



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES **pour promouvoir la santé mentale positive** **et prévenir les troubles psychiques**

Dominique JEANNEL (PhD, coordinatrice de thématiques)
& Béatrice LAMBOY (PHD, Conseillère scientifique)
Direction de la prévention et promotion de la santé,
Santé publique France

CNGE 2025, Toulouse, 4 décembre 2025



MEETT Centre de Conventions
& Congrès de
Toulouse
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025



1. LES CPS & LA PREVENTION ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

La prévention primaire et la promotion de la santé mentale

sont des domaines d'intervention

qui visent

à éviter les troubles psychiques

et à accroître la santé mentale positive

en agissant

sur les déterminants de la santé mentale

(= augmenter les facteurs de protection

et diminuer les facteurs de risque)

PRINCIPAUX FACTEURS ASSOCIES A LA SANTÉ MENTALE ET LES CPS (LAMBOY ET AL., 2022)

(Arango et al., 2018; Cabarkapa et al., 2020; Chevance et al., 2020; Desjardin N et al., 2008; Gruber et al., 2020; HCSP, 2021; Heitzman, 2020; ICIS, 2009; INSERM, 2002; Béatrice Lamboy et al., 2011; Béatrice Lamboy & Guillemont, 2014; Magill et al., 2020; Marciniak et al., 2020; Orpana et al., 2016; Puyat et al., 2020; Que et al., 2020; Soklaridis et al., 2020; Taylor, 2007; UK Department, 2015; Vera San Juan et al., 2020; Weich et al., 2009; WHO, 2004 a; Yamamoto et al., 2020)

Facteurs CPS de risque ou de protection de la santé mentale

Exemples :

- *Auto-évaluation positive, capacité de résolution de problème*
- *Compétences émotionnelles (bonne gestion du stress, régulation des émotions...) / impulsivité ...*
- *Compétences sociales : comportements pro-sociaux/ agressifs..., gestion des conflits*

Facteurs directement associés aux CPS de risque ou de protection

Exemples :

- *Comportements favorables / défavorables à la santé*
- *Bonne / faible estime de soi, sentiment d'auto-efficacité / d'impuissance*
- *Sentiment d'appartenance, soutien familial et social*

Les compétences psychosociales constituent **en ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques** (cognitives, émotionnelles et sociales)

qui permettent de :

- **maintenir un état de bien-être psychique** (\Leftrightarrow *définition de la santé mentale positive*)
- Développer des interactions constructives
- Augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*)
- Favoriser un fonctionnement et un développement optimal

CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (*Référentiel Santé publique France, 2022*)

UNE CLASSIFICATION ACTUALISÉE EN 2022

- A partir des : *CLASSIFICATIONS internationales* (OMS, CASEL, OCDE...), *PROGRAMMES probants*, *MODELES THEORIQUES actuels*

CPS COGNITIVES (*(intra-psychiques)*)

- 2 CPS générales, 10 CPS spécifiques

CPS EMOTIONNELLES (*(intra-psychiques)*)

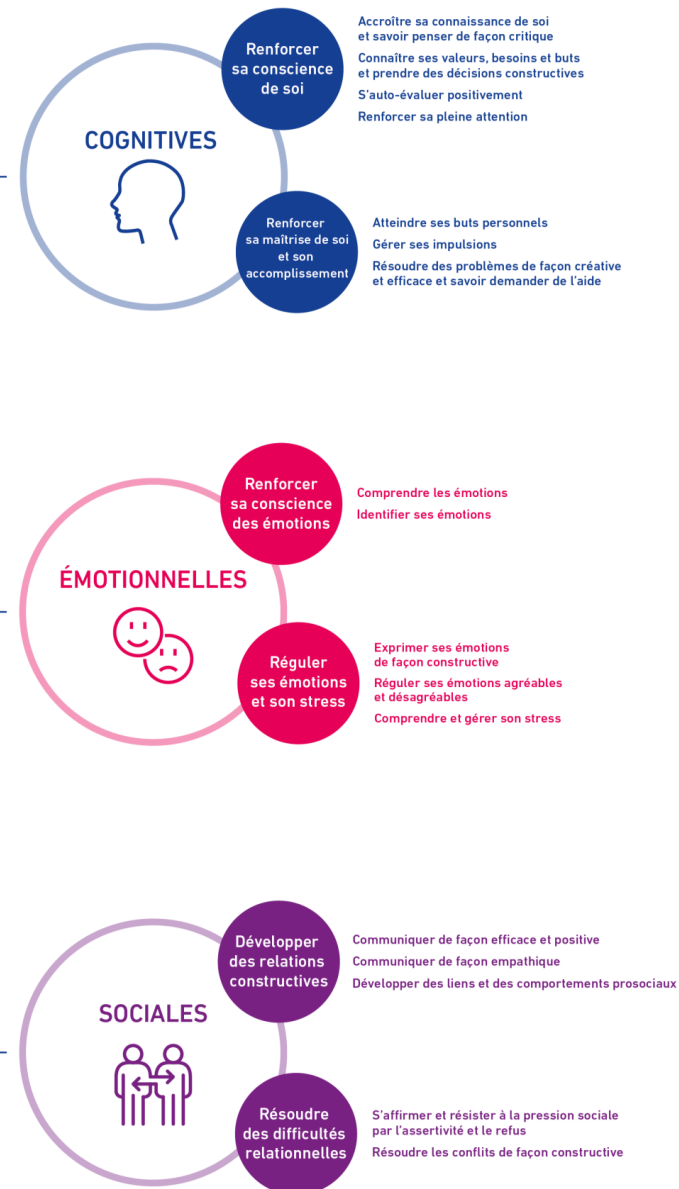
- 2 CPS générales, 5 CPS spécifiques

CPS SOCIALES (*(inter-personnelles)*)

- 2 CPS générales, 5 CPS spécifiques

Ces 3 grandes catégories figurent dans les définitions OMS (2001, 2003)

Les compétences psychosociales



EFFETS DES CENTAINES DE PROGRAMMES

CPS PROBANTS (ENFANTS ET PARENTS)

- Effets généraux sur la santé et la réussite éducative
 - **Santé mentale** : moins de troubles anxio-dépressifs et de problème de comportement, meilleure santé mentale positive (bien-être)
 - **Conduites à risque** : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire, des comportements sexuels à risque
 - **Réussite éducative et professionnelle** : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion
- Effets intermédiaires sur les déterminants de la santé
 - **Développement des CPS** : sociales, émotionnels, cognitives
 - **Meilleure estime de soi**
 - **Meilleures relations** : soi, parents, enseignants, climat scolaire

SYNTHÈSE DES EFFETS DES PROGRAMMES CPS

(source : référentiel Sp France, 2022)



Objectif	Effets documentés (méta-analyses)
↘ tabagisme	↘ 12% de l'entrée dans le tabagisme (Thomas 2013, 400 000 jeunes)
↘ conso. alcool	↘ conso. et abus alcool (Foxcroft & Tsertsvadze 2011,2012)
↘ conso. produits psychoactifs	↘ Consommation par pg CPS générique avec focus mineur sur les produits (ex. Unplugged)
Prévenir la violence	↘ 15% comportements violents tous âge, ↘ 29% écoles secondaires (Hahn et coll. 2007)
↘ Comportements perturbants école	Pg GBG : <u>à court terme</u> ↘ comportements perturbants, meilleure intégration des enfants avec difficultés ; <u>à lg terme</u> : JH suivis jusqu'à 19-21 ans : ↘ tabagisme, ↘ dépendance alcool, drogue ↘ délinquance, JF ↘ idées suicidaires et TS
Améliorer santé sexuelle	↘ prise de risque sexuel, nb de rapports et nb partenaires, initiation + tardive, ↗ préservatif & contraception (Kirby 2007)
↘ Pb santé mentale	↘ Anxiété / stress et idées suicidaires, meilleur contrôle colère, ↗ capacité de concentration, de résolution de pb, connaissances santé mentale, acceptation des personnes avec troubles psy

PROCESSUS D'APPRENTISSAGE (*Référentiel opérationnel SpFrance T1, 2025*)



DEUX PHASES D'APPRENTISSAGE

PHASE 1 : DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS DE COMPRÉHENSION ET D'ACCEPTATION

- de l'expérience cognitive, émotionnelle et sociale
- en commençant par soi pour aller vers l'autre

PHASE 2 : DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS DE RÉGULATION ET D'ACCOMPLISSEMENT

- cognitif, émotionnel et social.

PHASE 1

CPS COGNITIVE C1 :

- Renforcer sa conscience de soi

CPS EMOTIONNELLE E1:

- Renforcer sa conscience des émotions

CPS SOCIALE S1:

- Développer des relations constructives

PHASE 2

CPS COGNITIVE C2 :

- Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

CPS EMOTIONNELLE E2:

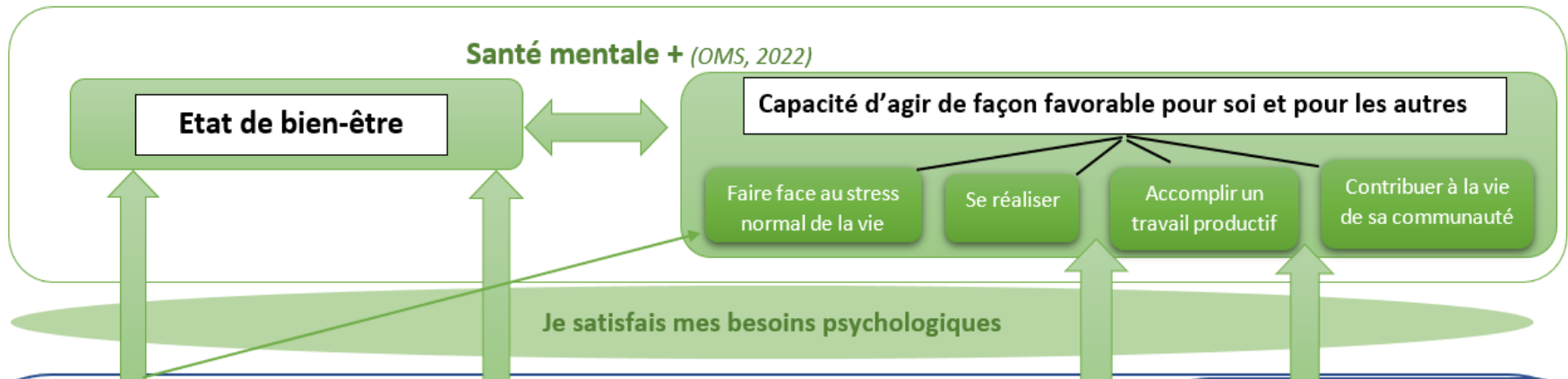
- Réguler ses émotions et son stress

CPS SOCIALE S2:

- Résoudre des difficultés relationnelles

CPS ET SANTE MENTALE : MODELISATION

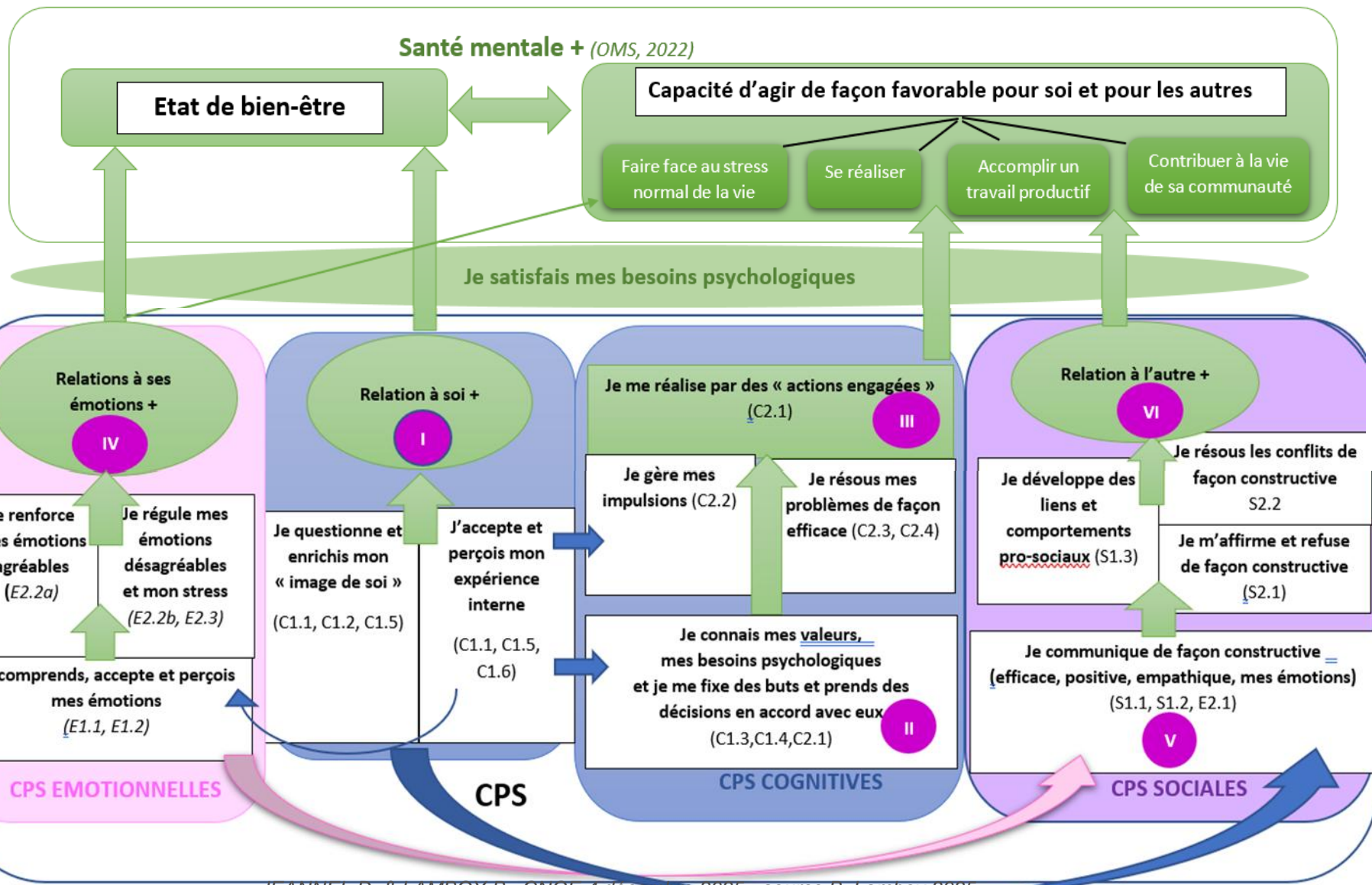
(SP FRANCE, B. LAMBOY 2025)



Besoins cognitifs	<p>Besoin de découverte (ou de curiosité) : explorer, découvrir et apprendre de nouvelles choses sur soi et le monde.</p> <p>Besoin de cohérence (ou de compréhension) : comprendre et rendre intelligible (ordonné, rationnel, juste et stable) le monde et soi-même.</p> <p>Besoin de transcendance (ou spirituel) : savoir que la vie a un sens et se sentir relié et porté par quelque chose de positif plus grand que soi.</p>
Besoins affectifs et relationnels	<p>Besoin d'amour (ou d'affection) : aimer, être et se sentir aimé ; recevoir et donner de l'attention et de l'affection.</p> <p>Besoin d'affiliation sociale (ou d'appartenance) : avoir des relations harmonieuses avec les autres ; être et se sentir relié, accepté et intégré dans son milieu social.</p> <p>Besoin de reconnaissance (ou de confirmation de soi ou d'estime de soi) : être et se sentir valorisé, reconnu, considéré, respecté par les autres.</p>
Besoins comportementaux	<p>Besoin de liberté (ou d'autonomie) : pouvoir bouger, s'exprimer et agir librement.</p> <p>Besoin de compétence (ou d'adaptation) : pouvoir agir avec aisance et efficacité dans son environnement physique et social.</p> <p>Besoin de réalisation (ou d'accomplissement ou de créativité) : pouvoir créer et agir concrètement dans et sur le monde.</p>
Besoins psychocorporels	<p>Besoin de subsistance (ou besoin de sécurité) : assurer la survie, le maintien et la protection de son organisme physique et psychologique (comme de celui de ses proches).</p> <p>Besoin de stimulation : être dynamisé au niveau physique, sensoriel, mental et intellectuel par l'interaction avec son environnement physique et social.</p> <p>Besoin de repos (ou de calme) : permettre à son organisme de récupérer physiquement, émotionnellement et mentalement (après des activités et des efforts).</p>

CPS ET SANTE MENTALE : MODELISATION

(SP FRANCE, B. LAMBOY 2025)





PARTIE 2

L'INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE CPS 2022-2036 (19/08/2022) ET L'APPUI SCIENTIFIQUE ET TECHNIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

LA STRATÉGIE CPS INTERMINISTÉRIELLE (2022-2037) *ET SES FONDEMENTS*

- **En amont**

- + 40 ans de recherches et des centaines d'interventions CPS validées
- + 20 ans d'expérimentations et d'adaptations en France
- + 30 ans de pratiques et d'expertises françaises
- + 50 ans de recherche en psychologie

6 plans de santé publique

2021 : les Assises de la santé mentale

(mesure 11 : *stratégie CPS copilotée par la DGS et la DGESCO*)

- **Instruction interministérielle** (19 Août 2022)

8 ministères + 1 culture

Santé et prévention

Éducation nationale

Enseignement agricole

Enseignement supérieur

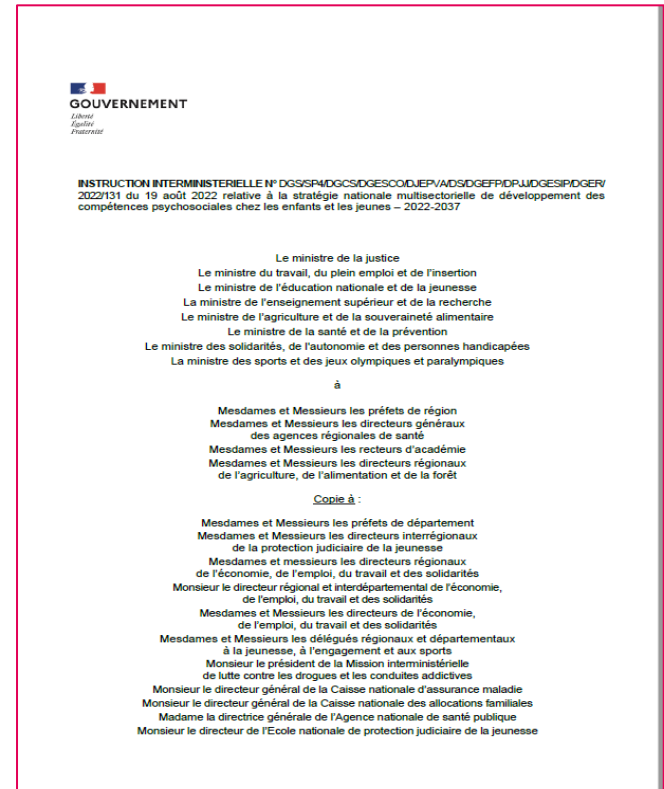
Éducation populaire et vie associative

Formation professionnelle

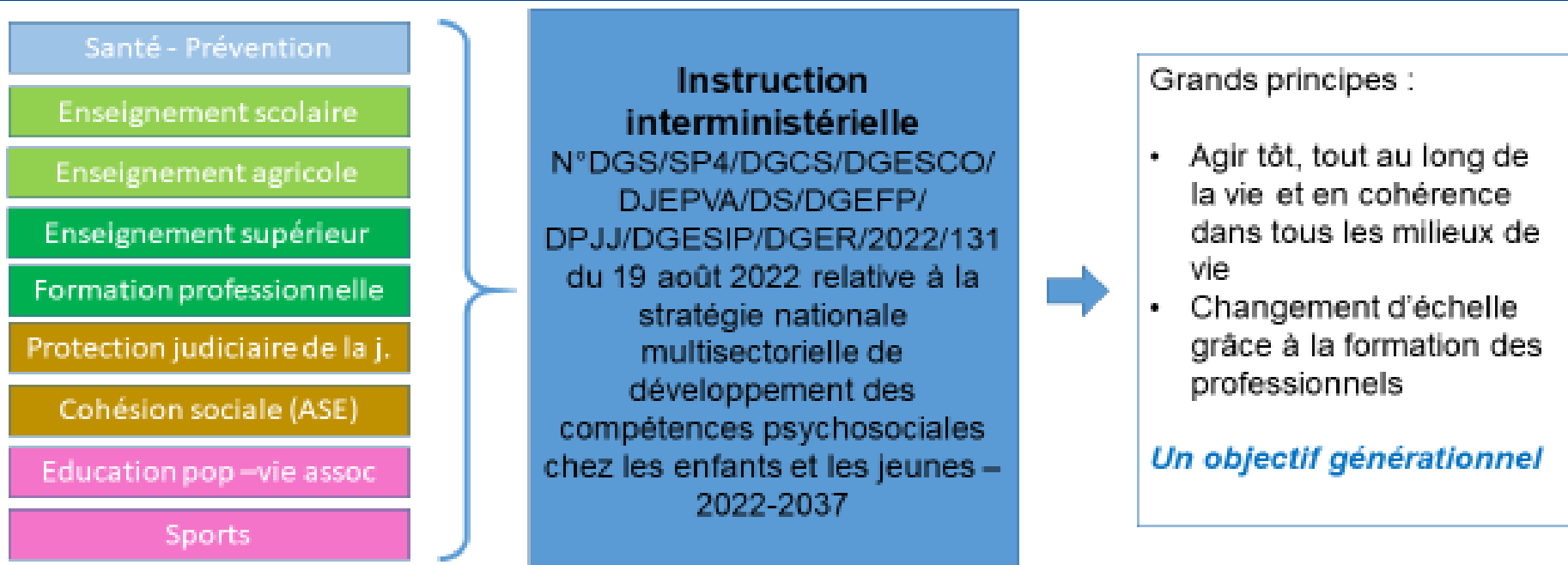
Protection judiciaire de la jeunesse

Cohésion sociale (ASE)

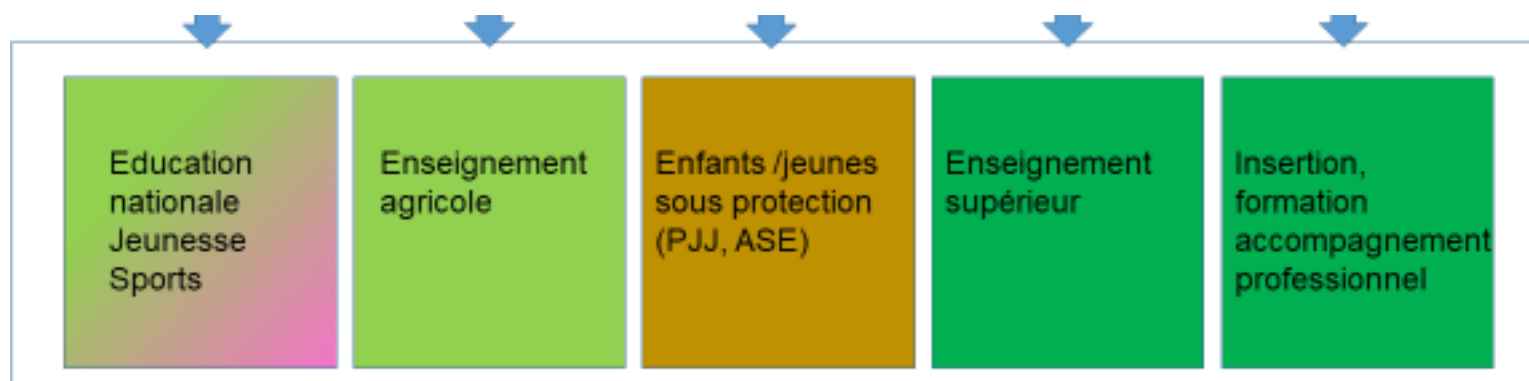
Sports



INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE



= 9 départements ministériels
+ Culture



Source : Godigon M.,
DGS, 2024

OBJECTIFS 2037 DE LA STRATÉGIE CPS

(INSTRUCTION, 19 AOÛT 2022)

- **Population ciblée :**
 - Enfants et jeunes de 3 à 26 ans
 - Adultes en position d'éducation : professionnels et proches
- **Objectifs générationnels**
 - « Permettre à tous les enfants de développer leurs CPS dès le plus jeune âge, pendant toute leur croissance et dans tous les milieux »
 - « Que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS »
- **Objectifs de résultats**
 - **Santé mentale** : 10% d'amélioration des indicateurs des enfants et des jeunes
 - **Tabac** : 92% des 15 ans n'ont pas fumé dans les 30 derniers jours
 - **Climat scolaire et bien-être** : amélioration (*//politique de lutte contre le harcèlement*)
 - **Résultats scolaires** : progression aux évaluations nationales des élèves (CP, CE1, 6^e, 2^{nde})

IMPLICATIONS DE LA CIRCULAIRE :

- Passage à l'échelle : Maintenir la qualité des interventions
- Nécessité d'un environnement favorable aux CPS

BESOINS

- Un cadre référentiel commun
- Des formateurs
- Des outils de formation

1^{ÈRE} CIBLE : LES PROFESSIONNELS EN POSITION D'ÉDUCATION

- LES PROFESSIONNELS DOIVENT CONNAITRE LES CPS ET LES RENFORCER POUR :

- Etablir un environnement favorable au développement des CPS
- Être en mesure d'aider les enfants et les jeunes à développer leurs CPS

- LES PROFESSIONNELS DOIVENT ÊTRE FORMÉS POUR

- Mettre en place des activités informelles et des ateliers psycho-éducatifs pour développer les CPS chez les enfants avec efficacité
- Gérer les situations difficiles

AXE 1 :

- Confier aux territoires l'animation et la coordination du déploiement des interventions de développement des CPS,

AXE 2 :

- Accompagner les professionnels intervenant auprès des enfants, des jeunes et des familles afin qu'ils soient en capacité de développer les CPS des enfants, des jeunes et de leurs parents,

AXE 3 :

- Appuyer les interventions de développement des CPS sur des données probantes,

AXE 4 :

- Mettre en place d'ici 2023 un système national de suivi et d'évaluation du développement des CPS dans tous les secteurs,

AXE 5 :

- Mettre en place un cadre institutionnel pour que la génération 2037 grandisse dans un environnement de développement continu des CPS.

- **Objectif général** : favoriser la mise en œuvre d'interventions CPS efficaces, de qualité, fondées sur les données probantes sur tout le territoire
- **Objectif spécifique (n°2) (⇔ AXE 2 de la stratégie) :**
 - développer un culture commune CPS fondée scientifiquement
 - accroître l'expertise CPS des professionnels ciblés par la stratégie CPS
 - ➔ stratégie de transfert de connaissances et d'expertise CPS
 - ➔ pilotage du transfert d'expertise CPS (versus pilotage de la stratégie CPS)
- **Objectifs opérationnels (n°2) :**
 - mettre à disposition des professionnels des supports CPS fondés sur les données probantes (connaissances scientifiques et connaissances expérientielles les plus pertinentes)
 - mettre en œuvre des dispositifs pour favoriser l'appropriation de ces supports CPS auprès des professionnels : communications, séminaires...



PARTIE 3

DÉVELOPPER LES CPS CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES : INTERVENIR DE FAÇON EFFICACE

I

DÉFIS DU DÉPLOIEMENT DE LA STRATÉGIE : 2 DÉFIS

Passage à l'échelle populationnelle et multi-sectorielle : Suivre et évaluer

L'implantation
(organisation, déploiement, formation, ...)

Ce qui est prévu est fait
(couverture, pérennité...)

Ce qui est fait respecte les critères d'efficacité dans la durée
(conditions, contenu, fréquence etc...)

Ce qui est fait est efficace
(développement des CPS, posture éducative)
Et apporte les bénéfices attendus
(climat et résultats scolaires, impact santé...)

Pour atteindre la population cible : les adultes en position d'éducation

Un environnement de soutien au développement des CPS

Des adultes qui :

- Sont formés
- Développent leurs CPS
- Font évoluer leur posture éducative
- Mettent en œuvre des pratiques et ateliers CPS
- Sont accompagnés

Interventions CPS

Enfants et jeunes

- qui apprennent à développer leur CPS
- au quotidien,
- en continu
- dès 3 ans

EN : CPS intégrées dans les disciplines

EN RESUME **DANS LA PRATIQUE**

**6 dimensions pour réaliser des actions CPS de qualité,
efficaces et fondées sur les données probantes**

I. DES CPS DANS LES PRATIQUES COURANTES

- 1. DÉVELOPPER SES PROPRES CPS (FACTEUR P. 2 ET C.4)**
- 2. DES ACTIVITÉS CPS INFORMELLES (FACTEUR C.5)**
- 3. UTILISER UNE PÉDAGOGIE ACTIVE, EXPÉRIENTIELLE ET POSITIVE (FACTEUR C. 4)**

II. DES ACTIVITÉS CPS SPECIFIQUES

- 4. AVOIR UN OBJECTIF D'APPRENTISSAGE CPS EXPLICITE (FACTEUR P. 1)**
- 5. DES ACTIVITÉS CPS FORMELLES DE QUALITÉ (FACTEURS P.1 ET C.1)**
- 6. INTÉGRÉES DANS UN PROJET CPS COLLECTIF DE QUALITE (FACTEUR P. 1)**



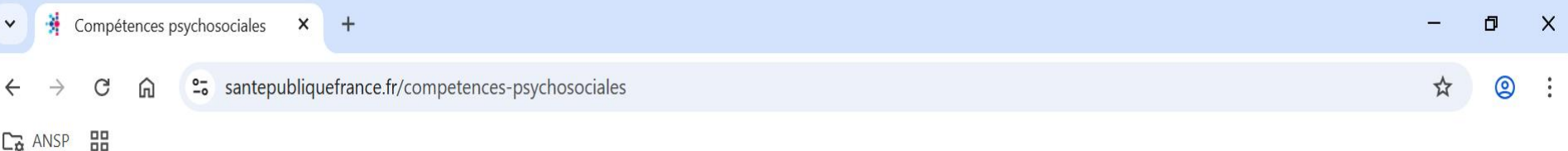
MEETT Centre de Conventions
& Congrès de
Toulouse
3 AU 5 DÉCEMBRE 2025



PARTIE 4

LES RESSOURCES MISES À DISPOSITION PAR SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

<https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales>




La santé à tout âge

Régions et territoires

 Publications

 Espace Presse

 Études et enquêtes

 A propos



Accueil

Compétences psychosociales

Les compétences psychosociales sont un ensemble de compétences psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales) qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique. Elles permettent ainsi de meilleures relations à soi et aux autres.

Mis à jour le 14 avril 2025

IMPRIMER 

PARTAGER 



ACTUALITÉ 14 AVRIL 2025

**Compétences psychosociales
: un référentiel opérationnel
destiné aux...**

[EN SAVOIR PLUS](#)

PLAQUETTE « L'ESSENTIEL À SAVOIR »

Les compétences psychosociales

L'essentiel à savoir



Juin 2023

Les compétences psychosociales

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 d'attention à soi (ou pleine conscience)
- Capacité de maîtrise de soi**
Capacité à gérer ses impulsions
Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
- Prendre des décisions constructives**
Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

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 à faire face (coping) en situation d'adversité

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

KIT EMPATHIE (EN & SPF)

[HTTPS://EDUSCOL.EDUCATION.FR/3901/DEVELOPPER-LES-COMPETENCES-PSYCHOSOCIALES-CHEZ-LES-ELEVES](https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves)


MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



FÉVRIER 2022

ÉTAT DES CONNAISSANCES

ENFANTS
ET JEUNES



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :
UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT
AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES**

Synthèse de l'état des connaissances scientifiques
et théoriques réalisé en 2021

OCTOBRE 2022

ENFANTS
ET JEUNES



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :
ÉTAT DES CONNAISSANCES
SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES**

Rapport complet

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

