



" 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**."



Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



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



Les compétences psychosociales, appelées également aptitudes relationnelles, s'inscrivent dans une conception de la santé globale. **Leur rôle est primordial pour développer chez les individus des comportements favorables à leur santé** (physique, mentale et sociale).

Le terme de « compétences psychosociales » a fait son apparition en France pour les actions de promotion de la santé dans les années 1990. Il fait référence aux travaux menés par l'OMS et de l'UNESCO, qui ont défini **10 compétences**, qui sont présentées par couple, **à développer au cours de l'éducation** pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé, et qui interviennent dans l'ajustement de l'homme à son milieu.

Le développement des compétences psychosociales agit comme un « déterminant de déterminants » de l'état de santé globale (physique, psychique et sociale) et de la réussite éducative (obtention de meilleurs résultats et réduction des échecs scolaires).



Il a été démontré que pour être efficace il est nécessaire de développer les CPS dès le plus jeune âge, de manière continue et sur les différents environnements de vie (école, famille, lieux de loisirs, etc).

Les 10 compétences psychosociales



Apprendre à résoudre des problèmes

Apprendre à 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 pour les autres



Savoir gérer son stress

Savoir gérer ses émotions



Depuis 2001, l'OMS distingue les compétences sociales, les compétences cognitives et les compétences émotionnelles (voir page 2/2). Les deux classifications restent aujourd'hui utilisées par les professionnels...