Repères théoriques CPS et Santé Environnement

Mise à jour de cette page :
12/05/2025

Les liens entre santé mentale et environnement sont multiples. S'il est désormais prouvé que le contact direct avec la nature a des effets positifs sur la santé physique, mentale et sociale, il est vrai aussi que les effets du dérèglement climatique peuvent diminuer notre sentiment de bien-être.

Le développement des CPS est un fort levier de promotion de la santé mentale, et peut-être plus particulièrement encore dans notre contexte actuel traversé par des crises environnementales, sociales, sanitaires et politiques.

Qui sont les CPS ?

Elles sont multiples et variées ! Initialement au nombre de 10, elles sont à présent plus nombreuses et regroupées au sein de 3 grandes catégories :

- **les compétences cognitives** (ex : connaissance de soi de ses forces, ses limites, ses valeurs - savoir penser de façon critique - savoir prendre des décisions constructives ...)
- **les compétences émotionnelles** (ex : avoir conscience de ses émotions et de son stress - exprimer ses émotions - capacité à faire face en situation d'adversité ...)
- **les compétences sociales** (ex: capacité d'écoute empathique, développer des attitudes et comportements prosociaux, savoir demander de l'aide, capacité d'assertivité et de refus ...).

Lire aussi référentiel CPS - santé publique France ou sa version synthétique les CPS : l'essentiel à savoir

Pourquoi développer les CPS ?

Les CPS se retrouvent **au cœur de différentes finalités éducatives** : le bien-être et la qualité de vie, la socialisation et l'autonomie, la citoyenneté et le vivre ensemble, la prévention des conduites à risque, les processus d'apprentissage et la

réussite éducative et scolaire.

Bien que peu de recherches aient été menées sur l'intérêt de mobiliser les CPS pour éduquer à l'environnement, nombreuses sont les études qui prouvent que la nature et l'environnement extérieur plus largement nous aident à utiliser et renforcer davantage nos compétences psychosociales.

Les compétences sociales sont mobilisées plus facilement lors de temps en extérieur, et dès la petite enfance. La créativité et la confiance en soi augmentent également avec le temps passé en extérieur. Enfin, la nature est aussi d'une grande aide dans la régulation émotionnelle. Par exemple, les personnes vivant à proximité d'espaces verts sont moins stressées.

Ici il s'agit non pas de bénéficier des bienfaits de la nature pour développer nos CPS, mais à l'inverse de **renforcer nos aptitudes individuelles et collectives pour prendre soin de nous, des autres (humains et non humains) et de notre système Terre**.

Pour **faire face aux défis actuels et à venir**, le développement des CPS nous semble une piste intéressante pour les enfants et les adultes. La conscience de soi et des autres, l'empathie envers le vivant et le non-vivant, la capacité à coopérer, et prendre des décisions, à résoudre collectivement des problèmes, ou encore l'identification et la compréhension de nos émotions sont autant de forces nécessaires pour évoluer dans notre monde, dans le respect de soi et des autres.

Lire aussi la fiche repère Les compétences Psychosociales : un levier pour éduquer à la santé environnement

Lire aussi le livret « Comment la nature nous fait du bien – renforcer les compétences psychosociales des jeunes par des activités en lien avec la nature »

Comment développer les CPS ?

Les recherches et interventions de ces dernières années ont permis d'identifier des **facteurs clés** favorisant la qualité des actions soutenant le développement des CPS.

Dans de nombreux espaces à visée éducative (domicile, crèche, école, centre de loisirs, centre sociaux, etc.), il est primordial d'instaurer un **environnement physique et**

social pro-CPS c'est à dire **soutenant le développement des CPS**. Il s'agit de penser et mettre en place des organisations et des lieux accueillants, bienveillants, respectueux des besoins de chacun et de tous. Le développement des **CPS des adultes** (parents, bénévoles, professionnels) est une clé essentielle à la création de ces environnements favorables.

Durant les activités spécifiques de développement des CPS, il est important d'être au clair sur ses **intentions éducatives**, de se fixer des objectifs et de s'appuyer sur la **pédagogie expérientielle** suivie d'un temps de **discussion** pour permettre la conscientisation des apprentissages.

Ces ateliers doivent **s'inscrire dans la durée** et suivre une certaine **progression**.

Il semble en effet pertinent de renforcer la connaissance de soi et les compétences émotionnelles avant de travailler sur la résolution de conflit par exemple.

Lire aussi Renforcer les CPS, oui mais comment ? fiche pédagogique du cartable des CPS - IREPS Pays de la Loire

Lire aussi la séquence éducative Animer le temps de discussion d'une activité CPS

Pour aller plus loin :

IREPS ARA - cycle de webinaires santé psychique et environnement : des liens multiples
SIRENA - site ressource national sur les CPS
IREPS ARA - Article éco-émotions et promotion de la santé
CREAI-ORS Occitanie - Bibliographie commentée : « les jeunes face à l'éco-anxiété et autres émotions liées au déréglement climatique »
IREPS ARA - Bonnes Idées et Pratiques Prometteuses : Faire le lien entre santé mentale et environnement en promotion de la santé«
IREPS Pays de la Loire - Le cartable des compétences psychosociales