

**“Les CPS comme leviers de
la santé mentale en
établissement scolaire”**

-Colloque national CN2E-

île de France 
prévention | santé | sida



CENTRE
RÉGIONAL
INFORMATION
PRÉVENTION
SIDA ET SANTÉ DES JEUNES

Le Crips



Mission

Actions de prévention en direction des jeunes 13-25 ans et publics prioritaires (jeunes en insertion, PJJ, jeunes et adultes en situation de handicap, jeunes et adultes en situation de précarité/migration)


Formation et accompagnement des professionnel.le.s

Organisme de prévention santé associé à
la région Île-de-France.

Thématiques :

Éducation à la sexualité - Prévention des consommations de drogues
Promotion du bien être - Lutte contre les discriminations - Écrans

Île de France 
prévention | santé | sida

- 
1. Rappel santé et CPS
 2. Comprendre ce que sont les CPS
 3. Identifier les bénéfices des CPS sur la santé
 4. Comment mettre en place des projets CPS : exemple de projets au craps /outils
 4. Échanges et questions



C'est parti !



DUREE : 1 HEURE

La santé et les CPS : rappel



La santé : définition

- “La santé, est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité (OMS, 1946)
- “La santé est perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non le but de la vie ; il s’agit d’un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques” (OMS, 1986)



La santé : définition

“LA SANTÉ MENTALE : C'EST LA RECHERCHE PERMANENTE D'UN ÉQUILIBRE ENTRE TOUTES LES DIMENSIONS DE LA VIE : ÉMOTIONNELLE, PSYCHIQUE, PHYSIQUE, SOCIALE, SPIRITUELLE, ÉCONOMIQUE “
PSYCOM



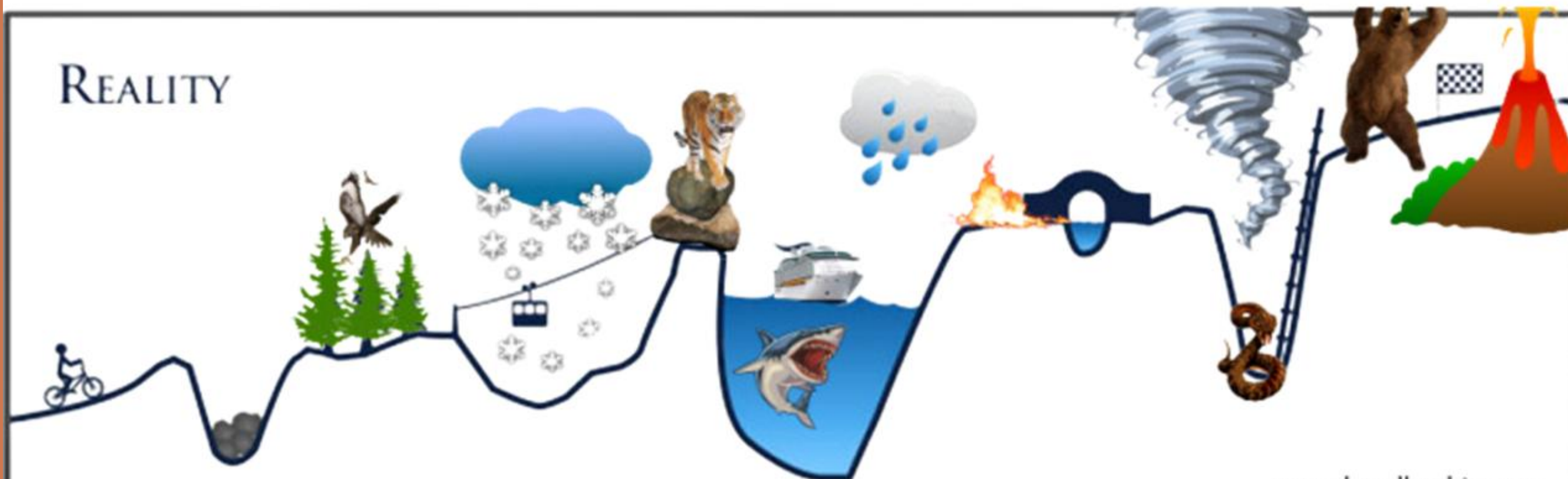
Les Compétences psychosociales



YOUR PLAN



REALITY



Définition

OMS 1993

Ce sont les capacités d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis 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.

Définition

1993
x

Le concept de compétences psychosociales ("life skills" en anglais) est introduit par l'Organisation Mondiale de la Santé : **10 aptitudes à développer pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être :**

| | | |
|---------------------------------|------|--|
| Savoir réguler ses émotions | ———— | Savoir gérer son stress |
| Savoir résoudre des problèmes | ———— | Savoir prendre des décisions |
| Avoir une pensée créative | ———— | Avoir une pensée critique |
| Savoir communiquer efficacement | ———— | Etre habile dans les relations interpersonnelles |
| Avoir conscience de soi | ———— | Avoir de l'empathie |

2000
x

Ces 10 aptitudes sont classées selon 3 catégories : les compétences **sociales**, **cognitives** et **émotionnelles**.

Definition

Les Cps constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.



Santé Publique
France présente
une définition
actualisée des cps

2022
X

Source :
IREPS Bourgogne Franche-Comté
et ARS - 2023

Compétences cognitives

CLASSIFICATION 4 : « OMS CPS PROBANTES » (1) (SPF, 2021)



3 catégories : CPS cognitives, émotionnelles, sociales

9 CPS : 3 cognitive, 3 émotionnelles, 3 sociales, 6 cognitives **et 21 sous-CPS**

| Catégories | CPS générales | CPS spécifiques |
|------------------------|-------------------------------------|---|
| Compétences cognitives | Avoir conscience de soi | Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...) |
| | | Savoir penser de façon critique (biais, influences...) |
| | | Capacité d'auto-évaluation positive |
| | Capacité de maîtrise de soi | Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience) |
| | | Capacité à contrôler ses impulsions |
| | Prendre des décisions constructives | Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...) |
| | | Capacité à faire des choix responsables |
| | | Capacité à résoudre des problèmes de façon créative |



Compétences émotionnelles

CLASSIFICATION 4 : « OMS CPS PROBANTES » (2) (SPF, 2021)



| Catégories | CPS générales | CPS spécifiques |
|---------------------------|---|--|
| Compétences émotionnelles | Avoir conscience de ses émotions et de son stress | Comprendre les émotions et le stress |
| | | Identifier ses émotions et son stress |
| | Réguler ses émotions | Exprimer ses émotions de façon positive |
| | | Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...) |
| | Gérer son stress | Réguler son stress au quotidien |
| | | Capacité de coping en situation d'adversité |

➔ **Météo intérieure**

➔ **Mime des émotions**

➔ **Journal de la gratitude**

➔ **Cohérence cardiaque**



Compétences sociales

CLASSIFICATION 4 : « OMS CPS PROBANTES » (3) (SPF, 2021)



| Catégories | CPS générales | CPS spécifiques |
|----------------------|--|---|
| Compétences sociales | Communiquer de façon constructive | Capacité d'écoute empathique |
| | | Communication efficace (valorisation, formulations claires...) |
| | Développer des relations constructives | Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...) |
| | | Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...) |
| | Résoudre des difficultés | Savoir demander de l'aide |
| | | Capacité d'assertivité et de refus |
| | | Résoudre des conflits de façon constructive |



La posture

Travailler les compétences psychosociales, c'est aussi une question de posture et de pédagogie.

LES 3 COMPOSANTES D'UNE PRATIQUE FAVORABLE AU DÉVELOPPEMENT DES CPS DES ÉLÈVES

Une pédagogie active

impliquer les élèves



Une pédagogie positive

valoriser les réussites



Une pédagogie expérientielle

apprendre en vivant des expériences



En intégrant ces pratiques, vous offrez à vos élèves un environnement où ils peuvent grandir, s'épanouir et développer des compétences essentielles pour leur avenir !

LA FLEUR DE LA POSTURE

Un outil pour favoriser une posture au service du développement des compétences psychosociales.

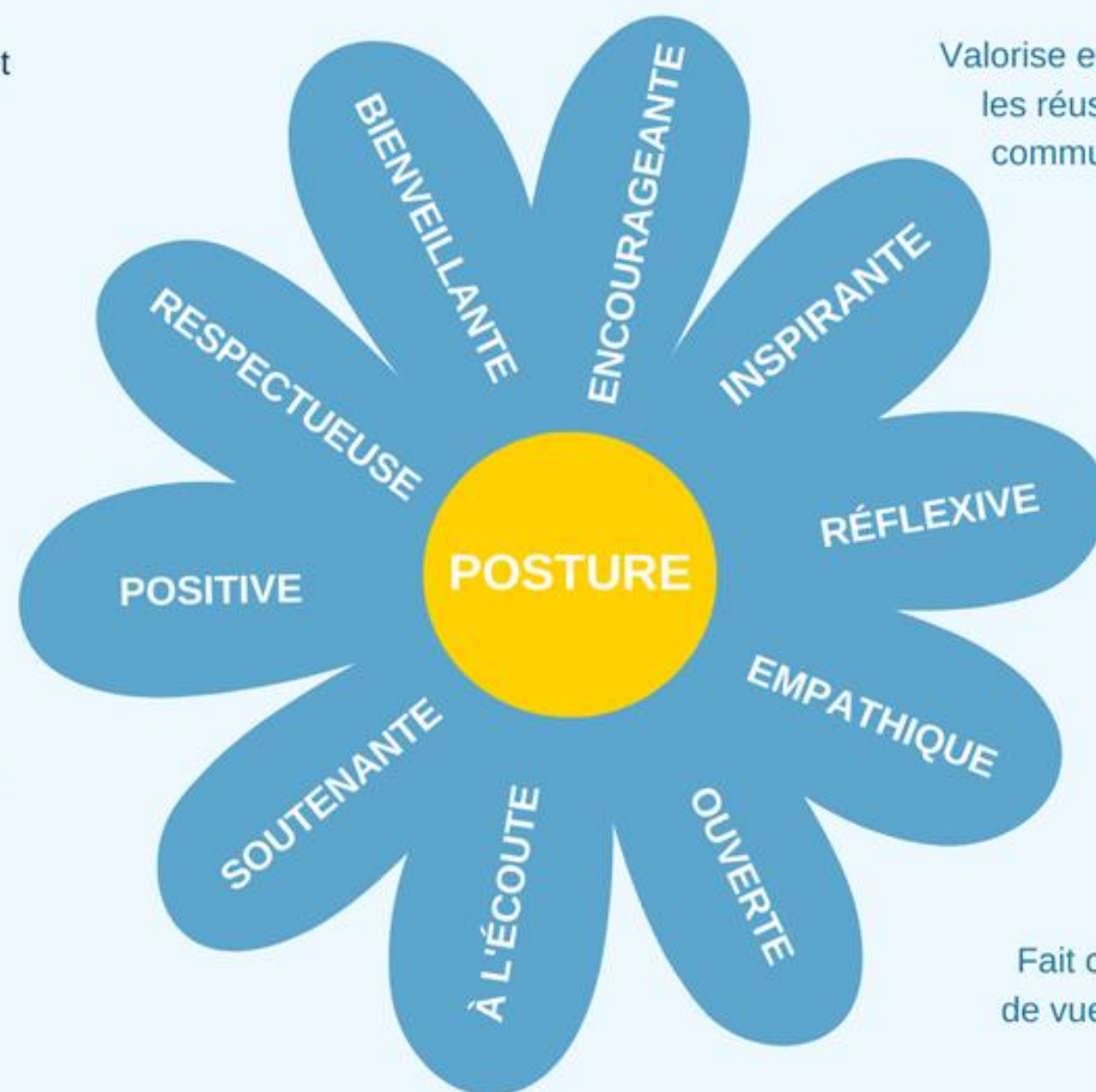
Prête attention aux émotions et besoins de chacun, sans jugement

Accepte et tient compte des différences de rythme et de participation

Crée un climat de classe positif, oriente l'attention sur les aspects positifs

Considère l'erreur comme une opportunité d'apprentissage

Se place dans une écoute active, à tous les niveaux (langage verbal, para-verbal, non verbal, etc.)



Valorise et soutient l'autonomie, l'expérience, les réussites, les progrès, les stratégies, la communication et le partage entre élèves

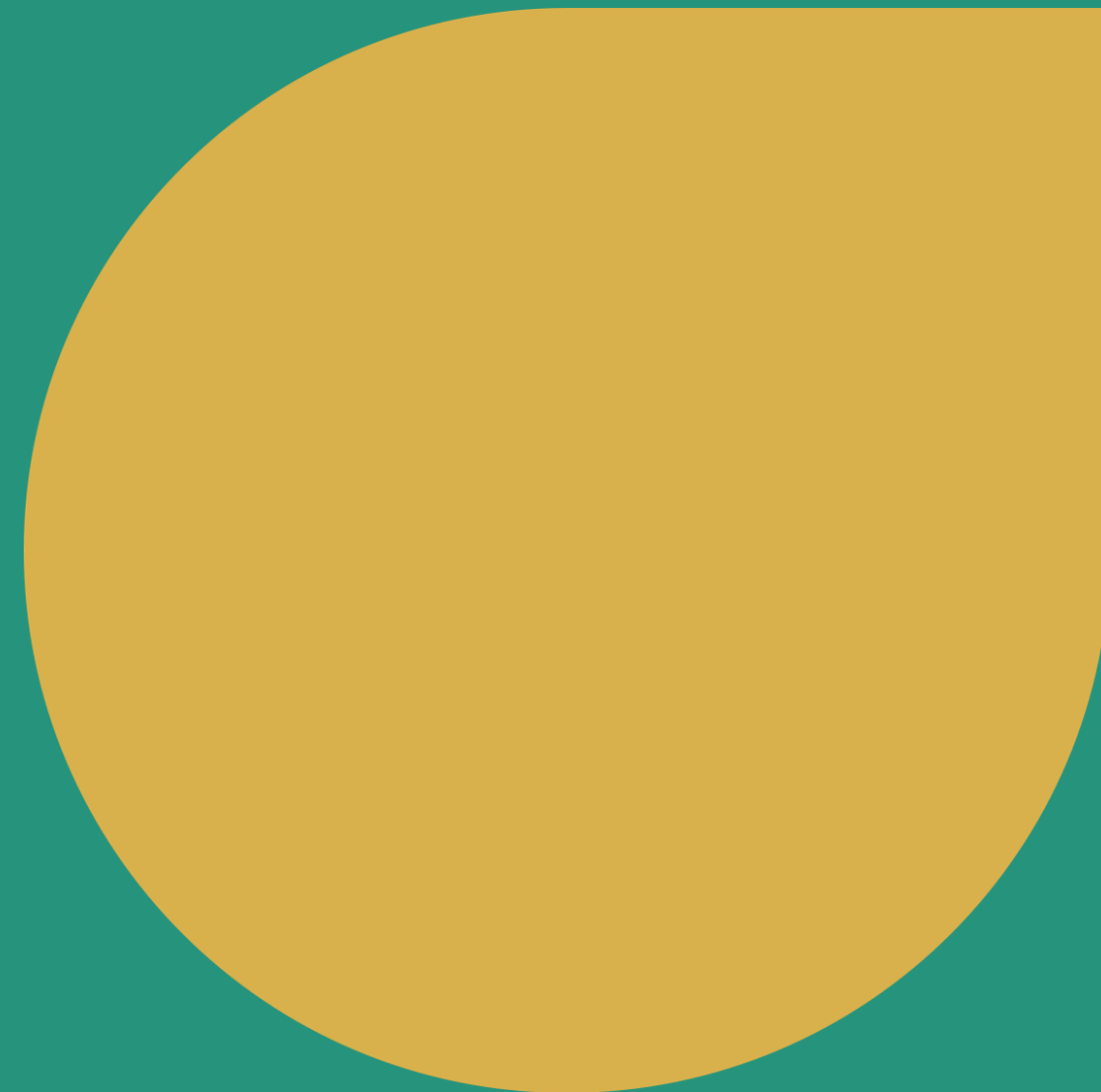
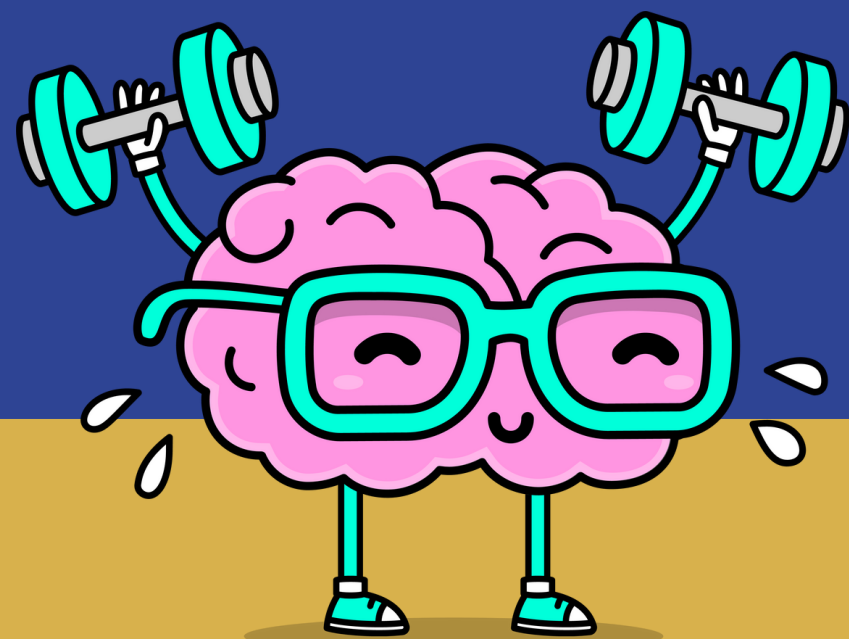
Incarné les valeurs et les compétences mises en avant (exemplarité, modèle)

Accompagne la réflexion et l'expérience vécue, questionne sa posture, ses pratiques et ses propres CPS

Se rend disponible et se connecte à chacun avec intérêt

Fait circuler la parole, accepte les points de vue, sans imposer ses solutions ou sa vision, sans projeter ses propres croyances

Bénéfices CPS et Santé



Lien cps et santé



Bien-être et santé



Réussite scolaire



Harcèlement scolaire



Relations sociales

Pourquoi développer les CPS ?

Résultats de méta-analyses Durlak (270 000 élèves), 2011 :

Santé mentale : moins de troubles affectifs et du comportement, meilleur estime de soi et bien-être

Conduites à risque : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues...), de violence, de harcèlement scolaire

Réussite éducative : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion sociale

Meilleures relations : famille, école

RIEN N'EST FIGÉ !

**TOUT PEUT ÉVOLUER, IL EST
POSSIBLE DE DÉVELOPPER SES CPS
TOUT AU LONG DE LA VIE, QUE CE
SOIT POUR SOI OU POUR LES
JEUNES QUE L'ON ACCOMPAGNE.
LE PLUS TÔT EST LE MIEUX, MAIS IL
N'EST JAMAIS TROP TARD !**

Les CPS : exemple au crips



A NOUS LES FORCES

- 3 jours de formation
- Atelier en autonomie



Les séances A nous les forces

Vous pouvez mettre en place le projet A nous les forces en choisissant l'une des formules suivantes :

Formule 3 séances

1

Séance n°1

Identifier les ressources du bien-être ou identifier les émotions

*Le cosmos mental
Vidéo émotions*

2

Séance n°2

Découvrir et identifier les 24 forces de caractère

*L'ambidextre
Deviner c'est gagné*

3

Séance n°3

Découvrir et identifier ses forces de caractère et celles des autres

*Le détective des forces
Le cadeau des forces*

Formule 5 séances

1

Séance n°1

Identifier les ressources du bien-être et identifier les émotions

*Outils santé mentale
Outils émotions*

2

Séance n°2

Découvrir et identifier les 24 forces de caractère

*L'ambidextre
Le jeu des définitions*

3

Séance n°3

Connaitre les forces de caractère

Deviner c'est gagné

4

Séance n°4

Découvrir et identifier ses forces de caractère

*Le détective des forces
L'expérience dont je suis fier/fière*

5

Séance n°5

Identifier les forces de caractère des autres et celles de la classe

*Le cadeau des forces
Dessine-moi*

FEEL GOOD

- 2 jours de formation
- 10 ateliers en en co-animation
- 3 ateliers parents



Les objectifs du projet

Développer les compétences psychosociales (CPS) des élèves de 8-12 ans afin de promouvoir le bien-être global, de développer des comportements favorables à la santé permettant de faire face aux situations de la vie quotidienne et d'améliorer le climat scolaire.

Objectif spécifique 1. Former les professeurs des écoles au projet Feel Good et aux compétences psychosociales appliquées au bien-être

- Deux jours de formation en octobre/décembre 2025.
- Trois à quatre enseignants formés par école.
- Co-animation des séances avec un enseignant formé et un animateur du Crips.

Objectif spécifique 2. Sensibiliser et accompagner les parents aux compétences psychosociales appliquées au bien-être et au projet

- Trois sensibilisations d'une heure en soirée à destination des parents des enfants du projet.
- Contenu: présentation des ateliers destinés aux élèves, des « jeux » à faire à la maison avec leurs enfants mais aussi des apports théoriques, des mises en situation sur les compétences psychosociales.
- Programmation de décembre 2025 à mai 2026.

Objectif spécifique 3. Développer les forces, les compétences sociales, émotionnelles et cognitives des élèves

- Dix ateliers d'une heure auprès des élèves de cycle 3 (CM1, CM2) de l'établissement: *Comprendre et identifier les forces chez soi et les autres (séances 1, 2, 3) / Identifier les émotions, explorer leur rôle, et booster les émotions agréables (séances 4, 5, 6) / Apprendre et appliquer les principes de l'écoute empathique (séance 7) / Apprendre à communiquer avec le message clair (séance 8) / Apprendre de nouvelles techniques de résolution de problème par la créativité (séance 9) / Expérimenter la pleine attention (séance 10).*
- Ateliers co-animés par un animateur du Crips et un enseignant formé.
- Programmation de novembre 2025 à mai 2026.

Inter'action

- Une animation-débat de 2 heures pour l'équipe éducative.
- Trois animations-débats de 2 heures pour les élèves, animées par le crips
- Une animation-débat de 2 heures pour les parents.

Le projet Inter'action s'adresse aux jeunes des lycées et des centres de formation des apprentis (CFA) d'Île-de-France.

Au lycée, **la loi prévoit trois séances annuelles** d'éducation à la sexualité, assurées par les équipes éducatives ou par des partenaires extérieurs.

A travers ce projet, nous proposons aux lycées et aux CFA un projet respectant la mise en place de trois séances annuelles sur la vie affective et sexuelle, tout en s'appuyant sur le développement des compétences psychosociales des jeunes en lien avec cette thématique.

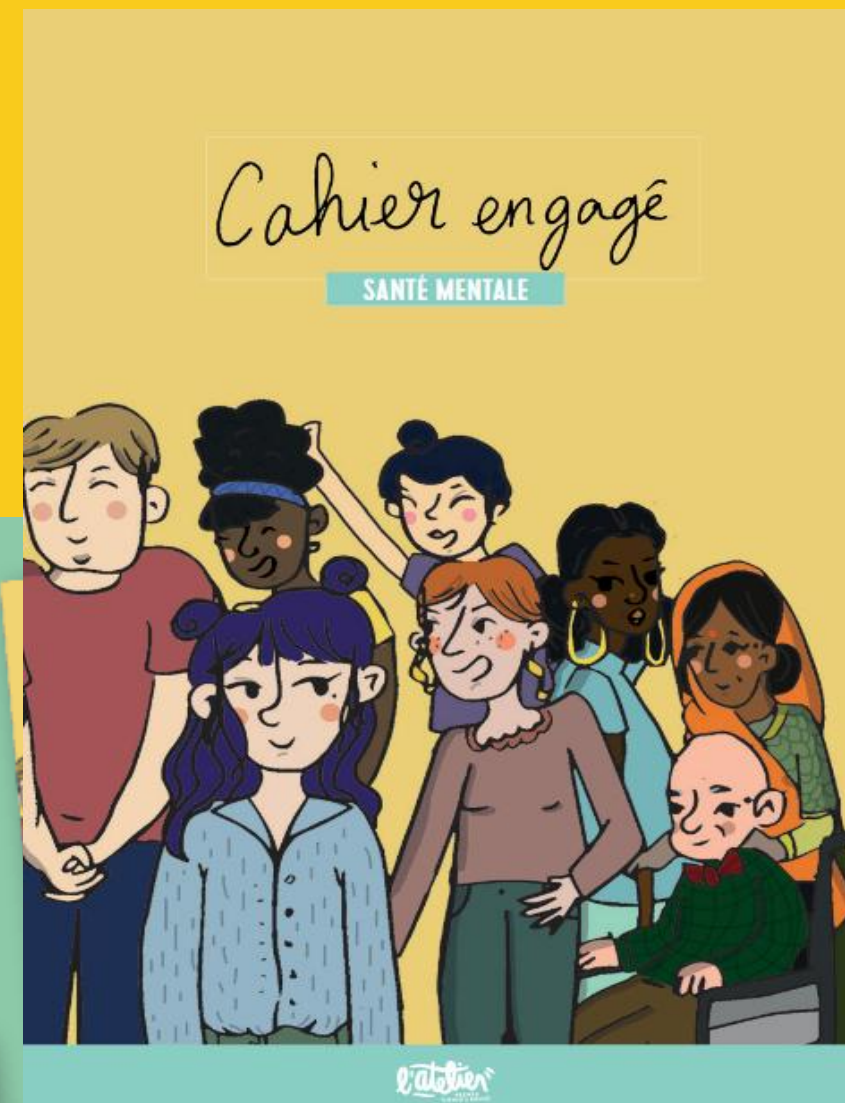


Cahier engagé

Cahier engagé

DES CAHIERS D'ACTIVITES

SUR DES THEMATIQUES DE SANTÉ



Principaux facteurs pour des interventions CPS de qualité

Toutes les interventions CPS ne se valent pas. Ces dernières années, des facteurs communs favorisant leur qualité ont été identifiés. Ces recherches ont permis d'isoler les facteurs favorables suivants :

Dans les pratiques courantes d'éducation

- 1 Développer ses propres CPS en tant qu'adulte.**
- 2 Mettre en place des activités CPS en routine dans la vie quotidienne.** Par exemple : pour commencer la journée, demander aux enfants leur « météo des émotions ».
- 3 Utiliser une pédagogie active** (favorisant la participation des enfants), **expérientielle** (basée sur l'expérience vécue des enfants) et **positive** (fondée sur des relations soutenantes et bienveillantes avec et entre les enfants) : jeux de rôle, analyses de situations vécues, entretiens d'explicitation...

Durant des activités CPS spécifiques

- 4 Avoir un objectif d'apprentissage CPS explicite.** Avant chaque séance, l'intervenant·e doit expliquer aux enfants quelle CPS sera plus particulièrement travaillée : « *Aujourd'hui nous allons travailler sur la résolution de conflits...* »
- 5 Mettre en œuvre des activités CPS formelles de qualité, des ateliers fondés sur des connaissances acquises,** qui travaillent les 3 types de compétences (cognitives, émotionnelles et sociales), qui s'inscrivent dans la durée, dans un parcours d'apprentissage cohérent, et qui s'appuient sur des supports pédagogiques. Par exemple : une séance de jeu de rôle sur la résolution de conflits qui s'appuie sur des fiches, dans le cadre d'un cycle d'ateliers sur les 3 types de compétences psychosociales.
- 6 Inscrire ces interventions dans un projet collectif de qualité :** formation et accompagnement des intervenant·es et constitution d'une équipe projet avec les parties prenantes (intervenant·es auprès des enfants / jeunes, personnel et direction de la structure, parents...).

Présentation d'outils sur les émotions et les forces



OUTIL CRIPS



OUTIL CRIPS



OUTIL CRIPS

- > BIEN-ÊTRE
- > LES FORCES AU QUOTIDIEN
- > JEUNES



Description : Ce jeu propose aux jeunes de travailler l'identification des forces à travers des activités de la vie quotidienne.

Type de support : Cartes.

Profil du public : 13-25 ans

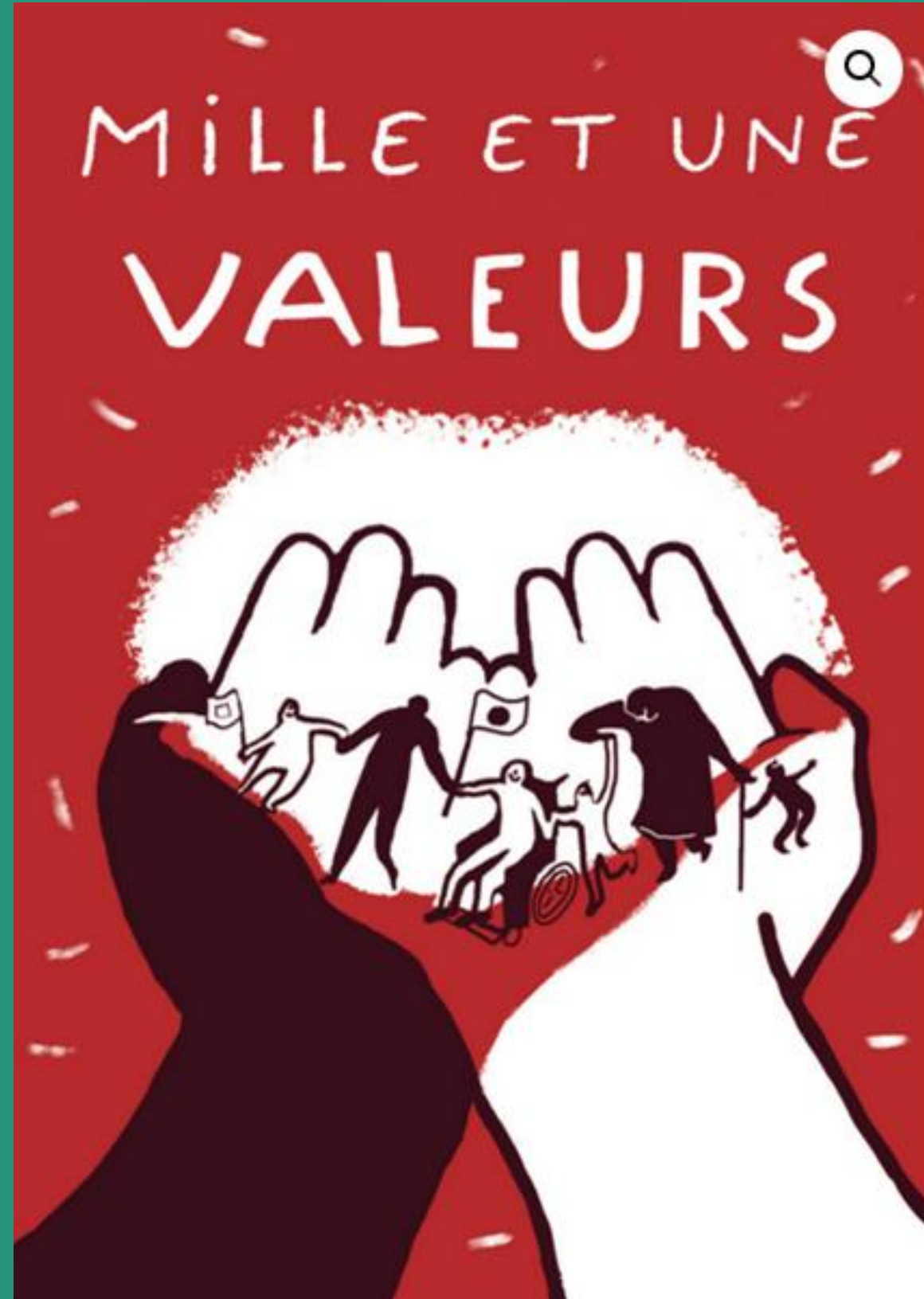
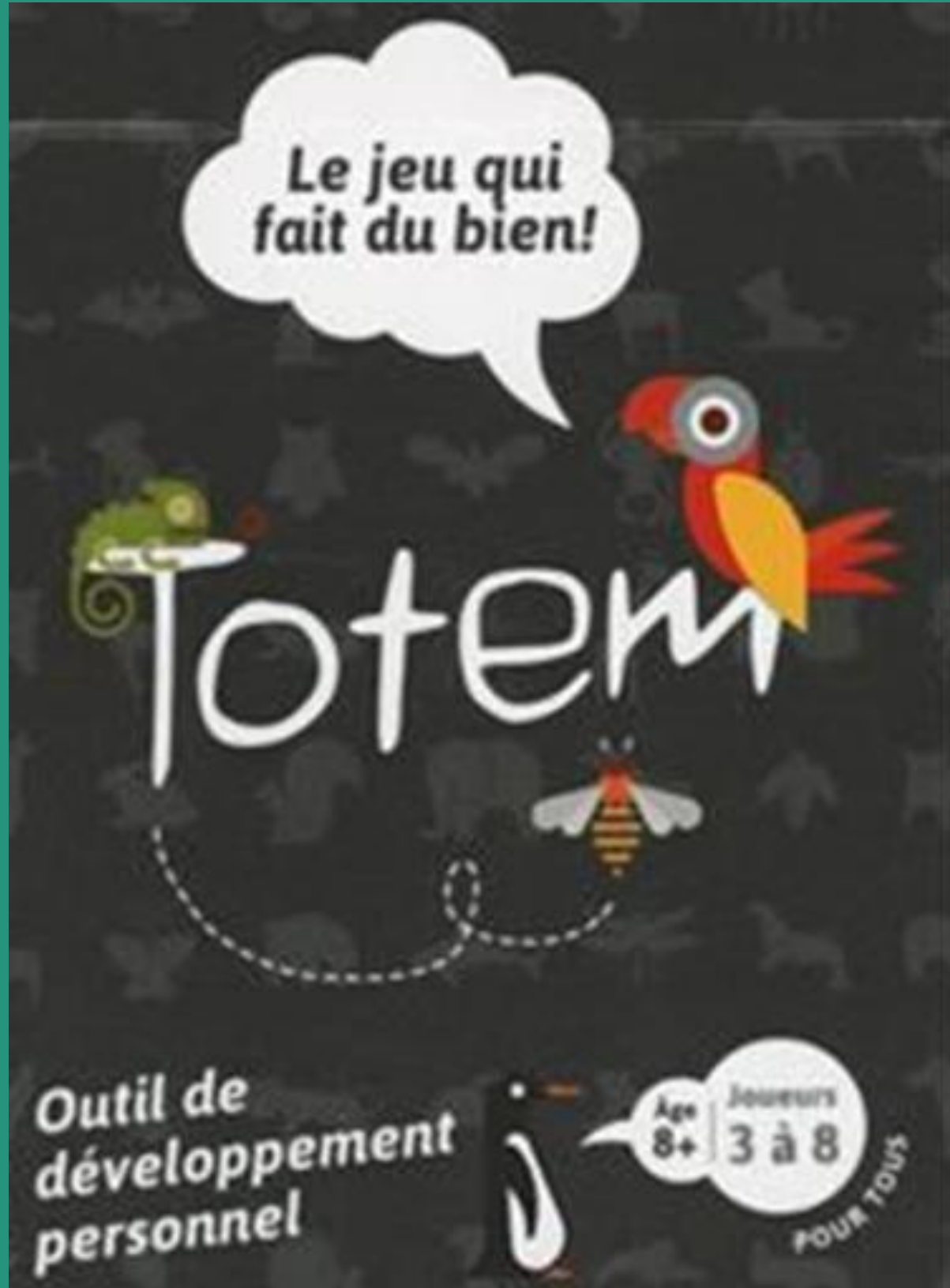
Thématique principale : Bien-être / Forces

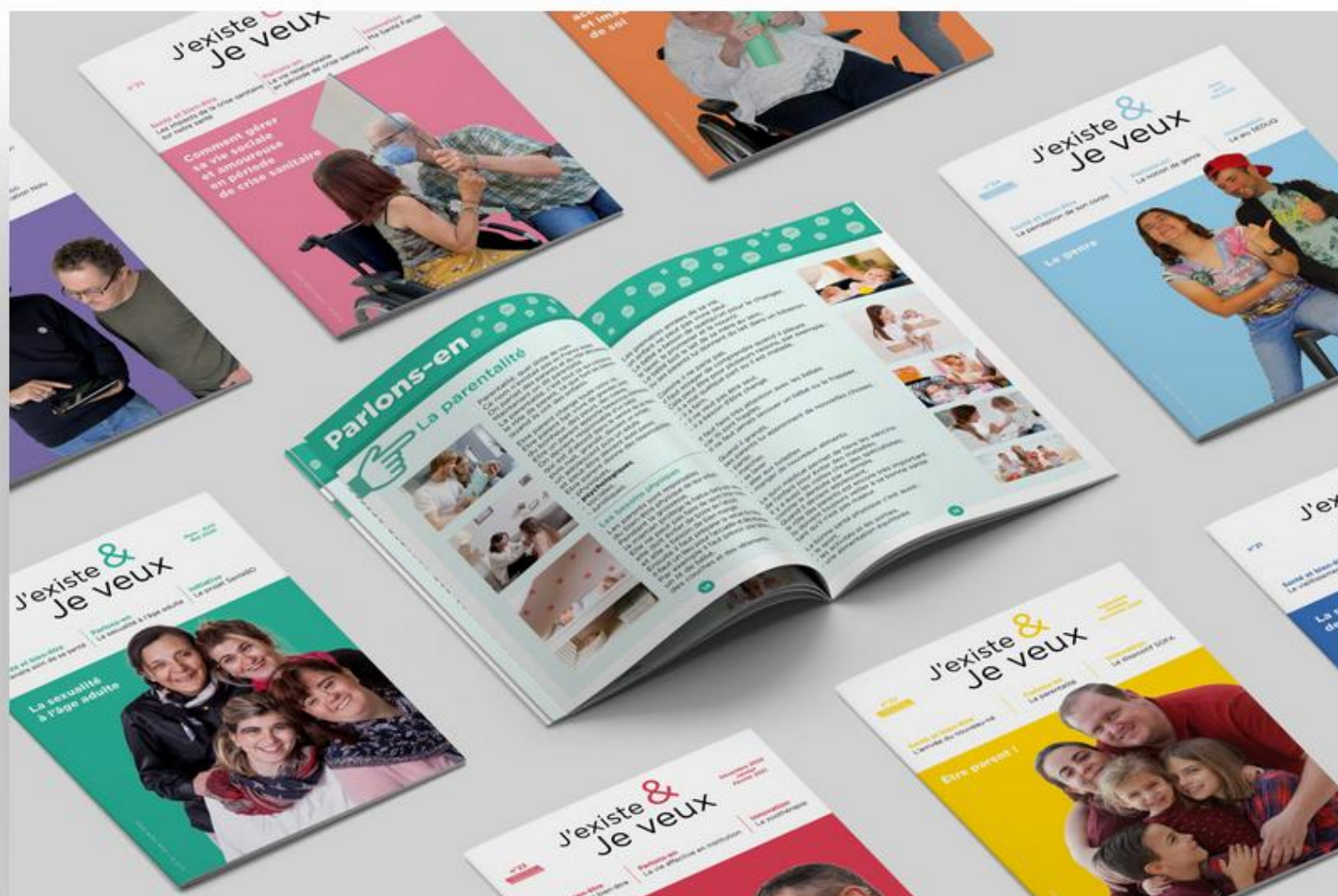
Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018



Réseaux
sociaux





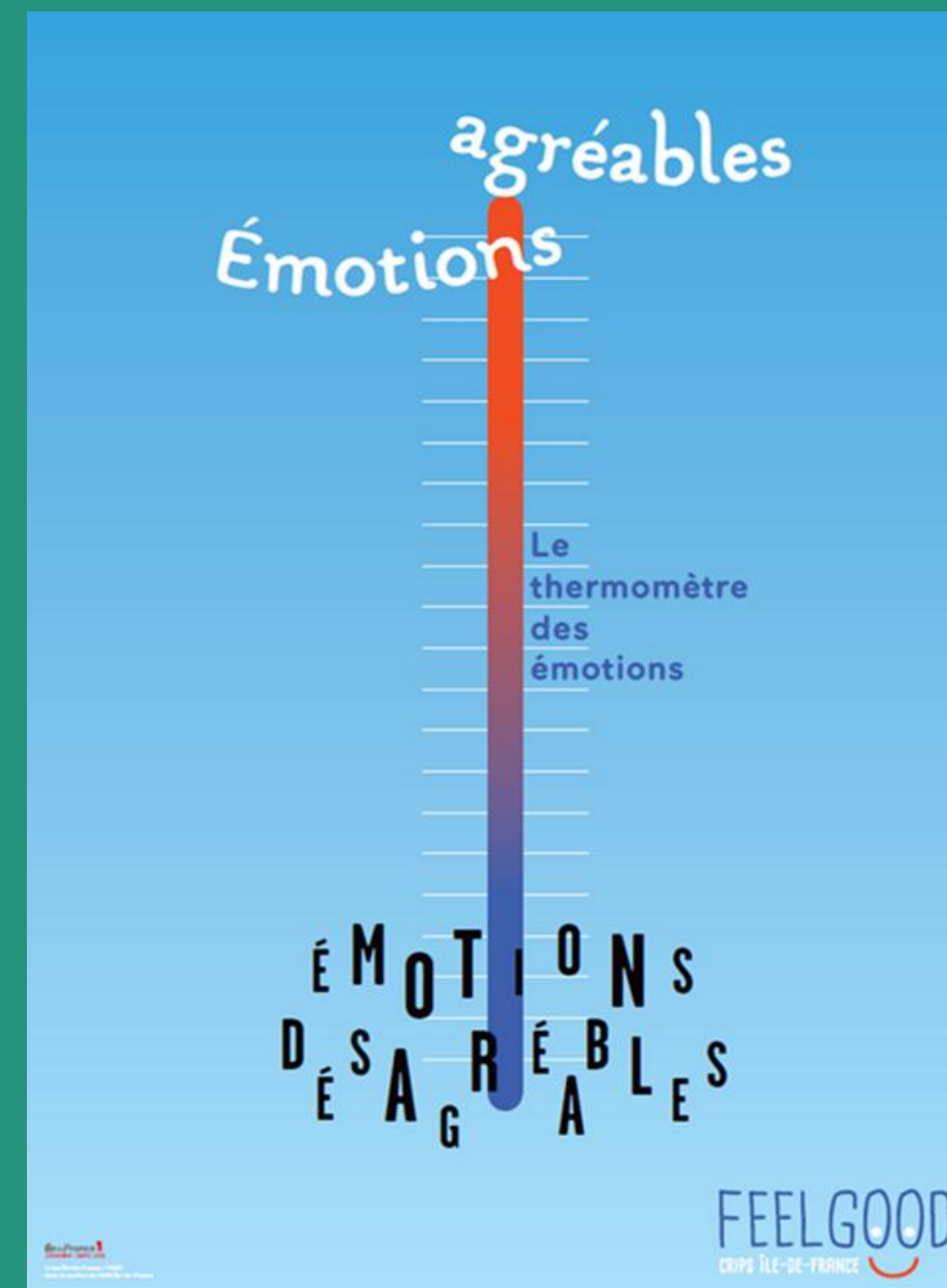
TOUT LE MONDE EST LIBRE D'AIMER

J'existe & Je veux, le média de l'autodétermination

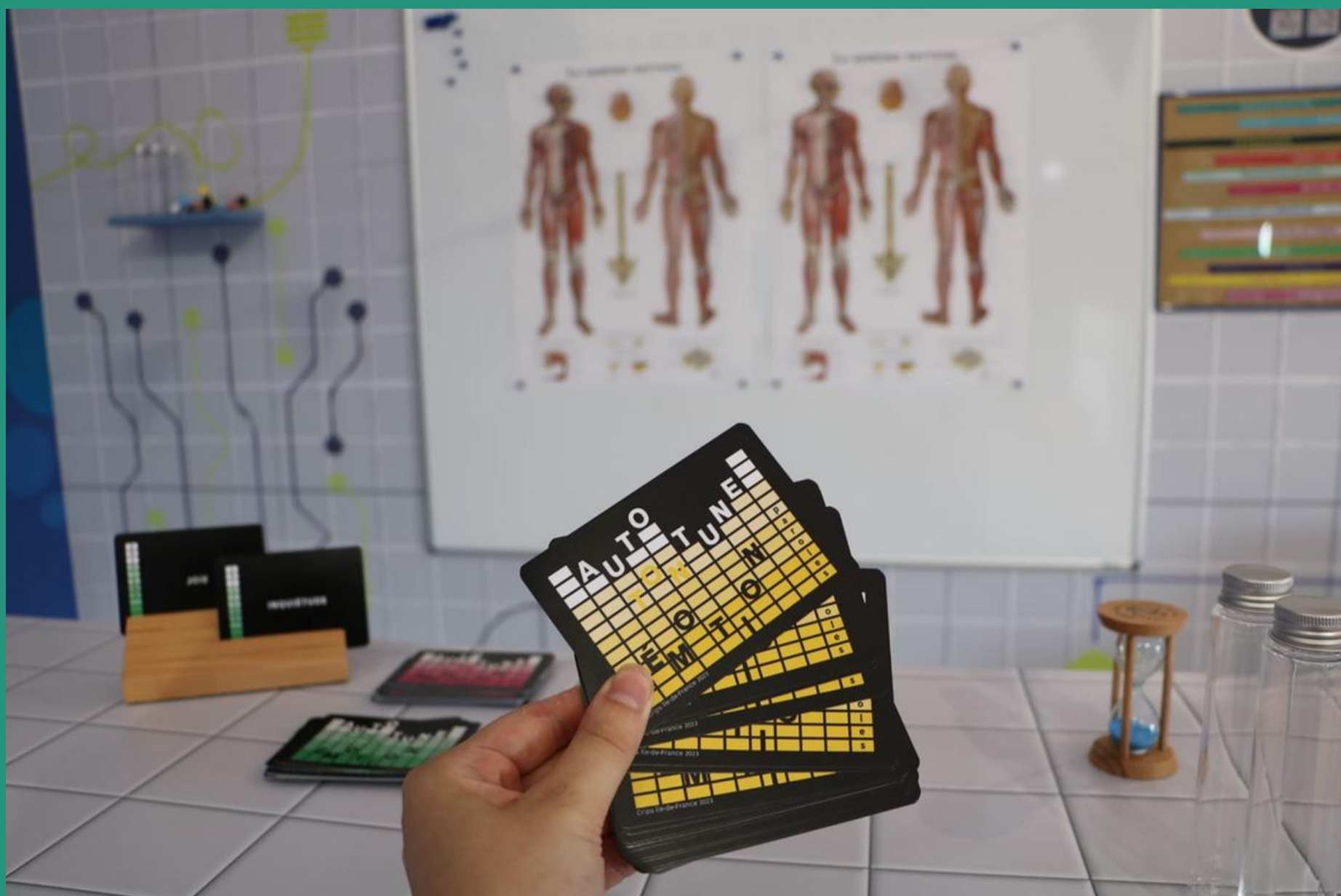
J'existe & Je veux est un magazine d'information sur la vie affective, relationnelle et sexuelle. Créé par l'association Umame en 2015, il est le résultat d'attentes exprimées lors de groupes de paroles au sein de plusieurs établissements. Rédigé selon la méthode du facile à lire et à comprendre (FALC), il est accessible à tous.

Entièrement gratuit, ce magazine vous est envoyé à chaque parution **sur simple inscription à notre newsletter**, alors plus une seconde à perdre : abonnez-vous et recevez votre magazine dans votre boîte mail.

OUTIL CRIPS LES EMOTIONS



OUTIL CRIPS LES EMOTIONS



> BIEN-ÊTRE
> LE TOURBILLON DES ÉMOTIONS
> JEUNES



Description : Ce jeu propose aux jeunes, en mimant des émotions, de mieux identifier leurs propres émotions et celles des autres.

Type de support : Cartes de mise en situation.

Profil du public : 13-25 ans

Thématique principale : Bien-être / Émotions

Éditeur : Crips Île-de-France

Date : Septembre 2018

OUTIL CRIPS LES ÉMOTIONS

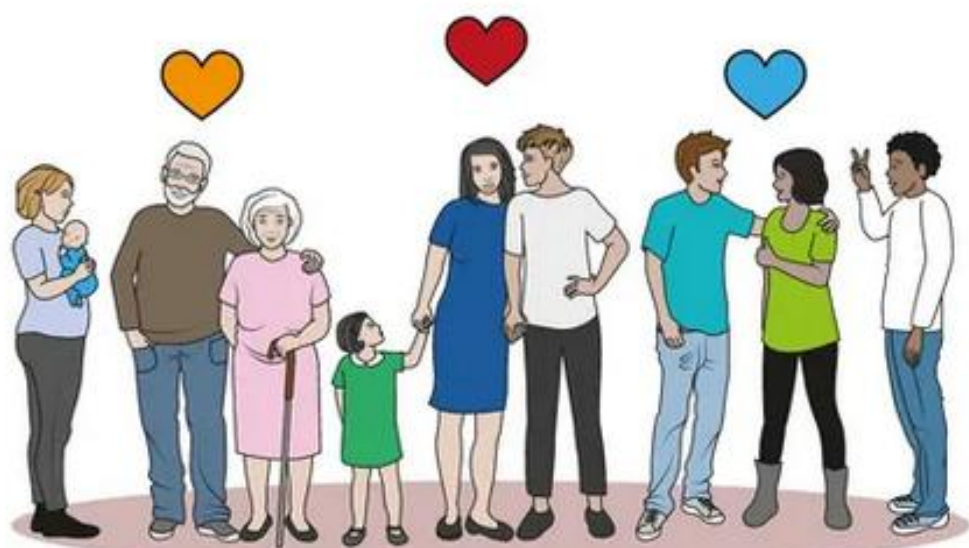
LISTE DES CARTES

- 1) J'embrasse mon copain/ma copine dans les couloirs du lycée. L'assistant pédagogique se moque de moi et me dit d'aller faire ça ailleurs.
- 2) Mon professeur de français rend les copies d'un contrôle de la meilleure note à la moins bonne. Ma copine arrive dans les dernières.
- 3) Lundi, j'attends mon train pour aller en cours. Ce dernier arrive, il est plein. Je ne suis pas le/la seul.e sur le quai et quand j'essaie de rentrer une personne me bouscule pour me passer devant.
- 4) J'apprends par hasard que mes potes se retrouvent samedi pour aller au ciné. Une amie me prévient à la dernière minute et m'avoue qu'elle m'avait oubliée.
- 5) J'ai une soirée samedi soir avec tou.te.s mes ami.e.s. J'en parle à mes parents qui me demandent de rentrer avant minuit alors que la plupart de mes ami.e.s peuvent rentrer quand ils veulent.
- 6) J'ai beaucoup travaillé le contrôle d'histoire mais lorsque la professeure rend les copies j'ai une très mauvaise note.
- 7) J'arrive 10 minutes en retard au lycée. Je me retrouve devant la grille et le gardien refuse de me laisser entrer. Il faut que j'attende l'heure suivante.
- 8) Je suis intéressé.e par une fille/un garçon. Je lui en parle. Elle/il me répond ne pas être intéressé.e mais qu'on peut rester ami.e.

Mes sentiments



Amour et amitié



Mes sentiments - Amour et amitié

BD personnalisable

Mes émotions



Mes émotions

BD personnalisable

Mes émotions



Mes émotions

1. Je personnalise la BD :

◦ Je choisis un patient



Fille



Garçon



Femme



Homme



Femme
âgée



Homme
âgé

◦ Je choisis une ou plusieurs particularités



Moteur



Autisme

2. Je découvre le contenu de la BD :

 Je regarde la BD

 J'enregistre la BD

 J'affiche la transcription textuelle de la BD

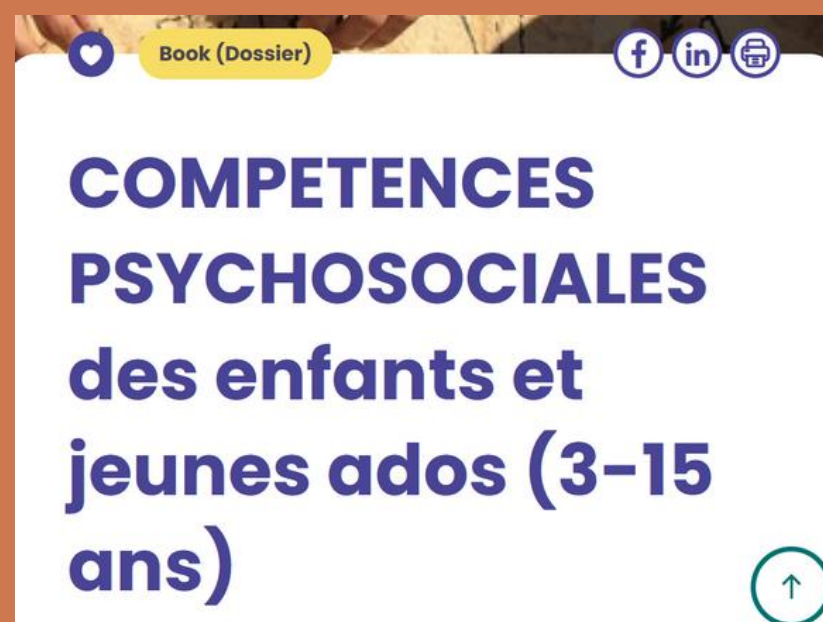
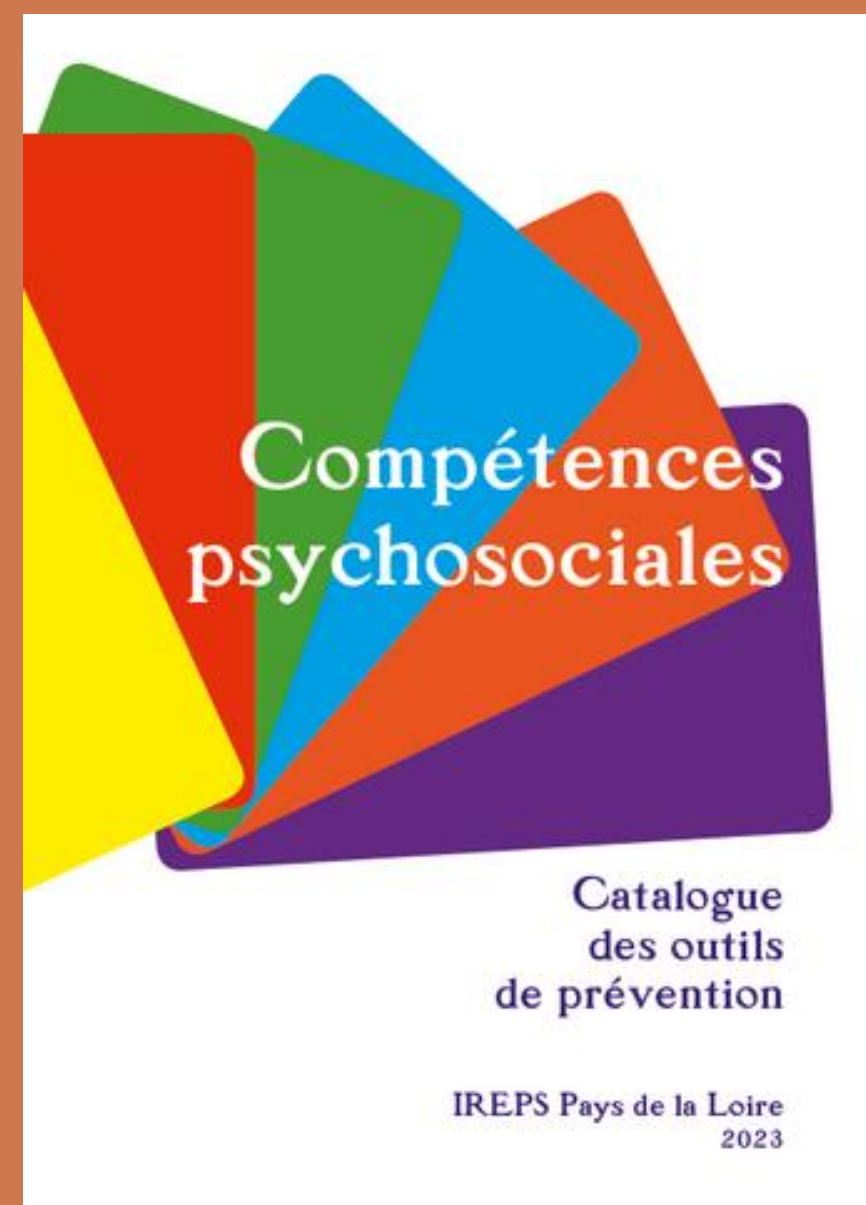
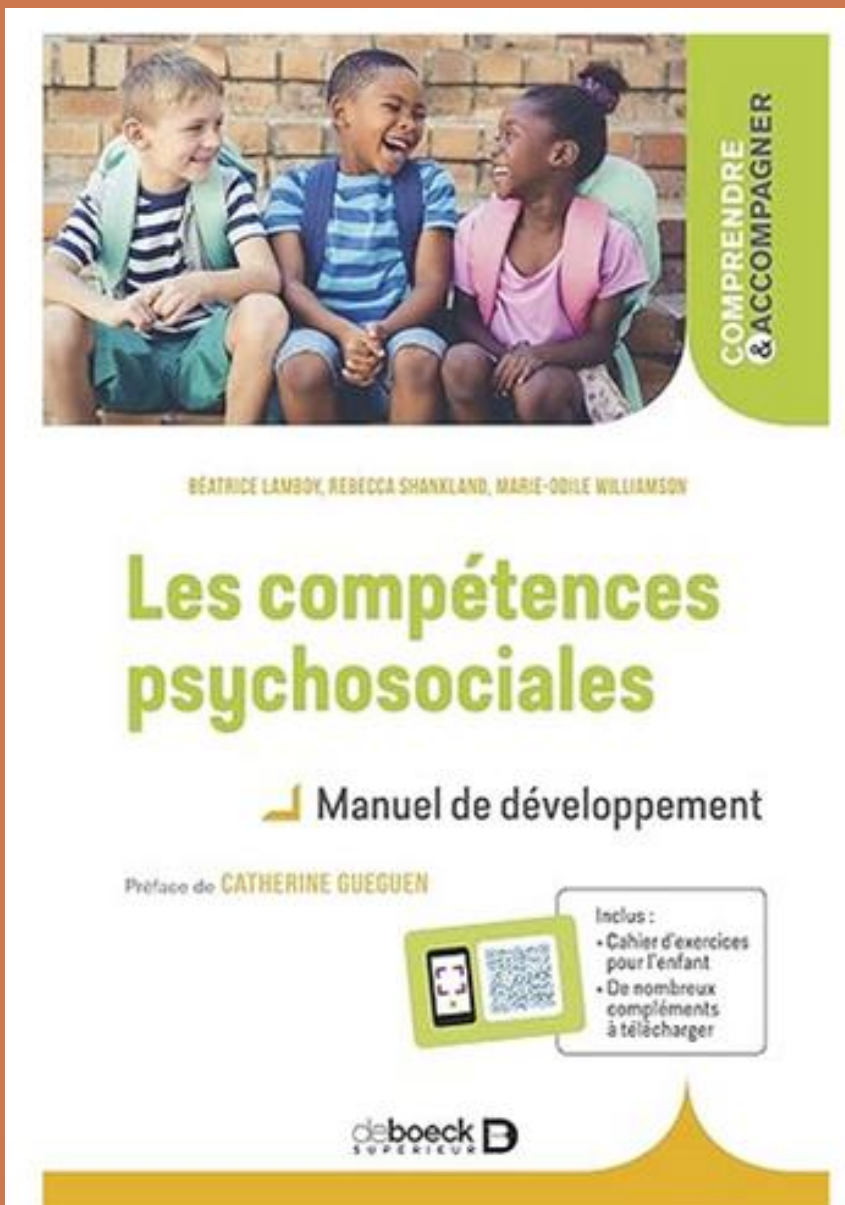
RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



- Le **référentiel** "pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques", Santé Publique France, 2022
- **L'instruction ministérielle** du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037
- Le **dossier** Les COMPETENCES PSYCHOSOCIALES des enfants et jeunes ados (3-15 ans), PromoSanté Ile-de-France
- Les **outils pédagogiques** de Scholavie pour développer les CPS
- Le **catalogue des outils de prévention** de l'IREPS Pays de la Loire, 2023
- La **page sur les attitudes éducatives** du *Cartable des CPS*, Ireps Pays de la Loire

LES OUTILS DU CRIPS POUR MOBILISER LES CPS EN PROMOTION DE LA SANTÉ :

- Nos outils en ligne sur notre site : [l'animathèque](#)
- Les outils disponibles en prêt dans notre Espace ressources : infopros@lecrips.net



Brochure du crips

île de France 
prévention | santé | sida

ÉMOTIONS
SANTÉ MENTALE
ÉQUILIBRE
ESTIME DE SOI
DIFFICULTÉS
PLAISIR

**ET MOI,
COMMENT ÇA VA ?**

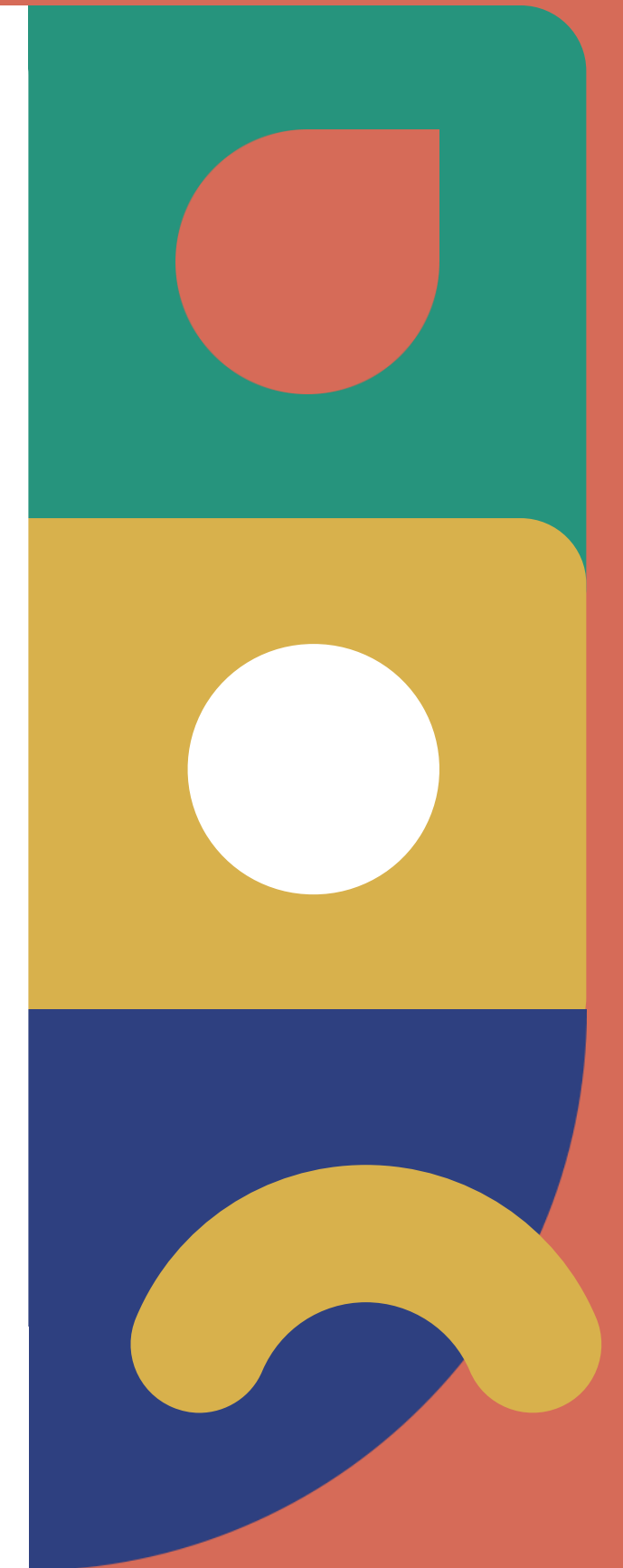
ÉPANOUISSEMENT
CHOIX
FORCES
BONHEUR
RESSOURCES
ÊTRE AIDÉ
CONFIANCE EN SOI
BIEN-ÊTRE
RELATIONS
MAL-ÊTRE

Ce dépliant aborde les questions de bien-être et de mal-être (la santé mentale) et te propose des astuces pour te sentir bien dans ta tête.

Il est à destination des jeunes de 13 à 25 ans.



Questions et discussion

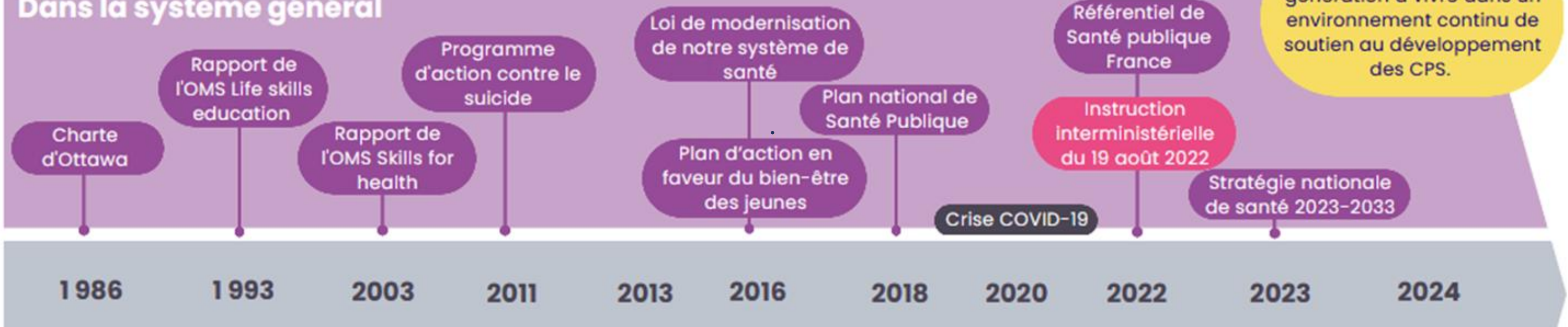


Définition

Historique du développement des compétences psychosociales en France



Dans la système général



Au niveau de l'Éducation Nationale