

Mapping structuré des Compétences Psychosociales vers les Qualités Humaines

Le tableau ci-dessous présente la correspondance entre chaque encadré du schéma d'origine, les qualités humaines retenues (4 à 5 par encadré), et une brève explication du lien avec le texte original. Document d'appui visuel pour aide à l'animation.

Encadré CPS Original	Qualités Humaines Proposées	Explication du lien avec la CPS d'origine
Avoir conscience de soi	Authentique, réaliste, réfléchi, humble, confiant	Se connaître, reconnaître ses forces et limites, s'accepter.
Savoir penser de façon critique	Curieux, ouvert d'esprit, lucide, objectif, analytique	Remettre en question, s'informer, prendre du recul.
S'auto-évaluer positivement	Optimiste, bienveillant envers soi, modeste, valorisant, résilient	Prendre conscience de sa valeur, croire en ses capacités.
Être attentif à soi (pleine conscience)	Calme, attentif, posé, à l'écoute de soi, centré	Être présent, écouter ses ressentis, se recentrer.
Prendre des décisions responsables	Décidé, réfléchi, responsable, prévoyant, autonome	Faire des choix et en assumer les conséquences.
Résoudre des problèmes/Créer	Débrouillard, créatif, ingénieur, flexible, persévérant	Trouver des solutions, imaginer de nouvelles façons d'agir.
Gérer ses impulsions/Atteindre ses buts	Organisé, persévérant, maître de soi, motivé, volontaire	Avancer vers un objectif, rester concentré malgré les obstacles.
Connaître ses émotions	Sensible, conscient de ses émotions, sincère, en paix, expressif	Reconnaître et accepter ses ressentis.
Comprendre les émotions des autres	Empathique, attentif, accommodant, tolérant, respectueux	Se mettre à la place d'autrui, comprendre le vécu des autres.
Exprimer ses émotions de façon positive	Communicatif, sincère, expressif, posé, apaisé	Dire ce qu'on ressent sans blesser ni se fermer.
Réguler son stress et ses émotions	Serein, adapté, tempéré, courageux, endurant	S'apaiser face au stress, garder son calme.
Communiquer efficacement	Clair, sociable, ouvert, respectueux, assertif	S'exprimer, écouter, comprendre et se faire comprendre.
Aller vers l'autre/Créer du lien	Chaleureux, accueillant, solidaire, convivial, accessible	Aller vers les autres, créer du lien, proposer son aide.
Coopérer, collaborer	Coopératif, disponible, à l'écoute, flexible, bienveillant	Travailler avec les autres, aider, partager, soutenir.
Résoudre les conflits de façon constructive	Pacifique, diplomate, juste, négociateur, conciliant	Trouver des solutions ensemble, calmer les tensions.
Demander de l'aide, s'affirmer	Courageux, honnête, responsable, affirmé, humble	Oser demander ou dire non dans le respect.
Développer des comportements prosociaux	Généreux, serviable, encourageant, loyal, solidaire	Agir positivement pour le groupe ou le collectif.