

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

Phase 1 : compréhension & acceptation

Renforcer sa conscience de soi

Accroître sa connaissance de soi

Savoir penser de façon critique

Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels

Prendre des décisions constructives

S'auto-évaluer positivement

Renforcer sa pleine attention

Phase 2 : régulation & accomplissement

Renforcer sa maîtrise de soi & son accomplissement

Atteindre ses buts personnels

Gérer ses impulsions

Résoudre ses problèmes de façon créative et efficace

Savoir demander de l'aide

Compétences émotionnelles

Phase 1 : compréhension & acceptation
Renforcer sa conscience des émotions

Comprendre les émotions

Identifier ses émotions

Phase 2 : régulation & accomplissement
Réguler ses émotions & son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Réguler ses émotions agréables & désagréables

Comprendre & gérer son stress

Compétences sociales

Phase 1 : compréhension & acceptation
Développer des relations constructives

Communiquer de façon efficace & constructive

Communiquer de façon empathique

Développer des liens & des comportements prosociaux

Phase 2 : régulation & accomplissement
Résoudre des difficultés relationnelles

S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus

Résoudre les conflits de façon constructive

Pourquoi développer les CPS en milieu scolaire ?

- Pour le bien-être & la santé mentale des élèves :
Mieux comprendre et identifier ses émotions.
Renforcer l'estime de soi et le pouvoir d'agir.
Développer une relation bienveillante avec soi.
- Pour un climat scolaire plus serein :
Moins de conflits et de tensions.
Plus de coopération et d'inclusion.
- Pour la réussite scolaire :
Améliorer la concentration et l'apprentissage.
Engagement et motivation.
- Pour prévenir les comportements à risque :
Réduction des comportements problématiques.
Stratégies d'ajustement positives.

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

- Elles développent la résilience, la régulation émotionnelle et l'équilibre psychique
- Elles renforcent les compétences relationnelles et la coopération, à l'école, au travail et dans la vie sociale
- Elles favorisent l'autonomie, le pouvoir d'agir et l'engagement citoyen



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 grandir.
En cultivant ces compétences, nous donnons aux élèves des racines solides pour grandir et s'adapter.



Compétences cognitives

Phase 1 : compréhension & acceptation

Renforcer sa conscience de soi

Accroître sa
connaissance de soi

Savoir penser de
façon critique

Connaitre ses valeurs,
ses besoins et ses
buts personnels

Prendre des décisions
constructives

S'auto-évaluer
positivement

Renforcer sa pleine
attention

Phase 2 : régulation & accomplissement

Renforcer sa maîtrise de soi & son accomplissement

Atteindre ses buts
personnels

Gérer ses impulsions

Résoudre ses
problèmes de façon
créative et efficace

Savoir demander de
l'aide



Compétences émotionnelles

Phase 1 : compréhension & acceptation Renforcer sa conscience des émotions

Comprendre les
émotions

Identifier ses
émotions

Phase 2 : régulation & accomplissement Réguler ses émotions & son stress

Exprimer ses
émotions de façon
constructive

Réguler ses émotions
agréables &
désagréables

Comprendre & gérer
son stress



Compétences sociales

Phase 1 : compréhension & acceptation Développer des relations constructives

Communiquer de
façon efficace &
constructive

Communiquer de
façon empathique

Développer des liens
& des comportements
prosociaux

Phase 2 : régulation & accomplissement Résoudre des difficultés relationnelles

S'affirmer et résister à
la pression sociale par
l'assertivité et le refus

Résoudre les conflits
de façon constructive