

Compétences psycho-sociales (CPS) en accueils collectifs de mineurs : définition, enjeux, exemples
--

1. Définition

Les compétences psycho-sociales, regroupent un ensemble d'aptitudes interreliées qui se construisent en fonction des interactions familiales et sociales. Leurs développements favorisent la santé mentale positive, définie par l'organisation mondiale de la santé (OMS) en 2004 comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux, et contribuer à la vie de sa communauté ».

Ces compétences sont réparties en 3 catégories

- ✓ Cognitives : Renforcer la conscience de soi, savoir penser de façon critique, développer une relation bienveillante et constructive de soi ;
- ✓ Emotionnelles : Renforcer la conscience de ses émotions et leurs fonctions, les accepter et les accueillir ;
- ✓ Sociales : Développer des relations constructives, formuler des demandes claires, communiquer de façon empathique.

2. Enjeux

En améliorant le bien-être, l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*), le développement et le fonctionnement psychologique de la personne ainsi que la qualité des interactions, les compétences psychosociales influencent les déterminants de la santé et de la réussite éducative¹.

- Renforcer le bien-être mental :
 - Les CPS favorisent une meilleure gestion du stress, des conflits et des pressions sociales.
- Prévenir les comportements à risque :
 - Développer des CPS réduit les comportements addictifs, les violences ou les conduites dangereuses.
- Favoriser l'inclusion sociale :
 - Des relations interpersonnelles solides permettent aux jeunes de s'intégrer et de participer activement à la vie collective.
- Promouvoir une éducation globale :
 - Intégrer les CPS dans les activités des ACM contribue à une formation complète des individus.
- Soutenir l'autonomie et la confiance en soi :
 - Ces compétences permettent de renforcer la capacité des jeunes à prendre des décisions éclairées et à surmonter les défis.
- Favoriser l'intégration scolaire :
 - La maîtrise des CPS contribue à une meilleure réussite scolaire.

3. Exemples d'actions en ACM

Ateliers de gestion des émotions : développer la conscience de soi et la gestion des émotions.

- Création de "thermomètres émotionnels" où les enfants identifient leurs émotions (joie, colère, peur) et apprennent des techniques pour les gérer (respiration, méditation).
- Jeux coopératifs pour favoriser les relations interpersonnelles : améliorer la coopération, l'écoute et le respect mutuel.

¹Les compétences psychosociales un référentiel opérationnel à destination des professionnels experts et formateurs CPS-Tome I-Santé Publique France.

- Organisation de défis collectifs (escape games, jeux de construction d'équipe).
- Initiation à la pensée critique et créative : développer l'esprit d'analyse, la créativité et la capacité à exprimer ses idées.
 - Proposer des débats autour de thèmes adaptés (par exemple : "Pourquoi protéger l'environnement ?") ou des ateliers créatifs (dessin, théâtre).
- Prévention des risques : apprendre à prendre des décisions éclairées et à gérer des situations à risque.
 - Interventions sur la gestion des conflits, la prévention des violences ou les usages responsables des réseaux sociaux.
- Temps d'échange et de partage pour l'empathie : renforcer l'écoute active et l'empathie envers les autres.
 - Organisation de cercles de parole où chacun partage son ressenti ou une expérience personnelle.
 - Gestion du stress par le sport ou la relaxation : enseigner aux jeunes des méthodes pour gérer leur stress au quotidien. Proposer des activités sportives ou exercices de relaxation guidée.

Point de vigilance : dans une certaine mesure, des ateliers ayant les mêmes objectifs ou les mêmes intitulés peuvent déjà être mis en place, alors quels sont les éléments qui les différencient d'une approche CPS ?

- ➔ **Les activités travaillées dans le cadre de l'approche promotrice des CPS doivent s'appuyer sur les éléments suivants² :**
- ❖ **Les CPS abordées doivent être clairement explicitées et présentées aux jeunes**
 - ❖ **Les CPS abordées seront alors mises en pratique dans un cadre expérientiel avec les enfants concernés.**
 - ❖ **Un temps de retour sur les moments vécus (*feed back*) lors des activités est prévu dans un cadre confidentiel, sécurisant et sans jugement.**

Tous les temps de l'enfant et du jeune peuvent être abordés sous le prisme des CPS. Cela implique de travailler tous les temps de vie de l'enfant de l'accueil le matin jusqu'au départ du soir :

- Ritualiser l'accueil du matin par une prise en compte de l'état d'esprit de l'enfant ou du jeune à son arrivée (météo des émotions),
- A travers les temps de vie quotidiens leurs donner la possibilité de faire des choix (cantine, choix des activités).

Développer des interventions professionnelles CPS efficaces implique d'agir aussi au niveau de l'environnement.

Ici, le terme « environnement » fait surtout référence à l'ensemble des personnes avec qui les enfants et les jeunes entrent en interaction quotidiennement et qui ont un impact sur leurs développement et qualité de vie. Ces encadrants doivent donc être formés aux CPS, s'accorder sur la cohérence éducative de leurs actions et de leurs postures.

Ce type d'approche nécessite que les équipes d'animation soient formées et qu'elles aient développé leurs propres CPS (c'est un des facteurs d'efficacité) car elles ont une fonction de modèle pour les enfants.

Santé publique France³ met à disposition des documents qui visent à construire une culture commune autour des compétences psychosociales, en s'appuyant sur des connaissances scientifiques actualisées. C'est un outil de prévention pertinent qui, en cette année dédiée à la santé mentale des jeunes, mérite d'être déployé.

² Les facteurs d'efficacité des interventions CPS par Santé Publique France

³ <https://www.santepubliquefrance.fr/>