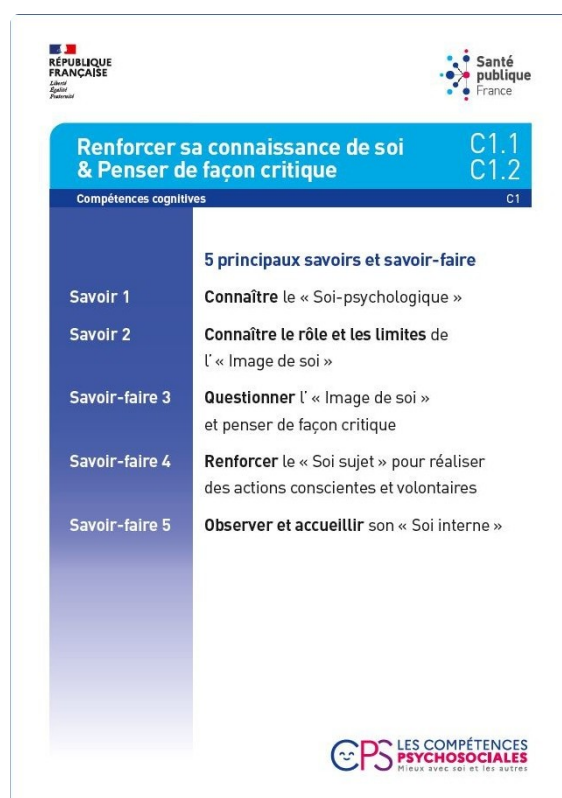


[Accueil](#) [docs](#)

Fiche CPS cognitive : Renforcer sa connaissance de soi (C1.1) et penser de façon critique (C1.2)

Publié le 23 mai 2025

Mis à jour le 23 mai 2025



Cette fiche porte sur la première compétence psychosociale (CPS) générale cognitive et présente de façon synthétique deux compétences psychosociales cognitives spécifiques : Renforcer sa connaissance de soi (C1.1) et Penser de façon critique (C1.2). Mieux se connaître pour mieux se comprendre, s'accepter, se réguler et agir en accord avec soi-même implique au préalable de renforcer ses connaissances sur le fonctionnement psychologique du Soi. Cinq savoirs et savoir-faire sont présentés pour permettre d'accroître la connaissance de soi et de penser de façon critique : Savoir 1: Connaître le "Soi-psychologique" ; Savoir 2: Connaître le rôle et les limites de l' "Image de soi" ; Savoir-faire 3: Questionner l' "Image de

soi" et penser de façon critique ; Savoir-faire 4: Renforcer le "Soi sujet" pour réaliser des actions conscientes et volontaires ; Savoir-faire 5: Observer et accueillir son "Soi interne". Ces deux compétences spécifiques peuvent être mobilisées lors d'activités CPS. Ainsi, après une partie théorique, des exemples de pratiques sont présentés pour les adultes, les jeunes et les enfants.

Auteur : Lamboy Béatrice**Année de publication :** 2025**Pages :** 18 p.

TÉLÉCHARGER
PDF 3.25 MB

