

# Développer les compétences psychosociales des élèves : sens, enjeux, démarches et gestes professionnels

Christophe MARSOLLIER  
*Inspecteur général de l'éducation nationale*

Lycée Gustave Eiffel, Dijon  
25 mai 2018



**igen**  
Inspection générale  
de l'Éducation nationale

# PLAN

- 1) Les compétences psychosociales : sens et enjeux
- 2) EXEMPLES de démarches et pratiques professionnelles contribuant à optimiser les compétences psychosociales

# 1<sup>ère</sup> partie

Les compétences psychosociales,  
sens et enjeux

# Constats clés

- Dans un monde où dominant la consommation, le commerce et la concurrence, la PERFORMANCE est de plus en plus recherchée, valorisée et cultivée ... et **la vulnérabilité** des citoyens de plus en plus exposée (discriminante) et utilisée à des fins mercantiles.
- La complexification de la société accroît **la vulnérabilité** (quantitativement et qualitativement) des adolescents et des adultes.
- Dans les entreprises, où **le nombre des cadres a beaucoup augmenté**, la maîtrise des **compétences psychosociales**, est devenue l'un des premiers critères de recrutement et de professionnalité.
- C'est en situation de **difficulté**, de **stress** ou face à un **obstacle** que se révèlent les (in)compétences socio émotionnelles d'une personne.

## Le sens donné par l'OMS (1993) aux compétences psychosociales (CPS)

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

*(...) quand les problèmes de santé sont liés à un **COMPORTEMENT**, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un **élément important dans la promotion de la santé et du bien-être** »*

# L'estime de soi des élèves sortant du lycée

(Éducation & formations, n° 72, sept.2005)

## *Des chiffres...*

- **95 %** se sentent **appréciés** voire très appréciés par leurs copains
- **les filles** ont une estime de soi **plus faible** que les garçons
- 40 % et 45 % des filles, contre moins de 20 % des garçons, **sont insatisfaites de leur apparence** (poids, taille)
- 27 % des filles font partie du tiers des jeunes dont l'estime de soi est la plus élevée alors que 40 % des garçons partagent cette situation.
- Les filles sous-estiment plus que les garçons leur niveau en mathématiques
- Plus de 50% des filles avouent avoir peur de ne pas réussir quand elle entreprend une action, et 40 % déclarent ne pas être souvent contentes d'elles-mêmes

## *D'autres résultats clés !*

- Une estime de soi **plus élevée parmi les jeunes d'origine du Maghreb et d'Afrique subsaharienne**
- Une estime de soi **plus forte lorsque les jeunes communiquent fréquemment et aisément avec leurs parents**
- La réussite scolaire influe peu sur l'estime de soi
- Les filles entrant avec une année d'avance manifestent une plus grande confiance en soi
- L'estime de soi, corrélée à la satisfaction du jeune vis-à-vis de son collègue
- **Corrélation forte entre estime de soi et réussite au Bac**

**Tableau 16 : Proportion d'enfants et d'adolescents auxquels il arrive de perdre confiance en eux selon les caractéristiques sociodémographiques**

	%	Chi2
<b>Sexe</b>		0.000
Garçons	24,0	
Filles	<b>34,9</b>	
<b>Age</b>		0.000
6<12	27,6	
12<15	29,8	
15 et +	<b>33,5</b>	
<b>Type de famille</b>		0.000
Vit avec ses deux parents	28,0	
Vit avec l'un de ses parents	34,4	
Vit dans une famille recomposée	<b>36,3</b>	
<b>Privation en termes de niveau de vie</b>		0.000
Non	32,2	
Oui	<b>42,8</b>	
<b>Quartier insécurisant</b>		0.000
Non	27,9	
Oui	<b>39,2</b>	
<b>Ensemble</b>	<b>30,2</b>	

(\*) Proportion de réponses « oui, vraiment » à cette question  
 Source : UNICEF France - Consultation nationale 6/18 ans, 2014

**Tableau 17 : Indice global de souffrance psychologique selon les caractéristiques sociodémographiques**

	%	Chi2
<b>Sexe</b>		0.000
Garçons	28,8	
Filles	<b>42,2</b>	
<b>Age</b>		0.000
6<12	30,2	
12<15	36,8	
15 et +	<b>43,3</b>	
<b>Type de famille</b>		0.000
Vit avec ses deux parents	34,5	
Vit avec l'un de ses parents	40,0	
Vit dans une famille recomposée	<b>42,1</b>	
<b>Privation en termes de niveau de vie</b>		0.000
Non	39,9	
Oui	<b>46,7</b>	
<b>Quartier insécurisant</b>		0.000
Non	34,5	
Oui	<b>43,8</b>	
<b>Ensemble</b>	<b>36,3</b>	

Source : UNICEF France - Consultation nationale 6/18 ans, 2014

**Tableau 15 : Proportion d'enfants et d'adolescents auxquels il arrive de n'avoir plus goût à rien selon les caractéristiques sociodémographiques(\*)**

	%	Chi2
<b>Sexe</b>		0.000
Garçons	22,0	
Filles	<b>28,9</b>	
<b>Age</b>		0.000
6<12	23,0	
12<15	25,8	
15 et +	<b>29,2</b>	
<b>Type de famille</b>		
Vit avec ses deux parents	23,8	0.000
Vit avec l'un de ses parents	<b>30,5</b>	
Vit dans une famille recomposée	30,3	
<b>Privation en termes de niveau de vie</b>		0.000
Non	27,2	
Oui	<b>39,4</b>	
<b>Quartier insécurisant</b>		0.000
Non	23,7	
Oui	<b>35,0</b>	
<b>Ensemble</b>	<b>25,8</b>	

(\*) Proportion de réponses « oui, vraiment » à cette question

Source : UNICEF France

Consultation nationale 6/18 ans, 2014

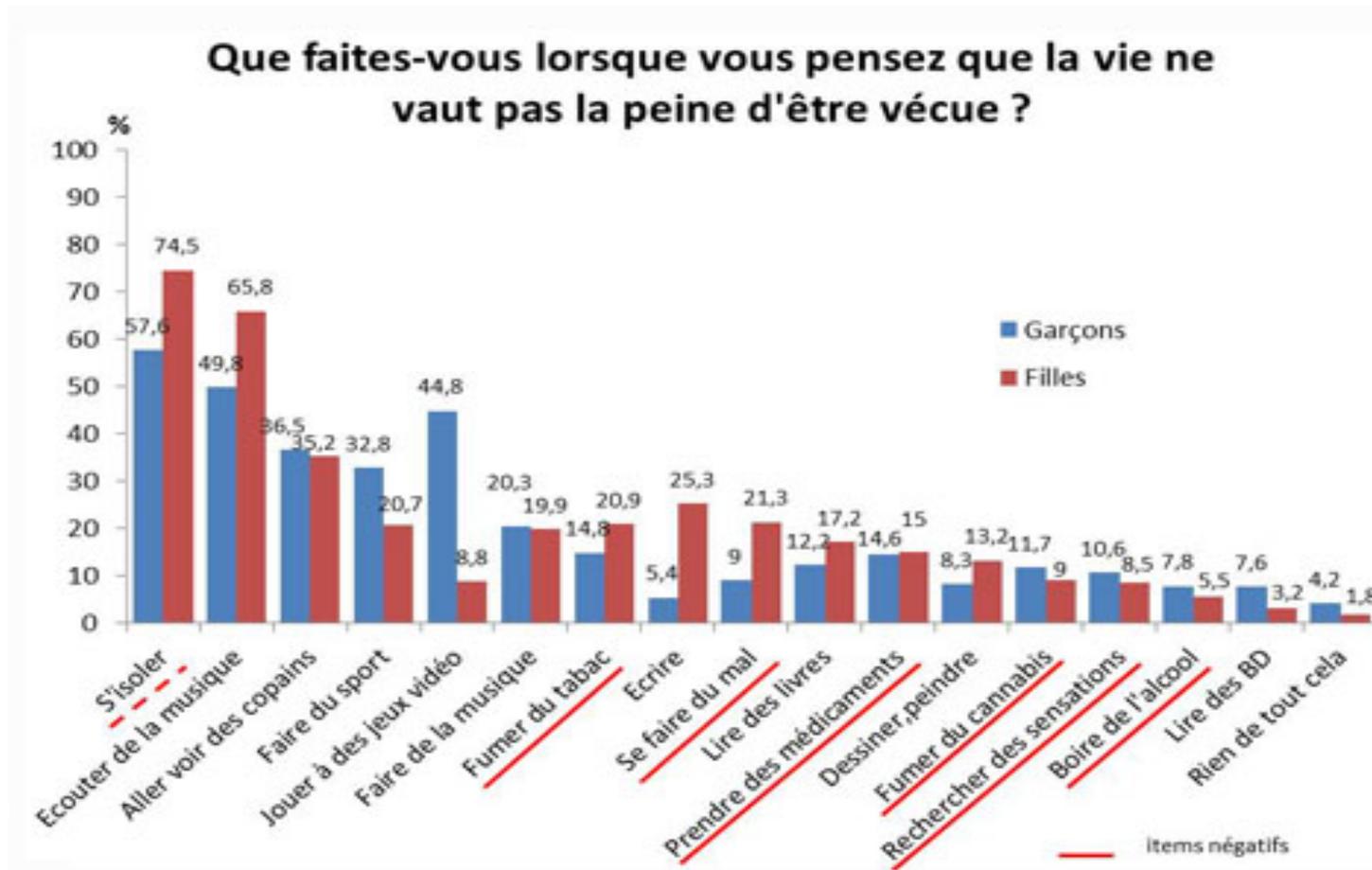
**Tableau 13 : Proportion d'enfants et d'adolescents vraiment angoissés de ne pas réussir assez bien à l'école selon les caractéristiques sociodémographiques**

	%	Chi2
<b>Sexe</b>		0.000
Garçons	42,9	
Filles	<b>46,9</b>	
<b>Age</b>		0.054
6<12	<b>46,8</b>	
12<15	44,1	
15 et +	44,2	
<b>Type de famille</b>		0.002
Vit avec ses deux parents	43,9	
Vit avec l'un de ses parents	47,0	
Vit dans une famille recomposée	<b>48,4</b>	
<b>Privation en termes de niveau de vie</b>		0.000
Non	50,6	
Oui	<b>59,3</b>	
<b>Quartier insécurisant</b>		0.000
Non	42,9	
Oui	<b>53,9</b>	
<b>Ensemble</b>	<b>45,1</b>	

Source : UNICEF France

Consultation nationale 6/18 ans, 2014

L'adolescence, une période de profonds remaniements identitaires, qui accentue leur **vulnérabilité psychopathologique**, donc les conduites à risque.



- 33,6 % de filles et 21,6 % de garçons montrent des **signes de « subdépression »**

Enquête « Portraits d'adolescents » (INSERM) auprès 15 235 jeunes de 13 à 18 ans, 2015.

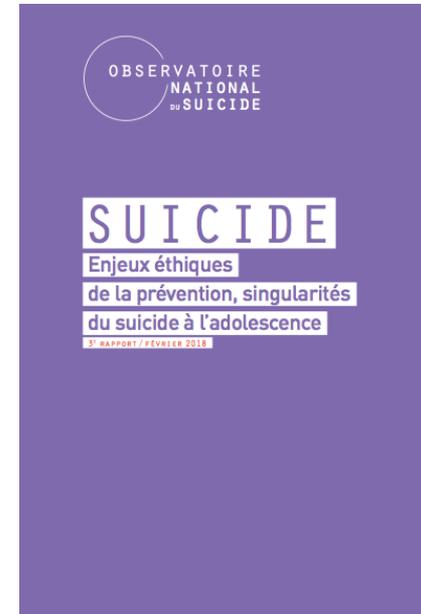
# De la perte d'estime de soi... au suicide...

(L'observatoire national du suicide, Rapport, fév. 2018)

- En Europe, la France se situe parmi les pays connaissant un taux élevé de suicide (10e rang sur 32), avec 8 885 décès par suicide enregistrés en France en 2014.

Le suicide est la **2ème cause de mortalité** parmi les 15-24 ans.

- Un jeune sur 10 a déclaré avoir pensé au moins une fois au suicide au cours des 12 derniers mois.
- Les tentatives de suicide sont 2 fois plus fréquentes chez **les filles**, de même que les pensées suicidaires.
- L'âge moyen à la **première tentative** est de 13,6 ans pour les filles comme pour les garçons.
- Les jeunes des Hauts-de-France déclarent plus souvent des tentatives de suicide et des pensées suicidaires. À l'inverse, l'Île-de-France et la Corse comptent le plus faible taux d'adolescents ayant fait une tentative de suicide ou ayant des pensées suicidaires.



# Les 10 compétences psychosociales (OMS, 1993)

## Savoir résoudre les PROBLÈMES / savoir prendre des DÉCISIONS

Savoir reconnaître une situation à risque (conduites addictives, violences intra ou extra familiales, sexualité, troubles des conduites alimentaires, accident (PSC1)...),  
Connaître les ressources grâce à une information appropriée  
Connaître au moins une démarche de résolution de problème

## Avoir une pensée CRÉATIVE / avoir une pensée CRITIQUE

Développer une éthique dans l'utilisation des nouveaux modes de communication et dans l'utilisation d'Internet (vie privée/publique, facebook, diffusion d'images enregistrée par soi, fiabilité des sites)  
Développer l'esprit critique par rapport aux influences du groupe, des médias, des stratégies du marketing.

## Savoir COMMUNIQUER efficacement / être habile dans ses RELATIONS interpersonnelles

Développer des compétences dans l'affirmation (non violente) de soi.  
Comprendre les freins et facilitateurs d'une communication efficace, en fonction de la situation.  
Connaître quelques stratégies utilisées pour influencer autrui et pour résister aux pressions et manipulations.

## Avoir CONSCIENCE de SOI / avoir de l'EMPATHIE pour les AUTRES

Connaître les définitions de sphère publique, privée et intime.  
Connaître des outils pour le développement de l'estime de soi, du respect de soi et d'autrui  
Comprendre les mécanismes et effets des discriminations.  
Connaître les particularités de quelques populations minoritaires et reconnaître que nous faisons ou pouvons tous faire partie d'une population minoritaire à certains moments de notre vie.  
Différence entre les notions de « norme » et de « normalité ».

## Savoir gérer son STRESS / savoir gérer ses ÉMOTIONS

Connaître les principales émotions, leur utilité, leurs manifestations.  
Notions de gestion des émotions et de gestion du temps.  
Développer des stratégies pour reconnaître et gérer son stress.

# Les textes officiels explicitent assez peu la notion de « compétence psychosociale » (CPS)

La notion de CPS n'apparaît pas explicitement dans le SCCCC

La notion apparaît indirectement :

- dans les programmes d'EMC, d'EPS
- dans le Parcours éducatif de santé et la Parcours citoyen

Les compétences psychosociales sont mises en perspective avec le SCCS, dans le « Guide d'accompagnement pour la mise en œuvre du parcours éducatif de santé », en annexe 2

>> Aller plus loin que la connaissance et l'expression des émotions

	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
	Apprentissage de la langue française, des langages scientifiques, informatiques, des médias des arts et du corps.	Enseignement explicite des moyens d'accès à l'information et à la conduite de projets individuels et collectifs.	Vise un apprentissage de la vie en société, de l'action collective et de la citoyenneté, respectueux des choix personnels et des responsabilités individuelles.	Développer la curiosité, le sens de l'observation, la capacité à résoudre des problèmes.	Compréhension des sociétés, à l'interprétation de leurs productions culturelles et à la connaissance du monde social contemporain.
<b>Savoir résoudre les problèmes</b>  <b>Savoir prendre des décisions</b>		L'élève sait identifier un problème, s'engager dans une démarche de résolution, mobiliser les connaissances nécessaires, analyser et exploiter les erreurs...	L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.	Il s'agit d'éveiller la curiosité de l'élève son envie de se poser des questions, de chercher des réponses et d'inventer.  L'élève sait mener une démarche d'investigation.	
<b>Avoir une pensée créatrice</b>  <b>Avoir une pensée critique</b>	Ce domaine permet l'accès à d'autres savoirs et à une culture rendant possible l'exercice de l'esprit critique.	L'élève identifie les différents médias (presse écrite, audiovisuelle Web) et en connaît la nature. Il en comprend les enjeux et le fonctionnement général afin d'acquérir une distance critique et une autonomie suffisantes dans leur usage.	L'élève fonde et défend ses jugements en s'appuyant sur sa réflexion et sur sa maîtrise de l'argumentation.	L'élève connaît l'importance d'un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé et comprend ses responsabilités individuelle et collective.	L'élève implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.

	Langages pour penser et communiquer	Méthodes et outils pour apprendre	Formation de la personne et du citoyen	Systèmes naturels et systèmes techniques	Représentations du monde et activité humaine
<b>Savoir communiquer efficacement</b>  <b>Être habile dans les relations interpersonnelles</b>	L'élève parle, communique, argumente à l'oral de façon claire et organisée.	L'élève apprend à utiliser avec discernement les outils numériques de communication et d'information en respectant les règles sociales de leur usage.	L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres.		Dans le cadre d'activités et de projets collectifs, l'élève prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer ou s'affronter dans un cadre réglementé.
<b>Avoir conscience de soi</b>  <b>Avoir de l'empathie pour les autres</b>		La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération.	<p>L'élève est capable de faire preuve d'empathie et de bienveillance</p> <p>Il comprend que la laïcité garantit la liberté de conscience et permet de vivre ensemble pacifiquement.</p>	L'élève sait que la santé repose sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels.	Ce domaine implique une réflexion sur soi et sur les autres, une ouverture à l'altérité, et contribue à la construction de la citoyenneté.
<b>Savoir gérer son stress</b>  <b>Savoir gérer ses émotions</b>	L'élève s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.		L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis.		L'élève mobilise son imagination et sa créativité au service d'un projet personnel ou collectif. Il développe son jugement, son goût, sa sensibilité, ses émotions esthétiques.

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication V, NV, PV** : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

Compétences  
COGNITIVES  
et METACOGNITIVES

- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes (résilience)**
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation.  
**(compétences métacognitives)**

# Les spécificités des CPS et les précautions qu'elles réclament

- Des compétences **comportementales** et **complexes** prenant appui sur des connaissances très disparates (psychologie sociale, psychologie clinique, neurosciences affectives et sociales, psychologie cognitive, psychologie positive, TCC, etc.)
- Elles s'acquièrent trop souvent de manière intuitive et **implicite**, principalement par l'analyse personnelle de l'expérience vécue, dans la famille, la vie sociale, à l'école.
- Elles **se renforcent avec le TEMPS** et l'analyse des expériences vécues.
- Elles sont devenues **discriminantes**, face au STRESS, et à la complexité.

# Les ENJEUX fondamentaux des CPS !

## *...à court terme*

- Contribuer au **développement de relations sociales positives et constructives**
- Développer une **conscience positive de soi** (« état d'esprit évolutif », C. Dweck)
- **Réduction du stress, et développement de son empowerment** (pouvoir d'action personnel)
- Favoriser un **développement global** (social, émotionnel, cognitif, physique) et **l'adaptation sociale** aux événements, contraintes et obstacles rencontrés
- Favoriser le **bien-être subjectif** et la qualité des relations (vivre-ensemble)
- Prévenir les problèmes de santé physique et mentale (repérer des élèves en difficulté) :
  - **consommation de substances psychoactives**
  - **comportements violents**
  - **comportements sexuels à risque**

## *...à long et moyen termes*

- Soutenir et renforcer **l'estime de soi**, la **connaissance de soi** et **l'affirmation de soi**
- **Améliorer la qualité des relations** entre élèves et entre élèves et adultes
- Créer **une relation significative** avec les élèves, un **climat scolaire positif et serein**
- Favoriser le vivre-ensemble, les **valeurs de paix, de coopération, de solidarité**
- **Le retentissement sur le bien-être des enseignants, sur leurs propres CPS...**
- Préparer les conditions d'un **épanouissement** et d'un **développement professionnels**

## 2<sup>ème</sup> partie

Exemples de démarches et de pratiques  
contribuant à développer et optimiser  
les compétences psychosociales

# 4 grand types de démarches pour didactiser les CPS

(Mission de lutte et de la prévention des violences en milieu scolaire)

Les micro interventions  
quotidiennes des personnels

Les séances spécifiques d'intervenants  
*(Empathie, résilience, etc.)*

Les activités décrochées  
ou isolées dans les enseignements  
(SVT, EMC)

De manière indirecte et informelle,  
par l'action sur le climat scolaire  
(débat, projets éducatifs, etc.)

# Les pistes mentionnées par le CNESEO

(Rapport scientifique, Florin A., Guimard P., *La qualité de vie à l'école*. Paris. Cnesco, oct. 2017)

- Les programmes sont nombreux. Ils se différencient selon qu'ils exigent ou non des niveaux élevés d'engagement des acteurs de l'école (Shankland et Rosset ,2016)

4 domaines sont privilégiés, issues des méthodes de la psychologie positive (M. Seligman) :

- la méditation de pleine conscience
- apprendre à éprouver de la reconnaissance (ou gratitude)
- les forces
- les relations sociales positives.

Ces interventions, pour la plupart, demandent à être validées empiriquement.

- La méta-analyse de Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor et Schellinger (2011) analyse 213 études ayant montré les effets d'interventions destinées à améliorer les compétences sociales et émotionnelles d'élèves d'écoles élémentaires (56 % des études) et de collèges (31 % des études)

**Les résultats montrent que ces interventions améliorent sensiblement les comportements et les compétences des élèves, et que ces effets sont particulièrement nets lorsque les programmes :**

- sont **conduits par les enseignants.** (et bcp moins par des universitaires ou consultants extérieurs)
- mis en œuvre **de manière structurée**
- **ciblent spécifiquement les compétences sociales et émotionnelles**
- et qu'ils mettent les élèves **dans des situations concrètes et variées.**

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication V, NV, PV** : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

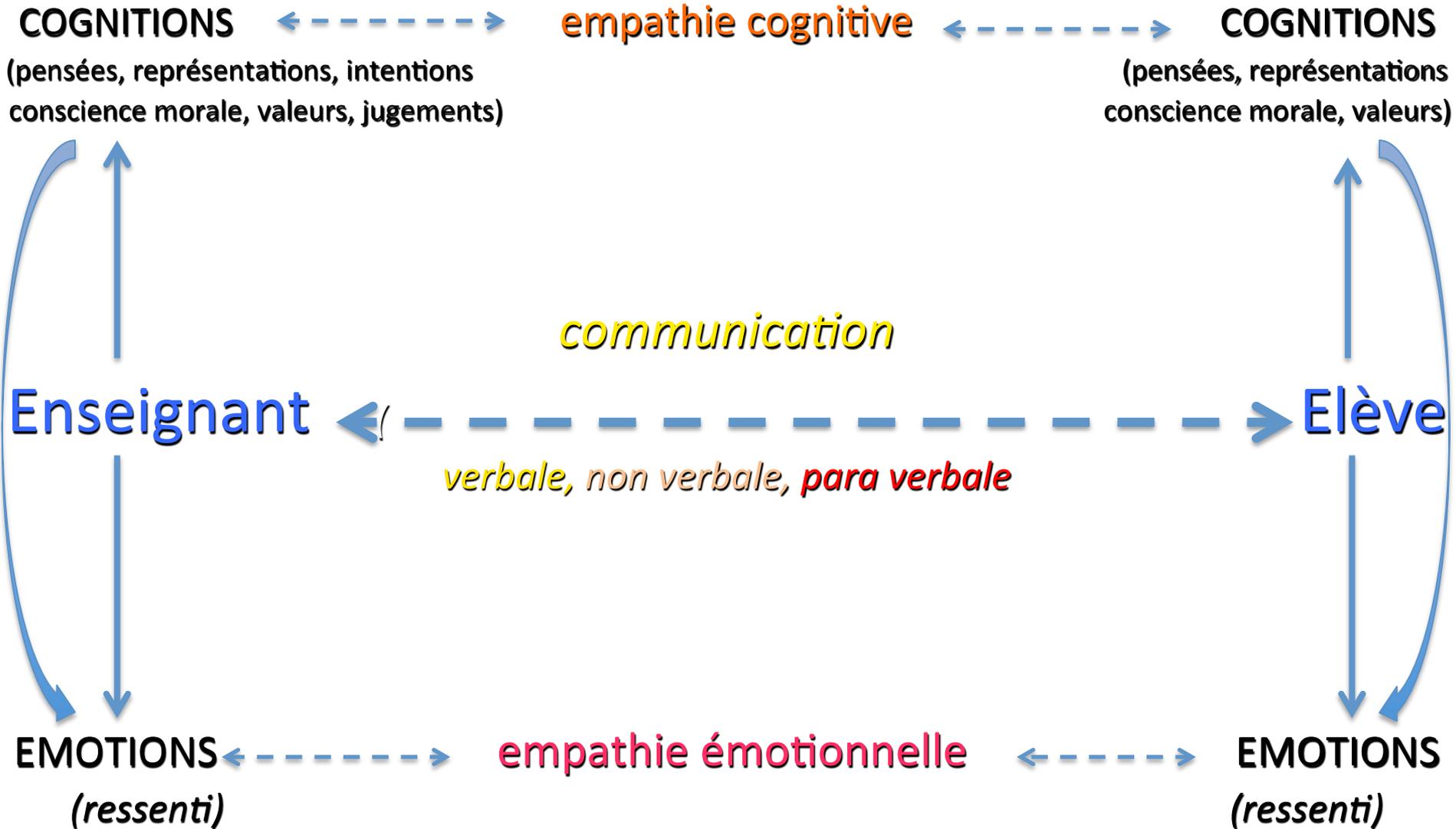
Compétences  
COGNITIVES  
et METACOGNITIVES

- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

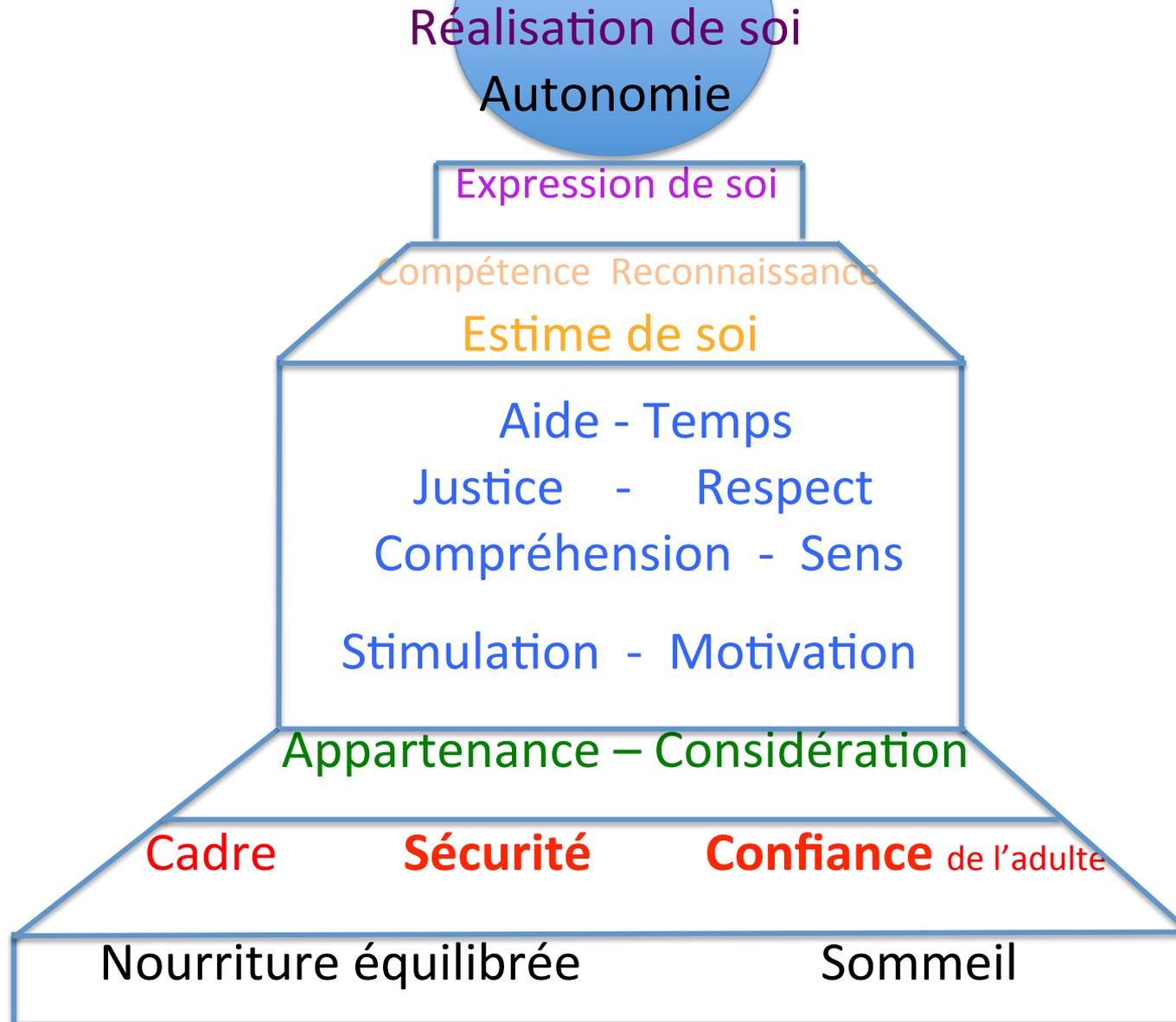
- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes** (résilience)
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation. (**compétences métacognitives**)

# La qualité de la relation comme LEVIER



# Les besoins psychiques fondamentaux des élèves

(A. Maslow, 1943 ; T. Gordon, 1974 ; M. Rosenberg, 1999 ; C. Marsollier, 2011)



# Ancrage émotionnel du changement de comportement de l'élève (CNV)

<b>STIMULI lié à la situation</b>	<b>EMOTION spontanée</b>	<b>BESOIN concerné</b>	<b>SENTIMENT persistant</b>	<b>Nouveau COMPORTEMENT généralisé</b>
Renforcement positif	JOIE	Reconnaissance	Epanouissement	Implication
Jugement de valeur	TRISTESSE	Confiance	Humiliation	Renoncement
Evaluation négative	COLERE	Justice	Rejet	Agressivité
Chantage	PEUR	Sécurité	Insécurité	Repli

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication** V, NV, PV : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

Compétences  
COGNITIVES  
et METACOGNITIVES

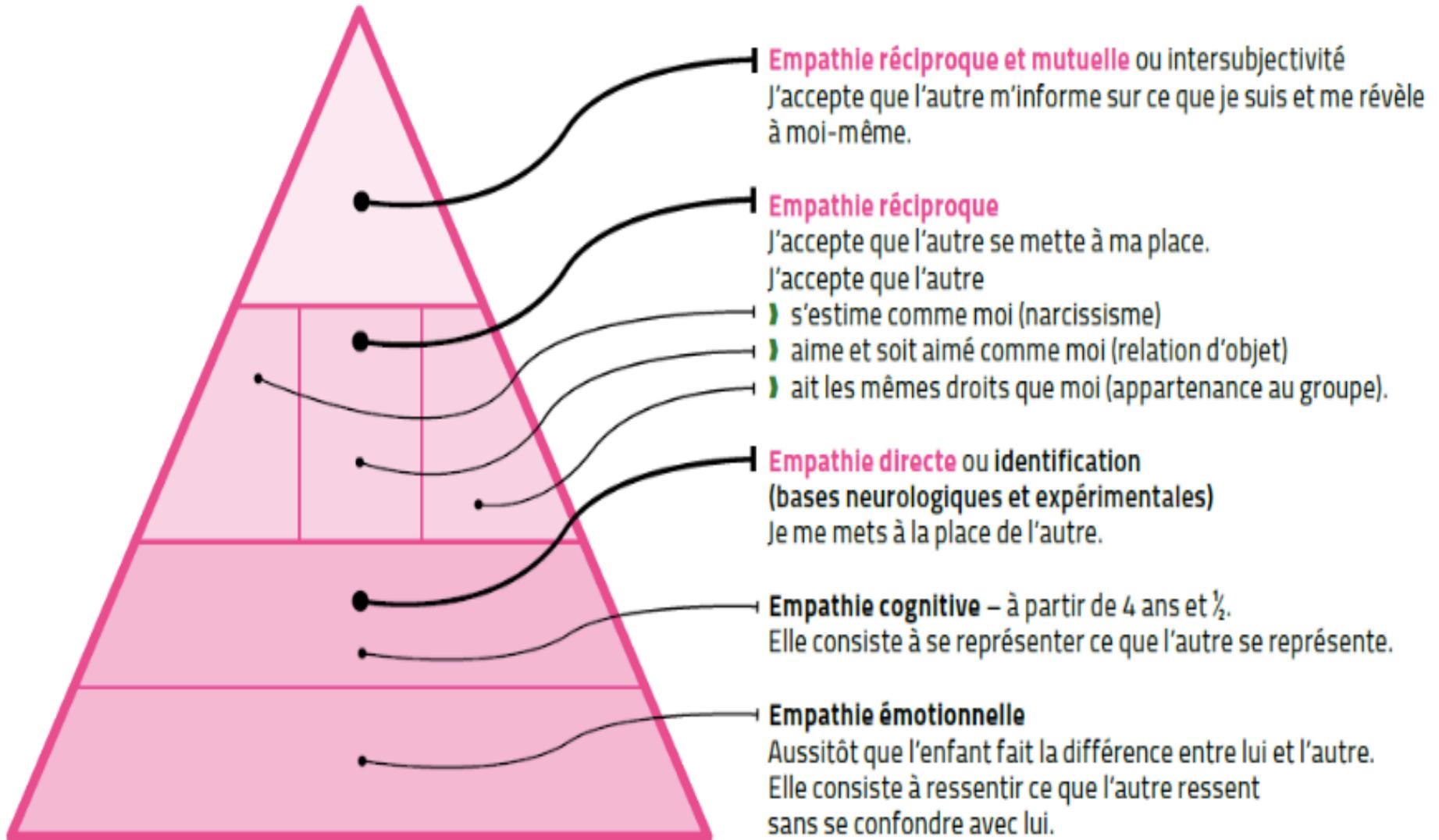
- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes** (résilience)
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation. (**compétences métacognitives**)

# Les 3 étages de l'empathie

(S. Tisseron, 2014)



Les 3 étages de l'empathie

# L'empathie, le ciment d'une relation bienveillante

(C. Rogers, 1968 ; J. Decety, 2015, O. Zanna, 2014, S. Tisseron 2012)

**L'EMPATHIE** est une capacité innée qui comporte 3 composantes (J. Decety) :

- 1- l'empathie *émotionnelle* : **sentir et partager** les sentiments d'autrui sans être dans la confusion entre soi et l'autre
- 2- l'empathie *cognitive* : **comprendre** les sentiments, besoins et pensées d'autrui
- 3- *la sollicitude* : **prendre soin du bien-être d'autrui**

L'empathie n'est pas nécessairement bienveillante... !!

Mais lorsqu'elle est **mobilisée avec éthique**, l'empathie permet :

- de produire des feed-back très >0 et très PUISSANTS
- **créer un « attachement sécurisé »** à l'enseignant, **une relation de confiance**
- de « **connecter** » l'élève à **ses émotions**, les **nommer** et être **compris**
- **de désamorcer les tensions émotionnelles** des élèves, diminuer leur stress
- de les aider à réguler leurs émotions, **développer leur empathie**, leur BIEN-ÊTRE

>> **L'empathie** : l'une des 3 attitudes fondamentales promues par Carl Rogers (1968) avec « **la congruence** » et « **la considération positive inconditionnelle** »

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication** V, NV, PV : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

Compétences  
COGNITIVES  
et METACOGNITIVES

- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes** (résilience)
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation. (**compétences métacognitives**)

# L'esprit critique, une habileté cognitive au cœur des CPS

- L'esprit critique ou sens critique se définit comme la « **capacité à penser et agir par soi-même** », une tournure d'esprit propre à celui qui **cherche à discerner le bien du mal, le vrai du vraisemblable et du faux**
- Il permet à l'individu :
  - . de **douter**, remettre en cause, **chercher la légitimité le fondement** d'un savoir, d'une information
  - . de **questionner les savoirs et les opinions**
  - . de former ses jugements
  - . de conduire sa vie de manière réfléchie, selon un principe d'autonomie
  - . **d'exercer son discernement** à l'égard des différents discours et faire un **usage éclairé des médias**
  - . **d'échapper** à une situation dans laquelle il serait ou resterait **captif des influences** qui s'exercent sur lui (déterminismes et conditionnements sociaux, idéologies dominantes, publicités, propagandes et prosélytismes, désinformation, etc.).

"Un esprit critique, c'est **un esprit outillé**, qui a son petit carnet de notes, qui **sait comment s'en sortir pour aller chercher la bonne information** » (Elena, Pasquinelli, 2018)

# Quelques exemples de situations d'enseignement disciplinaire favorisant la construction de l'esprit critique

- 1) Dans l'enseignement moral et civique (EMC) : **les pratiques de débats** (conseils d'élèves, débats à visée philosophique (DVP), débats argumentés, dilemmes moraux) **traitant de questions d'actualité**, mettant en jeu des croyances et des représentations vis-à-vis desquelles les élèves doivent problématiser, argumenter conceptualiser
- 2) En sciences : les **recherches d'informations** sur l'origine de certains savoirs, les découvertes scientifiques, **la nécessité de valider collectivement des hypothèses** et des **expériences**.
- 3) En EMI (éducation aux médias et à l'information) : l'analyse d'un quotidien de la presse papier ; la création d'un média scolaire (droit d'expression ; déontologie de la presse ; loi sur la liberté de la presse ; etc.)
- 4) En mathématiques : les ateliers de résolution de problèmes, la **co-analyse de la validité d'un résultat**
- 5) En arts plastiques : la **confrontation des points de vue et des ressentis**, et l'analyse critériée d'une œuvre

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication** V, NV, PV : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

Compétences  
COGNITIVES  
et METACOGNITIVES

- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes** (résilience)
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation. (**compétences métacognitives**)

# Parmi les multiples définitions des valeurs...

- Selon Renald LEGENDRE (2005), « les valeurs constituent un **idéal partagé**, (...) cet idéal comprend **des manières d'être ou d'agir considérées comme désirables et durables**, personnellement ou socialement préférables à leur contraire. »
- Selon Olivier REBOUL (1999), « Est valeur **ce qui vaut la peine**, c'est-à-dire ce qui mérite qu'on lui **sacrifie** quelque chose »
- Pour Shalom SCHWARTZ (2006), les valeurs sont les **principes directeurs de notre vie**, des **concepts socialement désirables** que l'on utilise pour se représenter les 3 impératifs inhérents de la condition humaine :
  - les besoins biologiques de l'organisme,
  - les interactions sociales indispensables aux coordinations interpersonnelles
  - et les demandes sociales institutionnelles nécessaires au bien-être et à la survie du groupe.

# Parmi les 3 valeurs individuelles des adolescents

collège M... centre ville d'A...

VALEURS	TOTAL						
activité	1	dieu	5	maths	1	travail	26
aider	1	dormir	2	mère	3	vacances	1
amis	82	eau	1	monde parrallele	1	vie	9
amour	17	égalité	2	musique	5	vision	1
amusement	3	entraide	1	nouriture	4	visite	1
animaux	9	environnement	3	ordinateur	4	voiture	1
argent	16	équitation	1	organisation collège	2	volley	1
arts	1	étude	57	paix	4	voyage	3
assurance	1	famille	180	parent	2		755
autonomie	2	fête	1	partage	3		
avenir	14	filles	1	passion	9		
aventure	1	foot	11	pilote	1		
bonheur	3	fraternité	2	plaisir	1		
boulangerie	1	futur	1	portable	1		
but (un)	1	generosité	1	religion	35		
chanter	1	groupe	2	respect	6		
chicha	1	heureux	1	réussite	2		
choix	1	idole	1	rêves	1		
cinéma	2	imagination	1	rire	1		
communication	1	intelligence	2	s'amuser	1		
concentration	1	islam	4	santé	63		
confiance	6	jeux vidéo	11	sauver	1		
connaissance	1	joie	6	socialisation	1		
courage	1	lecture	4	solidarité	1		
culture	2	liberté	16	sport	36		
danse	4	loisirs	1	style (mon)	1		
délires	1	maison	1	tolérance	1		
dessin	2	manga	1	traditions	1		
		manader	22	tranquillité	1		

*Quels sont les 3 mots qui représentent ce qui a le plus d'importance pour toi dans la vie, ce qui vaut la peine qu'on leur consacre de l'énergie ou du temps pour les préserver ?*

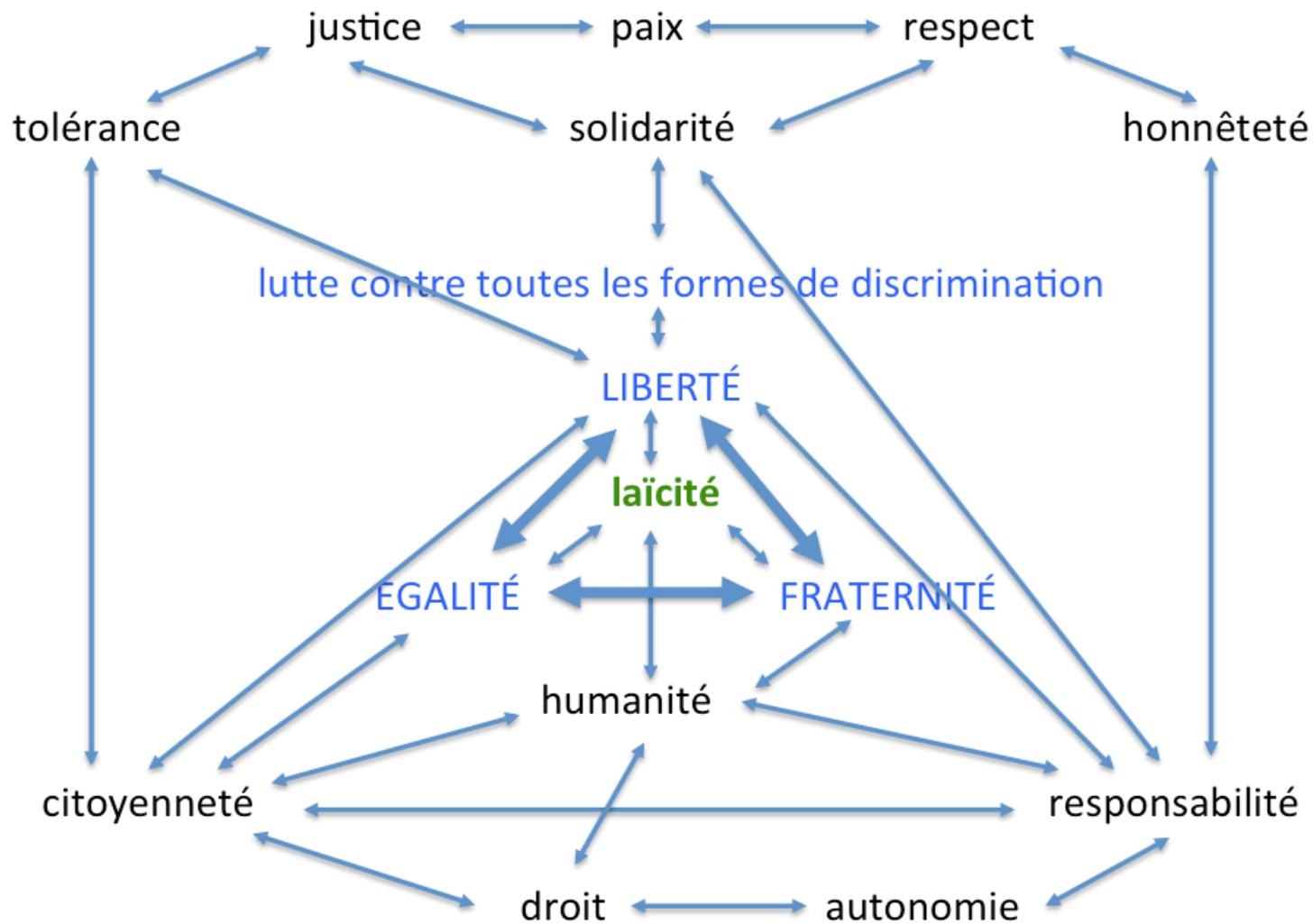
## Parmi les 3 valeurs individuelles des adolescents

Lycée polyvalent R.E... Rurbain (819) à S....	Lycée rofessionnel S... Urbain (281 ) à A ...	Collège M... Centre ville (252) à V...
<b>Famille 47,7%</b>	<b>Famille 71,7%</b>	<b>Famille 71,4%</b>
<b>Amitié 25,5%</b>	<b>Amitié 32,7%</b>	<b>Amitié 32,5%</b>
<b>Santé 21,5%</b>	<b>Santé 23%</b>	<b>Santé 25,1%</b>
Sport 14,8%	Respect 12,8%	Etudes 22,6%
Amour 11,7%	Liberté 11,4%	Sport 18,7%
Liberté 10,3%	Amour 11%	Religion 17,2%
Argent 6,3 % travail 6,3% Nourriture 5,6%	Lutte racisme 7,8% Etudes 7,8% Argent 7,1%	Nourriture 8,7% Argent 6,7% Liberté 6,3%

*Quels sont les 3 mots qui représentent ce qui a le plus d'importance pour toi dans la vie, ce qui vaut la peine qu'on leur consacre de l'énergie ou du temps pour les préserver ?*

# entre le dire et le faire....

- Plus que dans les déclarations, les valeurs s'observent :
  - **dans les choix, les actes et les comportements (la « vraie vie »)**  
>> les valeurs à l'épreuve des faits
  - en **situation de résistance, d'obstacle, de tension voire de dilemme**,  
... et donc en contexte (variabilité)  
>> s'appuyer sur des « **observables** » plus que sur des mots...
- Claude Paquette (2002) distingue :
  - les **valeurs de préférence** : idéal dont on fait la promotion
  - les **valeurs de référence**, celles effectivement vécues et incarnées  
dans la réalité quotidienne
- C'est la réitération, la récurrence d'un choix, d'une opinion, d'un comportement qui révèle la véritable adhésion à une valeur



**Questionner, débattre des relations, des LIENS entre les valeurs afin de favoriser leur appropriation**

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication** V, NV, PV : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

Compétences  
COGNITIVES  
et METACOGNITIVES

- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes (résilience)**
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation. (**compétences métacognitives**)

# La résilience, une compétence source de bien-être, d'estime de soi et de réussite scolaire

Le terme « résilience » a été emprunté aux sc. physiques : capacité d'un métal à résister aux pressions et à reprendre sa structure initiale après avoir été déformé.



## En psychologie :

- capacité à rebondir, faire face, dépasser **des difficultés de tous ordres** (TCC, I. Boniwell, 2012) (*sens commun anglo-saxon*)
- **capacité à faire face à une situation difficile, un traumatisme** (croissance post-traumatique, E. Werner, 1982 ; B, Cyrulnik, 1999 (*sens commun français*))

Pour les élèves issues de familles à CSP défavorisés, la résilience est considérée « comme la capacité à déjouer les pronostics défavorables » (PISA2015, OCDE, 2018)

# L'enseignant et le CPE : « tuteurs de résilience »

(B. Cyrulnik, 1999, 2001, 2003, 2004)

## Stratégies pour renforcer la résilience des élèves :

(Ungar M. 2007 ; Krovetz, M. L., 2008 ; Pluess. J. Lecomte 2010, M. et I. Boniwell, 2014)

- Avoir des **exigences élevées** et des objectifs **réalistes** avec chaque élève
- Développer des **relations bienveillantes** : sollicitude, patience, présence, *care*, assertivité, attention différenciée / **besoins fondamentaux** de chaque élève
- Prendre le temps de **connaître les élèves** et leur environnement extrascolaire
- Les encourager à **connaître leurs forces** et **leurs aptitudes personnelles**
- Leur apprendre à **interpréter les situations de manière différente et acquérir une flexibilité mentale** >> l'opérationnalité de la psychologie positive
- Leur apprendre à discerner et privilégier les **émotions positives**
- **Collaborer avec les élèves** (contrat didactique et pédagogique clair) : pédagogie coopérative ; projets socialisants ; **responsabilités enrichissantes**

Compétences  
SOCIALES

- Compétences de **communication** V, NV, PV : capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (*feedback*)
- Compétences de persuasion et d'**influence**.
- Capacités de **résistance** et de **négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
- **Empathie**
- **Coopération** et **collaboration** en groupe

Compétences  
COGNITIVES

- Compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
- **Pensée critique** et auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir **conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances** et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les sources d'**informations pertinentes**.

Compétences  
ÉMOTIONNELLES

- Gestion de la colère et de l'anxiété,
- Capacité à **faire face à la perte, à l'abus** et aux **traumatismes** (résilience)
- Compétences de **gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la **pensée positive** et la **maîtrise de techniques de relaxation**
- Compétences favorisant **la confiance et l'estime de soi**, l'auto-évaluation et l'auto-régulation. (**compétences métacognitives**)

# L'estime de soi, se renforce et se construit

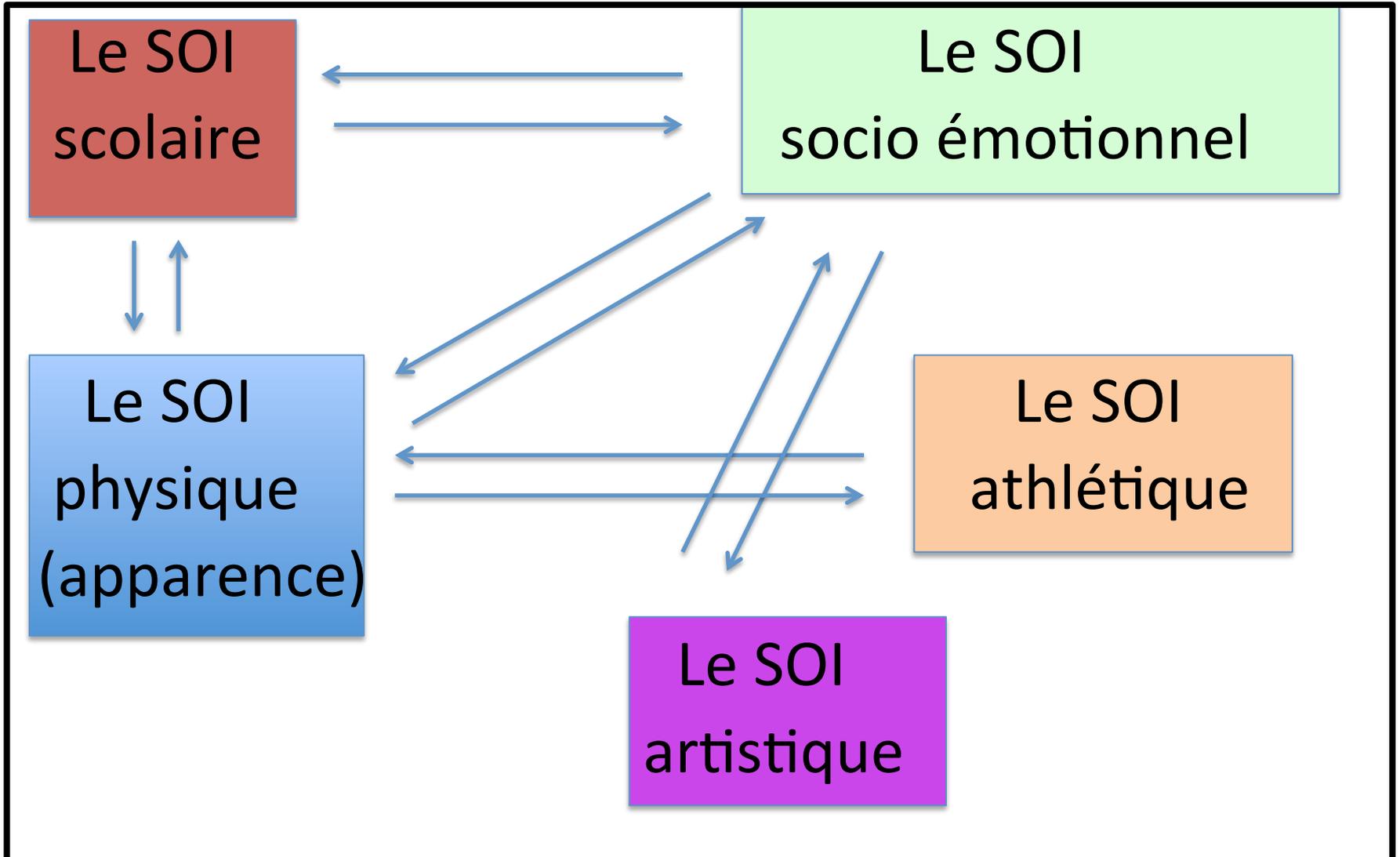
- **Dès le plus jeune âge**
- Selon les **expériences vécues** (performances, échecs)
- Et au gré des **interactions avec l'entourage** (feed-back, stéréotypes, pression et influence sociale)
- Par l'entretien de ses capacités (dans les groupes sociaux où la demande de **performance** n'est pas excessive)
- Dans un ou plusieurs des 5 domaines distincts (en interaction)
- A travers ses 3 composantes
- Selon 3 types de processus internes distincts

# Au moins 3 processus internes nourrissent ou affectent l'estime de soi

- **La comparaison** de soi-même avec les personnes de son environnement
- **La perception** de signaux indicateurs des représentations et de la considération des autres à l'égard de soi
- **L'expérience** de réussites et d'échecs / nouveauté et la difficulté.

# L'estime de soi : une composante **multidimensionnelle**

(Rosenberg, 1995 ; Perron et al.,1999 ; Gaudreault et al, 2004)



Dans chacun de ces 5 domaines,  
**l'estime de soi se manifeste,**  
de manière plus ou moins haute et stable,  
**à travers 3 composantes**

(C. André, F. Lelord, 1998)

# Les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI

(C. André et F. Lelord, 1998)

Capacité à **s'aimer, s'accepter, *inconditionnellement***  
malgré ses défauts, ses échecs, ses difficultés  
(en se sachant imparfait)

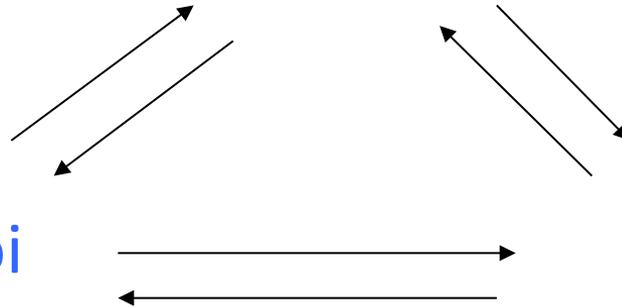
## L'amour de soi

## L'image de soi

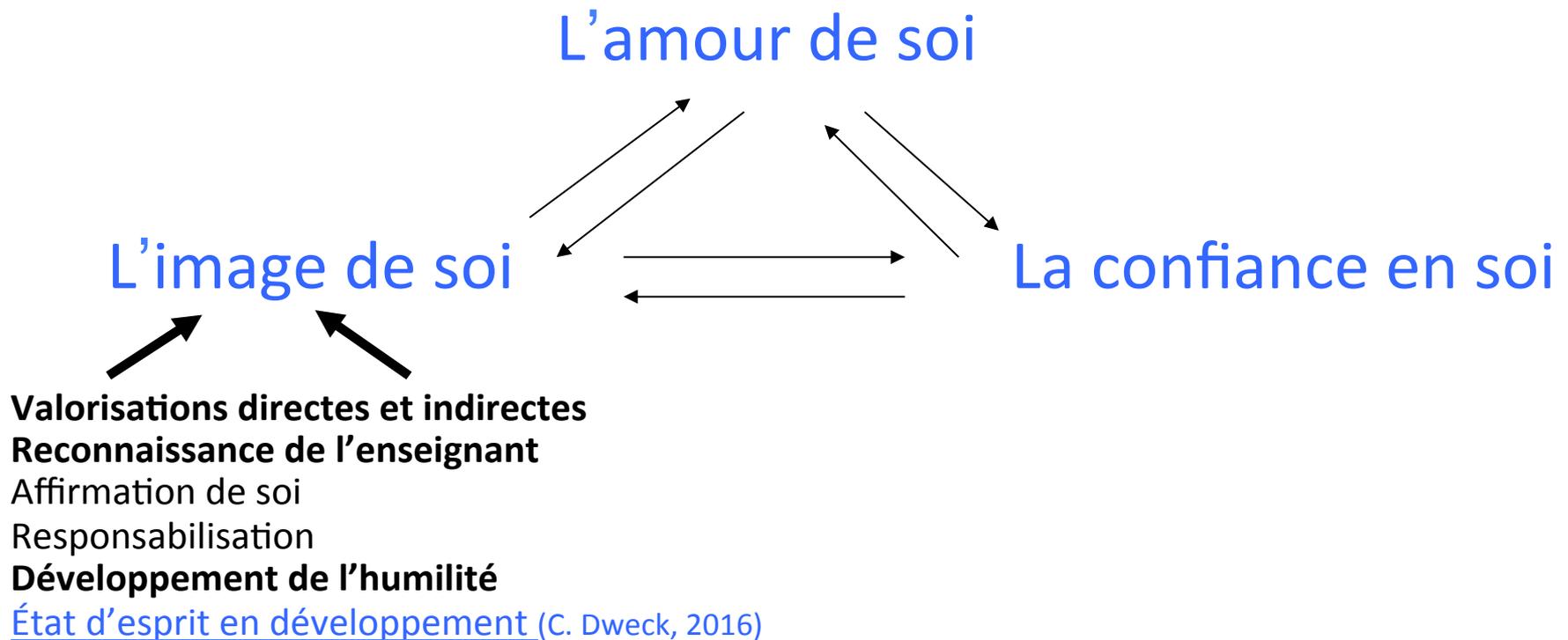
Vision, **représentation intime**  
**de ses capacités**, liée à la conviction  
de ses valeurs et de ses défauts

## La confiance en soi

Foi dans la capacité à se comporter de manière  
adéquate **face au nouveau, à l'imprévu.**  
Partie manifeste de l'estime de soi,  
intimement liée **à l'action, au faire**, au  
comportement, aux apprentissages...  
(Pas uniquement centrée sur SOI mais  
aussi sur la conscience qu'AUTRUI  
pourra m'aider si je le lui demande...)



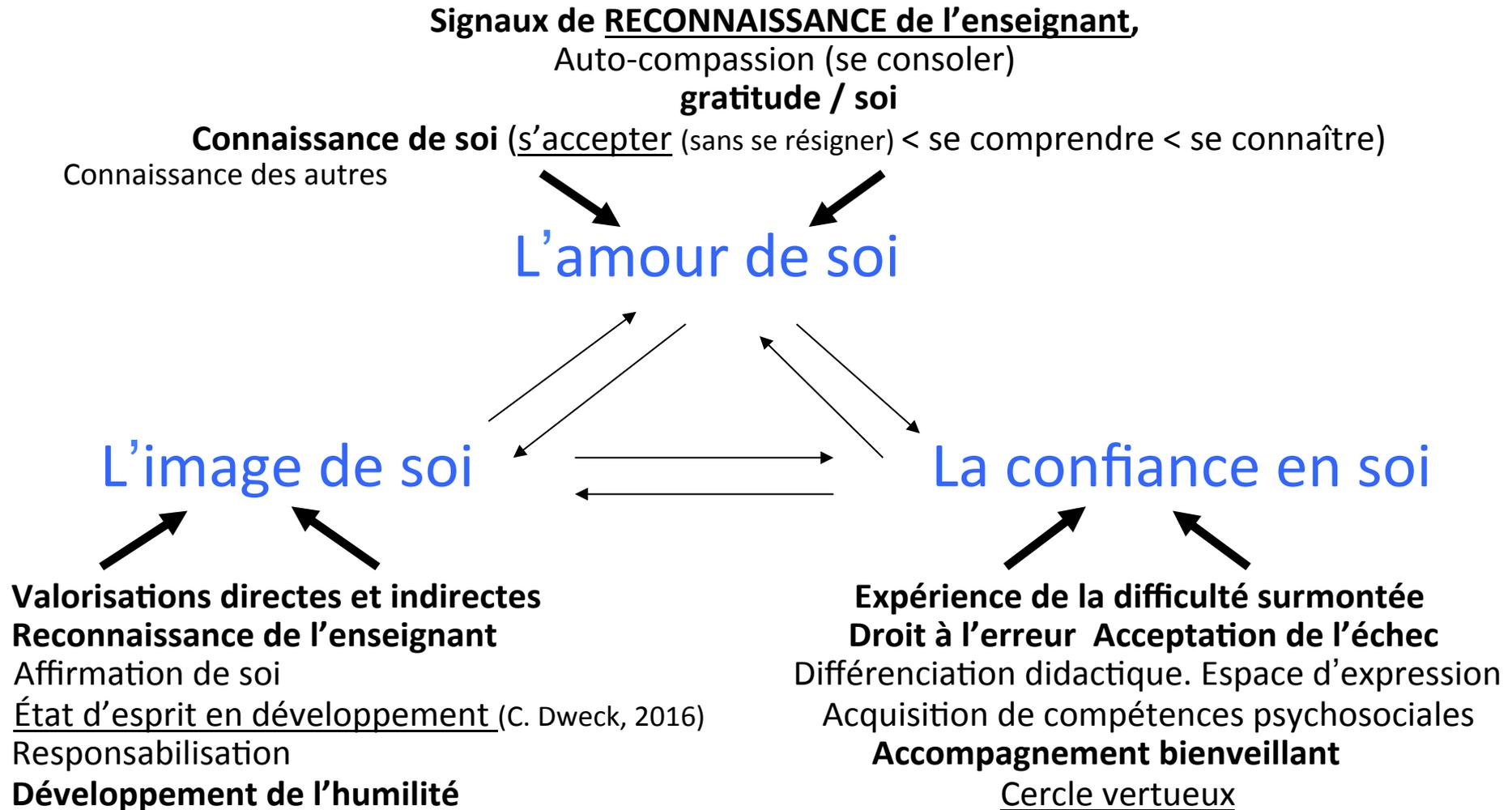
# Comment agir sur les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI des élèves ?



<b>Etat d'esprit fixe</b>  <b>Désir de paraître intelligent, ce qui entraîne une tendance à :</b>	<b>Etat d'esprit de développement</b>  <b>Désir d'apprendre, ce qui entraîne une tendance à :</b>
<b>Face aux défis</b>	
Les défis sont difficiles et le succès n'est pas garanti. A moins d'être sûr de les réussir, ils cherchent à les éviter	Les accepter, voire les rechercher parce qu'ils aident à progresser
<b>Face aux obstacles</b>	
Être sur la défensive et abandonner facilement car les obstacles viennent de forces extérieures, voire malveillantes	Persister et être combatif. Même un échec est une occasion d'apprendre
<b>Face aux efforts</b>	
Les considérer comme inutiles ou contre-productifs car vous devez être capable naturellement	Les considérer comme nécessaires pour progresser vers le savoir
<b>Face aux critiques</b>	
Les critiques même constructives sont ignorées, voire considérées comme insultantes car elles sont perçues comme des attaques de votre personnalité	Les critiques sont sources d'information, Les critiques négatives sont perçues comme concernant vos capacités actuelles qui peuvent être améliorées
<b>Face au succès de tierces personnes</b>	
Il est perçu comme menaçant, le succès des autres étant dû à leur chance plus grande	Il est perçu comme source d'inspiration et d'information. Le succès n'est pas perçu comme un tout à somme nulle, où le succès de l'un se fait forcément au détriment d'un autre
<b>Les personnes avec un état d'esprit fixe plafonnent et ne développent pas leur potentiel</b>	<b>Les personnes avec l'état d'esprit de développement continuent à augmenter leur potentiel toute leur vie</b>

C. Dweck, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*, Magdala, 2016.

# Comment agir sur les 3 composantes de l'ESTIME DE SOI des élèves ?



# Au sein d'ateliers expérientiels de développement des CPS

- Durée : 1 ou 2 h
- Public : enfants, adolescents (**entre 5 et 15 ans**) parents pendant plusieurs semaines (une dizaine au minimum) voire organisés sur plusieurs années.
- Intervenants du secteur de la santé, de la petite enfance ou du social (psychologue, éducateur spécialisé, animateur socioculturel, travailleur social, professionnel, etc.) + Supervision
- Objectifs : approfondir une ou deux CSP /séance
- Modalités : pédagogie **participative** et **expérientielle** : échanges et partage d'expériences (consommation de drogue, grossesse précoce, harcèlement, etc.-mises en situation, jeux de rôles (théâtre forum) et des exercices pratiques à réaliser au quotidien.
- Principes éthiques à respecter : **progressivité, accueil du vécu, partage de l'expérience vécue, accompagnement bienveillant, non jugement.**



<http://www.cartablecps.org/page-15-0-0.html>

Accueil

Les CPS en théorie

**De la théorie à la pratique**

Les CPS en pratique

En lien...

## Se repérer dans les CPS

### Définitions

### Animer des séances

- La pédagogie
- Une séance

### Implanter un programme

- Implanter un programme

### Attitudes éducatives

- Renforcer les CPS au quotidien

### En image

- Un exemple à l'école primaire
- Un exemple au collège

## Définitions

Chaque compétence psychosociale est illustrée en répondant aux questions : du quoi, pour quoi, quelle progression, quels thèmes travaillés ?

C'est un travail de synthèse réalisé dans un aller-retour entre pratique et théorie et vice versa aboutissant à clarifier les différents objectifs possibles pour les activités ou les séances.

## Choisissez une compétence...

Avoir conscience de soi

Avoir de l'empathie pour les autres

Savoir gérer ses émotions

Savoir gérer son stress

Savoir communiquer efficacement

Etre habile dans ses relations

Savoir résoudre les problèmes

Savoir prendre des décisions

Avoir une pensée critique

Avoir une pensée créative

# Savoir gérer ses émotions

## Rappel de définition

« Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. » OMS 1993

## Mots clefs

émotions, sentiments, sensations, humeur, expression des émotions, gestion des émotions, colère, peur, tristesse, joie, surprise, dégoût, honte

## Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

- Renforcer la capacité :
  - ◊ à identifier les émotions
  - ◊ à s'exprimer et communiquer dans le domaine des émotions
  - ◊ à gérer les émotions

## A quoi ça sert ?

- Ces habiletés sont plus ou moins développées chez les enfants
- Il est possible d'apprendre à mieux les gérer
  - ◊ Repérer leurs valeurs d'indicateur et de stimulation
  - ◊ Savoir y faire face est un facteur de santé individuelle et sociale
- Elles participent à la connaissance de soi et à l'empathie
  - ◊ Mieux se comprendre
  - ◊ Mieux comprendre les autres
- Elles permettent de développer les habiletés sociales
  - ◊ Mieux se faire comprendre
  - ◊ Prendre en compte les émotions dans la communication et les relations

## Les thèmes et leur progression

- Le B. A. BA des émotions : les différentes émotions de base et leur expression
- Emotions et situations
- Emotions et réactions
- Gestion des émotions
- Approfondissement par émotion en fonction d'objectifs, exemples (colère/conflits – peur / influences...)

Ici, la catégorisation par thèmes est un découpage relativement théorique. Souvent une même activité rejoint plusieurs objectifs (ex mimes = reconnaissance de l'émotion, de son intensité, des sensations corporelles qui peuvent être associées...)

*En guise de conclusion...*

# Quelques principes importants à respecter

- Les CPS ne peuvent se développer que **progressivement, de préférence** *via* l'interaction et l'expérience vécue
- Elles ne peuvent être plaquées ou enseignées de façon magistrale >> **engagement / vécu personnel**
- La richesse des témoignages et des opinions d'autrui : les **partages d'expériences** et le **cheminement collectif**
- Sujets sensibles et intimes : les **émotions**, la **consommation** d'alcool, tabac et cannabis, les grossesses non désirées ou les infections sexuellement transmissibles, etc.
- Une qualité de communication : la bienveillance *active* de l'animateur, et la bienveillance mutuelle des élèves entre eux.
- Principes éthiques : atelier **sans jugement**, avec **bienveillance** et **humilité** ; **confidentialité, accueil des émotions d'autrui**
- Le repérage d'élèves plus vulnérables ou en difficulté
- Des RITUELS :
  - rappel des principes éthiques, en début de séance
  - fin de séance : un point sur le ressenti de chacun

# Quelques repères bibliographiques

- INPES, « Développer les compétences sociales chez les jeunes enfants », dans *La santé en action*, N°431, mars 2015.
- Gausse M. A l'école des compétences sociales, dossier de l'Ifé, n°121, janv. 2018
- Giordan A. « Un des fondamentaux de l'école : apprendre à vivre ensemble » . Article en ligne, 2017.
- OCDE, Les compétences au service du progrès social : le pouvoir des compétences socio-affectives, Paris, 2016.
- IREPS, les sites des IREPS