

Faire face aux défis du quotidien

Les compétences
psychosociales,
un bagage pour la vie



Table des matières

Introduction	2
Les compétences psychosociales (CPS) : c'est quoi ?	4
Les compétences psychosociales : un atout pour votre santé !	7
Comment renforcer vos propres CPS ?	8
Comment aider votre entourage à développer ses CPS ?	10
Exercice : à la découverte de vos forces !	14

Introduction

Pour mieux faire face aux situations rencontrées chaque jour, vous faites appel à certaines capacités telles que : savoir prendre des décisions, pouvoir atteindre ses objectifs, identifier ses points forts, etc. Ces capacités font partie des ressources propres que chacun a en soi !

On les appelle les **compétences psychosociales (CPS)** ou **compétences utiles à la vie**.

Les CPS permettent de s'adapter aux situations ou difficultés du quotidien. Il a été prouvé qu'elles aident à **se sentir mieux** tant **avec soi-même** qu'avec les autres et à adopter de meilleures habitudes pour sa santé*.

La bonne nouvelle : les CPS sont en constante évolution et **peuvent être développées**. Savoir comment les renforcer pour soi, ses enfants ou encore son entourage peut donc s'avérer très utile ! C'est le but de cette brochure.

* santepubliquefrance.fr – Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes.



Les compétences psychosociales : c'est quoi ?

Il faut imaginer les compétences psychosociales comme un **"sac à dos"** que vous portez tout au long de votre vie. Dans ce "bagage CPS", vous trouverez des ressources pour affronter les défis du quotidien. Il contient **3 compartiments essentiels** :

1. Les ressources cognitives ou mentales

Tout ce qui permet de mieux se connaître et de réfléchir :

- connaître ses forces et ses limites ;
- prendre du recul sur les situations ;
- résoudre des problèmes ;
- faire des choix réfléchis ;
- atteindre ses objectifs ;
- etc.

2. Les ressources émotionnelles

Tout ce qui concerne la gestion des émotions :

- identifier ce qu'on ressent ;
- exprimer ses émotions de façon positive ;
- gérer le stress ;
- rester calme dans les situations difficiles ;
- etc.

3. Les ressources sociales

Tout ce qui vous aide dans les relations avec les autres :

- écouter attentivement ;
- oser entrer en contact ;

- demander de l'aide ;
- savoir dire non ;
- résoudre les conflits ;
- négocier ;
- etc.

Ces trois types de ressources sont reliées entre elles et **fonctionnent ensemble**. Face à un problème, vous pouvez puiser dans chacune de ces ressources selon vos besoins.



Prenons **quelques exemples** pour comprendre.

- **Au travail** : Sarah travaille dans un magasin au sein d'une équipe de 5 personnes. L'ambiance est tendue : la répartition des tâches n'est pas claire et les discussions sont rares. Des conflits éclatent régulièrement. Sarah **se sent** stressée et démotivée. Elle aimerait améliorer la situation et **décide d'en parler** à sa responsable. Sarah propose de réfléchir ensemble pour **trouver une solution** lors de la prochaine réunion d'équipe. Sa responsable trouve l'idée intéressante.

Dans cette situation, Sarah a puisé dans :

- ses ressources émotionnelles pour identifier ses émotions ;
- ses ressources mentales pour analyser la situation et proposer une solution ;
- ses ressources sociales pour communiquer avec sa responsable.

- **Entre amis** : Tom a 15 ans. Il sort avec ses amis qui lui proposent de fumer du cannabis pour la première fois. Il n'en a pas envie mais **hésite** car il a **peur** de leur réaction. C'est difficile de dire non... Finalement, Tom **décide** de refuser et **explique sa décision** à ses amis. Tom est content d'avoir dit ce qu'il pensait vraiment, il est fier de son choix.

Dans cette situation, Tom a puisé dans :

- ses ressources émotionnelles pour gérer ses émotions face à une situation nouvelle et sa peur du jugement ;
- ses ressources cognitives pour analyser la situation et faire un choix ;
- ses ressources sociales pour exprimer son opinion face au groupe.



L'essentiel n'est pas d'être compétent dans une situation donnée, mais d'aller puiser dans votre "sac à dos" pour agir au mieux. Même les échecs permettent d'apprendre et de faire mieux la fois suivante. Au fur et à mesure, vous renforcerez vos compétences psychosociales.

Les compétences psychosociales : un atout pour votre santé !

Développer ses compétences psychosociales peut aider à se sentir mieux dans sa tête, dans son corps ou dans ses relations avec les autres.

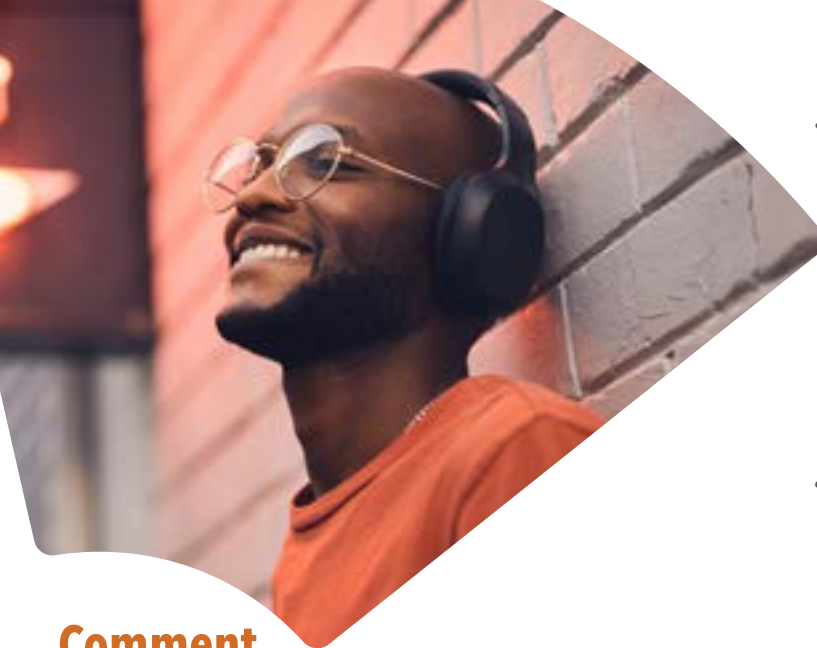
Voici quelques exemples.

- Face à une situation stressante ou un conflit, il devient plus facile d'identifier ses émotions, de les réguler, de relativiser et de chercher des solutions. Cela limitera l'impact négatif sur la santé mentale et physique.
- Face à un médecin, on peut se sentir plus à l'aise pour poser des questions, exprimer ses besoins et faire des choix éclairés.
- Dans les relations avec les autres, on communique plus facilement et on peut demander de l'aide quand c'est nécessaire.

Reprenons l'exemple de Sarah (page 5), elle aurait pu laisser la situation inchangée et ne pas exprimer ses difficultés. Ce qui aurait augmenté son stress, son mal-être au point d'avoir des insomnies, des soucis de tension ou de fatigue chronique, voire un épuisement professionnel.

En effet, la santé dépend de plusieurs aspects. Elle n'est pas seulement physique, elle est aussi psychologique et sociale ! **C'est l'équilibre entre ces trois dimensions qui nous permet de nous sentir bien.** Et les compétences psychosociales jouent un rôle crucial dans cet équilibre.

Les ressources cognitives, sociales et émotionnelles sont différentes d'une personne à l'autre et ne sont pas figées : elles sont influencées par les émotions, le contexte, les personnes rencontrées, etc.



Comment renforcer vos propres CPS ?

Les compétences psychosociales se développent dans la relation aux autres et surtout dans les expériences de vie.

Voici quelques pistes pour les renforcer.

- **Être en lien avec les autres pour mieux se connaître**
Aller au contact des autres, discuter et écouter leurs avis avec un regard critique pour mieux comprendre qui vous êtes. S'entourer de personnes bienveillantes pour se construire de façon positive.
- **Expérimenter et sortir de sa zone de confort**
Oser "affronter" certaines situations, même si cela fait peur, permet d'alimenter vos différentes ressources. Ces expériences vous permettent de recueillir des informations sur vous-même, votre manière de fonctionner et de découvrir certains aspects, parfois insoupçonnés, de votre personnalité.

Accepter de se tromper et de ne pas réussir tout de suite peut vous aider à oser expérimenter. Chaque expérience permet, en effet, d'apprendre à mieux se connaître et à pouvoir s'ajuster aux situations.

- **Participer à des activités de groupe**

Les espaces collectifs (sports collectifs, ateliers, sorties avec des amis, groupes de parole, etc.) sont de bons terrains d'expérimentation et de renforcement des CPS. Il s'agit de trouver sa place dans le groupe, d'être capable d'entendre des avis différents, de négocier, de collaborer, d'exprimer un avis...

Être en lien avec les autres demande une certaine capacité à s'adapter et permet de mieux apprendre à connaître ses forces, ses faiblesses et ses besoins.

- **Tourner les caméras vers soi**

Sans se juger, il est utile de prendre conscience de ce qui se passe en soi et d'identifier sa manière de réagir ou d'agir, les émotions suscitées dans telle ou telle situation, les forces et les faiblesses, etc. Cette étape de prise de conscience permet d'avancer, d'anticiper la manière de faire face à certaines situations.

Un exemple pour illustrer :

Enzo est invité à une soirée jeux de société entre amis. D'habitude, il refuse prétextant qu'il n'aime pas les jeux de société mais il a vraiment envie de revoir ses amis.

Il prend le temps d'y réfléchir et réalise qu'il réagit plutôt par peur : il craint de ne pas comprendre les règles, de se ridiculiser aux yeux des autres, d'être jugé, de subir la mauvaise foi des joueurs, etc.

Cette fois, il se dit qu'il pourrait sortir de sa zone de confort et peut-être passer un bon moment avec ses amis.

Il décide donc d'accepter la proposition. La soirée démarre bien et le choix des jeux le rassure. Il est en confiance et l'ambiance est positive. Après cette soirée, **il se rend compte** qu'il a pu s'adapter à la dynamique du groupe. Il s'est bien amusé et est satisfait d'avoir tenté l'expérience !

Quelques astuces pour développer ses propres CPS

- **Prendre du recul avant de réagir** : face à une situation ou une demande, prenez quelques minutes pour réfléchir avant de répondre.
- **Identifier vos émotions dans la journée** : vous vous êtes emporté avec quelqu'un ? Demandez-vous quel élément a déclenché votre réaction.
- **Ecouter activement** : assurez-vous d'avoir bien compris votre interlocuteur en reformulant avant de répondre.
- **Faire appel aux autres** : n'hésitez pas à demander de l'aide, un avis, etc.
- **Accepter les erreurs** : vous avez le droit à l'erreur, on ne peut pas tout réussir du 1^{er} coup.

Comment aider votre entourage à développer ses CPS ?

Chacun peut contribuer au renforcement des CPS de son entourage : famille, amis ou collègues. Cette contribution sera encore plus importante dans le cas d'une relation éducative (en tant que parent, éducateur, enseignant, etc.).

L'outil principal ici est la **posture** : il s'agit de la **manière d'être, d'agir ou d'interagir avec l'autre**. C'est au travers de l'attitude, des comportements et des gestes que l'on peut contribuer au renforcement des CPS de ses proches.

Les trois postures les plus importantes pour développer les CPS de son entourage

1. Une posture positive

- Valoriser les forces et les efforts de chacun plutôt que pointer les faiblesses.
- Valoriser les tentatives et les progrès plutôt que les résultats.

2. Une posture bienveillante

- Être attentif aux besoins, émotions et fragilités de chacun, sans jugement.

3. Une posture réflexive

- Encourager l'autre à réfléchir sur lui-même.
- L'aider à prendre conscience de ses émotions et comportements.
- L'encourager à analyser les situations interpersonnelles qu'il peut vivre.

Ces attitudes et comportements vont permettre à votre entourage de se sentir reconnu, de mieux comprendre ses réactions, pensées et comportements dans diverses situations. Cela va venir renforcer leur pouvoir d'agir et leur bien-être. Gardez en tête que ces postures visent à soutenir les besoins psychologiques de base présents chez chacun :

- se sentir **autonome** (pouvoir choisir, prendre des initiatives, etc.).
- se sentir **compétent** (être capable de faire face à une situation).
- se sentir **proche des autres** (se sentir respecté, être en relation).



Quelques astuces pour développer les CPS de son entourage

Avec un enfant

- **Encourager sa curiosité** : l'inviter à se poser des questions et découvrir les choses : *"À ton avis, comment cela fonctionne ?"*.
- **Permettre à l'enfant de résoudre des situations par lui-même** : lui demander *"Comment ferais-tu ?"* et lui laisser le temps de trouver la solution.
- **Valoriser davantage l'effort que le résultat** : mettre en évidence ses initiatives, nommer les forces qu'il a utilisées : *"Tu as essayé, tu as été courageux !"*.
- **L'aider à exprimer ce qu'il vit** : par exemple, il est très désagréable quand il rentre de l'école, lui demander ce qui le met dans cet état et nommer quelques hypothèses : *"Tu es fatigué ?"*, *"Tu t'es fâché avec quelqu'un ?"*, *"As-tu envie d'en parler ?"*.

Avec un ado

- **Être disponible pour échanger** : être à l'écoute du point de vue de l'ado et susciter sa réflexion : *"Tu n'es pas d'accord avec tes amis, pourquoi ne pas leur en parler ?"*
- **Montrer de l'empathie** : être ouvert à l'expression de ses émotions et ses expériences (positives ou négatives) : *"Qu'est-ce qui te fait sourire comme cela ?"*.
- **Offrir un cadre sécurisant** : proposer des règles qui permettent au jeune de se sentir en sécurité et d'évoluer en autonomie : *"Je suis d'accord pour cette sortie mais tu dois être rentré à minuit"*.
- **Encourager les expériences** : permettre de faire des erreurs et d'apprendre de ses expériences : *"Prends le métro pour aller chez ton ami, si tu te trompes de trajet, je sais que tu trouveras une solution, en demandant ton chemin ou en consultant un plan"*.

Avec un adulte

- **Mettre l'accent sur ses forces plutôt que ses faiblesses** : *"Tu as eu le courage d'exprimer ton opinion même si on n'a pas tenu compte de ton avis"*.
- **L'encourager à prendre des décisions pour lui ou sa santé** : l'aider à questionner ses besoins et valeurs : *"Si tu as l'impression que ton médecin n'est pas à l'écoute, tu peux toujours lui en parler ou consulter un autre médecin"*.
- **Soutenir un proche pour le faire sortir de sa zone de confort** : *"Si tu n'oses pas aller au cours de zumba, je peux t'accompagner à la première séance"*.

Vous l'aurez compris : les compétences psychosociales sont essentielles pour votre bien-être ! Plus vous les renforcerez, plus votre "bagage" sera solide pour faire face aux situations du quotidien qui se présentent à vous.

Et bonne nouvelle, vous pouvez les développer toute votre vie !

Pour en savoir plus sur les compétences psychosociales, visitez nos pages dédiées à cette thématique.



- Plus de vidéos et de conseils pour les parents : mc.be/bien-etre-jeunes
- Plus d'outils et formations pour les professionnels : mc.be/competences-psychosociales



Exercice : à la découverte de vos forces !

Pour développer ses compétences psychosociales (CPS), il faut bien se connaître. Cela aide à mieux réagir face aux situations de la vie.

Vous trouverez sur le site de ScholaVie, un exercice de connaissance de soi qui permettra d'identifier vos forces. Une force est un trait positif de la personnalité qu'on a naturellement en soi. Tout le monde possède des forces. Certaines sont plus développées que d'autres.

Prendre le temps de réfléchir à ses forces permet de :

- se focaliser moins sur ce qui ne va pas ;
- parler de soi de manière positive ;
- s'appuyer sur ses forces pour surmonter ses difficultés ;
- avoir une image plus positive de soi et des autres.

Rendez-vous sur :

scholavie.fr/outil_pedagogique/fiche-des-forces
(choisissez la version élémentaire).

Pensez à une situation que vous avez vécue : une panne de voiture, un nouveau défi professionnel, des invités surprise, une fermeture imprévue de la crèche, etc. Parcourez la liste des forces et cochez celles que vous avez utilisées face à cette situation. Refaites l'exercice avec plusieurs situations car les forces que l'on mobilise sont différentes d'une situation à l'autre.

Ensuite prenez le temps d'observer :

Quelles sont les forces que vous utilisez le plus ?
Quelles sont celles que vous utilisez le moins ?

Si cet exercice vous semble compliqué, vous pouvez le faire avec un/une amie, collègue ou proche. Cette personne vous aidera à identifier des forces auxquelles vous n'aurez peut-être pas pensé.





Votre avantage MC

La MC vous rembourse :

- jusqu'à 20 € par séance et 360 € par an chez un psychologue ou psychothérapeute
- pour chaque affilié MC
- pour tout suivi : individuel, familial, de couple...



mc.be/psy

Le blog santé de la MC

Vous cherchez des infos fiables et des conseils pour prendre soin de votre santé ?



mc.be/sante

Éditeur responsable : Georges Gilkinet, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. Document promotionnel non contractuel. Janvier 2026. Photos ©MC ©AdobeStock. Document imprimé sur papier Multiart Silk issu de forêts gérées durablement.



Retrouvez vos avantages, nos conseils et bien plus sur mc.be/avantages.



MC. Avec vous pour la vie.