

# BREVE N° 45 Les compétences psychosociales

Synthèse réalisée par Jean-Jacques Dabat-Aracil Conseiller pédagogique préélémentaire  
D'après l'INPES « la santé en action » Mars 2015 et le dossier PromoSanté Ile de France

**Définition :** En 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) introduit le concept et fait référence, en premier lieu, à une compétence psychosociale globale :

« La capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. 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. La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son acception large renvoyant au bien-être physique, psychique et social ».

L'OMS propose de subdiviser cette compétence globale en sous-CPS articulées autour de **cinq paires** de compétences :

- 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.

## Les compétences psychosociales, de quoi parle-t-on ?



1. OMS, UNESCO, 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

PromoSanté  2018

En 1998, l'Education Nationale a retenu le terme de compétences personnelles et relationnelles dans son texte définissant l'éducation pour la santé à l'école. Puis, dans le **parcours éducatif de santé en 2016**, le terme de compétence psychosociale est apparu pour la première fois, marquant sa définitive adoption dans le milieu scolaire

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
<b>Compétences de communication verbale et non verbale :</b> écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedback.	<b>Compétences de prise de décision</b> et de résolution de problème.	<b>Compétences de régulation émotionnelle :</b> gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
<b>L'empathie</b> , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	<b>Pensée critique et l'auto-évaluation</b> qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.	<b>Compétences de gestion du stress</b> qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
<b>Capacités de résistance et de négociation :</b> gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		<b>Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation</b> qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
<b>Compétences de coopération</b> et de collaboration en groupe.		
<b>Compétences de plaidoyer</b> qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

## Les enjeux ?

Chez les enfants, le renforcement des CPS favorise le **développement global** (social, émotionnel, cognitif, physique), améliore les **interactions**, augmente le **bien-être** et contribue donc à **diminuer les comportements défavorables à la santé** et à **augmenter les comportements favorables**. Les CPS jouent aussi un rôle essentiel dans **l'adaptation sociale et la réussite éducative**.

Chez les adultes, il agit toujours sur le bien-être subjectif et la qualité des relations. Il favorise, chez les parents, les pratiques éducatives positives. L'empathie, la capacité à répondre adéquatement aux besoins fondamentaux et la mise en œuvre de règles et de limites constructives en sont des exemples. Ces compétences et pratiques éducatives permettent l'établissement de **relations positives** entre parents et enfants, et augmentent le sentiment d'**efficacité parentale**. Ces CPS parentales ont également de l'impact sur les enfants.

## Comment travailler les fonctions exécutives ?

Les compétences psychosociales sont à solliciter dans **le quotidien de la classe**, dans le cadre **vivre ensemble-apprendre ensemble** par l'approche de **comportement bienveillant, le respect de chacun, le respect des besoins affectifs et physiologiques, l'expression des émotions**.

**Des séances dédiées peuvent** mise en place dans le cadre **d'un projet développé au sein de la classe ou de l'école**

**Exemple de séance en MS/GS (objectifmaternelle)**

**Étape 1:** rituels de début (regroupement calme en ronde autour du « dessin centré », respiration et passage d'un signal, ouverture de la séance avec bol tibétain)

➔ **« Dessin centré »:** c'est un cercle de carton que l'on place systématiquement au sol avant que les enfants entrent dans la salle. Ils s'installent en ronde autour du cercle, avec les adultes. A la fin de la première séance de découverte, c'est l'adulte référent (ici la psychologue scolaire) qui demande de fabriquer un cercle en classe pour la deuxième séance. Chaque élève devra y apporter sa contribution en le décorant. Cet « objet » représente donc le groupe classe puisque chacun y a participé; il symbolise le cercle, dispositif qui nous réunit chaque semaine. La symbolique du cercle est forte car elle nous permet d'être tous au même niveau (sans hiérarchie) ce qui nourrit la confiance et nous unit (même distance et proximité). Le cercle englobe, contient et rassure.

**Étape 2:** activités visant la connaissance de soi et des autres; jeux coopératifs

**Contenu:** en général, on reprend des activités connues des enfants (découvertes lors des premières séances) en introduisant des variantes pour faire évoluer les situations; une nouvelle activité est également introduite.

**Les adultes:** en plus de la psychologue scolaire, l'enseignant est toujours présent ainsi que l'Atsem des classes de maternelle. Nous vivons tous ensemble, enfants et adultes, les mêmes expériences.

**Implication des élèves:** les jeux proposés visent à mieux se connaître mais aussi à coopérer pour mieux connaître les autres et leur faire confiance. Les activités sont proposées à tous mais un élève qui ne souhaite pas participer est libre de se mettre en retrait ou de s'impliquer différemment si cela est possible. Il faut accepter que certains élèves aient besoin d'être observateur lors d'une première fois (introduction d'un nouveau jeu). L'implication vient peu à peu.

**Un exemple d'activité :**

**Le masque!** Pour ces activités, il est nécessaire que la moitié du groupe (voire tout le groupe) ait les yeux bandés (utilisation de masques opaques proposés dans les avions). Au départ, il n'est pas rare que certains élèves refusent le masque. On propose alors de fermer les yeux. L'observation des camarades qui tentent l'expérience fait que, généralement, chacun finit par se lancer.

D'autres activités à découvrir en suivant le lien

- [La mise en œuvre du projet](#)
- [Le ballon invisible](#)
- [Ling Ling Tchi \(dire bonjour\)](#)
- [La météo tactile \(massage\)](#)
- [La famille ours \(massage\)](#)
- [Les rituels de fin de séance](#)

**Étape 3:** cercle de parole puis rituel de clôture de séance

## Bibliographie :

Jeux coopératifs proposés par l'OCCE

Michèle Guillaud, Bien vivre ensemble en maternelle, Jeux, activités, rituels, conseils, Retz

IREPS Pays de la Loire : le cartable des compétences psycho-sociales

Objectifmaternelle <http://objectifmaternelle.fr/2016/01/2001/>