

# LES ESSENTIELS

POUR MENER UN PROJET EN PROMOTION DE LA SANTÉ



## EN QUOI LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EST FAVORABLE AUX ENFANTS ?

### Une définition des compétences psychosociales (CPS)

En 1993, L'Organisation Mondiale de la Santé<sup>[1]</sup> (division de la santé mentale) identifie un ensemble de compétences individuelles de nature psychologique indispensables à toute vie sociale et définit le concept de compétences psychosociales (CPS)<sup>[2]</sup> comme :

*La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture, son environnement.*

-OMS, 1993

Les termes utilisés pour désigner les CPS varient en fonction des disciplines. Elles sont également nommées : compétences utiles à la vie, apprentissage émotionnel et social, compétences sociales et émotionnelles, compétences socio-émotionnelles, compétences socio-comportementales, compétences sociales, habilités, aptitudes psychosociales, compétences clés, etc.

Tout en se rattachant à la définition d'origine de l'OMS et en s'appuyant sur les données de la littérature, le référentiel sur le déploiement des CPS auprès des enfants et des jeunes présente une définition actualisée.

[1] OMS : Organisation Mondiale de la Santé

[2] Les compétences psychosociales sont fréquemment nommées CPS

Les CPS 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 de développer des interactions constructives.

-Lambooy, Arwidson, [et al.], 2022

En 1993, dans sa première version, l'OMS a identifié 10 compétences présentées par couple :



En 2022, le référentiel sur le déploiement des CPS auprès des enfants et des jeunes propose une classification actualisée présentée dans le tableau ci-dessous :

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
<b>Compétences cognitives</b>	Avoir conscience de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)</li> <li>• Savoir penser de façon critique (biais, influences...)</li> <li>• Capacité d'auto-évaluation positive</li> <li>• Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)</li> </ul>
	Capacité de maîtrise de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à gérer ses impulsions</li> <li>• Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)</li> </ul>
	Prendre des décisions constructives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à faire des choix responsables</li> <li>• Capacité à résoudre des problèmes de façon créative</li> </ul>
<b>Compétences émotionnelles</b>	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les émotions et le stress</li> <li>• Identifier ses émotions et son stress</li> </ul>
	Réguler ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses émotions de façon positive</li> <li>• Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)</li> </ul>
	Gérer son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réguler son stress au quotidien</li> <li>• Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité</li> </ul>
<b>Compétences sociales</b>	Communiquer de façon constructive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité d'écoute empathique</li> <li>• Communication efficace (valorisation, formulations claires...)</li> </ul>

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 les conflits de façon constructive

## EN QUOI LE DÉVELOPPEMENT DES CPS DES ENFANTS VA AMÉLIORER LEUR SANTÉ ET LEUR BIEN-ÊTRE ?

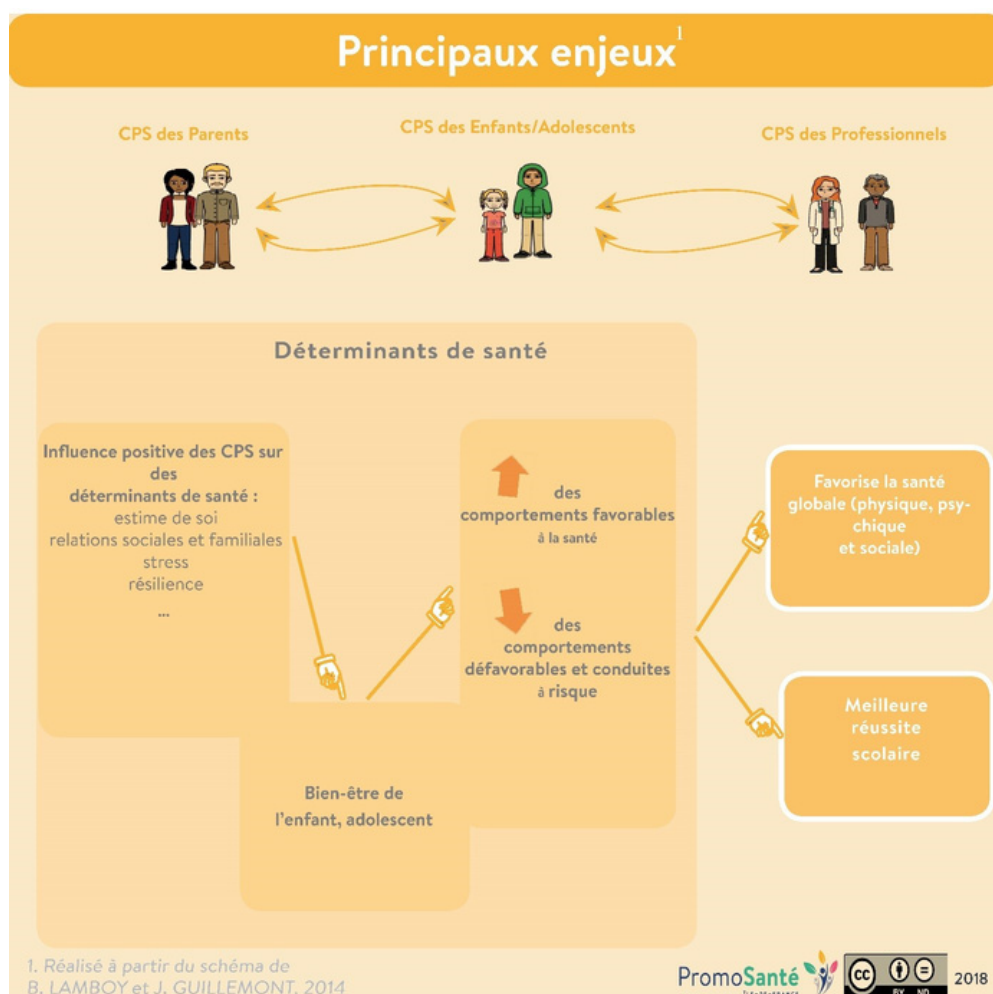
Elles sont aujourd'hui reconnues comme un déterminant clé de la santé<sup>[3]</sup> et du bien-être sur lequel il est possible d'intervenir efficacement, tout en favorisant la réduction des inégalités de santé.

-SIPrevEHESP, 2017

En effet, les développer chez les enfants permettra d'améliorer leur état de santé globale (physique, psychique et sociale) et leur réussite éducative (obtention de meilleurs résultats et réduction des échecs scolaires). Elles contribuent donc à diminuer les comportements défavorables à la santé et à augmenter les comportements favorables (OMS, 2001 ; Lamboy, Arwidson, 2022).

Les compétences et pratiques éducatives permettent l'établissement de relations positives entre l'adulte et l'enfant. Pour favoriser le développement des pratiques éducatives des adultes, le développement des compétences psychosociales agit toujours sur le bien-être subjectif et la qualité des relations. Il favorisera ainsi une éducation positive par les parents, enseignants, éducateurs, etc. 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 (Hutchings., Lane, 2005).

La représentation ci-contre expose les principaux enjeux du développement des compétences psychosociales. Elle a été réalisée à partir du schéma de Lamboy et Guillemont (2014).



[3] Déterminant individuel. Le développement des CPS s'appuie sur le fait qu'il existe d'autres déterminants de la santé inscrits dans le contexte de vie de la personne (revenus, logement, capacités éducatives, organisation des systèmes sociaux, etc.)

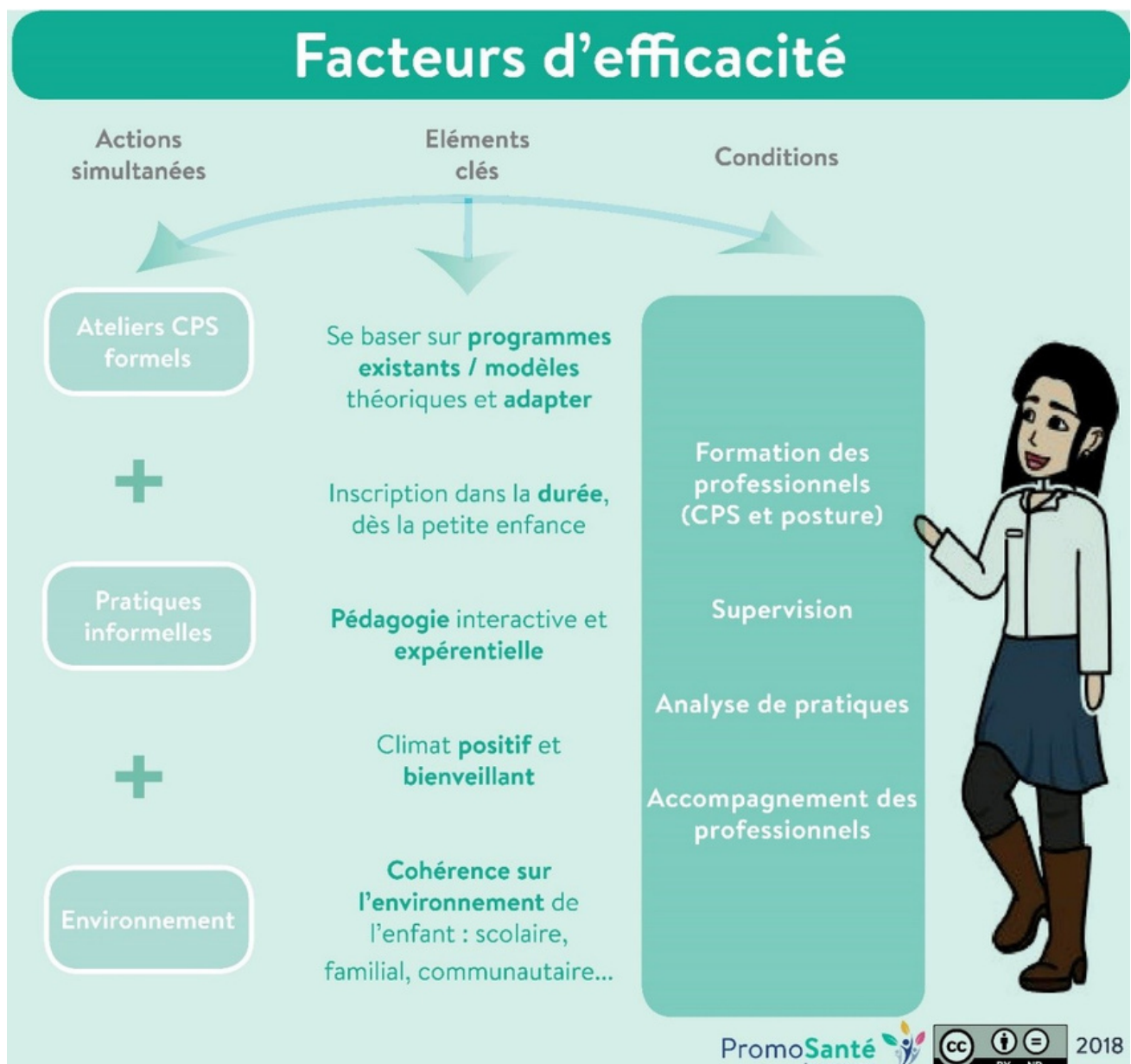
# COMMENT DÉVELOPPER LES CPS DES ENFANTS ?

Pour être efficace, il est nécessaire de développer les compétences psychosociales (CPS) dès le plus jeune âge, de manière continue et sur les différents environnements de vie (école, famille, lieux de loisirs, etc.).

Compte tenu de l'interdépendance des compétences entre elles, de leurs interactions avec les déterminants multiples de la santé et la pluralité des contextes dans lesquels les enfants évoluent, il est préférable d'envisager le développement des CPS comme une démarche prenant en compte un ensemble d'interactions plutôt que comme une action ponctuelle.

Enfin, pour être efficace, il convient de bien préciser, dans son projet, l'objectif que l'on veut atteindre et les processus pour y parvenir (mobilisation totale ou partielle des CPS, dans une approche globale, d'une stratégie d'empowerment, ou dans une démarche plus spécifique en lien avec un thème spécifique).

L'illustration ci-dessous présente l'ensemble des facteurs d'efficacité d'un projet de développement des compétences psychosociales. Elle constitue un « idéal », l'important est de tendre vers un maximum de ces éléments, en fonction du contexte, des contraintes propres au projet et de manière progressive si nécessaire.





### Ressources utilisées pour la rédaction de la synthèse

Les compétences psychosociales des enfants et des jeunes ados (3-15 ans). Promosanté IdF, juillet 2019. [En ligne.](#)

Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales : SIPrev Compétences Psychosociales. Chaire de recherche en prévention des cancers INCa/IRESP/EHESP, août 2017, 52 p. [En ligne.](#)

Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances. Luis E., Lamboy B. In : La santé en action, n°431, mars 2015, pp. 12-16. [En ligne.](#)

Comment réussir un projet mobilisant les compétences psychosociales. Fortin J. In : La santé en action, n°431, mars 2015, pp. 17-19. [En ligne.](#)

Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. Lamboy B., Arwidson P., [et al.]. Santé publique France, 02/2022, 37 p. [En ligne](#)

## LES POINTS CARDINAUX

Références bibliographiques	Outils & techniques
<p>L'estime de soi et des autres dans les pratiques de la classe. <a href="#">En ligne.</a></p> <p>L'éducation psycho-sociale à l'école : enjeux et pratiques. <a href="#">En ligne.</a></p> <p>Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. <a href="#">En ligne.</a></p> <p>Les besoins fondamentaux de l'enfant. <a href="#">En ligne.</a></p> <p>Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans. <a href="#">En ligne.</a></p> <p>L'estime de soi des 6-12 ans. <a href="#">En ligne.</a></p> <p>Favoriser l'estime de soi à l'école : Enjeux, démarches, outils. <a href="#">En ligne.</a></p>	<p>Connaissance de soi et des autres</p> <p>Bingo, Le blason, mes qualités / mes compétences...</p> <p>Identifier, exprimer ses émotions : l'expression des émotions, l'expression des besoins, Blob card</p> <p>Coopérer</p> <p>Ile déserte, Crayon coopératif, Parachute, Conseil municipal des enfants, Conseil de coopération...</p> <p>Gestion des conflits</p> <p>Le conseil de coopération, messages clairs</p>
Ressources clés	Pour aller plus loin
<p>PSFP (programme de soutien aux familles et à la parentalité) <a href="#">En ligne</a></p> <p>Le cartable des compétences psychosociales <a href="#">En ligne</a></p> <p>Renforcer les compétences psychosociales à l'école élémentaire <a href="#">En ligne</a></p> <p>Les outils CPS Mindful© <a href="#">En ligne</a></p>	<p>Dossier sur les compétences psychosociales – Portail INFODOC <a href="#">En ligne</a></p> <p>Formation sur les compétences psychosociales <a href="#">En ligne</a></p> <p>Projet et Accompagnement méthodologique sur les CPS <a href="#">En ligne</a></p>

