



Développer les compétences psychosociales chez les jeunes

Module 1 - Dans le cadre du Projet Régional
« Remobilisation Sociale »

« Les compétences psychosociales, un levier majeur pour le bien-être des jeunes et leur santé à venir »



●OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- **Optimiser les compétences psychosociales** des jeunes en difficultés à travers **l'exploration de soi et des autres**
- Favoriser les **échanges et comportements bienveillants**

Objectifs spécifiques

➤ Pour les jeunes

Améliorer leurs compétences et connaissances de soi, des autres, des moyens de communication pour **lutter contre le risque de décrochage social**

➤ Pour l'équipe éducative :

Sensibiliser les professionnels aux signes de difficultés d'insertion sociale et **connaître les dispositifs spécifiques d'accompagnement**

Les compétences psychosociales (CPS)

- **Les compétences sociales** : communication verbale et non verbale , capacité de résistante et de négociation, empathie...
- **Les compétences cognitives** : prise de décisions, résolution des conflits, pensée critique, auto-évaluation...
- **Les compétences émotionnelles** : régulation de ses émotions, gestion du stress, confiance, estime de soi ...

LES 4 THÉMATIQUES DÉVELOPPÉES

- **Mes besoins, mes valeurs, mes limites** (connaissance de soi et des autres 1)
- Pour apprendre à **coopérer** (connaissance de soi et des autres 2)
- **Gérer ses émotions** pour une communication **bienveillante**
- Initiation à la démarche de **résolution non-violente des conflits**

Le public concerné

Module 1

- **2 groupes de 14 jeunes** en situation de vulnérabilité sociale
- Des **membres de l'équipe éducative** de l'établissement

Selon l'OMS (1993), les compétences psychosociales (CPS), sont « la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ».

Exemple de Première module spécifique

- **Bonjour émotion**
- **Poser le cadre : (écoute, respect...)**
- **Expression et verbalisation de ses émotions :**

Outil : « qu'éprouverais tu si ... ? » avec les quatre grands champs d'émotion disposés dans l'espace : la joie, la colère, la tristesse, la peur...

- **Aborder les qualités des enfants et/ou des jeunes**

Outil : la fleur des qualités (réflexion sur soi puis sur un camarade et échange sur les qualités qu'on peut se trouver et repérer chez l'autre)

Exemple de Deuxième module spécifique

- **Expression et verbalisation de ses émotions :**

Outil : Comment ça va ?

- **Mieux se connaître soi-même et travailler l'écoute empathique : les valeurs, les besoins et les qualités**

Outils : maison en feu, personne admirée et/ou l'île déserte

- **Repérer les risques d'interprétation dans la communication**

Outil : Le Dessin guidé en trinôme dos à dos

Qu'appelle-t-on le cadre relationnel de coresponsabilité ?

Les éléments essentiels dont le groupe a besoin pour se sentir bien et pour s'exprimer librement (respect, être actif/ve...)

Quelques outils utilisés

Qu'éprouverais-tu si ?

- « La fleur des qualités »
- Comment « ça va » ?
- La maison en feu et la personne admirée
- L'île déserte ?
- Le dessin guidé ?
- Le dé des émotions
- Le brainstorming du conflit, des émotions...
- Etc...

Déroulement du Projet Module 1

Le programme comprend :

- 2x 4 Modules spécifiques
- Participation et accompagnement de l'équipe éducative
- 1 Dotation d'outils pédagogiques en fin de programme

DANS UNE DÉMARCHE D'ÉDUCATION POPULAIRE



L'éducation populaire peut se résumer à l'ensemble des pratiques éducatives et culturelles qui œuvrent à la transformation sociale, travaillent à l'émancipation individuelle et collective et augmentent « la puissance démocratique d'agir ».

Il ne s'agit pas uniquement de transmettre un savoir mais d'expérimenter, d'échanger et de co-construire un savoir collectif. Ces modules seront construits avec des méthodes actives et participatives en partant des savoirs et du vécu des personnes. (Jeux, étude de cas et autres pratiques coopératives...)

VOS CONTACTS sur le département

FEDERATION TARN-ET-GARONNE

la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire



Jérôme Malavelle

Secrétaire général

05.63.63.11.40

laligue82@orange.fr

Mathieu Mangenot

Chargé de Mission

Education, Citoyenneté

Chargé du Projet

« Remobilisation sociale »

05.63.63.11.43

education.laligue82@orange.fr