

Livret d'information et d'accompagnement



Grandir c'est apprendre à voler de ses propres ailes

Les compétences psychosociales, ça s'apprend !

Agir pour le développement et le
renforcement des compétences humaines
auprès des enfants, des jeunes et de ceux qui
les accompagnent

Sommaire

*Les chemins de l'apprentissage sont bordés
de découvertes dont la connaissance
ne demande qu'à être cueillie*

L'association	4
vision et mission	4
Les compétences psychosociales	6
de quoi parle-t-on ?	6
leur importance	7
leur application	7
Développer et renforcer	8
pratiques formelles	10
pratiques informelles	12
postures	14
Plus loin	16
sources	16
annexes et références	17

L'association

growwing est née du constat qu'en grandissant, les enfants sont confrontés à des situations pour lesquelles ils ne sont pas toujours bien équipés ou n'ont pas reçu le support nécessaire.

L'école est un des lieux privilégiés pour l'apprentissage des compétences humaines puisque toutes les conditions y sont réunies pour expérimenter les situations de vie.

Il nous paraît donc crucial que chaque adulte éducateur puisse apporter ce support en étant, lui-même, outillé au mieux !

Vision

Un monde de l'éducation qui prend en compte les **compétences humaines** avec autant d'importance que les compétences académiques.

Ces compétences psychosociales (CPS) englobent les compétences **cognitives, émotionnelles** et **sociales** que nous utilisons à chaque instant et tout au long de notre vie.

Mission

Soutenir ceux qui ont la responsabilité d'éduquer, former et informer les enfants en proposant des accompagnements, techniques et outils qui aident au développement des CPS des **enfants** et de **ceux qui les accompagnent**

Sensibiliser les membres de l'**écosystème de l'enfant** par des informations pratiques à ces mêmes compétences.

Le livret

Ce fascicule est destiné aux adultes éducateurs accompagnant les enfants et les jeunes dans le développement et le renforcement des compétences psychosociales mais aussi à toute personne curieuse d'en savoir un peu plus sur ces compétences qui font de nous des êtres humains.

Chacun de nous peut se sentir concerné par le développement et le renforcement de ces compétences puisque ce sont elles qui nous permettent d'agir et interagir dans le monde dans lequel nous vivons.

L'objectif du livret est donc de vous donner envie de vous y intéresser, vous ouvrir sur ces capacités, vous donner envie de les explorer, les expérimenter et les transmettre autour de vous.



Les compétences psychosociales

De quoi parle-t-on ?

Les compétences psychosociales (CPS) se réfèrent à un ensemble de capacités **cognitives**, **émotionnelles** et **sociales** qui permettent à une personne de gérer efficacement les défis de la vie quotidienne, de maintenir des relations saines avec les autres, et de s'adapter à différents contextes sociaux.

Elles sont utiles tout au long de la vie et sont souvent enseignées et renforcées à travers des expériences formelles et informelles, ainsi que par l'expérience sociale.

Les compétences psychosociales jouent un rôle crucial dans le développement global d'une personne et sont étroitement liées à son bien-être émotionnel et mental.

Elles sont également essentielles pour réussir dans divers domaines de la vie, tels que l'éducation, le travail, les relations interpersonnelles et la santé mentale.

Ces compétences englobent un large éventail d'aptitudes, notamment la connaissance de soi, la communication efficace, la résolution de problèmes, la prise de décision, la gestion du stress et des émotions, l'empathie, la pensée critique, la résilience, la confiance en soi, et bien d'autres.



Leur importance

Selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité [1].

Les problèmes de santé mentale sont influencés par des facteurs individuels et socio-économiques.

Dès lors, les compétences psychosociales font partie intégrante des éléments indispensables à développer et renforcer pour atteindre cet état de santé. Elles permettent d'être équipé pour agir positivement dans son environnement, son quotidien et la société en général.

Leurs applications

Les compétences psychosociales sont essentielles dans de nombreux aspects de la vie quotidienne :

- **Le développement personnel et émotionnel.** Principalement autour de la connaissance de soi, de la gestion des émotions, de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- **Les relations sociales.** Pour une communication constructive et positive ou la résolution de conflits.
- **Les renforcements cognitifs.** Être mieux équipé pour améliorer notre concentration, gérer notre attention, notre mémorisation, notre réactivation et donc notre engagement.
- **La promotion de la santé mentale et du bien-être** d'un côté par la gestion des émotions et du stress et de l'autre, de par la prévention de comportement à risque grâce à la connaissance de ses propres besoins.
- **La préparation à la vie adulte.** Permettre autonomie et responsabilité pour développer sens critique, prise de décisions importantes et assertivité dans le respect des autres.

Développer et renforcer

La pratique des compétences psychosociales dépend de plusieurs facteurs (entremêlés) ...

L'environnement : qu'il soit social, culturel ou économique, ce dernier conditionne des conduites que nous transmettons de manière naturelle et souvent inconsciente.

L'expérience de vie : qui va nous permettre d'apprendre de nos compétences et de leur utilisation mais aussi, certains blocages, dus à une épreuve négative ou douloureuse.

L'apprentissage : qui va nous ouvrir sur d'autres connaissances et nous faire prendre conscience de nos propres savoir-être.

Les traits individuels : ces derniers sont liés à notre personnalité et à ce que nous représentons comme "qui" nous sommes.

Le contexte psychologique : qui est l'état émotionnel dans lequel nous nous trouvons et notre manière de le gérer.

Ces pratiques reposent sur 3 critères principaux :

- Des **pratiques formelles structurées**
- Des **pratiques informelles diffuses**
- Des **postures adaptées**

...et des capacités de chacun.

Respectez-vous !



Nous ne sommes pas tous équipés de la même manière et nos parcours de vie nous ont permis d'expérimenter certaines caractéristiques et pas d'autres. Choisissez celles qui vous parlent et vous correspondent le mieux !

Pratiques formelles : ateliers / jeux

Afin de garantir un impact positif et durable, il est important de mettre en place des actions dont les éléments sont identifiés comme efficaces^[2] :

- Articulés avec la recherche
- Demandant l'engagement des intervenants
- Centrés sur les ressources de chacun
- S'inscrivant dans la durée
- Utilisant une pédagogie expérientielle
- Pratiquée de manière répétée et régulière

La mise en place d'un atelier repose sur les critères suivants :

L'accueil et la présentation :

prendre le temps de partager sur soi, chacun son tour, en s'écoutant les uns les autres avec attention, pour tisser un lien spécifique au groupe et au contexte.

Le cadre :

le définir c'est assurer un espace bienveillant dans lequel chacun puisse se sentir en sécurité de partager ses propres ressentis, sans jugement ni contrainte. Ce cadre est élaboré de manière coopérative pour que chacun puisse se sentir à sa place et respecté.

L'objectif :

il définit le point de départ de l'activité mais aussi son point d'arrivée, ce à quoi doit mener l'atelier et quels en sont les résultats attendus. C'est grâce à l'objectif que l'attention sera portée sur les points importants et que chacun gardera en ligne de mire la destination souhaitée. Une mesure permettra de savoir si l'objectif est atteint en fin d'activité et donnera un sentiment d'achèvement.



L'expérience :

c'est le cœur de la pratique, l'espace d'expérimentation pendant lequel chacun pourra vivre l'activité avec sa propre grille de lecture. Il n'y a donc pas de faute ou d'erreur. Tout est juste et tout peut être questionné. C'est ici que la posture prend tout son sens pour accompagner, guider et rendre curieux chacun des acteurs de l'atelier.

L'analyse :

en fin d'atelier, il est crucial de prendre du recul sur le processus, d'adopter une approche métacognitive^[3] pour favoriser la compréhension et l'encodage des pratiques et des apprentissages.

La mesure :

c'est cette même mesure définie au moment de l'objectif et qui permet, si elle a été identifiée, d'évaluer la progression. Le résultat donne simplement un état et en aucun cas un jugement ou une cotation.

L'adaptation (et clôture) :

après l'analyse, cette phase permet à chacun de reconsidérer certains points de l'activité pour se les approprier, les adapter à ses propres capacités et les retranscrire dans un autre contexte éventuel. C'est une phase d'auto évaluation qui aide à ancrer un peu plus l'expérience et son vécu.

Pratiques informelles : rituels / routines

Les approches informelles désignent les stratégies non structurées, flexibles et souvent intégrées dans les interactions quotidiennes. Elles demandent très peu de temps, peu ou pas de préparation et permettent d'entretenir les pratiques des compétences psychosociales.

Elles se déroulent dans des contextes naturels et souvent plus accessibles que les approches formelles, telles que les programmes scolaires ou les formations structurées.

La posture :

la première pratique informelle reste bien entendu la posture qui va servir de modèle aux observateurs. Ainsi, l'enseignement se fera naturellement en démontrant des comportements positifs et constructifs dans diverses situations sociales ou émotionnelles.

Le quotidien :

chaque événement sera un bon moyen d'engager une discussion informelle autour des émotions, d'une situations sociale ou d'un dilemme moral et permettra à chacun de se comprendre face à cette circonstance, de comprendre l'autre et d'identifier, seul ou en groupe, les stratégies pour y faire face.

Le jeu :

il permet d'expérimenter dans un cadre externe et donc en adoptant une posture d'observateur autorisant chacun de tester la pratique de CPS dans un cadre détendu et naturel, seul ou en groupe.

Les pauses attentionnelles :

Elle sont un moyen de faire une petite coupure, de reprendre conscience de soi, de se calmer et focaliser son attention ailleurs pour reprendre le cours ou toute autre activité avec la concentration requise.

Le travail de groupe :

à 2 ou plus, le groupe est le meilleur moyen d'expérimenter les compétences sociales au travers de mises en situation favorisant l'écoute, l'observation, la résolution de problème ou de conflit, la négociation, la communication, la collaboration, la coopération et l'empathie.

La métacognition :

encourager chacun à réfléchir sur ses propres actions, émotions et réactions lors d'une situation spécifique ou en fin de journée pour faire le point.

La rétroaction (feedback) :

les compliments et encouragements informels pour des conduites constructives et positives encouragent la répétition de ces comportements. A l'inverse, un agissement inadapté sera l'occasion d'exprimer la frustration derrière un besoin non satisfait de manière bienveillante.

Narration et médias :

les histoires, les films, les séries télévisées ou même les jeux vidéo peuvent véhiculer des CPS en présentant des situations où elles sont mises en œuvre. Se mettre à la place d'un personnage est un moyen d'aborder l'empathie et les compétences liées.

Autonomie et responsabilité :

deux moyens de donner l'espace nécessaire à l'expérimentation de nombreuses CPS. Que ce soit de manière individuelle ou par une approche communautaire, la participation et l'organisation de certaines activités développera les composantes cognitives, émotionnelles et sociale.

Les postures

Les postures que nous adoptons en tant qu'adulte sont primordiales puisque servant de modèle et d'exemple. Adopter une posture adaptée fait partie des premiers enseignements que nous transmettons aux enfants et aux jeunes mais aussi aux adultes qui nous entourent.

Une posture de qualité viendra naturellement à la rencontre des besoins fondamentaux de chacun que sont les besoins d'**autonomie**, de **compétence** et de **lien social**.

Ces postures peuvent prendre différentes formes en fonction du contexte, de la situation, de nos capacités ou de nos valeurs.

Voici une liste non exhaustive de valeurs positives et constructives quant à une posture adaptée à la transmission des CPS :

Bienveillance	Autonomisation
Écoute	Responsabilisation
Empathie	Clarté
Non jugement	Communication positive
Neutralité	Encouragement
Présence	Inspiration
Disponibilité	Ouverture
Soutien	Inspiration
Facilitation	Respect

*La posture se définit naturellement par le langage, le ton, les gestes, les comportements et attitudes, l'apparence, la rigueur personnelle, les aptitudes, les connaissances et les croyances que nous véhiculons.
Il est donc primordial de s'intéresser à soi pour comprendre notre influence sur les autres.*

Tous ces comportements, toutes ces attitudes que nous avons dans un contexte donné et qui définissent nos postures sont intimement liés à **la connaissance** que nous avons de **nous-même** ainsi qu'à la manière dont nous abordons cette connaissance, ce que nous faisons de ce savoir.

Il est donc primordial de **conscientiser** cette **connaissance de soi**, **nos forces**, **nos valeurs** et **nos croyances** pour comprendre ce qui nous fait agir tel que nous le faisons.

Une fois cette démarche établie et le cheminement entamé, il s'agira d'accepter que chacun puisse avoir un parcours de vie et d'apprentissage **différent** et donc une construction très personnelle de sa manière d'appréhender le monde. Curiosité, ouverture, tolérance et décentration^[4] seront des moyens d'adapter ses propres postures, permettant de se nourrir un peu plus de ce que vit l'autre pour élargir son champs de compréhension.

Sources

Scholavie : fleur de la posture et autres outils CPS

https://scholavie.fr/wp-content/uploads/2022/12/scholavie_fleur-de-la-posture.pdf

Le cartable des CPS : procédures et exemples d'outils et pratiques

<https://www.cartablecps.org/>

Mutualité Chrétienne :

<https://www.mc.be/sante/outils-publications/competences-psychosociales>

Exemples d'outils dédiés aux CPS

<https://www.codeps13.org/>

Et en Belgique

<https://www.pipsa.be/>

Ecolhuma : sur les CPS

<https://ecolhuma.fr/wp-content/uploads/2022/09/SynLab-synthe%CC%80se-en-que%CC%82te-scientifique-compe%CC%81tences-psychosociales.pdf>

Canotech : sur les CPS

<https://www.canotech.fr/a/que-sont-les-competences-psychosociales>

Santé Publique France : sur les CPS

<https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps#:~:text=La%20comp%C3%A9tence%20psychosociale%20est%20d%C3%A9finie,d%C3%A9fis%20de%20la%20vie%20quotidienne.>

Nous prenons grand soin à sélectionner les sources scientifiques sur lesquelles nous basons nos partages. Voici quelques-uns des principaux acteurs :

Dehaene, Marsollier, Shankland, Tessier, Humbeeck, Masson, Connac, Gueguen, Lamboy, Houdé, Becquart, Borst, Moukheiber, Lachaux, Lipiansky, Zanna, Weixler, Bandura, Beretti, ...

Ainsi que les programmes dédiés aux CPS que nous avons pu expérimenter, vivre ou simplement identifier :

ADole, ATole, pHARe, ProMoBe, Tina&Toni, Unplugged, Comete, GBG, ProDas, KiVa, ...

[1] La santé mentale selon l'OMS :

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

[2] Lamboy, Shankland, Williamson & Gueguen - Manuel de développement des CPS 2021

[3] Approche métacognitive / métacognition : fait référence à la capacité de réfléchir sur nos propres processus cognitifs, à prendre conscience de la manière dont nous apprenons, comprenons et résolvons des problèmes.
<https://www.meirieu.com/OUTILSDEFORMATION/CpA-32.pdf>

[4] La décentration est la capacité d'un individu à adopter un point de vue qui n'est pas le sien, le fait de pouvoir « se mettre à la place de l'autre » d'un point de vue cognitif, de manière à comprendre son point de vue et son ressenti

ensemble
au service du bien-être et de la réussite
des enfants et de ceux qui les accompagnent



growing asbl
Bldv G. V.Haelen • 1190 Bruxelles
guilhem@growing.be
growing.be
Guilhem Rouanet 0475.800.660