

Tableau de descripteurs de compétences psychosociales adaptés aux élèves en Technologie au collège

| Catégorie                 | CPS générale (code)                                    | CPS spécifique                                                                                                    | Traduction en Technologie                       | Niveau 1                                                  | Niveau 2                                     | Niveau 3                                         | Niveau 4                                          |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Compétences Cognitives    | C1 – Avoir conscience de soi                           | C11 – Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)                                 | <i>Je sais ce que je réussis en technologie</i> | Je dis ce que j’aime faire sans lien avec l’activité      | Je dis ce que je réussis ou non avec aide    | J’explique ce que je réussis et mes difficultés  | J’utilise cela pour m’améliorer dans mon travail  |
|                           |                                                        | C12 – Savoir penser de façon critique (biais, influences...)                                                      | <i>Je compare des solutions techniques</i>      | Je regarde une solution sans me poser de question         | Je commence à me poser des questions simples | Je compare plusieurs solutions avec des critères | Je choisis et j’explique mon choix en argumentant |
|                           |                                                        | C13 – Capacité d’auto-évaluation positive                                                                         | <i>J’évalue mon travail</i>                     | Je dis “c’est réussi / pas réussi” sans expliquer         | J’utilise des critères simples avec aide     | Je m’évalue avec des critères donnés             | Je m’évalue seul et améliore mon travail          |
|                           |                                                        | C14 – Capacité d’attention à soi (ou pleine conscience)                                                           | <i>Je reste concentré</i>                       | Je me déconcentre rapidement et j’arrête                  | Je me reconcentre avec aide ou rappel        | Je reste concentré sur une tâche simple          | Je me reconcentre seul et reste efficace          |
|                           | C2 – Capacité de maîtrise de soi                       | C21 – Capacité à gérer ses impulsions                                                                             | <i>Je contrôle mes réactions</i>                | Je réagis immédiatement (je m’énerve, je coupe la parole) | J’essaie de me contrôler avec aide           | Je me contrôle dans la plupart des situations    | Je reste calme et adapté même en difficulté       |
|                           |                                                        | C22 – Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)                                                | <i>Je termine mon travail</i>                   | Je commence mais je ne termine pas                        | Je termine avec aide ou rappel               | Je termine seul ce qui est demandé               | J’organise mon travail pour réussir               |
|                           | C3 – Prendre des décisions constructives               | C31 – Capacité à faire des choix responsables                                                                     | <i>Je choisis une solution</i>                  | Je choisis sans réfléchir                                 | Je choisis avec aide sans expliquer          | Je justifie mon choix avec un critère            | Je compare plusieurs solutions et argumente       |
|                           |                                                        | C32 – Capacité à résoudre des problèmes de façon créative                                                         | <i>Je résous un problème technique</i>          | Je ne sais pas par où commencer                           | Je propose une idée avec aide                | Je teste et améliore une solution                | Je propose plusieurs solutions et les améliore    |
| Compétences Émotionnelles | E1 – Avoir conscience de ses émotions et de son stress | E11 – Comprendre les émotions et le stress                                                                        | <i>Je comprends ce que je ressens</i>           | Je ne reconnais pas mes émotions                          | Je reconnais une émotion avec aide           | Je reconnais mes émotions dans une situation     | Je comprends pourquoi je ressens cela             |
|                           |                                                        | E12 – Identifier ses émotions et son stress                                                                       | <i>Je dis ce que je ressens</i>                 | Je ne dis pas ce que je ressens                           | Je dis avec aide (colère, stress...)         | Je dis clairement mes émotions                   | Je les exprime de façon adaptée                   |
|                           | E2 – Réguler ses émotions                              | E21 – Exprimer ses émotions de façon positive                                                                     | <i>Je m’exprime sans m’énerver</i>              | Je m’exprime en criant ou en me fermant                   | J’essaie de m’exprimer calmement             | Je m’exprime clairement et calmement             | J’adapte mon expression à la situation            |
|                           |                                                        | E22 – Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)                      | <i>Je reste calme face à difficulté</i>         | Je m’énerve ou abandonne rapidement                       | Je me calme avec aide                        | Je me contrôle dans une situation difficile      | Je reste calme et aide les autres                 |
|                           | E3 – Gérer son stress                                  | E31 – Réguler son stress au quotidien                                                                             | <i>Je continue malgré la difficulté</i>         | Je bloque et abandonne                                    | J’essaie de continuer avec aide              | Je persévère même si c’est difficile             | Je trouve des solutions adaptées                  |
|                           |                                                        | E32 – Capacité à faire face (coping) en situation d’adversité                                                     | <i>Je m’adapte aux difficultés</i>              | Je reste bloqué face au problème                          | J’essaie une solution avec aide              | Je teste plusieurs solutions                     | Je choisis la meilleure stratégie seul            |
| Compétences Sociales      | S1 – Communiquer de façon constructive                 | S11 – Capacité d’écoute empathique                                                                                | <i>J’écoute les autres</i>                      | Je ne fais pas attention aux autres                       | J’écoute mais sans montrer que j’ai compris  | J’écoute et montre que j’ai compris              | J’écoute et reformule les idées                   |
|                           |                                                        | S12 – Communication efficace (valorisation, formulations claires...)                                              | <i>Je m’exprime</i>                             | Je parle peu ou de façon confuse                          | Je donne mon avis sans expliquer             | Je m’exprime clairement                          | J’explique et aide les autres                     |
|                           | S2 – Développer des relations constructives            | S21 – Développer des liens sociaux (aller vers l’autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)                 | <i>Je travaille avec les autres</i>             | Je reste à l’écart du groupe                              | Je participe avec aide                       | Je travaille avec le groupe                      | J’aide les autres à participer                    |
|                           |                                                        | S22 – Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...) | <i>Je coopère</i>                               | Je ne participe pas au groupe                             | Je participe un peu                          | Je coopère activement                            | J’aide le groupe à avancer                        |
|                           | S3 – Résoudre des difficultés relationnelles           | S31 – Savoir demander de l’aide                                                                                   | <i>Je demande de l’aide</i>                     | Je ne demande pas même en difficulté                      | Je demande avec aide                         | Je demande clairement                            | Je demande au bon moment et efficacement          |
|                           |                                                        | S32 – Capacité d’assertivité et de refus                                                                          | <i>Je dis mon avis</i>                          | Je me tais ou je m’énerve                                 | Je m’exprime difficilement                   | Je m’exprime calmement                           | Je défends mon idée avec respect                  |
|                           |                                                        | S33 – Résoudre des conflits de façon constructive                                                                 | <i>Je règle un conflit</i>                      | Je m’énerve ou évite le conflit                           | J’essaie de discuter avec aide               | Je trouve une solution simple                    | J’aide à résoudre un conflit durablement          |