



Les Compétences
PsychoSociales

Des connaissances
actuelles à l'action
territoriale

Journée d'Echanges Régionale



Les Compétences
PsychoSociales

Des connaissances
actuelles à l'action
territoriale



Les Compétences PsychoSociales : comprendre les fondements pour mieux les développer et les appliquer

**Laure Durand-Laville, Enseignante et formatrice, doctorante en sciences de l'éducation
sous la direction de Rebecca Shankland et Magali Boizumault
Membre de l'observatoire du bien-être à l'école**



Les compétences psychosociales : de quoi s'agit-il ?

Un ensemble de capacités cognitives, émotionnelles et sociales qui permettent aux individus de faire **face aux défis de la vie quotidienne** , de maintenir **leur bien-être** et de construire des **relations positives avec les autres** .



Cognitives



Emotionnelles



Sociales



Cognitives

Renforcer sa
conscience
de soi

Renforcer sa
maîtrise de soi et
son
accomplissement



Emotionnelles

Renforcer sa
conscience
des émotions

Réguler ses
émotions et
son stress



Sociales

Développer
des relations
constructives

Résoudre des
difficultés
relationnelles



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 conscience

Renforcer sa
maîtrise de soi et
son
accomplissement

Atteindre ses buts personnels
Gérer ses impulsions
Résoudre des problèmes de manière créative et efficace et
savoir demander de l'aide



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



Emotionnelles

Renforcer sa
conscience
des émotions

Comprendre les émotions
Identifier ses émotions

Réguler ses
émotions

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





Cognitives



Emotionnelles



Sociales



Cognitives



Emotionnelles



Sociales

PHASE 1 : Compréhension et acceptation

(C1) Renforcer sa conscience de soi	C1.1 Accroître sa connaissance de soi
	C1.2 Savoir penser de façon critique
	C1.3 Connaitre ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels
	C1.4 Prendre des décisions constructives
	C1.5 S'auto-évaluer positivement
	C1.6 Renforcer sa pleine attention

(E1) Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions
	E1.2 Identifier ses émotions

(S1) Développer des relations constructives	S1.1 Communiquer de façon efficace et positive
	S1.2 Communiquer de façon empathique
	S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux

PHASE 2 : Régulation et accomplissement

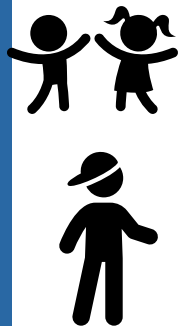
(C2) Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplis- sement	C2.1 Atteindre ses buts personnels
	C2.2 Gérer ses impulsions
	C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace
	C2.4 savoir demander de l'aide

(E2) Réguler ses émotions et son stress	E2.1 Exprimer ses émotions de façon constructive
	E2.2 Réguler ses émotions (a) agréables (b) désagréables
	E2.3 Comprendre et gérer son stress

(S2) Résoudre des difficultés relationnelles	S2.1 S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
	S2.2 Résoudre les conflits de façon constructive



Les enjeux des CPS



- moins de troubles affectif et du comportement
- meilleure estime de soi
- augmentation du bien-être
- moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues)
- moins de violence et de harcèlement scolaire
- meilleurs résultats scolaires
- meilleurs diplômes, meilleure insertion sociale

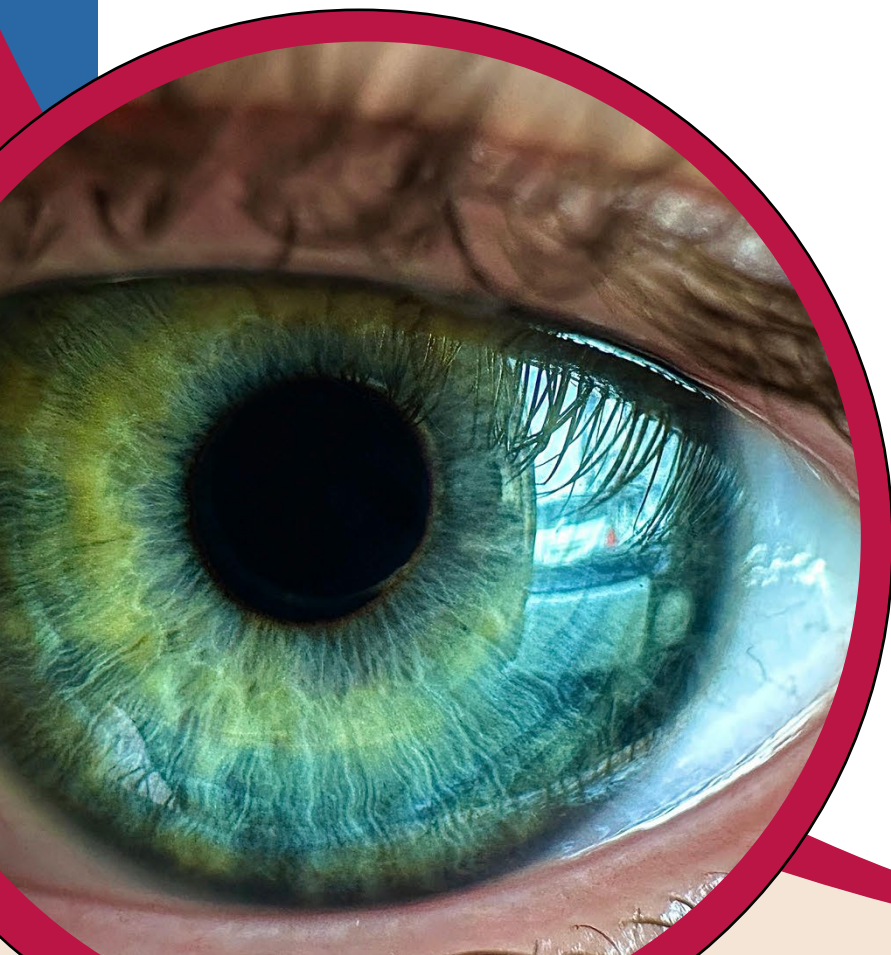


- augmentation du bien-être subjectif
- meilleure qualité des relations
- réussite professionnelle
- pratiques d'éducation positive

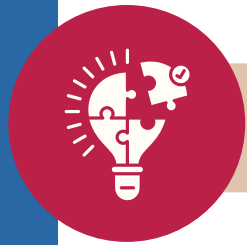
Meta-analyse de Durlak et al. 2011, Skald et al. 2012, Taylor et al., 2017, Wigelsworth et al. 2016. 270000 élèves 350 recherches



En détail







Connaître ses besoins





Connaître ses valeurs



relations sociales



relations familiales et parentales



relations intimes



citoyenneté



vie professionnelle



culture et formation



loisirs

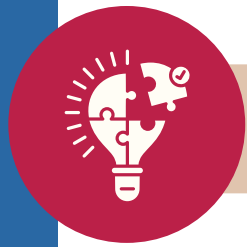


spiritualité



soin à la personne





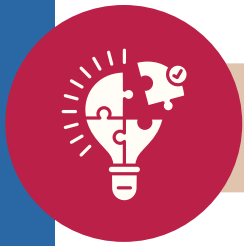
Connaître ses valeurs



Prenez quelques instants. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Prenez le temps de vous remémorer certains de vos rêves d'enfant, c'est-à-dire ce que vous aviez envie de devenir (docteur, professeur, vétérinaire, cuisinier...), les causes qui vous tenaient à cœur (les enfants malades, les orphelins, les animaux abandonnés, la nature...) et pour lesquelles vous souhaitiez vous engager (adopter un chien, donner à manger à des personnes sans domicile fixe...) (...)

« Je vais vous proposer un voyage dans le futur, ce voyage vous porte dans dix ans... Vous y vivez votre vie que vous souhaitez pour vous-même... Ce qui a permis cela, c'est qu'au fil des jours vous vous êtes rapproché de plus en plus de ce qui vous donne du sens à la vie...

Pas après pas, vous avez servi pleinement les valeurs primordiales qui vous animent. Qu'observez-vous de présent dans votre vie dans 10 ans qui illustre cela ? De quoi est fait votre quotidien ? »



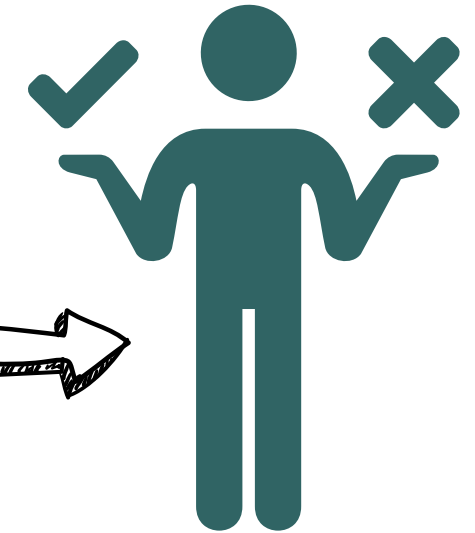
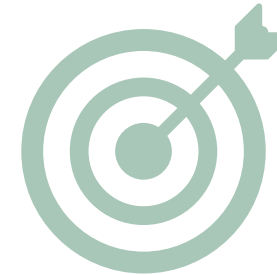
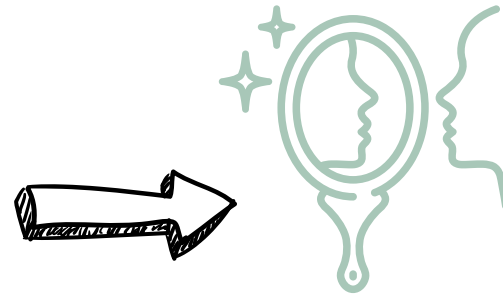
Prendre des décisions constructives



Évènements psychologiques aversifs (souvenir
traumatique, critique, pensées
catastrophiques, ou limitantes)



Évènements psychologiques appétitifs
(invulnérabilité, excitation, meilleure confiance,
dans le cas de prise d'alcool, de drogues ou de
conduites à risque, soif de pouvoir, avidité)



Agir en direction de mes
valeurs et de mes buts



Prendre des décisions constructives



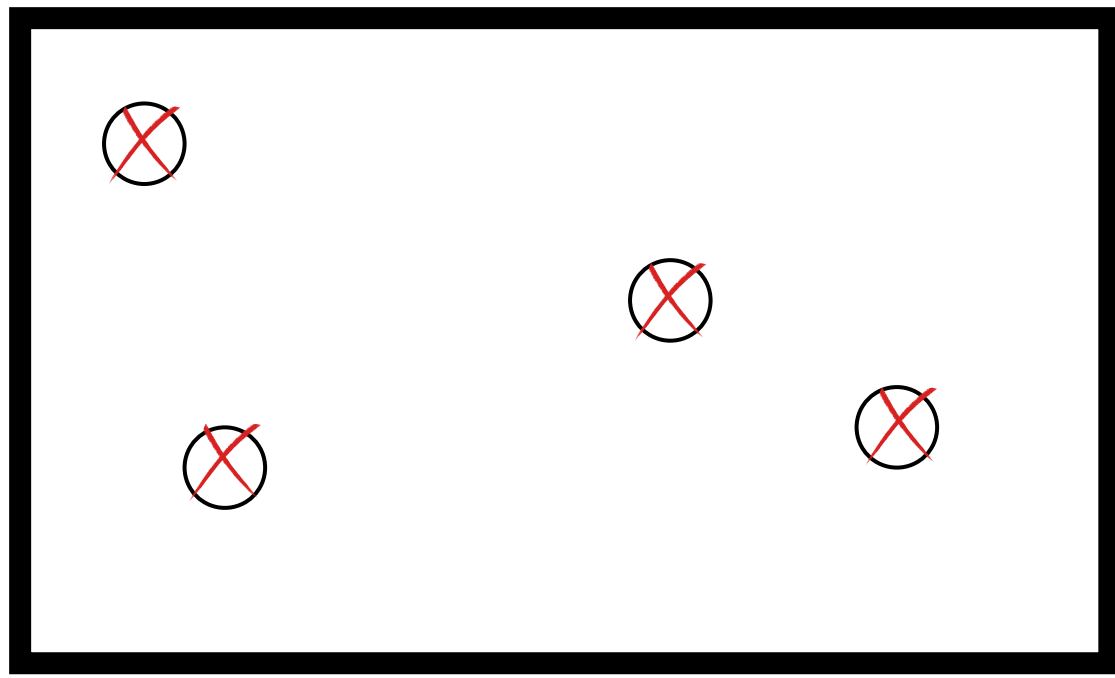
- | | |
|-------------|--|
| Acceptation | • Pouvoir autoriser la présence des évènements psychologiques |
| Analyse | • Parvenir à choisir quelles pensées écouter (défusion) |
| Décision | • Pouvoir être en contact avec les conséquences directes de son comportement (contact à l'instant présent) |
| | • Identifier ce qui est important |
| Action | • Agir en direction de ses buts |



S'auto-évaluer de manière positive



Biais de négativité



Voir le tableau en entier

Ane situation dont je suis fier(e)



Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que professionnel (ou en tant que parent). Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image positive en tant que professionnel (ou en tant que parent).

Laissez venir à vous toute la situation : qu'est-ce qui s'était passé ? Qu'est-ce que vous aviez fait ?
Qu'aviez-vous pensé ? Ressenti ?

.....

.....

.....

Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-dessous.

-

-

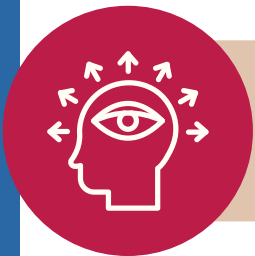
-



S'auto-évaluer de manière positive

Exercice : lister les 5 raisons pour lesquelles votre public (ou vos amis) a (ont) de la chance de vous avoir en tant que professionnel (ou ami)

- | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| 
Créativité | 
Curiosité | 
Discernement | 
Sagesse | 
Vaillance | 
Persévérance |
| 
Enthousiasme | 
Intégrité | 
Intelligence sociale | 
Gentillesse | 
Amour | 
Leadership |
| 
Impartialité | 
Travail d'équipe | 
Pardon | 
Amour de l'étude | 
Gratitude | 
Spiritualité |
| 
Maîtrise de soi | 
Humilité | 
Sens esthétique | 
Prudence | 
Optimisme | 
Humour |



Pleine attention



La pleine conscience (ou mindfulness en anglais) désigne un état de conscience dans lequel une personne est pleinement présente dans l'instant, sans jugement, acceptant ce qui se passe en elle et autour d'elle.



Pratiques formelles



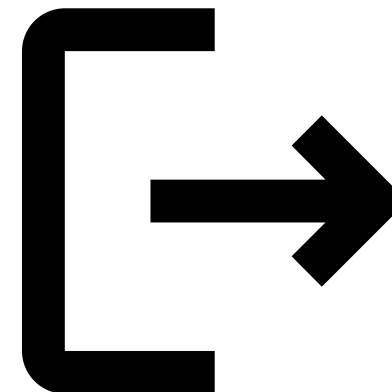
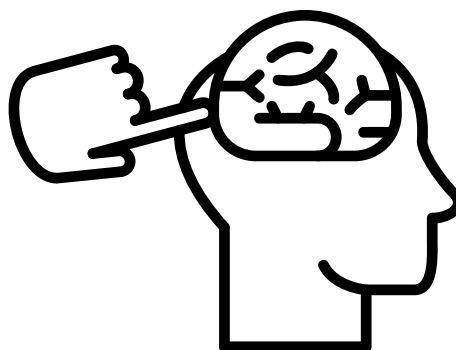
Pratiques informelles



Emotionnelles



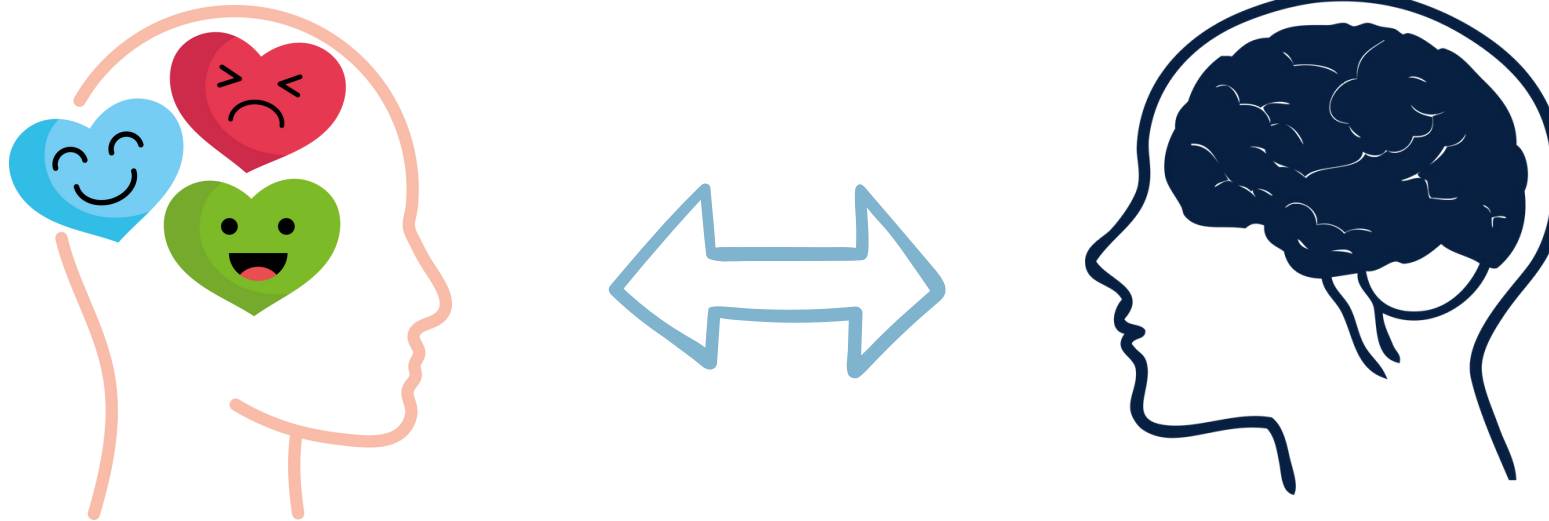
Comprendre les émotions



Besoins psychologiques satisfaits ou insatisfaits



Comprendre les émotions



Toutes les émotions sont utiles parce qu'elles nous renseignent et nous guident



L'évitement émotionnel est source de mal-être



Émotions désagréables qui ne sont pas écoutées vont trouver d'autres moyens d'expression (somatisation)



Joie	Peur	Colère	Tristesse	Dégoût
Partage	Sécurité	Écoute	Réconfort	Sécurité
Connexion	Rassuré	Respect	Soutien	Respect
Se réjouir	Compétence	Changement	Acceptation	Justice
Appartenance	Protection	Considération	Amour	Confort
Reconnaissance	Contrôle	Justice	Empathie	Considération
Amusement	Respect	Autonomie	Compassion	Intégrité



Exprimer ses émotions



- Exprimer nos émotions nous aide à les réguler
- Exprimer de manière constructive, cela évite le passage à l'acte émotionnel

Le message -je

1. Décrire les faits
2. Exprimer mon ressenti
3. Formuler un besoin

Exemple : Lorsque je vois que la table n'est pas rangée, je me sens frustré et triste, j'ai besoin d'avoir du temps pour moi quand je rentre le soir.



Réguler ses émotions



Techniques cognitives

- Expression des émotions

Techniques psychocorporelles

- Réorientation de l'attention
- Formulation de gratitude (lutte contre l'habituatation hédoniste)
- Pleine conscience

Techniques relationnelles

- Message-je
- Soutien social
- Partage social positif





Écoute empathique



Exercice : partager par deux un moment de notre vie

- Écoute silencieuse
- Regards
- Reformulation empathique
- Questions ouvertes

~~Parler de soi
Minimiser
Donner des conseils~~



Communiquer de façon positive



Utiliser des comportements non verbaux facilitants

- Se tenir à la bonne distance (ni trop près ni trop loin)
- Tourner son attention vers la personne et la regarder
- Adopter une attitude d'ouverture
- Utiliser un ton de voix bienveillant
- Avoir un volume de voix adapté (ni trop fort ni trop doucement)

Choisir le bon moment

- Communiquer quand l'autre est disponible. Il est possible de lui demander : « As-tu le temps de parler avec moi maintenant ? »
« Quand puis-je te parler ? »...
- Communiquer quand je suis calme

Observer les choses positives

- Porter son attention sur les « petits » comportements du quotidien qui donnent satisfaction.
- Ne pas attendre un comportement parfait ou exceptionnel pour se réjouir.





Développer des liens et des comportements prosociaux



Activité 2 : Les rencontres éclairs

COMPÉTENCE SOCIALE → Développer des liens sociaux

Consignes

L'objectif de cette activité est de promouvoir un environnement propice à la confiance en encourageant l'interaction et la connaissance mutuelle entre les élèves. L'intervenant propose aux élèves de se déplacer dans l'espace de manière aléatoire. Au "Top !", chacun binôme va essayer de trouver un point commun. Vous pouvez utiliser une consigne de ce type :

"Vous pouvez vous déplacer un peu partout dans la salle, comme vous le souhaitez. À un moment donné, l'animateur dira "Top !" et ce sera le moment de s'arrêter. Ensuite, vous pourrez discuter avec la personne en face de vous et essayer de trouver un point commun. Vous aurez environ une minute pour cela."

Les élèves ont une minute pour y parvenir. Répéter cette séquence dix fois.

Debriefing

À la fin de l'activité, les élèves sont invités à se regrouper pour discuter ensemble de ce qu'ils ont expérimenté et appris.

- Comment avez-vous fait pour trouver un point commun avec vos camarades ?
- Qu'avez-vous appris de nouveau sur vos camarades ?

Lieu

Si vous le pouvez, l'atelier est à réaliser en salle de sport ou dans la cours de récréation.

Durée

20-30 minutes

Matériel

Aucun

Dispositif

Classe entière



Prolongation

Les détectives de la gentillesse

Consignes

Pour prolonger cette activité, vous pouvez réaliser une petite activité rituelle tous les jours de la semaine. Les élèves seront invités à devenir des détectives de la gentillesse. Vous pouvez utiliser la fiche ressource p.81. Pour lancer cette activité, vous pouvez utiliser la consigne suivante :

Le matin du premier jour : "Aujourd'hui, je vous propose de devenir des détectives de la gentillesse ! Votre mission sera de repérer tous les gestes gentils et solidaires que vos camarades feront pour vous ou pour les autres. Par exemple, Emma a aidé un copain à se relever quand il est tombé, Nahil m'a encouragé quand je n'arrivais pas à faire un exercice, Mila m'a félicité pour mon travail, et Tom a réconforté un enfant qui pleurait. Vous pouvez garder en tête les gestes que vous observez, et nous en parlerons tous ensemble à la fin de la journée."

En fin de journée, vous pouvez proposer un moment de discussion avec toute la classe et demander aux élèves : "Alors, avez-vous remarqué des gestes gentils aujourd'hui ?"

Les enseignants sont invités à valoriser tous ces gestes et à proposer eux même des actes dont ils ont été témoin. Ils peuvent refaire cette activité tous les soirs



Assertivité

Activité 1 : Oser dire non !

Je m'affirme



Regarder dans les yeux :

Regarde la personne dans les yeux. Cela montre que tu es sûr de toi et que tu écoutes.



Garder le dos droit :

Imagine que tu as une corde invisible qui tire ton sommet de tête vers le ciel. Ça te permet de te tenir droit et fier.



Épaules détendues :

Garde-les détendues comme des nuages et légèrement en arrière. Cela donne l'impression que tu es calme et confiant.



Pieds bien ancrés au sol :

Imagine que tes pieds ont des racines qui vont profondément dans la terre. Cela aide à se sentir stable et solide.



Respiration calme :

Prends de profondes respirations par le ventre. Cela t'aide à te calmer et à réfléchir avant de parler.



Parler clairement :

Prends ton temps pour bien prononcer chaque mot.



LE LOUP

Il est protecteur et sociable. Il a toujours sa meute avec lui pour le soutenir.

Il n'hésite pas à demander de l'aide ou à aller secourir un autre loup.



LE CROCODILE

Il est sûr de lui, calme et fait preuve d'assurance pour se défendre.

Il regarde son agresseur les yeux dans les yeux pour lui demander d'arrêter.



LE SERPENT

Il est prudent, vif et rapide. Il se faufile là où il souhaite pour se protéger du danger.

C'est lui qui décide.



Boyer, F., Durand-Laville, L., & Shankland, R. (à paraître). Tous épanouis à l'école (TEAL).

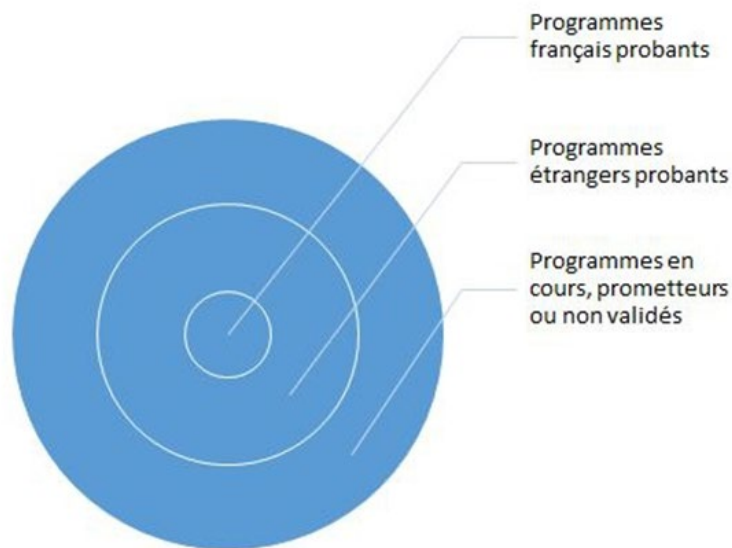


Programmes et mise en œuvre



Les programmes probants

Des interventions dont l'efficacité a été **scientifiquement démontrée**, dans le cadre d'**études expérimentales rigoureuses** utilisant la méthodologie des essais contrôlés randomisés



[Accueil](#) · [A propos](#) · [Services](#)

ReperPrev.fr : le registre des interventions en prévention et promotion de la santé

Accédez au catalogue des interventions recensées à ce jour, ainsi que des informations sur les critères de sélection et les plateformes existantes en France ou à l'étranger





La conception et le contenu de l'intervention :

- Une structuration de l'intervention selon le cadre SAFE (Séquentielle, Active, Focalisée et Explicite),
- Des contenus basés sur des données probantes
- Des ateliers intensifs et réguliers, qui offrent aux élèves de nombreuses occasions de s'exercer et de consolider les compétences travaillées.
- L'usage de supports pédagogiques formalisés
- Une pédagogie fondée sur une approche positive et expérientielle, favorisant l'engagement actif des élèves et l'ancrage des apprentissages dans des situations concrètes.
- Formation ainsi qu'un accompagnement des enseignants ou intervenants.
- L'intégration de pratiques informelles liées aux CPS
- Un environnement éducatif favorable, promouvant un climat bienveillant et positif, propice au développement des compétences psychosociales.

Durlak et al. (2011) Cipriano et al. (2023),

SOUTIEN ÉMOTIONNEL

Journée d'Echanges Régionale



Ambiance bienveillante



Compréhension et régulation émotionnelle



Équité dans l'attention



Autonomie et valorisation de la perspective de l'élève

- **Atmosphère chaleureuse** : ton de voix accueillant, sourire, écoute attentive.
- **Humour bienveillant** : plaisanteries inclusives, rires partagés sans moquerie.
- **Encouragements** : paroles de soutien pendant l'effort, incitation à persévérer.
- **Valorisation des efforts** : mise en avant des progrès, reconnaissance de la persévérance.

- **Attention aux émotions** : repérage et prise en compte des signes émotionnels.
- **Soutien rapide** : réaction immédiate face à une détresse ou un besoin.
- **Écoute empathique** : attitude attentive, validation du ressenti.
- **Aide à l'expression et à la compréhension** : accompagnement pour nommer l'émotion et reconnaître le besoin sous-jacent.

- **Participation de tous** : chaque élève est sollicité.
- **Valorisation des réponses** : toutes les contributions, même erronées, sont reconnues positivement.
- **Proximité de l'intervenant** : déplacements vers l'ensemble des élèves.

- **Choix dans les tâches** : possibilité de décider de l'ordre ou du niveau de difficulté.
- **Liberté encadrée** : souplesse dans la posture et/ou les déplacements, avec règles claires.
- **Responsabilisation** : rôles confiés favorisant l'autonomie.
- **Prise en compte des intérêts** : contenus reliés aux motivations des élèves.
- **Initiatives valorisées** : les propositions des élèves sont encouragées et soutenues.



Merci !!

Questions/Réponses

