

# Programme *Feel Good* : développer les compétences psychosociales dès le plus jeune âge

**Maëlle Éloire, Fanny Gaucher, Alexia Théodosiou, Jihenne Tliba,**  
chargées de projets,  
centre régional d'information  
et de prévention du sida et pour la santé  
des jeunes d'Île-de-France (Crips IdF).

## L'ESSENTIEL

► **Durant les séances du programme *Feel Good*, l'éducation à la sexualité n'est pas abordée directement avec les enfants. On y travaille le développement des compétences psychosociales, dont bon nombre sont nécessaires à une bonne santé sexuelle. Le faire tôt – ici pour les enfants de 9 à 11 ans – et sans lien direct avec le champ de la sexualité permet que ces compétences soient mobilisées à différentes occasions. Ceci facilite l'adoption de comportements favorables à une santé sexuelle positive et respectueuse au moment de l'adolescence.**

Créé en 1988, le centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes d'Île-de-France (Crips IdF) est un organisme associatif en lien avec le conseil régional. Il met en œuvre différents programmes de prévention et de promotion de la santé auprès des jeunes et des publics prioritaires (publics vulnérables en santé : jeunes en insertion ou suivis par l'aide sociale à l'enfance, personnes handicapées, migrants...), axés sur différentes thématiques : l'éducation à la sexualité, la prévention des consommations de drogues, la santé mentale et l'hygiène de vie. Depuis 2013, le Crips IdF a intégré le travail sur les compétences psychosociales (CPS) (NDLR : voir encadré) comme objectif transversal à ses projets, quelle que soit la thématique d'intervention. Cette démarche fait

suite aux recommandations du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse qui promeut le développement des CPS à l'école par le biais du Parcours éducatif de santé<sup>1</sup>.

## Un programme qui implique les enseignants

Il a été démontré que pour obtenir une amélioration des CPS et leur mobilisation dans les situations du quotidien, il est nécessaire de les développer dès le plus jeune âge, de manière continue et au sein des différents environnements de vie – école, famille, lieux de loisirs, etc. [1]. En 2019, en réponse à un appel à projet de l'agence régionale de santé (ARS) sur le département de Seine-et-Marne, le Crips IdF a initié un projet spécifique fondé sur le développement des CPS auprès des enfants scolarisés en classe de CM1 et de CM2, âgés de 9 à 11 ans : le projet *Feel Good* (se sentir bien). Ce programme a pour objectif de développer les compétences émotionnelles, cognitives et sociales. Il s'appuie sur :

- la formation de l'équipe enseignante sur deux jours ;
- une co-animation des séances avec un-e intervenant-e du Crips en dix ateliers d'une heure, en classes de CM1 et de CM2 ;
- trois ateliers d'une heure enfants-parents afin de sensibiliser ces derniers.

*Feel Good* repose sur un socle des CPS fondamentales pour la réussite éducative et le bien-être global des enfants. Le mouvement de l'éducation positive auquel il se réfère considère que le nouveau rôle de l'école doit être d'enseigner des compétences à la fois pour la réussite éducative et pour le bien-être [2].

## Compétences psychosociales et santé sexuelle

Selon le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse :

« Les connaissances actuelles en promotion de la santé, et en particulier pour l'éducation à la sexualité, montrent qu'une personne ne peut faire des choix de vie ou de comportements favorables à la santé que si elle est en capacité de résister à la pression sociale, à la publicité, de gérer son stress, de s'exprimer et de se faire comprendre, d'être autonome, de savoir demander de l'aide, d'avoir confiance en soi [3]. »

Ces compétences, ciblées par les principes directeurs de l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (Unesco) sur l'éducation à la sexualité (voir article Éducation à la sexualité : d'une conception restrictive à une approche élargie de la sexualité des jeunes *dans ce dossier*), font partie des enjeux ciblés par le programme *Feel Good*. Durant les séances, l'éducation à la sexualité n'est donc pas abordée directement avec les enfants. Néanmoins, l'apprentissage des CPS ciblées s'intègre au socle des compétences nécessaires à une bonne santé sexuelle. Les développer tôt et sans lien direct avec le champ de la sexualité donne l'opportunité de les mobiliser à différentes occasions et pose les préalables pour une adoption de comportements favorables à une santé sexuelle positive et respectueuse au moment de l'adolescence.

## Les CPS émotionnelles

À travers des jeux de mime, les enfants apprennent à identifier les émotions dites universelles. Ils sont ensuite invités à verbaliser et

à écrire toutes les émotions qu'ils connaissent, ceci afin d'enrichir leur vocabulaire sur les émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. Ils mettent également en pratique une technique de gestion des émotions en faisant le lien avec leurs besoins.

Développer ces compétences dès le plus jeune âge pourrait permettre plus tard de gérer leur stress plus facilement, plus rapidement ; d'évaluer les émotions qui peuvent influencer la prise de décision en matière de sexualité et de les maîtriser. À titre d'exemple : gestion d'une rupture amoureuse ou amicale, gestion du stress du premier rapport sexuel, capacité à faire le premier pas, etc.

### Les CPS cognitives

Par le travail des « forces de caractère », le programme vise à renforcer la connaissance de soi de chaque élève

et donc les compétences cognitives. Une force est une composante positive de la personnalité de l'individu et un mode de fonctionnement naturel (déployé sans effort) au cours duquel une personne est énergique et performante. Chacun dispose de 24 forces de caractère [4] présentes à des degrés différents dans sa personnalité, ce qui fait que chaque individu est unique. Des études scientifiques [5] ont démontré que développer ses forces de caractère renforce sa santé mentale et son bien-être [6].

Connaître et identifier leurs forces de caractère permettra aux enfants de développer leur connaissance de soi et leur confiance en eux. Ainsi, il leur sera plus aisé de se respecter et de respecter les autres, y compris dans les relations amicales ou amoureuses. Nous pouvons lier plusieurs forces à ce domaine, notamment l'intelligence

sociale – qui permet de comprendre et d'entendre les limites des un-e-s et des autres –, la force de l'amour – capacité d'aimer et d'être aimé –, ou encore l'esprit critique – aptitude à prendre du recul par rapport aux normes imposées par la société. Ces compétences sont également retranscrites par l'Unesco, par exemple dans le concept-clé « *relations interpersonnelles* [7] » par la thématique, « *Relations amicales, amoureuses et romantiques* » avec l'idée centrale que l'amitié et l'amour aident les individus à avoir une perception positive d'eux-mêmes « *qui peut être travaillée dès 9 ans* ».

### Les CPS sociales

Il est essentiel de communiquer de façon constructive dans les relations sociales, c'est-à-dire d'adopter des comportements verbaux et non verbaux favorables pour interagir avec les autres, même dans les situations difficiles.

Dans le projet *Feel Good*, cette compétence est développée à travers deux ateliers :

- les enfants travaillent sur les différentes manières de réagir face à une situation désagréable en utilisant des messages clairs, technique qui permet de réagir avec assertivité (capacité à s'exprimer, à défendre ses droits, son opinion, sans empiéter sur ceux des autres) ;
- pour travailler l'écoute empathique, les enfants sont invités par binômes à avoir une conversation au cours de laquelle, à tour de rôle, ils se positionnent dans une posture d'écoute et de non-écoute. Ainsi, ils expérimentent les avantages de l'écoute active pour leurs interlocuteurs.

Les compétences de communication sont essentielles dans la vie affective et sexuelle, notamment autour des enjeux liés au consentement et à la prévention des violences sexistes et sexuelles. Elles sont inscrites dans les référentiels de l'Unesco et doivent être travaillées dès le plus jeune âge. Ainsi, la compétence « *Exprimer ses besoins et affirmer son rôle au sein de la famille* » peut être travaillée entre 5 et 8 ans. Ces compétences de communication vont également être utilisées par des enfants, y compris de moins de 12 ans, pour « *communiquer fermement pour préserver son intimité [...], et améliorer la prévention des violences* ».



## Impact positif sur le bien-être physique et mental

L'évaluation de *Feel Good* porte sur son impact concernant le bien-être global des élèves, le développement de leurs CPS et sur le climat scolaire. Elle mesure également la satisfaction des élèves, celle de leurs parents et de la formation des professeurs des écoles. Pour cela, une enquête quantitative est réalisée à l'aide de questionnaires distribués à chaque élève : un avant le projet, un après, et un à la fin de chaque atelier.

Les principaux résultats suggèrent une amélioration du climat scolaire ; globalement, les élèves se sentent davantage proches de leurs camarades au fil des séances. Il est également

constaté un impact positif sur le bien-être physique et mental des élèves (se sentir content et en forme) au cours du projet et à la fin de celui-ci<sup>2</sup>. Pour ce qui concerne le développement des CPS, le projet a permis une évolution positive sur les compétences cognitives et émotionnelles. L'évaluation du projet ne montre pas d'amélioration significative des compétences sociales ; cependant les enfants déclarent communiquer plus facilement avec les autres, réussir à mieux exprimer ce qu'ils pensent et avoir plus de facilité à exprimer leur désaccord. Pour ce qui est de la satisfaction des élèves, 80 % d'entre eux affirment avoir apprécié les ateliers.

*Feel Good* ayant été jugé prometteur, une recherche-action menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) est prévue en 2024 sur trois ans afin d'évaluer l'efficacité et, si celle-ci est avérée, l'éventuelle transférabilité du projet. À ce jour, 117 classes dans 36 écoles des départements de la Seine-et-Marne, du Val-d'Oise, de la Seine-Saint-Denis et de Paris ont bénéficié de ce projet. ■

1. Circulaire n° 2016-008 du 28 janvier 2016.

2. Résultats issus de l'évaluation réalisée par la chargée de projet du Crips IdF sur l'année scolaire 2022-2023 sur trois départements (77-95-93).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Promosanté Île-de-France. *Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados (3-15 ans)*. Promosante-idf.fr, onglet les dossiers COMPRENDRE & AGIR, mai 2023. En ligne : <https://eduscol.education.fr/2063/je-souhaite-m-engager-dans-la-demarche-ecole-promotrice-de-sante>

[2] M. E. P. Seligman, R. M. Ernst, J. Gillham, K. Reivich, M. Linkins. Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, juin 2009, vol. 35, n° 3 : p. 293-311. En ligne : <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/positiveeducationarticle2009.pdf>

[3] Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. *Éducation à la sexualité. Développement des compétences psychosociales*. En ligne : <https://eduscol.education.fr/document/42964/download>

[4] Observatoire territorial des conduites à risques de l'adolescent (Otcra). *Présentation des forces de caractère avec Rebecca Shankland*. [synthèse] Conférence Au sommet de la résilience. Mise en ligne mai 2021. En ligne : <https://otcra.fr/presentation-forces-de-caractere-rebecca-shankland/>

[5] N. Park, C. Peterson, M. E. P. Seligman. Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004, vol. 23, n° 5 : p. 603-619.

En ligne : <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.473.1295&rep=rep1&type=pdf>

[6] R. Shankland, M. Benny, N. Bressoud. Promotion de la santé mentale : les apports de la recherche en psychologie positive. *La Santé en action*, 2017, n° 439 : p. 17-19. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/promotion-de-la-sante-mentale-les-apports-de-la-recherche-en-psychologie-positive>

[7] Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture. *Principes directeurs internationaux sur l'éducation à la sexualité*. Unesco, 2013 (édition révisée), p. 39-43. En ligne : <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000266214>

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : DÉFINITION

C'est en 1993 que le concept de compétences psychosociales (*life skills* en anglais) est introduit par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette dernière définit 10 aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être. En 2000, ces 10 aptitudes sont classées en trois catégories : les compétences sociales, cognitives et émotionnelles.

En 2022, Santé publique France présente une définition actualisée des compétences psychosociales (CPS), en proposant une nouvelle classification, appuyée sur la littérature

scientifique et les catégorisations internationales, qui comprend 9 CPS générales et 21 CPS spécifiques.

« Les CPS constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives [1]. »

## RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

[1] *Les compétences psychosociales. Un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes*. Santé publique France, 2022 : p. 12.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>