



institut  
universitaire  
de France

# Inscrire le développement des compétences psychosociales dans le cadre des EPSA

**— université  
— lumière  
— LYON 2**

**Rebecca Shankland**

Professeure de Psychologie du développement

Membre de l'Institut Universitaire de France

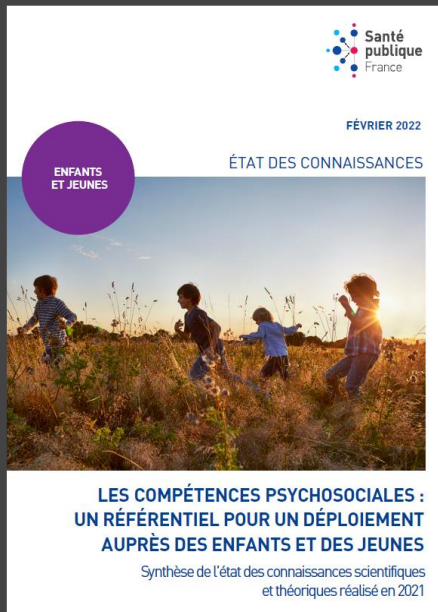
Responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'École

Laboratoire DIPHE (Développement, Individu, Processus, Handicap, Education), Université Lumière Lyon 2

Membre du Comité d'Appui Thématique Compétences Psychosociales de Santé Publique France

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES POUR UNE DYNAMIQUE DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET UN CLIMAT SCOLAIRE FAVORABLE A LA RÉUSSITE DES ÉLÈVES ET AU BIEN-ETRE DES PERSONNELS

---



« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne » (OMS, 1993)

« Les compétences psychosociales sont à considérer comme des outils d'adaptation cognitive, émotionnelle, comportementale permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux » (Fortin, 2009)

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	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)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative		
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité de coping en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive



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

<b>Compétences cognitives</b>	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces personnelles, buts, valeurs...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Ex : programme Unplugged, programme Strong, pratiques d'attention

Cf Note du CSEN 2022  
Franck Ramus

Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité de coping en situation d'adversité

Ex : programme d'Edouard Gentaz pour les maternelles, technique de respiration synchrone (cohérence cardiaque)

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

Ex : programme Unplugged, programme Fri for Mobberi, programme TEAL...

## POURQUOI DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

- Santé mentale : moins de troubles affectifs et du comportement, meilleure estime de soi et bien-être
- Conduites à risque : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire
- Réussite éducative : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion socio-professionnelle
- Meilleures relations : famille, école (enseignants, pairs...)

Méta-analyse de Durlak et al., 2011 : 270 000 élèves ; méta-analyses plus récentes (350 recherches) : Sklad et al., 2012 ; Taylor et al., 2017 ; Wiglesworth et al., 2016

# Effets durables sur le bien-être, la qualité des relations, la santé mentale et la réussite scolaire

**Méta-analyse Durlak et al., 2011 (N > 270 000 élèves)**

Programmes d'une durée moyenne de 40 séances

**Méta-analyse Taylor et al., 2017 (N > 90 000 élèves)**

Effets maintenus sur le long terme (6 mois à 4 ans après l'intervention)



# Les conditions de mise en œuvre

## **Méta-analyse Wigglesworth et al. (2016)**

- Importance de la formation approfondie des professionnels, avec une explicitation des mécanismes ciblés par l'intervention et un suivi des professionnels pendant la mise en œuvre du programme sur le terrain.
- Importance de l'adaptation culturelle des programmes pour permettre de maintenir l'efficacité dans un autre contexte (favorise une meilleure adhésion au programme par les intervenants et une meilleure acceptabilité du programme par les participants).

# COMMENT DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

1. Apprentissage social et modalités pédagogiques
2. Programmes validés de développement des compétences psychosociales

# PROGRAMMES CPS VALIDÉS

---

## ✓ Un cycle d'ateliers

- **Chaque atelier** aborde 1 CPS
- **Structuré** : manuel (intervenant) et livret (participant)
- **Dans la durée** : séance hebdomadaire de 1h à 2h, minimum 10 séances et interventions pluriannuelles

## ✓ « Validé »

- **Efficacité démontrée**

Résultats bénéfiques

Démontrés par une recherche évaluative de qualité : essai contrôlé randomisé ou étude comparative quasi-expérimentale

Résultats répliqués dans une seconde étude par une autre équipe

**INTÉGRATION  
NÉCESSAIRE DANS  
UNE DYNAMIQUE  
COLLECTIVE  
PARTENARIALE  
AVEC UN SOUTIEN FORT  
DE LA DIRECTION**

- 1. Pour améliorer l'efficacité (climat scolaire, cohérence pédagogique, coopération, soutien mutuel, lien aux familles)**
- 2. Pour éviter l'essoufflement des dynamiques de projets de promotion de la santé, voire l'épuisement professionnel des personnels impliqués**



# EN RESUME

---

DES INTERVENTIONS EFFICACES POUR DEVELOPPER  
LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES, LA SANTE  
MENTALE ET LA REUSSITE EDUCATIVE

IMPORTANCE DE LA FORMATION DES PROFESSIONNELS  
APPROFONDIE ET EXPERIENTIELLE

IMPORTANCE DE L'INTEGRATION DANS UNE  
DYNAMIQUE D'ECOLE PROMOTRICE DE SANTE

[rebecca.shankland@univ-lyon2.fr](mailto:rebecca.shankland@univ-lyon2.fr)