

**POUR L'ÉCOLE
DE LA CONFIANCE**

Compétences psycho-sociales

académie
Grenoble

RÉGION ACADÉMIQUE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION



Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé [1]

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

10 compétences (présentées par couples)

- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre les décisions,
- Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique,
- Savoir communiquer efficacement / Etre habile dans les relations interpersonnelles,
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres,
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

[1] « Life skills education in schools » OMS 1993

Renforcement des compétences psychosociales

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
Compétences de communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des <i>feedback</i> .	Compétences de prise de décision et de résolution de problème.	Compétences de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
L'empathie , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	Pensée critique et l'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 de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
Capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
Compétences de coopération et de collaboration en groupe.		
Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		