Les compétences psychosociales

Définitions et classifications

1993 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 Ces 10 aptitudes sont classées selon 3 catégories :
les compétences **sociales**, **cognitives** et **émotionnelles**.

2022 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** avec 9 compétences générales.

2024 Une mise à jour de la classification est faite pour distinguer 2 phases de développement : les compétences de **compréhension** (Phase 1) et compétences de **régulation** et d'**accomplissement** (phase 2). Santé publique France adapte la classification.

6 COMPÉTENCES GÉNÉRALES

	COGNITIVES	EMOTIONNELLES	SOCIALES
Phase 1	Renforcer sa conscience de soi	Renforcer sa conscience des émotions	Développer des relations constructives
Phase 2	Renforcer sa maitrise de soi et son accomplissement	Réguler ses émotions et son stress	Résoudre des difficultés relationnelles

Les compétences psychosociales

Mener son projet en intégrant les compétences 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 "sachante" 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

Ancrer son action :

- ✓ Développer un environnement favorable au sein de sa structure
- ✓ Inscrire son action dans une démarche collective et à **long terme**

Ressources

Pour en savoir plus

- Le **référentiel** "pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques", Santé Publique France, 2022
- Le **référentiel opérationnel** à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I, Santé Publique France, 2025
- 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
- Le site ressource national **Sirena**

Les outils pédagogiques

Les **outils** de Scholavie pour développer les CPS

La **page sur les attitudes éducatives** du *Cartable des CPS*, Ireps Pays de la Loire

Les outils du Crips sur **l'animathèque**

Le **catalogue des outils de prévention** de l'IREPS Pays de la Loire, 2023

Etat des connaissances : juillet 2025

Le Crips Île-de-France est une association déclarée d'intérêt général qui agit en promotion de la santé auprès des jeunes, des publics vulnérables et des professionnels.

Action financée par la Région Île-de-France

Soutenu et financé par

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	**Renforcer sa conscience de soi**	Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique Connaitre ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives S'auto-évaluer positivement Renforcer sa pleine attention
	Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	Atteindre ses buts personnels Gérer ses impulsions Savoir résoudre des problèmes de façon créative et demander de l'aide
Compétences émotionnelles	**Renfocer sa conscience des émotions**	Comprendre ses émotions Identifier ses émotions
	Réguler ses émotions et son stress	Exprimer ses émotions de façon constructive Réguler ses émotions agréables et désagréables Comprendre et gérer son stress
Compétences sociales	**Développer des relations constructives**	Communiquer de façon empathique Communiquer de façon efficace Développer des liens et des comportements prosociaux
	Résoudre des difficultés relationnelles	S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus Résoudre des conflits de façon constructive