

FRAPS CENTRE-VAL DE LOIRE  
Numéro 12 | Avril 2025



# FORCE DE FRAPS

## Les Compétences Psychosociales

Tout au long  
de la vie

Nous attirons votre attention sur le fait que nous avons choisi, par commodité de lecture, le genre masculin pour les fonctions ou noms. Ceux-ci peuvent être cependant occupés par des femmes comme par des hommes.

Si vous souhaitez proposer une thématique pour notre prochain numéro de Force de FRAPS, connaître la thématique en cours de rédaction et/ou soumettre un article à la revue, veuillez contacter le coordinateur de la revue.

Directeur de la revue : Dr Gildas VIEIRA,  
[gildas.vieira@frapscentre.org](mailto:gildas.vieira@frapscentre.org)

Coordinatrice de la revue : Mme Mélissa TOUTOUT,  
[melissa.toutout@frapscentre.org](mailto:melissa.toutout@frapscentre.org)

Communication et réalisation graphique / mise en forme :  
Mme Clémentine DUPAIN, [communication@frapscentre.org](mailto:communication@frapscentre.org)

Mentions légales :

Force de FRAPS est une publication de la FRAPS Centre-Val de Loire.

Son accès est libre et gratuit en ligne.

Directeur de la publication : Dr Gildas VIEIRA

Périodicité : 2 numéros par an

ISSN : Papier : 2678-9892

ISSN : Numérique : 2679-4438

# SOMMAIRE

## I - Le concept de compétences psychosociales (CPS)

p.5

**Émergence et évolution du concept**  
p.6

**Définitions des compétences psychosociales**  
p.7

**Contexte actuel en France**  
p.9

**Les CPS en région Centre-Val de Loire**  
p.14

**Les CPS chez les enfants**  
p.18

Intérêt pour cette tranche d'âge...p.18

Comment développer les CPS des enfants ?...p.20

Zoom sur des projets menés auprès d'enfants...p.22

**Les CPS chez les adolescents et jeunes adultes**  
p.28

Les besoins des adolescents...p.28

Prévenir les prises de risques...p.30

Zoom sur des projets menés auprès d'adolescents et jeunes adultes...p.31

**Les CPS chez les adultes**  
p.35

Intérêt des compétences psychosociales pour les adultes...p.35

Zoom sur des projets menés auprès d'adultes...p.36

Intérêt de développer les CPS en éducation thérapeutique du patient (ETP)...p.37

**Les CPS chez les seniors**  
p.38

Les compétences cognitives, émotionnelles et sociales...p.39

Zoom sur des projets menés auprès des seniors...p.40

## II - Illustration des CPS tout au long de la vie

p.17

## III - Mener un projet intégrant les compétences psychosociales

p.41

**La montée en compétence des professionnels**  
p.42

**Les éléments clés d'une action sur les CPS**  
p.43

**Les outils d'intervention en CPS**  
p.45



**Dr Gildas VIEIRA**

Directeur général  
de la FRAPS

## Les Compétences Psychosociales

La FRAPS Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé vous propose de nouveau un Force de Fraps sur la thématique des compétences psychosociales (CPS). En effet dans un monde en perpétuel mouvement, où les défis sociétaux, économiques et environnementaux semblent s'accumuler, les compétences psychosociales se révèlent plus que jamais indispensables. Ces aptitudes, qui englobent la gestion des émotions, la résolution de problèmes, la communication efficace ou encore la prise de décisions responsables, constituent le socle d'une vie personnelle et collective épanouie. Pourtant, elles restent encore sous-estimées dans nos systèmes éducatifs et nos politiques publiques. Pourtant, la Fédération régionale des acteurs en promotion de la santé a été parmi les précurseurs en France sur ce sujet. Elle a joué un rôle central en déployant les compétences psychosociales en région Centre-Val de Loire à travers des formations, des accompagnements méthodologiques de projets pour les partenaires, et un accompagnement documentaire. Nous proposons il y a six années déjà ce sujet dans notre revue. Aujourd'hui, ces initiatives commencent à porter leurs fruits, preuve que les choses évoluent dans le bon sens et que la promotion de la santé est indispensable.

Pourquoi les compétences psychosociales sont-elles si importantes ? D'abord, parce qu'elles nous permettent de mieux vivre ensemble. Dans un contexte où les tensions interpersonnelles, les conflits culturels et les incertitudes globales se multiplient, savoir faire preuve d'empathie, de coopération et de résilience est devenu une nécessité. Ces compétences ne sont pas innées ; elles s'apprennent, se développent et se renforcent tout au long de la vie. Elles préparent ensuite les individus aux mutations du monde du travail. Dans un univers professionnel où l'intelligence artificielle et la robotisation redéfinissent les compétences techniques, les qualités humaines – comme la gestion du stress, la collaboration ou la créativité – prennent une place centrale. Investir dans le développement des compétences psychosociales, c'est garantir une adaptabilité durable face à ces changements. Enfin, ces compétences jouent un rôle clé dans la santé mentale et physique. De nombreuses études ont démontré qu'un bon équilibre psychosocial réduit les risques de troubles anxieux, de dépression et de maladies chroniques. Elles constituent ainsi une véritable arme préventive pour les individus et un allègement pour les systèmes de santé.

Nous sommes par conséquent investis sur le sujet, avec une présence au niveau national dans les groupes de travail pour le déploiement des compétences psychosociales. De plus, notre prochain projet 2025-2029, conventionné avec l'Agence Régionale de Santé, mettra un accent particulier sur ce sujet, vecteur de données probantes en prévention et promotion de la santé, et souvent source d'innovation dans notre secteur.

Il est donc urgent d'agir en intégrant l'apprentissage des compétences psychosociales dès le plus jeune âge dans les écoles, mais également dans les entreprises et les politiques publiques. Ces compétences ne sont pas un luxe, mais bien une nécessité pour construire une société plus inclusive, plus résiliente et plus humaine. En valorisant les compétences psychosociales, nous ne travaillons pas seulement à améliorer nos vies individuelles : nous participons à façonner un avenir meilleur pour les générations à venir.

# I - LE CONCEPT DE COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

## 1) Émergence et évolution du concept

Le concept de compétences psychosociales, est le fruit d'un long processus enclenché depuis un demi-siècle. L'acte fondateur est le préambule à la constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé en 1946. Ce préambule définit la santé comme

**“un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité”.**

La prévention en santé, tel l'adage mieux vaut prévenir que guérir, apparaît de plus en plus comme un impératif de santé publique face aux conséquences du développement des maladies chroniques. Son importance apparaît particulièrement cruciale dans **l'enfance, où se jouent des acquisitions qui influenceront les individus, leur vie, dans leur rapport à la santé.**

Dans les années 70 l'approche préventive par le renforcement des compétences psychosociales s'est développée dans les pays anglo-saxons, avec notamment le programme de référence Life Skills Training. Le modèle LifeSkills<sup>MD</sup> Training (LST) est un programme de prévention de la toxicomanie validé par la recherche, élaboré par Gilbert J. Botvin, un grand spécialiste américain de la prévention de la toxicomanie et du comportement de santé. Les preuves de l'efficacité du programme LST proviennent de plus de 30 études scientifiques qui ont débuté dans les années 80<sup>[1]</sup>.

En **1986**, l'acquisition d'aptitudes individuelles est présentée comme l'un des 5 axes d'intervention de la Charte d'Ottawa qui définissent la promotion de la santé. La promotion de la santé s'appuie ainsi sur le développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie (ou life skills dans les pays anglophones).

Les facteurs de protection prennent leurs places aux côtés des facteurs de risque. Il s'agit d'en terminer avec les injonctions comportementales et les approches basées sur la peur et de ne plus se contenter de transmettre de l'information (dans une logique de simple diffusion des connaissances biomédicales vulgarisées). Les compétences psychosociales se révèlent alors être le socle sur lequel construire une éducation pour la santé renouvelée, scientifiquement valide et s'appuyant sur des théories et des modèles psychosociaux explicatifs des comportements de santé et modes de vie.

C'est en **1993** que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) fait, pour la première fois, référence à une compétence psychosociale générale définie comme

**“la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne”.**

Afin de développer cette capacité, diverses compétences (les termes habiletés ou aptitudes psychosociales pouvant aussi être employés), ont été

identifiées et présentées sous forme de cinq binômes :

- **Avoir conscience de soi/avoir de l'empathie ;**
- **Savoir réguler ses émotions/savoir gérer son stress ;**
- **Savoir communiquer efficacement/être habile dans les relations interpersonnelles ;**
- **Savoir résoudre des problèmes/savoir prendre des décisions ;**
- **Avoir une pensée créative/avoir une pensée critique.**

Au début des années **2000**, l'OMS affine le concept des compétences psychosociales en les reclassant en 3 grandes catégories : cognitives, émotionnelles et sociales, elles-mêmes sous-divisées en catégories et sous-catégories.

En **2021**, après 30 ans de travail scientifique, théorique et l'analyse de programmes probants, Santé publique France a produit une synthèse réactualisée.

Un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intra psychiques et des comportements spécifiques, qui permettent de renforcer 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.

Référence :

<sup>[1]</sup> Sécurité publique Canada. Le programme Life Skills Training – LST Prévention du crime en action. (2018).

## 2) Définitions des compétences psychosociales (CPS)

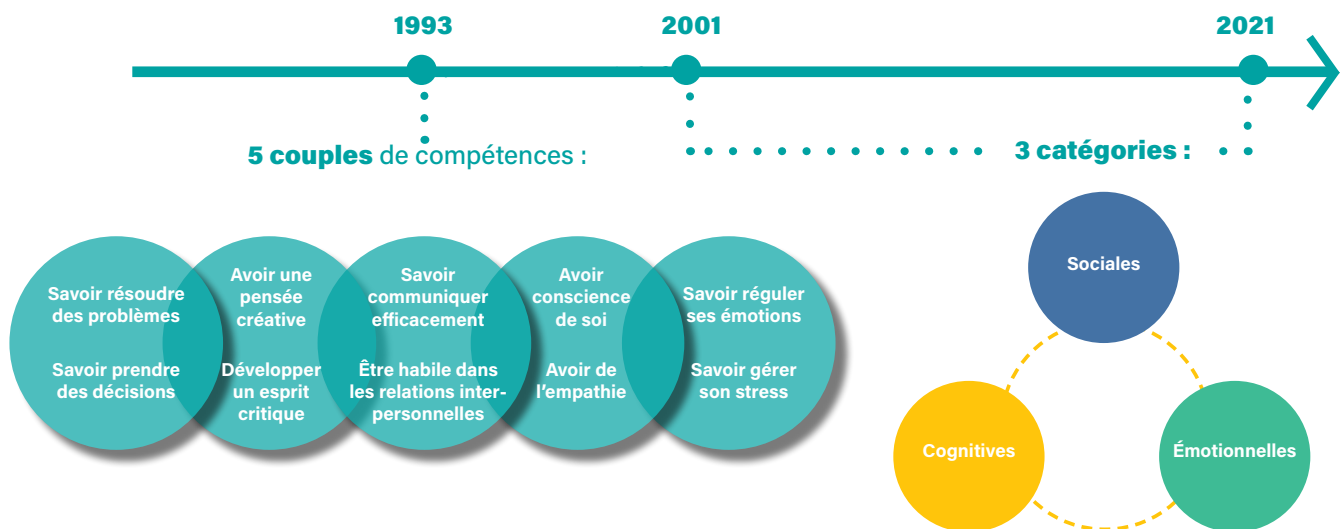
Au cours de ces trente dernières années, les définitions et la classification des CPS ont évolué. Dans la perspective de la définition de l'OMS, l'idée est "prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre<sup>[1]</sup>" tout en étant dans le non-jugement. Autrement dit, faire en sorte que

chaque personne puisse aller du JE au NOUS dans les circonstances d'interactions sociales.

Référence :

[1] Rosselet, F. L'attention à soi : un outil d'intégration et de liberté. INFO Kara, vol. 23, n°4, 2 p. (2008).

*L'OMS propose 2 classifications de CPS*



*Définition des compétences psychosociales proposée en 2022 par Santé publique France (SpF)*

En s'appuyant sur une revue de littérature dédiée aux CPS, en 2022 Santé publique France (SpF) a publié que "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<sup>[2]</sup>".

Cette définition nouvelle intègre davantage les concepts de prévention et promotion de la santé tels que "processus", "autonomisation" et "empowerment". De ce fait, elle est susceptible d'être plus opérationnelle que la définition originelle. Dans le même sillage, la classification nouvelle semble plus opérationnelle que la première.

Référence :

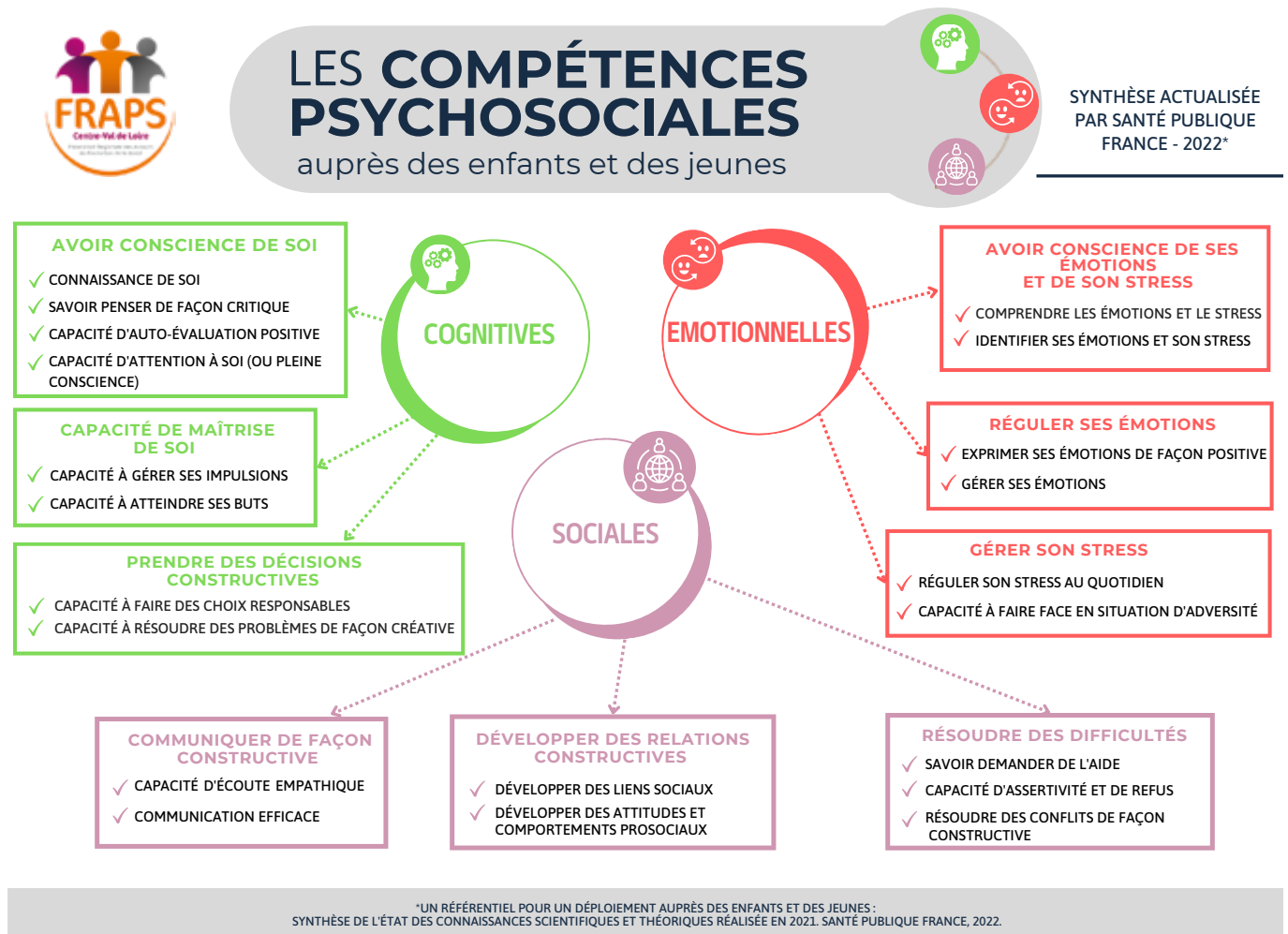
[2] Santé Publique France. Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes : Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques. 38 p. (2022).

Autre référence :

SlPrev. Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales. Chaire de Recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP (TG REG). 53 p. (2017).

## La nouvelle classification des compétences psychosociales définies par SpF

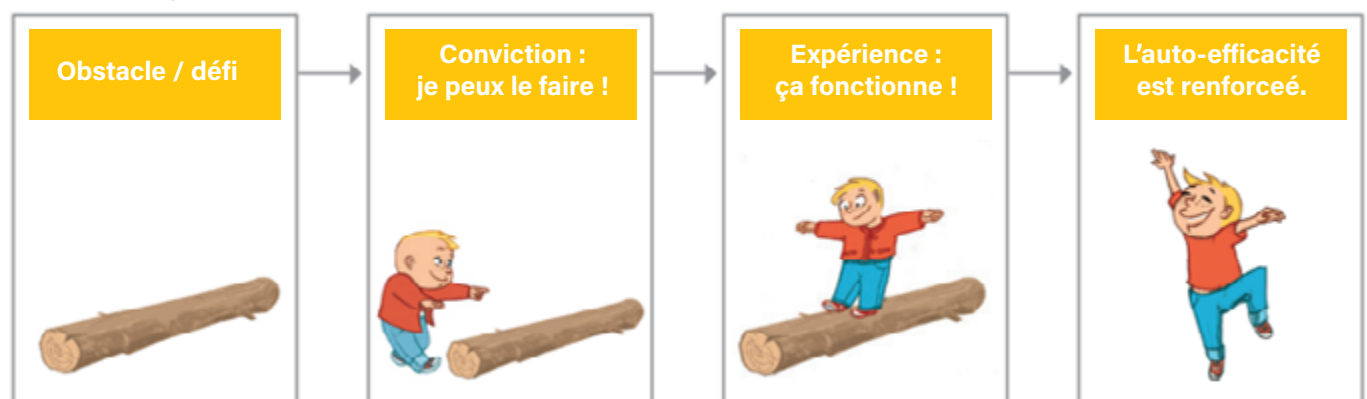
3 catégories psychiques, 9 compétences générales et 21 spécificités à renforcer.



Source : Schéma réalisé par la FRAPS

En termes de déploiement des CPS, la finalité de toutes les interventions est de développer et/ou renforcer la capacité des populations à être habiles et efficaces face aux exigences de la vie quotidienne. Un meilleur sentiment d'auto-efficacité constitue une prédisposition positive face aux exigences d'adaptation dans la vie quotidienne. L'image ci-dessous permet de constater que résoudre un problème peut nécessiter plusieurs étapes : perception de l'obstacle, conviction d'être capable de le dépasser et l'expérience. Ainsi, à force de procéder de cette manière, peu à peu la personne finit par développer et/ou renforcer son efficacité à affronter les exigences de sa vie quotidienne. Cela reste valable pour les exigences d'ordre cognitif comme apprendre une nouvelle langue, d'ordre émotionnel comme gérer son stress ainsi que d'ordre social comme la résolution d'un conflit.

## Le concept d'auto-efficacité



Illustrations: © Joël Freymond

### 3) Contexte actuel en France

En 25 ans, le développement des CPS a connu en France une évolution plutôt lente mais constante. Cependant, la reconnaissance de la place des CPS en prévention et promotion de la santé a suivi les évolutions ; d'une part des connaissances scientifiques et d'autre part de l'expertise d'intervention et d'implantation de programmes. La notion de CPS est aujourd'hui devenue omniprésente dans les

textes et pratiques relevant du domaine de l'éducation en santé (éducation pour la santé dont l'éducation thérapeutique) et plus largement dans le champ de la promotion de la santé.

Le développement des CPS est un levier d'action identifié dans différents plans de santé publique en France.

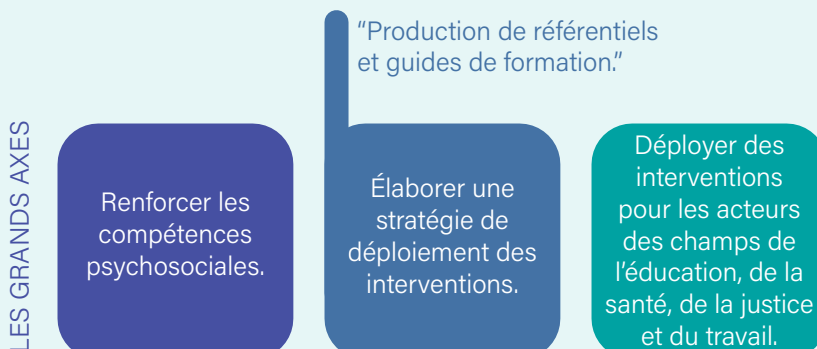
Tout d'abord, dans le plan national de santé publique français, le plan "priorité prévention 2018-2022", le développement des CPS est mentionné dans les 5 axes de ce dernier :

#### Plan national de santé publique - Priorité prévention (2018-2022)

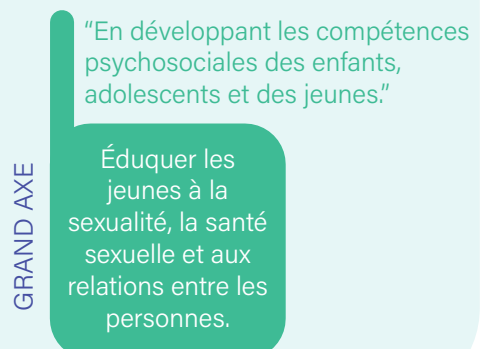


En parallèle, des plans d'actions et/ou stratégies nationaux sur des thématiques de santé publique y font référence :

#### Feuille de route en santé mentale et psychiatrie (28 juin 2018 et toujours en évolution)



#### Stratégie nationale de santé sexuelle (2017-2030)



## Plan national de mobilisation contre les addictions (2018-2022)

LES GRANDS AXES

Donner à l'école les moyens d'une prévention efficace

Déployer, dans chaque région académique, des programmes validés de développement des compétences psychosociales

"Vise à améliorer le climat scolaire et à la prévention des comportements à risque, dont les conduites addictives."

## Programme national de lutte contre le tabac - 2018-2022

LES GRANDS AXES

Protéger nos enfants et éviter l'entrée dans le tabagisme

Promouvoir les programmes validés de renforcement des compétences psychosociales et de soutien par les pairs

Le développement des CPS se retrouve également dans la **stratégie décennale de lutte contre le cancer (2021-2030)** dont une des mesures a pour objectif de "Développer un dispositif de repérage et de déploiement des interventions probantes en promotion de la santé incluant la prévention, notamment par le développement des CPS et des habitudes de vie saines des enfants"<sup>[1]</sup>.

Les programmes CPS sont portés actuellement en France par de nombreuses institutions comme Santé publique France, les agences régionales de santé, les ministères chargés de la santé, de l'Éducation nationale, de l'enseignement agricole et de l'enseignement supérieur, la MILDECA (Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives), les collectivités territoriales et la protection judiciaire de la jeunesse.

Dans une perspective transversale, en 2022 a été lancée une **stratégie nationale multisectorielle de développement des CPS sur la période 2022-2037** de tous les enfants et jeunes de 3 à 25 ans afin de prévenir les risques inhérents à la période de vie adolescente-jeune adulte. Cette stratégie préventive longitudinale s'inscrit dans une démarche transversale en ce sens qu'elle "comprend un programme sur 15 ans porté par 8 ministères chargés de la Santé et de la Prévention, des Solidarités, de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, des Sports, de l'Enseignement supérieur, de l'Agriculture, du Travail, de la Justice, et plus récemment par le ministère de la Culture"<sup>[2]</sup>. En termes de prévention, le fait de s'inscrire sur le long terme en incluant les plus jeunes est une stratégie forte (prévention primaire) dans la mesure où l'objectif est d'éviter ou de réduire la survenue ou l'incidence des maladies, des accidents, des handicaps, etc.

Pour ce faire, lors de l'instruction interministérielle du 19 août 2022, il a été acté que "le développement des CPS dès le plus jeune âge doit se penser comme un appui et un apprentissage continu, à intégrer dans le quotidien des enfants et des jeunes à tous les temps de vie". Ambitieuse et orientée vers l'avenir, "cette stratégie nationale a pour finalité que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS".

Afin d'atteindre cet objectif, les 8 ministères signataires, élaborent une feuille de route sectorielle dont les publications devraient être éditées en 2025. Ces feuilles de route concrétisent les objectifs que se sont fixés chacun des ministères pour répondre à l'instruction interministérielle sur le déploiement des CPS.

### Références :

[1] INCA. [Stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030 : Feuille de route. Des progrès pour tous, de l'espoir pour demain.](#) Paris : INCA. 58 p. (2021).

[2] Santé publique France. [Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir.](#) 8 p. (2023).

# Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ) et Fédération Promotion Santé

Depuis 2013, la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse (DPJJ) s'est engagée dans une démarche globale de promotion de la santé qui cherche à mobiliser toute l'institution, des unités éducatives jusqu'à l'administration centrale. En 2023, les orientations nationales de la démarche PJJ promotrice de santé ont été redéfinies pour la période 2023-2027. L'un des axes stratégiques identifié est le renforcement des CPS des jeunes.

Cette démarche est en accord avec divers plans nationaux que sont : la Stratégie nationale de santé, le Plan "Priorité prévention", la Stratégie 2017-2021 pour les personnes sous-main de justice et le Plan national de mobilisation contre les addictions.

La promotion de la santé occupe une place centrale dans la dynamique nationale de la PJJ, en accord avec les cinq axes d'intervention de la Charte d'Ottawa. Cette dynamique a pu être mise en place grâce au soutien de la Direction générale de la santé (DGS) et par la Mildeca dans le cadre des Fonds de concours et vise à agir sur l'ensemble des déterminants de la santé abordables pendant la prise en charge. Cela permet, au-delà de l'accès aux droits et aux soins, de travailler sur le développement des CPS des jeunes.

La Fédération Promotion Santé et la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse (DPJJ) se sont mobilisées pour réaliser un guide d'accompagnement à destination des professionnels socio-éducatifs, leur permettant d'ouvrir ou poursuivre le dialogue avec les jeunes dans cette période particulière, et leur donner la possibilité de prendre en main leur santé et bien-être. Il contient des principes fondamentaux, des supports pratiques et de nombreuses ressources pour mettre en place des animations s'appuyant sur les compétences psychosociales<sup>[1]</sup>.



## Références :

[1] Fédération Promotion Santé. Conforter le développement des compétences psychosociales en période épidémique de la COVID-19. 65 p. (2020).

## LE SITE SIRENA

Le site Sirena-CPS ([www.sirena-cps.fr](http://www.sirena-cps.fr)) est le site ressource national sur les CPS. Le projet de création de ce site internet a été initié en 2021 par la Fédération Promotion Santé et financé par la caisse nationale d'assurance maladie. Toutes les associations du réseau de la Fédération Promotion Santé ont contribué à l'élaboration du site Sirena-CPS dont la FRAPS. Ce site référence différentes ressources : des ressources documentaires, des outils d'interventions, des programmes et actions, des organismes de formation, des centres de ressources et des acteurs ressources.

## FOCUS ESPACE RESSOURCES SIRENA



## Les compétences psychosociales au sein de l'Éducation nationale

En 2016, le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports a mis en place le parcours éducatif de santé visant le développement des CPS dans les enseignements de la maternelle au lycée. Ce parcours a été renforcé en 2020 par la démarche "École promotrice de santé", pour créer une dynamique éducative globale de promotion de la santé en prenant en compte l'éducation à la santé, la prévention des conduites à risques et la protection de la santé.

Dans le plan interministériel de lutte contre le harcèlement, une action identifiée est de faire des séances d'empathie à l'école. Celles-ci mises en place à l'école maternelle et élémentaire, depuis 2023 et obligatoire depuis 2024, ont pour objectif de développer les compétences émotionnelles et relationnelles des élèves, dans le but de créer ou favoriser un climat scolaire bienveillant et harmonieux. L'objectif final est d'améliorer la qualité des relations entre élèves, de renforcer leur estime de soi et de prévenir les comportements de harcèlement. Ces séances d'empathie sont proposées une à deux fois par semaine, sur une durée de 30 à 45 minutes, pour ancrer progressivement ces compétences chez les élèves.

### ZOOM OUTIL

Il existe 3 kits pédagogiques pour les séances d'empathie à l'école.

Pour en savoir plus sur cette ressource, consultez notre portail [PoPS](#)

À travers des activités adaptées les élèves sont encouragés à écouter activement, à se mettre à la place de leurs camarades et à réagir de manière bienveillante. En maternelle, les plus jeunes apprennent à reconnaître des émotions simples comme la joie, la tristesse, la colère ou la peur. À l'école élémentaire, les séances prennent une forme plus réflexive, avec des discussions autour de situations. Ils apprennent également des techniques de médiation pour gérer les désaccords de manière pacifique.

À l'échelle nationale, la FRAPS et ses partenaires interviennent à travers divers projets au sein de l'Éducation nationale ([voir page 14](#)).



## Bilan de l'expérimentation des cours d'empathie à l'École

Suite à une expérimentation menée de janvier à juin 2024, une évaluation<sup>[1]</sup> a été conduite par la Direction Générale de l'Enseignement Scolaire (Dgesco).

### Les CPS : un impact positif sur le climat scolaire

La diminution des conflits du quotidien et des moqueries est relevée pour 64% des académies, notamment grâce à une gestion différente de ces situations par les adultes (79% des académies). 29% des académies indiquent que les enfants deviennent plus autonomes face aux conflits. Les relations entre élèves sont plus constructives, respectueuses pour 57% des académies. Les élèves se tournent vers l'autre et sont plus sensibles et tolérants à la différence (50% des académies). 79% des académies qualifient le climat scolaire de plus serein.

Un bénéfice ressenti sur la disponibilité des élèves aux apprentissages ainsi que sur l'acquisition des compétences langagières.

Une prise de conscience par les enseignants de l'intérêt du développement des CPS à l'École.

La disponibilité des élèves face aux apprentissages est accrue, une amélioration de l'écoute, de l'attention, de la concentration est notée selon 79% des académies. Le rapport aux apprentissages est également enrichi d'une meilleure estime de soi et d'une confiance en soi renforcée. L'entraide, la coopération entre élèves sont plus marquées pour 64% des académies. Ces relations constructives se diffusent au sein des équipes : cohésion et réflexion en équipe sont stimulées d'après 50% des académies.

Pour 64% des académies, les séances permettant de renforcer les CPS émotionnelles contribuent à une meilleure communication et donc à une meilleure maîtrise de la langue. La place de la parole dans la gestion des conflits est ainsi valorisée et la qualité de l'expression constitue à la fois un objectif et un moyen d'action.

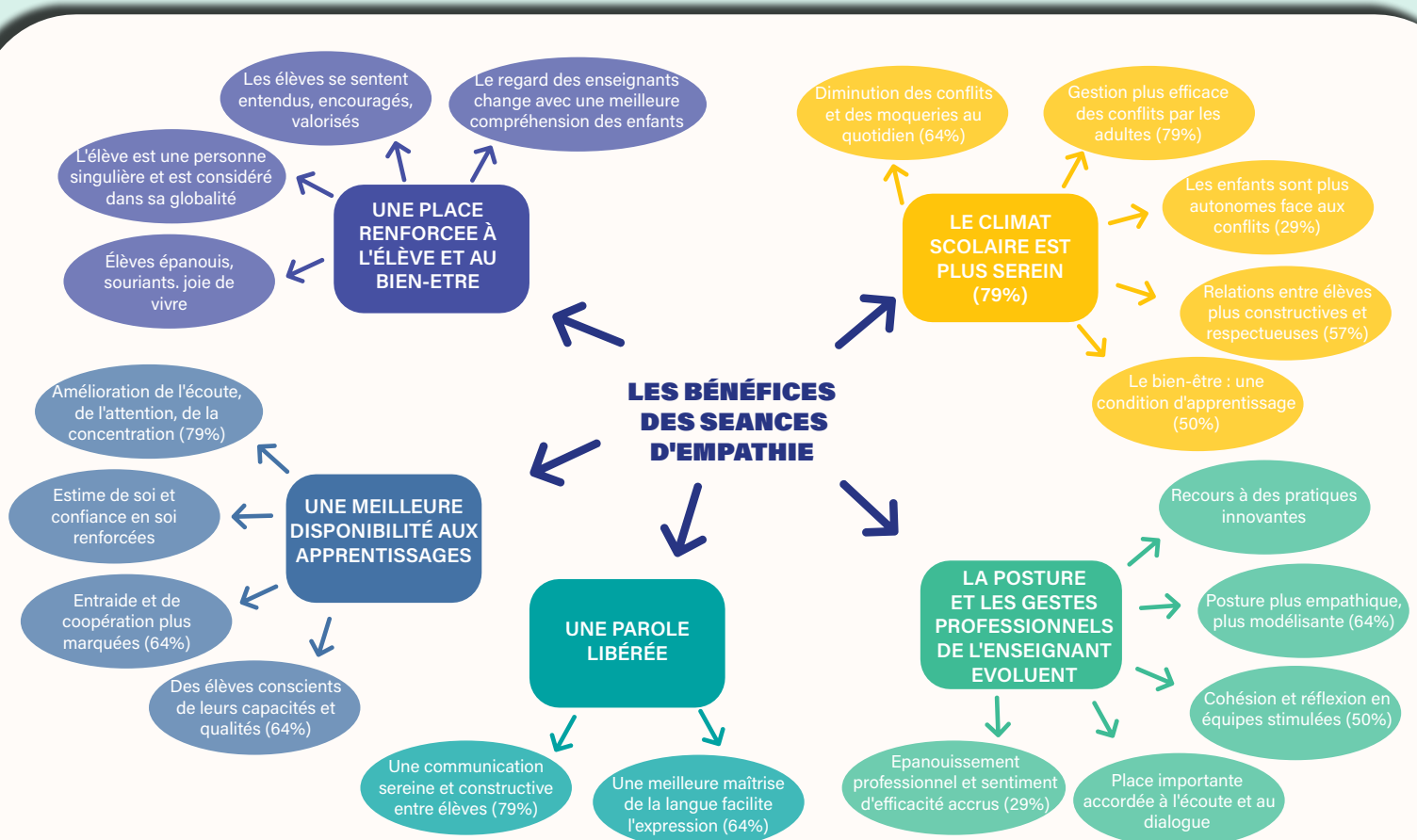
Référence :

[1] Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. Bilan de l'expérimentation des cours d'empathie à l'École. Paris. 9 p. (2024).

Autres références :

Lamboy, B. Les compétences psychosociales : manuel de développement. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. 203 p. (2021).

Reynaud, L. Développer les compétences psychosociales. Paris : Retz. 175 p. (2019).



## 4) Les CPS en région Centre-Val de Loire

Comme vu précédemment, une dynamique nationale existe autour du développement des CPS des jeunes incluant la formation des professionnels gravitant dans le quotidien des jeunes.

Les administrations régionales et départementales intègrent le développement des CPS dans leur politique et dans les objectifs des différents plans d'action. Parmi ses administrations, nous retrouvons :

- L'agence régionale de santé, notamment en identifiant clairement le développement des CPS comme objectifs et enjeux dans le programme régional de santé 3 (PRS 3) et en soutenant financièrement les acteurs de la prévention et promotion de la santé, entre autres ;
- L'Éducation nationale (cf. zoom sur l'Éducation nationale de la [page 12](#)) ;
- Le conseil régional, notamment par le biais du projet Lycée en santé permettant, entre autres, l'accompagnement de lycées sur des projets de prévention et promotion de la santé ;
- La MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) finance des projets visant le développement des compétences psychosociales, une stratégie reconnue comme efficace dans la lutte contre les addictions.



**Adeline DERANGEON**

Infirmière Conseillère  
Technique Départementale  
auprès de l'IA-DASEN  
d'Indre-et-Loire, Promotion  
de la santé en faveur des  
élèves. Direction des  
services départementaux  
de l'Éducation nationale  
d'Indre-et-Loire

### L'Éducation nationale et les compétences psychosociales (CPS) - Contribution Éducation nationale (département 37)

En lien avec l'instruction interministérielle N°DGS/SP4/DGCS/DGESCO/DJEPVA/DS/DGEFP/DPJJ/DGESIP/DGER/ 2022/131 du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des CPS chez les enfants et les jeunes – 2022-2037, le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse co-pilote la mise en œuvre de la stratégie nationale. La direction des services départementaux de l'Éducation nationale d'Indre-et-Loire (DSDEN37) contribue à la coordination territoriale du déploiement des CPS en collaborant avec l'agence régionale de santé (ARS) et ses délégations territoriales, le Rectorat de l'académie Orléans-Tours et les conseils départementaux pour poursuivre le déploiement :

- Du programme Unplugged dans les collèges (classe de 6ème ou 5ème) ;

<https://www.federationaddiction.fr/unplugged/>

Ce programme a débuté en septembre 2020 dans notre département.

- Du Kit d'empathie mis à la disposition des professeurs des écoles ;

<https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psycho-sociales-chez-les-eleves>

- De la formation des personnels dans le cadre de l'école promotrice de santé (vademecum école promotrice de santé).

Tous les personnels de l'Éducation nationale sont concernés par le développement des CPS. À la fois dans leurs pratiques professionnelles mais aussi dans le développement de ces compétences chez les élèves.



**Myriam RAUX,**  
ARS Centre-Val de Loire

Responsable du  
département prévention,  
promotion de la  
santé et éducation  
thérapeutique, Direction  
de la Santé Publique et  
Environnementale

## Témoignage de l'ARS Centre-Val de Loire

Le déploiement des CPS auprès des enfants et jeunes plus communément appelées "CPS" constitue un enjeu majeur pour l'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire et pour les nombreux partenaires mobilisés à ses côtés (Éducation nationale, Protection Judiciaire de la Jeunesse, DREETS, DRAJES, Assurance Maladie, collectivités territoriales, Santé publique France, FRAPS Promotion Santé, etc.).

Tout au long des étapes de construction du Projet Régional de Santé 3 (PRS 3), la question du développement des CPS a constitué un sujet majeur, notamment développé dans les objectifs 1 (Mobiliser les acteurs de santé pour développer des actions autour d'une culture commune de prévention et de promotion de la santé fondée sur l'universalisme proportionné et la lutte contre les inégalités de santé) et l'objectif 6 (Promouvoir la prévention dans tous les milieux de vie et notamment à destination des jeunes) du chapitre prévention du PRS 3.

Les CPS contribuent à prévenir des comportements et attitudes aux incidences négatives sur la santé. Chez les enfants et les jeunes, les CPS ont un impact positif sur le développement global et sont de nature à favoriser le bien-être ou encore la réussite scolaire. Elles permettent de réduire les troubles anxio-dépressifs ainsi que les conduites à risque en matière d'addictions, comportements sexuels ou violences.

Ce qui en fait une priorité essentielle poursuivie par l'ARS Centre-Val de Loire en lien avec ses partenaires. Cela se traduit notamment par :

Un accompagnement et soutien financier apporté aux opérateurs dans la mise en place de programmes probants ou prometteurs de la maternelle au lycée (Unplugged, Tina et Toni, jeu du comportement adapté, Oscar, etc.) et plus récemment le déploiement d'ICAPS "Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité" lancé en région Centre-Val de Loire depuis octobre 2024.

L'accompagnement des projets en prévention et promotion de la santé avec une attention portée sur les plus jeunes (politique des 1000 jours, projets accompagnés dans le cadre de la stratégie Taquet en lien avec les Conseils Départementaux avec notamment des actions à destination des enfants pris en charge au titre de l'Aide Sociale à l'enfance..).

Le sujet du déploiement des CPS constitue également un enjeu porté au niveau national à travers l'instruction interministérielle du 19 août 2022 qui vise à définir, pour les 15 prochaines années, un cadre commun de déploiement des CPS pour tous les secteurs (Éducation nationale, Jeunesse et Sports, enseignement agricole, aide sociale à l'enfance, protection judiciaire de la jeunesse, insertion, etc.). Cela témoigne plus que jamais de l'importance de poursuivre le travail sous un angle pluri-institutionnel, dans tous les milieux.

En déclinaison de cette instruction, un exemple d'actions actuellement menées en région Centre-Val de Loire par l'ARS en lien avec ses partenaires :

Un diagnostic en cours permettant notamment de répertorier les programmes et autres initiatives existantes. Ce travail essentiel va permettre de formaliser un plan d'actions tenant compte des besoins et des ressources identifiés dans le diagnostic territorial.

- Un partenariat clé développé entre l'ARS et l'Éducation nationale avec la mise en place prochaine d'une gouvernance dédiée au pilotage de la thématique CPS en région et dans chaque département (mise en place des COTER).

S'engager pour le déploiement des CPS auprès de nos jeunes constitue un sujet fondamental avec l'ambition collective de tendre vers les axes posés dans le cadre de l'instruction interministérielle :

- Permettre à tous les enfants de développer leurs CPS dès le plus jeune âge, pendant toute leur croissance et dans tous les milieux ;
- D'avoir à l'horizon 2037 une première génération à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS (offre universelle proportionnée).

Le développement des CPS est également une stratégie d'intervention utilisée par les associations œuvrant dans le champ de la prévention et promotion de la santé, comme : La Ligue de l'Enseignement, l'APLEAT-ACEP, mais également dans d'autres structures telles que Canopé, etc. Globalement, le développement des CPS s'intègre progressivement de manière formelle et informelle dans les pratiques des professionnels de différents domaines (éducatif, social, médico-social) en lien avec des publics et principalement les jeunes et les parents.

## L'implication de la FRAPS au déploiement des CPS en Région Centre-Val de Loire

En termes de déploiement des CPS en Région Centre-Val de Loire, la FRAPS est un acteur de référence cumulant vingt ans d'expertise en prévention et en promotion de la santé. L'implication de la FRAPS sur le déploiement des CPS peut être structurée autour de 7 points saillants :

1. Des formations spécifiques sur les CPS ; globalement les CPS sont un levier efficace en PPS (concept probant) et sont abordées de manière transversale dans les différentes formations thématiques de prévention et promotion de la santé (exemples : écrans, vie affective et sexuelle, 42h ETP, etc.) ;
2. Des outils d'intervention en éducation pour la santé dont certains spécifiques aux CPS ;
3. Une veille documentaire et des productions pour diffuser les savoirs sur les CPS ;
4. Une contribution au bilan et à l'écriture des différents projets régionaux de santé ;
5. Un accompagnement méthodologique des acteurs de la région pour introduire le développement des CPS dans leur projet de prévention santé ;
6. Une implication dans les groupes de travail nationaux sur le déploiement de formation des formateurs régionaux sur les CPS ; groupes pilotés par la Fédération Promotion Santé dans le cadre de leur convention avec Santé publique France ;
7. Une implication dans l'animation de projets probants et prometteurs dans lesquels les CPS occupent une place prépondérante (Unplugged, Sirena, Tina et Toni, As de cœur, etc.).

Une vidéo produite par la FRAPS Promotion santé dans le cadre de la websérie PS Concepts.



[PS Concepts : les compétences psychosociales . Tours : FRAPS IREPS Centre-Val de Loire, 2020.](#)

# II - ILLUSTRATION DES CPS TOUT AU LONG DE LA VIE

## 1) Les CPS chez les enfants

### a) Intérêt pour cette tranche d'âge

L'enfance correspond à la période qui s'étend de 0 à 10 ans. De nombreuses recherches ont prouvé que durant l'enfance, les expériences affectives, relationnelles vécues par l'enfant vont s'imprégner au plus profond de lui, notamment au sein de son cerveau. L'empathie et notamment, le maternage, ont des effets extrêmement importants sur le cerveau de l'enfant, tout comme le stress peut en avoir. Il est important de comprendre et d'apprendre à gérer ses CPS dès la petite enfance, c'est pourquoi elles sont aujourd'hui intégrées à nombre de politiques publiques.

Elles sont aujourd'hui reconnues comme un déterminant de santé et de bien-être mais également comme un élément favorisant la réduction des inégalités de santé. En effet, les développer chez les enfants permettra d'améliorer leur état de santé globale et leur réussite éducative. Soulignons également que de développer les CPS chez l'adulte (parents, enseignants, éducateurs, etc.) permet l'établissement de relations positives entre parents et enfants, et augmente le sentiment d'efficacité parentale. L'empathie, la capacité à répondre adéquatement aux besoins fondamentaux et la mise en œuvre de règles et de limites constructives en sont des exemples.

Le référentiel de Santé publique France<sup>[1]</sup> recommande d'intervenir sur les 3 niveaux de compétences, adaptés au développement de l'enfant :

- **les compétences cognitives** : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité à gérer ses impulsions, capacité à résoudre des problèmes de façon créative ;
- **les compétences émotionnelles** : connaissance des émotions, aptitude à les exprimer sans culpabilité, aptitude à les réguler ;
- **les compétences sociales** : capacité à avoir des relations satisfaisantes, aptitude à écouter l'autre, comprendre l'autre, coopérer, résoudre les conflits et avoir une pensée critique.

La qualité de la relation des adultes avec l'enfant est un des facteurs essentiels de son développement. Aujourd'hui il est également connu que la faculté de comprendre ses propres états émotionnels et ceux des autres est fondamental pour le développement de l'enfant car cela favorise des relations satisfaisantes et des comportements d'entraide. Le schéma ci-dessous présente les besoins de l'enfant sous l'angle des trois axes : les besoins évolutifs des enfants, capacité des parents à répondre à ces besoins, l'ensemble des ressources disponibles, des facteurs de risque et de protection de l'écosystème familial.

Référence :

[1] Santé publique France (SpF). [Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques : Rapport complet](#). Saint-Maurice : SpF. Collection État des connaissances. 135 p. (2022).

## ZOOM OUTILS

Songes.  
Format Ludique, 2021

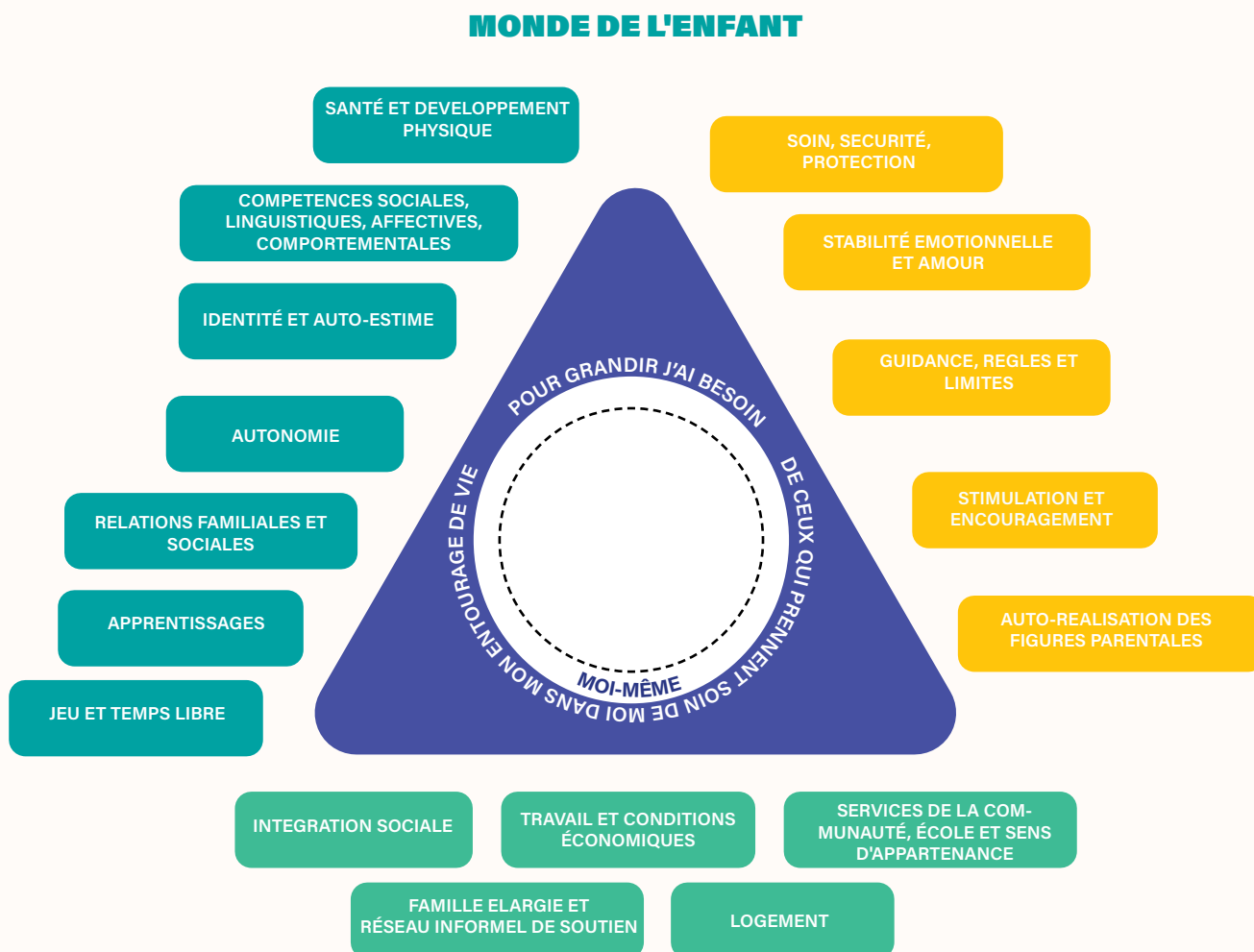


Feelings : Le jeu  
des émotions.  
Act in game, 2020



Pour en savoir + sur ces ressources,  
consultez notre portail **PoPS**

Figure 1. Le modèle multidimensionnel II Mondo del Bambino (MdB).



Source: Milani, Ius, Serbati, Zanon, Di Masi, Tuggia, 2015.

## ZOOM OUTILS

[Impair. Cogmies, 2022](#)



[Collectif parents CPS](#)

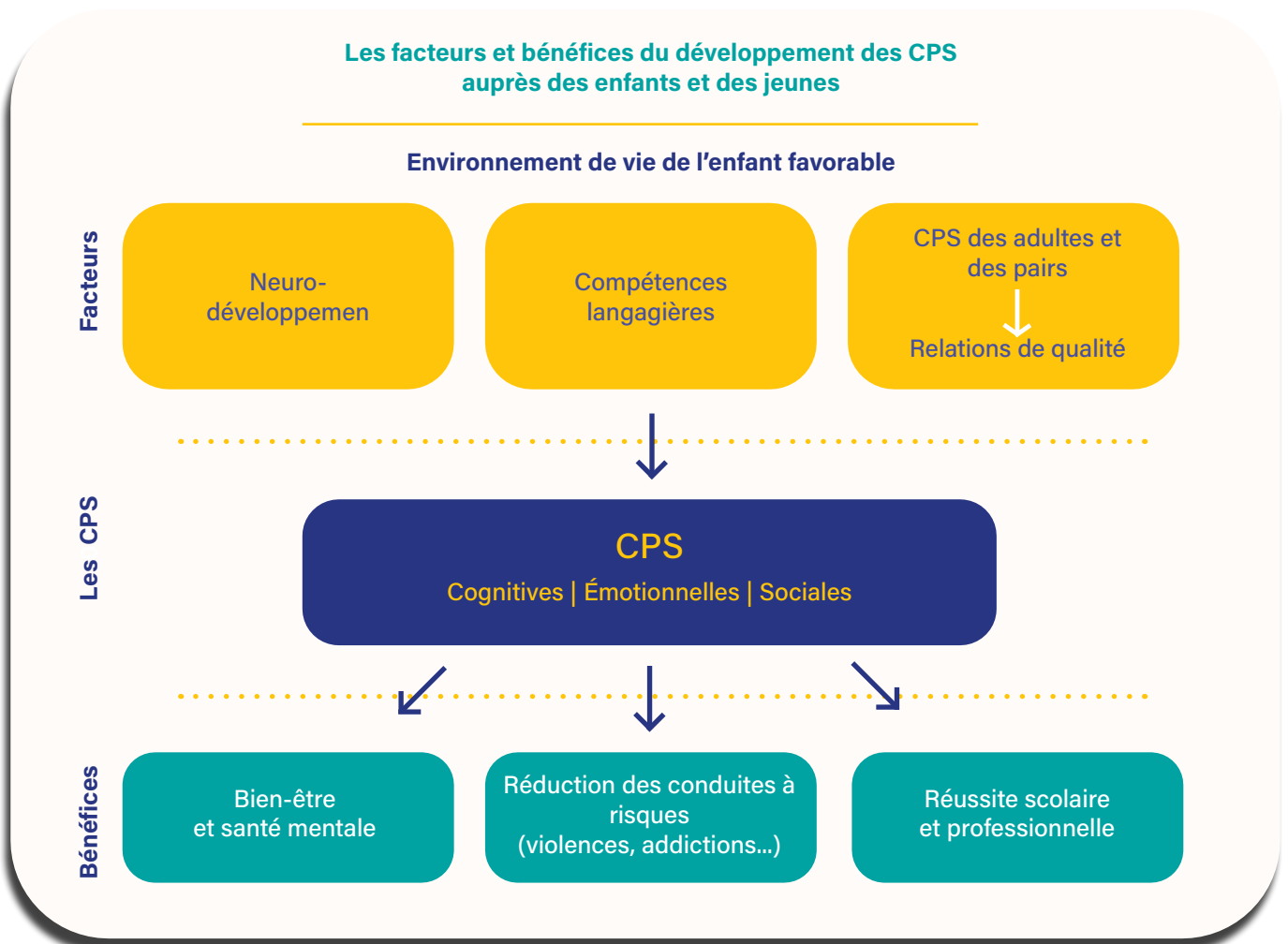
**COLLECTIF-PARENTS-CPS.FR**

[Papoto Vidéos « Parentalité ajustée » :](#)  
Faciliter le soutien parental  
des familles les plus vulnérables.  
[Association PAPOTO-Parentalité POur Tous](#)



Pour en savoir + sur ces ressources, consultez notre portail [PoPS](#)

Miser sur la petite enfance est bénéfique pour la société, c'est un investissement bien entendu à long terme mais qui "rapporte" beaucoup. Il n'est plus temps de démontrer les résultats des études, mais il est temps d'agir sans tarder dès le plus jeune âge et de former les professionnels en conséquence. Le schéma ci-après présente les facteurs et bénéfices du développement des CPS auprès des enfants et des jeunes.



Référence :

[Santé publique France. Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir. 8 p. \(2023\).](#)

## b) Comment développer les CPS des enfants ?

Le développement des CPS ne peut pas se faire lors de conférences descendantes impersonnelles. Il faut du temps, de l'adaptation, de la confiance, de l'ouverture, de la mise en pratique pour développer des compétences si intrinsèques. Il s'agit d'interventions réalisées en groupes qui permettent aux jeunes, comme aux parents, d'explorer

et d'accroître leurs propres compétences sociales, cognitives et émotionnelles. Cela se présente le plus souvent une fois par semaine, sur une ou deux heures, pendant plusieurs semaines voire plusieurs années. Le référentiel de Santé Publique recommande d'intervenir dix heures minimum par an.

Autre référence :

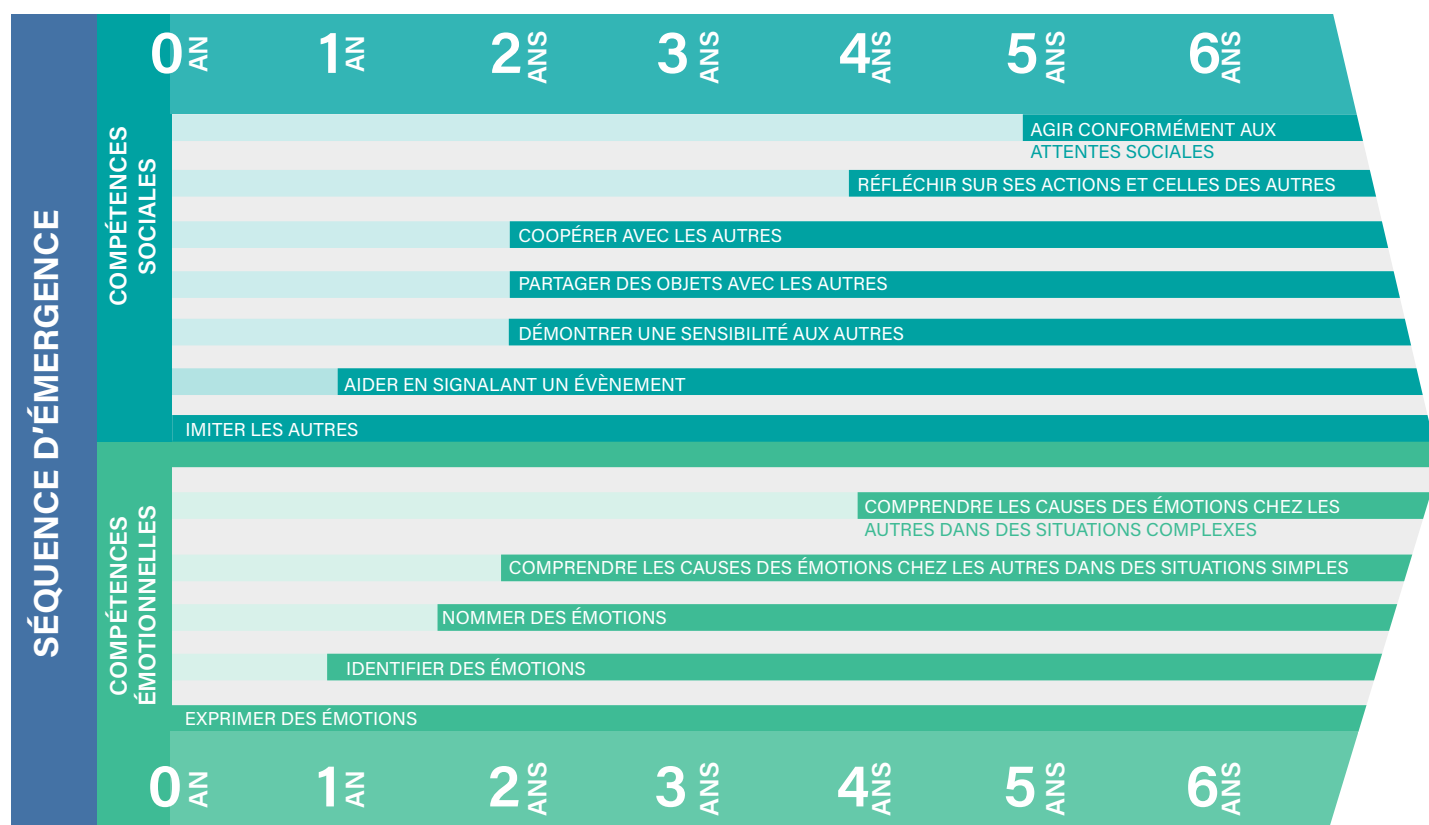
[Santé publique France. Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques : Rapport complet. Saint-Maurice : SPF. Collection État des connaissances, 135 p. \(2022\).](#)

Ces ateliers sont majoritairement proposés en milieu scolaire ou dans des lieux d'accueil de jeunes enfants. Ils peuvent être proposés à des enfants dès le plus jeune âge puis tout au long de la vie ainsi qu'à leurs parents.

Les CPS ne peuvent se développer que progressivement via l'interaction et l'expérience vécue. L'intervenant devra se positionner comme un participant et non comme le sachant pour accueillir les vécus avec bienveillance et humilité. Il devra proposer des clés qui seront testées librement, qui seront mobilisables à n'importe quel moment et joueront un rôle facilitateur.

Ces dernières doivent être fondées scientifiquement et l'atelier devra être construit à partir des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être. Il est important qu'un fil rouge ainsi qu'une organisation ritualisée des séances soient respectées dans la construction des ateliers et que les interventions montent progressivement en intensité. Enfin et comme le montre le graphique ci-dessous, les notions abordées avec les enfants doivent être adaptées en fonction de l'âge et des capacités des enfants concernés.

### Le développement socio-affectif de 0 à 6 ans : une marche après l'autre<sup>[4]</sup>



#### CLÉS DE LECTURE

- Chaque ligne représente une compétence émotionnelle ou sociale ;
- La couleur foncée représente la période d'émergence de la compétence, et la couleur pâle, la période de complexification ;
- Les périodes d'émergence sont larges vu la grande variabilité entre les enfants ;
- Le développement d'une compétence permet l'apparition de la suivante ;
- Les compétences émotionnelles et sociales émergent parallèlement et se renforcent.

Institut national de santé publique du Québec, 2022

Référence :

[4] INSPQ. Le développement socioaffectif de l'enfant de 0 à 6 ans : un outil destiné aux acteurs en petite enfance. Québec. 8 p. (2022).

**L'étude ENFAMS** déployée en 2013 par le Samu social de Paris illustre les préconisations du préambule de la Charte d'Ottawa. Cette dernière montre qu'il faut des conditions de base pour pouvoir développer les CPS, soit un logement, de la sécurité, un revenu, l'accès aux droits etc. L'idée est d'éviter de faire porter le poids de décisions politiques par les individus, en mettant l'accent sur les inégalités sociales.

## c) Zoom sur des projets menés auprès d'enfants

### L'étude "Grandir sans chez soi"<sup>[1]</sup>

*Pourquoi mettre en place des projets sur les CPS chez les enfants ?*

En France le nombre de familles sans logement augmente chaque année. L'étude ENFAMS a été déployée en 2013 par le Samu social de Paris pour connaître les conditions de vie et de santé de ces familles. En Île-de-France, il a été estimé que 17 660 enfants âgés de moins de 13 ans étaient sans domicile. Ces familles sont en grande partie monoparentales avec 1 ou plusieurs parents nés à l'étranger et ayant des situations administratives et financières précaires. Une autre des caractéristiques de ces familles est qu'elles subissent une mobilité régulière, ce qui a une incidence importante sur la scolarisation et le développement comportementale des enfants, notamment hébergés en hôtel.

Il ressort de cette étude<sup>[2]</sup> que la santé mentale de ces enfants est préoccupante. Les difficultés peuvent être des troubles émotionnels, de confiance en soi ou de sens de l'identité ou encore des troubles du comportement tels que l'hyperactivité, les troubles de l'attention, relationnels, etc. Ces troubles ont ensuite des répercussions sur la scolarité des enfants. D'autres études montrent quant à elles la réversibilité de ces troubles après le relogement de la famille. Elles montrent que les difficultés psychologiques se résorbent après 1 à 2 ans dans un logement ordinaire et qu'après 4.5 ans le comportement des enfants est semblable à celui de familles pauvres mais logées.

Nous pouvons conclure de cette étude que le constat est alarmant d'autant plus que le nombre de famille sans domicile augmente chaque année et que les effets sur le bien être psychologique se fait d'autant plus sentir en longueur chez les plus petits. Ces résultats mettent clairement en exergue le fait que des actions de prévention et d'accompagnement ainsi qu'un dépistage précoce des besoins doivent être développés tout particulièrement auprès de ces populations. Des programmes améliorant les compétences parentales, la stimulation et la sociabilisation des enfants sont mis en place au sein des lieux de vie, de scolarisation et d'hébergement dans l'objectif de minimiser les effets négatifs des conditions de début de vie difficiles de ces enfants.

Références :

[1] UNICEF. Grandir sans chez soi. Quand l'absence de domicile met en péril la santé mentale des enfants. Paris. 50 p. (2022).

[2] UNICEF. Grandir sans chez soi. Le rapport expliqué aux enfants. Paris. 12 p. (2022).



## ZOOM OUTIL

[Le cartable des compétences psychosociales](#)

Disponible à cette adresse :

<https://www.cartablecps.org>



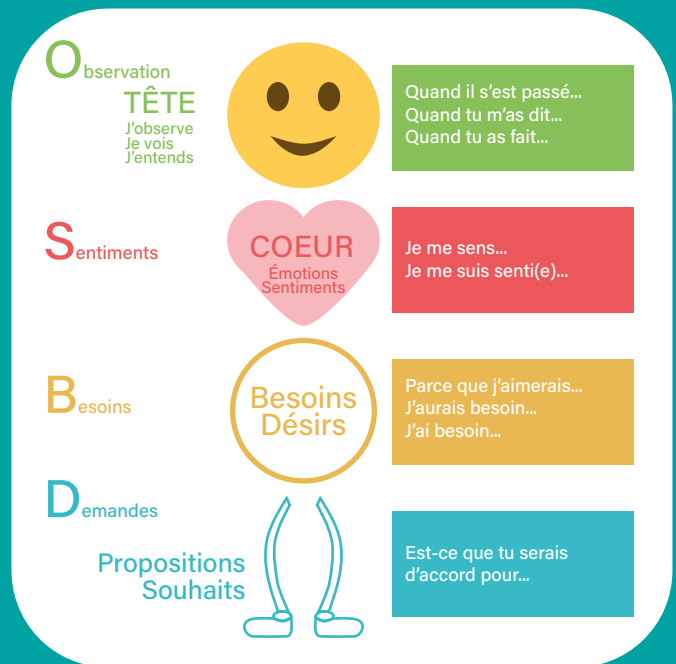
# UNE TECHNIQUE QUI A FAIT SES PREUVES, FOCUS SUR LA CNV

*La communication : une CPS importante chez les enfants*

La communication non violente (CNV) est une technique de communication qui mêle empathie, pleine conscience et bienveillance. Cette dernière a été développée par le psychologue clinicien Marshall Rosenberg dans les années 1980 en s'inspirant de la pensée de Gandhi et de Krishnamurti et par les travaux du psychologue américain Carl Rogers (1902-1987), dont il a été l'élève. Son objectif est de faire en sorte que les besoins fondamentaux de chaque humain puissent être satisfaits de manière harmonieuse et pacifique.

**“Tout conflit est l'expression tragique d'un besoin insatisfait”**

**M. Rosenberg**



CNV s'organise suivant une logique de 4 points primordiaux : l'observation, le sentiment, le besoin, la demande. Ceci dans le but de comprendre ce qui se passe en soi, de s'exprimer avec authenticité et respect, de savoir faire des demandes claires, d'offrir une qualité d'écoute empathique, de prévenir ou de désamorcer la violence, de gérer les conflits de manière constructive, par l'écoute mutuelle et la cocréation de solutions. Le schéma ci-dessus présente les lignes directrices.

Aujourd'hui, beaucoup de formations sont proposées pour développer la communication non violente. Cette compétence de communication est utilisée dans de nombreux domaines et s'étend dans le domaine de l'éducation mais également dans celui de la santé, de l'entreprise, de la justice, etc.

Références :

[Santé publique France. La santé en action, dossier : les besoins fondamentaux des enfants. Numéro 447. 52 p. \(2019\).](#)

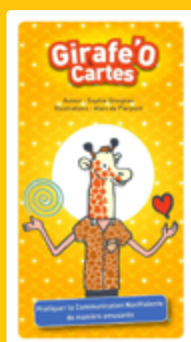
[INPES. La santé en action, dossier : développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. Numéro 431. 52 p. \(2015\).](#)

[INSPQ. Le développement socioaffectif de l'enfant de 0 à 6 ans : un outil destiné aux acteurs en petite enfance. Québec. 8 p. \(2022\).](#)

## ZOOM OUTIL

[Girafe'O Cartes.](#)  
[Girasol, 2020](#)

Pour en savoir + sur cette ressource, consultez notre portail [Pops](#)



## Projet Tina et Toni – Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans

*Un projet probant auprès des enfants*

Tina et Toni est un programme clé en main de prévention globale visant à renforcer les CPS des enfants âgés de 4 à 6 ans. Créé par Addiction Suisse, ce programme est composé de seize séances mettant en scène Tina et Toni, deux kangourous jumeaux, à travers des histoires audios et des activités ludiques. Le programme apporte un cadre pédagogique pour aborder la connaissance et la gestion des émotions, l'intégration dans le groupe, l'acceptation des différences, etc. Il favorise également le mieux vivre ensemble et l'estime de soi.

Le programme est destiné à être mis en œuvre dans tous types de structures accueillant des enfants de 4 à 6 ans : écoles, structures d'accueil extrascolaire, garderies, centres de loisirs, maisons de quartier etc. Les séances sont menées en co-animation avec l'éducateur du groupe d'enfants (enseignant, animateur, etc.).

Dans la région, le programme a été adapté par l'APLEAT-ACEP qui a formé des chargées de projets de la FRAPS et du CICAT. Durant l'année scolaire 2023-2024, la FRAPS Promotion Santé 28 a déployé le programme dans 10 classes de Grande-Section du département. Pour l'année scolaire 2024-2025, l'antenne 28 met en œuvre Tina et Toni dans 10 classes allant de la Petite-Section à la Grande-Section ainsi qu'auprès de 2 groupes d'enfants dans un centre de loisirs.

Ce déploiement est réalisé en collaboration avec l'Éducation nationale et le CICAT (CSAPA d'Eure-et-Loir).

Accueil - Tina et Toni ([tinatoni.ch](https://tinatoni.ch))

Le programme est disponible en téléchargement sur <https://tinatoni.ch/ressources/>

Fiche de capitalisation de l'APLEAT-ACEP, capitalisée sur le portail CAPS : <https://www.capitalisationsante.fr/capitalisations/tina-et-toni-developpement-des-cps-pour-les-4-6-ans/>



# Projet CPS pour un public en situation de handicap

*Un projet CPS destiné aux enfants en situation de handicap*

Programme de développement des CPS en dispositif ULIS - Association Addictions France Centre Val de Loire

Dans l'Indre, depuis 2019, l'équipe de prévention de l'Association Addictions France expérimente et déploie un programme de développement des CPS auprès des enseignants/coordonateurs et des élèves en dispositif ULIS.

De manière empirique, l'équipe de prévention de l'Indre a observé que peu d'actions de prévention étaient proposées aux personnes en situation de handicap, et plus spécifiquement en milieu scolaire, dans les classes ULIS. L'ambition du projet est aussi de rendre les enseignants, en l'occurrence de dispositif ULIS, autonomes dans la mise en place de séances CPS.

**Les objectifs opérationnels du projet sont les suivants :**

- Former les enseignants volontaires à la mise en place d'ateliers développant les CPS ;
- Réaliser les 10 séances de prévention en co-animation avec l'enseignant des dispositifs Ulis sur les temps de regroupement ;
- Présenter le projet aux parents et leur permettre de participer aux séances de leur choix ;
- Mettre à disposition des élèves un cahier d'activités reprenant l'ensemble des séances pour remobiliser les CPS au domicile avec les parents.

Pour créer les objectifs et le contenu du programme, l'équipe-projet s'est appuyée sur les recommandations de Santé publique France. L'équipe est donc partie

"Pour nous, c'est un programme de méthodologies et de construction [de projet]. L'objectif, c'est de pouvoir s'adapter au maximum aux profils des enfants en ULIS. Tu as tellement de diversité, de déficiences, de handicaps ou de fragilité que je ne vois pas comment tu peux faire un programme clé en main. Il est nécessaire de s'adapter systématiquement à chaque classe qu'on va rencontrer"

Gaëlle RICHARD,  
coordinatrice des activités de formation

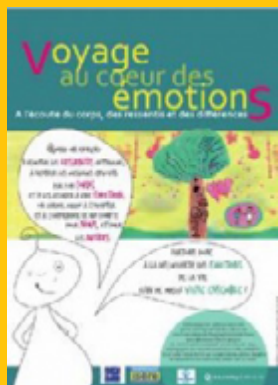
sur 10 séances d'1h réparties sur l'année, abordant les 3 catégories de CPS – cognitives, émotionnelles et sociales –, avec la possibilité pour les parents d'assister à certaines séances, définies par l'équipe.

Une fiche de capitalisation a été réalisée et paraîtra prochainement sur le portail CAPS : <https://www.capitalisationsante.fr/capitalisations/>.

Une vidéo a été réalisée et permet de se rendre compte du déroulement d'une séance et la plus-value de ces interventions : [Développer les compétences psychosociales des enfants en situation de handicap \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



## ZOOM OUTILS



**Voyage au cœur des émotions. À l'écoute du corps, des ressentis et des différences. Planning Familial de l'Isère, 2017**

Pour en savoir + sur cette ressource, consultez notre portail **PoPS**

**Jeu de cartes des émotions : un outil spécialement conçu pour des personnes en situation de handicap. SAISMO 21 – Ladapt, 2023**

Ce jeu de cartes permet de :  
Faciliter l'expression des émotions, favoriser la régulation émotionnelle et proposer des ressources d'apaisement.  
Le + : Cet outil a été co-construit par des jeunes en situation de handicap pour tous les adolescents et adultes qui souhaitent progresser dans leur rapport aux émotions



## Projet CPS et écrans pour un public en situation de handicap

### Prévenir l'usage problématique des écrans auprès des personnes en situation de handicap intellectuel au travers des CPS

La FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire participe au développement du projet TABACAP\* piloté par la Fédération Promotion Santé et financé par la CNAM. Ce projet porte sur le développement des CPS en tant que stratégie d'intervention efficace pour aborder l'usage problématique des écrans auprès d'un public en situation de handicap sur une période allant de 2022 à 2025. Les CPS sont essentielles dans l'éducation aux écrans. Ces compétences, qui incluent la prise de décisions, la conscience de soi, la pensée critique, la communication constructive, les relations interpersonnelles, l'empathie, ainsi que la gestion du stress et des émotions, jouent un rôle crucial.

*\*Le projet TABACAP portait sur la Prévention du tabagisme auprès des personnes en situation de handicap par le développement de leurs compétences psychosociales. Il s'est étendu aujourd'hui à la thématique de l'usage problématique des écrans. Sa période de réalisation s'étend de 2022 à 2025.*



## Programme "Les autres et moi pourquoi pas ?" pour les enfants en primaire (AT36)

6 séances d'1h sont proposées aux écoles qui souhaitent développer des actions autour des CPS. Ce projet se base sur l'approche expérientielle et sur l'expression de tous les enfants, que ce soit en termes de savoirs, de pouvoir d'agir et de recherche d'idées ensemble. Cette stratégie permet de travailler à partir des ressources des enfants. La finalité de l'action ne sera plus d'éviter un risque, mais d'apprendre à vivre ensemble (quelles que soient les différences), à mieux décrypter les attitudes, ses propres émotions et celles des autres.

Séance 1 : Connaissance de soi et des autres  
Séance 2 : Les qualités  
Séance 3 : La confiance en soi  
Séance 4 : Connaître les émotions  
Séance 5 : Apprivoiser les émotions  
Séance 6 : Bien communiquer avec les autres

>> 3 webinaires sont également disponibles en ligne pour soutenir les enseignants dans leurs pratiques professionnelles autour des CPS.

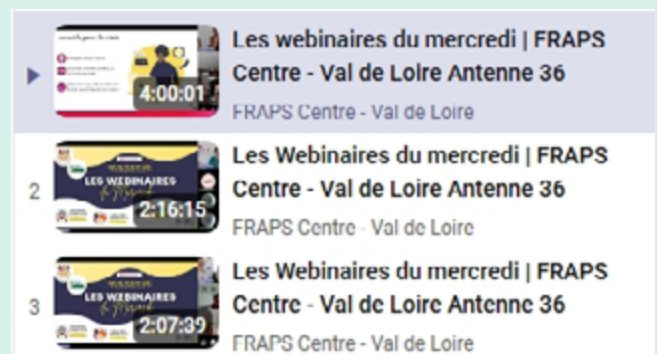
Ils ont pour objectifs pédagogiques :

- Comprendre les enjeux du développement des CPS en milieu scolaire ;
- Approfondir la notion d'éducation émotionnelle ;
- Explorer le concept de l'estime de soi ;
- Constituer sa boîte à outils pour développer les CPS des élèves.

[Webinaire 1 : Le concept des compétences psychosociales - Les Webinaires du mercredi | FRAPS Centre - Val de Loire Antenne 36 - YouTube](#)

[Webinaire 2 : Les émotions - Les Webinaires du mercredi | FRAPS Centre - Val de Loire Antenne 36 - YouTube](#)

[Webinaire 3 : L'estime de soi - Les webinaires du mercredi | FRAPS Centre - Val de Loire Antenne 36 - Youtube](#)





Peggy SELLERON,

Enseignante en classe  
de CP, école St Pierre de  
Châteauroux

## Témoignage d'une enseignante en classe de CP qui a bénéficié du projet "Les autres et moi pourquoi pas !"

Il me semble important de sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge et de développer leurs CPS afin d'inculquer les bonnes valeurs aux futurs adultes qu'ils seront.

Durant toutes les séances, les enfants étaient très impliqués et attentifs ; ils étaient même dans l'attente des suivantes. Les interventions étaient construites avec beaucoup de réflexion, adaptées au public, très ritualisées ce qui est rassurant pour les enfants et très évolutives au fil des séances. Bref, de très bonne qualité !!! Le fait que ce soit quelqu'un d'extérieur permet à l'enseignante d'observer ses élèves et ces derniers s'expriment différemment.

Au cours de l'année, les conflits étaient moins présents notamment grâce à la mise en place du "message clair".

Mon meilleur souvenir de ce programme : quand les enfants ont fait les fleurs des qualités. Ils ont tous trouvé des copains pour les remplir !

## ZOOM OUTIL

Mes fiertés font qui je suis : J'apprends à reconnaître mes qualités et à en parler ! Hoptoys, 2024.



A télécharger librement à cette adresse : <https://www.bloghoptoys.fr/autodetermination-mes-fiertés-font-qui-je-suis>

## 2) Les CPS chez les adolescents et jeunes adultes

### a) Les besoins des adolescents

L'adolescence constitue une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte. Elle se caractérise par des mutations psychologiques, physiologiques et sociales. Les valeurs véhiculées par l'attitude des adultes, le climat relationnel, les pratiques éducatives, l'ouverture sur le monde extérieur influent sur la construction de l'identité des jeunes, sur les apprentissages et sur le bien-être.

#### L' ADOLESCENCE SELON DANIEL SIEGEL

L'essence de l'adolescence est marquée par des grands traits communs à tous les ados entre 12 et 24 ans.

##### 1. LA SENSIBILITÉ EXAGÉRÉE

Les émotions intenses et leur souci d'être acceptés par leurs camarades déclenchent chez les adolescents des comportements impulsifs ou des prises de décision hyperrationnelles, motivées par la soif de récompense. Cette période de la vie pousse les adolescents à prendre les risques nécessaires à leur émancipation.

##### 2. L'ENGAGEMENT SOCIAL INTENSE

Les ados pensent souvent qu'ils ont beaucoup plus besoin les uns des autres que les adultes. Ils sont notre avenir ; c'est par leur courage et leurs efforts, parfois outranciers mais créatifs, pour « ne pas être comme tout le monde » que l'espèce humaine a pu s'adapter.

##### 3. LA RECHERCHE DE NOUVEAUTÉ

Si les humains veulent survivre sur cette planète fragile, ils vont avoir besoin de toute l'ingéniosité de l'esprit adolescent rebelle pour trouver des solutions aux problèmes causés par les générations précédentes.

##### 4. LE BESOIN D'EXPLORATION CRÉATRICE

Cet attrait du risque pour les adolescents a une fonction positive. Quitter le foyer familial est une prise de risque. Mais le risque qu'il y a à ne pas prendre de risque consisterait à ne pas partir, et donc à stagner, ce qui nuirait à la survie de l'espèce.

apprendreapprendre.fr

Le pouvoir de l'esprit adolescent est avant tout sa capacité à résoudre des problèmes de manière inédite et novatrice à travers le développement d'une pensée conceptuelle et abstraite.

"L'enfant s'imprègne de son environnement. À l'adolescence, il y a émergence de sa propre pensée, il cherche à se construire lui-même. Il subit une déconnexion avec le réel et critique ce qu'il a connu jusqu'à ici, dans une recherche de positionnement, pour construire ses propres règles et prendre de nouvelles émotions !"

Christophe Moreau, Sociologue

"L'adolescence est une période de transition et de bouleversements physiques (puberté) et psychologiques intenses. L'adolescent est dans une phase d'affirmation de son identité et de son autonomie face aux adultes. Il développe son réseau social, les relations avec les pairs"

(Crips IDF, 2020).

Les adolescents recherchent des expériences nouvelles et palpitantes. Ce phénomène est en partie neurologique : leur cerveau est extrêmement sensible à l'excitation associée aux expériences qui semblent gratifiantes, ce qui peut les amener à rechercher des sensations fortes davantage que les enfants et les adultes.

Ces comportements peuvent être favorisés par une mauvaise image de soi, l'influence des pairs, des environnements familiaux ou sociaux insuffisamment protecteurs ainsi que par les multiples sollicitations de la publicité. Agir tôt et efficacement sur ces vulnérabilités et aider les jeunes à faire face aux prises de risques majeurs, implique de leur permettre de se sentir mieux avec eux-mêmes, mieux avec les autres et avec leur environnement.

Les besoins des adolescents évoluent par rapport à ceux des enfants, ils peuvent être représentés de la manière suivante :



Création : Fraps Centre-Val de Loire 2024

Les CPS permettent de prévenir plusieurs problématiques de santé publique notamment chez les adolescents. Travailler sur les CPS à l'adolescence permettra de **prévenir la consommation de substances psychoactives (drogues illicites, tabac, alcool) ou d'en retarder l'usage, les problèmes de santé mentale, les comportements violents et les comportements sexuels à risque.**

Les CPS ont démontré un effet sur la prévention des conduites addictives car elles permettent d'agir sur :

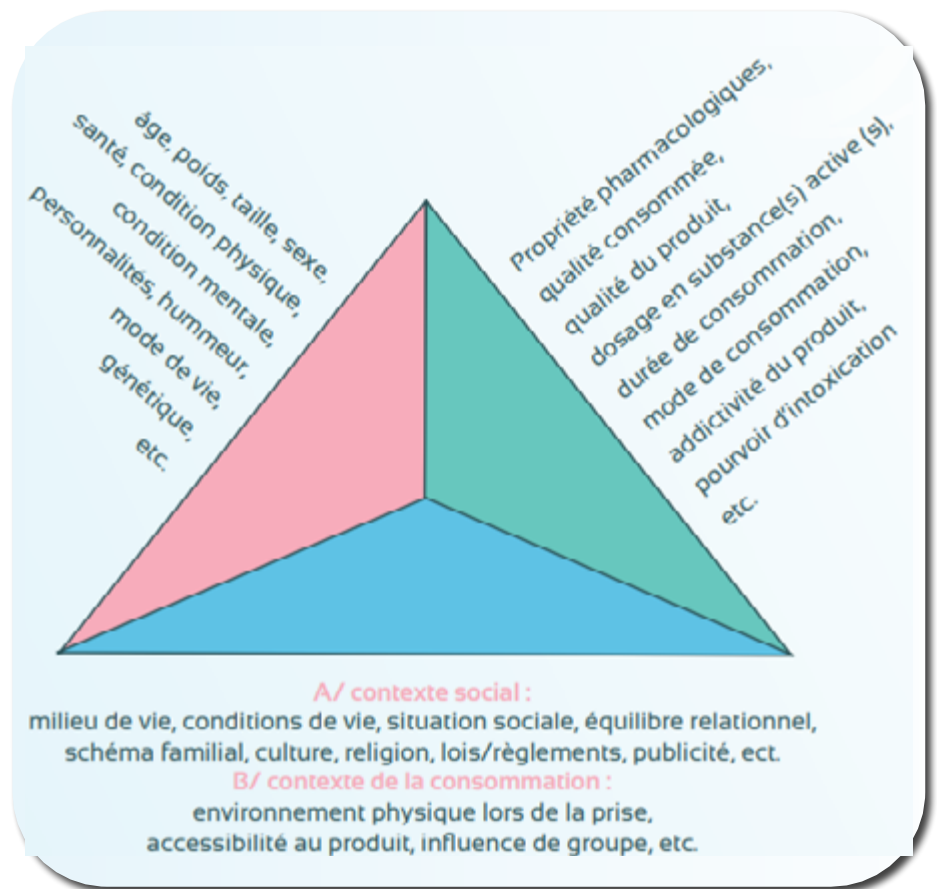
- les relations familiales ;
- l'adaptation sociale et la réussite éducative ;
- les troubles anxio-dépressifs ;
- la réduction des inégalités sociales et de santé.

## b) Prévenir les prises de risques

Les recherches en neuro-sciences montrent que les jeunes sont particulièrement vulnérables aux substances psychoactives : d'une part car le fonctionnement cérébral des adolescents se caractérise par une recherche d'émotions, de sensations et de reconnaissance au sein du groupe de pairs, qui prend souvent le pas, à cet âge, sur les comportements plus rationnels. D'autre part, le cerveau, en maturation jusqu'à 25 ans, se trouve altéré durablement dans son fonctionnement par des toxiques tels que l'alcool et le cannabis. C'est aussi au cours de l'adolescence que les jeunes sont incités à consommer, dans le cercle familial, comme sous la pression des pairs ou de l'environnement commercial.

Les actions de renforcement des **CPS sont parmi celles qui ont les niveaux de preuve les plus élevés en matière d'efficacité pour prévenir les consommations à risque de substances psychoactives** et, plus largement, l'ensemble des conduites à risque.

Dans les écoles et établissements ayant déployé un programme de développement des CPS dans un but préventif, il est constaté une réduction de la consommation de substances psychoactives, de tabac ou d'alcool. (Source : Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques. Rapport complet (octobre 2022), Santé publique France, pp. 71-80.)<sup>[1]</sup>



Source : Addictions France : Triangle multifactoriel de Claude Olivenstein

Pour illustrer ces informations, les résultats du programme de prévention Unplugged montrent un effet protecteur sur les trois comportements de consommation (consommation de cigarettes et de cannabis et consommation d'alcool)<sup>[2]</sup>.

### Références :

[1] Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse. Les cps, pourquoi et comment les développer ? Les principaux effets et déterminants. p. 4. En ligne : [https://eduscol.education.fr/document/51601/download](https://eduscol.education.fr/document/51601/download(s.d.)) (s.d.).

[2] MILDECA. Podcast - Compétences psychosociales, un outil pour aider les jeunes à être bien dans leur vie. En ligne : <https://www.drogues.gouv.fr/podcast-competences-psychosociales-un-outil-pour-aider-les-jeunes-etre-bien-dans-leur-vie> (2023).

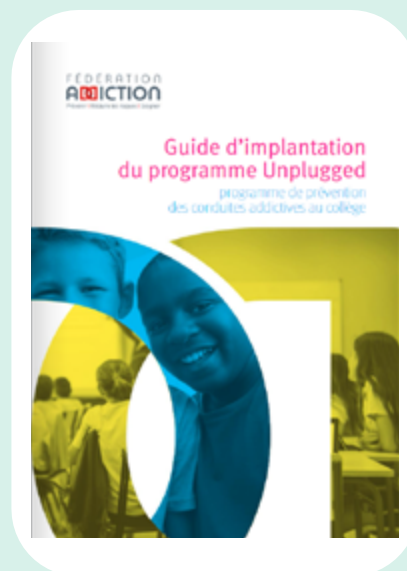
### c) Zoom sur des projets menés auprès d'adolescents et jeunes adultes

## Unplugged – Programme de prévention des conduites addictives destiné aux collégiens

Unplugged est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire qui développe les CPS des élèves de 6<sup>ème</sup> ou 5<sup>ème</sup> pendant 12 séances hebdomadaires, d'une heure chacune. Ces séances sont co-animées par un binôme de membres de l'équipe éducative formé (enseignant, CPE, documentaliste, etc.) et d'un professionnel de la prévention également formé. Sur l'ensemble des séances, trois sont centrées sur les substances psychoactives (tabac, alcool, cannabis). Une treizième séance sur les conduites addictives liées aux écrans et jeux vidéo est optionnelle.

Les résultats de l'évaluation réalisée par Santé publique France en 2017 ont démontré qu'Unplugged contribue à une amélioration du climat scolaire. En effet le format et la structure des séances Unplugged — qui sont interactives et expérientielles — permettent aux élèves de développer leur confiance en eux, l'expression de soi et le respect des autres. Le programme leur permet également d'accroître leurs habilités interpersonnelles de communication, affirmation et conciliation.

Dans la région Centre-Val de Loire, le programme est développé par plusieurs acteurs dont Fédération addiction, APLEAT-ACEP, Addictions France et l'Espace Santé Jeunes 37. Il est également déployé par le CICAT et la FRAPS Promotion Santé 28 depuis 2021.



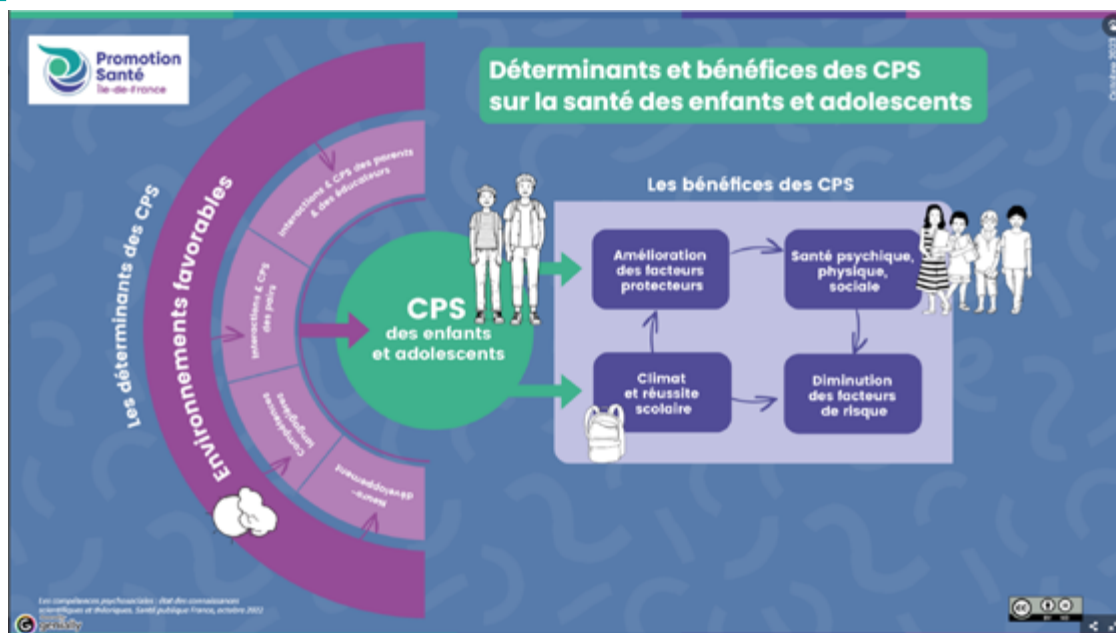
Renforcer les aptitudes individuelles et favoriser un contexte social positif (environnement social plus apaisé, développement des postures éducatives adaptées) par le développement des CPS, c'est donner du pouvoir d'agir et renforcer les facteurs de protection qui permettront de prévenir les conduites addictives. Exemples : capacité d'autoévaluation positive, développer une pensée critique, être capable d'argumenter, etc.

L'exposition aux écrans, le harcèlement subi par les réseaux sociaux font partie des problèmes contemporains liés à l'adolescence. En mettant l'accent sur l'hyperconnectivité des jeunes, il a été mis en évidence que **ceux qui "disposent d'un large éventail de stratégies pour se déconnecter et puiser de nouvelles énergies se sentent mieux dans leur peau**. En revanche, ceux qui ignorent comment affronter les difficultés liées à la puberté se sentent plus démunis<sup>[3]</sup>

Certains de ces programmes CPS ont démontré des **effets positifs également sur les comportements violents, les comportements sexuels à risque, les problèmes de santé mentale, le climat et la réussite scolaire, l'insertion et la réussite professionnelle**.

Référence :

[3] Promotion Santé Suisse. Auto-efficacité : Une brochure destinée aux responsables de projets et de programmes des programmes d'action cantonaux en vue d'encourager l'auto-efficacité et les compétences de vie. En ligne : Brochure-PSCH-2019-03--Auto-efficacite-0.pdf (2019).



Promotion Santé Île-de-France. e-learning : Développement des CPS des enfants et adolescents : quels sont les principaux enjeux ? (2023).

Dans les écoles et établissements ayant déployé un programme de développement des CPS dans un but préventif, il est aussi constaté une baisse générale de 15% des faits de violences, baisse qui atteint près de 30% dans le secondaire, ainsi qu'une réduction des comportements perturbant le climat de travail scolaire. Des effets positifs sur le bien-être et la santé mentale des élèves sont aussi

observés grâce, notamment, à de meilleures capacités à gérer son stress, à contrôler sa colère ou encore à résoudre des problèmes<sup>[4]</sup>.

Référence :

[4] Santé publique France. Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques. Rapport complet pp. 71-80 (2022).

## Synthèse des effets des programmes CPS dans un but préventif

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Réduire le tabagisme</b>                                                                                   | Réduction de 12% en moyenne de l'entrée dans le tabagisme pour les programmes efficaces (méta-analyse de Thomas 2013, portant sur 400 000 jeunes)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Réduire la consommation d'alcool</b>                                                                       | Réduction de la consommation et l'abus d'alcool (plutôt les programmes génériques avec un accent plus large sur la prévention que les programmes ciblés) ; méta-analyse de Foxcroft et Tsertsvadze (53 études)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Réduire la consommation de substances psychoactives</b>                                                    | Baisse de la consommation de plusieurs substances psychoactives par des programmes CPS génériques avec un focus mineur sur les produits. Exemples de programme : Life Skills Training (LST) ou Unplugged                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Prévenir la violence</b>                                                                                   | Baisse de 15% des comportements violents sur toutes les classes d'âge et de 29% chez les enfants d'écoles secondaires ; les actes de violence étaient selon les études, déclarés, observés, ou monitorés (selon des registres scolaires ou des faits de délinquance dans des registres de police) (revue systématique de 53 programmes, Hahn et collègues)                                                                                                                                                                                 |
| <b>Réduire les comportements perturbant le climat de travail scolaire en cours préparatoire (GBG, Kellam)</b> | À court terme, moins de comportements perturbateurs dans la classe grâce au travail en équipes et aux règles à suivre et une meilleure intégration des enfants en difficulté scolaire. À long terme, chez les jeunes hommes suivis jusqu'à 19-21 ans, en particulier chez ceux qui initialement avaient le plus de comportements disruptifs, moins de fumeurs réguliers, moins de dépendance à l'alcool et aux drogues, moins d'implications avec la justice. Chez les jeunes femmes suivies, moins de pensées et de tentatives de suicide |
| <b>Améliorer la santé sexuelle</b>                                                                            | Réduction de la prise de risque sexuel, initiation sexuelle plus tardive, réduction du nombre de rapports sexuels, et du nombre de partenaires, augmentation du recours au préservatif et à la contraception. Potentiel de réduction des grossesses non choisies, de la transmission de maladies infectieuses sexuellement transmises et prévention du sida                                                                                                                                                                                |
| <b>Réduire les problèmes de santé mentale</b>                                                                 | Moindre anxiété, meilleur contrôle de la colère, moindre stress, amélioration de la capacité à se concentrer, meilleure capacité à se relaxer, meilleure capacité à savoir résoudre des problèmes, moins d'idées suicidaires, meilleure connaissance de la santé mentale, meilleure acceptation des personnes souffrant de problèmes psychiques                                                                                                                                                                                            |

## Projet Climat'Jeunesse dans le Cher par La Ligue de l'Enseignement

Le projet Climat'Jeunesse a pour visée le développement des CPS en milieu scolaire dans un objectif de meilleure intégration sociale et d'apaisement du climat scolaire. Au sein des 4 collèges du Pays Loire Val d'Aubois de Janvier à Mai 2025 il se déroulera auprès d'une quarantaine de jeunes volontaires de la 6ème à la 3ème.

Objectifs généraux :

- Constituer un groupe d'une dizaine d'élèves via le CVC (Conseil de la Vie Collégienne) de la 6ème à la 3ème ;
- Prévenir les comportements à risques par le développement des CPS ;
- Favoriser un climat scolaire plus serein ;
- Travail d'enquête sur le climat scolaire de chaque établissement : conduites addictives, addictions sans substances, gestion émotionnelle, insertion sociale, dynamique de groupe, expression du refus, personnes ressources.

Il se traduit par :

- des ateliers de conceptions des questionnaires autour des CPS : Comment faire un travail d'enquête ? Quelles thématiques on souhaite aborder ? Comment recueillir les réponses ? ;
- des ateliers de prévention des pratiques à risques et des conduites addictives : renforcement des facteurs protecteurs, prévention par les pairs, déconstruction des croyances erronées.

Pour les élèves : aborder toutes les questions dont ils n'osent souvent pas parler, être responsabilisé, être encouragé à devenir acteur de sa santé, proposer et recevoir des réponses à ses préoccupations

Rendu du Projet :

- un travail d'enquête sur le climat scolaire mené par les élèves ;
- la production d'un contenu accompagnée par une compagnie de théâtre, les Poupées Russes ;
- une restitution scolaire et publique sur le territoire pour clôturer le programme.

Le projet Climat'Jeunesse a vocation à être essaimé auprès d'autres établissements du Cher.



## ZOOM OUTILS

SacADOS.  
Fédération Nationale  
Couples et Familles,  
2019



Mieux travailler ensemble  
à l'école : 56 cartes pour  
favoriser la qualité de vie  
dans l'enseignement.  
Place de la Médiation, 2017



Pass'Santé Jeunes.  
Instance régionale d'éducation  
et de promotion de la santé  
Bourgogne Franche-Comté  
(IREPS), 2019



Pour en savoir + sur ces ressources, consultez  
notre portail **PoPS**

## Projet auprès des jeunes accompagnés par la PJJ

### “PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN DES AUTRES”

Un projet de renforcement des CPS au sein des établissements et services de la PJJ.

Le renforcement des CPS de 18 équipes pluridisciplinaires des établissements et services de la DIR PJJ Grand Centre sur une durée de 3 ans avec la répartition suivante :

- 12 équipes en Bourgogne Franche Comté soit 4/an ;
- 6 équipes en Centre-Val de Loire soit 2/an ;

Chaque équipe qui s’engage dans le projet sur la base du volontariat bénéficie de :

- 3 journées de sensibilisation ;
- 8 ateliers expérientiels ;

#### Objectif spécifique 1 :

Proposer 3 jours de sensibilisation aux CPS pour les équipes de la DIR PJJ GC dans la limite de 6 unités éducatives par an (hébergement, milieu ouvert, insertion).

#### Objectif spécifique 2 :

Animer 8 ateliers expérientiels par unité éducative pour réfléchir à une articulation cohérente et complémentaire entre les ressources existantes des professionnels formés et le développement des CPS des jeunes.

#### Objectif spécifique 3 :

Favoriser la mise en place de bonnes pratiques en matière de prévention des conduites à risque.

#### Objectifs pédagogiques :

- Identifier et questionner ses représentations sur les CPS et leurs impacts sur la santé ;
- Développer et perfectionner ses connaissances en matière de CPS et leur intérêt dans une démarche éducative de prévention des addictions ;
- Consolider sa posture professionnelle ;
- Identifier les freins et leviers d’action ;
- Élaborer des actions adaptées aux problématiques et besoins rencontrés ;
- Mobiliser des outils d’intervention en éducation pour la santé visant le développement des CPS ;
- S’inscrire dans une démarche de psychoéducation réalisée en groupe et permettant aux personnes d’explorer et d’accroître leurs propres compétences sociales, cognitives et émotionnelles.

Dans la région Centre-Val de Loire, le projet a été développé par les antennes FRAPS dans 3 départements entre 2022 et 2025 : Cher, Loiret et Indre-et-Loire.

## ZOOM OUTIL

**Devine-moi si tu peux ! Instance régionale d’éducation et de promotion de la santé Pays de la Loire (IREPS), 2022**



Pour en savoir plus sur cette ressource, consultez notre portail [PoPS](#)

### 3) Les CPS chez les adultes

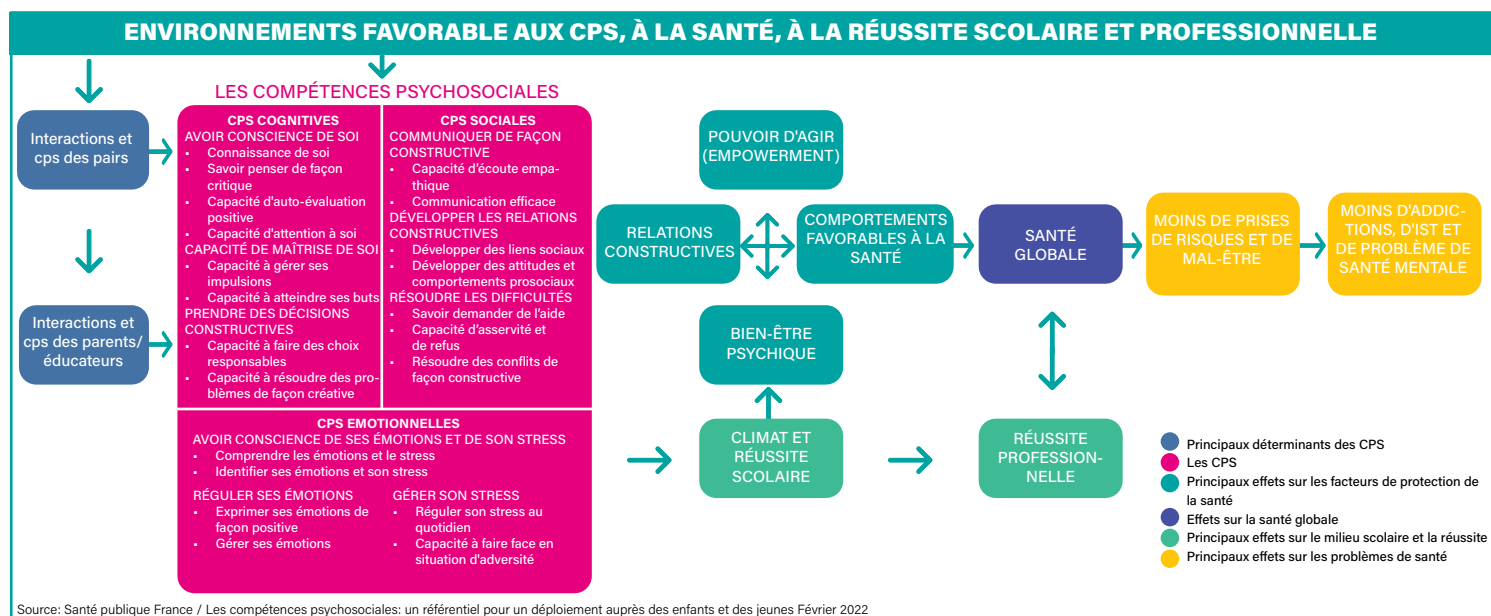
#### a) Intérêt des compétences psychosociales pour les adultes

Les CPS représentent des habilités, des aptitudes, etc. les CPS peuvent donc s'apprendre, se cultiver, être modifiées, renforcées. Elles se développent notamment grâce aux interactions familiales et sociales tout au long de la vie. La mobilisation des ressources qui composent les CPS est influencée et déterminée par trois éléments : la situation (ou contexte), l'état émotionnel et physique de la personne, les expériences personnelles passées.

Être adulte c'est être compétent ou apte à faire face à des responsabilités diverses et multiples : vie familiale (parentalité, relation intrafamiliale, etc.), vie sociale (engagement associatif, politique, etc.), vie professionnelle (emploi, reconversion professionnelle, chômage, etc.), etc. Alors que des problèmes cognitifs, émotionnels et sociaux (trouble cognitif, défaut d'estime de soi, insociabilité, etc.)

amorçés dès l'enfance et cristallisés à l'adolescence peuvent persister à l'âge adulte ; sans oublier qu'il est possible aussi de rencontrer des problèmes à l'âge adulte. Dès lors, on comprend aisément la pertinence de développer et/ou renforcer les CPS des adultes voire tout au long de la vie.

On comprendra que les CPS se vivent dans l'action : c'est face à une situation que l'on exerce une compétence psychosociale. Par exemple, une personne fait face à une situation stressante, c'est dans ce contexte qu'elle fera appel à ses ressources sociales, émotionnelles et/ou cognitives pour les mobiliser et agir face à cette situation. Des CPS peu développées peuvent être à la source de divers comportements défavorables à la santé : être incapable de gérer un échec, subir un aléa de la vie, des émotions, un stress, avoir des difficultés à faire des choix, etc.



## ZOOM OUTIL

**Camina. Association Camies, 2024**



Pour en savoir plus sur cette ressource, consultez notre portail [PoPS](#)

Proposer des actions favorisant le développement ou le maintien des CPS des adultes présentent plusieurs intérêts. En effet, cela permet de :

- Augmenter les compétences des personnes en vue d'agir favorablement pour leur santé dans leurs choix de vie ;
- Favoriser les possibilités d'action individuelle et collective sur les déterminants de santé ;
- Agir sur les situations en faisant en sorte que les personnes soient placées dans des conditions favorables pour mobiliser leurs ressources et exercer leurs compétences ;
- Tenter d'atténuer les conséquences négatives des inégalités sociales de santé ;
- Soutenir les adultes en position d'éducation (parents, membres du corps professoral, éducateurs et éducatrices, animateurs et animatrices, etc.) et leur permettre de renforcer leurs propres CPS, ce qui constitue une condition essentielle au développement des CPS des enfants.

Les parents jouent un rôle majeur dans le développement des CPS. Le développement de l'enfant, sa santé mentale, physique et la qualité de ses relations sociales sont directement reliés aux postures et compétences parentales. Globalement, travailler sur le maintien ou le développement des CPS chez les parents permet de :

- Agir sur le bien-être et la qualité des relations entre enfants/parents et entre parents

- Agir sur l'insertion sociale et/ou socioprofessionnelle ou la réinsertion ;
- Favoriser des pratiques éducatives positives, des relations positives entre parents/enfants ;
- Augmenter le sentiment d'efficacité parentale ;
- Favoriser une meilleure estime de soi chez les enfants.

Référence :

[1] Culture & Santé. Focus santé n°4 : Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. 36p. (2016).



## ZOOM OUTIL

**Les clés des dynamiques de groupe : 100 cartes pour révéler l'Intelligence Collective.**  
Éditions le souffle d'or, 2019

Pour en savoir plus sur cette ressource, consultez notre portail [PoPS](#)

## b) Zoom sur un projet mené auprès d'adultes

# Programme de Soutien aux Familles et à la Parentalité (PSFP)

Le programme PSFP est un programme de développement conjoint des compétences parentales et des CPS des enfants entre 6 et 11 ans.

Développé et évalué dans plus de 35 pays, ce programme a été adapté au contexte français par le Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes-Maritimes (CODES 06), avec le soutien de Santé publique France. Il vise à soutenir les familles en les aidant préventivement à développer des "facteurs de protection" et à mettre en place un "climat familial" positif. Il s'adresse à toutes les familles, de toutes classes sociales. Il s'appuie sur des méthodes interactives et expérientielles (jeux de rôle, mises en situation, travaux pratiques). Il s'inscrit dans la durée (14 sessions espacées dans le temps), agit sur plusieurs cibles (parents, enfants,

communauté éducative, etc.) et est animé par des professionnels formés (formation de 5 jours) s'appuyant sur un guide d'intervention structuré.

Grâce à un financement de l'ARS et de la DREETS Centre-Val de Loire (Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités), des salariés de la FRAPS ont été formés au programme PSFP pour pouvoir le déployer sur trois départements : Cher, Indre et Loir-et-Cher.

Page accueil - Clefs parentalité - PSFP ([clefsparentalite-psfp.com](http://clefsparentalite-psfp.com))



## c) Intérêt de développer les CPS en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Comme évoqué précédemment, des problématiques peuvent survenir à l'âge adulte telles que des pathologies chroniques (certaines peuvent également se développer pendant l'enfance). Pour permettre aux patients de mieux vivre avec leurs pathologies des programmes d'éducation thérapeutique du patient peuvent être dispensés. L'éducation thérapeutique du patient est un processus continu, dont le but est d'aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique.

En éducation thérapeutique du patient (ETP), sont ciblés :

- l'acquisition et le maintien par le patient de compétences d'auto soins (gérer sa maladie : traitement, automesures, etc.) ;
- la mobilisation et l'acquisition de **compétences d'adaptation aux CPS** (vivre avec sa maladie : compétences personnelles, cognitives et physiques qui permettent aux personnes de s'adapter à cette nouvelle vie avec la maladie, dans le but de mieux vivre avec). Elles s'appuient sur le vécu et l'expérience antérieure du patient et font partie d'un ensemble plus large de CPS (image de soi, confiance, identité personnelle et sociale, etc.).

L'OMS définit l'éducation thérapeutique du patient (ETP) comme « visant à aider les patients à acquérir ou à maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique. Elle fait partie intégrante et permanente de la prise en charge du patient. Elle comprend des activités organisées, y compris un soutien psychosocial, conçues pour rendre les patients conscients et informés de leur maladie, des soins, de l'organisation et des procédures hospitalières, ainsi que des comportements liés à la santé et à la maladie. Cela a pour but de les aider, ainsi que leurs familles, à comprendre leur maladie et leur traitement, à collaborer ensemble et à assumer leurs responsabilités dans leur propre prise en charge, afin de maintenir et d'améliorer leur qualité de vie. »<sup>[1]</sup>

La FRAPS Centre-Val de Loire propose des formations 42h ETP, au cours desquelles sont abordés les CPS, notamment lors de la première et de la troisième journée de formation.

Plusieurs études mettent en évidence leur importance et leur impact positif sur les facteurs de résilience face à l'adversité (Argyle M, 1994, Banduras A, 2007, Tourette-Turgis C, 2015, etc.). Pourtant, les CPS, bien qu'indispensables pour les personnes atteintes de maladies chroniques, sont encore peu présentes dans les programmes d'ETP, historiquement centrés sur les compétences d'autosoins.

Dans le contexte français, le guide méthodologique HAS-INPES pour la structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient (ETP) pose que les CPS doivent faire partie des compétences à développer chez les patients<sup>[2]</sup>. De plus en plus d'outils se développent pour mobiliser les CPS lors d'une séance éducative d'auto-soin.

Références :

[1] Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. *L'éducation thérapeutique du patient*. (2022).

[2] Haute Autorité de Santé (HAS), Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). *Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques : guide méthodologique*. Saint-Denis. 112 p. (2007).

### ZOOM OUTIL



**COMETE : COMpétences psychosociales en Education du paTiEnt.**  
CRES PACA, 2015



**Cette mallette a pour objectif d'aider les équipes soignantes à développer les compétences psychosociales des patients en éducation thérapeutique.**

## 4) Les CPS chez les seniors

### ZOOM OUTIL

**Je me souviens de... :**  
**La boîte à mémoire. Agoralude, 2015**



**Jeu des motivations.**  
**CREARE Depuydt & Partners, 2022**



Pour en savoir plus sur  
ces ressources, consultez  
notre portail **PoPS**

Le vieillissement de la population touche particulièrement les sociétés européennes où "près d'un habitant sur cinq est âgé de 65 ans ou plus, soit environ 12 millions de personnes pour la France ou 2 millions de personnes pour la Belgique<sup>[1]</sup>". Ce phénomène interpelle les politiques publiques ainsi que les chercheurs. Plusieurs

études suggèrent l'adoption de pratiques physiques, psychologiques, cognitives et sociales appropriées à maintenir la santé globale, améliorer la qualité de vie des seniors et réduire les risques de perte d'autonomie (Isolement, chutes, dénutrition, sédentarité). Dans cette optique, il est préconisé d'inscrire les stratégies de prévention dans une perspective écologique pour agir sur les déterminants de santé susceptibles de faciliter l'adaptation aux changements inhérents au vieillissement. Toutefois, il est important de préciser que les personnes âgées ne constituent pas forcément une population homogène. Elles peuvent être pleinement engagées dans la vie locale, vivre en toute autonomie ou en établissement d'hébergement selon leurs capacités et état de santé. On parle souvent du développement des CPS dès le plus jeune âge. Il est important de les développer tout au long de la vie. En fonction de ce que l'on traverse, il est nécessaire d'avoir conscience de leur intérêt au quotidien et de les remobiliser régulièrement.

Dès lors, le développement des CPS auprès de ce public participe à la prévention de la perte d'autonomie des seniors et à l'amélioration de leur qualité de vie. Favoriser le bien vieillir permet plus de possibilités de contrôle de sa santé et de son environnement par des choix judicieux et éclairés.

Selon Santé publique France, les recommandations et conseils aux seniors incitent à :

- Bien manger et bouger ;
- Garder son cerveau en éveil ;
- Penser à soi, partager et rester connecté ;
- Adopter des comportements protecteurs pour son corps et sa santé.

Désir et plaisir constituent le fil conducteur de cette approche pour permettre aux seniors de rester en contact et d'avancer sereinement en âge.

À partir de 75 ans, le corps évolue et de nouvelles situations apparaissent pour lesquelles il est nécessaire de s'adapter. Les besoins physiologiques, les fonctions cognitives, le lien social et intergénérationnel, le partage avec les autres et prendre le temps de penser à soi sont les maîtres mots.

L'optimisme est l'état d'esprit qui permet de franchir les étapes et de profiter de la vie.

Référence :

[1] Amieva, H. Introduction. Dans Hélène Amieva (éd.), *Psychogérontologie : 5 leçons fondées sur des cas cliniques* (pp. IX-XII). Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur. En ligne : <https://doi.org/10.3917/dbu.amiev.2018.01.0000c> (2018).

## DOSSIER DOCUMENTAIRE

Comment favoriser l'adoption de comportements de santé favorables à la santé ? Etat des lieux des connaissances scientifiques sur la mise en œuvre de sessions d'éducation nutritionnelle à destination des personnes de plus de 60 ans

Cette synthèse présente 8 repères pour réussir des actions collectives de prévention en nutrition

Consultable à cette adresse :

<https://www.cnsa.fr/actualites/8-conseils-pour-reussir-une-action-de-prevention-en-nutrition-chez-les-personnes-de-plus>

Autonomie et vieillissement : changer nos regards et mettre en œuvre des réponses innovantes

Ce dossier documentaire structuré en 6 grandes rubriques se propose d'aborder la problématique du vieillissement, sous l'angle de la promotion de la santé.

Consultable à cette adresse :

<https://www.promotion-sante-bfc.org/publications/autonomie-et- vieillissement-changer-nos-regards-et-mettre-en-oeuvre-des-reponses-innovantes>



## a) Les compétences cognitives, émotionnelles et sociales

### Les compétences cognitives :

Viellir peut-être l'opportunité d'une "découverte de soi", d'apprendre à écouter ses envies. Pour certaines personnes, les responsabilités familiales sont moindres ou la pression liée au travail a disparu offrant une liberté nouvelle. À tout âge de la vie la capacité d'attention à soi est nécessaire.

Se connaître permet de choisir les meilleures options pour la continuité de sa vie. Cela permet de mettre en place ce qui est modifiable et notamment de pratiquer des activités sources de plaisir : loisirs, culture, solidarité selon ses projets personnels.

### ZOOM OUTIL

**Bonne journée, bonne santé.** Santé publique France (SpF), 2017

Pour en savoir plus sur cette ressource, consultez notre portail **PoPS**



### Les compétences émotionnelles :

Travailler les compétences émotionnelles chez les personnes âgées peut engendrer des effets favorables sur leur santé notamment sur des problématiques plus conséquentes avec l'âge, par exemple au niveau physique<sup>[2]</sup>. Ainsi, identifier et réguler ses émotions influence les 3 dimensions de la santé pour les seniors :

- **Mentale** : baisse des troubles anxieux, dépressifs et des conduites addictives, etc. ;

- **Physique** : tension artérielle plus stable, douleur physique moindre, etc. ;
- **Sociale** : partage des émotions/ augmentation de l'empathie, relation de qualité, etc. ;

Référence :

[2] DUNOD. Kotsou I., Farnier J., Shankland R., Mikolajczak M., Quidbach J., Leys C. Les ateliers du praticien : Développer les compétences émotionnelles. 290 p. (2022).

### Les compétences sociales :

Face à l'éloignement géographique, au passage à la retraite et au mode de vie des enfants qui les rendent moins disponibles, rester en contact avec sa famille, ses amis et son entourage est une préoccupation nécessaire pour les seniors. Il est essentiel de communiquer efficacement et de proposer une écoute attentive. Les personnes âgées qui développent ces

compétences gagnent en confiance en soi et en leurs capacités.

Maintenir des relations constructives via des activités de loisirs, des activités communautaires, du bénévolat, etc. contribue à leur bien-être.

Promotion Santé Suisse parle de compétences de vie et met en lien

les aptitudes ci-dessous avec les savoir-être et savoir-faire de chaque personne âgée<sup>[3]</sup>.

Référence :

[3] Promotion Santé Suisse. Compétences de vie et santé psychique des personnes âgées. 40p. En ligne : Brochure-PSCH-2019-03--Auto-efficacite-0.pdf (2019).

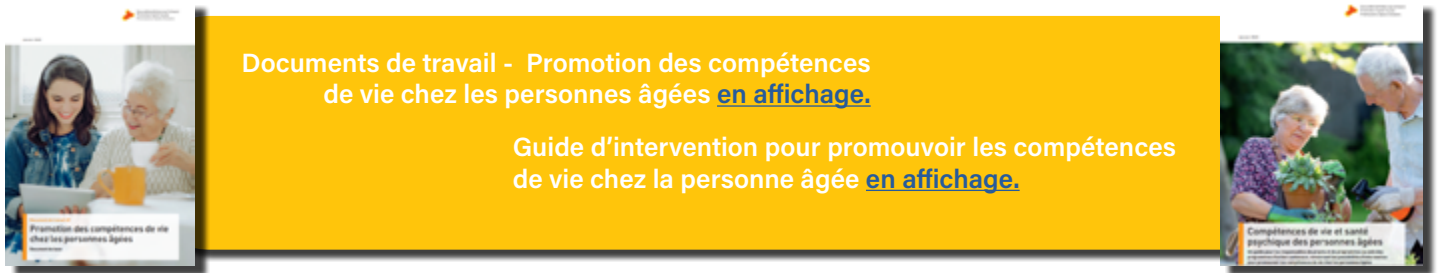
### Une personne âgée possède les compétences de vie requises pour son âge si elle...

|                                        |                                                                |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>1. Compétences de communication</b> | ▪ peut communiquer efficacement ;                              |
| <b>2. Régulation des émotions</b>      | ▪ peut influencer ses sentiments de façon positive et active ; |
| <b>3. Autoréflexion</b>                | ▪ se connaît et s'aime ;                                       |
| <b>4. Compétences sociales</b>         | ▪ peut nouer des relations et les faire évoluer positivement ; |
| <b>5. Gestion du stress</b>            | ▪ est capable de gérer le stress ;                             |
| <b>6. Prise de décisions</b>           | ▪ prend ses propres décisions de manière autonome.             |

En 2020, Promotion Santé Suisse propose 2 référentiels pour développer les CPS chez les seniors appelées "compétences de vie":

"En interaction avec des facteurs environnementaux," les compétences de vie "peuvent être déterminantes pour

bien gérer les tâches développementales de la vieillesse". De solides compétences de vie peuvent faciliter la gestion des défis de la vieillesse sur lesquels les personnes âgées ont peu ou pas d'influence. Ainsi, promouvoir les compétences de vie peut contribuer au maintien du bien-être psychique des personnes âgées.



En France, des programmes sont déployés tels que :

- **"Mon environnement, ma santé"**: nouveau programme prévention de la Mutualité Française et de l'Assurance retraite à destination des séniors. Il s'adresse tout particulièrement aux séniors de 60 à 80 ans aux revenus modestes dans un objectif de réduction des inégalités sociales et de santé ;
- **Activ' et vous** : un programme plébiscité par les séniors. Ce programme de prévention pour promouvoir l'activité physique et une alimentation saine auprès des

plus de 60 ans a été plébiscité par ses participants. 86% des 2 250 séniors qui ont déjà pu en bénéficier déclarent se sentir globalement en meilleure forme. Trois mois après la 2<sup>ème</sup> édition, 80% des participants indiquent avoir intégré dans leur quotidien les conseils prodigués sur l'activité physique, et 62% ceux sur l'alimentation.

Source : <https://www.pourbienvieillir.fr/>



## b) Zoom sur un projet mené auprès des séniors

# Un programme dédié aux séniors déployé en Eure-et-Loir

"Actif un jour, Actif toujours !" mené par la FRAPS Promotion Santé 28 propose depuis 2019 un projet d'accompagnement de la perte d'autonomie des séniors financé par la conférence des financeurs. Les séances s'appuient sur le développement des CPS. Outre le fait de prendre du temps pour soi, de créer ou de maintenir du lien social entre les participants, les séances intergénérationnelles permettent aussi d'amorcer une dynamique partenariale entre les établissements scolaires et les groupes.

Paroles de participantes :

*"Ça prouve que quand on prend un peu plus de temps pour nous, on se sent mieux."*

Christiane

*"S'occuper de soi, c'est quand même bien !"*

Lucette

Témoignage des participants de l'association "La caravane de tégatouseul" de la ville de Mainvilliers à la suite du projet réalisé en 2023.



# III - MENER UN PROJET INTÉGRANT LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

# 1) La montée en compétence des professionnels

## *L'enjeu de la formation des professionnels*

Intervenir sur les CPS ne s'improvise pas. Il est recommandé d'avoir bénéficié d'une formation (sur les CPS et sa posture professionnelle). La formation des professionnels constitue un facteur clé pour améliorer l'efficacité des interventions et la qualité des services, notamment dans les secteurs de la santé, de l'éducation, et du social. En enrichissant les compétences professionnelles des acteurs, en particulier autour des CPS, les formations permettent d'optimiser les pratiques et de mieux répondre aux besoins des populations.

### **Les compétences psychosociales au coeur des actions**

Comme évoqué précédemment, les CPS, définies par l'OMS, englobent des aptitudes comme la gestion des émotions, la communication, la résolution de problèmes ou encore la pensée critique. Intégrer ces compétences dans la formation professionnelle renforce l'impact des actions menées sur le terrain, ce qui permet :

- Une amélioration de la relation avec les bénéficiaires grâce à une approche plus humaine et empathique.
- Une gestion plus efficace des situations complexes, comme les conflits ou le stress au travail.
- Le renforcement du travail d'équipe et des partenariats, en favorisant une meilleure collaboration entre acteurs.

Les formations sur les CPS peuvent se décliner et s'adapter à des thématiques comme par exemple, les CPS et la nutrition, les CPS et les addictions ; ou en fonction des publics Les CPS pour les professionnels de la petite enfance ; ou Les CPS et public en situation de précarité.

### **Les contributions de Santé publique France en matière de CPS**

Au niveau national, Santé publique France a publié un premier guide pratique sur les compétences psychosociales (CPS)<sup>[1]</sup>. Un second guide est en cours d'élaboration et devrait paraître courant 2025. Ces guides pratiques ont pour objectif de diffuser les dernières connaissances sur les CPS en développant chaque sous-compétence et en proposant des activités pour les travailler. En parallèle de ce travail, Santé publique France a organisé un séminaire de transfert de connaissances sur les CPS. Les participants étaient alors les futurs formateurs des formateurs sur les CPS dans les différentes régions et devaient faire vivre des pools de formateurs régionaux.

Référence :

[1] Santé publique France. Les compétences psychosociales. Un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS. Tome I, 231 p. (2025).

## **Les formations proposées à la FRAPS**



L'ARS Centre-Val de Loire affirme son engagement en matière de formation des professionnels en

participant au financement d'une partie des formations de la FRAPS.

La FRAPS contribue activement à structurer et déployer des programmes de formation axés sur la promotion de la santé et le développement des CPS.

-> Formations en Prévention et Promotion de la Santé de la FRAPS Centre-Val de Loire : <https://frapscentre.org/formations-fraps/catalogue-de-formations/>



### **Impacts des formations FRAPS sur les professionnels**

Les actions de la FRAPS en Centre-Val de Loire ont des impacts significatifs :

- Renforcement des capacités d'adaptation des professionnels face à des publics diversifiés ou des problématiques complexes ;
- Amélioration de l'efficacité des projets locaux, grâce à une meilleure intégration des CPS et des approches participatives ;
- Création / renforcement de liens entre acteurs pour collaborer afin de répondre aux défis de santé publique, comme la prévention des conduites à risque chez les jeunes ou l'accompagnement des populations vulnérables.



## Les formations CPS et addictions par Addictions France

Addictions France propose des formations spécifiques pour accompagner les professionnels dans la prévention et la prise en charge des conduites addictives. Ces formations mettent un accent particulier sur l'utilisation des CPS comme outil de prévention et de soin :

### Prévenir les conduites addictives grâce aux CPS

- Les CPS permettent de renforcer les facteurs de protection des individus face aux addictions, comme l'estime de soi, la capacité à gérer la pression des pairs, ou encore la résolution de conflits ;

### Accompagnement des publics en situation d'addiction

- En mobilisant les CPS pour développer une communication empathique et efficace avec les publics concernés, les professionnels sont mieux préparés pour soutenir les individus dans leur parcours de soin et pour prévenir les rechutes. Ces formations incluent des exercices pratiques, comme des simulations ou des analyses de cas, pour que les participants puissent appliquer les notions apprises.

## 2) Les éléments clefs d'une action sur les CPS

Pour réaliser une action sur les CPS, il est nécessaire de mobiliser les CPS dans sa pratique professionnelle et de s'appuyer sur des éléments clefs. Le référentiel de Santé publique France a identifié 8 critères associés à l'efficacité des interventions CPS<sup>[1]</sup>.

Dans la pratique 2 types d'intervention CPS probantes peuvent ainsi être mises en œuvre :

- l'implantation d'un programme CPS probant "clé en main" et déjà validé ;
- la construction d'une nouvelle intervention CPS fondée sur les données probantes, adaptée au contexte d'implantation, et utilisant trois sources de connaissances (scientifiques, expérimentelles des professionnels et expérimentelles du public).

Santé publique France a mis en place un registre français d'interventions validées ou prometteuses : <https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/services/interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante/registre-des-interventions-efficaces-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante>

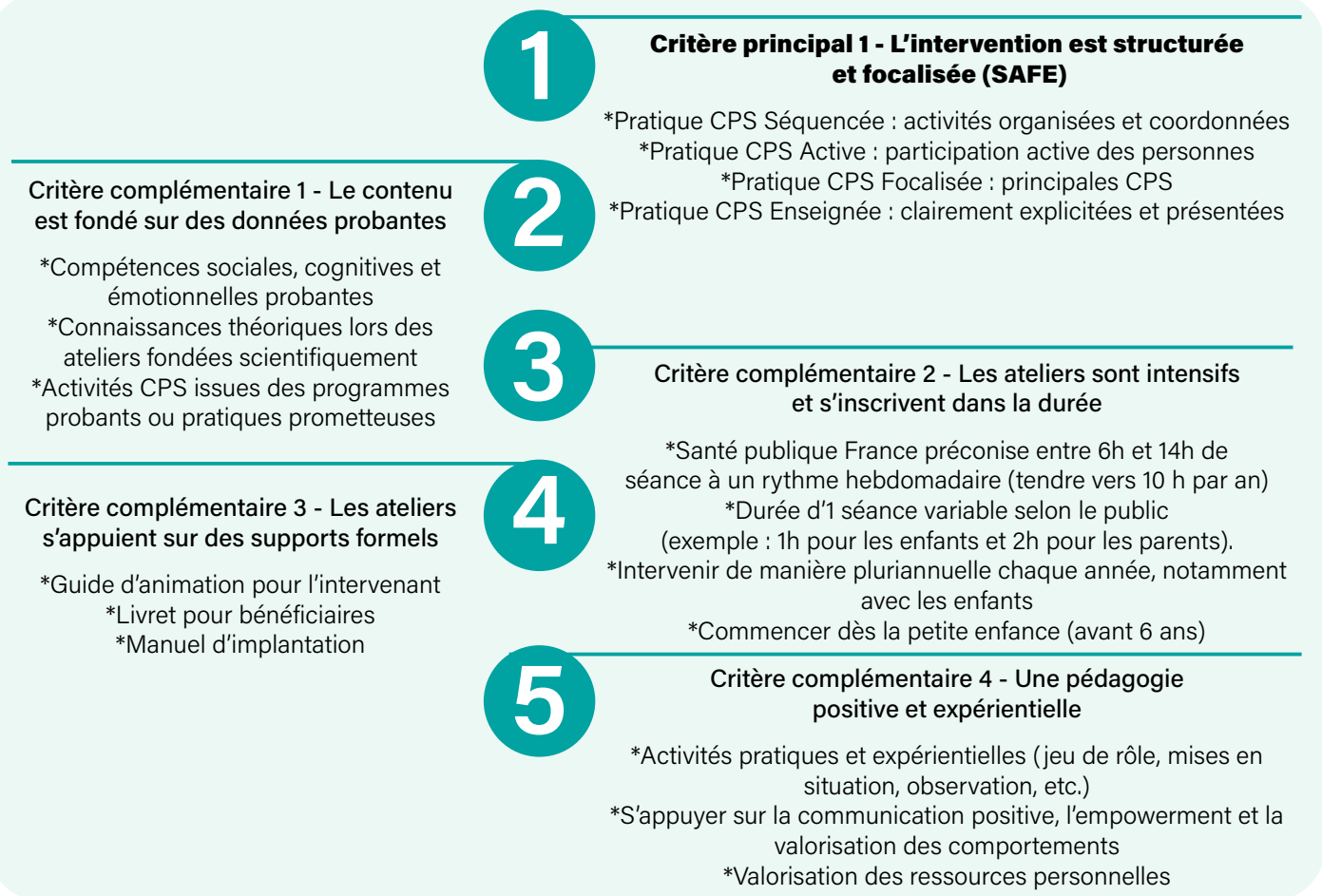
Référence :

[1] Santé publique France. Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques : Rapport complet. Saint-Maurice : SPF, Collection État des connaissances, 135 p. (2022).

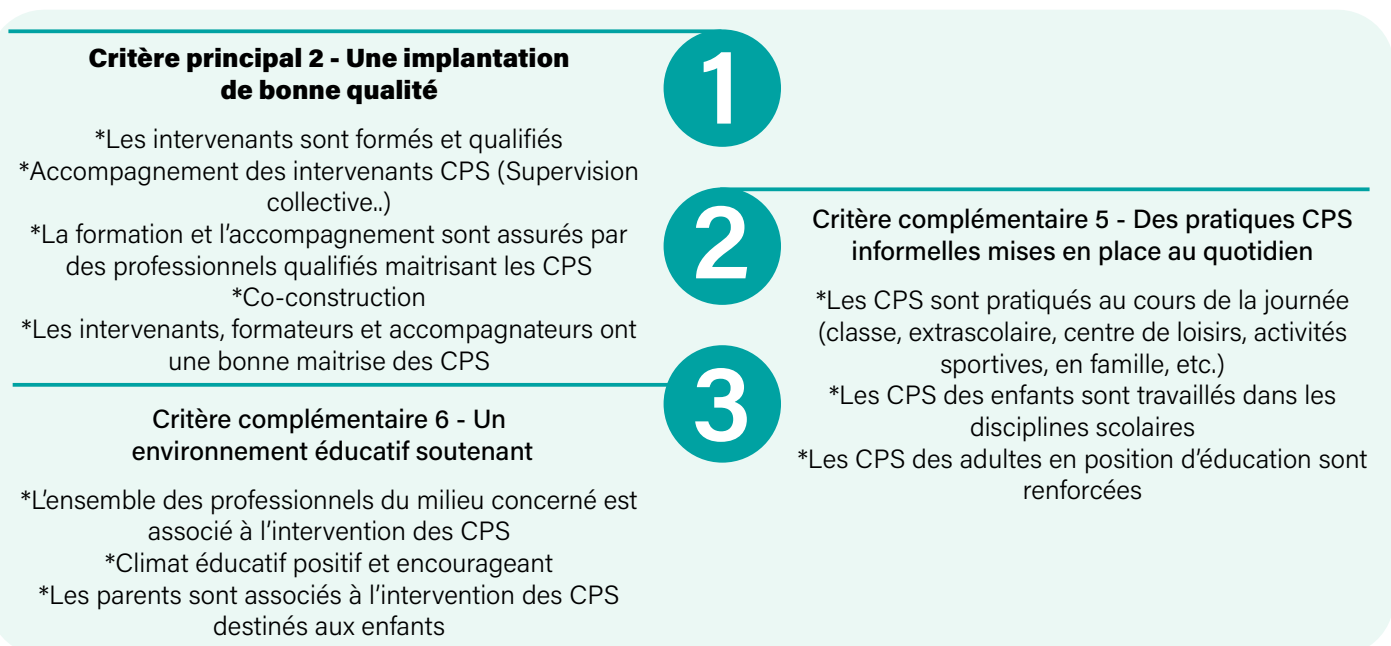


**Les critères d'efficacité sont structurés autour de huit points qui sont les suivants :**

## 5 critères portent sur l'intervention CPS elle-même



## 3 critères portent sur l'implantation et l'environnement de l'intervention



### Favoriser les pratiques informelles de renforcement des CPS dans le quotidien

Des éléments/ou aptitudes individuelles (les fonctions exécutives, les aptitudes en langage, par exemple) et sociales (comme les relations avec la famille, les amis, les adultes en situation d'éducation ou les contextes économiques et culturels) influencent la détermination des CPS. Elles peuvent se développer et être assimilées par des apprentissages formels et informels.

Les interventions pour développer les CPS doivent être en cohérence avec l'environnement des enfants et des jeunes et avec les acteurs qui les entourent. Il est nécessaire

d'impliquer et d'associer les parents et l'ensemble des professionnels intervenant auprès des enfants et des jeunes afin que les pratiques éducatives et les modalités pédagogiques ne soient pas en dissonance avec les CPS.

Il est donc essentiel pour les professionnels de travailler sur leurs postures professionnelles. En effet, que ce soit lors des temps formels ou informels, il est important que les professionnels adoptent une posture bienveillante et respectueuse des différences, et pratiquent une écoute active. Il est nécessaire d'éviter les expressions verbales et non verbales blessantes et de favoriser les attitudes et formulations verbales positives et chaleureuses.

## 3) Les outils d'intervention en CPS

Parmi les ressources en prévention et promotion de la santé, les outils d'intervention tiennent une place particulière en permettant à l'intervenant d'avoir un support d'appui pour mettre en œuvre ses actions et atteindre ses objectifs. De formes diverses (jeu de plateau, de cartes, photo-expression/photolangage, exposition, répertoire d'activités, vidéo, etc.), il cible une thématique de santé : nutrition, santé mentale, santé sexuelle, etc., en direction de publics : tranche d'âge, situation de handicap ou pas. Un accompagnement sous forme de guide d'utilisation, de règles du jeu, de pistes, et/ou parfois théorique (rappel de concept, définitions, etc.) formalise le tout.

La définition communément utilisée au sujet des outils d'intervention montre que ceux-ci sont au service de l'intervenant pour l'aider à développer chez les personnes leur empowerment\* (*"savoirs, savoir-faire et savoir-être"*), par rapport à leur santé :

**“Les outils d'intervention en éducation pour la santé sont des ressources à la disposition de l'intervenant, pour le travail sur des savoirs, savoir-faire et savoir-être dans le champ de la santé. L'utilisation de ces outils implique l'interaction entre l'intervenant et le destinataire et s'inscrit dans une logique de promotion de la santé.”<sup>[1]</sup>**

Référence :

[1] Lemonnier, F., Bottéro, J., Vincent, I., & Ferron, C. Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité. Saint-Denis : Inpes. p. 18. (2005).

### L'outil d'intervention vecteur d'efficacité pour les actions en PPS

De manière globale, utiliser un outil contribue à l'efficacité d'une intervention en éducation pour la santé notamment par :

- La ludification de la séance qui favorise un contexte convivial favorable à l'engagement des personnes et à l'interaction ;
- L'intégration de stratégies efficaces en PPS comme les CPS.

Ces deux aspects, entre autres, participent aux critères de qualité des outils.



## Les CPS au cœur des objectifs de l'outil...

Les CPS étant reconnues comme stratégie efficace en PPS, nombre d'outils les intègrent dans leur conception. Même si le travail des CPS n'est pas clairement énoncé comme objectif, on peut les retrouver dans les ressorts de l'activité proposée.

La FRAPS propose un fonds de plus de 300 outils d'intervention et ressources théoriques en lien avec les CPS sur son portail documentaire en promotion de la santé POPS :

- émotionnelles ;
- cognitives ;
- sociales.

Le tri par compétence est à titre indicatif car de nombreux outils permettent de travailler plusieurs compétences.



Rubrique dédiée aux CPS sur notre portail [PoPS](#)

## ZOOM OUTIL

Le dé de l'estime de soi.  
**FRAPS Promotion Santé 36, 2024**

Pour en savoir plus sur cette ressource, consultez notre portail [PoPS](#)



Un autre exemple est l'outil développé par la FRAPS **CAPSule Santé** ([voir page 49](#)), un classeur d'activités sur plusieurs thématiques : Prévention des écrans, Nutrition, Santé sexuelle, etc. dont l'objectif général est le développement des CPS.

## ...et de l'intervention

Au-delà des objectifs de l'outil par rapport à un sujet donné, l'utilisation de ce dernier va également permettre la mise en action des CPS en favorisant l'expression, la coopération, la résolution de problèmes etc. Les CPS qu'elles soient émotionnelles, cognitives ou sociales sont alors mobilisées : communication efficace, gestion du stress, des émotions, esprit critique, résoudre des problèmes, exercer son esprit critique etc.

### Le rôle des centres de ressources de la FRAPS dans l'expertise des CPS

Les centres de ressources documentaires de la FRAPS, en tant qu'expert des CPS, propose de nombreux services :

- De l'accompagnement méthodologique pour aider les acteurs et partenaires dans le choix de leurs outils et l'organisation de leurs séances ;
- De la veille sur les données scientifiques (ressources, données et programmes) ;
- Des outils selon les critères qualités en PPS ;
- Un outil d'intervention "CAPSule Santé" créé par la FRAPS ;
- Une valorisation des outils CPS : la collection "Outillons-nous et un espace CPS dans notre portail documentaire PoPS" ([fraps.centredoc.fr](#) - rubrique "Les CPS").



Emilie LEVESQUE,

éducatrice spécialisée  
du Pôle de Jour pour  
Adolescents de l'ADSEA 28  
(Association Départementale  
pour la Sauvegarde de  
l'enfant à l'Adulte d'Eure-  
et-Loir)

## L'avis de pros

*J'utilise le jeu des émotions avec un groupe d'adolescents (environ 6) de différentes façons, couplé ou non avec le jeu des besoins. Ces jeux de cartes illustrés, destinés à un large public, permettent d'explorer et d'identifier ses émotions ou besoins et de relier une émotion à un besoin. Ils peuvent être utilisés seuls ou couplés.*



*J'étales les cartes des émotions au sol et leur demande de se déplacer en chaussettes dans la salle autour des cartes. Soit je leur demande leur humeur du jour, soit je leur demande d'identifier l'humeur d'un de leur camarade. Je leur propose ensuite d'identifier leur besoin à l'aide des cartes besoins. Ils peuvent ainsi faire le lien entre leur émotion et le besoin apparenté "Je ressens..., parce que j'ai besoin de..."*

*Je peux également leur proposer de dessiner leur humeur du jour et inviter les autres participants à deviner l'émotion représentée. Je les invite ensuite à me citer des émotions qui se rapprochent de celle ressentie à l'aide des cartes émotions. Cela leur permet d'enrichir leur vocabulaire des émotions et d'être attentif à ce qu'ils ressentent vraiment.*

### Quels bénéfices avez-vous pu constater auprès des jeunes ?

*Les mises en situation, le "être en mouvement" rendent l'activité dynamique et permettent de créer plus facilement une cohésion d'équipe.*

*Oser se livrer n'est pas simple pour de jeunes adolescents pour qui l'estime de soi n'est pas toujours au rendez-vous, l'utilisation de ces cartes permet alors de faire émerger une forme d'apaisement.*

*Il arrive souvent que plusieurs jeunes souhaitent poursuivre lors des séances suivantes et certains ont plutôt un avis négatif, cela varie.*

*Accepter le choix, les envies, les besoins, les émotions et les qualités de chacun font partie de ces séances.*



Dominique KERHOAS

Chargée de projets à la  
FRAPS Promotion Santé 28

## L'avis de pros

*Suite à une demande de l'université, j'ai mené des ateliers auprès d'étudiants en master Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation (MEEF) sur le thème "La Pause Perso"- Prendre le temps de prendre soin de soi !*

*Un mal être des étudiants avait été repéré : stress, angoisse, remise en question de leur futur métier. L'université a donc décidé de mettre en place des ateliers pour leur permettre de prendre du temps pour eux : "la pause perso".*

*L'objectif de cet atelier est de favoriser la gestion des stress par la connaissance de soi.*

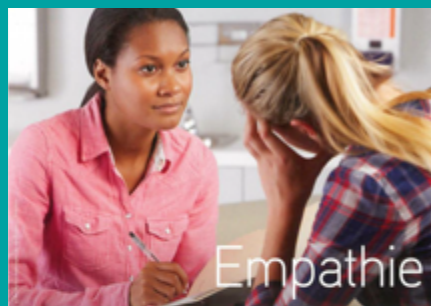
*Par le biais des cartes des forces (Positran), nous avons abordé la connaissance de soi et l'empathie.*

*Les Cartes des Forces peuvent être utilisées pour toute session de coaching ou de formation, pour des face-à-face ou pour des groupes de travail.*

*Le plus de l'outil : la diversité des cartes, des visuels percutants adaptés à un public adulte avec au verso 4 onglets pour comprendre et développer ces forces.*



VERSO



RECTO



*Toutes les cartes posées sur la table, j'ai demandé aux participants de choisir 2 forces qu'ils s'attribuent. Certains sont conscients de leur force mais pour d'autres, il est très difficile de se voir positivement. Dans mon atelier, ils se sontentraînés en choisissant des cartes pour leurs camarades "Je trouve que tu as beaucoup de punch prend la carte VITALITE" "Tu es toujours à l'heure et organisé, je choisis la carte OPTIMISATION DU TEMPS".*

*Objectif atteint ! Regonflés, ayant conscience de leur force, aidé par leurs camarades, ils sont partis apaisés et souriants.*

# Une production de la FRAPS : CAPSule Santé

La FRAPS Promotion Santé Centre-Val de Loire a développé un Classeur d'Activité en Promotion de la Santé "CAPSule Santé" qui cible 6 thématiques importantes de santé : [www.frapscentre.org/outil-capsule/](http://www.frapscentre.org/outil-capsule/)

CAPSule Santé est partagé sous les termes de la Licence Creative Commons : pas d'utilisation commerciale, diffusion autorisée sans modification



Un outil permettant de renforcer et développer les CPS.

L'ensemble des fiches activités permet de renforcer ses connaissances en lien avec la thématique tout en permettant de développer des CPS.

**Les compétences psychosociales visées dans chacune des fiches sont identifiées en haut des fiches.**

## Les écrans

### Fiche 8 : Les aventures de Lucas

#### Matériel

- Un tableau
- Annexes
- Fiche d'accompagnement

#### Introduction :

Cette activité permettra de faire prendre conscience aux participants que l'utilisation des écrans peut générer différentes émotions, desquelles peuvent découler certaines conséquences notamment sur les relations avec les autres.

#### Objectifs :

- Identifier les émotions et pouvoir les exprimer
- Réfléchir au lien entre écrans et émotions
- Identifier le ou les problèmes et réfléchir ensemble à des solutions

#### Techniques utilisées :

- Saynètes
- Réflexions collectives
- Débat

#### Déroulé de l'animation :

##### 15 min Temps 1 : Appropriation des saynètes

L'animateur propose les différentes saynètes (annexe 8.1). Elles peuvent être lues, projetées (annexe 8.2 "Les saynètes à projeter") sur un écran ou mises en situation sur l'idée du « jeu de rôle ».

##### 30 min Temps 2 : Expression des émotions

L'animateur propose des échanges autour des saynètes en demandant aux participants d'exprimer les émotions ressenties lors de chaque saynète. Voir si besoin les pistes de réflexion en annexe 8.1.

##### 20 min Temps 3 : Pistes de solutions

Les participants réajustent les saynètes pour améliorer les situations et limiter l'impact des écrans.



#### Pour aller plus loin :

- Le langage des émotions
- Cahier "Exprime tes émotions avec Petit Loup"
- Emotions et expressions

Moi, les écrans et les autres

Moi et les écrans

C'est quoi un écran ?

# Une nouvelle production CASule Santé consacrée à la santé sexuelle est sortie en 2024

Sorti en juin 2024, ce CAPSule Santé se compose de 20 fiches activités ludiques permettant une progression dans les séances, réparties dans 3 grandes rubriques :

“C’est quoi la santé sexuelle ?”  
 “La santé sexuelle et moi”  
 “La santé sexuelle, moi et les autres”



Des fiches pour se présenter autour de la thématique et des fiches ressources sont également disponibles

En bonus : un guide d’animation en santé sexuelle à destination des professionnels souhaitant mener des actions.

## Les CPS au profit de la santé sexuelle

Dans son rapport de 2016<sup>[1]</sup> “Santé sexuelle et de la reproduction”, le Haut Conseil de la Santé Publique formalise 5 capacités en santé sexuelle et affective qui doivent être développées ou maintenues chez les publics :

- Développer et maintenir des relations interpersonnelles ;
- Apprécier son propre corps ;
- Interagir avec les autres sexes de façon respectueuse ;
- Exprimer de l’affection et de l’amour ;
- Avoir des relations intimes compatibles avec ses propres valeurs.

Elles sont étroitement liées au renforcement des CPS en matière de santé sexuelle.

## Référence :

<sup>[1]</sup> Haut Conseil de la santé publique - Actualité et dossier en santé publique - Santé sexuelle et de la reproduction : Comment améliorer les parcours de soins des publics « précaires » ? Le point de vue des usagers. n°96. 68p. (2016)

La fiche “Bien dans mon corps” du CAPSule Santé Sexuelle permet de travailler la capacité à apprécier son corps. Cette activité axée sur la connaissance de son corps et le renforcement de l’estime de soi permet de travailler plusieurs CPS :

- Avoir conscience de soi ;
- Avoir conscience de ses émotions ;
- Avoir conscience de son stress ;
- Gérer son stress.

**Fiche 9 : Bien dans mon corps**

**Matériel**

- Pâte à modeler ou feuilles A4
- Feutres
- Annexes
- Fiche d’accompagnement

**Introduction :**

Cette activité permettra aux participants de prendre conscience de leur corps, et de travailler sur leurs représentations.

**Objectifs :**

- Travailler l’image de soi
- Travailler autour des représentations du corps
- Apprendre à observer les sensations physiques

**Techniques utilisées :**

- Activités de relaxation
- Modelage
- Trèfle de l’estime de soi

**Déroulé de l’animation :**

15 min **Temps 1 : Etre attentif à son corps**  
 L’animateur propose aux participants des exercices de relaxation (cf annexe 9.1). Une fois l’exercice terminé, il invite les participants à se questionner quant à leurs sensations physiques, agréables ou désagréables.

20 min **Temps 2 : Représenter son corps**  
 L’animateur propose aux participants de représenter leurs corps en pâte à modeler ou en dessin. L’animateur peut réaliser des photos des réalisations des participants. S’ils le souhaitent, les participants pourront présenter leurs créations et expliquer pourquoi ils ont représenté leur corps ainsi.

25 min **Temps 3 : Le trèfle de l’estime de soi**  
 Les participants sont invités à remplir le trèfle individuellement et à échanger en petit groupe sur leurs réponses. (cf annexe 9.2). Restitution en grand groupe si le temps le permet (cf. fiche d’accompagnement).

**Santé sexuelle**

| Activité courte | Activité longue |
|-----------------|-----------------|
| 10 ans et plus  |                 |

Avoir conscience de soi  
 Avoir conscience de ses émotions et de son stress  
 Gérer son stress

**Pour aller plus loin :**

- Le Schéma Corporel
- Méditations pour les enfants
- Calme et attentif comme une grenouille

Le portail PoPS de la FRAPS propose des outils  
sur les compétences psychosociales (CPS),  
les Forces de FRAPS, les vidéos PS Concept, etc.




# POrtail P Promotion Santé

Ressources en Promotion de la Santé en Région Centre-Val de Loire






## fraps.centredoc.fr

Privilégiez Mozilla Firefox, un navigateur web gratuit




### Des ressources :

- Outils d'intervention
- Ouvrages

### De la Veille :

actualités, appels à projet, études, publications...



### Parmi les thématiques traitées :

|                                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Nutrition                                |  Santé publique       |  Santé mentale |
|  Compétences psychosociales               |  Santé sexuelle       |  Addictions    |
|  Education Thérapeutique du Patient (ETP) |  Education aux écrans |                                                                                                    |

**Retrouvez les autres thématiques de santé directement en ligne ou dans nos centres de ressources.**



**Les chargées de ressources documentaires de la FRAPS Promotion Santé sont disponibles pour vous accompagner, aider, orienter et informer**



**70**  
structures  
adhérentes

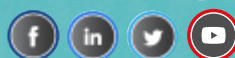
## Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé

Bureau régional : 9 Place Anne de Bretagne - 37000 TOURS • 02 47 37 69 85  
[contact@frapscentre.org](mailto:contact@frapscentre.org)



**[www.frapscentre.org](http://www.frapscentre.org)**

Suivez-nous sur



**Une équipe  
de professionnels  
à votre service  
en Région  
Centre-Val de Loire**

### FRAPS Promotion Santé antenne 41

34 Avenue Maunoury  
41000 **Blois**  
Tél. : 02 54 74 31 53  
[antenne41@frapscentre.org](mailto:antenne41@frapscentre.org)

### FRAPS Promotion Santé antenne 37

54 rue Walvein  
37000 **Tours**  
Tél. : 02 47 25 52 83  
[antenne37@frapscentre.org](mailto:antenne37@frapscentre.org)



### FRAPS Promotion Santé antenne 28

55 rue du Grand Faubourg  
28000 **Chartres**  
Tél. : 02 37 30 32 66  
[antenne28@frapscentre.org](mailto:antenne28@frapscentre.org)

### FRAPS Promotion Santé antenne 45

27 Avenue de la Libération  
45000 **Orléans**  
Tél. : 02 38 54 50 96  
[antenne45@frapscentre.org](mailto:antenne45@frapscentre.org)

### FRAPS Promotion Santé antenne 18

17 Allée René Ménard  
18000 **Bourges**  
Tél. : 02 48 24 38 96  
[antenne18@frapscentre.org](mailto:antenne18@frapscentre.org)

### FRAPS Promotion Santé antenne 36

79-81 rue de la poste  
36000 **Châteauroux**  
Tél. : 02 54 60 98 75  
[antenne36@frapscentre.org](mailto:antenne36@frapscentre.org)

Avec le soutien financier de

