

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
- 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

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 durablement. 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