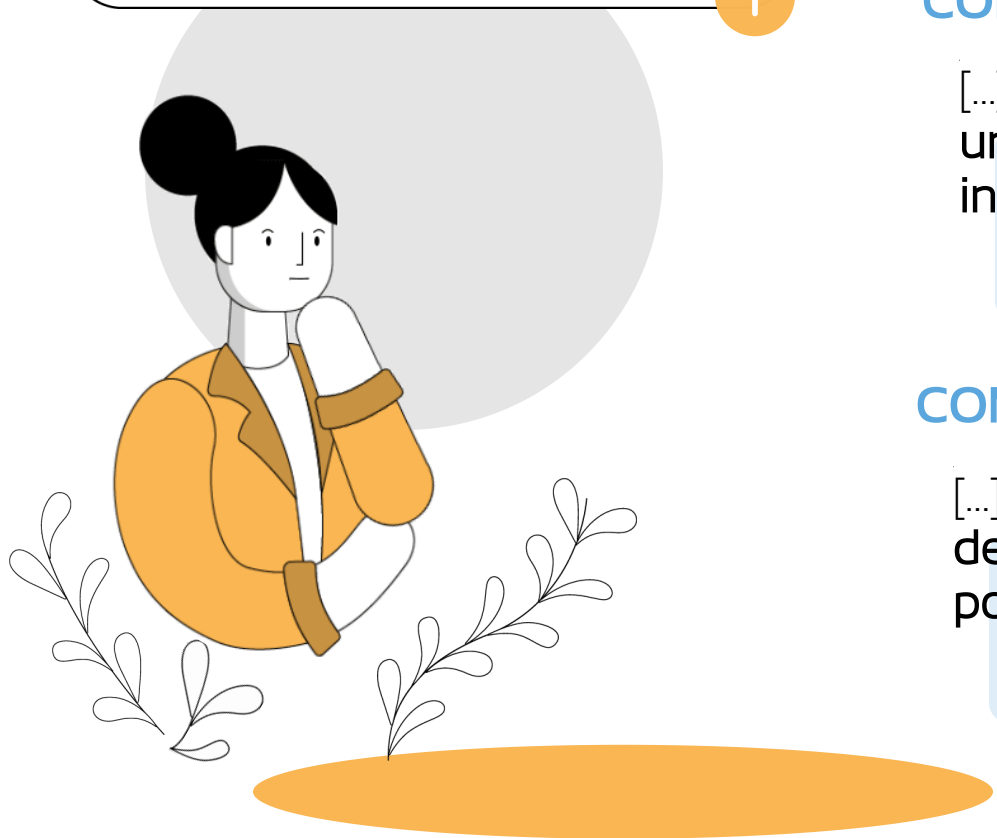


COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

De quoi parle-t'on ?



COMPÉTENCES COGNITIVES

Ensemble de capacités psychologiques impliquant des **activités mentales** qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de maintenir un état de bien-être psychique.



COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

[...] impliquant des **activités affectifs** qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de renforcer le pouvoir d'agir.



COMPÉTENCES SOCIALES

[...] impliquant des **comportements relationnels** qui permettent de développer des interactions constructives, de renforcer le pouvoir d'agir et de maintenir un état de bien-être psychique.



comp. cognitives

AVOIR
CONSCIENCE
DE SOI

Connaissance de soi
Penser de façon critique
Auto-évaluation positive
Attention à soi (pleine conscience)

Gérer ses impulsions
A atteindre ses buts

CAPACITÉ DE MAÎTRISE DE SOI

PRENDRE DES
DÉCISIONS
CONSTRUCTIVES

Résoudre des problèmes de façon créative
Faire des choix responsables

comp. émotionnelles

AVOIR CONSCIENCE DE SES
ÉMOTIONS ET DE SON STRESS

Comprendre le fonctionnement des émotions et du stress

Identifier ses émotions et son stress

Percevoir et nommer de façon adéquate ses ressentis émotionnels

RÉGULER SES
ÉMOTIONS

Exprimer ses émotions de façon adaptée

Gérer ses émotions

GÉRER SON STRESS

Gérer son stress au quotidien ou en situation d'adversité

S'adapter et faire face aux situations en choisissant les réponses les plus adaptées (Coping)

comp. sociales

COMMUNIQUER DE FAÇON
CONSTRUCTIVE

Ecoute empathique
Communication efficace

DÉVELOPPER DES RELATIONS
CONSTRUCTIVES

Développer des liens sociaux
Adopter des comportements prosociaux

RÉSoudre DES DIFFICULTÉS

Savoir demander de l'aide
Capacité d'assertivité et de refus
Savoir résoudre des conflits de façon constructive





FACTEURS

COMMUNS

INTERVENTIONS

CPS EFFICACES

UN ENVIRONNEMENT
SOUTENANT ET COHÉRENT

+

DES ACTIONS FORMALISÉES
ET STRUCTURÉES

+

INTÉGRER LES CPS DANS LES
PRATIQUES INFORMELLES

+



Coordination
de projets

Soutien des directions
Une personne référente dans la structure et
clairement identifiée

Culture commune

Interconnaissance
Valeurs et objectifs communs
Partage d'outils et ressources
Formation commune

ENVIRONNEMENT
SOUTENANT ET
COHÉRENT

Partenariat

Interconnaissance
Complémentarité
Parcours

Formation

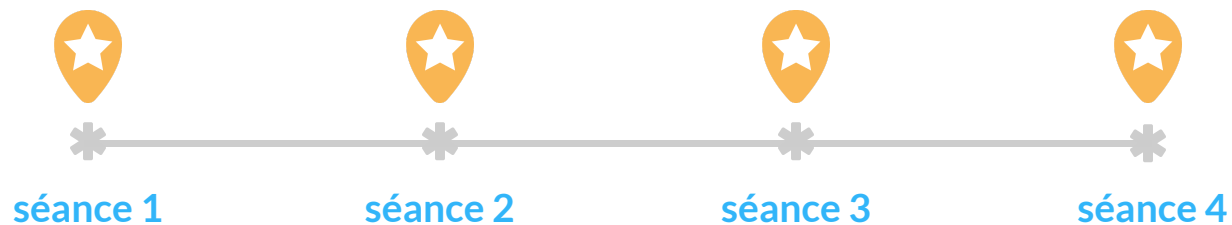
Représentation & connaissances
Compétences & postures
Mise à disposition de ressources

Implication des
parents/entourages

Lien parents/entourage-enfants
Communiquer autour du projet
Renforcer la participation des parents/entourage, les
impliquer dans la construction des actions
Echanger entre parents
Valorisation des compétences des parents

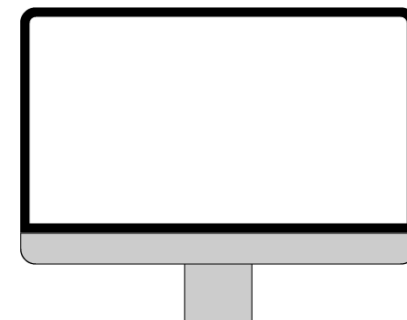


Mise en routine des ateliers,
des ateliers réguliers qui s'incrivent dans la durée soit 8 à 10 séances par an.



ACTIONS FORMALISÉES ET STRUCTURÉES

Actions probantes,
s'appuyer sur des supports formels, guide
d'intervention, mettre en oeuvre des programmes
probants et les articuler, outils et programme qui
seront valorisés sur le site SiReNa.



Progression pédagogique,
développement progressive des compétences, à tous les âges, agir dès la
petite enfance.



Pédagogie interactive et expérientielle

Cohérence entre
le message et
l'environnement

Environnement permettant
aux personnes de mettre en
oeuvre leur CPS : les expérimenter
de façon concrète et durable

Impliquer les
personnes
dans les
décisions



Favoriser
l'entraide et le
tutorat

Stimuler
l'expression et la
créativité

Stimuler la
coopération et la
complémentarité
des talents

Mettre en oeuvre
la médiation par
les pairs

Aménager des espaces

Espaces dédiés aux
émotions



Espaces dédiés
aux regroupements

Espace de travail
flexible

Adultes modèles

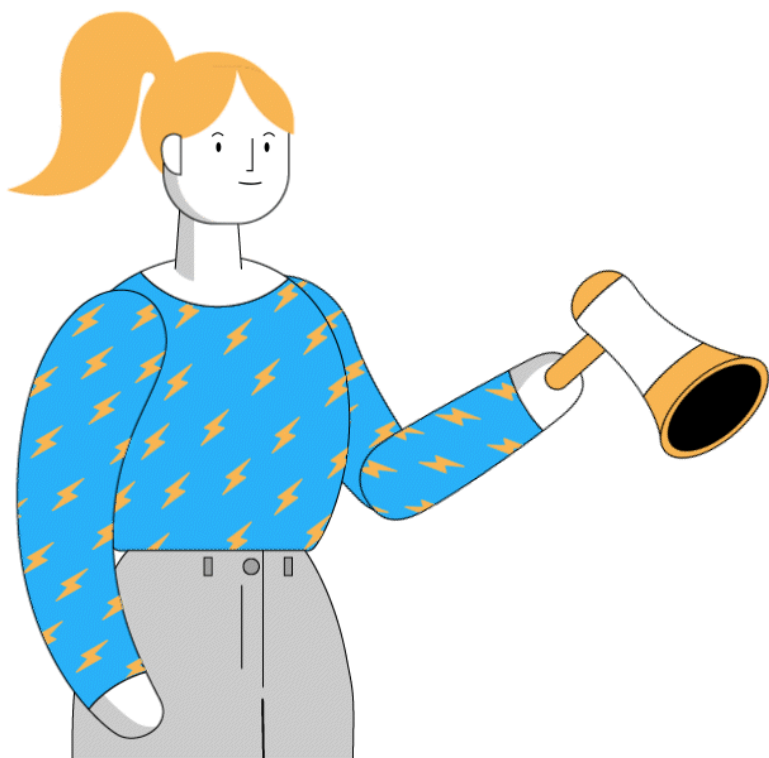
Cohérence entre les
messages et la
posture

Apprentissage des
enfants par mimétisme

Travailler soi-même
sur ses CPS et ses
pratiques

INTÉGRER LES CPS DANS PRATIQUES INFORMELLES





"LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES"
SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. FÉVRIER 2022

Mis en forme par Ireps NA

 [Accès au référentiel](#)