

Les compétences psychosociales : **la citation de l'OMS en gras**, et en caractères non gras, mon « brain storming pour les décliner (tout n'est pas abouti ni cohérent : ébauche...)

**« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. » O.M.S., 1993**

Elles sont au nombre de 10, souvent présentées par 2 :

### **1. Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions**

Savoir reconnaître une situation à risque (conduites addictives, violences intra ou extra familiales, sexualité, troubles des conduites alimentaires, accident (PSC1)...),  
Connaître les ressources grâce à une information appropriée  
Connaître au moins une démarche de résolution de problème

### **2. Avoir une pensée créative, avoir une pensée critique**

Développer une éthique dans l'utilisation des nouveaux modes de communication et dans l'utilisation d'Internet (vie privée/publique, pornographie, facebook, diffusion d'images enregistrée par soi, fiabilité des sites)  
Développer l'esprit critique par rapport aux influences du groupe, des médias, des stratégies du marketing. Notion de dynamique de groupe

### **3. Savoir communiquer efficacement, être habile dans ses relations interpersonnelles**

Développer des compétences dans l'affirmation (non violente) de soi.  
Comprendre les freins et facilitateurs d'une communication efficace, en fonction de la situation.  
Connaître quelques stratégies utilisées pour influencer autrui et pour résister aux pressions et manipulations.

### **4. Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres**

Connaître les définitions de sphère publique, privée et intime.  
Connaître des outils pour le développement de l'estime de soi, du respect de soi et d'autrui  
Comprendre les mécanismes et effets des discriminations.  
Connaître les particularités de quelques populations minoritaires et reconnaître que nous faisons ou pouvons tous faire parti d'une population minoritaire à certains moments de notre vie. Différence entre les notions de « norme » et de « normalité ».

### **5. Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.**

Connaître les principales émotions, leur utilité, leurs manifestations. Notion de gestion des émotions.  
Connaître des notions de gestion du temps.  
Développer des stratégies pour reconnaître et gérer son stress.

