

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :

*Dominique JEANNEL, Santé publique France*

*Julien DESBROSSE, CSAPA Kairn 71 – Sauvegarde 71,*

*Université d'été, UBFC, 2 juillet 2024*

# 1<sup>ÈRE</sup> PARTIE

## **CPS - ASPECTS THÉORIQUES**

Dominique JEANNEL, Coordinatrice de thématiques,  
Santé publique France

- **Concept des CPS, les définitions**
- **Classification 2022 (SpFrance)**
- **Les bénéfices, lien avec la promotion de la santé**
- **Quelques mots sur l'évolution en France, avec l'instruction interministérielle 2022**
- **Les interventions : formelles, informelles, programmes probants, principes de l'Evidence Based Medicine, critères de qualité**
- **L'importance du cadre d'intervention**

## **INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE DU 19 AOÛT 2023**

- Une stratégie sur 15 ans pour le développement des compétences psychosociales des enfants et jeunes de 3 à 25 ans
- Un objectif générationnel à l'horizon 2037

## **CONTEXTE**

- Avancées de la recherche sur les 50 dernières années
- Interventions largement évaluées sur le plan international
- Des interventions adaptées et évaluées en France depuis plus de 15 ans

## **CPS ET SANTÉ GLOBALE**

- **Les CPS : des facteurs protecteurs de la santé mentale et physique**
  - Des effets sur le bien-être, diminution des troubles psychiques
  - Augmentation de l'adoption de comportements favorables à la santé
  - Diminution des comportements à risque...
- D'où leur intérêt pour la prévention & promotion de la santé sur différents champs (tabac, addictions etc...)

1.

**LES CPS : NOUVELLE DEFINITION ET  
CLASSIFICATION** *(SPF, 2022)*

# CPS : UNE TERMINOLOGIE VARIÉE

- **Promotion de la santé (OMS)** (OMS, 1997, 2003)
  - Une « **compétence psychosociale** »
  - Des « **compétences utiles pour la vie** » (« *life skills* »)
  
- **Education et prévention** (CASEL, 2020)
  - « **Apprentissage social et émotionnel** » (« **SEL** : Social Emotional Learning ») => « **Compétences sociales et émotionnelles** » ou « **compétences socio-émotionnelles** »
  
- **Economie (OCDE...)** (Algan et al., 2020 ; Cinque et al., 2021)
  - « **Compétences socio-émotionnelles** », « **compétences socio-comportementales** » « **compétences sociales** »
  - « **compétences clés** », « **compétences transversales** », « **compétences du 21<sup>e</sup> siècle** », « **compétences non cognitives** », « **compétences conatives** », « **compétences non techniques (*soft skills*)** », « **compétences non académiques** »

# DEFINITION ET CATÉGORISATION EN ÉVOLUTION

## 1. DÉFINITION D'ORIGINE (OMS, 1993) : 10 CPS (5 BINÔMES)

- 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.

## 2. DEPUIS LES ANNÉES 2000 : UNE APTITUDE PSYCHOSOCIALE GÉNÉRALE (OMS 1997) :

- « (...) C'est la **capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif** qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »
- qui regroupe 3 grands types de CPS (OMS, 2001, 2003) :
  - Compétences émotionnelles
  - Compétences cognitives
  - Compétences sociales
- qui contient de nombreuses CPS (15) et sous CPS (66)

## UN OBJECTIF GÉNÉRAL D'APPORT D'EXPERTISE

- Un cadre référentiel
- Mettre à disposition des professionnels l'état des connaissances du théorique à l'intervention
- Suivi et évaluation

## MÉTHODOLOGIE GÉNÉRALE

- Comité d'experts : 13 spécialistes francophones (chercheurs et acteurs de terrain)
- Analyse de la littérature : revues et synthèses, travaux collectifs (OMS...), méta-analyses, travaux récents
  - Recherche en psychologie, recherche interventionnelle
- Prise en compte des savoirs expérientiels

## 1<sup>ER</sup> RÉFÉRENTIEL (2022): ETAT DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES (*SpFrance*)

- 103 articles et rapports dont 19 synthèses de littérature réalisées au cours de 5 dernières années (2017-2021)
- 8 auteurs experts (5 SpFrance, 2 chercheurs, 1 acteur de terrain)

## LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- **constituent un ensemble cohérent et inter-relié de capacités psychologiques**

*cognitives, émotionnelles et sociales*

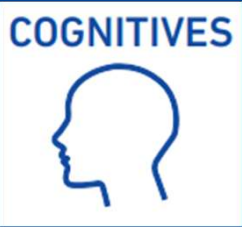
- **qui permettent de :**
  - maintenir un état de bien-être psychique,
  - de développer des interactions constructives
  - augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*)
  - favoriser un fonctionnement individuel optimal

# CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (SpFrance, 2022)

A partir des CLASSIFICATIONS internationales, PROGRAMMES probants, MODELES THEORIQUES actuels



## 9 CPS générales dont 6 INTRA-PSYCHIQUES


<b>COGNITIVES</b> 	<b>Avoir conscience de soi</b>	<i>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)</i>
	<b>Capacité de maîtrise de soi</b>	<i>Capacité à gérer ses impulsions                      Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)</i>
	<b>Prendre des décisions constructives</b>	<i>Capacité à faire des choix responsables                      Capacité à résoudre des problèmes de façon créative</i>
<b>ÉMOTIONNELLES</b> 	<b>Avoir conscience de ses émotions et de son stress</b>	<i>Comprendre les émotions et le stress                      Identifier ses émotions et son stress</i>
	<b>Réguler ses émotions</b>	<i>Exprimer ses émotions de façon positive                      Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)</i>
	<b>Gérer son stress</b>	<i>Réguler son stress au quotidien                      Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité</i>

# CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (SpFrance, 2022)

A partir des CLASSIFICATIONS internationales, PROGRAMMES probants, MODELES THEORIQUES actuels



## 9 CPS générales dont 3 inter-personnelles

 <p>SOCIALES</p>	<b>Communiquer de façon constructive</b>	<b>Capacité d'écoute empathique</b> <i>Communication efficace (valorisation, formulations claires...)</i>
	<b>Développer des relations constructives</b>	<i>Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)</i> <i>Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)</i>
	<b>Résoudre des difficultés</b>	<i>Savoir demander de l'aide</i> <i>Capacité d'assertivité et de refus</i> <i>Résoudre des conflits de façon constructive</i>

## 2.

# LES INTERVENTIONS CPS PROBANTES ANALYSE DES CRITÈRES D'EFFICACITÉ

# EFFETS DES (CENTAINES DE) PROGRAMMES CPS PROBANTS (ENFANTS ET PARENTS)



- **Effets généraux sur la santé et la réussite éducative**
  - **Santé mentale** : moins de troubles anxio-dépressifs et de problèmes de comportements, meilleure santé mentale positive (bien-être)
  - **Conduites à risque** : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire, des comportements sexuels à risque
  - **Réussite éducative et professionnelle** : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion
  
- **Effets intermédiaires sur les déterminants de la santé**
  - **Développement des CPS** : sociales, émotionnels, cognitives
  - **Meilleure estime de soi**
  - **Meilleures relations** : soi, parents, enseignants, climat scolaire

# SYNTHÈSE DES EFFETS DES PROGRAMMES CPS



Objectif	Effets documentés (méta-analyses)
↘ tabagisme	↘ 12% de l'entrée dans le tabagisme (Thomas 2013, 400 000 jeunes)
↘ conso. alcool	↘ conso. et abus alcool (Foxcroft & Tsertsvadze 2011,2012)
↘ conso. produits psychoactifs	↘ Consommation par pg CPS générique avec focus mineur sur les produits (ex. Unplugged)
Prévenir la violence	↘ 15% comportements violents tous âge, ↘ 29% écoles secondaires (Hahn et coll. 2007)
↘ Comportements perturbants école	Pg GBG : <u>à court terme</u> ↘ comportements perturbants, meilleure intégration des enfants avec difficultés ; <u>à lg terme</u> : JH suivis jusqu'à 19-21 ans : ↘ tabagisme, ↘ dépendance alcool, drogue ↘ délinquance, JF ↘ idées suicidaires et TS
Améliorer santé sexuelle	↘ prise de risque sexuel, nb de rapports et nb partenaires, initiation + tardive, ↗ préservatif & contraception (Kirby 2007)
↘Pb santé mentale	↘ Anxiété / stress et idées suicidaires, meilleur contrôle colère, ↗ capacité de concentration, de résolution de pb, connaissances santé mentale, acceptation des personnes avec troubles psy

# EFFICIENCES DES PROGRAMMES CPS : RETOUR SUR INVESTISSEMENT – QUELQUES EXEMPLES



## **SAFER CHOICE : 2,65\$ / 1\$ investi**

- Prévention en milieu scolaire VIH et MST

## **LIFE SKILLS TRAINING : 13,49\$ / 1\$**

- Prévention de la toxicomanie et de la violence pour les élèves du secondaire

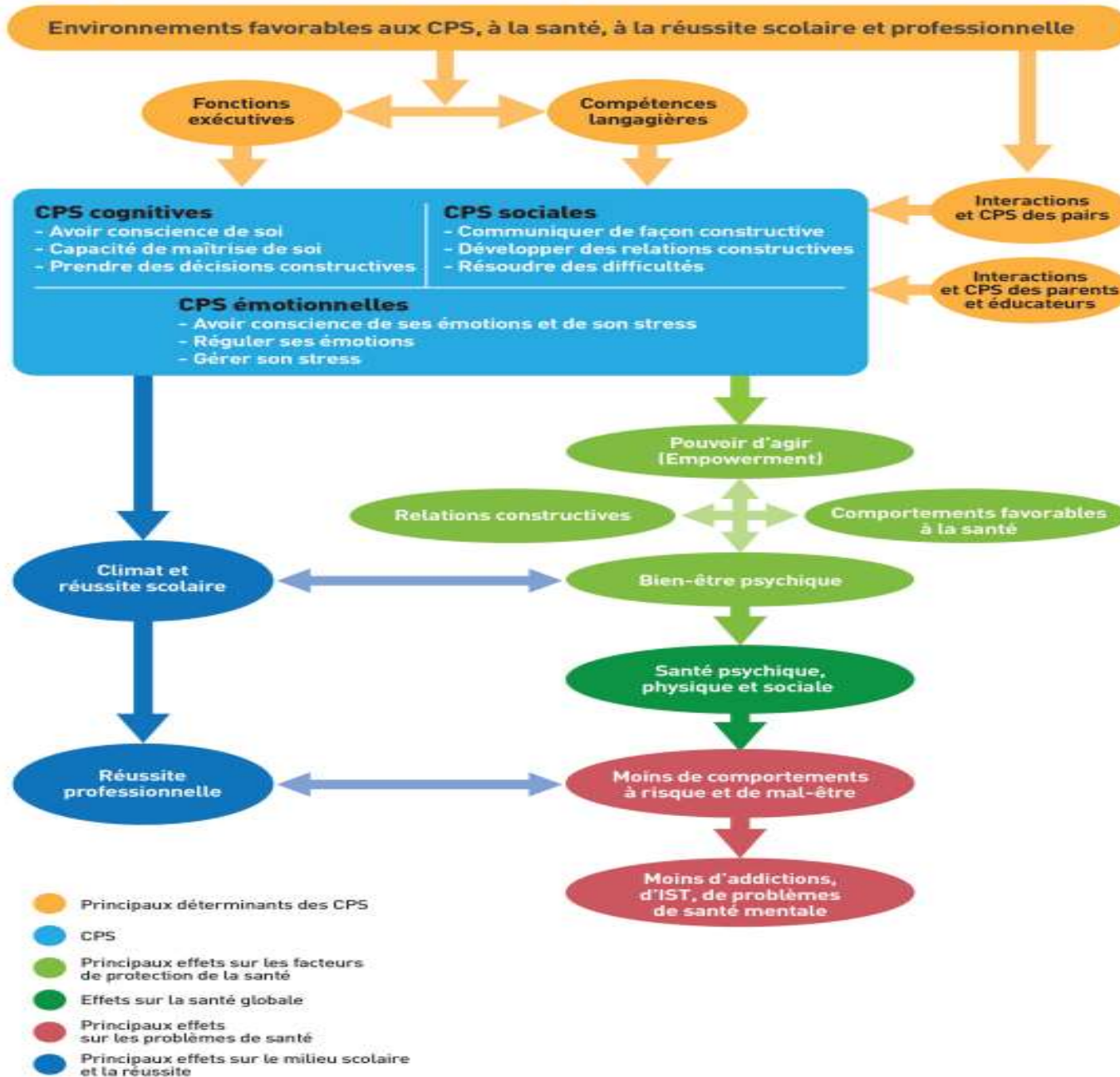
## **GOOD BEHAVIOUS GAME : 63,32\$ / 1\$**

- Apaiser le climat scolaire et favoriser les comportements pro-sociaux en primaire

## **PROMOTING ALTERNATIVE THINKING STRATEGIES : 10 032£ à 10 ans / enfant pour 132£ investis /eft/ et an**

- Programme de développement des CPS en milieu scolaire : promouvoir les CPS émotionnelles et sociales, réduire l'agressivité et améliorer le processus éducatif en classe

Figure 1. Représentation schématique des CPS, de leurs principaux effets et déterminants



# INTERVENTION POUR DÉVELOPPER LES CPS

# PROGRAMMES PROBANTS :

## PROBLEME DE DEFINITION



*Une double signification de l'evidence-based* →  
**confusion**

### DÉFINITION 1 : EVIDENCE-BASED PROGRAM

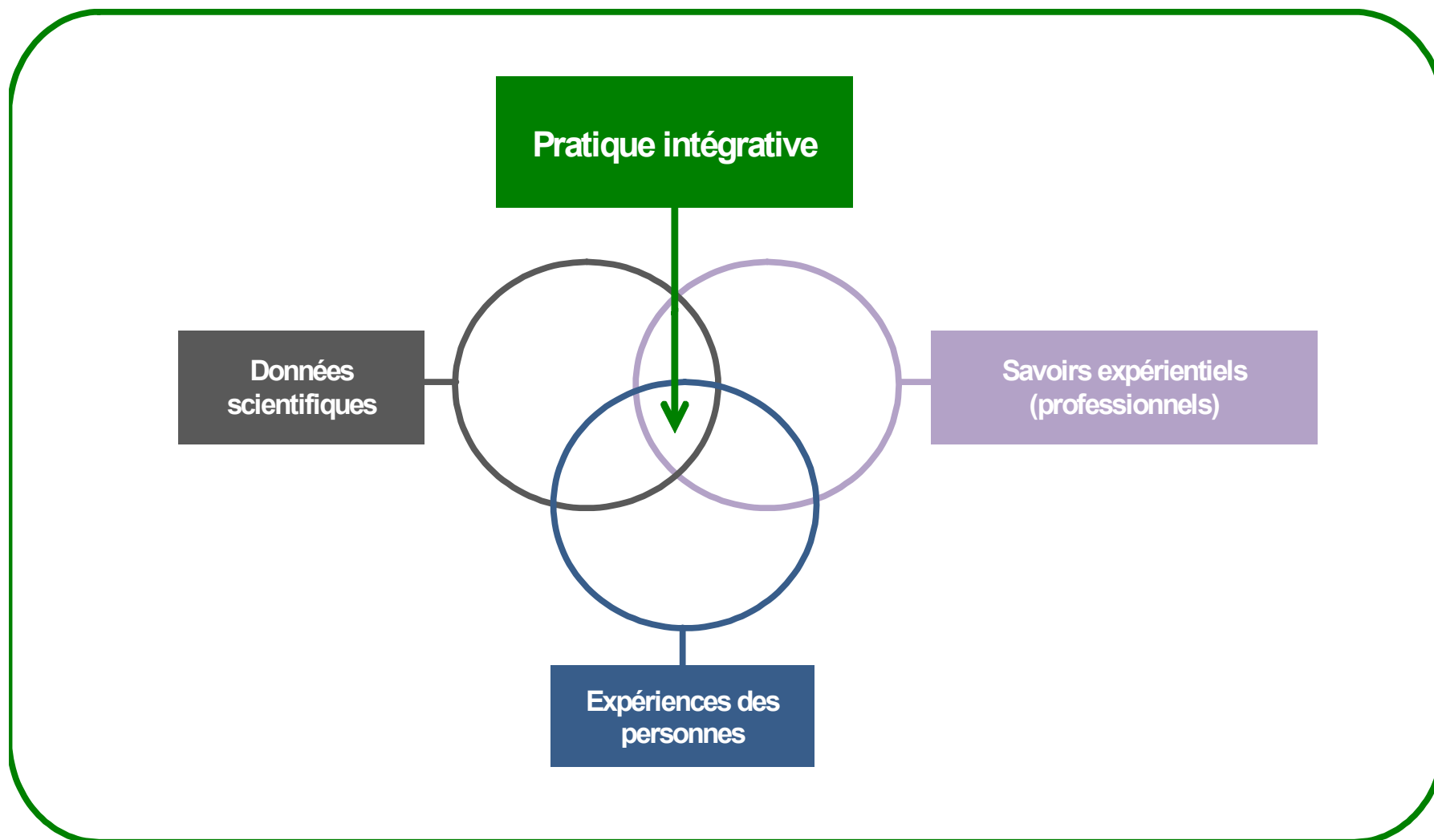
*Evidence* (sens littéral) = preuve → **Intervention validée**

### DÉFINITION 2 : EVIDENCE-BASED PUBLIC HEALTH

*Evidence-Based* = paradigme d'intervention (EBM)

→ **Intervention construite selon le paradigme de l'EBM**

# REPRÉSENTATION SCHEMATIQUE DU PARADIGME DE *L'EVIDENCE-BASED*



## 2 TYPES D'INTERVENTIONS CPS FONDÉES SUR LES DONNÉES PROBANTES

- **TYPE 1 : IMPLANTATION D'UN « EVIDENCE-BASED SEL PROGRAM »**  
(EX. PSFP, UNPLUGGED) → **TRANSFERT DE PROGRAMMES**
  - Mettre en œuvre **un programme CPS probant** (validé « clé en main »)
  - Conforme au format et au contenu du programme validé
  
- **TYPE 2 : CONSTRUCTION D'UNE INTERVENTION SELON LE PARADIGME DE L'EVIDENCE-BASED** (EX. VOYAGE TOIMOINOUS V2, AGIR A FOND LES CPS) → **TRANSFERT DE CONNAISSANCES**
  - **Construire une intervention CPS, dans un contexte spécifique, en s'appuyant sur 3 types de connaissances :**
    1. **connaissances scientifiques (données probantes)**
    2. connaissances expérientielles : expertise des professionnels
    3. connaissances expérientielles : expériences des publics

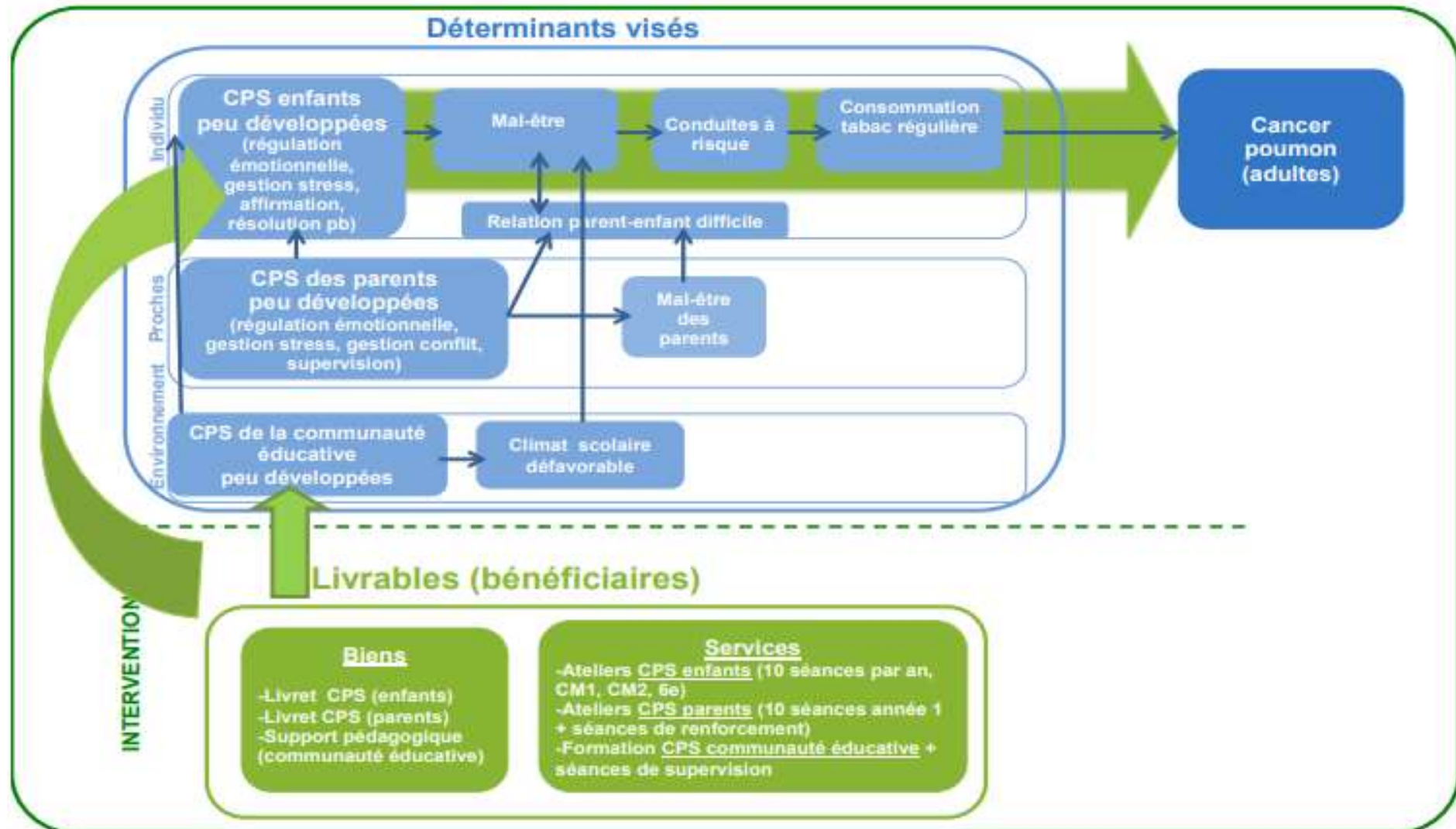
# PROGRAMMES CPS PROBANTS

*EVIDENCE-BASED SEL PROGRAM*



- **Dénommé « program » en anglais : un cycle d'ateliers psychoéducatifs**
  - **Chaque atelier aborde 1 (sous) CPS**
  - **Structuré** : manuel (intervenant) et livret (participant)
  - **Dans la durée** : séance hebdomadaire de 1h à 2h, minimum 10 séances (pluriannuel pour les enfants)
  
- **« Probant » ou « Validé »**
  - **Intervention précise et définie** : manuels pour les professionnels (intervention, implantation) et livrets pour les participants
  - **Efficacité démontrée par une évaluation scientifique** (étude comparative (quasi-)expérimentale, Essai Contrôlé Randomisé)

# MODÉLISATION D'UNE INTERVENTION CPS SUR LES CONDUITES ADDICTIVES (PRÉVENTION CANCER POUMON)



# HUIT FACTEURS ASSOCIÉS À L'EFFICACITÉ D'UNE INTERVENTION CPS : 2 PRINCIPAUX (SpFrance 2022)

## DEUX FACTEURS PRINCIPAUX COMMUNS

### • F1 : Intervention structurée et focalisée (S.A.F.E.)

Modalités  
opérationnelles

- P1.1 Les CPS sont développées grâce à un ensemble d'activités organisées et coordonnées (Pratique Séquencée)
- P1.2. Les apprentissages des CPS s'appuient sur la participation active des personnes (Pratique Active)
- P1.3 L'intervention est focalisée sur les principales CPS mentionnées dans la littérature scientifique (Pratique Focalisée)
- P1.4 Les CPS travaillées sont clairement explicitées et présentées aux participants (Pratique Explicite)

### • F2 : Implantation de qualité

Modalités  
opérationnelles

- P2.1 Les intervenants CPS reçoivent une formation de qualité leur permettant de maîtriser l'intervention CPS et les CPS enseignées
- P2.2 Les intervenants CPS bénéficient d'un accompagnement (supervision collective, entretiens individuels) durant toute la durée de l'intervention CPS
- P2.3 La formation et l'accompagnement sont assurés par des professionnels qualifiés maîtrisant l'intervention CPS et les CPS enseignées
- P2.4 Les intervenants CPS ainsi que les formateurs et accompagnateurs ont une bonne maîtrise des CPS
- P2.5 Une « équipe CPS » formée aux CPS, constituée de représentants de toutes les parties prenantes, a une fonction de « leader » et de plaidoyer

# HUIT FACTEURS ASSOCIÉS À L'EFFICACITÉ D'UNE INTERVENTION CPS : 6 COMPLÉMENTAIRES

(SpFrance 2022)



## QUATRE FACTEURS COMPLÉMENTAIRES COMMUNS À L'INTERVENTION

- **F3 : Le contenu des ateliers CPS est fondé sur les connaissances scientifiques**
  - C1.1 Les principales CPS cognitives, émotionnelles et sociales sont travaillées
  - C1.2 et C 1.3 Les connaissances transmises et les activités proposées sont fondées scientifiquement
- **F2 : Les ateliers CPS sont intensifs et s'inscrivent dans la durée**
  - C2.1 à C2.4 durée et nombre de séances par an, pluriannuelles, début avant 6 ans
- **F3 : L'intervention CPS s'appuie sur plusieurs supports**
  - C3.1 à C3.4 : Guide d'animation, livret bénéficiaire, manuel d'implantation
- **F4 : Les ateliers CPS utilisent une pédagogie positive et expérientielle**
  - C4.1, C4.2: activités (jeux de rôle, partage d'expérience, observation...), animation ( « empowerment », valorisation des comportements et ressources personnelles...)
  - C4.3 : Les intervenants CPS mettent en œuvre les CPS (fonction de modèle)

## DEUX FACTEURS COMPLÉMENTAIRES COMMUNS À L'ENVIRONNEMENT

- **F5 : Des pratiques CPS informelles sont mises en œuvre au quotidien**
  - C5.1, C5.2 : au cours de la journée (temps scolaire, péri- et extra- scolaire) et CPS travaillées dans le cadre des disciplines scolaires
  - C5.3 : CPS des adultes sont renforcées (formations, accompagnement, échanges de pratiques...)
- **F6 : Un environnement éducatif soutenant**
  - F6.1-F6.3 Associer l'ensemble des professionnels du milieu d'implantation, les parents – climat scolaire

# EN RESUME DANS LA PRATIQUE

**6 dimensions pour réaliser des actions CPS de qualité,  
efficaces et fondées sur les données probantes**

## I. DES CPS DANS LES PRATIQUES COURANTES

- 1. DÉVELOPPER SES PROPRES CPS** (*FACTEUR P. 2 ET C.4*)
- 2. DES ACTIVITÉS CPS INFORMELLES** (*FACTEUR C.5*)
- 3. UTILISER UNE PÉDAGOGIE ACTIVE, EXPÉRIENTIELLE ET POSITIVE**  
(*FACTEUR C. 4*)

## II. DES ACTIVITÉS CPS SPECIFIQUES

- 4. AVOIR UN OBJECTIF D'APPRENTISSAGE CPS EXPLICITE** (*FACTEUR P. 1*)
- 5. DES ACTIVITÉS CPS FORMELLES DE QUALITÉ** (*FACTEURS P.1 ET C.1*)
- 6. INTÉGRÉES DANS UN PROJET CPS COLLECTIF DE QUALITÉ** (*FACTEUR P. 1*)

**FORMATION ET ACCOMPAGNEMENT DES INTERVENANTS**

**DES INTERVENANTS QUI ONT RENFORCÉ LEUR CPS**

**DES ACTIVITÉS CPS INFORMELLES**

**PRATIQUES PÉDAGOGIQUES**

- Soutenantes
- Expérientielles

**ENVIRONNEMENT**

# DÉVELOPPER LES CPS EN TENANT COMPTE DE LEURS INTER-RELATIONS

**UN EXEMPLE : L'EMPATHIE**

## DÉFINITION (SpFrance 2022)

***« l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) -selon son propre point de vue- et à savoir le mettre en mot de façon ajustée »***

- Une action précise et volontaire de la personne (Ecoute empathique, communiquer de façon empathique)
- Fait partie des CPS sociales
- Facteur protecteur « clé » de la prévention du harcèlement scolaire
- Dépend de l'acquisition d'autres CPS : inter-relation, processus d'acquisition

# CLASSIFICATION DES CPS EN 2 PHASES

## I. COMPREHENSION ET ACCEPTATION

	COMPÉTENCES COGNITIVES		COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES		COMPÉTENCES SOCIALES	
PHASE 1 COMPREHENSION & ACCEPTATION	Renforcer conscience de soi	Accroître la connaissance de soi & Savoir penser de façon critique	Renforcer sa conscience de ses émotions	Comprendre ses émotions	Développer des relations constructives	Communiquer de façon efficace et positive
		Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts & Prendre des décisions constructives		Identifier ses émotions		Communiquer de façon empathique
		S'auto-évaluer positivement				Développer des liens et comportements prosociaux
		Renforcer sa pleine attention				

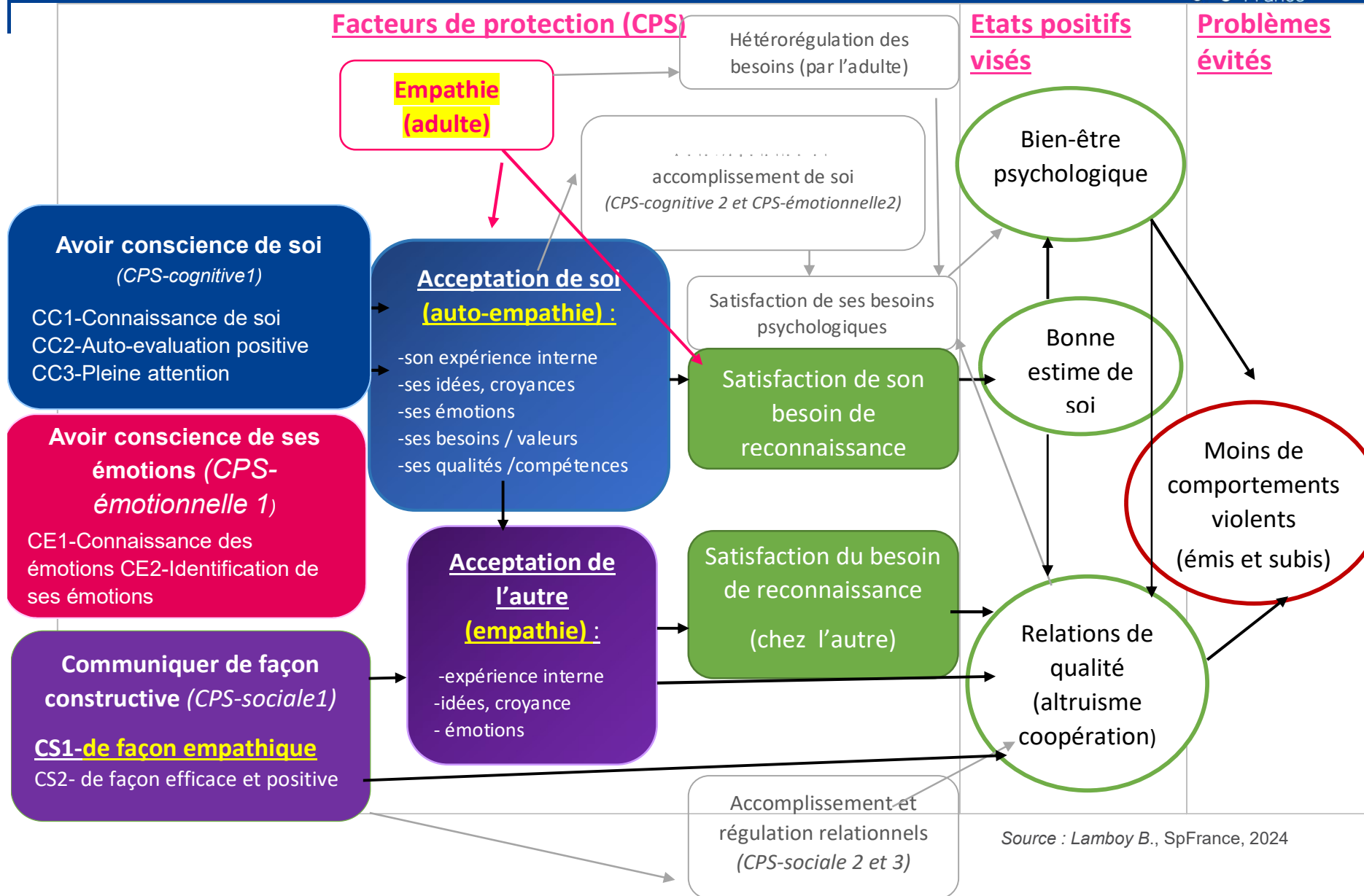
# CLASSIFICATION DES CPS EN 2 PHASES

## II. RÉGULATION ET ACCOMPLISSEMENT

	COMPÉTENCES COGNITIVES		COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES		COMPÉTENCES SOCIALES	
PHASE 2 REGULATION & ACCOMPLISSEMENT	Renforcer sa maîtrise de soi & son accomplissement	Atteindre ses buts personnels	Gérer ses émotions et son stress	Exprimer ses émotions de façon constructive	Résoudre des difficultés relationnelles	S'affirmer par l'assertivité et le refus
		Gérer ses impulsions		Réguler ses émotions (agréables et désagréables)		Résoudre des conflits de façon constructive & savoir demander de l'aide
		Résoudre des problèmes de façon créative & savoir demander de l'aide		Comprendre et gérer son stress		

Source : Santé publique France, référentiel opérationnel Tome 1 (à paraître)

# MODÉLISATION DE L'EMPATHIE



# KIT EMPATHIE (EN & SPF)



- <https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves>

## VOLUMES 1 ET 2 EN LIGNE

## VOLUME 3 À PARAÎTRE

« Une phase d'expérimentation de séances d'empathie est conduite de janvier à juin 2024 dans plus de 1000 écoles. Un kit est mis à la disposition des professeurs pour les accompagner dans sa mise en œuvre. »

- Pour généralisation dans les écoles maternelles et élémentaires à la rentrée de septembre 2024,

 MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



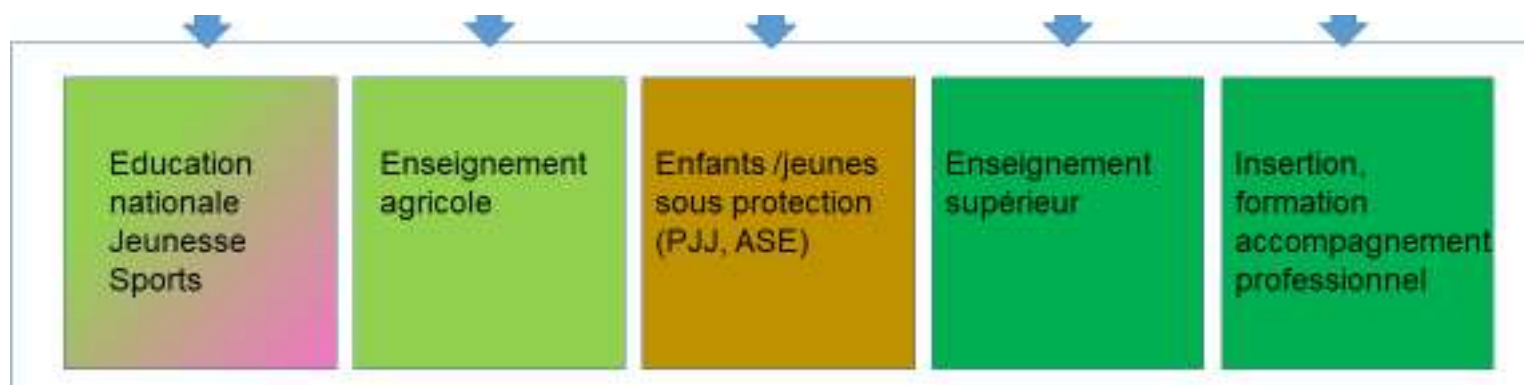
## CONTEXTE EN FRANCE

# STRATÉGIE MULTISECTORIELLE DE DÉVELOPPEMENT DES CPS CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES

# INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE



= 9 départements ministériels  
+ Culture



Source : Godigon M.,  
DGS, 2024

# OBJECTIFS 2037 *(INSTRUCTION)*



- **Objectifs générationnels**
  - « Permettre à tous les enfants de développer leurs CPS dès le plus jeune âge, pendant toute leur croissance et dans tous les milieux »
  - « Que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS »
- **Objectifs de résultats**
  - **Santé mentale** : 10% d'amélioration des indicateurs des enfants et des jeunes
  - **Tabac** : 92% des 15 ans n'ont pas fumé dans les 30 derniers jours
  - **Climat scolaire et bien-être** : amélioration (*//politique de lutte contre le harcèlement*)
  - **Résultats scolaires** : progression aux évaluations nationales des élèves (CP, CE1, 6<sup>e</sup>, 2<sup>nde</sup>)

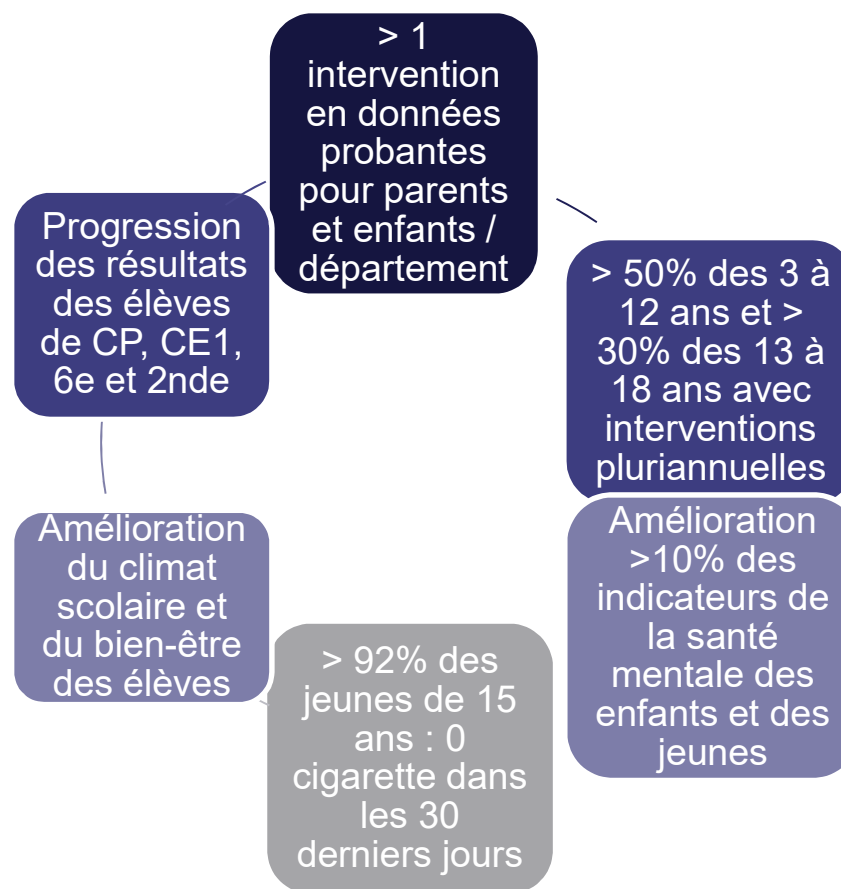
## INDICATEURS DE RÉSULTATS (BÉNÉFICES ATTENDUS DE LA STRATÉGIE)

### Objectifs quantifiés de la stratégie (2037)

- Cf. instruction

### Feuilles de routes quinquennales

- Objectifs intermédiaires attendus



## SUIVI ET EVALUATION DU DÉPLOIEMENT DE LA STRATÉGIE : 2 DÉFIS

### Passage à l'échelle populationnelle et multi-sectorielle : Suivre et évaluer

L'implantation  
(organisation, déploiement, formation, ...)

Ce qui est prévu est fait  
(couverture, pérennité...)

Ce qui est fait respecte les critères d'efficacité dans la durée  
(conditions, contenu, fréquence etc...)

Ce qui est fait est efficace  
(développement des CPS, posture éducative)  
Et apporte les bénéfices attendus  
(climat et résultats scolaires, impact santé...)

### Pour atteindre la population cible : les adultes en position d'éducation

Un environnement de soutien au développement des CPS

Des adultes qui :

- Sont formés
- Développent leurs CPS
- Font évoluer leur posture éducative
- Mettent en œuvre des pratiques et ateliers CPS
- Sont accompagnés

Interventions CPS

Enfants et jeunes

- qui apprennent à développer leur CPS
- au quotidien,
- en continu
- dès 3 ans

EN : CPS intégrées dans les disciplines

## IMPLICATIONS DE LA CIRCULAIRE :

- Passage à l'échelle : Maintenir la qualité des interventions
- Nécessité d'un environnement favorable aux CPS

## BESOINS

- Un cadre référentiel commun
- Des formateurs
- Des outils de formation

## 1<sup>ÈRE</sup> CIBLE : LES PROFESSIONNELS EN POSITION D'ÉDUCATION

### - LES PROFESSIONNELS DOIVENT CONNAITRE LES CPS ET LES RENFORCER POUR :

- Etablir un environnement favorable au développement des CPS
- Être en mesure d'aider les enfants et les jeunes à développer leurs CPS

### - LES PROFESSIONNELS DOIVENT ÊTRE FORMÉS POUR

- Mettre en place des activités informelles et des ateliers psycho-éducatifs pour développer les CPS chez les enfants avec efficacité
- Gérer les situations difficiles

# PAGE CPS SUR LE SITE SpFRANCE



## Index A-Z: compétences psychosociales

The screenshot shows the SpFrance website interface. At the top, there is a search bar and a navigation menu. The 'Az Index' link is highlighted with a red circle. Below the search bar, there is a large image of a young man looking at a laptop. A text box over the image reads: 'Santé mentale des jeunes : des conseils pour prendre soin de sa santé mentale'. Below this, there are several news cards. The first card is titled 'Également dans l'actualité' and mentions 'Infections respiratoires aiguës (grippe, bronchiolite, COVID-19)'. The second card is titled 'BULLETIN NATIONAL 11 OCTOBRE 2023' and mentions 'Coupe du monde de rugby 2023 : une surveillance sanitaire renforcée...'. The third card is titled 'ACTUALITÉ 9 OCTOBRE 2023' and mentions 'Consommation d'alcool et de cannabis en milieux festifs chez les jeunes...'. The fourth card is titled 'ACTUALITÉ 26 SEPTEMBRE 2023' and mentions 'Accompagner les potes qui ont trop bu'.

The screenshot shows the 'Compétences psychosociales (CPS)' page on the SpFrance website. The page features a navigation menu on the left with categories like 'Maladies et traumatismes', 'Déterminants de santé', and 'La santé à tout âge'. The main content area is titled 'Compétences psychosociales (CPS)' and includes a definition: 'Définies comme la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, les compétences psychosociales peuvent être de nature sociale, émotionnelle ou cognitive. Des programmes pédagogiques permettent de renforcer ces compétences.' Below the definition, there is a section titled '3 grandes catégories de CPS' with three dropdown menus: 'Les compétences cognitives', 'Les compétences émotionnelles', and 'Les compétences sociales'. At the bottom, there is a section titled 'Définition et classification des CPS' with a detailed definition: 'La compétence psychosociale est définie par l'OMS dans les années 80 comme « la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. Autrement dit, c'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, au sein de sa culture et de son environnement » (OMS, 1994). Le développement de cette capacité psychosociale globale nécessite de « renforcer les ressources individuelles (personnelles) de la personne et de renforcer les ressources sociales... ».

FÉVRIER 2022

ÉTAT DES CONNAISSANCES

ENFANTS  
ET JEUNES



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :  
UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT  
AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES**

Synthèse de l'état des connaissances scientifiques  
et théoriques réalisé en 2021

OCTOBRE 2022

ENFANTS  
ET JEUNES



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES:  
ÉTAT DES CONNAISSANCES  
SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES**

Rapport complet

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-compétences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-déploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

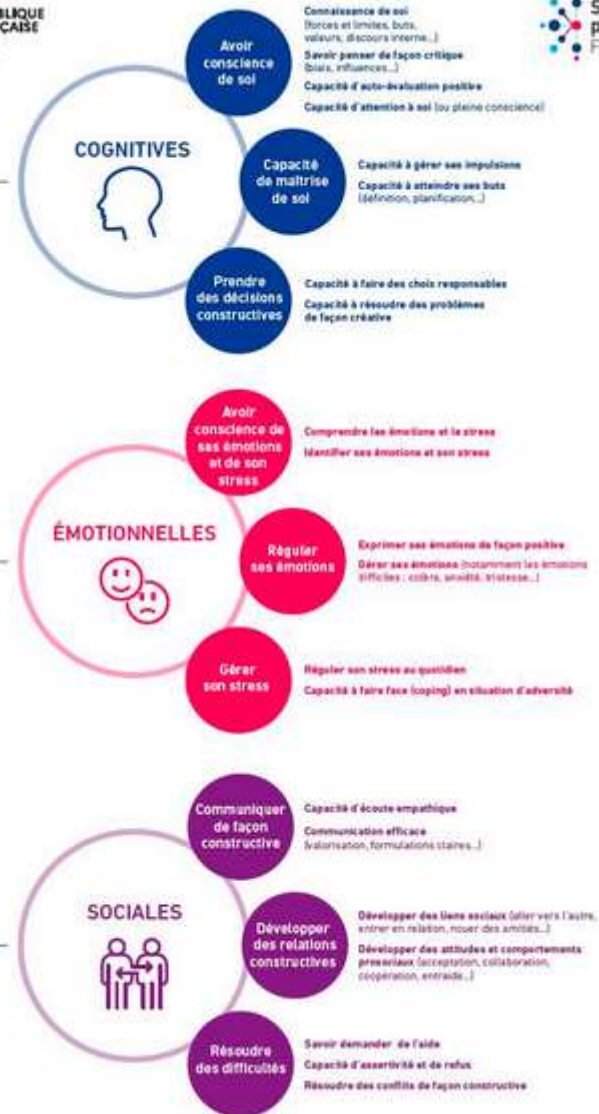
<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-compétences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

## Les compétences psychosociales

L'essentiel à savoir



### Les compétences psychosociales



# A PARAÎTRE : UN RÉFÉRENTIEL OPÉRATIONNEL EN 2 VOLUMES (SpFrance)



## TOME 1

- **Développement des capacités de compréhension et d'accueil de l'expérience cognitive, émotionnelle et sociale (chez soi et chez l'autre) : 3 CPS générales avec les CPS spécifiques qui leurs sont associées**
  - Renforcer sa conscience et sa compréhension de soi
  - Renforcer sa conscience et sa compréhension des émotions
  - Développer des relations constructives

## TOME 2

- **Développement des capacités de régulation et d'accomplissement cognitif, émotionnel et social : 3 CPS générales avec les CPS spécifiques qui leurs sont associées**
  - Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement
  - Réguler ses émotions et son stress
  - Résoudre des difficultés relationnelles

## STRUCTURE : UN CHAPITRE PAR CPS AVEC :

- **Une partie théorique : description des mécanismes psychologique à la base de chaque CPS, principaux effets et facteurs préalables, les éléments essentiels à retenir**
- **Une partie pratique : exemples d'activités pour adultes, enfants et jeunes (formelles et informelles)**

## DÉFI DU PASSAGE À L'ÉCHELLE DE LA POPULATION DES 3-25 ANS

- Déployer à l'échelle nationale tout en maintenant la qualité
- Former et accompagner les professionnels en position d'éducation
- En commençant par la formation de formateurs
- Suivre et évaluer

## UNE ÉTAPE FONDAMENTALE : LES ADULTES EN POSITION D'ÉDUCATION DÉVELOPPENT LEUR CPS POUR :

- Établir un environnement favorable au développement des CPS
- Être en mesure d'aider les enfants et les jeunes à développer leurs CPS

## 15 ANS POUR UN CHANGEMENT DE FOND !

- à l'horizon 2037, une nouvelle génération d'enfants et de jeunes bénéficiant systématiquement d'un développement des CPS tout au long de son parcours

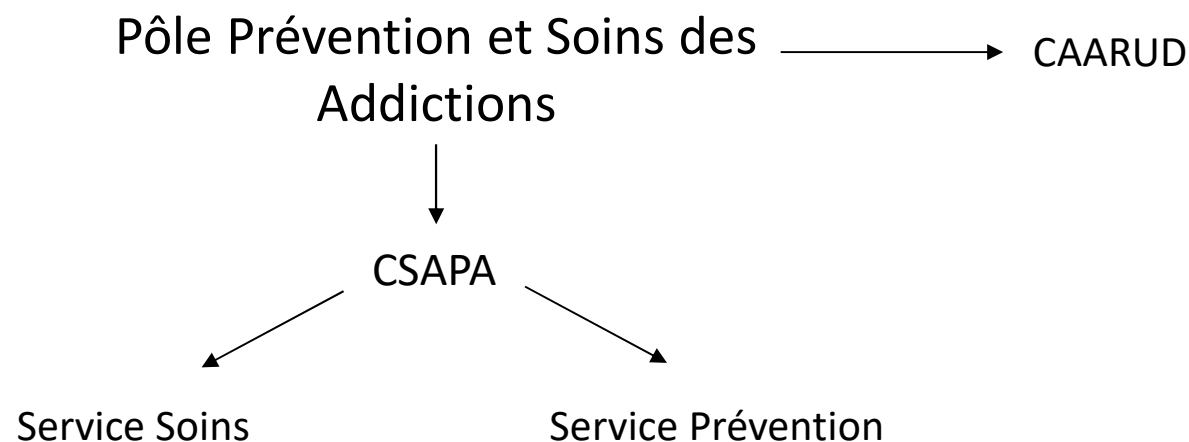
## UN OBJECTIF DE SANTE GLOBALE

## 2ÈME PARTIE

# UNPLUGGED ET AUTRES PROGRAMMES CPS

*Julien Desbrosse, Chargé de prévention en addictologie,  
CSAPA Kairn 71 – Sauvegarde 71*

# Présentation CSAPA Kairn 71 – Sauvegarde 71



Julien Desbrosse  
Chargé de prévention des conduites addictives  
j.desbrosse.kairn71@sauvegarde71.fr  
07.57.45.43.88

## *Il vaut mieux ne rien faire que...*

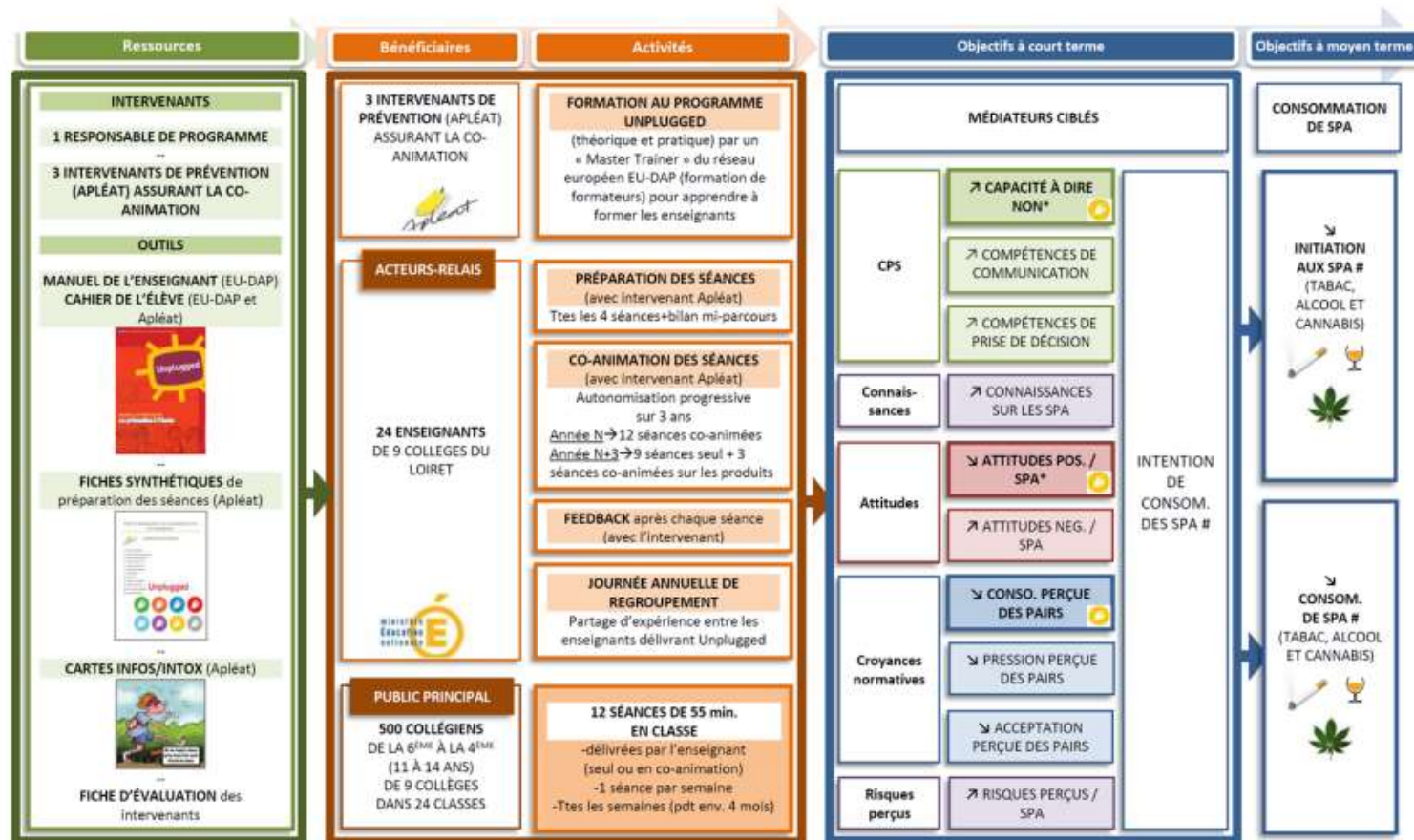
<i>Types d'actions de prévention</i>	<i>1<sup>ère</sup> consommation 7 mois après la prévention</i>
<b>Prévention axée sur la mise en garde et la peur.</b>	<b>7,3 % ↗</b>
<b>Information neutre, objective centrée sur les produits.</b>	<b>4,6 % ↗</b>
<b>Groupe contrôle : pas d'intervention.</b>	<b>3,6 %</b>
<b>Approche centrée sur les personnes et leurs problèmes + dialogue et rencontre.</b>	<b>2,6 % ↘</b>

**De Haas, Schuurman, 1975**

# Des programmes CPS

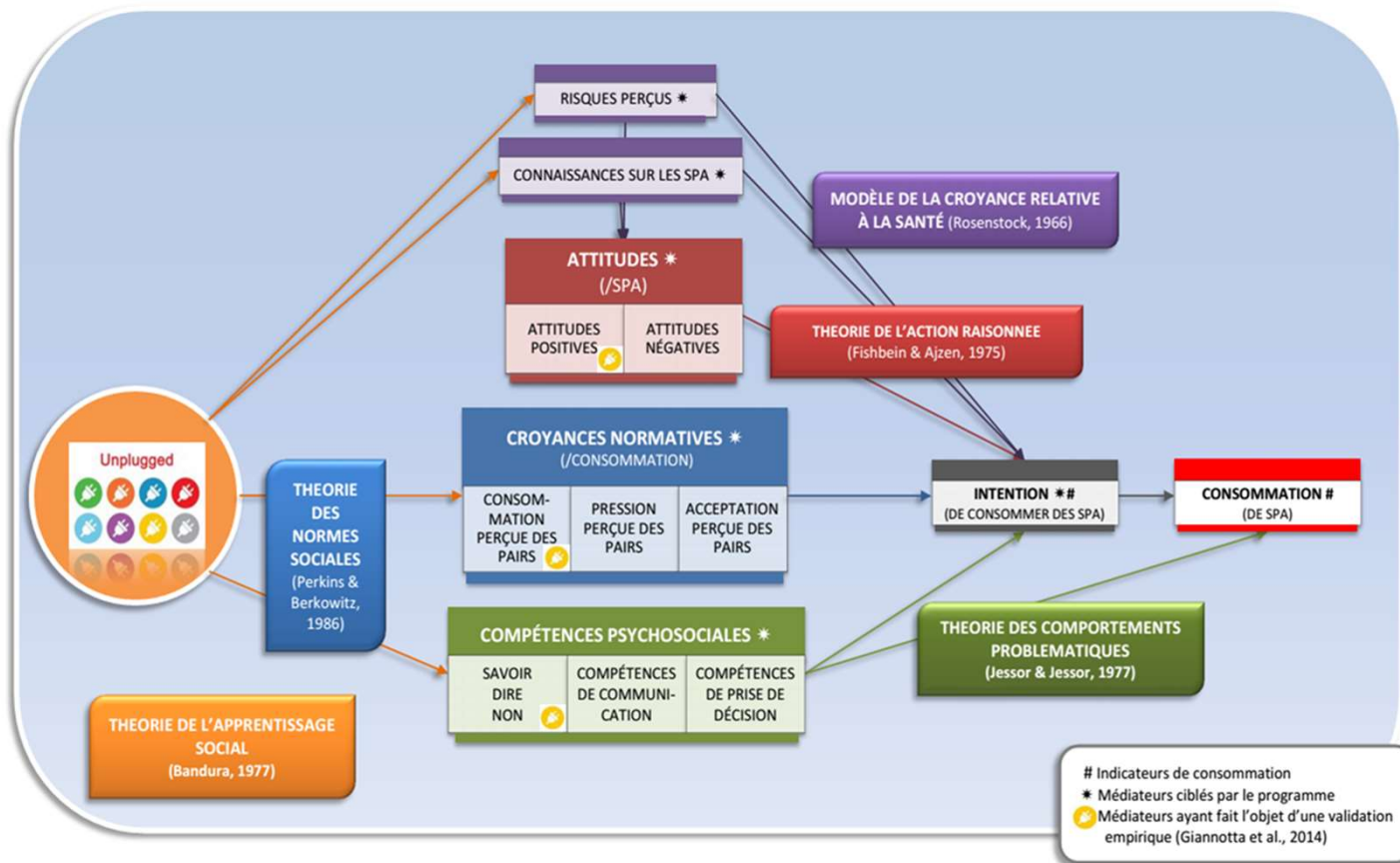
- **Primavera** : prévention des conduites addictives, programme généraliste CM1/CM2/6<sup>e</sup>/5<sup>e</sup> : 13 séances au total
- **Unplugged** : prévention des conduites addictives, programme généraliste 6<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> : 12 séances dans l'année
- **Protect** : prévention de l'usage excessif des écrans, intervention sélective ou indiquée avec une cible autour de 16 ans : 4 séances de 2h
- **Programme de Soutien à la Famille et la Parentalité (PFSP)** : parents et enfants sur 14 séances de 2h (+ appel hebdomadaire)

Figure 21. Modélisation (ou modèle logique) du programme CPS *Unplugged* sur les conduites addictives (année scolaire 2015-2016, Loiret, (88))



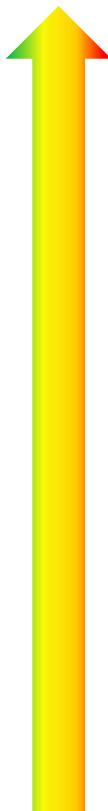
\* Variables ayant fait l'objet d'une validation empirique en tant que médiateurs (Giannotta, Vigna-Taglianti, Rosaria Galanti, Scatigna, & Fagiano, 2014)

# Les principes actifs





## ENJEUX DE L'INDIVIDU DANS LE GROUPE



### Seul devant le groupe

(assis derrière sa table / debout derrière sa table / au tableau sur estrade )

- Exposition / Erreur → chute de l'estime de soi.
- Favoriser l'autonomie, prise de responsabilité, renforcement de la confiance en soi



### Par binôme

- **Réussite et échec partagés**, je ne suis pas le seul à avoir tort ou raison
- Collaboration, création de lien



### Sous-groupe (de 4)

- **Réussite et échec partagés**, je ne suis pas le seul à avoir tort ou raison.
- Collaboration, plus d'idées, donne des ouvertures, création de liens, favorise la dynamique de groupe



### Ecrire (ou dessiner – photolangage)

- Pour approfondir la réflexion et l'élaboration
- Permet de s'appuyer sur un support pour construire sa réponse
- Favorise les réponses authentiques (on ne peut pas récupérer la réponse du premier participant)



### Penser la réponse

- Prendre le temps de construire sa réponse, d'être en confiance.
- Favorise la libre expression et les réponses personnelles

---

## Unplugged

*Un programme de prévention efficace, preuves à l'appui*

---

- **Mis en œuvre et évalué comme efficace dans sept pays d'Europe**
- **Évalué en France en 2018 par Santé publique France**
  - Enquête auprès d'un échantillon de **1 091 collégiens** de la 6e à la 4e (12 collèges, 66 classes) avant et après l'intervention (1 mois et 3 mois)
  - Evaluation de **processus** à chaque fin de séance
  - Comparaison des **consommations de substances psychoactives** (expérimentation, consommation récente) des élèves participant au programme à celle des élèves ne bénéficiant d'aucune intervention de prévention

---

## Unplugged

Étude SPF : Un programme de prévention efficace, preuves à l'appui

---

FÉDÉRATION  
**AD**DICTION  
Prévenir | Réduire les risques | Soigner

- **Mis en œuvre en France et évalué en 2018 par Santé publique France**



**Effets bénéfiques** sur les **expérimentations** de tabac, de cannabis et les épisodes d'ivresse (retardées)

- Effet plus important chez **les garçons**
- Effet plus important pour les enfants dont les parents **tolèrent une substance (renforcement)**
- Effet plus important sur les élèves situés dans des **établissements défavorisés** (notamment avec un faible taux de réussite au brevet)

➔ **Rapport d'évaluation par SPF**



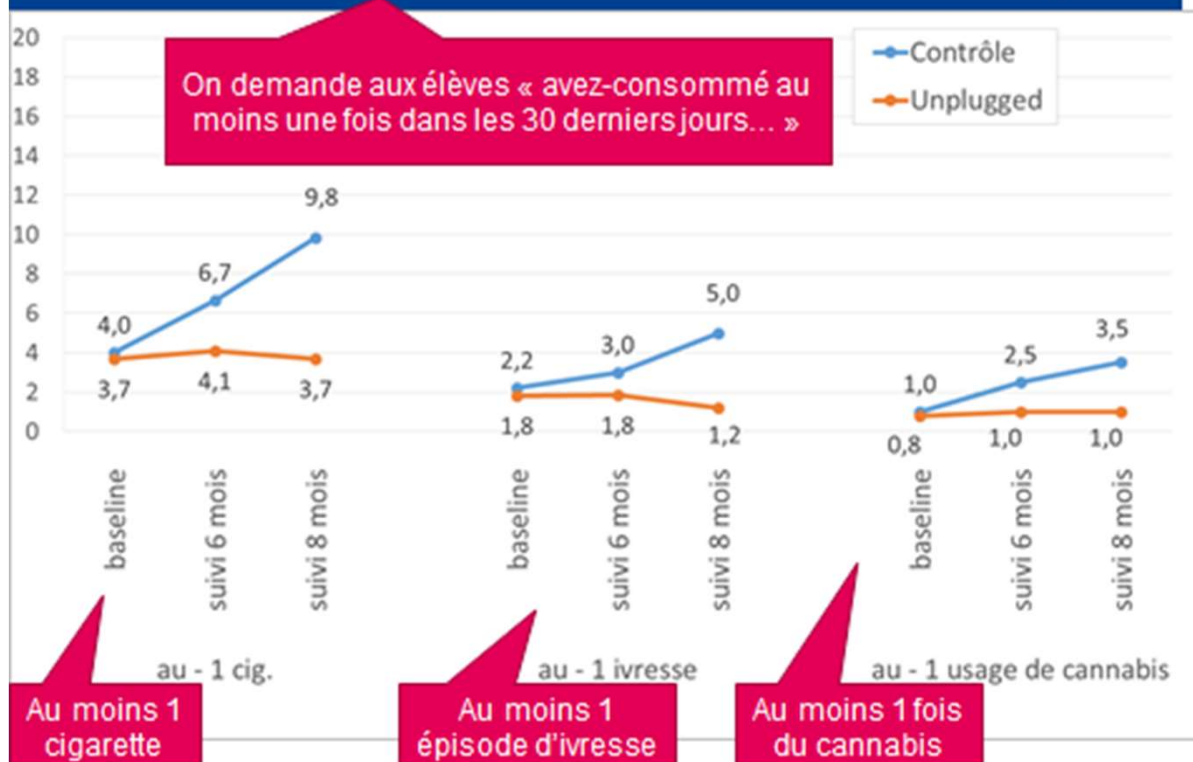


## UNPLUGGED : Pour aller plus loin...



### CONSOMMATION RÉCENTE (DANS LES 30 DERNIERS JOURS)

Santé  
publique  
France



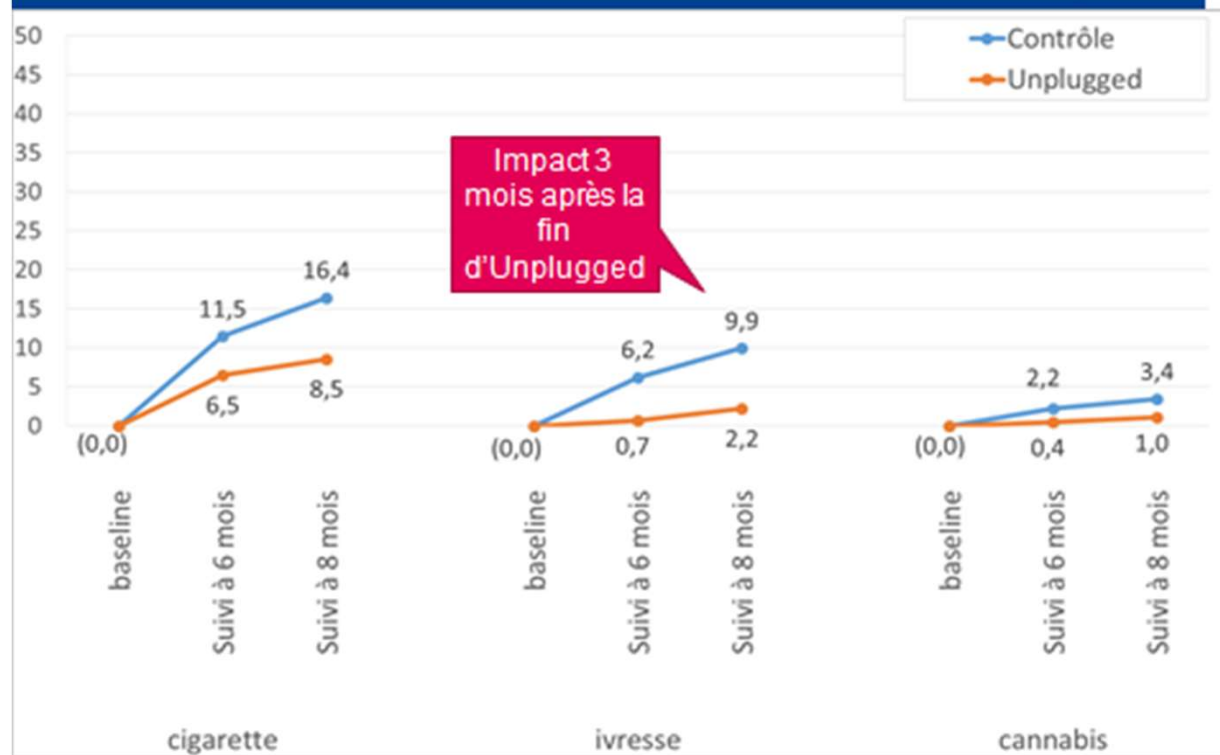


## UNPLUGGED : Pour aller plus loin...



### PRÉVALENCE (EN %) DES NOUVEAUX EXPÉRIMENTATEURS DEPUIS LA BASELINE

Santé  
publique  
France





## UNPLUGGED : Un programme efficace



### Des effets bénéfiques sur..

les **expérimentations** de **tabac**, de **cannabis** et les **épisodes d'ivresse** (retardées, diminuées)

- ✓ tous les médiateurs ciblés : **croyances normatives, attitudes positives vis-à-vis des drogues, résistance à la pression des pairs, les compétences psychosociales**
- ✓ le **climat de classe**
- ✓ **plus important** chez les **élèves d'établissements défavorisés.**

→ **Effet corrélé au nombre de séances délivrées**



# PROGRAMME DE PRÉVENTION D'ABUS DES ÉCRANS

Coordination régionale :



Financement :



apport pédagogique :



# Pour qui ? Par qui ?

- Jeunes de 12 à 18 ans (possibilité jusqu'à 20 ans)
- Présentant un risque accru ou des symptômes précoces de troubles liés à l'usage d'Internet
- Collectif : groupe de 6 à 15 jeunes
- Animé par un binôme de professionnels formés
- En établissement scolaire, extra-scolaire



# Primavera

Le programme d'éducation préventive en milieu scolaire

# PRIMAVERA, C'EST QUOI ?

Primavera est un programme d'éducation préventive des conduites à risques et addictives:

- pluriannuel à destination des enfants et des collégiens, du **CM1 à la 5<sup>ème</sup>** (9 à 12 ans),
- abordant la question des **prises de risques** et **conduites addictives** (ex. tabac, écrans...),
- qui participe à la **promotion d'un environnement favorable à la santé** et au développement des **compétences psychosociales** des jeunes.

# OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Aider les enfants/adolescents s'inscrire progressivement dans une **démarche de santé globale** (ex. choix individuels face au groupe).
- Favoriser le développement des **compétences psychosociales** (compétences de vie) des jeunes.
- Prévenir les **conduites à risque**.
- Comprendre les **facteurs d'influence**, acquérir une meilleure **connaissance** et **affirmation de soi**, repérer et identifier les **émotions**.
- Contribuer à l'amélioration du **climat scolaire**.

# CONCRÈTEMENT...

en CM1 et CM2

en 6<sup>ème</sup>

en 5<sup>ème</sup>

**8 séances visant le développement des compétences psychosociales :**

- Comprendre ses **émotions**, ses **besoins**,
- Développer et renforcer **l'estime de soi**,
- Comprendre ce qu'est **l'influence**,
- Réfléchir à la notion de **plaisirs** et de **risque**.

**3 séances pour :**

- Comprendre le **potentiel du corps humain**, ses besoins spécifiques, les **émotions**,
- Comprendre les drogues et leur **action sur la santé**,
- Comprendre **l'influence** de l'environnement et les façons de s'en protéger.

**2 séances pour :**

- Echanger sur **plaisir/prise de risque**,
- Approfondir la compréhension des **conduites addictives** et des risques associés (recherche d'effets, conséquences, **facteurs de risques et de protection**, échanges sur les idées reçues).

# Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité (PSFP)

PSFP 12 –16 Ans

Novembre 2023 - Mars 2024

à Louhans



# Le PSFP, qu'est-ce que c'est ?

[https://youtu.be/L\\_EeyjiqTdA](https://youtu.be/L_EeyjiqTdA)

(les mots clés "PSFP" et "Louhans" peuvent suffire)



- Un programme éducatif et préventif probant
- Ouvert à toutes les familles, sauf pathologie psychiatrique non stabilisée
- Renforcement des compétences parentales et des compétences psycho-sociales des adolescents
- Un travail en groupe (échanges, outils, mises en situation...)
- Complémentarité avec des prises en charge individuelles

# En Pratique

6 à 12 familles réunies pour 14 ateliers participatifs de 2h

---

## Goûter

---

Groupe Parents  
avec 2 animateurs

Renforcement des compétences  
parentales

1<sup>ère</sup> heure simultanée

---

Groupe Adolescents  
avec 2 animateurs

Renforcement des compétences  
Psychosociales

2<sup>ème</sup> heure commune

Groupe familles  
avec 2 animateurs

Renforcement du lien Parent-Enfant

*+ Garderie pour  
les petits*

*+ Appel individuel  
dans la semaine*

# Différents thèmes des 14 Séances

Observer et partager, l'écoute active

Encourager et valoriser

Définir et formuler ses attentes, « message – je », consignes claires

Les prises de risques

La pression des pairs

Résoudre les problèmes

Gérer la colère, les émotions

La discipline positive, changer les comportements

...



# Paroles de parents

<https://youtu.be/Okm8jNEXp1I>

(les mots clés "témoignage" "PSFP" et "louhans" peuvent suffire)

« on se comprend mieux »

« convivialité » - « entraide » - « ludique » - « cohésion »

« mon enfant est mieux, plus poli, plus serein »

« Je réapprécie être maman »

« mes relations avec mes enfants restent encore en dents de scie, mais j'ai des outils pour faire face »

« on met plus les enfants en confiance, on pense à valoriser »

## 3<sup>ÈME</sup> PARTIE

### **PRÉSENTATION DE 3 CPS**

*Dominique JEANNEL, Santé publique France  
Université d'été, UBFC, 2 juillet 2024*

### **CPS GÉNÉRALE C1: RENFORCER SA CONSCIENCE DE SOI**

- **Accroître sa connaissance de soi (C1.1) et savoir penser de façon critique (C1.2)**

### **CPS GÉNÉRALE E1 : RENFORCER SA CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS**

- **Comprendre les émotions (E1.1)**

### **CPS GÉNÉRALE : DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES**

- **Communiquer de façon efficace et positive (S1.1)**

# ACCROÎTRE SA CONNAISSANCE DE SOI (C1.1) ET SAVOIR PENSER DE FAÇON CRITIQUE (C1.2)

*Source : Santé publique France, Les compétences psychosociales : référentiel opérationnel. Tome 1 (à paraître)*

## IL S'AGIT DE COMPRENDRE :

- Ses cognitions (i.e. pensées, croyances, valeurs...), ses émotions (sentiments, affects...), ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves...)
- Leurs liens avec nos comportements

## PRÉALABLES

- des capacités cognitives d'attention, d'observation et de réflexion (liées au Soi sujet)
  - *qui dépendent, notamment, du développement neuropsychologique et de la pratique (via les apprentissages)*
- l'acceptation que son Soi psychologique est largement construit (et conditionné) par les autres
  - *le processus d'internalisation est central dans la construction de l'image de soi et dans nos agissements au quotidien : notre identité est largement dépendante de nos interactions sociales.*
  - *en prendre conscience et l'accepter est une étape incontournable pour renforcer notre force de décision et notre pouvoir d'agir (empowerment)*

# LES DIFFÉRENTES DIMENSIONS DU SOI

## LE SOI EXTERNE

- Les aspects du soi qui sont extérieurs et perceptibles par les autres

## L'IMAGE DE SOI

- Renvoie à toutes les pensées/idées/jugements/représentations que l'on a sur soi,
  - qui sont des **déterminants majeurs** de nos comportements et de nos vies

## LE SOI INTERNE

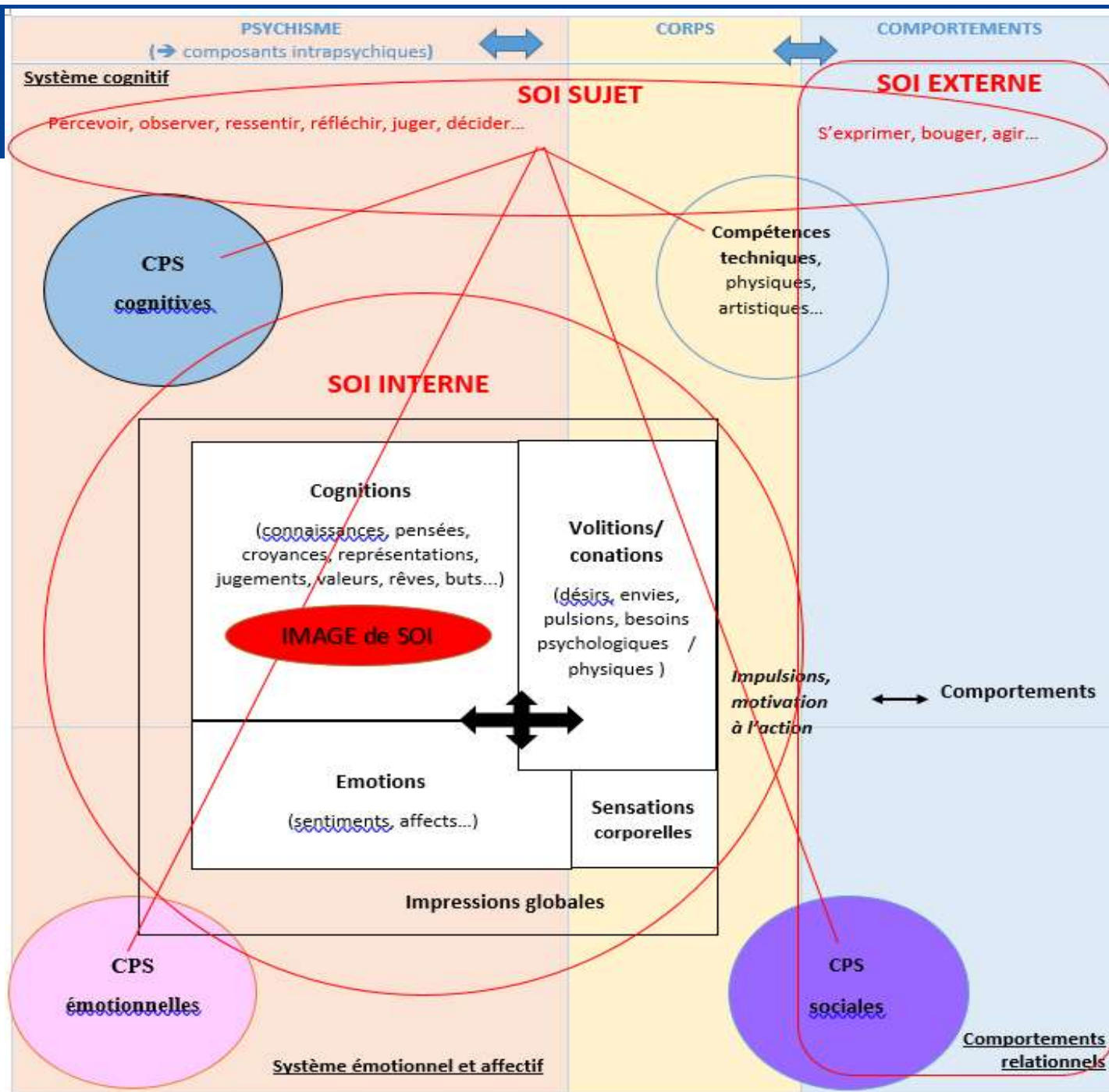
- Les 5 états psychiques (ou mentaux) qui sont perceptibles et conscientisables :
  - Cognitions (pensées, croyances, représentations, connaissances...)
  - Emotions
  - Volitions ou conations (besoins, envies, impulsions...)
  - Sensations corporelles
  - Impressions globales et diffuses

## LE SOI SUJET

- Soi agent/acteur/observateur, fait référence à nos capacités cognitives (ou capacités mentale : percevoir, réfléchir, décider...) et comportementale (s'exprimer, bouger..)
- Importance du soi Sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires :
  - Capacité d'**attention** et d'observation de l'information présente
  - Capacité d'**analyse**
  - Capacité de **décision**
  - Capacité d'**action** (verbale et/ou comportementale)

} AADA

# CPS ET LES 4 DIMENSIONS DU SOI



Source : Santé publique France, Les compétences psychosociales : référentiel opérationnel. Tome 1 (à paraître)

## NÉCESSITE DE DÉVELOPPER 5 SAVOIRS :

- mieux connaître les différentes dimensions du **Soi**
- Comprendre l'importance du **Soi sujet** pour pouvoir réaliser des actions conscientes et volontaires
  - Attention/Analyse/Décision/Action : un rôle essentiel dans le développement des CPS
- Comprendre le rôle et les limites des **représentations de Soi** (ou **image de soi**) ;
  - Construites en interaction avec les « autres », elles influencent nos comportements
- Apprendre à **questionner** ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique vis-à-vis de l'image de soi)
  - *réduisant notre tendance à prendre nos idées pour des faits, il devient plus facile de questionner et de remettre en question nos représentations (de soi)*
- Apprendre à observer et d'accueillir son **expérience interne** (**Soi interne**)

## FUSION COGNITIVE

- **Identification avec nos productions internes** *i.e. ne faire qu'un avec la pensée, le sentiment, le ressenti ou la représentation de soi ...*
- **Processus la plupart du temps automatique, non intentionnel et non conscient**

## ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL

- « *tendance à vouloir éviter ou échapper à ses expériences privées (pensées, émotions, sensations (corporelles), souvenirs, envies) en cherchant à modifier leur forme, leur fréquence, leur intensité, leur durée ou leur importance situationnelle* »
- « *Face à ces stimuli internes aversifs, l'individu s'engage dans des conduites de contrôle : supprimer, maîtriser, solutionner la menace* »
- *préjudiciables pour la personne : tension/lutte intérieure, conséquences cognitives et/ ou comportementales*

## DÉFUSION COGNITIVE

- **Mettre en place une perspective psychologique différente, distanciée et plus nuancée, par rapport à ses expériences intérieures : pensées, sentiments, émotions, images mentales..**
  - **permet de ne plus être identifié à ses représentations de soi et de ne plus considérer notre image de soi comme la réalité.**
    - « Les pensées ne sont pas des faits, ce ne sont que des pensées »
  - **Reformuler : « je suis triste » « je ressens de la tristesse »**
- « Je ne pourrais jamais réussir » → « j'ai la pensée que je réussirai jamais »

# ACCROITRE SA CONNAISSANCE DE SOI & PENSER DE FAÇON CRITIQUE : LES EFFETS



## LES EFFETS

### RENFORCER SON POUVOIR D'AGIR : EMPOWERMENT

*En prenant conscience que nos représentations de soi sont construites en interaction avec notre environnement social et qu'elles déterminent largement nos comportements, nous pouvons davantage les remettre en question.*

*En nous différenciant de nos idées et représentations de soi, nous pouvons alors les interroger et choisir de les changer, de les ajuster et de les enrichir ce qui permet d'accroître nos capacités à penser et à agir (empowerment).*

### MIEUX ACCUEILLIR SON EXPÉRIENCE INTERNE (ACCEPTATION EXPÉRIENTIELLE), FAVORISER SA CRÉATIVITÉ ET SON BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

*en reconnaissant ses états internes (sans fusionner avec eux), il est plus facile de les réguler, de répondre à ses besoins psychologiques de façon ajustée, de faire des choix éclairés et d'agir de façon intentionnelle, plus en accord avec soi-même. Diminuer l'évitement expérientiel et augmenter l'acceptation expérientielle permet d'accroître son bien-être psychologique et d'éviter un grand nombre de problématiques (conduites à risques, comportements violents, conduites addictives...).*

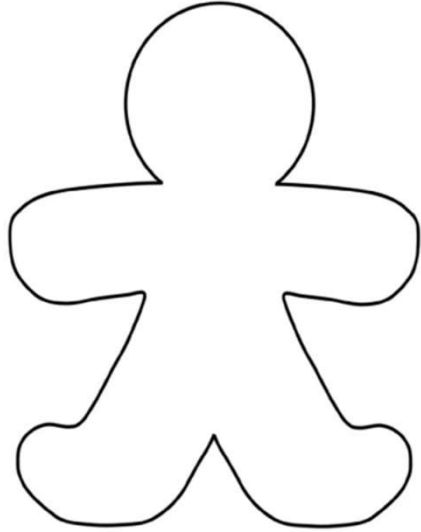
## BONHOMME DE PAIN D'ÉPICES

- Distribuer à chacun une feuille avec le bonhomme de pain d'épices
- Proposer de noter son prénom et une ou deux qualités que l'on possède
- Passer la feuille à son voisin qui note une qualité qu'il a remarqué chez vous
- Les animateurs ramassent toutes les feuilles et les affichent

## DEBRIEFING

- Qu'avez-vous ressenti au cours de cette activité?
- Avez-vous trouvé facile ou difficile de noter une qualité pour soi ? Pour quelqu'un d'autre?
- Quelles capacités avez-vous utilisées ?
- Quels liens faites-vous avec les dimensions du soi ? Les représentations du soi ?

Prénom : .....



*Activité adaptée d'Unplugged*

# ACCROITRE SA COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS

*Source : Santé publique France, Les compétences psychosociales :  
référentiel opérationnel Tome 1 (à paraître)*

## LA RECONNAISSANCE DES IDÉES REÇUES SUR LES ÉMOTIONS

- au cours de l'histoire et dans de nombreuses cultures, les émotions ont été perçues comme gênantes voire dangereuses, opposées à la pensée rationnelle considérée comme la seule source des comportements adaptés

⊗ « L'erreur de Descartes »

- Les neurosciences et les sciences psychologiques montrent aujourd'hui que cette opposition entre pensée (ou raison) et émotion, conduisant à la survalorisation de la raison/pensée et au rejet des émotions, n'est pas fondée
- un consensus scientifique : les émotions et les cognitions sont inter-reliées.

## UNE MODIFICATION DU RAPPORT AUX ÉMOTIONS ET DU VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL

- Certaines émotions (notamment désagréables) sont encore perçues individuellement et collectivement comme des phénomènes honteux voire tabou
- Identifier nos représentations et nos freins et questionner notre rapport aux émotions (pour soi et pour autrui)
- Reconnaître l'utilité des émotions et l'acceptation de nos émotions comme faisant partie de notre nature humaine, peut permettre paradoxalement un vécu émotionnel moins douloureux et une meilleure adaptation
  - Fonction cruciale des émotions désagréables → abandonner la terminologie positif/négatif

## CONNAÎTRE LA NATURE DES ÉMOTIONS

Composantes internes	Composantes externes
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ressenti subjectif global</li><li>➤ Sensations corporelles</li><li>➤ Manifestations physiologiques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Réactions réflexes du visage</li><li>➤ Paralangage réflexe (niveau de voix, rythme...)</li><li>➤ Gestes réflexes</li></ul>

- Les émotions perçues comme désagréables (peur, colère, tristesse...) sont produites lorsque les besoins psychologiques ne sont pas satisfaits.
- Les émotions perçues comme agréables (joie, amour, fierté...) sont produites lorsque les besoins psychologiques sont satisfaits

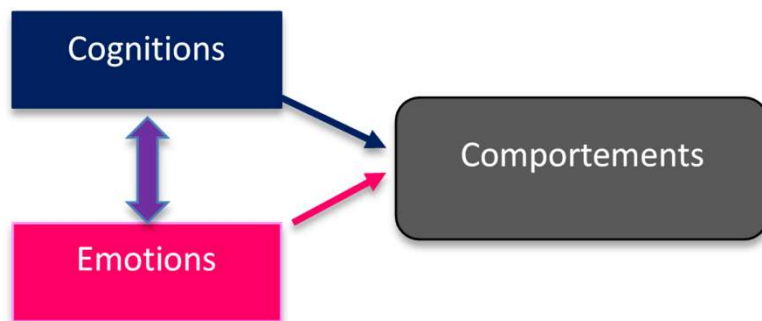
## COMPRENDRE LA FONCTION DES ÉMOTIONS

*Les émotions sont provoquées par un événement déclencheur (externe ou interne), en réponse aux besoins psychologiques*

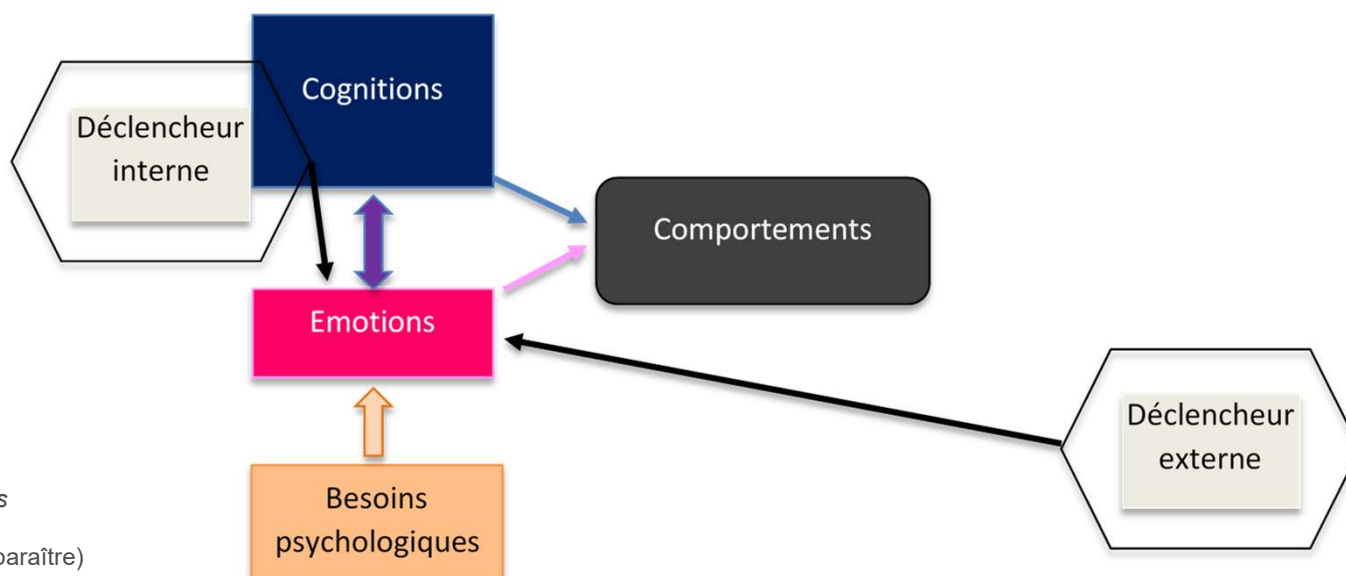
- leur fonction **informative** (indicateurs de l'état intérieur et de la satisfaction ou non des besoins psychologiques)
- leur fonction **d'impulsion pour l'action** afin de pouvoir satisfaire nos besoins psychologiques

# COMPRENDRE LES ÉMOTIONS

*liens entre émotions, cognitions et comportements*



*Liens entre les émotions, les besoins psychologiques et les événements déclencheurs*



Source : Santé publique France, Les compétences psychosociales : référentiel opérationnel. Tome 1 (à paraître)

## **MIEUX ACCEPTER SES ÉMOTIONS ET À PORTER PLUS FACILEMENT ATTENTION À SON MONDE INTÉRIEUR**

- en prenant conscience que toutes les émotions sont utiles et nécessaires puisqu'elles constituent des indicateurs/informations qui permettent à la personne de mieux repérer ses besoins et de maintenir son équilibre psychologique).

## **MIEUX SATISFAIRE SES BESOINS PSYCHOLOGIQUES**

- les informations transmises par les émotions permettent de s'orienter, se réguler et ainsi de rétablir notre équilibre psychologique.
- Un grand nombre de nos difficultés (individuelles et relationnelles) proviennent de notre tendance à refuser les émotions désagréables, perçues comme négatives, intolérables ou inacceptables (mécanisme d'évitement émotionnel).

*Ne pas accepter cette gamme d'émotions, c'est se priver des informations qu'elles apportent et donc de la capacité à répondre à nos besoins psychologiques.*

## BATTLE D'ÉMOTIONS (2 EQUIPES)

- Les animateurs demandent aux 2 équipes de mimer une émotion
- A 1, 2, 3 : les animateurs désignent l'équipe « gagnante »
- Recommencer avec d'autres émotions

## DÉBRIEFING

- Qu'avez-vous ressenti durant l'activité ? Qu'est-ce qui a été agréable ? Désagréable ? Ou difficile ?
- Quelles sont les manifestations (ou composantes) externes d'une émotion ? La fonction de chaque émotion « jouée » ?

L'importance d'identifier et d'exprimer les émotions

*Activité adaptée de PSFP*

# COMMUNIQUER DE FAÇON EFFICACE ET POSITIVE

*Source : Santé publique France, Les compétences psychosociales :  
référentiel opérationnel Tome 1 (à paraître)*

## LA COMMUNICATION

- représente la « dimension interactive de la relation » ;
- transmettre de l'information, partager un message entre au moins une personne émettrice et une personne réceptrice en utilisant à la fois des contenus verbaux et non verbaux (voix, intonation, regard, expression du visage, gestes, postures, mouvements du corps...)
- aussi porteuse d'importants enjeux relationnels et affectifs tant au niveau individuel que collectif

## DOUBLE ENJEU

- au niveau informatif : une bonne compréhension du message entre la personne émettrice et la personne réceptrice;
- au niveau psychologique : la reconnaissance et la valorisation de l'autre comme de soi dans le cadre d'une relation authentique fondée sur un respect réciproque.

# PRINCIPAUX PRÉALABLES À LA COMMUNICATION EFFICACE ET POSITIVE



## **FAIRE CORRESPONDRE LA FORME ET LE FOND DU MESSAGE :**

- les comportements verbaux et non verbaux de la personne qui communique de façon efficace et positive doivent être en accord avec ses représentations et ses ressentis : être authentique

## **ABANDONNER UN RAPPORT DE FORCE ENTRE SOI ET L'AUTRE**

- même dans le cadre de relations asymétriques (enseignant/élève, éducateur/jeune, parent/enfant...),
- **La communication efficace et positive nécessite un rapport à l'autre qui soit respectueux et honnête sans recherche de domination et sans manipulation ;**  
*« la parole est souvent confondue avec le pouvoir : elle est son instrument le plus évident (...) pour introduire dans la relation un irrémédiable rapport de force, basé sur la dévalorisation, la déstabilisation ou le rejet de l'Autre. L'objectif (...) est de se positionner (se percevoir, en tout cas), comme le plus fort, le plus intelligent, le plus puissant, paré d'une qualité déniée à l'interlocuteur...La communication positive établit une stratégie diamétralement opposée : elle mise sur une relation égalitaire, (...) une profonde maîtrise de soi, pour forger les voies de la coopération et de la convergence. »*

## **S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT**

- **Pouvoir reconnaître les qualités et les compétences de l'autre, implique au préalable d'avoir pu développer :**
  - *un rapport à soi bienveillant et une image de soi positive et non biaisée*

# COMMUNIQUER DE FAÇON EFFICACE ET POSITIVE NÉCESSITE DE RENFORCER 3 SAVOIR FAIRE



## EVITER LES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS VERBAUX QUI DÉTÉRIORENT LE MESSAGE ET LA RELATION

- Etre capable de reconnaître les obstacles à la compréhension du message et à la considération de l'autre au niveau :
  - des comportements verbaux,
  - des comportements non verbaux
  - des intentions relationnelles (c'est-à-dire ce que l'on cherche à faire par-delà ce que l'on dit)

## UTILISER DAVANTAGE D'ATTITUDES ET DE COMPORTEMENTS VERBAUX SOUTENANTS (COMMUNICATION POSITIVE)

- (Avoir conscience du biais de négativité)
- porter davantage son attention sur les comportements des autres qui donnent satisfaction, en les valorisant et en exprimant sa satisfaction

## FORMULER DES DEMANDES CLAIRES ET AJUSTÉES À L'AUTRE (COMMUNICATION EFFICACE)

- Exprimer des messages clairs
- Savoir s'adapter au contexte de communication et à son interlocuteur  
(*caractéristiques personnelles et ressentis présents*)

# COMMUNICATION EFFICACE ET POSITIVE : PRINCIPAUX EFFETS



## CONSTRUIRE DES RELATIONS DE QUALITÉ

- Permet une meilleure appropriation du message
- Evite les incompréhensions (à la base de nombreuses difficultés relationnelles) ;
- Démontre à l'autre considération et respect qu'on lui porte  
→ *ce qui favorise l'entente mutuelle et le bien vivre ensemble*

## SATISFAIRE SES BESOINS AFFECTIFS ET RELATIONNELS

- permet à l'autre de se sentir considéré, respecté, valorisé, ce qui contribue à satisfaire son besoin de reconnaissance et favorise une bonne estime de soi ;
- les relations harmonieuses, l'attention et l'affection partagées répondent aux besoins d'affiliation sociale et aux besoins d'affection de chacun.

# ACTIVITÉ : IDENTIFIER LES OBSTACLES A LA COMMUNICATION DANS CE DIALOGUE



**P1.** *Je t'avoue que j'en ai assez de perdre mon temps avec tes parents. Ils sont trop pénibles à se plaindre de tout. C'est de ta faute, tu acceptes n'importe quoi de leur part*

**P2.** *Mais non! ils sont gentils au fond!*

**P1.** *C'est toujours la même chose, tu n'écoutes jamais ce que je dis, c'est à chaque fois comme si je parlais à un mur. D'ailleurs...*

**P2.** *Au fait, si on allait voir Charlotte demain ?*

**P1.** *Ah ! Tu préfères changer de sujet. C'est sûr, il n'y a pas de quoi être fier d'avoir des parents comme ça!*

**P2.** *Ouais, je te vois venir, tu préférerais te vautrer devant la télé tout le dimanche!*

**P1.** *Bon, tu ne comprends rien toi non plus, ce n'est pas la peine de continuer*

**P2.** *Tu sais, je crois que je vais y retourner chez mes parents, et plus vite que tu le crois!*

**P1.** *Et bien vas-y, tu pourras te plaindre de moi avec eux! Je suis sûre que tu ne te gênes pas de le faire d'ailleurs!*

**P2.** *Oh! Tu m'énerves! C'est toujours comme ça, je me casse*

**Questions à chaque phase du dialogue :** Quel(s) obstacle(s) identifiez-vous ? Quels effets cet/ces obstacle(s) ont produit chez la personne qui s'exprimait ? Comment s'est-elle sentie écoutée ?