

# Présentation des compétences psychosociales

**Définition générale :** Les compétences psychosociales sont autant d'aptitudes qui permettent aux individus d'évoluer avec leur environnement et de réagir de manière positive, en s'adaptant socialement et émotionnellement, aux exigences du quotidien. Elles favorisent également l'élaboration de stratégies cognitives pour faire face à des situations problématiques de la vie courante, qui nécessitent notamment de prendre des décisions avec responsabilité.

**Lien entre les CPS et le milieu scolaire :** Leur mise en pratique est particulièrement pertinente en milieu scolaire car toutes les disciplines participent à leur acquisition. Toutes les CPS sont présentes dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture sous des intitulés plus ou moins proches de ceux définis par l'OMS. Elles figurent en particulier dans la partie consacrée aux compétences personnelles sociales et civiques et dans celles portant sur l'autonomie et l'initiative. En raison du rôle qu'elles sont amenées à jouer dans les processus d'apprentissage cognitifs et dans l'amélioration du climat scolaire, leur acquisition présente un double avantage pour l'école.

Les compétences psychosociales développent l'estime de soi et peuvent augmenter les sentiments positifs personnels. Non seulement utiles à l'épanouissement de chacun, elles favorisent la réussite éducative, l'adoption de comportements favorables à la santé et contribuent à améliorer les relations de l'élève à l'école.

Un développement homogène de ces compétences participe à l'acquisition du sens de la responsabilité et de l'autonomie chez le jeune. C'est une des missions essentielle de l'école que d'offrir aux jeunes la possibilité de raisonner avec un esprit critique pour ensuite faire des choix en toute indépendance, notamment en lien avec sa santé.

## Présentation détaillée des couples de compétences :

### ***Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres***

Avoir conscience de soi-même permet de prendre le recul nécessaire à la compréhension de son fonctionnement global, de ses pensées, croyances et valeurs, de ses émotions, de ses limites ainsi que de ses qualités. La conscience de soi facilite l'assurance dans le contact avec les autres, favorise l'ouverture et la capacité de s'intéresser à autrui.

Eprouver de l'empathie permet de prendre conscience de l'autre, de le considérer comme unique et pouvant jouer un rôle pour notre enrichissement personnel. Avoir de l'empathie signifie se sentir concerné par autrui et aide, lors d'un dialogue par exemple, à une recherche mutuelle de compréhension. Cette compétence enrichit la rencontre avec autrui grâce à la notion de partage et permet d'éviter des attitudes relationnelles négatives comme la méfiance. C'est en ce sens qu'elle améliore la communication. L'ouverture à l'autre apporte, dans la relation, des bénéfices en termes de reconnaissance, d'appartenance ou encore de soutien.

### Lien entre les CPS et le milieu scolaire

Ce couple de compétences peut, par exemple, entraîner l'élève à proposer son aide à un camarade en difficulté. Le développement de l'estime de soi encourage la confiance en soi. Sa portée peut être

observée à travers les apprentissages et la réussite scolaire. La diversité des activités proposées dans les temps hors classe représente de nombreuses opportunités pour que l'élève découvre et développe des domaines d'intérêts nouveaux. Implicitement ces choix le renseignent sur ce qu'il aime ou non, l'amènent à développer ses capacités artistiques, culturelles ou sportives. Elles contribuent en ce sens à l'affirmation de la conscience de soi de l'élève. **Dans le cadre de projets pluridisciplinaires artistiques culturels ou sportifs, les élèves à l'école développent ces CPS.**

#### Lien entre les CPS et les comportements de santé

Parce que ces compétences sont liées au développement de l'estime de soi, elles participent au fait de prendre soin de soi, de faire attention à soi, de se respecter et de respecter les autres. Celles-ci peuvent aussi conduire une personne à adopter des comportements bénéfiques pour sa santé tels que la pratique régulière d'une activité physique. Elles peuvent aussi faciliter la capacité à aller vers les autres sans crainte d'être jugé. En effet, l'empathie favorise la sociabilité qui est un facteur de protection pour la santé psychique en favorisant la participation à des activités, sportives ou culturelles par exemple.

#### Lien avec les autres couples de CPS

La conscience de soi et l'assurance qu'elles peuvent affermir améliorent la gestion du stress et des émotions. Avoir connaissance de soi ainsi que de ses réactions permet d'anticiper ces dernières et d'agir avec moins de surprise, donc avec plus de contrôle. Enfin, cet ensemble de compétences favorise la réflexion, notamment concernant ses capacités et ses limites. En ce sens, elles participent favorablement aux démarches de prise de décision et permettent de faire appel à autrui en cas d'obstacle à la résolution d'un problème.

### ***Savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions***

La gestion du stress permet de réagir face à une situation potentiellement déstabilisante, tout en conservant son sang-froid. Une personne capable d'affronter une situation stressante peut, en conservant ses moyens, réagir avec efficacité et tirer parti du potentiel positif qu'offre le stress. Le développement de cette compétence améliore les capacités d'adaptation au quotidien, notamment lorsqu'il est question de prendre des décisions ou résoudre des situations problématiques.

La gestion des émotions débute par la connaissance et la reconnaissance de celles-ci, de leurs effets et de leurs manifestations, chez soi ainsi que chez les autres. Le développement de cette compétence permet d'être au contact de ses émotions et de composer avec, en vue de ne pas se laisser submerger ou de perdre le contrôle de soi. Cette compétence améliore l'aisance sociale, l'expression orale ou encore le rapport aux autres.

#### Lien entre les CPS et le milieu scolaire

Un travail sur ce couple de compétences peut éviter à l'élève de perdre ses moyens lors d'une présentation orale, d'un passage au tableau, ou d'un devoir sur table important, qui font partie du quotidien de l'élève. La gestion du stress liée à la situation d'examen, la gestion des émotions liées au fait de devoir parler en public, d'avoir peur de se tromper, d'être l'objet de moqueries contribuent à une meilleure réussite scolaire. En outre, si l'élève obtient une mauvaise note, ces compétences renforcent sa capacité à faire la part entre la valeur de la note, sa signification et sa valeur personnelle.

**Le travail de la voix parlée (théâtre, poésies) et chantée (chorale) permet par la gestion de la respiration et du souffle une maîtrise de sa corps, un bien-être corporel à découvrir...une assurance à développer.**

#### Lien entre les CPS et les comportements de santé

La gestion du stress et des émotions joue un rôle important en ce qui concerne le contrôle ou la réduction de certains comportements impulsifs tels que le grignotage ou la consommation de

substances psychoactives. Par ailleurs, la gestion du stress est utile en vue de porter secours à une personne en danger.

#### Lien avec les autres couples de CPS

Le développement de ces compétences offre la possibilité de profiter de tout le potentiel positif et bénéfique que peuvent apporter le stress ou les émotions. Elles fonctionnent de pair avec la conscience de soi et l'empathie. Elles permettent, en effet, à la fois de mieux se comprendre et de mieux comprendre les autres, améliorant de ce fait les compétences relationnelles et la communication. De plus, le lien étroit entre émotion et cognition montre que de bonnes compétences émotionnelles favorisent les compétences décisionnelles et de résolution de problème.

#### ***Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles***

La communication consiste à faire parvenir un message de manière à ce que son destinataire reçoive l'intégralité de l'information et en comprenne le sens. Cette opération nécessite une cohérence entre l'expression verbale et non-verbale ainsi qu'une bonne écoute. Une bonne communication entre deux individus favorise l'expression de soi (pensées, émotions) et la gestion de conflits.

L'habileté dans les relations offre la possibilité d'évoluer en société et de prendre appui sur les autres. De bonnes compétences relationnelles facilitent le développement de relations stables et saines grâce auxquelles l'individu s'épanouit socialement. Cette compétence contribue également à l'appartenance à un groupe et offre la capacité de s'accommoder à la dynamique de ce dernier. L'individu est alors capable de coopérer ou de s'opposer selon ses valeurs et ses besoins. Dans ces situations, l'affirmation de soi favorisée par cette compétence permet de faire valoir son point de vue tout en respectant celui des autres.

#### Lien entre les CPS et le milieu scolaire

Cette compétence est sollicitée tous les jours en classe quand il s'agit de faire un exposé ou de répondre à la demande du professeur à l'oral ou à l'écrit, ou bien lors de travaux collectifs en petits groupes. Dans ce dernier cas, non seulement la communication doit pouvoir être efficace mais les relations interpersonnelles doivent être de bonnes qualités. Plus généralement, la qualité de la communication et des relations interpersonnelles au sein de l'ensemble de la communauté éducative est directement en lien avec la qualité du climat scolaire dont elle est une des composantes.

La qualité première à développer serait l'écoute : être capable d'écouter les autres voire le silence donc de se taire aussi et, de prendre la parole à bon-escient ; le travail pédagogique à partir d'écoutes musicales ou d'œuvres picturales comparées permet de mettre en place l'expression d'un vocabulaire précis, une prise de paroles individuelles, personnelles et respectables à partir d'éléments choisis, dans un débat objectif et subjectif.

#### Lien entre les CPS et les comportements de santé

Ces compétences s'avèrent efficaces lorsqu'il s'agit de résister aux influences du groupe. Par exemple, elles renforcent la possibilité de refuser la première cigarette, ou favorise la possibilité d'utiliser un préservatif lors d'une nouvelle expérience sexuelle.

#### Lien avec les autres couples de CPS

Ce couple de compétences aide à la résolution de conflits en renforçant la capacité à émettre comme à recevoir la critique et en favorisant l'expression des émotions. Ces deux capacités atténuent les émotions qui souvent affluent lors d'un conflit, voire en sont à l'origine, et contribuent à sa résolution rapide. En ce sens, cet ensemble de compétences participe à la gestion du stress et des émotions.

Enfin, les capacités d'écoute et d'échange avec autrui favorisent l'ouverture et nourrissent la pensée critique et la pensée créative de l'individu.

### ***Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative***

La pensée critique consiste en une analyse des diverses et multiples informations que propose l'environnement. Elle est guidée par la volonté de donner du sens et par la recherche de la compréhension des situations vécues ou perçues. Cette compétence permet de développer une opinion personnelle et de la nuancer. L'individu applique cette remise en question envers le monde extérieur, ce qui le préserve des influences, qu'elles proviennent des pairs, des médias ou de ses propres représentations. L'esprit critique permet également de suivre des normes, non pas par soumission mais par conviction.

La pensée créative aide à regarder au-delà de sa seule expérience. Elle offre une ouverture d'esprit qui peut être utilisée à différentes fins créatives telles que la prévision des conséquences de ses actions, l'anticipation des événements aléatoires, la capacité à faire preuve d'innovation ou à prendre des initiatives. Cette dernière utilisation de la créativité participe fortement au développement de l'autonomie.

#### Lien entre les CPS et le milieu scolaire

Dans les disciplines scolaires, la capacité de l'élève à évaluer la qualité de son travail et la pertinence de sa réflexion est au cœur des apprentissages. Par ailleurs, de nombreuses disciplines visent à éveiller le sens critique et créatif de l'élève. En dehors de la classe, les relations entre élèves sont l'occasion pour certains de parvenir à s'émanciper des stéréotypes par l'exercice d'une pensée critique vis-à-vis d'une pensée parfois uniforme. Envisager d'autres façon de se vêtir, de parler, de se tenir sont les prémices d'une vie plus autonome, la pensée critique rend possible l'exercice de la pensée créatrice. L'équipe éducative peut avantageusement promouvoir le débat et la réflexion sur ces sujets pour encourager ces attitudes.

**La richesse d'une classe permet des échanges divers et variés dans la mesure où l'enseignant offre des débats reposants sur des données suffisamment nourries dans le cadre d'un projet de classe qui ait du sens.**

#### Lien entre les CPS et les comportements de santé

L'esprit critique donne un sens à ses pensées, à ses actions et remet en question les croyances avant de prendre parti. Il encourage, par exemple, la pratique régulière de comportements d'hygiène, ou encore l'amélioration de l'image du corps en se préservant des influences médiatiques.

#### Lien avec les autres couples de CPS

Ce couple de compétences aide à la prise de décision et à la résolution de problème car il ouvre un espace et un temps à l'évaluation des risques et des bénéfices liés à une situation. Aussi ces compétences offrent une souplesse de l'esprit qui permet à l'individu d'accueillir de nouvelles informations, d'imaginer des alternatives. Elles renforcent sa capacité à aller vers des situations inconnues. Elles aident également à la gestion des émotions et peuvent participer à leur évacuation au travers d'activités artistiques ou culturelles.

### **Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions**

La résolution de problème se rapproche, dans la vie quotidienne, d'une démarche d'investigation. Elle consiste en l'énumération des différents moyens de répondre à une problématique, en formulant des hypothèses et en analysant leurs conséquences. Cette démarche cognitive met en œuvre l'ensemble des compétences psychosociales. Selon la situation elle peut toutes les solliciter, notamment afin de faire des choix, nécessaires à la résolution du problème.

La prise de décision est une étape majeure, voire l'aboutissement, de la résolution de problème. Sollicitée au quotidien, cette compétence aide à faire des choix de manière constructive, en mesurant les écueils à éviter. Développer la capacité à prendre des décisions donne à la personne une plus grande autonomie dans ses choix qui sont alors guidés par ses valeurs et par la raison.

#### Lien entre les CPS et le milieu scolaire

En classe ces compétences cognitives sont nécessaires dans toutes les disciplines pour prélever, sélectionner, trier, organiser, analyser les informations et les connaissances proposées par l'enseignant. En dehors de la classe, l'élève peut participer à de nombreuses actions éducatives. Pour s'y engager de façon durable, il doit d'abord avoir accès aux bonnes informations, organiser son temps pour être à l'heure en fonction des autres contraintes, prévoir parfois des tenues spécifiques, etc. Cette capacité à se projeter, à planifier, à s'organiser est centrale dans ce couple de compétence. Elle est aussi fortement sollicitée par l'organisation et la planification que nécessitent les devoirs scolaires.

Le travail en autonomie proposé largement en classe, par la mise en place d'ateliers par exemple, contribue aux développements des compétences N °7 du socle commun de connaissances et de compétences. Le travail en alternance de petits groupes hétérogènes ou homogènes ou/et en grand groupe, dans sa variété permet à chacun de se situer différemment et contribue l'élève à s'adapter et à trouver sa place au sein du groupe.

#### Lien entre les CPS et les comportements de santé

Ce couple de compétences développe, chez l'individu, la capacité à anticiper les risques dont il a connaissance. Organiser, planifier ses actions et pouvoir demander et recevoir l'aide d'autrui sont autant d'actions qui permettent de réagir face à une situation à risque.

#### Lien avec les autres couples de CPS

Ce couple de compétences est en étroite relation avec l'ensemble des autres compétences psychosociales, sa mise en œuvre requiert leur mobilisation aux différentes étapes du processus de décision et de résolution de problème. Une situation problématique résolue de manière efficace, participe en retour, à l'enrichissement de toutes les autres compétences. Par exemple, se sortir d'une difficulté nécessite d'avoir conscience de soi, de ses capacités et de ses limites. Cette expérience apporte de nouvelles connaissances personnelles et renforce l'estime de soi.