



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme
69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79
<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

ACCOMPAGNER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DU JEUNE ENFANT

Document pédagogique



I – LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Définition :

Les compétences psychosociales (CPS), *life skills* en anglais (compétences de vie), sont un ensemble de capacités qui permettent à une personne de **mieux vivre avec elle-même, avec les autres et dans son environnement**.

Elles sont définies par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme :

"La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne."

Elles jouent un rôle important dans :

- Le **bien-être émotionnel** (gérer ses émotions, se sentir bien)
- La **relation aux autres** (coopérer, exprimer ses idées, écouter)
- La **résolution des problèmes du quotidien** (faire des choix, demander de l'aide)

Pourquoi sont-elles si importantes chez les jeunes enfants ?

Entre 3 et 6 ans, les enfants :

- Découvrent les autres (la vie en groupe, les émotions partagées, les conflits...)
 - Développent leur identité (ils apprennent qui ils sont, ce qu'ils aiment, ce qu'ils ressentent)
 - Commencent à réguler leurs émotions et comportements, mais ont encore besoin d'aide
- ➔ Les CPS ne sont pas innées chez l'enfant : elles s'apprennent, s'expérimentent, se développent au quotidien, notamment grâce aux adultes qui les entourent. Elles peuvent être développées et renforcées tout au long de la vie, et elles ont démontré des effets bénéfiques sur le bien-être physique, mental et social des individus.

Les CPS sont réparties en 3 catégories :

- **Les compétences cognitives** : qui renforcent les capacités mentales de conscience de soi, de choix et de résolution de problème.
- **Les compétences émotionnelles** : qui favorisent une bonne régulation des émotions et du stress.
- **Les compétences sociales** : qui permettent de développer une communication et des relations constructives.

Dans chaque catégorie, il existe 3 compétences :

Compétences cognitives	Compétences émotionnelles	Compétences sociales
Avoir conscience de soi	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Communiquer de façon constructive
Capacité de maîtrise de soi	Réguler ses émotions	Développer des relations constructives
Prendre des décisions constructives	Gérer son stress	Résoudre des difficultés

On constate une progression dans les apprentissages de chaque catégorie de CPS. En effet, pour chacune d'elles, une phase préalable de compréhension et d'acceptation du fonctionnement psychologique est nécessaire avant de chercher à renforcer les compétences de régulation et



d'accomplissement. Il s'avère aussi important d'améliorer son rapport à soi en renforçant ses compétences intrapsychiques (CPS cognitives et émotionnelles) avant de chercher à modifier son rapport aux autres par le développement des compétences interpersonnelles (CPS sociales).

On distingue donc deux phases d'apprentissage :

- **Phase 1** : développement des capacités de compréhension et d'acceptation de l'expérience cognitive, émotionnelle et sociale (en commençant par soi pour aller vers l'autre).
- **Phase 2** : développement des capacités de régulation et d'accomplissement cognitif, émotionnel et social.

Les bénéfices du développement des CPS auprès des jeunes enfants, des enfants et des jeunes sont à long terme :

- Bien-être et santé mentale
- Réduction des conduites à risques (violences, addictions...)
- Réussite scolaire et professionnelle

II – LE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES ENTRE 3 ET 6 ANS

Les enfants entre 3 et 6 ans sont en plein développement affectif, social et cognitif. C'est une **période-clé** pour poser les bases des compétences psychosociales. Mais attention, **chaque enfant évolue à son rythme** selon sa maturité, son environnement, et les adultes qui l'entourent.

À cet âge, l'enfant :

- Commence à mieux identifier et exprimer ses émotions, mais a encore du mal à les réguler seul.
- Est centré sur lui-même (égocentrisme normal), mais s'ouvre progressivement aux autres.
- Est capable de coopérer par moments, mais peut aussi avoir des réactions impulsives.
- À besoin d'un cadre clair et sécurisant pour comprendre ce qui est attendu de lui.
- Apprend par l'imitation, le jeu et la répétition

Comment évoluent les CPS entre 3 et 6 ans ?

Âge approximatif	Ce que l'enfant commence à faire	Ce dont il a besoin
3 ans	Nommer quelques émotions simples (joie, colère) / Partager brièvement un jeu	Cadre rassurant, répétition, mots simples pour parler d'émotions
4 ans	Commencer à attendre son tour / Exprimer un besoin avec des mots / Chercher du réconfort	Aide à mettre en mots, soutien dans les conflits
5 ans	S'affirmer dans un groupe / Apprendre à se calmer seul / Être sensible à l'autre	Modèles d'écoute, encouragements à coopérer
6 ans	Se projeter, faire des choix / Comprendre les conséquences de ses actes / Développer l'empathie	Reconnaissance, valorisation, confiance donnée

Mais n'oublions pas que :

- Les CPS **ne s'enseignent pas comme une leçon** : elles se vivent au quotidien.
- L'enfant apprend **par l'expérience** : on apprend à gérer sa colère en ayant le droit de la vivre, pas en l'interdisant.
- Les émotions ne sont ni "bonnes" ni "mauvaises" : elles sont **naturelles et utiles**, même si parfois difficiles.



- L'adulte joue un **rôle de "co-régulateur"** : il aide l'enfant à comprendre ce qu'il ressent et à trouver une réponse adaptée.
- Les petits progrès sont déjà de **grandes victoires** : attendre 30 secondes avant de crier, prêter son jouet une minute, dire "j'ai peur".

III – LES SUPPORTS ÉDUCATIFS ET RELATIONNELS POUR SOUTENIR LES CPS

Les enfants n'apprennent pas les compétences psychosociales seuls. Ils ont **besoin d'adultes de confiance** qui les accompagnent, les encouragent, les soutiennent et les guident au quotidien.

Les adultes sont des modèles vivants (« les enfants apprennent ce qu'ils vivent », Dorothy LAW NOLTE).

Quand un enfant voit un adulte :

- Prendre le temps d'écouter,
- Exprimer ses émotions calmement,
- Respecter les différences,
- Gérer les conflits sans violence...

... alors il **intègre ces comportements** petit à petit comme des références.

→ Les CPS se développent **par l'imitation**, mais aussi par **la relation** et le **ressenti**.

Les attitudes qui ont un impact favorable sur le développement des CPS chez l'enfant :

Attitude de l'adulte	Impact sur l'enfant
Accueillir avec le sourire, appeler par le prénom	Sentiment d'exister, sécurité affective
Nommer les émotions ("Tu sembles en colère ?")	Apprentissage du vocabulaire émotionnel
Laisser l'enfant essayer seul avant d'aider	Développement de l'autonomie
Féliciter les efforts et le processus plutôt que le résultat	Renforcement de la confiance en soi
Être calme face à une crise	Co-régulation émotionnelle
Proposer des alternatives au conflit " Tu peux attendre ton tour, ou jouer avec autre chose ? "	Développement du raisonnement, gestion des frustrations

Le développement des compétences psychosociales ne dépend pas uniquement de ce que l'on dit aux enfants, mais surtout de comment on est avec eux.

Une posture professionnelle bienveillante, cohérente et ajustée crée les conditions nécessaires à l'émergence des CPS.



Quelques postures clés à cultiver au quotidien :

Posture	Impact sur l'enfant	Comment la mettre en œuvre
Écoute active	Se sent entendu, valorisé	Se mettre à hauteur, regarder dans les yeux, reformuler ce que dit l'enfant
Empathie	Comprend que ses émotions sont normales	Valider les émotions : "Tu es triste, c'est normal de se sentir comme ça."
Valorisation	Renforce la confiance en soi	Féliciter les efforts, pas seulement le résultat : "Tu as bien essayé de mettre tes chaussures tout seul !"
Cohérence et cadre sécurisant	Rassure et structure	Expliquer les règles, les répéter calmement, garder une attitude constante
Patience	Permet à l'enfant d'apprendre à son rythme	Accepter les erreurs, laisser le temps d'exprimer ou de résoudre
Autonomisation progressive	Développe l'indépendance	Laisser l'enfant faire seul ce qu'il est capable de faire, encourager à essayer
Médiation et résolution de conflits	Apprend à coopérer, à gérer les désaccords	Aider à mettre des mots, proposer des solutions ensemble, écouter tous les enfants impliqués

Être vraiment présent !

La qualité de la présence de l'adulte est un levier fondamental.

« Mieux vaut 5 minutes de vraie attention que 30 minutes en pilotage automatique. »

L'enfant ressent très tôt si l'adulte est :

- Attentif ou distrait,
- Bienveillant ou agacé,
- Disponible ou pressé.

Un regard, un geste, un mot peuvent marquer l'enfant durablement, en positif ou en négatif.

Les postures à éviter (sans culpabiliser, mais pour en prendre conscience) :

Posture à éviter	Conséquences possibles
Interrompre l'enfant, ne pas l'écouter	Baisse de l'estime de soi, perte de confiance
Minimiser ou nier ses émotions ("Ce n'est rien, t'es pas triste")	L'enfant ne comprend pas ce qu'il ressent, se sent incompris
Faire à la place de l'enfant sans lui proposer d'essayer	Retarde l'autonomie, crée de la dépendance
Punir sans expliquer	Développe la peur au lieu de la compréhension des règles

La posture professionnelle est un outil éducatif à part entière.

Elle ne demande pas d'être "parfaite", mais **consciente, ajustée, et évolutive**. Ce sont les petits gestes du quotidien, répétés avec constance, qui construisent les grandes compétences chez l'enfant.

