

Préface de Rebecca Shankland .....	4
Présentation .....	6

### Introduction

À qui s'adresse cet ouvrage ? .....	8
Qu'est-ce que les CPS ? .....	8
Comment l'enseignement des CPS est-il intégré dans les programmes ? .....	17
Quels sont les apports de l'éducation positive dans le développement des compétences psychosociales ? .....	19
Quels sont les bienfaits de l'apprentissage des CPS ? .....	21
Qui peut transmettre les CPS en milieu scolaire ?	
Quelle posture pour l'enseignant ? .....	24
Comment enseigner les CPS ? .....	28
Quelles résistances ou difficultés l'enseignement des CPS peut-il entraîner ? .....	32
Présentation des chapitres proposés dans l'ouvrage .....	35

### Les CPS cognitives et émotionnelles

1. La confiance en soi .....	38
2. Les forces de caractère .....	56
3. Les émotions .....	70
4. La créativité .....	94
5. La motivation .....	106

### Les CPS relationnelles

6. La gratitude .....	124
7. La coopération .....	136
8. L'empathie et l'écoute .....	146
Témoignages .....	160
Remerciements .....	164
Annexes .....	166
Bibliographie .....	173