

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

auprès des enfants et des jeunes



SYNTHÈSE ACTUALISÉE PAR SANTÉ PUBLIQUE FRANCE - 2022*

AVOIR CONSCIENCE DE SOI

- ✓ CONNAISSANCE DE SOI
- ✓ SAVOIR PENSER DE FAÇON CRITIQUE
- ✓ 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

PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

- ✓ CAPACITÉ À FAIRE DES CHOIX RESPONSABLES
- ✓ CAPACITÉ À RÉSOUDRE DES PROBLÈMES DE FAÇON CRÉATIVE

COGNITIVES



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

GÉRER SON STRESS

- ✓ RÉGULER SON STRESS AU QUOTIDIEN
- ✓ CAPACITÉ À FAIRE FACE EN SITUATION D'ADVERSITÉ

COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- ✓ CAPACITÉ D'ÉCOUTE EMPATHIQUE
- √ COMMUNICATION EFFICACE

DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

SOCIALES

- ✓ DÉVELOPPER DES LIENS SOCIAUX
- ✓ DÉVELOPPER DES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS PROSOCIAUX

RÉSOUDRE DES DIFFICULTÉS

- ✓ SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE
- ✓ CAPACITÉ D'ASSERTIVITÉ ET DE REFUS
- ✓ RÉSOUDRE DES CONFLITS DE FAÇON CONSTRUCTIVE