



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

DANS TOUS LES MILIEUX DE VIE :
UN ENJEU PARTAGÉ

**GRAND KURSAAL,
BESANÇON**

**24 FÉVRIER 2026
08H30-17H**



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Doubs



M^{me} Patricia LIME-VIEILLE

Vice-présidente de l'enfance
et de la famille du Conseil
départemental du Doubs



An illustration on the left side of the page shows a large puzzle in the shape of a human head. The puzzle is composed of several pieces in blue, pink, and purple. A man with dark skin, wearing a blue sweater and dark pants, is sitting on top of the puzzle. A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and pink pants, is standing at the bottom left, pointing towards the puzzle. Dashed lines around the puzzle suggest movement or assembly.

M^{me} Nathalie ALBERT-MORETTI

Rectrice de l'académie de Besançon
Rectrice de la région académique
de Bourgogne-Franche-Comté
Chancelière des universités



**ACADÉMIE
DE BESANÇON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Doubs



M^{me} Mathilde MARMIER

Directrice Générale
de l'Agence régionale de santé
de Bourgogne-Franche-Comté



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Colloque organisé par le comité technique de développement des compétences psychosociales du Doubs

**M^{me} Julie
ALIX**

Chargée de mission
du service départemental
de Protection maternelle et
infantile

—
**Conseil départemental
du Doubs**



**M^{me} Fanny
BRONGNIART**

Infirmière-conseillère
technique départementale

—
DSDEN du Doubs



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Doubs

**M^{me} Aurore
ROY**

Chargée de mission
développement territorial

—
**ARS, Direction
départementale
du Doubs**



REMERCIEMENTS

au comité de pilotage de développement des compétences psychosociales

**M^{me} Audrey
BOULANGER**

Directrice Enfance
Famille

—

Conseil départemental
du Doubs



M. Samuel ROUZET

Inspecteur d'Académie
Directeur académique
de la DSDEN du Doubs

—

DSDEN du Doubs



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Doubs

**M^{me} Agnès
HOCHART**

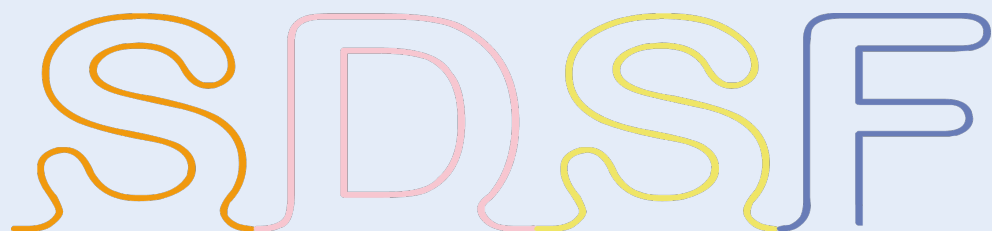
Directrice DDARS

—

ARS, Direction
départementale
du Doubs



REMERCIEMENTS



**SCHÉMA
DÉPARTEMENTAL
DES SERVICES
AUX FAMILLES
DU DOUBS**



Ville de
Besançon

PARTENAIRES DU COLLOQUE



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Doubs



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h30–12h : Construire une culture commune fondée sur les connaissances scientifiques et expérientielles dans le cadre de la stratégies nationales CPS : présentation magistrale et expérimentation d'activités CPS, par le D^r Béatrice Lamboy,

conseillère scientifique, pilote du programme sur les Compétences psychosociales (CPS),
Direction de la prévention et promotion de la santé, Santé Publique France

12h30–13h30 : Pause déjeuner

avec fermeture du Kursaal



13h45–14h30 : Intervention du D^r Lamboy :
expérimentation d'activités CPS (suite)

14h45–15h30 : Atelier 1 sur inscription préalable

15h45–16h30 : Atelier 2 sur inscription préalable

Toute la journée en accès libre :

Exposition *Intime Doubs* des Centres de santé sexuelle du Conseil départemental du Doubs

17h00 : Fermeture des portes



Dr Béatrice LAMBOY

Conseillère scientifique
Pilote du programme sur les CPS

Direction de la prévention
et promotion de la santé

Santé Publique France

CONSTRUIRE UNE CULTURE COMMUNE CPS

fondée sur les connaissances scientifiques et expérientielles

Appui de Santé publique France
dans le cadre de la stratégie intersectorielle CPS (2022-2037)

Béatrice Lamboy, *PhD*

Conseillère scientifique, pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

PARTIE 1

INTRODUCTION

- Stratégie intersectorielle CPS
- Appui de SpE : transfert d'expertise CPS

LA STRATÉGIE CPS INTERMINISTÉRIELLE (2022-2037) *ET SES FONDEMENTS*

- **En amont**

- + 40 ans de recherches et des centaines d'interventions CPS validées
- + 20 ans d'expérimentations et d'adaptations en France
- + 30 ans de pratiques et d'expertises françaises
- + 50 ans de recherche en psychologie

6 plans de santé publique

2021 : les Assises de la santé mentale

(mesure 11 : stratégie CPS copilotée par la DGS et la DGESCO)

- **Instruction interministérielle** *(Août 2022)*

8 ministères + 1 culture

Santé et prévention

Éducation nationale

Enseignement agricole

Enseignement supérieur

Éducation populaire et vie associative

Formation professionnelle

Protection judiciaire de la jeunesse

Cohésion sociale (ASE)

Sports



INSTRUCTION INTERMINISTÉRIELLE N° DGS/SP4/DGCS/DGESCO/DJEP/ADSD/GEPF/DJ/DGES/POGER/
2022/131 du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des
compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037

Le ministre de la justice
Le ministre du travail, du plein emploi et de l'insertion
Le ministre de l'éducation nationale et de la jeunesse
La ministre de l'enseignement supérieur et de la recherche
Le ministre de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire
Le ministre de la santé et de la prévention
Le ministre des solidarités, de l'autonomie et des personnes handicapées
Le ministre des sports et des jeux olympiques et paralympiques

à

Mesdames et Messieurs les préfets de région
Mesdames et Messieurs les directeurs généraux
des agences régionales de santé
Mesdames et Messieurs les recteurs d'académie
Mesdames et Messieurs les directeurs régionaux
de l'agriculture, de l'alimentation et de la forêt

Copie à :

Mesdames et Messieurs les préfets de département
Mesdames et Messieurs les directeurs interrégionaux
de la protection judiciaire de la jeunesse
Mesdames et messieurs les directeurs régionaux
de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités
Monsieur le directeur régional et interdépartemental de l'économie,
de l'emploi, du travail et des solidarités
Mesdames et Messieurs les directeurs de l'économie,
de l'emploi, du travail et des solidarités
Mesdames et Messieurs les délégués régionaux et départementaux
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports
Monsieur le président de la Mission interministérielle
de lutte contre les drogues et les conduites addictives
Monsieur le directeur général de la Caisse nationale d'assurance maladie
Monsieur le directeur général de la Caisse nationale des allocations familiales
Madame la directrice générale de l'Agence nationale de santé publique
Monsieur le directeur de l'École nationale de protection judiciaire de la jeunesse

OBJECTIFS 2037 DE LA STRATÉGIE CPS

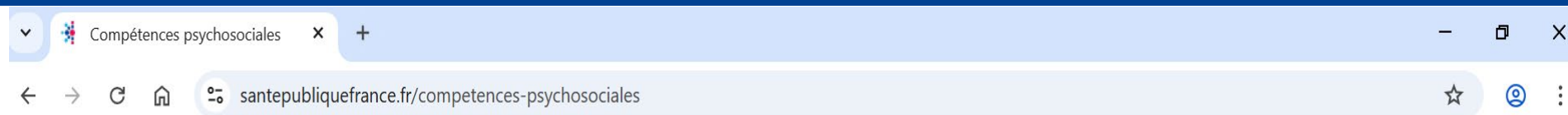
(INSTRUCTION, 2022)

- **Population ciblée :**
 - Enfants et jeunes de 3 à 26 ans
 - Adultes en position d'éducation : professionnels et proches
- **Objectifs générationnels**
 - « Permettre à tous les enfants de développer leurs CPS dès le plus jeune âge, pendant toute leur croissance et dans tous les milieux »
 - « Que la génération 2037 soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS »
- **Objectifs de résultats**
 - **Santé mentale** : 10% d'amélioration des indicateurs des enfants et des jeunes
 - **Tabac** : 92% des 15 ans n'ont pas fumé dans les 30 derniers jours
 - **Climat scolaire et bien-être** : amélioration (//politique de lutte contre le harcèlement)
 - **Résultats scolaires** : progression aux évaluations nationales des élèves (CP, CE1, 6^e, 2^{nde})

- **Objectif général :** favoriser la mise en œuvre d'interventions CPS efficaces, de qualité, fondées sur les données probantes sur tout le territoire
- **Objectif spécifique (n°2) (⇔ AXE 2 de la stratégie) :**
 - développer un culture commune CPS fondée scientifiquement
 - accroître l'expertise CPS des professionnels ciblés par la stratégie CPS
 - ➔ stratégie de transfert de connaissances et d'expertise CPS
- **Objectifs opérationnels (n°2) :**
 - Réaliser et diffuser des supports CPS de référence pour les professionnels
 - Réaliser des interventions (séminaires et communications...) pour favoriser l'appropriation de ces supports CPS de référence
 - Accompagner les secteurs pour développer des supports et interventions fondés sur ces supports CPS de référence et adaptés à leurs contextes

LES LIVRABLES DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE (SANS LES ÉTUDES)

		Experts & formateurs	Intervenants	Parties prenantes : administrations, chefs d'établissement...
Biens	Référentiel théorique (2022)	Rapport	X	
		Synthèse	X	
	L'essentiel sur les CPS (2023)	Brochure		X
	Référentiel opérationnel (2025-2026)	2 rapports (T1, T2)	X	
		19 fiches CPS de synthèse	X	
	Critères de qualité d'une intervention (2025)	1 fiche d'autoévaluation	X	X
	Kit « empathie » (DGESCO, SpF, 2024)	Manuel d'intervention	X	
	Questionnaire CPS (Shankland, Lamboy et al., 2026)	Echelle psychométrique	X	X
	Les CPS pour tous (2026)	Livret opérationnel		X
Services	E-learning pour renforcer ses CPS (SpF et partenaires, 2027)	Programme CPS en ligne	X	X
	Séminaires CPS de transfert d'expertise		X	
	Webinaires CPS de sensibilisation			X



ANSP

La santé à tout âge

Régions et territoires

Publications

Espace Presse

Études et enquêtes

A propos



Accueil

Compétences psychosociales

Les compétences psychosociales sont un ensemble de compétences psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales) qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique. Elles permettent ainsi de meilleures relations à soi et aux autres.

Mis à jour le 14 avril 2025

IMPRIMER 

PARTAGER 



ACTUALITÉ 14 AVRIL 2025

**Compétences psychosociales
: un référentiel opérationnel
destiné aux...**

[EN SAVOIR PLUS](#)

FÉVRIER 2022

ÉTAT DES CONNAISSANCES

ENFANTS
ET JEUNES

**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :
UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT
AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES**

Synthèse de l'état des connaissances scientifiques
et théoriques réalisé en 2021

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>

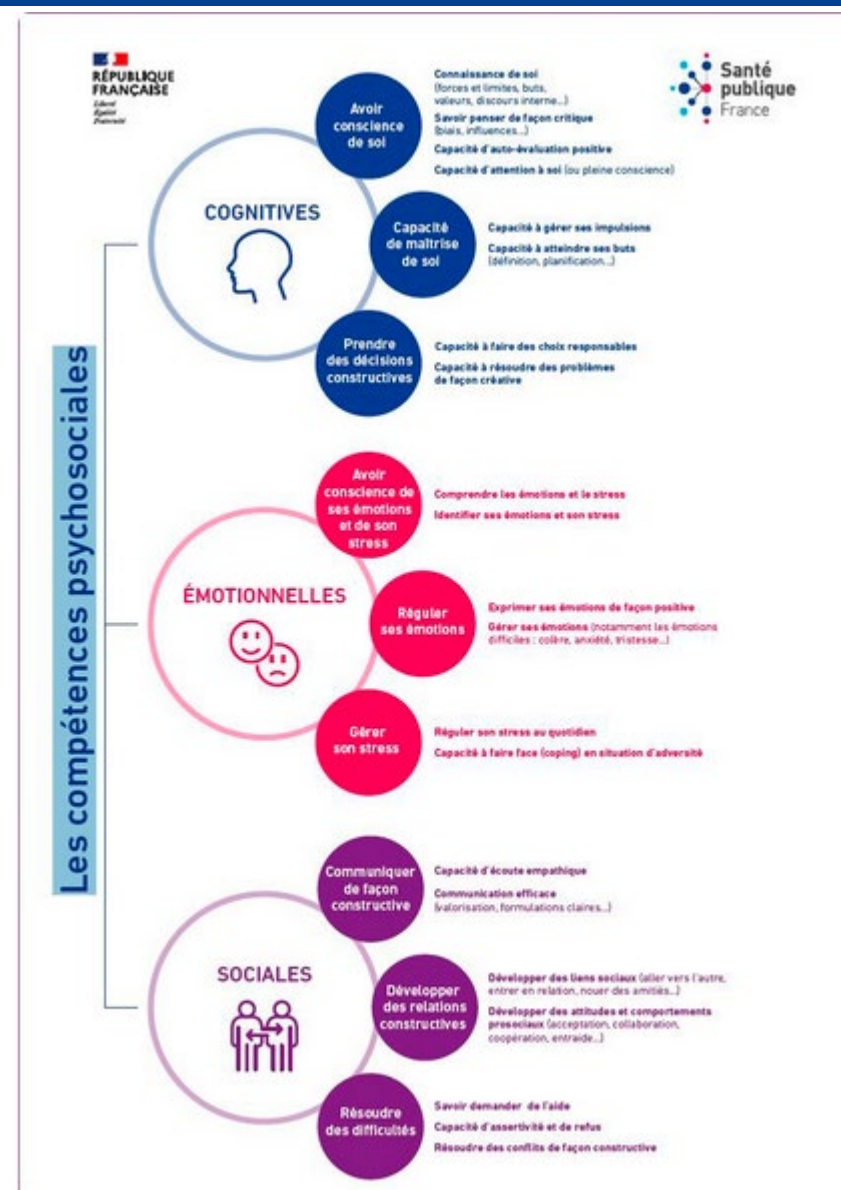
OCTOBRE 2022

ENFANTS
ET JEUNES

**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES:
ÉTAT DES CONNAISSANCES
SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES**

Rapport complet

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques>





Compétences cognitives

- Renforcer sa connaissance de soi (C1.1) et penser de façon critique (C1.2)
- Connaître ses valeurs, ses besoins psychologiques et ses buts personnels (C1.3) et Prendre des décisions constructives (C1.4)
- S'auto-évaluer positivement (C1.5)
- Renforcer sa pleine attention – à soi (C1.6)

Compétences émotionnelles

- Comprendre les émotions (E1.1)
- Identifier ses émotions (E1.2)

Compétences sociales

- Communiquer de façon efficace et positive (S1.1)



MENU



PUBLIÉ LE 28 MAI 2025

Fiches synthétiques sur les compétences psychosociales cognitives, émotionnelles...

 Rechercher

AZ Index



Compétences sociales

- Communiquer de façon efficace et positive (S1.1)
- Communiquer de façon empathique (S1.2)
- Développer des liens et des comportements prosociaux (S1.3)

Voir aussi

- grille d'auto-évaluation de ses propres CPS
- grille d'auto-évaluation de la qualité de l'intervention CPS

1 GRILLE D'ÉVALUATION DES CRITÈRES DE QUALITÉ D'UNE INTERVENTION CPS



1 GRILLE D'AUTOÉVALUATION DE SES PROPRES CPS



CPS COGNITIVES – C1. Renforcer sa conscience de soi

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
C1.1 Accroître sa connaissance de soi et C1.2 Penser de façon critique	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique		
	2. Connaître le rôle et les limites de l'image de soi		
	3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique		
	4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires		
	5. Observer et accueillir son Soi interne		
C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives	1. Connaître les buts personnels concordants		
	2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants		
	3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants		
C1.5 S'auto-évaluer positivement	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences		
	2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi		
C1.6 Renforcer sa pleine attention - à soi	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente		
	2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier		
	3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention		

CPS EMOTIONNELLES – E1. Renforcer sa conscience des émotions

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types)		
	2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)		
E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi		
	2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)		

« KIT EMPATHIE » (EN & SPF)

[HTTPS://EDUSCOL.EDUCATION.FR/3901/DEVELOPPER-LES-COMPETENCES-PSYCHOSOCIALES-CHEZ-LES-ELEVES](https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves)


MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE
ET DE LA JEUNESSE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

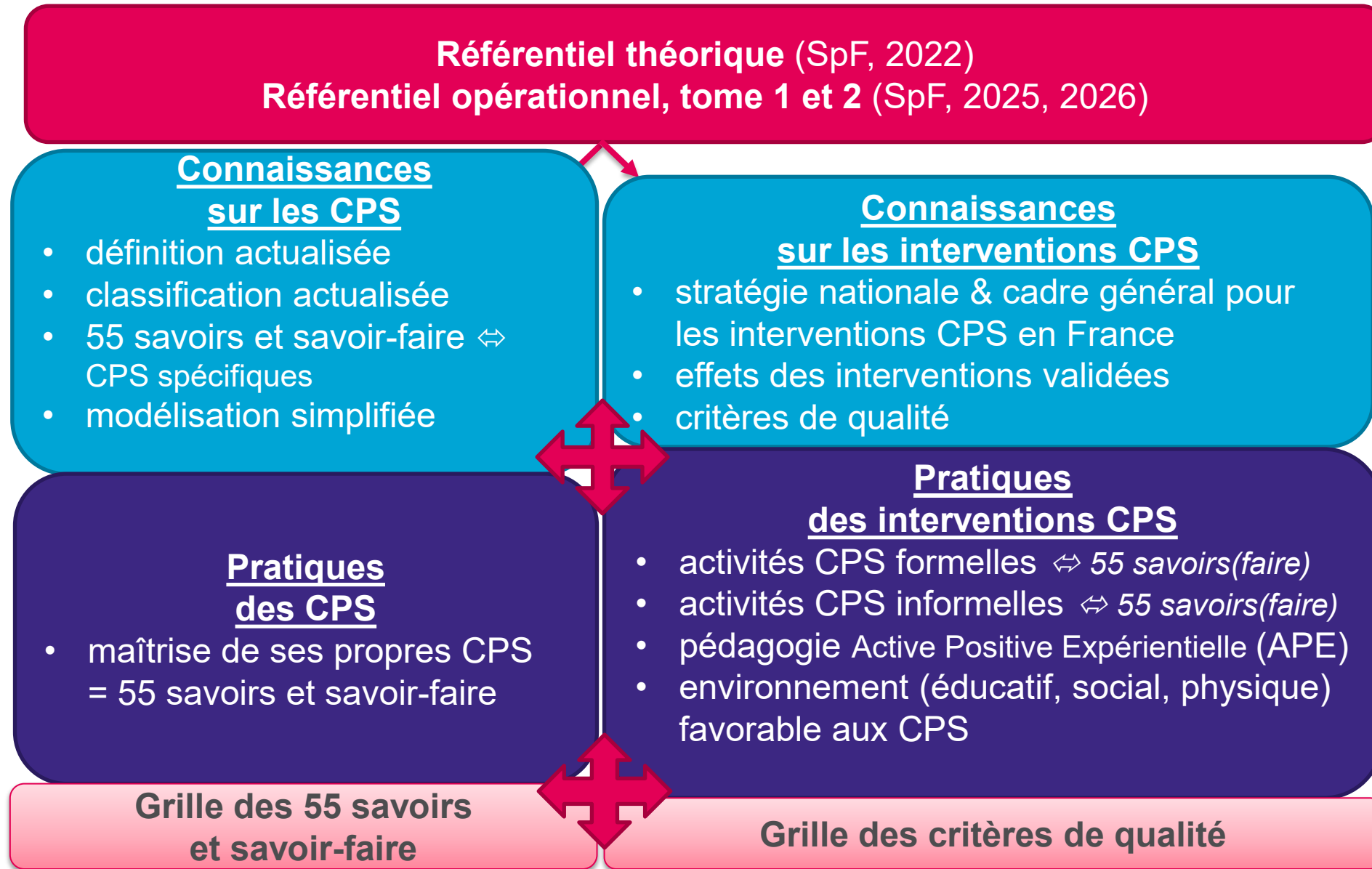


PARTIE 2

UN TRONC COMMUN POUR LES FORMATIONS CPS

fondé sur les référentiels CPS (SpF)

CONTENUS D'EXPERTISE À TRANSFÉRER : SOCLE DE CONNAISSANCES ET DE PRATIQUES CPS



PROPOSITION DE CONTENUS COMMUNS POUR LES FORMATIONS CPS (VERSION SIMPLIFIÉE)

Thèmes	Connaissances / Pratiques	Contenus	Supports de référence (En cours)
Les CPS Grille savoirs & savoir-faire	Connaissances	Définition actualisée	▪ Référentiel théorique (SpF, 2022)
		Classification actualisée	▪ Référentiel opérationnel , tome 1 et 2 (SpF, 2025, 2026)
		Modélisation simplifiée	▪ Livret CPS (SpF 2026)
	Pratiques	Maîtrise de ses propres CPS (= 55 savoirs et savoir-faire)	▪ Livret CPS (SpF 2026) ▪ Programme CPS en ligne (SpF et partenaires, 2027)
Les interventions CPS Grille critères de qualité	Connaissances	Stratégie nationale CPS intersectorielle	▪ Instruction interministérielle (2022)
		Cadre général d'intervention	▪ Référentiel opérationnel , tome 1 et 2 (SpF, 2025, 2026)
		Effets démontrés	▪ Référentiel théorique (SpF, 2022)
	Pratiques	Activités formelles CPS	▪ Manuels de programmes probants et prometteurs
		Activités informelles CPS (SF)	▪ Fiche CPS des pratiques informelles (SpF et partenaires)
		Pédagogie Active, Positive, expérientielle (PAPE)	▪ Fiche CPS S1.1 « Communiquer de façon efficace et positive » ▪ Fiche CPS S1.2 « Communiquer de façon empathique » ▪ Fiche CPS « Animer un espace de parole et d'écoute empathique (type PRODAS) (SpF et partenaires)
		Environnement (éducatif, social physique) favorable aux CPS	▪ Livret CPS (SpF 2026) ▪ Programme CPS en ligne (SpF et partenaires, 2027)/ ▪ Programme « décideurs CPS » (ARS 04, Codes 04, SpF) ▪ Fiche CPS S1.1 « Communiquer de façon efficace et positive » ▪ Fiche CPS S1.2 « Communiquer de façon empathique » ▪ Fiche CPS « Animer un espace de parole et d'écoute empathique de type PRODAS) (SpF et partenaires) ▪ Fiche CPS S2 « Résoudre des difficultés relationnelles » (SpF et partenaires) ▪ Fiche CPS sur les besoins psychologiques (et les besoins physiques) (SpF et partenaires)

DES BIENS CPS FONDÉS SUR L'EXPERTISE : SUPPORTS CO-CONSTRUITS ET ADAPTÉS AUX BESOINS & MILIEUX

- Des productions SpF pour les 3 grands groupes de professionnels
= avec l'appui d'experts, partenaires universitaires et associatifs
- **Experts – formateurs CPS : référentiels CPS** (2022, 2025, 2026)
- **Intervenants CPS : fiches CPS** (2025 : issues du tome 1 ; 2026 : issues du tome 2 et fiches pour soutenir les pratiques), **livret CPS** (2026), **programme CPS en ligne** (2027)
- **Tout professionnel (partie prenante projet CPS) : brochure CPS** (2023), **livret CPS** (2026)

- Des productions par les secteurs, adaptées aux publics et contextes
= avec l'appui de SpF
- **EN : kit « empathie »** (2024)
- **ARS (codes 04) : programme plaidoyer-décideur CPS** (2025-26)
- Projets d'outils (en cours) : PJJ, Sport...

- Partage de supports déjà existants
- **Programmes CPS probants et prometteurs** : mise à disposition des manuels et outils ?
- **Outils et manuels des secteurs** : mutualisation et partage

DES SERVICES CPS FONDÉS SUR L'EXPERTISE (1) : FORMATIONS & SÉMINAIRES INTERSECTORIELS

- Des séminaires intersectoriels au niveau national
- Séminaires de sensibilisation SpF : 2021, 2024, 2025
- Des séminaires d'approfondissement SpF : fev. 2025, dec.2025, fev. 2026

- Des formations & séminaires intersectoriels dans les territoires
- DU CPS : Ex. Nantes, Marseille...
- Des séminaires de sensibilisation : portés par les Coter (ex. Besançon, 2026),
- Des séminaires d'approfondissement

DES SERVICES CPS FONDÉS SUR L'EXPERTISE (2) : CONSEILS, ÉTUDES ÉVALUATIVES CO-CONSTRUITES

- Des conseils pour accompagner les secteurs et favoriser la diffusion de l'expertise dans les territoires
- Structures associatives : Promotion santé...
- Laboratoires universitaires : PACA

- Des études évaluatives
- Une étude évaluative nationale autour du programme CPS en ligne (SpF) : étude comparative (plusieurs types d'intervention), multisite ?
- Des études évaluatives dans les territoires : questionnaires communs (questionnaire CPS...)

Besançon, le 24 février 2026

CONSTRUIRE UNE CULTURE COMMUNE CPS

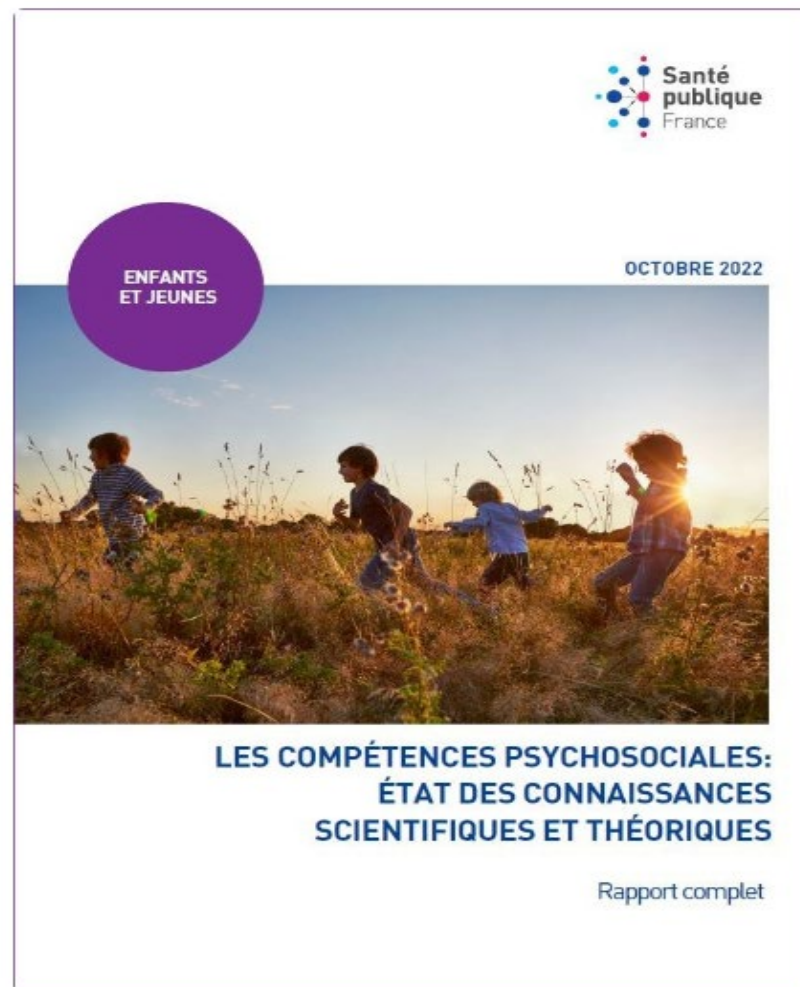
**FONDÉE SUR LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES
ET EXPÉRIENTIELLES**

Les CPS, de quoi parle-t-on ?
Définition et classification actualisées
basées sur les référentiels de SpF (2022, 2025, 2026)

Béatrice Lamboy, PhD

Conseillère scientifique, pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

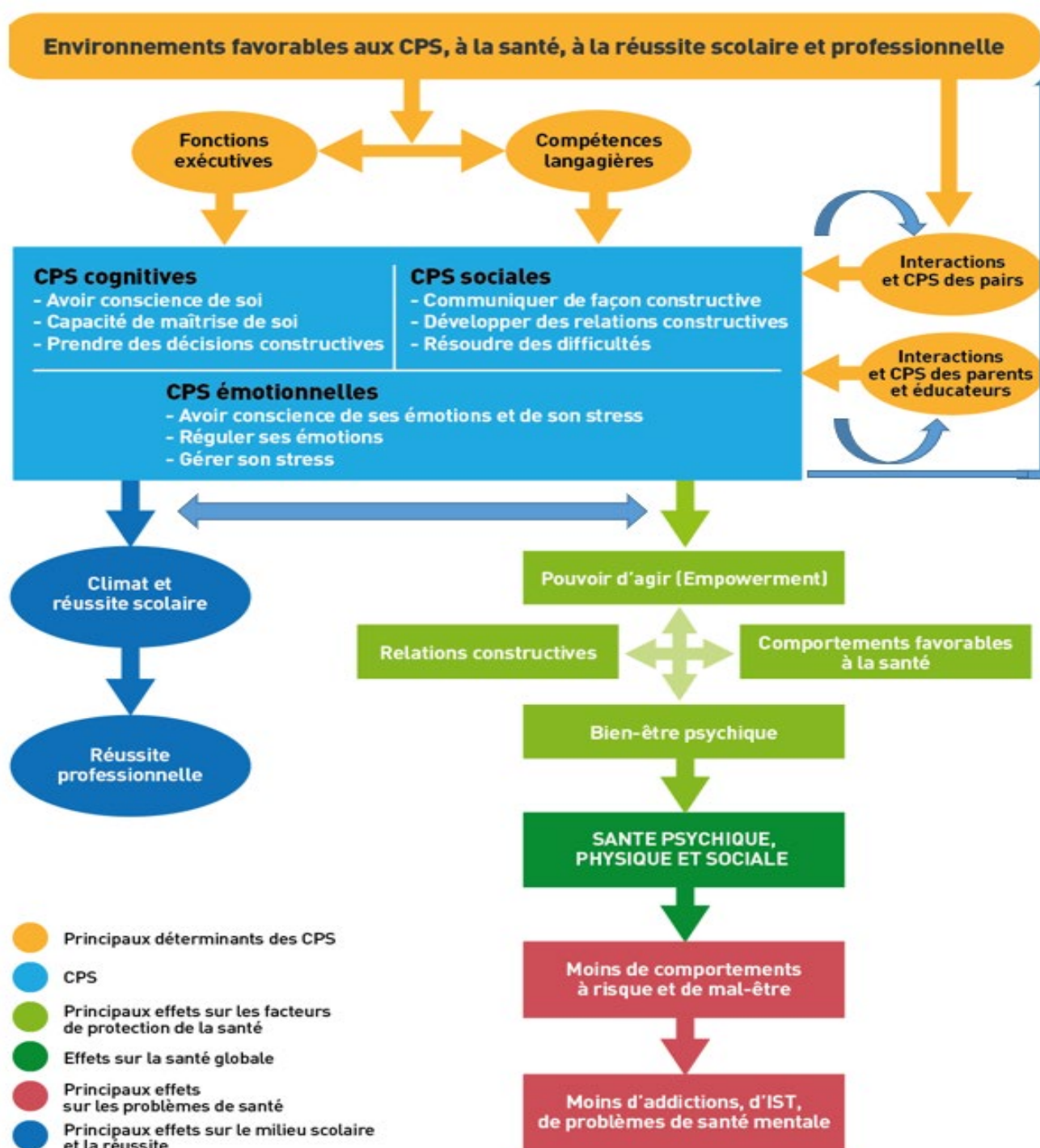
beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr



Les compétences psychosociales constituent **en ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques** (cognitives, émotionnelles et sociales)

qui permettent de :

- **maintenir un état de bien-être psychique**
- développer des interactions constructives
- augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (*empowerment*)
- favoriser un fonctionnement et un développement optimal



DEFINITION ET CATÉGORISATION EN ÉVOLUTION

1. Définition d'origine (OMS, 1993) : 10 CPS (5 binômes)

- savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative / avoir une pensée critique ;
- savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles ;
- avoir conscience de soi / avoir de l'empathie ;
- savoir réguler ses émotions / savoir gérer son stress.

2. Depuis les années 2000 : une compétence psychosociale générale (OMS 1997) : « (...) C'est la **capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychologique** qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »

○ qui regroupe 3 grands types de CPS (OMS, 2001, 2003) :

- Compétences **émotionnelles**
 - Compétences **cognitives**
 - Compétences **sociales**
-
- qui contient de nombreuses CPS (15) et sous CPS (66)

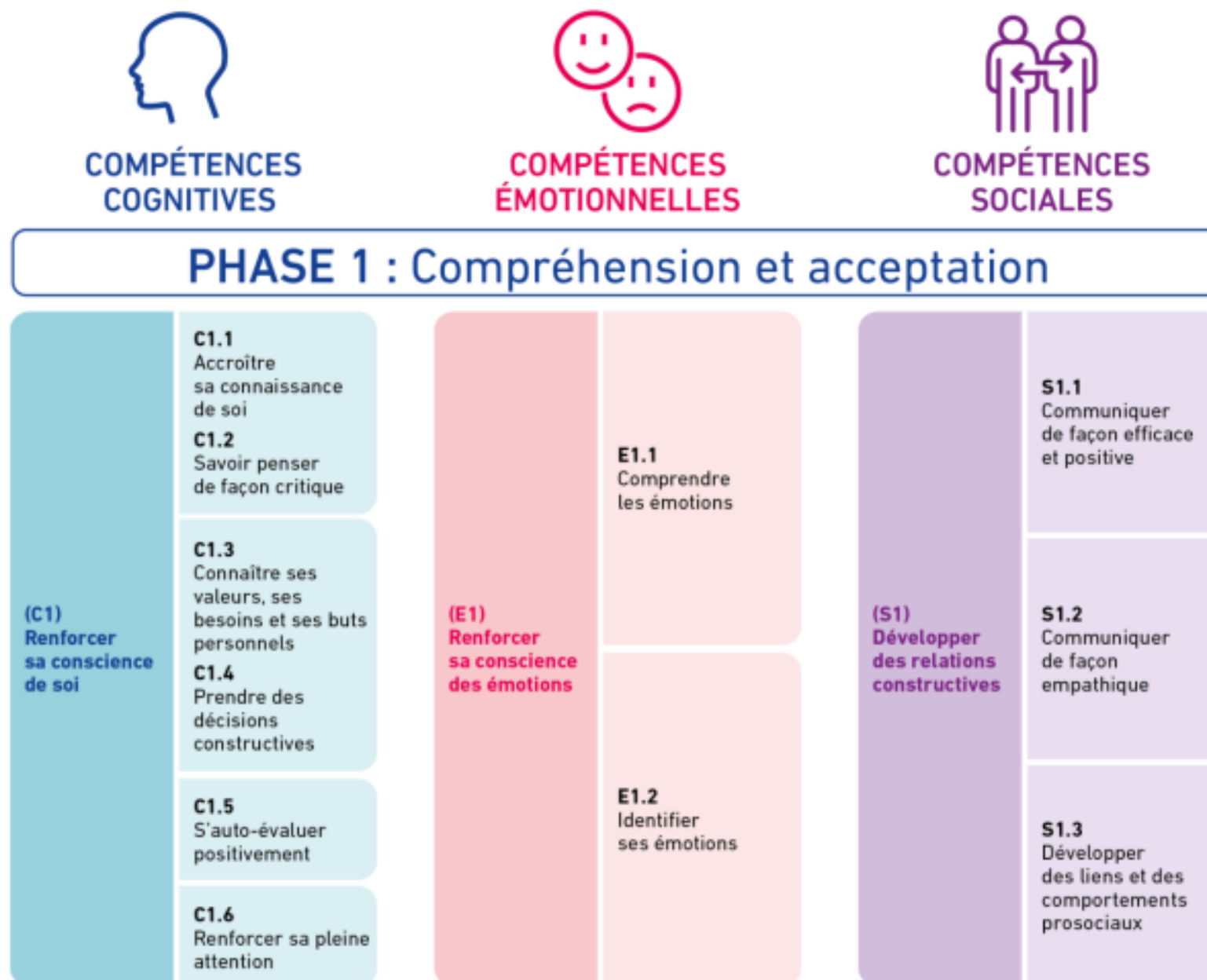
CLASSIFICATION ACTUALISÉE DES CPS (SPF, 2022)

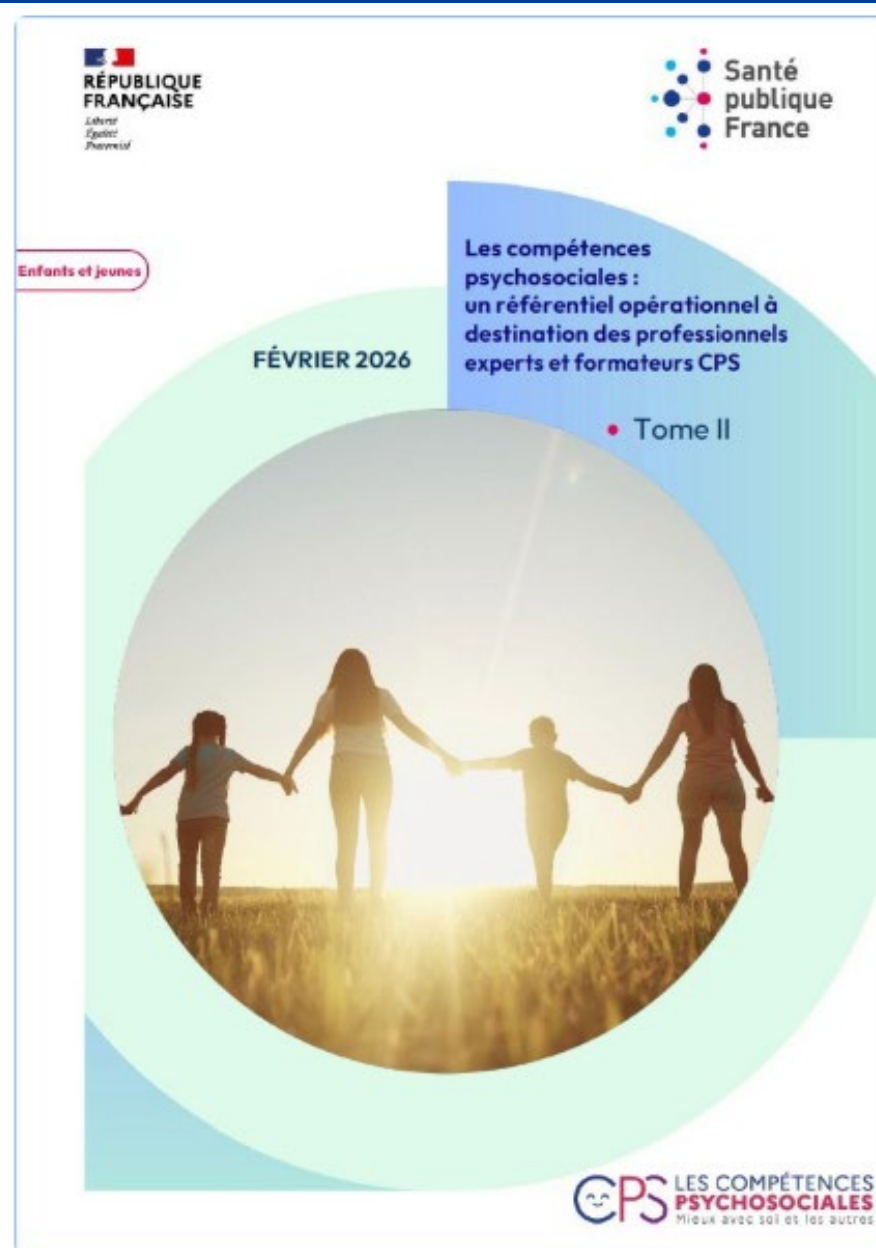
A PARTIR DES CLASSIFICATIONS INTERNATIONALES, PROGRAMMES PROBANTS, MODELES THEORIQUES ACTUELS

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
		Savoir demander de l'aide
	Résoudre des difficultés	Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive



Tableau 1. Classification opérationnelle des CPS, structurée autour de deux phases de développement
(1. Compréhension et acceptation 2. Régulation et accomplissement)





PHASE 2 : Régulation et accomplissement

(C2) Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplis- sement

C2.1
Atteindre
ses buts
personnels

C2.2
Gérer ses
impulsions

C2.3
Résoudre des
problèmes
de façon créative
et efficace

C2.4
savoir demander
de l'aide

(E2) Réguler ses émotions et son stress

E2.1
Exprimer ses
émotions de façon
constructive

E2.2
Réguler ses
émotions
(a) agréables
(b) désagréables

E2.3
Comprendre et
gérer son stress

(S2) Résoudre des difficultés relationnelles

S2.1
S'affirmer
et résister à la
pression sociale
par l'assertivité
et le refus

S2.2
Résoudre les
conflits de façon
constructive

ANNEXE 1. TABLEAU DE SYNTHÈSE DES SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE A ACQUERIR POUR DEVELOPPER CHACUNE DES CPS SPECIFIQUES

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS Cognitives	C1. Renforcer sa conscience de soi	C1.1 Accroître sa connaissance de soi	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique 2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi 3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique 4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires 5. Observer et accueillir son Soi interne
		C1.2 Penser de façon critique	
		C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et	
		C1.4 Prendre des décisions constructives	
		C1.5 S'auto-évaluer positivement	
		C1.6 Renforcer sa pleine attention à soi	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente 2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier 3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention
	C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement	C2.1 Atteindre ses buts personnels	1. Formuler ses buts concordants de façon précise 2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace
		C2.2 Gérer ses impulsions	1. Connaître la capacité d'autocontrôle 2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne 3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat 4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet
		C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et C2.4 Savoir demander de l'aide	1. Observer et analyser une situation problématique 2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1) 3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2) 4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS émotionnelles	E1. Renforcer sa conscience des émotions	E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types) 2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)
		E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi 2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)
	E2. Réguler ses émotions et son stress	E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables 2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables
		E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces 2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base) 3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)
		E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaître la régulation des émotions désagréables 5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale) 6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)
		E2.3 Gérer son stress	1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité) 2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces 3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle 4. Agir sur les <u>stresseurs</u> par des stratégies efficaces, centrées sur le problème

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire
CPS sociales	S1 Développer des relations constructives	S1.1 Communiquer de façon efficace et positive	1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation 2. Savoir développer des attitudes et comportements verbaux soutenant (=communication positive) 3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)
		S1.2 Communiquer de façon empathique	1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique 2. Écouter de façon empathique 3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)
		S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité 2. Connaître les différents comportements prosociaux 3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)
	S2 Résoudre des difficultés relationnelles	S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus	1. Connaître l'influence sociale et la pression sociale 2. Communiquer de manière assertive 3. Refuser de manière assertive 4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives
		S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive	1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle 2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés) 3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)

1 GRILLE D'AUTOÉVALUATION DE SES PROPRES CPS

Grille d'autoévaluation de ses propres CPS



CPS COGNITIVES – C1. Renforcer sa conscience de soi

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
C1.1 Accroître sa connaissance de soi et C1.2 Penser de façon critique	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique		
	2. Connaître le rôle et les limites de l'image de soi		
	3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique		
	4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires		
	5. Observer et accueillir son Soi interne		
C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives	1. Connaître les buts personnels concordants		
	2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants		
	3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants		
C1.5 S'auto-évaluer positivement	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences		
	2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi		
C1.6 Renforcer sa pleine attention - à soi	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente		
	2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier		
	3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention		

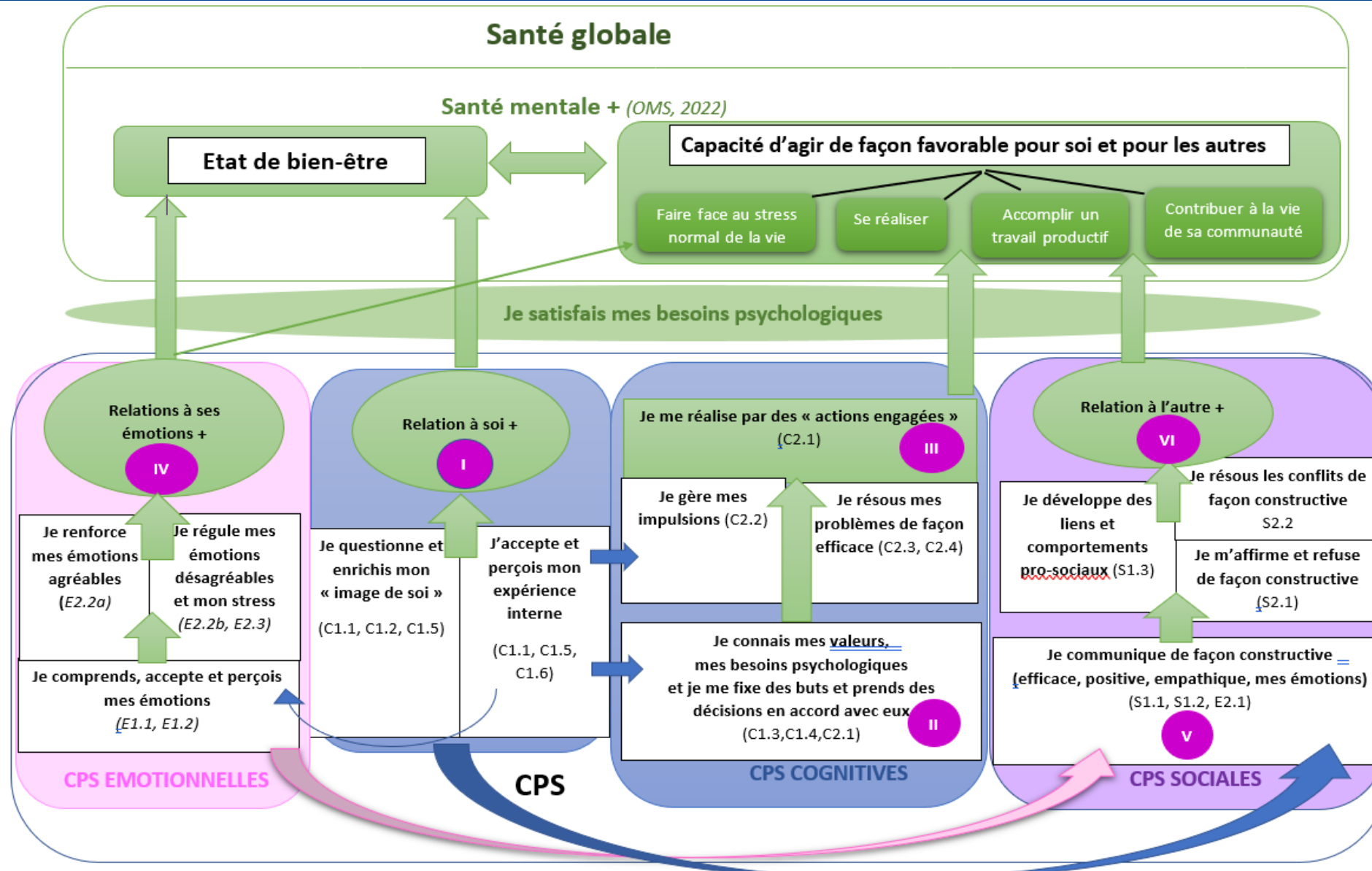
CPS EMOTIONNELLES – E1. Renforcer sa conscience des émotions

0 (pas du tout) → 5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types)		
	2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)		
E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi		
	2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)		

MODÉLISATION CPS SIMPLIFIÉE :

6 PHASES DE RENFORCEMENT *(SPF, NOV, 2025)*



CONSTRUIRE UNE CULTURE COMMUNE FONDÉE SUR LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET EXPÉRIENTIELLES

Quelles actions CPS ?

Des interventions CPS de qualité, fondées sur les données probantes

(Référentiels, SpF, 2022, 2025&2026)

Béatrice Lamboy, PhD

Conseillère scientifique, co-pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

1.

UN CADRE D'INTERVENTION GÉNÉRAL

pour déployer des interventions CPS sur tout le territoire

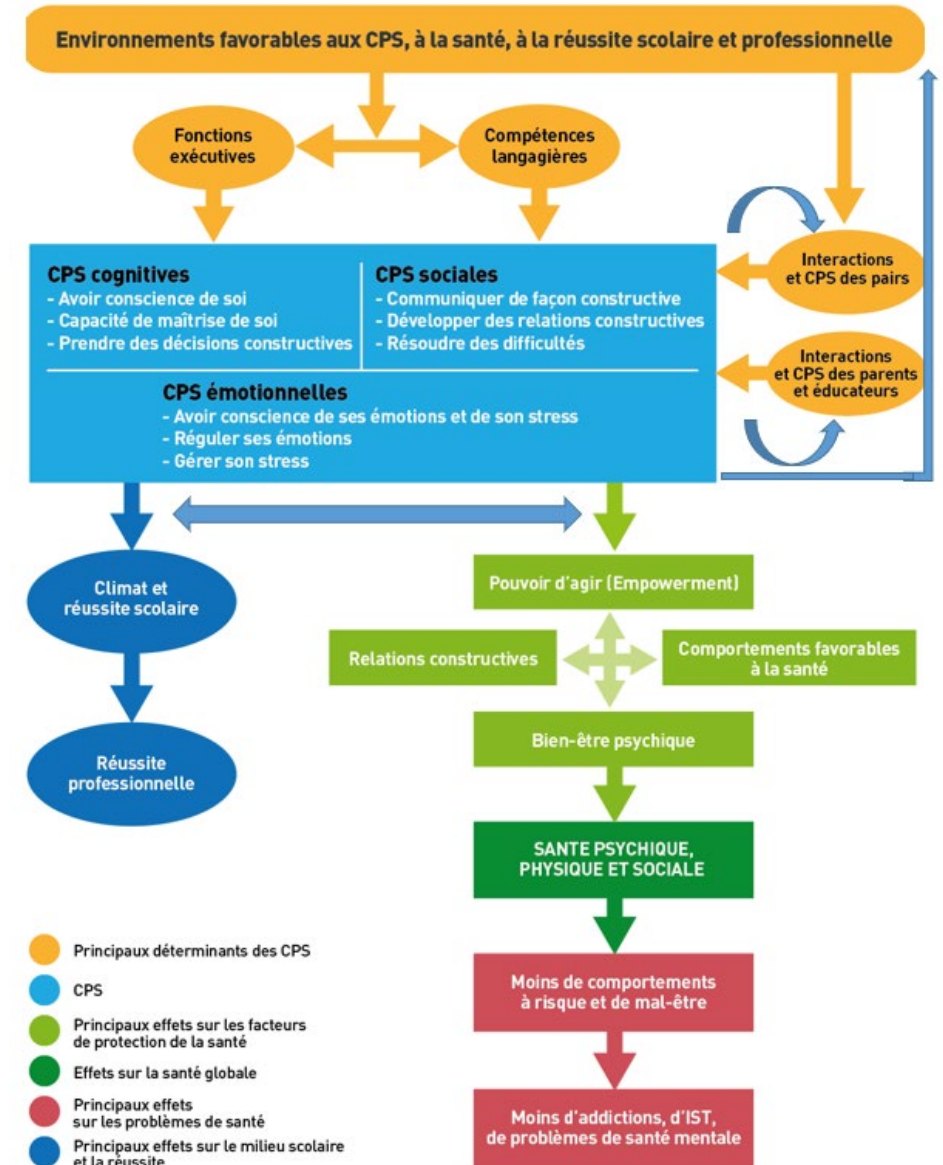
2 GRANDES PRINCIPES

1. Des interventions CPS dans une perspective de promotion de la santé et du bien-être (Charte d'Ottawa) :

- CPS ⇔ environnements et milieux de vie favorables

➔ épanouissement individuel et social, capacité de choix, autonomisation et empowerment (pouvoir d'agir)

2. Des interventions CPS fondées sur les données probantes selon le paradigme de l'EBM



RAPPEL : NOTION DE « DONNÉES PROBANTES »

- **Données probantes** (*Smith et al., 2006*) : connaissances issues de recherches scientifiques ou recueils systématiques

- **Interventions probantes / fondées sur les données probantes**
 1. interventions probantes (*evidence based program*) : interventions structurées / répliquables, dont l'efficacité a été démontrée
 2. interventions fondées sur les données probantes : construites selon le paradigme de l'EBM (*evidence based public health*)

Une double signification de la notion d'« evidence-based »
→ confusion

DÉFINITION 1 : PROGRAMME PROBANT

=EVIDENCE-BASED PROGRAM

Evidence = preuve (sens littéral)

→ **Programme (ou intervention) validé**

DÉFINITION 2 : INTERVENTION FONDÉE SUR LES DONNÉES PROBANTES

= EVIDENCE-BASED MEDICINE, EB PREVENTION, EB HEALTH PROMOTION,
EB PUBLIC HEALTH, EB EDUCATION...

Evidence-Based = paradigme d'intervention (EBM)

→ **Intervention construite selon le paradigme de l'EBM**

- **Dénommé « program » en anglais : un cycle d'ateliers psychoéducatifs**
 - **Chaque atelier aborde 1 (sous) CPS**
 - **Structuré** : manuel (intervenant) et livret (participant)
 - **Dans la durée** : séance hebdomadaire de 1h à 2h, minimum 10 séances (pluriannuel pour les enfants)

- **« Probant » ou « Validé »**
 - **Intervention précise et définie** : manuels pour les professionnels (intervention, implantation) et livrets pour les participants
 - **Efficacité démontrée par une évaluation scientifique** : étude comparative (quasi-)expérimentale, Essai Contrôlé Randomisé

- **Exemples de programmes probants/validés, implantés en France** :
 - **Pilou et Filou (Brindami et Fluppy au Québec)** : 2 à 5 ans milieu de garde et écoles maternelles
 - **PSFP** : enfants (3 à 11 ans) et famille
 - **Unplugged** : collégiens, prévention des conduites addictives
 - **PRODAS** : 4 à 18 ans
 - ...

EFFETS DES CENTAINES DE PROGRAMMES CPS PROBANTS (ENFANTS ET PARENTS)

- Effets généraux sur la santé et la réussite éducative
 - **Santé mentale** : moins de troubles anxio-dépressifs et de problème de comportement, meilleure santé mentale positive (bien-être)
 - **Conduites à risque** : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire, des comportements sexuels à risque
 - **Réussite éducative et professionnelle** : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion
- Effets intermédiaires sur les déterminants de la santé
 - **Développement des CPS** : sociales, émotionnels, cognitives
 - **Meilleure estime de soi**
 - **Meilleures relations** : soi, parents, enseignants, climat scolaire

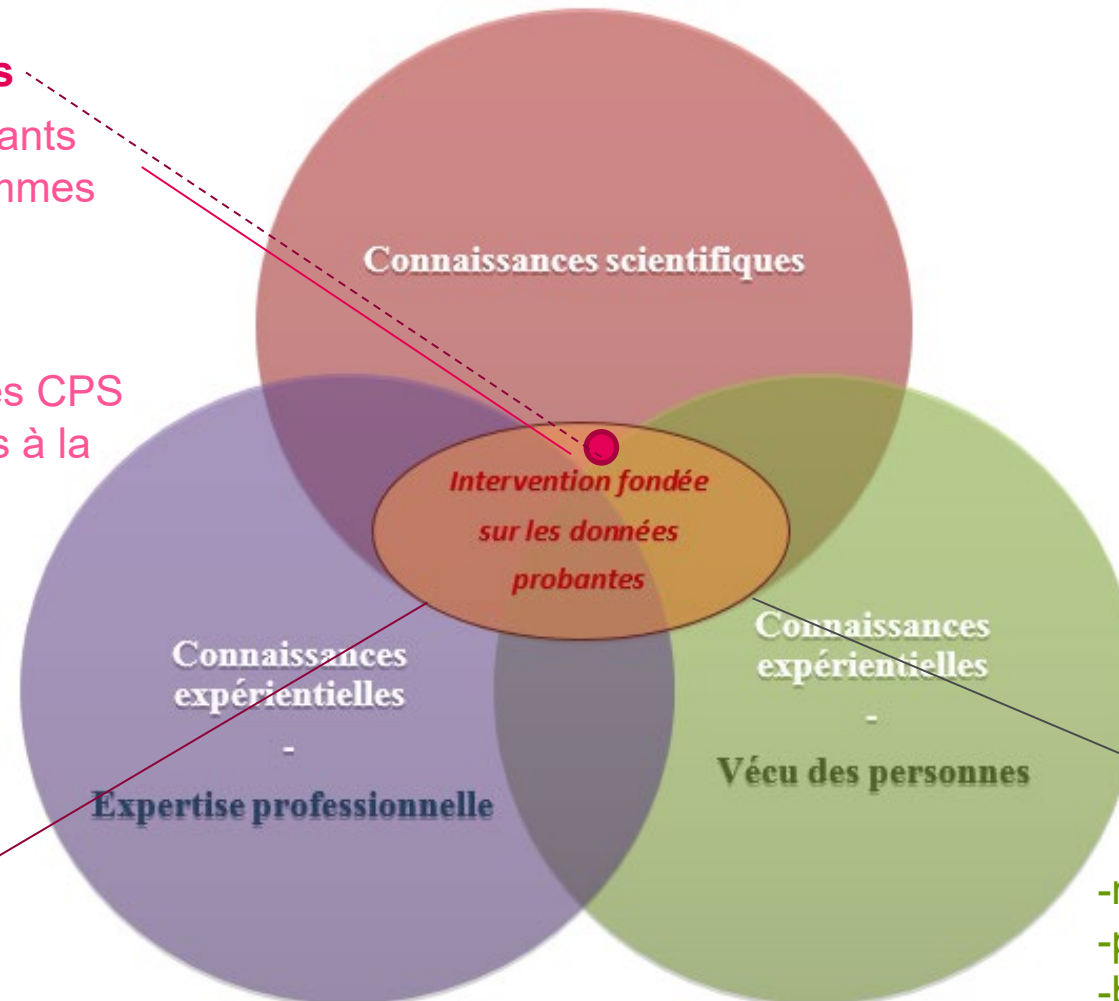


REPRÉSENTATION SCHÉMATIQUE DU PARADIGME DE *L'EVIDENCE-BASED APPLIQUÉE AUX INTERVENTIONS CPS*

-programmes CPS probants

- effets des programmes probants
- caractéristiques des programmes probants
- facteurs d'efficacité
- facteurs d'implantation
- définition (opérationnelle) des CPS
- mécanismes psychologiques à la base des CPS

-...



- activités et pratiques CPS exemplaires
- pédagogie, formations CPS

-...

- représentations des CPS
- pratiques et expériences des CPS
- besoins

-...

LES LIVRABLES DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

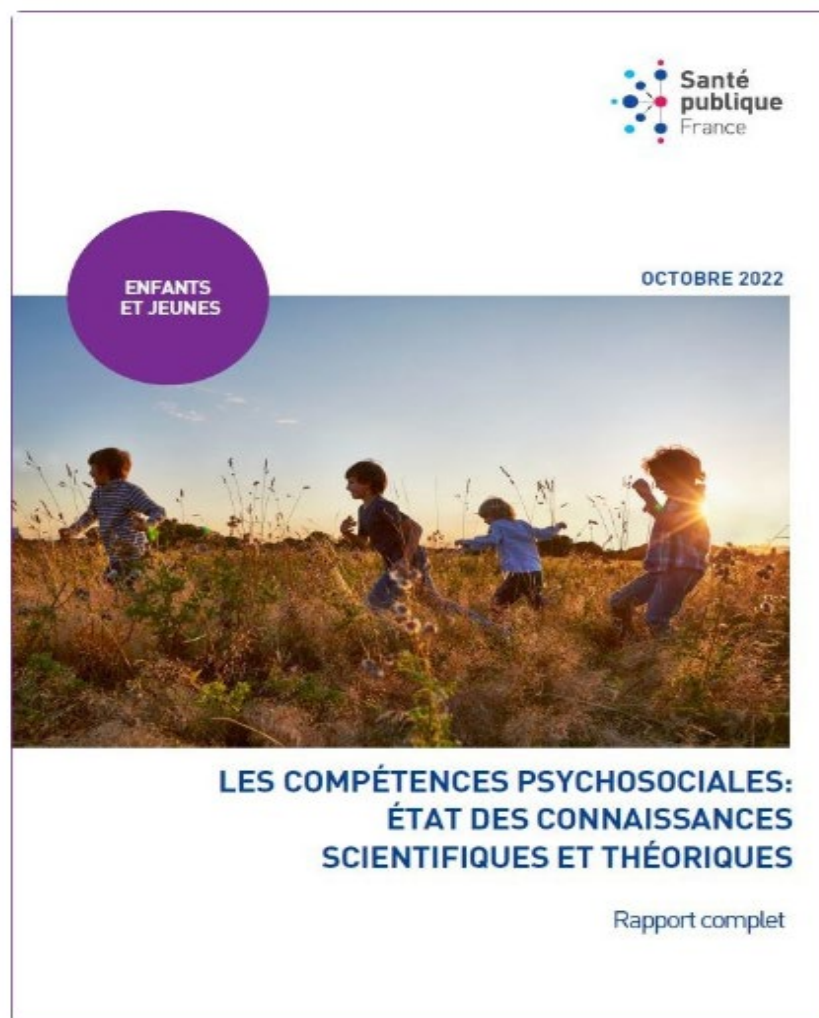
→ CONSTRUIRE DES INTERVENTIONS FONDÉES SUR LES DONNÉES PROBANTES

			Experts & formateurs	Intervenants	Parties prenantes : administrations, chefs d'établissement...
Biens	Référentiel théorique (2022)	Rapport	X		
		Synthèse		X	
	L'essentiel sur les CPS (2023)	Brochure			X
	Référentiel opérationnel (2025-2026)	2 rapports (T1, T2)	X		
		19 fiches CPS de synthèse		X	
	Critères de qualité d'une intervention (2025)	1 fiche d'autoévaluation	X	X	X
	Kit « empathie » (DGESCO, <u>SpF</u> , 2024)	Manuel d'intervention		X	
	Questionnaire CPS (<u>Shankland</u> , <u>Lamboy et al.</u> , 2026)	Echelle psychométrique	X	X	X
	Les CPS pour tous (2026)	Livret opérationnel			X
Services	E-learning pour renforcer ses CPS (<u>SpF et partenaires</u> , 2027)	Programme CPS en ligne	X	X	X
	Séminaires CPS de transfert d'expertise		X		
	Webinaires CPS de sensibilisation				X

2.

**DES INTERVENTIONS CPS EFFICACES, DE QUALITÉ, FONDÉES
SUR LES DONNÉES PROBANTES**

sur tout le territoire



8 FACTEURS ASSOCIES À L'EFFICACITÉ (SPF, 2022)

2 FACTEURS PRINCIPAUX ET 6 COMPLÉMENTAIRES

Tableau 4. Facteurs communs aux interventions CPS efficaces

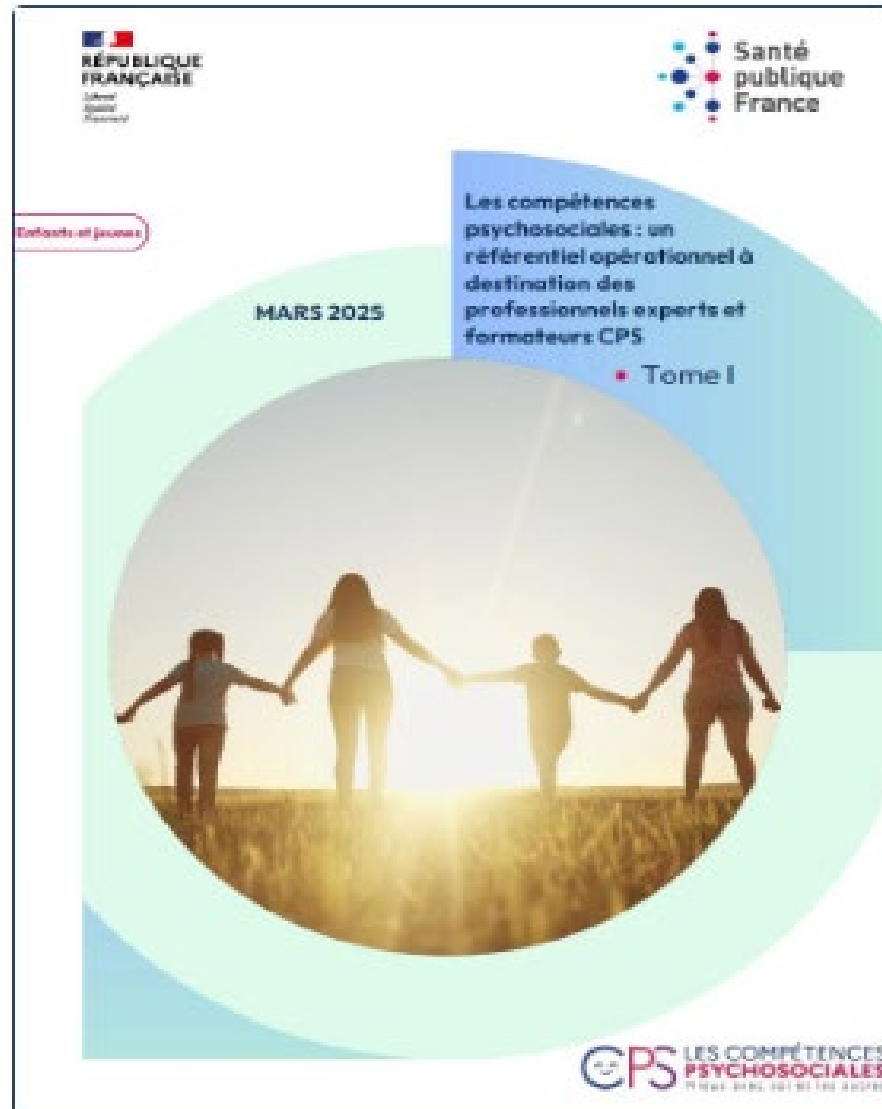
Facteurs communs	Modalités opérationnelles
FACTEUR PRINCIPAL 1 (intervention) L'intervention CPS est structurée et focalisée <i>(Pratique CPS SAFE)</i>	P1.1 Les CPS sont développées grâce à un ensemble d'activités organisées et coordonnées (<i>Pratique CPS Séquencée</i>)
	P1.2 Les apprentissages des CPS s'appuient sur la participation active des personnes (<i>Pratique CPS Active</i>)
	P1.3 L'intervention est focalisée sur les principales CPS mentionnées dans la littérature scientifique (<i>Pratique CPS Focalisée</i>)
	P1.4 Les CPS travaillées sont clairement explicitées et présentées aux participants (<i>Pratique CPS Explicite</i>)
FACTEUR PRINCIPAL 2 (implantation) L'implantation de l'intervention CPS est de qualité	P2.1 Les intervenants CPS reçoivent une formation de qualité leur permettant de maîtriser l'intervention CPS et les CPS enseignées
	P2.2 Les intervenants CPS bénéficient d'un accompagnement (supervision collective, entretiens individuels) durant toute la durée de l'intervention CPS
	P2.3 La formation et l'accompagnement sont assurés par des professionnels qualifiés maîtrisant l'intervention CPS et les CPS enseignées
	P2.4 Les intervenants CPS ainsi que les formateurs et accompagnateurs ont une bonne maîtrise des CPS
	P2.5 Une « équipe CPS » constituée de représentants de toutes les parties prenantes (intervenants CPS, formateurs, accompagnateurs, professionnels, parents, enfants, décideurs...) formée aux CPS a une fonction de « leader » et de plaidoyer.

4 FACTEURS D'EFFICACITÉ COMPLÉMENTAIRES (INTERVENTION CPS)

FACTEUR COMPLEMENTAIRE 1 (intervention) Le contenu des ateliers CPS est fondé sur les connaissances scientifiques	C1.1 Les principales CPS cognitives, émotionnelles et sociales (mentionnées dans la littérature scientifique actuelle) sont travaillées (voir chap.1 et 2)
	C1.2 Les connaissances théoriques transmises lors des ateliers sont fondées scientifiquement
	C1.3 Les activités CPS proposées sont issues des programmes CPS probants et/ou des pratiques expérientielles CPS prometteuses
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 2 (intervention) Les ateliers CPS sont intensifs et s'inscrivent dans la durée	C2.1 Les ateliers CPS sont d'environ 1 heure pour les enfants (et 2 heures pour les parents)
	C2.2 Le cycle d'ateliers est de plusieurs heures par an (tendre vers au moins 10 h par an)
	C2.3 Des sessions de renforcement (« booster ») sont réalisées après la fin du cycle d'ateliers
	C2.4 L'intervention CPS est pluriannuelle
	C2.5 L'intervention CPS commence dès la petite enfance (avant 6 ans)
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 3 (Intervention) L'intervention CPS s'appuie sur plusieurs supports	C3.1 Un guide d'animation pour les intervenants permet de réaliser les ateliers CPS
	C3.2 Un livret pour les bénéficiaires (enfants, parents...) permet de renforcer leurs CPS
	C3.3 Un manuel d'implantation permet de mettre en œuvre l'intervention CPS
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 4 (Intervention) Les ateliers CPS utilisent une pédagogie positive et expérientielle	C4.1 Un temps important est consacré aux activités pratiques et expérientielles (jeux de rôle, partage d'expérience, observation...) au cours de chaque atelier CPS
	C4.2 L'animation des ateliers CPS s'appuie sur la « communication positive », l'« empowerment » et la valorisation des comportements et ressources personnelles.
	C4.3 Les intervenants CPS mettent en œuvre les CPS et ont une fonction de modèle.

4 FACTEURS D'EFFICACITÉ COMPLÉMENTAIRES (ENVIRONNEMENT)

FACTEUR COMPLEMENTAIRE 5 (Environnement) Des pratiques CPS informelles sont mises en œuvre au quotidien	C5.1 Des pratiques CPS ont lieu au cours de la journée (dans la classe, sur les temps péri et extrascolaire, à la maison...)
	C5.2 Les CPS des enfants sont travaillées dans le cadre des disciplines scolaires
	C5.3 Les CPS des adultes en position d'éducation (enseignants, professionnels, parents...) sont renforcées (par des formations, des accompagnements, des échanges de pratique, autres interventions expérientielles...)
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 6 (Environnement) Un environnement éducatif soutenant	C6.1 L'ensemble des professionnels du milieu d'implantation (enseignants, personnels administratifs, personnels de santé scolaire, personnels périscolaires...) sont associés à l'intervention CPS.
	C6.2 Les parents sont associés à l'intervention CPS destinées aux enfants
	C6.3 Le climat scolaire (éducatif) est positif (pédagogie positive, attitudes encourageantes, soutenantes et chaleureuses, sécurité physique et psychologique, coopération, auto-évaluations...)



CRITÈRES DE QUALITÉ DES INTERVENTIONS CPS

(SPF, 2025)

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques
1. <u>Pratiques CPS de qualité</u> (structurées, fondées, intensives et de différentes natures)	1.1 Les professionnels-intervenants CPS <u>maîtrisent les CPS</u> et les mettent en œuvre	Les professionnels-intervenants CPS ont de bonnes connaissances (scientifiques et expérientielles) sur les CPS Les professionnels-intervenants CPS ont travaillé et renforcé leurs propres CPS
	1.2 Des <u>activités CPS structurées</u> et séquencées sont mises en œuvre	Un ensemble d'activités CPS organisées et coordonnées est mis en œuvre L' ensemble des principales CPS (cognitives, émotionnelles et sociales) sont travaillées selon un apprentissage progressif (qui commence le plus tôt possible) Les CPS travaillées sont clairement explicitées aux participants et présentées en adéquation avec les connaissances scientifiques actuelles Les activités CPS sont intensives et s'inscrivent dans la durée (ateliers d'environ une heure, plusieurs heures par an, pluriannuels, commençant dès la petite enfance) Les activités CPS s'appuient sur des supports CPS (guide d'intervention pour l'intervenant, livret pour le participant) fondées sur les connaissances scientifiques et expérientielles
		Des activités CPS ritualisées sont mises en œuvre Les activités éducatives ordinaires favorisent le développement des CPS
		Les professionnels-intervenants CPS utilisent une pédagogie active (apprentissage par la participation active des personnes) Les professionnels-intervenants CPS utilisent une pédagogie positive (communication positive et efficace, valorisant les comportements et compétences des personnes) Les professionnels-intervenants CPS utilisent une pédagogie expérientielle (apprentissage par l'expérience : mise en situation, partage d'expérience, observation du vécu...)
	1.3 Des <u>pratiques CPS informelles</u> sont mises en œuvre	
	1.4 Les pratiques CPS s'appuient sur <u>une pédagogie active, positive et expérientielle</u>	
2. <u>Implantation</u> d'intervention CPS de qualité	2.1 Une <u>formation de qualité</u> est proposée aux professionnels-intervenants CPS	Les formateurs CPS ont de bonnes connaissances (scientifiques et expérientielles) sur les CPS Les formateurs CPS ont travaillé et renforcé leurs propres CPS La formation permet aux intervenants CPS d'avoir une bonne connaissance des CPS (scientifiques et expérientielles) La formation permet aux intervenants CPS de renforcer leurs propres CPS La formation permet aux intervenants CPS de réaliser des activités CPS structurées et séquencées La formation donne des supports fondés sur les connaissances scientifiques et expérientielles (guide d'intervention et livret participant) La formation permet aux intervenants CPS de réaliser des pratiques CPS informelles La formation permet de mettre en œuvre une pédagogie active, positive, expérientielle
		Les accompagnateurs CPS ont de bonnes connaissances (scientifiques et expérientielles) sur les CPS Les accompagnateurs ont travaillé et renforcé leurs propres CPS Un suivi collectif est proposé aux professionnels-intervenants CPS (supervision, analyse de pratiques...) Un suivi individuel est proposé aux professionnels-intervenants CPS (entretien en présentiel, en distanciel...)
	2.2 Un <u>accompagnement</u> est proposé aux professionnels-intervenants CPS	
	2.3 Le projet CPS est <u>porté collectivement</u>	Une « équipe projet CPS » assure la gestion et la mise en œuvre du projet CPS La mise en œuvre du projet CPS est présentée dans un manuel d'implantation projet CPS Une équipe de plaidoyer CPS assure la valorisation et la sensibilisation du projet CPS La valorisation du projet CPS s'appuie sur des supports de plaidoyer et d'information L' ensemble des parties prenantes (professionnels CPS, professionnels, décideurs, parents, enfants et jeunes...) est associé au projet CPS Les personnes de l' équipe projet CPS , de l' équipe de plaidoyer et l' ensemble des parties prenantes ont renforcé leurs propres CPS

3. <u>Environnement éducatif</u> favorable au développement des CPS	3.1 <u>L'environnement social</u> est favorable aux CPS	Les CPS des adultes en position d'éducation (enseignants, professionnels, parents...) sont renforcées (par des formations, des accompagnements, des échanges de pratiques, et aux interventions expérientielles...)
		Les modalités relationnelles entre les personnes de la structure (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS
		La gestion des conflits interpersonnels est en consonance avec les CPS
		Les modalités d'évaluation (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS
		La sécurité psychologique (satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux) est assurée
	3.2 <u>L'environnement physique</u> est favorable aux CPS	La sécurité physique des personnes est assurée
		Les aménagements des espaces favorisent le développement des CPS
		Les aménagements du temps favorisent le développement des CPS

1 GRILLE D'ÉVALUATION DES CRITÈRES DE QUALITÉ D'UNE INTERVENTION CPS



Grille d'autoévaluation des critères de la qualité de l'intervention CPS

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques	Mise en œuvre	
			Niveau : 0 - absent 1 - partiellement 2 - totalement	Actions réalisées
1. <u>Pratiques CPS de qualité</u> (structurées, fondées, intensives et de différentes natures)	1.1 Les professionnels-intervenants CPS <u>maitrisent les CPS</u> et les mettent en œuvre	Les professionnels-intervenants CPS ont de bonnes connaissances (scientifiques et expérientielles) sur les CPS		
		Les professionnels-intervenants CPS ont travaillé et renforcé leurs propres CPS		
	1.2 <u>Des activités CPS structurées et séquencées</u> sont mises en œuvre	Un ensemble d'activités CPS organisées et coordonnées est mis en œuvre		
		L'ensemble des principales CPS (cognitives, émotionnelles et sociales) sont travaillées		
		Les CPS travaillées sont clairement explicitées et présentées en adéquation avec les connaissances scientifiques actuelles		

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques	Mise en œuvre	
			Niveau : 0 - absent 1 - partiellement 2 - totalement	Actions réalisées
		Les activités CPS sont intensives et s'inscrivent dans la durée (ateliers d'environ une heure, plusieurs heures par an, pluriannuels, commençant dans la petite enfance)		
		Les activités CPS s'appuient sur des supports CPS (guide d'intervention pour l'intervenant, livret pour le participant) fondées sur les connaissances scientifiques et expérientielles		
	1.3 Des pratiques CPS informelles sont mises en œuvre	Des activités CPS ritualisées sont mises en œuvre		
		Les activités éducatives ordinaires favorisent le développement des CPS		
	1.4 Les pratiques CPS s'appuient sur une pédagogie active, positive et expérientielle	Les professionnels-intervenants CPS utilisent une pédagogie active		
		Les professionnels-intervenants CPS utilisent une pédagogie positive		
		Les professionnels-intervenants CPS utilisent une pédagogie expérientielle		

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques	Mise en œuvre	
			Niveau : 0 - absent 1 - partiellement 2 - totalement	Actions réalisées
2. Implantation d'intervention CPS de qualité	2.1 Une formation de qualité est proposée aux professionnels-intervenants CPS	La formation permet aux intervenants CPS d'avoir une bonne connaissance des CPS (scientifiques et expérientielles)		
		La formation permet aux intervenants CPS de renforcer leurs propres CPS		
		La formation permet aux intervenants CPS de réaliser des activités CPS structurées et séquencées		
		La formation donne des supports fondés sur les connaissances scientifiques et expérientielles (guide d'intervention et livret participant)		
		La formation permet aux intervenants CPS de réaliser des pratiques CPS informelles		
		La formation permet d' utiliser une pédagogie active, positive, expérientielle		

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques	Mise en œuvre	
			Niveau : 0 - absent 1 - partiellement 2 - totalement	Actions réalisées
	2.2 Un accompagnement est proposé aux professionnels-intervenants CPS	Un suivi collectif est proposé aux professionnels-intervenants CPS (supervision, analyse de pratiques...)		
		Un suivi individuel est proposé aux professionnels-intervenants CPS (entretien en présentiel, en distanciel...)		
	2.3 Le projet CPS est <u>porté collectivement</u>	Une « équipe projet CPS » assure la gestion et la mise en œuvre du projet CPS		
		La mise en œuvre du projet CPS est présentée dans un manuel d'implantation projet CPS		
		Une équipe de plaidoyer CPS assure la valorisation et la sensibilisation du projet CPS		
		La valorisation du projet CPS s'appuie sur des supports de plaidoyer et d'information		
		L'ensemble des parties prenantes (professionnels CPS, professionnels, décideurs, parents, enfants et jeunes...) est associé au projet CPS		

Critères généraux	Critères opérationnels	Modalités pratiques	Mise en œuvre	
			Niveau : 0 - absent 1 - partiellement 2 - totalement	Actions réalisées
3. <u>Environnement éducatif</u> favorable au développement des CPS	3.1 <u>L'environnement social</u> est favorable aux CPS	Les modalités relationnelles entre les personnes de la structure (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS		
		La gestion des conflits interpersonnels est en consonance avec les CPS		
		Les modalités d'évaluation (adultes, jeunes, enfants) sont en consonance avec les CPS		
		La sécurité psychologique (satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux) est assurée		
		La sécurité physique des personnes est assurée		
	3.2 <u>L'environnement physique</u> est favorable aux CPS	La sécurité physique des personnes est assurée		
		Les aménagements des espaces favorisent le développement des CPS		
		Les aménagements du temps favorisent le développement des CPS		

PRATIQUE

Béatrice Lamboy, *PhD*

Conseillère scientifique, pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

Exemples d'activités pour développer la CPS

C1.5 S'auto-évaluer positivement

Une situation dont je suis fier/fière

(Extrait de ~~Lambert~~ *Lambert B, Shankland R & Williamson M, 2021 [47]*)

Public : ☐ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☐ Rituel/informelle

Objectif principal : S'auto-évaluer positivement C1.5

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences
- ☐ Développer une relation bienveillante et constructive avec soi-même

Modalités : ☒ En individuel ; ☒ En groupe

« Asseyez-vous confortablement et prenez le temps de vous détendre. Vous pouvez fermer les yeux. Laissez venir à votre esprit, une situation qui vous a rendu fier de vous en tant que professionnel (ou en tant que parent). Il ne s'agit pas nécessairement d'une action extraordinaire mais de quelque chose qui vous renvoie une image positive en tant que professionnel (ou en tant que parent).

- Laissez venir à vous toute la situation : qu'est-ce qui s'était passé ? Qu'est-ce que vous aviez fait ? Qu'aviez-vous pensé ? Ressenti ?

.....

.....

.....

Identifiez les qualités et les compétences que vous avez manifestées dans cette situation. Écrivez-les ci-dessous.

-
-
-

Exemples d'activités pour développer la CPS

S1.2 Communiquer de façon empathique

L'écoute empathique en pratique

(Extrait de ~~Lombay B.~~, Shankland R. & Williamson MO., 2021 [47])

Public : ☐ Enfants ; ☐ Adolescents ; ☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formelle ☒ Rituel/informelle

Objectif principal : S1.2 Communiquer de façon empathique

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Connaître les caractéristiques de la communication empathique
- ☒ Savoir écouter de façon empathique (compréhension empathique et écoute silencieuse)
- ☒ Savoir parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)

Modalités : ☒ En individuel ; ☐ En groupe

« Quand un enfant vient vous parler, essayez de l'écouter de façon empathique :

1. Écoutez-le en silence pendant environ une minute sans l'interrompre : concentrez-vous totalement sur ce qu'il est en train de dire et de vivre (selon son point de vue) :

- Quelles sont ses émotions ?
- Comment voit-il les choses ?
- Que cherche-t-il à exprimer ?...

2. Avec quelques mots simples reflétez ce qu'il est en train de vivre et laissez-le ajuster au besoin : Ex. « Tu es en colère parce que Hugo t'a mal parlé » ; « Tu n'as pas pu apprendre ta leçon car tu n'es pas rentré chez toi. »

3. Utilisez des questions ouvertes pour faciliter son expression : Ex. « qu'en penses-tu ? que s'est-il passé ? que voudrais-tu faire ? ».

SAVOIR 1 (C1.1) - CONNAÎTRE LE « SOI-PSYCHOLOGIQUE »

Figure 2. C1.1. Représentation schématique des CPS et des quatre dimensions du Soi (**Soi sujet**, **Soi interne**, **Soi externe**, **Image de soi**, en rouge)

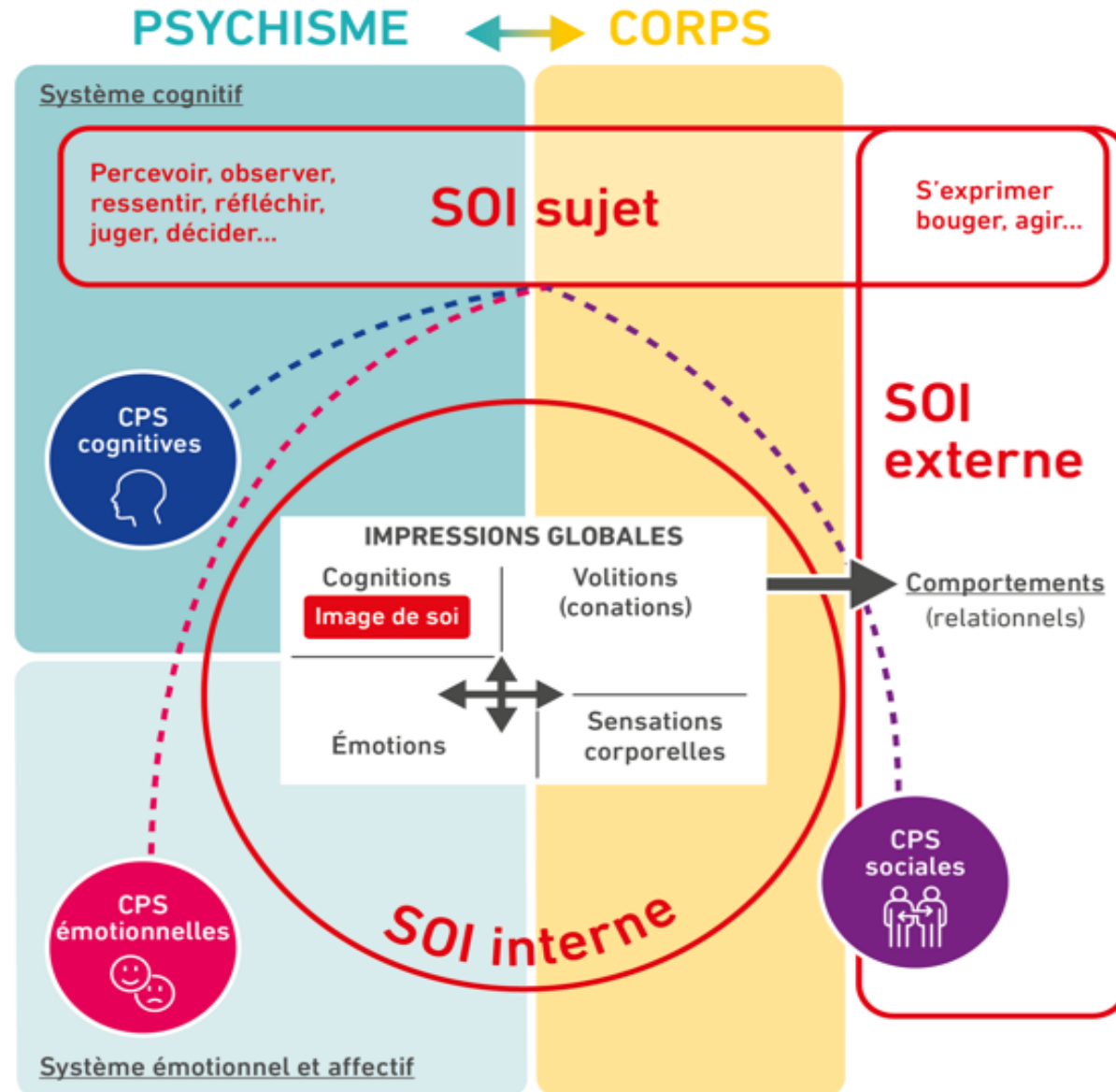
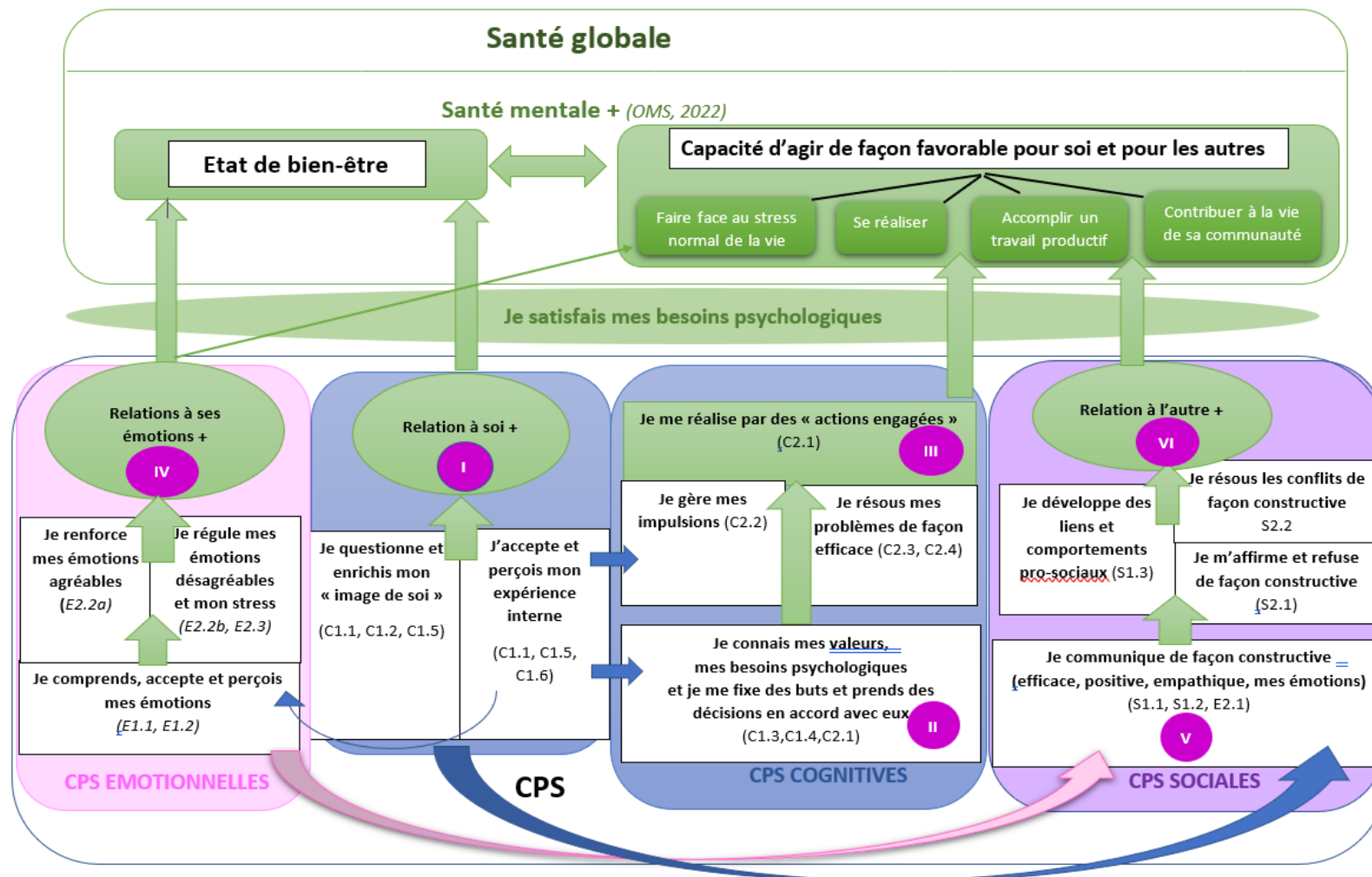


Tableau 3. C1.1 et C1.2 : Les principales capacités du Soi sujet qui sont à renforcer pour développer les CPS (du Tome I)

CPS	Capacités du Soi Sujet à renforcer	Autres dimensions du Soi impliquées
C1.1 : Accroître sa connaissance de soi et C1.2 : Savoir penser de façon critique	Capacité d'Attention et d'observation (<u>AADA</u>) Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>)	Soi psychologique (dans son ensemble)
C1.3 : Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 : Prendre des décisions constructives C1.5 : S'auto-évaluer positivement	Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>) Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>)	Image de soi (images de soi possibles idéales et futures) Soi interne (besoins psychologiques) Image de soi (représentations positives)
C1.6 : Renforcer sa pleine attention	Capacité d'Attention et d'observation (<u>AADA</u>)	Soi interne (5 états psychiques)
E1.1 : Comprendre ses émotions	Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>)	Soi interne (émotions)
E1.2 : Identifier ses émotions	Capacité d'Attention et d'observation (<u>AADA</u>)	Soi interne (émotions)
S1.1 : Communiquer de façon efficace et positive	Capacité d'Attention et d'observation (<u>AADA</u>) Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>) Capacité de Décision (<u>AADA</u>) Capacité d'Action verbale (<u>AADA</u>)	Soi externe
S1.2 : Communiquer de façon empathique	Capacité d'Attention et d'observation (<u>AADA</u>) Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>) Capacité de Décision (<u>AADA</u>) Capacité d'Action verbale (<u>AADA</u>)	Soi interne (de l'autre) Soi externe
S1.3 : Développer des liens et des comportements prosociaux	Capacité d'Attention et d'observation (<u>AADA</u>) Capacité d'Analyse (<u>AADA</u>) Capacité de Décision (<u>AADA</u>) Capacité d'Action verbale (<u>AADA</u>)	Soi interne Soi externe

Code couleur : bleu : CPS cognitives (C) ; rose : CPS émotionnelles (E) ; violet : CPS sociales (S)

MODÉLISATION CPS SIMPLIFIÉE : 6 PHASES DE RENFORCEMENT (SPF, NOV, 2025)



TEMPS D'ANALYSE RÉFLEXIVE (DEBRIEF)

Béatrice Lamboy, *PhD*

Conseillère scientifique, pilote du programme CPS (DPPS-SpF)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

- **Temps « psycho-éducatif »** (ou temps de littératie sur les CPS) :
- **Objectif** : accroître la compréhension et les connaissances sur les CPS
- **Méthode** :
 - **À partir des questions des participants**, expliciter les notions essentielles présentes dans les référentiels CPS (*SpF, 2022, 2025, 2026*)
 - **Permettre une bonne appropriation des notions essentielles** avec une présentation concrète et synthétique (exemples, schémas, supports, résumé...)

- **Compléter la grille des savoirs et savoir-faire** (*cf. diapositives suivantes*)

Grille des savoirs et savoir-faire CPS

Qu'est ce qui a été travaillé ? → entourer le(s) savoirs(faire) travaillé(s)

Dans quelle mesure ai-je progressé ? → pour chaque savoir(faire) travaillé, noter de 0 (pas du tout de progrès) à 5 (beaucoup de progrès)

CPS COGNITIVES – C1. Renforcer sa conscience de soi

0 (pas du tout)



5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
C1.1 Accroître sa connaissance de soi et C1.2 Penser de façon critique	1. Connaître les différentes dimensions du Soi psychologique		
	2. Connaître le rôle et les limites de l'Image de soi		
	3. Questionner l'image de soi pour penser de façon critique		
	4. Renforcer le Soi sujet pour réaliser des actions conscientes et volontaires		
	5. Observer et accueillir son Soi interne		
C1.3 Connaître ses valeurs, ses besoins et ses buts personnels et C1.4 Prendre des décisions constructives	1. Connaître les buts personnels concordants		
	2. Connaître les besoins psychologiques pour choisir des buts concordants		
	3. Connaître ses valeurs personnelles pour choisir des buts concordants		
C1.5 S'auto-évaluer positivement	1. Enrichir son image de soi en reconnaissant ses qualités, ses forces personnelles et ses compétences		
	2. Développer une relation bienveillante et constructive avec soi		
C1.6 Renforcer sa pleine attention - à soi	1. Diriger volontairement son attention sur l'expérience sensible présente		
	2. Observer et accueillir pleinement l'expérience sensible présente sans la juger ni la modifier		
	3. Réaliser au quotidien différentes activités formelles et informelles de pleine attention		

CPS COGNITIVES – C2. Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

0 (pas du tout)



5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
C2.1 Atteindre ses buts personnels	1. Formuler ses buts concordants de façon précise		
	2. Mettre en œuvre ses buts concordants de façon efficace		
C2.2 Gérer ses impulsions	1. Connaître la capacité d'autocontrôle		
	2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi interne		
	3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat		
	4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi sujet		
C2.3 Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et C2.4 Savoir demander de l'aide	1. Observer et analyser une situation problématique		
	2. Utiliser la technique de résolution de problèmes pour résoudre les problèmes quotidiens de façon autonome (stratégie 1)		
	3. Savoir demander de l'aide pour résoudre des problèmes qui ne peuvent pas être résolus seul (stratégie 2)		
	4. Savoir demander de l'aide aux professionnels des urgences pour faire face aux situations de danger (stratégie 3)		

CPS EMOTIONNELLES – E1. Renforcer sa conscience des émotions

0 (pas du tout)



5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
E1.1 Comprendre les émotions	1. Connaître la nature des émotions (composantes, liens avec les cognitions et les comportements, production via les besoins psychologiques et les déclencheurs, divers types)		
	2. Connaître la fonction des émotions (d'information et d'impulsion pour l'action)		
E1.2 Identifier ses émotions	1. Percevoir l'expérience émotionnelle présente à l'intérieur de soi		
	2. Nommer l'émotion (ou les émotions) perçue(s)		

CPS EMOTIONNELLES – E2. Réguler ses émotions et son stress

0 (pas du tout)  5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
E2.2 Exprimer ses émotions de façon constructive	1. Formuler un message-je de base pour exprimer ses émotions agréables et désagréables		
	2. Formuler un message-je complexe pour exprimer ses émotions désagréables		
E2.2(a) Réguler ses émotions agréables	1. Connaître les stratégies de régulation émotionnelle efficaces et inefficaces		
	2. Accepter et écouter ses émotions et ses besoins psychologiques (stratégie émotionnelle de base)		
	3. Renforcer ses expériences émotionnelles agréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, psychocorporelle, sociale, comportementale et environnementale)		
E2.2(b) Réguler ses émotions désagréables	4. Connaître la régulation des émotions désagréables		
	5. Au quotidien, réduire ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle, cognitive, sociale, comportementale et environnementale)		
	6. En situation de crise, gérer ses émotions désagréables par des stratégies efficaces (de nature émotionnelle et cognitive)		
E2.3 Gérer son stress	1. Connaître le stress (au quotidien et en situation d'adversité)		
	2. Connaître les stratégies de gestion du stress (ou stratégie de coping) efficaces		
	3. Réduire ses réactions de stress par des stratégies efficaces, centrées sur l'expérience émotionnelle		
	4. Agir sur les stressseurs par des stratégies efficaces, centrées sur le problème		

CPS SOCIALES – E1. Développer des relations constructives

0 (pas du tout)  5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
S1.1 Communiquer de façon efficace et positive	1. Éviter les attitudes et comportements verbaux qui détériorent le message et la relation		
	2. Utiliser davantage d'attitudes et comportements verbaux soutenant (=communication positive)		
	3. Formuler des demandes claires et ajustées à l'autre (=communication efficace)		
S1.2 Communiquer de façon empathique	1. Connaître les caractéristiques de la communication empathique		
	2. Écouter de façon empathique		
	3. Parler de façon empathique (reformulation empathique et écoute active)		
S1.3 Développer des liens et des comportements prosociaux	1. Savoir rentrer en relation et développer des relations de qualité		
	2. Connaître les différents comportements prosociaux		
	3. Mettre en œuvre des comportements prosociaux au-delà de ses proches et savoir exprimer de la reconnaissance (ou gratitude)		

CPS SOCIALES – E2. Résoudre des difficultés relationnelles

0 (pas du tout)



5 (tout à fait)

CPS spécifiques	Savoirs et savoir-faire associés	Je connais	Je fais
S2.1 S'affirmer (et résister à la pression sociale) par l'assertivité et le refus	1. Connaître l'influence sociale et la pression sociale		
	2. Communiquer de manière assertive		
	3. Refuser de manière assertive		
	4. Savoir exprimer et recevoir des critiques constructives		
S2.2 Résoudre les conflits de manière constructive	1. S'apaiser, observer et analyser une situation conflictuelle		
	2. Mettre en œuvre une stratégie d'aide pour résoudre un conflit de type 1 (=1 personne a des besoins frustrés)		
	3. Mettre en œuvre une stratégie de négociation pour résoudre un conflit de type 2 (=2 personnes ont des besoins qui s'opposent)		

DEBRIEF DE TYPE EXPLICITATION / RÉUTILISATION (EN 3 TEMPS)

1. Comment ça s'est passé ?

→ expliciter librement ce qui a été vécu

2. En quoi ce que j'ai vécu est différent ?

→ expliciter le nouveau → dégager un apprentissage

3. Comment je vais réutiliser cela dans ma vie quotidienne ?

→ mettre en œuvre l'apprentissage de façon concrète

ATELIERS ET EXPOSITION

14h45-15h30 : Atelier 1

15h45-16h30 : Atelier 2

Toute la journée en accès libre : Exposition *Intime Doubs* des CSS au KURSAAL

Rez-de-chaussée :

L'éducation à la vie affective et relationnelle (EVAR) des 3-6 ans.....	KURSAAL (scène)
Projets et actions CPS à l'école élémentaire des Chaprais	KURSAAL 2
Le programme Unplugged – Renforcer les CPS au collège	CONVIVIALITÉ
Prévenir et agir autrement : la PJJ face aux enjeux de la vie affective, relationnelle et sexuelle	PROUDHON

1^{er} étage :

Safe party, l'escape game pour une soirée responsable	PELLEGRIN
Promouvoir la santé des jeunes en milieu sportif par le renforcement des CPS	ORY
Faire la classe dehors pour développer les compétences psychosociales	BIDAULT
Papoto : PArentalité POur TOus	THEVENOT
Des images aux échanges : CPS et EVARS pour faire émerger la parole des 14-18 ans	Pallier RISSET
Développer une pensée critique face aux contenus véhiculés par les réseaux sociaux numériques	RISSET

2^e étage :

De la protection de l'enfance aux milieux ordinaires : créer ensemble des environnements sécurisants grâce aux CPS.....	SALLE DE DANSE
---	-----------------------



**Merci à toutes
et à tous
pour votre
attention et votre
participation**