RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France

Les compétences psychosociales

L'essentiel à savoir



Juin 2023

Introduction

Les compétences psychosociales (CPS) font partie des compétences de vie qui permettent de faire face efficacement aux situations et problèmes du quotidien. Elles peuvent donc contribuer à favoriser le bien-être mental, physique et social, la réussite éducative, l'insertion professionnelle, et à prévenir des comportements défavorables à la santé.

De nombreuses recherches ont démontré que les CPS pouvaient avoir des effets bénéfiques ; c'est pourquoi elles sont aujourd'hui intégrées à nombre de politiques publiques. En 2022, huit ministères ont décidé d'œuvrer à leur déploiement en France pour permettre à l'ensemble des enfants de développer leurs CPS dès le plus jeune âge, pendant toute leur croissance et dans tous les milieux (Instruction interministérielle du 19 août 2022). Pour atteindre cet objectif, la stratégie nationale vise à inclure l'ensemble des adultes en contact avec des enfants et/ou des jeunes dans une dynamique d'apprentissage quotidien des CPS.

Ce document vous présente les connaissances nécessaires pour comprendre ce que sont les CPS et leurs effets, ainsi que les manières de les développer.

Il vous permet de saisir l'intérêt de leur déploiement général, tout en vous donnant les premières notions pour les appréhender de façon concrète.

Que vous travailliez en administration territoriale ou nationale, que vous soyez un·e professionnel·le en contact avec les enfants et/ou les jeunes, ou simplement intéressé·e par cette thématique, cette brochure est un premier pas vers une meilleure connaissance des CPS.

D'autres termes peuvent recouper celui de compétences psychosociales :

compétences sociales

compétences non académiques

compétences utiles pour la vie

compétences socio-comportementales

compétences du 21e siècle

compétences

compétences non techniques

psychosociales

compétences socio-émotionnelles

compétences transversales

compétences conatives

life skills

compétences clés

apprentissage social et émotionnel

Les compétences psychosociales, de quoi parle-t-on ?

Les compétences psychosociales regroupent un ensemble de compétences et de capacités plurielles et reliées entre elles (cognitives, émotionnelles et sociales).

Elles peuvent être développées et renforcées tout au long de la vie et ont démontré des effets bénéfiques sur le bien-être physique, mental et social des individus, notamment dans le cadre de certains programmes visant à les développer.

Les compétences psychosociales peuvent :

- améliorer les capacités d'agir des individus (empowerment) ;
- aider à développer des relations constructives ;
- contribuer à faire face aux situations du quotidien et en cas d'adversité.

Les compétences psychosociales étant transversales à plusieurs secteurs (santé, éducation, travail social, économie...), différents termes sont employés pour y faire référence. Depuis 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) utilise le terme de life skills (compétences de vie). Il a été décidé de le traduire en français par « compétences psychosociales » dans le domaine de la prévention et la promotion de la santé.

Dans le prolongement de la classification de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et sur la base des connaissances actuelles, il est possible de distinguer

9 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.**



Les compétences émotionnelles

qui favorisent une bonne **régulation des émotions et du stress.**



Les compétences sociales

qui permettent **de développer une communication et des relations constructives.**

Les compétences psychosociales

COGNITIVES



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'auto-évaluer 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

ÉMOTIONNELLES



Renforcer sa conscience des émotions

- Comprendre les émotions
- Identifier ses émotions

Réguler ses émotions et son stress

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

SOCIALES



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

Pourquoi développer les CPS ?

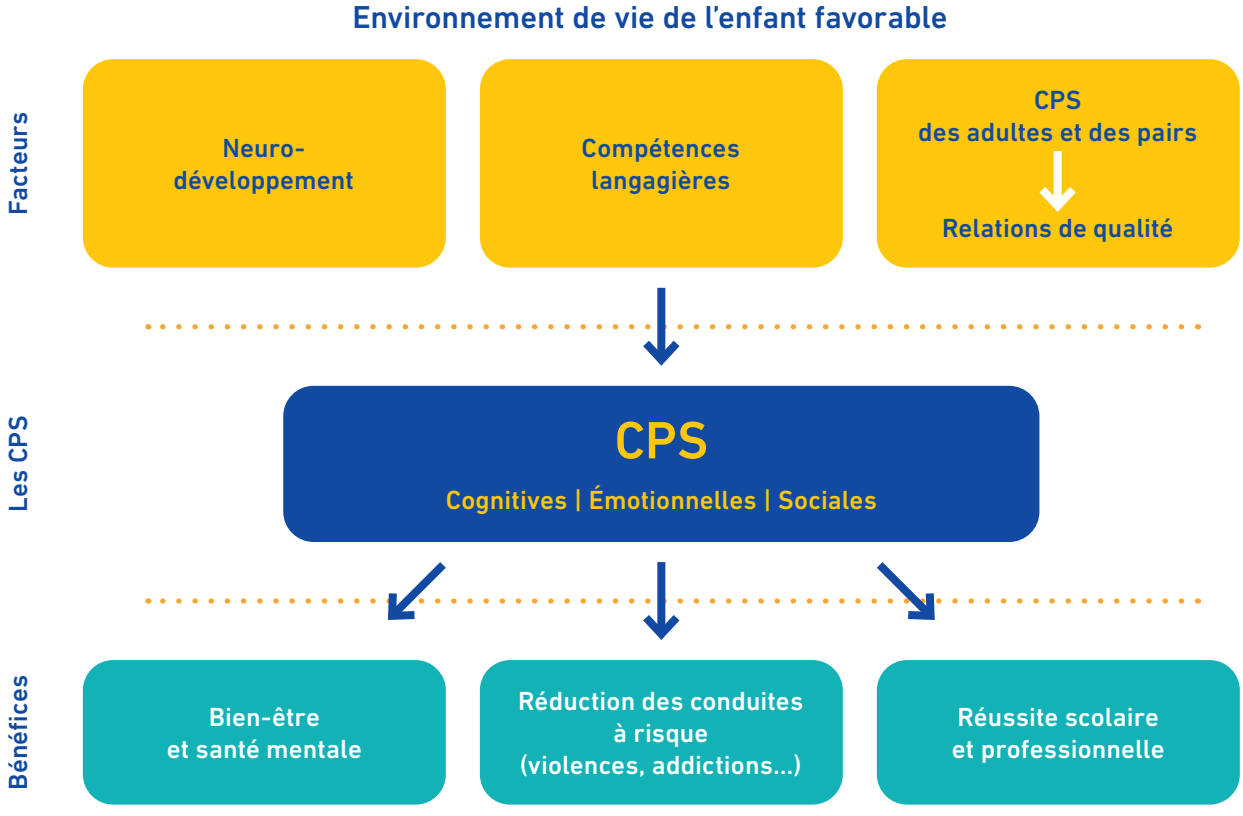
Des programmes de développement des CPS ont montré leur intérêt dans l'amélioration de la santé (physique, psychique et sociale) et dans la réussite éducative. Ainsi, plusieurs expertises collectives de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) ont recommandé l'utilisation de programmes de prévention développant les CPS chez les enfants et les jeunes.

Certains de ces programmes CPS ont démontré des effets positifs sur la consommation de substances psychoactives, les comportements violents, les comportements sexuels à risque, les problèmes de santé mentale, le climat et la réussite scolaire, l'insertion et la réussite professionnelle.

Les CPS se construisent dans l'idéal en fonction des interactions familiales et sociales dès la petite enfance et tout au long de la vie. Il est également possible de les renforcer avec des interventions centrées sur les CPS, notamment chez les enfants et les jeunes. Cela est rendu possible grâce à des postures et pratiques éducatives spécifiques, et en mettant en place des ateliers éducatifs dédiés, dans des environnements favorables.

Il est particulièrement important que les CPS soient développées à la fois chez les enfants, les jeunes, et chez les adultes en position d'éducation (membres du corps professoral, éducateurs et éducatrices, animateurs et animatrices, parents, etc.).

Les facteurs et bénéfices du développement des CPS auprès des enfants et des jeunes



Quelles actions mettre en place pour développer les CPS ?

Des centaines d'interventions de développement des CPS ont été mises en place et étudiées ces 50 dernières années. Ces nombreuses expériences nous permettent de savoir aujourd'hui comment mettre en œuvre des interventions CPS de qualité.

Il existe deux grandes modalités complémentaires pour mettre en œuvre des interventions CPS, pour lesquelles l'adaptation au contexte d'implantation est cruciale :

1. **Utiliser des programmes « clés en main »** dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement, de type « Unplugged » (programme CPS pour lutter contre les addictions).

2. **Utiliser des connaissances scientifiques et expérientielles pour construire une nouvelle intervention.**

Quelle que soit la modalité, l'intervention doit contribuer à intégrer le développement des CPS dans le quotidien des enfants et des jeunes.

Principaux facteurs pour des interventions CPS de qualité

Toutes les interventions CPS ne se valent pas. Ces dernières années, des facteurs communs favorisant leur qualité ont été identifiés. Ces recherches ont permis d'isoler les facteurs favorables suivants :

Dans les pratiques courantes d'éducation

1. **Développer ses propres CPS en tant qu'adulte.**

2. **Mettre en place des activités CPS en routine dans la vie quotidienne.** Par exemple : pour commencer la journée, demander aux enfants leur « météo des émotions ».

3. **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…

Durant des activités CPS spécifiques

4 **Avoir un objectif d'apprentissage CPS explicite.** Avant chaque séance, l'intervenant·e doit expliquer aux enfants quelle CPS sera plus particulièrement travaillée : *« Aujourd'hui nous allons travailler sur la résolution de conflits… »*

5 **Mettre en œuvre des activités CPS formelles de qualité, des ateliers fondés sur des connaissances acquises,** qui travaillent les 3 types de compétences (cognitives, émotionnelles et sociales), qui s'inscrivent dans la durée, dans un parcours d'apprentissage cohérent, et qui s'appuient sur des supports pédagogiques. Par exemple : une séance de jeu de rôle sur la résolution de conflits qui s'appuie sur des fiches, dans le cadre d'un cycle d'ateliers sur les 3 types de compétences psychosociales.

6 **Inscrire ces interventions dans un projet collectif de qualité :** formation et accompagnement des intervenant·es et constitution d'une équipe projet avec les parties prenantes (intervenant·es auprès des enfants / jeunes, personnel et direction de la structure, parents…).

L'engagement de la France pour le développement des CPS

En 2022 a été lancée une stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales de tous les enfants et jeunes de 3 à 25 ans. Elle comprend un programme sur 15 ans porté par 8 ministères chargés de la Santé et de la Prévention, des Solidarités, de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, des Sports, de l'Enseignement supérieur, de l'Agriculture, du Travail, de la Justice, et plus récemment par le ministère de la Culture.

Cette stratégie a donné lieu à l'instruction interministérielle du 19 août 2022 : *« Le développement des CPS dès le plus jeune âge doit se penser comme un appui et un apprentissage continu, à intégrer dans le quotidien des enfants et des jeunes à tous les temps de vie. »* [1]

À cet effet, la stratégie interministérielle prévoit une coordination territoriale de sa mise en œuvre et l'accompagnement des professionnel·les, avec notamment « un plan national de formation initiale et continue dans chaque secteur ».

L'ambition de cette stratégie est de permettre à tous les enfants et jeunes de développer leurs CPS, notamment par des interventions de qualité avec une large diversité de professionnel·les : le corps professoral, les éducateurs et éducatrices et l'ensemble des personnes en position d'éducation. Dans cette perspective, et avec la volonté de développer une culture commune, plusieurs supports d'expertise et d'information sur les CPS seront produits pour favoriser la mise en place de la stratégie sur le terrain dans les milieux scolaires et extrascolaires.

Cette stratégie nationale a pour finalité que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS.

1 Instruction interministérielle N°DGS / SP4 / DGCS / DGESCO / DJEPVA/DS / DGEFP / DPJJ / DGESIP / DGER / 2022/131 du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037.

Pour aller plus loin

Santé publique France. Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques.
Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. 135 p.

Disponible à partir de l'URL :
Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques (santepubliquefrance.fr)

Séminaire « Développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes : un référentiel pour favoriser un déploiement national », 14 et 15 décembre 2021.

Disponible à partir de l'URL :
Séminaire 'développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes : un référentiel pour favoriser un déploiement national', 14 et 15 décembre 2021 (santepubliquefrance.fr)

Santé publique France. 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.
Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. 37 p.

Disponible à partir de l'URL :
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 (santepubliquefrance.fr)

Instruction interministérielle relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037.
N° DGS/SP4/DGCS/DGESCO/DJEPVA/DS/DGEFP/DPJJ/DGESIP/DGER/ 2022/131

Disponible à partir de l'URL (p. 83-101) :
https://sante.gouv.fr/fichiers/bo/2022/2022.18.sante.pdf

Parmi les expertises collectives de l'Inserm relatives à la santé des enfants et des jeunes
Inserm. Conduites addictives chez les adolescents. Usages, prévention et accompagnement. Collection Expertise collective, Inserm, Paris, 2014. 482 p.

Disponible à partir de l'URL :
https://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/5965