



Nathalie Anton

Psychologue clinicienne spécialiste des adolescents et des jeunes adultes ; professeure agrégée de lettres modernes ; auteure de *Le Potentiel caché de votre ado* (Eyrolles, 2018).

Les compétences socio-émotionnelles dans la prise en charge des jeunes patients

- 4 minutes de lecture

La notion de compétences socio-émotionnelles - ou compétences psychosociales -, est encore peu utilisée dans la prise en charge des patients, sans doute parce qu'elle est, à tort, perçue comme un outil managérial cantonné à l'univers professionnel. Pourtant, ces compétences abordent de manière très complète la question du bien-être des individus, et tout particulièrement celui des enfants et des adolescents. Leur influence positive sur la scolarité est ainsi avérée, tant les émotions et les relations sociales jouent un rôle prépondérant dans la qualité des apprentissages : un jeune qui sait gérer son stress, différer les gratifications immédiates, échanger et collaborer de manière constructive avec ses pairs, se fixer des objectifs réalistes ou encore solliciter de l'aide en cas de difficulté a plus de chances non seulement de réussir scolairement, mais aussi de s'épanouir individuellement.

Idéalement, il faudrait évaluer ces compétences en amont pour prévenir l'irruption de situations problématiques puisque « *il est avéré par les études scientifiques que des comportements à risque pour la santé tels que la prise de substances psychoactives, les comportements violents ou les rapports sexuels à risque (non protégés) sont plus fréquents lorsque leurs auteurs ont des compétences psychosociales peu développées.* »¹

Cependant, contrairement à d'autres pays anglo-saxons notamment, l'école française ne les prend pas explicitement en compte faute de formation, de temps et d'outils. Les professionnels de santé qui sont au contact des jeunes patients ont par conséquent un rôle important à jouer dans leur acquisition et leur renforcement.

Comment aborder ces compétences ?

D'abord, en les faisant sortir de l'implicite : elles ne sont pas innées, s'interrogent et s'acquièrent. Petite anecdote éloquent, l'éditeur a choisi d'intituler le livre que je leur ai consacré en 2018 *Le Potentiel caché de votre ado* plutôt que *Les compétences socio-émotionnelles à l'adolescence*, au prétexte que personne ne saurait

¹ *Développer les compétences psychosociales des enfants et des jeunes*, INPES, 28/04/15.

ce dont il s'agissait ! Les professionnels de santé doivent y être sensibilisés pour les évaluer auprès de leurs patients et leur apporter des clés :

- **Identitaires** : repérer ses atouts, ses faiblesses, identifier ses goûts, ses aspirations, ses valeurs... Sur ce point, les 24 forces de caractère et les 6 grandes vertus établies par Seligman et Peterson est un outil utile pour explorer avec les jeunes patients les facettes de leur personnalité.
- **Affectives** : reconnaître ses émotions, en saisir les déclencheurs, les maîtriser en amont et/ou en aval... Dans ce cadre, des exercices de méditation de pleine conscience, comme *The Wheel of Awareness* du Dr. Dan Siegel ou encore la relaxation musculaire progressive de Jacobson peuvent être préconisés pour réduire le stress ou différer la satisfaction immédiate des désirs.
- **Relationnelles** : interroger l'accès à l'autonomie, développer l'empathie, désamorcer les conflits... On peut par exemple travailler l'assertivité avec les patients en leur exposant les 4 étapes de la communication non violente pour exprimer un problème sans l'envenimer.
- **Organisationnelles** : gérer son emploi du temps, équilibrer les temps de détente, de sommeil, d'activité physique, de concentration... On peut, pour ce faire, se référer aux 7 activités quotidiennes du *Healthy Mind Platter* du Dr. Dan Siegel.
- **Décisionnelles** : éviter les conduites à risques, solliciter de l'aide en cas de nécessité, se fixer des objectifs en évaluant les conséquences pour soi et autrui... L'acronyme SMART est un bon moyen mnémotechnique pour aider à établir des buts Spécifiques, Mesurables, liés à des Actions concrètes, Réalistes et inscrites dans le Temps.

Connaître ces domaines de compétences permet de nourrir les entretiens, d'aborder des questions laissées dans l'ombre, de se décentrer des points de fixation, de révéler des lignes de force insoupçonnées. Car c'est en approchant les patients dans leur globalité qu'il est souvent possible de leur venir en aide.