



Le développement des compétences psychosociales dans le cadre de l'éducation à la sexualité

Les compétences psychosociales (CPS) constituent une des composantes de l'éducation à la sexualité. Cette fiche a pour objectif de préciser cette notion et d'accompagner les professionnels afin de mobiliser et développer les compétences psychosociales des élèves lors des séances d'éducation à la vie affective et relationnelle, dans le 1^{er} degré et d'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité dans le 2^d degré.

■ LA DÉFINITION DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

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. » Les CPS se regroupent en trois catégories :

- **Les compétences cognitives** : connaissance de soi, résolution de problèmes, pensée critique, etc.
- **Les compétences émotionnelles** : connaissance et régulation des émotions, gestion du stress, etc.
- **Les compétences sociales** : communication efficace, comportements altruistes, empathie, etc.

■ LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES AU SERVICE DE L'ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE ET RELATIONNELLE, ET À LA SEXUALITÉ

L'acquisition de compétences psychosociales permet, de manière générale, de promouvoir des relations respectueuses (avec soi, avec les autres) et d'adopter des attitudes favorables à la santé et au bien-être. Plusieurs études récentes¹ montrent aussi l'impact positif du développement des CPS sur le climat scolaire et la réussite scolaire.

1. Cipriano Christina & al. state of evidence for social and emotional learning : A contemporary metaanalysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, volume 94, issue 5, september-october 2023.

Les séances d'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité, qui cherchent à développer chez les élèves leurs capacités à mieux se connaître, à faire des choix éclairés et responsables, à atteindre leurs objectifs, à communiquer positivement, à développer des relations constructives dans le respect des autres en régulant leurs émotions, contribuent au développement des compétences psychosociales et les mobilisent.

Dans le premier degré, plusieurs objectifs d'apprentissage concernent l'identification et la compréhension des émotions, ce qui permet aux élèves de donner du sens à leurs propres ressentis ainsi qu'à ceux de leurs camarades. Progressivement, les élèves vont apprendre à reconnaître les conséquences de leurs actions sur les autres et à développer leur empathie et donc des relations constructives.

Par ailleurs, l'apprentissage de l'expression de son consentement ainsi que du respect de celui des autres, qui constitue une CPS, en promouvant des relations interpersonnelles positives contribue à améliorer le climat scolaire et à lutter contre les différentes formes de violence, et en particulier les violences sexistes et sexuelles.

L'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité vise donc à développer chez les jeunes leur capacité à faire des choix en restant maîtres d'eux-mêmes et attentif à leur santé, ainsi qu'à celle des autres. Dans cette perspective, dans le 2^d degré, un des objectifs est de développer la capacité des élèves à prendre des décisions constructives en les encourageant à s'interroger sur les conduites à adopter pour préserver leur santé et celle des autres face à des situations présentant un risque, telles que les conduites addictives ou les rapports sexuels non protégés. **Cet apprentissage de la prise de décisions constructives contribue à ce que les élèves puissent gérer leur sexualité de manière responsable et sûre.**

Repères pour animer des séances d'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité ciblant l'acquisition de CPS

Le développement des CPS doit se faire prioritairement en classe, par les enseignants en prenant appui sur une posture et des gestes professionnels adaptés. **Le développement des CPS nécessite un apprentissage explicite, structuré et progressif.** La seule mobilisation des CPS n'est pas suffisante ; elles doivent aussi constituer un **véritable objet d'apprentissage, conscientisé, et formalisé** avec les élèves.

La posture de l'intervenant et les techniques d'animation choisies sont constitutives du développement des compétences psychosociales chez les élèves.

La posture de l'intervenant doit permettre une **approche positive, bienveillante, ouverte et à l'écoute** qui permet d'appréhender chaque jeune dans sa globalité. Il adopte également **une posture soutenance** en renforçant les comportements positifs et constructifs des élèves, en les encourageant et en mettant en avant leurs réussites, leurs compétences et leurs ressources. Au cours de la séance, l'intervenant veille à poser un **cadre sécurisant, avec des règles claires, fait preuve d'empathie, encourage la participation**, accueille et nomme les émotions, favorise l'entraide, prend appui sur les situations du quotidien pour débattre et propose des mises en situation qui s'appuient sur les valeurs humanistes de notre société.

Il n'y a pas de « format » prédéfini pour mener des séances d'éducation à la vie affective et relationnelle, et à la sexualité. En fonction de l'âge des élèves, des thèmes abordés, du contexte de l'établissement, diverses modalités d'animation peuvent être imaginées. Néanmoins, une pédagogie participative, fondée sur des échanges, des questionnements, des mises en situations, des jeux de rôles, facilite le développement des compétences psychosociales telles que l'estime de soi et l'aptitude à faire des choix personnels. Ainsi, plutôt qu'un cours magistral, les séances d'éducation à la sexualité encouragent les dialogues et questionnements.