



Compétences psychosociales



Pour comprendre

POUR COMPRENDRE

CPS : DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'intérêt pour les compétences psychosociales (CPS) a émergé dans les années 70, menant à leur reconnaissance et leur classification par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 1993.

Les compétences psychosociales, également appelées « compétences de vie », sont un ensemble de capacités cognitives, émotionnelles et sociales qui permettent à un individu de s'adapter et de faire face efficacement aux défis du quotidien.

Leur développement a démontré une grande efficacité dans de nombreux domaines, notamment :

- La santé : elles contribuent à l'amélioration du bien-être mental et à la réduction des comportements à risque (comme les pratiques addictives).
- L'éducation : elles favorisent un meilleur climat scolaire et la réussite des élèves.
- L'insertion professionnelle et sociale.

Tout le monde peut développer ses compétences psychosociales et ce tout au long de la vie. Celles-ci peuvent se perfectionner, s'améliorer mais parfois aussi s'atténuer, se dégrader dans les moments de fragilité de la vie.

Leur acquisition et leur maintien relèvent d'une responsabilité collective, impliquant tous les acteurs de l'environnement d'un individu (professionnels, parents, accompagnants), agissant comme des modèles pour le renforcement des CPS dans tous les aspects de la vie.

POUR COMPRENDRE

Dans le prolongement de la classification de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et sur la base des connaissances scientifiques actuelles, Santé Publique France, en 2022, propose de distinguer 6 compétences générales, **réparties en 3 catégories** :

Les compétences cognitives qui renforcent les capacités mentales de conscience de soi, de choix et de résolution de problème. Renforcer la conscience de soi cela implique de :

Compétences spécifiques	Éléments de compréhension
Renforcer sa connaissance de soi et penser de façon critique	Implique de comprendre les différentes dimensions du "Soi psychologique" : le Soi externe (ce qui est visible de l'extérieur), l'Image de soi (nos représentations de nous-mêmes), le Soi sujet (la partie de nous qui agit et décide), et le Soi interne (nos pensées, émotions et sensations). La connaissance de soi est ainsi un processus qui permet de comprendre ses propres pensées, émotions et désirs. Elle implique également de développer une pensée critique pour questionner ses représentations personnelles (l'image que l'on a de soi), souvent influencées par les jugements extérieurs.
Connaître ses valeurs, ses besoins psychologiques, et ses buts personnels et prendre des décisions constructives	Connaître ses propres valeurs et besoins psychologiques permet de faire des choix responsables. Il existe deux types de buts : les buts concordants (ou intrinsèques) qui proviennent des aspirations authentiques d'une personne, et les buts discordants (ou extrinsèques) qui sont le résultat de pressions sociales. La poursuite de buts concordants est une source de bien-être, de motivation et d'harmonie, tandis que les buts discordants peuvent générer des conflits internes et du malaise.
S'auto-évaluer positivement	Capacité à porter un jugement positif et bienveillant sur soi. Pour y parvenir, cela implique d'enrichir son image de soi en reconnaissant ses propres qualités, forces et compétences, et développer une relation bienveillante avec soi-même.
Savoir être en pleine attention	La pleine attention est la capacité à observer ses pensées, émotions et sensations dans l'instant présent et sans jugement. Il s'agit de diriger volontairement son attention sur son expérience sensible, qu'elle soit interne ou externe, et de l'accueillir pleinement.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences émotionnelles qui favorisent une bonne compréhension et régulation des émotions et du stress. Renforcer sa conscience des émotions implique de :

Compétences spécifiques	Eléments de compréhension
› Comprendre les émotions	C'est une compétence qui implique de connaître la nature et la fonction des émotions. Les émotions ont des composantes internes (ressenti subjectif, sensations corporelles) et externes (réactions physiques comme les expressions du visage). Elles sont déclenchées par des événements qui touchent nos besoins psychologiques. De plus, les émotions ont deux fonctions essentielles : une fonction d'information qui nous renseigne sur la satisfaction ou non de nos besoins, et une fonction d'impulsion qui nous pousse à agir.
› Identifier les émotions	Cette compétence est la capacité à percevoir et nommer ses émotions de manière adéquate. Cela nécessite de diriger son attention sur son expérience émotionnelle interne (on parle de conscience émotionnelle) et d'accepter ses ressentis sans les juger. Pour les nommer, il faut faire correspondre l'expérience émotionnelle vécue à un vocabulaire émotionnel précis.

Les compétences sociales qui permettent de développer une communication et des relations constructives. Développer des relations constructives, implique de :

Compétences spécifiques	Eléments de compréhension
› Communiquer de façon efficace et positive	Capacité à surmonter les obstacles pour favoriser des échanges fluides et constructifs. La communication implique d'éviter les attitudes et comportements qui détériorent la relation, d'utiliser des expressions verbales soutenant (communication positive), et de formuler des demandes claires et ajustées à l'interlocuteur (communication efficace).
› Communiquer de façon empathique	La communication empathique est définie comme l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre. Elle repose sur trois savoir-faire clés : › Connaître les caractéristiques de l'empathie : se décentrer de ses propres représentations pour se concentrer sur l'expérience interne de l'autre. › Écouter de façon empathique : adopter une écoute silencieuse et exercer une compréhension empathique des ressentis de l'autre. › Parler de façon empathique : l'utilisation de la reformulation empathique et l'écoute active sont des outils pour exprimer une bonne compréhension du vécu de l'autre.
› Développer des liens et des comportements prosociaux	Capacité de nouer et de maintenir des relations de qualité. Elle implique la participation à des interactions répétées et durables. Le développement de ces relations sociales s'appuie sur des comportements prosociaux, qui sont des actions volontaires ayant un effet bénéfique pour autrui (comme l'entraide, le partage, le soutien, l'expression de la gratitude).

RETROUVEZ DE NOMBREUSES RESSOURCES POUR MIEUX COMPRENDRE LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : PROMOTION-SANTE-NORMANDIE.ORG/CPS