

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :

CONSTRUIRE UNE CULTURE COMMUNE FONDÉE  
SUR LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET EXPÉRIENTIELLES

## *Définition et classification actualisées*

*(Référentiels, SpF, 2022, 2025)*

**Béatrice Lamboy, PhD**

Conseillère scientifique, co-pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

[beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr](mailto:beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr)

- **Promotion de la santé (OMS)** (OMS, 1997, 2003)
  - Une « compétence psychosociale »
  - Des « compétences utiles pour la vie » (« *life skills* »)
  - Depuis : **compétences psychosociales (OMS, 2022)**
  
- **Education et prévention** (CASEL, 2020)
  - « Apprentissage social et émotionnel » (« **SEL** : Social Emotional Learning ») → « Compétences sociales et émotionnelles » ou « compétences socio-émotionnelles »
  
- **Economie (OCDE...)** (Algan et al., 2020 ; Cinque et al., 2021)
  - « Compétences socio-émotionnelles », « **compétences socio-comportementales** « compétences sociales »
  - « compétences clés », « compétences transversales », « compétences non académiques » « compétences du 21<sup>e</sup> siècle », « compétences non cognitives », « compétences conatives », « compétences non techniques (*soft skills*) », <sup>2</sup>

# DEFINITION ET CATÉGORISATION EN ÉVOLUTION

## 1. Définition d'origine (OMS, 1993) : 10 CPS (5 binômes)

- savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative / avoir une pensée critique ;
- savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi / avoir de l'empathie ;
- savoir réguler ses émotions / savoir gérer son stress.

2. Depuis les années 2000 : une compétence psychosociale générale (OMS 1997) : « (...) C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychologique qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »

○ qui regroupe 3 grands types de CPS (OMS, 2001, 2003) :

- Compétences **émotionnelles**
- Compétences **cognitives**
- Compétences **sociales**
- qui contient de nombreuses CPS (15) et sous CPS (66)

# CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (SPF, 2022)

A PARTIR DES CLASSIFICATIONS INTERNATIONALES, PROGRAMMES PROBANTS, MODELES THEORIQUES ACTUELS

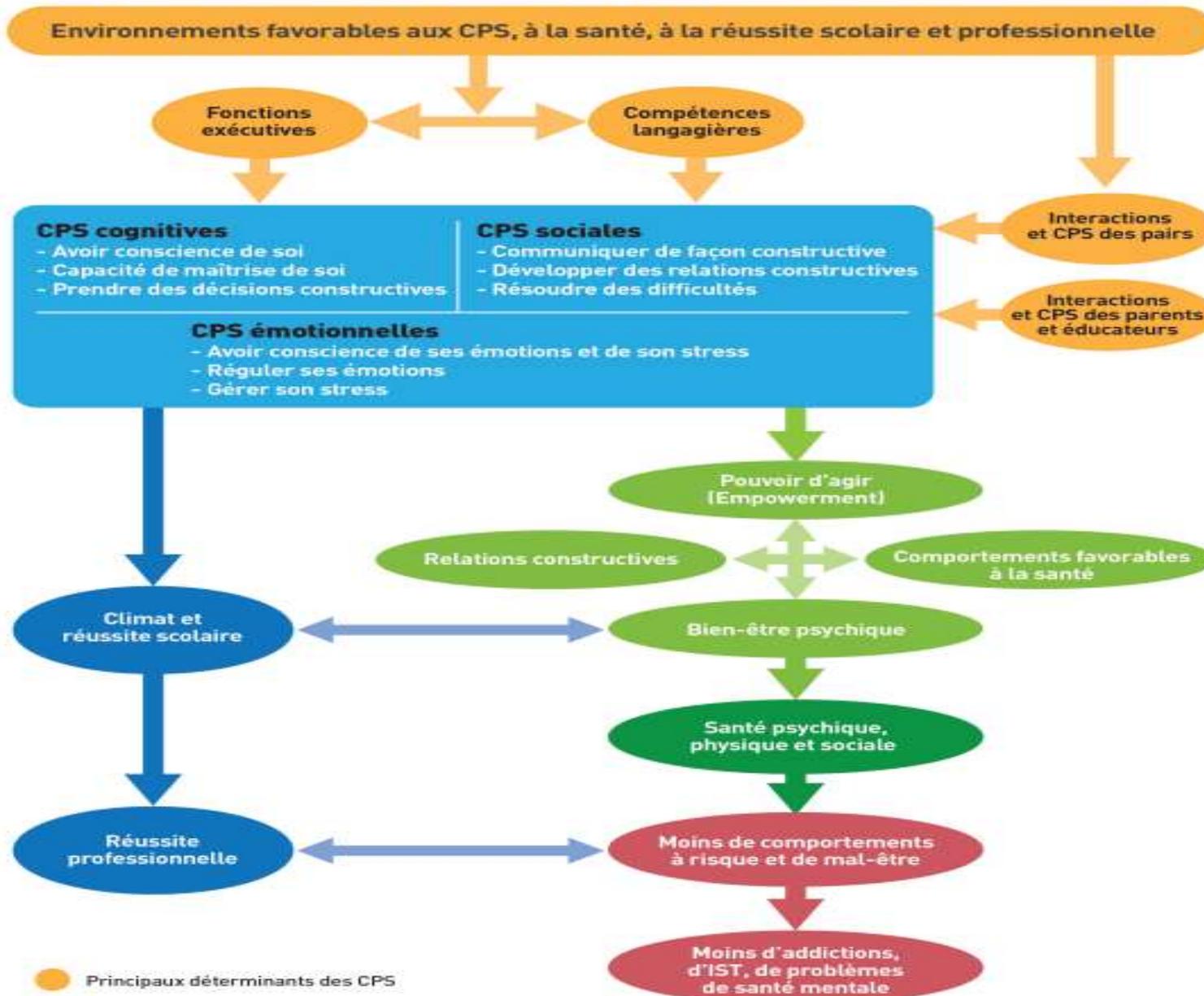
Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative		
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
	Résoudre des conflits de façon constructive	

Les compétences psychosociales constituent  
**en ensemble cohérent et interrelié**  
**de capacités psychologiques**  
**(cognitives, émotionnelles et sociales),**

qui permettent de :

- **maintenir un état de bien-être psychique**
  - développer des interactions constructives
- augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*)
  - favoriser un fonctionnement et un développement optimal

Figure 1. Représentation schématique des CPS, de leurs principaux effets et déterminants



- Principaux déterminants des CPS
- CPS
- Principaux effets sur les facteurs de protection de la santé
- Effets sur la santé globale
- Principaux effets sur les problèmes de santé
- Principaux effets sur le milieu scolaire et la réussite

**Tableau 1. Classification opérationnelle des CPS, structurée autour de deux phases de développement (1. Compréhension et acceptation 2. Régulation et accomplissement)**



**COMPÉTENCES  
COGNITIVES**



**COMPÉTENCES  
ÉMOTIONNELLES**



**COMPÉTENCES  
SOCIALES**

**PHASE 1 : Compréhension et acceptation**



## PHASE 2 : Régulation et accomplissement

### (C2) Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplis- sement

**C2.1**  
Atteindre  
ses buts  
personnels

**C2.2**  
Gérer ses  
impulsions

**C2.3**  
Résoudre des  
problèmes  
de façon créative  
et efficace

**C2.4**  
savoir demander  
de l'aide

### (E2) Réguler ses émotions et son stress

**E2.1**  
Exprimer ses  
émotions de façon  
constructive

**E2.2**  
Réguler ses  
émotions  
(a) agréables  
(b) désagréables

**E2.3**  
Comprendre et  
gérer son stress

### (S2) Résoudre des difficultés relationnelles

**S2.1**  
S'affirmer  
et résister à la  
pression sociale  
par l'assertivité  
et le refus

**S2.2**  
Résoudre les  
conflits de façon  
constructive

# ANNEXE 1. TABLEAU DE SYNTHÈSE DES SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE A ACQUERIR POUR DEVELOPPER CHACUNE DES CPS SPECIFIQUES

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS Cognitives	C1. Renforcer sa conscience de soi	C1.1 Accroître sa connaissance de soi C1.2 Penser de façon critique	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique</li> <li>2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi</li> <li>3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique</li> <li>4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires</li> <li>5. Observer et accueillir son Soi interne</li> </ol>
		C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître les buts personnels concordants</li> <li>2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants</li> <li>3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants</li> </ol>
		C1.5 S'auto-évaluer positivement	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences</li> <li>2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi</li> </ol>
		C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente</li> <li>2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier</li> <li>3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention</li> </ol>
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	C2.1 Atteindre ses buts personnels	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formuler ses buts concordants de façon précise</li> <li>2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace</li> </ol>
		C2.2 Gérer ses impulsions	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître la capacité d'autocontrôle</li> <li>2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne</li> <li>3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat</li> <li>4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet</li> </ol>
		C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et C2.4 Savoir demander de l'aide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observer et analyser une situation problématique</li> <li>2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1)</li> <li>3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2)</li> <li>4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)</li> </ol>

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)
		E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
	E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces 2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base) 3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)
		E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaître la régulation des émotions désagréables 5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale) 6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)
		E2.3 Gérer son stress	1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle 4. Agir sur les stressors par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS sociales	S1 Développer des relations constructives	S1.1 Communiquer de façon efficace et positive	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation</li> <li>2. Savoir développer des attitudes et comportements verbaux soutenant (=communication positive)</li> <li>3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)</li> </ol>
		S1.2 Communiquer de façon empathique	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique</li> <li>2. Écouter de façon empathique</li> <li>3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)</li> </ol>
		S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité</li> <li>2. Connaître les différents comportements prosociaux</li> <li>3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)</li> </ol>
	S2 Résoudre des difficultés relationnelles	S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître l'influence sociale et la pression sociale</li> <li>2. Communiquer de manière assertive</li> <li>3. Refuser de manière assertive</li> <li>4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives</li> </ol>
		S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle</li> <li>2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés)</li> <li>3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)</li> </ol>