



Liberté  
Égalité  
Fraternité

# SÉMINAIRE

**TRANSFERT D'EXPERTISE  
SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)  
DES ENFANTS ET DES JEUNES**

**CENTRE DE COLLOQUES  
CAMPUS CONDORCET - AUBERVILLIERS  
DU 3 AU 5 FEVRIER 2025**



# LE KIT-ÉVOLUTIF DE FORMATION CPS BASE POUR LES FORMATIONS CPS DE LA STRATÉGIE INTERMINISTÉRIELLE

.....

Béatrice Lamboy  
Santé publique France

Séminaire CPS de SpF, le 3 février 2025



# LE KIT DE FORMATION CPS ÉVOLUTIF !

*Appui aux formations CPS  
dans le cadre de  
la stratégie interministérielle de déploiement des CPS*

Béatrice Lamboy, PhD

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

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

# OBJECTIFS (DU KIT DE FORMATION CPS-ÉVOLUTIF)



- **Objectif général de SpF** : favoriser la mise en œuvre d'interventions CPS efficaces, de qualité, fondées sur les données probantes
- **Objectif spécifique 2 de SpF (↔ AXE 2 de la stratégie)** : accroître l'expertise des professionnels ciblés par la stratégie interministérielle  
➔ stratégie SpF de transfert de connaissances
- **Objectif opérationnel 2** : mettre à disposition des professionnels des supports fondés sur les données probantes (connaissances scientifiques et connaissances expérimentielles les plus pertinentes)  
➔ favoriser leur appropriation (séminaires de transfert de connaissances)
- **Objectif des séminaires de formateurs de formateurs**

**Objectif** : permettre l'appropriation des connaissances CPS essentielles à la mise en œuvre de formation CPS de qualité dans le cadre de la stratégie interministérielle CPS 2022-2037 (sur la base des référentiel de SpF, 2022 et 2025)

# SUPPORTS DU KIT DE FORMATION CPS-ÉVOLUTIF



Supports pour les formateurs & experts CPS	Supports pour les intervenants CPS	Supports pour les parties prenantes
<p><u>Référentiel théorique</u> (synthèse) &amp; rapport complet (SpF, 2022)</p> <p><u>Référentiel opérationnel</u> : Tome 1 et tome 2, (SpF, 2025)</p>	<p><u>Fiches CPS (évolutives)</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-fiche introductory</li><li>-18 fiches CPS issues du référentiel op. (9 du tome 1)</li></ul> <p><u>Grilles d'auto-évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-1 grille sur ses propres CPS</li><li>-1 grille sur la qualité de l'intervention CPS</li></ul>	<p><u>Plaquette</u> : L'essentiel à savoir (SpF, 2023)</p> <p><u>Livret</u> : Les CPS pour tous (partie théorique des fiches CPS)</p>

# **LE RAPPORT ET LE REFERENTIEL THÉORIQUE**

**SPF, 2022**

FÉVRIER 2022



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :  
UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT  
AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES**

Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021

<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>

OCTOBRE 2022



Rapport complet

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

# LE REFERENTIEL OPERATIONNEL (*EXPERTS ET FORMATEURS*)

**TOME 1 ET TOME 2**

*Spf, 2025*



ENFANTS  
ET JEUNES

FÉVRIER 2025



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES  
UN RÉFÉRENTIEL OPÉRATIONNEL  
À DESTINATION DES  
PROFESSIONNELS EXPERTS ET  
FORMATEURS CPS  
Tome I**

**CPS** LES COMPÉTENCES  
**PSYCHOSOCIALES**  
Mieux avec soi et les autres



# LES FICHES CPS (ÉVOLUTIVES) (INTERVENANTS)

*Spf, 2025*

## Renforcer sa connaissance de soi & Penser de façon critique

Compétences cognitives

C1.1  
C1.2

C1

Savoir 1

### 5 principaux savoirs et savoir-faire :

**Connaître** le « Soi-psychologique » ;

Savoir 2

**Connaître le rôle et les limites** de l'« Image de soi » ;

Savoir-faire 3

**Questionner** l'« Image de soi » et penser de façon critique ;

Savoir-faire 4

**Renforcer** le « Soi sujet » pour réaliser des actions conscientes et volontaires ;

Savoir-faire 5

**Observer et accueillir** son « Soi interne ».

## THÉORIE - L'essentiel à retenir

Mieux se connaître pour mieux se comprendre, s'accepter, se réguler et agir en accord avec soi-même nécessite au préalable de renforcer ses connaissances sur le fonctionnement psychologique du Soi.

### 1. Connaître le « Soi-psychologique »

Chaque individu est constitué de différentes dimensions psychologiques ; certaines sont visibles de l'extérieur, d'autres sont invisibles ; certaines sont conscientes et d'autres non-conscientes. Il est important de mieux les connaître et les distinguer pour mieux les harmoniser.

- Le plus souvent, on a l'habitude de caractériser une personne selon les aspects extérieurs d'elle, ce qui est visible et accessible par les autres : son corps, ses comportements, ses activités (professionnelles), ses rôles sociaux, ses possessions... On parle de « Soi externe » pour évoquer cette dimension de soi qui est perceptible de l'extérieur. *Par exemple : « Je suis une femme de 45 ans, mesurant 1,70 cm, pesant 65 kilos, assez calme, professante des écoles, possédant une maison en région parisienne, mariée, avec 2 enfants, pratiquant la natation... »*

- Chaque individu a aussi une certaine représentation de lui-même, une certaine façon de se voir et de se juger. On parle d' « Image de soi » pour évoquer toutes les représentations, idées, jugements que l'on a de soi.

*Par exemple : « Je pense que je suis une femme d'âge mûr, enseignante, qui aime bien les enfants ; je me trouve trop grosse, trop stressée, trop timide, pas assez soutenue... »*

- Chaque personne a la capacité de percevoir, de réfléchir, de décider et d'agir. Ces compétences de nature cognitive (ou mentale) et comportementale

renvoient au « Soi sujet ». C'est la partie de soi-même qui nous permet d'être acteur de notre vie et de réaliser des actions volontaires, extérieures (parler, marcher, danser...) comme intérieures (ressentir, analyser, décider...).

*Par exemple : « J'ai beaucoup réfléchi à mon problème de surpoids ; j'ai décidé de faire un régime ; je vais nager chaque semaine ; je vais m'inscrire à un club de natation pour me forcer à rencontrer du monde... »*

- Chaque personne, à chaque instant, vit à l'intérieur de soi divers états psychiques. On parle de « Soi interne » pour désigner les 5 états psychiques qui se situent à l'intérieur de soi et qui peuvent être conscientisés. Les pensées, croyances, représentations, connaissances, idées, rêves, jugements sont appelés cognitions. Même si elles sont en interaction, elles sont à distinguer des émotions (qui incluent les sentiments et les divers affects), des volontés ou cotisations (qui regroupent les impulsions, les envies, les besoins...), des sensations corporelles (qui renvoient aux perceptions internes du corps) et des impressions (qui renvoient aux ressentis internes diffus et généraux).

*Par exemple : « Depuis plusieurs mois, je me sens mal dans ma peau ; je pense que si j'étais plus mince, plus musclée, plus entourée, ça irait mieux ; j'ai envie de faire quelque chose pour me sentir mieux... ».*

## EXEMPLES DE PRATIQUE - Renforcer sa CPS

(Adultes)

### Défusion cognitive des pensées limitantes

(Extrait de Kotsou I, Farnier I, Shankland R, Mikalajczak M, Leys C, 2022)

Public :  Enfants ;  Jeunes ;  Adultes

Type d'activité :  formelle  Rituel/informelle

Objectif principal : Accroître sa connaissance de soi C1.1 et C1.2 savoir penser de façon critique

Savoirs et savoir-faire psychologiques développés :

- Mieux connaître les différentes dimensions du Soi psychologique
- Connaitre le rôle et les limites des représentations de soi (Image de soi)
- Questionner ses représentations de soi (et renforcer son esprit critique)
- Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires
- Apprendre à observer et accueillir son expérience interne (Soi interne)

Modalités :  En individuel ;  En groupe

« Une pensée limitante est une pensée qui empêche de générer des comportements adaptés au contexte. À l'inverse, une pensée aidante est une pensée qui facilite l'ajustement au contexte en fonction des objectifs de la personne ou de ce qu'il a du sens pour elle. L'intervenant peut donner des exemples de pensées qui peuvent se révéler limitantes pour certaines personnes ou dans certains contextes :

- *Les règles : « Je dois toujours être gentil », le problème est de suivre cette règle lorsque la réponse la plus adéquate est de pouvoir exprimer nos besoins qui sont différents de ceux de la personne, de pouvoir dire non ou de fixer des limites.*
- *Les croyances sur soi : « Personne ne s'intéresse à moi », cette croyance peut amener à éviter de rencontrer de nouvelles personnes ou de cultiver de nouvelles relations.*
- *Les pensées catastrophes de type « Et si ? » : « Et si il me quitte ? », « Et si j'ai un accident ? », elles peuvent être associées à des images mentales et générer de l'anxiété, de l'évitement ou des comportements de réassurance coûteux pour l'entourage.*

L'intervenant propose aux participants d'identifier quatre pensées ou scénarios limitants qui reviennent le plus fréquemment et qui les empêchent de réaliser des activités ou des actions qui seraient importantes pour eux.

« Nos pensées influencent nos réactions émotionnelles et comportementales. Par conséquent, les écouter quand elles sont limitantes ou inadaptées peut se révéler problématique. Pourtant, notre cerveau aime que l'on écoute tout le temps ce qu'il nous raconte, c'est ce que l'on appelle la fusion cognitive. Dans cette pratique, nous allons expérimenter une autre manière de rentrer en contact avec nos pensées : la défusion. Il s'agit d'observer nos pensées comme des pensées, sans les prendre pour des vérités, et sans chercher à lutter contre elles non plus. »

« Mon top 4 de pensées ou de scénarios limitants (La pensée est une description verbale, alors qu'un scénario peut davantage apparaître sous la forme d'images mentales) :

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....

Le fait de donner un petit surnom peut aider à défusionner avec la pensée sur le moment : « Ma pensée limitante numéro 1 vient d'apparaître » ou encore « Le dictateur intérieur vient de reprendre le micro » avec amusement ».

# **LES GRILLES D'AUTO-EVALUATION CPS**

## **(INTERVENANTS)**

*Spf, 2025*

# GRILLE D'AUTOEVALUATION DE SES PROPRES CPS

# ANNEXE 1. TABLEAU DE SYNTHESE 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	<b>C1.1 Accroître sa connaissance de soi</b>	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique 4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne
		<b>C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et</b>	1. Connaître les buts personnels concordants 2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants 3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants
		<b>C1.4 Prendre des décisions constructives</b>	
		<b>C1.5 S'auto-évaluer positivement</b>	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences 2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi
		<b>C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi</b>	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
		<b>C2.1 Atteindre ses buts personnels</b>	1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	<b>C2.2 Gérer ses impulsions</b>	1. Connaître la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet
		<b>C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et</b>	1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1) 3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)
		<b>C2.4 Savoir demander de l'aide</b>	

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types)</li> <li>2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)</li> </ul>
		E1.2 Identifier ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi</li> <li>2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)</li> </ul>
	E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables</li> <li>2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables</li> </ul>
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces</li> <li>2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)</li> <li>3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)</li> </ul>
		E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Connaître la régulation des émotions désagréables</li> <li>5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale)</li> <li>6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)</li> </ul>
		E2.3 Gérer son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)</li> <li>2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces</li> <li>3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle</li> <li>4. Agir sur les <del>stresseurs</del> par des stratégies efficaces, centrées sur le problème</li> </ul>

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

## Grille d'auto-évaluation de ses propres CPS

### CPS COGNITIVES – C1. Renforcer sa conscience de soi

0 (pas du tout)

5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
<b>C1.1 Accroître sa connaissance de soi et C1.2 Penser de façon critique</b>	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique 4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne		
<b>C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives</b>	1. Connaître les buts personnels concordants 2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants 3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants		
<b>C1.5 S'auto-évaluer positivement</b>	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences 2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi		
<b>C1.6 Renforcer sa pleine attention - à soi</b>	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention		

## CPS COGNITIVES – C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
<b>C2.1 Atteindre ses buts personnels</b>	1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace		
<b>C2.2 Gérer ses impulsions</b>	1. Connaître la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet		
<b>C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et C2.4 Savoir demander de l'aide</b>	1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1) 3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)		

## CPS EMOTIONNELLES – E1. Renforcer sa conscience des émotions

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
<b>E1.1 Comprendre les émotions</b>	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)		
<b>E1.2 Identifier ses émotions</b>	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)		

## CPS EMOTIONNELLES – E2. Réguler ses émotions et son stress

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
<b>E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive</b>	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		
<b>E2.2(a) Réguler ses émotions agréables</b>	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)		
<b>E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables</b>	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)		
<b>E2.3 Gérer son stress</b>	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 <b>stresseurs</b> par des stratégies efficaces, centrées sur le problème		

## CPS SOCIALES – E1. Développer des relations constructives

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
<b>S1.1 Communiquer de façon efficace et positive</b>	1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation		
	2. Utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux soutenants (=communication positive)		
	3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)		
<b>S1.2 Communiquer de façon empathique</b>	1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique		
	2. Écouter de façon empathique		
	3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)		
<b>S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux</b>	1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité		
	2. Connaître les différents comportements prosociaux		
	3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)		

## CPS SOCIALES – E2. Résoudre des difficultés relationnelles

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
<b>S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus</b>	1. Connaître l'influence sociale et la pression sociale 2. Communiquer de manière assertive 3. Refuser de manière assertive 4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives		
<b>S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive</b>	1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle 2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés) 3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)		

# GRILLE D'AUTOEVALUATION DE DE LA QUALITÉ DE L'INTERVENTION CPS

Tableau 2. Critères de qualité des interventions CPS

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques
<b>1. Pratiques CPS de qualité (structurées, fondées, intensives et de différentes natures)</b>	<b>1.1 Les professionnels-intervenants CPS maîtrisent les CPS et les mettent en œuvre</b>	Les professionnels-intervenants CPS ont <b>de bonnes connaissances</b> (scientifiques et expérientielles) sur les CPS Les professionnels-intervenants CPS ont travaillé et <b>renforcé leurs propres CPS</b>
	<b>1.2 Des activités CPS structurées et séquencées sont mises en œuvre</b>	Un ensemble d'activités CPS <b>organisées</b> et coordonnées est mis en œuvre L'ensemble des <b>principales CPS</b> (cognitives, émotionnelles et sociales) sont travaillées Les CPS travaillées sont clairement explicitées et <b>présentées en adéquation avec les connaissances scientifiques actuelles</b> <b>Les activités CPS sont intensives</b> et s'inscrivent dans la durée (ateliers d'environ une heure, plusieurs heures par an, pluriannuels, commençant dans la petite enfance) Les activités CPS s'appuient sur <b>des supports CPS</b> (guide d'intervention pour l'intervenant, livret pour le participant) fondées sur les connaissances scientifiques et expérientielles
	<b>1.3 Des pratiques CPS informelles sont mises en œuvre</b>	Des activités CPS <b>ritualisées</b> sont mises en œuvre Les activités <b>éducatives ordinaires</b> favorisent le développement des CPS
	<b>1.4 Les pratiques CPS s'appuient sur une pédagogie active, positive et expérientielle</b>	Les professionnels-intervenants CPS utilisent <b>une pédagogie active</b> Les professionnels-intervenants CPS utilisent <b>une pédagogie positive</b> Les professionnels-intervenants CPS utilisent <b>une pédagogie expérientielle</b>
<b>2. Implantation d'intervention CPS de qualité</b>	<b>2.1 Une formation de qualité est proposée aux professionnels-intervenants CPS</b>	La formation permet aux intervenants CPS d'avoir <b>une bonne connaissance des CPS</b> (scientifiques et expérientielles) La formation permet aux intervenants CPS de <b>renforcer leurs propres CPS</b> La formation permet aux intervenants CPS de <b>réaliser des activités CPS structurées et séquencées</b> La formation donne <b>des supports fondés</b> sur les connaissances scientifiques et expérientielles (guide d'intervention et livret participant) La formation permet aux intervenants CPS de <b>réaliser des pratiques CPS informelles</b>
		La formation permet d' <b>utiliser une pédagogie active, positive, expérientielle</b>
		<b>2.2 Un accompagnement est proposé aux professionnels-intervenants CPS</b> Un suivi collectif est proposé aux professionnels-intervenants CPS (supervision, analyse de pratiques...) Un suivi individuel est proposé aux professionnels-intervenants CPS (entretien en présentiel, en <del>distanciel</del> ...)
		<b>2.3 Le projet CPS est porté collectivement</b> Une « <b>équipe projet CPS</b> » assure la gestion et la mise en œuvre du projet CPS La mise en œuvre du projet CPS est présentée dans un <b>manuel d'implantation projet CPS</b> Une <b>équipe de plaidoyer CPS</b> assure la valorisation et la sensibilisation du projet CPS La valorisation du projet CPS s'appuie sur <b>des supports de plaidoyer et d'information</b> L'ensemble des parties prenantes (professionnels CPS, professionnels, décideurs, parents, enfants et jeunes...) est associé au projet CPS
		Les modalités relationnelles entre les personnes de la structure (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS La gestion des conflits interpersonnels est en consonance avec les CPS Les modalités d'évaluation (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS La sécurité psychologique (satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux) est assurée La sécurité physique des personnes est assurée
<b>3. Environnement éducatif favorable au développement des CPS</b>	<b>3.1 L'environnement social est favorable aux CPS</b>	La sécurité physique des personnes est assurée Les aménagements des espaces favorisent le développement des CPS Les aménagements du temps favorisent le développement des CPS

## Grille d'auto-évaluation des critères de qualité de l'intervention CPS

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques	Mise en œuvre	
			Niveau : 0 : absent 1 : partiellement 2 : totalement	Actions réalisées
1. Pratiques CPS de qualité (structurées, fondées, intensives et de différentes natures)	1.1 Les professionnels-intervenants CPS maîtrisent les CPS et les mettent en œuvre	Les professionnels-intervenants CPS ont de bonnes connaissances (scientifiques et expérientielles) sur les CPS		
		Les professionnels-intervenants CPS ont travaillé et renforcé leurs propres CPS		
	1.2 Des activités CPS structurées et séquencées sont mises en œuvre	Un ensemble d'activités CPS organisées et coordonnées est mis en œuvre		
		L'ensemble des principales CPS (cognitives, émotionnelles et sociales) sont travaillées		
		Les CPS travaillées sont clairement explicitées et présentées en adéquation avec les connaissances scientifiques actuelles		

		<p><b>Les activités CPS sont intensives</b> et s'inscrivent dans la durée (ateliers d'environ une heure, plusieurs heures par an, pluriannuels, commençant dans la petite enfance)</p>		
		<p>Les activités CPS s'appuient sur <b>des supports CPS</b> (guide d'intervention pour l'intervenant, livret pour le participant) fondées sur les connaissances scientifiques et expérimentielles</p>		
	<p><b>1.3 Des pratiques CPS informelles sont mises en œuvre</b></p>	<p><b>Des activités CPS ritualisées</b> sont mises en œuvre</p>		
		<p><b>Les activités éducatives ordinaires</b> favorisent le développement des CPS</p>		
	<p><b>1.4 Les pratiques CPS s'appuient sur une pédagogie active, positive et expérimentuelle</b></p>	<p>Les professionnels-intervenants CPS utilisent <b>une pédagogie active</b></p>		
		<p>Les professionnels-intervenants CPS utilisent <b>une pédagogie positive</b></p>		
		<p>Les professionnels-intervenants CPS utilisent <b>une pédagogie expérimentelle</b></p>		

<p><b>2. Implantation d'intervention CPS de qualité</b></p>	<p><b>2.1 Une formation de qualité est proposée aux professionnels-intervenants CPS</b></p>	<p>La formation permet aux intervenants CPS d'avoir une <b>bonne connaissance des CPS</b> (scientifiques et expérientielles)</p>		
		<p>La formation permet aux intervenants CPS de <b>renforcer leurs propres CPS</b></p>		
		<p>La formation permet aux intervenants CPS de <b>réaliser des activités CPS structurées</b> et séquencées</p>		
		<p>La formation donne <b>des supports fondés</b> sur les connaissances scientifiques et expérientielles (guide d'intervention et livret participant)</p>		
		<p>La formation permet aux intervenants CPS de <b>réaliser des pratiques CPS informelles</b></p>		
		<p>La formation permet d'<b>utiliser une pédagogie active, positive, expérientielle</b></p>		

	<p><b>2.2 Un accompagnement est proposé aux professionnels-intervenants CPS</b></p>	<p><b>Un suivi collectif</b> est proposé aux professionnels-intervenants CPS (supervision, analyse de pratiques...)</p>		
		<p><b>Un suivi individuel</b> est proposé aux professionnels-intervenants CPS (entretien en présentiel, en distanciel...)</p>		
	<p><b>2.3 Le projet CPS est porté collectivement</b></p>	<p><b>Une « équipe projet CPS »</b> assure la gestion et la mise en œuvre du projet CPS</p>		
		<p>La mise en œuvre du projet CPS est présentée dans <b>un manuel d'implantation projet CPS</b></p>		
		<p><b>Une équipe de plaidoyer CPS</b> assure la valorisation et la sensibilisation du projet CPS</p>		
		<p>La valorisation du projet CPS s'appuie sur <b>des supports de plaidoyer et d'information</b></p>		
		<p><b>L'ensemble des parties prenantes</b> (professionnels CPS, professionnels, décideurs, parents, enfants et jeunes...) est associé au projet CPS</p>		

<p><b>3. Environnement éducatif favorable au développement des CPS</b></p>	<p><b>3.1 L'environnement social est favorable aux CPS</b></p>	<p><b>Les modalités relationnelles</b> entre les personnes de la structure (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS</p>		
		<p><b>La gestion des conflits interpersonnels</b> est en consonance avec les CPS</p>		
		<p><b>Les modalités d'évaluation</b> (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS</p>		
		<p><b>La sécurité psychologique</b> (satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux) est assurée</p>		
		<p><b>La sécurité physique</b> des personnes est assurée</p>		
	<p><b>3.2 L'environnement physique est favorable aux CPS</b></p>	<p><b>La sécurité physique</b> des personnes est assurée</p>		
		<p><b>Les aménagements des espaces</b> favorisent le développement des CPS</p>		
		<p><b>Les aménagements du temps</b> favorisent le développement des CPS</p>		

## **LES SUPPORTS POUR LES PARTIES PRENANTES**

*Spf, 2023, 2025*

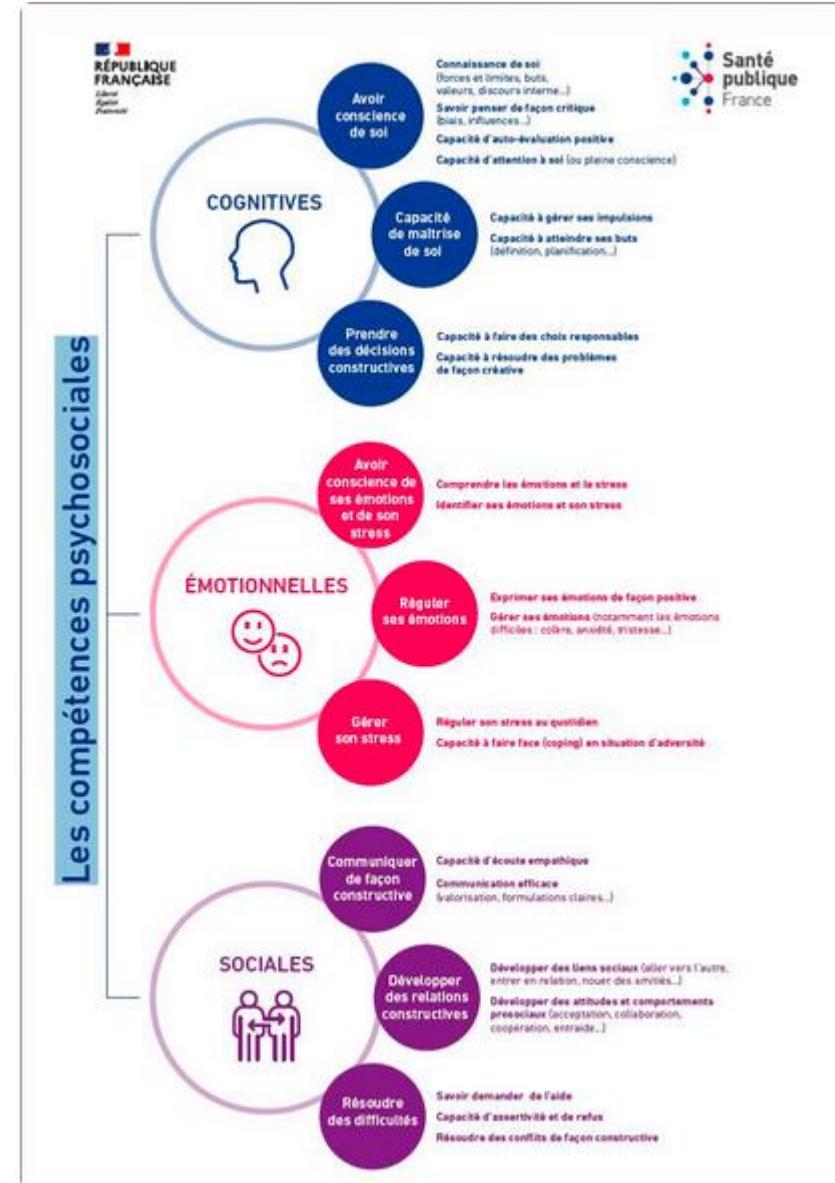


## Les compétences psychosociales

L'essentiel à savoir



Juin 2023



# Les compétences psychosociales POUR TOUS



Séminaire CPS de SpF, 3 février 2025



# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :

## CONSTRUIRE UNE CULTURE COMMUNE FONDÉE SUR LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET EXPÉRIENTIELLES

Définition et classification actualisées

(Référentiels, SpF, 2022, 2024, 2025)

**Béatrice Lamboy, PhD**

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

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

# CPS : UNE TERMINOLOGIE VARIÉE

- **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*) »,

# 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 (mental well-being)** qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »

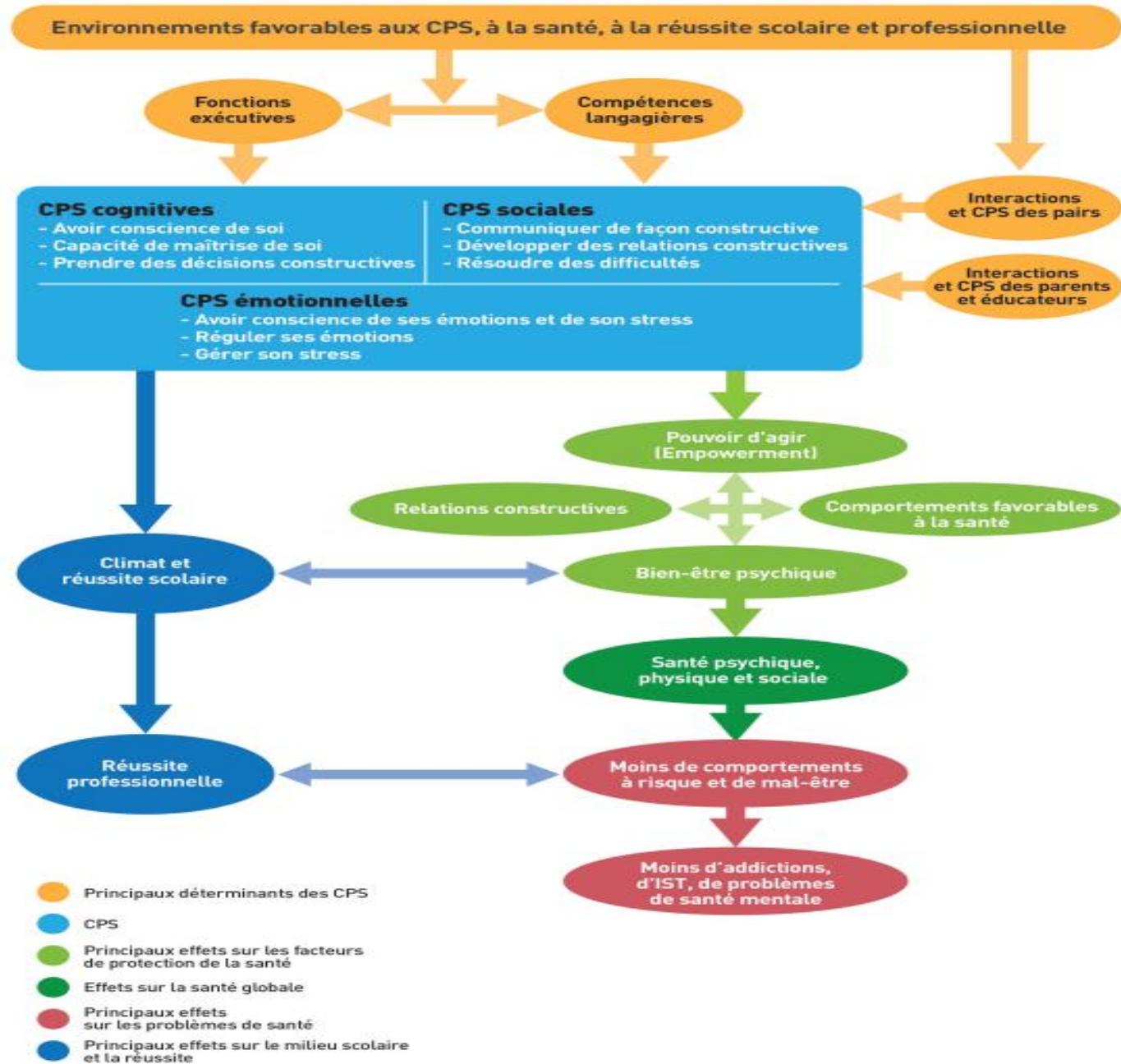
- qui regroupe 3 grands types de CPS (OMS, 2001, 2003) :
  - Compétences **émotionnelles**
  - Compétences **cognitives**
  - Compétences **sociales**
- qui contient de nombreuses CPS (15) et sous CPS (66)

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

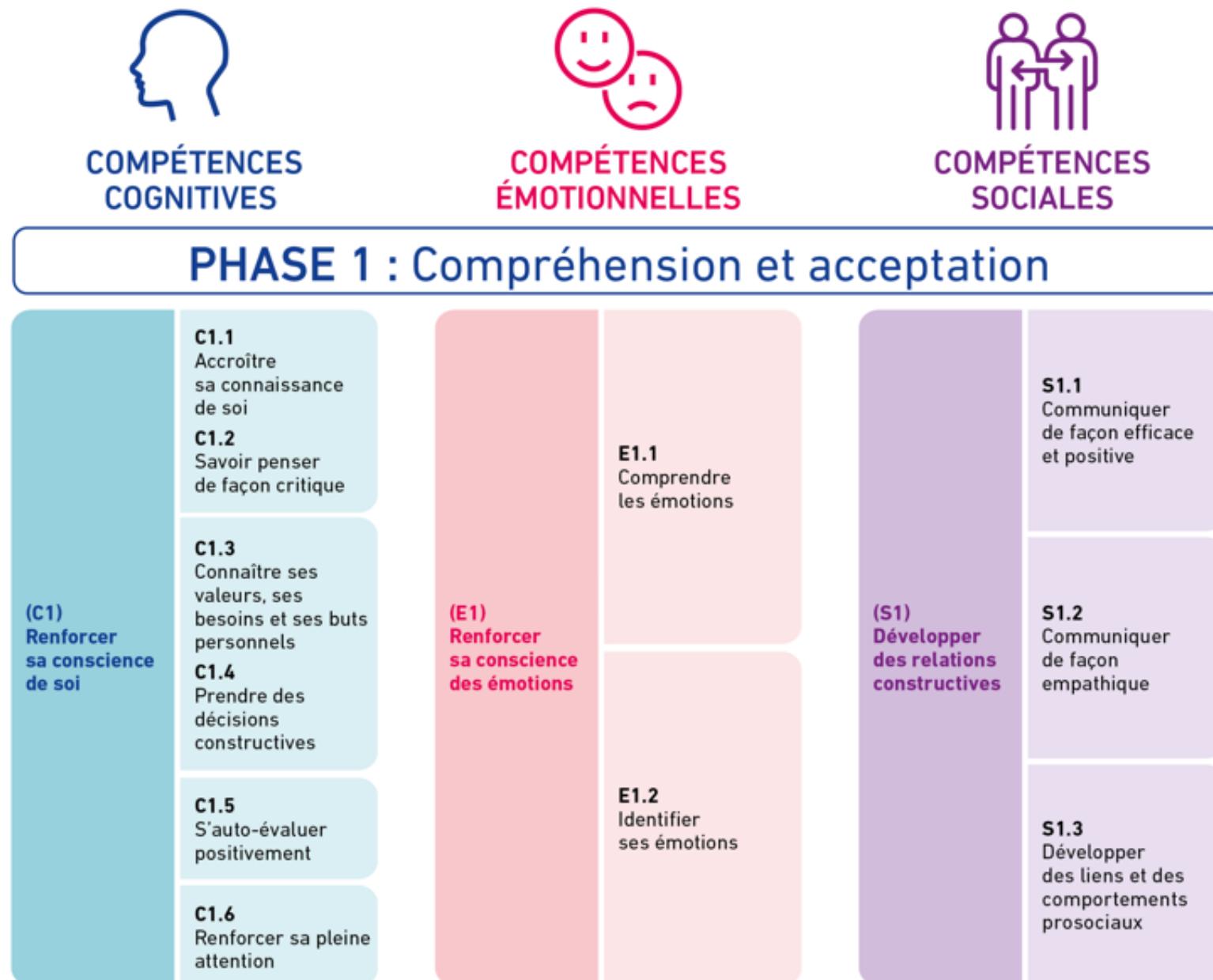


# CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (SPF, 2022)

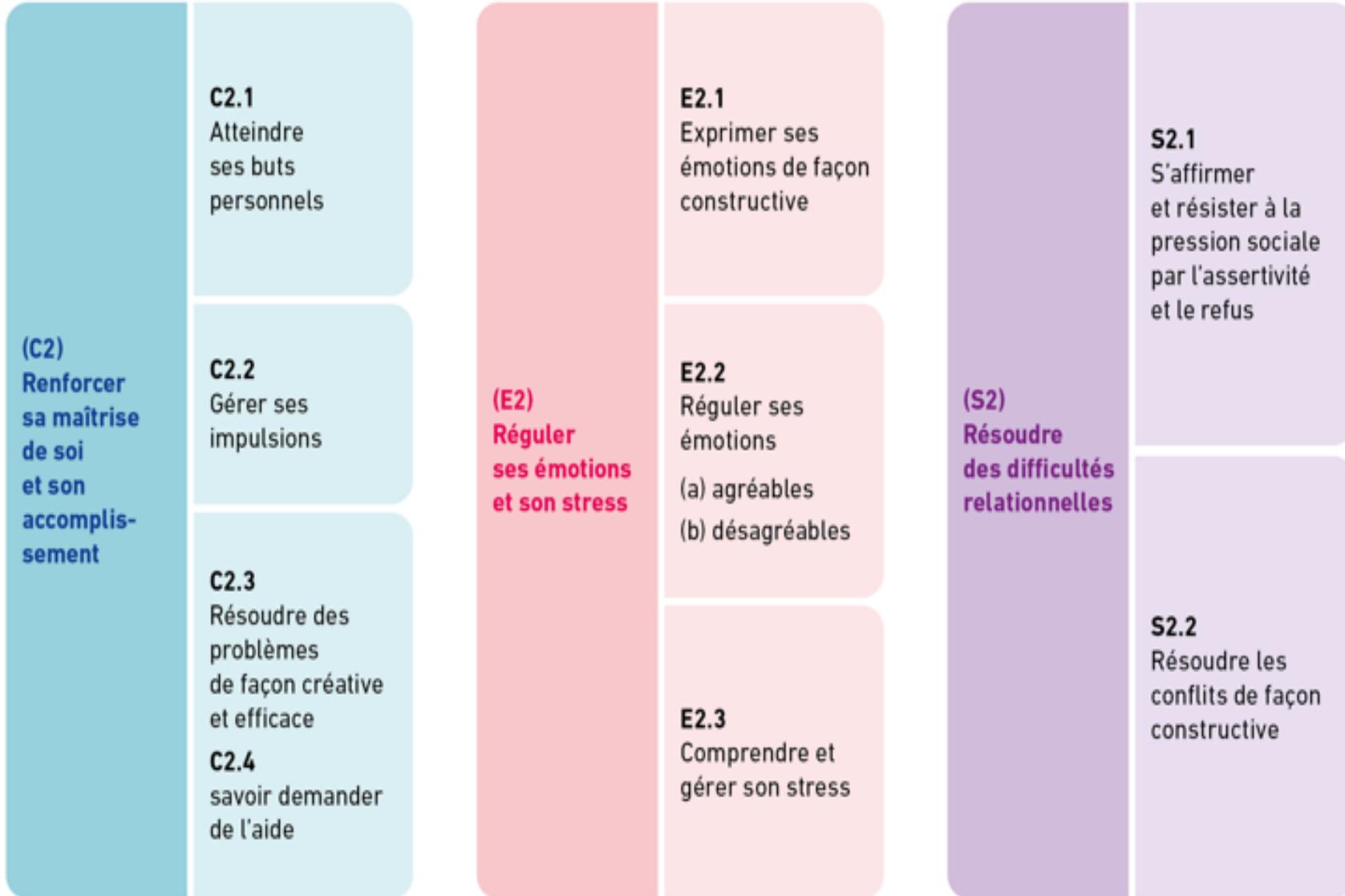
A PARTIR DES CLASSIFICATIONS INTERNATIONALES, PROGRAMMES PROBANTS,  
MODELES THEORIQUES ACTUELS

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

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



## PHASE 2 : Régulation et accomplissement



# ANNEXE 1. TABLEAU DE SYNTHESE 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	<b>C1.1 Accroître sa connaissance de soi</b>	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique 4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne
		<b>C1.2 Penser de façon critique</b>	
		<b>C1.3 Connaitre ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et</b>	1. Connaître les buts personnels concordants
		<b>C1.4 Prendre des décisions constructives</b>	2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants 3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants
		<b>C1.5 S'auto-évaluer positivement</b>	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences 2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi
		<b>C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi</b>	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	<b>C2.1 Atteindre ses buts personnels</b>	1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace
		<b>C2.2 Gérer ses impulsions</b>	1. Connaître la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet
		<b>C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et</b>	1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1)
		<b>C2.4 Savoir demander de l'aide</b>	3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types)</li> <li>2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)</li> </ul>
		E1.2 Identifier ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi</li> <li>2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)</li> </ul>
	E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables</li> <li>2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables</li> </ul>
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces</li> <li>2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)</li> <li>3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)</li> </ul>
		E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. Connaître la régulation des émotions désagréables</li> <li>5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale)</li> <li>6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)</li> </ul>
		E2.3 Gérer son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)</li> <li>2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces</li> <li>3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle</li> <li>4. Agir sur les <del>stresseurs</del> par des stratégies efficaces, centrées sur le problème</li> </ul>

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS sociales	S1 Développer des relations constructives	<b>S1.1 Communiquer de façon efficace et positive</b>	<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 soutenants (=communication positive)</li> <li>3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)</li> </ol>
		<b>S1.2 Communiquer de façon empathique</b>	<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>
		<b>S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux</b>	<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	<b>S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus</b>	<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>
		<b>S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive</b>	<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>



**MERCI DE VOTRE ATTENTION !**

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



*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



**Nous vous remercions  
pour votre participation !**

