



## Les compétences psychosociales au service de la promotion de la santé

### Sélection documentaire

## Les Compétences psychosociales en promotion de la santé.

En 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) introduit le concept et fait référence, en premier lieu, à une compétence psychosociale globale : « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. [...] La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son acception large renvoyant au bien-être physique, psychique et social ».

L'OMS propose de subdiviser cette compétence globale en sous-compétences qui sont articulées autour de cinq paires de compétences :

- 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.

L'OMS, propose également de les regrouper en trois grandes catégories.

### 1 - Les compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)

- les compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedback ;
- les capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui. L'empathie, c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension ;
- les compétences de coopération et de collaboration en groupe ;
- les compétences de plaidoyer (advocacy), qui s'appuient sur les compétences de persuasion et d'influence.

### 2 - Les compétences cognitives

- les compétences de prise de décision et de résolution de problème ;

- la pensée critique et l'auto-évaluation, qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.

### 3 - Les compétences émotionnelles (ou d'autorégulation)

- les compétences de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes ;
- les compétences de gestion du stress, qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation ;
- Les compétences favorisant la confiance et l'estime de soi, l'auto-évaluation et l'autorégulation

SOURCE : OMS

## Références bibliographiques

- SANDON Agathe. **Compétences psychosociales et promotion de la santé**. Dossier technique, n°5. IREPS Bourgogne, novembre 2014, 36 p. <http://www.ireps-bourgogne.org/index.php?page=344&down=1515>
- LEMONNIER F., HOUSSEAU B. **Analyse des pratiques québécoises visant à promouvoir et défendre, auprès des décideurs et financeurs, des projets de développement de l'estime de soi et des compétences psychosociales**. Rapport de mission 61e commission permanente de coopération franco-québécoise. Saint Denis : Inpes, 2008, 77 p.
- BRUCHON-SCHWETIZER Marilou. **Psychologie de la santé : modèles, concepts et méthodes**. Paris : Dunod, 2002, 430 p.

## Le développement des CPS tout au long de la vie

Les compétences psychosociales sont la pierre angulaire de nombreux programmes de promotion de la santé adressés aux enfants et aux jeunes.

Comment, en effet, prétendre améliorer la santé d'une population si cette dernière ne peut pas s'approprier ce concept au quotidien et améliorer réellement sa qualité de vie ?

Mais de l'affichage à la réalité, il y a bien des écueils. Puis il faut savoir de quelles compétences on parle : s'agit-il de compétences érigées par la société afin que ses citoyens entrent dans le moule, dans une norme sociale édictée ? Ou s'agit-il véritablement des CPS universelles telles que listées par l'OMS, plaçant au centre l'individu et son épanouissement ?

Il y a un risque réel que ce concept soit galvaudé. Or, les enjeux sont majeurs. Comme il est souligné dans ce dossier de la Santé en Action, on ne peut concevoir

de développer des compétences indépendamment de leur mise en pratique.

Il s'agit de s'inscrire dans un processus d'empowerment, indispensable pour ancrer les CPS dans la quotidienneté de la vie. Si ce dernier objectif n'est pas privilégié, le concept en sera resté au niveau de la théorie, de l'intervention fugace, des mots. On se situe bien ici dans un apprentissage « **tout au long de la vie** ». Famille, école, tous les environnements interagissent pour sculpter les CPS d'un individu. Et une synergie est non seulement possible mais souhaitable entre ces « milieux de vie ».

Ce dossier a pour ambition de vulgariser le concept de compétences psychosociales, afin que le public – y compris les professionnels puisse fortifier ses repères, tant théoriques que pratiques. La première partie expose donc les fondements théoriques. Et la seconde ouvre sur des expériences à

travers la France. École, commune, famille, lieux de vie, lieux de petite enfance : à partir d'exemples et de témoignages de formateurs, de professionnels, on voit ainsi émerger cette prise en compte des capacités de chacun à développer ses propres ressources. L'objectif est de mieux vivre dans son environnement humain, fruit d'une action collective, éducative, concertée.

Source : *La santé en Action n° 431 - Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, Mars 2015*



## Références bibliographiques

### Auprès des enfants

- EYRAUD Geneviève, FONTAINE Denis, MERAM Dalith, OELSNER Agnès. **Favoriser l'estime de soi à l'école.** Chronique Sociale, 2006, 134 p.
- FORTIN Jacques. **Mieux vivre ensemble dès l'école maternelle.** Hachette Education, 2001, 144 p.
- JOURDAN Didier. **Apprendre à mieux vivre ensemble. Des écoles en santé pour la réussite de tous.** Chronique sociale, 2012, 149p.
- LAPORTE Danielle. **Favoriser l'estime de soi des 0-6 ans.** Editions du CHU Sainte Justine, 2ème éd. 2002, Collection Pour les parents, 98 p.
- **L'estime de soi, un facteur de réussite et de relations harmonieuses à l'école,** in Actions santé, n°176, 06/2012, pp. 5-15. <http://www.occe.coop/~ad67/EstimeDeSoi/pdf/7.PS/2nd/at/008.pdf>

### Auprès des adolescents

- BIRRAUX Annie, LAURU Didier. **Le poids du corps à l'adolescence.** Paris : Albin Michel, 2014, 292 p.
- COURTOIS Robert. **Les conduites à risque à l'adolescence. Repérer, prévenir, prendre en charge.** Paris : Dunod, 2011, 339 p.
- DUCLOS Germain, LAPORTE Danielle, ROSS Jacques. **L'estime de soi des adolescents.** Editions du CHU Sainte Justine, 2007, 89 p.
- TARTAR GODDET Edith. **Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole.** Paris : Editions Retz, 2007, 191 p.

### Auprès des adultes

- MILLER William R., ROLLNICK Stephen. **L'entretien motivationnel. Aider la personne à engager le changement. 2ème édition.** InterEditions, 2ème éd, 2014, 434 p.
- PHANEUF Margot. **La relation soignant-soigné. Rencontre et accompagnement. Vers l'utilisation thérapeutique de soi.** Editions de la Chenelière, 2011, 306 p.
- CRES PACA. **Une épicerie solidaire pour booster l'estime de soi.** Priorités santé n°39, 2014-01, p.11

## Les 10 compétences classées en 5 couples selon l'OMS

### 1 - Savoir résoudre des problèmes / Savoir prendre des décisions

Exemples d'exercices :

- Savoir reconnaître une situation à risque (conduites addictives, violences, sexualité, troubles des conduites alimentaires, accidents,...)
- Découvrir les moyens de gérer sa colère sans passer à l'acte

### 2 - Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative

Exemples d'exercices :

- Choisir un type de publication sur les réseaux sociaux (Explorer différentes alternatives)
- Evaluer les conséquences d'une action (ou d'un refus d'action)
- Analyser des informations, évaluer des comportements,...

### 3 - Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions

Exemples d'exercices :

- Identifier SES sources de stress
- Apprendre à se relaxer

### 4 - Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles

Exemples d'exercices :

- Mettre des mots sur les choses (émotions, besoins, demandes,...)
- Apprendre à communiquer de façon non violente (débat, discussion,...) même dans l'opposition (dire non, donner son avis,...)
- Apprendre à créer des liens (se faire des amis), les conserver et parfois les interrompre de manière constructive

### 5 - Avoir conscience de soi (estime de soi)/ Éprouver de l'empathie

Exemples d'exercices :

- Apprendre à se connaître (forces, faiblesses, désirs, aversions)
- Mon regard sur moi vs le regard des autres
- Identifier les états émotionnels des autres
- Favoriser l'acceptation de l'autre et des différences

**Chaque CPS s'appuie sur les autres. Il faut donc chaque fois faire des liens avec les apprentissages précédents pour qu'ils prennent tout leur sens.**



## Les CPS classées en compétences sociales, cognitives et émotionnelles

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
<b>Compétences de communication verbale et non verbale :</b> écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des <i>feedback</i> .	<b>Compétences de prise de décision</b> et de résolution de problème.	<b>Compétences de régulation émotionnelle :</b> gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
<b>L'empathie</b> , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	<b>Pensée critique et l'auto-évaluation</b> qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.	<b>Compétences de gestion du stress</b> qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
<b>Capacités de résistance et de négociation :</b> gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		<b>Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation</b> qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
<b>Compétences de coopération</b> et de collaboration en groupe.		
<b>Compétences de plaidoyer</b> qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

SOURCE : La santé en action n° 431 mars 2015 Ed. : Inpes



### FRAPS CENTRE

68 rue Walvein 37000 TOURS

02 47 37 69 85

contac@frapscentre.org

**Antenne 37 :** 02 47 25 52 83

antenne37@frapscentre.org

**Antenne 41 :** 02 54 74 31 53

antenne41@frapscentre.org

**Antenne 45 :** 02 38 54 50 96

antenne45@frapscentre.org

[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)

**La FRAPS**  
développe une expertise sur les  
**CPS** depuis plusieurs années :  
formations, conseil et accompa-  
gnement de projets **CPS**, déve-  
loppement d'un fonds documen-  
taire spécialisé...

**CRESCENBASE**

Base de données Documentaire en Promotion de la Santé

Recense l'ensemble des documents dispo-  
nibles et empruntables dans le centre de  
documentation proche de chez-vous.

**VEILLE AU CENTRE**

Portail de Veille documentaire en Promotion de la Santé

Alimenté quotidiennement, il donne accès à  
l'actualité nationale dans le champs de la  
santé publique et de la promotion de la  
santé.