

Renforcer la santé psychique chez les jeunes en développant les compétences psychosociales (CPS)



MARIELLE LORETAN & EMILY SARRASIN

CHARGÉES DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ
PÔLE ÉCOLES-INSTITUTIONS



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



PSV DANS LES ÉCOLES DU SEC. II



WORKSHOPS IH30



FORMATION ET OUTILS ENSEIGNANTS



ACCOMPAGNEMENT PROJET D'ÉTABLISSEMENT



ready4life
ivresse et conduites à risques (*en cours*)
prévention des addictions spécificités SCAI



CPS : la gestion du stress
CPS : les impacts du discours intérieur
CPS : prendre des décisions
CPS : images et réseaux sociaux (*en cours*)



hyperconnectivité et jeux

formation soutien
santé-psy chez les 16-25 ans (*en cours*)

formations thématiques
et mise en lien d'experts :

- fiches pédagogiques sur les jeux de hasard et d'argent et exposition itinérante
- tabac & nouveaux produits nicotinés
- etc.

+ ACCOMPAGNEMENT/SOUTIEN À
DES PROJETS D'ÉTUDIANTS

le réseau d'écoles21 vous accompagne
avec vos PROPRES projets et dans la
création d'une culture d'établissement

- mise en place de mesures structurelles
- création d'environnements favorables à la santé et à la durabilité
- mise en réseau avec d'autres acteurs clé
- etc.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Sommaire

⌚ 15'



Introduction

⌚ 15'



Les compétences psychosociales, c'est quoi ?

⌚ 10'



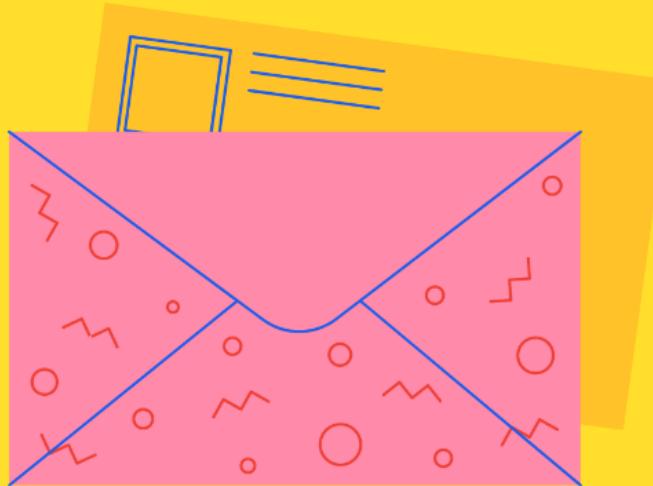
Les focus et outils travaillés en

⌚ 5'



Conclusion

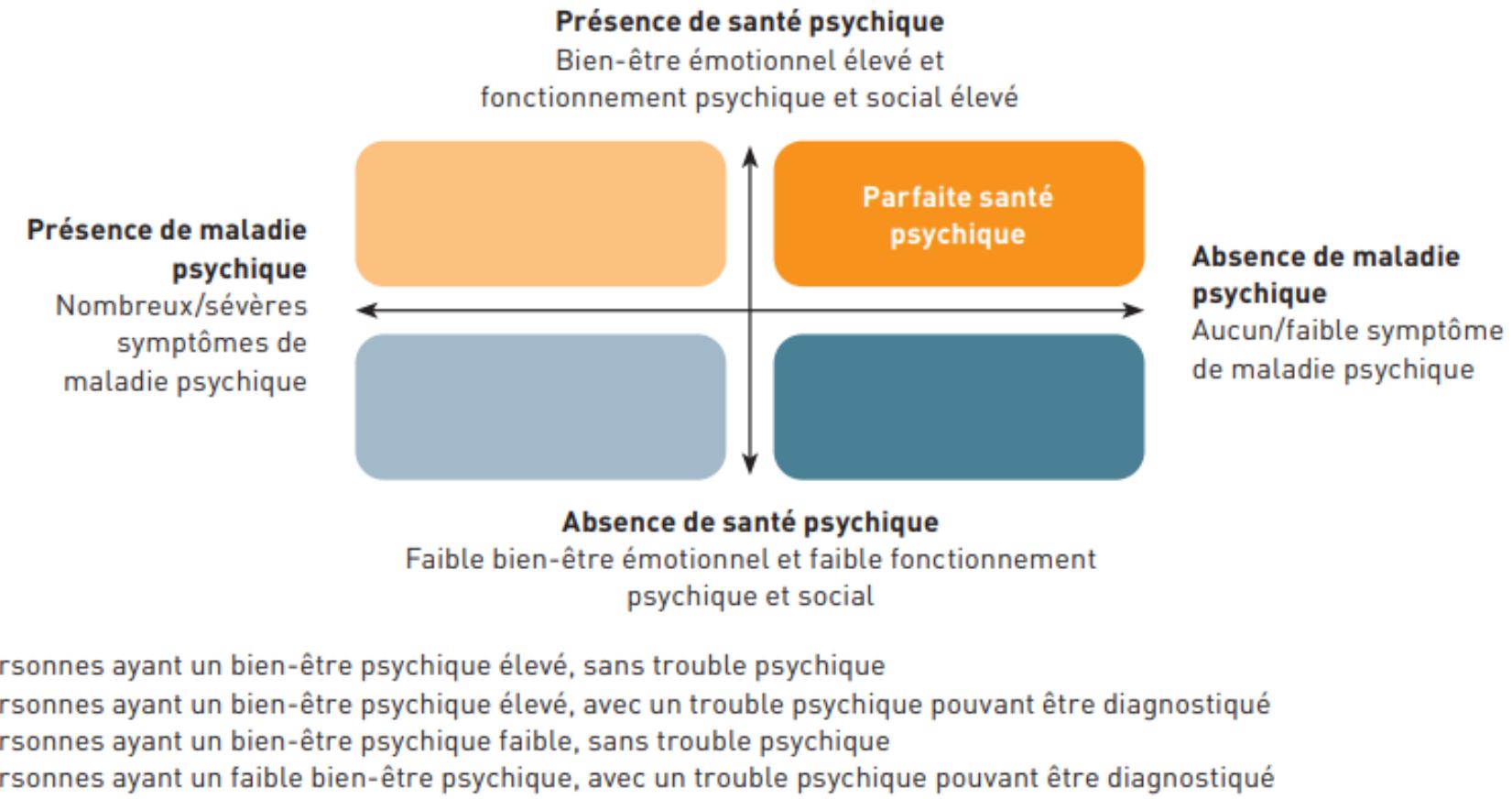
LE FACTEUR A UNE LETTRE POUR TOUTES LES PERSONNES QUI ...





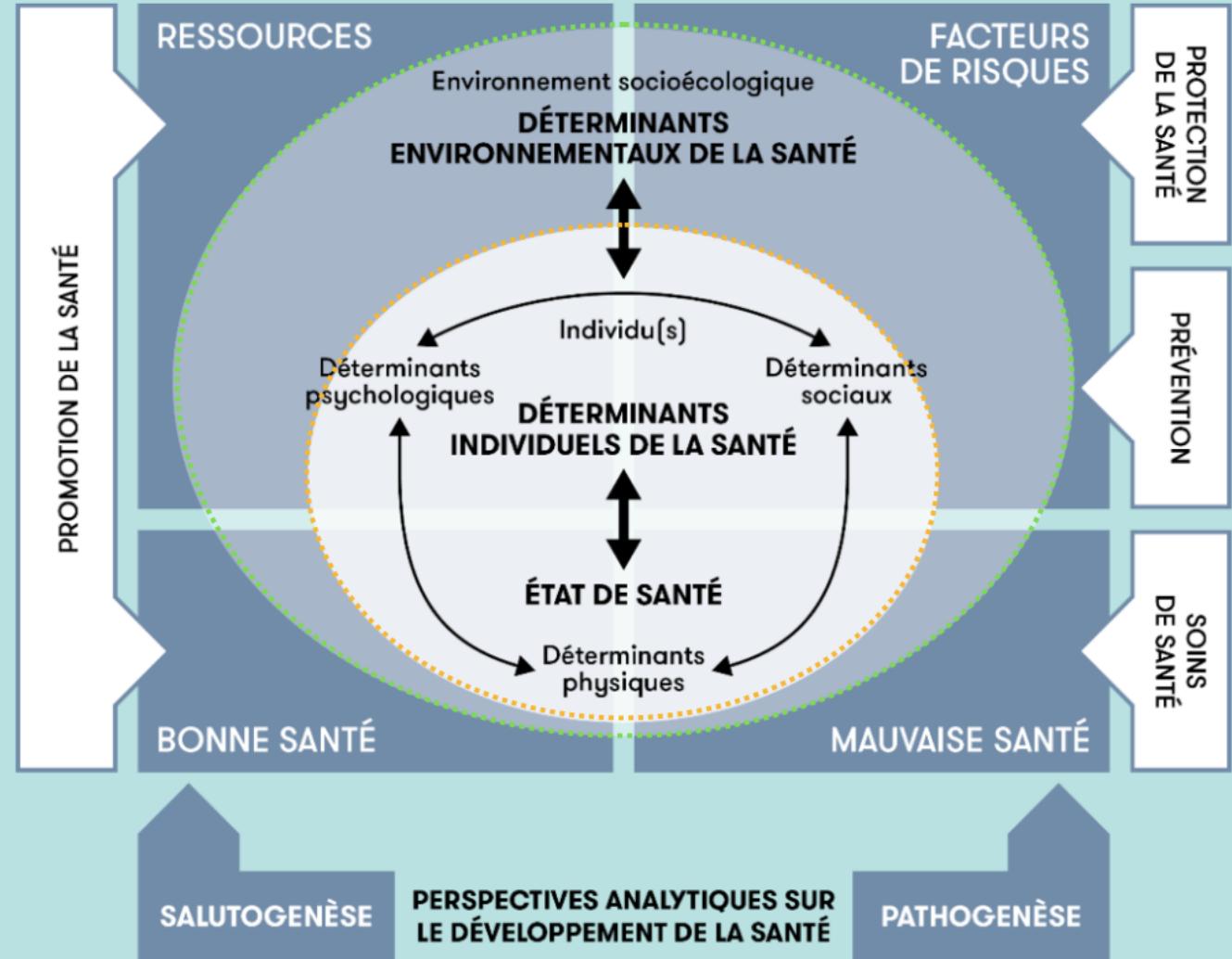
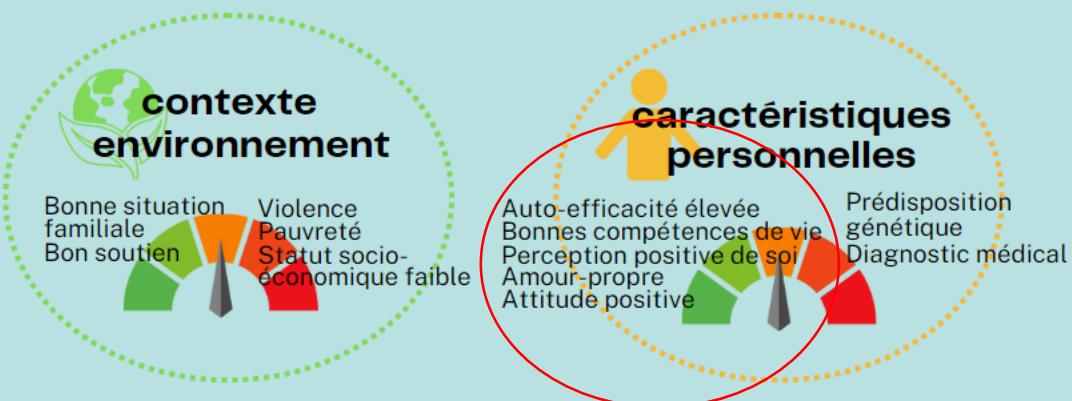
LA SANTÉ PSYCHIQUE = UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE

Modèle des deux continents de Keyes (adapté)



LA SANTÉ PSYCHIQUE EST INFLUENCÉE PAR DES **FACTEURS DE RISQUE** (CONTRAINTE(S)) ET DES **FACTEURS DE PROTECTION** (RESSOURCE(S)).

L'ÉQUILIBRE ENTRE LES RESSOURCES ET LES CONTRAINTES PERMET DE SOUTENIR LA SANTÉ PSYCHIQUE.



Bauer G., Davies J.K., Pelikan J., Noak H., Boresskamp U., Hill Ch. The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. *Health Promot Int.* 2006;21(2):153-9.

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS), C'EST QUOI ?

Ecrivez des exemples
concrets (fictifs ou réels)
où vous avez utilisé des
CPS.

Un exemple par post-it !

CIAO.CH



on t'écoute 
7/7 pour les 18/25 .ch

QUESTIONS & RÉPONSES

ARTICLES ▾

FORUM

TEST, QUIZ & JEUX

Amitié, Amour, Famille

Argent

Boire, fumer, se droguer

Estime de soi

Formation et Travail

Harcèlement

Internet

Racisme et discriminations

Religions et spiritualité

Santé

Sexualité

Violences

tout

Tu es sur le site d'information, d'aide
et d'échanges pour les jeunes

QUESTIONS & RÉPONSES ARTICLES ▾ FORUM TEST, QUIZ & JEUX

Amitié, Amour, Famille

Argent et Administratif

Consommation et
Addictions

Estime de soi

Formation et Travail

Les écrans

Racisme et discriminations

Religions et spiritualité

Santé

Santé mentale

Sexualité

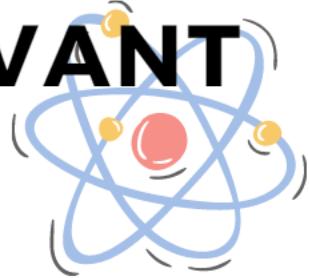
Violences



comprendre, discuter

Tu es sur le site d'information, d'aide et
d'échanges pour les 18-25 ans

UN CONCEPT ÉVOLUTIF ET MOUVANT



*Première
définition
OMS 1993*

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

- ⇒ favorisent le bien-être physique, psychique et social de l'individu.
- ⇒ liées au PER // intégrées dans les domaines de formation «formation générale» et «capacités transversales»

Classification 1

« OMS 90 » : 10 CPS

Classification 2

« OMS 2000 » : 11 CPS

Classification 3

« CPS OMS enrichies » :
15 CPS

Classification 4

« CPS OMS probantes » :
9 CPS

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Sociales Cognitives Emotionnelles



Savoir résoudre
des problèmes /
savoir prendre
des décisions

Avoir une pensée
créative / avoir une
pensée critique



Savoir communiquer
efficacement / être
habile dans les relations
interpersonnelles

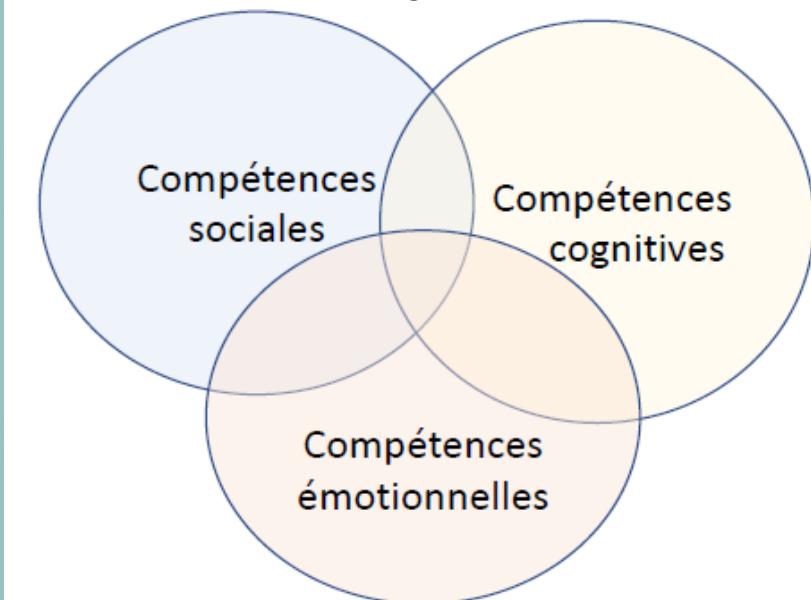


Avoir conscience de soi
/ avoir de l'empathie



Savoir réguler ses
émotions/ savoir gérer
son stress

10 compétences



3 grandes catégories

RETOUR DES JEUNES

Lycée-Collège des Creusets (mars, 2023)

Se sentir moins seul pour certaines situations ou “problèmes” du quotidien

Des ressources et sites importants

Agréable de parler, découvrir les gens et se sentir moins seul

Echanges et conseils

**AVEC QUOI
JE REPARS ?**



Savoir prendre du recul face à toutes les situations

Réconfort, informations importantes et intéressantes, outils

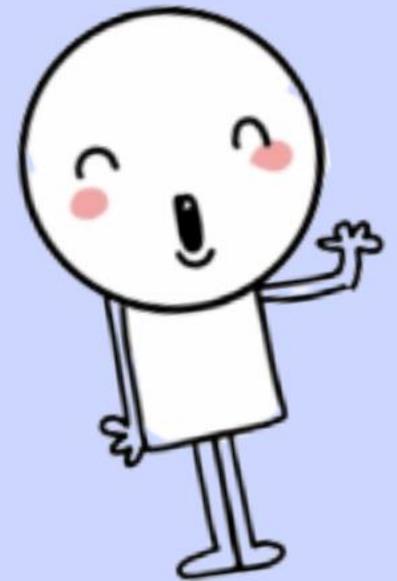
MES INCROYABLES COMPÉTENCES

Savoir gérer son stress et ses émotions

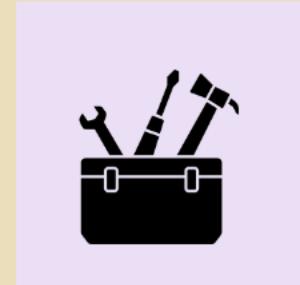
5 capsules vidéos co-construites pour aborder les CPS avec les jeunes

1. Une journée tranquille
2. Communiquer sans paniquer
3. Dis-moi qui t'influence je te dirai qui tu es
4. All we need is love
5. Gérer son stress

Avec guide d'animation
les CPS en classe



LES DIFFÉRENTS FOCUS ET OUTILS TRAVAILLÉS EN CLASSE



la petite voix saboteuse

Expérience

CONSIGNE

- Vous avez 2 minutes, en fermant les yeux sans papier ni crayon, pour préparer un mini-exposé.
- L'exposé doit être bref (max. 2'), concis, clair et doit s'appuyer sur un sujet libre qui vous tient à cœur.
- Après le temps imparti, nous allons tirer au sort 3 étudiant-e-s au hasard qui présenteront leur sujet au reste de la classe.

PENSÉES

SITUATION	PENSÉES	COMPORTEMENTS	EMOTIONS	CONSÉQUENCES
Je suis stressé(e) car je n'ai pas assez de temps pour trouver un thème et faire une présentation sans être ridicule.	Je me répète que je n'ai pas assez de temps pour trouver un thème et faire une présentation sans être ridicule.	Je panique, je me perds dans ce que je souhaite dire.	Je me sens stressé, pas capable, inférieur aux autres, ...	J'arrive à préparer mal la consigne difficile.
Je suis stressé(e) car je relativise en me disant que l'exercice est difficile pour tout le monde.	Je relativise en me disant que l'exercice est difficile pour tout le monde.	Je me concentre sur la construction de la présentation.	Je me sens confiant et prêt à parler devant toute la classe.	J'arrive à préparer mal la consigne difficile.

Illustration: Un dessin humoristique montre un cerveau rouge avec des bulles de pensées : "Brain, LOOK!" et "Not Now! Can't you see I'm BUSY??". Il est entouré de pommes vertes et d'un autre cerveau gris avec la bulle "BAD".

la gestion du stress

**LES PISTES
POUR RÉDUIRE LE STRESS**

Agir sur le corps pour réduire les signaux d'alerte dans le cerveau

Dépenser l'énergie mobilisée

Changer de point de vue

Anticiper la situation

INSPIREZ

prendre des décisions

Tête brûlée

Fiche DECIDE

**En plus de
tes propres
ressources**



on técouté
7/7 pour les 18/25



SANTEPSY.CH TOUS CONCERNÉS
Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins



SIPE
www.sipe-vs.ch


tigre de papier

SITE D'INFORMATION, D'AIDE ET D'ÉCHANGE POUR
LES 12-18 ANS

SITE D'INFORMATION, D'AIDE ET D'ÉCHANGE POUR
LES 18-25 ANS

LIGNE TÉLÉPHONIQUE D'AIDE POUR LES JEUNES

PLATEFORME D'INFORMATIONS POUR LA
PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE DANS LES
CANTONS LATINS

GROUPES DE PAROLE POUR ADOS TCI VALAIS,
ACCUEIL LIBRE

SEXUALITÉ, INFORMATION, PRÉVENTION ET
ÉDUCATION

CENTRE DE CONSULTATION POUR LE BIEN-ÊTRE
DANS LES ÉTUDES

Des ressources pour prendre soin de ta santé mentale

Ici, tu trouveras des conseils sur des thématiques qui peuvent te toucher au quotidien : estime de soi, relations, difficulté scolaire. Ces contenus ont été réalisés en collaboration avec [santépsy.ch](#) qui œuvre pour la promotion de la santé mentale.

SANTÉPSY .CH

Amitiés



Nouer des amitiés

Nouer des amitiés n'est pas toujours évident. Il faut parfois du temps pour apprendre à connaître une personne et que la complicité naîsse.

Rechercher une ressource

Types

Adolescence

Formats

Mot-clé

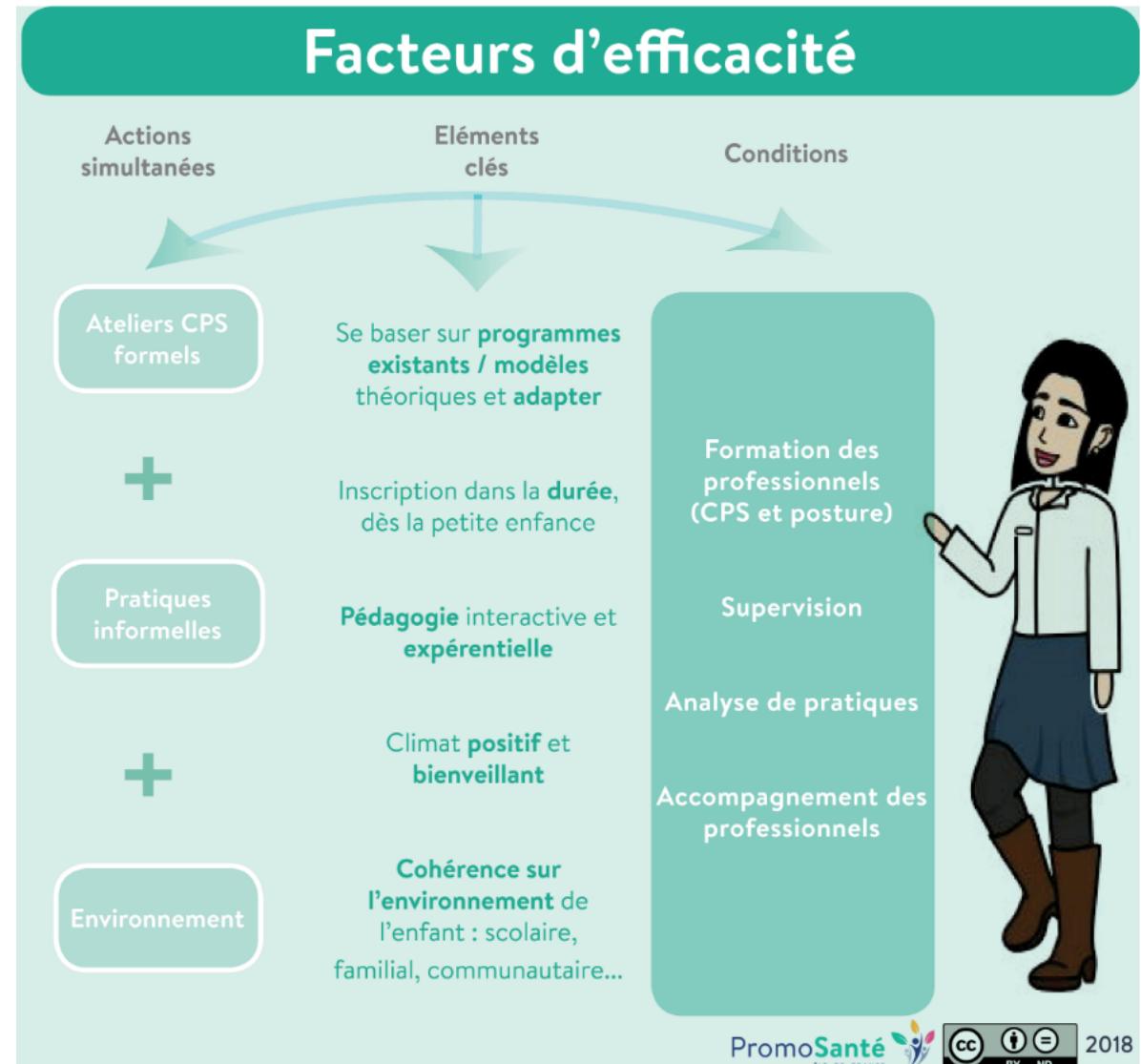
Rechercher

9 résultats

 Podcast	"Un été à soi" - La majorité à 18 ans : fiction ou passage fondamental ?	30:01	
 Vidéo	Adolescence : relations affectives et sexualité - Leila	00:52	
 Vidéo	Adolescence : estime de soi - Julien	01:01	

CONCLUSION RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE

Les facteurs d'efficacité de mise en œuvre des compétences psychosociales



Quelques outils sur lesquels s'appuyer



[Mes incroyables compétences](#) : une nouvelle série de vidéos à destination des jeunes qui présentent avec humour des situations vécues au quotidien où l'on mobilise les CPS.

[Les ressources #MOICMOI](#) : un site internet, newsletter et dossiers thématiques sur les CPS, l'estime de soi et la santé mentale

[Le cartable des compétences psychosociales](#) : un site ressource évolutif pour celles et ceux qui souhaitent renforcer les compétences psychosociales (CPS) des jeunes (facilement adaptable pour le secondaire II).



[Les cartes Forces Positran](#)

[Les activités pédagogiques «Adapt»](#) : fiche d'activités pour favoriser la santé mentale des jeunes

[Les cartons psychoéducatifs « midi trente édition »](#)

[Une touche de jeux / outils d'animation](#) : des vidéos explicatives de jeux coopératifs créés par les étudiants HEVS qui travaillent l'estime de soi, les émotions et la cohésion de groupe

[Graines de paix](#) : recueil de ressources pédagogiques pour travailler la coopération avec les jeunes





TOI AUSSI ? Un podcast sur la santé mentale des jeunes

« Toi aussi ? » met en lumière des récits encore trop souvent mis de côté. Chaque épisode du podcast retrace le parcours d'un·e jeune atteint·e dans sa santé mentale. Sans définir chaque épisode d'après un trouble psychique, ces récits abordent des thématiques larges.

Nous parlerons de stress à l'école, de discrimination, du deuil, de surcharge, de questions d'avenir, de harcèlement scolaire, du suicide, d'anxiétés, de transidentité, de consommation d'alcool : tous ces sujets peuvent avoir un grand impact sur notre santé mentale. En revenant sur ces parcours de vie, nous montrons l'importance de la parole et de l'écoute, comme une aide à part entière et comme un moyen parmi d'autres de surpasser des étapes difficiles.

Écouter le podcast sur Spotify 

PSV DANS LES ÉCOLES DU SEC. II



WORKSHOPS
1H30



FORMATION ET OUTILS
ENSEIGNANTS



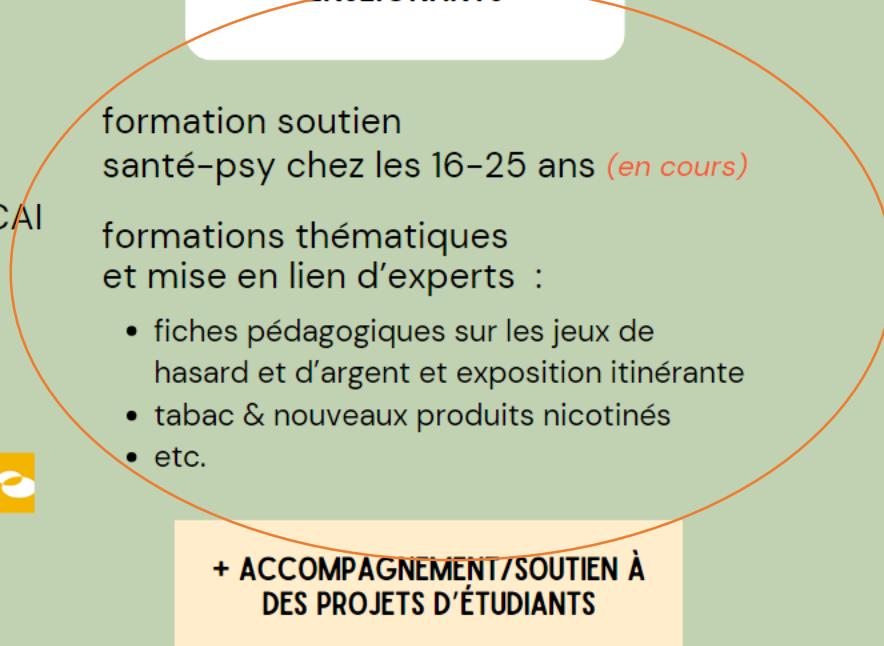
ACCOMPAGNEMENT
PROJET D'ÉTABLISSEMENT



ready4life
ivresse et conduites à risques (*en cours*)
prévention des addictions spécificités SCAI



CPS : la gestion du stress
CPS : les impacts du discours intérieur
CPS : prendre des décisions
CPS : images et réseaux sociaux (*en cours*)



hyperconnectivité et jeux

le réseau d'écoles21 vous accompagne avec vos PROPRES projets et dans la création d'une culture d'établissement

- mise en place de mesures structurelles
- création d'environnements favorables à la santé et à la durabilité
- mise en réseau avec d'autres acteurs clé
- etc.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Exemples et «best practice»



- La semaine de la santé mentale (EPFL, 2022)
- Projet de création sortir du cadre et créer des liens pour les 12-25 ans (MSMQ, 2023)
- Le programme surfe ton stress permettant aux 12-17 ans de mieux comprendre à quoi sert le stress et comment l'apprivoiser (Centre d'études sur le stress humain (CESH))
- Organisation de cycles d'ateliers répartis sur l'année
- Semaine ou mois spécial pour prendre soin de sa santé psychique avec offres complémentaires : workshops pour gérer son stress, espaces d'échanges entre jeunes, conférences, exposition etc.

**Tout est à imaginer et pourquoi pas
à co-construire avec vos jeunes !**

Semaine de la santé mentale

novembre 2022
EPFL

	Lun/Mon 21 Nov	Mar/Tue 22 Nov	Mer/Wed 23 Nov	Jeu/Thu 24 Nov	Ven/Fri 25 Nov
Exposition « La possible quête du bonheur ? », aumônerie UNIL-EPFL					
dans le hall du CM					
12:00 - 14:00	Hypersensibilité et émotions MED Hall	Anxiété MED Hall	Work-life balance MED Hall	Prévention et intervention précoce MED Hall	Dépendances MED Hall
12:00 - 14:00	Fresque participative : « Colore ta vie » Esplanade	Fresque participative : « Colore ta vie » Esplanade	Fresque participative : « Colore ta vie » Esplanade	Fresque participative : « Colore ta vie » Esplanade	Fresque participative : « Colore ta vie » Esplanade
12:30 - 13:30	Mindfulness (en français) EPFL Pavillon A	Tai Chi EPFL Pavillon A	Qi Gong EPFL Pavillon A	Mindfulness (in English) EPFL Pavillon A	Molecular and cellular traces of traumatic memories in the brain - and how to overcome them Prof. Johannes Gräff, Neuroscientist, EPFL Forum Rolex
12:30 - 13:30	Réseaux sociaux : quels impacts sur la santé mentale ? avec le Prof. Yasser Khazaal, Psychiatre, CHUV Forum Rolex	Stress and anxiety on cognitive and social functioning: a neuroscientific and behavioral perspective Prof. Carmen Sandi, Neuroscientist, EPFL MXF 1	Boîte à outils pour la bonne humeur Prof. Michel Lejoyeux, Psychiatre, Université Paris 7 Conférence en ligne	Maintenir la performance : agir tôt/ Sustaining performance: early intervention avec/with Dr. Luis Alameda, Psychiatre, CHUV Polydôme	
12:30 - 13:30	Clés pour désamorcer les conflits sur le campus Me Aurélie de Francesco, Personne de confiance, EPFL SG O 211		Tips and strategies for defusing conflict on campus Me Aurélie de Francesco, Person of Trust, EPFL SG O 211	Burnout... A friend of a friend's problem Dr. Frédéric Meuwly, EPFL Engineer, Attitudes Coaching MED 2 1522	
17:30 - 19:00	Se libérer du stress, de la pression et de tout ce qui nous ronge... Dr. Fabrice Midal, Philosophe et Écrivain Forum Rolex	Neurodiversity: better understanding neuroatypical people with Dr. Josef Schovanec, Philosopher and Author CM3	Prévenir le burn-out dans un contexte exigeant et compétitif Catherine Vasey, Psychologue, Autrice et Formatrice CM2	Ciné-débat : « Le soleil de trop près » de Brieuc Carnaille Avant-première suisse en présence du réalisateur SG1	Pecha Kucha : « Rebondir - Se rétablir » animé par Raphaël Noir, avec Kathryn Hess, Emilie Gasc, Fabien Sevilla et bien d'autres Forum Rolex
17:30 - 18:30	Qi Gong EPFL Pavillon A	Mindfulness (in English) EPFL Pavillon A	Yoga EPFL Pavillon A	Sam/Sat 26 & Dim/Sun 27 Nov 14:00 - 17:00 Equicoaching Écurie du Fralet, la Coudre	

Le projet **SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS** est une invitation à réfléchir sur quelques questions fondamentales en vue de cultiver la santé mentale positive.

ÇA VEUT DIRE QUOI « ÊTRE SOI-MÊME » ?

« CRÉER DES LIENS » SIGNIFIE QUOI POUR TOI ?

QUI T'AIDE À ÊTRE TOI-MÊME ? COMMENT ?

À QUOI SERT D'AGIR ENSEMBLE ?

Laissez-vous aller et faites le lien avec vos milieux, vos cours, vos interventions. De nombreuses recherches reconnaissent le rôle structurant de la créativité dans le développement de soi¹.

On vous met au défi : faites participer 10 jeunes !

Date limite pour participer : **15 AVRIL 2024**

Projet de création «sortir du cadre et créer des liens»

actuellement
MSMQ



Pour les intervenant·es ou enseignant·es

Un guide pour celles et ceux qui souhaitent accompagner un groupe dans la participation au projet.

[Consulter ce contenu →](#)

Besoin d'aide pour animer le projet ?

[Inscrivez-vous aux formations gratuites d'aide à l'animation \(prévoir 1h\) ici !](#)

La prochaine date est le 7 novembre !

Etapes

IMPORTANT !
Cadre bienveillant
et sécuritaire

1. Choisir la ou les questions que vous voulez proposer
2. Susciter une réflexion collective sur la ou les questions
3. Inviter les jeunes à y répondre par une création individuelle ou collective (peut-être en lien avec le cours de langue, liens avec vos milieux, etc.)
4. Faire un retour en groupe sur l'activité et les créations et debrief des émotions



- Pour aller plus loin fiches pour élèves à dispo : l'échelle d'authenticité, un réseau ça se construit, mon entourage et moi, apprivoiser le changement.
- Possibilité de partager les créations à MSMQ pour expo commune (ou créer son expo avec tout l'établissement scolaire)

Surfe ton stress !

2019
CESH



Contenu : 4 capsules de 5 minutes chaque et journal de bord individuel

Public cible : Adolescent de 12 à 17 ans

Fréquence : 1 à 2 capsules par semaine (en ordre)

Conditions idéales d'implantation (paramètres) : Surfe ton stress a été conçu pour être présenté devant une classe, mais peut aussi être utilisé en individuel (voir la page «Je suis un(e) adolescent(e)»). Dans un cas comme dans l'autre, il est préférable de ne pas faire de préambule et de présenter les capsules comme suit : **Surfe ton stress**, c'est 4 capsules vidéo qui visent à t'aider à mieux comprendre à quoi sert ton stress et comment l'apprivoiser. Nous vous invitons toutefois à initier le dialogue avec les adolescents une fois les 4 capsules vidéo visionnées

Téléchargez le Journal de Bord

Visionner les capsules vidéos





TROUSSE ÉCOLES

RESSOURCES POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

LA TROUSSE ÉCOLES : DES OUTILS POUR DÉVELOPPER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Parce que l'école est un lieu d'apprentissage dans toutes les sphères de la vie des adolescents, vous avez la possibilité de jouer un grand rôle dans le développement de leur santé mentale.

Manque de temps à cause de vos programmes surchargés?

Vous pouvez introduire la santé mentale comme vous le souhaitez : par petites touches ou de manière globale.

EN SANTÉ MENTALE, CHAQUE INITIATIVE COMpte.



PLEINE CONSCIENCE



RELATIONS SOCIALES



DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



ESTIME



CONNAISSANCE DE SOI



PRENDRE SOIN DE SOI



ENGAGEMENT SOCIAL

DES OUTILS POUR CHAQUE BESOIN



PLEINE CONSCIENCE

- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété
- Aider les élèves à être concentrés et calmes
- Pratiquer la méditation dans son école

[DÉCOUVREZ NOS OUTILS](#)



RELATIONS SOCIALES

- Développer de bonnes relations avec les autres
- Auto-réguler ses émotions pour mieux communiquer
- Gérer les conflits efficacement
- Comprendre l'impact des réseaux sociaux

[DÉCOUVREZ NOS OUTILS](#)



DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- Comprendre la santé mentale des ados
- Différencier la déprime de la dépression
- Aider les jeunes à traverser les moments de crise
- Venir en aide à un jeune

[DÉCOUVREZ NOS OUTILS](#)



CONNAISSANCE DE SOI

- Connaitre le développement du cerveau des ados
- Aider les jeunes à trouver leur personnalité
- Faire prendre conscience des forces et des valeurs de chacun
- Accompagner la prise d'autonomie

[DÉCOUVREZ NOS OUTILS](#)



PRENDRE SOIN DE SOI

- Savoir cultiver sa santé mentale
- Surmonter les épreuves avec un discours intérieur bienveillant
- Résister aux addictions
- Gérer le stress scolaire

[DÉCOUVREZ NOS OUTILS](#)



ENGAGEMENT SOCIAL

- Favoriser l'engagement des jeunes pour une cause
- Accompagner leur entrée dans le monde du travail

[DÉCOUVREZ NOS OUTILS](#)

PSV DANS LES ÉCOLES DU SEC. II



WORKSHOPS IH30



ready4life
ivresse et conduites à risques (*en cours*)
prévention des addictions spécificités SCAI



CPS : la gestion du stress
CPS : les impacts du discours intérieur
CPS : prendre des décisions
CPS : images et réseaux sociaux (*en cours*)



hyperconnectivité et jeux



FORMATION ET OUTILS ENSEIGNANTS

formation soutien
santé-psy chez les 16-25 ans (*en cours*)

formations thématiques
et mise en lien d'experts :

- fiches pédagogiques sur les jeux de hasard et d'argent et exposition itinérante
- tabac & nouveaux produits nicotinés
- etc.

+ ACCOMPAGNEMENT/SOUTIEN À
DES PROJETS D'ÉTUDIANTS



ACCOMPAGNEMENT PROJET D'ÉTABLISSEMENT

le réseau d'écoles21 vous accompagne
avec vos PROPRES projets et dans la
création d'une culture d'établissement

- mise en place de mesures structurelles
- création d'environnements favorables à la santé et à la durabilité
- mise en réseau avec d'autres acteurs clé
- etc.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

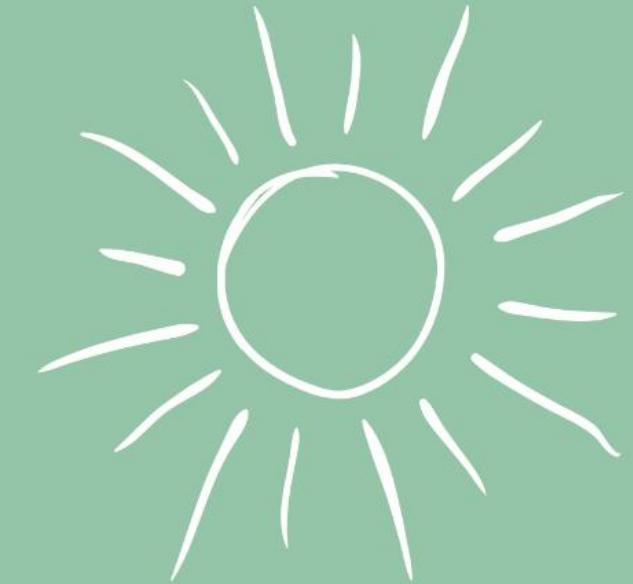
Références

- Amstad, F., Suris, J., Barrene-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique. Rapport 9. Promotion Santé Suisse.
- OMS (1997). Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes. Programme on mental health World Health Organization. Genève
- OCDE. (2016). Les compétences au service du progrès social : le pouvoir des compétences socio-affectives. (148 p.) et L'importance des compétences. Nouveaux résultats de l'évaluation des compétences des adultes. (172 p.)
- UNESCO. (2017). L'éducation en vue des objectifs de développement durable. Objectifs d'apprentissage. (66 p)
- CASEL (2020). The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning : recherches d'impact sur les compétences socio-émotionnelles, Chaire de Recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/ EHESP. (2017). Stratégies d'interventions probantes en prévention (SIPrev): Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales (50 p.)
- IREPS Bourgogne (2014). Comment travailler sur les compétences psychosociales ? Compétences psychosociales et promotion de la santé - Dossier technique n°5., pp. 17-20
- Santé publique France (2015). Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. La santé en action. No 431. INPES
- Santepsy.ch; #MOICMOI; Mindmatters (2020). Promouvoir la santé psychique des adolescent.e.s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel.le.s. G.Voide Crettenand

- Denervaud, S., Franchini, M., Gentaz, E., & Sander, D. (2017). Les émotions au cœur des processus d'apprentissage. La pédagogie spécialisée à l'épreuve des neurosciences, 20-25
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432
- Lamboy E. et al (2022) Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. Santé Publique France
<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>
- Lamboy B., Shankland R., M-O.Williamson (2021). Les compétences psychosociales. Manuel de développement. Ed de Boeck
- Lamboy B. Implanter des interventions fondées sur les données probantes pour développer les compétences psychosociales des enfants et des parents. In Revue Devenir 2018/4(vol.30), pages 357 à 375
- Renaud L. Ed. Retz. Pédagogie pratique (2019). Développer les compétences psychosociales
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. American Psychological Association ; Oxford University Press.
- Serino, A., & Haggard, P. (2010). Touch and the body. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 224-236.
- Servan-Schreiber, F. (2011). 3 kifs par jour. Marabout.
- Shankland, R. (2016). Les pouvoirs de la gratitude. Odile Jacob.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



**MERCI
POUR VOTRE
ATTENTION**

MoiC^Moi

Les compétences psychosociales

Comment faire?



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

SAVOIR RÉSOUDRE DES PROBLÈMES - PRENDRE DES DÉCISIONS

Une compétence essentielle pour avancer sur le chemin de l'autonomie

Soutenir son apprentissage c'est apprendre à faire...
face aux problèmes pour garder le sentiment de pouvoir agir face aux difficultés rencontrées
des choix, en analysant la situation, en évaluant les différentes options, afin de pouvoir agir en
conséquence.

- Privilégier une pédagogie active où l'enfant/adolescent.e est au cœur de l'action
- Donner la possibilité de prendre des initiatives et de faire des choix de manière autonome
- Donner une place à l'erreur comme opportunité d'apprentissage, plutôt qu'un échec.
- Favoriser participation, coopération et échange
- Proposer régulièrement des débats, réflexions individuelles et collectives

Des idées pour les travailler

Rebondir ou proposer à la classe une situation-problème en lien avec une question qui concerne les élèves/la classe (comment améliorer le temps des devoirs? Comment faire quand quelqu'un n'a pas son matériel?, etc..)

- Les élèves sont répartis en sous-groupes qui chacun doit imaginer le plus de solutions possibles durant un temps donné. Des ressources (internet, adultes, livres, etc.) sont à disposition.
- Chaque groupe fait une présentation imagée (texte, dessin, schémas, mise en scène, etc.) de ses solutions à la classe. L'ensemble de la classe échange sur l'ensemble des solutions proposées et en choisit pour les tester.
- Après quelques temps, échanger sur les solutions testées et faire les adaptations nécessaires

Le noeud humain: les élèves se mettent en cercle et se font face. Chacun.e doit tendre la main gauche et saisir la main d'un autre enfant. Une fois que toutes les mains ont été connectées, les enfants doivent tendre la main droite pour saisir la main d'un autre enfant. ils doivent lentement commencer à dérouler l'énorme noeud humain qu'ils sont devenus mais sans jamais se lâcher les mains.

AVOIR UNE PENSÉE CRÉATIVE - UNE PENSÉE CRITIQUE

Un levier de construction, d'affirmation face aux autres, d'adaptabilité à son environnement, mais également de développement de sa confiance en soi.

Soutenir son apprentissage c'est apprendre...

à analyser le plus objectivement possible des informations

à construire son propre avis fondé

- Inciter à se questionner, sur soi, sur les autres, sur l'ensemble des informations disponibles.
- Encourager à libérer et exprimer son imaginaire, à explorer les possibilités qui s'offrent à lui, à créer de nouvelles opportunités.
- Susciter l'esprit de découverte et la curiosité

Des idées pour les travailler

- Faire une carte sensible de l'école, de la classe, de la cour de récréation, du chemin de l'école...
- Proposer des moments de créativité libre
- Organiser un débat pour ou contre sur un sujet d'actualité, une situation qui les concerne et qui pose un dilemme moral pour favoriser la formulation d'arguments
- Faire rechercher des informations sur l'origine de certains savoirs; faire valider collectivement des expériences, hypothèses. Vérifier la validité d'un résultat
- Proposer une analyse d'un article de presse
- Confronter des points de vue ou des ressentis face à une œuvre artistique, à un texte
- Envisager le plus de lectures possibles d'une situation, le plus de solutions à un problème, etc.

SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT – ETRE HABILE DANS LES RELATIONS

Une compétence fondamentale pour le bien-être social et psychique qui permet de construire des relations constructives, fiables et durables

Soutenir son apprentissage c'est apprendre...

à exprimer sa pensée, ses émotions de façon appropriée et adaptée.
à transmettre une idée, en respectant ses besoins comme ceux des autres
à communiquer de manière positive, non violente et respectueuse.

- Favoriser l'expression des idées, des émotions, des besoins du moment
- Faire des exercices d'expression verbale et non verbale
- Travailler sur la prise de conscience des différentes sphères relationnelles (intime, privée, publique)
- Proposer des exercices d'écoute active et d'empathie vis-à-vis des autres
- Appliquer à soi-même les principes proposés aux élèves

Des idées pour les travailler

- Rebondir sur ou proposer une situation problème du quotidien (p.ex un désaccord avec quelqu'un) et demander aux élèves comment les personnages pourraient formuler un message clair pour se faire comprendre
- Proposer des exercices d'écoute active où chacun.e doit écouter l'autre pendant 2' sur un thème sans l'interrompre et en lui montrant son intérêt et sa présence
- Proposer des moments d'expression corporelle, d'écoute des sensations corporelles en lien avec des situations de distances sociales différentes (que se passe-t-il quand je me sens envahi.e dans ma bulle?)
- Proposer l'approche en 4 temps de l'approche en Communication non violente (CNV):

Quand ça/tu...

Je me sens...

J'ai besoin...

Alors je demande...

AVOIR CONSCIENCE DE SOI – DE L’EMPATHIE POUR LES AUTRES

Une compétence « prérequis » pour pouvoir développer les autres compétences sociales

Soutenir son apprentissage c'est apprendre...

à explorer ce qui constitue la personnalité: forces, faiblesses, centres d'intérêt, valeurs, limites, corps, etc...

à reconnaître et à apprécier l'altérité

- Informer sur ce qui se joue aux différents âges pour aider à comprendre qui on devient
- Accompagner dans l'identification et le développement des forces et les valoriser comme des indicateurs importants pour ses choix de vie
- Proposer des occasions de se décentrer de soi, de sa culture, de son mode de vie, de se transposer au travers de l'autre, d'imaginer sa vie, de se projeter dans sa situation.

Des idées pour les travailler

- Activité de connaissance de soi : «Mes forces» ; «J'aime-je n'aime pas»; le blason personnel
- Jeu des mousquetaires (Omar Zanna)- jeu d'attention aux émotions et sensations des autres
<https://vimeo.com/137681120>
- Jeu de rôle des 3 figures (Serge Tisseron) où les participant.e.s jouent successivement les différents rôles d'une scène <https://www.3figures.org/fr/>
- Jeu de mime pour décoder des émotions et intentions des autres
- Exercice «d'échauffement émotionnel» pour expérimenter les différentes émotions et les reconnaître chez soi et les autres (que ressentent les personnages d'un roman? Que ferais-tu à leur place?, pratique attentionnelle centrée sur les ressentis liés aux différentes émotions, etc.)
- Théâtre forum (Gustavo Boal)

SAVOIR GÉRER SON STRESS – GÉRER SES ÉMOTIONS

Une compétence levier pour soutenir les apprentissages et faire face aux situations sans les fuir

Soutenir son apprentissage c'est apprendre à ...

identifier, accueillir, comprendre, exprimer, utiliser les émotions

identifier les signaux de stress, ses causes et ses effets

auto-réguler stress et émotions

développer une intelligence émotionnelle

- Donner un vocabulaire sur les émotions, sensibiliser au rôle des émotions
- Proposer des moments dédiés à des pratiques telles que la relaxation, la méditation, la sophrologie, les mouvements, les arts visuels, la musique, etc..
- Favoriser les exercices de respiration et d'ancrage
- Donner des clés pour reconnaître l'arrivée d'une émotion ou d'un stress

Des idées pour les travailler

- **Evoquer des émotions différentes** (avec des plus grands, utiliser des émotions nuancées) et demander aux élèves de les ressentir dans le corps
- Faire dessiner où se passent les sensations
- Faire décrire oralement les sensations ressenties
- **Prolonger par une discussion:**

Qu'est-ce qui pourrait aider à se sentir mieux quand on ressent une émotion négative?

Comment retrouver une émotion agréable?

Les CPS se mettent en scène

Dans des exercices spécifiques

par ex. dans le cadre de rituels d'accueil ou de transitions ou de dispositifs quotidiens mis en place sur des thématiques particulières :

pratiques attentionnelles, mandalas, régulation émotionnelle, contes, jeux coopératifs, etc.



Les pratiques attentionnelles

«...porter son attention de façon volontaire sur l'instant présent sans jugement »
...« invitation à être attentif à toute la gamme d'expériences internes et externes
» (Kabat-Zinn, 1994; Ivtzan & Lomas, 2016)

Météo intérieure

1. S'installer dans une position confortable, porter son attention sur sa respiration, fermer les yeux et porter son attention sur

- Son corps, ses sensations
- Son esprit, ses pensées
- Son cœur, ses émotions

2. Accueillir ce qui est, sans juger.

Prendre conscience simplement de ce qui est présent

3. Revenir à sa respiration, prendre conscience de l'environnement, bouger son corps, ouvrir les yeux

Coloriage de mandalas

Création et expression de soi en présence

Proposition d'activités

Conscientiser ses émotions

En deux minutes, écrivez toutes les émotions que vous avez ressenties depuis ce matin.

Que remarquez-vous?

Comment se sont manifestées ces émotions? dans le corps, les pensées, les actions?

Qu'est-ce qui les a déclenchées?

Que vous disent-elles? Quel(s) besoin(s) vous signalent-elles?

Quelles émotions avez-vous repérées chez les autres aujourd'hui?

Des contes qui font du bien

Des histoires racontées par des conteuses professionnelles à écouter avec nos émotions. Promotion santé Valais