



Compétences psychosociales (CPS)

CPS

Un peu d'histoire

L'intérêt pour les compétences psychosociales est né du constat d'échec des programmes des années 70 qui reposaient sur la peur ainsi que de l'étude du comportement humain et de l'apprentissage.

Renforcer les compétences des adolescents a pour but de les aider à faire face à la pression sociale, à l'échec ou au stress sans avoir recours aux psychotropes.

Nouveaux programmes limités dans le temps et leurs objectifs.

Évaluation : fléchissement de la courbe de consommation des psychotropes par les jeunes.

Généralisation des programmes dans les années 90.



CPS

Définition générale

Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

Aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

*OMS, Division de la santé
mentale et de la prévention
des toxicomanies – 1993*

“ On entend
parfois les termes
Habilités
Capacités
Aptitudes ”

CPS

Le terme
compétence

“

**Savoir-faire complexe
prenant appui sur la mobilisation
et la combinaison efficaces d'une
variété de ressources internes et
externes à l'intérieur d'une
famille de situations**

”

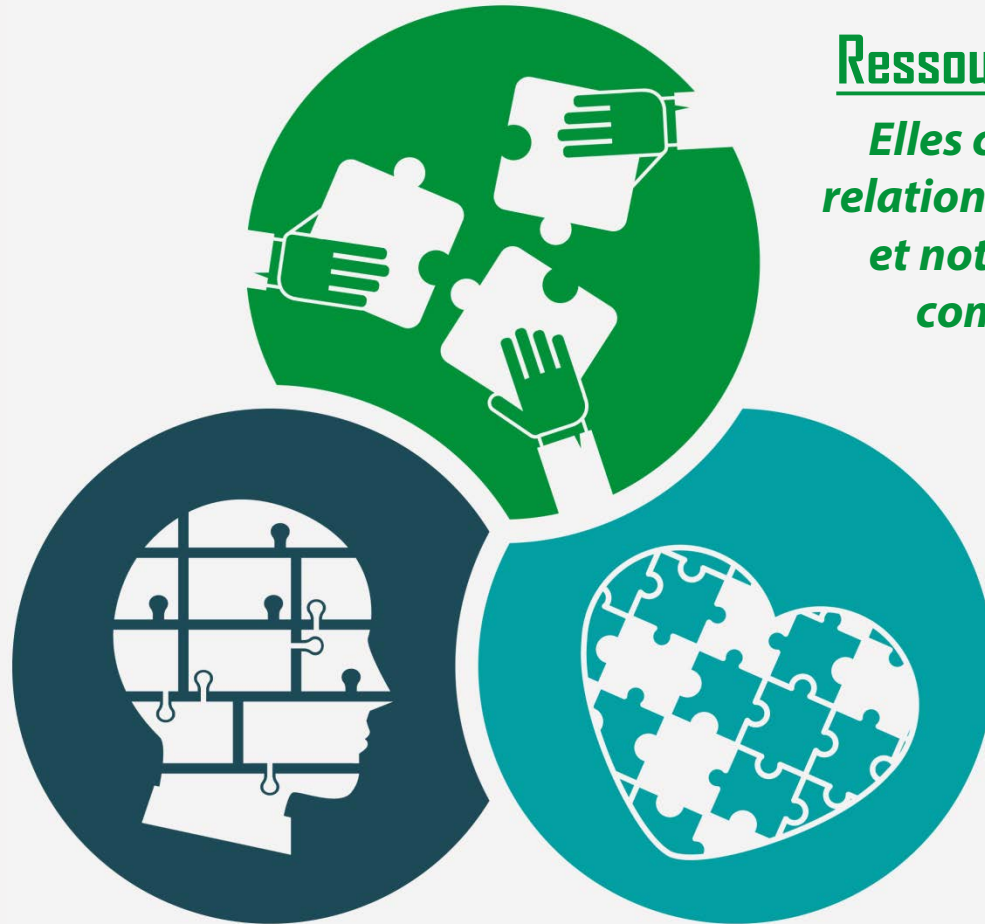
Tardif 2006

**LA COMPÉTENCE SE RÉALISE ET SE VÉRIFIE
DANS L'ACTION**

CPS

Le terme psychosocial

Les ressources
mobilisées sont
nécessairement
de trois types



Ressources sociales

*Elles concernent la
relation avec les autres
et notre capacité à
communiquer*

Ressources cognitives

*Elles ont trait au
connaissances et aux
opérations intellectuelles*

Ressources affectives

*Elles touchent aux émotions,
à notre vécu, à notre manière
de percevoir les choses*

CPS

Le contexte

01

Situation / Problème

02

**Mobilisation
des ressources
de la personne**



03

**Combinaison
des ressources
de la personne**

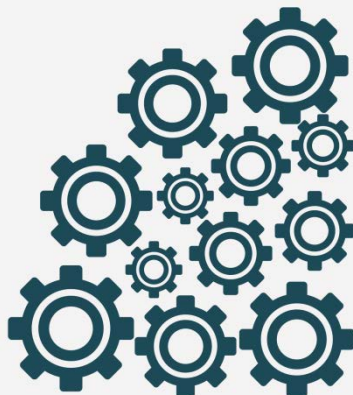


04

**Exercice de la compétence
psychosociale face à la situation**

CPS

10 compétences



*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 pour les autres



Savoir gérer son stress

Savoir gérer ses émotions