



# C'EST QUOI LES COMPETENCES PSYCHO SOCIALES ?



## OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les **Compétences Psycho Sociales (CPS)**
- Connaître la **classification** des CPS
- Savoir comment l'enseignement des CPS est intégré aux **programmes officiels**

## MISE EN ŒUVRE

### DEFINITION



❖ Les Compétences Psychosociales sont la « **capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. 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, sa culture et son environnement** » (Définition proposée par l'OMS en 1993).

- ❖ En s'appuyant sur les éléments fournis par Laure Reynaud dans son ouvrage (« Développer les compétences psychosociales », Retz), on peut ajouter que :
  - Les CPS sont des compétences qui *s'apprennent* et qu'on peut donc *enseigner* !
  - Les CPS sont des compétences utiles pour la vie (« *life skills* ») ; elles dépassent donc le cadre de l'école.
  - Les CPS permettent de trouver des réponses aux différentes situations de la vie de tous les jours et de *s'adapter aux imprévus*.
  - Les CPS permettent, de manière préventive, *l'amélioration de la santé*.



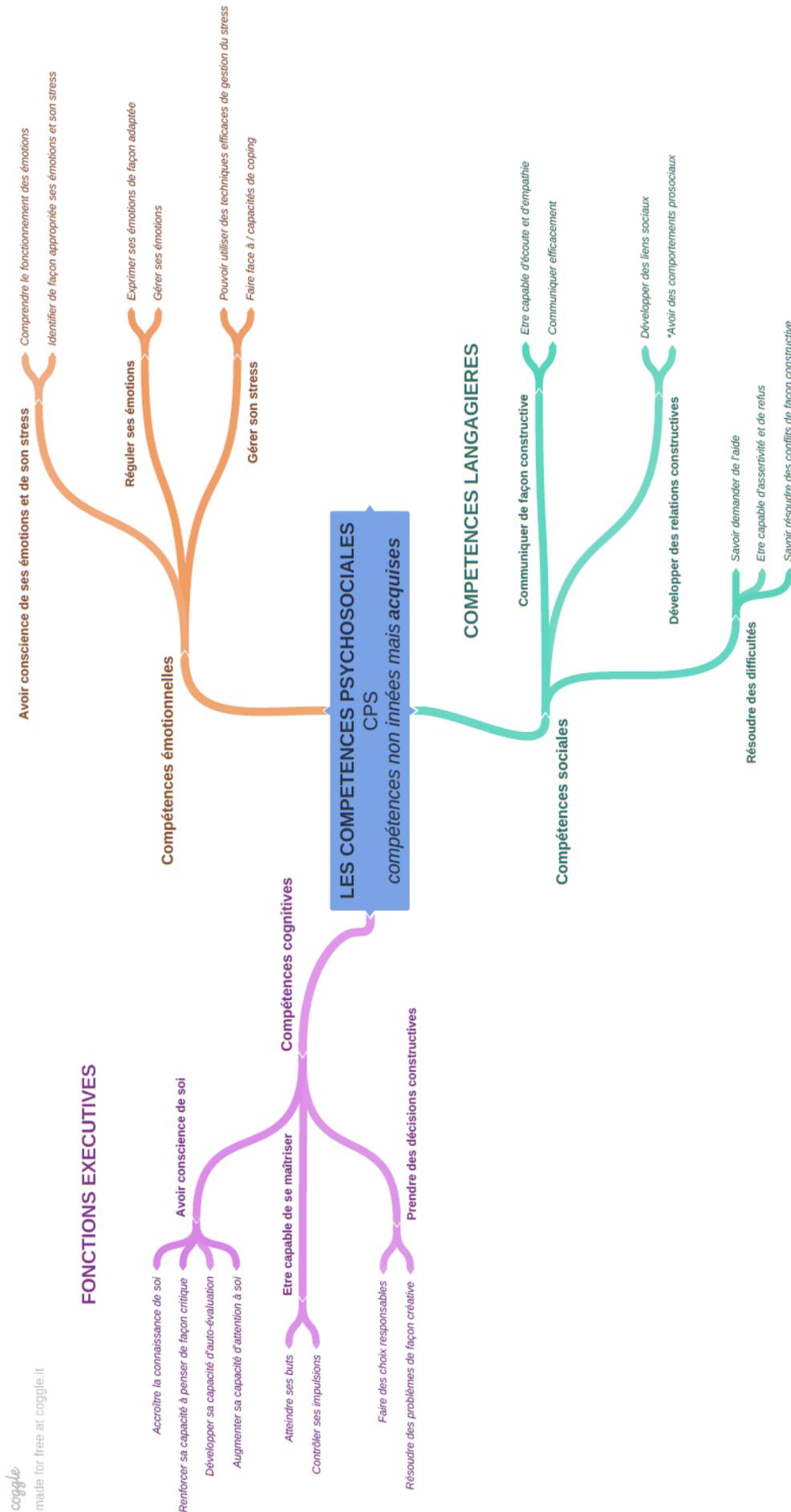
## CLASSIFICATION - tableau

Plusieurs classifications des Compétences Psychosociales ont été réalisées depuis quelques années. Nous nous appuyons sur la dernière en date réalisée par Santé Publique France en 2021. Ci-après les tableaux présentés par Béatrice Lamboy lors du Séminaire national de 2021, puis une version en carte mentale.

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à contrôler ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables	
	Capacité à résoudre des problèmes de façon créative	

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité de coping en situation d'adversité

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	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 des conflits de façon constructive		



*coggle*  
made for free at [coggle.it](http://coggle.it)

## CPS et programmes officiels

L'enseignement des Compétences Psycho Sociales est bien intégré dans les Instructions Officielles via au moins 3 entrées :

- De la maternelle au lycée, le **Parcours Educatif de Santé** (loi n°2013-595 du 8 juillet 2013) vise à assurer l'éducation à la santé, la prévention et la protection de la santé des élèves ; il prend en compte l'environnement des enfants et l'articulation entre leurs différents temps de vie.

Le parcours éducatif de santé est structuré autour de trois axes dont l'un des axes est le suivant : « L'éducation à la santé, *fondée sur le développement des compétences psychosociales* en lien avec les programmes d'enseignement et le socle commun de connaissances, de compétences et de culture ». (Source Eduscol)

- Dans son Vademecum « L'Ecole promotrice de Santé », le Ministère de l'Education Nationale a mis en perspective les Compétences Psycho Sociales et les domaines du **Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture**. Vous pouvez retrouver ce tableau en annexe 1.
- Enfin, les Compétences Psycho Sociales se retrouvent de manière implicite dans les programmes des différents cycles en **Education Physique et Sportive** et en **Education Morale et Civique**. Vous retrouverez en annexe 2 les liens avec les programmes du Cycle 1 jusqu'au lycée (document tiré du Vademecum « L'Ecole promotrice de santé »).

L'Enseignement Catholique de Loire Atlantique s'est engagé depuis 2021 et pour les années à venir dans **l'amélioration du Climat Scolaire** de ses établissements. L'enseignement des Compétences Psycho Sociales est un des axes reconnus pour travailler cette question !

*Cette première fiche avait pour objectif de clarifier le concept de Compétences Psycho Sociales. Dorénavant, toutes les nouvelles fiches qui sortiront seront très concrètes et vous donneront des pistes pour explorer ces compétences avec vos élèves.*



**Demandez le programme !**

Les cartes de **NOS FORCES**

Le **BINGO** des camarades

Le **DETECTIVE** des réussites

Les **FAMILLES** des EMOTIONS

### Sources

- Laure Reynaud, *Développer les compétences psychosociales - Cycle 3*, Retz, 2019
- [Santé Publique France, Séminaire « Développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes, décembre 2021](#)
- [Vademecum « L'Ecole promotrice de Santé »](#)



## MISE EN ŒUVRE DU PARCOURS ÉDUCATIF DE santé

### ANNEXE 2. MISE EN PERSPECTIVE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET DES DOMAINES DU SOCLE

	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
	Apprentissage de la langue française, des langages scientifiques, informatiques, des médias des arts et du corps.	Enseignement explicite des moyens d'accès à l'information et à la conduite de projets individuels et collectifs.	Vise un apprentissage de la vie en société, de l'action collective et de la citoyenneté, respectueux des choix personnels et des responsabilités individuelles.	Développer la curiosité, le sens de l'observation, la capacité à résoudre des problèmes.	Compréhension des sociétés, à l'interprétation de leurs productions culturelles et à la connaissance du monde social contemporain.
<b>Savoir résoudre les problèmes</b>  <b>Savoir prendre des décisions</b>		L'élève sait identifier un problème, s'engager dans une démarche de résolution, mobiliser les connaissances nécessaires, analyser et exploiter les erreurs...	L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.	Il s'agit d'éveiller la curiosité de l'élève son envie de se poser des questions, de chercher des réponses et d'inventer.  L'élève sait mener une démarche d'investigation.	
<b>Avoir une pensée créatrice</b>  <b>Avoir une pensée critique</b>	Ce domaine permet l'accès à d'autres savoirs et à une culture rendant possible l'exercice de l'esprit critique.	L'élève identifie les différents médias (presse écrite, audiovisuelle Web) et en connaît la nature. Il en comprend les enjeux et le fonctionnement général afin d'acquérir une distance critique et une autonomie suffisantes dans leur usage.	L'élève fonde et défend ses jugements en s'appuyant sur sa réflexion et sur sa maîtrise de l'argumentation.	L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective.	L'élève implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.

# ANNEXE 1 bis

## MISE EN ŒUVRE DU PARCOURS ÉDUCATIF DE santé



	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
<p><b>Savoir communiquer efficacement</b></p> <p><b>Être habile dans les relations interpersonnelles</b></p>	L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée.	L'élève apprend à utiliser avec discernement les outils numériques de communication et d'information en respectant les règles sociales de leur usage.	L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres.		Dans le cadre d'activités et de projets collectifs, l'élève prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer ou s'affronter dans un cadre réglementé.
<p><b>Avoir conscience de soi</b></p> <p><b>Avoir de l'empathie pour les autres</b></p>		La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération.	<p>L'élève est capable de faire preuve d'empathie et de bienveillance</p> <p>Il comprend que la laïcité garantit la liberté de conscience et permet de vivre ensemble pacifiquement.</p>	L'élève sait que la santé repose sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels.	Ce domaine implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.
<p><b>Savoir gérer son stress</b></p> <p><b>Savoir gérer ses émotions</b></p>	L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.		L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.		L'élève mobilise son imagination et sa créativité au service d'un projet personnel ou collectif. Il développe son jugement, son goût, sa sensibilité, ses émotions esthétiques.

# ANNEXE 2

## L'ancrage des compétences psychosociales dans les programmes d'enseignement (énoncé non exhaustif)

À l'école maternelle, avec le **cycle 1** (découverte des apprentissages premiers) la classe et le groupe constituent une communauté d'apprentissage qui établit les bases de la construction de la citoyenneté. Comme l'indique le programme de l'école maternelle, c'est dans ce cadre que l'enfant est appelé à devenir élève, de manière très progressive sur l'ensemble du cycle. « Les enfants apprennent à repérer les rôles des différents adultes, la fonction des différents espaces dans la classe, dans l'école et les règles qui s'y rattachent. [...] L'école maternelle assure ainsi une première acquisition des principes de la vie en société. L'ensemble des adultes veille à ce que tous les enfants bénéficient en toutes circonstances d'un traitement équitable ».

Le programme de l'école maternelle précise aussi que « les règles collectives sont données et justifiées par l'enseignant qui signifie à l'enfant les droits (s'exprimer, jouer, apprendre, faire des erreurs, être aidé et protégé, etc.) et les obligations dans la collectivité scolaire ». À travers les situations concrètes de la vie de la classe, une première sensibilité aux expériences morales (sentiment d'empathie, expression du juste et de l'injuste, questionnement des stéréotypes, etc.) se construit.

Au cours du **cycle 2** (CP-CE1-CE2, apprentissages des fondamentaux), dans l'enseignement « Questionner le monde », les élèves apprennent à développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance. En outre, l'accès à des valeurs morales, civiques et sociales se fait à partir de situations concrètes, de confrontations avec la diversité des textes et des œuvres dans tous les enseignements et plus particulièrement dans l'enseignement moral et civique. Celui-ci poursuit, tout au long de la scolarité obligatoire, trois finalités intimement liées entre elles : respecter autrui ; acquérir et partager les valeurs de la République ; construire une culture civique. Il vise notamment à faire comprendre pourquoi et comment sont élaborées les règles, à en acquérir le sens, à connaître le droit dans et hors de l'école. Dans le domaine « respecter autrui », « adopter un comportement responsable par rapport à soi et à autrui » figure parmi les attendus de fin de cycle. Le respect par les élèves des adultes et des pairs fait l'objet d'une attention particulière, notamment pour lutter contre toute atteinte à la personne d'autrui.

Au cours du **cycle 3** (CM1-CM2-6e, consolidation des apprentissages), en **EPS** et en **Sciences et technologie**, les élèves apprennent également à adopter un comportement éthique et responsable et à relier des connaissances acquises à des questions de santé, de sécurité et d'environnement. L'ensemble des enseignements contribue par ailleurs à développer la confiance en soi et le respect des autres. Par la prise de parole et l'écoute régulière des autres dans le cadre de la classe, l'apprentissage des langues vivantes renforce la confiance en soi et le respect d'autrui. **L'enseignement moral et civique (EMC)** assure par ailleurs la compréhension de la règle et du droit. En histoire, le thème consacré à la construction de la République et de la démocratie permet d'étudier comment ont été conquis les libertés et les droits en vigueur aujourd'hui en France et de comprendre les devoirs qui incombent aux citoyens. Les élèves sont par ailleurs invités à utiliser le numérique de manière responsable et sont sensibilisés aux enjeux et aux dangers relatifs à l'usage des réseaux sociaux. La Convention internationale des droits de l'enfant est un objet d'enseignement explicitement mentionné dans le programme d'EMC.

# ANNEXE 2 bis

Au cours du **cycle 4** (5e, 4e et 3e, approfondissement des apprentissages), l'enseignement du **français** contribue à la construction d'une pensée autonome de l'élève, appuyée sur un usage précis de la langue française, le développement de l'esprit critique et de qualités de jugement, permettant d'accompagner le développement d'une attitude raisonnée en matière de santé. Ils apprennent à exprimer leurs sensations, leurs sentiments, à formuler un avis personnel à propos d'une œuvre ou d'une situation en visant à faire partager son point de vue. Ils participent à des débats, expriment une opinion argumentée et apprennent à prendre en compte leur interlocuteur.

L'**enseignement des sciences de la vie et de la Terre (SVT)** doit permettre à l'élève d'agir en exerçant des choix éclairés, y compris dans ses choix d'orientation et de vivre et préparer une citoyenneté responsable, en particulier dans les domaines de la santé et de l'environnement.

En **éducation physique et sportive (EPS)**, le programme précise que « tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble ». La formation de la personne et du citoyen suppose une connaissance et une compréhension des règles de droit qui prévalent en société.

Par des études de cas concrets, l'**histoire**, la **géographie** et l'**enseignement moral et civique (EMC)** habituent les élèves à s'approprier les grands principes de la justice et les règles du fonctionnement social.

En EMC, les attendus de fin de cycle comprennent notamment les éléments suivants : « Prendre conscience du rapport de soi aux autres et savoir accepter des différences en ayant conscience de la dignité et de l'intégrité de la personne humaine » ; « Comprendre en situation le rôle de la loi et des règles dans un cadre qui définit les droits et devoirs de chacun ». La dignité humaine et l'intégrité de la personne font partie des objets d'enseignement. Dans la partie « Construire une culture civique » du programme, les élèves sont aussi amenés à comprendre les droits et les devoirs du citoyen.

Au **lycée**, l'enseignement moral et civique et leur participation au conseil de vie lycéenne (CVL) aident les élèves à devenir, dans le prolongement des apprentissages de l'école et du collège, des citoyens responsables et libres, conscients de leurs droits, mais aussi de leurs devoirs. Il contribue également à forger leur sens critique et à adopter un comportement éthique. Il prépare à l'exercice de la citoyenneté et sensibilise à la responsabilité individuelle et collective. Les différentes disciplines contribuent également à approfondir les connaissances en matière de santé individuelle et collective et d'environnement (EPS, SVT, Histoire-géographie, PSE). En SVT par exemple les trois grandes thématiques abordées en seconde sont « La Terre, la vie et l'organisation du vivant », « les enjeux contemporains de la planète » et « le corps humain et la santé » et visent notamment à renforcer la maîtrise des connaissances validées scientifiquement tout en participant à la formation de l'esprit critique et à l'éducation civique.