



# Les compétences psycho-sociales

**Date de publication :** Juillet 2018

**Rédacteur :** Edith LE GRUIEC, enseignant de STMS de l'académie de Rennes

Dans ce dossier, vous trouverez de nombreuses pistes pour conforter les compétences psycho-sociales des lycéens. Des liens vers des programmes et des ateliers existants, mais aussi des propositions pédagogiques émanant des professionnels de l'éducation à la santé, afin de vous aider à construire vos propres programmes et séances.

### SOMMAIRE

#### 1. INTRODUCTION ET PRÉSENTATION DU DOSSIER

- 1.1. Un concept pour un besoin p. 3
- 1.2. Comment donc renforcer les compétences psychosociales de nos élèves ? p. 4

#### 2. RESSOURCES

- 2.1. Les projets ou parcours p. 6
- 2.2. Ateliers par compétences p. 8
- 2.3. Ressources sitographiques et bibliographiques p. 13

# 1. INTRODUCTION ET PRÉSENTATION DU DOSSIER

## 1.1. Un concept pour un besoin

Difficile de passer à côté du concept, depuis que de l'éducation à la santé où il est venu soutenir de nombreux projets sur la prévention des addictions ou encore des conduites à risques, il en vient à se conjuguer avec l'éducation tout court. Il est devenu un outil de plus en plus usité au sein de l'Education nationale que ce soit pour des objectifs de bien être, de prévention des harcèlements ou encore comme outil d'aide à l'orientation. Le parcours santé au cœur de la réforme du collège comme exemple pour l'attester.

Les compétences psycho-sociales (CPS) sont aujourd'hui travaillées dès l'école maternelle et leur sollicitation reste encore bénéfique sur les bancs du lycée, lorsque l'heure du choix d'orientation vient à sonner ou bien encore, quand les équipes restent en difficulté devant certains comportements des adolescents qui eux-mêmes, manifestent comme ils le peuvent, leur besoin de reconnaissance. On le voit, dans le travail sur les CPS, la notion d'éducation à la santé traverse bien les trois dimensions du physique, mental et social et vient en cela répondre à la définition de la santé de l'OMS.

En France, le concept n'est en vogue que depuis quelques années alors que c'est en 1993 que l'OMS l'a défini « *comme la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne* » ou bien encore « *à maintenir un état de bien être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement* ».

Dans un premier temps, ces CPS furent déclinées en 5 paires venant se compléter l'une l'autre comme les deux faces d'une même pièce :

- **Savoir résoudre les problèmes/Savoir prendre des décisions**
- **Avoir une pensée critique /Avoir une pensée créative**
- **Savoir communiquer efficacement/être habile dans ses relations interpersonnelles**
- **Avoir conscience de soi/Avoir de l'empathie**
- **Savoir réguler ses émotions/Savoir gérer son stress**

Cinq paires qui deviennent vite un peu étroites mais qui prendront un peu plus tard leur aise au sein de trois nouvelles grandes catégories :

- 1- Les compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication) : elles comprennent les compétences de communication verbale et non verbale, l'empathie, les capacités de résistance et de négociation, les compétences de coopération et de collaboration et les compétences de plaidoyer.
- 2- Les compétences cognitives : il s'agit des compétences permettant la prise de décision et la résolution des problèmes et des compétences travaillant la pensée critique et l'auto-évaluation.
- 3- Les compétences émotionnelles, à savoir la régulation émotionnelle, la gestion du stress et les compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation.

Autant de compétences qui se travaillent tout au long de la vie et qui semblent parfois très fragiles chez nos jeunes générations.

Nous ne nous poserons pas la question du pourquoi cette nécessité de répondre à la santé et au bien-être de l'élève à l'école, mais bien du comment faire, au sein de l'école et au service de l'école pour améliorer cette santé et ce bien-être.

Auparavant, arrêtons-nous encore avant sur ces termes *de compétences* Psycho-sociales, d'ailleurs remplacées en 2000 par *Aptitudes* psycho-sociales générales et très souvent assimilées *aux capacités* des personnes. Il semblerait qu'il n'y ait pas de consensus sur la terminologie, aussi nous accorderons nous plutôt sur le concept tel défini en 2000 par l'OMS et cité précédemment.

### 1.2. Comment donc renforcer les compétences psycho-sociales de nos élèves ?

Pas question ici de jouer à l'apprenti sorcier. D'autant plus qu'il existe de nombreux exemples d'ateliers renforçant les CPS et que la tentation est forte de piocher ici et là quelques activités, sans les intégrer dans un ensemble plus cohérent.

Beatrice Lamboy, Docteur en psychologie et directrice des programmes INPES, insistait lors d'une conférence organisée à l'initiative du pays Tregor/Goélo en octobre 2016 à Pleumeur Bodou, sur la nécessité de ne se fier qu'à des programmes validés. Or peu de programmes sont effectivement validés en France.

Il n'empêche qu'il existe quand même quelques programmes sérieux, conçus par ou avec l'aide de sociologues psychologues ou de professionnels de la santé publique et de l'enseignement, sur notre territoire. La plupart d'entre eux sont proposés par des équipes territoriales et non diffusés à un grand public. Pour exemple le programme [« Apprendre à mieux vivre ensemble »](#) en Auvergne, ou encore le programme *PRODAS* sur Marseille qui de son côté, met à disposition de tous son évaluation.

D'autres, mais relativement peu, sont en accès libre. Vous en trouverez quelques uns en lien dans les pages suivantes.

Toujours selon Beatrice Lamboy, pour qu'un programme soit efficace, il requiert un minimum de 10 ateliers par an, il se doit d'être évalué sérieusement et doit proposer un apprentissage où l'expérience, l'observation et l'imitation sont sollicitées. Les méthodes gagnent à être interactives et expérientielles.

Est-il alors envisageable d'en concevoir au sein des équipes pédagogiques ?

A condition de formaliser au préalable des objectifs répondant aux besoins repérés des élèves, de s'être informé ou plutôt formé sur la question, d'avoir sollicité les conseils des professionnels de la santé publique (au sein des IREPS par exemple), une hypothèse positive peut être envisagée.

Pourquoi ne pas commencer par s'intéresser au programme *« Profédus »* qui propose en ligne sur le site de l'INPES, un outil au service de la formation des enseignants en éducation à la santé ?

En attendant, un document du Pôle Régional de Compétences en Éducation et promotion de la Santé de Basse-Normandie propose [les recommandations essentielles pour construire un projet visant le développement des compétences psychosociales](#).

Après la présentation de quelques programmes complets en accès libre, vous trouverez dans ce dossier, un tableau où des ateliers (origine multiple) sont présentés au regard des 5 couples de CPS définis par l'OMS en 1993. Il s'espère représentatif mais n'est certainement pas exhaustif.

A partir de ces propositions, et en suivant par exemple, les préconisations de l'IREPS des pays de la Loire dans son cartable des CPS sur le [montage d'une séance](#), il sera alors possible à votre équipe de concevoir un programme adapté aux besoins de vos élèves.

Ne vous restera plus alors qu'à réfléchir à des moyens d'évaluation afin de vérifier les bienfaits de votre programme.

Dans tous les cas, je ne peux que vous inviter à lire (au moins) ce très complet dossier sur le sujet, [Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes](#), paru dans le n°431 de la Santé en action de mars 2015.

D'autres liens vers des références bibliographiques seront également accessibles en fin de dossier.

## 2. RESSOURCES

### 2.1. Les projets ou parcours



Jeudevi. [Projet STRONG : Soutenir les compétences psychosociales des adolescents](#)

**Commentaire** : Le programme Strong vise à promouvoir le développement des compétences psychosociales des jeunes adolescents. Il est présenté dans un cahier technique qui offre un ensemble argumenté de 9 ateliers, conçus pour un public de collégiens mais adaptable pour des élèves plus âgés.

Une plaquette de présentation et un carnet de bord sont également disponibles sur le site JEUDIVI.org



IREPS des pays de la Loire. [Le cartable des compétences psychosociales.](#)

**Commentaire** : Véritable site ressource, ce cartable ne se cantonne pas à mettre à disposition des ateliers mais présente de manière précise les compétences psycho-sociales définies par l'OMS, Il propose aussi des principes pédagogiques, des conseils pour implanter un programme ou encore des retours d'expériences.

- [Parcours « faisons connaissance »](#)
- [Parcours « Identité »](#)
- [Parcours « Qualité 1 »](#)
- [Parcours « Qualité 2 »](#)



Site Culture et Jeunesse du Conseil départementale de la Vendée. [Mallette virtuelle : Estime de soi.](#)

**Commentaire** :

Kit pédagogique « Estime de soi, regard des autres », téléchargeable au format pdf :

Dossier réalisé par le conseil départemental des jeunes de la Vendée dans son mandat de 2014/2016 afin de répondre à des besoins sur l'estime de soi.

Ce dossier s'adresse aux équipes pédagogiques et propose des outils à adapter en fonction des objectifs ciblés par les équipes.

Il est constitué de 6 parties :

- L'éclairage d'un pédiatre sur les enjeux de l'estime de soi ;
- Des propositions de situations interactives pour favoriser le dialogue sur le harcèlement ;
- Un jeu de société pour partager ses émotions et travailler l'écoute dans un groupe ;
- Des exercices théâtraux sous la forme de fiches outils permettant de développer la confiance en soi et l'épanouissement personnel ;
- Une enquête grandeur nature (escape game) pour mettre en garde les collégiens concernant les addictions ;
- Une sitographie et bibliographie.



Site Dove. [Le projet Dove pour l'estime de soi](#)

**Commentaire :** Il est construit autour du manque de confiance et de l'anxiété vis à vis des autres. Plusieurs programmes sont proposés, ils s'adressent soit aux : parents et mentors, enseignants et animateurs jeunesse.

Dans les ressources pour les enseignants à disposition, deux propositions concernent les 11/18 ans :

- Un programme d'une séance unique avec le guide pour l'enseignant, la présentation pour les étudiants et les fiches activités étudiants
- Un programme plus complet de cinq séances de 45 à 60 minutes proposant au travers de discussions, d'activités de groupes, de vidéos ou encore de feuilles d'activités d'aborder :
  - Les idéaux irréalistes en matière d'apparence
  - L'impact des médias sociaux, du culte de la célébrité et de la publicité
  - Les façons d'éviter toute conversation à propos de l'apparence et des comparaisons
  - L'activisme en faveur du corps et le changement positif dans les comportements

7



REPER. [Estime de soi et santé](#). Août 2009

**Commentaire :** Dossier pédagogique à l'intention des enseignants réalisé par le REPER (Promotion de la santé et prévention de Fribourg). À télécharger au format pdf.

L'originalité du dossier réside dans la proposition d'une planification mensuelle permettant d'aborder la thématique de l'estime de soi. Deux ou trois activités sont proposées pour la séance mensuelle (Cf p. 17 du dossier). Toutes les activités sont ensuite déclinées sous forme de fiches classées :

- Autour de la santé (5 fiches)
- Autour de l'estime de soi (7 fiches)
- Autour de l'affirmation de soi (6 fiches)

### 2.2. Ateliers par compétences

#### Quelques exemples d'ateliers classés par compétences psycho sociales

C : collectif

I Individuel










Compétences psycho-sociales	Exemples d'ateliers	C	I	Compétences psycho-sociales	C	I	Exemples d'ateliers
Avoir conscience de soi	<p>📄 Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Avoir conscience de soi</a>. IREPS des Pays de la Loire 13 fiches activités</p>	X		Avoir de l'empathie pour les autres	X		<p>📄 Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Avoir de l'empathie pour les autres</a>. IREPS des Pays de la Loire 7 fiches activités</p>
	<p>🔗 Portail CIAO. <a href="#">Estime de soi</a>.  <a href="#">Test : Est-ce que je m'aime</a>  <a href="#">Test : Est-ce que j'ai confiance en moi ?</a>  <a href="#">Test : est-ce que je me sens aimé-e ?</a>  <a href="#">Test est-ce que je porte un masque ?</a>  <a href="#">Jeu : j'apprends à me connaître</a>  <a href="#">Jeu : qu'est-ce que mes amis pensent de moi ?</a>  <a href="#">Jeu : je m'aime bien</a>  <a href="#">Jeu : Accepter ou changer</a>  <a href="#">Jeu : Je rêve de...</a>  <a href="#">Jeu : Atteindre mes objectifs</a>  <a href="#">Jeu : Mes modèles</a>  <a href="#">Jeu : écris-toi une lettre d'amour</a>  <a href="#">Jeu : Je suis une star</a></p>		X				<p>Ressources de la Coordination pour l'éducation à la non violence et à la paix  <a href="#">L'apprentissage du genre :</a>            Dossier pédagogique :  <a href="#">L'apprentissage de la différence :</a>            4 fiches</p>



## Les compétences psychosociales

	<p>🔗 Site de la Coordination pour l'éducation à la non violence et à la paix. <a href="#">Fiches pédagogiques</a>.</p> <p>- <a href="#">L'apprentissage de l'estime de soi</a> avec un <a href="#">dossier pédagogique</a> (Avril 2009)</p> <p>- <a href="#">L'apprentissage de l'écoute du corps</a> et le <a href="#">dossier pédagogique</a></p>	X					
<b>Savoir gérer ses émotions</b>	<p>📄 Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Savoir gérer ses émotions</a>. IREPS des Pays de la Loire 8 fiches activités</p>	X		<b>Savoir gérer son stress</b>	X		<p>📄 Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Savoir gérer son stress</a>. IREPS des Pays de la Loire Une fiche activité</p>
	<p>📄 CRIPS Ile de France. <a href="#">Battle des émotions</a></p> <p>Jeu d'expression avec tutoriel vidéo, fiche d'utilisation et kit de fabrication pour utiliser l'outil</p>	X				X	<p>🔗 Portail CIAO. <a href="#">Le stress</a>.</p> <p><a href="#">Jeu : Pilote ton stress</a></p> <p><a href="#">Test : Mythes et croyances sur le stress</a></p>
<b>Savoir communiquer efficacement</b>	<p>📄 Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Savoir communiquer efficacement</a>. IREPS des Pays de la Loire 5 fiches activités</p>	X		<b>Être habile dans ses relations</b>	X		<p>📄 Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Être habile dans ses relations</a>. IREPS des Pays de la Loire 6 fiches activités</p>
	<p>🔗 Portail CIAO. <a href="#">Estime de soi</a>.</p> <p><a href="#">Test : Est-ce que j'exprime mon opinion ?</a></p>		X			X	<p>🔗 Portail CIAO. <a href="#">Estime de soi</a>.</p> <p><a href="#">Test : Est-ce que je suis à l'aise avec les autres</a></p>







## Les compétences psychosociales

	<p> Site de la Coordination pour l'éducation à la non violence et à la paix. <a href="#">Fiches pédagogiques</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">L'apprentissage du respect</a> (9 fiches à télécharger au format pdf)</li> <li>- <a href="#">L'apprentissage de la communication (dossier pédagogique)</a></li> </ul>	X			X	<p> Site de la Coordination pour l'éducation à la non violence et à la paix. <a href="#">Fiches pédagogiques</a>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">L'apprentissage des règles</a> (10 fiches téléchargeables au format pdf)</li> <li>- <a href="#">L'apprentissage de la coopération (Dossier pédagogique)</a></li> <li>- <a href="#">L'apprentissage du conflit (Dossier pédagogique)</a></li> </ul>
	<p> CRES du Languedoc-Roussillon. <a href="#">Techniques d'animation en éducation pour la santé</a>. Janvier 2009</p> <p>Nombreuses fiches synthétiques proposées.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 fiches sur « Favoriser l'expression » (p. 22 à 32)</li> </ul>	X			X	<p> CRES du Languedoc-Roussillon. <a href="#">Techniques d'animation en éducation pour la santé</a>. Janvier 2009</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 fiches sur « Se présenter », « Favoriser l'esprit de groupe » et « Favoriser la confiance en soi » (p. 11 à 20)</li> <li>- 10 fiches sur « Analyser », « Produire », « Argumenter », « Synthétiser », « Établir un consensus » et « Se positionner » (p. 34 à 46)</li> </ul>
	<p> Esprit Scientifique, Esprit critique. <a href="#">Séquences de classe Cycle 4 et seconde</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Bloc 2 Expliquer » : <a href="#">4 séances clés pour la mise en œuvre</a></li> </ul>					
<b>Savoir résoudre des problèmes</b>	<p> Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Savoir résoudre des problèmes</a>. IREPS des Pays de la Loire</p> <p>2 fiches activités</p>	X		<b>Savoir prendre des décisions</b>	X	<p> Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Savoir prendre des décisions</a>. IREPS des Pays de la Loire</p> <p>2 fiches activités</p>
<b>Avoir une pensée critique</b>	<p> Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Avoir une pensée critique</a>. IREPS des Pays de la Loire</p> <p>2 fiches activités</p>	X		<b>Avoir une pensée créative</b>	X	<p> Le cartable des compétences psychosociales. <a href="#">Avoir une pensée créative</a>. IREPS des Pays de la Loire</p> <p>3 fiches activités</p>

## Les compétences psychosociales

	<p>📄 Site Habilo Médias (Centre Canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique). <a href="#">Quand la pub sur l'alcool cible les jeunes</a>. <a href="#">Jeu-questionnaire interactif</a></p>		X				
	<p>📄 Site CLEMI Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information. <a href="#">Ressources</a></p>	X					
	<p>📄 CSEM (Conseil supérieur de l'éducation aux médias). <a href="#">Comprendre la publicité – Education critique</a>. Juin 2013 Brochure et fiches accessibles sur le <a href="#">site</a> - 6 fiches de ressources pour l'enseignement secondaire permettant une analyse générale des publicités - des fiches « florilège de publicités » proposant l'analyse ciblée d'une publicité</p>	X					

## Les compétences psychosociales

	<p> Média Smart Plus. <a href="#">Kit pédagogique</a>. Le programme Français d'éducation aux médias et à la communication à destination des collégiens propose de personnaliser et télécharger son kit pédagogique ainsi que le livret de l'enseignant</p>	X			X		<p> Média Smart Plus. <a href="#">Réalisez vos propres supports de communication</a>. Des applications pour créer des outils d'information avec les élèves</p>
	<p> <a href="#">Être au net</a> Connaître et déjouer les dangers liés à l'utilisation d'internet et des moyens de communication modernes. Conseils interactifs</p>		X				
	<p> Esprit Scientifique, Esprit critique. <a href="#">Séquences de classe Cycle 4 et seconde</a> - « Bloc 4 Argumenter » : <a href="#">Clés pour la mise en œuvre du bloc 4</a></p>	X					<p> Esprit Scientifique, Esprit critique. <a href="#">Séquences de classe Cycle 4 et seconde</a> - « Bloc 5 Inventer » : <a href="#">Clés pour la mise en œuvre du bloc 5</a></p>
	<p> <a href="https://cortecs.org">Cortecs.org (https://cortecs.org)</a> Collectif de recherche transdisciplinaire sur l'esprit critique et les sciences. Une mine de ressources : des cours, des ateliers, des exercices, de l'outillage... Pour exemple, ce <a href="#">Petit recueil de 25 moisissures argumentatives pour concours de mauvaise foi</a> (<a href="https://cortecs.org/materiel/moisissures-argumentatives/">https://cortecs.org/materiel/moisissures-argumentatives/</a>)</p>	X	X		X		

### 2.3. Ressources sitographiques et bibliographiques

Liens vers quelques sitographies ou bibliographies concernant les CPS :



[Portail documentaire en santé IREPS et ORS des Pays de la Loire](#)



IREPS Pays de la Loire. [Compétences psychosociales – Catalogue des outils de prévention](#). 2014, 237 p. [https://cartablecps.org/\\_docs/Fichier/2015/4-151027015237.pdf](https://cartablecps.org/_docs/Fichier/2015/4-151027015237.pdf)



Pôle Régional de Compétences en éducation et promotion de la santé de Basse-Normandie. [Infodoc en ligne sur les compétences psychosociales](#). <https://www.prcbn.info/infodoc-cps>



PIPSa (Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé). [Outilthèque](#).



[BIP BOP](#) (Base de données bibliographiques – Bases des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé)