

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Avec Alison DEMANGEON, Docteure en psychologie et Géraldine COFFE, Psychologue

Les compétences psychosociales (CPS), aussi appelées "Life skills" en anglais regroupent un **ensemble de compétences cognitives, émotionnelles et sociales** impliquées dans de nombreuses sphères de la vie. Ces compétences sont en lien avec le bien-être, la réussite scolaire et les relations avec les autres.



Les CPS

Les CPS sont réparties selon 3 composantes : cognitive, émotionnelle et sociale. Il existerait au total 11 CPS probantes.

CPS cognitives : s'auto-évaluer positivement, savoir être en pleine conscience, savoir résoudre des problèmes.

CPS émotionnelles : comprendre les émotions, identifier les émotions, exprimer ses émotions de façon adaptée, réguler ses émotions, gérer son stress.

CPS sociales : communiquer de façon positive, développer des relations positives, s'affirmer et résister à la pression sociale.

Facteurs déterminants des CPS

Les CPS sont déterminées par les fonctions exécutives et les compétences langagières des individus ainsi que par des facteurs sociaux et environnementaux (comme les interactions avec la famille, les amis et les adultes en position d'éducation, les environnements économique et culturel).

Importance des CPS

De bonnes CPS contribuent au bien-être psychologique. Elles permettent de construire des relations saines et positives, d'adopter des comportements favorables à la santé, tout en réduisant les comportements à risque. Développer les CPS permet de prévenir la consommation de substances psychoactives, les problèmes de santé mentale, les comportements violents et les comportements sexuels à risque, mais aussi d'améliorer le climat scolaire, la réussite scolaire, l'insertion et la réussite professionnelles, l'autonomisation et l'empowerment.

Développer les CPS

Il est possible d'agir précocement et durablement sur ces compétences, essentielles au bien-être. Les CPS peuvent évoluer et être acquises par des apprentissages informels et formels par des interventions psychoéducatives. Ainsi, les chercheur-euses soulignent l'importance d'inclure des programmes de développement des CPS à l'école et dès le plus jeune âge.

Pour aller plus loin : Rapport de Santé publique France (2022)