

FRAPS CENTRE - VAL DE LOIRE | NUMÉRO 1 | AVRIL 2017

FORCE DE

FRAPS



**LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :
La FRAPS 5 ans d'expertise.**



NUMERO 1
AVRIL 2017

**Fédération Régionale
des Acteurs en
Promotion de la Santé
Centre - Val de Loire**

- Directeur de la publication -
Gildas VIEIRA
Directeur de la FRAPS
Centre - Val de Loire

- Rédaction -
Emmanuel RUSCH
Président de la FRAPS
Centre - Val de Loire

Aurore ABLIN
Responsable
Chargée de missions
Antenne 41

Delphy COLAS BOUDOT
Responsable
Chargée de missions
Antenne 37

Danielle FORTIN
Documentaliste
Antenne 37

Romain LANIESSE
Chargé de missions
Antenne 45

Fanny LORIN
Chargée de missions
Antenne 45

Mathilde POLLET
Responsable
Documentaliste
Coordinatrice CRESCENDOC
Antenne 45

- Réalisation -
Pauline RIBÉMONT
Chargée de communication
FRAPS Centre - Val de Loire
Images : Created by Freepik

Siège social FRAPS :
68 rue Walvein - 37000 Tours
contact@frapscentre.org
02.47.37.69.85

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LA FRAPS 5 ANS D'EXPERTISE.

Edito...

>> Page 3

Compétences psychosociales et promotion de la santé.

>> Page 4

Les compétences psychosociales en formation : 5 ans d'expérience à la FRAPS.

>> Page 6

La documentation au service des compétences psychosociales.

>> Page 8

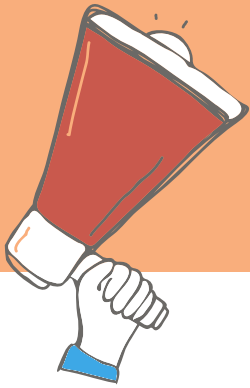
Les compétences psychosociales en pratique en Région Centre-Val de Loire.

>> Page 11

Les compétences psychosociales : Effet de mode ou véritable levier ?

>> Page 14

SOMMAIRE



EDITO



Rédigé par Gildas VIEIRA - Directeur de la FRAPS Centre - Val de Loire

La FRAPS, Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé, intègre depuis 5 ans dans ses actions, le développement des compétences psychosociales. Elle a su mettre en place des formations et accompagner plusieurs projets autour de cette thématique.

Quoi de plus naturel, me dira-t-on lorsque l'on travaille dans le secteur de la promotion de la santé que de promouvoir les compétences psychosociales ! Pas si simple ? L'évolution des politiques publiques vers un regroupement de structures, des restrictions budgétaires et la mise en concurrence des acteurs n'incitent pas toujours au bien-être des professionnels de ce secteur.

Les 9 millions de personnes en situation de précarité et les 6 millions de demandeurs d'emplois que compte la France ont besoin de ce « vivre ensemble » que prône la vie associative et la santé.

Les compétences psychosociales définies par l'Organisation Mondiale de la Santé sont autant d'aptitudes considérées comme essentielles et trans-culturelles qui permettent de "répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne", tout en maintenant "un état de bien-être mental".

« Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être, puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé. » O.M.S., 1993

Nous avons connu en 2016 une année charnière pour la promotion de la santé, avec notamment, la loi de modernisation de notre système de santé qui place le renforcement de la prévention et la promotion de la santé dans son titre premier, et les 30 ans de la charte d'Ottawa.

Oui, cette charte qui précise les atouts de la promotion de la santé «...perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie. Ce faisant, elle donne aux gens davantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend mieux aptes à faire des choix judicieux ». Elle fait bien référence au développement des compétences psychosociales, donc aux facteurs déterminants du bien-être et du plaisir pour chaque individu, professionnels comme usagers de tout âge. Souvent présentées en binômes, ces compétences sont étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles, relation à soi et relation à l'autre. Elles ont de multiples bénéfices qui s'articulent autour des valeurs sociales.

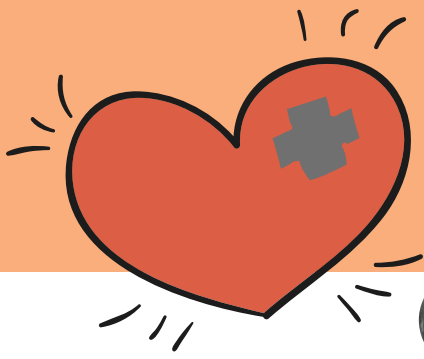
Pour ce premier numéro de Force de FRAPS, les salariés de la fédération, dans la diversité des services qui la compose, ont souhaité partager avec vous leur expérience de terrain. Nous vous proposons de monter dans ce bateau de plaisance, aux larges de la promotion de la santé afin de mesurer la douce navigation de l'équipe FRAPS à votre service pour le développement des compétences psychosociales.



EN BREF...

Les CPS à la FRAPS c'est :

- Plus de 320 personnes formées par la FRAPS en 5 ans, dont des professionnels de l'Education Nationale
- 60 % des conseils méthodologiques en documentation
- 30 % des prêts
- 62 outils d'intervention indexés dans la Crescen'base
- Au moins 1 atelier découverte d'outils par an
- Une 20aine de projets accompagnés par an



Compétences psychosociales et promotion de la santé



Danielle FORTIN - Documentaliste - Antenne FRAPS Indre-et-Loire
Mathilde POLLET - Responsable et documentaliste - Antenne FRAPS Loiret
Coordinatrice Réseau CRESCENDOC

La FRAPS Centre-Val de Loire intègre le développement des compétences psychosociales au sein des actions de prévention qu'elle accompagne et dans le cadre de ses formations depuis 5 ans. C'est donc à partir de l'expérience de ses salarié-e-s qu'elle vous propose cette réflexion sur le thème du développement des Compétences Psychosociales (CPS) en promotion de la santé.

Le concept, défini par l'OMS dès 1993, est à la pointe de la promotion de la santé. Mais de quoi s'agit-il précisément ? Et, les actions qui s'en réclament sont-elles efficaces ?

Le concept des CPS renvoie au 4ème axe de la charte d'Ottawa (OMS, 1986) qui concerne l'acquisition d'aptitudes individuelles : « La promotion de la santé soutient le développement individuel et social en offrant des informations, en assurant l'éducation pour la santé et en perfectionnant les aptitudes indispensables à la vie. [...] Cette démarche doit être accomplie à l'école, dans les foyers, au travail et dans le cadre communautaire, par les organismes professionnels, commerciaux et bénévoles, et dans les institutions elles-mêmes. »

En 1993, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) introduit le concept et fait référence, en premier lieu, à une compétence psychosociale globale : « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne [...] en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Pourquoi travailler sur les CPS ?

Les CPS sont utilisées dans les programmes de promotion de la santé à destination des enfants, principalement dans le cadre d'une collaboration avec les équipes éducatives. Leur utilisation est en revanche moins adaptée dès lors qu'il s'agit de travailler dans une optique de prévention ou de réduction des risques avec des adultes ou de grands adolescents. Il est alors plutôt question de favoriser le changement, ou l'adaptation aux risques encourus, d'attitudes et de comportements déjà installés. Les CPS auxquelles il faut alors faire appel sont plus spécifiques.

La recherche a pu montrer ces vingt dernières années des liens entre différentes CPS et la modification ou le maintien de comportements, qu'il s'agisse d'abstinence, d'activité physique ou d'accès aux soins. Le choix de la ou des compétences à développer se fait en fonction des problématiques rencontrées, de l'âge et de la situation des personnes destinataires de l'action ou du programme.

Auprès des adolescents et adultes, les programmes et actions développés mobilisent les CPS à travers différents thèmes qui se révèlent interdépendants : **l'estime de soi, le sentiment d'auto efficacité, la motivation, les stratégies d'adaptation (coping) et l'empowerment.**

Une efficacité démontrée

Le développement des CPS apparaît dans une large variété de programmes d'éducation et de prévention (des conduites addictives, des grossesses précoces, de la violence, etc.) avec une efficacité démontrée. Elles ont été mises en œuvre dans des projets portant sur la non-violence, le renforcement de la confiance en soi, etc.

SUITE PAGE 5

10 compétences sont à développer au cours de l'éducation, pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé, notamment auprès des enfants :

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

Leur utilisation dans des domaines aussi variés tend à démontrer la valeur intrinsèque du développement des CPS dans le champ général de la promotion de la santé. Cette approche permet en effet de travailler de manière transversale à l'acquisition et au maintien du bien-être.

Bien que le concept de CPS renvoie à une représentation différente selon les professionnels, il s'agit d'une approche positive et valorisante qui permet de prendre l'individu dans sa globalité. Cette approche permet de travailler à partir des ressources des personnes ciblées par l'intervention. Cela permet d'éviter la stigmatisation et de s'appuyer sur la valorisation des savoirs, savoir être et des savoir-faire. Ces programmes ne peuvent être opérants que si une attention est apportée à la cohérence de l'environnement dans lequel ils s'inscrivent. Ils doivent donc aller de pair avec une attitude pédagogique globale positive des adultes qui favorise l'estime de soi chez les enfants pas seulement lors des séances consacrées au programme. Cette cohérence suppose que tous les adultes qui ont en charge les jeunes se sentent intégrés à un projet commun dans lequel chacun a une part de responsabilité et un rôle reconnu, complémentaire à celui des autres.

Comment travailler sur les CPS ?

Toute action de prévention ou de promotion de la santé doit tenter d'agir simultanément sur plusieurs déterminants de la santé, comme le préconise la charte d'Ottawa. Le renforcement des CPS n'échappe pas à cette règle. Ces aptitudes individuelles sont liées et indissociables, et leur développement peut permettre à une personne de maintenir un niveau de bien-être physique mental et social satisfaisant. Il faut tenter d'évaluer l'influence de ces compétences sur ces différents facteurs. Il est important de s'interroger également sur les notions de désir et de plaisir qui influencent parfois nos choix. Par ailleurs, si elle ne tient pas compte des conditions de vie, l'action sur les CPS ne peut agir efficacement sur les inégalités sociales de santé.

Les Compétences psychosociales des adultes.

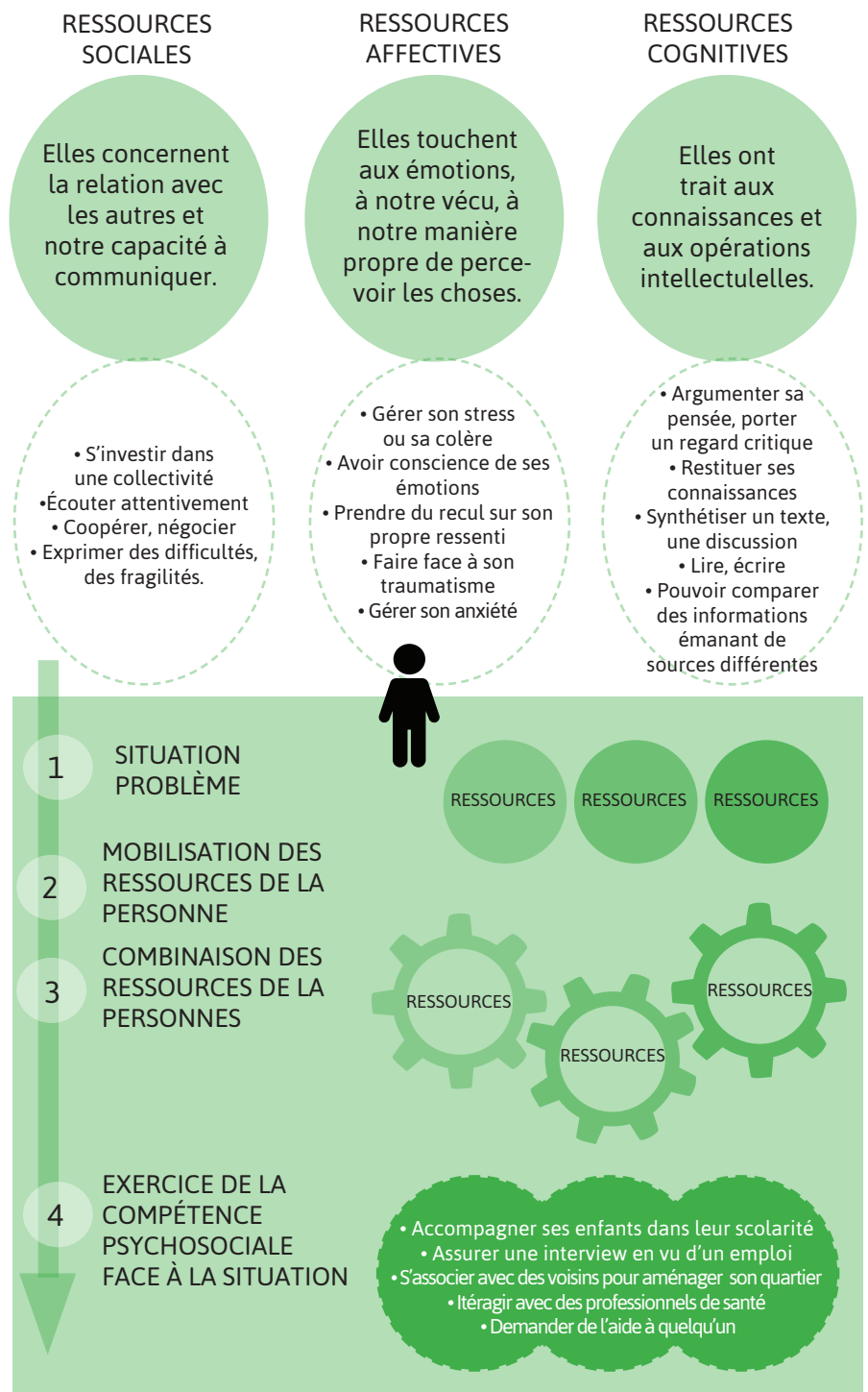
Certaines stratégies de développement des CPS peuvent apparaître comme normalisantes, il convient de travailler sur la prise de conscience, le vécu et éventuellement la transformation de cette émotion (via la verbalisation). Il convient également d'être particulièrement vigilant au regard de ces exigences éthiques dans la mise en place des actions.

Cette approche renvoie également à une question de fond : l'éducabilité des compétences, qui interroge à la fois l'inné et l'acquis. L'importance du transfert de connaissances entre acteurs de terrain et chercheurs est primordiale, et favorise le développement de programmes. Des questions autour de la transférabilité des actions ont également été soulevées, liées aux conceptions parfois mécanistes et non dynamiques des compétences psychosociales

MP / DF

Source : Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes, In La santé en Action n° 431, mars 2015, pp.10-26

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-431.pdf>





Les CPS en formation : 5 ans d'expérience à la FRAPS



Fanny LORIN - Chargée de missions - Antenne FRAPS Loiret

Le regard du formateur

Qu'entend-t-on par compétences psychosociales ? Comment les développer ? Quels outils et supports peuvent être utilisés ? Que peut apporter la psychologie positive conjointement aux CPS ? Voilà autant de questions auxquelles la FRAPS répond depuis 5 ans.

Depuis 2012, nous proposons une formation ayant pour objectif de découvrir ce que sont les compétences psychosociales, de se les approprier et d'être en mesure de construire des projets axés sur le développement de ces dites compétences.

Les sessions de formation organisées sur tout le territoire régional se doivent donc d'être pensées à l'image de la réalité des CPS : transversale, multiple et positive. Après une rapide introduction contextuelle, nous détaillons les 5 couples de CPS tels que définis par l'OMS et nous élargissons notre vision en abordant d'autres référentiels comme le référentiel marocain. De la même manière, nous menons une réflexion autour de la psychologie positive et de son intéressante complémentarité avec le développement des CPS.

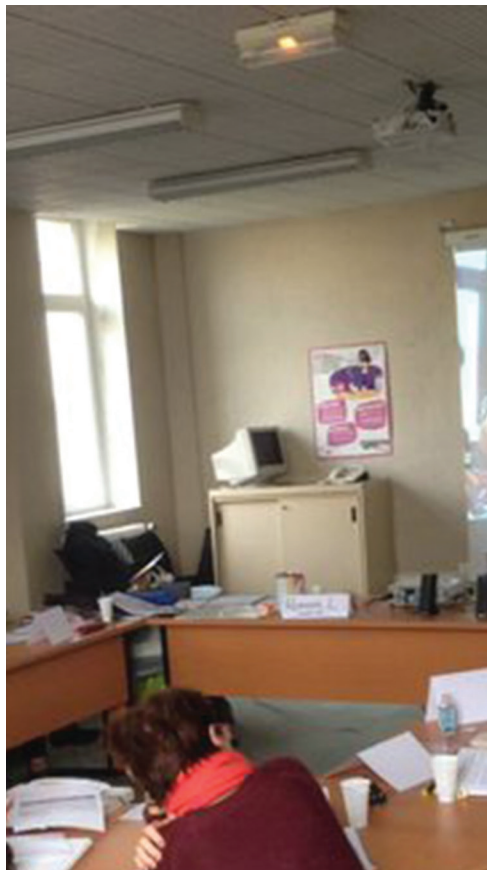
Autre point fort de cette formation, elle rend possible les mises en situation. Malgré un format de deux jours presque trop court, notre but est de permettre aux participants une première prise en main d'outils ou de techniques pouvant être réutilisées dans leur travail sur le terrain. Les équipes des antennes de la FRAPS se mobilisent sur les compétences psychosociales afin que la formation CPS conserve cet équilibre entre théorie et pratique.

Les formatrices-eurs et les documentalistes associent donc leur savoir-faire à chaque session pour mettre en avant les outils d'intervention, méthodes et programmes les plus adaptés au profil des participants (et de leurs publics). A la suite de chaque exercice un temps de débriefing est pris pour échanger sur la posture de l'animateur et l'adaptabilité de l'outil à soi, au public et au contexte.

De plus, cette formation se prête tout particulièrement à une démarche introspective de la part des participants qui sont invités à questionner leur posture et leur adhésion aux valeurs que portent les CPS.

Durant ces cinq années, les sessions menées par la FRAPS sur l'axe ligérien ont regroupé plus de 200 participants de profils très variés. Cette diversité reflète parfaitement la transversalité des CPS qui tient plus de l'interdisciplinarité que d'une thématique spécifique à un champ professionnel.

D'une manière générale presque tous les participants sont satisfaits du déroulement et du contenu de la formation. En moyenne 75% d'entre eux estiment pouvoir mettre en pratique les éléments vus durant la formation. Toutefois une certaine appréhension se fait sentir quant à la mise en place concrète d'actions et de programmes axés sur le développement des CPS. Pour pallier à cela, la FRAPS propose des conseils méthodologiques facilitant la création de projets ainsi qu'un accompagnement documentaire dans l'appropriation et l'ajustement des outils aux contraintes spécifiques (publics, lieux, durée, etc.).



SUITE PAGE 7

¹MARTIN-KRUMM Charles, TARQUINIO Cryil. *Traité de psychologie positive*. Paris : de Boeck, 2011, 811 p.

²FARIBI Abdellatif. *Développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes au Maroc*. UNICEF, 2009, 96 p.

http://www.unicef.org/morocco/french/2009_Dev-Comp-Psycho_UNICEF-MEN.pdf

La formation CPS, quel avenir ?

En cinq ans, nous n'avons cessé de perfectionner la formation CPS tant dans la praticité de cette dernière que dans l'ouverture de notre propos vers d'autres modèles, d'autres approches.

Nous avons également spécialisé notre approche au gré des demandes. Ainsi depuis maintenant deux ans, des sessions sont organisées à destination des infirmières-iers et des assistantes-sociales-s de l'Éducation Nationale (60 personnes actuellement formées). Tout d'abord orienté vers le développement de l'estime de soi, le projet porte aujourd'hui sur la prévention de la violence dans les établissements via le développement des CPS.

Dans ce travail avec l'Éducation Nationale et au vu de la transversalité des CPS, la FRAPS réfléchit à des sessions de formation à destination de l'ensemble des acteurs du milieu éducatif (professeurs, CPE, etc.).

Les projets « santé » sont souvent l'apanage des infirmières-iers scolaires mais le champ d'investigation des CPS est sans limite. Il est donc aisé d'envisager une implication de tous les acteurs, chacun pouvant travailler les CPS sous l'angle qui lui convient et avec la méthode la mieux adaptée à sa discipline.

L'avantage de se former aux CPS réside dans la prise de conscience de l'existence de ces compétences transversales et de la manière de les développer. En début de formation nous entendons régulièrement des phrases telles que « les CPS ça va de soi », étant sous-entendu que leur utilité paraît évidente et que tout le monde travail déjà plus ou moins à leur développement. Mais la réalité est toute autre.

En effet, lors des accompagnements méthodologiques, il n'est pas rare de voir des projets thématiques qui s'appuient, sans les nommer, sur les compétences psychosociales. Or ces compétences transversales seront d'autant plus efficacement développées qu'elles seront clairement identifiées.

C'est donc une belle réussite pour nos équipes de formatrices-eurs que de voir des personnes formées revenir vers nos antennes avec l'envie de mettre en place des actions axées sur les CPS, d'être à la recherche d'outils spécifiques à leur développement suivant l'âge de leur public et d'avoir continué les réflexions initiées lors de ces deux jours.

F.L.

EN BREF...

Changements et apprentissages chez les personnes formées :

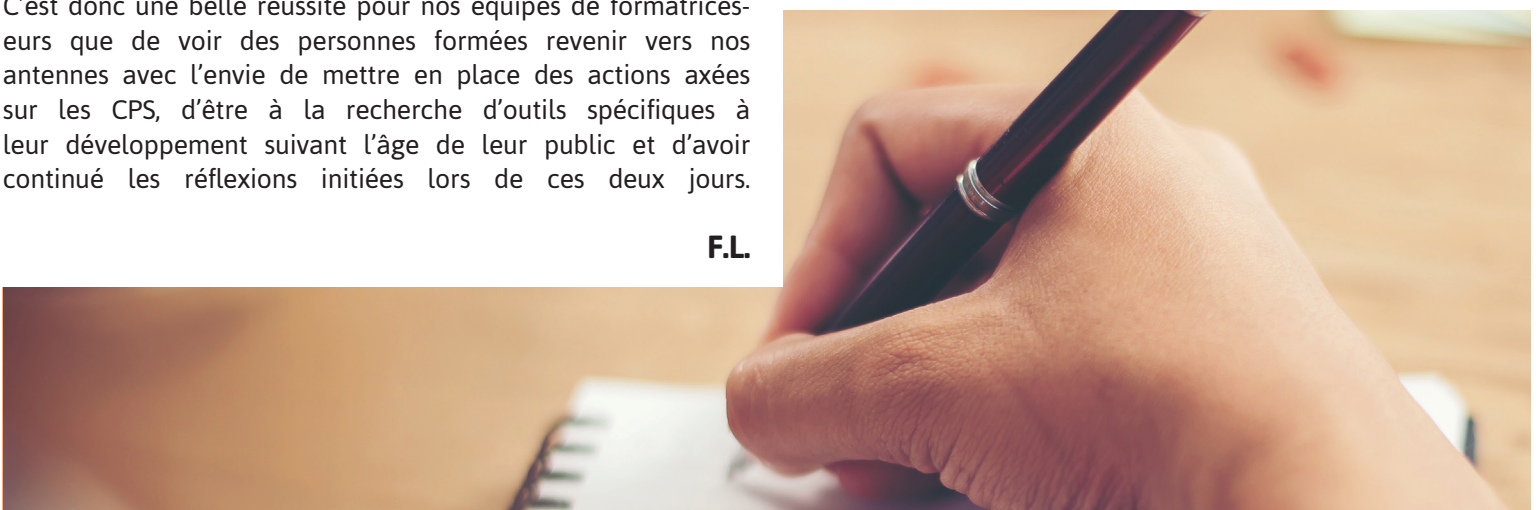
- Davantage de confiance en elles car elles se sentent plus compétentes
- Davantage d'empathie, car leur regard sur les enfants évolue et elles perçoivent mieux les enjeux de cette période de développement où l'estime de soi prend toute son importance.
- Nouvelle manière de communiquer, plus fluide, empathique et efficace.
- Meilleure gestion des conflits basés sur la médiation des besoins et des intérêts de chacun.
- Moins de compétition et plus de coopération dans les projets.

Ces changements chez les adultes ont des répercussions sur les enfants et les jeunes avec lesquels ils travaillent qu'ils aient ou non participé à un programme axé sur le développement des CPS.

Ils auront eux aussi une plus grande confiance en eux, seront moins agressifs, plus empathiques et seront, d'une manière générale, plus ouverts aux autres (enfants ou adultes).

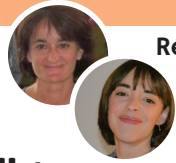
Quelques chiffres en + :

- 200 personnes ont été formées par la FRAPS sur la thématique des CPS, sur 5 ans.
- 120 personnes de l'Éducation Nationale ont été formées sur les CPS, sur 2 ans.





La documentation au service des compétences psychosociales



Rédigé par **Danielle FORTIN** - Documentaliste - Antenne FRAPS Indre-et-Loire
Mathilde POLLET - Responsable et documentaliste - Antenne FRAPS Loiret
Coordinatrice Réseau CRESCENDOC

Le regard du documentaliste

En quelques années l'expression « CPS » s'est répandue dans le champ de la promotion de la santé. Les documentalistes des antennes de la FRAPS, avec l'appui du réseau Crescendoc, se sont emparées de cette thématique, dès 2010, pour permettre aux acteurs de la région Centre-Val de Loire d'accéder à des articles, ouvrages, dossiers de référence sur les CPS. La collecte des données probantes sur cette thématique est également au cœur de nos préoccupations.

Absentéisme et décrochage scolaire, situations de violences ou de harcèlement, troubles du comportement alimentaire, difficultés sociales, conduites à risques, éducation aux médias, mal-être... Telles sont les diverses problématiques exprimées par les près de 2000 utilisateurs accueillis chaque année dans les centres de documentation des antennes de la FRAPS. Ils viennent en quête d'outils d'intervention qui leur permettraient, par le biais, la plupart du temps, de quelques séances d'animation, ou plus exceptionnellement, par la mise en place d'un projet d'éducation pour la santé au sein de leur structure de solutionner leur problématique.

C'est là qu'entre en jeu le rôle d'accompagnement du documentaliste. En effet la plupart des « problèmes » évoqués par nos utilisateurs peuvent être pris par l'angle des CPS. Cependant, ils n'expriment pas a priori cette thématique lors de nos entretiens. Nous nous efforçons donc de mettre en lumière ce concept, encore méconnu par de nombreux acteurs. De mettre en évidence les projets de développement des CPS qui ont porté satisfaction sur diverses expériences et auprès de divers publics.

L'aspect thématique est très vite mis de côté pour recentrer la demande sur l'objectif général de l'utilisateur : « renforcer les compétences » des publics pour faire face aux différentes difficultés auxquelles la vie les confronte.

Le fonds documentaire, riche sur cette thématique, nous permet de présenter le concept de développement des CPS de manière concrète et directement applicable auprès des publics.

Notre connaissance et les différents retours d'expériences que nous capitalisons nous permettent de trouver, avec nos utilisateurs, les supports nécessaires à la réalisation de leurs actions.

Nous conseillons et accompagnons l'utilisation des outils en fonction de leurs besoins et de leurs attentes vis-à-vis de leur public et de leurs moyens.

Par exemple, le programme « Contes sur moi » a été choisi pour travailler les compétences psychosociales en école maternelle, le programme « Strong » est adapté par un collège pour travailler sur le décrochage scolaire, l'outil « Partages », jeu de coopération, est emprunté pour des séances autour du vivre ensemble, le coffret « Piste de vie » est utilisé par une infirmière scolaire pour travailler sur des situations de harcèlement, le jeu « Feelings » permet à des animateurs de Point Information Jeunesse de travailler l'empathie, le programme « D'après moi », est régulièrement emprunté et utilisé lors de séances sur l'estime de soi et le vivre ensemble dans les collèges. Une « valise pleine d'émotions » a permis à des enseignant-es de travailler sur les émotions avec leur jeune public...



EN BREF...

CPS thématique la plus sollicitée dans nos centres de documentation :

- 60 % des conseils méthodologiques en documentation abordent la thématique des CPS
- 30% des prêts totaux des 3 antennes concernent la thématique CPS
- 62 outils d'intervention sur ce thème sont indexés dans la Crescen'base
- Chaque année, au moins une antenne FRAPS propose 1 atelier découverte d'outils sur la thématique des CPS.
- 50 participants depuis 2012 ont eu l'occasion de découvrir les supports adaptés à leurs publics / besoins et de suivre l'actualité des nouvelles publications dans ce domaine.

Retrouvez également les espaces dédiés aux ressources documentaires sur notre site :

CRESCENBASE
Base de Données Documentaire en Promotion de la Santé

www.frapscentre.org/crescenbase

VEILLE AU CENTRE
Portail de Veille documentaire en Promotion de la Santé

www.frapscentre.org/centre-de-ressources/veille-au-centre

Les ressources documentaires CPS

Depuis quelques années les productions documentaires sur la thématique des CPS se multiplient. Des documents de littérature scientifique et technique ainsi que de nombreux outils d'intervention sont proposés au public. Une veille quotidienne menée par les documentalistes du réseau Crescendoc sur les nouvelles parutions, études, outils d'intervention et actions menées dans ce domaine nous permet d'alimenter notre portail de veille et la base de données documentaire régionale en continu.

- **62 outils** d'intervention sur ce thème sont indexés dans la Crescen'base •

Le réseau documentaire régional CRESCENDOC vous propose une sélection de quelques documents et outils d'intervention sur les Compétences Psychosociales disponibles dans nos centres de documentation.

(liste non exhaustive – consultez la Crescen'Base pour une liste complète)

A lire, à découvrir, à utiliser...



Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes

In La santé en Action n° 431, mars 2015, pp.10-26

Dossier spécial dédié au développement des CPS chez les enfants et les jeunes. Il pose la problématique, établit un état des connaissances et présente des programmes de terrain.

- Lien vers le numéro : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-431.pdf>

PIPERINI Marie-Christine **L'éducation pour la santé. Théories, pratiques et méthodes d'évaluation.**
Paris : De Boeck, 2016, 436 p.

Promouvoir la santé dès la petite enfance ; accompagner la parentalité.
Saint-Denis : INPES, 189 p.

DE LA TRIBONNIERE Xavier. **Pratiquer l'éducation thérapeutique. L'équipe et les patients.**
Paris : Elsevier Masson, 2016, 301 p.

GARCIA Christian, VELTCHEFF Caroline. **Oser le bien-être au collège.**
Paris : Le Coudrier, 2016, 173 p.



Contes sur moi.

Programme de promotion des compétences sociales. Agence de la Santé et des Services Sociaux de Montréal, 2006

Ce programme vise à développer et/ou renforcer la connaissance et l'estime de soi, la reconnaissance et l'expression des sentiments.

Il permet de travailler principalement les compétences psychosociales suivantes :

- Avoir conscience de soi – avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir résoudre les problèmes – savoir prendre des décisions
- Savoir communiquer efficacement – être habile dans les relations interpersonnelles



D'après-moi.

ANPAA Centre - Val de Loire, 2010

Ce coffret vise à développer et/ou renforcer le sentiment de sécurité et de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe. Il permet de travailler principalement les compétences psychosociales suivantes :

- Savoir communiquer efficacement – être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi – avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir résoudre les problèmes – savoir prendre des décisions.



Une valise pleine d'émotions.

CEGO Publishers, 2008

Cette valise permet de travailler principalement les compétences psychosociales suivantes :

- 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 son émotion



COMETE.

CRES PACA, ARS PACA, 2015

Cet outil vise à aider les équipes soignantes à développer les compétences psychosociales des patients en éducation thérapeutique.

COMETE permet de travailler les 10 compétences psychosociales à travers 8 thématiques :

- l'appropriation de la maladie,
- l'identification et la résolution de problèmes,
- l'image de soi-les projets de vie-l'avenir,
- les émotions, le rapport aux autres,
- l'entourage et les ressources,
- la confiance en soi.

• Lien vers le numéro :

www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient



Besoin
d'aide ?

Les CPS en pratique en Région Centre-Val de Loire

Rappel : Les conseillers méthodologiques du réseau régional, accompagnent les acteurs du territoire dans la rédaction de leur projet. Ceci de manière ponctuelle (pour une question spécifique par exemple) ou plus généralement sur plusieurs étapes du projet (diagnostic, priorisation, recherche de partenariats, de financements, évaluation de l'action, communication sur le projet, etc).

Comme nous l'avons déjà évoqué précédemment, aujourd'hui en région Centre-Val de Loire, les projets basés sur le développement des CPS sont encore trop peu nombreux. Il s'agit souvent d'actions isolées dont on connaît le manque d'efficacité sur le long terme.

Les chargé-e-s de missions et documentalistes des antennes de la FRAPS sont donc particulièrement attentives-ifs lors des accompagnements méthodologiques à mettre un certain nombre de points en exergue.



10 conseils pour un projet CPS réussi :



- S'entourer de personnes volontaires et compétentes pour élaborer, suivre, évaluer et valoriser le projet. Un projet CPS ne peut reposer sur une seule personne.



- Partager sa réflexion. La pluridisciplinarité des regards est importante. Chacun peut contribuer au développement des CPS (professionnels de santé, professionnels de l'éducation, professionnels du social, parents, jeunes, etc.). Vous établirez des valeurs de références communes et une posture professionnelle collective.



- S'informer des ressources existantes (documentaires, outils d'intervention, formation) .



- Prendre le temps du diagnostic. Il est primordial dans l'élaboration du projet car il permettra d'identifier des priorités (ampleur et évolution du problème de santé repéré, envie des professionnels d'aborder cette thématique, moyens d'intervention disponibles, faisabilité de l'action...).



- Construire dans la durée et prendre de la distance. Un minimum de 8 séances est préconisé. Un projet CPS n'apporte pas de solution immédiate.



- Rassurer les participants et leur garantir le respect de leur intimité. Chaque séance est un lieu où l'on exprime ses sentiments et pose ses questions sans jugement.



- Structurer ses séances en favorisant le jeu, l'expérimentation



- Elaborer des outils d'évaluation qui faciliteront l'évaluation des séances et du projet. Il est essentiel de mesurer l'évolution du public afin de pouvoir réajuster les séances au besoin et d'avoir une réelle évaluation d'impact.



- Communiquer, valoriser le projet en interne et en externe.



- S'interroger sur sa posture (bienveillance, empathie,...).

SUITE PAGES 12 et 13

Exemples de projets CPS accompagnés par la FRAPS.

Sur la thématique des CPS les chargé-e-s de missions des antennes de la FRAPS accompagnent majoritairement des professionnels de l'Education Nationale pour des publics de la maternelle à la 3ème. Les projets quant à eux concernent des actions très variées. Voici quelques unes des actions ayant fait l'objet d'un conseil méthodologique en 2016. (Cette liste est non exhaustive)

STRUCTURES

PUBLIC CIBLE

RÉCAPITULATIF DU PROJET



COLLÈGE



ELEVES DE 6E

Suite à un questionnaire diffusé aux élèves, parents et enseignants, le CESC du collège a souhaité travailler sur la notion de respect, à travers différentes actions dont la mise en place d'un club théâtre.



ECOLE MATERNELLE



ENFANTS (PS/MS/GS)

3 écoles d'un secteur ont choisi d'utiliser le programme « Contes sur moi » afin d'améliorer le climat scolaire. La FRAPS est intervenue pour leur présenter les CPS et l'outil.



ÉDUCATION NATIONALE



ELEVES PARENTS ENCADRANTS

Des infirmières de l'Education Nationale ont élaboré en partenariat des projets pluriannuels de promotion de la santé, intégrés au parcours éducatif de santé de l'élève. La démarche vise le bien-être des enfants, parents et adultes à l'école.



FOYER HABITAT



ADULTES EN SITUATION DE HANDICAP

Certains résidents rencontrent des difficultés à interagir avec un tiers (attitude, ton, positionnement). A l'aide d'outils adaptés, des ateliers en petits groupes autour des CPS ont été mis en place.



CENTRE DE FORMATIONS



JEUNES ADULTES EN INSERTION PROFESSIONNELLE

La structure effectue un travail avec la FRAPS depuis 2015 pour développer les CPS chez les jeunes en insertion professionnelle. La FRAPS accompagne la directrice dans la création ou l'adaptation d'outils, dans le développement des CPS en séance majoritairement individuelle.



COLLÈGE



ÉLÈVES 11 ET 15 ANS

Projet axé sur les notions de consentement, de violence scolaire et de rumeurs. Les séances ont été découpées sur la base d'outils variés afin de diversifier la nature du travail proposé.



SESSAD



ENFANTS ET ADO AUTISTES

Ce projet basé sur l'estime de soi a pour but d'aider les jeunes atteint de TSA à comprendre leurs émotions et à les vivre dans un environnement ordinaire. Il sera organisé des séances collectives et des sessions individuelles qui porteront sur les habiletés sociales et sur la verbalisation des émotions (trouver des mots).

D'autres projets sont disponibles sur l'Expérithèque (base de données de l'éducation nationale) - <http://eduscol.education.fr/experitheque/listeRecherche.php?academie=18>

Quelques projets réussis...

Utiliser les meilleures données possibles provenant de la recherche, du contexte et de la pratique, permet d'éclairer et d'améliorer la pratique, les projets et les politiques en éducation et la promotion de la santé. En somme, s'appuyer sur des données probantes, c'est découvrir, utiliser et partager ce qui fonctionne.

Le réseau documentaire régional CRESCENDOC vous propose une sélection d'actions et de projets probants nationaux et internationaux. (Liste non exhaustive – contactez la documentaliste de votre département pour des informations supplémentaires)

TERRITOIRES	STRUCTURES	PUBLIC CIBLE	RÉCAPITULATIF DU PROJET
-------------	------------	--------------	-------------------------

POITOU
CHARENTE



VILLE DE LA ROCHELLE
ANPAA
MUTUALITÉ FRANCAISE



ENFANTS

C'est moi c'est nous

L'objectif du projet est d'améliorer les relations des enfants au sein de l'école et dans les activités de loisirs et de favoriser la tolérance et le respect de soi. 16 séances sont organisées.

BRETAGNE



GIRFAS BRETAGNE
L'IRTS BRETAGNE
SARL JEUDEVJ



3 COLLÈGES
D'ILLE-ET-VILAINE

STRONG. Soutenir les CPS des adolescents pour favoriser les apprentissages au collège

L'objectif est d'améliorer le climat social dans les collèges, développer les CPS des élèves. Une dizaine de séances sont proposées aux classes de 6ème et des temps de rencontre avec les parents.

LIMOUSIN



RECTORAT
DU LIMOUSIN



15 COLLÈGES
AUPRÈS DE 6e - 5e - 4e

ESPACE. Programme de prévention de la consommation précoce d'alcool chez les jeunes.

Axé sur la thématique «Alcool» le programme ESPACE vise à aider les enfants à résister à la pression, à mieux se connaître, permettant ainsi de lutter contre tous les comportements à risque.

RHONE
ALPES



RECTORAT
DE LYON



11 ÉTABLISSEMENTS
(PRIMAIRES, COLLEGES,
LYCÉES VOLONTAIRES)

ABMA – Aller Bien pour Mieux Apprendre

L'objectif est d'améliorer le climat scolaire, favoriser la réussite de tous, réduire les inégalités de santé, en incluant le CESC, l'équipe éducative, les parents et les élèves eux même.

<http://eduscol.education.fr/experitheque/fiches/fiche10096.pdf>

Québec 
AU QUÉBEC



ENFANTS

Programme Contes sur moi

L'objectif est de soutenir le développement de certains préalables aux habiletés sociales : la connaissance et l'estime de soi ainsi que la reconnaissance et l'expression des sentiments. Contes sur moi est un programme de promotion des habiletés sociales qui s'adresse aux intervenants de la maternelle à la troisième année du primaire.



PROGRAMME IMPLANTÉ
DANS 30 PAYS



ENFANTS

« Les amis de ZIPPY »

Promotion de la santé mentale des enfants pour améliorer leurs stratégies d'adaptation. L'objectif est d'améliorer le bien-être des enfants en leur enseignant précocement des stratégies d'adaptation pour qu'ils continuent à les utiliser pour faire face à des difficultés ultérieures.



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : Effet de mode ou véritable levier ?



Romain LANIESE - Conseiller méthodologique - Antenne FRAPS Loiret

Lorsqu'on évoque les compétences psychosociales (CPS) au démarrage d'un conseil méthodologique ou lors du recueil des attentes et des connaissances en début de formation, il n'est pas rare d'entendre des réactions relatives à la nouveauté.

Comment expliquer ce discours « effet de mode » alors que le sujet est traité depuis les années 90 ? Que dire de l'enthousiasme ou des réticences/difficultés à s'impliquer et à impliquer les groupes dans une « nouvelle » dynamique de prévention visant le développement des CPS ?

Indispensable imprégnation culturelle.

Les compétences psychosociales ne sont pas apparues spontanément. Les programmes qui se sont appuyés dessus sont nombreux dans les communautés éducatives, spirituelles ou ethniques des pays anglo-saxons. Ils ont plus de 30 ans de recul sur les programmes qui ont été développés.

En France, depuis un peu plus de 10 ans, des acteurs de la promotion de la santé se lancent dans des programmes de développement des CPS au sein de l'Education Nationale principalement. Ce sont des actions conséquentes avec une méthodologie et une efficacité éprouvée, inspirés de programmes et d'outils anglo-saxons.

Néanmoins, ce qui vient des pays anglo-saxons a parfois tendance à effrayer sur un plan culturel et des valeurs sous-tendues. Notre vision de l'homme, de son instruction et de son éducation, la manière dont on organise les savoirs et dont on les reconnaît, en France, privilégie l'excellence. Dans leur société, on axe l'éducation bien plus sur des aptitudes utiles et mobilisables tout au long de la vie qui sont proposées dès le plus jeune âge.



Des ressources qui questionnent le sens de l'action.

Les acteurs formés à la FRAPS mesurent la différence culturelle de l'approche et ont du mal à se l'approprier. Lorsqu'on décortique avec eux l'ensemble des couples de compétences et qu'on leur fait ressentir ce que cela implique : aucun problème de compréhension. En fait, ce qui rebute c'est la manière de mobiliser les ressources humaines et pédagogiques.

Lors de nos accompagnements nous prenons soin de proposer des ressources valides. Certaines sont construites de sorte qu'elles sont prêtes à l'emploi. Tentant...mais peut-être un peu trop directives. A contrario, on trouve des boîtes à outils composées de nombreuses fiches d'activités. Riche, dense et sûrement un peu déroutant au premier abord pour certains professionnels car cela nécessite de construire la progression pédagogique et de questionner en continu le sens de l'action.

Les CPS : une mode, un engouement...certes mais encore faut-il éviter le piège de croire qu'il suffirait de décliner des kits pédagogiques, de mettre bout à bout des activités pour les développer avec nos publics. Bien plus que cela, c'est une vraie démarche à engager. Il y a des choix opérationnels à questionner, il faut faire vivre des organes de supervision de projet pour assurer le pilotage et garantir un accompagnement méthodologique solide.

Le succès de ces programmes repose sur une mobilisation de nombreux acteurs et demande une dépense d'énergie dans les établissements scolaires. Si on constate dans nos accompagnements de la bonne volonté, on peut aussi regretter d'accompagner des équipes projet peu étoffées : la plupart du temps tout est adossé à un seul type de professionnel, souvent identifié santé. Ce dernier doit repenser sa pratique, convaincre, impliquer l'ensemble de la communauté éducative, faire valider les stratégies éducatives retenues, s'assurer de la continuité du programme lorsque les équipes changent, c'est parfois un vrai défi pour ne pas dire un parcours du combattant.

Les acteurs que nous rencontrons sont donc en droit de se questionner sur la nouveauté, d'exprimer leurs craintes de s'investir, de donner de leur temps en plus de leurs tâches quotidiennes, au risque de ne pas aller au bout de la démarche. Ils préféreront ne pas trop bousculer leurs pratiques en prévention qu'ils maîtrisent par ailleurs, qui ne demandent pas une remise en question professionnelle et personnelle.

SUITE PAGE 15

Un changement de paradigme nécessaire

En entretien méthodologique, j'ai un credo : « Comme au camping, il faut savoir «camper et décamper». Alors on leur demande de décamper de là où ils se trouvent, on les invite à repenser leur action de prévention / d'éducation pour la santé. Le problème à résoudre n'est plus, par exemple, de réduire une consommation, mais de permettre à un individu de prendre le pouvoir sur son environnement (empowerment), de s'affirmer pour résister aux pressions...

De même, stratégiquement, pour mobiliser plus largement possible dans les communautés, un travail de plaidoyer (advocacy) est à mener : la santé n'est plus l'objet de l'action. On doit penser les objectifs du projet en termes de développement personnel et groupal. Cela a pour conséquence de ne pas renvoyer la responsabilité de l'action uniquement au professionnel de santé de l'établissement. Tous les agents de la communauté éducative seront concernés.

L'amélioration de la santé des enfants et des adolescents sera une conséquence des apprentissages et aptitudes sociales développées au travers de l'action. La finalité de l'action ne sera plus d'éviter un risque, mais d'apprendre à vivre ensemble quelles que soient les différences, à mieux décrypter les attitudes, ses propres émotions et celles des autres, trouver des solutions originales avec son groupe, être solidaire, à résister à la pression du groupe, être plus habile dans ses relations interpersonnelles... L'apprenant sera en capacité de devenir auteur c'est-à-dire «celui qui réussit à se situer lui-même comme étant à l'origine, à la source de son propre devenir» (Ardoino, 2000)¹.

Finalement, les acteurs qui s'engagent dans un programme qui visent à renforcer et développer les CPS, sont invités à modifier leurs pratiques en centrant leurs actions sur les savoirs êtres ou «savoirs actionnables» (Argyris, 1995)². En effet, ces savoirs constituent un «répertoire d'attitudes et comportements positifs» pour affronter les différentes situations de l'existence. Ainsi, la transmission des savoirs et savoir-faire n'est plus centrale dans ces programmes d'action.

Un contexte politique favorable et des institutions de plus en plus convaincues

Il semble que ce qu'écrivait Jean-Pierre DESCHAMPS (1998) soit en train de s'incarner « Il faut que la promotion et l'éducation à la santé deviennent des concepts politiques au vrai sens du mot, c'est-à-dire que ce n'est plus seulement l'affaire des personnes mais c'est aussi l'affaire des politiques et des décideurs.»

Et on sent bien qu'il y a un contexte favorable pour accompagner le développement des CPS fortement corrélée à la démarche de promotion de la santé. Les récentes lois de Santé Publique et celle du 26 janvier dernier, n'ont plus peur de nommer la promotion de la santé comme un levier d'action.

Localement, les institutions et financeurs ont un discours qui encourage les acteurs de la prévention à développer les compétences psychosociales dans leurs futurs projets soumis à financement. C'est un levier formidable qui nous est proposé d'actionner en région Centre-Val de Loire pour faire valoir une démarche « MODE-rne » qui a néanmoins mis 30 ans* dans les esprits et politiques publiques à faire la preuve de son efficacité.

R.L.

Sources :

¹ARDOINO J., 2000, *Les avatars de l'éducation*, Editions PUF, Paris

²Argyris C., *Savoir pour agir*, InterEditions, Paris, 1995

³Entretien du Professeur Jean-Pierre Deschamps [article] in *Revue Recherche & Formation* Année 1998 Volume 28 Numéro 1 pp. 102-112





**FÉDÉRATION RÉGIONALE DES ACTEURS EN PROMOTION DE LA SANTÉ
CENTRE - VAL DE LOIRE**

68 rue Walvein - 37000 TOURS

02.47.37.69.85 - contact@frapscentre.org

FORCEDEFRAPS #1 - AVRIL 2017

Ne pas jeter sur la voie publique.