



Centre Hospitalier
CHHC
USSEL
de Haute-Corrèze

Julie Marinier Flamment

03/11/2025

LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Référentiel Santé publique France – 2025

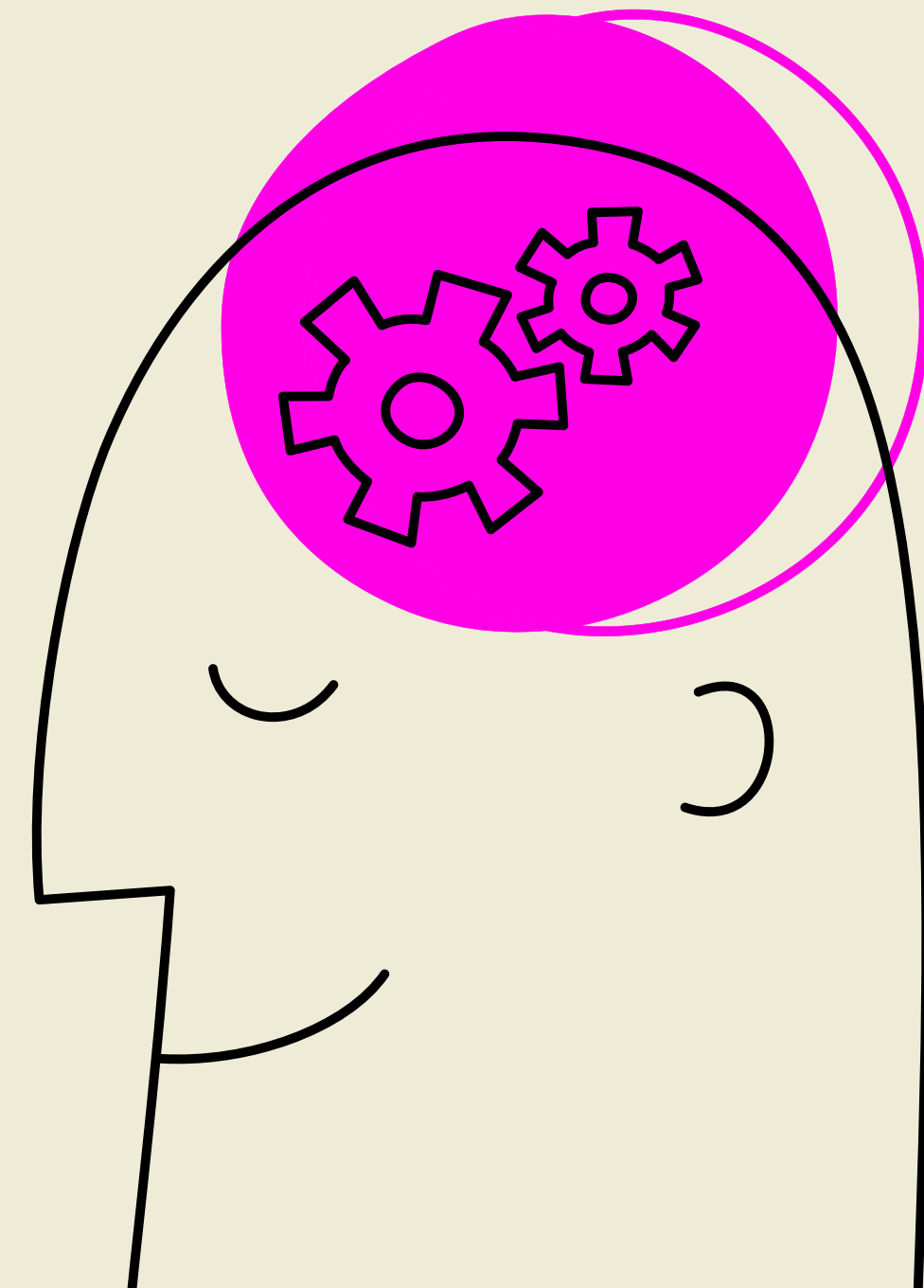
DÉFINITION

01.

Les compétences psychosociales (CPS) "représentent un ensemble de **compétences psychologiques** (cognitives, émotionnelles et sociales) qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique.

Ainsi, leur développement favorise la santé mentale positive, définie par l'OMS en 2004 comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux, et contribuer à la vie de sa communauté » et concoure à accroître la santé globale positive." (Santé Publique France, 2025)

Les CPS peuvent être développées et renforcées tout au long de la vie



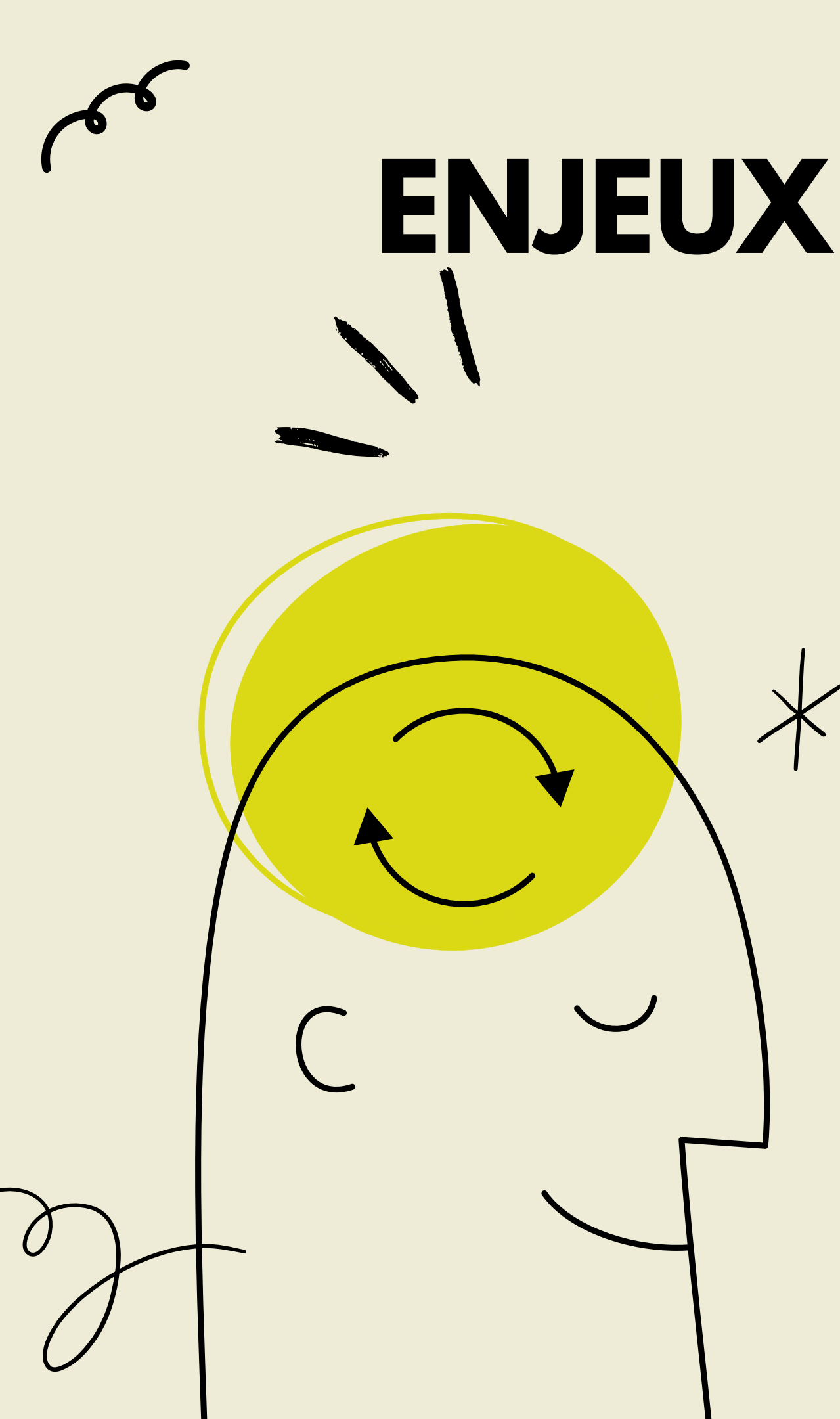
ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE

02.

Les CPS améliore le "bien-être, l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), le développement et le fonctionnement psychologique de la personne ainsi que la qualité des interactions.

Les CPS **influencent les déterminants de la santé et de la réussite éducative**. Plus de quarante années de recherches ont ainsi permis de démontrer les effets du développement des CPS :

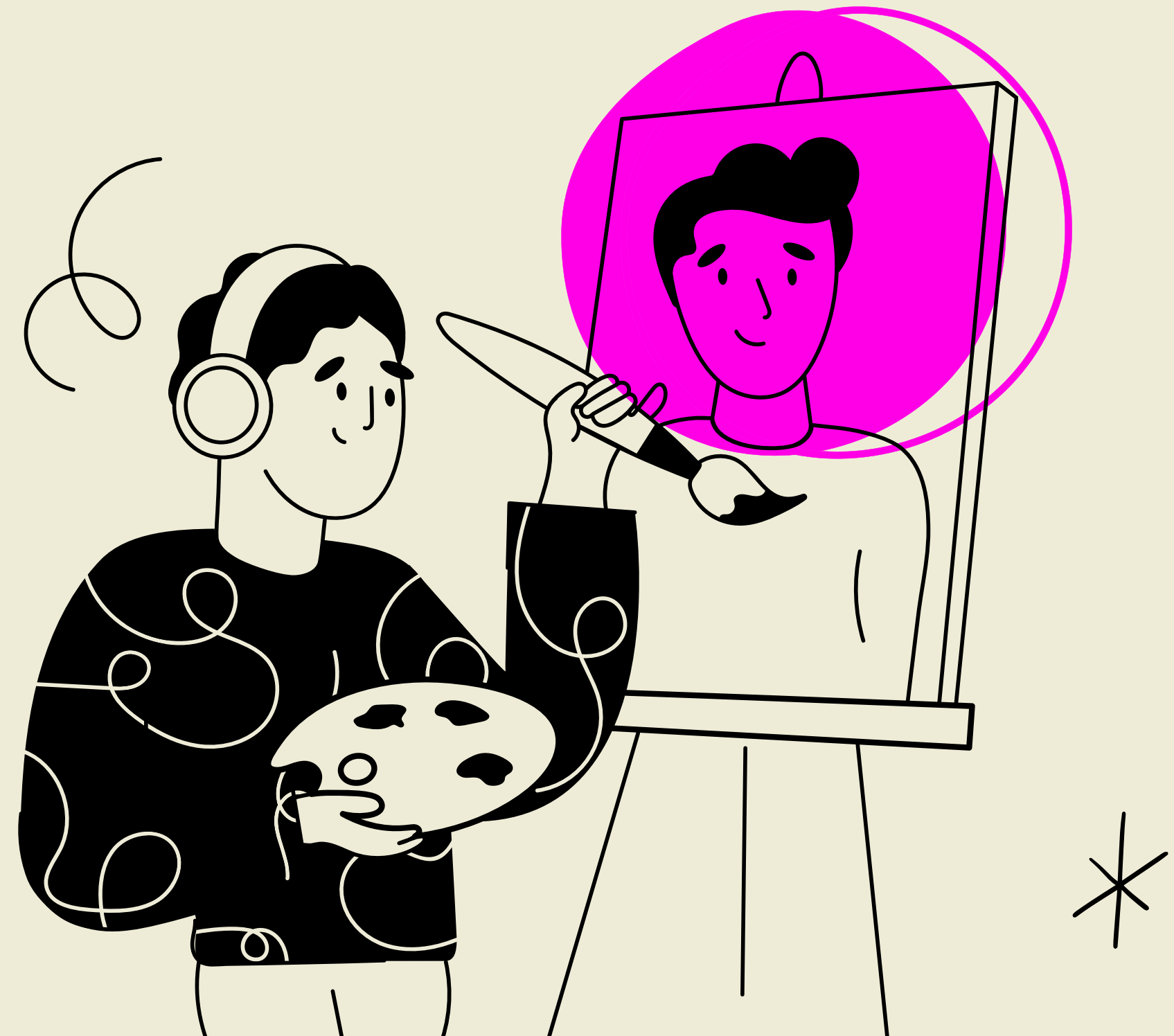
- sur la santé mentale (moins de troubles anxio-dépressifs, moins de problèmes de comportements, plus de bien-être et de santé mentale positive) ;
- sur les conduites à risque (moins de consommation de substances – tabac, alcool, drogues –, moins de violence, moins de harcèlements scolaires, moins de comportements sexuels à risque) ;
- sur la réussite éducative (meilleurs résultats scolaires, moins d'échecs scolaires, meilleurs niveaux de diplôme, meilleure insertion)". (Santé Publique France, 2025).



LES 3 DIMENSIONS DES CPS

- Cognitives : comprendre et penser de façon critique (conscience de soi, prise de décision).
- Émotionnelles : identifier et réguler ses émotions (gestion du stress, expression émotionnelle).
- Sociales : entrer en relation et coopérer (communication, empathie, comportements sociaux). (Santé Publique France, 2025)

Dans ces 3 CPS se déclinent **17 sous compétences**



LES CPS COGNITIVES ET SOUS-COMPETENCES

04.

**Renforcer sa conscience
de soi**

- Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique
- Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives
- S'autoévaluer positivement
- Renforcer sa pleine attention

**Renforcer sa maîtrise de soi
et son accomplissement**

- Atteindre ses buts personnels
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

LES CPS EMOTIONNELLES ET SOUS COMPETENCES

05.

**Renforcer sa conscience
des émotions**

- Comprendre les émotions
- Identifier les émotions

**Réguler ses émotions et
son stress**

- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Réguler ses émotions agréables et désagréables
- Comprendre et gérer son stress

LES CPS SOCIALES ET SOUS COMPÉTENCES

06.

**Développer des relations
constructives**

- Communiquer de façon efficace et positive
- Communiquer de façon empathique
- Développer des liens et des comportements prosociaux

**Résoudre des difficultés
relationnelles**

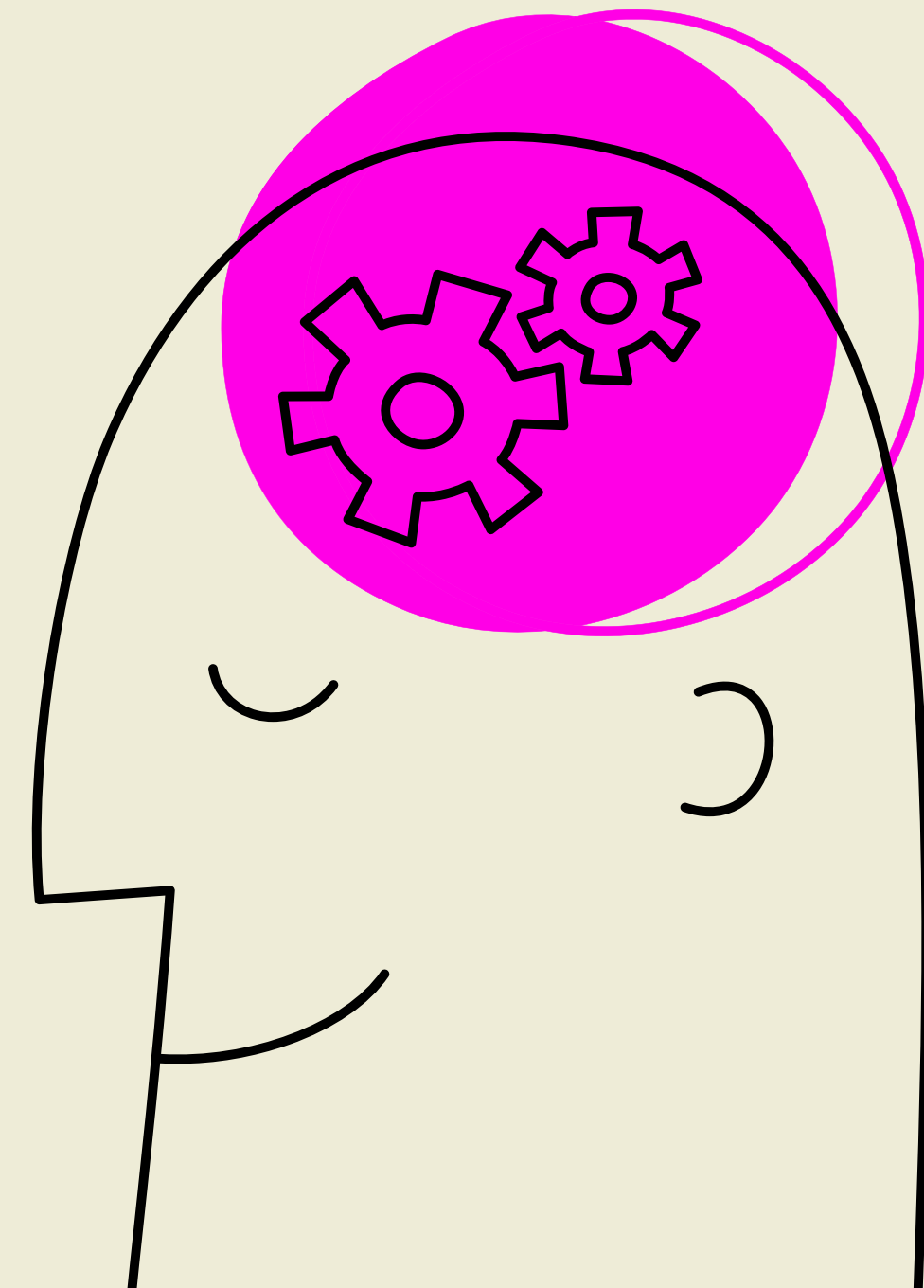
- S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
- Résoudre les conflits de façon constructive

LES 2 PHASES D'APPRENTISSAGE DES CPS

07.

Les CPS se développent en deux phases d'apprentissage :

- **Phase 1** : compréhension et acceptation :
 - Objectif : comprendre son fonctionnement cognitif, émotionnel et social
 - Compétences : conscience de soi, conscience des émotions, relations constructives ;
- **Phase 2** : régulation et accomplissement
 - Objectif : ajuster, maîtriser et agir efficacement
 - Compétences : régulation du stress, maîtrise de soi, résolution de conflits.



Compréhension et acceptation 2. Régulation et accomplissement)



COMPÉTENCES
COGNITIVES



COMPÉTENCES
ÉMOTIONNELLES



COMPÉTENCES
SOCIALES

PHASE 1 : Compréhension et acceptation

(C1)
Renforcer
sa conscience
de soi

C1.1
Accroître
sa connaissance
de soi

C1.2
Savoir penser
de façon critique

C1.3
Connaître ses
valeurs, ses
besoins et ses buts
personnels

C1.4
Prendre des
décisions
constructives

C1.5
S'auto-évaluer
positivement

C1.6
Renforcer sa pleine
attention

(E1)
Renforcer
sa conscience
des émotions

E1.1
Comprendre
les émotions

E1.2
Identifier
ses émotions

(S1)
Développer
des relations
constructives

S1.1
Communiquer
de façon efficace
et positive

S1.2
Communiquer
de façon
empathique

S1.3
Développer
des liens et des
comportements
prosociaux

08.

PHASE 2 : Régulation et accomplissement

(C2) Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplis- sment

C2.1
Atteindre
ses buts
personnels

C2.2
Gérer ses
impulsions

C2.3
Résoudre des
problèmes
de façon créative
et efficace

C2.4
savoir demander
de l'aide

(E2) Réguler ses émotions et son stress

E2.1
Exprimer ses
émotions de façon
constructive

E2.2
Réguler ses
émotions
(a) agréables
(b) désagréables

E2.3
Comprendre et
gérer son stress

(S2) Résoudre des difficultés relationnelles

S2.1
S'affirmer
et résister à la
pression sociale
par l'assertivité
et le refus

S2.2
Résoudre les
conflits de façon
constructive

09.

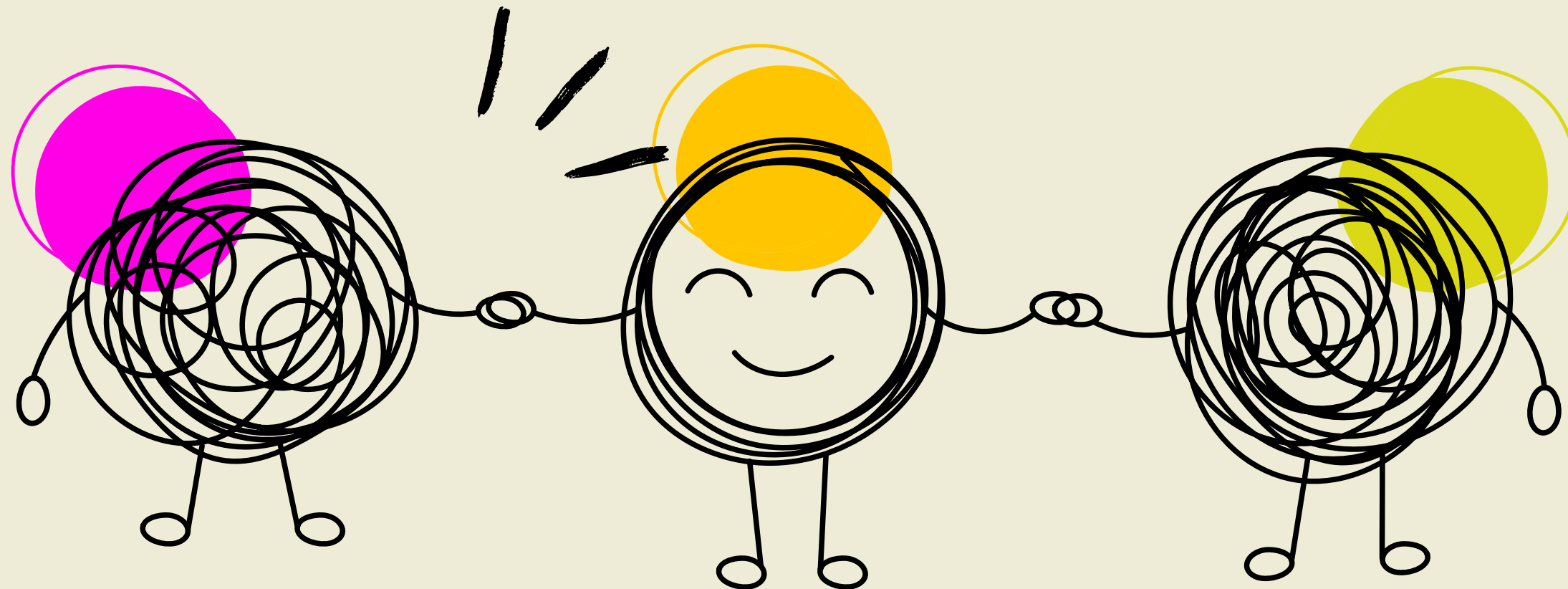
INTERVENIR DANS L'APPRENTISSAGE DES CPS

10.

- “Développer ses propres CPS en tant qu'adulte,
- Mettre en place des activités CPS en routine dans la vie quotidienne,
- Utiliser **une pédagogie active** (favorisant la participation des enfants), **expérientielle** (basée sur l'expérience vécue des enfants) **et positive** (fondée sur des relations soutenantes et bienveillantes avec et entre les enfants) : jeux de rôle, analyses de situations vécues, entretiens d'explicitation...
- Avoir un objectif d'apprentissage CPS **explicite** (nommer la CPS travaillée)” (Santé Publique France, 2023).
- Utiliser des programmes “clés en mains” avec le cartable des CPS (<https://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>)

QUEL CLIMAT EDUCATIF POUR VOS INTERVENTIONS ?

- Etre bienveillant et sécurisant (physiquement et psychologiquement)
- Etre cohérent au sein de l'équipe d'éducateur
- Favoriser l'expression, la coopération et la confiance mutuelle



Conclusion

Cette présentation s'appuie sur le référentiel opérationnel des CPS 2025.

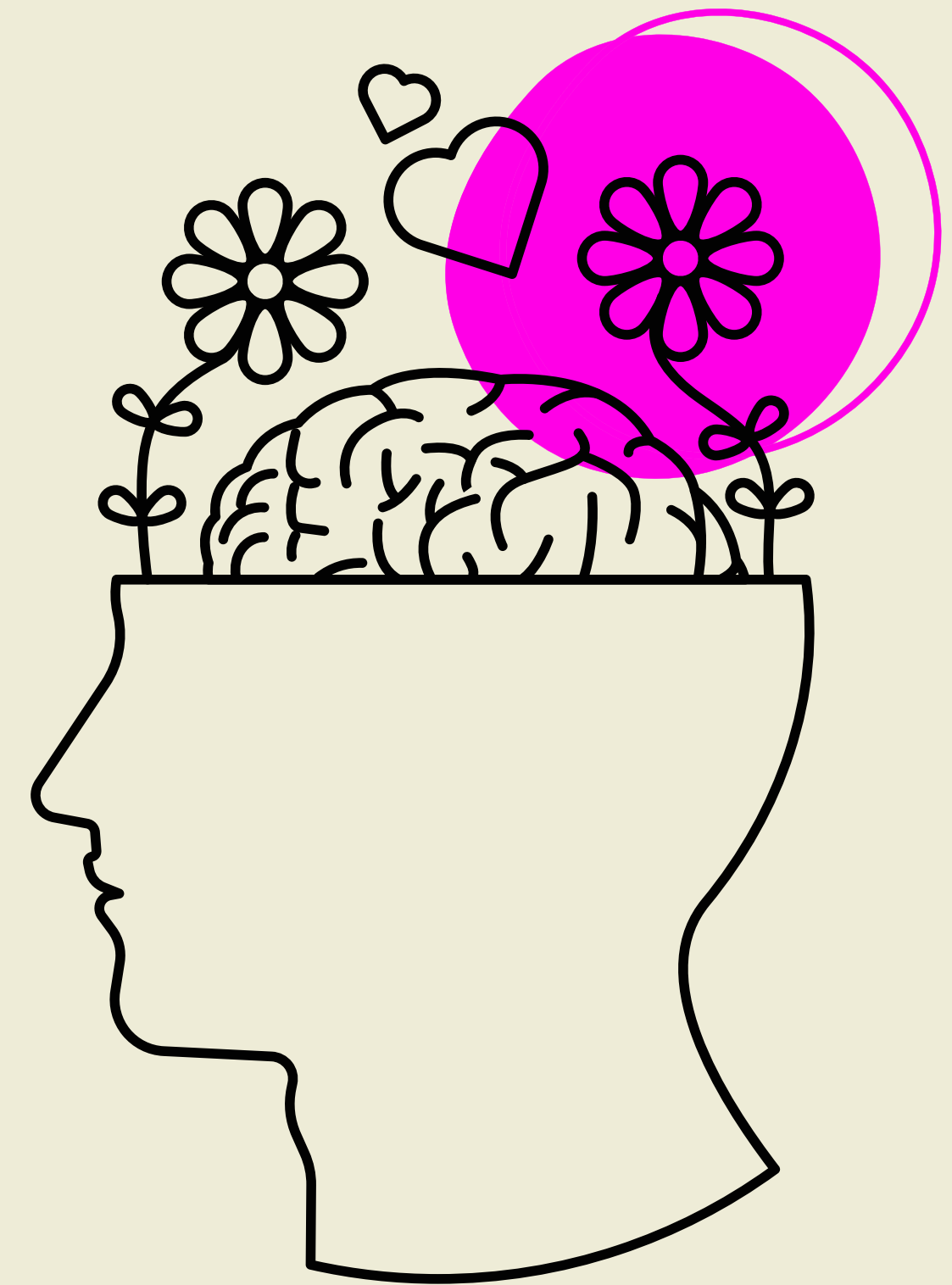
"Le développement des CPS par des interventions efficaces peut avoir de multiples effets et poursuivre ainsi diverses finalités : réduire les addictions, la violence, les problèmes de santé mentale, améliorer le bien-être, la santé sexuelle, le climat, la réussite scolaire et professionnelle. Les CPS peuvent être enseignées et renforcées tout au long de la vie, de façon transversale et interdisciplinaire. Elles favorisent le pouvoir d'agir (l'empowerment) et le bien-être ; elles offrent, aux enfants et aux jeunes, des clés utiles à leur développement pour leur vie actuelle et future." (Santé Publique France, 2025)

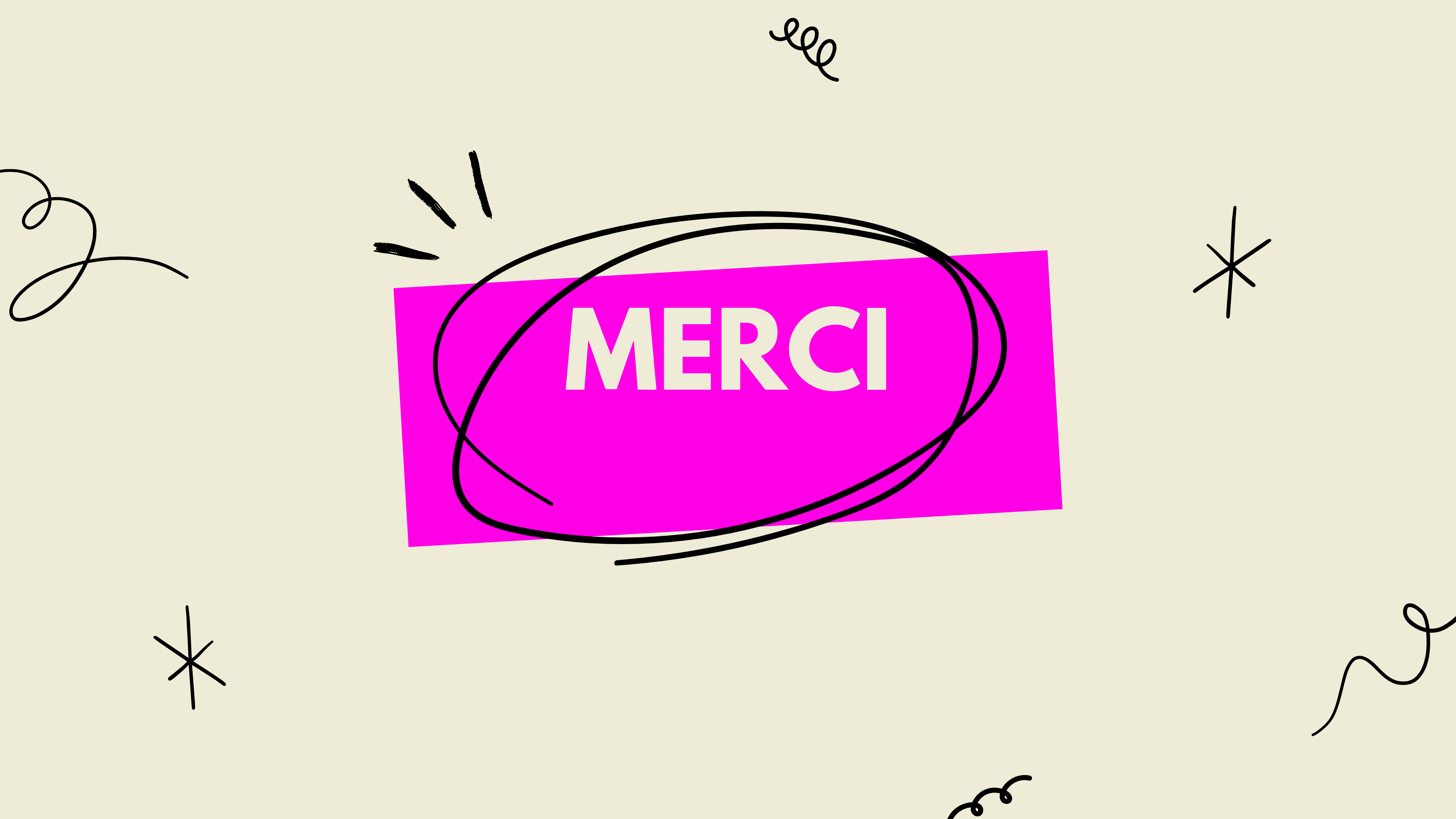


BIBLIOGRAPHIE

• Santé publique France (2025). Les compétences psychosociales : un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I – Enfants et jeunes.

Santé publique France (2025). Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir.





MERCI