

# Cultiver les Compétences PsychoSociales : La clé du bien-être à l'école !

## Compétences PsychoSociales (CPS) :

Aptitudes qu'un individu utilise pour faire face aux défis quotidiens et contribuer de manière positive à la vie sociale.

### Compétences cognitives

#### Conscience de soi

Accroître sa connaissance de soi (forces, faiblesses, besoins, objectifs, valeurs, image de soi, etc.)

S'auto-évaluer positivement (qualités, compétences, ressources personnelles, bienveillance envers soi)

Penser de manière critique (biais, influences, capacité d'analyse et de remise en question)

Renforcer sa pleine attention à soi (être attentif à ses ressentis, pensées et émotions)

#### Maîtrise de soi & accomplissement personnel

Gérer ses impulsions

Atteindre ses objectifs (définition, planification, etc.)

#### Prise de décisions constructives

Faire des choix éclairés & alignés

Résoudre des problèmes de manière créative & efficace

Savoir demander de l'aide



### Compétences émotionnelles

#### Conscience des émotions

Comprendre les émotions (nature, fonction, lien avec besoins et actions)

Identifier ses émotions (ressenti interne, mise en mots)

#### Régulation des émotions et du stress

Exprimer ses émotions (messages-je simples et complexes)

Réguler ses émotions agréables (écoute, renforcement positif)

Réguler ses émotions désagréables (stratégies adaptées au quotidien ou en crise)

Gérer son stress (connaître, réduire, agir sur les causes)



### Compétences sociales

#### Développer des relations constructives

Communiquer positivement (éviter les maladroites, formuler clairement)

Communiquer avec empathie (écoute active, reformulation)

Créer du lien et agir avec bienveillance (relations de qualité, comportements prosociaux, gratitude)

#### Résoudre des difficultés relationnelles

S'affirmer et résister à la pression (assertivité, refus, critique constructive)

Gérer les conflits (analyse, stratégies d'aide ou de négociation selon la situation)

## Pourquoi développer les CPS en milieu scolaire ?

- **Pour le bien-être des élèves (mais pas que) :**  
Mieux gérer le stress et les émotions du quotidien.  
Renforcer l'estime de soi et la confiance en ses capacités.  
Favoriser une santé mentale positive.
- **Pour un climat scolaire plus serein :**  
Moins de tensions, de conflits et de comportements perturbateurs.  
Plus de coopération, de respect et d'inclusion entre élèves.
- **Pour la réussite scolaire :**  
Meilleure concentration, motivation et persévérance.  
Meilleurs résultats et plus d'engagement dans les apprentissages.
- **Pour prévenir les comportements à risque :**  
Réduction de la violence, du harcèlement, des consommations à risque.  
Développement de stratégies positives face aux difficultés.

## Pourquoi les CPS sont-elles essentielles pour l'avenir des élèves ?

- Elles développent la résilience, la gestion des émotions et la capacité à faire face aux défis
- Elles renforcent les compétences relationnelles, utiles à l'école, au travail et dans la vie sociale
- Elles favorisent l'autonomie, le pouvoir d'agir (empowerment) et la participation citoyenne



Tout comme une plante a besoin de chaleur, d'eau, de minéraux et de lumière pour grandir, les élèves ont besoin de Compétences PsychoSociales pour s'épanouir pleinement et durablement. En cultivant ces compétences, nous donnons aux élèves des racines solides pour grandir et s'adapter.



# Compétences cognitives

## Conscience de soi

**Accroître sa  
connaissance de soi**

(forces, faiblesses, besoins, objectifs,  
valeurs, image de soi, etc.)

**S'auto-évaluer  
positivement**

(qualités, compétences, ressources  
personnelles, bienveillance envers soi)

**Penser de manière  
critique**

(biais, influences, capacité d'analyse  
et de remise en question)

**Renforcer sa pleine  
attention à soi**

(être attentif à ses ressentis, pensées  
et émotions)

## Maitrise de soi & accomplissement personnel

**Gérer ses  
impulsions**

**Atteindre ses  
objectifs**

(définition, planification, etc.)

## Prise de décisions constructives

**Faire des choix  
éclairés & alignés**

**Résoudre des  
problèmes de manière  
créative & efficace**

**Savoir  
demander de l'aide**



# Compétences émotionnelles

## Conscience des émotions

### Comprendre les émotions

(nature, fonction, lien avec besoins  
et actions)

### Identifier ses émotions

(ressenti interne, mise en mots)

## Régulation des émotions et du stress

### Exprimer ses émotions

(messages-je simples et complexes)

### Réguler ses émotions agréables

(écoute, renforcement positif)

### Réguler ses émotions désagréables

(stratégies adaptées au quotidien  
ou en crise)

### Gérer son stress

(connaître, réduire, agir sur les  
causes)



# Compétences sociales

## Développer des relations constructives

**Communiquer positivement**

(éviter les maladresses, formuler clairement)

**Communiquer avec empathie**

(écoute active, reformulation)

**Créer du lien et agir avec bienveillance**

(relations de qualité, comportements prosociaux, gratitude)

## Résoudre des difficultés relationnelles

**S'affirmer et résister à la pression**

(assertivité, refus, critique constructive)

**Gérer les conflits**

(analyse, stratégies d'aide ou de négociation selon la situation)