



www.ifman.fr

Développer les compétences psycho-sociales : les conditions de la réussite

Il est maintenant fréquent de nommer et de travailler les compétences psychosociales, que ce soit dans le domaine de la prévention de la santé, du bien vivre ensemble, de la prévention de la violence ou la régulation non-violente des conflits. On parle aussi de compétences ou d'habiletés socio-relationnelles.

De quelles compétences s'agit-il ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « 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 adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

Toujours selon l'OMS, il y en a dix, associées deux à deux :

- Résoudre des problèmes, prendre des décisions
- Communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres
- Faire face au stress, faire face aux émotions
- Avoir une pensée créative, développer une pensée critique.

Nous pouvons nous réjouir que les compétences psychosociales apparaissent de plus en plus dans l'espace éducatif car peu de projets ciblent si précisément un travail sur la relation à soi-même et aux autres. Cependant, la réussite d'un programme pour les développer, que ce soit auprès de tous petits ou d'adultes, dépend de plusieurs facteurs.

Parmi les facteurs de réussite, la capacité de l'adulte à entendre sans jugement

Pendant les séances, une des difficultés est la cohérence entre les objectifs et l'attitude de l'animateur : Il ne suffit pas de proposer des exercices et de transmettre une connaissance. Il est important d'accueillir « ce qui arrive », d'être à l'écoute de ce qui se vit tout en tenant le fil rouge et le cadre.

Par exemple, lorsqu'on aborde certains sujets, comme la colère ou les disputes, les enfants qui ont plus de difficultés sur le plan relationnel peuvent penser qu'ils sont pris à défaut et par conséquent déclencher leurs mécanismes de défense : se fermer, s'opposer, critiquer, déranger, ... Il leur faut parfois du temps pour être en confiance et comprendre que le but n'est pas de juger mais de comprendre les processus et ouvrir des pistes pour réagir autrement. Ainsi, face à des réactions de participants qui mettent à mal l'activité ou qui affirment haut et forts des positions dérangeantes (« mon père, il dit que c'est bien de répondre avec les poings, moi, je ferai toujours comme ça », la congruence (cohérence entre le discours et les actes) de l'animateur peut être alors mise à l'épreuve. Rester à l'écoute sans glisser dans le jugement de valeur ou la morale, (qui de fait serait contradictoire avec l'objectif recherché), ou s'appuyer sur ces réactions « perturbatrices » pour travailler les compétences est parfois complexe.

Des professionnels en mesure d'accompagner le changement

Ces compétences s'acquièrent petit à petit : il faut donc du temps. C'est une des raisons pour laquelle il nous semble important que les professionnels qui sont au quotidien avec les enfants (ou les adultes) puissent être formés pour poursuivre d'une manière ou d'une autre ce qui a été amorcé avec l'intervenant extérieur. Les séances sont des temps forts qui peuvent démarrer ou appuyer un projet, mais il serait illusoire de croire que 3, 6 ou 12 séances seraient suffisantes pour enrayer les bagarres à l'école ou que les jeunes puissent définitivement « bien savoir gérer leur colère ».

Un fonctionnement d'équipe en cohérence avec le sujet

Un autre élément à prendre en compte relève du cadre posé par les équipes et de leur pédagogie. L'enfant apprenant par imitation, il va pouvoir apprendre le vivre-ensemble par "l'exemplarité" des adultes : attitudes, qualités relationnelles, façons d'agir, de réagir de se positionner en cas d'opposition, de disputes ou de transgression des règles. Si les dire ou agir des professionnels de la structure s'avèrent contradictoires avec ce qui est travaillé pendant les séances, les effets en seront moindres.

Au final, des professionnels formés

Développer des formations auprès des professionnels pour qu'ils soient à même de garantir un cadre éducatif propice nous paraît tout aussi essentiel, en particulier sur les éléments suivants :

- **la bienveillance**, indispensable pour établir la confiance et des relations satisfaisantes. Sans le vouloir des paroles peuvent envenimer des tensions ou avoir des conséquences dommageables, par exemple émettre des jugements est nuisible au développement de l'estime de soi
- **la gestion du moment de forte confrontation** : quand un enfant ou un jeune s'oppose vivement et que l'adulte est lui aussi envahi par ses émotions, moment où l'affrontement devient stérile et peut dégénérer en parole ou acte de violence
- **la question du cadre** : quelles règles, comment et qui les élaborent, que se passe-t-il si elles sont transgressées ? Punir ou sanctionner ?
- **le positionnement lors des disputes** : tiers « arbitre » ? ou tiers « médiateur » ? celui-ci par un accompagnement précis permet aux personnes de trouver elles-mêmes une issue, ce qui les aide à apprendre à résoudre un problème
- **les temps de paroles, espaces de régulation** pour exprimer, écouter, résoudre, ou prendre en compte les inévitables désaccords et disputes, ce qui permet d'apprendre à écouter et à s'affirmer dans le respect de chacun

Il paraît donc utile d'avoir à l'esprit tous ces paramètres lors de l'élaboration d'un projet sur les compétences psychosociales pour que ces précieux programmes – précieux, parce qu'il s'agit de former chacun à devenir sujet, acteur et responsable de sa vie - puissent mener aux effets escomptés.

Fabienne Bony, IFMAN Rhône-Loire
Février 2016

