

## Promouvoir les compétences psychosociales

### Fiche récapitulative séance 2 – Les compétences sociales

#### Comment définir les compétences sociales ?

Les compétences sociales sont un ensemble de capacités qui permettent d'interagir efficacement avec les individus qui nous entourent. Elles regroupent des capacités à communiquer efficacement avec une dimension importante de la communication verbale et non verbale, la capacité à faire preuve d'empathie envers ses pairs et enfin des capacités à formuler et recevoir des critiques. De manière générale, les compétences sociales sont des habiletés dans les relations interpersonnelles.

#### Quelles sont ces compétences sociales ?

Les compétences sociales regroupent différents types de compétences :

- La **communication verbale et non verbale** sont indissociables et permettent ensemble une communication efficace. La communication non verbale regroupe des composantes corporelles comme le regard, la posture, les expressions faciales mais peut aussi concerner la prosodie et les intonations.
- L'**empathie** est la capacité à écouter et comprendre les besoins, les ressentis et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension. Elle est un outil important de la communication non-verbale pour entrer en résonance avec l'interlocuteur.
- Les **capacités de résistance et de négociation** regroupent des connaissances et compétences émotionnelles. Il s'agit de savoir définir les émotions, les identifier et les exprimer mais aussi d'être capable de gérer son stress et de réguler ses émotions. Il s'agit également des capacités à développer sa confiance en soi et son estime de soi.
- Les **capacités de coopération** et de vivre ensemble. Elles concernent le partage des ressources de chacun et l'échange de ses connaissances via une collaboration en groupe et une définition d'objectifs communs. Elles impliquent la nécessité de mettre en place un climat favorisant le respect, l'entraide et la solidarité mais impliquent aussi pour l'enseignant d'accepter de se mettre en retrait pour laisser la place aux élèves.

#### Comment développer les compétences des élèves ?

- En instaurant un **climat favorable** qui met en avant l'entraide, le respect et la tolérance à l'erreur
- En **enseignant explicitement** ces compétences et en parlant ouvertement d'écoute active, d'empathie, de l'importance de la communication non verbale etc.
- En **laissant une place** suffisante aux élèves pour qu'ils puissent développer ces compétences
- En **donnant des opportunités** aux élèves d'utiliser leurs compétences en favorisant les travaux en groupes ou en binômes

Deux exemples d'activités à mettre en place dans la classe :

- L'écoute active
- Les défis des CPS