

L'Organisation Mondiale de la Santé a développé en 1993 le concept de compétences psychosociales (*life skills* en anglais), définissant dix aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être.

*« C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »*

La liste :

- **Apprendre à résoudre des problèmes**
- **Apprendre à prendre des décisions**
- **Avoir une pensée créative**
- **Avoir une pensée critique**
- **Savoir communiquer efficacement**
- **Être habile dans les relations interpersonnelles**
- **Avoir conscience de soi**
- **Avoir de l'empathie pour les autres**
- **Savoir gérer son stress**
- **Savoir gérer ses émotions**

L'OMS détaille ainsi dix compétences :

- **Apprendre à résoudre des problèmes**  
Cette compétence aide à faire face aux problèmes que l'on rencontre tout au long de sa vie. Laissés sans solution, des problèmes importants peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.
- **Apprendre à prendre des décisions**  
Cette compétence aide à faire des choix de façon constructive, ce qui peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles.
- **Avoir une pensée créative**  
Cette compétence contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en permettant aidant à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.
- **Avoir une pensée critique**  
Cette compétence permet d'analyser les informations et les expériences de façon objective, en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions des pairs.
- **Savoir communiquer efficacement**  
Cette compétence permet d'exprimer ses désirs à propos d'une action dans laquelle on est impliqué, mais aussi de demander des conseils et de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire.

- **Être habile dans les relations interpersonnelles**

Cette compétence aide à établir des rapports de façon positive, de lier et de conserver des relations personnelles et professionnelles, permettant d'établir un bien-être social et mental. Cela implique également de savoir interrompre des relations de manière constructive.

- **Avoir conscience de soi**

Cette compétence permet de connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions, afin de reconnaître les situations de stress. Elle permet d'établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et de partager ses opinions avec les autres.

- **Avoir de l'empathie pour les autres**

Cette compétence permet d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne, afin d'accepter les autres avec leurs différences, d'améliorer ses relations sociales, notamment dans un contexte de diversité ethnique.

- **Savoir gérer son stress**

Cette compétence implique d'en reconnaître les sources et les effets, pour en contrôler le niveau, en modifiant par exemple son environnement physique ou son style de vie ou en acquérant des techniques visant à en diminuer les effets.

- **Savoir gérer ses émotions**

Cette compétence implique de reconnaître ses propres émotions, comme celles des autres, en étant conscient de leur influence sur les comportements afin d'adopter des réactions appropriées.