

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS):



DE QUOI PARLE-T-ON ?

**Nadine Fréry, Béatrice Lamboy**

Direction de la prévention et promotion de la santé

Santé publique France

- **Promotion de la santé (OMS)** (OMS, 1997, 2003)
  - Une « **compétence psychosociale** »
  - Des « **compétences utiles pour la vie** » (« *life skills* »)
  
- **Education et prévention** (CASEL, 2020)
  - « **Apprentissage social et émotionnel** » (« **SEL** : Social Emotional Learning ») => « **Compétences sociales et émotionnelles** » ou « **compétences socio-émotionnelles** »
  
- **Economie (OCDE...)** (Algan et al., 2020 ; Cinque et al., 2021)
  - « **Compétences socio-émotionnelles** », « **compétences socio-comportementales** »  
« **compétences sociales** »
  - « **compétences clés** », « **compétences transversales** », « **compétences du 21<sup>e</sup> siècle** », « **compétences non cognitives** », « **compétences conatives** »,  
« **compétences non techniques (*soft skills*)** », « **compétences non académiques** »

## 1. Définition d'origine (OMS, 1993) : 10 CPS (5 binômes)

- savoir résoudre des problèmes /savoir prendre des décisions
- avoir une pensée créative / avoir une pensée critique
- savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles
- avoir conscience de soi / avoir de l'empathie
- savoir réguler ses émotions / savoir gérer son stress

## 2. Depuis les années 2000 : une aptitude psychosociale générale

« (...) C'est la **capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif** qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »

○ qui regroupe 3 grands types de CPS (OMS, 2001, 2003) :

- Compétences cognitives
  - Compétences émotionnelles
  - Compétences sociales
- qui contient de nombreuses CPS (15) et sous CPS (66)

On distingue 3 catégories de compétences :

## Les compétences cognitives

qui renforcent les capacités mentales  
de conscience de soi, de choix et de résolution  
de problème.

## Les compétences émotionnelles

qui favorisent une bonne régulation  
des émotions et du stress.

## Les compétences sociales

qui permettent de développer une  
communication et des relations constructives.

# CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (SpFrance, 2022)

A PARTIR DES CLASSIFICATIONS INTERNATIONALES, PROGRAMMES PROBANTS, MODELES THEORIQUES ACTUELS

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative		
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
	Résoudre des conflits de façon constructive	

Les compétences psychosociales constituent:

- **un ensemble cohérent et interrelié**
- **de capacités psychologiques**  
**(cognitives, émotionnelles et sociales),**

impliquant

**des connaissances, des processus intrapsychiques**  
**et des comportements spécifiques,**

qui permettent

- d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*),
- de **maintenir un état de bien-être psychique,**
- de favoriser un fonctionnement individuel optimal et
- développer des interactions constructives.**

## Les facteurs et bénéfices du développement des CPS auprès des enfants et des jeunes

### Environnement de vie de l'enfant favorable

Facteurs



Les CPS



Bénéfices



Selon l'environnement favorable ou non, le développement des CPS sera plus ou moins important dans ses différentes dimensions

Les CPS se construisent en fonction des interactions familiales et sociales dès la petite enfance et tout au long de la vie

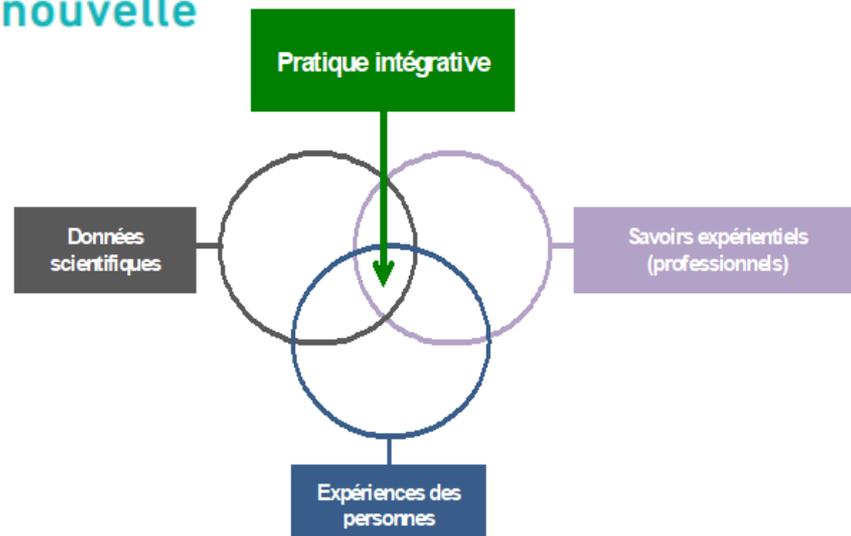
Il est également possible de les renforcer avec des interventions centrées sur les CPS

# INTERVENTIONS CPS

**2 grandes modalités complémentaires** pour mettre en œuvre des interventions CPS, pour lesquelles l'adaptation au contexte d'implantation est cruciale :

**1 Utiliser des programmes « clés en main »** dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement, de type « Unplugged » (programme CPS pour lutter contre les addictions).

**2 Utiliser des connaissances scientifiques et expérientielles pour construire une nouvelle intervention.**



Ainsi les programmes CPS probants comportent trois éléments clés :

- 1) le développement des CPS cognitives, émotionnelles et sociales,
- 2) des méthodes pédagogiques interactives et expérientielles,
- 3) un apport de connaissances (fondées sur les données probantes) en lien avec les thématiques abordées (par exemple : le développement de l'enfant et de l'adolescent, les comportements à risque, les substances psychoactives)

## Dans les pratiques courantes d'éducation

- 1 Développer ses propres CPS en tant qu'adulte.
- 2 Mettre en place des activités CPS en routine dans la vie quotidienne. Par exemple : pour commencer la journée, demander aux enfants leur « météo des émotions ».
- 3 Utiliser une pédagogie active (favorisant la participation des enfants), **expérientielle** (basée sur l'expérience vécue des enfants) et **positive** (fondée sur des relations soutenantes et bienveillantes).

## Durant des activités CPS spécifiques

- 4 Avoir un objectif d'apprentissage CPS explicite.

SAFE : Séquencées, Actives, Focalisées, Explicites

- 5 Mettre en œuvre des activités CPS formelles de qualité, des ateliers fondés sur des connaissances acquises, qui travaillent les 3 types de compétences (cognitives, émotionnelles et sociales), qui s'inscrivent dans la durée,
- 6 Inscrire ces interventions dans un projet collectif de qualité : formation et accompagnement des intervenant-es et constitution d'une équipe projet

***MERCI DE VOTRE ATTENTION !***

