Promotion Santé
Pays de la Loire

Intégration des Compétences PsychoSociales (CPS) dans l'école dehors

La pratique de l'école dehors est en pleine expansion actuellement. Elle peut autant répondre aux besoins des enfants qu'à l'envie de renouvellement des enseignants. Les CPS permettent elles aussi de se mettre en mouvement sur ces 2 points. Après des concertations et autres partenariats avec des écoles, des enseignants ou des acteurs de l'ESE (Éducation et promotion de la Santé Environnement), Promotion Santé Pays de la Loire vous propose ces quelques pages pour identifier des pistes de réflexion et d'intervention liant les CPS à l'école dehors pour connecter les enfants à l'environnement extérieur tout autant qu'à soi-même ou les uns aux autres.

Pour Crystèle FERJOU – géographe, enseignante puis conseillère pédagogique départementale dans les Deux Sèvres – pionnière de l'école de dehors en France, cette dernière peut se définir ainsi :

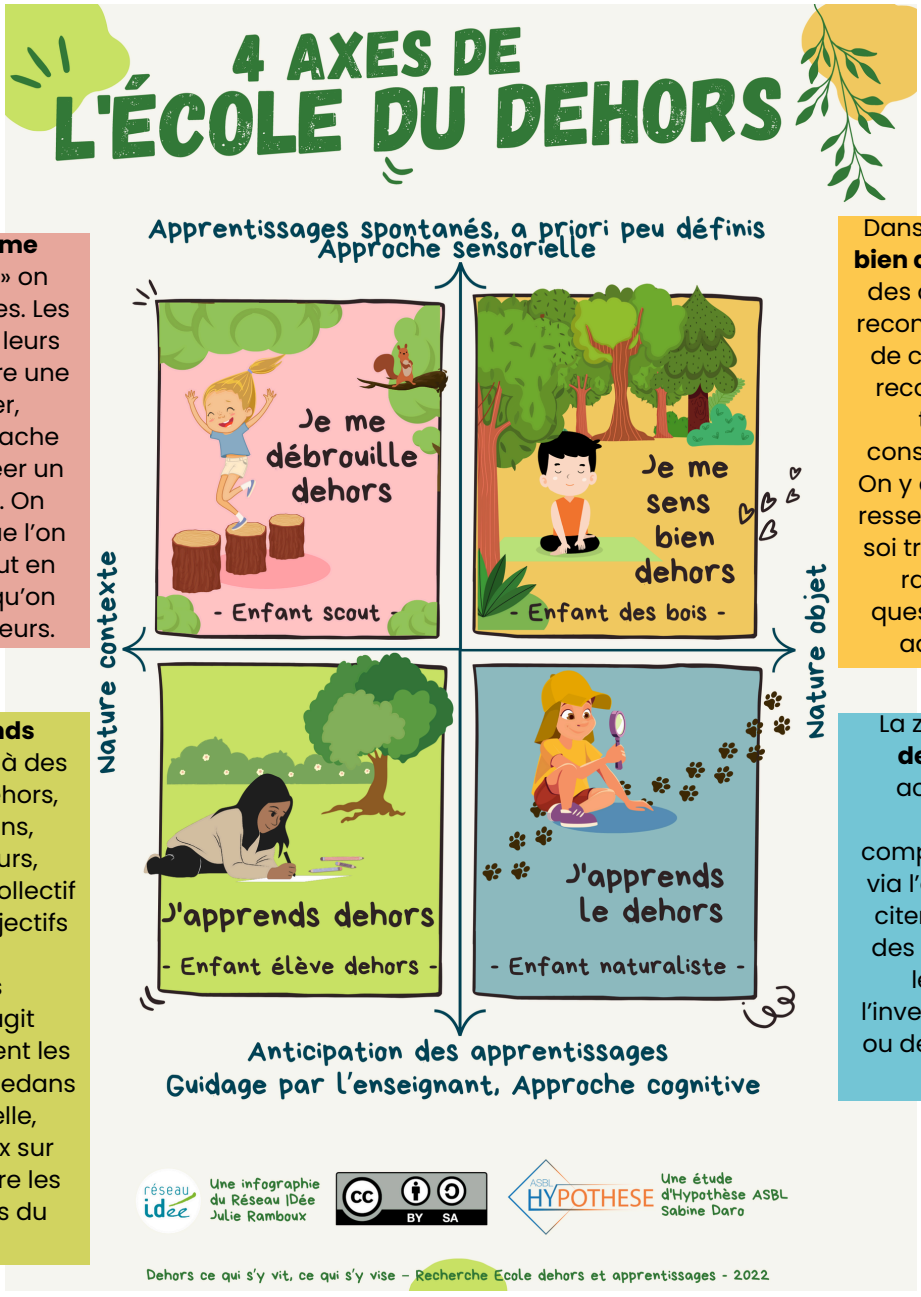
« … Pratique qui se déroule de manière régulière dans un espace en plein air dans un endroit où les enfants ont accès aux différents éléments naturels. »

Selon des retours d'expériences, les bénéfices pour les enfants peuvent être nombreux

L'école du dehors n'est pas un désinvestissement éducatif, autrement dit une récréation géante. « Cela reste une pratique volontaire, un choix pédagogique de l'enseignant » selon Crystèle FERJOU.
(Source : https://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr/sols-nature-jardins/crystele-ferjou-pionniere-de-lecole-dehors/)

C'est donc le cadre d'**apprentissages spécifiques**. L'ASBL Hypothèse a mené une recherche collaborative « Naturellement élève, pas si simple ! » à partir de 2022 et a dressé un modèle des interactions pédagogiques qui peuvent avoir lieu en dehors de la classe à cette occasion.
(source : revue Symbioses – n°136 22, p.11 - article de Sabine DARO « l'école du dehors : ce qui s'y vit, ce qui s'y vise », coordinatrice de l'ASBL Hypothèse Réseau Idée – www.reseau-idee.be)

Dans la zone « **Je me débrouille dehors** » on retrouve les jeux libres. Les enfants choisissent leurs activités comme faire une cabane, marcher, s'allonger, jouer à cache cache, observer, créer un parcours de défis… On apprend alors ce que l'on veut comme on veut en expérimentant ce qu'on veut, seul ou à plusieurs.



Dans la zone « **Je me sens bien dehors** », se retrouvent des activités telles que la reconstitution de la palette de couleurs à l'automne, reconnaître un arbre au toucher, prendre conscience de la météo… On y apprend le corps, son ressenti, le prendre soin de soi très concrètement par rapport à toutes les questions sur vêtements adaptés et risque…

La zone « **J'apprends dehors** » correspond à des temps de lecture dehors, compter des bâtons, nommer les couleurs, travail individuel ou collectif sur papier … Leurs objectifs sont liés à des apprentissages disciplinaires. Il s'agit d'apprendre autrement les mêmes choses que dedans (pédagogie nouvelle, utiliser les matériaux sur place pour apprendre les disciplines scolaires du dedans…).

La zone « **J'apprends le dehors** » intègre des activités qui visent à développer des compétences naturalistes via l'observation. On peut citer par exemple suivre des traces d'animaux, et les identifier ; faire l'inventaire de la faune et/ou de la flore du long d'un cours d'eau…

Illustration: Julie Ramboux

Il existe de nombreuses ressources pour aider les enseignants à donner du sens et des pistes concrètes à ces différentes modalités d'exploitation de l'école du dehors

Le développement des compétences psychosociales (CPS) est aussi une perspective de travail pour les enseignants dans ce contexte (tableau du référentiel de SPF 2025)

Il existe de nombreuses ressources pour aider les enseignants à donner du sens et des pistes concrètes à ces différentes modalités d'exploitation de l'école du dehors. Le développement des CPS, parce que ces dernières interrogent le rapport entre soi et l'autre, est aussi une perspective de travail pour les enseignants dans ce contexte. Selon Santé Publique France, les CPS sont « un ensemble de compétences sociales, émotionnelles et cognitives qui ont pour objectifs d'améliorer les relations à soi et aux autres ; (…) la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. Autrement dit, c'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, au sein de sa culture et de son environnement ». Elles peuvent être développées lors de temps « formalisés » souvent collectifs, pensés et construits vis-à-vis d'un objectif spécifique ; mais aussi via des pratiques informelles, en tant qu'attitudes et postures mises en place au quotidien. Dans la tableau ci-dessous vous trouverez une classification et une description plus précises de ces CPS :

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
CPS cognitives	C1. Renforcer sa conscience de soi	C1.1 Accroître sa connaissance de soi C1.2 Penser de façon critique
		C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels C1.4 Prendre des décisions constructives
		C1.5 S'auto-évaluer positivement
		C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	C2.1 Atteindre ses buts personnels
		C2.2 Gérer ses impulsions
		C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace C2.4 Savoir demander de l'aide
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions
		E1.2 Identifier ses émotions
	E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables
		E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables
		E2.3 Gérer son stress
CPS sociales	S1 Développer des relations constructives	S1.1 Communiquer de façon efficace et positive
		S1.2 Communiquer de façon empathique
		S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux
	S2 Résoudre des difficultés relationnelles	S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus
		S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive

Ci-dessous, vous trouverez des exemples d'intégration des CPS en fonction du contexte de l'école dehors. Il s'agit parfois d'accompagner l'identification des CPS en jeu dans la séquence pédagogique. Puis ensuite de structurer les séquences prévues pour organiser, planifier aussi le renforcement des CPS.

Dans la zone « je me débrouille dehors »

Illustrations : Julie Ramboux

CPS cognitives : Pourront se travailler les critères de choix de l'activité (comment les enfants ont choisi de faire cette activité, comment ils l'ont réalisé, pour quelle raison à cet endroit spécifique de l'espace, seul ou à plusieurs (se mettre d'accord, résoudre un pb, un conflit). Ainsi des questions autour de ce qui les a attirés, ce qu'ils aiment, n'aiment pas dans cet espace pourront être évoquées. Ainsi que les qualités dont ils ont fait preuve à cette occasion par exemple. Ont-ils été confronté à des limites personnelles ? Lesquelles ?

CPS émotionnelles : Quels ressentis émotionnels ont été éveillés ? Quelles ont été les sensations corporelles associées ? En quoi l'activité choisie correspondait-elle à leurs besoins ? Se sentaient-ils en sécurité ? Qu'ont-ils mis en place pour écouter leurs besoins ?

CPS sociales : Il est possible de mettre en évidence les différences interindividuelles pour pouvoir les accepter. Concernant les jeux à plusieurs, en quoi a-t-il été plaisant de les partager ? Comment se sont-ils mis d'accord sur le jeu ? Ont-ils eu à résoudre un conflit ? comment ont-ils régulé ce moment ?

Dans la zone « Je me sens bien dehors »

L'éducateur peut accompagner l'identification et l'analyse du vécu intra et interpersonnel, ainsi que le vécu relationnel.

CPS cognitives : Qu'est-ce qui m'attiré ? Quel sens a-t-il été stimulé chez moi ? Qu'ai-je aimé ? Moins aimé ? Quels ont-été mes ressentis corporels ? Ai-je eu besoin de m'adapter (ma posture, mes vêtements…) ? En quoi cela a-t-il été utile ? Qu'est-ce que cela a permis ?

CPS émotionnelles : Qu'ai-je ressenti ? A quel moment ? Comment je me sentais en arrivant ? Comment je me sens maintenant, après ce temps d'immersion ? Qu'est-ce qui m'a fait du bien ?

CPS sociales : Comment ai-je été vers les autres ? A quelles occasions ? En quoi ai-je partagé ce temps avec d'autres personnes ? comment cela s'est passé ? Quels moments ai-je préféré vivre seul ? Comment ce besoin a-t-il été considéré par les autres ? Cela nous a-t-il demandé de communiquer et nous y sommes-nous pris ?

Illustrations : Julie Ramboux

Dans la zone « j'apprends dehors »

CPS cognitives : En quoi ce moment m'a-t-il plu ? En quoi ce moment m'a-t-il déplu ? Qu'ai-je découvert de moi ? En quoi cette façon de travailler me plaît ? En quoi bouger peut-il me faire du bien ? En quoi manipuler m'aide-t-il ?

CPS émotionnelles : Comment je me suis senti durant cette activité ? Et dans mon corps, que se passait-il ? Quelles émotions ai-je traversé ?

CPS sociales : En quoi ai-je été amené à travailler avec d'autres ? Comment avons-nous fait pour que cela se passe au mieux ? En cas de difficulté, qu'avons-nous mis en place pour la traverser ensemble ?

Dans la zone « J'apprends le dehors »

CPS cognitives : Qu'ai-je appris aujourd'hui ? En quoi ces découvertes m'ont-elles plu ? A quel moment ai-je été fier·e de moi ?

CPS émotionnelles : Qu'ai-je ressenti lors des découvertes ? Surprise, dégoût, joie, peur… rien de particulier ou je ne sais pas… ? Comment j'ai fait avec cette émotion pour continuer à travailler ? Comment j'ai pris sur moi, me suis calmé·e… ?

CPS sociales : Comment était-je en contact avec les autres ? Si je devais travailler avec les autres, comment cela s'est-il passé ? Comment nous sommes nous organisé ? En quoi y avais-je la place que je souhaitais ? Si je devais travailler seul·e, comment me suis-je organisé·e ? En quoi cela m'a-t-il convenu de faire en autonomie ? Si j'y ai été amené·e, comment ai-je demandé de l'aide ? Comment ma demande a-t-elle été reçue ?

Illustrations d'activités de renforcement des CPS à intégrer à l'école dehors

Il ne s'agit pas d'une liste de questions exhaustives et il est possible de compléter cette conscientisation des CPS engagées par d'autres activités de façon complémentaire aux objectifs visés par l'enseignant·e.

Sur une séquence « je me débrouille dehors » ou « je me sens bien dehors », développer la conscience de soi et les compétences émotionnelles en proposant un portrait chinois du moment vécu à chaque enfant soit sur place, soit en rentrant dans la classe avec des items tels que « si c'était une joie ce serait quand… si était une peur, ce serait… » etc.

Sur une séquence « je me sens bien dehors » ou « j'apprends dehors »; proposer une activité du type « bingo » en demandant aux enfants de remplir des cases avec les prénoms du plus grand nombre d'enfants du groupe lorsque ce dernier correspond à l'item noté dans la case. (ex : aime se balader dans la nature ; n'aime pas nager…) Chaque enfant peut se découvrir lui-même (CPS conscience de soi) , mais aussi découvrir les autres ou les conditions d'une relation agréable (CPS sociales)

Sur une séquence de travail collectif « j'apprends dehors » ou « j'apprends le dehors », proposer une technique de type jeu de la ligne (ou ligne imaginaire, ou encore autrement nommé débat mouvant) où les conditions du travail sont interrogées. Avec cette technique, les participants se déplacent sur une ligne symbolique dans l'espace en fonction de leur point de vue concernant des énoncés. Par exemple : travailler avec les autres c'est chouette, c'est facile de se mettre d'accord au sein d'un groupe, ça m'énerve quand les autres ne sont pas d'accord avec moi, je n'ose pas m'exprimer dans un groupe… Ce sont les compétences sociales qui seraient alors travaillées.

De manière transversale, quel que soit le contexte de l'école dehors, il peut être intéressant de travailler les 2 points suivants :

La gestion du risque => Pour tous, être dehors implique de ne pas tout contrôler (la météo, la faune et la flore rencontrée, les obstacles au sol…) pour celles et ceux qui connaissent peu le milieu extérieur, c'est découverte sur découverte. Il est possible de travailler sur la conscience de soi, des émotions, ainsi que les stratégies d'adaptation que chacun met en place pour gérer le risque.

Le cadre relationnel => Les interactions n'étant pas les mêmes, le cadre de l'école dehors n'est pas le même que le cadre de l'école dedans. Il est possible de construire ensemble un cadre spécifique à l'école dehors, puis de le réguler. Ce sont alors les compétences émotionnelles et sociales qui sont travaillées à partir de l'identification des besoins individuels (compétence conscience de soi).

En conclusion, l'école dehors permet de varier les apprentissages parce que les sujets explorés et les méthodes de travail ne peuvent qu'être différents. C'est donc une opportunité pour que chacun trouve sa place à l'école ;

Que l'on soit enfant (l'école dehors parle ainsi très fort aux enfants qui ont besoin de bouger, de manipuler soit pour comprendre, soit pour se concentrer, ou juste pour s'intéresser) mais aussi adulte (faire l'école dehors, c'est réinterroger sa pratique, découvrir d'autres sujets et travailler autrement – avec les enfants, avec ses collègues…), cela participe de facto au développement des CPS de chacun.

Pour aller plus loin sur le chemin du renforcement des CPS à l'école dehors : Travailler à renforcer les CPS de chacun, immergé dans l'environnement extérieur, c'est aussi favoriser le lien entre chaque individu et le monde qui l'entoure. Y intégrer des méthodes coopératives où l'on prend soin de soi et de l'autre (qui ou quoi qu'il soit) dans une dynamique de participation de tous·tes en ayant la possibilité d'identifier et d'analyser le vécu pour inventer du mieux pour la suite… Cela peut être des objectifs et méthodes légitimes si l'on se situe dans une perspective éducative de développement de l'écocitoyenneté…

Promotion Santé est à votre disposition pour travailler plus en profondeur autour de ces sujets : pole53@promotionsante-pdl.org

Pour aller plus loin :

- https://graine-pdl.org/categorie/thematique/ecole-du-dehors/
- https://frene.org/nos-projets/nature-sante/
- https://agir-ese.org/methode/les-competences-psychosociales-un-levier-pour-eduquer-la-sante-environnement
- https://www.sirena-cps.fr/

Crédits : Fiches rédigées par Anne Leroyer (Promotion Santé Pays de la Loire) - 2025
Illustrations : Julie Ramboux (Réseau Idée)
Contact : pole53@promotionsante-pdl.org
Partenaires : ARS Pays de la Loire

CC BY NC SA

Promotion Santé Pays de la Loire

Soutenu par