



## Ecole Des outils pour mieux grandir

YASMINE GATEAU

Proposés depuis près de trente ans dans les pays anglo-saxons, des programmes pour améliorer les compétences psychosociales des enfants ont fait leurs preuves à l'école. Pourtant, ils s'importent timidement en France

FLORENCE ROSIER

LA CHAPPELLE-SUR-ERDRE (LOIRE-ATLANTIQUE)  
- envoyée spéciale

**R**adioux, vingt-quatre enfants et six adultes forment un large cercle. Les premiers ont 9 à 10 ans, l'âge idéal pour entrer dans la ronde. La fin de l'enfance est proche, mais l'heure de la rébellion n'a pas encore sonné. Il faut saisir ce répit – deux, trois ans ? – avant l'irruption de l'adolescence. Nous sommes dans

une classe de CM1, à l'école Beausoleil, à La Chapelle-sur-Erdre (Loire-Atlantique), début janvier. Tous, ils jouent le jeu avec ferveur. Le jeu ? C'est le « Swizz ». Les joueurs font circuler une « boule d'énergie » fictive, qui obéit à leurs ordres et à leurs gestes. « Boule de feu ! », lance une fille, bras tendus à l'horizontal, poignets joints, dans la position du lanceur de *Dragon Ball Z* (une série tirée d'un manga). Et tous les joueurs de se pencher en arrière pour esquiver le feu. « Swizz ! » : la balle reprend sa ronde sur la droite. « Ya ! » : elle file à gauche. « Olé, colère ! », enrage

un blondinet : c'est qu'il a confondu les règles. Il tape des pieds au sol. Cette (fausse) fureur passée, tous les joueurs lancent en chœur : « Olé ! »

« C'est un rituel qui soude le groupe », glisse Cécilia Sallé, chargée de mission à l'Ireps (instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) des Pays de la Loire, qui anime cet atelier. Les yeux brillent, les rires fusent. A l'évidence, le jeu séduit. Un jeu ? Son enjeu est des plus sérieux. Il s'agit d'apprendre aux enfants à – bien – vivre ensemble. Avec leurs semblables, et même avec ceux qui ne leur ressemblent pas. Brûlant défi. Il tient en un aphorisme : « Avant de s'agrandir au-dehors, il faut s'affirmer au-dedans », affirmait Victor Hugo, psychologue avant l'heure (*Post-Scriptum de ma vie*, 1901).

A l'école Beausoleil, en ce matin de janvier, l'objectif était bien de renforcer les « compétences psychosociales » des enfants. Mais encore ? Derrière cette nébuleuse, se cache un concept défini par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1993. « Les compétences psychosocia-

les sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne », écrit l'OMS.

Vaste défi, en effet. Il faut – faudrait ? – pouvoir identifier, manifester et réguler ses propres émotions ; exprimer ses points de vue ; comprendre les émotions et parfois défendre l'opinion d'autrui ; savoir coopérer, décider, persuader ; résoudre les conflits et gérer les situations difficiles ; s'affirmer et résister à la pression des pairs ; forger une pensée critique et créative...

Ce « parfait petit être sociable » existe-t-il ? Et de telles ressources peuvent-elles s'apprendre autrement qu'à l'école de la vie, en tâtonnant ? Eh bien la réponse est oui. Il y a des centaines de programmes conçus pour cela. Depuis deux à quatre décennies, ils sont développés dans les pays anglo-saxons. La plupart s'adressent aux enfants âgés de 3 à 15 ans. Aux Etats-Unis, ils sont même déployés dans les apprentissages scolaires courants.

→ LIRE LA SUITE PAGES 4-5

### Une dose de hasard dans le GPS des fourmis

Seuls ou en groupe, ces insectes ont diverses stratégies pour prospecter la nourriture et la rapporter au nid. Pour être plus efficaces, ils laissent une place à l'aléa.

LIRE PAGE 2



### Les pacificateurs sont plébiscités par les bébés

Une série d'expériences astucieuses conduites par une équipe japonaise montrent que, dès l'âge de 6 mois, les tout-petits préfèrent ceux qui s'interposent lors de conflits.

LIRE PAGE 3



### Portrait Une cosmographe au cœur de l'attraction

Hélène Courtois se passionne pour les mouvements des galaxies. Celui de la Voie lactée et de ses voisines dépend de pôles contraires, qu'elle décrit dans une nouvelle carte cosmique.

LIRE PAGE 8

# Quand l'école de la vie s'invite en classe

► SUITE DE LA PREMIÈRE PAGE

En France, le concept reste méconnu. Pour autant, ces programmes commencent à être expérimentés en milieu scolaire. C'est même un champ éducatif « en plein essor », assure Béatrice Lamboy, docteure en psychologie clinique. « Cette prise de conscience de l'importance de développer les compétences psychosociales des enfants est assez récente en France. Mais elle progresse très vite », confirme Pascale Haag, psychologue, maître de conférences à l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS, Paris).

D'où vient cet engouement? « Des centaines d'évaluations des programmes internationaux de renforcement de ces compétences, et plusieurs méta-analyses, ont montré leurs bénéfices à court et long terme », indique Béatrice Lamboy. Ils réduisent les problèmes anxio-dépressifs et de comportement; permettent un meilleur développement psychologique; limitent les addictions au tabac, à l'alcool, aux drogues; réduisent les comportements violents, agressifs, délinquants... Enfin, ceux qui en bénéficient ont de meilleurs résultats, et améliorent leurs diplômes et leur insertion dans la société. « Nos comportements prosociaux durant l'enfance prédiraient mieux notre niveau de revenus à l'âge adulte que notre QI », note Maria Melchior, épidémiologiste à l'Inserm.

## Des bienfaits confirmés

Deux exemples de programme, parmi bien d'autres. Life Skills Training est développé depuis plus de vingt ans aux États-Unis, chez les 8-11 ans ou les 11-14 ans, en milieu scolaire. Une quinzaine d'études ont montré son efficacité. Le taux de consommation de cannabis, d'alcool et de tabac serait 59 % à 75 % plus faible dans le groupe ayant bénéficié du programme, par rapport à un groupe contrôle. Cette réduction se maintiendrait à 45 % six ans après.

Le Bullying Prevention Program a été développé en Norvège pour réduire les conflits dans les écoles. En 1984-1985, il a été évalué auprès de 2500 jeunes. Huit et vingt mois après l'intervention, le nombre de jeunes ayant déclaré avoir commis des brutalités ou en avoir été victimes était réduit de moitié. Il y avait aussi moins de vandalisme, de bagarres, de vols, d'états d'ivresse... En Angleterre, en Allemagne, aux États-Unis, ce programme a confirmé ses bienfaits.

Comment adapter ces interventions au contexte français? Comment les déployer? Les Pays de la Loire font figure de pionniers. Une expérimentation a été lancée par l'agence régionale de santé (ARS) et le rectorat de Nantes, en partenariat avec l'enseignement catholique. Son but: transférer aux enseignants (CM1, CM2 et 6<sup>e</sup>) les aptitudes à développer ces compétences chez leurs élèves. L'Ireps, qui a conçu un Cartable des compétences

psychosociales (CPS), forme les enseignants et co-intervient en classe.

« A ce jour, plus de 6 000 élèves et plus de 240 enseignants de la région ont eu accès à ce Cartable des CPS. L'ARS consacre 250 000 euros par an, sur trois ans, à cette expérimentation », précise Daniel Rivière, de cette ARS. Vaut-il mieux qu'un éducateur pour la santé et un enseignant co-intervient en classe? Que les enseignants reçoivent une formation initiale, continue ou à distance?

Retour à l'école Beausoleil. Après le rituel de la « boule de feu », on entre dans le vif du sujet. « Je suis en colère et je me calme »: tel était l'objet de la séance. Les élèves sont répartis en trois groupes. Autour d'une table, huit élèves et deux adultes planchent. Théo s'essaie à mimer « avoir les oreilles en feu ». Pour Victor, ce sera « être rouge comme une tomate ». Claire pioche « se sentir comme un volcan en éruption ». Pas facile... « Qui peut raconter quand il a été en colère? », demande Cécilia, l'animatrice de l'Ireps. « Quand j'ai beaucoup révisé et que j'ai eu une mauvaise note! », lance Margot.

« Comment savez-vous que vous êtes en colère? Et comment repérer la colère chez les autres? », poursuit l'animatrice. Le cœur bat plus vite, la voix devient grave, les sourcils se froncent... Chacun y va de son symptôme. Ensuite, Cécilia demande à chacun d'écrire sur des Post-it ses idées pour « redescendre du toboggan de la colère ». « Moi, c'est de taper sur mon petit frère qui me soulage. Il chouïne, je rigole tranquillement », dit Raphaël, à la tête d'ange. « Il y a d'autres façons de faire, tout de même », plaide Cécilia. Des idées plus clémentes fusent: faire des câlins à son chat, crier dans l'oreiller, s'isoler, jouer dans sa chambre, faire du ping-pong... « Je respire fort et doucement », propose Solenn, la maîtresse.

Une fois descendu du toboggan, qu'est-ce qu'on peut faire? « S'excuser », « faire la paix », disent les enfants. « Parler, aussi, simplement », suggère Cécilia. Puis on passe aux « cartons de retour au calme ». Chacun tire un carton. Pour décoller, la « sauterelle » propose de sauter 25 fois sur place. Le « journaliste », de raconter sa colère. « L'artiste », de la dessiner. Le « zen », de répéter 10 fois dans sa tête, les yeux fermés: « Je suis calme, détendu... »

La séance tire à sa fin. Le cercle se reforme. Chacun dit s'il a aimé ou non l'atelier – il y a une bonne majorité de oui. Et c'est le rituel de clôture: l'animatrice lit une page des *Petits Délices*, d'Elisabeth Brami, un livre sur les plaisirs partagés. « Bonne journée, on se revoit dans deux semaines », conclut Cécilia.

Réactions à chaud des enfants. « On arrive à se comprendre, à savoir ce qui énerve l'autre », relève Elouan. « J'ai bien aimé, on pouvait dire tout ce qu'on ressentait. Mais plein de monde n'écoutait pas », dit Romane. « Moi j'aime le rituel du début, ça nous donne de l'énergie », renchérit sa copine Romane.

**« NOS COMPORTEMENTS PROSOCIAUX DURANT L'ENFANCE PRÉDIRAIENT MIEUX NOTRE NIVEAU DE REVENUS À L'ÂGE ADULTE QUE NOTRE QI »**

MARIA MELCHIOR  
ÉPIDÉMIOLOGISTE À L'INSERM

« Pour les plus timides, cette approche accélère la mise en relation avec les autres, analyse Solenn. Elle nous donne aussi un autre regard sur nos élèves. » Pas facile, pour autant, de mesurer ses effets à court terme. « Nous étions demandeurs de cette approche en réponse à des comportements difficiles en cour de récréation », explique le directeur, Jean-François Bretagne. Son école accueille des élèves de milieux plutôt favorisés.

Quels sont les établissements qui bénéficient de ces interventions. « Être situé dans un quartier prioritaire est un critère, mais ce n'est pas le seul », observe Cécilia. Au rectorat, Jean-Yves Robichon en atteste: « Nous sommes dans une logique de

## « C'EST UNE RUPTURE AVEC L'ENSEIGNEMENT MAGISTRAL »

Béatrice Lamboy, docteure en psychologie clinique, est présidente de l'Association francophone d'éducation et de promotion de la santé (Afeps). Elle enseigne les compétences psychosociales à l'université.

**Les compétences psychosociales (CPS) sont ces ressources intérieures qui nous aident à vivre en société. Depuis trente ans, les pays anglo-saxons ont déployé des programmes visant à les renforcer, à l'école notamment. Qu'en est-il aujourd'hui en France?**

Depuis environ cinq ans, les régions développent de tels programmes. Il y a une prise de conscience que ces aptitudes sont incontournables pour le bien-être, la santé mentale et la réussite éducative, mais aussi dans la prévention des conduites à risque, des violen-

ces et des addictions. A l'intérêt manifeste de nombreuses agences régionales de santé, se joint une demande croissante de l'éducation nationale. Pour autant, on ne dispose pas de bilan national. Ce sont encore des expérimentations, des initiatives locales. Le point d'achoppement reste la rencontre entre le monde scientifique, qui développe et utilise des programmes validés à l'international depuis plus de vingt ans, et le monde local francophone, qui expérimente des approches de terrain.

**Quels sont les freins?**

Il n'y avait pas de programmes « clés en main » structurés, conçus et validés en France. Il a donc fallu récupérer des programmes développés dans des pays anglo-saxons. Depuis 2009, j'ai pu en expérimenter plusieurs en France. Souvent, ils n'ont pas fon-

ctionné comme nous l'espérons. Les programmes validés aux États-Unis sont culturellement marqués. Très structurés, ils utilisent des manuels très cadrés qui peuvent déranger les intervenants français, plus habitués aux échanges libres ou à la transmission de messages de prévention. Autre frein: certains de ces programmes sont brevetés. La formation à ces programmes et l'accès aux supports sont payants. En France, les instances régionales d'éducation et de promotion de la santé ou l'Afeps ne sont pas dans cette logique. Nous mettons les programmes que nous développons à la disposition du plus grand nombre.

**Quelles sont les conditions pour que ces programmes soient efficaces?**

La qualité de l'adaptation et de

l'implantation locale est déterminante. Il faut aussi que ces interventions soient fidèles au contenu initial des programmes validés dont elles dérivent. Les éducateurs qui réalisent ces interventions doivent être bien formés. Il faut une équipe éducative cohérente entre les pratiques développées avec les enfants et celles mises en œuvre au quotidien par les adultes, dans la gestion de la classe ou de la cour de récréation, par exemple. On conseille généralement que ces programmes soient intégrés dans une dynamique globale de l'école.

Certaines initiatives, en France, sont parvenues à récupérer le meilleur des activités des programmes anglo-saxons validés et à les adapter au contexte français. Facilement utilisables, ces programmes sont très bien reçus.

**L'avenir n'est-il pas dans la formation des professeurs d'école à ces compétences?**

Bien sûr. Ni l'école ni l'enseignement de la pédagogie ne peuvent faire l'impasse sur les compétences psychosociales. Mais ce sont des apprentissages en rupture avec l'enseignement magistral à la française. On ne peut pas rester dans une transmission verticale des savoirs.

Quand il s'agit d'éduquer à la régulation de la colère, par exemple, on travaille des savoir-faire, on touche au savoir-être: cela nécessite de passer par l'expérience, la pratique, les jeux de rôle... L'enseignant est, de fait, impliqué. Ainsi, intervenir dans les cursus d'enseignement publics ou privés des maîtres d'école reste un défi. Il n'y a pas encore de consensus sur les contenus à enseigner ni sur les moyens de les apprendre.

**Ces interventions doivent-elles cibler les quartiers difficiles?**

Il a été bien montré que les CPS sont bénéfiques chez tout le monde. Si elles ne sont pas travaillées à l'école, elles dépendent de l'environnement familial. Or, dans certaines familles, la gestion des émotions et des relations aux autres est problématique. Il y a là une source d'inégalités énorme.

Le renforcement de ces compétences est destiné à tous, dans une logique de bien-être et de réussite éducative. Il a même été montré que l'insertion professionnelle et le bien-être au travail étaient meilleurs chez les adultes qui en ont bénéficié dans l'enfance. C'est un enchaînement vertueux qui est impressionnant. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR  
FL. R.





YASMINE GATEAU

## L'INHIBITION POSITIVE DU CERVEAU

Que se passe-t-il, dans notre cerveau, lorsque nous résistons à la pression d'autrui, aux tentations, aux distractions, ou encore à nos automatismes de pensée? Eh bien, nous inhibons! Mais il s'agit d'une inhibition positive. «Elle est la clé de notre adaptation à des situations conflictuelles. C'est elle qui nous évite les conduites asociales, qui sont souvent un chemin facile pour résoudre un problème. Au-delà, elle nous permet aussi une pensée créative», explique Olivier Houdé, professeur de psychologie à l'université Paris-Descartes et directeur du laboratoire LaPsyDÉ, au CNRS.

«A tous les âges, notre cerveau fonctionne avec trois systèmes», poursuit le psychologue. Le premier est le système des automatismes (système heuristique): il met en œuvre des stratégies toutes faites, très rapides et souvent très efficaces. Le second est le système des algorithmes exacts (système logique): il assure une pensée réfléchie, mathématique et plus lente. En 2002, Daniel Kahneman a reçu le prix Nobel d'économie pour la description de ces deux systèmes.

Mais en étudiant le cerveau des enfants et des adolescents, Olivier Houdé réalise que les deux premiers systèmes ne suffisent pas. «Il faut un système d'inhibition positive. Il a une fonction d'arbitrage. C'est lui qui interrompt le système des automatismes pour activer celui des algorithmes.» Ce système d'inhibition «s'éveille doucement durant l'enfance». Il est contrôlé par le cortex préfrontal, la partie la plus évoluée de notre cerveau.

### Enfermé dans des automatismes

Le problème est qu'on entraîne très peu ce système inhibiteur. A l'école, on accumule les règles logiques ou morales, les algorithmes. La plupart des politiques de prévention, en France, fonctionnent sur ces algorithmes: on rappelle les règles de bonne conduite. «Mais cela ne suffit pas.» Pourquoi? Dans notre cerveau, le système automatique domine très souvent (plus encore chez l'enfant et l'adolescent): il gouverne nos envies, la plupart de nos émotions... Nous sommes enfermés dans nos automatismes, même quand il s'agit de prendre des décisions économiques! «Les humains sont très peu rationnels.»

Quand ce système automatique est sollicité lors d'une tâche, c'est l'arrière de notre cerveau qui s'active, pour l'essentiel. Mais après un apprentissage qui agit sur le système des inhibitions, il y a une bascule cérébrale: c'est le cortex préfrontal qui s'active, pour prendre en charge cette même tâche.

«Au cœur du renforcement de nos compétences psychosociales, il y a notre capacité interne à inhiber certains automatismes, comme la violence ou les addictions. Mais cette inhibition ne se déclenche pas toute seule. Il faut des émotions particulières», relève Olivier Houdé. Car un enfant ou un adolescent n'a aucune raison d'inhiber des automatismes qui fonctionnent souvent, s'il n'éprouve pas des émotions sophistiquées, explique le chercheur, qui fut d'abord instituteur avant de se consacrer à la science. Par exemple, il faut qu'il puisse anticiper le regret qu'il aurait s'il avait suivi la pente de ses automatismes nuisibles. Ou encore, il faut qu'il soit curieux, qu'il ait envie de s'adapter autrement, par des stratégies plus réfléchies.

Certains apprentissages peuvent favoriser ces émotions. Ce sont «autant de leviers» pour une pédagogie d'un savoir-vivre en société. Autant de sources d'espoir, aussi, pour promouvoir la tolérance, le partage, l'altruisme... ■

FL. R.

réponse aux demandes des établissements.» Leur motivation est un élément-clé.

«On travaille pour l'avenir», espère Jean-François Bretagne. Pour Didier, enseignant en CM1, la mise en place de cette action a eu «dès l'an dernier des effets bénéfiques sur certains enfants. L'un d'eux, qui ne supportait pas la contradiction ni l'échec, a pu verbaliser la situation, comprendre le point de vue des autres». Mais ces activités en petits groupes demandent la disponibilité d'un grand nombre d'adultes, pointe-t-il.

Et hors du temps scolaire? «Ces interventions nous aident à construire des choses avec les élèves, comme les règles de vie dans la cour. En cas de conflit, elles aident les enfants à discuter, écouter l'autre, trouver un compromis», témoigne Jean-Louis, responsable éducatif de la ville de La Chapelle-sur-Erdre.

### De plus en plus de demandes

«La mairie nous accompagne», relève Jean-François Bretagne. Tous soulignent l'intérêt d'une approche plus globale. «Notre objectif est de décrocher nos actions de prévention en santé», dit Véronique Josse, coordinatrice du projet éducatif de La Chapelle-sur-Erdre. Par exemple, les directeurs des différents centres municipaux en lien avec la jeunesse (centre d'accueil et de loisirs, centre de la petite enfance, animation sportive...) suivent aussi des formations aux compétences psychosociales. L'idée? Qu'ils diffusent ces pratiques.

«Il faut travailler auprès de l'ensemble des communautés autour de l'enfant», confirme Anne-Léopoldine Vincent, médecin-conseil auprès du recteur de Nantes. La maison des adolescents (MDA) de Nantes est aussi partie prenante. «On dit que l'âge de 8-12 ans est idéal pour la prévention, mais en début de collège c'est toujours possible. En quatrième, c'est plus difficile», témoigne Yanna Le Pen, animatrice socioculturelle à la MDA. Elle co-intervient en collège pour renforcer les CPS. «Ce sont toujours des projets construits avec l'équipe pédagogique de l'établissement. Depuis un à deux ans, nous avons de plus en plus de demandes, souvent autour du vivre-ensemble.» Des ateliers ludiques permettant aux collégiens de mieux se connaître, dès l'entrée en sixième, peuvent aider à lutter contre le harcèlement.

Mais chez des enfants en difficulté, qu'apporte la démarche? Le 3 janvier, à l'école Beausoleil, un

élève n'a pas pipé mot. «C'est un enfant qui a des relations compliquées aux autres, le contexte familial est difficile», souligne Solenn. L'enjeu, dans son cas, serait un accompagnement familial. Avec cet écueil: les familles qui en auraient le plus besoin sont souvent les plus réticentes.

Des programmes ciblant les familles ont été développés. Parmi eux, un programme américain réputé, le Strengthening Families Program (SFP), conçu dans les années 1980. Il propose une série de séances pour accompagner les familles avec des enfants entre 6 et 11 ans, en groupe. «Le programme SFP est aujourd'hui déployé dans 35 pays», précise Corinne Roehrig, médecin de santé publique, thérapeute familiale. Son effet majeur démontré est la baisse des comportements à risque de l'enfant ou de l'adolescent. Il est le seul programme familial qui diminue les premières ivresses. Il améliore aussi le climat familial, diminue la consommation de psychoactifs chez les parents et les enfants... Sur le long terme, il accroît la réussite scolaire et diminue la délinquance.

Corinne Roehrig a adapté ce programme au contexte français. Il est aujourd'hui expérimenté dans 14 villes françaises, notamment en région PACA. La thérapeute se dit ravie de l'écho que

reçoit cette démarche. «Il y a vingt ans, quand j'allais dans les écoles pour en parler, on me prenait pour une ingénue...»

Tout serait pour le mieux dans le meilleur des mondes? Le psychiatre Xavier Pommereau, du CHU de Bordeaux, est convaincu de l'importance d'étayer les CPS chez les enfants et les adolescents. Former les professionnels qui les entourent est tout aussi essentiel. Pour autant, «il ne faut pas faire l'impasse sur l'effort de compréhension d'un problème repéré chez un enfant».

Le déploiement de ces programmes se heurte aussi à des résistances. «C'est un champ polémique, reconnaît Béatrice Lamboy. En France, on n'est pas formés à ces approches éducatives pragmatiques, qui livrent des méthodes concrètes et efficaces pour faire face à des situations de vie. On nous taxe parfois de comportementalistes.» Le diagnostic est connu: notre système éducatif est très orienté vers la transmission de savoirs intellectuels. Mais il évolue, notamment avec la loi de 2013 qui fait place au vivre-ensemble et au savoir-être.

«Beaucoup de sociologues ou de psychanalystes nous ont reproché de vouloir normaliser les comportements», confirme Béatrice Lamboy. Mais la norme éducative existe déjà! Le tout est de trouver les normes les plus favorables, celles qui permettent de favoriser l'épanouissement de tous.

«Il y a, derrière tout cela, un fond de "psychologie positive" dont l'objectif est de "rendre les jeunes heureux". Mais qu'est-ce que cela veut dire? Dans quelle mesure ne va-t-on pas conditionner des générations à se comporter comme des humains béats? C'est un peu caricatural, mais pas si absurde», estime le professeur Bruno Falissard, psychiatre, expert en santé publique et biostatisticiques à l'Inserm. «On peut s'interroger sur le caractère normatif de ces programmes, poursuit-il. Pour autant, ils sont sérieux et impressionnants par leur qualité et leur "praticabilité". Ce sont des outils très intéressants, qui répondent au standard nord-américain des interventions en santé "fondées sur des preuves".» C'est leur abus qui peut poser problème, juge-t-il. «En France, nous sommes très loin d'un tel abus. Mais le monde de l'éducation est parfois si imprévisible...» Pourrait-on lui prescrire un de ces programmes? ■

FLORENCE ROSIER,  
LA CHAPELLE-SUR-ERDRE (LOIRE-ATLANTIQUE),  
ENVOYÉE SPÉCIALE

### Les compétences psychosociales

**Sociales** Elles recouvrent la communication verbale et non verbale, c'est-à-dire l'écoute active, l'expression des émotions, l'empathie, la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui, la gestion des conflits, la résistance à la pression d'autrui, la coopération, la capacité de persuasion.

**Cognitives** Il s'agit des compétences de prise de décision et de résolution de problème, de la pensée critique et de l'autoévaluation.

**Emotionnelles** Elles comprennent la gestion de la colère et de l'anxiété, la capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes. Mais aussi la gestion du stress: gestion du temps, pensée positive, maîtrise des techniques de relaxation.

Source: La Santé en action (revue de l'ex-INPES), n°431, mars 2015