

## DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES ENFANTS ET DES JEUNES : UN RÉFÉRENTIEL POUR FAVORISER UN DÉPLOIEMENT NATIONAL

14 & 15 DÉCEMBRE 2021



PRÉSENTATION DE **BÉATRICE LAMBOY, PhD**

*Conseillère scientifique, Direction de la prévention  
et de la promotion de la santé, Santé publique France*



# LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

## DÉFINITION ET CLASSIFICATION

**Béatrice Lamboy, *PhD***

**[beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr](mailto:beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr)**

Conseillère scientifique, DPPS (SpF)

- 1. TERMINOLOGIE ET DEFINITION**
- 2. CLASSIFICATION**
- 3. PRESENTATION DES PRINCIPALES CPS**

# **PARTIE 1 - LES CPS**

**TERMINOLOGIE ET DEFINITION**

## ✓ **Promotion de la santé (OMS)** (OMS, 1997, 2003)

- Une ou des « **compétence(s) psychosociale(s)** »
- Des « **compétences utiles pour la vie** » (« *life skills* »)

## ✓ **Education et prévention (CASEL, 2020)**

- « **Apprentissage social et émotionnel** » (« **SEL** : *Social Emotional Learning* »)  
= « **Compétences sociales et émotionnelles** » ou « **compétences socio-émotionnelles** »

## ✓ **Economie (OCDE...)** (Algan et al., 2020 ; Cinque et al., 2021)

- « **Compétences socio-émotionnelles** », « **compétences socio-comportementales** » « **compétences sociales** »
- « **compétences clés** », « **compétences transversales** », « **compétences du 21<sup>e</sup> siècle** », « **compétences non cognitives** », « **compétences conatives** », « **compétences non techniques (*soft skills*)** », « **compétences non académiques** »

## 1. Définition d'origine (WHO, 1994)

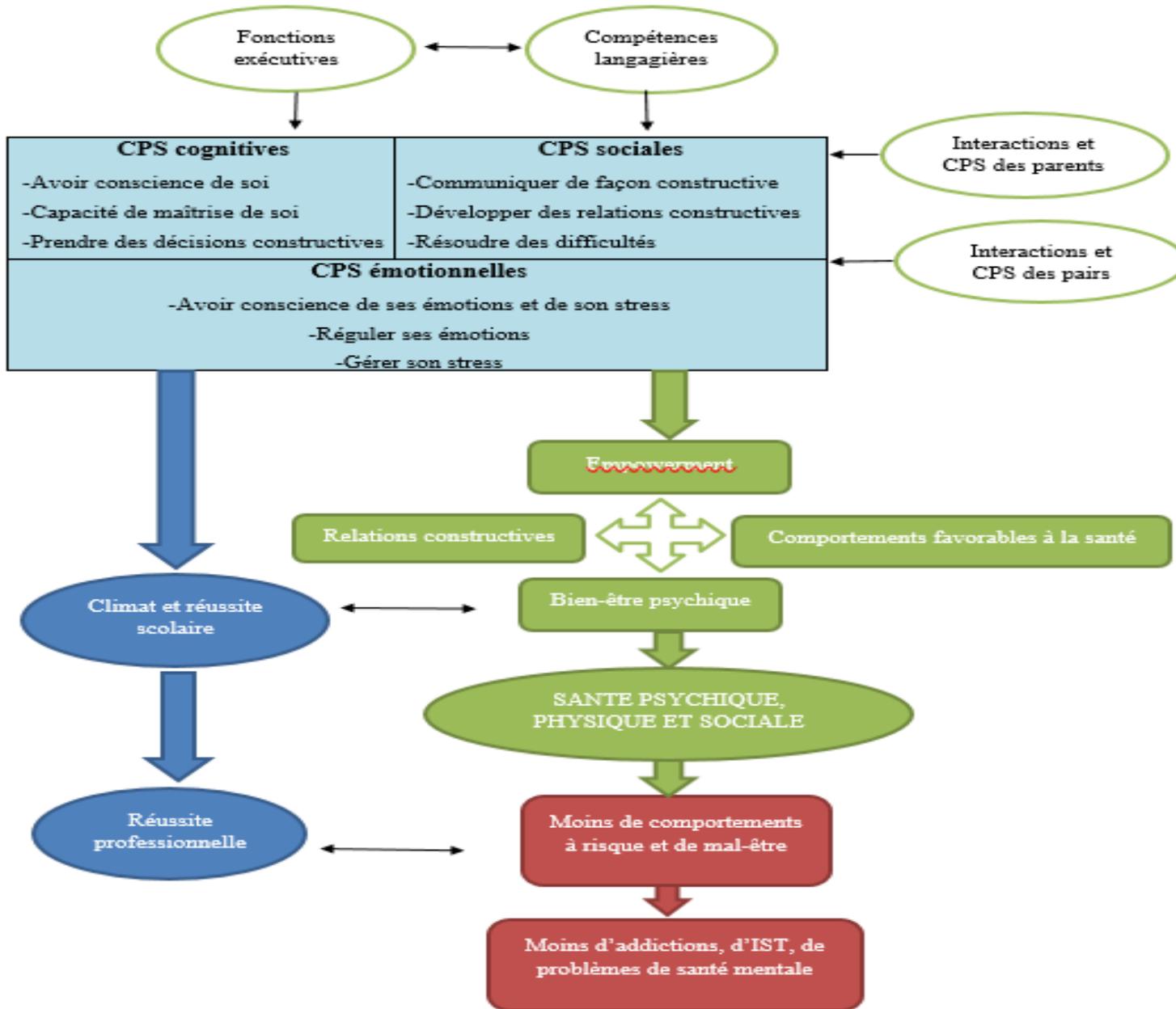
- **La compétence psychosociale** : « la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement »
- **Le développement de cette capacité psychosociale globale** nécessite :
  - « de renforcer les ressources d'adaptation (*coping*) de la personne et ses compétences personnelles et sociales »
  - « l'enseignement de compétences de base utiles à la vie ( « *life skills* ») au sein d'un environnement scolaire soutenant »
- **Ces compétences de base utiles à la vie (*life skills*)** : « un groupe de compétences psychosociales et interpersonnelles qui aident les personnes à prendre des décisions éclairées, à résoudre des problèmes, à penser de façon critique et créative, à communiquer de façon efficace, à construire des relations saines, à rentrer en empathie avec les autres, à faire face aux difficultés et à gérer leur vie de manière saine et productive » (WHO, 2003)

## 2. Définition actualisée (SpF, 2021)

- **Les compétences psychosociales** : un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de renforcer 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.
- **Les CPS sont déterminées par différents facteurs** : individuels (ex. compétences langagières), sociaux (ex. interactions avec adultes en position d’éducation) et environnementaux (ex. environnements économique et culturel)
- **Les CPS peuvent se développer** par des apprentissages formels (psychoéducatifs) et informels (au quotidien)
- **Les CPS développées améliorent** : le bien-être psychologique, la qualité relationnelle, les comportements favorables à la santé, l’empowerment, la santé globale, le climat scolaire, la réussite éducative et professionnelle

## Environnements favorables

au CPS, à la santé, à la réussite scolaire et professionnelle



## **PARTIE 2 - LES CPS**

**CLASSIFICATION EN EVOLUTION**

# CLASSIFICATION 1 D'ORIGINE : « OMS 90 »

## 10 CPS : 5 binômes

|                 |                                 |  |
|-----------------|---------------------------------|--|
| <b>Binôme 1</b> | Savoir résoudre des problèmes   | Savoir prendre des décisions                     |
| <b>Binôme 2</b> | Avoir une pensée créative       | Avoir une pensée critique                        |
| <b>Binôme 3</b> | Savoir communiquer efficacement | Etre habile dans les relations interpersonnelles |
| <b>Binôme 4</b> | Avoir conscience de soi         | Avoir de l'empathie                              |
| <b>Binôme 5</b> | Savoir réguler ses émotions     | Savoir gérer son stress                          |

# CLASSIFICATION 2 : « OMS 2000 » (1)

**3 catégories** : CPS cognitives, émotionnelles, sociales

**11 CPS** : 6 sociales, 2 cognitives, 3 émotionnelles et environ 29 sous-CPS

| Compétences sociales   | Compétences cognitives   | Compétences émotionnelles (ou d'autorégulation)   |
|--|--|---|
| <p><b>Compétences de communication :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-communication verbale et non verbale</li> <li>-écoute active</li> <li>-expression des émotions</li> <li>-capacité à donner et recevoir des feedback (sans critiquer)</li> </ul> | <p><b>Compétences de prise de décision et de résolution de problème :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-évaluation des conséquences de ses actions pour soi et les autres</li> <li>-recherche de solutions alternatives à ses problèmes</li> <li>-analyse de l'influence des valeurs et des attitudes (de soi et des autres) sur la motivation</li> </ul>                              | <p><b>Régulation des émotions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-régulation de la colère</li> <li>-gestion de l'anxiété et du chagrin</li> <li>-capacité à faire face (coping) à la perte, à l'abus et au traumatisme</li> </ul> |
| <p><b>Compétences interpersonnelles</b> pour développer des relations saines</p>   | <p><b>Compétences d'esprit critique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-analyse de l'influence des pairs et des médias</li> <li>-analyse de ses attitudes, valeurs, normes sociales, croyances et les facteurs les affectant</li> <li>-évaluation de soi et clarification de ses valeurs</li> <li>-identification des informations et des sources d'information pertinentes</li> </ul> | <p><b>Gestion du stress :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-techniques de relaxation</li> <li>-pensées positives</li> <li>-gestion du temps</li> </ul>  |

# CLASSIFICATION 2 : « OMS 2000 » (2)

| Compétences sociales  | Compétences cognitives | Compétences émotionnelles (ou d'autorégulation)  |
|---|------------------------|--|
| <p><b>Empathie</b> : écoute et compréhension des besoins des autres et expression de cette compréhension</p>  |                        | <p><b>Compétences pour augmenter la confiance en soi</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-estime de soi et confiance</li> <li>-conscience de soi (incluant conscience de ses droits, influences, valeurs, attitudes, forces et faiblesses)</li> <li>-capacité à se fixer des buts, objectifs</li> <li>-évaluation de soi</li> </ul> |
| <p><b>Compétences de coopération</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-respect des contributions des autres</li> <li>-contribution au groupe</li> </ul>                       |                        |  |
| <p><b>Compétences d'affirmation et de refus</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-assertivité</li> <li>-refus</li> <li>-gestion des conflits</li> <li>-négociation</li> </ul> |                        |  |
| <p><b>Compétences de plaidoyer</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-influence et persuasion</li> <li>-réseau et motivation</li> </ul>  |                        |  |

# CLASSIFICATION 3 : « OMS 2000 ENRICHIE »

## DES CLASSIFICATIONS INTERNATIONALES



**3 catégories : CPS cognitives, émotionnelles, sociales**

**15 CPS : 6 sociales, 6 cognitives, 3 émotionnelles et 66 sous-CPS**

| Compétences sociales   | Compétences cognitives  | Compétences émotionnelles   |
|--|---|---|
| <p><b>Compétences de communication :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-communication efficace (verbale et non verbale)</li> <li>-écoute active et empathie</li> <li>-expression des émotions</li> <li>-capacité à donner et recevoir des feedback (sans critiquer)</li> <li>-expression de la gratitude</li> </ul>   | <p><b>Conscience de soi/ ses pensées et de ses valeurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-conscience de soi (concept de soi) (forces et faiblesses, atouts personnels et culturels, valeurs, attitudes, buts-aspirations et sens de vie, influences, préjugés et biais, droits, identités personnelles et sociales)</li> <li>-évaluation de soi</li> </ul> | <p><b>Conscience de soi /ses émotions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-compréhension de ses émotions, de leurs liens avec les pensées et de leur influence sur les comportements</li> <li>-identification de ses émotions</li> </ul> |
| <p><b>Compétences interpersonnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-relations saines et solidaires</li> <li>-capacités de sociabilité</li> <li>-capacité à comprendre les autres (avec des différences, dont culturelles)</li> <li>-empathie et compassion</li> <li>-confiance et capacité à pardonner</li> <li>-identification des normes sociales (même injuste)</li> <li>-compréhension de l'influence des systèmes et de l'organisation sur les comportements</li> </ul> | <p><b>Compétences pour augmenter la confiance en soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-estime de soi</li> <li>-auto-efficacité, confiance en soi</li> <li>-attentes positives (optimisme)</li> </ul>  | <p><b>Régulation des émotions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-régulation de la colère</li> <li>-gestion de l'anxiété et du chagrin</li> <li>-capacité à faire face (coping) à la perte, à l'abus et au traumatisme</li> </ul>       |

# CLASSIFICATION 3 : « OMS 2000 ENRICHIE » (2)

| Compétences sociales   | Compétences cognitives   | Compétences émotionnelles   |
|--|--|---|
| <b>Compétences d'affirmation et de refus :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-assertivité</li><li>-refus</li><li>-résister à la pression sociale négative</li><li>-leadership</li><li>-gestion des conflits</li><li>-négociation</li></ul> | <b>Compétences de prise de décision responsable et de résolution de problème :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-évaluation des conséquences de ses actions pour soi et les autres</li><li>-jugement raisonné (après analyse des informations, faits et données)</li><li>-recherche de solutions alternatives aux problèmes (individuels et sociaux)</li><li>-analyse de l'influence des valeurs et des attitudes (de soi et des autres) sur la motivation</li><li>-planification d'objectifs personnels et collectifs</li><li>-prises d'initiative</li></ul> | <b>Gestion du stress :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-identification et utilisation des techniques dont les techniques de relaxation</li><li>-pensées positives</li><li>-gestion du temps</li><li>-résilience</li></ul> |
| <b>Compétences de résolution des conflits :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-résolution des conflits de manière constructive</li><li>-résolution collaborative de problème</li></ul>   | <b>Compétences d'auto-régulation et d'accomplissement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-auto-discipline (self-control) et auto-motivation</li><li>-persévérance</li><li>-accomplissement et performance</li><li>-capacité à se fixer des buts et des objectifs</li><li>-compétences de planification et d'organisation</li><li>-capacité à retarder la gratification</li><li>-tolérance à la frustration</li><li>-responsabilité</li></ul>  |   |

# CLASSIFICATION 3 : « OMS 2000 ENRICHIE » (3)

| Compétences sociales   | Compétences cognitives  | Compétences émotionnelles |
|--|---|---------------------------|
| <b>Compétences de coopération :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- collaboration, travail d'équipe</li><li>-comportements prosociaux</li><li>-offrir du soutien et de l'aide en cas de besoin</li><li>-défendre les droits des autres</li><li>-participation sociale</li><li>-négociation</li><li>-responsabilité</li><li>-intégrité et honnêteté</li></ul> | <b>Compétences de pensée critique :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-analyse de l'influence des pairs et des médias</li><li>-analyse de ses attitudes, valeurs, normes sociales, croyances et les facteurs les affectant</li><li>-identification des informations et des sources d'information pertinentes</li><li>-réflexion sur son rôle et son impact individuel, familial et collectif</li><li>-évaluation de soi et clarification de ses valeurs</li></ul> |                           |
| <b>Compétences de plaidoyer :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-influence et persuasion</li><li>-réseau et motivation</li></ul>   | <b>Compétences de pensée créative :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-créativité</li><li>-curiosité</li><li>-ouverture d'esprit et esprit de croissance</li></ul>  |                           |

# CLASSIFICATION 4 : « OMS CPS PROBANTES » (1) (SPF, 2021)

**3 catégories** : CPS cognitives, émotionnelles, sociales

**9 CPS** : 3 cognitive, 3 émotionnelles, 3 sociales, 6 cognitives **et 21 sous-CPS**

| Catégories                    | CPS générales                       | CPS spécifiques   |
|-------------------------------|-------------------------------------|---|
| <b>Compétences cognitives</b> | 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                         |

# CLASSIFICATION 4 : « OMS CPS PROBANTES » (2) (SPF, 2021)

| 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  |

# CLASSIFICATION 4 : « OMS CPS PROBANTES » (3) (SPF, 2021)

| Catégories                  | CPS générales                          | CPS spécifiques   |
|-----------------------------|--|---|
| <b>Compétences sociales</b> | 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   |

# **PARTIE 3 - LES CPS**

## **PRESENTATION**

## Définition

**un ensemble cohérent et interrelié de capacités cognitives** impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de renforcer le pouvoir d’agir (*empowerment*), de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de maintenir un état de bien-être psychique.

### → 3 principales compétences cognitives :

- la capacité à avoir conscience de soi
- la capacité de maîtrise de soi
- la capacité à prendre des décisions constructives

### → 8 compétences cognitives spécifiques

# LA CAPACITE A AVOIR CONSCIENCE DE SOI

## Définition

**Pouvoir reconnaître et comprendre ses cognitions (pensées, croyances, valeurs...), ses émotions (sentiments, affects...) et ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves...) et leurs liens avec les comportements**

## 4 compétences spécifiques

- **accroître sa connaissance de soi** : mieux connaître ses forces, ses limites, ses buts, ses valeurs, la façon dont on se parle ou discours intérieur...
- **renforcer sa capacité à penser de façon critique** en comprenant l'influence de l'environnement social sur soi (sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir) ainsi que les biais de perception et d'interprétation
- **développer sa capacité d'auto-évaluation positive** en apprenant à avoir un jugement positif sur soi-même et une attitude bienveillante envers soi-même
- **augmenter sa capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)** en arrivant à diriger toute son attention sur son expérience présente vécue (cognitions, émotions, sensations...) et à accueillir pleinement ses ressentis quelles que soient leurs colorations (agréables, désagréables, étonnants, déstabilisants...).

## Définition

**Arriver à contrôler, diriger et ajuster ses comportements en fonction de ses buts et selon le contexte**

## 2 compétences spécifiques

- **capacité à contrôler ses impulsions** : décider volontairement de transformer ou pas une pulsion à agir en comportement effectif
- **capacité à atteindre ses buts** : bien connaître les objectifs que l'on poursuit (sur l'instant, à moyen et à long terme) et avoir une bonne planification (précisant les différentes étapes à accomplir pour parvenir à ses buts ainsi que les moyens pour mettre en œuvre ces différentes étapes)

# PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

## Définition

Dans une situation donnée, la capacité à identifier et sélectionner les objectifs et les solutions les plus appropriées pour soi et pour les autres.

## 2 compétences spécifiques

- **la capacité à faire des choix responsables** : pouvoir identifier les buts qui sont importants pour soi et les évaluer au regard des normes sociales, de sécurité, d'éthique et de faisabilité
- **la capacité à résoudre des problèmes de façon créative** : analyser une situation problématique, imaginer différentes solutions possibles, laisser émerger des alternatives, évaluer chacune des solutions et choisir une solution positive pour soi et pour les autres

## Définition

**un ensemble cohérent et interrelié de capacités émotionnelles** impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de renforcer le pouvoir d’agir (*empowerment*).

### → 3 principales compétences émotionnelles :

- la capacité à avoir conscience de ses émotions et de son stress
- la capacité à réguler ses émotions
- la capacité à gérer son stress

### → 6 compétences émotionnelles spécifiques

# LA CAPACITE A AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS

## Définition

La capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons

## 2 compétences spécifiques

- comprendre le fonctionnement des émotions et du stress
- identifier de façon appropriée ses émotions et son stress

## Définition

La capacité à gérer ses propres émotions et à maintenir un équilibre émotionnel

## 2 compétences spécifiques

- **Exprimer ses émotions de façon adaptée** : pouvoir ressentir ses émotions, d'avoir un certain contrôle sur l'intensité émotionnelle (pour ne pas être envahi) et d'avoir la capacité de mise en mots des émotions ressenties
- **Gérer ses émotions** :
  - Émotions désagréables (peur, colère, tristesse...) : modifier l'intensité et les conséquences afin de ne pas être submergé
  - Émotions agréables (joie, amour, enthousiasme...) : porter davantage son attention

## Définition

**Réduire ses propres réactions psychocorporelles de stress afin de ne pas être déstabilisé et de pouvoir disposer de toutes ses ressources pour fonctionner pleinement et poursuivre ses propres objectifs, au quotidien ou en situation d'adversité**

## 2 compétences spécifiques

- **Pouvoir utiliser des techniques efficaces de gestion du stress** : notamment les techniques psychocorporelles de relaxation et de pleine conscience (ou *mindfulness*)
- **Capacités de coping (à faire face)** pour dépasser les épreuves de la vie

## Définition

**un ensemble cohérent et interrelié de capacités relationnelles** impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de développer des interactions constructives, de renforcer le pouvoir d’agir (*empowerment*), et maintenir un état de bien-être psychique.

### → 3 principales compétences sociales :

- communiquer de façon constructive
- développer des relations constructives
- résoudre des difficultés

### → 7 compétences sociales spécifiques

## Définition

**Aptitude à adopter des comportements verbaux et non verbaux favorables pour interagir avec les autres, même dans les situations difficiles**

## 2 compétences spécifiques

- **la capacité d'écoute empathique** : aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mot de façon ajustée
- **la communication efficace** : connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide, attitudes soutenantes, écoute de qualité, formulations claires, capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée, capacité à formuler et recevoir des critiques...

## Définition

**Aptitude à adopter des comportements relationnels favorables pour entrer en relation, interagir avec les autres et construire des liens sociaux, notamment avec ses pairs**

## 2 compétences spécifiques

- **Développer des liens sociaux** : savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés...
- **Adopter des comportements prosociaux** : attitudes et actions qui soient favorables aux autres et qui leur apportent une aide (coopération, comportements d'entraide, de collaboration, d'engagement social...)

## Définition

**Capacité à résoudre des situations problématiques de la vie quotidienne en ayant recours à des comportements relationnels favorables**

## 2 compétences spécifiques

- **savoir demander de l'aide**
- **capacité d'assertivité et de refus** : affirmer ses besoins, ses idées, ses émotions et ses droits de façon ajustée et arriver à résister à la pression sociale
- **savoir résoudre des conflits de façon constructive** : faire face aux difficultés relationnelles de manière à favoriser les apprentissages et trouver une issue favorable pour tous

**MERCI DE VOTRE ATTENTION !**

**[beatrice.lamboiy@santepubliquefrance.fr](mailto:beatrice.lamboiy@santepubliquefrance.fr)**