

Les compétences psychosociales

19 septembre 2023



Les compétences psychosociales

Un peu d'histoire...

Charte d'Ottawa : première Conférence internationale pour la promotion de la santé, réunie à Ottawa en ce 21^e jour de novembre 1986, émet la présente CHARTE pour l'action, visant la Santé pour tous d'ici l'an 2000 et au-delà.

Définition

C'est 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 ». [OMS, 1993]

Les CPS sont au nombre de 10 sans ordre ou hiérarchie.

Vidéo

- Pole ressource en promotion de la santé de Bretagne :
- <https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

Définition (suite)

En 2001, la classification est redéfinie par l'OMS, avec un regroupement en 3 grandes catégories :

- Compétences sociales,
- Compétences cognitives,
- Compétences émotionnelles.

DIX COMPÉTENCES IDENTIFIÉES¹

- Savoir résoudre des problèmes Savoir prendre des décisions ←
- Avoir une pensée créative Avoir une pensée critique ←
- Savoir communiquer efficacement Etre habile dans les relations interpersonnelles ←
- Avoir conscience de soi Avoir de l'empathie ←
- Savoir réguler ses émotions Savoir gérer son stress ←

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

REGROUPEMENT EN TROIS CATÉGORIES²

- Compétences cognitives**
 - Avoir conscience de soi
 - Capacité de maîtrise de soi
 - Prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles**
 - Avoir conscience de ses émotions et de son stress
 - Réguler ses émotions
 - Gérer son stress
- Compétences sociales**
 - Communiquer de façon constructive
 - Développer des relations constructives
 - Résoudre des difficultés

1. OMS, UNESCO. 1993
2. SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. 2022

2021, Santé Publique France

- Une version actualisée en se fondant sur les données de la littérature et l'avis d'experts du champ des CPS. Selon ce référentiel « ***Les CPS constituent un ensemble cohérent et inter-relié 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*** ».

Classification actualisée des CPS

Référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes SPF.

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables	
	Capacité à résoudre des problèmes de façon créative	
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
	Résoudre des conflits de façon constructive	

IPT, OPPELIA 78 : 1988

- Ouverture en 1988, à Mantes la Jolie
- Formé par des Québécois
- Mise en œuvre du programme

ETRE UN GAGNANT AUTREMENT

- Aujourd'hui

PEP'S (programme prometteur)

PRIMAVERA (programme probant)

VERANO (programme prometteur)

Montagnes Russes (programme prometteur)

Ecrans connectés (programme prometteur)

Les critères d'efficacité des programmes

1. Les programmes doivent avoir une certaine intensité (entre 6 et 14 séances d'1 à 2 heures), régularité (rythme hebdomadaire) et durée (plusieurs mois).
2. Les programmes travaillent les trois catégories de compétences (cognitives, émotionnelles et sociales). Ces dernières sont interdépendantes, inter reliées et s'équilibrent les unes les autres.
3. Le travail sur les compétences psychosociales doit être expérientiel. Il doit s'exercer dans le cadre de mises en situations et de jeux de rôle nécessaires à l'expérimentation des compétences et des apprentissages qui en résultent. La seule approche didactique, cognitive ou intellectuelle (informations, explications, discussions) n'est pas suffisante pour développer les compétences émotionnelles et sociales.
4. Les programmes sont structurés et dispose d'un manuel pour les intervenants. Un ordre de séances est proposé pour travailler les compétences ainsi que leurs modalités de travail.

Suite

5. Les intervenants sont formés. La mise en œuvre du programme, de par la structuration de l'intervention dans ses contenus et ses modalités de travail, nécessite une formation préalable. Le plus souvent les durées de formation sont au minimum de deux jours. Elles doivent absolument comporter une dimension d'application (animation des jeux de rôle, mise en situation, gestion du groupe ...).

<https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/services/interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante>

Nos programmes s'appuient sur une méthode pédagogique expérientielle

- Chaque séance donne lieu à un travail sur des objectifs spécifiques, fils conducteurs durant le temps d'animation et d'échanges avec le groupe.
- Les séances se déploient dans une progression, et s'appuient sur une liste non exhaustive d'outils d'expérimentation.
- Le principe est de proposer des séances qui s'articulent en 4 étapes, à l'image des 4 phases d'apprentissage décrites par KOLB (1984) :
 - ✓ une expérience concrète dans l'expérimentation de supports, d'outils d'animation,
 - ✓ une observation réfléchie de manière à prendre du recul sur ce qui a été vécu individuellement et collectivement,
 - ✓ une conceptualisation qui permet de construire des généralités issues de l'expérience et qui pourraient s'appliquer à des situations différentes,
 - ✓ lors de la dernière phase, les personnes sont invitées à faire des retours sur ce qui pourrait ou non influencer de nouvelles expériences de vie.

Objectifs

Objectifs généraux :

- Renforcer les facteurs de protection des enfants et des jeunes
- Développer et renforcer les compétences psycho sociales des enfants, des jeunes et des adultes de l'entourage
- Former les professionnels à la démarche et à l'animation de ce programme
- Investir les parents dans la dynamique de prévention

Objectifs opérationnels :

- Outiller les enfants et les jeunes afin qu'ils soient en mesure de mieux se positionner dans les situations à risques
- Former les professionnels à l'éducation préventive et l'intervention précoce
- Fournir aux parents des éléments pour poursuivre la dynamique au domicile

Ces objectifs, conduits simultanément, produisent un renforcement mutuel.

Public et structures bénéficiaires

- **TOUT LE MONDE !!**

- **Professionnels :**

Educateurs, responsable jeunesse, chargés de prévention, IFAC, MJC, Mairie, animateurs (centres de loisirs, de prévention, en centre sociaux...) AED, RASED, Psy EN, PJJ, référent famille ...

- **Enfants et jeunes :**

Enfants de 6 à 25 ans environ

- **Parents :**

Parents des bénéficiaires du programme, famille ou éducateurs vivant avec les bénéficiaires du programme

- **Structures :**

Etablissements scolaires, maison des familles, centre de loisirs, centre sociaux, mission locale, associations locales, PII, mairie, ...

Pilotage du déploiement et évaluation de l'action

Plusieurs instances et coopération vont permettre de piloter le projet, à un niveau opérationnel et institutionnel. Pour cela, des réunions sont prévues en début et fin d'année pour le COPIL et le COTECH.

Objectifs:

- Ajuster les interventions
- Coordonner les programmes et leur mise en œuvre

L'évaluation est menée parallèlement et comprend 2 dimensions:

- La supervision des formateurs et co-animateurs
- L'évaluation du processus, de l'activité et les résultats

Phase préparatoire

Action 1 : Phase motivationnelle

- Diffuser la proposition de déploiement du programme PEP'S auprès des Villes, CLSM, Cités éducatives, et services jeunesse, de prévention...
- Recenser les volontaires
- Engager les structures spécialisées à identifier et mobiliser leurs partenaires actuels et futurs
- **Mettre en place des instances de pilotage**

Action 2 : Formation des animateurs

Les formateurs forment les animateurs du programme à son animation et à la méthodologie qui l'encadre

Phase de déploiement de l'action

Action 3 :

Intervention des animateurs du programme auprès du public

Minimum 4 séances de 2h, avec des interséances à la maison et en classe

Co-animation avec les professionnels formés

Action 4 :

Evaluation

- Auprès des professionnels
- Auprès des jeunes
- Auprès des parents, famille, éducateurs vivant avec le bénéficiaire

PEP'S 6/11 ans

- CP : le stress, les émotions dans les relations aux autres
- CE1 : la communication, et les relations sociales
- CE2 : la connaissance de soi, et l'empathie pour une meilleure conscience de soi
- CM1 : la résolution de problèmes, et la prise de décision dans les interactions
- CM2 : la pensée critique, et la pensée créative dans les situations d'influence

PEP'S 11 / 15 ans

- 6^{ème} : les sentiments et les émotions dans la gestion du stress dans la communication
- 5^{ème} : la conscience de soi et l'empathie dans le vivre ensemble
- 4^{ème} : la résolution de problèmes et la prise de décision face aux influences
- 3^{ème} : la pensée critique et la pensée créative dans les situations à risques

Primavera

PRIMAVERA sur 4 années

- Les objectifs principaux visent à **contribuer à la réduction de l'expérimentation d'usages de produits psycho-actifs et de pratiques addictives.**
- Les objectifs opérationnels sont :
- constituer une **communauté d'intervenants** spécialisés garante d'une **démarche qualité en prévention et promotion de la santé** ;
- **renforcer les compétences psycho-sociales des jeunes** afin de leur permettre de prendre des décisions éclairées et de renforcer leur pouvoir d'agir.
- **CM1, CM2 : 4 séances de 1h30. 6^{ème} 3 séances de 2h. 5^{ème} 2 séances de 2h**
- Renforcer le lien avec les parents via des livrets, séances à la maison, rencontre ...

Programme VERANO



4 caractéristiques essentielles

- Il diffuse une **culture commune de l'éducation préventive** pour rendre la communauté éducative d'un établissement plus compétente donc plus efficace, et permettre à chaque situation problématique d'un jeune de trouver une réponse adéquate au plus proche de son environnement.
- Il s'appuie sur **un socle pédagogique** qui peut être appliqué selon des modalités, avec des outils adaptés et propose cinq fils conducteurs : la promotion de la santé, l'approche expérientielle de la prévention des addictions, une méthode pédagogique participative, l'intégration de l'environnement du jeune dans l'ensemble du programme, et l'organisation et la coordination des partenaires dans la durée. 6 séances de 2h
- Il **articule les quatre axes de la stratégie d'intervention précoce** : promotion d'un environnement favorable à la santé, repérage, évaluation, et prise en charge.
- Il propose un module aux parents avec un programme de 4 ateliers

A destination du

Les **notions sont abordées pour les jeunes en collectif** de façon adaptée autour de 6 séances :

- Mieux connaître ses émotions
- Les drogues, de quoi parle-t-on ?
- Mieux comprendre pour mieux choisir ?
- Prises de risques : qu'est-ce qui nous influence ?
- Repères de RDR
- Renforcer le pouvoir d'agir

Les points contacts : Accueil Individuel (jeunes, ou parents et professionnels)

Les **thèmes explorés avec les parents** sont:

- 1^{ère} rencontre : le processus adolescent et rôle de parent
- 2^{ème} rencontre : Drogues, danger et l'écoute active
- 3^{ème} rencontre : Drogue, plaisir, les règles à la maison et les limites
- 4^{ème} rencontre : Etre en lien avec son ado et les structures ressources du territoire



LES MONTAGNES RUSSES

Focus sur la formation des professionnels

- Les formations débutent par une mise en relief des représentations qui animent les professionnels sur les notions de santé et d'éducation préventive, la prévention des addictions. Ce premier travail, complété par des apports théoriques, permet ensuite d'aboutir à un langage commun.
- Emerge ainsi l'importance du renforcement des compétences psychosociales qui permet de renforcer l'estime de soi, d'agir sur la santé et de promouvoir un environnement favorable.
- Par ailleurs, les formateurs explorent les pratiques et les postures professionnelles à l'œuvre à travers l'expérimentation de différents outils. De plus le partage d'expériences favorise le questionnement, la confrontation et le croisement des regards autour de situations vécues.
- Enfin, cette formation met en réflexion les acteurs sur le diagnostic des besoins de leur(s) public(s).
- Cette formation se poursuit à distance par des temps d'échanges de pratiques qui permettent de mesurer l'intégration de la formation dans les pratiques mais aussi de réajuster ses interventions.

Jour 1 :

- Présentation des intervenants, de la formation, du projet et du programme
- Présentation des règles de fonctionnement du groupe
- Expérimentation d'un outil de présentation de soi à l'aide d'un outil du livret du programme
- Découverte et échanges autour du programme
- Réflexions autour des compétences psychosociales et apports théoriques autour de leur intérêt et leurs limites
- De la prévention à l'éducation préventive : les critères d'un programme efficace
- Les méthodes pédagogiques et l'approche expérientielle
- Expérimentation d'un jeu
- Expérimentation d'un outil

Jour 2 :

- Retour sur le J1
- Expérimentation d'une technique d'animation
- Mise en situation
- Analyse de la mise en situation
- La posture de l'animateur en éducation préventive
- Le cadre et l'intérêt du cadre
- Mise en situation
- Analyse de la mise en situation

Jour 3 :

- Mises en situation
- Analyse des mises en situation
- Les facteurs de vulnérabilité et les facteurs de protection
- Les séances qui associent les parents et la place des parents dans ce programme
- Suite des mises en situation et analyse
- Comment faire face à différents profils et comportements
- Perspectives sur la mise en œuvre du programme
- Evaluation

Outils, méthodes et intervenants

- **OUTILS** (jeux, livrets, etc....) : Livret PEPS, supports de communication
- **METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES**
 - Alternance d'apports théoriques et d'échanges de pratiques.
 - Méthode & outils interactifs
 - Travaux de groupes
 - Remise de supports pédagogiques.
- **METHODES D'EVALUATION**
 - Evaluation orale en fin de chaque journée et réajustements continus
 - Recueil des besoins en amont de la formation
 - Questionnaire de satisfaction et d'auto-évaluation en fin de formation
- **INTERVENANTS**
 - Ressources oppelia78 : chargée de mission prévention et psychologue

Formations

- 6 clés : base addictologie et renforcement du pouvoir d'agir
 - Disponible 2 fois par an sous forme de MOOC, gratuit pour les participants
- L'intervention Précoce
- Le repérage
- Les outils et techniques d'animation

- Pour aller plus loin :
 - Padlets (enfants 6/12 ans, Ado, Public sous main de justice, CTR Kairos ...)

Retours

Psychologue PAEJ : « Je comprends mieux ce que sont les addictions et je questionne différemment en entretien maintenant. Car avant la formation je ne savais pas ce qu'était une drogue »

Directeur EE : « Depuis les interventions, nous avons choisi de travailler le message clair auprès de tous les enfants de l'école, et même auprès des parents d'ailleurs »

Référente famille : cela m'a beaucoup apporté dans ma posture, je jugeais beaucoup, je suis plus à l'écoute et je questionne davantage au lieu de donner « des conseils » comme avant. »

AED collègue : ça m'a permis de mieux comprendre les élèves et la phase adolescente, je suis du coup plus à l'écoute et moins dans le jugement. Et je transmets davantage les informations quand elles sont préoccupantes »

Educateur spécialisé : « j'ai pu prendre de la distance, faire des comparaisons avec d'autres familles, avoir d'autres points de vue »

Retours (Suite)

Mère : « la (re)valorisation de mon rôle de mère et femme »

Professeur : développer mes compétences et m'a donné l'envie d'aborder ces sujets avec les jeunes et les professionnels

Mère : « J'ai appris comment réagir en cas de difficulté (comportement, crise ...) avec mes enfants ados, comment améliorer nos relations, comprendre leurs comportements, comment mieux communiquer, comment pouvons-nous communiquer avec eux et leur donner une certaine indépendance tout en restant suffisamment proche, proche d'eux pour pouvoir assurer leur sécurité ».

Professeur collègue : « de mieux comprendre comment faire face aux différents risques et aux consommations avec ou sans produit »

CPE : « Je n'entends plus les retours des jeunes de la même façon. Avant j'entendais, maintenant « j'accueille » .»

PE : « Je comprends mieux l'importance de la bienveillance et de l'estime de soi »

Pour nous suivre davantage

- Site Oppelia

<https://www.oppelia.fr/>

Aurélie Danot Basset

06 60 90 64 97

Pour découvrir nos outils :

- <https://www.oppelia.fr/?s=catalogue+outils>
- Pour plus d'informations aujourd'hui
- Stand OPPELIA, Céline MARTIN, Psychologue

