



# Les compétences psychosociales CPS : de quoi parle-t-on ?

Sensibilisation au renforcement des CPS  
auprès des établissements de l'Enseignement Catholique de Loire-Atlantique  
Mercredi 3 mai de 9h à 12h

ireps Pays de la Loire - mai 2023



1

## On peut parler de ...

- Une histoire et des classifications.
  - Comment les définit-on ?
- Un levier pour la santé
  - Pourquoi s'y intéresse-t-on ?
- Des actions concrètes
  - Comment agir ?

ireps Pays de la Loire - mai 2023



2

**Définition Organisation Mondiale de la Santé (OMS) 1993**

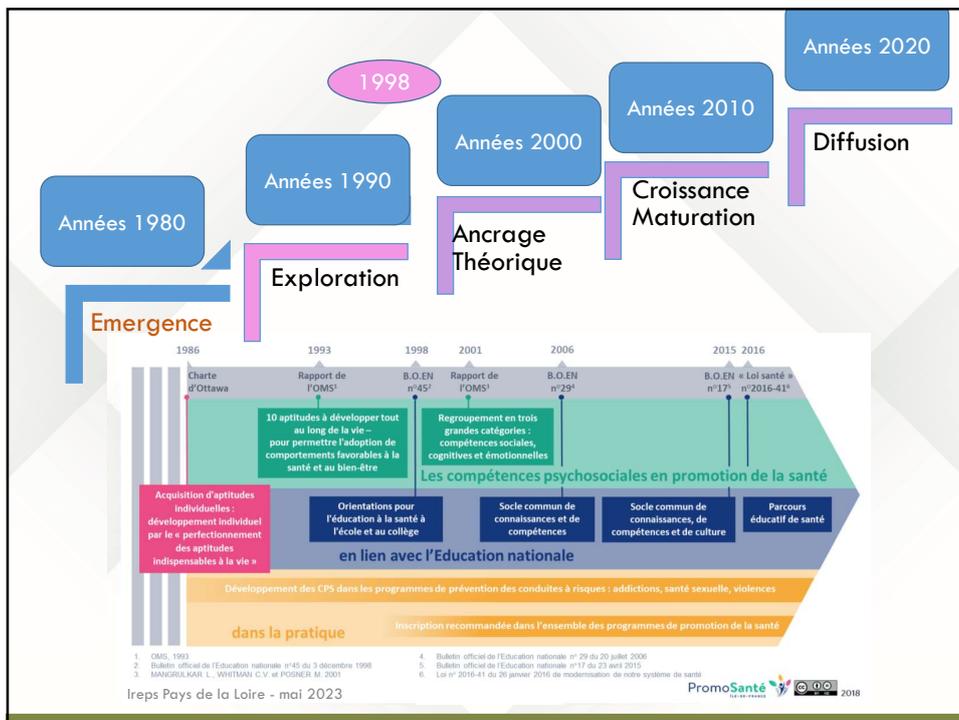
« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues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

# Comment les définit-t-on ?

## Une histoire et des classifications

Ireps Pays de la Loire - mai 2023

3



4

2022

**Compétences cognitives**

Maitrise de soi

Conscience de soi

Prise de décision

**Compétences émotionnelles**

Conscience / Régulation des émotions

Conscience / gestion du stress

**Compétences sociales**

Communication constructive

Développement des relations constructives

Résolution des difficultés

**En France, dernière actualisation**

Parution du rapport complet :

**« Les CPS : état des connaissances scientifiques et théoriques. »**

« Les compétences psychosociales (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. »



<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

Ireps Pays de la Loire - mai 2023

5

## Une longue histoire agie par ..

- **Une volonté d'agir pour la SANTE de TOUS et lutter contre les Inégalités sociales de santé**
- **Une manière de penser la prévention en agissant « pour » et non en luttant «contre »**
- **Une action efficace fondée sur des données probantes**



Ireps Pays de la Loire - mai 2023

6

# Pourquoi s'y intéresse-t-on ?

Un déterminant générique de la santé

reps Pays de la Loire - mai 2023

7

## Effets des programmes CPS conçus dans un but préventif

de **73%** des ivresses

de **54%** de la consommation

de **63%** de la consommation

Evaluation de l'impact du programme Unplugged conduite auprès de plus de 1000 collégiens du Loiret (Santé Publique France, 2019)

**Réduit**

- Tabac, alcool, substances psycho-actives,
- Problèmes de Santé mentale
- Comportements perturbant le climat de travail scolaire (CP)

**Prévient**

- Violence

**Augmente**

- Santé sexuelle

reps Pays de la Loire - mai 2023

8

## Effets des programmes CPS dans le but d'améliorer la réussite scolaire

Réduit

- Comportements problématiques
- Problèmes de santé mentale communs

Agit sur

- Compétences psycho-sociales
- Attitudes
- Comportements relationnels

Augmente

- Performance académique

Ireps Pays de la Loire - mai 2023

9

## On s'intéresse aux CPS parce que

...

- Des effets observés scientifiquement
- Des effets observés sur le terrain



### LE PROGRAMME

Présentation
Les CPS
Les prestations
Le partenariat régional
Evaluer pour transférer

L'accompagnement d'équipe: retour d'expérience ESAE  
IREPS Pays de la Loire



Un stage en formation continue: retour d'expérience ESAE  
IREPS Pays de la Loire



La co-intervention: retour d'expériences ESAE  
IREPS Pays de la Loire



Le témoignage d'une élève: retour d'expérience ESAE  
IREPS Pays de la Loire



La formation à distance: retour d'expérience ESAE  
IREPS Pays de la Loire



<https://www.ensantealecole.org/page-8-0-0.html>

10

## Comment agir ?

Les CPS : un levier sur lequel on peut agir.

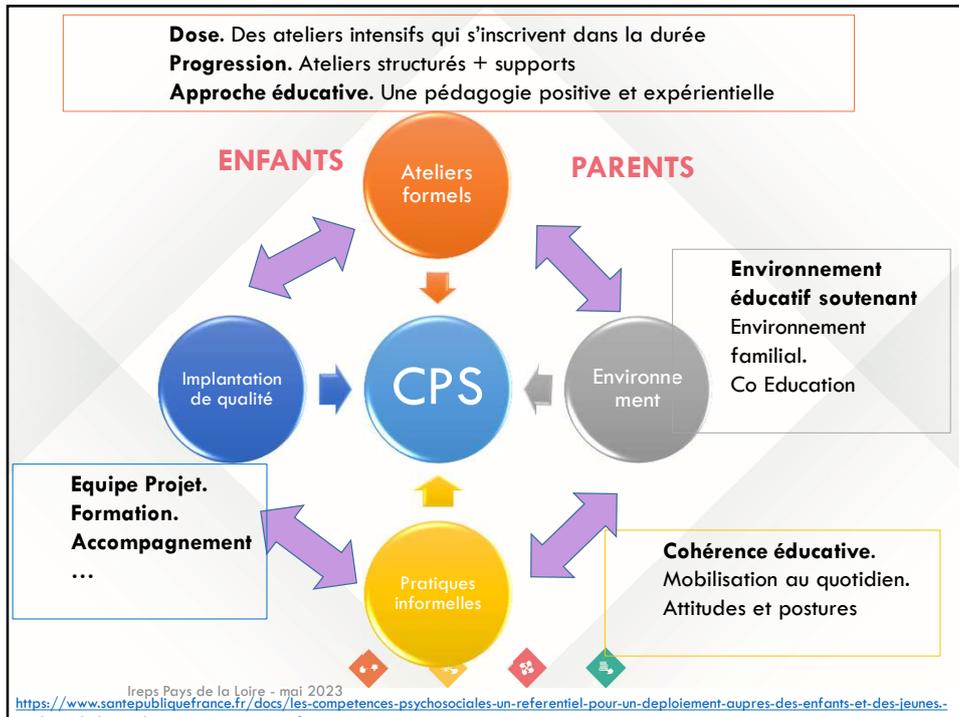
Ireps Pays de la Loire - mai 2023

### Les compétences psychosociales (CPS)

Santé  
Bien-être  
Climat scolaire  
Vivre ensemble  
Réussite  
Estime de soi

Nomenclature de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 1993.  
Définition Santé Publique France, 2022.  
« Les compétences psychosociales (CPS) constituent un ensemble cohérent et interrelaté de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomie 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. »

11



12



13



14



15

## Les compétences cognitives

Cps générales	Cps spécifiques
Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
	Savoir penser de façon critique (biais influence...)
	Capacité d'autoévaluation positive
	Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer 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

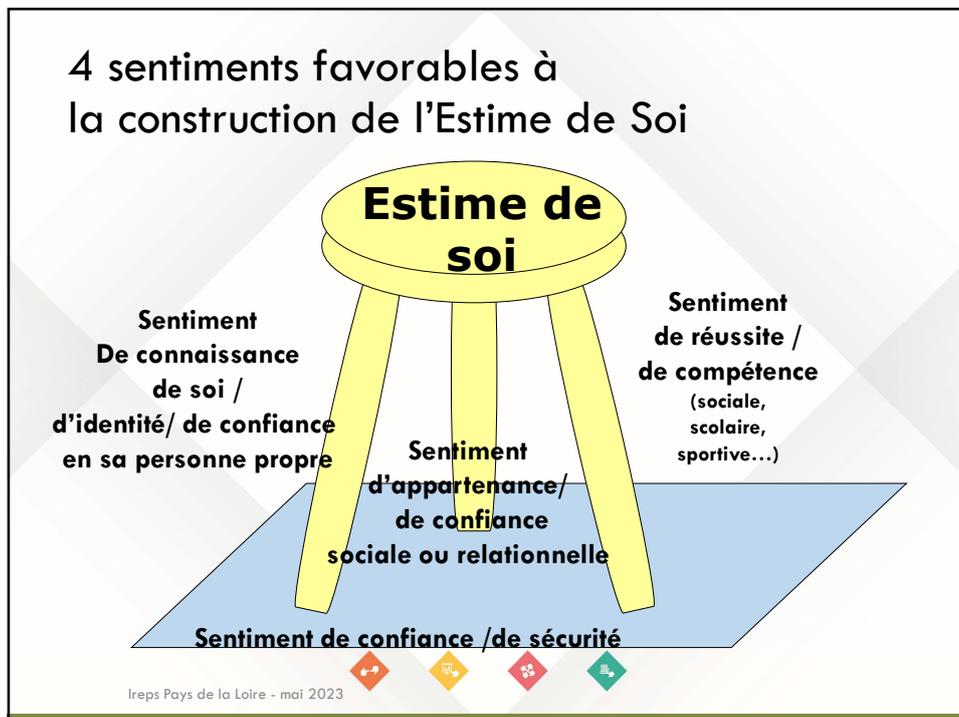
Santé publique France / Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021

Ireps Pays de la Loire - mai 2023

16



17



18

## Une progression : Des activités.....

<https://www.cartablecps.org/page-12-1-0.html>

Thème	Objectifs	Activités
<b>Besoins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir puis approfondir les besoins fondamentaux de tous les êtres humains</li> <li>Prendre conscience de l'importance de la satisfaction de ses besoins pour se sentir bien.</li> <li>Faire du lien entre les besoins et les règles de vie d'un groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La fleur des besoins</li> <li>Besoins et règles de vie</li> </ul>
<b>Identité, goûts, passions</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réfléchir sur ce qui constitue son identité</li> <li>Prendre conscience des différentes facettes de l'identité</li> <li>Prendre conscience de la représentation de sa propre identité</li> <li>Reconnaître ses centres d'intérêt et ses goûts</li> <li>Exprimer, partager ses goûts, ses passions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je m'appelle et j'aime</li> <li>L'alphabet humain</li> <li>Le blason</li> <li>Je suis...</li> <li>Trouve quelqu'un qui [identité]</li> <li>Je te connais mieux</li> <li>La fleur des besoins</li> </ul>
<b>Qualités, compétences, réussites</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Définir les notions de compétences, savoir faire</li> <li>Définir les notions de qualité, savoir être</li> <li>Développer le vocabulaire des qualités</li> <li>Prendre conscience de ses propres qualités et compétences</li> <li>Identifier et exprimer une/ses réalisations personnelles dont on est fier</li> <li>Etre capable de les partager aux autres</li> <li>Repérer les qualités appréciées chez les autres en amitié ou bien pour travailler</li> <li>Repérer en qui nous sommes appréciés par les autres</li> <li>Reconnaître et exprimer à l'autre ce qu'on apprécie chez lui/elle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le blason</li> <li>Une réussite personnelle</li> <li>Qualités en scène</li> <li>Mes qualités, mes compétences</li> <li>A la recherche de nos qualités</li> <li>La fleur des qualités</li> <li>Acrostiche</li> <li>Le domino humain - variante qualités</li> </ul>
		<b>Ressemblances et différences</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier ce qui peut-être commun à tous les humains,</li> <li>Identifier, découvrir les ressemblances et les différences dans un groupe</li> <li>Prendre conscience de l'appartenance à des groupes multiples</li> <li>Approfondir la connaissance mutuelle au sein d'un groupe</li> <li>Renforcer les sentiments d'empathie et les relations dans un groupe</li> </ul>

Se lève qui...  
A la recherche de nos points communs  
Le domino humain  
Trouve quelqu'un qui...  
Présentation croisée

ireps Pays de la Loire - mai 2023

19

## ..... et des attitudes éducatives/ des pratiques informelles ? Sur l'environnement ?

<https://www.cartablecps.org/page-16-0-0.html>

Quelques pistes..... À mettre au travail

- Expliciter les règles et les besoins de chacun
- Valoriser les réussites et les progression
- Faire des compliments (nommé, contextualisé, dosé, descriptif, sincère)
- ...
- Afficher les travaux des enfants/ ados, les souvenirs collectifs agréables
- Afficher les règles de vie, les programmes, les règles...
- ...

ireps Pays de la Loire - mai 2023

20

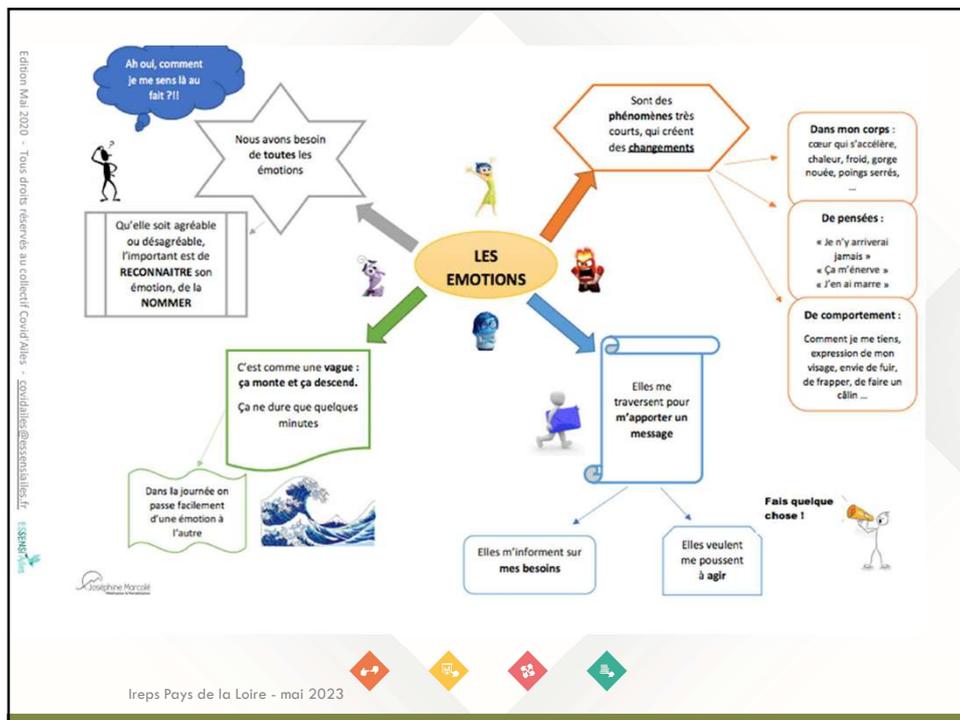
# Les compétences émotionnelles

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 à faire face (coping) en situation d'adversité

Ireps Pays de la Loire - mai 2023



21



22



23

## Une progression : Des activités.....

<https://www.cartablecps.org/page-12-3-0.html>

Thème	Objectifs	Activités
<b>B. A. BA des émotions</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les émotions à partir de leur expression verbale et non verbale</li> <li>Connaître les différentes familles d'émotions</li> <li>Nommer les émotions et enrichir le vocabulaire</li> <li>Prendre conscience du caractère agréable ou désagréable des émotions ressenties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les visages -émotions</li> <li>Les émotions en mime</li> <li>Les émotions en tableau</li> <li>Le ton de la voix</li> </ul>
<b>Emotions et situations</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre conscience qu'une situation ou une personne nous fait ressentir émotions et sentiments comme tous les êtres humains (universalité des émotions)</li> <li>Repérer que les émotions varient de nature et d'intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes... (singularité des émotions)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je me sens... quand...</li> <li>La roue des émotions</li> <li>Le méli-mélo des émotions</li> </ul>
<b>Emotions et réactions</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les différentes sensations corporelles en lien avec les émotions</li> <li>Identifier les sensations, émotions, idées/pensées, en lien avec un fait ou une situation</li> <li>Prendre conscience de la diversité des réactions face à une situation</li> <li>Différencier émotions, sentiments, sensations, humeurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le méli-mélo des émotions</li> </ul>
<b>Gestion des émotions</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les besoins liés aux émotions</li> <li>Développer la capacité à être à l'écoute de ses ressentis</li> <li>Développer la capacité à utiliser l'information émotionnelle</li> <li>Identifier différentes manières adéquates de gérer ses émotions</li> <li>Exprimer ses émotions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tunnel des émotions</li> <li>Laissons le corps parler</li> <li>L'humeurètre</li> <li>La Journée de Margot</li> </ul>

24

## ..... et des attitudes éducatives/ des pratiques informelles ? Sur l'environnement ?

<https://www.cartablecps.org/page-16-0-0.html>

Quelques pistes..... À mettre au travail

- Exprimer son émotion (si, si, en tant que professionnel !)
- Accueillir l'émotion des enfants, des adolescents
- Convoquer la joie ;-)
- ...
- Identifier des espaces pour aider à gérer des émotions fortes
- Afficher des mots de vocabulaire
- Proposer des temps d'expression des émotions ou d'expérimentation/ de partage de techniques de gestion des émotions

... Ireps Pays de la Loire - mai 2023



25

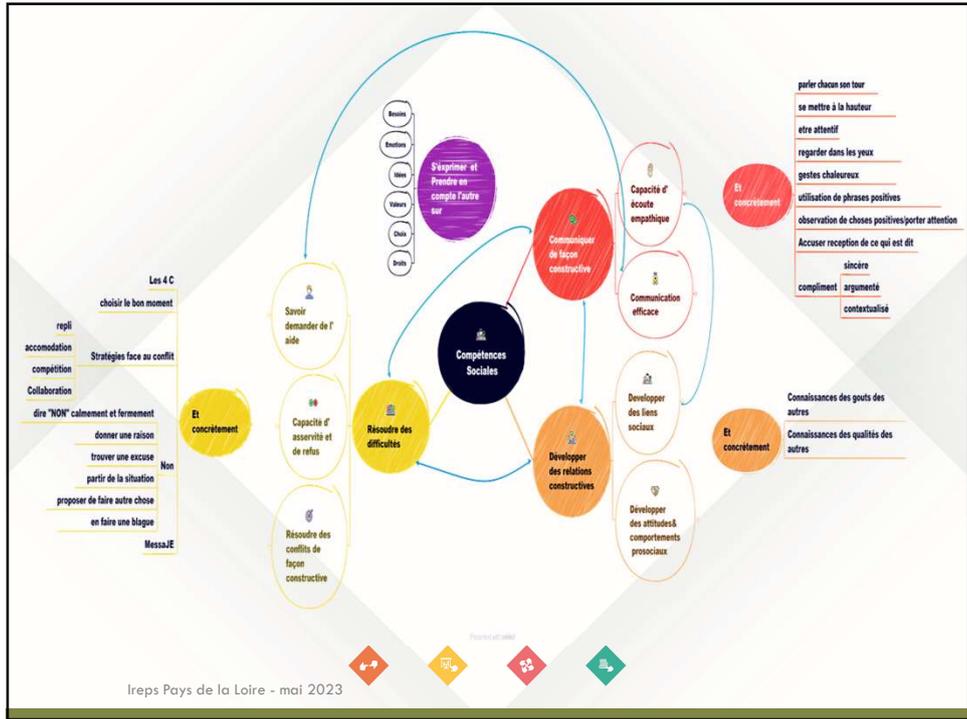
## Les compétences sociales

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

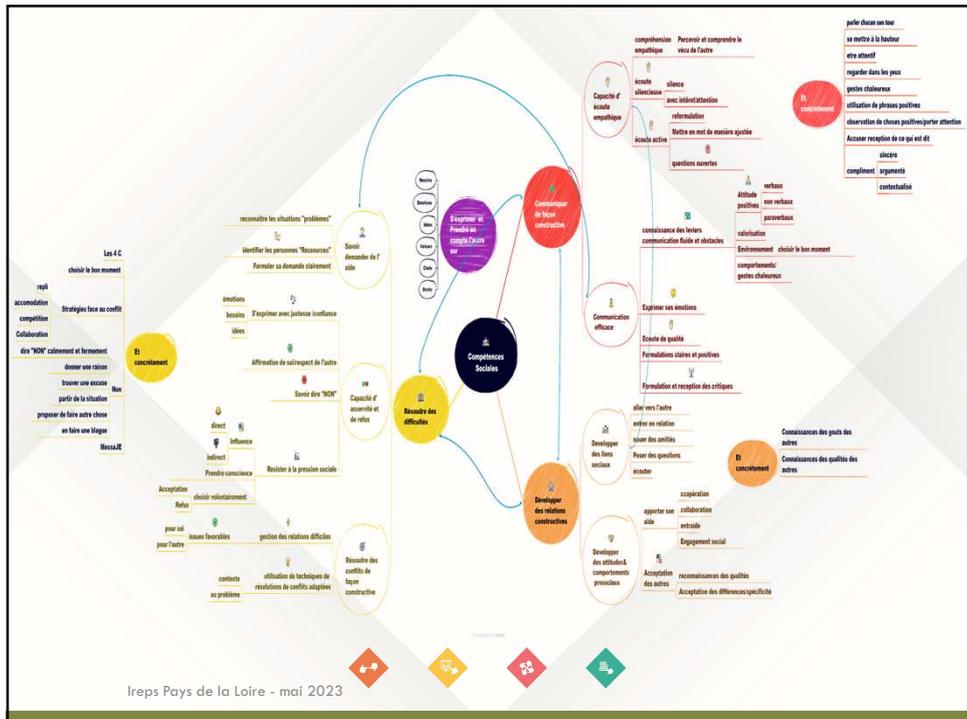
Ireps Pays de la Loire - mai 2023



26



27



28

## Une progression : Des activités.....

<https://www.cartablecps.org/page-12-5-0.html>

<https://www.cartablecps.org/page-12-6-0.html>

Thème	Objectifs	Activités
<b>Ecoute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expérimenter des situations d'écoute</li> <li>Analyser des situations d'écoute ( effets, facteurs favorables, défavorables)</li> <li>Savoir utiliser la reformulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La minute de silence</li> <li>L'histoire du grillon</li> <li>Jeux d'écoute</li> <li>Le Visionnary</li> <li>Trio de reformulation</li> <li>Le noeud humain</li> <li>Les mots voyageurs</li> </ul>
<b>Aides et obstacles à la communication</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre qu'une situation de communication est constituée d'un message, d'un émetteur, d'un récepteur</li> <li>Identifier les aides et obstacles à la communication</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le jeu du téléphone</li> <li>Un dessin dicté</li> <li>Trouve quelqu'un qui [communication]</li> <li>Les mots voyageurs</li> </ul> <p>Lien avec les activités « écoute » par l'échape d'élargissement</p>
<b>Affirmation de soi, assertivité</b>		
<p>Communication non-violente : s'exprimer de manière assertive, sans agressivité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyser un message sur le fond et la forme, son origine, son effet</li> <li>Identifier des alternatives à l'expression agressive</li> <li>Connaitre les étapes du « message-Je »</li> <li>S'exercer à utiliser le « message-Je »</li> </ul> <p>Dire "non" :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les différentes manières de dire « non »</li> <li>S'exercer à dire « non » de manière ferme, non agressive</li> <li>Identifier des moyens qui aident à dire « non »</li> </ul>		
<b>Demander de l'aide</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les situations problématiques (violences, souffrances...)</li> <li>Déterminer le type d'aide nécessaire selon la situation</li> <li>Connaitre les personnes ressources et personnes de confiance</li> <li>Exprimer une demande d'aide auprès de ces personnes pour soi ou pour l'autre</li> <li>Persévérer dans sa demande si besoin</li> </ul>		

ireps Pays de la Loire - mai 2023

29

## Une progression : Des activités.....

<b>Coopération / entraide</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre ce qu'est la coopération</li> <li>Identifier les qualités et compétences nécessaires à la coopération</li> <li>Résoudre un problème par la coopération</li> <li>Prendre conscience du soutien procuré par le groupe face à une situation problème</li> <li>Identifier les avantages et les limites de la coopération</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>La chaise coopérative</li> <li>Le mot humain</li> <li>Le noeud humain</li> <li>Les formes en silence (coopération)</li> <li>Le bon sens des ânes</li> <li>Le puzzle coopératif</li> <li>Ensemble on réussit !</li> </ul>		
<b>Amitié</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Différencier différents types de relations (amitié, amour, camaraderie, coopération...)</li> <li>Repérer le besoin d'appartenance comme besoin fondamental</li> <li>Reconnaître l'importance des amis</li> <li>Identifier les qualités d'un ami</li> <li>Comprendre comment se construit et s'entretient une amitié</li> <li>Définir différentes manières de manifester son amitié</li> <li>Déterminer des façons d'aider ses amis</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>C'est quoi un ami</li> <li>Des idées pour se faire des amis</li> <li>L'ami secret</li> </ul>		
<b>Vie de groupe</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier ses différents groupes d'appartenance</li> <li>Reconnaître les caractéristiques d'un groupe</li> <li>Prendre conscience de sa place dans le groupe</li> <li>Intégrer les responsabilités liées à l'appartenance à un groupe (place et rôle de chacun)</li> <li>Identifier les phénomènes de groupe</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Je reçois... ça me fait penser à...</li> <li>Le domino humain</li> <li>Se lève qui</li> <li>Je suis...</li> <li>Je suis responsable de...</li> <li>L'île déserte</li> <li>Les formes en silence</li> <li>Le swizz</li> <li>Le rayon magique</li> </ul>		
<b>Pressions</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier différents types de pression que l'on peut subir</li> <li>S'approprier différents moyens de résister à la pression des pairs</li> <li>S'entraîner à répondre de manière adaptée à différents types de pression</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saynètes - moyens de pression courants / « Je te mets la pression »</li> <li>Saynètes - résister aux pressions des pairs / « Je résiste aux pressions »</li> <li>Le jeu des cacahuètes</li> </ul>		

ireps Pays de la Loire - mai 2023

30

## ..... et des attitudes éducatives/ des pratiques informelles ? Sur l'environnement ?

<https://www.cartablecps.org/page-16-0-0.html>

Quelques pistes..... À mettre au travail

- Valoriser la diversité exprimée dans les différences mais aussi les ressemblances, singularités et universalité
- Encourager l'entraide, la coopération
- Promouvoir des activités collectives
- Encourager l'expression individuelle : de la pensée critique, des idées, des ressentis et émotions, des besoins

...

- Veiller aux situations de marginalisation par les pairs
- Aider à gérer les conflits par la mise en pratique de stratégies de résolution de conflits
- Encourager l'expression individuelle : de la pensée critique, des idées, des ressentis et émotions, des besoins

...

Ireps Pays de la Loire - mai 2023



31

## Des ressources sur lesquelles s'appuyer

### Pédagogiques

- Pour conduire des activités / ateliers

### Méthodologiques

- Pour construire en équipe, des projets, inter-structures
- Pour se former / expérimenter / s'approprier l'approche pédagogique / construire une culture commune



[https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmstage&pageid=4&id\\_article=290#.ZC1JIHZBzIU](https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmstage&pageid=4&id_article=290#.ZC1JIHZBzIU)

[www.cartablecps.org](http://www.cartablecps.org)

Ireps Pays de la Loire - mai 2023



32

Les CPS , c'est un **Chemin Pour la Santé** globale des enfants

A condition de respecter certaines balises méthodologiques, pédagogiques et éthiques.

Il s'agit de renforcer des ressources individuelles sans oublier l'impact des systèmes . **Agir sur les CPS des enfants , celles de leur environnement humain et interroger la qualité de l'environnement.**

Il s'agit de renforcer le pouvoir d'agir et non de normaliser des comportements attendus . **S'interroger sur nos intentions et nos pratiques.**

Il s'agit d'inscrire le travail sur les CPS dans une démarche de promotion de la santé **S'appuyer sur la force de la réflexion collective**

Ireps Pays de la Loire - mai 2023



33

**Merci pour  
votre  
attention**

Sites Ressources  
[www.cartablecps.org](http://www.cartablecps.org)  
[www.ensantealecole.org](http://www.ensantealecole.org)  
[www.santepubliquefrance.org](http://www.santepubliquefrance.org)  
<https://www.promosante-idf.fr/>

Ireps Pays de la Loire - mai 2023

34

## Prendre soin de soi : dates des formations



Expérimentation sur les territoires de :

- La Carène St Nazaire
- Pays de Pontchâteau St Gildas des Bois

Formations « **Renforcer les CPS des enfants de 8-11 ans dans tous les milieux de vie** » :

- La Carène St Nazaire : 16-17 octobre et 14 novembre 2023
- Pays de Pontchâteau St Gildas des Bois : 23-24 octobre et 16 novembre 2023.
- *Ouvertes aux élus, bénévoles, professionnels œuvrant auprès de ce public et travaillant sur ces 2 intercommunalités*

Coordinatrice de l'expérimentation : Audrey Pavageau :

- Référente La Carène St Nazaire : Cécilia Sallé
- Référente Pays de Pontchâteau St Gildas des Bois : Nathalie Jenvrin

Ireps Pays de la Loire - mai 2023



35

## Contacts intervenantes Ireps:

- Audrey Pavageau : [apavageau@irepspdl.org](mailto:apavageau@irepspdl.org)
- Cécilia Sallé : [csalle@irepspdl.org](mailto:csalle@irepspdl.org)
- Elisa Supiot : [esupiot@irepspdl.org](mailto:esupiot@irepspdl.org)
- Nathalie Jenvrin : [njenvrin@irepspdl.org](mailto:njenvrin@irepspdl.org)

Ireps Pays de la Loire - mai 2023



36