

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

FAMILLES DE COMPÉTENCES

C

**Les
compétences
cognitives**

SCHOLAVIE 

E

**Les
compétences
émotionnelles**

SCHOLAVIE 

S

**Les
compétences
sociales**

SCHOLAVIE 

CD

Capacités
de notre cerveau
nous permettant
d'être en interaction
avec notre
environnement
(percevoir,
raisonner...).

SCHOLAVIE 

ED

Capacités
à identifier,
comprendre,
exprimer et utiliser
ses émotions et
celles d'autrui.

SCHOLAVIE 

SD

Capacités
psychologiques
nous permettant
d'interagir avec les
autres de manière
satisfaisante et
respectueuse, de
soi, et des autres.

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES GÉNÉRALES COGNITIVES

GC1

Avoir conscience de soi.

SCHOLAVIE 

GC2

Capacité de maîtrise de soi.

SCHOLAVIE 

GC3

Prendre des décisions constructives.

SCHOLAVIE 

GCD1

Capacité à reconnaître et comprendre ses cognitions, ses émotions, ses désirs et leurs liens avec les comportements.

SCHOLAVIE 

GCD2

Capacité à contrôler, diriger et ajuster ses comportements en fonction de ses buts et selon le contexte.

SCHOLAVIE 

GCD3

Capacité à identifier et sélectionner les objectifs et les solutions les plus appropriées pour soi et pour les autres.

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES GÉNÉRALES ÉMOTIONNELLES

GE1

Avoir
conscience de
ses émotions et
de son stress.

SCHOLAVIE 

GE2

Réguler
ses émotions.

SCHOLAVIE 

GE3

Gérer
son stress.

SCHOLAVIE 

GED1

Capacité à
reconnaître et
comprendre
ce que nous
ressentons.

SCHOLAVIE 

GED2

Capacité à
gérer ses
propres émotions
et à maintenir
un équilibre
émotionnel.

SCHOLAVIE 

GED3

Capacité à
réguler ses
propres réactions
physiologiques
de stress.

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES GÉNÉRALES SOCIALES

GS1

Communiquer
de façon
constructive.

SCHOLAVIE 

GS2

Développer
des relations
constructives.

SCHOLAVIE 

GS3

Résoudre
des
difficultés.

SCHOLAVIE 

GSD1

Capacité à
adopter des
comportements
verbaux et
non verbaux
favorables pour
interagir avec les
autres.

SCHOLAVIE 

GSD2

Capacité à
adopter des
comportements
relationnels
favorables pour
interagir et
construire des liens
sociaux.

SCHOLAVIE 

GSD3

Capacité à
résoudre des
situations
problématiques
via des
comportements
relationnels.

SCHOLAVIE 

SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Éd. 2022

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES COGNITIVES

SC1

Connaissance
de soi.

SCHOLAVIE 

SC2

Savoir
penser de
façon critique.

SCHOLAVIE 

SC3

Capacité
d'auto-évaluation
positive.

SCHOLAVIE 

SC4

Capacité
d'attention à soi
ou pleine
conscience.

SCHOLAVIE 

SC5

Capacité
à gérer ses
impulsions.

SCHOLAVIE 

SC6

Capacité
à atteindre
ses buts.

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES COGNITIVES

SC7

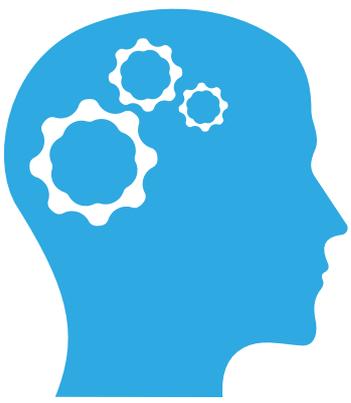
Capacité à faire des choix responsables.

SCHOLAVIE 

SC8

Capacité à résoudre des problèmes de façon créative.

SCHOLAVIE 



SCHOLAVIE 

GC

Les compétences générales cognitives

SCHOLAVIE 

SC

Les compétences spécifiques cognitives

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES ÉMOTIONNELLES

SE1

Comprendre
les émotions
et le stress.

SCHOLAVIE 

SE2

Identifier
ses émotions
et son stress.

SCHOLAVIE 

SE3

Exprimer
ses émotions de
façon positive.

SCHOLAVIE 

SE4

Gérer
ses émotions.

SCHOLAVIE 

SE5

Réguler
son stress
au quotidien.

SCHOLAVIE 

SE6

Capacité
à faire face
en situation
d'adversité.

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES SOCIALES

SS1

Capacité
d'écoute
empathique.

SCHOLAVIE 

SS2

Communiquer
efficacement.

SCHOLAVIE 

SS3

Développer
des liens
sociaux.

SCHOLAVIE 

SS4

Capacité
d'assertivité
et de refus.

SCHOLAVIE 

SS5

Développer
des attitudes
prosociales.

SCHOLAVIE 

SS6

Savoir
demander
de l'aide.

SCHOLAVIE 

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

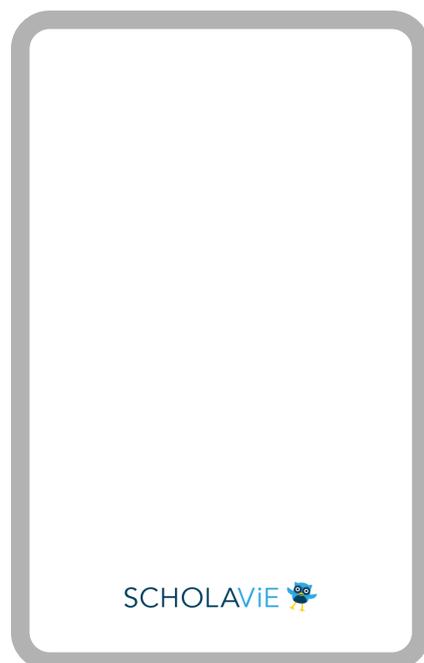
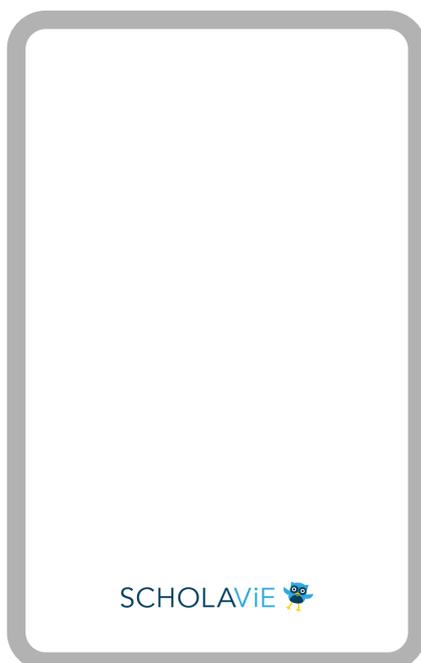
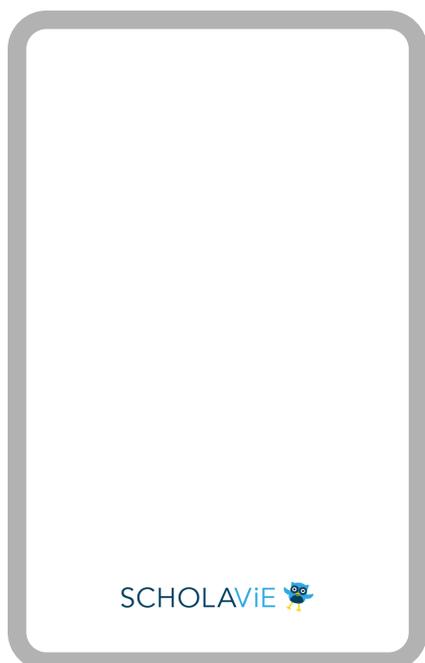
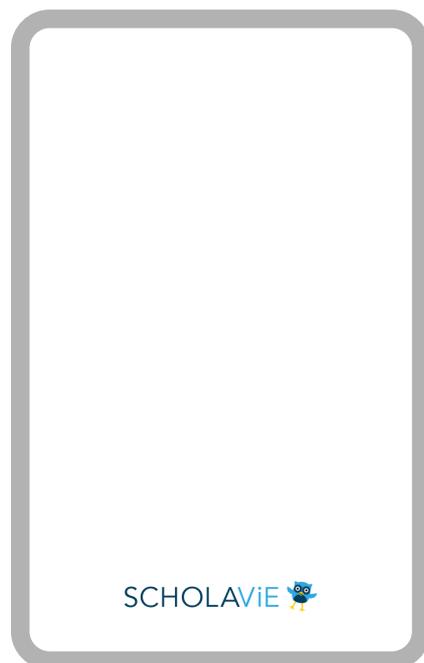
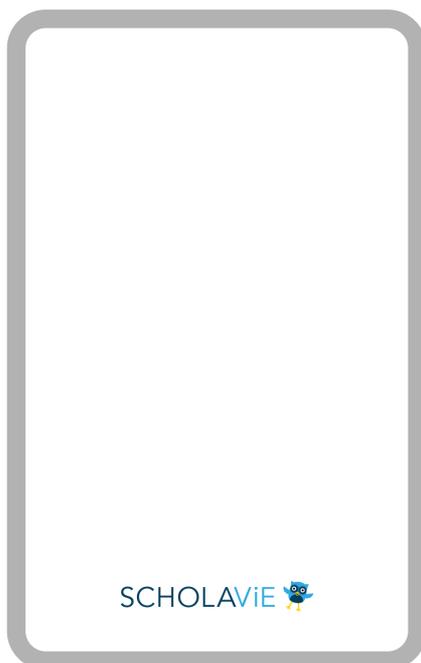
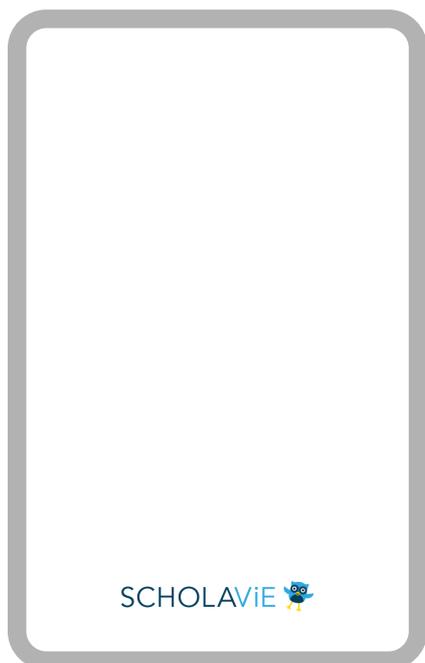
LES COMPÉTENCES SOCIALES



JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES CARTES VIERGES

Pour concrétiser chaque compétence grâce à des exemples.



JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

NOTICE D'UTILISATION

Les CPS : éclairage théorique

Les CPS, c'est quoi ?

Selon l'OMS (1990), une compétence psychosociale est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environ.

Nous distinguons 3 familles de CPS :

-  les compétences psychosociales dites **cognitives**
-  les compétences psychosociales dites **émotionnelles**
-  les compétences psychosociales dites **sociales**

Voir également nos outils : la [boussole des CPS](#) et le [jeu de connaissances des CPS](#).

Pourquoi développer les compétences psychosociales ?

Les bénéfices du développement des CPS sont multiples (Santé Publique France, 2022) :

- Amélioration du bien-être psychique, physique et social ;
- Prévention de problèmes de santé (troubles mentaux, consommation de tabac, alcool, drogue, de maladies sexuellement transmissibles, etc.) ;
- Favorise un climat scolaire stable et la réussite académique.

Comment développer et consolider nos compétences psychosociales ?

Comme le décrit Sophie Ann Hart dans son article (2013), l'apprentissage peut prendre plusieurs formes :

- **Apprentissage formel** : dispensé dans un contexte organisé et structuré (par exemple dans un établissement d'enseignement ou de formation, ou sur le lieu de travail), et qui est explicitement désigné comme apprentissage (en termes d'objectifs, de temps ou de ressources).
L'apprentissage formel est intentionnel de la part de l'apprenant; il débouche généralement sur la validation et la certification.
- **Apprentissage informel** : découle des activités de la vie quotidienne liées au travail, à la famille ou aux loisirs. Il n'est ni organisé ni structuré (en termes d'objectifs, de temps ou de ressources). L'apprentissage informel possède la plupart du temps un caractère non intentionnel de la part de l'apprenant.

Vous trouverez ci-joint, un tableau récapitulatif de la classification des compétences psychosociales établie par Santé publique France (2022) dans son référentiel national.

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces, 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 contrôler 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
Identifier ses émotions et son stress		
Réguler ses émotions		Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, 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
		Développer des attitudes et comportements pro-sociaux
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

JEU DE CARTES DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

NOTICE D'UTILISATION

Public

Cet outil est destiné aux adultes.

Objectifs

L'objectif de cet outil est de définir les compétences psychosociales et de s'approprier les caractéristiques de chacune d'elles. Ce jeu de cartes permet ainsi d'apprendre de manière ludique et de consolider ses CPS.

Règles du jeu

Noter que les **cartes ont des codes d'identification** :

- GC = compétences générales cognitives
- GE = compétences générales émotionnelle
- GS = compétences générales sociales
- D = les définitions
- SC = compétences spécifiques cognitives
- SE = compétences spécifiques émotionnelles
- SS = compétences spécifiques sociales

Exemple : la carte GED3 correspond à la définition de la carte GE3.

Vous pouvez utiliser cet outil de multiples manières, en voici quelques unes, à titre indicatif.

- Retrouver pour chaque carte **sa famille** (est-ce une CPS cognitive, émotionnelle ou sociale ?), déterminer s'il s'agit d'une **compétence générale ou spécifique** et trouver la **définition** qui lui correspond.
- Imprimer des **cartes vierges** (grises) et **y noter des exemples** de la vie quotidienne pour illustrer une CPS. *Exemple : pour la compétence "connaissance de soi", je pourrais écrire sur la carte vierge "je me réveille un peu plus tôt le matin car j'aime prendre mon temps".*
- **Utilisation de l'outil comme jeu des 7 familles.** Faire 3 groupes de joueurs. Chaque équipe prend une carte "famille de compétences" **sans le dire aux autres groupes** (il y aura donc une équipe CPS cognitives, une équipe CPS émotionnelles et une équipe CPS sociales). Distribuer ensuite toutes les autres cartes aux 3 groupes. A tour de rôle et dans le sens des aiguilles d'une montre, chaque groupe devra demander, à l'une des équipes adverses de son choix, une carte correspondante à sa famille de compétences. *Exemple : je suis dans l'équipe CPS cognitive. Je demande à l'équipe n°3 de me donner la carte "capacité à contrôler ses impulsions". Si l'équipe n°3 a cette carte, elle me la donne et je rejoue jusqu'à échec. Si l'équipe n°3 ne possède pas cette carte, je pourrais alors la demander à l'équipe n°2 au prochain tour. **C'est la première équipe qui réussit à rassembler toutes les cartes de sa famille qui gagne.***
- Chaque joueur est invité à identifier une compétence **qu'il a utilisé** récemment en donnant le contexte/la situation, puis au 2ème tour, une compétence **qu'il aimerait développer** et pourquoi, puis au 3ème tour, **offrir une compétence** à un autre joueur et expliquer la raison... On a toujours le droit d'avoir un joker!

N'hésitez pas à utiliser la tableau récapitulatif de la classification des CPS fourni dans cette notice d'utilisation pour vérifier vos réponses.