Renforcer les compétences psychosociales

LUNDI 18, MARDI 19, ET JEUDI 21 NOVEMBRE 2024

Contacts

CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes
6 Impasse de Bonne - 05000 Gap - 04 92 53 58 72 - codes05@codes05.org

Notre site internet : **www.codes05.org**

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

Sur Facebook : http://www.facebook.com/codes05/
Sur Twitter : http://twitter.com/CoDES_05
Sur Instagram : http://www.instagram.com/codes_05/

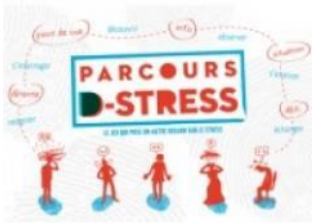
CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

LE RESEAU CoDES:
PROMOTION DE LA SANTÉ
AU QUOTIDIEN

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

4



BIB BOP Base de données en éducation et promotion de la santé

INFORMATION

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

BIB BOP

Base de données en éducation et promotion de la santé

BIB

Base de données bibliographiques

Recherche avancée

BOP

Base des outils pédagogiques

Recherche avancée

Nouveautés BIB

Dépression post-partum. La face cachée de la maternité
BEDOUET Chloé, MARCENDE Elise
Larousse, *2022*

Surpoids et obésité chez les enfants et les adolescents. Caractéristiques, contraintes et bénéfices de l'activité physique
REY Olivier, MAIANO Christophe
Presses de l'Université du Québec, *2022*

En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale
CHEVANCE Astrid
Editions de l'Atelier, *2022*

Réparer la santé. Démocratie, éthique, prévention
DESBIOLLES Alice
Rue de l'échiquier, *2023*

Nouveautés BOP

La princesse qui se prenait les pieds dans tous les tapis
DE LIVRON Gabrielle, DE LIVRON Marguerite, LERAY Emmanuelle
Hygée éditions, *2023*

L'environnement en s'amusant. 40 activités en classe pour comprendre l'environnement et apprendre à le protéger
ASPAR Camille, MULLER Catherine, MULLER Clément
De Boeck supérieur, *2021*

Respire !
IANNUZZI Lola, SIX Mehdi, SENNY-PALANY Marc
Inserm, *2023*

Info Intox Tabac. Version illustrée
CRIPS Ile-de-France, *2022*

La production du réseau

Territoires Nutrition n° 2 : PNNS et santé environnement, l'accord parfait

Où sommes-nous ?

Bib-Bop est une base de données spécialisée en éducation et promotion de la santé. Bib-Bop est partagé et alimenté par les centres de ressources en éducation et promotion de la santé des régions suivantes :

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

DIF en LIGNE

Le catalogue des documents de diffusion des comités de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

INFORMATION

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

PRÉSENTATION ACTIONS DOCUMENTATION FORMATION ACCOMPAGNEMENT ACTUALITÉS

Comité départemental d'éducation pour la santé des **Hautes-Alpes**

Accueil > Documentation > **Difenligne**

Documents à la diffusion : les nouveautés

7 résultats

C'est le moment d'appeler 3114

Affiche - Ministère de la santé et de la prévention - 2021

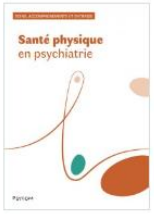
Cette affiche fait la promotion du numéro de prévention du suicide 3114.

29,7 x 42 cm

Voir l'affiche

Thème(s) : Suicide, Santé mentale
Public(s) : Tout public

27 février 2023



Santé physique en psychiatrie

Brochure - PSYCOM - 2022

Cette brochure relève les freins à l'accès aux soins médicaux, les facteurs de risque à prendre en compte, les effets des médicaments sur la santé physique et mentale.

12 p.

Voir ce document

Thème(s) : Santé mentale
Public(s) : Enseignant/formateur, Professionnel de santé, Professionnel socio-éducatif

14 septembre 2022

Troubles des comportements

Brochure - PSYCOM - Mise à jour 2022

Cette brochure aborde les troubles du comportement, trouble des conduites (TC) et trouble oppositionnel avec provocation (TOP) tels qu'ils sont reconnus par le Manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux (DSM).

16 p.

Voir ce document

Thème(s) : Santé mentale
Public(s) : Professionnel de santé, Professionnel socio-éducatif, Enseignant/formateur

14 septembre 2022

Parents, futurs parents, trouvez des réponses simples et claires... et bien plus !

Dépliant - Santé publique France - 2022

Ce flyer présente l'outil En pratique du site 1000-premiers-jours.fr, un outil simple et interactif qui permet aux parents et futurs parents de trouver des conseils pratiques sur les objets de leur quotidien.

2 p.

Voir ce document

Thème(s) : Parentalité
Public(s) : Adulte

28 septembre 2022

DIF en LIGNE

Le catalogue des documents de diffusion des comités de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rechercher un document

Type de document

Public

Thème

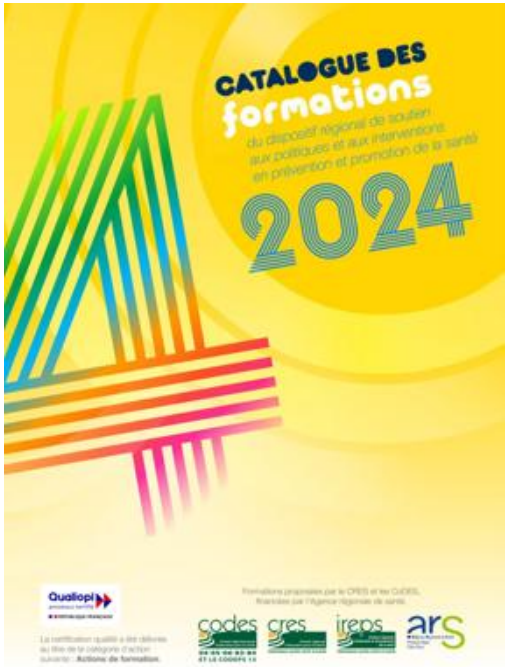
Santé mentale

Éditeur

Date

Rechercher

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS



FORMATION

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

CoDES 05
NOS ACTIVITES – NOS MISSIONS

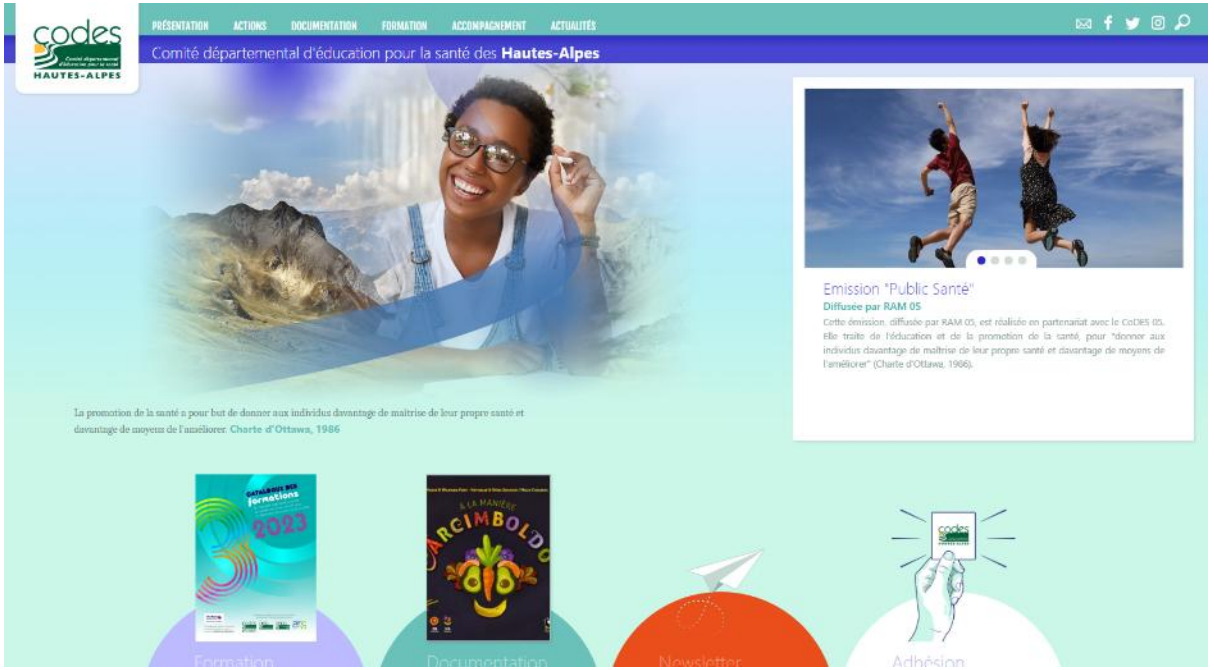
Universités
Médico.social
Collectivités.locales
Milieu.pénitentiaire
Education.nationale

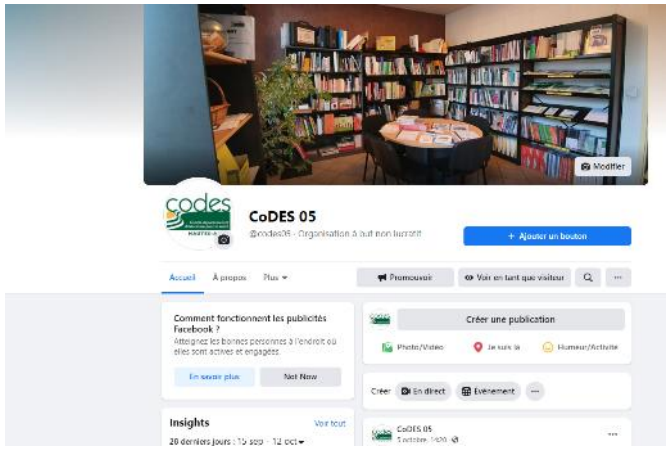
ACTION

Projet
Conseil
Accompagnement
Méthodologie

Stress
Alimentation
Estime.de.soi
Santé.mentale
Vie.affective.et.sexuelle
Addictions
Activité.physique
Environnement

COMMUNICATION…





OBJECTIFS DE LA FORMATION

- D’identifier les différentes compétences psychosociales
- D’intégrer dans leurs actions d’éducation pour la santé des pratiques éducatives soutenant le développement ou renforcement des compétences psychosociales

ORGANISATION

- Lieu : LoCOmmun - Gap
- Horaire : 09h00 - 17h00
- Pause : 10-15 minutes prévues par ½ journée
- Repas : 1h15, à la charge des participants. Repas partagé ?

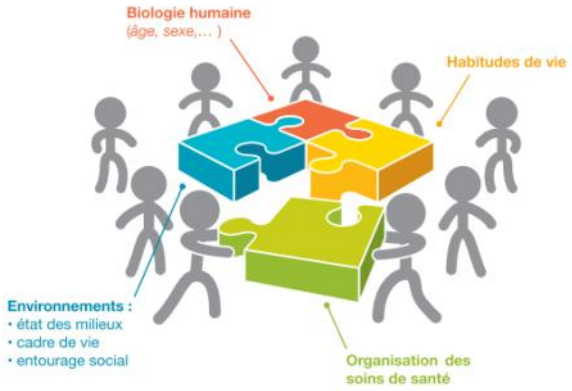
- Dossier de formation :

- Programme
- Plaquette de présentation du CoDES 05
- Powerpoint des trois journées
- Bulletin d'adhésion

- Questionnaire d'évaluation « à chaud »
- Ressources pédagogiques accessibles au terme de la formation

LE CONCEPT DE SANTÉ

LA SANTE



- **Avant 1945**

  C'est l'absence de maladie

- **1946 – OMS (Préambule à la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé)**

  « La santé est un état de complet bien être physique, mental et social, et ne consiste pas en l'absence de maladie ou d'infirmité »

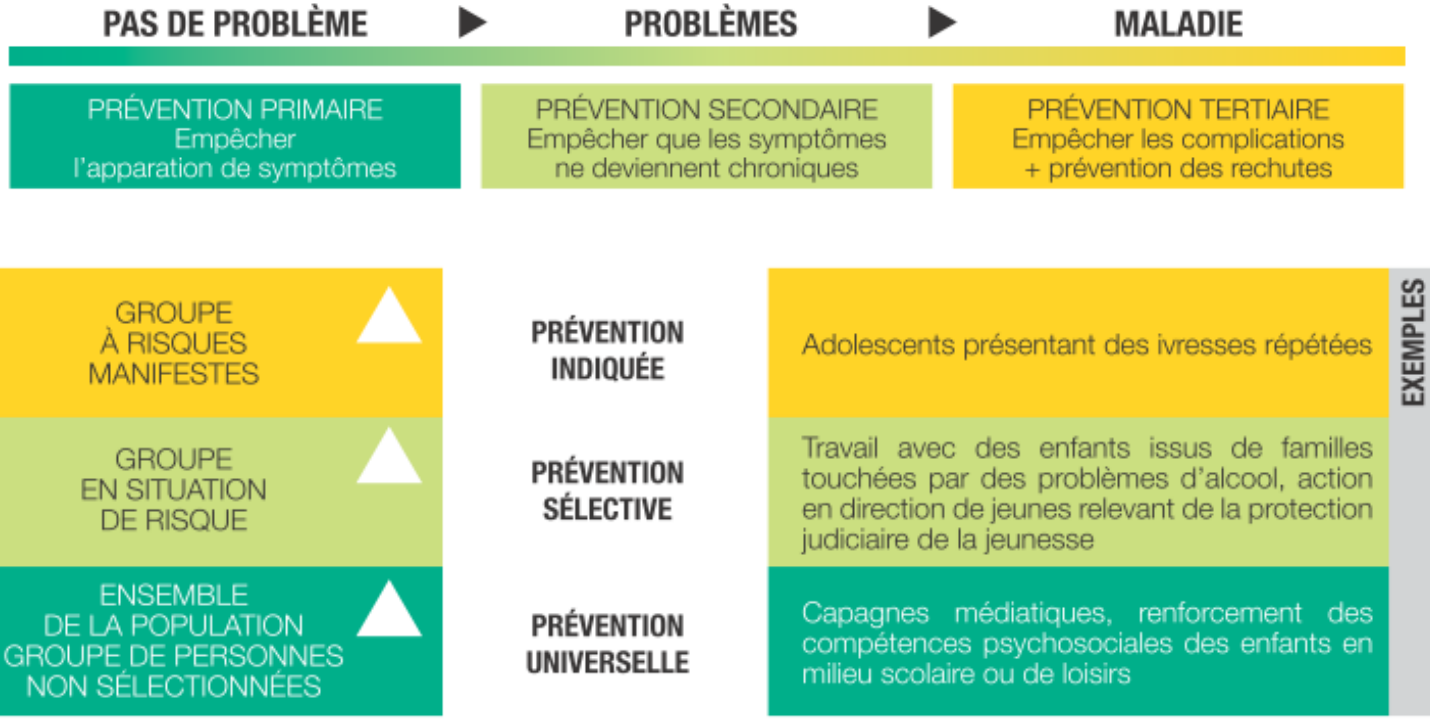
- **1986 – OMS (Charte Ottawa)**

  « La santé c'est la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci »

  « La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie, « le pouvoir d'identifier et de réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins, et évoluer avec son milieu ou s'y adapter » ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques »

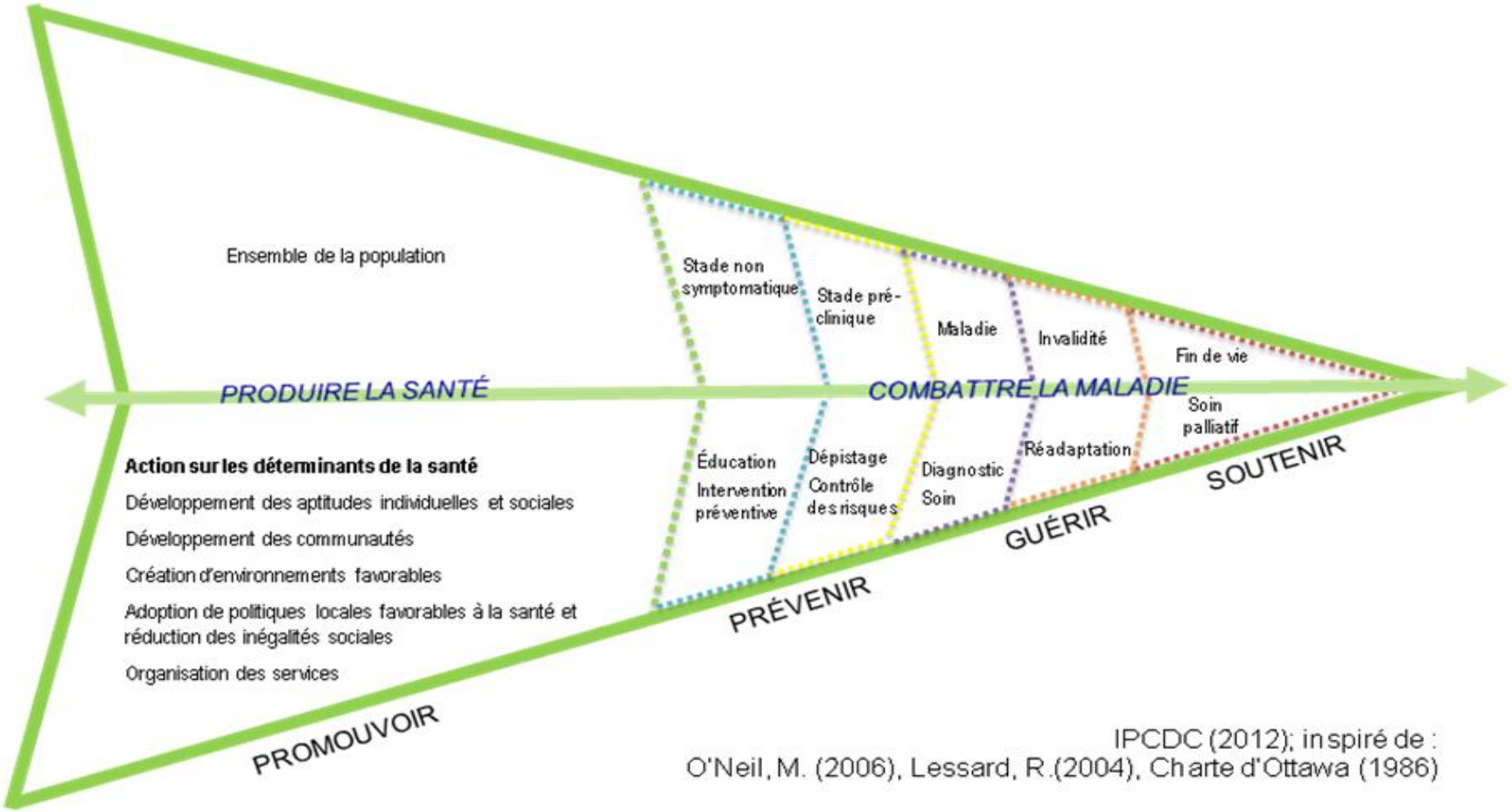
LE CONCEPT DE PRÉVENTION

Ensemble des actions qui tendent à promouvoir la santé individuelle et collective, elle a pour but de permettre à chaque individu d'entretenir et développer son capital santé



LE CONCEPT DE PRÉVENTION

Ensemble des actions qui tendent à promouvoir la santé individuelle et collective, elle a pour but de permettre à chaque individu d'entretenir et développer son capital santé



IPCDC (2012); inspiré de :
O'Neil, M. (2006), Lessard, R.(2004), Charte d'Ottawa (1986)

LE CONCEPT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

« La Promotion de la Santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci »

Charte d'Ottawa, 1986

Processus apportant aux individus et aux communautés la capacité d'accroître leur contrôle sur les déterminants de la santé et donc d'améliorer leur santé

Le concept de Promotion de la Santé

Pour agir sur l'ensemble des déterminants de la santé

- Elaborer une politique publique saine
- Créer des milieux favorables
- Renforcer l'action communautaire
- Acquérir des aptitudes individuelles
- Réorienter les services de santé

Le concept de Promotion de la Santé

Elaborer une politique publique saine

- Loi Evin
- Mention sur les paquets de cigarettes
- Programme national tabac
- Augmentation du prix du tabac

Le concept de Promotion de la Santé

Elaborer une politique publique saine

Créer des milieux favorables

- Lieux sans tabac (hôpital sans tabac)
- Zones de détente sans tabac

Le concept de Promotion de la Santé

Elaborer une politique publique saine

Créer des milieux favorables

Renforcer l'action communautaire

- Association de patients
- Référents santé dans les quartiers
- Réseaux sociaux

Le concept de Promotion de la Santé

- Elaborer une politique publique saine
- Créer des milieux favorables
- Renforcer l'action communautaire
- Acquérir des aptitudes individuelles
  - **Résistance à la pression du groupe**
  - **Estime de soi**

LE CONCEPT DE PROMOTION DE LA SANTÉ

LE CONCEPT D'EDUCATION POUR LA SANTÉ

Pour agir sur l'ensemble des déterminants de la santé

- Elaborer une politique publique saine
- Créer des milieux favorables
- Renforcer l'action communautaire
- Acquérir des aptitudes individuelles
- Réorienter les services de santé

QU'EST QUE L'ÉDUCATION À LA SANTÉ ?

Développement de « *compétences humaines et relationnelles utiles au développement de comportements favorables à la santé* »
(M.DEMARTEAU)

Les **actions** d'éducation pour la santé visent l'adaptation des attitudes et des comportements influençant la santé. Pour être efficaces, elles interviennent simultanément sur trois déterminants du comportement accessibles à l'éducation :
le **savoir**, le **savoir-faire** et le **savoir-être.**

EDUCATION À LA SANTÉ : PRINCIPES CLÉS

Approche globale

Prendre en compte les dimensions physique, psychologique et sociale de la santé

Approche positive

Favoriser la mobilisation et le développement des compétences psychosociales et de l'estime de soi, la valorisation

Approche réflexive

Inciter à la réflexion

Approche participative

Favoriser la participation active en tenant compte des connaissances, attitudes, valeurs, pratiques et expériences des personnes

EDUCATION À LA SANTÉ : STRATEGIES D'INTERVENTION

La réductions des risques : Limiter les conséquences d'une pratique à risque *(Ex : distribution ou mise à disposition de matériel de prévention à destination des consommateurs de produits psychoactifs)*

L'acquisition de connaissances : Permet l'acquisition de savoirs *(Ex : stand d'information, exposition, séances d'information sur les effets de…..)*

La réflexion sur les attitudes et les représentations : Vise la prise de conscience personnelle par la réflexion sur ses propres idées, valeurs ou encore sur ses habitudes, ses choix de vie et ce qui motive *(Ex : utilisation de techniques pour faire émergence des représentations, intervention à partir des comportements eux-mêmes,…)*

EDUCATION À LA SANTÉ : STRATEGIES D'INTERVENTION

Le renforcement des compétences psychosociales : *« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». (Ex : mise en situation, jeu de rôle,….)*

Les stratégies « choc » : Faire peur, montrer les conséquences négatives des comportements. *(Ex : montrer des personnes accidentées, des poumons noirs,….)*

Les stratégies participatives : Public participe aux prises de décision, choix des thèmes travaillés, choix des modes d'implication,… *(Ex : éducation par les pairs, santé communautaire, activités citoyennes,….)*

Accompagnement relationnel : Implique des échanges interpersonnels, en groupe ou en entretien individuel *(Ex : groupe de paroles, ….)*

EDUCATION À LA SANTÉ : STRATEGIES D'INTERVENTION

Adapté au public visé : En fonction du niveau scolaire, des connaissances déjà acquises, des représentations, en prenant en compte leurs opinions et en suscitant leur adhésion.

Adéquation entre enjeux et méthodes utilisées : Souhaite-t-on faire acquérir des connaissances, développer des compétences personnelles, réduire des risques, avoir une réflexion sur les attitudes et les comportements ? Souhaite-t-on se mobiliser pour aménager l'environnement, faciliter l'accès à… ?

Adéquation entre ressources/calendrier et stratégie d'intervention : De quelles forces humaines dispose-t-on ? A-t-on suffisamment de temps pour réaliser le projet ? Quel budget est nécessaire ?

LE CONCEPT DE SANTE MENTALE POSITIVE

- Etat de bien-être, sentiment de bonheur et/ou de réalisation de soi

- Caractéristiques de la personnalité

- Etat positif, d'équilibre et d'harmonie entre l'individu et son milieu

- Capacité dynamique, « effort permanent, perpétuelle conquête de l'autonomie »

LE CONCEPT DE SANTE MENTALE POSITIVE

Un ensemble d'états bien identifiés empiriquement :

- Accomplissement et réalisation de soi

- Sentiment de valeur personnelle (estime de soi)

- Registres de « l'intelligence socio-émotionnelle » :

Perception consciente et contrôle de ses émotions

Capacité à identifier les émotions d'autrui et à savoir y répondre

- Sentiment d'influence ou de contrôle sur sa destinée et son environnement

- Capacités d'adaptation (coping) ou de résilience individuelle

- Etats de satisfaction, de bien-être ou de bonheur

LE CONCEPT DE SANTE MENTALE POSITIVE

Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Elle se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer.

Elle parvient à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie physique, psychologique, spirituel, social et économique.

« Un état dynamique, qui fluctue sur un continuum, comme la santé physique ».

DEFINITION D'UNE COMPETENCE

- Une compétence est une connaissance mobilisable, tirée de l'expérience (Perrenoud, 1997; Wittorski, 2007).

- Une compétence est « un savoir-agir complexe prenant appui sur la mobilisation et la combinaison d'une variété de ressources internes et externes à l'intérieur d'une famille de situations » (Tardif, 2006).

DEFINITION D'UNE COMPETENCE

- Capacité reconnue dans un domaine

- Ensemble cohérent et indissociable de connaissances, capacités et attitudes (savoir, savoir-faire, savoir-être)

- Etre compétent c'est mobiliser ou activer plusieurs savoirs dans une situation et un contexte donné (savoir-agir)

DEFINITION D'UNE COMPETENCE

Les compétences mobilisent :

- Des savoirs : compétences cognitives

- Des savoir-faire : compétences et procédures instrumentales

- Des savoir-être : compétences sociales, attitudes, valeurs

- Des savoir-agir : compétences décisionnelles

Compétences psychosociales - CPS…
Une stratégie clé en éducation pour la santé

Définition OMS – 1993 :

« 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. »

« Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé…/, en termes de bien-être physique, mental et social…/, 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. »

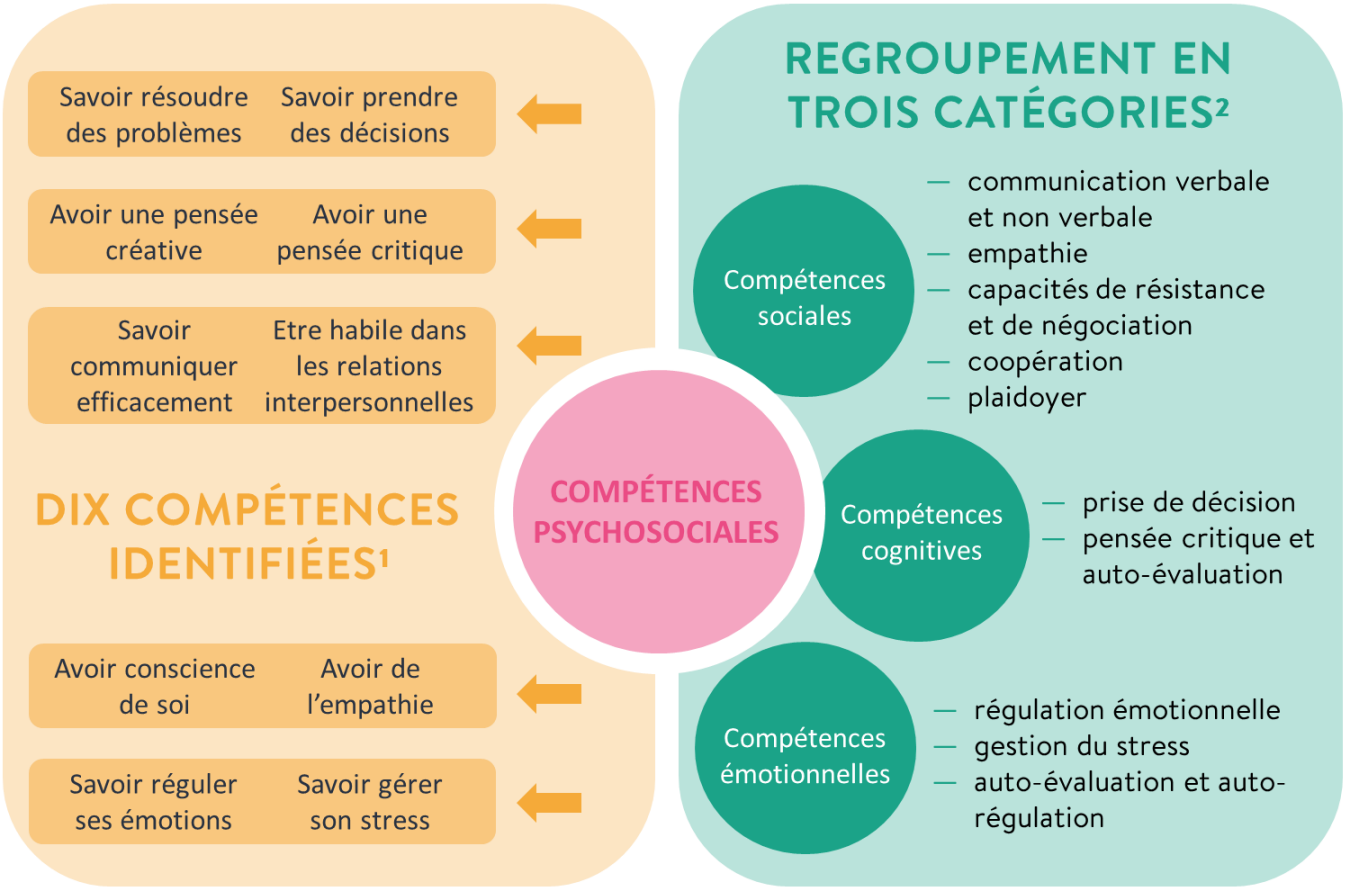
COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES - CPS…
UNE STRATÉGIE CLÉ EN ÉDUCATION POUR LA SANTÉ… ET PREVENTION DU HARCELEMENT

Définition actualisée Santé Publique France 2022 :

Les compétences psychosociales constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES - CPS…
UNE STRATÉGIE CLÉ EN ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Définition OMS – 2001 :



1. OMS,UNESCO. 1993
2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

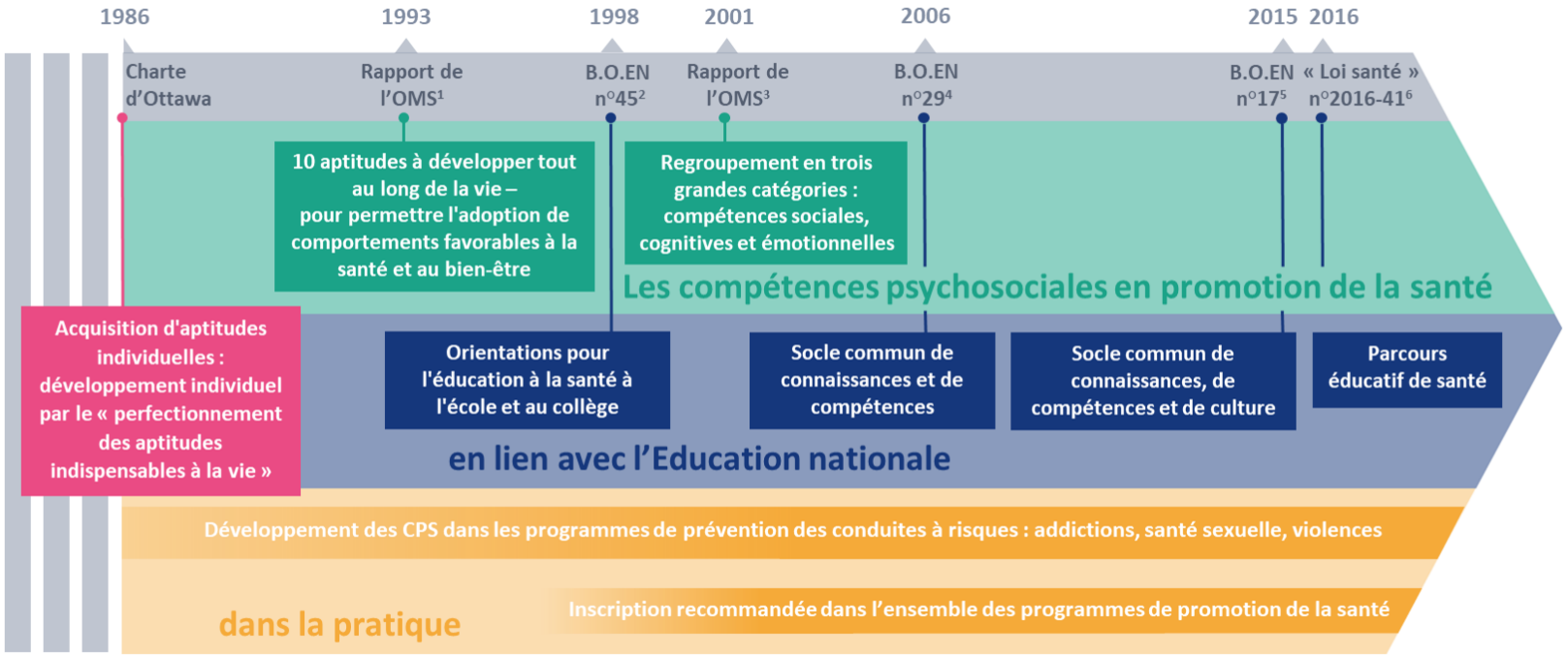
PromoSanté ILE-DE-FRANCE 2018

Compétences psychosociales - CPS…
Une stratégie clé en éducation pour la santé

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne…)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences…)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification…)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
		Capacité à résoudre des problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse…)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires…)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés…)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide…)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES - CPS…
UNE STRATÉGIE CLÉ EN ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Les compétences psychosociales, théorie et pratique au cours du temps



1. OMS, 1993
2. Bulletin officiel de l'Education nationale n°45 du 3 décembre 1998
3. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001
4. Bulletin officiel de l'Education nationale n° 29 du 20 juillet 2006
5. Bulletin officiel de l'Education nationale n°17 du 23 avril 2015
6. Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé

PromoSanté ÎLE-DE-FRANCE 2018

Compétences psychosociales & Promotion de la santé… Quels liens ?

Une courroie de transmission entre :

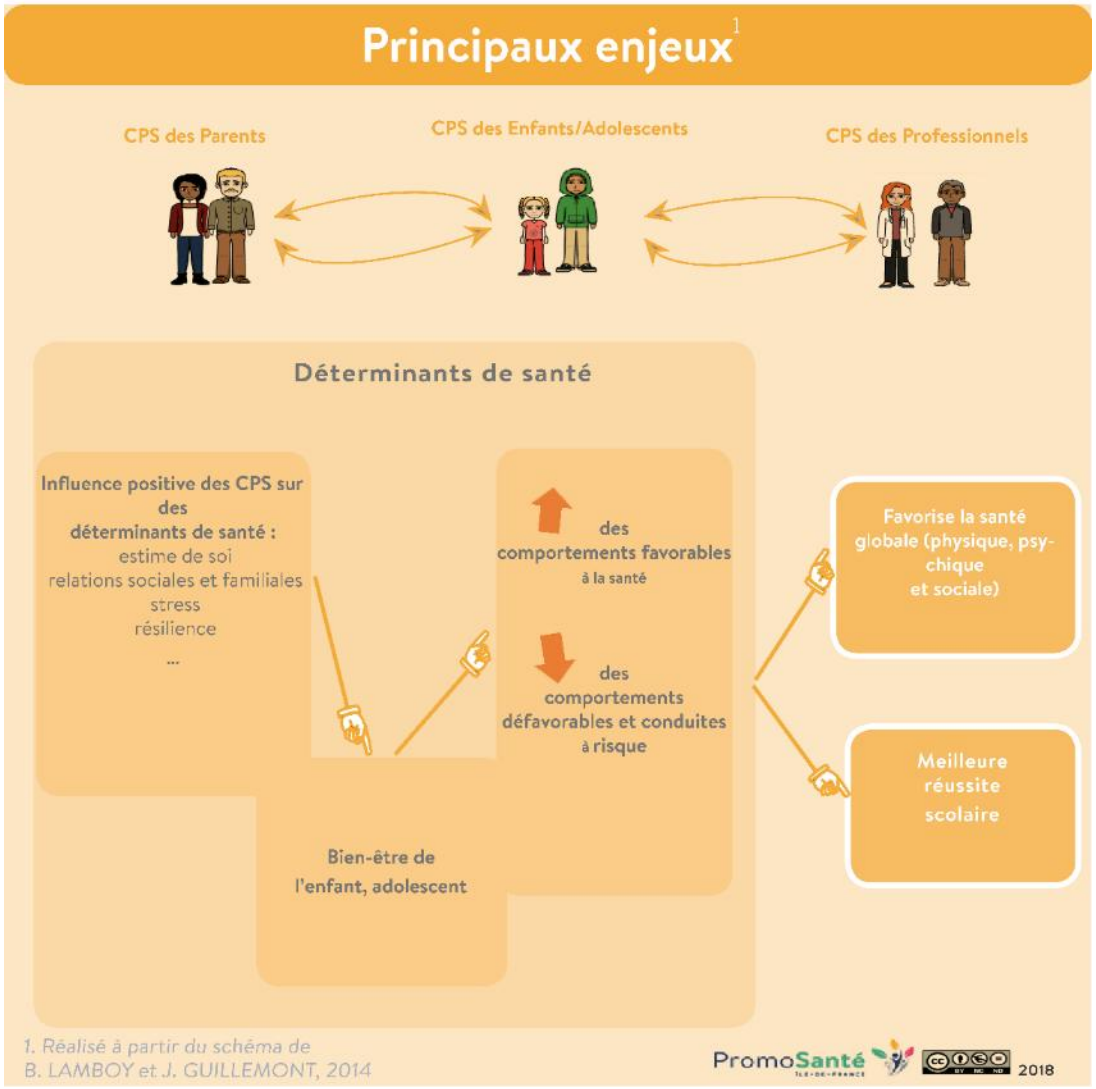
- Les connaissances de l'individu, ses valeurs et ses attitudes,

- Et la mise en place de comportements adaptés.

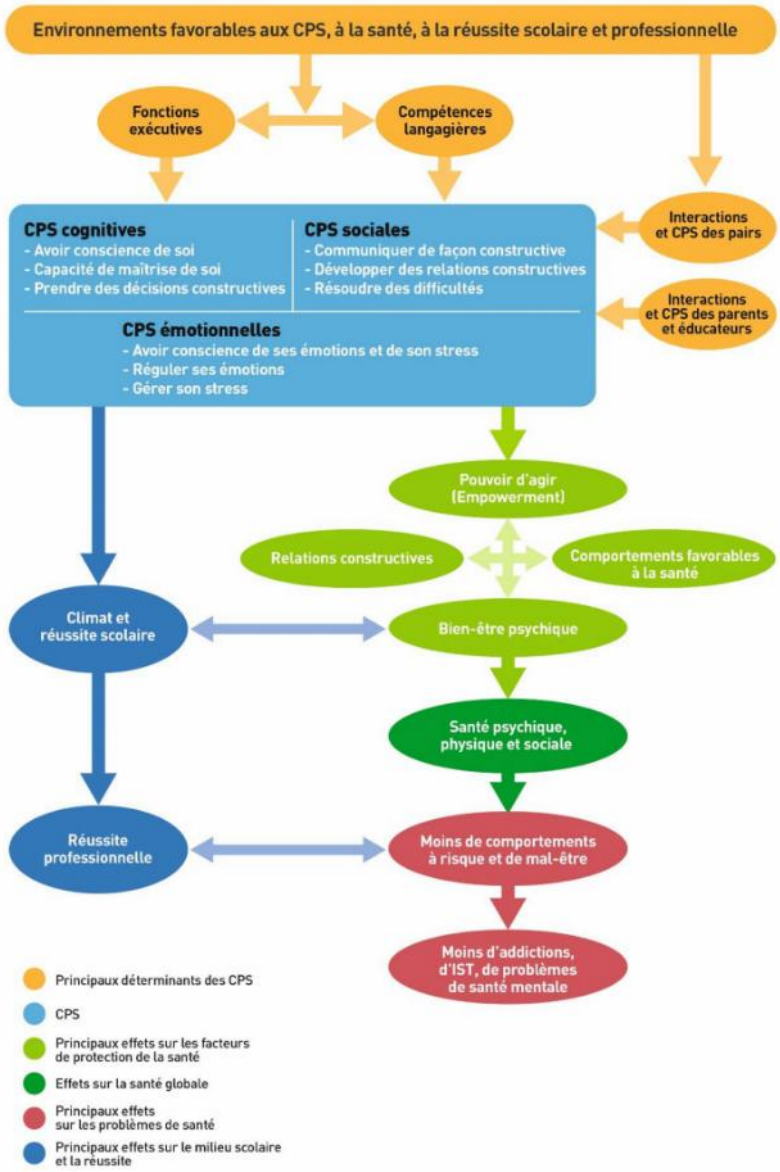
COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES & PROMOTION DE LA SANTÉ… QUELS LIENS ?

Enjeux des CPS

Des déterminants de déterminants pour une prévention efficace…



Compétences psychosociales - CPS…
Effets et Déterminants…



Compétences psychosociales - CPS…
Synthèse des effets des programmes…

Objectif	Effets documentés
Réduire le tabagisme	Réduction de 12% en moyenne de l'entrée dans le tabagisme pour les programmes efficaces (méta-analyse de Thomas 2013, portant sur 400 000 jeunes (74, 75)
Réduire la consommation d'alcool	Réduction de la consommation et l'abus d'alcool (plutôt les programmes génériques avec un accent plus large sur la prévention que les programmes ciblés) ; méta-analyse de Foxcroft et Tsertsvadze (53 études) (76, 77)
Réduire la consommation de substances psychoactives	Baisse de la consommation de plusieurs substances psychoactives par des programmes CPS génériques avec un focus mineur sur les produits. Exemples de programme : *Life Skills Training* (LST) ou *Unplugged* (31, 78, 79)
Prévenir la violence	Baisse de 15% des comportements violents sur toutes les classes d'âge et de 29% chez les enfants d'écoles secondaires ; les actes de violence étaient selon les études, déclarés, observés, ou monitorés (selon des registres scolaires ou des faits de délinquance dans des registres de police) (revue systématique de 53 programmes, Hahn et collègues) (80-82)
Réduire les comportements perturbant le climat de travail scolaire en cours préparatoire (GBG, Kellam)	À court terme, moins de comportements perturbateurs dans la classe grâce au travail en équipes et aux règles à suivre et une meilleure intégration des enfants en difficulté scolaire. À long terme, chez les jeunes hommes suivis jusqu'à 19-21 ans, en particulier chez ceux qui initialement avaient le plus de comportements disruptifs, moins de fumeurs réguliers, moins de dépendance à l'alcool et aux drogues, moins d'implications avec la justice. Chez les jeunes femmes suivies, moins de pensées et de tentatives de suicide (83)
Améliorer la santé sexuelle	Réduction de la prise de risque sexuel, initiation sexuelle plus tardive, réduction du nombre de rapports sexuels, et du nombre de partenaires, augmentation du recours au préservatif et à la contraception. Potentiel de réduction des grossesses non choisies, de la transmission de maladies infectieuses sexuellement transmises et prévention du sida (84, 85)
Réduire les problèmes de santé mentale	Moindre anxiété, meilleur contrôle de la colère, moindre stress, amélioration de la capacité à se concentrer, meilleure capacité à se relaxer, meilleure capacité à savoir résoudre des problèmes, moins d'idées suicidaires, meilleure connaissance de la santé mentale, meilleure acceptation des personnes souffrant de problèmes psychiques (86)

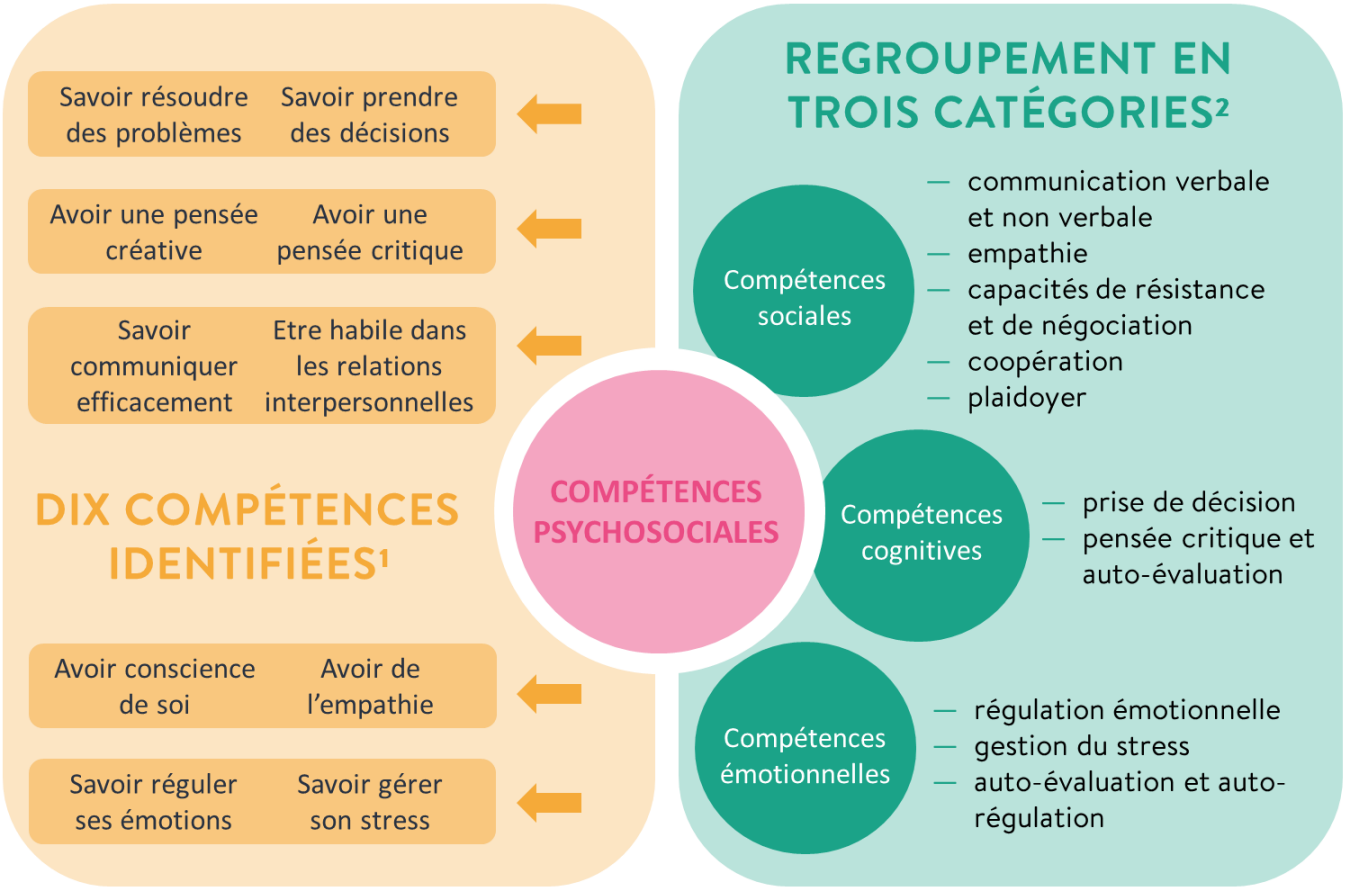
ENJEUX DES CPS
DES FACTEURS D'EFFICACITE…

Facteurs d'efficacité

Actions simultanées	Eléments clés	Conditions
Ateliers CPS formels	Se baser sur **programmes existants / modèles** théoriques et **adapter**	Formation des professionnels (CPS et posture)
+	Inscription dans la **durée**, dès la petite enfance	
Pratiques informelles	**Pédagogie** interactive et **expérentielle**	Supervision
		Analyse de pratiques
+	Climat **positif** et **bienveillant**	
		Accompagnement des professionnels
Environnement	**Cohérence sur l'environnement** de l'enfant : scolaire, familial, communautaire…	

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES…

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES…

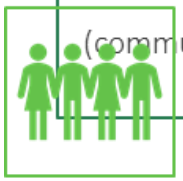


1. OMS,UNESCO. 1993
2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

PromoSanté ILE-DE-FRANCE 2018

RESSOURCES SOCIALES
Elles concernent la relation avec les autres et notre capacité à communiquer
• S'investir dans une collectivité
• Écouter activement
• Prendre en compte l'avis d'autrui
• Coopérer, négocier
• Exprimer des difficultés, des fragilités

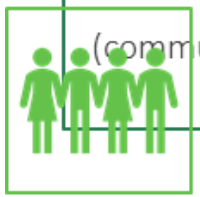
Sociales
(communicationnelles, relationnelles)



- Communication verbale et non-verbale : écoute active, expression des émotions, capacités à donner et recevoir des feed-back, empathie…
- Capacités relationnelles : gestion des conflits, résolution de problèmes relationnels, capacités d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.

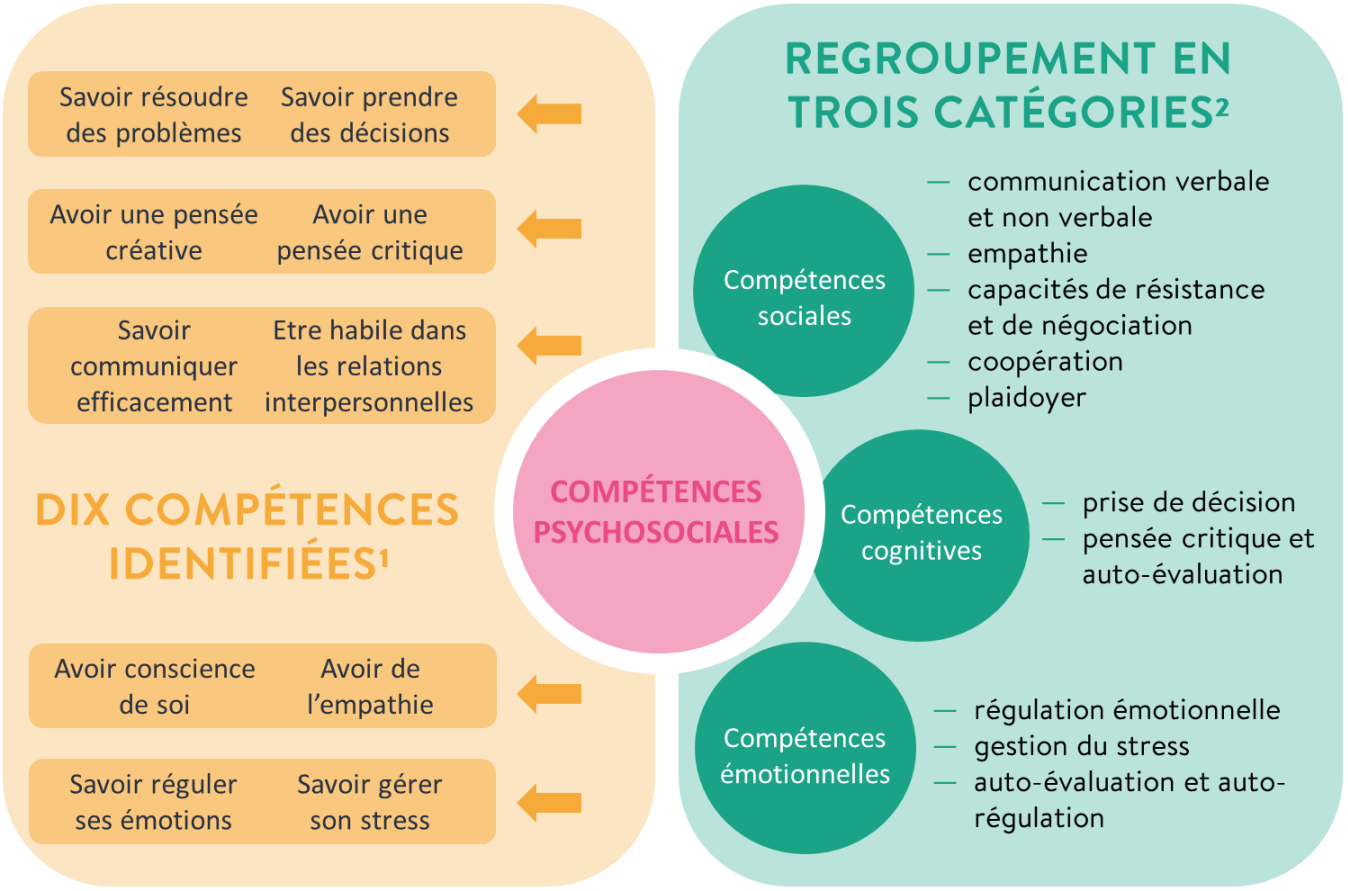
- Compétences de coopération et de collaboration en groupe.
- Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.

Sociales
(communicationnelles, relationnelles)



- Communiquer de façon positive
- Développer des relations positives
- S'affirmer et résister à la pression sociale
- Savoir résoudre des conflits

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES…

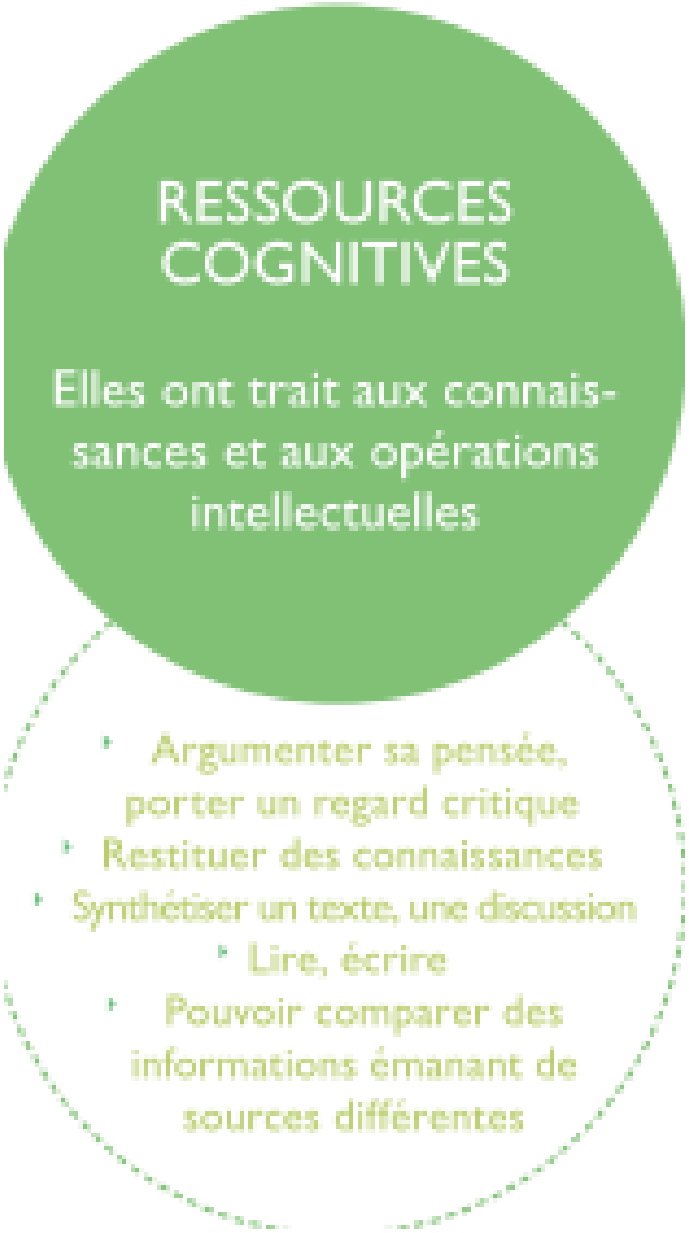


1. OMS,UNESCO. 1993
2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

PromoSanté ILE-DE-FRANCE 2018

A CHACUN SON PROVERBE !

- On ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs
- On n'est jamais mieux servi que par soi même
- La santé c'est un esprit sain dans un corps sain
- L'important n'est pas de convaincre mais de donner à réfléchir
- On ne mélange pas les torchons et les serviettes
- Quand le sage montre la lune, l'idiot regarde le doigt
- La santé c'est le plus grand des biens
- On ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre


RESSOURCES COGNITIVES
Elles ont trait aux connaissances et aux opérations intellectuelles
Argumenter sa pensée, porter un regard critique
Restituer des connaissances
Synthétiser un texte, une discussion
Lire, écrire
Pouvoir comparer des informations émanant de sources différentes

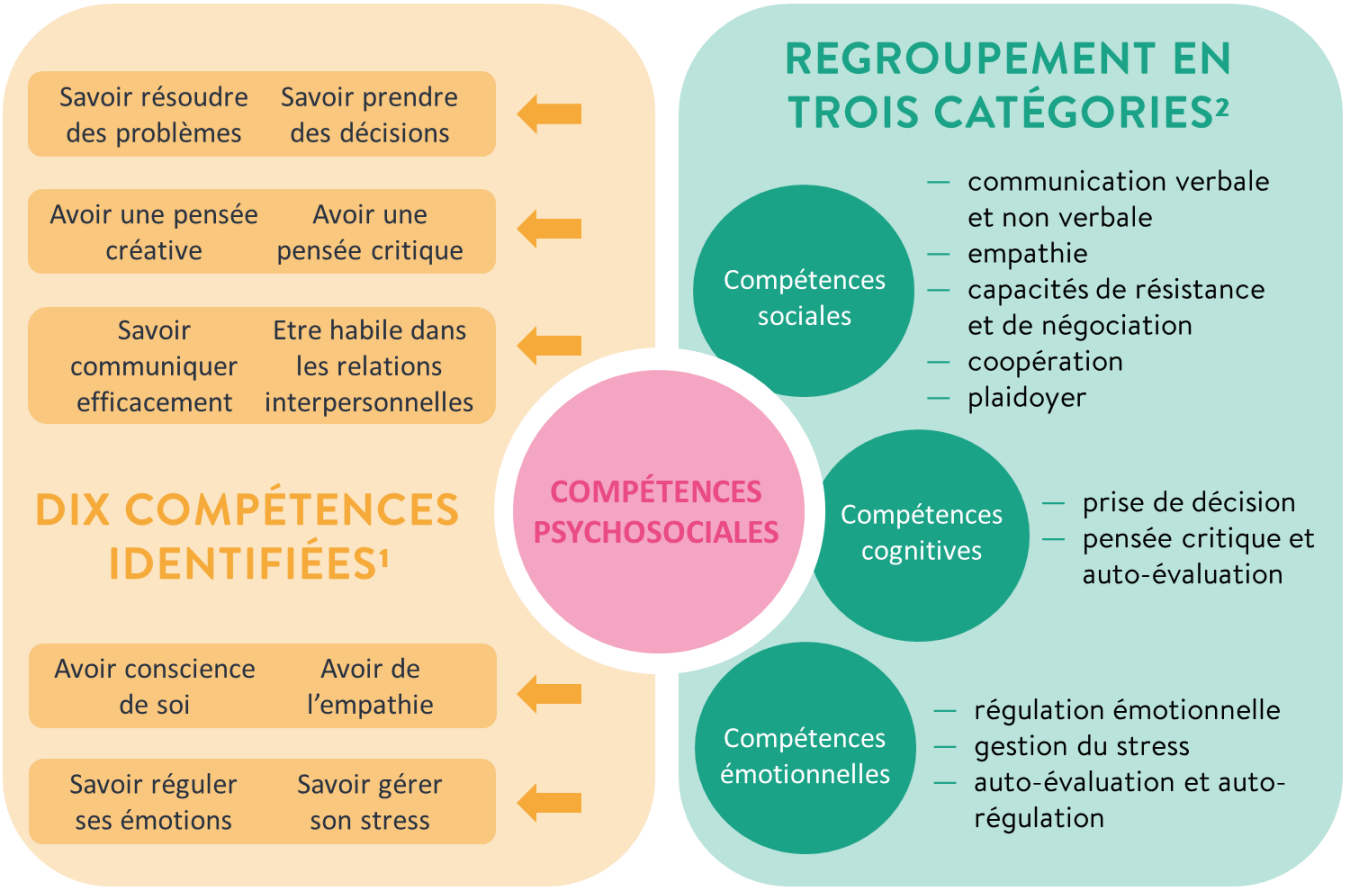
Cognitives
(mentales, intellectuelles)

- Compétences de prise de décisions et de résolution de problèmes.
- La pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (source d') informations pertinentes.

Cognitives
(mentales, intellectuelles)

- S'autoévaluer positivement
- Savoir être en pleine conscience
- Savoir résoudre des problèmes

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES…



1. OMS,UNESCO. 1993
2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

PromoSanté ILE-DE-FRANCE 2018

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

RESSOURCES AFFECTIVES

Elles touchent aux émotions, à notre vécu, à notre manière propre de percevoir les choses

- Gérer son stress ou sa colère
- Avoir conscience de ses émotions
- Prendre du recul sur son propre ressenti
- Faire face à un traumatisme
- Gérer son anxiété

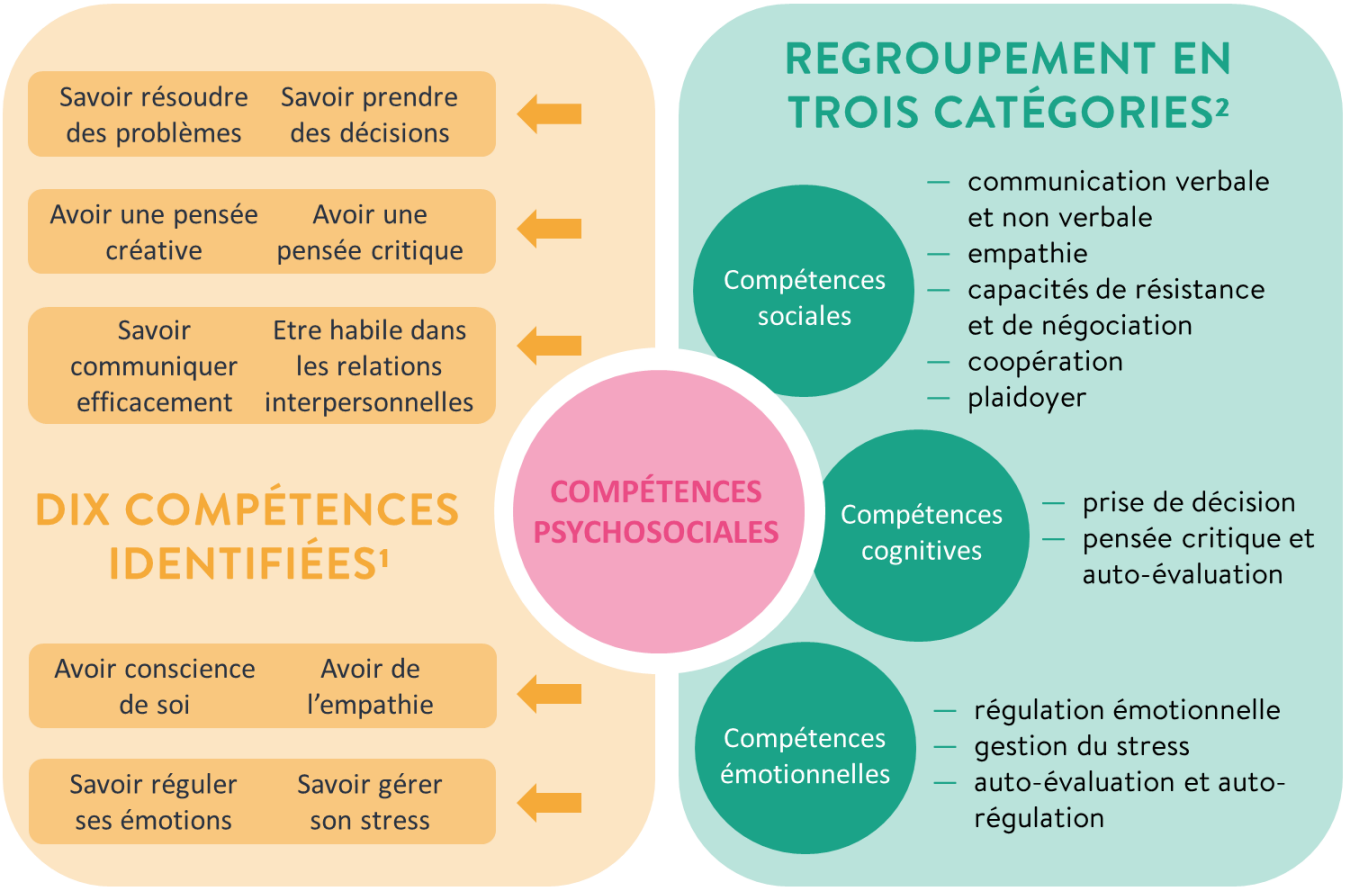
Emotionnelles

- Compétence de régulation émotionnelle : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et au traumatisme.
- Compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, **la pensée positive** ou l'optimisme, et la maîtrise des techniques de relaxation
- Compétence d'auto-évaluation et d'auto-régulation qui favorise la confiance et l'estime de soi.

Emotionnelles

- CONNAITRE les émotions
- IDENTIFIER les émotions
- EXPRIMER ses émotions
- REGULER ses émotions

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES…

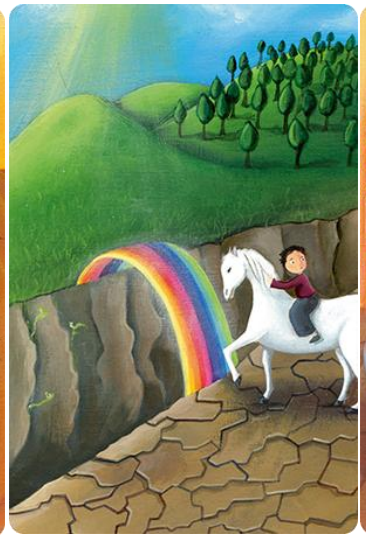


1. OMS,UNESCO. 1993
2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

PromoSanté ILE-DE-FRANCE 2018

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

TOUR DE TABLE
« 1 MOT 1 IMAGE »….



codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

Avec quoi chacun repart à chaque niveau ?

Je pense...

Je sens...

Je veux...
Je vais...

Renforcer les CPS au quotidien par des attitudes éducatives…

Autour du sentiment de sécurité psychique

Poser un cadre et des règles claires, concrètes, conséquentes
Etre cohérent avec les règles posées, en être garant
Etre constant dans leur application
Etre empathique et soutenant
Aider à la résolution de problèmes en particulier relationnels
Informer ou accompagner vers des personnes ressources lors d'évènements particuliers

Autour du sentiment de réussite et de compétence

Porter un regard positif
Donner des signes de reconnaissance personnalisés, argumentés, appropriés
Mobiliser et reconnaître les qualités et compétences notamment sociales
Encourager à participer, rappeler les succès précédents, les bénéfices potentiels
Nommer et apprécier les efforts
Permettre d'expérimenter sans crainte
Offrir des occasions de réussir
Confier des responsabilités

Renforcer les CPS au quotidien par des attitudes éducatives…

Autour du sentiment d'appartenance, de la communication et des relations interpersonnelles

Encourager l'entraide, la coopération
Promouvoir des activités collectives
Valoriser la complémentarité des talents
Veiller aux situations de marginalisation par les pairs
Aider à gérer les conflits par la mise en pratique de stratégies de résolution de conflits
Encourager l'expression individuelle : des idées, des ressentis et émotions, des besoins

Autour des émotions et sentiments

Nommer les émotions vécues quand elles ne peuvent être exprimées
Accueillir les émotions et sentiments
Répondre aux besoins liés aux émotions

Autour de la résolution de problème, de la prise de décision, de la pensée créative et critique

Donner des occasions de choisir
Prendre appui sur des faits du quotidien pour débattre, permettre l'expression des arguments…
Recherche des solutions à un problème
Aider l'individu à se fixer des objectifs, des buts personnels stimulants
Faire référence aux valeurs mises en œuvre dans le projet éducatif de la structure

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

BIB BOP

Base de données en éducation et promotion de la santé

BIB

Base de données bibliographiques

Recherche avancée

BOP

Base des outils pédagogiques

Recherche avancée

Nouveautés BIB

L'apport de la pleine conscience en promotion de la santé. Bibliographie sélective
BEC Emilie
CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, *2021-04*

Kit pédagogique alimentation durable
Cité de l'agriculture, *2021-03*

Nouveautés BOP

Ma courageuse petite soeur
LE MEUR Déborah, DEPITOUT Sylvain
Les Presses du Midi, *2020*

Le PunaiZo
Didac'Ressources, *2021*

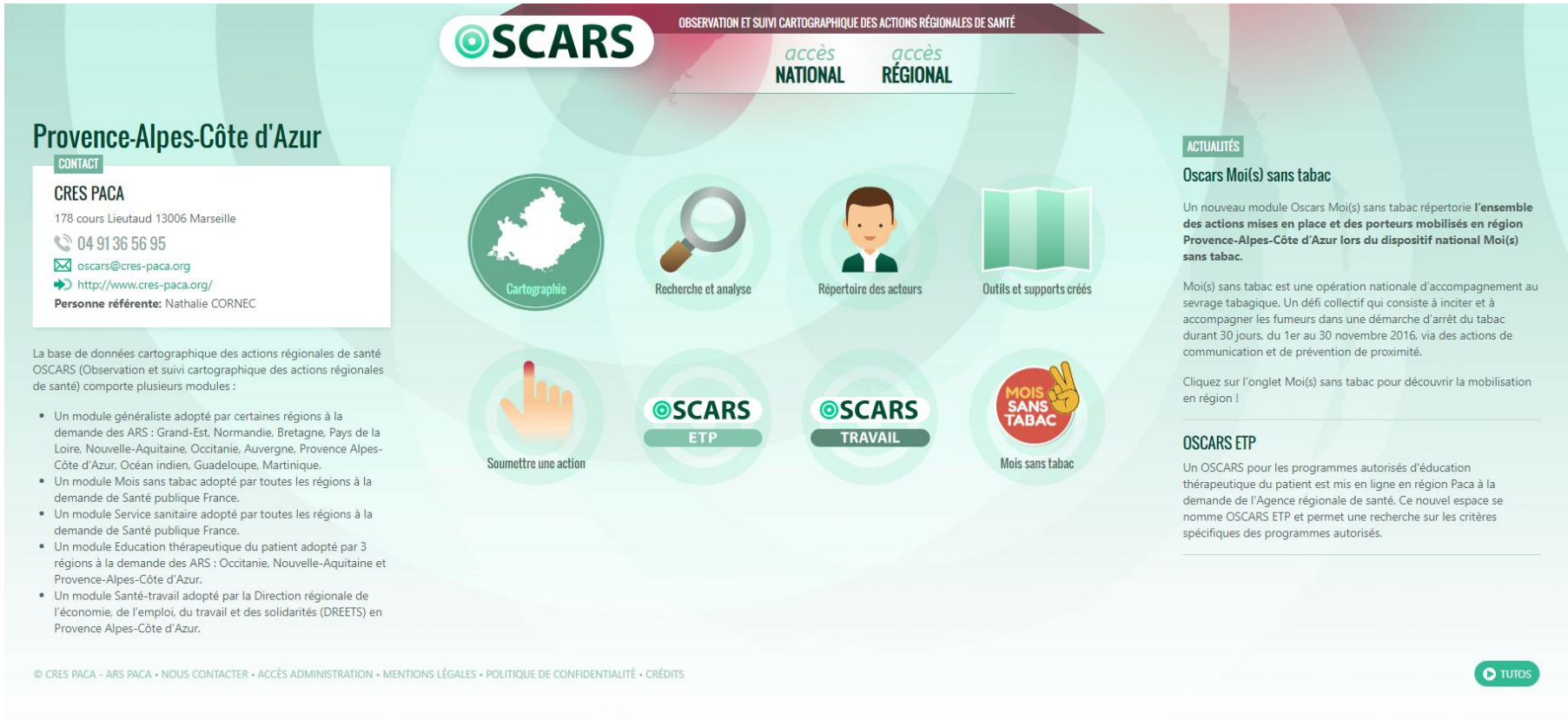
Guide paroles de pros. Concevoir et animer des actions de prévention auprès de jeunes en milieu scolaire sur l'éducation à la sexualité
CRIPS Ile-de-France, *2021*

La production du réseau

PLANETE Promouvoir L'Activité physique eN Education ThérapeutiquE

Où sommes-nous ?

Bib·Bop est une base de données spécialisée en


OSCARS
OBSERVATION ET SUIVI CARTOGRAPHIQUE DES ACTIONS RÉGIONALES DE SANTÉ
accès NATIONAL
accès RÉGIONAL
Provence-Alpes-Côte d'Azur
CONTACT
CRES PACA
178 cours Lieutaud 13006 Marseille
04 91 36 56 95
oscars@cres-paca.org
http://www.cres-paca.org/
Personne référente: Nathalie CORNEC
La base de données cartographique des actions régionales de santé OSCARS (Observation et suivi cartographique des actions régionales de santé) comporte plusieurs modules :
Un module généraliste adopté par certaines régions à la demande des ARS : Grand-Est, Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Auvergne, Provence Alpes-Côte d'Azur, Océan indien, Guadeloupe, Martinique.
Un module Mois sans tabac adopté par toutes les régions à la demande de Santé publique France.
Un module Service sanitaire adopté par toutes les régions à la demande de Santé publique France.
Un module Education thérapeutique du patient adopté par 3 régions à la demande des ARS : Occitanie, Nouvelle-Aquitaine et Provence-Alpes-Côte d'Azur.
Un module Santé-travail adopté par la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS) en Provence Alpes-Côte d'Azur.
Cartographie
Recherche et analyse
Répertoire des acteurs
Outils et supports créés
Soumettre une action
OSCARS ETP
OSCARS TRAVAIL
MOIS SANS TABAC
Mois sans tabac
ACTUALITÉS
Oscars Moi(s) sans tabac
Un nouveau module Oscars Moi(s) sans tabac répertorie l'ensemble des actions mises en place et des porteurs mobilisés en région Provence-Alpes-Côte d'Azur lors du dispositif national Moi(s) sans tabac.
Moi(s) sans tabac est une opération nationale d'accompagnement au sevrage tabagique. Un défi collectif qui consiste à inciter et à accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac durant 30 jours, du 1er au 30 novembre 2016, via des actions de communication et de prévention de proximité.
Cliquez sur l'onglet Moi(s) sans tabac pour découvrir la mobilisation en région !
OSCARS ETP
Un OSCARS pour les programmes autorisés d'éducation thérapeutique du patient est mis en ligne en région Paca à la demande de l'Agence régionale de santé. Ce nouvel espace se nomme OSCARS ETP et permet une recherche sur les critères spécifiques des programmes autorisés.
© CRES PACA - ARS PACA • NOUS CONTACTER • ACCÈS ADMINISTRATION • MENTIONS LÉGALES • POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ • CRÉDITS
TUTOS

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

Unplugged : un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire

- qui agit sur les influences sociales
- encourage le développement des compétences psychosociales
- facilite la gestion de groupe pour les enseignants !

Unplugged

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

Unplugged : un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire

Unplugged, c'est quoi ?

Un programme de **prévention des conduites addictives**

- en milieu scolaire
- destiné aux adolescents de 12 à 14 ans
- abordant notamment la question de l'alcool, du tabac, du cannabis et des écrans

Les objectifs

- → **Favoriser la confiance en soi,** l'expression de soi et le respect des autres,
- → **Décrypter les attitudes** positives et négatives à l'égard des produits, les influences et attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets,
- → **Apporter un regard critique** sur ces influences et ces croyances,
- → **Développer les habiletés** de communication, d'affirmation, de conciliation.

Les compétences psychosociales

« Les compétences psychosociales sont toutes les aptitudes de vie qui permettent d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement »

OMS

Par exemple, **savoir prendre une décision ou avoir de l'empathie** sont des compétences psychosociales.

Les programmes de prévention les plus efficaces sont ceux - comme Unplugged - qui favorisent le développement de ces compétences !

Unplugged : un programme efficace, preuves à l'appui !

- Mis en oeuvre et évalué comme efficace, dans 8 pays d'Europe
- Mis en oeuvre en France et évalué en 2018 par Santé publique France :
  - → **Effets bénéfiques sur les expérimentations** de tabac, de cannabis et les épisodes d'ivresse.
  - → **Effets bénéfiques sur les croyances normatives,** les attitudes vis-à-vis des drogues, la résistance à la pression des pairs et plus globalement sur le développement des compétences psychosociales.

Quel déroulement du programme ?

- **12 séquences** d'1 heure conçues pour être données pendant les horaires scolaires réguliers
- **Dont 3 séquences** « conduites addictives »
  (Ces séquences seront toujours menées par un intervenant spécialisé, en lien avec les enseignants)

Les séquences Unplugged sont menées en co-animation avec un enseignant et un professionnel de la prévention

Après la première année, les enseignants deviennent plus autonomes. Ils sont amenés à encadrer la plupart des séances seuls !

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES

Unplugged

Ce programme est développé dans les Hautes-Alpes
par le **CODES 05**, si vous êtes intéressés,
merci de nous contacter au 04 92 53 58 72,
ou par mail codes05@codes05.org

Avec le soutien de
FÉDÉRATION ADDICTION
Prévenir | Réduire les risques | Soigner

Association Addictions France

Fondation Ecole Solstyce
CSAPA Nord

Financé par
ars
Agence Régionale de Santé Provence-Alpes Côte d'Azur

CoDES 05 - Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes
6 Impasse De Bonne, 05 000 Gap - Tél. 04 92 53 58 72
www.codes05.org - codes05@codes05.org

Comité départemental d'éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

Merci de votre attention

Rejoignez-nous !

6, Impasse De Bonne
05000 GAP
Tél. 04 92 53 58 72
Courriel codes05@codes05.org

www.codes05.org