

# Cultiver les Compétences PsychoSociales : clé du bien-être à l'école !

## Compétences PsychoSociales (CPS) :

Aptitudes qu'un individu utilise pour faire face aux défis quotidiens et contribuer de manière positive à la vie sociale.

### **Pourquoi développer les CPS en milieu scolaire ?**

#### **Bien-être accru :**

Les élèves apprennent à mieux gérer leur stress et leurs émotions.

#### **Climat scolaire apaisé :**

Moins de comportements perturbateurs et un environnement d'apprentissage plus serein.

**Renforcement de la confiance en soi** et de l'engagement dans les apprentissages.

#### **Prévention des risques :**

Réduction des comportements à risque grâce à de meilleures compétences de gestion personnelle.

### **Pourquoi les CPS sont-elles essentielles pour l'avenir des élèves ?**

Elles favorisent la résilience et la capacité à faire face aux défis scolaires et personnels.

Elles renforcent les compétences sociales et relationnelles, qui seront précieuses dans le monde du travail et la vie sociale.



# Compétences cognitives

## Conscience de soi

**Se connaître**

(forces et faiblesses,  
objectifs, valeurs...)

**Évaluer positivement  
ses propres  
compétences**

**Penser de manière  
critique**

**Être attentif  
à soi**

## Maîtrise de soi

**Canaliser  
ses émotions**

**Atteindre ses  
objectifs**

## Avoir de l'empathie

**Prendre conscience de  
l'influence des autres  
sur nos actions**

**Etablir un lien avec  
l'autre et lui attribuer  
des qualités**



# Compétences émotionnelles

## Conscience de ses émotions et de son stress

Identifier ses  
émotions et son  
stress

Comprendre les  
émotions et le  
stress

## Réguler ses propres émotions

Exprimer ses  
émotions de façon  
positive

Gérer celles qui  
sont plus difficiles,  
(colère, tristesse, etc.)

## Gérer son stress

Le réguler au  
quotidien

Développer des stratégies  
pour faire face aux  
situations difficiles



# Compétences sociales

## Communiquer de façon constructive

Écouter avec empathie

Utiliser une communication claire et positive

## Développer des relations constructives

Créer des liens sociaux positifs

Adopter des comportements d'entraide et de coopération

## Résoudre des difficultés

Savoir demander de l'aide

Exprimer ses besoins, savoir s'affirmer et dire non

Résoudre les conflits de façon constructive.