

<https://maternelle-42.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article234>



# Placer les compétences psychosociales au coeur des préoccupations

- Bien être à l'école - Santé / BIEN ETRE -



FÉVRIER 2022

ÉTAT DES CONNAISSANCES



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :  
UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT  
AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES**

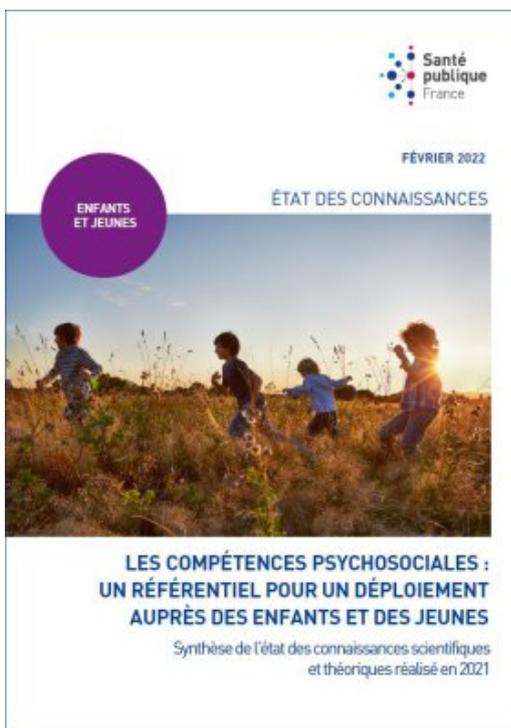
Synthèse de l'état des connaissances scientifiques  
et théoriques réalisé en 2021

Date de mise en ligne : vendredi 10 novembre 2023

---

Copyright © Maternelle 42 - Tous droits réservés

---



Cet article n'a pas pour objectif d'être exhaustif mais de vous proposer des pistes de réflexion pour engager ou poursuivre en équipe un travail autour des compétences psychosociales. Il s'appuie en partie sur le référentiel publié par Santé Publique France et sur les apports de Rebecca Shankland, professeur des Universités (Lyon2)

**Travailler les compétences psychosociales (CPS) à l'école est primordial pour garantir le bien-être à l'école et prévenir les situations de harcèlement.**

**En effet, lorsque le travail est engagé précocement, les élèves développent les CPS dites "de base", ce qui permet de conduire un apprentissage de compétences de plus en plus complexes au fil des années.**

Pourquoi prendre en compte les CPS à l'école ?

- Parce qu'elles favorisent la santé globale et une meilleure réussite scolaire des enfants
- Parce qu'elles renforcent le bien-être des élèves, mais également celui des enseignants.

Comment définir les CPS ?

C'est l'OMS qui a défini les compétences psychosociales (CPS) en 1993 comme « Une capacité globale d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne »

Elles ont ensuite été catégorisées en trois types :

- les compétences cognitives
- les compétences émotionnelles
- les compétences sociales

Le tableau ci-dessous est issu du [référentiel](#) publié le 18 Février 2022 (et réactualisé le 30 mars 2023) par Santé Publique France. En appui sur les résultats de la recherche, il explicite chacune des compétences

# Placer les compétences psychosociales au coeur des préoccupations

| 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 (biens, influences...)  |
|                           |   | Capacité d'auto-évaluation positive   |
|                           | Capacité de maîtrise de soi                       | Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)   |
|                           |   | Capacité à gérer ses impulsions   |
|                           | Prendre des décisions constructives               | Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)  |
|                           |   | Capacité à faire des choix responsables   |
| 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   |
| 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   |

Les principaux facteurs d'efficacité pour travailler les CPS à l'école

- 1- Focaliser et organiser son intervention sur les CPS clés
- 2- Mobiliser des contenus fondés sur les connaissances scientifiques actuelles
- 3- Proposer des ateliers intensifs qui s'inscrivent dans la durée  
Par exemple : un cycle de 8-10 ateliers philo avec un « booster » (renforcement) quelques semaines plus tard.
- 4- Travailler les CPS de manière "formelle"  
Par exemple à partir d'ateliers structurés qui s'appuient sur des supports
- 5- Travailler les CPS de manière informelle (cf ci-dessous)
- 6- Proposer aux élèves un environnement éducatif soutenant, avec une vision commune construite autour d'un projet CPS. Cela signifie impliquer et associer l'ensemble de l'équipe pédagogique (ATSEM, périscolaire, personnels de santé), les familles.

Comment aborder concrètement la question des CPS à l'école ?

:un-g **En agissant sur les postures et sur le contexte de la classe**

## Les postures

**Les jeunes élèves apprennent beaucoup par imitation. Plus ils sont entourés d'adultes qui font un usage explicite des CPS, mieux ils les intégreront.**

Par exemple : un adulte qui verbalise une émotion forte qu'il ressent lui-même (la colère qui monte) et la manière dont il s'y prend pour la maîtriser (en prenant une grande respiration...) adopte une posture qui favorise l'apprentissage des élèves car il montre qu'il est possible d'agir sur une émotion forte.

## Le contexte

**Pour agir sur le contexte, l'enseignant peut réfléchir à des modalités pédagogiques qui favorisent la prise en compte des besoins psychologiques fondamentaux des élèves (c'est à dire l'autonomie, la proximité sociale, la compétence)**

Des exemples :

- 1/ donner l'occasion aux élèves d'avoir leur mot à dire/ leur donner la possibilité de pouvoir choisir (inscription aux ateliers ?)

2/ postuler que les relations sociales ne se construisent pas seules :

â€" >se rendre disponible le plus souvent possible pour des interactions individualisées

â€" > réfléchir à des dispositifs qui favorisent l'intégration au groupe (bâton de parole ? Pédagogie de l'écoute ?

Jeux de coopération ? etc...)

:deux-g **En proposant une série d'ateliers qui s'inscrivent dans le cadre de programmes validés par la recherche.**

En effet, les résultats de la recherche montrent que l'intervention d'un spécialiste formé aux CPS aura plus d'efficacité sur le développement des compétences psychosociales en elles-mêmes. Cependant, en terme d'efficacité sur les relations, seule l'intervention de l'enseignant a un effet significatif.

**Une démarche de projet combinant des ateliers ciblés et une pédagogie adaptée est donc optimale.**

**Lorsqu'il n'est pas possible de faire intervenir un professionnel, il est cependant tout à fait envisageable de mettre en place des ateliers / de concevoir un projet à partir de ressources ciblées comme efficaces.**

Vous trouverez dans cet article [la présentation de l'une de ces ressources](#) (le kit ateliers CPS Covid'ailles) et dans cet article [un exemple de projet conduit à l'école Jules Ferry](#) (Roanne).

Voici également un exemple de projet décliné par la ligue de l'enseignement, association agréée par l'Education nationale-Â»<https://www.education.gouv.fr/les-associations-agreees-par-l-education-nationale-6797>]-.Â»)

:trois-g **En proposant des pratiques transversales , intégrées au quotidien de la classe**

**1/ Apprendre à observer ce qui se passe en soi sans réagir immédiatement**

â€" > Par exemple , demander à un élève de venir réciter une poésie en regroupement peut potentiellement provoquer une réaction automatique forte (cœur qui bat, envie de fuir...)

Pour l'élève, apprendre à prendre du recul par rapport aux émotions, aux situations, c'est identifier où cela se passe dans son corps, quelle émotion se cache derrière.

â€" > Par exemple formuler/ recevoir un message clair à l'intention d'un camarade.

Cela permet de développer les CPS de résolution de problèmes, de régulation des émotions, d'empathie.

**2/ Avoir conscience du biais de négativité pour apprendre à le contrecarrer .**

Le biais de négativité est un processus adaptatif qui nous permet d'éviter les situations désagréables mais qui nous encourage parfois à ne voir que ce qui ne va pas, à avoir tendance à entrer dans une cercle vicieux pour ne voir plus que l'interaction qui s'est mal passée.

Il est possible de rééquilibrer cette attention en proposant "un journal d'attention" qui consiste à dire 3 choses satisfaisantes qui se sont bien passées dans la journée.

â€" > Les élèves apprennent ainsi à mieux repérer leurs ressources , leurs compétences, à mieux réguler leurs émotions (CPS cognitive-CPS sociale de coopération ).

"J'ai pu faire ce puzzle alors que c'est difficile pour moi... »

Sitographie/ Bibliographie

### Sitographie

– Intervention de Rebecca Shankland dans le cadre du [webinaire](#) "Compétences psycho-sociales : bien-être et réussite des élèves" | DSDEN du Pas-de-Calais et "Objectif : Territoires Apprenants

– Sites de l'IREPS

– Site Covid'Ailes (pour télécharger un [kit d'ateliers](#) pour les maternelles)

### **Bibliographie**

Les compétences psychosociales, Manuel de développement, De Boeck

Rébecca Shankland, Béatrice Lamboy, Marie-Odile Williamson

Préface de : Catherine Gueguen

Cet ouvrage propose des exercices pratiques pour les élèves.

â€” > **Un manuel pratique sera prochainement disponible sur [le site de santé publique France](#)**

â€” > L'infographie des CPS réalisée par Santé Publique France est disponible [ici](#).

[bouton\_gris][Lien vers le référentiel Santé Publique France](#)[/bouton\_gris]