

Les compétences  
psychosociales:  
focus sur les émotions

# Programme de la rencontre

- I. Définitions :
- II. Quelques repères scientifiques
- III. Comment développer les CPS auprès des enfants
  - Les compétences émotionnelles
  - Quelles stratégies utilisez vous pour réguler vos émotions?
  - Comment exprimer ses émotions de façon adaptée?
- IV. Discussion/Echanges

# I. Définitions



- **Pour l'OMS**: c'est la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne.
- C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement " (OMS, 1997).

## -5 binômes de compétences :

| <b>Savoir résoudre des problèmes</b> | <b>Savoir prendre des décisions</b>              |
|--------------------------------------|--|
| 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                          |

# I. Définitions

En 2001, la classification est redéfinie par l'OMS, avec un regroupement en 3 grandes catégories : **compétences sociales, cognitives et émotionnelles.**

Liste des « 11 CPS socles » issues de l'OMS, des programmes CPS validés et des modèles théoriques actuels

*Extrait de « Les compétences psychosociales : Manuel de développement lamboy, Shankland et Williamson » 2021*

| Compétences cognitives           | Compétences émotionnelles              | Compétences sociales                          |
|----------------------------------|--|---|
| S'auto-évaluer positivement      | Comprendre les émotions                | Communiquer de façon positive                 |
| Savoir être en pleine conscience | Identifier les émotions                | Développer des relations positives            |
| Savoir résoudre des problèmes    | Exprimer ses émotions de façon adaptée | S'affirmer et résister à la pression sociales |
|                                  | Réguler ses émotions                   |   |
|                                  | Gérer son stress                       |   |

# I. Définitions

Au sein de l'Education Nationale :

Les CPS sont rattachées au « **Socle commun de connaissances, de compétences et de culture** » qui définit ce que l'élève doit maîtriser à la fin de la scolarité obligatoire pour réussir sa vie en tant qu'individu et futur citoyen.

Une introduction de ces stratégies à l'école influence en profondeur le **CLIMAT SCOLAIRE et les PERFORMANCES DES ELEVES** ([Durlak](#), 2011)

# Domaine 3 du « Socle commun de connaissances, de compétences et de culture »: « La formation de la personne et du citoyen »

*Extrait du Bulletin Officiel n°17 du 23 avril 2015*

## **Objectif : Expression de la sensibilité et des opinions , respect des autres**

### **L'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis**

L'élève exploite ses facultés intellectuelles et physiques en ayant confiance en sa capacité à réussir et à progresser.

### **L'élève apprend à résoudre ses conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation.**

Apprenant à mettre à distance préjugés et stéréotypes, l'élève est capable d'apprécier les personnes qui sont différentes de lui et de vivre avec elles.

L'élève respecte les opinions et la liberté d'autrui, identifie et rejette toute forme d'intimidation ou d'emprise.

### **L'élève est capable de faire preuve d'empathie et de bienveillance.**

L'élève vérifie la validité d'une information et distingue ce qui est objectif et ce qui est subjectif.

L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui.

## II. Quelques repères scientifiques

# Les CPS chez les enfants

Un déficit de CPS serait associé au **mal être**, à l'anxiété, aux troubles anxiodépressifs, aux **problèmes de comportements**, à la délinquance, à la consommation de substances psychoactives à l'adolescence, aux comportements criminels et à la dépression à l'âge adulte (Domitrovich et al. 2017).

Des CPS développées : favoriseraient le **bien-être**, les interactions sociales positives (avec les pairs et les adultes) le développement cognitif, les **résultats académiques et la réussite professionnelle** (Durlak, 2011; Domitrovich et al; 2017). = enjeu de santé publique.

## Quels sont les facteurs favorisant le développement des CPS chez les enfants?

Des CPS développées:

- **chez les parents** seraient associées chez l'enfant, à de meilleurs résultats scolaires, de plus grandes compétences sociales, moins de comportements à risque, d'anxiété et de dépression (Russel et al. 2016).
- **chez les enseignants** favoriseraient la gestion de groupe, la régulation des comportements, la motivation et le plaisir d'apprendre. (Russel et al. 2016).

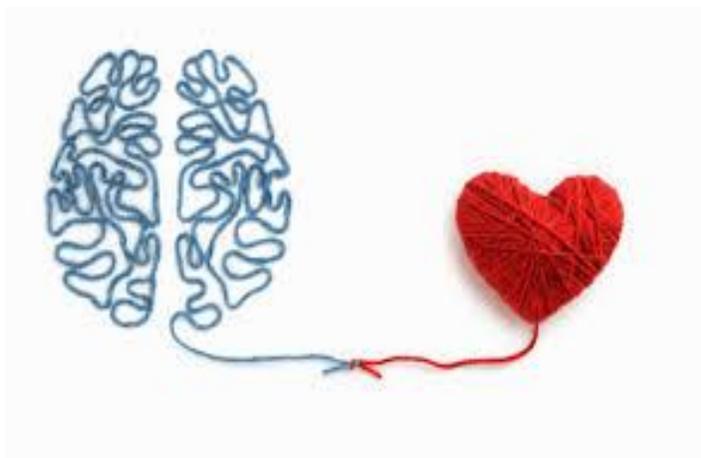


# Focus: qualité relationnelle « élève-enseignant »

## Par quels comportements cibles de la part des adultes les CPS des enfants ont se développer?

Par l'accordage affectif, l'empathie, l'écoute des émotions et la capacité à y répondre, la régulation des comportements (notamment des conflits), une discipline constructive, et des renforcements positifs (Russel et al., 2016).

Plus un adulte est **bienveillant** et **empathique** avec un enfant, plus son cerveau va se développer de **manière harmonieuse (d'un point de vue psycho-affectif mais aussi cognitif)** et plus ce dernier devient lui-même empathique et bienveillant (Ahnert, 2012). L'adulte est modélisant .



## Rapport PISA (2015) sur « le bien être des élèves »

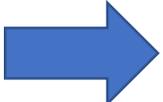
**La qualité de la relation enseignant- élève va être un facteur prédictif des résultats scolaires de l'élève et de sa motivation pour apprendre. (Durlak, 2011)**

### III. Comment développer les CPS auprès des élèves

# III. Comment développer les CPS des élèves

## 3 voies:

1. Développer les CPS auprès des adultes gravitant autour des enfants.
2. Mettre en place des programmes spécifiques pour développer les CPS.
3. De manière transversale, au travers d'autres supports pédagogiques.

 Focus sur le développement des CPS auprès des adultes.

# Les compétences émotionnelles

Les compétences émotionnelles X5

1. Comprendre les émotions
2. Identifier les émotions
3. Exprimer ses émotions de façon adaptée
4. Réguler ses émotions
5. Gérer son stress



**Focus « comprendre les émotions »**



Quelle est votre définition d'une « émotion »?

# Focus : émotion



Réaction physiologique qui a pour fonction l'ADAPTATION.

## Les émotions:

– sont consécutives à un **stimulus ou un évènement** de notre environnement **capté par nos 5 sens**. Elles agissent « comme des messagers » : elle transmettent une **information** (comme un facteur).

- nous indiquent **nos besoins face à une situation** : elles agissent comme **une boussole** et nous montrent la direction à suivre.



Une émotion est donc **une information** transmise par notre corps pour répondre à nos besoins. Elles nous permettent de nous adapter à notre environnement.



Une émotion survient lorsqu'un besoin psychologique ou physiologique est satisfait (émotion agréable) ou non (émotion désagréable)

| Emotions  | Déclencheurs (externes)   | Besoins psychologiques internes  |
|-----------|---|--|
| PEUR      | Un danger   | Besoin de survie<br>Besoin de sécurité<br>Besoin d'intégrité (physique et psychique)<br>Besoin de protection               |
| COLERE    | Une intrusion dans sa sphère privée, une opposition à soi, une transgression de nos limites | Besoin d'être respecté<br>Besoin d'être compris, d'être entendu<br>Besoin d'être accepté considéré<br>Besoin de s'exprimer |
| TRISTESSE | Une perte, une séparation, une distance   | Besoin d'appartenance<br>Besoin de partager<br>Besoin de réconfort<br>Besoin d'apaisement                                  |

# Le tableau des émotions

| Valence | 7 familles       | Intensité   |           |              |                      |           |              |                   |
|---------|------------------|-------------|-----------|--------------|----------------------|-----------|--------------|-------------------|
|         |                  | Très faible | Faible    | Assez faible | Moyenne              | Forte     | Très forte   | Extrêmement forte |
| +       | <b>JOIE</b>      | Confiant    | Satisfait | Content      | Joyeux               | Heureux   | Émerveillé   | En extase         |
| +       | <b>AMOUR</b>     | Doux        | Tendre    | Affectueux   | Amoureux<br>En amour | Passionné | En adoration | En vénération     |
| -       | <b>PEUR</b>      | Préoccupé   | Inquiet   | Anxieux      | Apeuré               | Paniqué   | Terrifié     | Horrifié          |
| -       | <b>COLÈRE</b>    | Contrarié   | Irrité    | Énervé       | En colère            | Exaspéré  | Furieux      | Enragé            |
| -       | <b>TRISTESSE</b> | Affecté     | Chagriné  | Peiné        | Triste               | Déprimé   | Accablé      | Anéanti           |
| -       | <b>DÉGOUT</b>    | Dérangé     | Incommodé | Amer         | Dégoûté              | Écœuré    | Désabusé     | Horripilé         |
| - ou +  | <b>SURPRISE</b>  | En alerte   | Étonné    | Embarrassé   | Surpris              | Frappé    | Stupéfait    | Ébahi             |

# Exemples de besoins

|   |   |  |   |                                |   |   |
|---|---|--|---|--------------------------------|---|---|
| Besoin de<br><b>REPOS</b>                   | Besoin de<br><b>AIR<br/>LUMIÈRE</b>       | Besoin de<br><b>NOURRITURE<br/>HYDRATATION</b> | Besoin de<br><b>JEU</b>                                     | Besoin de<br><b>CRÉATIVITÉ</b> | Besoin de<br><b>EXPRESSION<br/>PERSONNELLE</b>  | Besoin de<br><b>MOUVEMENT<br/>DÉFOULEMENT</b> |
| Besoin de<br><b>LÉGÈRETÉ</b>                | Besoin de<br><b>SOUTIEN<br/>RÉCONFORT</b> | Besoin de<br><b>LIBERTÉ<br/>AUTONOMIE</b>      | Besoin de<br><b>CHOIX DE<br/>SES RÊVES ET<br/>OBJECTIFS</b> | Besoin de<br><b>PARTAGE</b>    | Besoin de<br><b>AMOUR</b>                       | Besoin de<br><b>EMPATHIE</b>                  |
| Besoin de<br><b>SÉCURITÉ<br/>PROTECTION</b> | Besoin de<br><b>ACCEPTATION</b>           | Besoin de<br><b>INTIMITÉ</b>                   | Besoin de<br><b>RESPECT</b>                                 | Besoin de<br><b>CONFIANCE</b>  | Besoin de<br><b>PAIX<br/>SÉRÉNITÉ<br/>CALME</b> | Besoin de<br><b>SENS</b>                      |

# En quoi « exprimer ses émotions de façon adaptée » est utile?

## - Cela améliore:

La **régulation émotionnelle** (contribue au sentiment de bien-être)

**Qualité relationnelle** (liens sociaux positifs).

- Cela évite des **passages à l'acte émotionnels**.

- Cela permet à l'autre de **mieux comprendre** ce que nous ressentons et de **réajuster son comportement**.

Aussi bien chez les **adultes** que chez les **enfants**.

Des messages clairs pour éviter la guerre



1 - **Annencer**  
« Je vais te faire un message clair. »



2 - **Exposer**  
« Quand tu m'as ... »



3 - **Exprimer**  
« Je me suis senti ... »



4 - **Réparer**  
« J'attends de toi ... As-tu compris ? »

- Excuses
- Réparation
- Arrangement



# Exprimer ses émotions de façon adaptée :

## • Le message-je simple: X3 parties

1. une phrase à la première personne « je »
2. l'utilisation d'un verbe d'état : « je me sens... »,
3. La dénomination de l'émotion sous forme de nom ou d'adjectif :

### Par exemple:

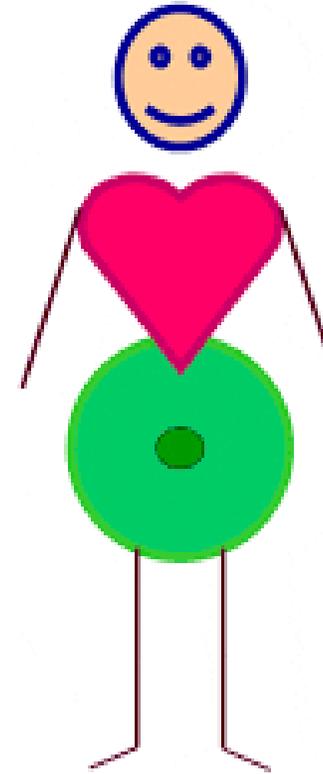
- Je suis content (de pouvoir partager ça avec toi).
- Je suis agacé (par temps de bruit).

## Le message-je de besoin:

Combinaison d'un « message-je simple » + formulation de son besoin:

### Suite exemple:

- Je suis content de pouvoir partager ça avec toi car j'ai besoin d'avoir ton regard sur cette situation/de relations sociales harmonieuses/d'expérimenter un sentiment d'appartenance.
- Je suis agacé (par tant de bruit), j'ai besoin de calme pour me sentir bien.



Observations

Sentiments

Emotions

Besoins

Demandes

Stratégies - Actions

# Quelles stratégies utilisez vous pour réguler vos émotions?

|                         | En prévention<br>= émotion positive | Suite à l'apparition d'une émotion<br>négative |
|-------------------------|-------------------------------------|--|
| Individuelles           |                                     |  |
| Collectives (en classe) |                                     |  |

# Exprimer ses émotions de façon adaptée : mise en situation

**Situation 1:** Lors de la présentation d'une nouvelle leçon, il y a de plus en plus de bruit dans la salle de classe: certains élèves discutent entre eux, d'autres sont debout, d'autres encore semblent inattentifs.

| Pensées automatiques<br>(dialogue intérieur)                  | Message classique                                  |
|---|--|
| Ex: » j'en ai assez de devoir sans cesse faire le gendarme »; | « Du silence pendant que j'explique la consigne! » |

| Exposition des faits et éventuellement des conséquences | Message- je de besoin  | Propositions/actions engagées Individuelles/collectives |
|---|--|---|
| J'entends beaucoup de bruit dans la salle...            | Ca commence à me fatiguer, à me faire mal aux oreilles et là j'ai besoin de calme. | Exercice de remobilisation attentionnel collectif.      |

# Exprimer ses émotions de façon adaptée

## Situation 2:

A la récréation, des élèves viennent vous interpeller au sujet d'une dispute : il s'agit d'Arthur et Lucile qui sont en conflit pour la 3ème fois cette semaine.

| <b>Pensées automatiques<br/>(dialogue intérieur)</b> | <b>Message classique</b> | <b>Exposition des faits et éventuellement des conséquences</b> | <b>Message- je de besoin</b> | <b>Propositions/actions engagées Individuelles/collectives</b> |
|--|--------------------------|--|------------------------------|--|
|  | «                        |  |                              |  |

# Exprimer ses émotions de façon adaptée

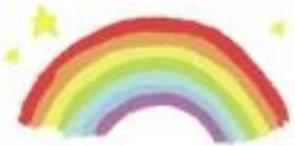
## Situation 3 :

| <b>Pensées automatiques<br/>(dialogue intérieur)</b> | <b>Message classique</b> | <b>Exposition des faits et éventuellement des conséquences</b> | <b>Message- je de besoin</b> | <b>Propositions/actions engagées Individuelles/collectives</b> |
|--|--------------------------|--|------------------------------|--|
|  |                          |  |                              | E  |

# Quelques outils

Et toi, comment te sens-tu aujourd'hui ?

très bien



bien



assez bien



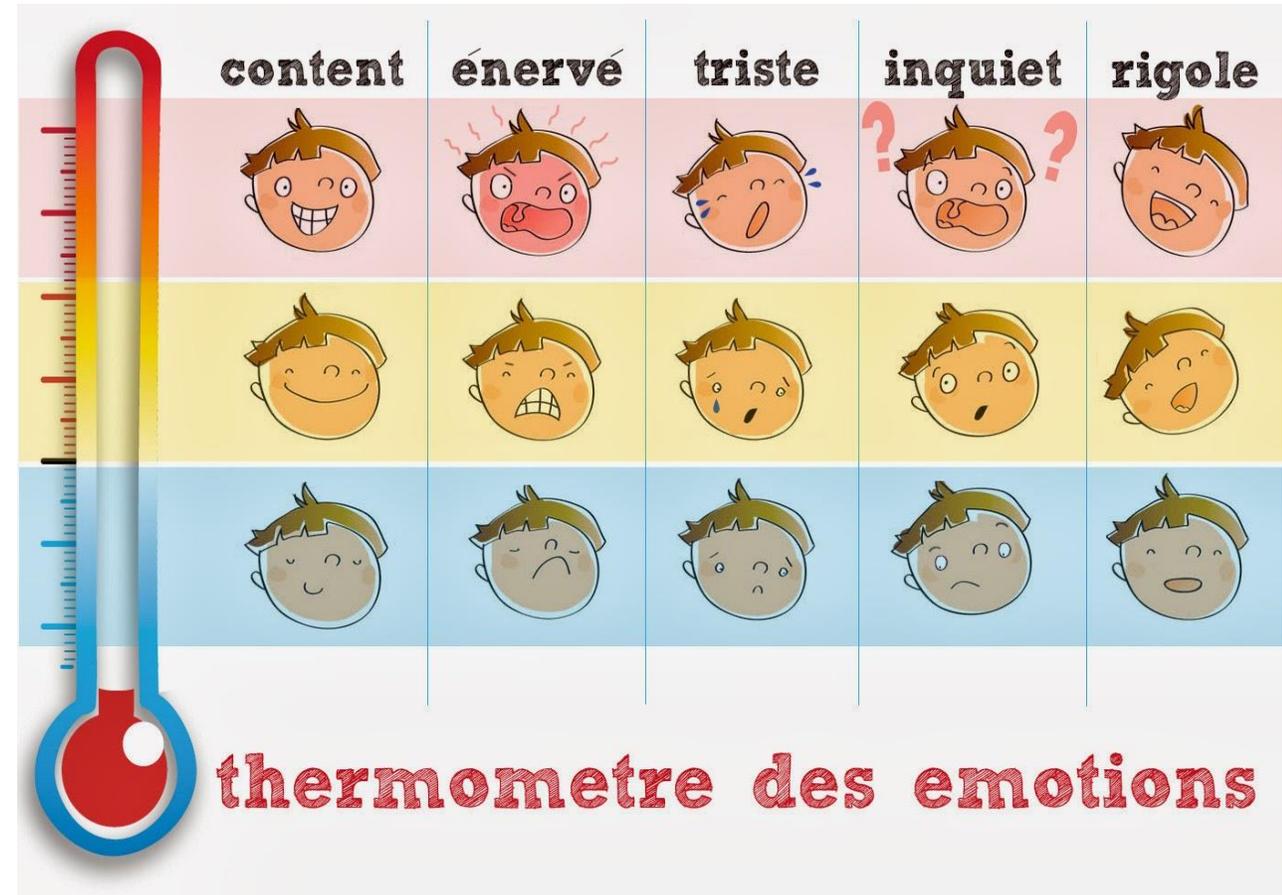
pas très bien



mal



très mal



## IV. Discussion/échanges



## Avec quoi je repars ?

### Les CPS , quelles applications pratiques dans les classes ?

- Ce que je mets déjà en place .
- Les pratiques que je souhaite développer ou renforcer.

### Ce que je retiens pour ma pratique au sujet :

- de la qualité relationnelle « enseignant élève » ;
- d'incarner une posture emprunte de CPS (apprentissage vicariant).
- de la faisabilité de la mise en place de supports spécifiques et/ou transversaux de CPS.
- de la motivation ou pas, à approfondir ou développer ce type de compétences.

# Les CPS : quelques ressources

- <https://www.cartablecps.org/page-0-0-0.html>
- <https://www.lienmini.fr>

