

Béatrice LAMBOY

LES **COMPÉTENCES** PSYCHOSOCIALES



UGA
Editions

PUG

Les compétences psychosociales



Bien-être, prévention, éducation

Béatrice Lamboy

UGA
Éditions

PUG

Intro duc tion



Les compétences psychosociales (CPS) sont aujourd'hui reconnues comme des déterminants majeurs du bien-être, de la santé physique et psychique et de la réussite éducative. Promouvoir la santé globale et la réussite éducative nécessite donc de bien connaître ces déterminants, de savoir comment agir sur ces derniers et d'intervenir le plus précocement possible, avant que les problèmes n'apparaissent^{1, 2}. Depuis plus de 40 ans se développent des programmes CPS et des recherches scientifiques ayant permis d'accumuler d'importantes connaissances. Les premiers programmes CPS validés s'adressaient aux enfants, mais très rapidement est apparue la nécessité de renforcer les CPS des adultes (notamment, des parents et des adultes en position d'éducation)¹. Ainsi, depuis plusieurs années se construisent et se déploient dans le monde entier des programmes probants pour développer les CPS des enfants, des parents et des professionnels^{2, 3, 4}.

Les CPS ont été explicitement définies par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dans

les années 1990 dans un document qui soulignait l'importance de promouvoir cette capacité afin de favoriser la santé globale positive (physique, psychique et sociale)². Dans ce premier travail fondateur sur les CPS et l'éducation pour la santé, l'OMS fait référence à une compétence psychosociale générale définie comme :

[...] 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. La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son acception large renvoyant au bien-être physique, psychique et social².

L'épanouissement de cette capacité globale de la personne de nature psychosociale s'appuie sur le développement d'une diversité de compétences individuelles indispensables à la vie, également nommées habiletés ou aptitudes psychosociales (*life skills* ou *social and emotional competences* en anglais). Dans ce premier document de l'OMS, elles sont présentées sous forme de cinq binômes :

- savoir résoudre des problèmes/savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative/avoir une pensée critique ;
- savoir communiquer efficacement/être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi/avoir de l'empathie ;
- savoir réguler ses émotions/savoir gérer son stress.

Dans les années 2000, l'OMS affine cette première définition des CPS par une présentation moins figée et plus en adéquation avec les connaissances scientifiques^{2,8}. Les CPS apparaissent alors nombreuses et regroupées autour des trois grandes composantes psychologiques de la personne : la composante cognitive (compétence de prise de décision et de résolution de problème, pensée critique et autoévaluation, etc.), la composante émotionnelle (compétences de régulation émotionnelle et de gestion du stress, etc.) et la composante sociale (compétences de communication verbale et non verbale, empathie, compétences de résistance et de négociation, de coopération et de collaboration en groupe, de plaider, de persuasion et d'influence, etc.). Les CPS s'appuient donc sur un ensemble de connaissances, attitudes et habiletés mobilisant les trois grands systèmes

psychologiques de la personne : affectif, cognitif et comportemental⁵.

Les programmes CPS probants se présentent sous la forme d'ateliers expérientiels psycho-éducatifs en groupe qui permettent aux participants d'explorer et de renforcer leurs propres compétences sociales, cognitives et émotionnelles^{4, 5}. Ces ateliers d'une durée d'une ou deux heures sont généralement hebdomadaires et proposés pendant plusieurs semaines. Chaque atelier vise à développer une CPS ou une sous-CPS de façon structurée et expérientielle à travers différentes modalités pédagogiques : partage d'expériences, mises en situation, jeux de rôles, exercices pratiques à la maison, etc. Des supports sont souvent donnés aux participants afin de faciliter la compréhension et le développement de ces CPS dans le quotidien.

Les programmes CPS probants permettent de promouvoir le bien-être et la réussite éducative et de prévenir un grand nombre de problèmes dans le domaine de la santé et de l'éducation^{3, 4, 5, 10, 11}. En santé mentale, les programmes CPS probants préviennent les troubles externalisés et internalisés et les comportements à risque en général ; ils améliorent la santé mentale positive, le bien-être et l'estime de soi et renforcent les compétences émotionnelles et sociales (régulation émotionnelle,

Sommaire

Introduction	7
1. Les compétences cognitives	19
<i>S'auto-évaluer positivement</i>	21
<i>Savoir résoudre des problèmes</i>	24
<i>Savoir être en pleine conscience</i>	29
2. Les compétences émotionnelles	35
<i>Comprendre les émotions</i>	37
<i>Identifier les émotions</i>	43
<i>Exprimer ses émotions</i>	47
<i>Réguler ses émotions</i>	50
<i>Gérer son stress</i>	60
3. Les compétences sociales	67
<i>Développer des relations positives</i>	69
<i>Communiquer de façon positive</i>	72
<i>S'affirmer et résister à la pression sociale</i>	80
Conclusion	87
L'auteure	93
Notes	95