

Développer les compétences psychosociales dès la petite enfance Un enjeu de santé pour tous

CONGRÈS OCCITADYS • 26 JUIN 2025



Cécile Benoit-Vignole – Coordinatrice régionale – Promotion Santé Occitanie





Ce que cette scène révèle

L'enfant apprend plusieurs choses :



Les erreurs sont récupérables



Je peux faire confiance à l'autre



Les émotions désagréables
passent

Les problèmes ont des
solutions

C'est dans ces micro-moments, répétés des milliers de fois, que se construisent les compétences psychosociales.





Quatre temps pour comprendre un enjeu de santé publique

01



Qu'est-ce qu'une compétence psychosociale ?

02



Comment les CPS se construisent dès la petite enfance ?

03



Pourquoi ce développement est aujourd'hui inégal ?

04



Promotion Santé Occitanie–Occitadys, des exemples d' actions de développement des CPS en Occitanie





Les compétences psychosociales, c'est quoi ?

“

Un ensemble cohérent de capacités psychologiques — cognitives, émotionnelles et sociales — qui permettent d'augmenter le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, et de développer des interactions constructives.

Référentiel Santé publique France, 2022





Dans le prolongement de la classification de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et sur la base des connaissances actuelles, il est possible de distinguer

6 compétences générales, 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.





6 compétences générales

COGNITIVES

Renforcer sa conscience de soi

Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

ÉMOTIONNELLES

Renforcer sa conscience de ses émotions

Réguler ses émotions

SOCIALES

Développer des relations constructives

Résoudre des difficultés relationnelles





Non stigmatisant

Des capacités humaines universelles, présentes chez tout le monde à des degrés divers.

Dynamique

Les CPS s'apprennent et se renforcent tout au long de la vie.

Actionnable

Un cadre qui permet de penser des interventions concrètes avec des professionnels formés à cela.





Les CPS, c'est la capacité à mobiliser des ressources face à une situation — pas un profil comportemental figé.

Les CPS se développent dans la relation, dans l'expérience, dans les environnements qui nous entourent.

Les conditions de développement varient énormément d'un enfant à l'autre.





Ce que nous disent les neurosciences

1



Les bases sont posées très tôt

Dans les 3 à 5 premières années, la plasticité cérébrale est à son maximum : ce que l'enfant vit impacte le développement cognitif et émotionnel

2



C'est une construction relationnelle

L'enfant ne se développe pas seul, mais en interaction avec les adultes qui l'entourent. La « co-régulation » — un adulte qui aide l'enfant à réguler ses états internes — est le mécanisme central par lequel il intériorise sa propre autorégulation.

3



Le stress compte énormément

Un enfant exposé de façon répétée au stress sans soutien, développe des difficultés durables d'autorégulation et relationnelles.

❑ **C'est le résultat de conditions environnementales — et ces conditions sont modifiables.**

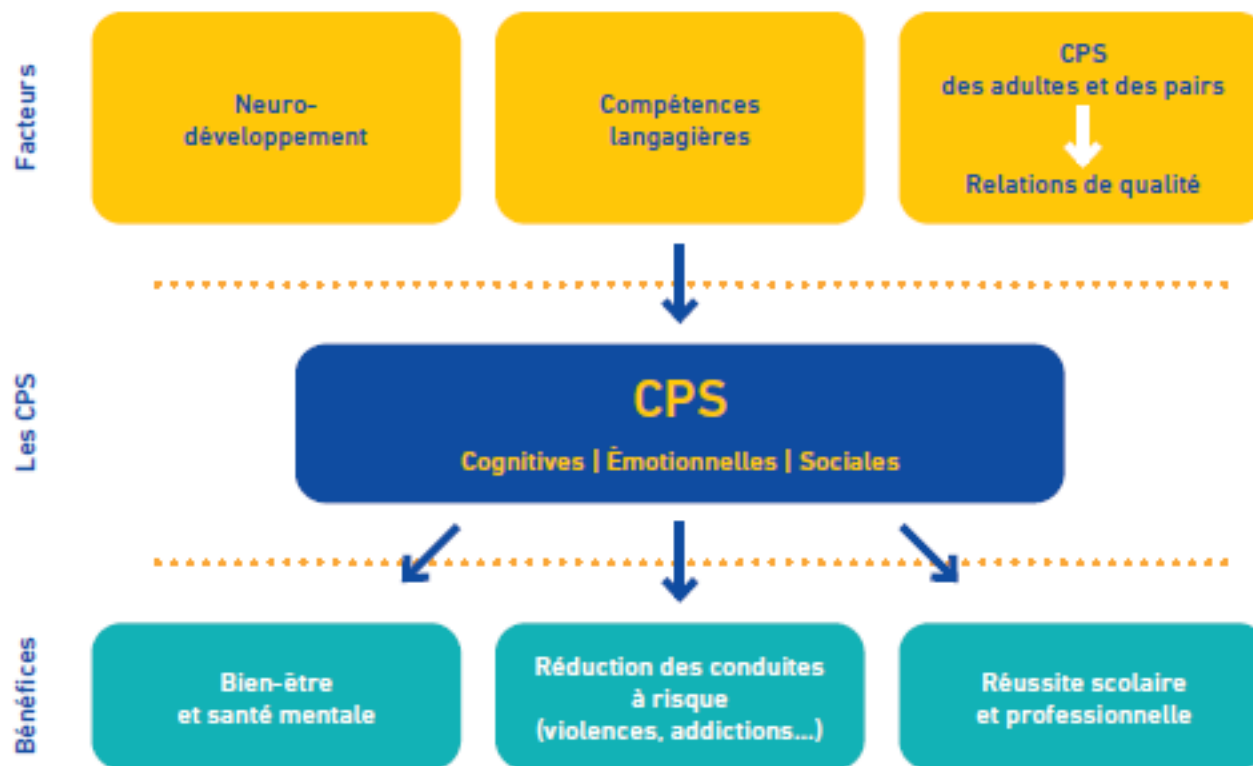


POURQUOI DEVELOPPER LES CPS ?



Les facteurs et bénéfices du développement des CPS auprès des enfants et des jeunes

Environnement de vie de l'enfant favorable





Une nouvelle politique de santé : la stratégie nationale de développement des CPS 2022-2037

- **Un objectif générationnel (sur 15 ans)**

« Que la génération 2037, soit la première à grandir dans un environnement continu de soutien au développement des CPS »

- Une ambition : Développer les CPS des enfants et des jeunes (**3 à 25 ans**) sur tout le territoire dans tous les milieux (scolaires, péri et extrascolaires...)

- Agir tôt, tout au long de la vie et en cohérence dans tous les milieux de vie
- Changement d'échelle grâce à la formation des professionnels



↘ 10 secteurs impliqués :

- Santé et prévention
- Éducation nationale
- Enseignement agricole
- Enseignement supérieur
- Education populaire et vie associative
- Formation professionnelle
- Protection judiciaire de la jeunesse
- Cohésion sociale (ASE)
- Sports
- + nouveau partenaire 2023 : Culture

↘ 5 feuilles de route sectorielles quinquennales

- Éducation nationale, jeunesse et sports
- Enseignement agricole
- Enseignement supérieur
- Enfants et les jeunes sous protection (ASE, PJJ)
- Feuille de route pour les acteurs de l'insertion, de la formation professionnelle, et de l'accompagnement professionnelle des 16/18 ans et des jeunes adultes



Quatre leviers façonnent les CPS dès la petite enfance



L'attachement

Un adulte sensible et prévisible devient une « base de sécurité » (Ainsworth) à partir de laquelle l'enfant explore.

Bowlby · Ainsworth · Winnicott



La mentalisation

« Je crois que tu es fatigué » plutôt que « arrête de pleurer » : l'enfant découvre qu'il a une vie intérieure qui a du sens.

Peter Fonagy



Le jeu

Négocier, supporter la frustration, imaginer des solutions.

Développement cognitif & social



Le langage

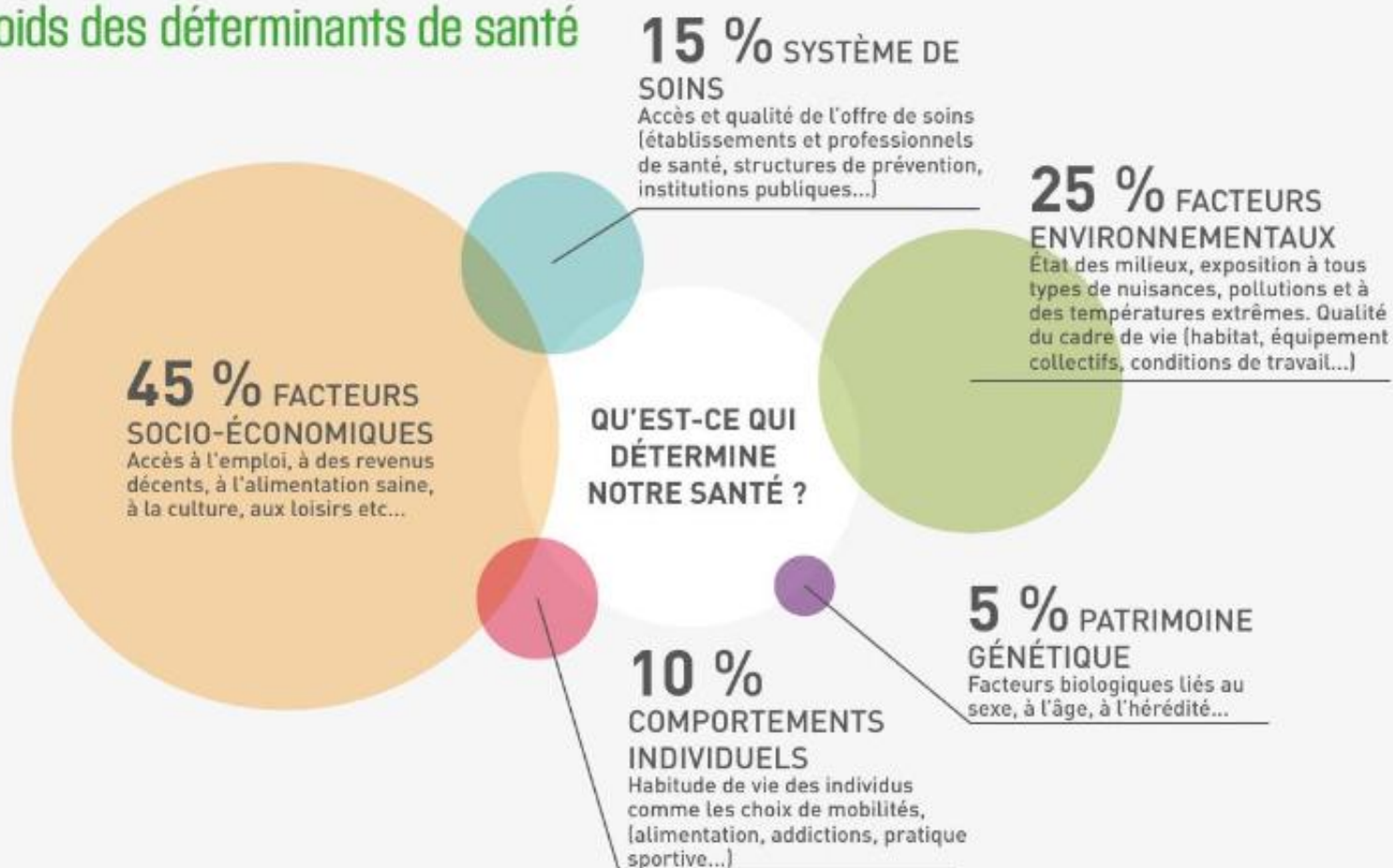
« Name it to tame it » : nommer une émotion pour la réguler

Neurosciences affectives





Le poids des déterminants de santé



Sources : représentation de Lalonde / Synthèse des travaux Barton et al, 2015 ; OMS, 2010 ; Cantoreggi N, et al. 2010- Pondération des déterminants de la santé en Suisse, université de Genève ; Los Angeles County Department of Public Health, 2013 : How Social and Economic Factors Affect Health



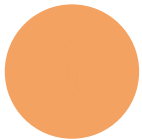


Trois mécanismes se cumulent



Le stress parental

Un parent en situation de précarité a des ressources cognitives mobilisées par la survie — Moins de disponibilité pour le jeu, pour la lecture partagée, pour la réponse sensible.



L'exposition au stress toxique

Sans adulte disponible pour traverser l'adversité avec lui, l'enfant développe un axe du stress hypersensibilisé — avec un impact direct sur les substrats des CPS.



L'accès inégal aux environnements de qualité

Les structures d'accueil les plus riches en interactions sont souvent concentrées là où les besoins sont les moins criants.





L'universalisme proportionné

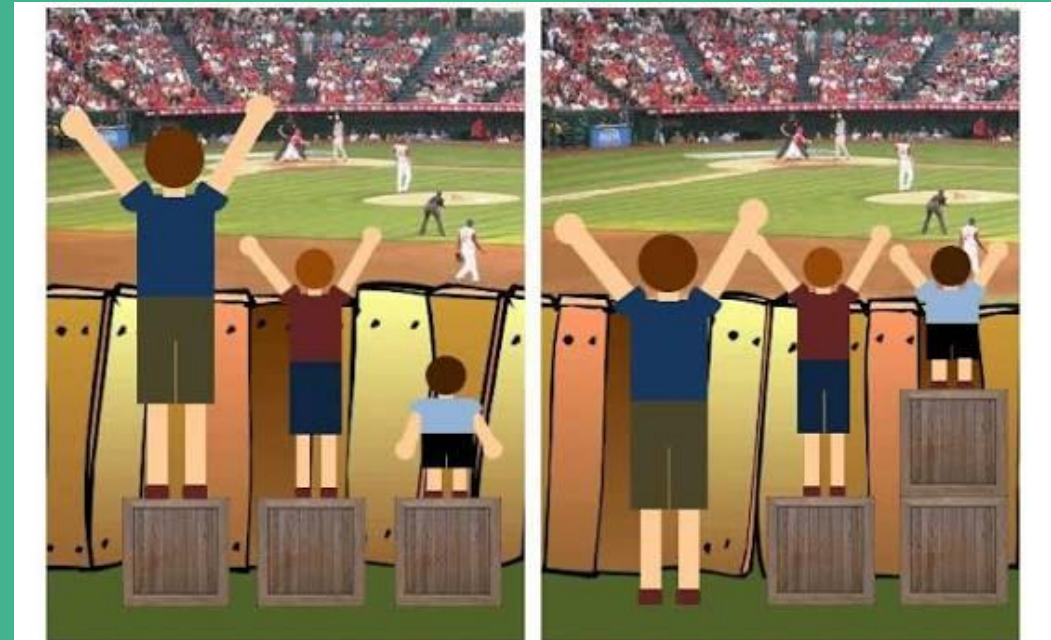
Une politique qui promeut les CPS sans s'attaquer aux conditions qui en rendent le développement inégal risque d'amplifier les inégalités existantes.

Action universelle — pour tous les enfants et toutes les familles

Intensité renforcée pour les personnes en situation de vulnérabilité

Aller-vers les populations les plus exposées à l'adversité

Michael Marmot — déterminants sociaux de la santé



Les 6 missions de Promotion Santé Occitanie



Apporter un appui méthodologique

Voir les actions menées en 2025



Fournir des ressources documentaires

Voir les actions menées en 2025



Former les professionnels

Voir les actions menées en 2025



Accompagner les politiques publiques

Voir les actions menées en 2025



Favoriser le lien entre les acteurs et les chercheurs

Voir les actions menées en 2025



Mettre en œuvre des programmes locaux et régionaux

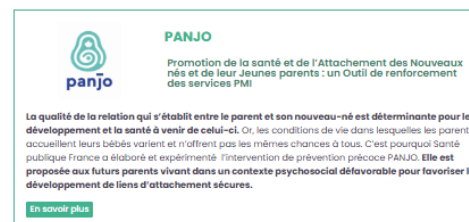
Voir les actions menées en 2025





Promotion Santé Occitanie et Occitadys : le déploiement de programmes de développement des CPS en lien avec l'enfance

- Programme Fortiche 3 — CPS des jeunes enfants et professionnels petite enfance(PSO)
- Programme PANJO — attachement et interactions précoces (Haute-Garonne) (PSO)
- Programme PSFP — parents et enfants de 6 à 11 ans (PSO)
- Ateliers Papoto – Parentalité pour tous (Occitadys)
- Programme Let's motiv (Occitadys)



Retrouvez ces programmes ici :
<https://promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/nos-programmes-en-cours/>





Développer les compétences psychosociales dès la petite enfance, c'est un engagement clinique, éducatif, social et politique.

Ce n'est pas le travail d'une seule profession, ni d'un seul secteur.

C'est un projet collectif — et il commence dans les premières années de vie.

Merci.



ME CONTACTER



Cécile BENOIT-VIGNOLE

Coordinatrice régionale

Coordinatrice régionale Compétences Psychosociales

cbenoit@promotion-sante-occitanie.org | 06 77 54 92 57



Siège

Cité de la Santé, Hôpital La
Grave, Place Lange

31059 Toulouse Cedex 9

www.promotion-sante-occitanie.org

NOUS CONTACTER



- Consulter notre [site Internet](#)



- S'abonner à notre [newsletter](#)



- Nous suivre sur [LinkedIn](#)



- Nous suivre sur [Facebook](#)



- Nous suivre sur [Instagram](#)

✉ siege@promotion-sante-occitanie.org

☎ 05 61 77 86 86

