



COMPRENDRE
& ACCOMPAGNER

BÉATRICE LAMBOY, REBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON

Les compétences psychosociales

Manuel de développement

Préface de **CATHERINE GUEGUEN**



Inclus :

- Cahier d'exercices pour l'enfant
- De nombreux compléments à télécharger

Les compétences psychosociales

**Béatrice LAMBOY
Rebecca SHANKLAND
Marie-Odile WILLIAMSON**

Les compétences psychosociales

Manuel de développement

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : février 2021
Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles : 2021/13647/032

ISSN : 2030-8906
ISBN : 978-2-8073-3172-3

Remerciements pour leur contribution

Christian BOKIAU, formateur, consultant, conférencier (programme PRODAS)

Joëlle ROBERFROID, formatrice, consultante, conférencière (programme PRODAS)

Véronique BRUN, infirmière conseillère technique

Aude CHEVILLARD, professeure des écoles

Nadine COTTON, psychologue de la prévention et de la promotion de la santé

Cécilia DEREPAS, conseillère principale d'éducation

Séverine DESJARDINS, psychologue (pour le Cahier d'auto-apprentissage)

Chrystelle DUDILLIEU, professeure des écoles

Marine d'IMPERIO, psychologue de la prévention et de la promotion de la santé

Juliette GUILLEMONT, ingénieure polytechnicienne

Maud KERBOUA De FEBER, psychologue de la prévention et de la promotion de la santé

Mélisa KIDARI, professeure d'anglais

Isabelle LETRIGUILLY, professeure des écoles et psychologue de la prévention

Jacques LALANNE, formateur, consultant, médiateur, conférencier (programme PRODAS)

Elisabeth LUIS, psychologue

Claude QUENARD, professeur de français

Sophie RIPKA, professeure des écoles et psychologue de la prévention

Ludmilla SIXDENIERS, psychologue de la prévention et de la promotion de la santé

Dédicaces

À tous les acteurs d'hier et d'aujourd'hui qui cherchent à mettre l'humain au cœur de la science, des politiques et de l'action publique,

À mes parents et grands-parents qui m'ont ouvert la voie de l'humanisme,

À mes enfants et mon mari qui m'aident à exprimer, chaque jour davantage, ces compétences indispensables à la vie (life skills),

À Nadine, Ludmila, Maud, Marine, Gérard, anciens étudiants, jeunes (et moins jeunes) professionnels qui ont cru en ces innovations et incarnent aujourd'hui cette nouvelle génération de professionnels CPS!

Béatrice Lamboy

À tous les professionnels ayant participé aux Diplômes Universitaires «Développer les compétences psychosociales», «Promouvoir la motivation et le bien-être à l'école, et «Psychologie positive: fondements et applications». Grâce à leur créativité et leur engagement social, ils ont contribué au déploiement des interventions sur les compétences psychosociales et à la mise à disposition gratuite de nombreux outils pour faire face à des situations difficiles comme celle que nous avons traversée lors de la pandémie de la Covid-19.

Rebecca Shankland

Aux praticiens en éducation et promotion de la santé, maillon de la construction des savoirs que j'ai souhaité représenter en contribuant à cet ouvrage

Aux enfants qui par leur participation authentique nous apprennent et par leur gratitude nous encouragent,

Aux pionniers francophones qui par leur intuition première, leur exigence scientifique, leurs savoirs expérientiels, ont concouru avec ténacité au développement des CPS parfois dans l'adversité,

À mes enfants et mes proches qui m'invitent à l'humilité et me redisent combien la précocité des apprentissages compte.

Marie-Odile Williamson

Sommaire

Remerciements pour leur contribution	5
Préface.....	9
Introduction	11
Les compléments.....	14

PARTIE 1 CONNAISSANCES THÉORIQUES

Chapitre 1 — Les compétences psychosociales.....	19
Chapitre 2 — Les interventions CPS fondées sur les données probantes	29
Chapitre 3 — La mise en œuvre d’ateliers CPS.....	37

PARTIE 2 FICHES CPS COGNITIVES

Chapitre 1 — S’auto-évaluer de façon positive.....	53
Chapitre 2 — Savoir résoudre des problèmes.....	59
Chapitre 3 — Savoir être en pleine conscience.....	71

PARTIE 3 FICHES CPS ÉMOTIONNELLES

Chapitre 1 — Comprendre les émotions.....	87
Chapitre 2 — Identifier les émotions.....	95

Chapitre 3 — Exprimer ses émotions de façon adaptée..... 101

Chapitre 4 — Réguler ses émotions..... 109

Chapitre 5 — Gérer son stress 127

PARTIE 4
FICHES CPS SOCIALES

Chapitre 1 — Développer des relations positives 139

Chapitre 2 — Communiquer de façon positive..... 147

Chapitre 3 — S’affirmer et résister à la pression sociale..... 159

Conclusion..... 171

Références bibliographiques 173

Quelques ressources pour aller plus loin... 179

Annexes 181

Table des matières..... 199

Préface

Un immense merci à Béatrice Lamboy, Marie-Odile Williamson et Rebecca Shankland qui, grâce à ce livre, mettent à la portée des professionnels de l'enfance les compétences psychosociales (CPS). Elles expliquent avec une grande précision et une grande clarté ce qu'elles sont et en quoi elles sont indispensables aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Transmettre ces compétences psychosociales nécessite bien entendu que les professionnels aient eu une formation pour développer leurs propres CPS : leurs compétences cognitives (c'est-à-dire savoir s'évaluer positivement, savoir être en pleine conscience et savoir résoudre les problèmes), leurs compétences émotionnelles (c'est-à-dire comprendre leurs émotions, savoir les identifier, les exprimer de façon adaptée, savoir réguler et gérer son stress) et enfin leurs compétences sociales (communiquer de façon positive, développer des relations positives, s'affirmer et résister à la pression sociale).

Dans le monde entier, les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins essentiels de l'enfant et de l'adolescent. Elles prouvent qu'une relation empathique, chaleureuse, soutenante, basée sur un vrai travail de développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales est décisive pour permettre à leur cerveau d'évoluer de manière optimale, afin de déployer pleinement leurs capacités intellectuelles et affectives.

Le cerveau des enfants et des adolescents se révèle très vulnérable. Toutes les expériences ont un impact majeur sur sa structuration. Les relations avec les parents ou l'entourage façonnent l'intelligence cognitive et relationnelle de l'enfant et détermineront son comportement affectif, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions, à savoir les exprimer, les réguler, à comprendre ses besoins essentiels, à savoir faire des choix, et à avoir des relations satisfaisantes avec les autres. Toute forme de maltraitance, de violence – même apparemment anodine – perturbera le bon développement de son cerveau, de son affectivité, avec parfois des conséquences extrêmement nocives.

Depuis des siècles et sur toute la planète, la grande majorité des adultes pense en toute bonne foi que l'être humain naît mauvais, sauvage, qu'il porte le mal en lui. Il faudrait donc éradiquer ces mauvais penchants chez l'enfant et beaucoup croient avec les meilleures intentions du monde que la bonne éducation consiste à dresser l'enfant, à le punir, à l'humilier verbalement, physiquement pour qu'il se comporte bien, et travaille bien à l'école.

Cette violence est un tabou majeur non reconnu par la majorité des adultes, soit par ignorance soit par cette faculté de déni qui nous empêche d'avoir conscience d'une réalité qui nous gêne. L'UNICEF a d'ailleurs intitulé son rapport sur la violence subie par les enfants : « Cachée sous nos yeux ». Aujourd'hui, nous savons que ce type d'éducation est contre-productif, abîme le cerveau de l'enfant et génère de très nombreux troubles du comportement et des difficultés d'apprentissage.

La mise en œuvre de ces compétences psychosociales est donc une vraie révolution éducative. Grâce à l'acquisition de ces compétences, l'enfant et l'adolescent progressent sur tous les plans : personnel, social et intellectuel. Ils s'épanouissent, savent avoir des relations satisfaisantes et améliorent leur réussite scolaire et ceci, même s'ils viennent de milieux très défavorisés, ce qui est un élément essentiel.

Quant aux enseignants, des études ont prouvé que lorsqu'ils ont une formation pour développer ces compétences, ils ressentent un sentiment d'accomplissement. Ils ont évidemment une relation proche et chaleureuse avec leurs élèves et souffrent beaucoup moins du burn-out.

En lisant ce livre, les professionnels de l'éducation, du social et de la santé pourront réaliser des ateliers de CPS chez les enfants de 8 à 12 ans, car ce livre est à la fois théorique, mais aussi extrêmement pratique avec de très nombreuses fiches techniques proposant de multiples exercices, des mises en situation, des jeux de rôles, etc. C'est une pédagogie participative basée principalement sur l'expérience, les interactions, l'observation et l'imitation.

Actuellement, dans de nombreux pays, des enfants et des adolescents bénéficient de la mise en œuvre de ces compétences psychosociales et de très nombreuses études provenant du monde entier, validées scientifiquement, prouvent leur efficacité sur leur développement global.

Ne privons pas nos enfants de ces compétences. Intégrons-les, formons la communauté éducative. Elle en tirera de profonds bénéfices qui s'étendront à la société tout entière.

Catherine Gueguen

Introduction

La notion de compétences psychosociales (CPS) était encore méconnue de la plupart des acteurs français il y a peu de temps. Elle prend aujourd'hui une place centrale dans les champs de l'éducation, du social et de la santé. Les données scientifiques, notamment celles issues des recherches interventionnelles internationales sur les programmes efficaces, ont permis de démontrer l'importance des CPS. Ces dernières sont aujourd'hui reconnues comme un déterminant majeur du bien-être, de la santé et de la réussite éducative et sociale. Récemment, elles ont été mises à l'agenda public et inscrites dans les principales politiques publiques de l'éducation et de la santé.

Mentionnées dès les années 1980 par l'Organisation mondiale de la Santé et présentées dans la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé comme une des principales stratégies d'action (OMS, 1986), les CPS ont cependant été associées pendant des années à un concept relativement flou et sujet à caution, réservé aux spécialistes et trop souvent cantonné à des initiatives personnelles. La reconnaissance actuelle de l'importance du bien-être et des facteurs de protection pour favoriser le développement optimal de l'enfant et de la personne ont permis aux CPS d'émerger et d'attirer de plus en plus l'attention des professionnels de terrain, des chercheurs et des décideurs. L'actualité récente en matière de santé publique a permis de prendre encore davantage conscience que la réussite éducative et sociale est largement dépendante de l'état de santé et de bien-être de tous. Les aptitudes à gérer son stress, à réguler ses émotions, à savoir résoudre des problèmes, à communiquer de façon positive, à s'affirmer positivement et à résister à la pression sociale sont apparues comme des ingrédients essentiels à l'équilibre individuel et collectif.

Conscients de l'importance de ces compétences indispensables à la vie (*life skills* en anglais), de nombreux professionnels souhaitent aujourd'hui pouvoir s'appropriier ces savoirs, savoir-faire et savoir-être et les utiliser dans leurs pratiques. Les supports disponibles actuellement sont malheureusement encore trop disparates, peu étayés théoriquement et insuffisamment fondés scientifiquement. Ce manuel théorique et pratique fondé sur les données scientifiques vise à répondre à ces attentes et à promouvoir une approche rigoureuse, pragmatique et efficace des CPS.

Cet ouvrage est le fruit d'un travail de plus de 10 ans d'analyse, d'échanges et d'intégration des connaissances scientifiques et des pratiques expérientielles, nationales et internationales. Parti de l'étude et de l'expérimentation des programmes efficaces en prévention et promotion de la santé, il s'est construit à la fois sur les données de la science et sur l'expertise des professionnels français. Il a été enrichi par les derniers modèles théoriques sur les compétences émotionnelles, la *mindfulness*, la parentalité et l'éducation positive et la psychologie positive. Résolument porté par une approche intégrative et par la volonté de partager les dernières connaissances scientifiques et expérientielles sur la question, cet ouvrage cherche à enrichir le champ des possibles et à faciliter la mise en œuvre d'interventions efficaces au service de l'humain.

Ce manuel propose ainsi d'aborder les principales CPS sous différents aspects, complémentaires et nécessaires à tout professionnel désireux de proposer une intervention CPS efficace et dont les effets sur la santé, le bien-être et la réussite éducative peuvent être démontrés. Il s'adresse aux professionnels de l'éducation, du social et de la santé souhaitant approfondir ses connaissances sur les CPS, renforcer ses propres CPS et réaliser des ateliers CPS auprès d'enfants âgés entre 8 et 12 ans.

La première partie théorique présente l'état des connaissances sur les CPS (définition actualisée, place dans les politiques publiques, liens avec la santé et la réussite éducative) et sur les programmes CPS validés (effets démontrés, caractéristiques) ainsi que des recommandations pour réaliser des ateliers CPS efficaces. Les 3 parties suivantes regroupent 11 fiches techniques consacrées aux « 11 CPS socles » issues de la littérature. La partie 2 du manuel contient 3 fiches portant sur les compétences cognitives ; la partie 3 regroupe 5 fiches sur les compétences émotionnelles et la partie 4 présente 3 fiches sur les compétences sociales. Chaque fiche traite d'une CPS ; elle commence par une partie théorique qui présente une définition et l'utilité de la CPS ; elle est suivie d'une partie pratique. Cette dernière est composée d'exercices individuels pour renforcer les propres CPS du professionnel et d'activités de groupe pour mettre en œuvre des ateliers CPS avec les enfants.

En fin d'ouvrage, nous vous proposons différents tableaux synoptiques qui vous aideront à organiser vos ateliers CPS : répertoire des exercices et des activités, récapitulatif des activités par nombre binôme, trinôme et grand groupe, et répertoire des activités par compétence.

Les compléments¹

Boîte à outils de l'accompagnant

Au fil de cet ouvrage, des exercices individuels et des activités pour les enfants viennent répondre aux CPS explorées – ils vous accompagneront tout au long de votre lecture. Avec ces exercices, nous vous proposons de nombreux compléments numériques : des audios, des liens, des documents personnalisables et imprimables pour vous aider à mettre les CPS en pratique.

Accédez à ces ressources en flashant les QR codes avec votre téléphone portable, ou en tapant l'URL des liens proposés sous les QR codes dans un navigateur web.



Documents à imprimer

Le matériel pour l'activité 2, « 3 enfants et 4 triangles »	p. 58
La technique de résolution de problème	p. 65
L'affiche A3 de la technique de résolution de problème	p. 69
Le planning hebdomadaire d'exercices de pleine conscience	p. 76
Les cartes de postures	p. 80
Le tableau des émotions.....	p. 90
Le tableau des causes des émotions	p. 92
Les cartes-émotions	p. 94 et p. 122
Les composantes internes et externes des émotions	p. 98
Ma météo intérieure: questions pour les enfants	p. 122
Le tableau A3 des techniques appropriées et inappropriées	p. 136
Le tableau des exemples de qualités dans les relations	p. 142
Le tableau des qualités d'un bon ami	p. 146
Les attitudes et les mots à éviter.....	p. 148
Utiliser des attitudes et des mots positifs.....	p. 149
Formuler et recevoir une critique constructive	p. 151
Les obstacles à une communication positive	p. 152
Des techniques pour refuser de façon affirmée.....	p. 160
Le matériel pour l'activité 42, « Réagir de façon affirmée ».....	p. 167
Le matériel pour l'activité 43, « Réagir de façon affirmée ».....	p. 169



Audios

La méditation assise	p. 73, p. 75 et p. 112
L'espace de respiration.....	p. 73, p. 75 et p. 112
Le bodyscan	p. 73, p. 75 et p. 112
La pleine conscience en mouvement.....	p. 73, p. 75 et p. 112
Le jeu du goût.....	p. 78
L'espace de respiration pour les enfants.....	p. 81
La méditation assise pour les enfants	p. 82
Le bodyscan pour les enfants.....	p. 83

1. Pour toute question ou tout renseignement, contactez-nous sur relation.dbs@pole-education.fr.

Le Cahier d'auto-apprentissage de l'enfant

Pour enrichir encore votre expérience, nous proposons en téléchargement gratuit un Cahier d'auto-apprentissage de l'enfant. Là où les activités proposées dans l'ouvrage sont envisagées pour des binômes, des trinômes ou des grands groupes, ce cahier d'exercices est à la destination unique de l'enfant. Il lui permet d'aborder et exercer certaines CPS par lui-même, à son niveau. Vous pouvez, par exemple, faire remplir un exercice seul avant d'aborder la CPS en groupe, pendant un atelier ou encore comme activité à la maison.

Comment accéder à votre cahier d'exercices ?



- Flashez ce QR code avec votre téléphone portable :
- Ou tapez l'URL suivant dans votre navigateur : www.lienmini.fr/cahier-cps

Sommaire du cahier

Renforce ta compétence « s'auto-évaluer positivement » :	
Mon parchemin de qualités.....	p. 3
Renforce ta compétence « savoir résoudre des problèmes » :	
Mes « personnes-ressources »	p. 4
Renforce ta compétence « savoir être en pleine conscience » :	
Arrêts sur image	p. 5
Renforce ta compétence « comprendre les émotions » :	
Les causes multiples des émotions	p. 7
Renforce ta compétence « identifier les émotions » :	
• Des émotions en situation	p. 8
• Mes émotions personnelles en situation	p. 10
Renforce ta compétence « exprimer ses émotions de façon adaptée » :	
• Je formule des messages-je simples.....	p. 11
• Je formule des messages-je de colère.....	p. 12
Renforce ta compétence « réguler ses émotions » :	
Ma façon habituelle de réguler mes émotions.....	p. 14
Renforce ta compétence « développer des relations positives » :	
Top 5 du « bon ami ».....	p. 16
Renforce ta compétence « communiquer de façon positive » :	
Je formule des compliments	p. 18
Renforce ta compétence « s'affirmer et résister à la pression sociale » :	
• Mes réactions habituelles	p. 19
• Savoir dire « non » de façon affirmée.....	p. 20
Quiz	p. 21

PARTIE 1

Connaissances théoriques

1

Les compétences psychosociales

> Définition

La notion de Compétences Psychosociales (CPS) a été explicitée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) au début des années 1990 dans un document qui soulignait l'importance de promouvoir cette capacité afin de favoriser la santé globale positive (physique, psychique et sociale) (OMS, 1997). Reconnues aujourd'hui comme un déterminant majeur de la santé, du bien-être et de la réussite éducative, les compétences psychosociales se situent au cœur de l'éducation à la santé à la jonction entre les champs de la santé, du social et de l'éducation.

Dans son premier travail fondateur sur les compétences psychosociales et l'éducation pour la santé, l'OMS fait référence à une compétence psychosociale générale définie comme «la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. 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. 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» (OMS, 1997). L'épanouissement de cette capacité globale de la personne de nature psychosociale s'appuie sur le développement d'une diversité de compétences individuelles indispensables à la vie. Ces diverses compétences sont également nommées habiletés ou aptitudes psychosociales (*life skills* ou *social emotional competences* en anglais). Dans ce premier document de l'OMS, elles sont présentées sous forme de cinq binômes (voir tableau ci-dessous).

Tableau 1 : Première classification des CPS selon l'OMS (années 1990)

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

Dans les années 2000, l'OMS affine le périmètre de ces compétences psychosociales et propose une définition plus en adéquation avec l'évolution des connaissances scientifiques (Mangrulkar et al., 2001; OMS, 2003; OMS, 2009). Les compétences psychosociales sont nombreuses et regroupées autour des trois grandes composantes psychologiques de la personne: la composante cognitive (ou mentale), la composante émotionnelle (ou affective) et la composante sociale (ou relationnelle) (voir tableau 2 ci-contre). Les CPS mobilisent donc sur un ensemble de connaissances, attitudes et habiletés et impliquent les trois grands systèmes psychologiques de la personne: affectif, cognitif et comportemental (Domitrovich et al., 2017).

À partir de cette définition de l'OMS, des programmes CPS validés et des derniers modèles théoriques et scientifiques en psychologie, il a été possible d'identifier «onze CPS socles» (Lambooy, 2018). Au regard de la littérature scientifique, ces onze CPS apparaissent comme essentielles pour favoriser le développement optimal de la personne, la santé, le bien-être et la réussite éducative.

Des outils pour apprendre à être bien avec soi et avec les autres

FONDÉ
SCIENTIFIQUEMENT

Expérimenté dans les pays anglo-saxons depuis les années 1970, l'apprentissage des compétences psychosociales (CPS), ou comment bien vivre ensemble, se développe de plus en plus dans les pays francophones. Elles favorisent la santé globale et une meilleure réussite éducative et scolaire.

Les CPS se déclinent en trois sous-groupes :

- les **compétences émotionnelles** (capacité à gérer ses émotions et son stress) ;
- les **compétences sociales** (la communication positive et non violente, l'empathie, la capacité à formuler et recevoir des critiques, à savoir s'affirmer et résister à la pression sociale...);
- les **compétences cognitives** (la conscience de soi, la capacité à analyser et résoudre des problèmes).

Fondé scientifiquement et adapté aux pratiques actuelles, ce manuel présente les dernières connaissances sur les CPS ainsi que leurs caractéristiques détaillées et les modalités pratiques pour réaliser des ateliers efficaces.

• 11 fiches pratiques :

- une définition de la CPS ;
- des exercices pratiques pour renforcer la CPS du professionnel ;
- des activités pour animer des ateliers CPS avec des enfants de 8 à 12 ans.

• des compléments numériques :

- des vidéos, des audios et des documents personnalisables ;
- un cahier d'exercices individuel pour permettre à l'enfant de s'exercer et renforcer ses compétences.

Béatrice Lamboy est Docteure en psychologie, chercheuse associée en prévention et promotion de la santé (Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, Université de Savoie) et chargée d'enseignement dans plusieurs universités. Elle est la co-fondatrice de l'Association Francophone d'Éducation et de Promotion de la Santé (AFEPS).

Rebecca Shankland est Professeure des Universités en psychologie du développement, Université Lumière Lyon 2, Laboratoire Développement, Individu, Personnalité, Handicap, Éducation.

Marie-Odile Williamson est infirmière de santé publique. Elle s'investit depuis 20 ans dans le champ des CPS pour l'éducation et la promotion de la santé. Elle est co-auteure et coordinatrice de la rédaction du site web « Le cartable des compétences psychosociales » (www.cartablecps.org).

ISBN : 978-2-8073-3172-3



9 782807 331723

deboeck
SUPERIEUR

www.deboecksuperieur.com