif.	J'adapte ce que je fais en fonction de qui je suis.
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)	Je repère quand quelqu'un essaie d'influencer ma façon de penser.	Je comprends comment ces influences agissent sur moi.	Je pose des questions et je réfléchis pour me faire ma propre opinion.	J'explique mes choix en montrant que j'ai bien réfléchi.
		Capacité d'auto-évaluation positive	Je vois ce que j'ai bien fait ou moins bien fait.	Je comprends que me poser des questions m'aide à progresser.	J'essaie de m'évaluer en me basant sur des critères justes.	Je m'évalue souvent pour avancer.
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)	Je sais ce qu'est la pleine conscience.	Je comprends que ça peut m'aider à me concentrer ou me calmer.	Je pratique de petits exercices de pleine conscience.	Je le fais régulièrement pour mieux me sentir.
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions	Je remarque quand je réagis trop vite.	Je comprends ce qui se passe quand je ne me contrôle pas.	J'utilise des astuces pour me calmer.	Je gère mes réactions dans des situations difficiles.
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)	Je peux dire ce que je veux réussir.	Je peux décomposer un but en étapes.	Je prépare un plan pour y arriver.	Je vais jusqu'au bout de mes objectifs.
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables	Je sais quelles sont les options possibles.	Je réfléchis aux conséquences de mes choix.	Je choisis en pensant à mes valeurs.	Je fais des choix responsables régulièrement.
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative	Je peux expliquer un problème simplement.	Je connais des méthodes pour chercher des idées.	Je propose des solutions originales.	Je résous des problèmes complexes avec imagination.
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress	Je sais nommer mes émotions.	Je comprends pourquoi je ressens certaines émotions.	Je reconnais mes émotions dans des situations vécues.	J'analyse mes émotions pour mieux réagir.
		Identifier ses émotions et son stress	Je peux dire ce que je ressens.	Je comprends ce qui déclenche mes émotions.	Je dis mes émotions de façon calme.	Je m'exprime clairement même dans les moments compliqués.
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive	Je sais quand je me sens mal (colère, stress...).	Je comprends comment ça agit sur moi.	J'utilise une méthode pour me calmer.	Je gère mes émotions seul et souvent.
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)	Je repère ce qui me stresse.	Je comprends comment je réagis au stress.	J'utilise des moyens simples pour me détendre.	J'utilise souvent ces moyens pour me sentir mieux.
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien	Je vois quand une situation est difficile.	Je connais des manières d'y faire face.	J'essaie une méthode pour surmonter la difficulté.	Je reste fort même quand c'est dur.
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité	Je sais ce que veut dire "écouter l'autre".	Je comprends pourquoi c'est important d'écouter.	J'écoute et je montre que j'ai compris.	J'écoute les autres avec attention sans qu'on me le demande.
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique	Je sais ce qu'est une bonne communication.	Je comprends pourquoi c'est bien de parler clairement.	Je parle clairement et je valorise l'autre.	J'adapte mes mots pour bien échanger.
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)	Je sais ce qui aide à se faire des amis.	Je comprends comment garder une bonne relation.	J'essaie d'avoir des échanges positifs.	J'ai des relations solides avec les autres.
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)	Je reconnais les comportements gentils ou utiles.	Je comprends à quoi ça sert pour le groupe.	Je les utilise quand je suis en groupe.	J'aide les autres souvent et naturellement.
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)	Je sais à qui je peux demander de l'aide.	Je comprends pourquoi c'est utile.	Je demande de l'aide de façon claire et respectueuse.	Je demande de l'aide au bon moment, quand c'est nécessaire.
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide	Je sais ce que c'est qu'être assertif.	Je comprends pourquoi c'est mieux que d'être agressif ou passif.	Je sais dire non ou exprimer un désaccord calmement.	Je défends mon point de vue tout en respectant les autres.
		Capacité d'assertivité et de refus	Je sais ce qu'est un conflit.	Je comprends ce qui peut l'aggraver ou l'apaiser.	J'essaie une méthode pour régler un conflit.	Je règle les conflits de manière calme et respectueuse.
		Résoudre des conflits de façon constructive	Je peux dire ce que j'aime ou ce que je sais faire.	Je peux dire ce qui est important pour moi et ce que je veux faire.	Je m'appuie sur ce que je sais de moi pour me fixer un objectif.	J'adapte ce que je fais en fonction de qui je suis.