

GUIDE PRATIQUE

SSES SERVICE SANITAIRE
DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Compétences psychosociales



Pour agir

POUR AGIR

La littérature et les données probantes formulent plusieurs recommandations pour la conduite d'un projet de développement des compétences psychosociales (CPS). Leur efficacité s'appuie sur deux approches complémentaires : la mise en place d'ateliers structurés dédiés à l'apprentissage des compétences psychosociales et la création d'environnements favorables à l'exercice de ces compétences dans le quotidien.

LES ATELIERS DÉDIÉS AUX CPS S'APPUIENT SUR L'ACRONYME SAFE, QUI RÉSUME LES RECOMMANDATIONS CLÉS. CES ATELIERS SONT :

Séquencé : L'efficacité des programmes de développement des compétences psychosociales (CPS) dépend de leur durée et de leur régularité. Contrairement à des connaissances qui s'acquièrent ponctuellement, l'apprentissage de ces compétences est un processus continu. Pour qu'elles soient durablement intégrées au quotidien, il est nécessaire de mettre en place des interventions répétées sur une longue période plutôt que des actions isolées. Une approche progressive, composée de multiples interventions, permet également d'aborder l'ensemble des compétences de manière plus complète.

Actif : L'efficacité des programmes de développement des compétences psychosociales (CPS) est directement liée à une approche pédagogique basée sur l'expérience et la participation active. C'est en faisant que l'on apprend et que l'on développe ses compétences psychosociales. Les ateliers doivent être interactifs, proposant des mises en situation, des jeux de rôle et des expérimentations pour que les participants s'approprient les compétences de manière dynamique et concrète. Ces activités sont construites en s'appuyant sur le vécu des participants, leur permettant de s'approprier les CPS par la pratique et l'interaction.

Focalisé : Les programmes efficaces ciblent des compétences psychosociales précises en fonction de la problématique et du public (âge, besoins spécifiques). Ils proposent une progression pédagogique qui prend en compte, dans un premier temps les CPS centrées sur l'individu (connaissance de soi, de ses émotions), puis celles en lien avec l'environnement (savoir communiquer avec les autres/entrer en relation interpersonnelle). Il est également recommandé de travailler sur des compétences plus spécifiques pour des groupes à risque (gestion de la colère, capacité d'autorégulation, gestion de l'anxiété, etc.) et sur des compétences plutôt d'ordre social pour les adolescents (relations avec les pairs, capacités à résister à la drogue).

Explicite : L'enseignement des compétences psychosociales doit être intentionnel et transparent. Il ne s'agit pas d'un apprentissage implicite ou indirect, mais d'une approche pédagogique où les compétences sont nommées, enseignées et mises en pratique de manière délibérée et intentionnelle. Cela suppose que les intervenants maîtrisent les compétences psychosociales (formation) et saisissent l'intérêt de leur développement, connaissent les postures et disposent des compétences pour intervenir auprès des individus (écoute active, empathie, bienveillance, attitude motivante...).

POUR AGIR

Pour renforcer et assurer une implantation durable des actions de développement des compétences psychosociales au sein des structures, celles-ci sont portées collectivement par l'ensemble des parties prenantes. Une équipe de professionnels peut être dédiée à la gestion et la valorisation du projet.

Du côté des environnements favorables à l'exercice quotidien des compétences psychosociales, plusieurs leviers sont identifiés : Pour être efficaces, les programmes de développement des compétences psychosociales (CPS) doivent créer un environnement cohérent et favorable au sein duquel les actions et les messages sont alignés.

Ainsi, au sein d'une structure, l'environnement social joue un rôle important. Les modalités relationnelles entre les personnes de la structure, comme la manière de gérer les conflits interpersonnels sont en concordance avec les principes sur lesquels s'appuie le développement des compétences psychosociales. La sécurité psychologique des individus est au cœur des modalités de fonctionnement de la structure.

Les programmes efficaces pour le développement des compétences psychosociales accordent également une importance aux moments dits « informels ». Ces temps, qui se déroulent en dehors des activités structurées (ateliers, réunions), comme les pauses ou les transitions, sont tout aussi cruciaux que les séances formelles (dédiées). Le comportement des adultes et des pairs pendant ces temps devient un modèle pour l'apprentissage des compétences psychosociales. L'objectif est de favoriser la généralisation de l'approche par les compétences psychosociales dans tous les aspects de la vie quotidienne, transformant ainsi chaque interaction en une opportunité d'apprentissage.

Au-delà des environnements de la structure, il est essentiel d'éviter toute dissonance au sein de l'ensemble des personnes et des milieux avec lesquels l'individu interagit, comme la famille, l'école et le milieu social. Cela requiert la coopération de tous les acteurs (parents, enseignants, éducateurs, etc.) pour qu'ils s'accordent sur des postures éducatives et des actions qui convergent vers le même objectif : le développement harmonieux des CPS des individus. Dans cette perspective, chaque personne agit comme un modèle, renforçant l'intégration des compétences.

Enfin, les études montrent que les pratiques parentales positives, telles que l'écoute et la disponibilité, favorisent non seulement la santé des enfants, mais renforcent également leur capacité à développer leurs propres CPS. Par conséquent, il est essentiel d'impliquer et d'accompagner les parents dans les projets liés aux CPS pour assurer une cohérence entre les actions éducatives et l'environnement familial, tout en renforçant les compétences des parents eux-mêmes.

En dernier lieu, l'environnement physique est, lui-aussi, en concordance avec l'exercice et le développement des compétences psychosociales. La sécurité physique, les aménagements des espaces et des temps sont favorables développement des individus.

