



DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

Les **compétences psychosociales (CPS)** désignent l'ensemble des **aptitudes sociales, émotionnelles et cognitives** qui permettent à une personne de **faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne**.

Elles contribuent à maintenir un **état de bien-être psychologique**, à **entretenir des relations sociales de qualité** et à **adopter des comportements responsables et constructifs** dans la société.

L'**Organisation mondiale de la santé (OMS)** les définit comme la capacité d'un individu à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. Ce cadre conceptuel, désormais largement reconnu, constitue une base pour la promotion de la santé, la prévention des comportements à risque et l'éducation au vivre-ensemble.

L'OMS distingue dix compétences essentielles, regroupées en trois grands domaines :

A. Les compétences cognitives

- **Prendre des décisions** : être capable d'évaluer les options possibles et d'en mesurer les conséquences à court et à long terme.
- **Résoudre des problèmes** : identifier une difficulté, en analyser les causes et mobiliser des solutions adaptées.
- **Avoir une pensée critique** : savoir questionner les informations, distinguer les faits des opinions et développer un jugement éclairé.
- **Avoir une pensée créative** : envisager des solutions nouvelles, exprimer des idées originales et adopter des perspectives variées.

B. Les compétences émotionnelles

- **Avoir conscience de soi** : reconnaître ses émotions, ses valeurs, ses forces et ses limites.
- **Savoir gérer son stress** : utiliser des stratégies d'apaisement et de régulation face à la pression ou aux situations difficiles.
- **Savoir gérer ses émotions** : identifier, exprimer et moduler ses émotions de manière adaptée et constructive.

C. Les compétences sociales

- **Faire preuve d'empathie** : comprendre les émotions, les besoins et les points de vue d'autrui.
- **Communiquer efficacement** : s'exprimer avec clarté et respect, écouter activement et formuler des messages adaptés.
- **Établir des relations positives** : entretenir des liens de coopération, de respect mutuel et de confiance.

Enjeux et bénéfices du développement des CPS

Le développement des compétences psychosociales constitue **un levier majeur de promotion du bien-être et de prévention des comportements à risque.**

Chez les enfants et les adolescents, il favorise :

- l'estime de soi et la régulation émotionnelle,
- la prévention des violences et du harcèlement,
- l'engagement scolaire et la réussite éducative,
- le développement d'un climat scolaire apaisé et coopératif.

Chez les adultes — qu'il s'agisse de parents, d'enseignants, d'éducateurs ou de professionnels de santé —, ces compétences renforcent :

- la qualité de la communication et de la relation éducative,
- la gestion des situations de conflit ou de tension,
- la capacité d'accompagnement des jeunes dans leurs émotions et leurs choix de vie.

Une priorité de santé publique et d'éducation

Le renforcement des compétences psychosociales s'inscrit dans les **orientations nationales de promotion de la santé et de prévention des violences.**

Il s'agit d'un **socle essentiel pour le développement global de l'enfant et du citoyen**, contribuant à la construction d'une société plus juste, bienveillante et résiliente.

Propositions de développement

Pour vous permettre de favoriser le développement de ces compétences, voici quelques unes de nos propositions :

Formations & Animations :

- **Médiation par les pairs** : formation des adultes pour qu'ensuite ils forment et accompagnent les élèves à devenir médiateurs pour des pairs. Cette formation peut aussi être proposée à des jeunes.
- **Jeux Coopératifs pour développer les compétences relationnelles** : formation des adultes et/ou animation auprès des jeunes
- **Programme "Devenir son propre médiateur".** Il répond bien à la nécessité du développement des CPS : animations dans les classes, et formation du programme auprès des enseignants.
- **Mieux vivre ensemble pour un climat scolaire apaisé** : formation des adultes pour mettre en place des outils concrets pour l'animation d'un groupe classe via sur le développement des compétences psychosociales : écoute, pose de limites, assertivité, feedback...
- **Le théâtre-forum**, pour travailler sur des thèmes précis avec les jeunes et les adultes
- **Le parcours-expo**, animation et/ou formation des adultes avec la location des 20 panneaux pour une animation auprès des jeunes.
- **Animations pour développer l'affirmation de soi** : via des jeux de cartes spécifiques (Takattak, Riposte...)

Spectacles pédagogiques pour enclencher un projet, et sensibiliser au préalable :

- **Le spectacle "Ma vie en jeu"** : sur les compétences psychosociales, l'estime de soi et le harcèlement. (du CM1 à la 5ème)
- **Le spectacle "C'est pas moi"** sur le vivre ensemble et la régulation non-violente des conflits. (pour les classes de l'élémentaire)