COMPRENDRE ET METTRE EN ŒUVRE LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES DANS VOTRE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

DEFINITION PAR L'OMS, 1993

- « **Les compétences psychosociales** sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'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 »

LES 10 COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions
- Savoir se faire comprendre / Etre habile dans ses relations
- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative
- Se connaître soi-même / Eprouver de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer le stress / Savoir gérer ses émotions

On distingue :

I. Les compétences sociales
II. Les compétences cognitives
III. Les compétences émotionnelles

I. Les compétences sociales

1) Les compétences de **communication verbale** et **non verbale**
2) Les capacités de **résistance** et de **négociation**
3) L'**empathie**
4) Les compétences de **coopération** et de **collaboration en groupe**
5) Les compétences de **plaidoyer** qui s'appuient sur les compétences de persuasion et d'influence

II. Les compétences cognitives

1) Les compétences de **prise de décision** et de **résolution de problème**
2) **La pensée critique** et l'**auto-évaluation**

Pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent

III. Les compétences émotionnelles

1) Les compétences de **régulation émotionnelle**
2) Les compétences de **gestion du stress**
3) Les compétences favorisant **la confiance** et **l'estime de soi**, **l'auto-évaluation** et **l'autorégulation**

LES ENJEUX DES CPS (1)

- L'insuffisance du développement des compétences psychosociales est l'un des déterminants majeurs de comportements à risque tels que :
- **La prise de substances psychoactives**
- **Les comportements violents**
- **Les comportements sexuels à risque**

LES ENJEUX DES CPS (2)

« **Les compétences psychosociales** se situent à la croisée de la promotion de la santé et de la prévention des problèmes de santé physique et de la santé mentale »

A QUOI SERT LE DEVELOPPEMENT DES CPS ? (1)

- **CHEZ LES ENFANTS**

Le renforcement des CPS favorise le **développement global** (social, émotionnel, cognitif, physique), améliore les **interactions**, augmente le **bien-être** et contribue à diminuer les comportements défavorables à la santé et à augmenter les **comportements favorables**

A QUOI SERT LE DEVELOPPEMENT DES CPS ? (2)

- **CHEZ LES ADOLESCENTS**

En plus des effets observés chez l'enfant, le DCPS permet de **prévenir la consommation de substances psychoactives**, les **problèmes de santé mentale**, les **comportements violents** et les **comportements sexuels à risque**

A QUOI SERT LE DEVELOPPEMENT DES CPS ? (3)

- **CHEZ LES ADULTES**

Il agit toujours sur le **bien-être** subjectif et la **qualité des relations**. Il favorise chez le parent, les **pratiques éducatives positives**.

Ces compétences et pratiques éducatives positives permettent l'établissement de relations positives entre les parents et leur(s) enfant(s) et augmentent le sentiment d'efficacité parentale.

I. SAVOIR GERER SES EMOTIONS / SAVOIR GERER SON STRESS

L'émotion (du latin ex-movere, mouvement de l'intérieur) est un « **état affectif intense**, caractérisé par une **brusque perturbation physique** et **mentale** où sont **abolies les réactions appropriées d'adaptation** à l'évènement ».

LES 4 EMOTIONS DE BASE (1) :

La peur

La tristesse

La colère

La joie

EMOTIONS NEGATIVES

Source de stress

EMOTION POSITIVE

Source d'énergie

L'EMOTION, VIENT D'OU ?

L'émotion provient :

- d'un évènement extérieur
- de ses propres pensées

L’EMOTION, C’EST QUOI ?

EMOTION = INFORMATION

L’émotion est une **information**.

Cette information nous aide à adopter des comportements adaptés à nos **besoins.**

Chaque émotion est associée à un besoin mis en difficulté.

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Capacité à **rester émotionnellement en équilibre**
- **Avoir conscience de ses émotions** sans se laisser dépasser
- Capacité à **être présent à soi** plutôt qu'en réactivité à l'environnement extérieur
- Capacité à établir des **relations harmonieuses**

LES EMOTIONS : SOMMES-NOUS TOUS EGAUX ?

Une étude américaine a évalué à :

- **30 %** la part génétique
- **60 %** les expériences personnelles
- **10 %** celle du milieu

QU'EST-CE QU'UN BESOIN ?

- « Chose considérée comme nécessaire à l'existence, que cette nécessité intérieure et naturelle soit consciente ou inconsciente ».

- Les besoins s'expriment sous la forme d'un manque ou d'un excès et sont à l'origine d'émotions agréables ou désagréables selon qu'ils sont assouvis ou non.

COMMENT REPONDRE A UN BESOIN ?

Pour répondre à un besoin, il faut :

- Etre à l'écoute de soi
- Faire des choix
- Apprendre à se connaître
- S'autoriser à prendre soin de soi
- Changer parfois ses habitudes
- Faire preuve de créativité

LES DIFFERENTS BESOINS

- **Besoin de sécurité :** ressenti d'un danger pour son intégrité physique et psychique - **PEUR**
- **Besoin d'appartenance, affectif :** ressenti d'une perte , d'un manque, d'une rupture - **TRISTESSE**
- **Besoin d'être entendu, respecté :** ressenti d'une invasion de territoire physique ou psychique - **COLERE**
- **Sentiment de besoin satisfait - JOIE**

LA PYRAMIDE DE MASLOW

Les besoins physiologiques (respirer, manger, se reposer…) une fois assouvis laissent l'attention se porter sur d'autres besoins

LE STRESS, COMMENT GERER ?

REACTION D'ALARME

Augmentation du rythme cardiaque, de la respiration,

Alimentation prioritaire du cerveau et des muscles

RESISTANCE

Adaptation de l'organisme

Capacités physiques et intellectuelles optimisées

REGULATION - RETOUR A LA NORMALE stress positif

ou EPUISEMENT stress négatif

Diminution du système immunitaire, conséquences physiques, psychiques, psychosomatiques

LES OUTILS

- La communication non violente
- Le théâtre d’improvisation
- Le photolangage
- La relaxation

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (1)

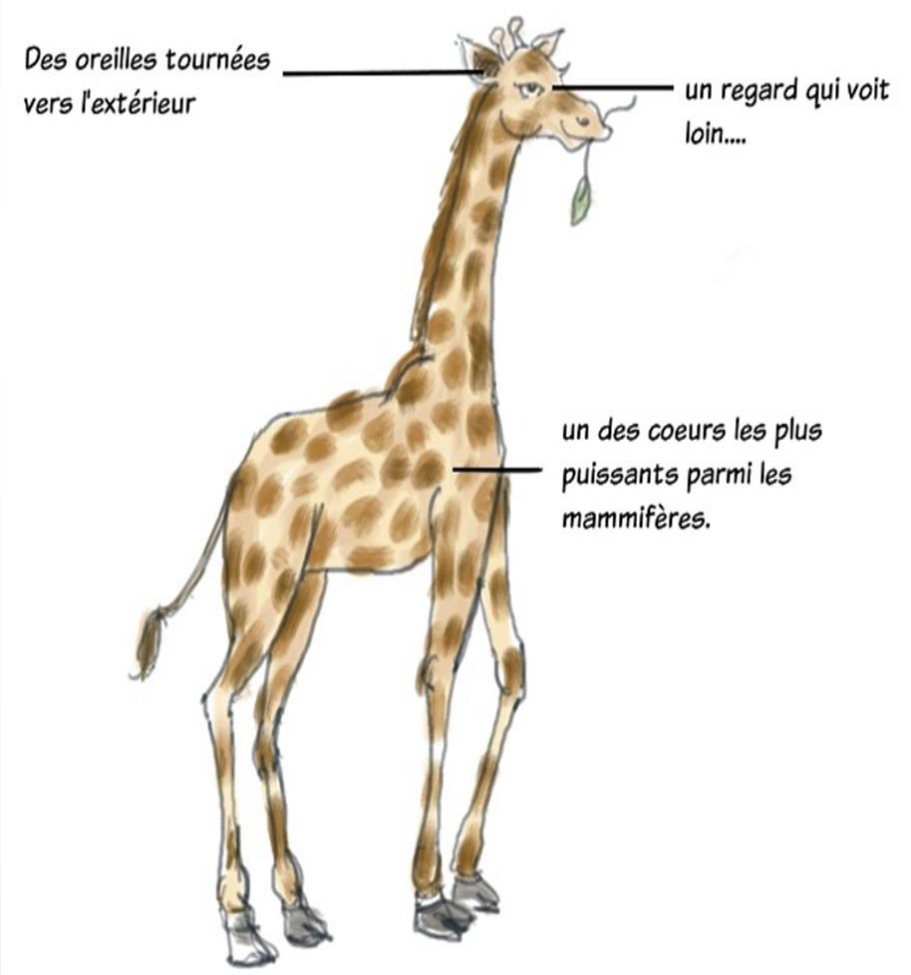
Fondateur : Marshall ROSENBERG

Méthode qui vise à **pacifier nos relations** et mettre la **bienveillance** au cœur des relations avec les autres et avec soi-même

⇒La girafe

⇒Le chacal

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (2)



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (3)

La CNV passe par les mots, par l'expression des sentiments, des besoins, des demandes, en cultivant ce qui est vivant en nous et dans la relation, ainsi que par le respect de nos besoins et de ceux de l'autres, sans jamais porter de jugement.

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (4)

« **La violence** est l'expression tragique de besoins non satisfaits. C'est la manifestation de l'impuissance et/ou désespoir de quelqu'un qui est si démuni qu'il pense que ses mots ne suffisent plus pour se faire entendre. Alors il attaque, il crie, il agresse… ».

« Voir ma violence, c'est me rapprocher de ma sérénité ».

Marshall ROSENBERG

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (5)

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (6)

La CNV se fonde dans une posture d'empathie envers soi-même et dans un souci d'expression honnête de soi, sur 4 étapes :

1) *Lorsque je vois, entend, remarque, me souviens, imagine*
2) *je me sens…*
3) *parce que j'ai besoin de…*
4) *et j'aimerais maintenant que…*

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV) (7)

<u>Jeu de cartes</u> :

- Le langage des émotions
- L’expression des besoins

Fcppf édition

II. SAVOIR SE FAIRE COMPRENDRE / ETRE HABILE DANS SES RELATIONS

COMMUNICATION VERBALE (7%)

=> *phrases, mots*

COMMUNICATION NON-VERBALE (38%)

=> *ton, volume, rythme, intonation*

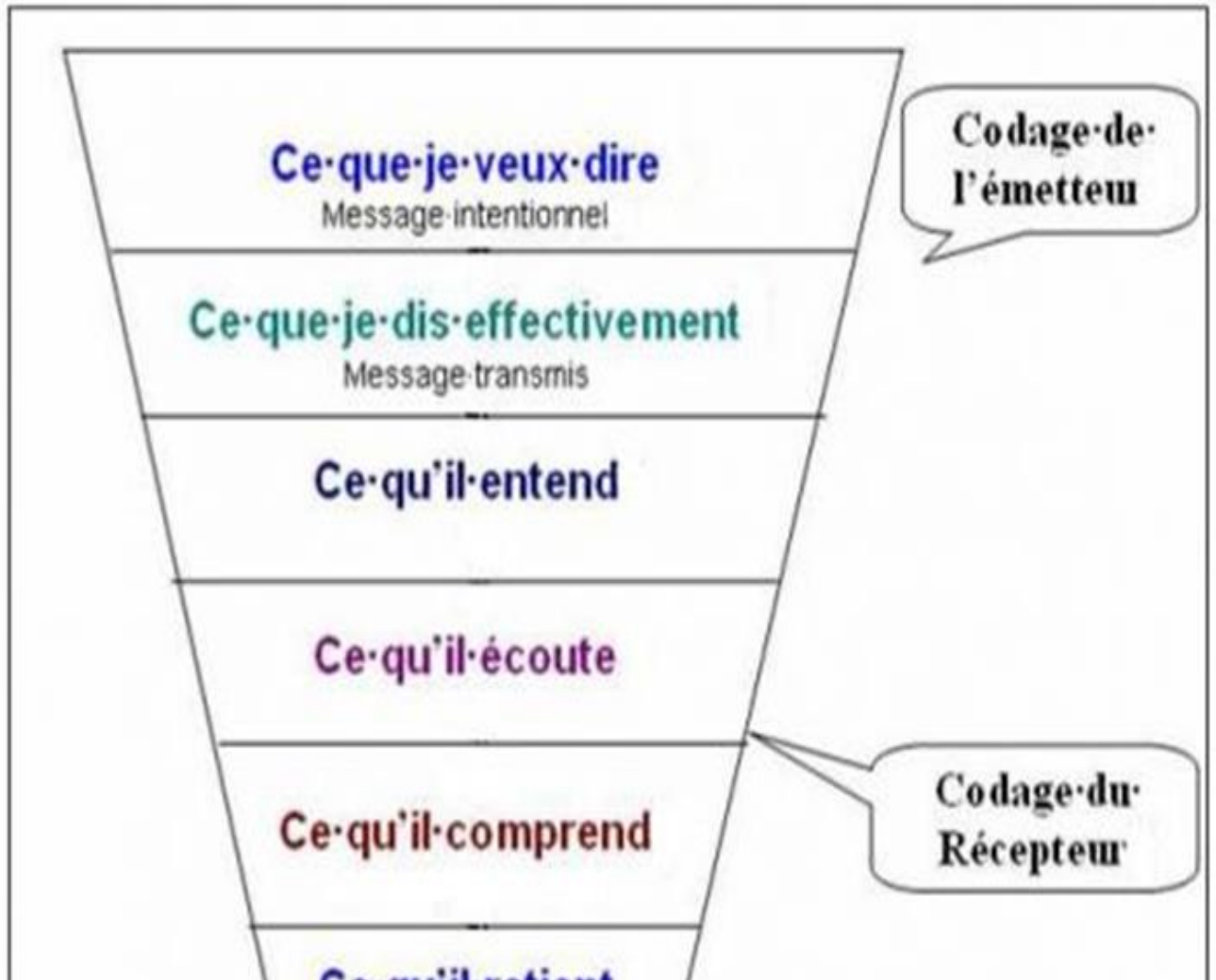
EXPRESSION CORPORELLE (55%)

⇒ *gestes, posture, expression du visage*

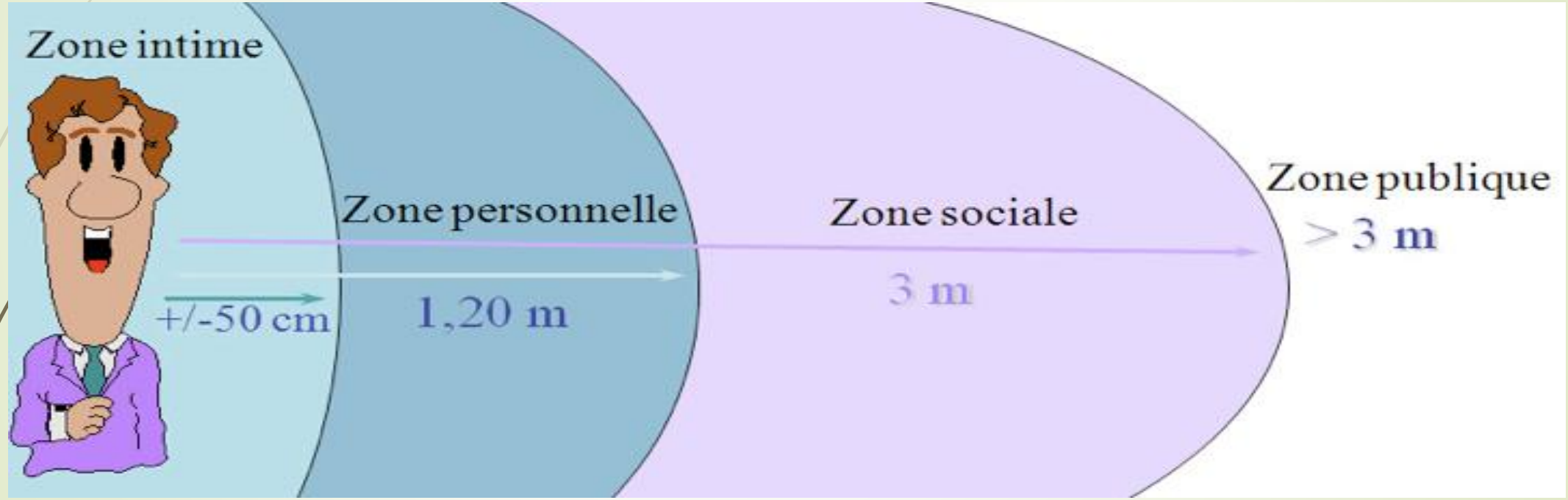
Equation de M. MEHRABIAN, Chercheur américain

DEPERDITION DU MESSAGE

MESSAGE DE L'EMETTEUR AU RECEPTEUR



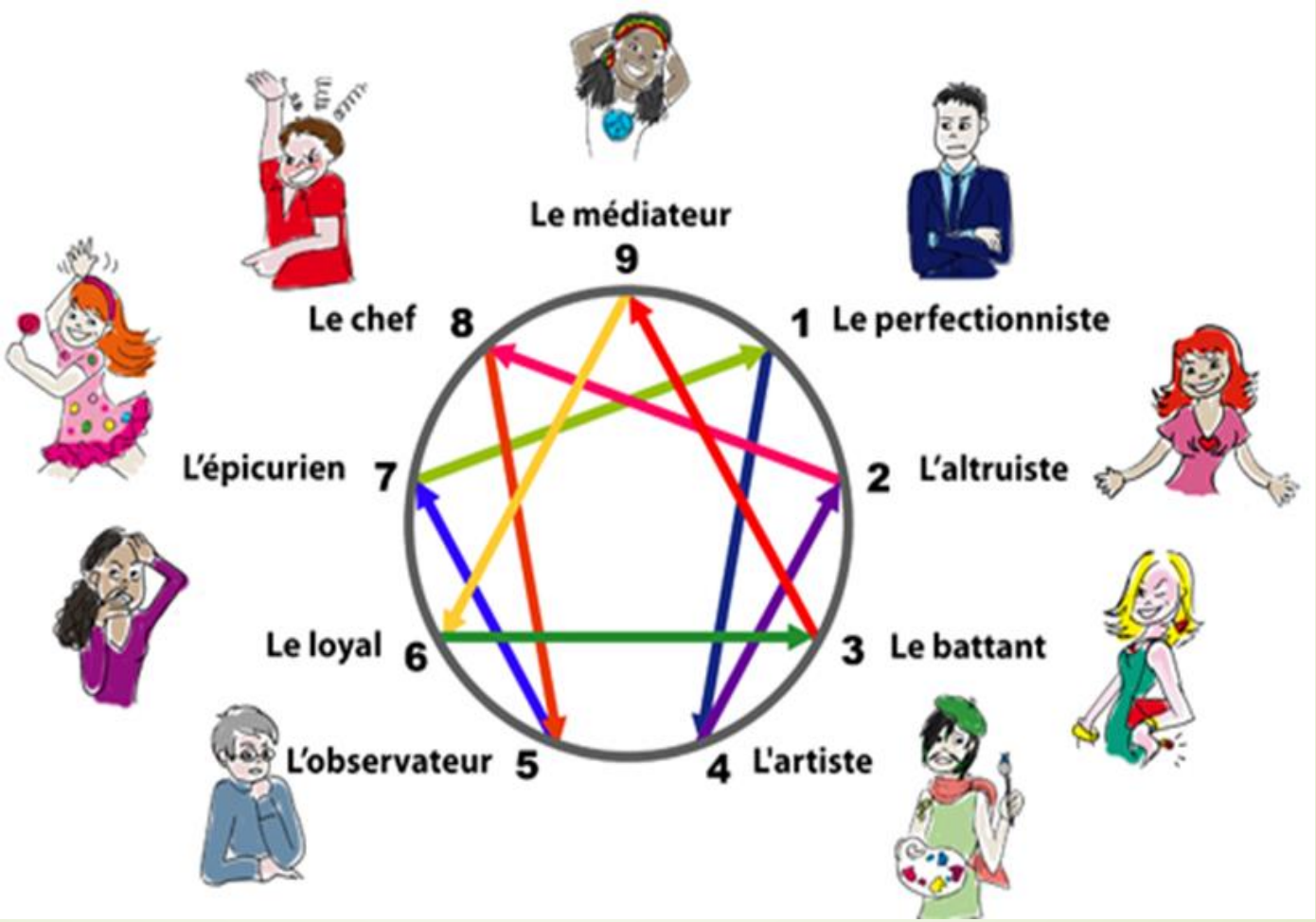
LA BONNE DISTANCE DANS LA COMMUNICATION



III. AVOIR UNE PENSEE CRITIQUE / AVOIR UNE PENSEE CREATIVE

Attitudes caractéristiques de la pensée critique	1	Se soucier d'énoncer clairement un problème ou une position.
	2	Avoir tendance à rechercher les raisons de phénomènes.
	3	Avoir une propension à fournir un effort constant pour être bien informé.
	4	Utiliser des sources crédibles et mentionner celles-ci.
	5	Prendre en compte une situation globale.
	6	Maintenir de l'attention sur un sujet principal.
	7	Se soucier de garder à l'esprit la préoccupation initiale.
	8	Examiner les différentes perspectives offertes.
	9	Exprimer une ouverture d'esprit.
	10	Avoir tendance à adopter une position et à la modifier quand les faits le justifient ou qu'il existe des raisons suffisantes de le faire.
	11	Rechercher des précisions dans la mesure où le sujet le permet.
	12	Adopter une démarche ordonnée pour traiter les parties d'un ensemble complexe.
	13	Avoir tendance à mettre en application des capacités de la pensée critique.
	14	Prendre en considération les sentiments des autres, leur niveau de connaissance et leur degré de maturité intellectuelle.

IV. SE CONNAITRE SOI-MEME / AVOIR DE L'EMPATHIE POUR LES AUTRES



CONNAISSANCE DE SOI

- **Le portrait chinois**

Si j'étais….

Une couleur

Un animal

Une fleur

Un parfum

Une chanson

Un film

Un personnage connu

CONNAISSANCE DE SOI

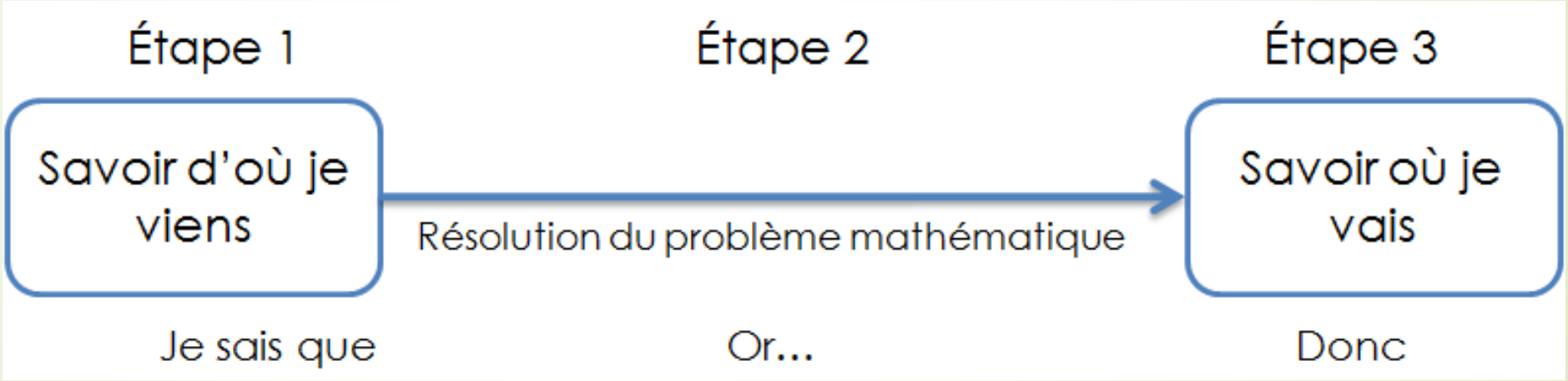
- **La montgolfière**

- Mes atouts, mes ressources (caractéristiques, qualités, savoir-faire => ballon
- Mes freins, mes limites => sacs
- Ma force intérieure, ma motivation => flamme
- Les personnes dans mon entourage qui me favorisent et me défavorisent => passagers

QU'EST-CE QUE L'EMPAHIE?

L'empathie

- L'empathie est une notion désignant la compré-hension des sentiments et émotions d'un autre

- Elle permet :
  - Maîtriser l'intensité des désaccords
  - D'amener plus rapidement à une meilleure solution
  - De mettre en évidence les points communs

V. SAVOIR RESOUDRE LES PROBLEMES / PRENDRE DES DECISIONS