



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SHE4AHA

Health throughout life

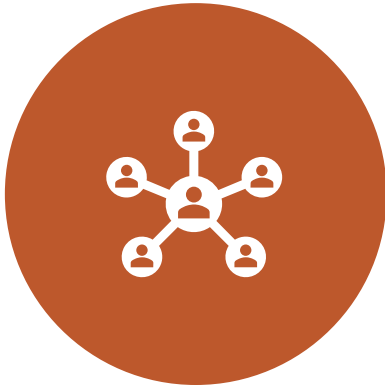
Les compétences psychosociales (CPS)

Que sont les CPS ?

Les compétences psychosociales (CPS) sont « les aptitudes à adopter un comportement adaptatif et positif, qui permet aux individus de faire face efficacement aux exigences et aux difficultés de la vie quotidienne » (OMS, 1998).

Il s'agit de la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être mental en adoptant un comportement approprié et positif dans ses relations avec les autres.

Les 3 categories de CPS



SOCIALES



COGNITIVES



EMOTIONNELLES

Les compétences sociales



Communication verbale et non verbale – écoute active, expression des émotions, capacité à donner et à recevoir un retour sur quelque chose,



Compétences de résistance et négociation – gestion de conflit, capacité à s'affirmer, résistance à la pression des pairs,



Empathie – capacité à écouter et à comprendre le point de vue des autres, et à l'exprimer,



Compétences de coopération et collaboration,



Compétences de plaidoyer – capacité à persuader et influencer.

Compétences cognitives



Prise de decision et pensée critique

- Pensée critique et auto-évaluation, qui impliquent la capacité à analyser l'influence des medias et des pairs
- Avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent
- Etre capable d'identifier les sources pertinentes d'information.

Compétences émotionnelles

Régulation émotionnelle

gestion de l'anxiété et de la colère, capacité à gérer la perte, les maltraitances et le traumatisme

Gestion du stress

Gestion du temps, pensée positive et maîtrise de techniques de relaxation

Connaissance de soi

Confiance en soi et estime de soi, auto-évaluation et auto-régulation.



Pourquoi développer les CPS ?

- Les CPS favorisent le développement global (social, émotionnel, cognitif, physique),
- Les CPS améliorent les interactions, augmentent le bien-être et contribuent à réduire les comportements défavorables à la santé et à favoriser les comportements sains,
- Les CPS favorisent l'adaptation sociale et la réussite scolaire.

Pourquoi
développer les
CPS des
adolescents ?

Comme avec les enfants
(développement global, bien-être,
etc.),

Pour prévenir la consommation de
substances psychoactives (produits
illicites, tabac, alcool),

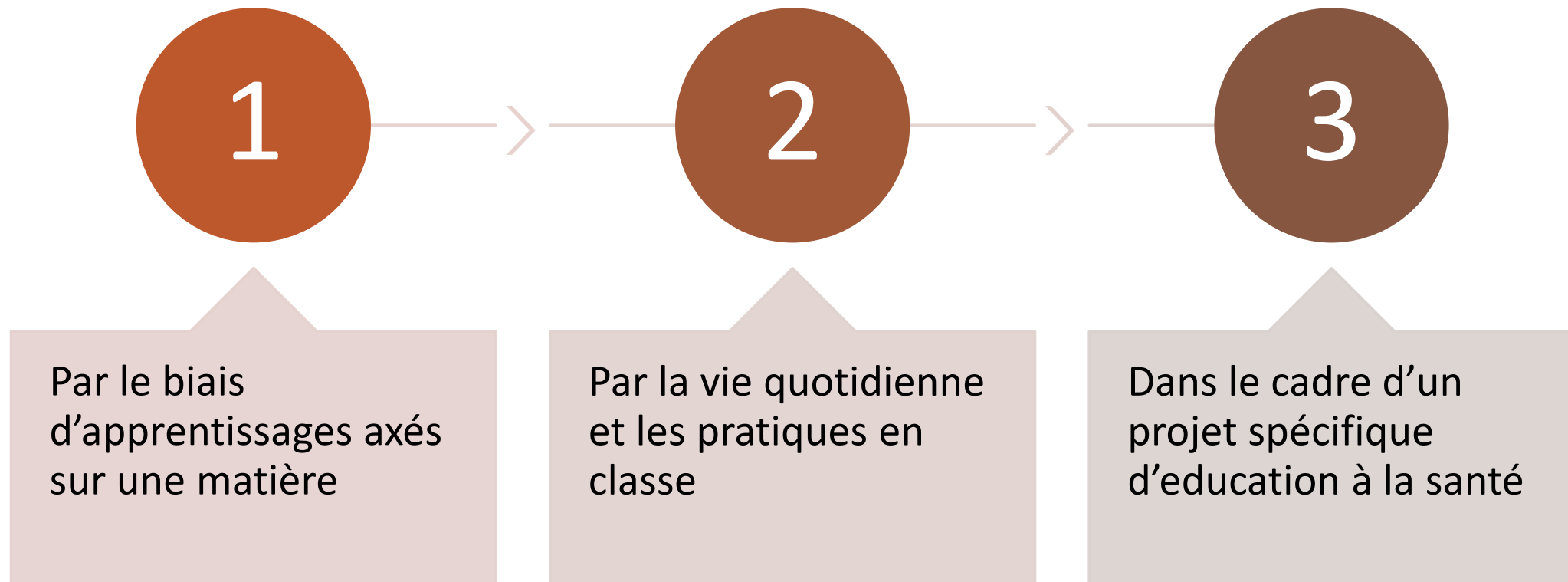
Pour prévenir les troubles mentaux,
les comportements violents et
sexuels à risque.



Le développement des CPS est l'affaire de tous

- Chefs d'établissement et gestionnaires, services de l'éducation national (au niveau de l'académie et du ministère),
- Assistants administratifs,
- Enseignants et personnel éducatif,
- Personnel de santé scolaire,
- Personnel des services sociaux scolaires,
- Élèves,
- Parents,
- Partenaires de l'école.

Comment développer les CPS ?



Ces diapositives ont été élaborées dans le cadre du projet SHE4AHA. Vous pouvez trouver plus d'informations sur le projet SHE4AHA sur www.healththroughoutlife.eu

Cette ressource peut être utilisée gratuitement avec une référence claire au projet SHE4AHA.

Votre guide pour devenir une école promotrice de santé



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être

PUBLIÉ PAR
Schools for Health in Europe Network
Foundation (SHE).
DATE DE PUBLICATION
Mars 2025