

# Classification des CPS

## Compétences cognitives

### Renforcer sa conscience de soi

- Accroître sa connaissance de soi
- Savoir penser de façon critique
- Connaître ses valeurs, ses besoins, ses buts personnels
- S'auto-évaluer positivement
- Renforcer sa pleine attention

### Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

- Atteindre ses buts personnels
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace
- Savoir demander de l'aide

## Compétences émotionnelles

### Renforcer sa conscience des émotions

- Comprendre ses émotions
- Identifier ses émotions

### Réguler ses émotions et son stress

- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Réguler ses émotions agréables et désagréables
- Comprendre et gérer son stress

## Compétences sociales

### Développer des relations constructives

- Communiquer de façon efficace et positive
- Communiquer de façon empathique
- Développer des liens et des comportements prosociaux

### Résoudre des difficultés relationnelles

- S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
- Résoudre les conflits de façon constructive

Source : Santé publique France (2025)