

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

## EN RÉSUMÉ

**1993**  
x Le concept de compétences psychosociales ("life skills" en anglais) est introduit par l'Organisation Mondiale de la Santé : **10 aptitudes à développer pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être :**

Savoir réguler ses émotions \_\_\_\_\_ Savoir gérer son stress  
Savoir résoudre des problèmes \_\_\_\_\_ Savoir prendre des décisions  
Avoir une pensée créative \_\_\_\_\_ Avoir une pensée critique  
Savoir communiquer efficacement \_\_\_\_\_ Etre habile dans les relations interpersonnelles  
Avoir conscience de soi \_\_\_\_\_ Avoir de l'empathie

**2000**  
x Ces 10 aptitudes sont classées selon 3 catégories : les compétences **sociales**, **cognitives** et **émotionnelles**.

**2022**  
x Santé Publique France présente **une définition actualisée** des compétences psychosociales :

*"Les CPS constituent ainsi 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 de développer des interactions constructives"*

*Les compétences psychosociales. Un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, Santé publique France, 2022, page 12*

A partir des 10 compétences, des études internationales et des données les plus récentes, Santé Publique France propose une **nouvelle classification** :

## 9 COMPÉTENCES GÉNÉRALES

COGNITIVES

Avoir conscience de soi  
Prendre des décisions constructives  
Capacité de maîtrise de soi

ÉMOTIONNELLES

Avoir conscience de ses émotions et de son stress  
Réguler ses émotions  
Gérer son stress

SOCIALES

Communiquer de façon constructive  
Développer des relations constructives  
Résoudre des difficultés

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



## MENER SON PROJET EN INTEGRANT LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

### Définir l'objectif :

- **Mobiliser** des CPS dans la perspective de modifications d'attitudes et de comportements dans un domaine particulier ?
- OU**
- **Développer** les compétences psychosociales d'une façon générale pour favoriser le bien-être et la santé globale de l'individu ?

### Adapter sa posture :

- ✓ Adopter une **posture humble et bienveillante** et non de personne "sachant" qui transmet son savoir.
- ✓ Etre dans une **démarche de réflexivité** face à sa pratique.
- ✓ Mettre en place des **attitudes éducatives positives et valorisantes** qui permettent d'appréhender la personne dans sa globalité

## RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



- Le **référentiel** "[pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques](#)", Santé Publique France, 2022
- **L'instruction ministérielle** du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037
- Le **dossier** [Les COMPETENCES PSYCHOSOCIALES des enfants et jeunes ados \(3-15 ans\)](#), PromoSanté Ile-de-France
- Les **outils pédagogiques** de Scholavie pour développer les CPS
- Le **catalogue des outils de prévention** de l'IREPS Pays de la Loire, 2023
- La **page sur les attitudes éducatives** du *Cartable des CPS*, Ireps Pays de la Loire

### LES OUTILS DU CRIPS POUR MOBILISER LES CPS EN PROMOTION DE LA SANTÉ :

- Nos outils en ligne sur notre site : [l'animathèque](#)
- Les outils disponibles en prêt dans notre Espace ressources : [infopros@lecrips.net](mailto:infopros@lecrips.net)

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
<b>Compétences cognitives</b>	<b>Avoir conscience de soi</b>	Connaissance de soi Savoir penser de façon critique Capacité d'auto-évaluation positive Capacité d'attention à soi
	<b>Capacité de maîtrise de soi</b>	Capacité à gérer ses impulsions Capacité à atteindre ses buts
	<b>Prendre des décisions constructives</b>	Capacité à faire des choix responsables Capacité à résoudre problèmes de façon créative
<b>Compétences émotionnelles</b>	<b>Avoir conscience de ses émotions et de son stress</b>	Comprendre les émotions et le stress Identifier ses émotions et son stress
	<b>Réguler ses émotions</b>	Exprimer ses émotions de façon positive Gérer ses émotions
	<b>Gérer son stress</b>	Réguler son stress au quotidien Capacité à faire face en situation d'adversité
<b>Compétences sociales</b>	<b>Communiquer de façon constructive</b>	Capacité d'écoute empathique Communication efficace
	<b>Développer des relations constructives</b>	Développer des liens sociaux Développer des attitudes et des comportements prosociaux
	<b>Résoudre des difficultés</b>	Capacité d'assertivité et de refus Savoir demander de l'aide Résoudre des conflits de façon constructive