

LA GAZETTE DE L'ORIENTATION



POUR TOUS: ELEVES, PARENTS & EDUCATEURS



INTERVIEW AVEC ALIX NAUDY,
PSYCHOPRATICIENNE

FOCUS LETTRES ET
ENSEIGNEMENT : RENCONTRES
AVEC CAMILLE MARTIN-
GERVAIS, PROFESSEURE
D'ANGLAIS & IRIS PESSAROSSO,
ETUDIANTE A L'ENS ET
ANCIENNE ETUDIANTE EN
PREPA AL

OCTOBRE 2026

**LE RÔLE DES
COMPETENCES
PSYCHOSOCIALES DANS
L'ORIENTATION**

**FOCUS SUR LE SECTEUR
DES LETTRES ET DE
L'ENSEIGNEMENT**

LE ROLE DES COMPETENCES PSYCH

L'EDITO

Se connaître, gérer ses émotions, coopérer avec les autres ou encore faire face aux difficultés : ces compétences, souvent appelées compétences psychosociales, prennent aujourd'hui une place de plus en plus importante dans les parcours scolaires et professionnels.

Elles participent directement au bien-être, à la confiance en soi et à la capacité de chacun à construire son avenir.

Dans cette nouvelle édition, nous souhaitons mettre en lumière le rôle de la santé mentale et de ces compétences essentielles dans la réussite des jeunes.

Nous porterons également un regard particulier sur les secteurs des lettres et de l'enseignement, où la communication, l'écoute et la transmission des savoirs sont au cœur des métiers.

En vous souhaitant une bonne rentrée scolaire et une bonne lecture !



Laurena & Vincent
Co-fondateurs de Copass Conseil

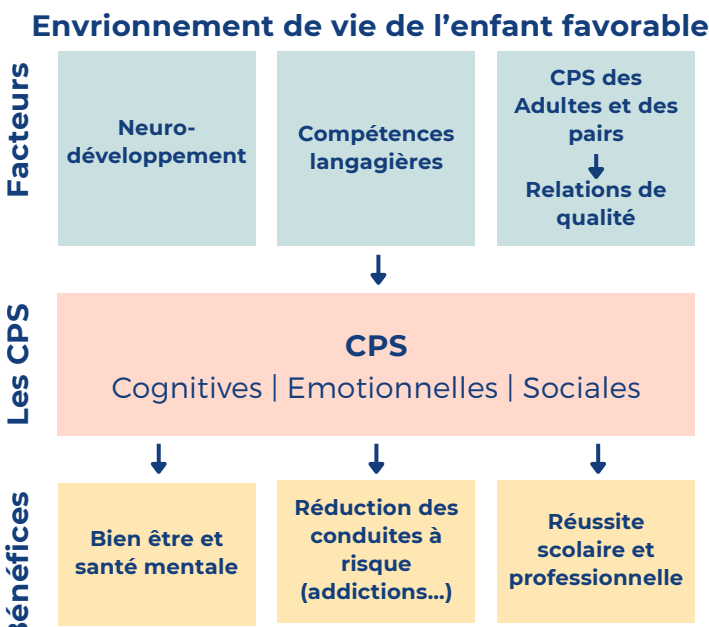
LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES: DEFINITION ET CARACTERISTIQUES

Comme le rapporte Santé Publique France, les compétences psychosociales (CPS) sont un ensemble de compétences psychologiques:

- **Cognitives:** Conscience de soi, Maîtrise de soi, Capacité à prendre des décisions constructives (connaissance de soi, esprit critique, gestion de ses émotions, choix cohérents et responsables)
- **Emotionnelles:** Conscience, gestion et régulation de ses émotions et de son stress (Colère, Anxiété, Tristesse...)
- **Sociales :** Communication constructive, résolution des difficultés , développement des relations (Empathie, liens sociaux, Coopération...).

Affichées comme une priorité des politiques publiques et notamment depuis 2022 avec la mise en place d'une stratégie nationale pour développer les compétences psychosociales auprès de la jeunesse, elles permettent de

maintenir un état de bien-être psychique. Le développement des CPS est en effet perçu comme un levier essentiel pour la santé publique, favorisant le bien-être, la réussite éducative, l'insertion professionnelle et la prévention des comportements à risque.



OSOCIALES DANS L'ORIENTATION

LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES DANS L'ORIENTATION

En plus de contribuer à la santé mentale de l'enfant ou de l'adolescent, les compétences psychosociales sont donc garantes de sa réussite scolaire, et favorisent son orientation et insertion professionnelle. Elle représentent un levier précieux pour favoriser l'autonomie et la motivation d'un projet d'orientation à travers différents facteurs:

La connaissance de soi

Pour s'orienter efficacement, il est avant tout essentiel de bien se connaître. L'élaboration d'un projet d'avenir repose sur l'identification de ses intérêts, de ses valeurs et de ses compétences, afin de construire un projet cohérent avec son profil et sa personnalité. Le développement des CPS, notamment cognitives, favorise l'expression et la clarification des intérêts personnels et professionnels, des valeurs, des motivations, des aptitudes ainsi que des expériences passées. L'ensemble de ces éléments constitue des ressources précieuses pour explorer les différentes perspectives d'avenir et envisager les possibles.

La prise de décision dans l'orientation

Faire un choix et prendre des décisions

constituent des étapes essentielles dans l'orientation vers un secteur d'activité. Ce processus doit s'appuyer sur une connaissance éclairée des différentes possibilités qui s'offrent à soi, en prenant le temps d'explorer et de comparer les parcours d'études, les métiers et les perspectives associées. Le développement des CPS favorise ainsi l'acquisition de l'esprit critique nécessaire pour analyser ces informations et construire une décision réfléchie.

La gestion des émotions et de l'incertitude

Les CPS et en particulier les compétences émotionnelles, constituent un soutien précieux pour faire face à une orientation souvent perçue comme incertaine et source de stress ou d'anxiété. La capacité à exprimer et à réguler ses émotions représente un appui pour mieux les maîtriser et préserver la confiance en soi tout au long de son parcours.

L'adaptation au contexte scolaire ou professionnel

Enfin la capacité à interagir avec les autres et faire preuve d'empathie sera indispensable pour pouvoir évoluer et s'adapter à tout environnement de travail scolaire ou professionnel.

LE PARCOURS INSPIRANT

Pour favoriser le développement des compétences psychosociales en milieu scolaire, une initiative a été mise en place depuis 2024 : Mener des séances d'empathie dans les écoles maternelles et élémentaires.

Pourquoi développer les compétences psychosociales ? Quels sont les effets en milieu scolaire ?

Le développement des CPS favorise l'autonomie, le bien-être et des comportements favorables à la santé, tout en réduisant les conduites à risque.

À l'école, elles améliorent la réussite, le climat de classe et l'épanouissement des élèves.

Plusieurs études ont confirmé les effets positifs des programmes de développement des CPS.

À titre d'exemple, le classement Pisa de 2018 a classé la France 62^e sur 65 pays de l'OCDE pour la confiance en soi des élèves, alors que cette compétence est un déterminant de la réussite scolaire (OCDE, 2018 - Résultats du PISA 2015 (Volume III) : Le bien-être des élèves, PISA, Éditions OCDE, Paris).

Mise en place de séances d'empathie dans les écoles maternelles et élémentaires

Depuis la rentrée 2024, les cours d'empathie sont généralisés en maternelle et en élémentaire dans le cadre du renforcement du volet prévention du Plan interministériel de lutte contre le harcèlement (27 septembre 2023).

Ces cours visent à améliorer la qualité des relations entre élèves et à développer des compétences essentielles comme le respect, l'estime de soi et le vivre ensemble, contribuant ainsi à un climat scolaire serein et à la réussite de tous.

Cette initiative repose sur 16 compétences psychosociales, qui structurent les ressources pédagogiques proposées aux enseignants.

FOCUS SUR LE SECTEUR DES LETTRES ET DE L'ENSEIGNEMENT

LES CARACTÉRISTIQUES DU SECTEUR DES LETTRES ET DE L'ENSEIGNEMENT



Empathie et
transmission
des savoirs



Interdisciplinarité



Culture littéraire et
historique



Expression écrite et
orale

LES DIFFÉRENTES FORMATIONS POSSIBLES

Prépa

A/L
B/L

Licences

Lettres
...

BTS/ BUT

Edition
Communication
Tourisme

Autres

Sciences Po/ IEP
&
Ecoles spécialisés

LES DIFFÉRENTS DEBOUCHES DES LETTRES ET DE L'ENSEIGNEMENT



Management



Sciences
politiques



Traduction et
interprétariat



Journalisme et
communication



Recherche et
Enseignement



Patrimoine



Armée



Ingénierie et
statistiques

LA VISION DU PRO

Rencontre avec Camille MARTIN-GERVAIS, professeure d'Anglais au collège/lycée Cours Bastide - Marseille

Quel est ton métier et comment décrirais-tu ce que tu fais au quotidien ?

Je suis enseignante certifiée d'anglais et ce que je fais au quotidien c'est évidemment majoritairement de donner des cours, mais il y a aussi de la préparation de séances, de la correction et de l'accompagnement d'élèves car je suis également professeure principale en Terminale.

Quel a été ton parcours ?

J'ai passé un bac S car j'adorais les maths, SVT et l'anglais et à l'époque il n'y avait pas les choix de spécialités donc j'ai privilégié les matières scientifiques.

J'ai enchaîné sur une classe préparatoire aux grandes écoles (CPGE) Hypokhâgne B/L car cela restait une filière assez générale avec de toutes les matières et je n'étais pas encore sûre de mon choix définitif. À la fin de cette classe préparatoire de deux ans, certaine de ne pas vouloir passer les concours IEP, ENS ou Ecoles de commerce, j'ai demandé une équivalence en Licence 2 d'anglais (L2).

Après une L3 en Angleterre grâce au programme Erasmus, je me suis lancée dans un Master MEEF (master dédié aux métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation) et j'ai passé le concours du CAFEP (équivalent du CAPES mais pour enseigner dans le privé sous contrat avec l'Etat).

Il y a ensuite une année de stage pour la titularisation définitive et depuis, j'enseigne l'anglais en collège et lycée.

Quelles sont les qualités essentielles à avoir selon toi dans ce métier ?

Je pense qu'il faut beaucoup de patience et de bienveillance tout en sachant rester ferme, car les adolescents savent apprécier un cadre tant qu'il est juste. Il faut aussi aimer le contact avec les jeunes et savoir accepter que les générations changent et que ce n'est pas toujours une mauvaise chose.

Quels conseils donnerais-tu à des jeunes qui souhaitent se spécialiser dans le secteur de l'enseignement ?

Je leur dirais qu'il faut s'armer de patience et toujours travailler dans la nuance : imposer un cadre sans tomber dans l'autoritarisme, créer du lien sans basculer dans le copinage, être bienveillant sans devenir complaisant. Et si on se rend compte que ce n'est pas fait pour soi, ne pas forcer car sans passion pour sa matière ni pour la pédagogie on ne pourra rien transmettre.

LA VISION DE L'ETUDIANT

Rencontre avec Iris PESSAROSSI, ancienne étudiante de prépa AL et fonctionnaire-stagiaire à l'ENS

Pourquoi as-tu choisi de faire une prépa AL ?

C'est en premier lieu pour la pluridisciplinarité car je ne savais pas encore ce que je voulais faire après le bac donc je voulais me laisser le choix. La seconde raison, était l'expérience de travailler intensément. Je me disais que c'était l'occasion de voir ce que je pouvais faire en travaillant beaucoup parce que jusque là je m'étais plutôt laissée porter. Donc je voulais un cadre plus soutenu qu'à la fac. Si j'avais pu, j'aurais fait une B/L mais il n'y avait pas spé maths en L dans mon lycée donc ce n'était pas possible. J'avais aussi raté l'oral de sciences po Paris mais de toute manière je ne voulais pas partir de Marseille (ça a aussi motivé mon choix).

Comment décrirais-tu le rythme de travail et le contenu des matières en prépa AL ?

En A/L, le rythme est très intense : cours d'environ 8h à 17h, puis travail le soir et souvent le week-end. Il peut aussi y avoir des DS le samedi, des khôlles deux fois par an pour chaque matière et des concours blancs. Pour viser l'ENS, il faut travailler régulièrement, y compris pendant les vacances.

Le travail le plus exigeant pour les concours, concerne souvent les lettres classiques pour préparer l'ENS d'Ulm. Dans mon cas, je n'avais pas fait de latin ou de grec au lycée. Il faut alors rattraper le niveau et c'est la matière où il y a le plus d'inégalités. Il faut être très régulier. Les autres matières approfondissent celles du lycée : œuvres au

programme en littérature, thème en philosophie, période en histoire (avec beaucoup de par cœur). Il faut lire beaucoup en philosophie et en littérature, apprendre du vocabulaire en anglais, et suivre une spécialité (par exemple philosophie), qui permet d'approfondir la discipline et peut orienter son futur master, même si on peut ensuite changer.

Qu'as-tu fait à la suite de ta prépa ?

Après ma prépa, j'ai intégré l'ENS en philosophie tout en étudiant aussi le droit international des droits de l'homme. Cette année, je termine avec du cinéma documentaire, car j'ai gardé ce goût pour la pluridisciplinarité. Beaucoup de mes camarades passent l'agrégation et se lancent dans la recherche, mais je suis encore indécise : je cherche une voie qui combine travail intellectuel et mobilité internationale. L'an prochain, je serai sans doute professeure contractuelle en philosophie ou je ferai un VIA pour me laisser un an avant de choisir entre agrégation, thèse ou avocature. L'ENS permet cette liberté, car les études y sont rémunérées et l'insertion professionnelle est facilitée.

Quels conseils donnerais-tu à un jeune qui souhaiterait s'orienter vers ce type de prépa ?

Il faut aimer lire, être curieux et savoir s'adapter à différentes méthodes selon les disciplines. Cela permet d'acquérir une bonne méthode de travail et une solide culture générale.

L'INTERVIEW

RENCONTRE AVEC **ALIX NAUDY**, PSYCHOPRATICIENNE, SPÉCIALISTE DE LA RELATION PARENTS-ENFANTS

Pouvez-vous vous présenter ?

J'ai d'abord été enseignante dans le secondaire pendant 15 ans où j'ai pu exercer dans des établissements très différents, avant de me reconverter en tant que psychopraticienne spécialiste de la relation parents-enfants et consultante en réflexes archaïques pour les enfants de 7 à 12 ans.

En quoi les compétences psychosociales (CPS) influencent-elles concrètement la capacité de l'élève à faire des choix d'orientation éclairés et réalistes ?

Les CPS sont utiles à différents niveaux. Elles permettent de bien se connaître et de savoir qui on est : Est-ce qu'on aime être actif ? Comment on se projette dans la vie ? Comment on aimerait se sentir utile... Elle permettent aussi de nourrir l'estime de soi. Cela est très important car plus on accepte ce que l'on est, plus on va en faire une force, qui va nous permettre d'affirmer ses décisions par rapport à soi-même sans se laisser influencer par les autres. Enfin, elles permettent de mieux maîtriser ses émotions et son stress par rapport au sujet de l'orientation qui peut parfois être anxiogène (Parcoursup...) et donc de pouvoir faire des choix plus sereins.

Quelles CPS vous semblent les plus déterminantes pour aider un jeune à se projeter, gérer l'incertitude et construire un projet professionnel ?

Je dirais que ce sont vraiment les compétences émotionnelles qui aident à se connaître et s'estimer. Il y a également les compétences cognitives qui permettent de pouvoir réfléchir, analyser et se positionner.

Quels dispositifs éducatifs ou pédagogiques permettent de développer ces compétences chez les élèves ?

Certaines pratiques comme l'utilisation des intelligences multiples (développées par la psychologue H. GARDNER) ou le travail par projet qui favorise l'interaction avec les autres, permettent déjà de développer les CPS afin de se connaître, et de comprendre là où sont nos points forts et où on prend du plaisir. L'enseignement

descendant permet moins cette exploration. Le principe de "Apprendre à apprendre" est également important. Identifier les modalités d'apprentissages qui nous conviennent permettent aussi de développer ces CPS.

Si l'on devait repenser le système d'orientation en intégrant pleinement les compétences psychosociales, quelles seraient selon vous les priorités à mettre en place ?

On pense beaucoup à avoir des moments sur l'orientation durant la scolarité d'un élève (présentation, sensibilisation...), mais il serait pertinent de développer les CPS en continu à l'intérieur même des enseignements. Il faudrait en réalité que chaque matière puisse intégrer un volet orientation qui permettrait de rendre les choses plus concrètes en faisant le lien avec des métiers et donc de donner beaucoup plus de sens aux élèves sur ce qu'ils apprennent.

Ce qui est dommage aussi, c'est que souvent ce que l'on présente aux élèves sur l'orientation ne donne pas forcément envie alors que ce sujet devrait être enthousiasme. Si on permettait aux élèves de mieux se connaître, il serait plus facile pour eux de comprendre les activités et les métiers où ils pourraient plus facilement s'épanouir. Cela serait aussi beaucoup plus valorisant. Tout ce qui permet la connaissance de soi est essentiel.

Enfin l'orientation n'est pas que scolaire. Elle se construit en permanence, et elle n'est pas figée. Elle est flexible et se construit tout au long de sa vie. Il y a de nombreux chemins possibles, ce qui est important c'est de développer de l'envie et de l'enthousiasme.



LES ACTUALITES DE COPASS

ZOOM SUR NOS INTERVENTIONS ET PARTENAIRES



Qui sommes nous ?

Forts d'une expérience de plusieurs années en recrutement post bac et en formation, Laurena & Vincent ont aujourd'hui à coeur d'accompagner de manière individualisée sur les thématiques de l'orientation, la poursuite d'études, l'insertion professionnelle, ou encore la formation et le coaching professionnel.

Nos accompagnements:

- Bilans d'orientation
- Ateliers pour se préparer aux admissions post bac
- Accompagnement à l'intégration professionnelle
- Formation à l'orientation
- Bilans de compétences



NOUS CONTACTER:

 06.07.82.43.97 - 06.66.96.83.95

 copassconseil@gmail.com

 <https://copassconseil.com/>



Copass Conseil

ACCOMPAGNER • GUIDER • TRANSMETTRE