



# Les compétences psycho-sociales, les super pouvoirs des enfants qui vont bien

Tu penses que les savoirs se résument au fait de maîtriser une langue ou une liste de dates et de noms pour les contrôles d'histoire-géo ? Erreur ! Il y a aussi des savoir-être et des savoir-faire plus subtils et pourtant essentiels au bien-être. En voici quelques uns !



Les **compétences psychosociales** regroupent un ensemble de comportements que l'on peut adopter au moment des échanges avec les autres. Elles peuvent se classer en trois familles : **les compétences liées à la communication, celles en lien avec les émotions**

**et celles dites cognitives qui concernent l'acquisition de connaissances.**

■ Julien est parti en randonnée avec ses cousins. Il n'est pas aussi sportif qu'eux et, après des heures dans la montagne, il n'en pouvait plus. Certains se sont moqués de lui. Alexis, lui, a proposé de porter son sac pour le soulager dans la dernière montée. Il a fait preuve **d'empathie...**

■ Arthur s'est disputé avec ses copains d'école. Ils ont cherché à l'humilier. Arthur s'est défendu mais il n'a pas essayé de les frapper. Il a su **gérer sa colère**. Même si on lui a fait des remarques désobligeantes sur son physique et sa façon de s'habiller, il ne changera rien à sa façon de faire. Il a **confiance en lui**.

■ Les copains de Myriam ont décidé de fumer leur première cigarette. Myriam a refusé et, avec quelques arguments bien trouvés, a même prouvé à ses amis que ce n'était pas une bonne idée. Elle a fait preuve **de résistance, de négociation et d'influence**. Le lendemain, son frère lui a conseillé de boire un verre d'alcool fort pour être moins stressée avant son audition de chant. Une fois de plus, elle a décliné, même si elle avait très peur de monter sur scène. Elle s'est détendue, a relativisé et, après avoir répété son morceau et chauffé sa voix comme il se doit, elle s'est présentée avec plaisir devant le jury. **Elle a mobilisé ses compétences en gestion de stress, gestion du temps et pensée positive.**



■ Yasmine, Safia, David et Arthur ont participé à un escape game. Dans la salle d'en face, tous les enfants se sont disputés au moment de résoudre les énigmes. Eux, ont gardé leur sang froid. Ils ont utilisé **leurs compétences de coopération et de collaboration en groupe**. Ils ont aussi mobilisé leur capacité à **prendre des décisions et résoudre des problèmes**.

■ Deepika a lu un article sur le net qui explique que boire du jus de papaye suffisait pour éviter les coups de soleil. Après quelques vérifications, elle a compris que c'était faux. Elle a su utiliser **sa pensée critique**.