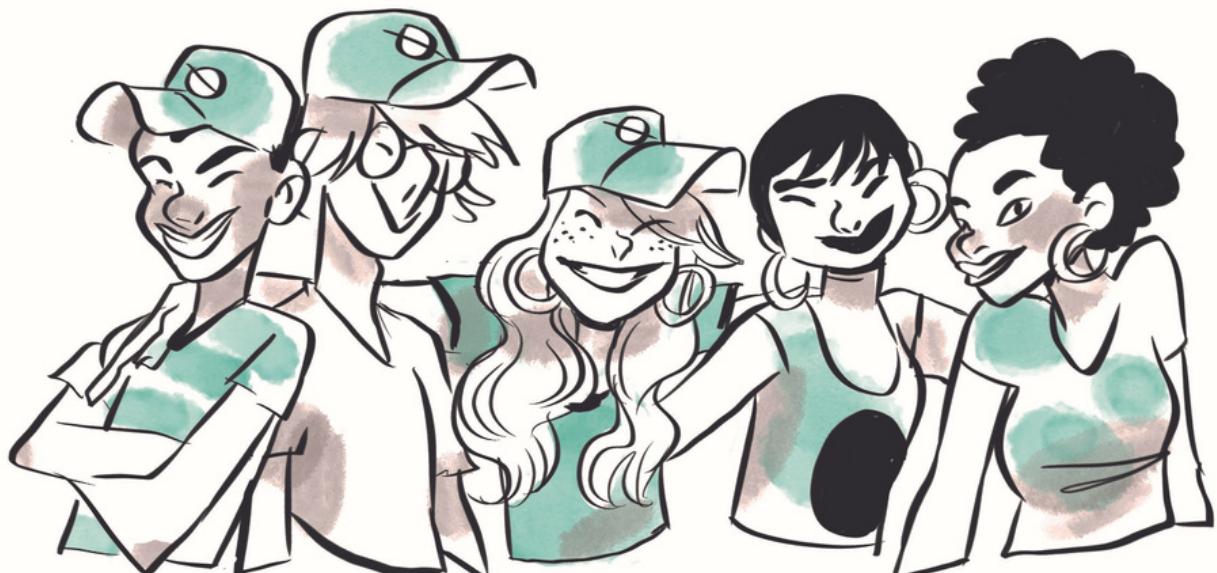


# MoiC Moi

DOSSIER 1

## Mettre l'accent sur les compétences psychosociales en classe (et ailleurs)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

### Les compétences psychosociales, c'est quoi ?



« Les compétences psychosociales sont 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 adaptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. »

*OMS, Life skills education in schools, Geneva, 1997*

Les compétences psychosociales (CPS) sont des compétences de vie transversales qui se retrouvent dans toutes les cultures. Définies pour la première fois en 1993 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sous la forme de 10 compétences présentées en couple, on les retrouve aujourd'hui souvent présentées en trois catégories (Fortin, 2011) :

### DES COMPÉTENCES DE VIE

#### COMPÉTENCES SOCIALES

- SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT
- ETRE HABILE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES
- AVOIR DE L'EMPATHIE POUR LES AUTRES

#### COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

- AVOIR CONSCIENCE DE SOI
- SAVOIR GÉRER SON STRESS
- SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS

#### COMPÉTENCES COGNITIVES

- AVOIR UNE PENSÉE CRITIQUE
- AVOIR UNE PENSÉE CRÉATIVE
- SAVOIR RÉSOUDRE DES PROBLÈMES
- SAVOIR PRENDRE DES DÉCISIONS

## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

Les compétences psychosociales sont donc des habiletés et des capacités personnelles et relationnelles que nous mobilisons chaque jour et qui sont utiles pour et dans la vie. Elles sont aussi appelées compétences de vie (life skills). Elles concernent le rapport à soi, aux autres et à l'environnement. Elles nous aident à mieux nous connaître, à entrer en relation positivement avec les autres et à adapter nos comportements en fonction des contextes.

Elles soutiennent tous les apprentissages, augmentent notre pouvoir d'agir et nous permettent de traverser des situations complexes sans être trop chahuté·e·s. Les compétences psychosociales sont donc importantes pour la santé psychique car elles contribuent ainsi à développer le sentiment d'efficacité personnelle, la confiance en soi et l'estime de soi.

### Pourquoi les compétences psychosociales sont importantes pour la santé psychique des adolescent·e·s ?

L'adolescence est une étape importante du développement de l'identité humaine où (presque) tout change ! Le corps se transforme, le cerveau se modifie, des émotions nouvelles apparaissent, l'environnement social s'élargit, les exigences scolaires augmentent, les relations s'ouvrent aux pairs et à d'autres adultes que les parents, la sexualité s'éveille, etc. Dans ce contexte de profonds changements, l'adolescent·e va devoir développer son identité, devenir autonome et se socialiser. Ce processus d'apprentissage l'amène à se poser des

questions et à faire des expériences nouvelles qui peuvent être sources de préoccupations, d'émotions fortes, de stress ou de prises de risque. Les compétences psychosociales vont l'aider à mieux comprendre ce qui se passe, à faire face aux situations rencontrées et à expérimenter sa capacité à trouver des solutions, à faire des choix qui lui correspondent et à agir. Elles vont soutenir tous les apprentissages, notamment ceux liés à son développement psychosocial.



## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

**Les compétences psychosociales sont de grands facteurs de protection pour la santé physique, psychosociale et sexuelle des adolescent·e·s. Elles soutiennent des éléments clés pour leur équilibre psychosocial :**

- le développement des connexions neuronales entre le cerveau préfrontal (contrôle) et limbique (émotions)
- la prise de conscience de soi, de ses attitudes et comportements
- la capacité à entrer en relation avec de nouvelles personnes
- la capacité à prendre en compte et à comprendre l'autre (empathie)
- les stratégies d'adaptation et d'ajustement aux situations nouvelles et aux nouveaux contextes de vie et de formation
- le développement de l'esprit critique et la compréhension de l'influence du vécu personnel mais aussi de l'éducation, des relations sociales et du contexte de vie
- la motivation pour développer ou modifier un comportement
- la capacité à se projeter dans un avenir en le bâtiissant et non en le subissant

### Comment travailler les compétences psychosociales avec des adolescent·e·s à l'école ?

Plus un·e adolescent·e aura l'occasion d'expérimenter et d'activer les compétences psychosociales, autrement dit d'anticiper, plus elle·il pourra facilement les activer en situation. Or, si pour certaine·s ces compétences semblent naturelles, pour d'autres elles nécessitent un apprentissage car nous ne sommes pas toutes et tous égaux face à elles. Il est donc important d'y mettre un accent conscient à l'école.

**Avec des adolescent·e·s le travail avec les CPS vise à :**

- faire prendre conscience de leurs compétences et des situations où elles leur sont utiles
- faire des liens entre les CPS et les situations qu'elles·ils vivent dans leur quotidien
- entraîner les CPS et travailler par anticipation pour qu'elles·ils puissent plus facilement les activer en situation réelle
- développer la connaissance de soi et une éthique personnelle par des moments de discussion et d'échange en groupe

## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

Toutes les compétences psychosociales sont importantes mais avec les adolescent·e·s du cycle 3 un accent particulier peut être mis sur quatre d'entre elles qui soutiennent particulièrement les enjeux psychosociaux de leur âge:

**Reconnaissance et régulation des émotions** parce que les adolescent·e·s sont généralement en « sur-régime » émotionnel en raison du développement asynchrone des lobes de leur cerveau, et qu'elles·ils ont besoin de validation et de protection de leurs émotions pour pouvoir développer leur estime d'elles·eux-mêmes.

**Développement de la pensée critique** pour prendre en compte leur grande sensibilité à la comparaison sociale, aux pressions et aux influences et les aider à se positionner.

**Développement d'habiletés relationnelles** pour les aider à répondre au mieux à l'important défi psychosocial de se faire de nouveaux ami·e·s et d'entrer en relation avec des adultes autres que leurs proches. Mais aussi pour apprendre à négocier des solutions « win-win » et à demander de l'aide.

**Apprentissage de résolution de problème et de prise de décision** pour accompagner le développement de leur autonomie et les décisions qu'elles·ils doivent prendre seul·e·s au quotidien dans leurs nouveaux environnements de vie.



## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

---

En tant qu'enseignant·e vous pouvez contribuer au développement des CPS des élèves en les mettant en œuvre à trois niveaux :

### 1. LES CPS SE VIVENT

tout au long de la journée, lors des échanges, groupes de travail, pendant les récréations, l'entrée en classe, les sorties scolaires, le choix des équipes en EPS, l'accueil d'un·e nouvel·le élève, etc. Elles font partie intégrante de la vie de l'école et chaque situation du quotidien peut être utilisée pour les mettre en évidence. L'utilisation des CPS pour observer et lire les situations vécues de manière critique aide à mieux comprendre les enjeux présents, à identifier certains besoins et fournit de nombreuses occasions d'échanger avec les élèves sur des questions importantes pour leur développement psychosocial.

### 2. LES CPS SE METTENT EN SCÈNE

dans le cadre de rituels d'accueil ou de transitions ou de dispositifs quotidiens mis en place sur des thématiques particulières, par exemple: pratiques attentionnelles, météo intérieure, thermomètre des émotions, identification des forces de caractère, pratiques de gratitude, mandalas, lectures de contes, pratiques narratives, jeux coopératifs, etc.

### 3. LES CPS SE TRAVAILLENT

lors de situations d'apprentissage en lien avec le programme d'enseignement ou par des séquences d'animation ad hoc qui ont comme objectif explicite de travailler certaines compétences précises - même si en réalité toutes sont toujours liées - qui font sens dans la réalité quotidienne des élèves adolescent·e·s: développement des compétences socio-émotionnelles, de l'esprit critique, de compétences relationnelles, de la confiance en soi et au groupe, de la connaissance de soi, etc.



## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

Les expériences en promotion de santé s'accordent sur l'importance de quatre étapes pour le travail de développement des compétences psychosociales. Les professionnel·les des approches CPS de l'IREPS Auvergne, Rhône-Alpes les appellent la « quadrature du SEPT »[1] :

**Situation** : on choisit une situation d'expérimentation (préparation) qui met en jeu un champ de compétence ciblé

**Expérimentation** : on la vit ensemble, on expérimente et on constitue un vécu commun avec les élèves (l'outil ne reste qu'un outil)

**Prise de conscience et retour sur l'expérience** : métacognition et échange sur le vécu : qu'avez-vous observé, ressenti, appris ? On prend conscience des processus, on fait des liens avec le quotidien. Cette étape est un levier clé pour le développement des CPS

**Trace et clôture** : on manifeste le changement d'état créé par l'apprentissage, on crée de la culture commune.

### Le rôle de l'adulte

La posture des professionnel·le·s est un élément fondamental du travail en CPS. Contrairement aux activités scolaires habituelles, l'adulte n'est pas dans la posture de celui ou celle qui sait et qui transmet un savoir. Ici, il n'y a pas celle ou celui qui sait et celle ou celui qui apprend. Il n'y a pas de réponse attendue mais simplement une présence à ce qui se passe et une sincérité recherchée dans l'échange et le partage pour permettre la parole personnelle tant de la part des élèves que des animateur·trice·s. L'adulte doit assurer la sécurité du

cadre et l'accompagnement du processus auto-réflexif pour que l'expérimentation et le partage puissent se faire dans une atmosphère de confiance.

Il devra aussi porter une attention toute particulière à la manière dont elle il active ses propres compétences psychosociales. L'apprentissage des CPS se fait par l'expérience mais aussi par observation et mimétisme. Notre cohérence d'adulte et la conscience que nous ne pouvons partager que ce que nous sommes sont donc centrales dans le travail en CPS.

## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

### Des idées d'activités pour soutenir et travailler les compétences psychosociales :

#### « Mes incroyables compétences » :

Cinq capsules vidéos développées par #MOICMOI, santépsy.ch et Ciao.ch pour permettre aux adolescent·e·s de comprendre les 10 compétences psychosociales dans leur quotidien et aux adultes pourquoi c'est tellement important de soutenir explicitement leur développement. Les compétences psychosociales restent trop souvent comprises comme un concept alors qu'elles sont intimement liées aux expériences de vie.

Ces capsules peuvent servir de support pour ouvrir un espace de réflexion sur les CPS avec les adolescent·e·s.

**Fiche d'animation 1** : Ouvrir un espace de partage en classe (ou ailleurs) sur les compétences psychosociales à partir des capsules vidéo « Mes incroyables compétences »

Les fiches didactiques #MOICMOI compatibles avec le PER pour travailler les compétences psychosociales directement dans le cadre des disciplines et dans le cadre de la formation générale. Exemple de fiche anglais

**Le dossier pédagogique « Au fil des émotions » du Prix de littérature UNICEF 2021** 13-15 ans pour découvrir, comprendre et agir à partir de livres pour adolescent·e·s qui traitent de thèmes qui les concernent

Des séquences d'animation ad hoc qui permettent de travailler différents champs de compétences psychosociales :

- Les activités et parcours du cartable des compétences psychosociales
- Les séquences d'animation CPS proposées dans l'ouvrage de Laure Renaud Développer les compétences psychosociales Ed.Retz. Pédagogie pratique (2019).
- **Renforcer les compétences psychosociales à l'école élémentaire.**  
Exemples pistes d'action et exemples d'activités, IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, 2019

## DOSSIER 1 : METTRE L'ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE (ET AILLEURS)

Le **recueil de jeux coopératifs** simples à faire en classe ou à l'extérieur de "Graines de Paix"

Par exemple : *La chaise musicale coopérative*

*C'est la même, sauf qu'il n'y a pas de perdant... Donc il y a au début une chaise par participant – 1, de la musique... et lorsque la musique s'arrête, tout le monde prend une place. Celui qui n'a pas de chaise s'assoit sur les genoux de quelqu'un. Une chaise est retirée à chaque tour. Mais jamais personne n'est exclut : les autres proposent leurs genoux. Même lorsqu'à la fin il reste une chaise pour 10 participants : il faut trouver une solution pour que tout le monde soit assis ! L'animateur veillera à la sécurité...*

Des exercices tirés de l'**éducation intégrale** pour entraîner les facultés mentales, développer l'éthique, le sens de l'esthétique, cultiver la gratitude, les qualités humaines fondamentales et les forces de caractère, entraîner l'intelligence émotionnelle, développer les sens et le lien à la nature

Des idées de pratiques attentionnelles pour les 12-18 ans avec le Top 5 des **méditations gratuites pour les adolescent·e·s**

Les ressources et outils **Scholavie** et la mallette CPS post confinement pour le C3 **Covidiales**

Des petits exercices d'éducation positive de **social-plus.fr** qui soutiennent les CPS

### Pour aller plus loin....

**Association Ciao** : Différents articles pour expliquer les 10 compétences psychosociales aux adolescent·e·s

**OMS (1997)**. Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on mental health World Health Organization. Genève

**Santé publique France (2015)**. Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. La santé en action. No 431. INPES