

# TABLEAU DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

CATÉGORIES	CPS GÉNÉRALES	CPS SPÉCIFIQUES
COMPÉTENCES COGNITIVES	Avoir conscience de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne, etc.).</li> <li>• Savoir penser de façon critique (biais cognitifs, influences, etc.).</li> <li>• Capacité d'auto-évaluation positive.</li> <li>• Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience).</li> </ul>
	Capacité de maîtrise de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à gérer ses impulsions.</li> <li>• Capacité à atteindre ses buts (définition, planification, mise en oeuvre, etc.).</li> </ul>
	Prendre des décisions constructives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité à faire des choix responsables.</li> <li>• Capacité à résoudre des problèmes de façon créative.</li> </ul>
COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les émotions et le stress.</li> <li>• Identifier ses émotions et son stress.</li> </ul>
	Réguler ses émotions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses émotions de façon positive.</li> <li>• Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse, etc.).</li> </ul>
	Gérer son stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réguler son stress au quotidien.</li> <li>• Capacité à faire face en situation d'adversité.</li> </ul>
COMPÉTENCES SOCIALES	Communiquer de façon constructive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacité d'écoute empathique.</li> <li>• Communication efficace.</li> </ul>
	Développer des relations constructives	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés, etc.).</li> <li>• Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide, etc.).</li> </ul>
	Résoudre des difficultés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir demander de l'aide.</li> <li>• Capacité d'assertivité et de refus.</li> <li>• Résoudre des conflits de façon constructive.</li> </ul>

Tableau réalisé à partir du document Santé publique France, "Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes", p.16

<https://babadoo.com/le-mag/competences-psychosociales>

**babadoo.com**