

# Les compétences psychosociales

## Les CPS en milieu scolaire : un levier pour la réussite et le bien-être de tous

### Introduction

Jusqu'à présent, la notion de compétences psychosociales apparaît indirectement dans les programmes d'EMC, d'EPS et dans le Parcours éducatif de santé et le Parcours citoyen

En juillet 2023, la circulaire de rentrée mentionne spécifiquement les CPS.

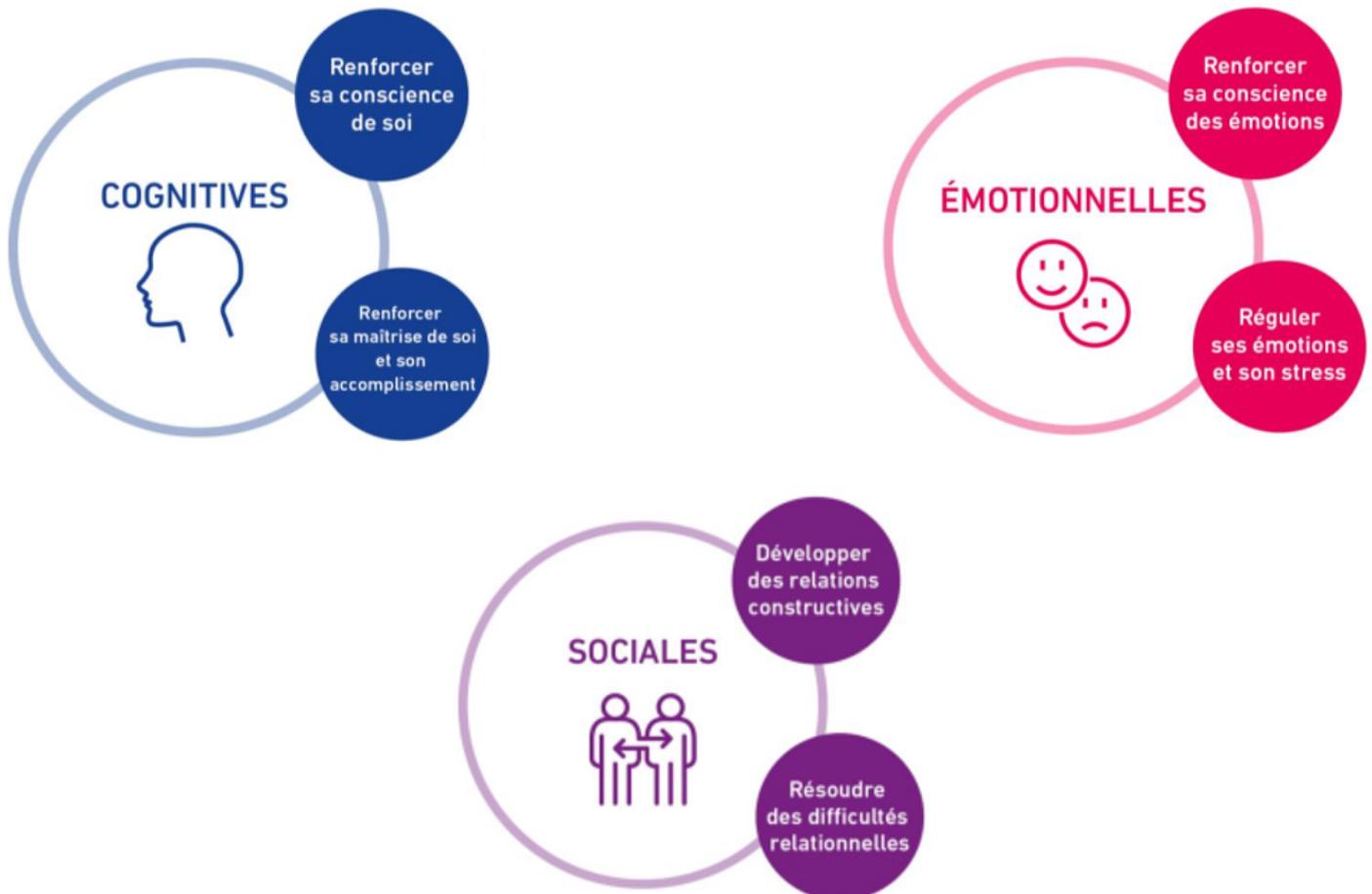
« Enfin, nous déployons à compter de cette rentrée un plan de formation destiné notamment à mieux travailler et développer les compétences psychosociales des élèves. Estime de soi et estime de l'autre sont en effet indissociables, et ces compétences, historiquement peu valorisées dans le système éducatif français, doivent désormais être renforcées ».

Les CPS seront intégrées au Socle Commun de Compétences à court terme.

### Les CPS définition

Définies par l'OMS comme la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. Autrement dit, c'est la capacité d'une personne à **maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, au sein de sa culture et de son environnement** » (OMS, 1994).

Les compétences psychosociales peuvent être de nature sociale, émotionnelle ou cognitive. <sup>1</sup>



<sup>1</sup> <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps>

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS Cognitives	C1. Renforcer sa conscience de soi	C1.1 Accroître sa connaissance de soi	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique
		C1.2 Penser de façon critique	4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne
		C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et	1. Connaître les buts personnels concordants 2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants 3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants
		C1.4 Prendre des décisions constructives	
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	C1.5 S'auto-évaluer positivement	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences 2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi
		C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
		C2.1 Atteindre ses buts personnels	1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace
		C2.2 Gérer ses impulsions	1. Connaître la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet
	C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et	1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1) 3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)	
	C2.4 Savoir demander de l'aide		

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)
		E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
		E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces 2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base) 3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale) 4. Connaître la régulation des émotions désagréables
	E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale) 6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)	
E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.3 Gérer son stress	1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle 4. Agir sur les stressors par des stratégies efficaces, centrées sur le problème	

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS sociales	S1 Développer des relations constructives	S1.1 Communiquer de façon efficace et positive	1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation 2. Savoir développer des attitudes et comportements verbaux soutenant (=communication positive) 3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)
		S1.2 Communiquer de façon empathique	1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique 2. Écouter de façon empathique 3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)
		S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité 2. Connaître les différents comportements prosociaux 3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)
	S2 Résoudre des difficultés relationnelles	S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus	1. Connaître l'influence sociale et la pression sociale 2. Communiquer de manière assertive 3. Refuser de manière assertive 4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives
S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive		1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle 2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés) 3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)	

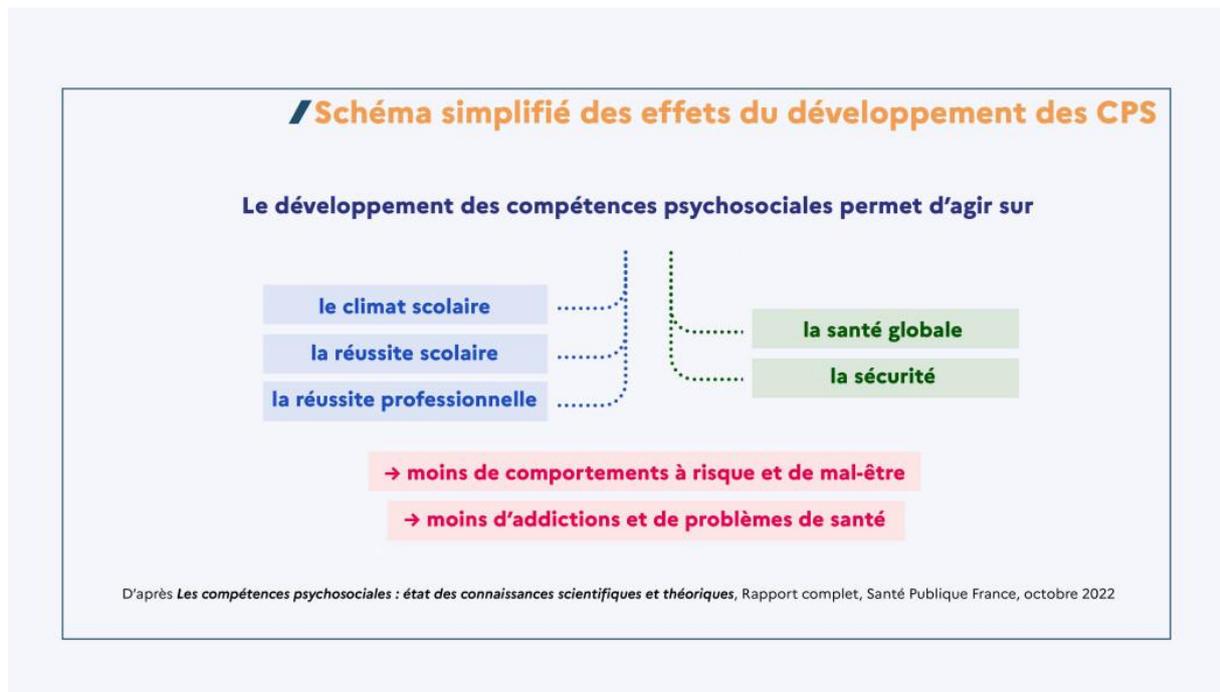
## Enjeux du développement des CPS

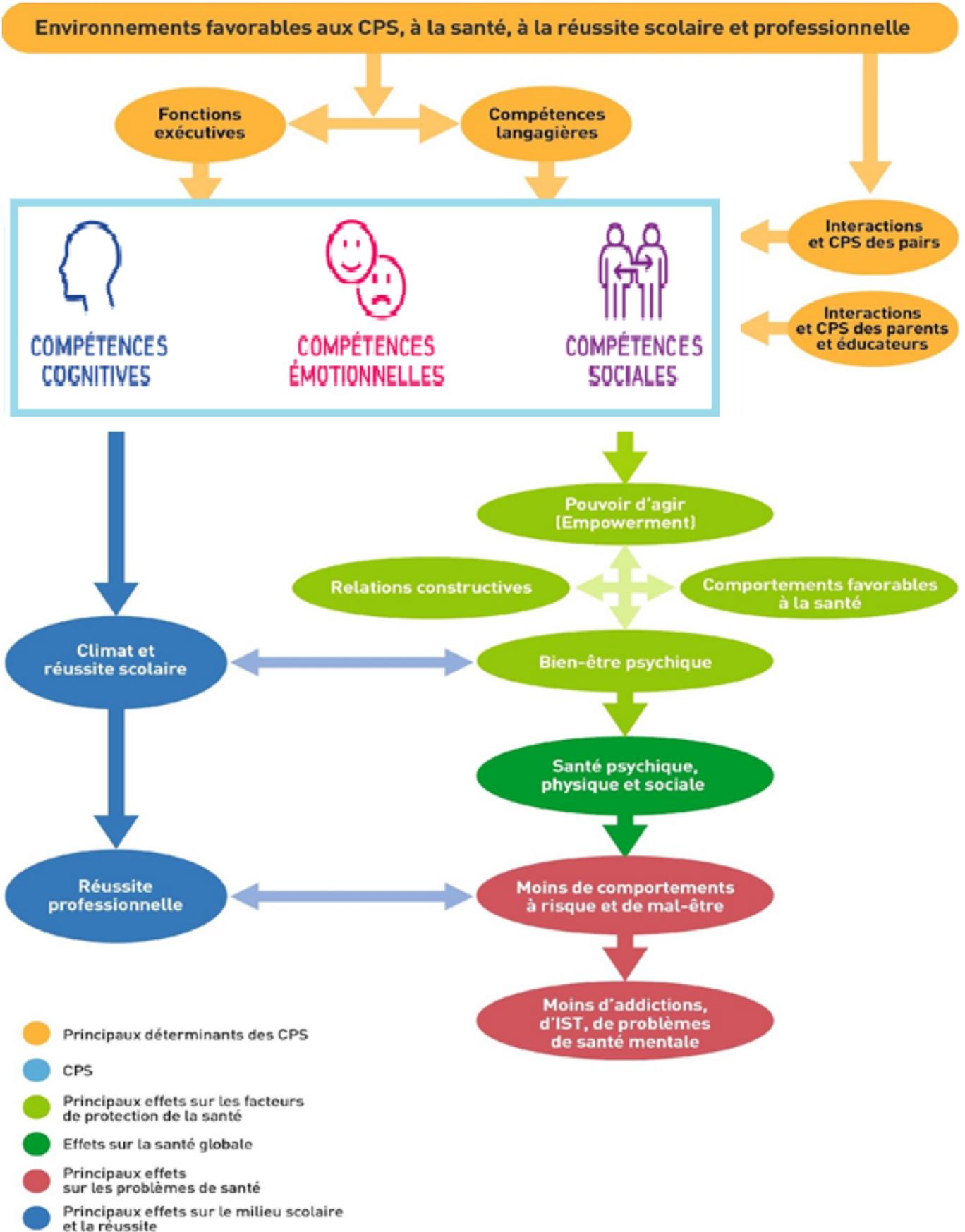
Sur la base de 40 années de recherche évaluative sur les programmes CPS, plusieurs synthèses de littérature réalisées au cours des 10 dernières années indiquent que certains de ces programmes ont démontré d'importants bénéfices sur la santé et sur la réussite éducative et sociale :

- Bien-être et santé mentale : diminution des troubles affectifs et du comportement, de la souffrance psychologique (anxiété, stress, dépression), amélioration du bien-être.
- Conduite à risque : réduction de la consommation de substances psychoactives, de la violence et du harcèlement, des comportements sexuels à risques.
- Réussite scolaire et professionnelle : augmentation de l'engagement et des résultats scolaires, diminution de l'échec scolaire, meilleure insertion professionnelle.

Mais aussi, meilleur rapport à soi et aux autres, développement des ressources personnelles, amélioration du climat scolaire et des relations.

2





# Les CPS en vie scolaire

## Des compétences à développer chez les élèves et à mobiliser chez les personnels

De nombreuses situations permettent aux CPE et à l'équipe de vie scolaire de développer les CPS chez les élèves. Le tableau ci-dessous est non exhaustif. Il propose de mettre en lien une situation et les compétences correspondantes pouvant être travaillées dans ce contexte. Ces situations permettent à la fois de travailler les CPS avec les élèves et demandent également à l'adulte de les mettre en jeu dans sa propre pratique.

Compétences propres CPE	Exemples de situation de vie scolaire	Exemples de CPS pouvant être développées chez les élèves et les adultes dans cette situation
C1. Organiser les conditions de vie des élèves dans l'établissement	Internat	Développer des attitudes et comportements prosociaux (collaboration, entraide, ...)
C2. Prévenir, gérer et dépasser les conflits en privilégiant le dialogue et la médiation dans une perspective éducative.	Entretien individuel	Résoudre des conflits de façon constructive Résoudre des difficultés
C2. Identifier les conduites à risque, les signes d'addiction, les comportements dégradants et délictueux	Forum santé Journée de lutte contre les violences	Capacité de maîtrise de soi Compétences émotionnelles
C3. Participer à l'élaboration de la politique éducative de l'établissement, coordonner la mise en œuvre et assurer le suivi du volet éducatif du projet d'établissement	Formation ambassadeur harcèlement	Les compétences émotionnelles Développer des attitudes et comportements prosociaux Capacité d'assertivité et de refus
C4. Assurer la responsabilité de l'organisation et de l'animation de l'équipe de vie scolaire	Formation des AED	Capacité de s'auto-évaluer Réguler son stress au quotidien Capacité d'écoute empathique Communication efficace Résoudre des conflits de façon constructive
C5. Contribuer au suivi de la vie de la classe	Heures de vie de classe	Développer des relations constructives
C6. Accompagner les élèves dans la prise de responsabilités, en utilisant notamment le foyer socio-éducatif et la maison des lycéens	Clubs et activités	Résoudre des difficultés Prendre des décisions constructives Communiquer de façon constructive
C6. Accompagner les élèves, notamment dans leur formation à une citoyenneté participative	Formation des élèves élus	Savoir penser de façon critique Capacité d'écoute Connaissance de soi Communication efficace Capacité à atteindre ses buts

## **Au-delà de la mise en place d'action spécifique, renforcer les compétences psychosociales par des attitudes éducatives au quotidien :**

Ces attitudes s'adressent parfois au groupe parfois à l'élève en particulier. Elles s'appuient largement sur le respect des besoins fondamentaux, sur les attitudes favorisant l'estime de soi et font référence aux différentes compétences personnelles et relationnelles qui sont toutes liées et interdépendantes.

Le classement des attitudes dans cette liste est donc relativement arbitraire mais son intention est d'aider à se donner des repères.

<https://cartablecps.org/docs/Fichier/2015/2-150513111922.pdf>

Voici un extrait :

### Autour du sentiment de réussite et de compétence :

Porter un regard positif

Donner des signes de reconnaissance personnalisés, argumentés, appropriés

Mobiliser et reconnaître les qualités et compétences notamment sociales, trop souvent oubliées

Encourager à participer, rappeler les succès précédents, les bénéfices potentiels Nommer et apprécier les efforts

Permettre d'expérimenter sans crainte Offrir des occasions de réussir

Fixer des objectifs réalisables Analyser ou évoquer les stratégies utilisées Confier des responsabilités Parler de l'échec Se montrer confiant

## **Programmes CPS probants**

Des programmes pédagogiques permettent de renforcer ces compétences. (Santé Publique France, 18 octobre 2022)

Un programme probant est synonyme de programme validé et fait référence à un programme dont l'efficacité a été démontrée par une évaluation scientifique.

**Programme PRODAS:** outil psychoéducatif pour tous les professionnels de l'éducation

prodas.fr

<https://www.prodass.fr/#:~:text=Le%20ProDAS%2C%20ou%20PROgramme%20de,e%C2%B7s%20en%20milieu%20scolaire.>

**Programme UNPLUGGED:** destiné au collégiens 6<sup>e</sup> & 5<sup>e</sup>

<https://www.federationaddiction.fr/unplugged/>

**Projet strong**

<https://archiclasse.education.fr/Projet-STRONG-soutenir-les-compétences-psychosociales-des-adolescents>

# Ressources complémentaires

## Sélection de ressources CANOPE

<https://www.reseau-canope.fr/developpement-professionnel-des-enseignants/des-ressources-pour-le-formateur/les-competences-psychosociales.html>

*Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques.*  
**Collectif, Coll. « État des connaissances »**, Santé publique France, Saint-Maurice, 2022, 135 pp.

## Sur le site de l'IREPS Pays de la Loire

<https://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>

## Formation magistère “Développer les compétences psychosociales des élèves au second degré”

<https://magistere.education.fr/ac-aix-marseille/course/view.php?id=9555>

## Classe virtuelle

Animée par Christophe Marsollier, inspecteur général de l'Education Nationale, organisée par Réseau Canopé dans le cadre du retour en classe des enseignants. L'objectif étant de créer les conditions relationnelles pour renforcer la résilience et les compétences psycho-sociales des élèves, en étant attentif à leur vécu, source de vulnérabilité.

<https://www.youtube.com/watch?v=ExPO-iy2z-0>

## Vidéo

*Que sont les compétences psychosociales ?*

Réseau Canopé, Canotech, Parole d'expert. 2021. Vidéo, 05:28 min. Christophe Marsollier IGEN.

<https://www.canotech.fr/a/31093/que-sont-les-competences-psychosociales>