



Notre catalogue des outils de prévention CPS est téléchargeable sur [www.irepspdj.org](http://www.irepspdj.org)

[www.cartablecps.org](http://www.cartablecps.org)



- **Être volontaire !**
- S'engager seul ou à plusieurs (animateurs, éducateurs, enseignants, CPE, infirmiers, parents, bénévoles...) pour mettre en oeuvre des actions de renforcement des CPS dans son milieu
- **Contribuer** à l'expérimentation en coopérant avec l'IREPS et ses partenaires.

## Pour participer à l'expérimentation

« Prendre soin de soi » vise à améliorer les CPS des 8-11 ans et à créer une dynamique collective sur les territoires visés, avec les acteurs de l'enfance, les parents, les bénévoles, pour la santé et le bien-être dans tous les milieux de vie de l'enfant.

**Développer les CPS, c'est agir pour :** aider les enfants à mieux faire face aux situations de la vie quotidienne • renforcer un déterminant essentiel de la santé et du bien-être • favoriser une meilleure santé, facteur de réussite scolaire • mieux vivre ensemble et agir sur la citoyenneté

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini 10 compétences psychosociales (CPS), ou aptitudes permettant de faire face aux épreuves de la vie. Chez les enfants, le renforcement des CPS favorise le développement global (social, émotionnel, cognitif et physique), améliore les interactions, augmente le bien-être et contribue donc à diminuer les comportements défavorables à la santé et à augmenter les comportements favorables. Les CPS jouent aussi un rôle essentiel dans l'adaptation sociale et la réussite éducative. Chez les adultes, elles agissent toujours sur le bien-être subjectif et la qualité des relations. Chez les parents, elles favorisent des pratiques éducatives positives. Le renforcement des CPS représente un levier indispensable en prévention pour favoriser la santé mentale, l'hygiène, la nutrition et diminuer les comportements à risque, les comportements violents...

## Ressources

- **Une co-intervention**, une intervention auprès des enfants, en binôme avec les professionnels des structures de l'enfance. Un contenu et des méthodes répondant aux critères de qualité et progression des programmes de renforcement des compétences psychosociales (CPS) validés.
- **Un accompagnement des équipes**, un travail d'équipe avec des contenus adaptés en fonction des besoins.
- **Une formation**, 3 jours alternant des contenus théoriques et pratiques pour l'ensemble d'une équipe éducative, plusieurs structures (écoles, centres de loisirs, accueils périscolaires, associations sportives...) et des parents, bénévoles.
- **Des ateliers parents**, des séances pour développer ses compétences parentales et renforcer le savoir-être de son/ses enfants.
- **Une journée d'échanges de pratiques**, un temps pour échanger autour des pratiques et des séances de renforcement des CPS auprès des enfants.

**De quoi allez-vous bénéficier ?** • Dans ces 2 territoires, les chargés de missions de l'IREPS et leurs partenaires accompagnent les professionnels, parents et bénévoles au travers de différentes modalités d'actions.

Les CPS illuminent notre vie, peuvent la rendre meilleure.

Ça aide à s'ouvrir aux autres, à apprendre plus de choses sur soi, vaincre sa timidité et s'entraider.

Les CPS aident vraiment les gens à communiquer et à arrêter d'être harcelé.

Ce qu'en disent les enfants

« Dans la mise en place de ce projet, j'y vois un socle indispensable pour une bonne santé mentale. C'est aussi la possibilité d'une dynamique pluriprofessionnelle gage de toujours plus de cohérence sur un territoire en faveur de l'enfance et de la jeunesse. »

**Stéphanie Cornet**, coordinatrice territoriale santé de la CCPPCSGB

« Le renforcement des CPS chez nos enfants ne relèvent plus à mon sens d'une expérimentation puisque le dispositif a fait ses preuves pour outiller les jeunes pour leur vie entière pour tous les défis à relever et le bien-être quotidien : la mobilisation de tous à l'échelle d'un territoire est un beau challenge, il est impératif qu'on travaille collectivement à l'acquisition des CPS et ce partout en France. »

**Sylvie Fusellier**, vice-présidente de la CCPPCSGB

« À la place de CPS, je préfère parler de « cinquième savoir ». À l'école, actuellement, quatre savoirs fondamentaux sont enseignés : lire, écrire, compter et respecter autrui. Ils sont portés par l'Éducation Nationale et les professeurs des écoles ont pour rôle de les transmettre. Ce cinquième savoir, c'est tout simplement renforcer la confiance en soi des jeunes, leur apprendre à s'affirmer et à se protéger des dangers autour d'eux tout au long de leur vie. En somme, les rendre acteurs de leur propre bien-être. »

**Audrey Dufeu**, présidente du comité de pilotage de l'expérimentation

## Contacts

Expérimentation coordonnée par l'IREPS Pays de la Loire :

• Audrey Pavageau, [apavageau@irepspdj.org](mailto:apavageau@irepspdj.org)

Sur La Carène - Saint-Nazaire - Agglomération :

• Cécilia Sallé, [csalle@irepspdj.org](mailto:csalle@irepspdj.org)

Sur la Communauté de communes de Pont-Château - Saint-Gildas-des-Bois :

• Nathalie Jenvrin, [njenvrin@irepspdj.org](mailto:njenvrin@irepspdj.org)

Communauté de communes du Pays de Pont-Château - Saint-Gildas-des-Bois

La Carène Saint-Nazaire - Agglomération

Mai 2022



# Prendre soin de soi

## 8-11 ans



Expérimentation d'un programme de renforcement des compétences psychosociales (CPS) auprès de 2 territoires en Loire-Atlantique (44)

# Les compétences psychosociales (CPS)

Santé  
Bien-être

Climat scolaire

Vivre ensemble

Réussite

Estime de soi

Compréhension Expression

Amitié Coopération

Écoute

Tristesse

Peur

Colère

Joie

Goûts  
Qualités  
Entraide  
Besoins

Savoir  
gérer ses  
ÉMOTIONS

Savoir gérer  
son STRESS

Savoir  
COMMUNIQUER  
EFFICACEMENT

Être habile dans les  
RELATIONS INTER-  
PERSONNELLES

Conflits Choix  
Solutions

Savoir RÉSOUDRE  
LES PROBLÈMES

Savoir PRENDRE DES  
DÉCISIONS

Décryptage  
Influences  
Dire non  
Préjugés

Avoir  
CONSCIENCE DE SOI

Avoir  
de L'EMPATHIE

Avoir  
une PENSÉE  
CRÉATIVE

Avoir  
une PENSÉE  
CRITIQUE

Nomenclature de l'Organisation  
Mondiale de la Santé (OMS), 1993.

Définition Santé Publique France, 2022 :

« Les compétences psychosociales (CPS) constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. »

designed by freepik.com

