MÉTHODE

Développer ses compétences psychosociales au service de la santé et de l'environnement

Visée Partager ses représentations, ses émotions, ses valeurs.

Les compétences psychosociales (CPS) sont définies par l'OMS comme « 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 ». Leur degré de maîtrise détermine la relation de chacun à soi-même et aux autres et ainsi la capacité à faire des choix sur les enjeux liés, entre autres, au champ santé-environnement.

Objectifs

- Repérer des choix favorables à l'épanouissement de la santé et au respect de l'environnement
- S'adapter à un environnement social
- Développer des compétences psychosociales

Matériel nécessaire

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Tableau et feutres
- Diaporamas « Module santé » pour les enfants et pour les adolescents/adultes (annexes 1 et 2)
- Un jeu de cartes de 10 compétences psychosociales par participant (annexe 3).

NB : Les CPS de l'OMS ont été détaillées afin d'être plus compréhensibles par les publics

Description

Préparation

1. Cette activité éducative nécessite une bonne maîtrise préalable des concepts par l'animateur. La prise de connaissance de quelques ouvrages de référence mentionnés dans la bibliographie en annexe 4 est indispensable.

2. Choisir dans les diaporamas proposés en annexes 1 et 2 les situations/histoires les mieux adaptées aux publics et objectifs éducatifs.

Si nécessaire, en inventer de nouvelles plus adaptées en s'assurant de leur bonne cohérence avec les CPS du jeu de cartes proposé.
Si besoin, sélectionner parmi les cartes du jeu les CPS (annexe 3) les plus adaptées au projet éducatif mené.

3. Imprimer un jeu de carte par participant (recto « CPS »/verso « Conseils »).

Animation

SÉQUENCE 1 - DÉCOUVERTE ET ANALYSE GUIDÉE :

NB : Les commentaires/notes de chaque diapositive précisent la façon de l'utiliser : animation, CPS à mobiliser, enjeux santé-environnement impliqués, etc.

Demander à un participant de lire la première histoire projetée au choix. Les participants repèrent le problème. Ils recherchent collectivement des solutions positives à cette histoire c'est-à-dire comment les protagonistes pourraient réagir pour régler le

Mise à jour de cette page :
08/10/2026

La durée
2 à 3h

Le public
Tout public en adaptant les situations au projet éducatif

Programmes scolaires associés
- Cycle 3
- Cycle 4
- 2nde : PSE ; Géo ; Ens.d'expl.
- 1ère : SVT ; Géo ; SES
- Tale : PSE

Annexes
Annexe 1 : MODULE SANTE Bien dans sa tête et son environnement 1

Annexe 2 : MODULE SANTE Bien dans sa tête et son environnement 2

Annexe 3 : Gérer mes émotions

Annexe 4 : Bibliographie « Compétences psychosociales » Juin 2015

Source

Cette fiche est issue du webdocument « *OSER!* » et réalisée à partir de la fiche « Être bien dans sa tête et dans son environnement ».

Auteur **Holisme**
34130 Mauguio Carnon
Acteur local ESE

conflit. Les solutions positives sont listées au tableau. On distribue à chaque participant un jeu de cartes « les 10 compétences psychosociales » (CPS). Après lecture, chacun nomme quelles CPS seraient à mobiliser en priorité dans cette histoire pour résoudre le problème et les enjeux santé-environnement concernés. Un temps important doit être laissé aux participants pour la discussion autour de ces enjeux et des CPS identifiés.

Par exemple, pour le Module santé enfants, dans l'histoire de Hakim et Julien, les CPS à mobiliser sont « savoir s'affirmer » pour Hakim, « avoir de l'empathie pour les autres » pour Julien et « être habile dans ses relations interpersonnelles » pour les deux. Cependant, les participants peuvent citer d'autres CPS si celles-ci leur paraissent plus pertinentes. Concernant les enjeux santé-environnement concernés, il s'agit de : « pollution / traitement des déchets » et « effet psychologique d'un environnement extérieur sain ».

SÉQUENCE 2 - MISE EN PRATIQUE APPROFONDIE :

S'appuyer sur les diapositives 3, 4 et 5

Pour la deuxième histoire, après avoir repéré le problème et les réactions possibles (cf. méthodologie de la séquence 1), le groupe utilise directement les cartes CPS à mobiliser pour résoudre positivement l'histoire. Le même déroulement s'applique aux deux histoires suivantes.

SÉQUENCE 3 - BILAN ET RENFORCEMENT PERSONNEL :

S'appuyer sur la diapositive 6

Dans un troisième temps, les participants repèrent trois CPS qu'ils pensent posséder et deux CPS à renforcer. Chaque participant réfléchit aux moyens pour développer et consolider ces deux dernières. Le groupe aide, donne des conseils pour compléter les moyens trouvés par chacun. Ces moyens sont écrits au verso « Conseils » des cartes correspondant aux CPS concernées. Des pistes de moyens sont disponibles dans la bibliographie en annexe 4.

Cette activité peut être mis en place dans un projet plus global :

- en bilan de plusieurs activités menées en lien avec les CPS (gestion des conflits, de la communication, etc.)
- en tant qu'outil d'évaluation, afin de repérer les CPS à travailler et renforcer chez le public. Dans ce cadre elle permettra de cibler les outils pédagogiques appropriés aux besoins du public.

Bibliographie / sitographie

- INPES - Santé Publique France, Développer les compétences psychosociales des enfants et des jeunes : https://inpes.santepubliquefrance.fr/index.php/docs/referentiel/les-competences-psychosociales-un-referentiel-operationnel-a-destination-des-professionnels-experts
- « Compétences Psychosociales », Pôle Régional de Compétences en Education et Promotion de la Santé LR, juin 2015 (voir Annexe 4) : documents de référence scientifiques et supports pédagogiques.