

**Diplôme : tous diplômes**

**Thème : accompagnement des apprenants au  
développement de compétences psychosociales**

Commentaires,  
recommandations pédagogiques,

Ce document d'accompagnement thématique vis à donner aux équipes, quel que soit le niveau de diplôme, des pistes pour accompagner des apprenants dans le développement de leurs compétences psychosociales.

## Présentation des compétences psychosociales

### De quoi parle-t-on ?

La notion de CPS (compétences psychosociales) fait son apparition dans les années 1980 à l'OMS (Charte d'Ottawa, 1986) et provient d'abord de pays anglo-saxons (sous la dénomination de *soft skills*). Ces compétences sont d'abord définies dans le domaine de la santé comme un outil majeur de prévention, favorisant « la santé globale positive » (physique, psychique et sociale). Elles font l'objet de travaux de recherche dans les années 1990 (l'OMS arrête un premier document de référence sur les CPS en 1993).

C'est à cette date que le concept de compétences psychosociales est précisé par l'OMS : « Les compétences psychosociales sont la 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. » Du concept de « *soft skills* » on passe alors au concept de « *life skills* ». Ces compétences s'articulent autour de dix aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables au développement personnel, à la santé et au bien-être.

L'UNICEF s'en empare et développe des programmes éducatifs internationaux sur ce thème à partir des années 2000. Santé Publique France, propose une définition actualisée : « Les CPS constituent ainsi un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, 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 ».<sup>1</sup>

Aujourd'hui, il existe une multitude d'approches et de définitions, et il ne s'agit pas d'en retenir une aux dépens des autres. Par ailleurs, il convient de garder à l'esprit que les apprenants ont pu être familiarisés avec les CPS dans leur scolarité notamment au travers du « cartable des compétences psychosociales »<sup>2</sup>.

On peut globalement les classer en trois grandes catégories (tableau réalisé à partir des documents de diverses sources<sup>3</sup>). Cette typologie est purement indicative et illustrative car il existe d'autres répartitions avec d'autres entrées :

Compétences cognitives	Compétences émotionnelles	Compétences sociales
Prise de décision et résolution de problèmes	Identification de ses besoins et de ses émotions	Communication verbale et non verbale
Pensée critique Sentiment de compétence	Régulation des émotions	Capacités relationnelles, de négociation et de résistance à la pression
Pensée créative	Gestion du stress	Empathie et coopération
Auto-évaluation	Estime de soi	Plaidoyer, persuasion et influence

### Pourquoi chercher à les développer en milieu scolaire ?

Parce que « *l'École est un lieu privilégié pour le développement des compétences psychosociales. Son but : former des citoyens autonomes, responsables et capables d'une pensée critique* ». (ARBOIX-CALAS, 2015)<sup>4</sup>

Ce sont des capacités transversales décisives attendues dans le domaine professionnel, dans le domaine social car constitutives de la citoyenneté/du civisme, et qui sont souvent engagées ou attendues dans la scolarité mais sont rarement l'objet d'apprentissages explicites et systématiques.

Ce sont des compétences qui ne sont pas indépendantes des disciplines scolaires. Elles les soutiennent et les encadrent. Ce sont des « aptitudes à la santé physique et psychique », et elles sont donc déterminantes dans les apprentissages des apprenants car elles créent les conditions d'une scolarité efficiente. Même si elles sont déterminées par des facteurs individuels (comme, les fonctions exécutives ou les compétences langagières) et des facteurs sociaux (comme les interactions avec la famille, les amis et les adultes en position d'éducation, les environnements économique et culturel), les compétences psychosociales peuvent évoluer et être renforcées par des apprentissages formels et informels ».<sup>5</sup>

Si on explicite les 3 catégories citées plus haut, on peut retenir que :

<sup>1</sup> Santé Publique France : Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, 2022 : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competes-psycho-sociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes>

<sup>2</sup> <http://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>

<sup>3</sup> D'autres classifications sont proposées et peuvent légitimement être retenues, notamment celle proposée par Santé Publique France

<sup>4</sup> ARBOIX-CALAS F (2015). Former les enseignants aux compétences psychosociales. La santé en action (n° 431, Mars 2015).

<sup>5</sup> Santé Publique France : Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes, 2022

- Les **compétences cognitives** mettent en jeu des fonctions d'attention, de mémorisation, d'inhibition<sup>6</sup>, de prise de décision...et des capacités « métacognitives » qui seront très utiles dans les apprentissages.
- Les **compétences émotionnelles** permettent de réguler son stress et ses émotions mais aussi de construire l'estime de soi.
- Les **compétences sociales** sont mobilisées pour être à l'aise dans les relations interpersonnelles.

Cette typologie est utile sans être exhaustive ni figée car les compétences sont toutes liées les unes aux autres.

**Chez les enfants**, le renforcement des CPS favorise le développement global (social, émotionnel, cognitif, physique), améliore les interactions, augmente le bien-être et contribue donc à diminuer les comportements défavorables à la santé et à augmenter les comportements favorables. Les CPS jouent donc un rôle essentiel dans l'adaptation sociale et la réussite éducative.

**Chez les adolescents**, outre les effets observés chez l'enfant (développement global, bien-être, etc.), le développement des CPS permet de prévenir la consommation de substances psychoactives (drogues illicites, tabac, alcool), les problèmes de santé mentale, les comportements violents et les comportements sexuels à risque.

Chez les enfants et les adolescents, les CPS permettent de parvenir à une meilleure estime de soi, à développer des capacités de résilience, une moindre association à des pairs ayant des comportements antisociaux, un faible niveau d'anxiété et de dépression et donc par conséquent de meilleurs résultats scolaires. Leur développement est la garantie d'un engagement plus important dans les apprentissages.

### Comment favoriser leur développement ?

- En les rendant plus visibles et explicites par l'expérimentation individuelle et collective associée à un retour réflexif. Il s'agit, par exemple par le biais du projet collectif dans le module MG4 du bac professionnel, de favoriser la prise de conscience par les apprenants de l'importance de ces compétences individuelles (qu'il faut donc rendre plus explicites) et leur consolidation.
- En sollicitant des méthodes actives favorisant l'engagement et l'appropriation par les apprenants des enjeux de formation (approche socioconstructiviste, pédagogie coopérative, pédagogie institutionnelle, pédagogie de projet, pédagogie créative...).

<sup>6</sup> Au sens d'inhiber les automatismes qui ne seraient pas pertinents dans la situation.

## Exemples de situations d'apprentissage supports de développement de CPS

Il ne s'agit pas tant « d'enseigner isolément » les CPS (compétences psychosociales) que de mettre en évidence leur mobilisation dans des situations d'enseignement/apprentissage au cours de l'ensemble de la formation. Le document ci-dessous propose des exemples de situations individuelles et/ou collectives (en lien avec un projet collectif ou non), susceptibles d'amener les élèves à identifier, verbaliser, développer leurs CPS. Il n'est ni prescriptif, ni exhaustif, mais illustratif.

Compétences cognitives	Exemples	Commentaires
Prise de décision et résolution de problèmes	En permanence au cours d'un projet, selon des modalités diverses. L'objectif est de laisser un maximum de liberté dans la réalisation du projet (modalités de décision, choix des actions, résolution des problèmes d'organisation dont logistique, calendrier, budget...).	La prise de décision individuelle ou collective et la résolution supposent d'associer la décision à une prise d'information pré active puis rétro active. L'organisation de la prise de décision collective est en soi un apprentissage. Diverses modalités peuvent être expérimentées au fil d'un projet et de sa préparation en intégrant toujours l'approche coopérative afin de garantir une montée en compétence collective. Elle est à mettre en corrélation avec la constitution d'un point de vue étayé.
Sentiment de compétence Pensée critique	Lors du bilan, à la fois individuel et collectif, d'un projet ; Dans le travail de compte rendu des réunions ponctuelles ; Par le réinvestissement de l'expérience acquise en PFMP/stages... pour responsabiliser et valoriser les apprenants lors des démonstrations en TP (mettre régulièrement l'apprenant en situation de « formateur », tuteur, coopération entre pairs...) ; Exercice de la pensée critique dans la cadre d'un débat citoyen ; Exercice de la critique esthétique.	Le sentiment de compétence repose sur des expérimentations vécues et sécurisées impliquant un retour réflexif sur l'action. Il se développe quand le défi est à la mesure de l'apprenant et augmente sa motivation. La démotivation est étroitement liée au sentiment d'incompétence. Il faut donc que la tâche soit « accessible » tout en nécessitant un effort pour l'atteindre. Des points bilan personnel et collectif fréquents sont nécessaires pour asseoir ce sentiment de compétence. La mise en œuvre de « conseils » tels qu'envisagés par la pédagogie institutionnelle ou coopérative est particulièrement favorable au développement de cette CPS. En conseil chaque apprenant peut proposer, formuler une critique constructive, féliciter, contribuant ainsi à l'élaboration d'une pensée critique. L'exercice de la pensée critique est à mobiliser dans l'ensemble des enseignements des modules communs et professionnels.
Pensée créative	« Brainstorming », individuel et collectif suivant les moments, pour stimuler et engendrer des propositions ; Projet d'animation commerciale en magasin, d'animation en EPHAD, participation à la vie associative de quartier, du territoire (engagement citoyen) ... En bac professionnel, l'enseignement du bloc 3 et de la C3.1 en particulier participe activement au développement de la pensée créative en interrogeant les thématiques des solidarités et de la nature sous l'angle de la création personnelle et de l'identité culturelle.	La pensée créative s'exerce à la fois dans la conception du projet et dans la résolution des problèmes rencontrés. Elle permet de dépasser des réponses stéréotypées et renforce l'implication des apprenants. Par l'exploration des marges, elle génère des propositions originales et renforce l'adaptation aux imprévus. Face à un problème, la recherche de solutions différentes est un support idéal. Idem dans la phase de conception du projet ou dans une démarche de création.

	Dans les domaines professionnels en BTS, des modules liés à la conduite du changement, à l'accompagnement aux projets... sont également l'occasion d'exercer cette pensée créative.	
Auto-évaluation	<p>Lors des séances en classe, des moments d'auto-évaluation ou d'évaluation entre pairs ;</p> <p>Analyse réflexive sur son positionnement et celui d'autres apprenants ;</p> <p>A l'issue d'une session de travail sur un projet, d'une pratique d'EPS, d'un geste professionnel, de la mise en place d'une nouvelle activité... ;</p> <p>Lors d'un débat (MG2 en bac professionnel, QSV en STAV...), d'une table ronde, d'un exercice d'éloquence...</p> <p>Lors de l'élaboration du projet de création en C3.1 (bac professionnel) renforcée par une approche curriculaire nécessitant des positionnements réguliers.</p>	<p>Les situations pédagogiques proposées sont systématiquement accompagnées d'un critère de réussite.</p> <p>La création d'outils d'auto-évaluation avec les apprenants est un support pédagogique de première importance facilitant leur positionnement régulier et leur réussite (« évaluation au service des apprentissages »). Le premier d'entre eux consiste, pour une séance, à identifier, ce qui a été appris, selon quelles modalités et quel(s) réemploi(s) possible(s).</p> <p>La création de grilles de lecture anticipée correspondant à une diversité de situations permet à chacun de se positionner pour identifier les points d'améliorations.</p> <p>On peut aussi privilégier une forme d'auto-évaluation avec un binôme pour dynamiser le processus et le renforcer par un effet miroir du pair.</p> <p>En effet un certain niveau de sentiment de compétence est nécessaire pour pratiquer une véritable auto-évaluation.</p>
<b>Compétences émotionnelles</b>	<b>Exemples</b>	<b>Commentaires</b>
Identification de ses besoins et de ses émotions	<p>Avant de s'engager dans une pratique nécessitant la mobilisation de ressources nouvelles, avant de démarrer un travail de groupe, après un échec, au cours d'une situation tendue, voire conflictuelle, avant d'envisager une mobilité académique en BTSA...</p> <p>Lors de l'organisation du projet du bloc 4 (en bac professionnel) en définissant les conditions nécessaires d'entrée dans l'action collective.</p>	<p>La connaissance de soi est un facteur essentiel dans l'approche des compétences émotionnelles.</p> <p>En bac professionnel, le MG3 « Construction et expressions des identités culturelles et professionnelles », est centré sur une approche individuelle de ces compétences ; dans le MG4, il s'agit de les articuler collectivement afin de mieux gérer les interactions au sein du groupe.</p> <p>Des temps de parole consacrés à l'analyse des besoins du groupe constituent des repères facilitant l'identification de ses propres besoins.</p> <p>La force des émotions et leur place dans la dynamique collective doivent être régulièrement abordées en amont des conflits pendant des conseils coopératifs par exemple.</p> <p>En CAPa, le MG2 propose des situations pédagogiques propices à l'identification des émotions.</p>
Régulation des émotions	<p>Lors de tensions au sein d'un groupe, de phases d'excitation face à une échéance à enjeu, de stress généré par une situation nouvelle, un défi à relever... par exemple, en bac professionnel, dans le cadre du projet collectif du MG4 ou du projet individuel du MG3 et sa médiatisation ;</p> <p>Lors de situations qui impliquent un engagement émotionnel envers les personnes accompagnées... ;</p> <p>Une situation d'urgence qui peut</p>	<p>La régulation des émotions est un enjeu essentiel dans le développement des CPS. Elle s'exerce progressivement dans une prise de conscience collective et individuelle.</p> <p>En bac professionnel, la thématique pluridisciplinaire « Publication en conscience et en toute sécurité sur les réseaux sociaux numériques » peut constituer un support utile à la mobilisation de cette CPS.</p>

	concerner un problème vital pour un animal ; A la lecture d'un commentaire désagréable à l'un de ses <i>posts</i> sur un réseau social.	
Gestion du stress	Compétition sportive, rendez-vous avec un partenaire d'un projet, négociation-vente, organisation d'un chantier collectif de récolte en temps contraint... ; Réponse à des besoins humains avec des contraintes horaires, matérielles, techniques, un nombre limité de personnel, etc. ; Evaluer son état de trac avant une prestation et faire un retour dessus après la prestation.	La création de grilles de lecture collective ou de fiches descriptives individuelles de la montée du stress sont des supports pédagogiques pertinents et permettent d'anticiper les situations. En premier abord, une auto-évaluation pour soi-même (et non publique) de son stress sur une échelle de 1 à 10 peut faciliter la prise de conscience de son niveau de stress. On peut aussi inviter les apprenants à rédiger un court billet pour eux-mêmes sur ce qu'ils veulent défendre et leur état de trac. On peut inciter les apprenants, outre l'évaluation du stress en amont, à procéder à un retour réflexif après la prestation, l'évènement... sur leur niveau de stress, les moyens mobilisés pour le contenir...
Estime de soi	Interaction au sein d'un groupe projet, concertation (« conseil de projet », « quoi de neuf ? » ...), rencontres avec des partenaires du projet, étapes de restitution d'un projet, d'une étude... Image de la fonction exercée (ex : aide à domicile) qui peut avoir un impact sur la qualité du travail réalisé. Oser prendre la parole pour : - exprimer une idée nouvelle pour le projet - amender des choix proposés.	L'estime de soi est renforcée par le sentiment de compétence, d'appartenance, de confiance en soi et par l'affirmation d'une identité (forcément plurielle). Ces entrées individuelles sont aussi travaillées de manière collective : quelles sont les conditions d'une amélioration de l'estime de soi dans les différentes phases d'un chantier ? d'un projet ? Le retour constructif sur l'action est source de renforcement de l'estime de soi. La pratique du tutorat ou de l'accompagnement est un levier puissant pour tous.
<b>Compétences sociales</b>	<b>Exemples</b>	<b>Commentaires</b>
Communication verbale et non verbale	Animation d'un débat, arbitrage d'un match, direction d'un échauffement, exercice d'éloquence... Situations de jeux de rôles de négociation-vente ; entre usagers et professionnels qui permettent de prendre en compte les besoins de l'autre. Interactions variées en situation d'apprentissage diverses : conduite de projet, jeu de rôle, travail de groupe, chantier...	L'apprentissage de la communication verbale et non verbale est la condition d'un mode d'entrée en relation constructif et apaisé... Le développement des relations à autrui dans leurs dimensions verbale et non verbale est un enjeu fort d'insertion sociale et professionnelle décisif. Exercées au quotidien au sein du groupe classe, quel que soit l'enseignement disciplinaire, ou au sein de l'établissement comme du milieu professionnel, la communication verbale et non verbale permet le déploiement de personnalités uniques dans un cadre commun de références. L'approche multiculturelle et décentrée qu'offrent les expériences de mobilités géographiques ou fonctionnelles même modestes constituent des expériences fortes et marquantes dans ce domaine. Un travail sur les différents formes d'oralité peut être utile. Un travail en binôme en mode miroir à l'aide d'une grille de lecture peut contribuer activement à l'évolution de ses pratiques de communication. Les conseils prodigués avec bienveillance et exigence favorisent l'apprentissage et la régulation.
Capacités relationnelles, de	Echanges avec le commanditaire d'un projet, résolution de conflits au sein d'un	Apprendre à s'écouter mutuellement, prendre les décisions en commun, les partager et les porter.

<p>négociation et de résistance à la pression</p>	<p>groupe... ; Situation de tension dans le cadre du déroulement d'un chantier collectif avec une fenêtre de travail très étroite (ex : chantier ensilage et météo incertaine) ; Fermeté nécessaire face à des situations de mise en danger de soi ou d'un pair (au cours d'un chantier forestier), d'un usager (régimes alimentaires, aménagement du cadre de vie)... ; La pratique du débat argumentatif.</p>	<p>Donner son avis de façon professionnelle et sans se laisser déborder par les affects. Ces capacités sont à développer dans la conduite du projet avec les partenaires mais aussi et surtout d'abord au sein du groupe. Les « conseils » tels qu'envisagés par la pédagogie institutionnelle ou coopérative sont des espaces particulièrement favorables à leur développement. D'une manière générale, il convient d'amener les apprenants à se décentrer, à prendre en compte le point de vue de l'autre, le contexte particulier de la situation...</p>
<p>Empathie et coopération</p>	<p>Soutien à un camarade en difficulté, coopération pour faire avancer un projet, coopération dans un sport d'équipe ou des entraînements à plusieurs... ; Écoute d'une personne âgée dépendante ; Lecture d'un conte en maternelle ; Recueil des souvenirs d'une personne âgée pour en faire des récits de vie ; Apprentissage du partager des tâches, de la délégation de responsabilité, de la demande d'aide... en sollicitant le bon interlocuteur.</p>	<p>Apprendre à organiser le travail dans une visée coopérative, à prendre des décisions collectives, à assumer les responsabilités prises... Un travail sur la capacité initiale d'écoute de chacun par un jeu de restitution d'une situation contribue à la reconnaissance et la compréhension des sentiments de l'autre. Il ne s'agit pas de « vivre » l'émotion de l'autre mais bien de l'identifier et la comprendre pour permettre une mise à distance et garder son propre pouvoir d'agir. La coopération trouve son aboutissement dans la logique tutorielle, le travail en groupe, l'aide et l'entraide.</p>
<p>Plaidoyer, persuasion et influence</p>	<p>Défense d'un point de vue, d'une démarche auprès de personnes extérieures, dans le journal du lycée ; Débats en EMC sur des enjeux citoyens (défense d'un point de vue auprès des pairs) ; Organisation d'une table ronde ou d'un « colloque d'écrivains », sur une question socialement vive en lien avec les pratiques agricoles, la prise en charge de la dépendance, la place des réseaux sociaux... en prenant appui le cas échéant sur des textes littéraires.</p>	<p>Des situations de prise de parole publique pour présenter, négocier, valoriser la conduite d'un projet, d'un chantier, d'une mobilité, sont des temps forts pour développer ces qualités indispensables à une vie citoyenne active.</p>

## Les compétences psychosociales (CPS) des enfants et adolescents

« Aptitude 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. » (OMS, 1993)

### Classification des CPS

En 1993<sup>1</sup>En 2001<sup>2</sup>

**Compétences sociales**

- Communication verbale et non verbale
- Empathie
- Capacités de résistance et de négociation
- Coopération
- Plaidoyer

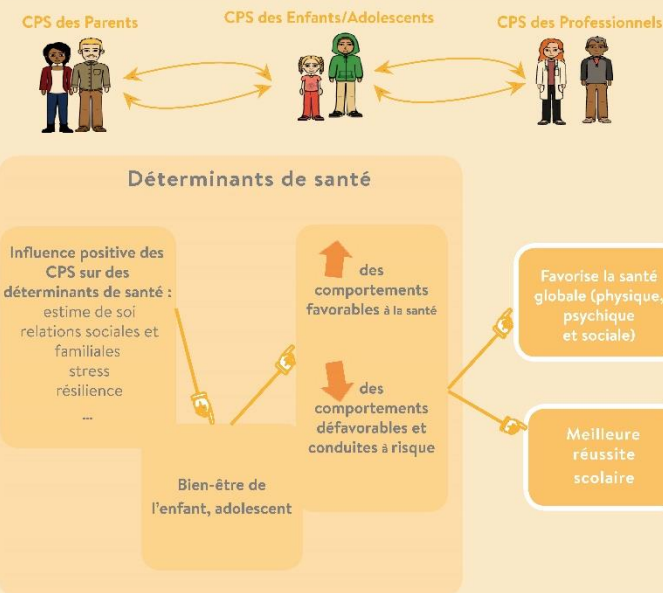
**Compétences cognitives**

- Prise de décision
- Pensée critique et auto-évaluation

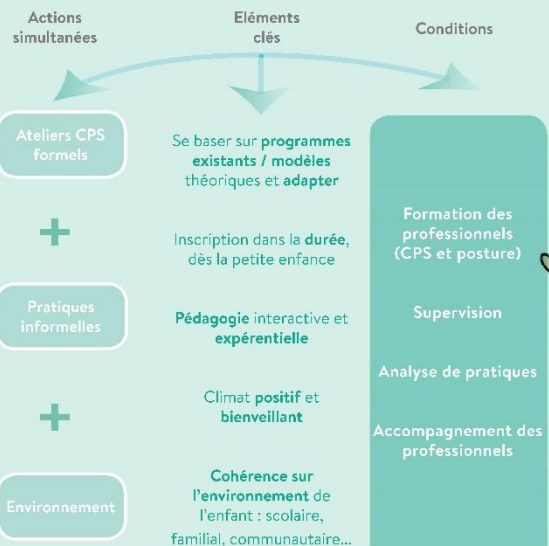
**Compétences émotionnelles**

- Régulation émotionnelle
- Gestion du stress
- Auto-évaluation et auto-régulation

### Principaux enjeux<sup>3</sup>



### Facteurs d'efficacité



### Niveau politique

Intégration dans certaines orientations et dispositifs de santé

et pour l'axe scolaire



dont PARCOURS ÉDUCATIF DE santé (Education nationale)

1. OMS, UNESCO., 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C. V et POSNER M., 2001

3. Réalisé à partir du schéma de B. LAMBOY et J. GUILLEMONT, 2014

Promo Santé Ile de France (2018, dernière mise à jour en 2022). Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans). <https://www.promosante-idf.fr/dossier/cps> [en ligne]. Page consultée le 13/07/2022.

Version commentée de l'infographie (page consultée le 03/07/2022) : <https://youtu.be/T5Mn3EkMA4o>

#### Indications bibliographiques :

Encinar, P., Tessier, D. & Shankland, R. (2017). Compétences psychosociales et bien-être scolaire chez l'enfant : une validation française pilote. *Enfance*, 1, 37-60. <https://doi.org/10.3917/enf1.171.0037>

Reynaud L., *Faire collectif pour apprendre*, ESF, 2022

Santé Publique France : *Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes*, 2022, p. 14

Shankland, R. (2009). 1. Les écoles différentes. In : R. Shankland, *Pédagogies nouvelles et compétences psychosociales: De l'apprentissage à l'école à l'entrée dans l'enseignement supérieur* (pp. 19-45). Paris, L'Harmattan.