



<https://promotionsantebretagne.fr/competences-psychosociales/>

## “ Renforcer l’estime de soi et le pouvoir d’agir des personnes ”

*Les compétences psychosociales sont la capacité d’une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. 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.*

***Définition de l’Organisation Mondiale de la Santé, 1993***

Renforcer l’estime de soi et le pouvoir d’agir des personnes est une préoccupation forte en promotion de la santé. La stratégie d’intervention vise à aider les personnes à développer des compétences nécessaires pour faire des choix libres et éclairés en matière de santé, pour soi et pour tous (ses proches, son entourage, sa communauté).

Pour soutenir ce type de stratégie, le Pôle met à disposition des acteurs des ressources utiles pour s’approprier les notions, animer des séquences auprès de publics, mener un plaidoyer.