



Éducation à la sexualité

Développement des compétences psychosociales

Les séances d'éducation à la sexualité permettent de développer de nombreuses compétences psychosociales. Cette fiche a pour objectif de préciser cette notion et de vous accompagner afin de mobiliser et développer les compétences psychosociales des élèves lors des séances d'éducation à la sexualité.

La notion

Les compétences psychosociales (CPS), définies par l'OMS en 1993, sont « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement ».

Elles sont déclinées en dix aptitudes présentées par couple :

- savoir résoudre les problèmes et savoir prendre des décisions ;
- avoir une pensée créative et avoir une pensée critique ;
- savoir se faire comprendre et savoir entrer en communication avec les autres ;
- avoir conscience de soi et avoir de l'empathie pour les autres ;
- savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions.

Ces compétences sont de trois ordres : **compétences sociales** (ou interpersonnelles, impliquant une forte dimension liée à la communication), **compétences cognitives** (résolution de conflit, pensée critique, etc.) et **compétences émotionnelles** (régulation émotionnelle, gestion du stress, etc.). L'estime de soi est un concept associé et complémentaire aux CPS ; elle va à la fois permettre à la personne de les développer, mais aussi de s'en nourrir.

Les compétences psychosociales au service de l'éducation à la sexualité

Les connaissances actuelles en promotion de la santé, et en particulier pour l'éducation à la sexualité, montrent qu'une personne ne peut faire des choix de vie ou de comportements favorables à la santé que si elle est en capacité de résister à la pression sociale, à la publicité, de gérer son stress, de s'exprimer et de se faire comprendre, d'être autonome, de savoir demander de l'aide, d'avoir confiance en soi. Le développement des CPS s'inscrit dans ce processus d'appropriation par l'individu du contrôle sur sa propre santé.

Chez les enfants, le renforcement des CPS favorise le développement global sur le plan social, cognitif, émotionnel. Il améliore les interactions, augmente le bien-être et contribue ainsi à diminuer les comportements défavorables à la santé. Les CPS jouent un rôle important dans la réussite éducative.

Chez les adolescents, les relations et les échanges avec les pairs prennent de l'importance et peuvent être déterminants dans l'adoption de certains comportements, dans lesquels viennent s'inscrire expérimentations et prises de risque. Le développement et le renforcement des CPS (il est souhaitable que cette démarche ait commencé tôt dans l'enfance) est un des moyens sur lesquels il est possible de s'appuyer dans le cadre de l'adoption d'habitudes favorables à la santé et de la prévention des conduites à risques (expérimenter avec le minimum de risques, renforcer les facteurs de bien-être, élargir les possibilités de choix, etc.).

Mobiliser les compétences psychosociales lors de séances d'éducation à la sexualité

Les compétences psychosociales mobilisées et développées lors des séances d'éducation à la sexualité reposent sur la posture de l'intervenant et les techniques d'animation choisies.

La posture de l'intervenant, telle que proposée dans la relation éducative développée dans les séances d'éducation à la sexualité, est une approche positive, bienveillante, qui permet d'appréhender chaque jeune dans sa globalité et s'appuie sur la valorisation des connaissances et des compétences. Au cours de la séance, les adultes doivent faire référence aux valeurs humanistes, poser un cadre sécurisant, avec des règles claires, être empathiques, encourager à la participation, accueillir et nommer les émotions, favoriser l'entraide, prendre appui sur les situations du quotidien pour débattre et proposer des mises en situation qui s'appuient sur les valeurs humanistes de notre société.

Le cadre des séances d'éducation à la sexualité, qui propose des pratiques pédagogiques dirigées vers les jeunes et pas seulement vers l'objet du savoir, facilite le développement des compétences psychosociales. L'apprentissage des CPS n'est pas un enseignement théorique. Il est lié à des méthodes actives et participatives, mêlant action et réflexion au centre de la démarche éducative. Elles sont développées dans les propositions pour la mise en œuvre de l'éducation à la sexualité dans ces fiches.