

Les intérêts à développer les compétences

Les intérêts à développer les compétences psychosociales chez un individu sont nombreux et s'appuient sur le principe qu'une personne qui a une piètre estime d'elle-même est plus vulnérable qu'une autre qui a une bonne estime d'elle-même.

En effet, concernant cette dernière, on imagine qu'elle saura communiquer plus efficacement, prendre des décisions judicieuses, anticiper les conséquences... bref, mieux vivre.

Bien entendu, toutes ces aptitudes sont liées et indissociables. L'individu qui a une haute estime de soi va nouer de bonnes relations interpersonnelles et ces relations seront d'autant facilitées par une communication efficace et le fait d'avoir de l'empathie pour les autres. Connaître ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions permet à la personne de se sentir en sécurité et facilite ainsi la prise de décisions qui, à son tour, renforce l'estime de soi.

Il semble donc important de favoriser le développement de ces aptitudes individuelles, afin de permettre à la personne de maintenir son état de bien-être physique, mental et social satisfaisant.

Or, il faut prendre en compte, parallèlement, l'ensemble des déterminants de santé et réfléchir à l'influence éventuelle de ces compétences sur ces différents facteurs.

Nos modes de consommation par exemple, sont influencés par les médias, les modes, mais également par notre milieu socioculturel, notre niveau de vie, notre éducation... Le développement des compétences psychosociales peut-il pallier, par exemple, les carences liées à notre information et à notre éducation ?

Il est important également de s'interroger sur les notions de désir et de plaisir qui influencent parfois nos choix.

Le développement des compétences psychosociales est une approche intéressante et permet de travailler de manière transversale à l'acquisition et au maintien du bien-être.

Les intervenants dans ce type de programme ont plus souvent un rôle d'animateur qu'un rôle d'enseignant ou de formateur. En effet, un cours magistral sur " comment résister à la pression du groupe " ou sur la communication efficace ne paraît pas performant.

Cela nécessite donc d'introduire des débats, des mises en situation... et donc, de modifier la manière d'enseigner.

Les programmes d'insertion

Partant du constat que "beaucoup de jeunes éprouvaient de grandes difficultés à s'insérer du fait qu'ils étaient démunis des compétences sociales exigées par le monde du travail", un projet de Cycle d'Insertion Professionnel Par Alternance (CIPPA) propose des démarches transversales et des situations d'apprentissage pour favoriser le développement global (biologique, cognitif, social et affectif) de chaque jeune.

Les compétences visées sont :

- l'autonomie
- l'affirmation de soi
- la communication
- l'adaptation à la vie de l'entreprise.

La démarche consiste à permettre aux jeunes de dépasser des croyances négatives liées à des expériences répétées d'échec, croyance d'incapacité (image de soi dévalorisée) et croyance d'impuissance face aux événements (se considérer comme victime sans pouvoir sur l'environnement). Il s'agit de faire vivre aux jeunes des situations de succès tout en développant leurs potentialités.

Pour l'enseignant, l'éducateur, le parent et toute personne qui occupe une fonction éducative, la notion d'estime de soi est un concept chargé d'évidence mais aussi relativement vague, en tous les cas difficilement maîtrisable dans l'action quotidienne.

" Le programme de formation conçu par l'OMS pour le Réseau Européen d'Ecole en Santé (REES) insiste sur l'estime de soi comme stratégie fondamentale d'éducation pour la santé. Face aux comportements à risques le REES propose de développer l'acquisition des compétences psychosociales parmi lesquelles les capacités de communication et la confiance en soi. "

L'estime de soi telle que nous allons l'évoquer ne doit pas être entendue comme une valorisation de l'individualisme et de l'égoïsme. Rappelons que nous nous situons dans une démarche de prévention des conduites à risques où il s'agit de mobiliser les capacités psychologiques des jeunes à interagir avec leur environnement social.

Le verbe estimer s'entend de plusieurs manières ;

Évaluer (objectivement) et juger (subjectivement).

Cela signifie que pour avoir une bonne estime de soi, il faut se sentir aimé et apprécié pour ses compétences. Vous pouvez apprécier certaines personnes pour leurs compétences et ne pas aimer leur caractère. C'est dissociable. De même on peut s'aimer et se savoir incompetent dans tel domaine ou savoir les défauts que l'on a. En définitive, on peut distinguer plusieurs composantes à l'estime de soi.

La langue française exprime cette expérience de plusieurs façons plus ou moins équivalentes :

avoir confiance en soi (intéresse la capacité d'agir),

être content de soi (savoir vivre les succès),

être sûr de soi (pouvoir de prendre des décisions),

l'amour de soi (se vouloir du bien, être bienveillant à l'égard de soi),

l'amour-propre (sentiment trop vif de sa dignité, difficulté à accepter les critiques, confusion entre ce que je fais et ce que je suis),

connaissance de soi (savoir qui on est permet de s'estimer),

l'affirmation de soi (nécessité parfois de défendre son territoire pour maintenir l'estime de soi),

acceptation de soi (avoir des défauts ne doit pas porter préjudice à l'estime de soi),

croire en soi (l'estime de soi ne se nourrit pas seulement de succès mais de conviction à partir d'une vision de soi),

avoir une haute idée de soi (il n'y a pas d'estime de soi sans un minimum d'ambition),

être fier de soi (l'estime de soi ne peut se construire sans quelques succès).

Finalement on peut regrouper ces composantes en trois catégories essentielles du point de vue de la relation à soi : une relation fondée sur l'affectif (soi et les autres), la raison (soi et l'avenir) ou l'action (soi et les actes).

L'origine de l'estime de soi repose sur trois éléments de base

- **la confiance** : la confiance est évaluée par le sujet dans les moments importants où il doit agir de manière adéquate. Une réussite dans un moment important stimule l'envie de prendre des risques.

Les réussites vont nourrir l'amour de soi et forger une vision de soi. Ces petits succès de la vie quotidienne sont nécessaires à notre équilibre psychologique.

On sait aussi que l'estime de soi a besoin de se renouveler. Les bénéfices d'un succès ne sont pas éternels. Plus l'estime de soi du sujet est basse au départ (au sortir de l'enfance, à la fin de l'adolescence) et plus le bénéfice en terme d'estime de soi est éphémère.