



# 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

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



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'



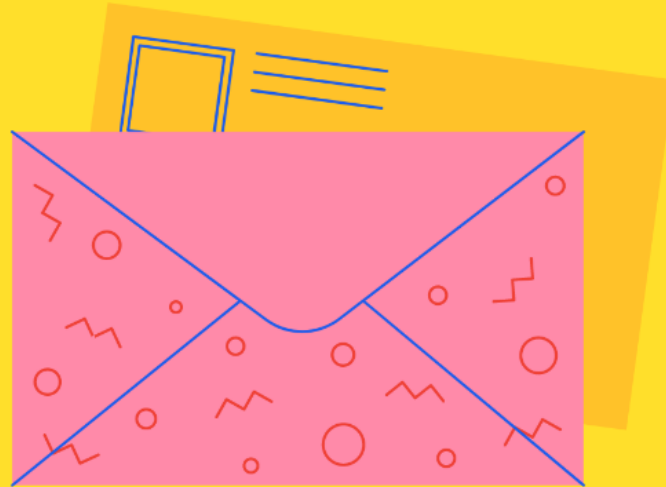
**Les focus et  
outils travaillés  
en**

🕒 5'



**Conclusion**

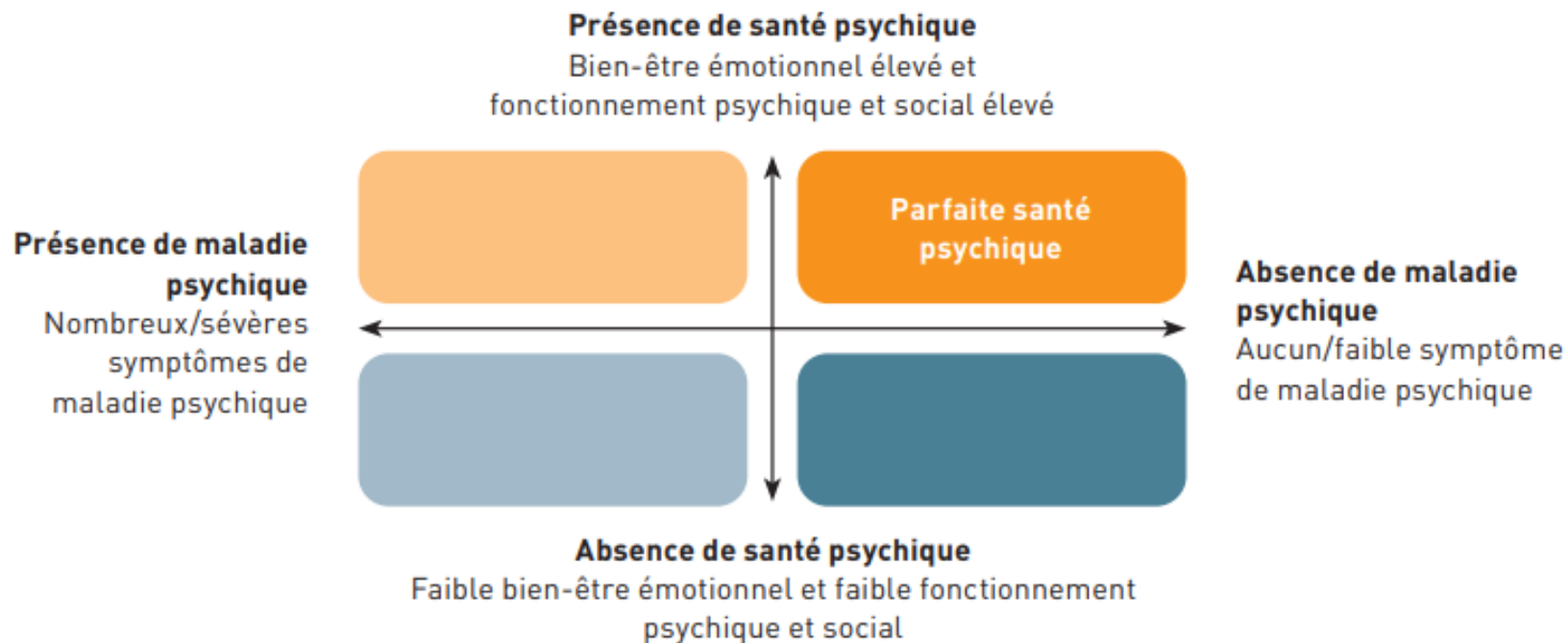
# **LE FACTEUR A UNE LETTRE POUR TOUTES LES PERSONNES QUI ...**



# LA SANTÉ PSYCHIQUE = UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE



Modèle des deux continuums de Keyes (adapté)

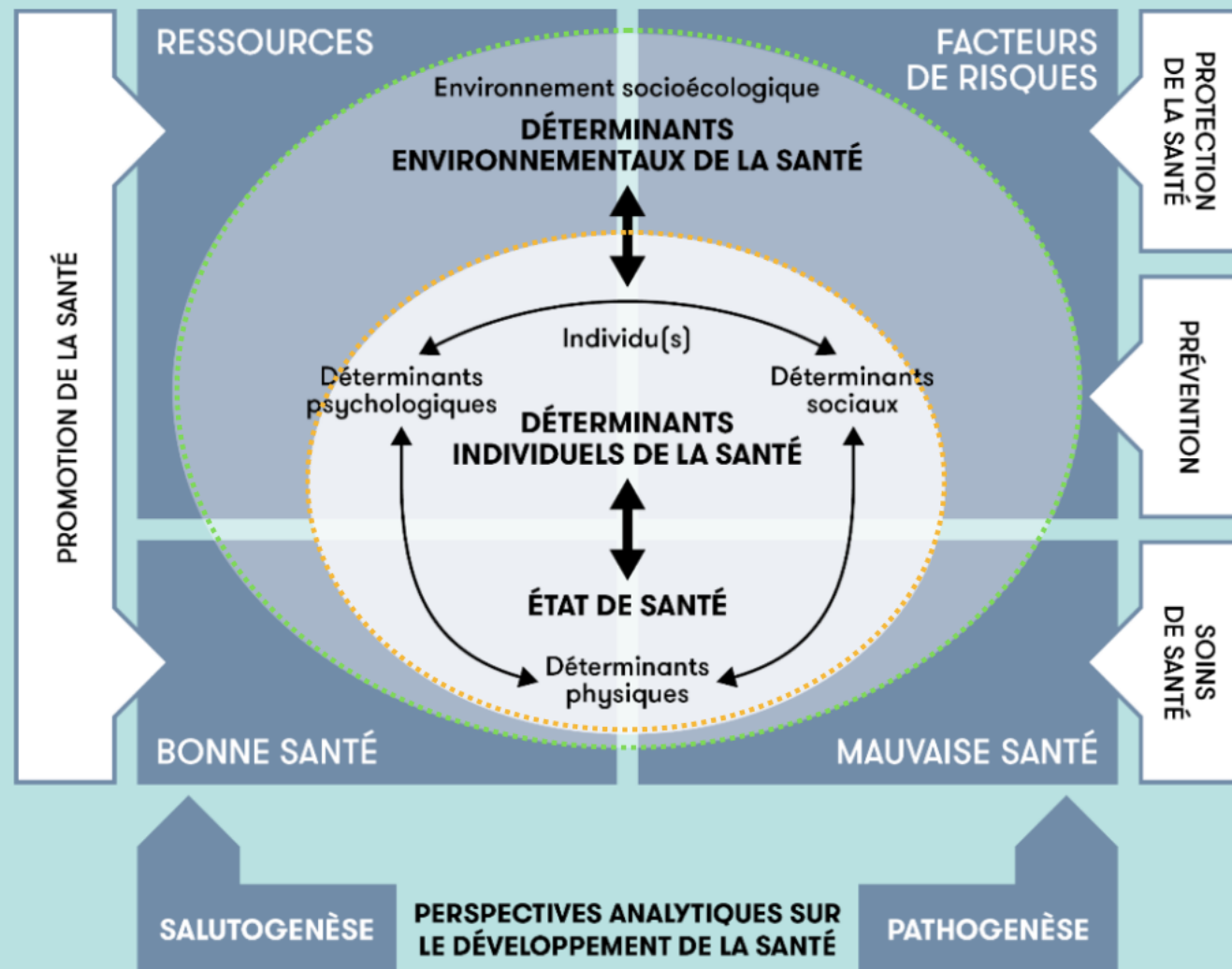
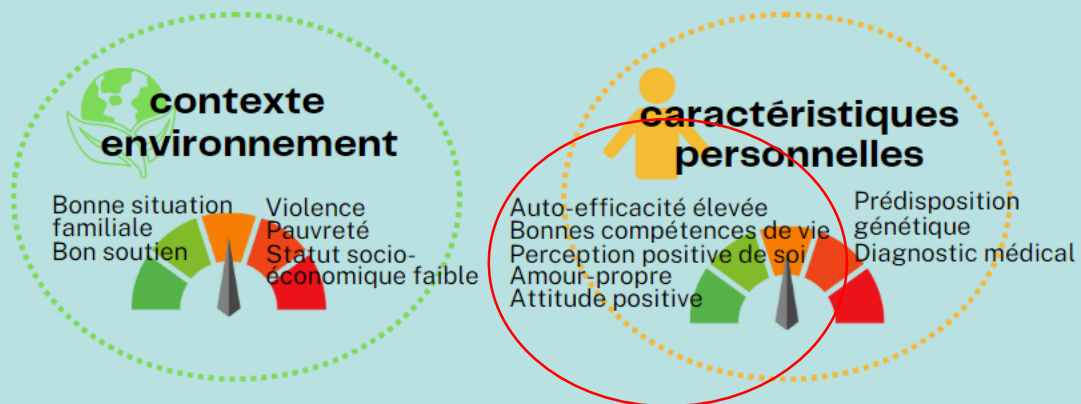


- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, sans trouble psychique
- Personnes ayant un bien-être psychique élevé, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué
- Personnes ayant un bien-être psychique faible, sans trouble psychique
- Personnes ayant un faible bien-être psychique, avec un trouble psychique pouvant être diagnostiqué



LA SANTÉ PSYCHIQUE EST INFLUENCÉE  
PAR DES **FACTEURS DE RISQUE**  
(CONTRAINTES) ET DES **FACTEURS DE  
PROTECTION** (RESSOURCES).

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  
ontéécoute   
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

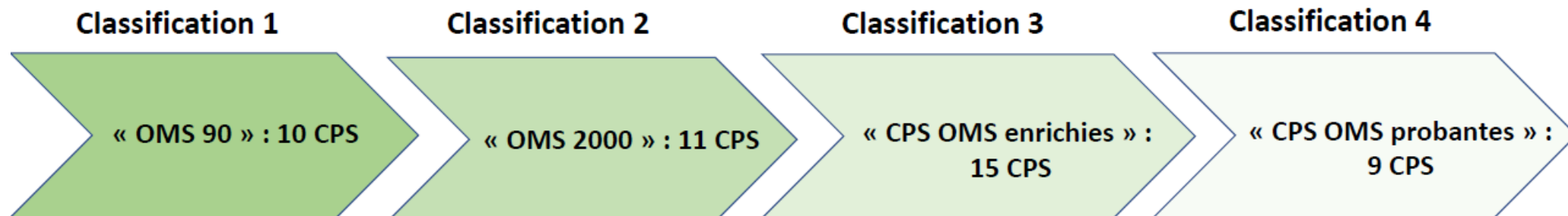
# UN CONCEPT ÉVOLUTIF ET MOUVANT



*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»





# 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

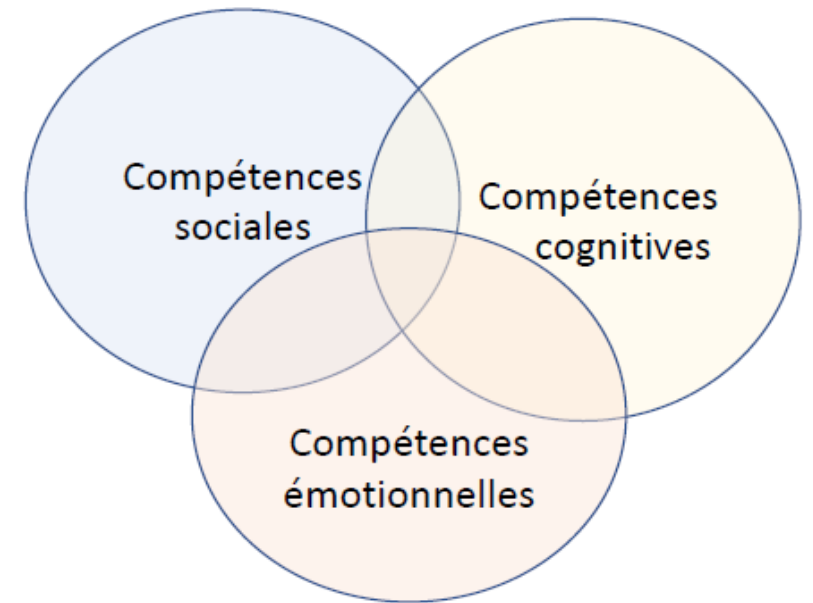


Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie



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**

**Réconfort, informations importantes et intéressantes, outils**

**Echanges et conseils**

**AVEC QUOI  
JE REPARS ?**





# 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 sabotreuse



**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	COMPORTEMENTS	EMOTIONS	CONSÉQUENCES
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,...	Je n'ai rien à dire, l'impression échoué.
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 proposer un exposé malgré la consigne difficile.



## la gestion du stress

**LES PISTES POUR RÉDUIRE LE STRESS**

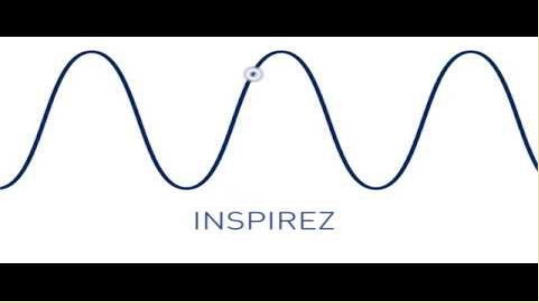


Agir sur le corps pour réduire les signaux d'alerte dans le cerveau

Dépenser l'énergie mobilisée


Changer de point de vue

Anticiper la situation



## prendre des décisions

**Tête brûlée**



**Fiche DECIDE**



## En plus de tes propres ressources



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

PLATFORME 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 [santepsy.ch](https://santepsy.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 naisse.





## 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

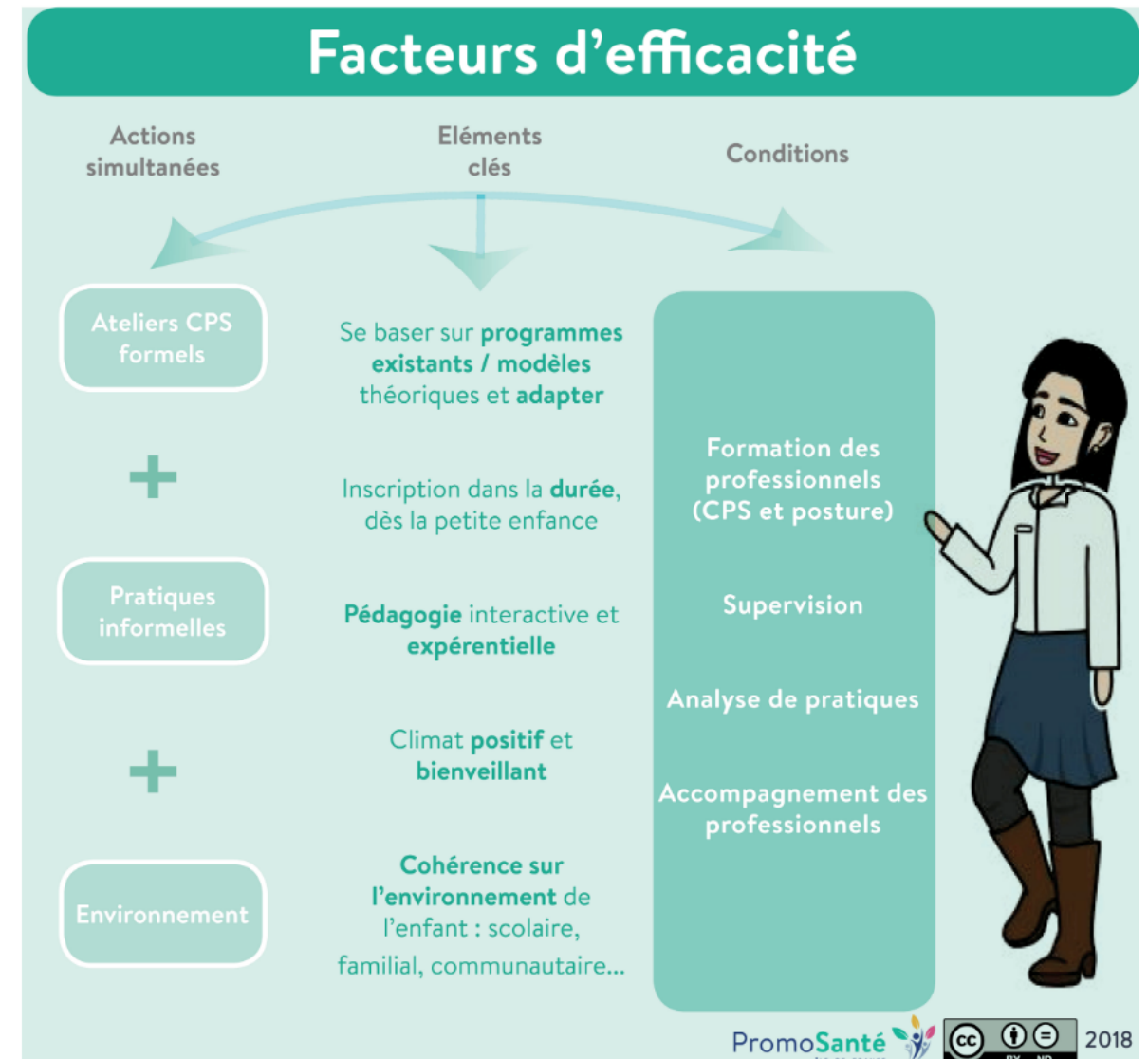
Adolescence : estime de soi - Julien

01:01



# CONCLUSION RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE

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



Source : INPES (2015) <https://www.promosante-idf.fr/dossier/cps/facteurs-defficacite>

# 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



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



## 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

- Stands/Stands
- Bien-être/Well-being
- Table ronde/Round table
- Atelier/Workshop
- Conférence/Conference
- Évènement/Event

12:00 - 14:00

12:00 - 14:00

12:30 - 13:30

12:30 - 13:30

12:30 - 13:30

17:30 - 19:00

17:30 - 18:30

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

Pause de midi

Hypersensibilité  
et émotions

MED Hall

Anxiété

MED Hall

Work-life balance

MED Hall

Prévention et  
intervention précoce

MED Hall

Dépandances

MED Hall

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

Mindfulness (en français)

EPFL Pavillon A

Tai Chi

EPFL Pavillon A

Qi Gong

EPFL Pavillon A

Mindfulness (in English)

EPFL Pavillon A

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

Molecular and cellular  
traces of traumatic  
memories in the brain -  
and how to overcome them

Prof. Johannes Gräff,  
Neuroscientist, EPFL  
Forum Rolex

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



Fin de journée

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

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 Pralet, 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 soi<sup>1</sup>.

**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

**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

- Connaître 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

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



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



# Références

- Amstad, F., Suris, J., Barrense-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

Avec quoi je  
repars ?



**MERCI  
POUR VOTRE  
ATTENTION**

ATELIER CPS - SANTÉ PSYCHIQUE

#MoicMoi

# Les compétences psychosociales

Comment faire?





# 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 nœud 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 nœud 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 ou 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  
» (Kabbat-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