

<https://ash-ain.circo.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article710>



# Présentation des compétences psychosociales

- Santé mentale - Compétences PsychoSociales (CPS) - Présentation -



Date de mise en ligne : mercredi 31 janvier 2024

---

Copyright © Service de l'école inclusive - Tous droits réservés

---

# Sommaire

- [Définition et classification actuelle](#)
- [Concept initial \(1993\) - OMS](#)
- [Évolution \(2001\) - OMS](#)

## Définition et classification actuelle

Les compétences psychosociales constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales) qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.

source : [Santé publique France](#)

Pour voir cette vidéo, utilisez un navigateur compatible avec la balise video de HTML5, ou bien utilisez ce [lien vers la vidéo](#).

**Canotech : interview de Thierry Marsollier – docteur en sciences de l'éducation et inspecteur général de l'Éducation, du Sport et de la Recherche – Les CPS** (durée : 5 min 28 s)

## Concept initial (1993) - OMS

Le concept de compétences psychosociales (CPS) est introduit en 1993 par l'organisation mondiale de la Santé (OMS) et définit de la manière suivante : « Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

### 10 compétences qui fonctionnent par couples :

Savoir résoudre des problèmes	Savoir prendre des décisions
Les problèmes personnels importants non résolus peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.	Les conséquences sur la santé seront positives si elles sont prises de façon active, en évaluant correctement les différentes options et les effets de chacune d'elles.

Avoir une pensée créative	Avoir une pensée critique
---------------------------	---------------------------

## Présentation des compétences psychosociales

Elle permet d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions (ou refus d'action).	Elle aide à distinguer ou évaluer les différents éléments qui influencent notre comportement.
--	---

Savoir communiquer efficacement	Être habile dans les relations interpersonnelles
Être en capacité de s'exprimer verbalement à bon escient.	Être en capacité de tisser des liens ou les rompre lorsque cela s'avère nécessaire.

Avoir conscience de soi	Avoir de l'empathie
C'est connaître nos points forts et nos faiblesses, être conscient d'une difficulté, d'un stress..	C'est la capacité de comprendre et partager les émotions d'autrui.

<b>Savoir réguler ses émotions</b>	<b>Savoir gérer son stress</b>
Prendre conscience de nos émotions et celles des autres afin de réaliser les diverses influences qu'elles peuvent exercer sur notre comportement ou sur autrui.	La gestion du stress passe par la distinction de sa source et de son impact.

## Évolution (2001) - OMS

Cette nouvelle classification propose de regrouper les compétences psychosociales en trois grandes catégories : un groupe de CPS de nature interpersonnelle (les compétences sociales), deux groupes de compétences de nature

Compétences sociales	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles (ou d'autorégulation)
<b>Compétences de communication :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ communication verbale et non verbale</li> <li>▶ écoute active</li> <li>▶ expression des émotions</li> <li>▶ capacité à donner et recevoir des feedback (sans critiquer)</li> </ul>	<b>Compétences de prise de décision et de résolution de problème :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ évaluation des conséquences de ses actions pour soi et les autres</li> <li>▶ recherche de solutions alternatives à ses problèmes</li> <li>▶ analyse de l'influence des valeurs et des attitudes (de soi et des autres) sur la motivation</li> </ul>	<b>Régulation des émotions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ régulation de la colère</li> <li>▶ gestion de l'anxiété et du chagrin</li> <li>▶ capacité à faire face (coping) à la perte, à l'abus et au traumatisme</li> </ul>
<b>Compétences interpersonnelles pour développer des relations saines</b>	<b>Compétences d'esprit critique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ analyse de l'influence des pairs et des médias</li> <li>▶ analyse de ses attitudes, valeurs, normes sociales, croyances et les facteurs les affectant</li> <li>▶ évaluation de soi et clarification de ses valeurs</li> <li>▶ identification des informations et des sources d'information pertinentes</li> </ul>	<b>Gestion du stress :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ techniques de relaxation</li> <li>▶ pensées positives</li> <li>▶ gestion du temps</li> </ul>

## Présentation des compétences psychosociales

<p><b>Empathie :</b> écoute et compréhension des besoins des autres et expression de cette compréhension</p>		<p><b>Compétences pour augmenter la confiance en soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ estime de soi et confiance</li> <li>▶ conscience de soi (incluant conscience de ses droits, influences, valeurs, attitudes, forces et faiblesses)</li> <li>▶ capacité à se fixer des buts, objectifs</li> <li>▶ évaluation de soi</li> </ul>
<p><b>Compétences de coopération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ respect des contributions des autres</li> <li>▶ contribution au groupe</li> </ul>		
<p><b>Compétences d'affirmation et de refus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ assertivité</li> <li>▶ refus</li> <li>▶ gestion des conflits</li> <li>▶ négociation</li> </ul>		
<p><b>Compétences de plaidoyer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ influence et persuasion</li> <li>▶ réseau et motivation</li> </ul>		