

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