



Marie Bolle-Besançon

Compétences PsychoSociales, santé mentale et réussite éducative

Point de départ



Que sont les Compétences PsychoSociales (CPS) ?

« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »

OMS, Life Skills Education for Children and Adolescents, 1993



**Organisation
mondiale de la Santé**

« Ensemble de compétences
psychologiques (cognitives,
émotionnelles et sociales) qui
permettent de maintenir un état de
bien-être psychique. »



Pourquoi sont-elles cruciales

?

Les CPS agissent sur :

✓ Santé mentale

- Facteurs de protection
- Réduction anxiété / conduites à risque



✓ Réussite éducative

- Engagement scolaire
- Climat de classe



✓ Prévention

- Violence
- Harcèlement
- Décrochage



3 grandes familles



Compétences cognitives

Phase 1 : compréhension & acceptation

Renforcer sa conscience de soi

Accroître sa connaissance de soi

Savoir penser de façon critique

Connaitre ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels

Prendre des décisions constructives

S'auto-évaluer positivement

Renforcer sa pleine attention

Phase 2 : régulation & accomplissement

Renforcer sa maîtrise de soi & son accomplissement

Atteindre ses buts personnels

Gérer ses impulsions

Résoudre ses problèmes de façon créative et efficace

Savoir demander de l'aide



Compétences émotionnelles

Phase 1 : compréhension & acceptation

Renforcer sa conscience des émotions

Comprendre les émotions

Identifier ses émotions

Phase 2 : régulation & accomplissement

Réguler ses émotions & son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive

Réguler ses émotions agréables & désagréables

Comprendre & gérer son stress



Compétences sociales

Phase 1 : compréhension & acceptation

Développer des relations constructives

Communiquer de façon efficace & constructive

Communiquer de façon empathique

Développer des liens & des comportements prosociaux

Phase 2 : régulation & accomplissement

Résoudre des difficultés relationnelles

S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus

Résoudre les conflits de façon constructive

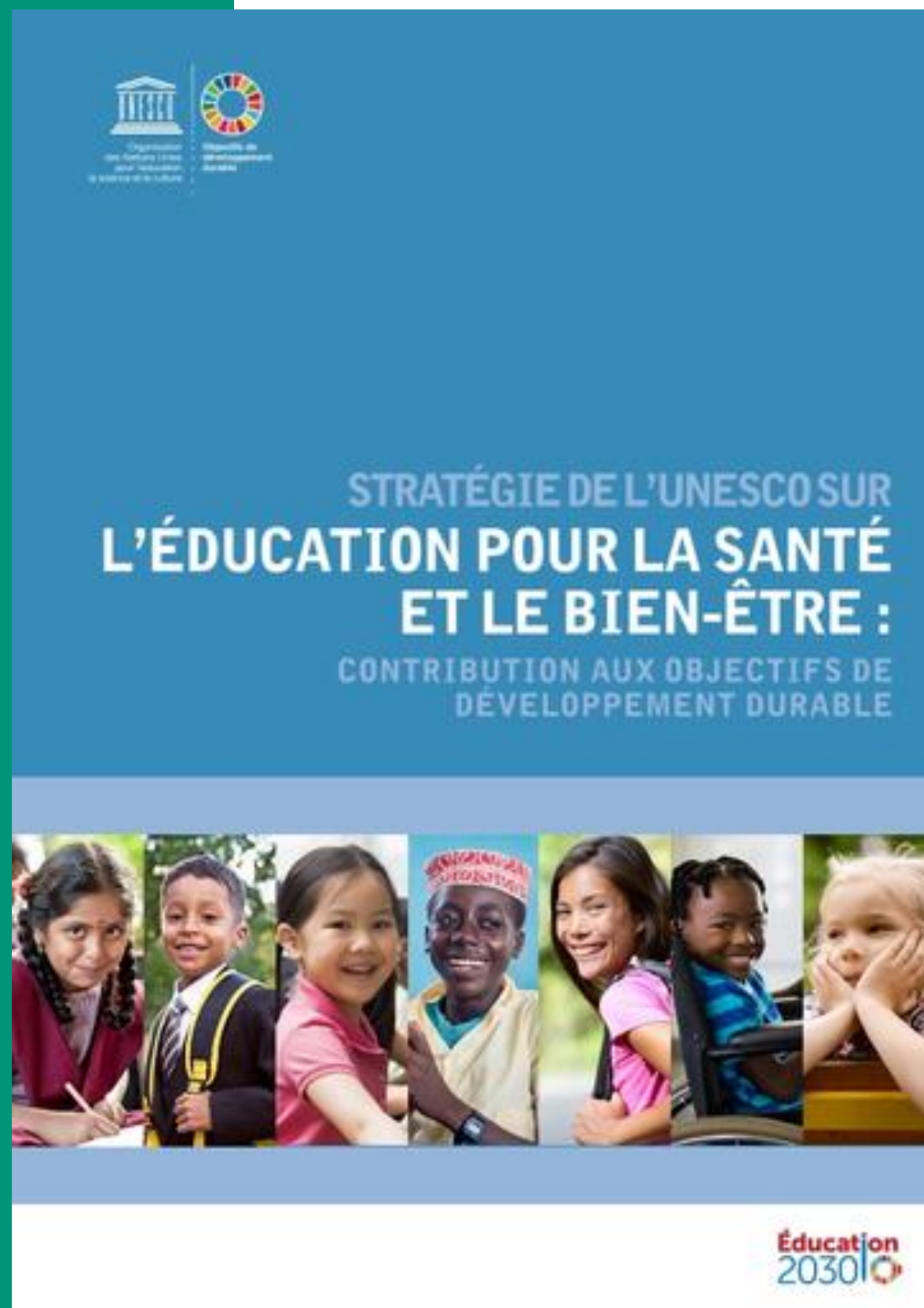
Santé mentale des jeunes : un enjeu majeur



La présente note de synthèse s'adresse aux responsables politiques, aux pouvoirs publics nationaux et aux coalitions et défenseurs de la santé mentale et de l'éducation. Elle expose les principales recommandations en matière de politiques pour renforcer les systèmes éducatifs de manière à protéger et promouvoir la santé mentale et le bien-être psychosocial des enfants et des adolescents, y compris le soutien à leurs enseignants et aux personnes qui s'occupent d'eux.

La santé mentale fait partie intégrante de la santé et du bien-être ; elle a une incidence sur les accomplissements académiques, sociaux et économiques tout au long de la vie. Jouir d'une bonne santé mentale, c'est être capable de créer des liens, d'agir, d'être autonome et de s'épanouir. La santé mentale constitue un droit humain fondamental. La santé mentale couvre un continuum complexe, qui va d'un état optimal de bien-être à des troubles sévères. À un moment donné – on peut ainsi avoir une bonne santé mentale, puis connaître un accès de détresse de courte durée ou souffrir de troubles mentaux à long terme.

Les deux premières décennies de la vie constituent une période critique pour l'acquisition de compétences fondamentales et peuvent avoir une influence très marquée sur le parcours en matière de santé mentale d'un apprenant. À ce stade spécifique, caractérisé par la rapidité du développement et de l'apprentissage, les enfants et les adolescents sont très sensibles aux influences de leur environnement. Les expériences tout autant que l'environnement sont susceptibles de nuire à la santé mentale ou, au contraire, de la promouvoir et de la protéger.



Agir pour la santé mentale des enfants et des jeunes

D'après l'OMS, la santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

11/04/2025



SOMMAIRE



La santé mentale est essentielle pour la santé globale

La santé mentale est essentielle pour la santé globale

Ce que dit la recherche : réussite et égalité des chances



Le bien-être à l'école ne mène pas forcément à la réussite scolaire (mais l'inverse oui)



Note d'Information, n° 25-51, DEPP

Cadre institutionnel

RÉFORME DE LA FORMATION DES PROFESSEURS, LES NOUVEAUX PARCOURS !



* Les Masters MEEF mention pratiques & ingénierie de la formation regroupent les formations aux métiers du livre et de la lecture pour jeunes publics, de l'ingénierie pédagogique numérique, de la médiation culturelle et plus encore...

Arrêté du 12 janvier 2026 fixant le cadre national des
masters enseignement et éducation

Rapport à monsieur le ministre de l'Éducation nationale

**Les compétences psychosociales :
une exigence pour soutenir la promesse
émancipatrice de l'École républicaine**

N° 24-25 108B – octobre 2025

La place du bridge



Pourquoi le bridge est un support pertinent



- Concentration
- Réflexion & anticipation
- Coopération & communication
- Gestion des émotions
- Acceptation de l'erreur
- Respect des règles et du cadre



Agir sur les CPS,
c'est agir simultanément sur la
santé mentale, la réussite scolaire
et les inégalités.



Le bridge est un support éducatif naturellement aligné
avec cet enjeu.

MERCI

