

# Compétences psychosociales et adolescence

## Pourquoi et comment les privilégier?

11 novembre 2021

Journée réseau valaisan Education21

Creusets Sion

Gilberte Voide Crettenand - [gilberte.voide@psvalais.ch](mailto:gilberte.voide@psvalais.ch)

[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)





# DÉVELOPPER SON IDENTITÉ, SE SOCIALISER ET DEVENIR AUTONOME...



**L'adolescence n'est pas un problème.**

**C'est une phase importante de la construction de l'identité personnelle et sociale**

# Les défis psychosociaux

**Apprivoiser et accepter son corps**  
«Suis-je normal.e?»

**Développer un style de vie approprié**  
«Est-ce que j'ose?»

**Créer des liens sociaux significatifs**  
« Suis-je aimable, apprécié.e.? »



**Se former et se qualifier**  
«Suis-je capable, compétent.e?»

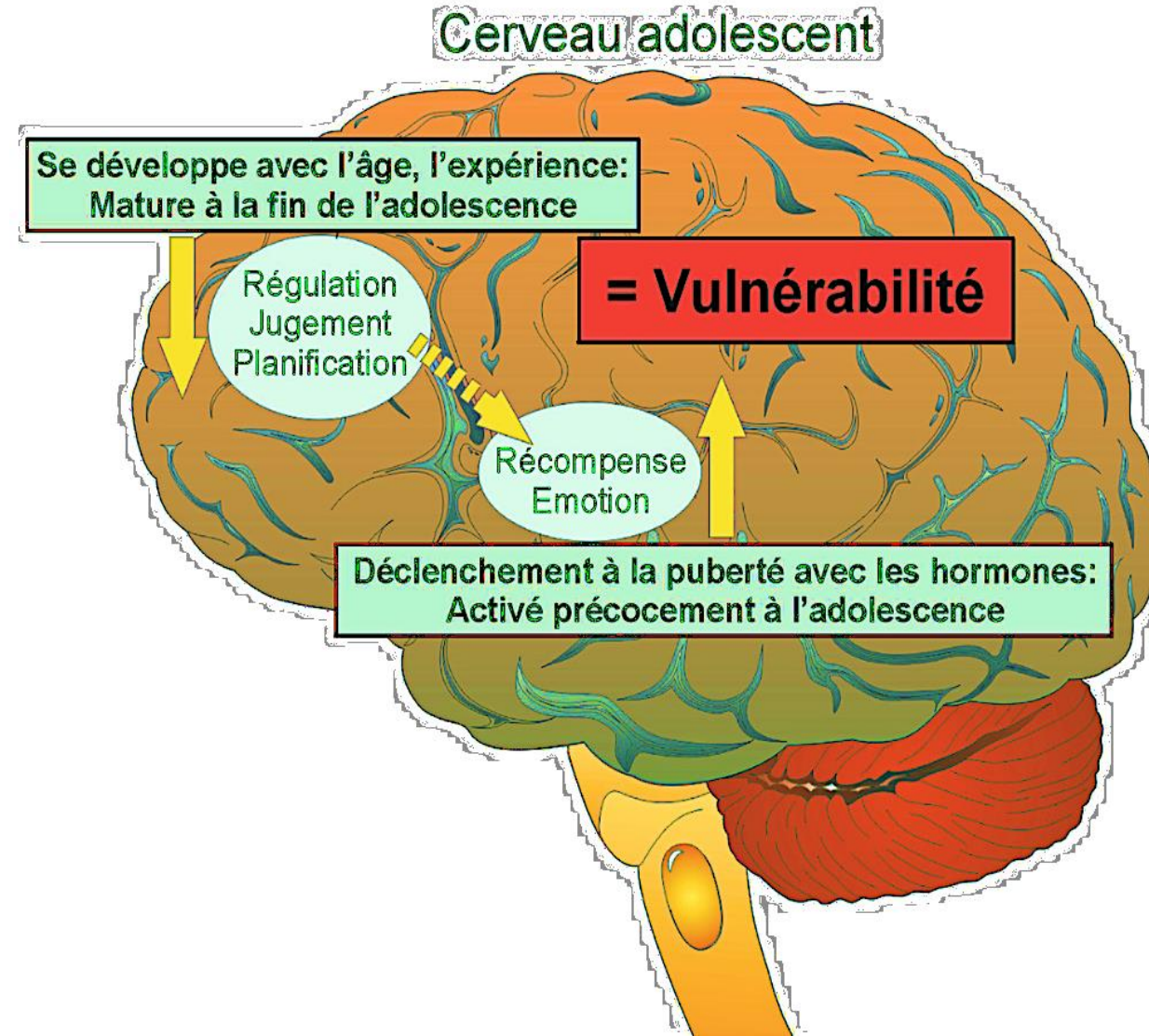
**Développer son système de valeur et s'engager**  
«Ma vie a-t'elle du sens?»

# ... AVEC UN CERVEAU EN PLEIN REMODELAGE

Le cerveau d'un adolescent n'est développé qu'à 80%, précisément.

1. Les zones sous-corticales, siège des **émotions** et des **sensations**, du **système de récompense** et du **plaisir**, se développent en premier;
2. Les régions du cortex préfrontal - **raisonnement**, **fonctions exécutives**, **conscience de soi** – s'étoffent plus tardivement.

- Développement asynchrone
- Réactions surprenantes



# Etre en santé psychique pour les adolescent.e.s?



- Trouver un **équilibre** entre:
  - le développement de leurs **potentiels personnels** (réalisation de soi) et la manière de composer avec **les exigences de leur environnement** (adaptation productive)
  - différents **besoins fondamentaux** mais souvent ambivalents
- Se sentir **capable** de:
  - **Accepter et intégrer les modifications** physiques, psychologiques et cognitives
  - **Résoudre les défis** liés aux tâches de développement identitaire et social.

**Trouver des stratégies pour diminuer ou résoudre les tensions**

# Les compétences psychosociales, c'est quoi?

Des compétences de vie transversales et protectrices

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 mental, en **adoptant un comportement approprié et positif** à l'occasion des **relations** entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.



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

<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

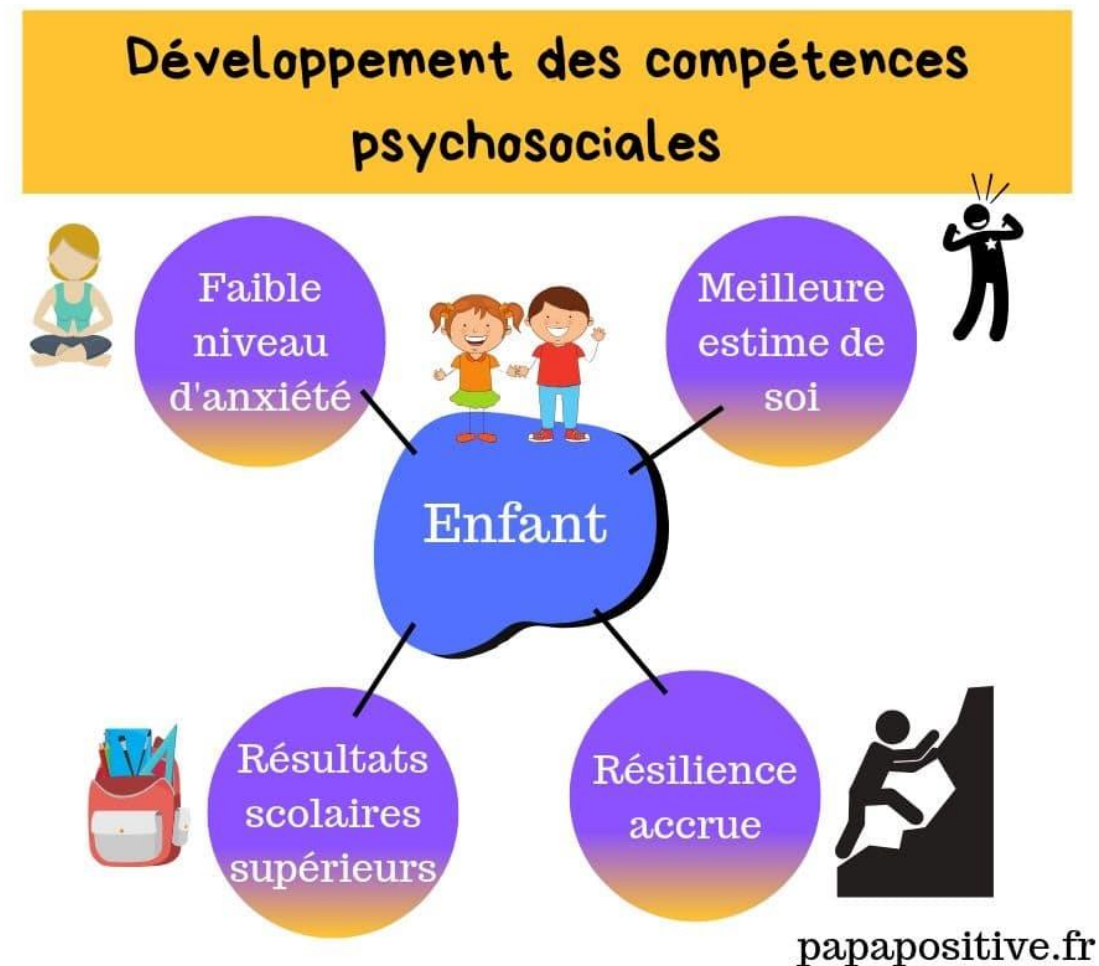
# Pourquoi mettre l'accent sur les compétences psychosociales?

## Parce que c'est absolument nécessaire et possible

- ce sont d'importants facteurs de protection en matière de santé globale et surtout psychique
- elles soutiennent les apprentissages
- elles permettent de faire face aux changements de la société

## Pour lutter contre les inégalités liées à ces compétences

- Toutes les enfants et jeunes ne sont pas égaux face à ces compétences
- Toutes et tous doivent avoir l'occasion de les développer





# MES INCROYABLES COMPÉTENCES



## • A quoi servent les compétences psychosociales dans la vie d'un.e ado?

[Les compétences psychosociales en vidéo - Association romande CIAO \(associationciao.ch\)](https://www.promotionsantevalais.ch/fr/videos-2140.html)

<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/videos-2140.html>

*Une journée tranquille  
Communiquer sans paniquer  
Dis-moi qui t'influence je te dirai qui tu es  
All we need is love  
Gérer son stress*

Exprimer ce qui est important pour soi, poser ses limites, respecter celles des autres. Bref, communiquer ! .... C'est parfois bien compliqué ! Et pourtant tu essaies !



Compétences traitées :

- Savoir communiquer efficacement
- Être habile dans les relations interpersonnelles



## Comment prendre en compte les compétences psychosociales dans ma classe?



# Prendre en compte les compétences psychosociales en classe

Les avoir en tête, les intégrer dans les objectifs d'apprentissage, se mettre dans la peau d'un.e ado

Les intégrer dans le quotidien de la classe de manière formelle et informelle

Permettre de les expérimenter

Conscientiser, valoriser, orienter ressources : les identifier, les mettre en évidence, y faire référence

Mettre l'accent sur les **PROCESSUS** et le **COMMENT**

Diversifier les approches et méthodes

- Régularité-routines
- Échanges, débats, partages
- Coopération, jeux coopératifs
- Pratiques attentionnelles
- Liens avec le quotidien- autoréflexivité
- Activités ad hoc ciblées sur une CPS

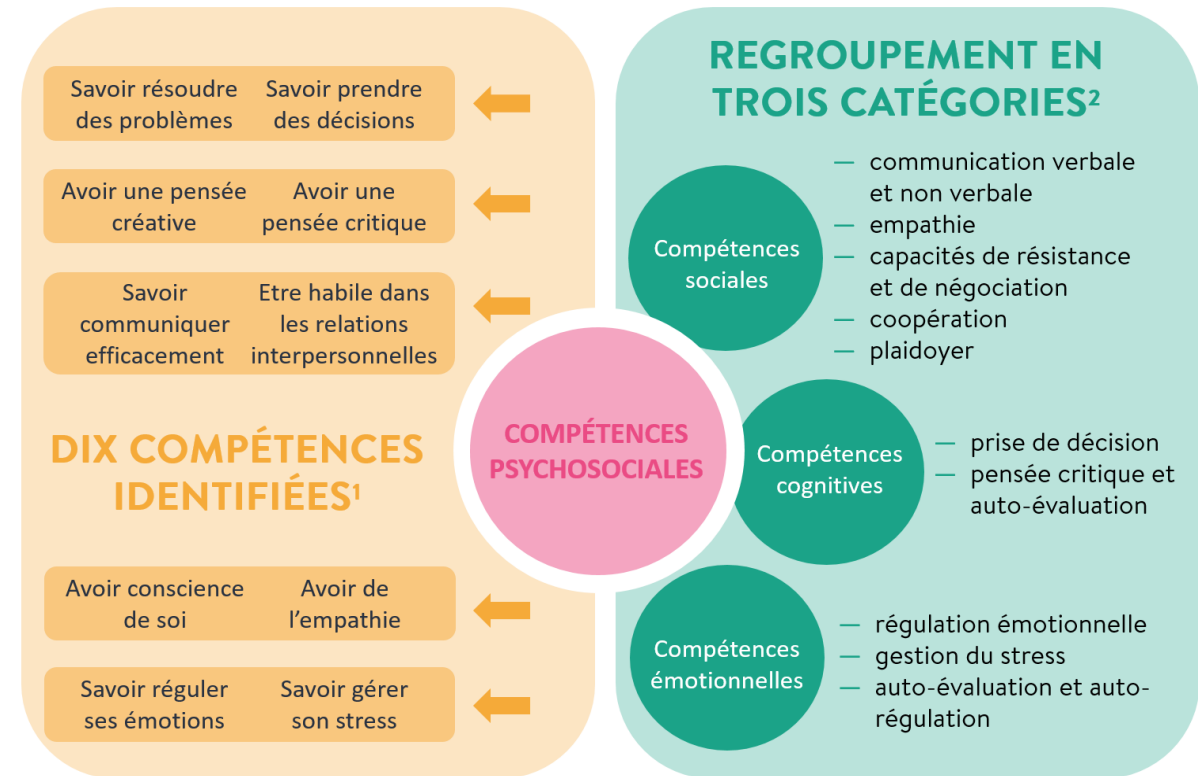
Etre conscient.e des siennes propres et de sa posture

Que vient toucher la question chez moi?

Comment j'active mes propres CPS?

Quelle attitude ai-je vis-à-vis des élèves, dans la classe?

- respect
- lien positif, reconnaissance et valorisation
- Authenticité, rôle de repère « positif »
- cohérence



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

# Quelques outils sur lesquels s'appuyer ou faire des liens

[Mes incroyables compétences](#) : Une nouvelle série de vidéos à destination des jeunes qui met en évidence l'importance des compétences psychosociales dans la vie d'un·e adolescent·e et qui présentent avec humour des situations vécues au quotidien.

[Les fiches CPS de CIAO pour les jeunes](#) : C'est quoi? Ca sert à quoi? Pourquoi c'est important? Concrètement qu'est-ce que ça veut dire dans ma vie? Comment faire pour les renforcer?

[L'approche #MOICMOI](#) qui fait des liens entre les compétences psychosociales et la promotion de la santé psychique des adolescent.e.s et qui propose des fiches didactiques qui permettent de travailler les CPS dans les disciplines (PER compatible)

[Le cartable des compétences psychosociales](#)

Un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des enfants et des pré-adolescents de 8 à 12 ans.

# les compétences psychosociales ? Quelques références

OMS (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on mental health World Health Organization. Genève*

OCDE. (2016).

- *Les compétences au service du progrès social : le pouvoir des compétences socio-affectives. (148 p.)*
- *L'importance des compétences. Nouveaux résultats de l'évaluation des compétences des adultes. (172 p.)*

UNESCO. (2017). *L'éducation en vue des objectifs de développement durable Objectifs d'apprentissage. (66 p)*

UNESCO. (2015). *Repenser l'éducation vers un bien commun mondial ? (95 p.)*

CASEL (2020). The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning : recherches d'impact sur les compétences socio-émotionnelles

Chaire de Recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/ EHESP. (2017). Stratégies d'interventions probantes en prévention (SIPrev): Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales (50 p.)

Santé publique France. (2015). [Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. La santé en action. No 431. INPES](#)

Laure Renaud. Ed.Retz. Pédagogie pratique (2019). Développer les compétences psychosociales

B.Lamboy, R.Shankland, M-O.Williamson. Ed de Boek 2021. Les compétences psychosociales. Manuel de développement

MERCI POUR VOTRE ATTENTION!