



Une description plus détaillée des compétences psychosociales a ensuite été établie. Elles sont désormais classées en **3 domaines** : compétences sociales / compétences cognitives / compétences émotionnelles.



Image dictionnaire : Myriam Thomas, <http://www.cookieschocola.fr/> pour <https://fr.dicoado.org/> avec leur accord.



<http://ressources-ecole-inclusive.org/>

Les 3 domaines

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.

Les compétences de **coopération** et de **collaboration en groupe.**

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 **plaidoyer**, 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.**

Les enjeux...

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 aussi 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 adultes, il agit toujours sur le bien-être subjectif et la qualité des relations. Il favorise, chez les parents, les pratiques éducatives positives...