

## Des Clés pour agir

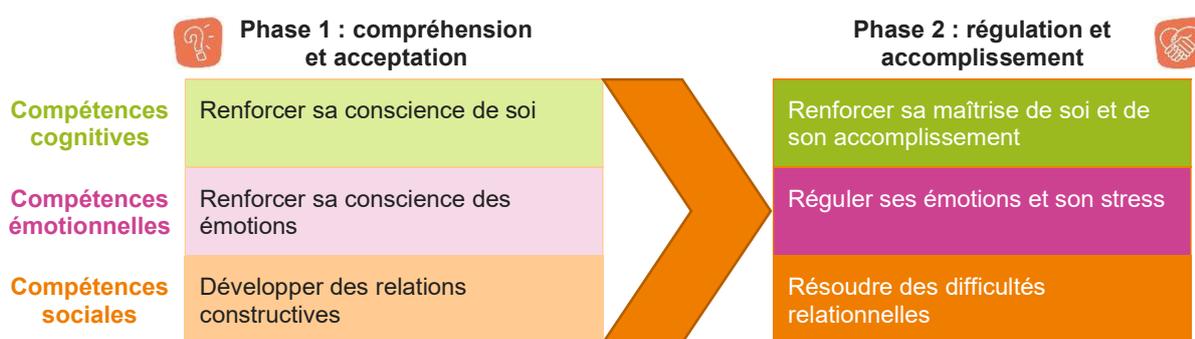
### Les cas pratiques

En préalable au témoignage de ce dossier, qui présente une rétrospective de la mise en œuvre des CPS en Pays de la Loire, cette partie présente 4 problématiques fictives traitées au regard de la **classification 2025 des Compétences Psychosociales (CPS)** et des **critères de qualité des interventions CPS** du **Référentiel opérationnel de Santé publique France de mars 2025** (voir tableau ci-dessous).


 Santé Publique France propose une grille d'analyse vierge des critères de qualité : **Grille d'autoévaluation de la qualité de l'intervention sur les compétences psychosociales (CPS)**.

Nous espérons ainsi favoriser l'appropriation de ces repères et offrir des pistes d'actions, qui n'ont toutefois ni valeur d'exhaustivité ni de réponse absolue. Chaque vignette a été analysée en croisant les regards de Promotion Santé Pays de la Loire et d'une autre structure membre d'InteractionS en se basant sur leur expérience d'accompagnement des acteurs de la région en promotion de la santé. L'Observatoire de la Santé a permis d'objectiver le contexte de ces problématiques en apportant des données de santé et résultats d'étude.

Les recommandations de Santé publique France en 2025 vont dans le sens d'une **progressivité des apprentissages** en ciblant les compétences à travailler en première attention avant d'aborder celles dites « plus complexes ».



Les cas pratiques se basent sur des demandes de familiarisation avec les CPS : ils s'appuieront donc particulièrement sur les **compétences de la 1<sup>ère</sup> phase**. Ils aborderont toutefois le développement de compétences plus complexes dans la perspective de résolution des problématiques soulevées par les demandes.

Les cas pratiques se sont appuyés sur les éléments bibliographiques ci-dessous.



### Bibliographie

- [1] ORS Pays de la Loire. (2024). **Santé mentale en Pays de la Loire. Résultats du Baromètre de Santé publique France 2021**. #8. 12 p.
- [2] Caron C, Defresne M, Dion É, *et al.* (2023). **Panorama statistique des personnels de l'enseignement scolaire 2022-2023**. Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance. 372 p.
- [3] ORS Pays de la Loire. (2024). **PISSTER 2024 : Panier d'indicateurs sociosanitaires territoriaux**. [Page web].
- [4] Raibaud Y. (2016). **Audition à l'Assemblée nationale dans le cadre de la loi "Égalité et citoyenneté", votée le 27 janvier 2017**. Assemblée nationale. 7 p.
- [5] Injep. (2023). **Les chiffres clés du sport 2023. Pratiques sportives selon le sexe**. [Page web].
- [6] ORS Pays de la Loire. (2023). **Aménager des écoles favorables à la santé : synthèse de la littérature**. 22 p.
- [7] ORS Pays de la Loire. (2024). **Les drogues à 17 ans en Pays de la Loire. Chiffres-clés. Enquête Escapad 2022**. 2 p.
- [8] Spilka S, Le Nézet O, Janssen E, *et al.* (2024). **Les drogues à 17 ans. Analyses régionales. Enquête Escapad 2022**. OFDT. 66 p.

## Les critères de qualité des interventions CPS

	Critères opérationnels	Modalités pratiques	
Critères généraux	<b>1. PRATIQUES CPS DE QUALITÉ</b> (structurées, fondées, intensives et de différentes natures)	<b>1.1</b> Les professionnel·les-intervenant·es CPS <b>maîtrisent les CPS</b> et les mettent en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les professionnel·les-intervenant·es CPS ont de <b>bonnes connaissances</b> (scientifiques &amp; expérientielles) sur les CPS</li> <li>Les professionnel·les-intervenant·es CPS ont travaillé et <b>renforcé leurs propres CPS</b></li> </ul>
		<b>1.2</b> <b>Des activités CPS structurées</b> et séquencées sont mises en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un ensemble <b>d'activités CPS organisées et coordonnées</b> est mis en œuvre</li> <li><b>L'ensemble des principales CPS</b> (cognitives, émotionnelles et sociales) est travaillé selon un apprentissage progressif (qui commence le plus tôt possible)</li> <li>Les CPS sont clairement <b>explicitées</b> aux participant·es et présentées en adéquation avec les <b>connaissances scientifiques actuelles</b></li> <li>Les activités CPS sont <b>intensives et s'inscrivent dans la durée</b> (ateliers d'environ une heure, plusieurs heures par an, pluriannuels, commençant dès la petite enfance)</li> <li>Les activités CPS s'appuient sur des <b>supports CPS</b> (guide d'intervention pour l'intervenant·e, livret pour le/a participant·e) fondées sur les connaissances scientifiques et expérientielles</li> </ul>
		<b>1.3</b> <b>Des pratiques CPS informelles</b> sont mises en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Des activités CPS ritualisées</b> sont mises en œuvre</li> <li><b>Les activités éducatives ordinaires</b> favorisent le développement des CPS</li> </ul>
		<b>1.4</b> Les pratiques CPS s'appuient sur une <b>pédagogie active, positive et expérientielle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les professionnel·les-intervenant·es CPS utilisent une <b>pédagogie active</b> (apprentissage par la participation active des personnes)</li> <li>Les professionnel·les-intervenant·es CPS utilisent une <b>pédagogie positive</b> (communication positive et efficace, valorisant les comportements et compétences des personnes)</li> <li>Les professionnel·les-intervenant·es utilisent une <b>pédagogie expérientielle</b> (apprentissage par l'expérience : mise en situation, partage d'expérience, observation du vécu...)</li> </ul>
	<b>2. IMPLANTATION</b> d' intervention CPS de qualité	<b>2.1</b> <b>Une formation de qualité</b> est proposée aux professionnel·les-intervenant·es CPS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les formateur·rices CPS ont de <b>bonnes connaissances</b> (scientifiques &amp; expérientielles) sur les CPS</li> <li>Les formateur·rices CPS ont travaillé et <b>renforcé leurs propres CPS</b></li> <li>La formation permet aux intervenant·es CPS d'avoir <b>une bonne connaissance des CPS</b> (scientifique &amp; expérientielle)</li> <li>La formation permet aux intervenant·es CPS de <b>renforcer leurs propres CPS</b></li> <li>La formation permet aux intervenant·es CPS de <b>réaliser des activités CPS structurées et séquencées</b></li> <li>La formation donne des supports fondés sur les <b>connaissances scientifiques et expérientielles</b> (guide d'intervention et livret participant·e)</li> <li>La formation permet aux intervenant·es CPS de réaliser des <b>pratiques CPS informelles</b></li> <li>La formation permet de mettre en œuvre une <b>pédagogie active, positive, expérientielle</b></li> </ul>
		<b>2.2</b> <b>Un accompagnement</b> est proposé aux professionnel·les-intervenant·es CPS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les accompagnateur·rices CPS ont de <b>bonnes connaissances</b> (scientifiques &amp; expérientielles) sur les CPS</li> <li>Les accompagnateur·rices ont travaillé et <b>renforcé leurs propres CPS</b></li> <li>Un <b>suivi collectif</b> est proposé aux professionnel·les-intervenant·es CPS (supervision, analyse de pratiques...)</li> <li>Un <b>suivi individuel</b> est proposé aux professionnel·les-intervenant·es CPS (entretien en présentiel, en distanciel...)</li> </ul>
		<b>2.3</b> Le projet CPS est <b>porté collectivement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Une « équipe projet CPS »</b> assure la gestion et la mise en œuvre du projet CPS</li> <li>La mise en œuvre du projet CPS est présentée dans un <b>manuel d'implantation projet CPS</b></li> <li><b>Une équipe de plaidoyer CPS</b> assure la valorisation et la sensibilisation du projet CPS</li> <li>La valorisation du projet CPS s'appuie sur <b>des supports de plaidoyer et d'information</b></li> <li><b>L'ensemble des parties prenantes</b> (professionnel·les, professionnel·les CPS, décideur·rices, parents, enfants et jeunes...) est associé au projet CPS</li> <li>Les personnes de l'équipe projet CPS, de l'équipe de plaidoyer et l'ensemble des parties prenantes ont <b>renforcé leurs propres CPS</b></li> </ul>
	<b>3. ENVIRONNEMENT</b> éducatif favorable au développement des CPS	<b>3.1</b> <b>L'environnement social</b> est favorable aux CPS	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Les CPS des adultes en position d'éducation</b> (enseignant·es, professionnel·les, parents...) sont renforcées (par des formations, des accompagnements, des échanges de pratiques, des interventions expérientielles...)</li> <li><b>Les modalités relationnelles</b> entre les personnes de la structure (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS</li> <li><b>La gestion des conflits interpersonnels</b> est en consonance avec les CPS</li> <li><b>Les modalités d'évaluation</b> (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS</li> <li><b>La sécurité psychologique</b> (satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux) est assurée</li> </ul>
		<b>3.2</b> <b>L'environnement physique</b> est favorable aux CPS	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>La sécurité physique</b> des personnes est assurée</li> <li><b>Les aménagements des espaces</b> favorisent le développement des CPS</li> <li><b>Les aménagements du temps</b> favorisent le développement des CPS</li> </ul>



### La problématique de Camille, conseillère principale d'éducation (CPE) dans un collège

#### Les compétences psychosociales (CPS) dans le cadre de la santé mentale au travail

Camille s'inquiète pour ses collègues. Elle observe que plusieurs d'entre eux-elles sont en arrêt de travail et perçoit moins d'entrain. Les enseignant-e-s se plaignent en salle des profs : la charge de travail, le manque de reconnaissance... Elle observe qu'ils-elles sont plus irritables par rapport aux parents et manquent de patience avec les élèves ou entre collègues. Pourtant l'équipe a jusque-là toujours été très volontaire, habituellement engagée dans les projets, avec une bonne dynamique.

Le chef d'établissement la rejoint dans ses observations et lui a demandé de prendre contact avec une structure extérieure pour les

aider à réfléchir à la manière dont ils-elles pourraient agir en faveur d'un meilleur climat et ainsi favoriser une meilleure santé mentale.

Un petit collectif de collègues est prêt à réfléchir et s'engager dans des actions pour faire revenir une meilleure ambiance au sein de l'établissement : créer du lien, des moments qualitatifs, du partage ... Camille s'est formée aux CPS pour développer des actions auprès des élèves. Elle aimerait remobiliser ces leviers en faveur des adultes au sein de l'établissement mais ne sait pas comment approcher le sujet de la santé mentale des adultes au travers des CPS.

#### Chiffres clés sur la santé mentale dans les Pays de la Loire



**12%**  
des habitant-e-s  
des Pays de la Loire  
âgé-e-s de 35-54 ans  
déclarent avoir vécu  
un épisode  
dépressif  
en 2021  
(14% pour la France  
métropolitaine)

Une proportion en  
augmentation surtout  
chez les femmes :

**+33%**  
entre 2017 et 2021 [1].



En France,  
**la moitié**  
des personnel-le-s de  
l'Éducation nationale

signale un  
**sentiment  
d'épuisement  
professionnel important** [2].

Près de la moitié des enseignant-e-s  
ont eu au moins un congé pour  
maladie ordinaire et **2%** pour congé  
long (année scolaire 2021-2022) [2].



## Pistes d'actions pour développer les CPS au sein d'une équipe de professionnel·e·s

Compétences à travailler		Pour permettre aux professionnel·le·s de...
 <p><b>Compétences cognitives</b></p>	<p><b>Renforcer sa conscience de soi</b></p> <p><b>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les qualités &amp; les forces individuelles et collectives au sein de l'équipe : les qualités appréciées et en quoi elles sont utiles à la vie de l'équipe, les situations surmontées et les ressources mobilisées ayant été nécessaires</li> <li>• Identifier les situations professionnelles qui génèrent de la fierté</li> <li>• Travailler le « muscle attentionnel » : écoute de leur vécu et leurs ressentis</li> <li>• Partager leurs valeurs, besoins et aspirations personnelles et identifier ce qui fait commun</li> <li>• Repérer les situations vécues comme problématiques / inconfortables</li> <li>• Identifier des stratégies d'adaptation déjà mises en œuvre et co-construire de nouvelles pistes pour faire face à ces situations. Ex : rencontrer des parents en colère, gérer un groupe d'élèves difficiles...</li> <li>• S'exercer à pratiquer des attitudes internes soutenantes</li> <li>• Imaginer des actions visant la cohésion de l'équipe. Ex : temps conviviaux</li> </ul>
 <p><b>Compétences émotionnelles</b></p>	<p><b>Renforcer sa conscience des émotions</b></p> <p><b>Réguler ses émotions et son stress</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître le fonctionnement des émotions et les mettre en lien avec des situations professionnelles. Ex : Quelle(s) situation(s) professionnelle(s) génèrent de la peur ? De la colère ? De la tristesse ? De la joie ?</li> <li>• Relier les émotions aux besoins afin de repérer les leviers à activer dans l'environnement</li> <li>• Identifier leurs ressentis</li> <li>• Exprimer les émotions ressenties de manière adaptée à son environnement, aux personnes de son entourage professionnel</li> <li>• Partager et expérimenter des stratégies de gestion des émotions et du stress</li> </ul>
 <p><b>Compétences sociales</b></p>	<p><b>Développer des relations constructives</b></p> <p><b>Résoudre des difficultés relationnelles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer leurs compétences d'écoute empathique</li> <li>• Construire des liens de qualité dans l'équipe via des mises en situation autour de l'entraide, de la coopération...</li> <li>• Expérimenter l'expression de la gratitude au sein de l'équipe de professionnel·le·s, entre les élèves et les professionnel·le·s...</li> <li>• Identifier des ressources personnelles, professionnelles, sociales et environnementales dans lesquelles les professionnels peuvent se ressourcer</li> </ul>



## Exemples d'outils



### Le jeu des qualités

M. Challan-Belval, Comitys, 2022



### Mille et une valeurs

FCPPF (Belgique), 2021  
[Jeu]



### Totem

Le jeu qui fait du bien  
Équipe Totem, 2019



### Le jeu des compétences

P. Gerrikens, Creare Depuydt & Partners, 2019



### Le langage des émotions L'expression des besoins L'univers des sensations

FCPPF (Belgique), 2019 et 2015  
[3 séries de cartes dessin]



### La santé mentale et le travail

Psycom, Santé Mentale Info, MAJ avril 2024  
[Rubrique de site]

En ligne



### Vigi Fiche 2 : Stress, Anxiété, Angoisse

CReHPsy (Centre ressources handicap psychique) Pays de la Loire, 2020

En ligne



### Devine-moi si tu peux !

IREPS Pays de la Loire, Direction interrégionale de la protection judiciaire et de la jeunesse Grand-Ouest, 2022  
[Jeu]



Les outils non consultables en ligne sont disponibles en prêt gratuit dans les centres de ressources documentaires de Promotion Santé Pays de la Loire

Contact



# Points d'attention pour un projet CPS de qualité au regard des critères de Santé publique France (2025)

1. PRATIQUES CPS	<b>1.1 Maîtrise et mise en œuvre des CPS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir le Porte-Clés Santé « Les compétences psychosociales » et ses ressources</li> <li>Participer à des séances CPS mises en œuvre dans un autre établissement</li> </ul>	2. IMPLANTATION	<b>2.2 Être accompagné-es</b> <p>S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire) pour bénéficier d'un accompagnement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>échanges sur le projet, appui à la construction des séances, co-intervention, prêt et relais de ressources actualisées, appui au plaidoyer...</li> <li>appui à l'échange et à l'analyse de pratiques</li> <li>appui à la mise en réseau avec d'autres acteur-rices du territoire ayant une démarche similaire ou pratiquant les CPS</li> </ul>	
	<b>1.2 Mise en œuvre d'activités CPS structurées</b> <p><b>Références scientifiques et expérientielles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Construire une intervention d'éducation pour la santé basée sur des ressources ayant fait leurs preuves et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales de l'équipe professionnelle et par extension des jeunes du collège</li> </ul> <p><b>Structuration, intensivité et pérennité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en place un cycle d'ateliers « bien-être » à destination de l'équipe éducative composé de 6 à 8 séances (à court terme)</li> </ul> <p><b>Des supports en appui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Construire des supports d'ateliers transférables pour les reproductions futures (intégration des nouveaux-elles, relance de la dynamique...).</li> </ul>		<b>2.3 Portage collectif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Introduire la dynamique autour du bien-être de l'équipe dans le projet d'établissement avec identification d'un binôme d'intervention</li> <li>Associer l'Institution (Rectorat, Inspection académique, médecine scolaire...) à la définition et mise en œuvre de ce projet en promotion de la santé mentale</li> <li>Diffuser des supports éducatifs sur le bien-être et la santé mentale au sein de l'établissement et à destination des parents</li> <li>Valoriser le projet à différents endroits : réunions de bassin, journées de l'INSPE, site Internet du lycée...</li> </ul>	
	<b>1.3 Mise en œuvre de pratiques CPS informelles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre en œuvre le contenu des ateliers (écoute active, valorisation des forces et ressources, expression des ressentis, partage des stratégies de régulation des émotions...) dans le fonctionnement d'équipe (notamment dans le management du/de la cheffe d'établissement) et dans les pratiques éducatives avec les jeunes</li> <li>Systématiser l'introduction d'activités formelles visant à construire du lien de qualité lors des temps d'équipe (séminaires, réunions...)</li> </ul>		3. ENVIRONNEMENT	<b>3.1 Environnement social</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibiliser les parties prenantes cibles du projet : professeur-es principaux-ales, délégué-es des élèves, Direction, parents... (court terme) à la santé mentale et le rôle des CPS</li> <li>Sensibiliser l'équipe éducative à la gestion des conflits interpersonnels par le biais des CPS (moyen terme)</li> <li>Questionner les relations interpersonnelles, les modalités d'évaluation et la sécurité psychologique des jeunes et adultes dans les conseils de classe, les réunions par discipline...</li> <li>Élaborer de nouvelles stratégies de fonctionnement du collectif professionnel. Ex : construction d'un collectif pour écouter, analyser et construire sa pratique professionnelle (type analyse de pratiques professionnelles)</li> </ul>
	<b>1.4 Utilisation d'une pédagogie active, positive et expérientielle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proposer des ateliers interactifs et expérientiels, visant à valoriser les ressources individuelles et collectives</li> <li>Incarner une posture modélisante au collège : comment agissez-vous au quotidien pour vous sentir bien ?</li> </ul>			<b>3.2 Environnement physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Réfléchir aux problématiques de santé physique dans l'établissement : aération, circulation, température, surveillance possible et à tout moment...</li> <li>Proposer un aménagement de l'espace qui développe la convivialité, le partage et le retour au calme tant pour les adultes que pour les jeunes</li> <li>Inscrire dans les emplois du temps des collègues du temps pour se retrouver</li> </ul>
2. ENVIRONNEMENT	<b>2.1 Participation à une formation de qualité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire) pour bénéficier d'un dispositif de formation</li> <li>Formation CPS de « l'équipe projet CPS » : <a href="#">formation de base, Diplôme Universitaire « Référent-es CPS » de l'Université de Nantes</a>, <a href="#">formation de formateur-rices du Pôle CPS d'InteractionS...</a></li> </ul>			

**Pour aller plus loin**

Portail documentaire en santé

ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

**En ligne**

- Sélections documentaires :
- « **Santé mentale, troubles mentaux et du comportement** »  
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire **En ligne**
  - « **Travail et Santé** »  
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire **En ligne**

- Compétences psychosociales**  
Catalogue des outils de prévention  
IREPS Pays de la Loire, 2023 **En ligne**
- Psycom. Santé Mentale Info**  
Psychom - [site Internet] **En ligne**



## La problématique de Dr Sophia Coulon, médecin en gastro-entérologie

### Renforcer les compétences psychosociales (CPS) dans le cadre de l'Éducation thérapeutique du patient (ETP)

Sophia accompagne des patientes et patients adultes de 30 à 60 ans et atteint-e-s d'un cancer colorectal (stomisés\* ou non). Les patientes et patients font partie d'un groupe bénéficiant de séances d'éducation thérapeutique du patient (ETP). Ils-elles y travaillent plutôt les compétences d'autosoins : connaissances de la maladie, adaptation des doses de médicaments, apprentissage des soins techniques des modifications du mode de vie comme l'alimentation ou l'activité physique et des effets secondaires des traitements...

Cependant, Sophia constate que les personnes auraient également des besoins en termes de compétences d'adaptation (correspondant aux

CPS dans le champ de l'ETP). En effet, les personnes se déprécient beaucoup, expriment de manière variée des émotions intenses avec lesquelles ils ou elles se sentent démuni-e-s, s'isolent, ont de la difficulté à demander de l'aide...

Sophia est formée en ETP mais confie avoir besoin d'être accompagnée pour introduire de nouvelles séances sur les compétences d'adaptation auprès de ses patient-e-s : comment les rendre attractives et ludiques, réussir à aborder l'image de soi, la confiance en soi et l'estime de soi...

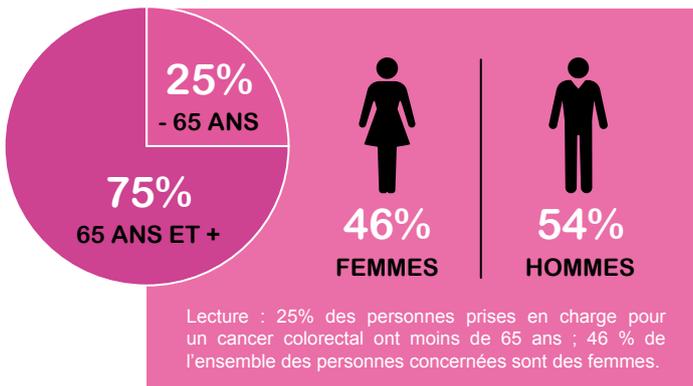
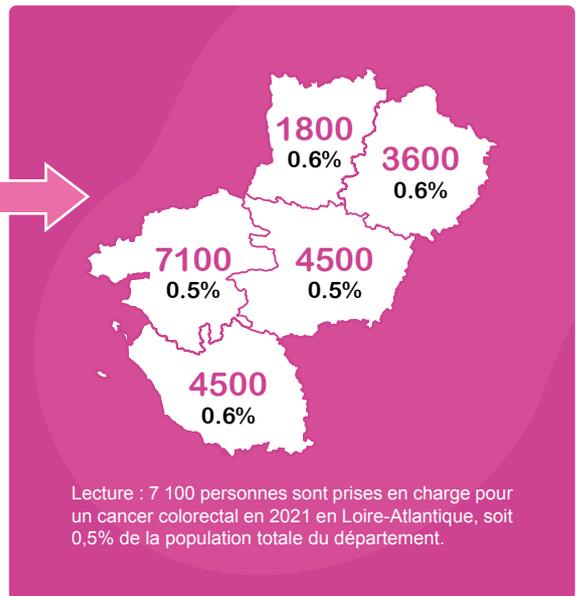
*\*Stomie : Raccordement temporaire ou permanent de l'intestin (colostomie) ou d'un élément de l'appareil urinaire au ventre par une petite ouverture*

### Chiffres clés sur le cancer colorectal et son dépistage en Pays de la Loire



**21 500**

habitant-e-s des Pays de la Loire pris-e-s en charge en 2021 pour un cancer colorectal actif ou sous surveillance [3]



**38%** des habitant-e-s de 50 à 74 ans ont participé au dépistage organisé (exclusion faite des personnes ayant un suivi médical spécifique pour raisons médicales)



## Pistes d'actions pour développer les CPS dans le cadre de l'ETP

Compétences à travailler		Pour permettre aux patient.e-s de...
 <p><b>Compétences cognitives</b></p>	<p><b>Renforcer sa conscience de soi</b></p> <p><b>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier leurs qualités et forces malgré la maladie « je suis une personne, je ne suis pas la maladie »</li> <li>• Identifier les compétences développées depuis l'apparition de la maladie</li> <li>• Exprimer la représentation de soi et l'attitude envers soi-même depuis l'apparition de la maladie</li> <li>• Décrire ce qu'ils-elles imaginent de la perception des autres à leur égard</li> <li>• Utiliser la pleine attention pour choisir la bonne ressource au bon moment</li> <li>• Définir au moins un projet dans leur futur préféré (par exemple : partir en vacances, déménager, faire une activité de loisirs...)</li> <li>• Décrire le plus petit pas possible en direction du futur préféré (par exemple : choisir une destination de vacances, regarder les petites annonces d'immobilier, aller sur le site de la maison de quartier)</li> <li>• Vérifier les sources d'informations concernant la maladie et ses effets, les traitements...</li> <li>• Identifier ses personnes ressources (soignant.e-s, famille, ami.e-s, associations de patient.e-s...)</li> <li>• Développer sa capacité à demander de l'aide</li> </ul>
 <p><b>Compétences émotionnelles</b></p>	<p><b>Renforcer sa conscience des émotions</b></p> <p><b>Réguler ses émotions et son stress</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître les émotions de base</li> <li>• Identifier les émotions ressenties face à la maladie</li> <li>• Identifier les stratégies mises en place face aux émotions (accueillir, se couper des émotions...)</li> <li>• Identifier les situations à l'origine du stress</li> <li>• Partager les stratégies mises en place pour gérer le stress</li> <li>• Identifier ses stratégies d'adaptation face aux situations stressantes ou difficiles (ex : ma stomie fuit pendant que je suis en repas de famille, que puis-je faire ?)</li> <li>• Identifier les ressources contribuant au bien-être</li> </ul>
 <p><b>Compétences sociales</b></p>	<p><b>Communiquer de façon constructive</b></p> <p><b>Développer des relations constructives</b></p> <p><b>Résoudre des difficultés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parler de la maladie à ses proches (enfant, conjoint.e, époux.se, aidant.e-s...) et à l'entourage</li> <li>• Adapter sa vie amoureuse et intime au regard de la maladie</li> <li>• Identifier les moyens permettant de préserver les liens sociaux avec les personnes importantes pour soi</li> <li>• Nommer les besoins auprès des proches et de l'entourage (ex : événement exceptionnel/occasionnel comme un mariage ou un barbecue, savoir parler de ses besoins (repos, accès sanitaires...) aux personnes concernées)</li> <li>• Demander de l'aide dans une situation problématique</li> </ul>



## Exemples d'outils



**KOMPAS**  
Kit d'outils  
méthodologiques  
et pédagogiques  
pour l'animation des  
séances d'éducation  
thérapeutique du patient  
*PLANETH Patient, 2023*

En ligne



**Développer les  
compétences  
psychosociales  
en ETP**

*UTET de Saintorge, 2023*  
[Guide]



En ligne



**Ma vie et la  
maladie**

*Promotion Santé  
Normandie, 2020*  
[Photoexpression]

En ligne



**Et si on parlait  
d'autre chose**

*L. Le Helias, Ireps Pays de  
la Loire, 2010*  
[Jeu]



**Le langage des  
émotions**

**L'expression des  
besoins**

**L'univers des  
sensations**

*FCPPF (Belgique), 2019 et  
2015*  
[3 séries de cartes dessin]



**COMETE**  
Compétences  
psychosociales en  
éducation du patient

*CRES Provence Alpes Côte  
d'Azur, 2015*  
[Kit pédagogique]

En ligne



Les outils non consultables en ligne  
sont disponibles en prêt gratuit  
dans les centres de ressources  
documentaires de Promotion Santé  
Pays de la Loire

Contact



## Points d'attention pour un projet CPS de qualité au regard des critères de Santé publique France (2025)

### 1. PRATIQUES CPS

#### 1.1 Maîtrise et mise en œuvre des CPS

- Découvrir le Porte-Clés Santé « Les compétences psychosociales » et ses ressources
- Participer à des séances ETP intégrant les CPS / compétences d'adaptation
- Expérimenter des activités ou des outils CPS avec les collègues, des ami-es...

#### 1.2 Mise en œuvre d'activités CPS structurées

##### Références scientifiques et expérientielles

- Construire un programme d'éducation thérapeutique basé sur des ressources ayant fait leurs preuves (dans les programmes ETP et dans les ressources de renforcement des CPS) et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales des patient-e-s et par extension de leur entourage et de l'équipe professionnelle

##### Structuration, intensivité et pérennité

- Mettre en place un cycle d'ateliers d'ETP à destination des patient-e-s composé de 6 séances de 1h30 à 2h
- Proposer aux patient-e-s une séance bilan à 6 mois pour redynamiser les ressources développées et identifier les « nouvelles » compétences actives

##### Des supports en appui

- Construire des supports d'ateliers transférables pour les reproductions futures (intégration des nouveaux-elles professionnel-le-s, relance de la dynamique...) ou pour engager cette même dynamique auprès d'autres services hospitaliers ou professionnels de santé
- Construire des supports pour les patient-e-s capitalisant les activités, les apports, les acquis... des séances

#### 1.3 Mise en œuvre de pratiques CPS informelles

- Mettre en œuvre le contenu des ateliers (valorisation des forces et ressources, expression des ressentis, partage des stratégies de régulation des émotions ...) dans les consultations individuelles pour prolonger les effets et créer de la congruence entre les différents espaces de soins
- Solliciter l'accompagnement d'une structure ressource en promotion de la santé (Promotion Santé Pays de la Loire, UTEP/UTET...) pour renforcer les compétences d'adaptation au travers des programmes ETP
- Incarner une posture valorisante et encourageante dans les relations entre soignant-e-s et entre soignant-e-s et patient-e-s

#### 1.4 Utilisation d'une pédagogie active, positive et expérientielle

- Proposer des ateliers interactifs et expérientiels, visant à valoriser les ressources individuelles et collectives, le chemin parcouru, les forces déployées...
- Favoriser une circulation « horizontale » des savoirs et expériences entre les soignant-e-s et les patient-e-s

### 2. IMPLANTATION

#### 2.1 Participation à une formation de qualité

- S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire...) pour bénéficier d'un dispositif de formation
- Formation CPS de l'équipe projet ETP : [formation de base, Diplôme Universitaire « Référent-es CPS » de l'Université de Nantes, formation de formateur-rices du Pôle CPS d'InteractionS...](#)

#### 2.2 Être accompagnés-es

- S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire, UTEP/UTET...) pour bénéficier :
  - d'un accompagnement : échanges sur la problématique, appui à la construction des séances, prêt et relais de ressources actualisée, appui au plaidoyer vers le monde du soin...
  - d'un appui à l'échange et à l'analyse de pratiques
  - d'un appui à la mise en réseau avec d'autres acteur-rices du territoire ayant une démarche similaire

#### 2.3 Portage collectif

- Associer les professionnel-le-s du soin (libéraux ou hospitaliers ou du secteur privé) à une réflexion commune sur une prise en charge globale en ETP intégrant compétences d'autosoins et compétences d'adaptation
- Inscription de l'importance des compétences d'adaptation dans un document de structure (projet de service, projet de CPTS...) et dans le programme ETP
- Assurer la valorisation du projet à différents endroits : le site [mon-etp.fr](#), témoignage dans des colloques et revues spécialisées, groupes de travail ETP...

### 3. ENVIRONNEMENT

#### 3.1 Environnement social

- Sensibiliser aux compétences d'adaptation / CPS les parties prenantes au projet : cadres de service, professionnel-le-s de santé du service / structure, groupes de travail ETP ...
- Questionner les relations interpersonnelles et les besoins psychologiques des soignant-es et des patient-es

#### 3.2 Environnement physique

- Réfléchir aux problématiques de santé physique dans la structure : aération, circulation, température, matériels adaptés aux pathologies (fauteuils, stylos...)
- Proposer un aménagement de l'espace qui développe la convivialité, le partage et l'échange horizontal entre soignant-es et patient-es
- Organiser des temps courts pour travailler les compétences d'adaptation avec les patient-es en structure / Proposer des défis « Prendre soin de soi » à faire chez soi

## Pour aller plus loin

Portail documentaire en santé

ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne



Sélection documentaire :

« Éducation thérapeutique du patient »  
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

Éducation thérapeutique du patient  
Catalogue des outils de prévention  
Promotion Santé Pays de la Loire, 2017

En ligne

Éducation thérapeutique du patient  
Promotion Santé Pays de la Loire  
[Rubrique de site]

En ligne



### La problématique de Jocelyn, animateur dans une maison de quartier

#### Renforcer les compétences psychosociales (CPS) des jeunes en faveur du vivre ensemble

Jocelyn s'interroge sur la question du vivre ensemble à propos des jeunes qu'il rencontre.

En effet, il perçoit que sur les activités qu'il propose, la mixité filles / garçons dans les groupes est assez peu présente. Il a l'impression que les jeunes ne se l'autorisent pas et les adolescent·e·s le disent : « Ça s'est fait pas ». Les activités séduisent soit les filles, soit les garçons mais beaucoup trop rarement les deux. Il voit que les garçons sont souvent dehors et les filles plutôt dans les logements.

Cette observation est partagée par les autres professionnel·le·s intervenant dans le quartier : éducateur·rice·s de prévention,

travailleur·euse·s sociaux·ales du Conseil départemental, équipes d'établissements scolaires ...

Il a déjà fait des tentatives pour rassembler les jeunes en mettant en place des actions autour du sport au sein du quartier : cela a fonctionné mais plutôt de manière ponctuelle et surtout parce que les jeunes y ont été envoyé·e·s par les partenaires.

Jocelyn a entendu parler des CPS mais ce n'est pas très clair pour lui. Il se demande si les CPS seraient intéressantes à mobiliser dans le cadre d'une action visant à prévenir les discriminations liées au genre.

#### Genre, espaces publics et santé : éléments de contexte



De plus en plus de villes s'intéressent à la « budgétisation sensible au genre » pour tendre à combler les **inégalités entre les femmes et les hommes et leur place dans l'espace public**. Une étude menée dans l'agglomération bordelaise montre que 75% des budgets publics destinés aux loisirs des jeunes profitent aux garçons [4], avec des lieux publics de jeux et de sport principalement investis par les garçons. Sachant qu'il est observé à la fois une **moindre pratique du sport chez les filles** (38% des licences sportives sont féminines [5]) et un décrochage des filles aux

activités de loisirs à partir de la 6<sup>e</sup>, la question du vivre ensemble dans l'espace public est un enjeu dès l'enfance.

Il s'agit d'un facteur déterminant pour la santé : les relations sociales et le soutien apporté par l'entourage (famille, ami·e·s, voisin·e·s) produisent des effets positifs sur la santé mentale et physique. Que ce soit dans l'espace public ou dans les cours d'école, favoriser les opportunités d'échanges, de rencontres et de jeux contribue au développement de relations harmonieuses [6].



## Pistes d'actions pour développer les CPS des jeunes du quartier

Compétences à travailler		Pour permettre aux jeunes de...
 <p><b>Compétences cognitives</b></p>	<p><b>Renforcer sa conscience de soi</b></p> <p><b>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses représentations et ses stéréotypes de genres</li> <li>• Identifier les représentations des filles et des garçons dans la société</li> <li>• Identifier l'influence des médias sur les rôles des femmes et des hommes dans la société</li> <li>• Identifier ses goûts, valeurs, besoins, forces et centres d'intérêt permettant de se distancier de ceux-celles véhiculé-es dans la société pour SE choisir hors de ce qu'on imagine être attendu. Ex : Je suis une fille et je peux... Je suis un garçon et je peux...</li> <li>• Se reconnaître des points communs entre filles et garçons</li> <li>• S'exercer à pratiquer des attitudes internes soutenantes visant à dépasser les normes attendues</li> </ul>
 <p><b>Compétences émotionnelles</b></p>	<p><b>Renforcer sa conscience des émotions</b></p> <p><b>Réguler ses émotions et son stress</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses ressentis dans le quotidien pour soi et devant le groupe - En faire une habitude dans les activités proposées</li> <li>• Développer les compétences d'écoute afin que les filles et les garçons soient en capacité d'accueillir ce qui se vit pour l'autre dans les situations du quotidien, y compris pour des situations inconnues</li> <li>• Repérer l'utilité des émotions et leurs sens</li> <li>• Développer une réflexion sur le lien entre des situations de vie et les émotions ressenties</li> <li>• Expérimenter des stratégies de régulation des émotions</li> </ul>
 <p><b>Compétences sociales</b></p>	<p><b>Développer des relations constructives</b></p> <p><b>Résoudre des difficultés relationnelles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer ses compétences d'argumentation, de plaidoyer sur la base de situations concrètes créant de l'exclusion et de la discrimination (ex : personne ne veut le-a prendre dans son équipe ; une fille veut aborder un garçon qui lui plaît ; elle change souvent de copain et se fait insulter ; il a choisi de devenir sage-femme ; partager les tâches ménagères est important pour lui ; il a pris un congé parental pour s'occuper des enfants)</li> <li>• Comprendre les mécanismes de pression par les pairs – Que se passe-t-il si je ne suis pas le groupe ? Qu'est-ce qui fait pression et qui fait que je suis le groupe ? Dans quelles situations ?</li> <li>• Intégrer la plus-value de la coopération et de l'entraide</li> <li>• Développer ses capacités d'assertivité</li> </ul>



## Exemples d'outils



### Stéréotypes Stéréomeufs

Prévention Santé MGEN  
[Site]

En ligne



### Filles et garçons. Questions de respect

Valorémis, 2010  
[Jeu]



### Cahier engagé Égalité femmes/hommes

Crips Ile-de-France, 2021  
[Recueil d'activités]

En ligne



### Distinction ou les discriminations en question

Valorémis, 2005  
[Jeu]



### La boîte à outils pour sensibiliser les jeunes aux inégalités

Observatoire des inégalités, 2022  
[Jeu]



### La mallette genre Pour découvrir l'égalité femmes/hommes en s'amusant

Itinéraires Amo (Belgique), 2017  
[Kit pédagogique]



Les outils non consultables en ligne sont disponibles en prêt gratuit dans les centres de ressources documentaires de Promotion Santé Pays de la Loire

Contact



# Points d'attention pour un projet CPS de qualité au regard des critères de Santé publique France (2025)

## 1. PRATIQUES CPS

### 1.1 Maîtrise et mise en œuvre des CPS

- Découvrir le Porte-Clés Santé « Les compétences psychosociales » et ses ressources
- Lecture de la vignette « La problématique de Gaston, animateur dans une maison de jeunes » du Porte-Clés Santé « [Le genre dans la promotion de la santé](#) »
- Participer à des séances CPS mises en œuvre dans d'autres structures
- Expérimenter des séances CPS avec les collègues, des ami-es...

### 1.2 Mise en œuvre d'activités CPS structurées

#### Références scientifiques et expérientielles

- Construire une intervention d'éducation pour la santé basée sur des ressources ayant fait leurs preuves et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales des jeunes et des adultes du territoire

#### Structuration, intensivité et pérennité

- Mettre en place des cycles d'ateliers collectifs pluriannuels réunissant des groupes mixtes de jeunes du quartier, autour de 6 à 8 séances d'une heure sur 3 à 4 mois.

#### Des supports en appui

- Construire des supports transférables pour animer les ateliers et la réflexion collective sur le territoire
- Diffuser des supports éducatifs sur la thématique à destination des jeunes, de leurs parents, des partenaires ...

### 1.3 Mise en œuvre de pratiques CPS informelles

- Mettre en œuvre dans le fonctionnement de l'équipe de la maison de quartier et plus largement par les adultes du quartier, le contenu des ateliers (écoute active, l'expression des ressentis, l'entraide...). Le sujet de l'égalité filles / garçons est également systématiquement pris en compte dans les activités de la vie quotidienne quel que soit le milieu de vie des adolescent-e-s.
- Incarner une posture modélisante à la maison de quartier (et dans les autres milieux de vie de l'enfant et des jeunes) : comment agissez-vous dans votre quotidien, pour promouvoir l'égalité filles / garçons – hommes / femmes ?

### 1.4 Utilisation d'une pédagogie active, positive et expérientielle

- Construire les ateliers autour d'activités pratiques, interactives et expérientielles et favorisant la qualité relationnelle entre les jeunes et avec les intervenant-e-s

### 2.1 Participation à une formation de qualité

- S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire) pour bénéficier d'un dispositif de formation

## 2. IMPLANTATION

- Formation CPS de « l'équipe projet CPS » : [formation de base, Diplôme Universitaire « Référént-es CPS » de l'Université de Nantes, formation de formateur-rices du Pôle CPS d'InteractionS...](#)

### 2.2 Être accompagnés-es

S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire) pour bénéficier d'un accompagnement :

- échanges sur le projet, appui à la construction des séances, co-intervention, prêt et relais de ressources actualisées, appui au plaidoyer...
- appui à l'échange et à l'analyse de pratiques
- appui à la mise en réseau avec d'autres acteur-rices du territoire ayant une démarche similaire ou pratiquant les CPS

### 2.3 Portage collectif

- Associer les acteur-rices enfance / jeunesse et les parents du territoire pour favoriser l'égalité fille / garçon à tous les âges et dans tous les milieux de vie de l'enfant et des jeunes.
- Favoriser la mise en œuvre de pratiques partagées visant la promotion de l'égalité filles / garçons
- Mettre en place des actions auprès des parents et habitant-e-s pour informer, échanger sur ce sujet qui touche tout le monde sans distinction d'âge, de culture...
- Inscrire la démarche dans le projet d'établissement
- Témoigner de l'expérience auprès des autres maisons de quartier et acteur-rices du territoire

## 3. ENVIRONNEMENT

### 3.1 Environnement social

- Sensibiliser les parties prenantes au projet (Direction, professionnel-les, décideur-rices, parents, enfants et jeunes...) à la problématique du vivre ensemble / genre et le rôle des CPS
- Mettre à disposition des professionnel-le-s et habitant-es (adultes et jeunes) des outils de régulation des conflits, de prise en compte des besoins...

### 3.2 Environnement physique

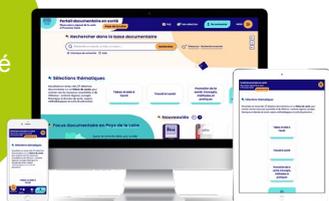
- Prévoir des affichages / expositions sur la jeunesse, les relations filles/garçons saines, ... au sein de la maison de quartier
- Proposer un espace « safe » : éviter les espaces échappant à la vigilance, assurer la confidentialité des échanges avec les jeunes....
- Proposer des aménagements pour réguler les conflits, des salles dédiées aux ateliers, des outils à disposition des jeunes pour se mélanger/ échanger, une décoration neutre / mixte (à penser avec les jeunes)...
- Identifier les créneaux horaires qui conviennent tant aux filles qu'aux garçons

## Pour aller plus loin

Portail documentaire en santé

ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne



Santé Sexualité. Catalogue des outils de prévention  
IREPS Pays de la Loire, 2021

En ligne

100 outils du Planning Familial pour l'égalité femmes-hommes  
Planning Familial, 2016

En ligne

Animathèque du CRIPS. Thématique «Lutte contre les discriminations»

Crips Ile-de-France - [Rubrique de site]

En ligne

L'égalithèque

Centre Hubertine Auclert - [Rubrique de site]

En ligne

Milieu de vie : Club de sport

Publics : Jeunes en fragilité

Thématique : Addictions



## La problématique de Maël, éducateur sportif dans un club de foot au sein d'une commune rurale

### Renforcer les compétences psychosociales (CPS) dans le cadre des activités physiques et sportives

Maël accompagne des jeunes de 16 à 17 ans dans son club de foot. Il s'interroge sur les comportements qu'il perçoit chez les jeunes, notamment ceux en lien avec les consommations d'alcool. Les jours de match, il voit que parfois certains jeunes ne sont pas encore remis de leur soirée de la veille : ils semblent encore alcoolisés, sont fatigués et n'ont à priori pas l'énergie nécessaire pour mener un match dans de bonnes conditions. Il s'en inquiète.

Ces situations font naître des conflits entre les jeunes. Car entre ceux qui sont cleans, qui ont l'esprit de compétition, et ceux qui viennent en retard, loin d'être à 100% de leurs

capacités, la tension est parfois forte.

Pour l'instant, il n'y a pas eu d'action de prévention menée sur le sujet. Le bureau de l'association est informé car Maël est intervenu en réunion et tout le monde soutient son initiative sur le sujet (membres du bureau, conseil d'administration, dirigeants, parents...). Sa demande est une intervention ponctuelle auprès des jeunes sur les prises de risques et les consommations.

Maël a entendu parler des CPS et se demande si cela pourrait faire du lien avec son besoin, si les CPS pourraient être un levier et en quoi.

### Chiffres clés sur la consommation d'alcool des jeunes en Pays de la Loire (Observatoire régional de la santé)



Les Pays de la Loire au **1<sup>er</sup> rang des régions françaises** pour la consommation d'alcool chez les jeunes de 17 ans [7] [8].

**23%** des jeunes de 17 ans déclarent **au moins 3 alcoolisations ponctuelles importantes<sup>2</sup>** au cours du mois



(14 % en France).

2. Au moins 5 verres d'alcool en une seule occasion

**13%** des jeunes de 17 ans déclarent **un usage régulier d'alcool<sup>1</sup>** (7% en France).

1. Au moins 10 usages dans le mois

**20%** **JEUNES GARÇONS**

**6%** **JEUNES FILLES**



**29%** **JEUNES GARÇONS**



**17%** **JEUNES FILLES**



## Pistes d'actions pour développer les CPS dans un club de sport

Compétences à travailler		Pour permettre de...
 <p><b>Compétences cognitives</b></p>	<p>Renforcer sa conscience de soi</p> <p>Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement</p>	<p><b>Aux jeunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier sa place en tant que joueur·euse dans l'équipe, ses compétences et ses valeurs sportives</li> <li>• Exprimer ses représentations sur la jeunesse, la fête, les motivations à consommer ou non (besoins, valeurs... aborder les facteurs de protection et le lien avec les CPS)</li> <li>• Exprimer ses représentations sur le risque et la prise de risque (en veillant à ne pas adopter une posture moralisatrice ou par la peur qui conduit à plus de rejet du message)</li> <li>• Repérer les conditions favorables à la performance en tant que joueur·euse, en tant qu'équipe (discours interne soutenant, identification de ses besoins psychologiques et physiques...)</li> <li>• Gérer ses impulsions, gagner en maîtrise de soi-même</li> <li>• Identifier les personnes et structures ressources</li> </ul> <p><b>Aux adultes encadrant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exprimer ses représentations de « l'adulte modélisant » dans l'environnement sportif (croyances, besoins, valeurs, attitude envers soi et les autres...)</li> <li>• Identifier des situations sources de fierté dans le club</li> <li>• Identifier ses qualités et ressources en tant qu'adulte au sein du club sportif</li> <li>• Repérer les situations dans lesquelles il y a un besoin d'aide (gérer un conflit, une situation d'alcoolisation...)</li> <li>• Nommer les personnes ressources, en cas de difficulté, dans et hors le club (ex : gestion du stress, difficultés professionnelles, conflit avec un jeune...)</li> </ul>
 <p><b>Compétences émotionnelles</b></p>	<p>Renforcer sa conscience des émotions</p> <p>Réguler ses émotions et son stress</p>	<p><b>Aux jeunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expérimenter des stratégies efficaces pour gérer le stress, la pression</li> <li>• Développer ses compétences d'écoute pour être en capacité de comprendre ce que les coéquipier·ière·s ressentent (dans les situations de conflits, de tension, mais également de joie, de peurs...)</li> </ul> <p><b>Aux adultes encadrant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer les situations qui déclenchent des émotions</li> <li>• Identifier ses stratégies de régulation des émotions</li> <li>• Repérer les signaux non verbaux des émotions chez les jeunes</li> <li>• Nommer clairement les besoins en jeu dans les situations émotionnellement chargées</li> <li>• Développer des stratégies efficaces pour gérer le stress, la pression</li> </ul>
 <p><b>Compétences sociales</b></p>	<p>Développer des relations constructives</p> <p>Résoudre des difficultés relationnelles</p>	<p><b>Aux jeunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer leurs capacités de communication. Ex : Comment est-ce que je peux dire les choses à mes coéquipier·ière·s pour avoir le plus de chances d'être écouté ?</li> <li>• Favoriser la coopération, le développement d'un esprit de groupe</li> <li>• Comprendre les mécanismes de pression par les pairs / les influences</li> <li>• Développer leurs capacités d'assertivité</li> </ul> <p><b>Aux adultes encadrant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses qualités relationnelles actuelles et celles dont le développement serait souhaité (en tant que parent, qu'éducateur·rice sportif·ive, ...)</li> <li>• Repérer les obstacles et les leviers à la communication efficace en tant que parents, éducateur·rice sportif·ive...</li> <li>• Valoriser les comportements positifs</li> <li>• Développer une écoute empathique</li> <li>• Développer ses capacités d'assertivité</li> </ul>



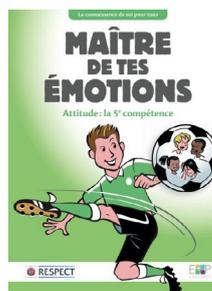
## Exemples d'outils



**Maxi Motiv Club**  
Kit d'animation pour promouvoir l'activité physique et sportive, et aborder avec les jeunes les liens entre sport et bien-être

Crips Ile-de-France, 2024

En ligne



**Maître de tes émotions**  
Attitude : la 5<sup>e</sup> compétence

Rolle (Suisse) : Fondation Education 4 Peace, 2024  
[Recueil d'activités]



**Play International**  
Médiathèque pédagogique

FCPPF (Belgique), 2021

En ligne



**Et toi ? T'en penses quoi ?**  
Débats entre ados

Mutualité chrétienne (Belgique), 2013  
[Jeu]

En ligne



**Cool and Clean**

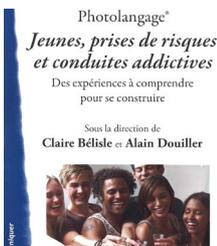
Swiss Olympic, 2003  
[Programme pédagogique]

En ligne



**Le qu'en dit-on ?**  
Version Junior

MDA (Maison des adolescents) Maine-et-Loire, 3<sup>e</sup> éd. 2022  
[Jeu]



**Photolangage®**  
Jeunes, prises de risques et conduites addictives

C. Bélisle, A. Douiller, Éditions Chronique Sociale, 2016  
[Photoexpression]



**Compose ton cocktail de la fête**

Collectif Traverse, 2013  
[Jeu]



Les outils non consultables en ligne sont disponibles en prêt gratuit dans les centres de ressources documentaires de Promotion Santé Pays de la Loire

Contact



## Points d'attention pour un projet CPS de qualité au regard des critères de Santé publique France (2025)

### 1. PRATIQUES CPS

#### 1.1 Maîtrise et mise en œuvre des CPS

- Découvrir le Porte-Clés Santé « Les compétences psychosociales » et ses ressources
- Participer à des séances CPS mises en œuvre dans une autre structure
- Expérimenter des activités ou des outils CPS avec les collègues, des ami-es...

#### 1.2 Mise en œuvre d'activités CPS structurées

##### Références scientifiques et expérientielles

- Construire une intervention d'éducation pour la santé basée sur des ressources ayant fait leurs preuves et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales auprès de l'équipe encadrante et des jeunes adhérant au club de sport

##### Structuration, intensivité et pérennité

- Mettre en place des cycles d'ateliers collectifs pluriannuels réunissant les adultes impliqués dans le club (parents, entraîneurs, dirigeants, bénévoles...) autour de 6 séances de développement de leurs CPS

##### Des supports en appui

- Construire un guide pour les adultes au contact des jeunes

#### 1.3 Mise en œuvre de pratiques CPS informelles

- Intégrer les CPS dans les pratiques sportives et dans la vie du club
- Incarner une posture favorable au renforcement des CPS dans tous les échanges avec les jeunes

#### 1.4 Utilisation d'une pédagogie active, positive et expérientielle

- S'appuyer sur des ressources pédagogiques empruntant les leviers du sport pour parler des questions de consommations et de conduites à risques (ex : Play International)
- Incarner une posture modélisante dans le club

#### 2.1 Participation à une formation de qualité

- S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire...) pour bénéficier d'un dispositif de formation
- Formation CPS de « l'équipe projet CPS » : [formation de base](#), [Diplôme Universitaire « Référent-es CPS » de l'Université de Nantes](#), [formation de formateur-rices du Pôle CPS d'InteractionS...](#)

### 2. IMPLANTATION

#### 2.2 Être accompagné-es

S'adresser aux structures reconnues dans le champ de la promotion de la santé (comme celles présentes dans le dispositif InteractionS Pays de la Loire) pour bénéficier d'un accompagnement visant à penser les CPS à tous les niveaux de la vie du club :

- échanges sur le projet, appui à la construction de séances, co-intervention, prêt et relais de ressources actualisée, appui au plaidoyer...
- appui à l'échange et à l'analyse de pratiques
- appui à la mise en réseau avec d'autres acteur-rices du territoire ayant une démarche similaire ou pratiquant les CPS

#### 2.3 Portage collectif

- Faire construire par et pour les jeunes, par et pour le club une charte visant à définir les conditions d'un environnement protecteur
- Impulser une dynamique modélisante de la part des adultes impliqués dans le club. Par ex : à la buvette associative, comment donner le meilleur exemple aux jeunes ? aux enfants ?
- Accompagner une réflexion pour devenir un « Club de sport promoteur de santé » (cf. projet PROSCeSS, voir ci-dessous)
- Intervenir en formation initiale et favoriser l'échanges entre clubs pour construire ensemble de bonnes pratiques
- Valoriser le projet dans les instances de gouvernance du club, sur leur site...

### 3. ENVIRONNEMENT

#### 3.1 Environnement social

- Sensibiliser toutes les parties prenantes au projet (Bureau, professionnel-les, décideur-rices, parents, enfants et jeunes...) sur les addictions et le rôle des CPS
- Sensibiliser les adultes du club à la gestion des conflits interpersonnels par le biais des CPS
- Questionner les relations interpersonnelles, le rapport à la compétition, la sécurité psychologique des jeunes et adultes dans les différents espaces du club (terrain, vestiaire, gradins, temps conviviaux...)

#### 3.2 Environnement physique

- Permettre l'expression de la douleur et des ressentis corporels désagréables
- Éviter les lieux échappant à la vigilance des adultes
- Proposer des alternatives de convivialité à l'espace buvette et un espace d'échanges confidentiel
- Délimiter le temps du match pour limiter la « 3ème mi-temps »

## Pour aller plus loin

Portail documentaire en santé

ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne



Projet PROSCeSS (Promotion de la santé au sein des clubs sportifs)  
Équipe PROSCeSS, 2024

En ligne

Sélections documentaires :

• « Santé des jeunes »  
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

• « Jeunes et addictions »  
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

Compétences psychosociales  
Catalogue des outils de prévention  
IREPS Pays de la Loire, 2023

En ligne



### Le témoignage du dossier : Zoom sur les Compétences psychosociales (CPS) en Pays de la Loire. Retour d'expériences de 1998 à 2024 : une histoire de plus de 25 ans.

Entretien avec Magali SEGRETAIN, directrice du pôle d'expertise CPS, Promotion Santé Pays de la Loire

#### Quelle action souhaitez-vous partager dans le cadre de ce Porte-Clés Santé?

Plus qu'une action c'est tout un chemin construit autour des CPS, en Pays de la Loire, que j'aimerais partager : un chemin qui a désormais plus de 25 ans ! Celui-ci a débuté avec une exploration du sujet et un premier programme dit « expérimental » bénéficiant à des enfants en milieu scolaire, déployé par Addictions France (anciennement Anpaa) et Promotion Santé (anciennement réseau des comités d'éducation pour la santé, devenu Ireps). Avec les années 2000, le rodage des pratiques se fait et leur formalisation débute, n'oublions pas que le site du cartable ([www.cartablecps.org](http://www.cartablecps.org)) est né de cette expérience. C'est aussi l'époque des premières formations.

Avec les années 2010 et des programmes partenariaux tels que [En santé à l'école](#), des déploiements à plus grande échelle sont initiés, en appui de stratégies institutionnelles, mobilisant savoirs pratiques développés sur le terrain et savoirs scientifiques venant soutenir ces pratiques reconnues comme efficaces pour la santé globale.

Avec les années 2020, le déploiement de programmes « made in Pays de la Loire » se poursuit, certains sont encore qualifiés d'expérimentaux au regard de leur ampleur territoriale (voir [Prendre soin de Soi et En santé au Lycée](#)). D'autres programmes plus protocolisés, tels [Prodas](#) porté par le Planning Familial ou [Primavera](#) porté par la Fédération Addiction se projettent également dans la région.

De l'expérimentation initiée par des structures spécialistes de la prévention / promotion de la santé à la diffusion des stratégies éducatives promotrices de santé, portée par d'autres, l'innovation existe toujours mais son objet a évolué au cours du temps, les CPS faisant ainsi leur « bonhomme de chemin » chez les professionnel·les chargé·es d'intervenir, d'implanter, d'accompagner et désormais de former à leur tour.

#### Quels sont les principaux leviers que vous avez mobilisés pour mettre en œuvre cette action ?

Ce chemin se caractérise avant tout par une mobilisation coopérative des partenaires membres d'InteractionS dès le premier programme régional avec l'engagement de Addictions France et Promotion Santé. Cela implique une capacité à s'organiser collectivement, faire marche commune derrière une direction claire.

La capacité à accompagner les projets dans une certaine posture - celle du respect des gens, quels qu'ils soient, celle de la prise en compte des contextes à chaque fois singuliers, celle d'une certaine pédagogie pour faire évoluer les pratiques – et l'engagement dans la durée des acteur·rice·s de terrain sont d'autres ingrédients incontournables à l'efficacité de la dynamique, d'ailleurs relevés par l'évaluation du programme En santé à l'école.

#### Que reprenez-vous de cette action et quelles en sont les perspectives ?

Le bilan de ce chemin, c'est le parcours lui-même : pas à pas, le chemin parcouru par les pionniers a permis à d'autres institutions d'ouvrir de nouvelles voies en leur sein, à l'instar de [l'académie de Nantes](#). Dans ce parcours, le lancement du [pôle CPS](#) en région, lancé à la rentrée scolaire 2024/2025 et porté par l'ensemble des membres d'InteractionS, se présente comme un aboutissement et une suite logique.

#### Avez-vous un conseil à donner aux acteurs qui souhaitent mettre ou mettent déjà en place des démarches de développement des compétences psychosociales?

Je reprendrai le conseil donné par Daniel Pellaux, pionnier du sujet en Europe : **avant tout, trouver du plaisir** dans l'engagement que nécessite les démarches de développement des compétences psychosociales car ces démarches nécessitent du temps et de la patience. Rappelons-nous : 25 ans pour une diffusion à échelle de plus en plus grande en Pays de la Loire ! Un autre conseil est de se rappeler le cadre et le sens des pratiques portant sur les CPS au sein de notre réseau : **la promotion de la santé visant la santé pour tous**. Aussi sympathique le sujet peut-il paraître, il est sérieux et demande rigueur, vigilance et clarification de ses intentions. Pour cela, un appui est toujours utile : les membres d'InteractionS sont là. N'hésitons pas à les contacter !