

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Définition de l'OMS :

"Les compétences psychosociales 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."

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'UNESCO ont identifié 5 couples de compétence (10 aptitudes) :

1. *Apprendre à résoudre des problèmes / Savoir prendre des décisions :*

- Apprendre à résoudre des problèmes nous aide à faire face à ceux rencontrés tout au long de notre vie. Ces problèmes non résolus peuvent aboutir à un stress mental.

Il faut savoir reconnaître également les situations à risque comme les conduites addictives, les violences conjugales, les troubles alimentaires, etc.

- Apprendre à prendre des décisions et être dans l'action afin d'apporter des solutions constructives.

2. *Avoir une pensée créative / Avoir une pensée critique :*

- La pensée créative peut nous aider à s'adapter aux difficultés de la vie quotidienne. Elle contribue à la prise de décision en prenant du recul par rapport à nos propres expériences.

- La pensée critique, c'est notre capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle permet de reconnaître et d'évaluer les éléments qui influencent notre comportement (média, famille, réseaux sociaux, etc.).

3. *Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles :*

- La communication efficace, c'est avoir la capacité de s'exprimer verbalement en toute situation.

- Les relations interpersonnelles doivent s'établir de façon positive avec les personnes qui nous entourent (famille, collègues, amis, etc.).

L'affirmation de soi doit être ici développée car elle favorisera la communication efficace.

4. *Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie :*

- Avoir conscience de soi c'est connaître : ses capacités, ses faiblesses, ce que l'on aime, ce que l'on déteste, ce qui nous caractérise dans nos comportements, les situations qui nous stressent.

- Avoir de l'empathie, c'est accepter la différence de l'autre, c'est comprendre l'autre, se mettre à sa place.

5. *Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions :*

- Gérer son stress c'est en connaître l'origine, ses sources principales afin d'apprendre à le contrôler.

- Gérer ses émotions c'est en comprendre ses mécanismes, leurs principales manifestations, dans quel environnement particulier elles surviennent. Comme pour le stress (où les émotions sont liées), des stratégies peuvent être mises en place pour faciliter la gestion des émotions.

En 2003, l'OMS a complété les compétences psychosociales initiales par trois grandes catégories de compétences :

Les compétences sociales

- Communication (expression, écoute).
- Résister à la pression (affirmation de soi, négociation, gestion des conflits).
- Empathie.
- Coopération et collaboration en groupe.
- Plaidoyer (persuasion, influence).

Les compétences cognitives

- Prise de décision, résolution de problème.
- Pensée critique, auto-évaluation (conscience de soi et des influences).

Les compétences émotionnelles

- Régulation émotionnelle (colère, anxiété, coping*).
- Gestion du stress (gestion du temps, pensée positive, relaxation).
- Confiance en soi, estime de soi.

Extrait d'un texte de l'OMS à propos de la dépression et de sa prise en charge par la relaxation.

"L'apprentissage de la relaxation doit être envisagé comme traitement chez les adultes souffrant d'un épisode/trouble dépressif. Dans la dépression modérée à sévère, cette intervention doit être envisagée en tant que complément aux antidépresseurs ou à des traitements psychologiques brefs et structurés."