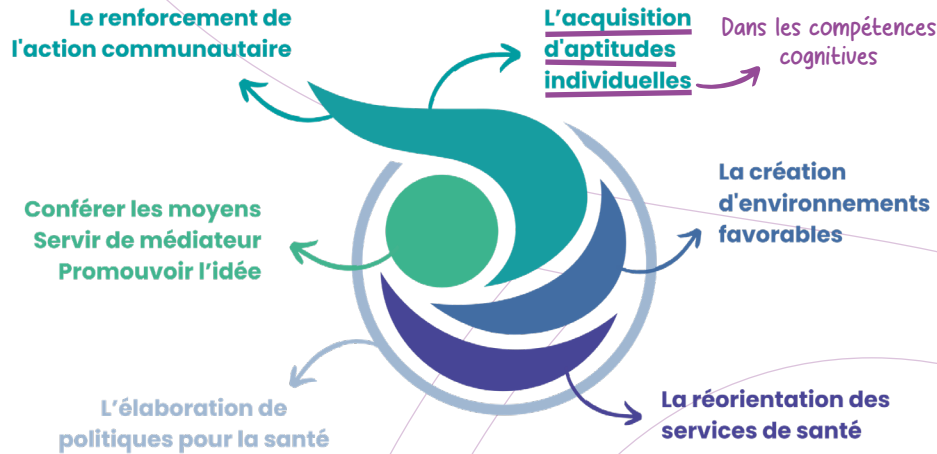


C'est quoi... développer les CPS ?

Tout d'abord,
Les Compétences Psychosociales (CPS)
font parties de promotion de la santé.

Selon la charte d'Ottawa, la promotion de la santé, c'est :



Les compétences psychosociales c'est pour tout le monde, tout le temps et à tout âge !

**Les CPS,
pour qui et pour quoi ?**

- Développer les CPS chez les enfants et les jeunes permet d'améliorer leur bien-être, de renforcer leur pouvoir d'agir et d'améliorer leur réussite scolaire.
- Renforcer les CPS chez les adultes en position d'éducation (parents, professeurs, éducateurs, éducatrices...) est important pour permettre à l'enfant d'être dans un **environnement cohérent**. Le développement des CPS passe donc par un soutien à la parentalité et à l'éducation.
- Le développement des CPS est un **levier permettant de traiter d'autres thématiques de santé publique** : il permet l'amélioration du bien-être de la santé mentale, la réduction des comportements à risques, une meilleure réussite scolaire et professionnelle mais aussi de **meilleur rapport à soi et aux autres**
- Développer les CPS c'est aider à la **réduction des Inégalités Sociales de Santé**



Les **Compétences psychosociales** sont la capacité d'une personne à **répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne**. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien être subjectif qui lui permet d'adopter un **comportement approprié et positif** à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. Les compétences psychosociales jouent un **rôle important dans la promotion de la santé** dans son acception large renvoyant au **bien être physique, psychique et social**.

OMS

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.

Comment agit-on pour développer les CPS ?

• S'appuyer sur des documents nationaux validés



- Référentiels Santé publique France
- Stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037

• Suivre et organiser des formations adaptées aux professionnels



- Formation DRAPPS *Soutenir le développement des compétences psychosociales*
- Formations Promotion Santé Occitanie CPS élaborées selon le niveau de connaissance attendu (adaptées à des publics ou à des projets précis)

• Mettre en place des programmes et ateliers CPS



- Fortiche
- PANJO
- PSFP
- Autres programmes

• Prendre connaissance de sites de ressources validées



- sirena-cps.fr
- scholavie.fr
- lecrips-idf.net
- santebd.org
- cultures-sante.be
- bib-bop.org

• Emprunter des outils traitant de la thématique dans des centres de ressources



- Promotion Santé Occitanie : Toulouse, Carcassonne
- Codes 34 et Codes 30

• Organiser des moments de rencontre autour des CPS



- Journée d'échange régionale (JER) 2025 sur les CPS

Comment monter un projet sur les CPS ?

• 1^{ère} étape : Faire le point sur ses propres CPS



- En expérimentant des activités CPS soi-même
- En échangeant sur ses pratiques, en travaillant en équipe

• 2^e étape : Se former soi et en équipe pour améliorer ses compétences



- Via des Formations CPS à contenu validé
- En s'aidant des sites et centre de ressources

• 3^e étape : Être méthodique et patient



- Mise en place d'une bonne méthodologie de projet : analyse de la situation, définition d'objectifs clairs et réalisables, planification d'action et évaluation des actions
- Respect des facteurs associés à l'efficacité des interventions CPS
 - » intervention CPS structurée et focalisée (Pratique CPS SAFE : Séquencée, Active, Focalisée, Explicite)
 - » intervention implantée dans un environnement CPS
 - » ...
- Apprentissage efficace = Plusieurs séances d'1h de manière régulière
- Contenu fondé sur des données probantes
- Pratique de la pédagogie active et expérientielle

• 4^e étape : Analyser ses interventions pour les améliorer



- En se basant sur la grille des critères de qualité des interventions CPS



Pour aller plus loin

- **Les compétences psychosociales (CPS)**, Promotion Santé Occitanie, s.d. : [Consulter](#)
- **Les compétences psychosociales, de quoi parle-t-on ?**, Santé publique France, 2025-05-27 [Consulter](#)
- **Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir**, Santé publique France, 2025-05-23 [Consulter](#)
- **Développer les compétences psychosociales chez les élèves**, Eduscol, 2025-10 [Consulter](#)
- **Sirena CPS** : sirena-cps.fr

Le projet C'est quoi développer les CPS ?

Bibliographie et Podcast : promotion-sante-occitanie.org/cest-quoi-developper-les-cps-competences-psychosociales