

# Les compétences psychosociales : de quoi s'agit-il ?

## 1. Qu'est-ce que la compétence ?

*« La compétence est un savoir-agir complexe prenant appui sur la mobilisation et la combinaison efficaces d'une variété de ressources internes et externes à l'intérieur d'une famille de situations. »*

*(Tardif Jacques. L'évaluation des compétences : documenter le parcours de développement. Montréal : Chenelière Education, 2006, p. 22 (Chenelière / Didactique))*

Jouer de la guitare, sauter à la corde, faire de la pâtisserie, faire ses courses au supermarché... sont des compétences. Écouter attentivement, parler avec son voisin, sont également des compétences. Les compétences sont le fruit d'une relation dynamique entre le contexte de vie et la personne. Leur mobilisation est déterminée par trois éléments en interaction :

- La réponse à une situation ou un problème,
- L'état émotionnel et physique de la personne,
- Les expériences passées (agréables et désagréables), réussites et échecs.

## 2. Les compétences psychosociales (CPS) : des compétences de vie

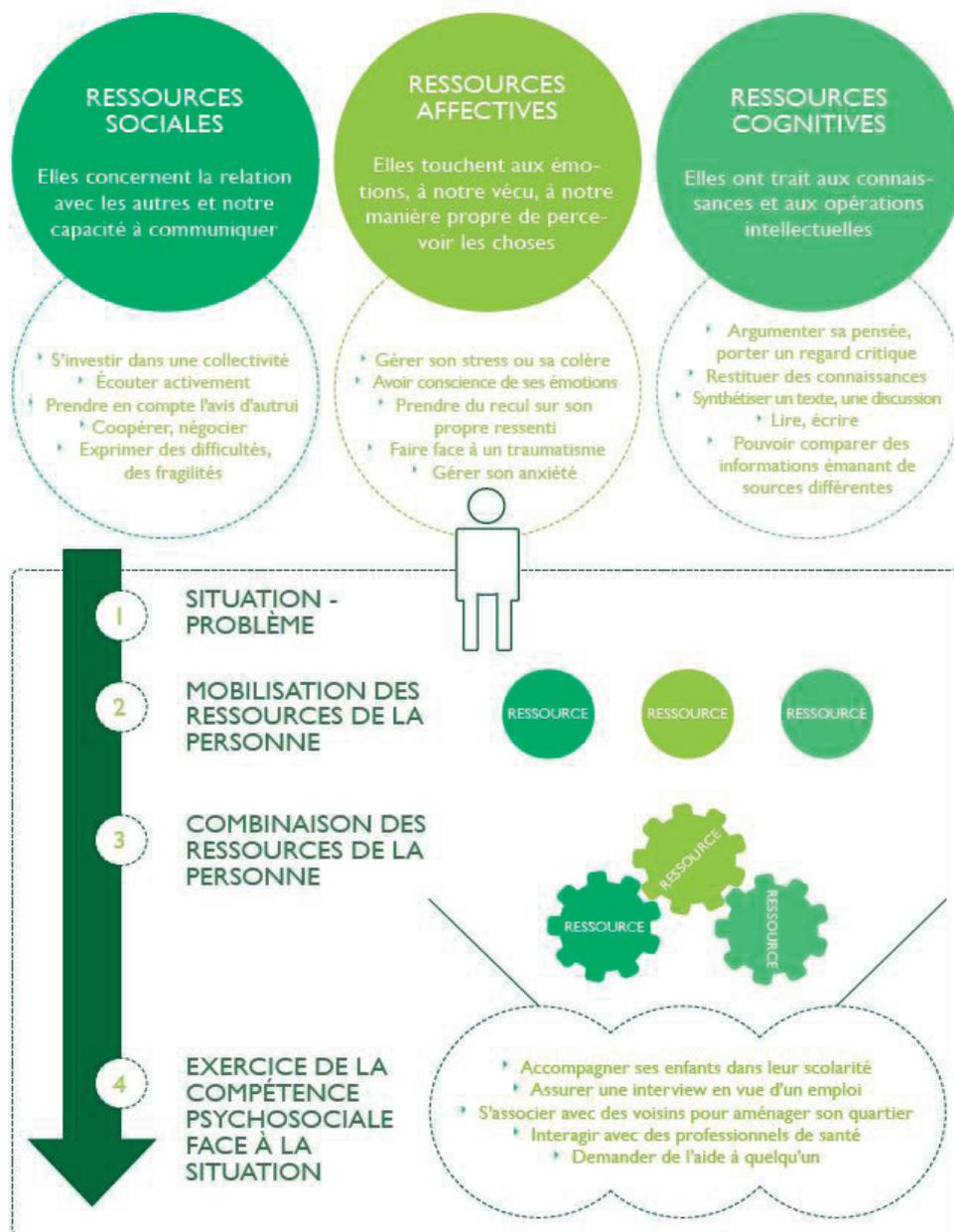
*« La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. [...] » .*

*(OMS 1993)*

**Il existe une infinité de compétences, les compétences psychosociales (CPS) font référence aux ressources cognitives, sociales et affectives de chacun.**

En promotion de la santé, soutenir l'exercice des CPS permet d'augmenter le pouvoir d'agir en faveur de sa santé et de celle de sa famille, voire de sa communauté ou de la collectivité. Ce pouvoir d'agir permet d'influencer positivement les facteurs déterminant la santé et le bien-être. Les interventions basées sur leurs développements montrent une augmentation du bien-être, de l'estime de soi et des interactions avec les autres et en parallèle, une diminution des comportements à risques, des comportements violents et des problèmes de santé mentale.

Agir en faveur de sa santé nécessite de disposer de **ressources cognitives, sociales et affectives**, d'être en capacité de les mobiliser et de les combiner pour exercer une compétence psychosociale. Le schéma ci-après illustre ce cheminement.



Source du schéma : Reginster Maud, Vandoorne Chantal. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Focus Santé 2016 ; 4 : 16 p. En ligne : <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/11-focus-sante.html?download=214:focus->

### 3. Les 10 compétences psychosociales (CPS)

#### **Avoir conscience de soi**

C'est connaître son propre caractère, ses forces, ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

#### **Avoir de l'empathie pour les autres**

C'est imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas d'un handicap.

#### **Gérer ses émotions**

C'est pouvoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur nos 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.

#### **Gérer son stress**

Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. On peut de ce fait agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie.

#### **Savoir communiquer efficacement**

La communication efficace signifie d'être capable de s'exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à sa culture et aux situations.

#### **Être habile dans les relations interpersonnelles**

Les aptitudes relationnelles aident à établir des rapports de façon positive avec les personnes que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour le bien-être mental et social. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de sa famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations de manière constructive.

#### **Savoir résoudre les problèmes**

Aide à faire face à ceux que l'on rencontre inévitablement tout au long de la vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.

#### **Savoir prendre des décisions**

Aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles.

#### **Avoir une pensée (ou l'esprit) critique**

C'est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs.

#### **Avoir une pensée créative**

Elle contribue à la fois à la prise de décisions et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de notre propre expérience. La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

Un autre regroupement des CPS :

Compétences émotionnelles/ affectives	Compétences cognitives	Compétences sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régulation des émotions (gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, aux traumatismes, ...)</li> <li>• Gestion du stress</li> <li>• La confiance en soi et l'estime de soi, l'auto-évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de décision et résolution de problème</li> <li>• Penser critique (analyse de l'influence des médias, des pairs, avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances... pouvoir savoir identifier les sources d'information pertinentes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication verbale et non verbale (Capacité à écouter et comprendre le point de vue d'autrui et exprimer cette compréhension)</li> <li>• Capacité de résistance et de négociation</li> <li>• Capacités de coopération et de collaboration en groupe</li> <li>• Capacité de persuasion et d'influence</li> </ul>

Une sélection d'outils éducatifs et pédagogiques permettant de développer les CPS est proposée dans le chapitre VI.

## 4. Agir sur les compétences de vie

**Agir sur ces compétences permet aux personnes de pouvoir s'adapter à différentes situations de leur vie quotidienne.** Par exemple, travailler avec des personnes déficientes intellectuelles sur leur capacité à dire non va leur permettre d'être plus à même de refuser une première cigarette ou une proposition de consommation d'alcool. Ou encore, apprendre comment mieux gérer son stress, ses émotions, peut permettre à une personne de ne pas avoir recours systématiquement à l'alcool lorsqu'elle se sent tendue, contrariée, stressée...

Les ateliers éducatifs visant le développement des CPS mobilisent des **méthodes pédagogiques participatives, expérientielles et valorisantes**. De ce fait, une place primordiale est donnée à l'observation et l'analyse de situation, aux jeux de rôle, aux exercices pratiques, ... Si des informations sont données et des orientations proposées au cours des séances, c'est d'abord en s'appuyant sur l'expérience vécue des personnes que se passent les séances.

**L'animation nécessite une implication personnelle.** Valoriser l'estime de soi et les compétences des personnes, c'est savoir comment on regarde l'autre qui nous fait face et si, d'emblée, on est prêt à lui accorder toutes les qualités de la terre, toutes les chances de réussir, quels que soient sa déficience, son parcours, ses origines, ...

C'est identifier ses propres filtres, accepter de rencontrer l'autre tel qu'il est. C'est avoir en mémoire qu'il n'y a pas de normes à imposer, qu'il est bon d'accueillir et de valoriser les compétences, les qualités, les talents d'une personne quels qu'ils soient. **En prévention comme dans toute démarche éducative, l'engagement relationnel est plus important que les outils ou les techniques d'animation mobilisés.**