

## Autonomie et compétences psychosociales

### Définition des compétences psychosociales - OMS 1993

« l'aptitude 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 ».

Ce qu'on cherche à induire : sentiment de sécurité, estime et confiance partagées, sentiment d'appartenance, capacité à agir, etc. => EMPOWERMENT (autonomie, émancipation)

*Chez les enfants, le renforcement des CPS favorise le développement global (social, émotionnel, cognitif, physique), améliore les interactions, augmente le bien-être et contribue donc à diminuer les comportements défavorables à la santé et à augmenter les comportements favorables. Les CPS jouent aussi un rôle essentiel dans l'adaptation sociale et la réussite éducative.*

Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, LA SANTÉ EN ACTION – No 431 – Mars 2015

### Les CPS pour être autonome (pouvoir agir)

#### Compétences cognitives

Savoir résoudre des problèmes / Savoir prendre des décisions  
Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative

#### Compétences sociales

Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans ses relations aux autres

#### Compétences émotionnelles

Savoir gérer ses émotions / Savoir gérer son stress  
Bien se connaître / avoir de l'empathie pour les autres

### Quelques éléments clés

- Compétences cognitives, sociales, émotionnelles → fin du divorce entre instruction et éducation ; CPS = facteur commun du travail de tous les acteurs (enseignants, personnels socio-médicaux, vie scolaire)
- Binômes de compétences : vigilance car les déséquilibres sont préjudiciables (en dépit des bonnes volontés). Certaines compétences peu/pas travaillées en France (avoir une pensée critique sans capacité d'agir, de créer, d'innover = pessimisme et découragement / Savoir résoudre des problèmes sans pouvoir prendre de décision = frustration et sentiment d'impuissance / travailler l'estime de soi sans travailler l'empathie = personnes autocentrées, etc.)
- Interdépendance (système) – d'où l'importance de la cohérence. Ex. On peut faire un travail spécifique pour renforcer l'estime de soi des élèves... tout en ayant un système d'évaluation qui dévalorise et fragilise l'estime de soi / on peut demander aux élèves d'être autonomes mais ne

jamais les laisser prendre de décisions => les déséquilibres sont contre-productifs, car facteurs de mal-être

### **Interdépendance des compétences psychosociales**

*Si la connaissance de soi qui englobe confiance, estime et affirmation de soi est une compétence essentielle, c'est qu'elle nourrit et est alimentée par les autres compétences psychosociales. Comment aller vers l'autre, dialoguer de manière empathique, soutenir, gérer des conflits sans violence, oser entreprendre... sans avoir une conscience positive de soi, de ce que A. Bandura nomme le sentiment d'auto-efficacité ?*

*On sait qu'une hyper estime de soi, sans compétences sociales développées, conduit à un égocentrisme, source de difficultés relationnelles et adaptatives. C'est ce que l'on observe aisément chez les « enfants rois » (...)*

*(...) tout processus de résolution de problèmes tel que la gestion de conflits (...) réclame à la fois une connaissance positive de soi, une maîtrise de ses propres sentiments et une attention aux émotions de l'autre, une analyse claire d'une situation et l'élaboration d'une réponse apaisante adaptée.*

*La formation des éducateurs, enseignants, animateurs de programmes... doit avoir ce souci d'action globale et éviter de dissocier compétences personnelles et compétences sociales.*

Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, LA SANTÉ EN ACTION – N° 431 – Mars 2015

› CPS et fracture sociale : les CPS sont un prérequis pour réussir + une finalité de l'école – plus le niveau de maîtrise est élevé, plus on réussit à l'école. Elles sont donc un levier essentiel pour réduire la fracture sociale. → elles nourrissent des logiques vertueuses (plus on sait apprendre, plus on apprend, plus on apprend, plus on sait apprendre, etc. – le verbe « apprendre » pouvant être remplacé par tout autre verbe d'action – raisonner, communiquer, argumenter, etc.)

› CPS : au cœur des programmes disciplinaires / socle => on peut les travailler tous les jours, dans chaque discipline, puisque que ce sont les modalités de travail (et non les contenus) qui font la différence

› Dimension systémique du climat scolaire // des CPS : tous les personnels (cadres compris) ont besoin de CPS solides pour développer celles des élèves.

CPS fragiles => stratégies d'équipe / partenariales difficiles => cela se ressent sur le climat d'établissement

### **Dans la classe, dans l'établissement - Comment opérationnaliser les CPS ?**

- › **Ethique relationnelle** : gestes professionnels quotidiens : tact, sollicitude, empathie, communication adaptée = Apaise et sécurise + reconnaître inconditionnellement la personne et sa capacité à apprendre (éducabilité).
- › **Pédagogies actives / actionnelles / expérientielles** : pédagogies de projets, travail collaboratif, etc. → l'élève doit agir pour apprendre à agir
- › **Prise en compte des besoins spécifiques** : différencier enseignements et évaluations + expliciter = ne pas laisser élève seul face à difficulté => sécurité, et sentiment d'avoir sa place, etc.

- **Analyse réflexive sur ses apprentissages** : pour s'assurer que les élèves identifient bien les compétences travaillées, analysent leur travail et leurs apprentissages, élaborent ces apprentissages par la parole pour les ancrer (ex. oral DNB)

#### Les 4 parcours éducatifs et l'autonomie

PEAC	Etre autonome signifie	avoir une culture commune et la capacité à agir pour la transformer
Le parcours éducatif de santé		être capable de prendre les bonnes décisions au bon moment pour préserver sa santé et celle des autres (ne pas être sous influence et savoir dire non quand il le faut aux dealers, à la malbouffe, au sexe imposé, aux discriminations, etc.)
Le parcours citoyen		s'inscrire dans un collectif (vivre ensemble), et contribuer à faire évoluer ce collectif en prenant en compte l'intérêt général (enjeu fort dans une démocratie)
Le Parcours avenir		être capable de se former tout au long de la vie et de prendre les bonnes décisions en articulant ses compétences et les besoins de l'environnement (va bien au-delà du travail sur l'orientation)

#### **Des CPS, et après ?**

*On ne peut concevoir de développer des compétences indépendamment de leur mise en pratique. Il s'agit de s'inscrire dans un processus d'empowerment, indispensable pour ancrer les CPS dans la quotidienneté de la vie.*

*Vouloir améliorer le niveau de compétences personnelles et surtout sociales sans laisser de temps et d'espace pour qu'elles puissent s'exercer ne peut conduire qu'au sentiment de frustration chez les jeunes, d'impuissance et d'échec chez les animateurs de projets.*

*C'est pourtant ce que l'on peut observer lorsque des jeunes sont en capacité de s'affirmer mais qu'ils fonctionnent dans un contexte familial ou scolaire rigide qui ne tolère aucun avis divergent.*

*(...) . Plus généralement, **l'autonomie que favorise le développement des CPS n'est réelle que lorsqu'elle peut pleinement s'exercer.***

Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, LA SANTÉ EN ACTION – N° 431 – Mars 2015