

FICHE 5 : LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

I- Les CPS, c'est quoi ?

- **La définition de l'OMS (1993) :**

« 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 qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »

- **10 compétences présentées par couples :**
 - Savoir résoudre ses problèmes / Savoir prendre des décisions
 - Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans ses relations interpersonnelles
 - Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres
 - Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions
 - Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique

II- Comment travailler les CPS en classe ?

- **Au quotidien**
 - Attitude éducative bienveillante et ferme
 - Gestion des conflits basée sur l'écoute et le dialogue
 - Exemplarité des adultes
- **Dans des situations d'apprentissages**
 - Activités de groupe, jeux coopératifs, projets artistiques et culturels
 - Ateliers spécifiques :
- Site de l'IREPS pays de Loire : <http://www.cartablecps.org>
- Guide « Renforcer les compétences psychosociales à l'école élémentaire » www.ac-grenoble.fr/ien.st-gervais/IMG/pdf/cps-ecole

III- Quels bénéfices avec les EHP ?

- **Valoriser les capacités et compétences des EHP**
 - En exploitant les aptitudes verbales et l'argumentation
 - En valorisant la pensée créative
 - En permettant l'expression de l'empathie
 - En exprimant ses centres d'intérêts
- **Soutenir ce qui fait parfois défaut dans les interactions**
 - En travaillant les habiletés sociales et la compréhension des codes
 - En aidant à l'intégration avec les pairs
 - En apprenant à mieux contrôler l'hypersensibilité ou l'hyper réactivité émotionnelle
 - En gérant mieux le stress et l'angoisse de performance

IV- Les CPS dans le socle commun de connaissances et de compétences et le parcours éducatif de santé.

- **Socle commun de connaissances et de compétences**
 - Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen
 - Exemple : exprimer ses sentiments et ses émotions avec un vocabulaire précis, avoir confiance en sa capacité de réussir, apprendre à résoudre des conflits, faire preuve d'empathie ...
 - Domaines 1, 2, 4 et 5 de façon transversale
 - Exemple domaine 1 : parler, communiquer, argumenter, écouter et prendre en compte son interlocuteur
 - Exemple domaine 2 : travailler en équipe, partager des tâches, accepter la contradiction et défendre son point de vue
 - Exemple domaine 5 : mobiliser son imagination et sa créativité au service d'un projet personnel ou collectif.
- **Parcours éducatif de santé**
 - Créer un environnement favorable à la santé et au bien être
 - Mobiliser les élèves contre les discriminations et les stéréotypes, promouvoir l'égalité filles garçons
 - Prévenir les conduites à risque et le décrochage scolaire