

Des Clés pour agir

Cas pratiques : les vignettes

Propos introductif

Cette partie présente 4 problématiques fictives traitées au regard de la **classification 2022 des Compétences Psychosociales (CPS)** et des **facteurs communs aux interventions CPS efficaces** présentés dans le Référentiel de Santé publique France relatif aux CPS. Elle espère ainsi en favoriser l'appropriation et offrir des pistes d'actions, qui n'ont toutefois ni valeur d'exhaustivité ni de réponse absolue. Chaque vignette a été analysée en croisant les regards de Promotion Santé Pays de la Loire et d'une autre structure membre d'InteractionS en se basant sur leur expérience d'accompagnement des acteur·rice·s de la région en promotion de la santé. L'Observatoire de la Santé a permis d'objectiver le contexte de ces problématiques en apportant des données de santé et résultats d'étude.

Les facteurs communs aux interventions CPS efficaces

Les vignettes ci-dessous s'appuieront sur le tableau des modalités opérationnelles par facteur commun présent dans le Référentiel de Santé publique France. Pour simplifier la lecture de ces cas pratiques, nous proposons des mots-clés, qui seront utilisés en référence aux facteurs communs.

Facteurs communs	Mots-clés	Modalités opérationnelles
FACTEUR PRINCIPAL 1 (Intervention) L'intervention CPS est structurée et focalisée (Pratique CPS SAFE)	Pratique SAFE	- Les CPS sont développées grâce à un ensemble d'activités organisées et coordonnées (Pratique CPS Séquencée) - Les apprentissages des CPS s'appuient sur la participation active des personnes (Pratique CPS Active) - L'intervention est focalisée sur les principales CPS mentionnées dans la littérature scientifique (Pratique CPS Focalisée) - Les CPS travaillées sont clairement explicitées et présentées aux participants (Pratique CPS Explicite)
FACTEUR PRINCIPAL 2 (Implantation) L'implantation de l'intervention CPS est de qualité	Qualité d'implantation	- Les intervenants CPS reçoivent une formation de qualité leur permettant de maîtriser l'intervention CPS et les CPS enseignées - Les intervenants CPS bénéficient d'un accompagnement (supervision collective, entretiens individuels) durant toute la durée de l'intervention CPS - La formation et l'accompagnement sont assurés par des professionnels qualifiés maîtrisant l'intervention CPS et les CPS enseignées - Les intervenants CPS ainsi que les formateurs et accompagnateurs ont une bonne maîtrise des CPS - Une « équipe CPS » constituée de représentants de toutes les parties prenantes (intervenants CPS, formateurs, accompagnateurs, professionnels, parents, enfants, décideurs...) formée aux CPS a une fonction de « leader » et de plaidoyer
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 1 (Intervention) Le contenu des ateliers CPS est fondé sur les connaissances scientifiques	Références scientifiques	- Les principales CPS cognitives, émotionnelles et sociales, (mentionnées dans la littérature scientifique actuelle) sont travaillées (voir ch1 et 2) - Les connaissances théoriques transmises lors des ateliers sont fondées scientifiquement - Les activités CPS proposées sont issues des programmes CPS probants et/ou des pratiques expérimentelles CPS prometteuses
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 2 (Intervention) Les ateliers CPS sont intensifs et s'inscrivent dans la durée	Intensivité et pérennité	- Les ateliers CPS sont d'environ 1 heure pour les enfants (et 2 heures pour les parents) - Le cycle d'ateliers est de plusieurs heures par an (tendre vers au moins 10 h par an) - Des sessions de renforcement (« booster ») sont réalisées après la fin du cycle d'ateliers - L'intervention CPS est pluriannuelle - L'intervention CPS commence dès la petite enfance (avant 6 ans)
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 3 (Intervention) L'intervention CPS s'appuie sur plusieurs supports	Supports en appui	- Un guide d'animation pour les intervenants permet de réaliser les ateliers CPS - Un livret pour les bénéficiaires (enfants, parents...) permet de renforcer leurs CPS - Un manuel d'implantation permet de mettre en œuvre l'intervention CPS
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 4 (Intervention) Les ateliers CPS utilisent une pédagogie positive et expérimentelle	Pédagogie active et expérimentelle	- Un temps important est consacré aux activités pratiques et expérimentelles (jeux de rôle, partage d'expérience, observation...) au cours de chaque atelier CPS - L'animation des ateliers CPS s'appuie sur la « communication positive », l'« empowerment » et la valorisation des comportements et ressources personnelles - Les intervenants CPS mettent en œuvre les CPS et ont une fonction de modèle
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 5 (Environnement) Des pratiques CPS informelles sont mises en œuvre au quotidien	Pratiques courantes	- Des pratiques CPS ont lieu au cours de la journée (dans la classe, sur les temps péri et extrascolaire, à la maison...) - Les CPS des enfants sont travaillées dans le cadre des disciplines scolaires - Les CPS des adultes en position d'éducation (enseignants, professionnels, parents...) sont renforcées (par des formations, des accompagnements, des échanges de pratique, autres interventions expérimentelles...)
FACTEUR COMPLEMENTAIRE 6 (Environnement) Un environnement éducatif soutenant	Environnement soutenant	- L'ensemble des professionnels du milieu d'implantation (enseignants, personnels administratifs, personnels de santé scolaire, personnels périscolaires...) sont associés à l'intervention CPS. - Les parents sont associés à l'intervention CPS destinées aux enfants - Le climat scolaire (éducatif) est positif (pédagogie positive, attitudes encourageantes, soutenantes et chaleureuses, sécurité physique et psychologique, coopération, auto-évaluations...)



La problématique de Camille, conseillère principale d'éducation (CPE) dans un collège

Les compétences psychosociales (CPS) dans le cadre de la santé mentale au travail

Camille s'inquiète pour ses collègues. Elle observe que plusieurs d'entre eux-elles sont en arrêt de travail et perçoit moins d'entrain. Les enseignant-e-s se plaignent en salle des profs : la charge de travail, le manque de reconnaissance... Elle observe qu'ils-elles sont plus irritables par rapport aux parents et manquent de patience avec les élèves ou entre collègues. Pourtant l'équipe a jusque-là toujours été très volontaire, habituellement engagée dans les projets, avec une bonne dynamique.

Le chef d'établissement la rejoint dans ses observations et lui a demandé de prendre contact avec une structure extérieure pour les

aider à réfléchir à la manière dont ils-elles pourraient agir en faveur d'un meilleur climat et ainsi favoriser une meilleure santé mentale.

Un petit collectif de collègues est prêt à réfléchir et s'engager dans des actions pour faire revenir une meilleure ambiance au sein de l'établissement : créer du lien, des moments qualitatifs, du partage ... Camille s'est formée aux CPS pour développer des actions auprès des élèves. Elle aimerait remobiliser ces leviers en faveur des adultes au sein de l'établissement mais ne sait pas comment approcher le sujet de la santé mentale des adultes au travers des CPS.

Chiffres clés sur la santé mentale dans les Pays de la Loire



12%
des habitant-e-s
des Pays de la Loire
âgé-e-s de 35-54 ans
déclarent avoir vécu
un épisode
dépressif
en 2021
(14% pour la France
métropolitaine)

Une proportion en
augmentation surtout
chez les femmes :

+33%
entre 2017 et 2021 [1].



En France,
la moitié
des personnel-le-s de
l'Éducation nationale

signale un
**sentiment
d'épuisement
professionnel important** [2].

Près de la moitié des enseignant-e-s
ont eu au moins un congé pour
maladie ordinaire et **2%** pour congé
long (année scolaire 2021-2022) [2].



Pistes d'actions pour développer les CPS au sein d'une équipe de professionnel·e·s

Compétences à travailler		Pour permettre aux professionnel·le·s de...
 Compétences cognitives	Avoir conscience de soi Capacité de maîtrise de soi Prendre des décisions constructives	• Identifier les qualités & les forces individuelles et collectives au sein de l'équipe : les qualités appréciées et en quoi elles sont utiles à la vie de l'équipe, les situations surmontées et les ressources mobilisées ayant été nécessaires • Identifier les situations professionnelles qui génèrent de la fierté • Repérer et échanger autour des valeurs individuelles et collectives partagées par l'équipe • Repérer les situations vécues comme problématiques / inconfortables • Identifier des stratégies d'adaptation déjà mises en œuvre et co-construire de nouvelles pistes pour faire face à ces situations. Ex : rencontrer des parents en colère, gérer un groupe d'élèves difficiles... • Imaginer des actions visant la cohésion de l'équipe. Ex : temps conviviaux
 Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress Réguler ses émotions Gérer son stress	• Reconnaître le fonctionnement des émotions et les mettre en lien avec des situations professionnelles. Ex : Quelle(s) situation(s) professionnelle(s) génèrent de la peur ? De la colère ? De la tristesse ? De la joie ? • Relier les émotions aux besoins afin de repérer les leviers à activer dans l'environnement • Identifier leurs ressentis • Exprimer les émotions ressenties de manière adaptée à son environnement, aux personnes de son entourage professionnel • Partager et expérimenter des stratégies de gestion des émotions et du stress ? • Élaborer de nouvelles stratégies de fonctionnement du collectif professionnel. Ex : construction d'un collectif pour écouter, analyser et construire sa pratique professionnelle (type analyse de pratiques professionnelles)
 Compétences sociales	Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives Résoudre des difficultés	• Développer leurs compétences d'écoute empathique • Construire des liens de qualité dans l'équipe via des mises en situation autour de l'entraide, de la coopération... • Expérimenter l'expression de la gratitude au sein de l'équipe de professionnel·le·s, entre les élèves et les professionnel·le·s... • Identifier des ressources personnelles, professionnelles, sociales et environnementales dans lesquelles les professionnels peuvent se ressourcer



Exemples d'outils



Le jeu des qualités

M. Challan-Belval, Comitys, 2022



Mille et une valeurs

FCPPF (Belgique), 2021
[Jeu]



Totem

Le jeu qui fait du bien
Équipe Totem, 2019



Le jeu des compétences

P. Gerriens, Creare Depuydt & Partners, 2019



Le langage des émotions L'expression des besoins L'univers des sensations

FCPPF (Belgique), 2019 et 2015
[3 séries de cartes dessin]



La santé mentale et le travail

Psycom, Santé Mentale Info, MAJ avril 2024
[Rubrique de site]

En ligne



Vigi Fiche 2 : Stress, Anxiété, Angoisse

CReHPsy (Centre ressources handicap psychique) Pays de la Loire, 2020

En ligne



Devine-moi si tu peux !

IREPS Pays de la Loire, Direction interrégionale de la protection judiciaire et de la jeunesse Grand-Ouest, 2022
[Jeu]



Les outils non consultables en ligne sont disponibles en prêt gratuit dans les centres de ressources documentaires de Promotion Santé Pays de la Loire

Contact



Points d'attention pour un projet de qualité

au regard des facteurs communs
aux interventions CPS efficaces
(Santé publique France 2022)

Socle incontournable



Une intervention
organisée, claire, fondée
sur les bonnes pratiques et
sur les pédagogies actives



Une équipe éducative
formée et accompagnée
sur les CPS

Facteurs complémentaires

1

Références scientifiques

Construire une intervention d'éducation pour la santé basée sur des ressources ayant fait leurs preuves et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales de l'équipe professionnelle et par extension des jeunes du collège

2

Intensivité et pérennité

- Mettre en place un cycle d'ateliers « bien-être » à destination de l'équipe éducative composé de 6 à 8 séances (à court terme)
- Systématiser l'introduction d'activités formelles visant à construire du lien de qualité lors des temps d'équipe (séminaires, réunions...)
- Introduire la dynamique autour du bien-être de l'équipe dans le projet d'établissement avec identification d'un binôme d'intervention

3

Des supports en appui

- Construire des supports d'ateliers transférables pour les reproductions futures (intégration des nouveaux-elles, relance de la dynamique...).
- Diffuser des supports éducatifs sur le bien-être et la santé mentale au sein de l'établissement et à destination des parents

4

Pédagogie active et expérientielle

- Proposer des ateliers interactifs et expérientiels, visant à valoriser les ressources individuelles et collectives
- Incarner une posture modélisante au collège : comment agissez-vous au quotidien pour vous sentir bien ?

5

Pratiques courantes

- Mettre en œuvre le contenu des ateliers (écoute active, valorisation des forces et ressources, expression des ressentis, partage des stratégies de régulation des émotions...) dans le fonctionnement d'équipe (notamment dans le management du/de la chef-fe d'établissement) et dans les pratiques éducatives avec les jeunes

6

Environnement soutenant

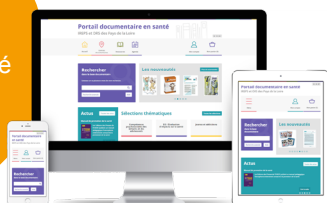
Associer l'Institution (Rectorat, Inspection académique, médecine scolaire...) à la définition et mise en œuvre de ce projet en promotion de la santé mentale

Pour aller plus loin

Portail
documentaire
en santé

ORS, Promotion Santé
Pays de la Loire

En ligne



Sélections documentaires :

- « Santé mentale, troubles mentaux et du comportement »
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire
- « Travail et Santé »
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

En ligne

Compétences psychosociales
Catalogue des outils de prévention
IREPS Pays de la Loire, 2017

En ligne

Psycom. Santé Mentale Info
Psycom - [site Internet]

En ligne



La problématique de Dr Sophia Coulon, médecin en gastro-entérologie

Renforcer les compétences psychosociales (CPS) dans le cadre de l'Éducation thérapeutique du patient (ETP)

Sophia accompagne des patientes et patients adultes de 30 à 60 ans et atteint·e·s d'un cancer colorectal (stomisés* ou non). Les patientes et patients font partie d'un groupe bénéficiant de séances d'éducation thérapeutique du patient (ETP). Ils·elles y travaillent plutôt les compétences d'autosoins : connaissances de la maladie, adaptation des doses de médicaments, apprentissage des soins techniques des modifications du mode de vie comme l'alimentation ou l'activité physique et des effets secondaires des traitements...

Cependant, Sophia constate que les personnes auraient également des besoins en termes de compétences d'adaptation (correspondant aux

CPS dans le champ de l'ETP). En effet, les personnes se déprécient beaucoup, expriment de manière variée des émotions intenses avec lesquelles ils ou elles se sentent démuni·e·s, s'isolent, ont de la difficulté à demander de l'aide...

Sophia est formée en ETP mais confie avoir besoin d'être accompagnée pour introduire de nouvelles séances sur les compétences d'adaptation auprès de ses patient·e·s : comment les rendre attractives et ludiques, réussir à aborder l'image de soi, la confiance en soi et l'estime de soi...

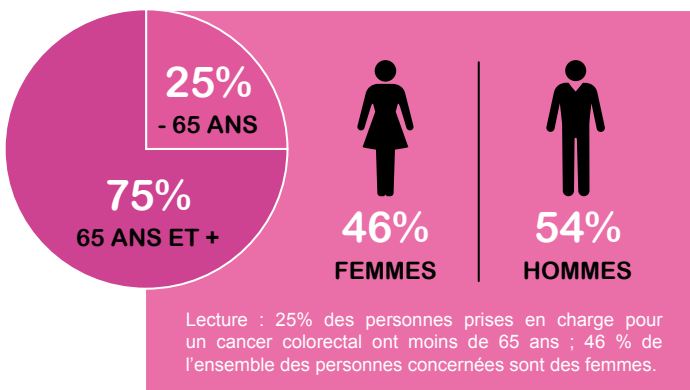
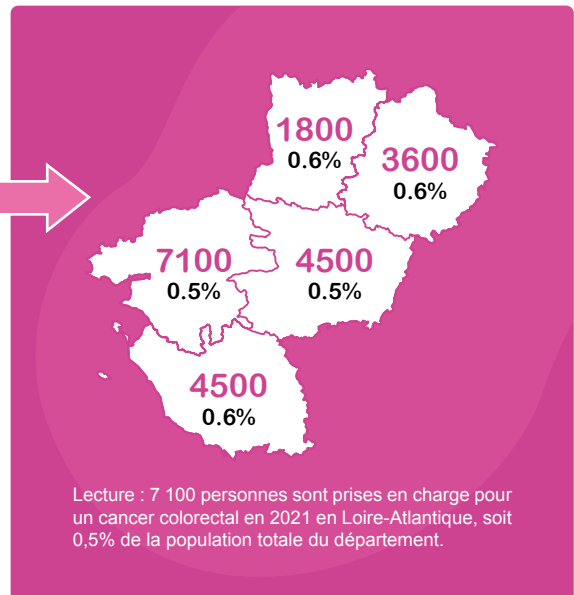
**Stomie : Raccordement temporaire ou permanent de l'intestin (colostomie) ou d'un élément de l'appareil urinaire au ventre par une petite ouverture*

Chiffres clés sur le cancer colorectal et son dépistage en Pays de la Loire



21 500

habitant·e·s des Pays de la Loire pris·e·s en charge en 2021 pour un cancer colorectal actif ou sous surveillance [3]



38% des habitant·e·s de 50 à 74 ans ont participé au dépistage organisé (exclusion faite des personnes ayant un suivi médical spécifique pour raisons médicales)



Pistes d'actions pour développer les CPS dans le cadre de l'ETP

Compétences à travailler		Pour permettre aux patient·e·s de...
 Compétences cognitives	Avoir conscience de soi Capacité de maîtrise de soi Prendre des décisions constructives	• Identifier leurs qualités et forces malgré la maladie « je suis une personne, je ne suis pas la maladie » • Identifier les compétences développées depuis l'apparition de la maladie • Exprimer la représentation de soi depuis la maladie • Décrire ce qu'ils-elles imaginent de la perception des autres à leur égard • Définir au moins un projet dans leur futur préféré (par exemple : partir en vacances, déménager, faire une activité de loisirs...) • Décrire le plus petit pas possible en direction du futur préféré (par exemple : choisir une destination de vacances, regarder les petites annonces d'immobilier, aller sur le site de la maison de quartier) • Vérifier les sources d'informations concernant la maladie et ses effets, les traitements...
 Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress Réguler ses émotions Gérer son stress	• Reconnaître les émotions de base • Identifier les émotions ressenties face à la maladie • Identifier les stratégies mises en place face aux émotions (accueillir, se couper des émotions...) • Identifier les situations à l'origine du stress • Partager les stratégies mises en place pour gérer le stress • Identifier ses stratégies d'adaptation face aux situations stressantes ou difficiles (ex : ma stomie fuit pendant que je suis en repas de famille, que puis-je faire ?) • Identifier les ressources contribuant au bien-être
 Compétences sociales	Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives Résoudre des difficultés	• Parler de la maladie à ses proches (enfant, conjoint·e, époux·se, aidant·e·s...) et à l'entourage • Identifier ses personnes ressources (soignant·e·s, famille, ami·e·s, associations de patient·e·s...) • Ajuster sa vie amoureuse et intime au regard de la maladie • Identifier les moyens permettant de préserver les liens sociaux avec les personnes importantes pour soi • Nommer les besoins auprès des proches et de l'entourage (ex : événement exceptionnel/occasionnel comme un mariage ou un barbecue, savoir parler de ses besoins (repos, accès sanitaires...) aux personnes concernées) • Développer sa capacité à demander de l'aide



Exemples d'outils



KOMPAS
Kit d'outils
méthodologiques
et pédagogiques
pour l'animation des
séances d'éducation
thérapeutique du patient

PLANETH Patient, 2023

En ligne



**Développer les
compétences
psychosociales
en ETP**

UTET de Saintonge, 2023
[Guide]



En ligne



**Ma vie et la
maladie**

Promotion Santé
Normandie, 2020
[Photoexpression]

En ligne



**Et si on parlait
d'autre chose**

L. Le Helias, Irep Pays de
la Loire, 2010
[Jeu]



**Le langage des
émotions**

**L'expression des
besoins**

**L'univers des
sensations**

FCPPF (Belgique), 2019 et
2015
[3 séries de cartes dessin]



COMETE
Compétences
psychosociales en
éducation du patient

CRES Provence Alpes Côte
d'Azur, 2015
[Kit pédagogique]

En ligne



Les outils non consultables en ligne
sont disponibles en prêt gratuit
dans les centres de ressources
documentaires de Promotion Santé
Pays de la Loire

Contact



Points d'attention pour un projet de qualité

au regard des facteurs communs
aux interventions CPS efficaces
(Santé publique France 2022)

**Socle
incontournable**



Une intervention
organisée, claire, fondée
sur les bonnes pratiques et
sur les pédagogies actives



Une équipe soignante
formée et accompagnée
sur les CPS

Facteurs complémentaires

1

Références scientifiques

Construire un programme d'éducation thérapeutique basé sur des ressources ayant fait leurs preuves (dans les programmes ETP et dans les ressources de renforcement des CPS) et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales des patient·e·s et par extension de leur entourage et de l'équipe professionnelle

2

Intensivité et pérennité

- Mettre en place un cycle d'ateliers d'ETP à destination des patient·e·s composé de 6 séances de 1h30 à 2h
- Proposer aux patient·e·s une séance bilan à 6 mois pour redynamiser les ressources développées et identifier les « nouvelles » compétences actives

3

Des supports en appui

- Construire des supports d'ateliers transférables pour les reproductions futures (intégration des nouveaux·elles professionnel·le·s, relance de la dynamique...) ou pour engager cette même dynamique auprès d'autres services hospitaliers ou professionnels de santé
- Construire des supports pour les patient·e·s capitalisant les activités, les apports, les acquis... des séances

4

Pédagogie active et expérientielle

- Proposer des ateliers interactifs et expérientiels, visant à valoriser les ressources individuelles et collectives, le chemin parcouru, les forces déployées...
- Favoriser une circulation « horizontale » des savoirs et expériences entre les soignant·e·s et les patient·e·s

5

Pratiques courantes

- Mettre en œuvre le contenu des ateliers (valorisation des forces et ressources, expression des ressentis, partage des stratégies de régulation des émotions ...) dans les consultations individuelles pour prolonger les effets et créer de la **congruence** entre les différents espaces de soins
- Solliciter l'accompagnement d'une structure ressource en promotion de la santé (Promotion Santé Pays de la Loire, UTEP/UTET...) pour renforcer les compétences d'adaptation au travers des programmes ETP
- Incarner une posture valorisante et encourageante dans les relations entre soignant·e·s et entre soignant·e·s et patient·e·s

6

Environnement soutenant

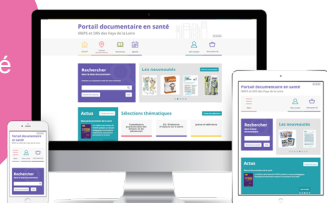
Associer les professionnel·le·s du soin (libéraux ou hospitaliers ou du secteur privé) à une réflexion commune sur une prise en charge globale en ETP intégrant compétences d'autosoins et compétences d'adaptation

**Portail
documentaire
en santé**

ORS, Promotion Santé
Pays de la Loire

En ligne

Pour aller plus loin



Sélections documentaires :

- « Éducation thérapeutique du patient »
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

Éducation thérapeutique du patient
Catalogue des outils de prévention
Promotion Santé Pays de la Loire, 2017

En ligne

Éducation thérapeutique du patient
Promotion Santé Pays de la Loire
[Rubrique de site]

En ligne



La problématique de Jocelyn, animateur dans une maison de quartier

Renforcer les compétences psychosociales (CPS) des jeunes en faveur du vivre ensemble

Jocelyn s'interroge sur la question du vivre ensemble à propos des jeunes qu'il rencontre.

En effet, il perçoit que sur les activités qu'il propose, la mixité filles / garçons dans les groupes est assez peu présente. Il a l'impression que les jeunes ne se l'autorisent pas et les adolescent·e·s le disent : « Ça s'fait pas ». Les activités séduisent soit les filles, soit les garçons mais beaucoup trop rarement les deux. Il voit que les garçons sont souvent dehors et les filles plutôt dans les logements.

Cette observation est partagée par les autres professionnel·le·s intervenant dans le quartier : éducateur·rice·s de prévention,

travailleur·euse·s sociaux·ales du Conseil départemental, équipes d'établissements scolaires ...

Il a déjà fait des tentatives pour rassembler les jeunes en mettant en place des actions autour du sport au sein du quartier : cela a fonctionné mais plutôt de manière ponctuelle et surtout parce que les jeunes y ont été envoyé·e·s par les partenaires.

Jocelyn a entendu parler des CPS mais ce n'est pas très clair pour lui. Il se demande si les CPS seraient intéressantes à mobiliser dans le cadre d'une action visant à prévenir les discriminations liées au genre.

Genre, espaces publics et santé : éléments de contexte



De plus en plus de villes s'intéressent à la « budgétisation sensible au genre » pour tendre à combler les **inégalités entre les femmes et les hommes et leur place dans l'espace public**. Une étude menée dans l'agglomération bordelaise montre que 75% des budgets publics destinés aux loisirs des jeunes profitent aux garçons [4], avec des lieux publics de jeux et de sport principalement investis par les garçons. Sachant qu'il est observé à la fois une **moindre pratique du sport chez les filles** (38% des licences sportives sont féminines [5]) et un décrochage des filles aux

activités de loisirs à partir de la 6^e, la question du vivre ensemble dans l'espace public est un enjeu dès l'enfance.

Il s'agit d'un facteur déterminant pour la santé : les relations sociales et le soutien apporté par l'entourage (famille, ami·e·s, voisin·e·s) produisent des effets positifs sur la santé mentale et physique. Que ce soit dans l'espace public ou dans les cours d'école, favoriser les opportunités d'échanges, de rencontres et de jeux contribue au développement de relations harmonieuses [6].



Pistes d'actions pour développer les CPS des jeunes du quartier

Compétences à travailler		Pour permettre aux jeunes de...
 Compétences cognitives	Avoir conscience de soi Capacité de maîtrise de soi Prendre des décisions constructives	• Exprimer ses représentations et ses stéréotypes de genres • Identifier les représentations des filles et des garçons dans la société • Identifier l'influence des médias sur les rôles des femmes et des hommes dans la société • Identifier ses goûts et centres d'intérêt permettant de se distancier de ceux véhiculés dans la société pour SE choisir hors de ce qu'on imagine être attendu. Ex : Je suis une fille et je peux ... Je suis un garçon et je peux ... • Se reconnaître des points communs entre filles et garçons
 Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress Réguler ses émotions Gérer son stress	• Exprimer ses ressentis dans le quotidien pour soi et devant le groupe - En faire une habitude dans les activités proposées • Développer les compétences d'écoute afin que les filles et les garçons soient en capacité d'accueillir ce qui se vit pour l'autre dans les situations du quotidien, y compris pour des situations inconnues • Repérer l'utilité des émotions et leurs sens • Développer une réflexion sur le lien entre des situations de vie et les émotions ressenties • Expérimenter des stratégies de régulation des émotions
 Compétences sociales	Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives Résoudre des difficultés	• Développer ses compétences d'argumentation, de plaidoyer sur la base de situations concrètes créant de l'exclusion et de la discrimination (ex : personne ne veut le-a prendre dans son équipe ; une fille veut aborder un garçon qui lui plait ; elle change souvent de copain et se fait insulter ; il a choisi de devenir sage-femme ; partager les tâches ménagères est important pour lui ; il a pris un congé parental pour s'occuper des enfants) • Comprendre les mécanismes de pression par les pairs – Que se passe-t-il si je ne suis pas le groupe ? Qu'est-ce qui fait pression et qui fait que je suis le groupe ? Dans quelles situations ? • Intégrer la plus-value de la coopération et de l'entraide • Développer ses capacités d'assertivité



Exemples d'outils



Stéréotypes Stéréomeufs

Prévention Santé MGEN
[Site]

En ligne



Filles et garçons. Questions de respect

Valorémis, 2010
[Jeu]



Cahier engagé Égalité femmes/ hommes

Crips Ile-de-France, 2021
[Recueil d'activités]

En ligne



Distinction ou les discriminations en question

Valorémis, 2005
[Jeu]



La boîte à outils pour sensibiliser les jeunes aux inégalités

Observatoire des inégalités,
2022
[Jeu]



La mallette genre Pour découvrir l'égalité femmes/hommes en s'amusant

Itinéraires Amo (Belgique),
2017
[Kit pédagogique]



Les outils non consultables en ligne
sont disponibles en prêt gratuit
dans les centres de ressources
documentaires de Promotion Santé
Pays de la Loire

Contact



Points d'attention pour un projet de qualité

au regard des facteurs communs
aux interventions CPS efficaces
(Santé publique France 2022)

Socle incontournable



Une intervention
organisée, claire, fondée
sur les bonnes pratiques et
sur les pédagogies actives



Une équipe éducative
formée et accompagnée
sur les CPS

Facteurs complémentaires

1

Références scientifiques

Construire une intervention d'éducation pour la santé basée sur des ressources ayant fait leurs preuves et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales des jeunes et des adultes du territoire

2

Intensivité et pérennité

- Mettre en place des cycles d'ateliers collectifs pluriannuels réunissant des groupes mixtes de jeunes du quartier, autour de 6 à 8 séances d'une heure sur 3 à 4 mois.
- Associer les acteur·rice·s enfance / jeunesse et les parents du territoire pour favoriser l'égalité fille / garçon à tous les âges et dans tous les milieux de vie de l'enfant et des jeunes.

3

Des supports en appui

- Construire des supports transférables pour animer les ateliers et la réflexion collective sur le territoire
- Diffuser des supports éducatifs sur la thématique à destination des jeunes, de leurs parents, des partenaires ...

4

Pédagogie active et expérientielle

- Construire les ateliers autour d'activités pratiques, interactives et expérientielles et favorisant la qualité relationnelle entre les jeunes et avec les intervenant·e·s
- Incarner une posture modélisante à la maison de quartier (et dans les autres milieux de vie de l'enfant et des jeunes) : comment agissez-vous dans votre quotidien, pour promouvoir l'égalité filles / garçons – hommes / femmes ?

5

Pratiques courantes

- Mettre en œuvre dans le fonctionnement de l'équipe de la maison de quartier et plus largement par les adultes du quartier, le contenu des ateliers (écoute active, l'expression des ressentis, l'entraide...). Le sujet de l'égalité filles / garçons est également systématiquement pris en compte dans les activités de la vie quotidienne quel que soit le milieu de vie des adolescent·e·s.
- Solliciter l'accompagnement d'une structure ressource en promotion de la santé (Planning Familial, Promotion Santé...) pour renforcer les CPS des adultes du territoire (parents compris).

6

Environnement soutenant

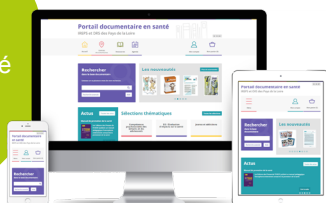
- Favoriser la mise en œuvre de pratiques partagées visant la promotion de l'égalité filles / garçons
- Mettre en place des actions auprès des parents et habitant·e·s pour informer, échanger sur ce sujet qui touche tout le monde sans distinction d'âge, de culture...

Pour aller plus loin

Portail
documentaire
en santé

ORS, Promotion Santé
Pays de la Loire

En ligne



Santé Sexualité. Catalogue des outils de
prévention

IREPS Pays de la Loire, 2021

En ligne

100 outils du Planning Familial pour
l'égalité femmes-hommes

Planning Familial, 2016

En ligne

Animathèque du CRIPS. thématique
«Lutte contre les discriminations»

Crips Ile-de-France - [Rubrique de site]

En ligne

L'égalithèque

Centre Hubertine Auclert - [Rubrique de site]

En ligne

Milieu de vie : Club de sport

Publics : Jeunes en fragilité

Thématique : Addictions



La problématique de Maël, éducateur sportif dans un club de foot au sein d'une commune rurale

Renforcer les compétences psychosociales (CPS) dans le cadre des activités physiques et sportives

Maël accompagne des jeunes de 16 à 17 ans dans son club de foot. Il s'interroge sur les comportements qu'il perçoit chez les jeunes, notamment ceux en lien avec les consommations d'alcool. Les jours de match, il voit que parfois certains jeunes ne sont pas encore remis de leur soirée de la veille : ils semblent encore alcoolisés, sont fatigués et n'ont à priori pas l'énergie nécessaire pour mener un match dans de bonnes conditions. Il s'en inquiète.

Ces situations font naître des conflits entre les jeunes. Car entre ceux qui sont cleans, qui ont l'esprit de compétition, et ceux qui viennent en retard, loin d'être à 100% de leurs

capacités, la tension est parfois forte.

Pour l'instant, il n'y a pas eu d'action de prévention menée sur le sujet. Le bureau de l'association est informé car Maël est intervenu en réunion et tout le monde soutient son initiative sur le sujet (membres du bureau, conseil d'administration, dirigeants, parents...). Sa demande est une intervention ponctuelle auprès des jeunes sur les prises de risques et les consommations.

Maël a entendu parler des CPS et se demande si cela pourrait faire du lien avec son besoin, si les CPS pourraient être un levier et en quoi.

Chiffres clés sur la consommation d'alcool des jeunes en Pays de la Loire (Observatoire régional de la santé)



Les Pays de la Loire au

**1^{er} rang
des régions
françaises**

pour la consommation
d'alcool chez les jeunes
de 17 ans [7] [8].

23%
des jeunes de 17 ans
déclarent
**au moins
3 alcoolisations
ponctuelles
importantes²
au cours du mois**



(14 % en France).

2. Au moins 5 verres d'alcool en une seule occasion

13%

des jeunes de 17 ans
déclarent



**un usage
régulier
d'alcool¹**

(7% en France).

1. Au moins 10 usages dans le mois



20%

**JEUNES
GARÇONS**



6%

**JEUNES
FILLES**



29%

**JEUNES
GARÇONS**



17%

**JEUNES
FILLES**



Pistes d'actions pour développer les CPS dans un club de sport

Compétences à travailler		Pour permettre de...
 Compétences cognitives	Avoir conscience de soi Capacité de maîtrise de soi Prendre des décisions constructives	Aux jeunes • Identifier sa place en tant que joueur·euse dans l'équipe, ses compétences et ses valeurs sportives • Exprimer ses représentations sur la jeunesse, la fête, les motivations à consommer (aborder les facteurs de protection et le lien avec les CPS) ou à ne pas consommer... • Exprimer ses représentations sur le risque et la prise de risque (en veillant à ne pas adopter une posture moralisatrice ou par la peur qui conduit à plus de rejet du message) • Repérer les conditions favorables à la performance en tant que joueur·euse, en tant qu'équipe • Identifier les personnes et structures ressources Aux adultes encadrant • Exprimer ses représentations de « l'adulte modélisant » modélisant dans l'environnement sportif • Identifier des situations sources de fierté dans le club • Identifier ses qualités et ressources en tant qu'adulte au sein du club sportif • Repérer les situations dans lesquelles il y a un besoin d'aide (gérer un conflit, une situation d'alcoolisation...) • Nommer les personnes ressources, en cas de difficulté, dans et hors le club (ex : gestion du stress, difficultés professionnelles, conflit avec un jeune...)
 Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress Réguler ses émotions Gérer son stress	Aux jeunes • Gérer ses impulsions, gagner en maîtrise de soi-même • Expérimenter des stratégies efficaces pour gérer le stress, la pression • Développer ses compétences d'écoute pour être en capacité de comprendre ce que les coéquipier·ière·s ressentent (dans les situations de conflits, de tension, mais également de joie, de peurs...) Aux adultes encadrant • Repérer les situations qui déclenchent des émotions • Identifier ses stratégies de régulation des émotions • Repérer les signaux non verbaux des émotions chez les jeunes • Nommer clairement les besoins en jeu dans les situations émotionnellement chargées • Développer des stratégies efficaces pour gérer le stress, la pression
 Compétences sociales	Communiquer de façon constructive Développer des relations constructives Résoudre des difficultés	Aux jeunes • Développer leurs capacités de communication. Ex : Comment est-ce que je peux dire les choses à mes coéquipier·ière·s pour avoir le plus de chances d'être écouté ? • Favoriser la coopération, le développement d'un esprit de groupe • Comprendre les mécanismes de pression par les pairs / les influences • Développer leurs capacités d'assertivité Aux adultes encadrant • Identifier ses qualités relationnelles actuelles et celles dont le développement serait souhaité (en tant que parent, qu'éducateur·rice sportif·ive, ...) • Repérer les obstacles et les leviers à la communication efficace en tant que parents, éducateur·rice sportif·ive... • Valoriser les comportements positifs • Développer une écoute empathique • Développer ses capacités d'assertivité



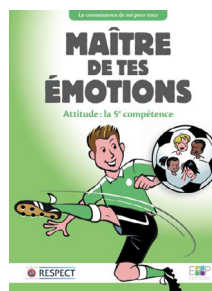
Exemples d'outils



Maxi Motiv Club
Kit d'animation pour promouvoir l'activité physique et sportive, et aborder avec les jeunes les liens entre sport et bien-être

Crips Ile-de-France, 2024

En ligne



Maître de tes émotions
Attitude : la 5^e compétence

Rolle (Suisse) : Fondation Education 4 Peace, 2024
[Recueil d'activités]



Play International
Médiathèque pédagogique

FCPPF (Belgique), 2021

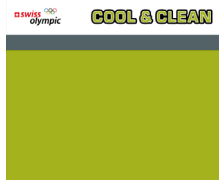
En ligne



Et toi ? T'en penses quoi ?
Débats entre ados

Mutualité chrétienne (Belgique), 2013
[Jeu]

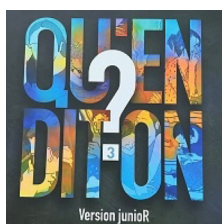
En ligne



Cool and Clean

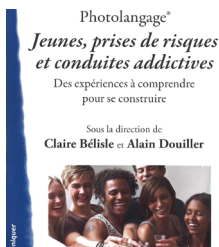
Swiss Olympic, 2003
[Programme pédagogique]

En ligne



Le qu'en dit-on ?
Version JuniorR

MDA (Maison des adolescents) Maine-et-Loire, 3^e éd. 2022
[Jeu]



Photolangage®
Jeunes, prises de risques et conduites addictives

C. Bélisle, A. Douiller, Éditions Chronique Sociale, 2016
[Photoexpression]



Compose ton cocktail de la fête

Collectif Traverse, 2013
[Jeu]



Les outils non consultables en ligne sont disponibles en prêt gratuit dans les centres de ressources documentaires de Promotion Santé Pays de la Loire

Contact



Points d'attention pour un projet de qualité au regard des facteurs communs aux interventions CPS efficaces (Santé publique France 2022)

Socle incontournable



Une intervention
organisée, claire, fondée
sur les bonnes pratiques et
sur les pédagogies actives



Une équipe éducative
formée et accompagnée
sur les CPS

Facteurs complémentaires

1

Références scientifiques

Construire une intervention d'éducation pour la santé basée sur des ressources ayant fait leurs preuves et impliquant le développement des compétences cognitives, émotionnelles et sociales auprès de l'équipe encadrante et des jeunes adhérant au club de sport

2

Intensivité et pérennité

- Mettre en place des cycles d'ateliers collectifs pluriannuels réunissant les adultes impliqués dans le club (parents, entraîneurs, dirigeants, bénévoles...) autour de 6 séances de développement de leurs CPS
- Accompagner une réflexion pour devenir un « Club de sport promoteur de santé » (cf. projet PROSCeSS, voir ci-dessous)
- Intégrer les CPS dans les pratiques sportives et dans la vie du club

3

Des supports en appui

- Construire un guide pour les adultes au contact des jeunes
- Faire construire par et pour les jeunes, par et pour le club une charte visant à définir les conditions d'un environnement protecteur

4

Pédagogie active et expérientielle

- S'appuyer sur des ressources pédagogiques empruntant les leviers du sport pour parler des questions de consommations et de conduites à risques (ex : Play International)
- Incarner une posture modélisante dans le club

5

Pratiques courantes

- Intervenir en formation initiale et favoriser l'échanges entre clubs pour construire ensemble de bonnes pratiques
- Incarner une posture favorable au renforcement des CPS dans tous les échanges avec les jeunes
- Solliciter l'accompagnement d'une structure ressource en promotion de la santé (Addictions France, Fédération Addictions, Promotion Santé ...) pour penser les CPS à tous les niveaux de la vie du club

6

Environnement soutenant

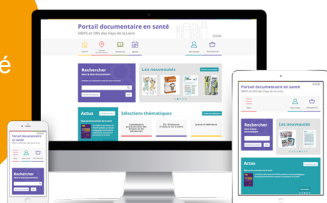
Impulser une dynamique modélisante de la part des adultes impliqués dans le club. Par ex : à la buvette associative, comment donner le meilleur exemple aux jeunes ? aux enfants ?

Pour aller plus loin

Portail
documentaire
en santé

ORS, Promotion Santé
Pays de la Loire

En ligne



Projet PROSCeSS (Promotion de la santé
au sein des clubs sportifs)
Équipe PROSCeSS, 2024

En ligne

Sélections documentaires :

• « Santé des jeunes »
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

• « Jeunes et addictions »
ORS, Promotion Santé Pays de la Loire

En ligne

Compétences psychosociales
Catalogue des outils de prévention
IREPS Pays de la Loire, 2017

En ligne



Le témoignage du dossier : Zoom sur les Compétences psychosociales (CPS) en Pays de la Loire. Retour d'expériences de 1998 à 2024 : une histoire de plus de 25 ans.

Entretien avec Magali SEGRETAIN, directrice du pôle d'expertise CPS, Promotion Santé Pays de la Loire

Quelle action souhaitez-vous partager dans le cadre de ce Porte-Clés Santé?

Plus qu'une action c'est tout un chemin construit autour des CPS, en Pays de la Loire, que j'aimerais partager : un chemin qui a désormais plus de 25 ans ! Celui-ci a débuté avec une exploration du sujet et un premier programme dit « expérimental » bénéficiant à des enfants en milieu scolaire, déployé par Addictions France (anciennement Anpaa) et Promotion Santé (anciennement réseau des comités d'éducation pour la santé, devenu Ireps). Avec les années 2000, le rodage des pratiques se fait et leur formalisation débute, n'oublions pas que le site du cartable (www.cartablecps.org) est né de cette expérience. C'est aussi l'époque des premières formations.

Avec les années 2010 et des programmes partenariaux tels que [En santé à l'école](#), des déploiements à plus grande échelle sont initiés, en appui de stratégies institutionnelles, mobilisant savoirs pratiques développés sur le terrain et savoirs scientifiques venant soutenir ces pratiques reconnues comme efficaces pour la santé globale.

Avec les années 2020, le déploiement de programmes « made in Pays de la Loire » se poursuit, certains sont encore qualifiés d'expérimentaux au regard de leur ampleur territoriale (voir [Prendre soin de Soi et En santé au Lycée](#)). D'autres programmes plus protocolisés, tels [Prodas](#) porté par le Planning Familial ou [Primavera](#) porté par la Fédération Addiction se projettent également dans la région.

De l'expérimentation initiée par des structures spécialistes de la prévention / promotion de la santé à la diffusion des stratégies éducatives promotrices de santé, portée par d'autres, l'innovation existe toujours mais son objet a évolué au cours du temps, les CPS faisant ainsi leur « bonhomme de chemin » chez les professionnels chargés d'intervenir, d'implanter d'accompagner et désormais de former à leur tour.

Quels sont les principaux leviers que vous avez mobilisés pour mettre en œuvre cette action ?

Ce chemin se caractérise avant tout par une mobilisation coopérative des partenaires membres d'InteractionS dès le premier programme régional avec l'engagement de Addictions France et Promotion Santé. Cela implique une capacité à s'organiser collectivement, faire marche commune derrière une direction claire.

La capacité à accompagner les projets dans une certaine posture - celle du respect des gens, quels qu'ils soient, celle de la prise en compte des contextes à chaque fois singuliers, celle d'une certaine pédagogie pour faire évoluer les pratiques – et l'engagement dans la durée des acteurs de terrain sont d'autres ingrédients incontournables à l'efficacité de la dynamique, d'ailleurs relevés par l'évaluation du programme En santé à l'école.

Que reprenez-vous de cette action et quelles en sont les perspectives ?

Le bilan de ce chemin, c'est le parcours lui-même : pas à pas, le chemin parcouru par les pionniers a permis à d'autres institutions d'ouvrir de nouvelles voies en leur sein, à l'instar de [l'académie de Nantes](#). Dans ce parcours, le lancement du [pôle CPS](#) en région, prévu en cette rentrée scolaire 2024/2025, porté par l'ensemble des membres d'InteractionS, se présente comme un aboutissement et une suite logique.

Avez-vous un conseil à donner aux acteurs qui souhaitent mettre ou mettent déjà en place des démarches de développement des compétences psychosociales?

Je reprendrai le conseil donné par Daniel Pellaux, pionnier du sujet en Europe : **avant tout trouver du plaisir** dans l'engagement que nécessitent les démarches de développement des compétences psychosociales car ces démarches nécessitent du temps et de la patience. Rappelons-nous : 25 ans pour une diffusion à échelle de plus en plus grande en Pays de la Loire ! Un autre conseil est de se rappeler le cadre et le sens des pratiques portant sur les CPS au sein de notre réseau : **la promotion de la santé visant la santé pour tous**. Aussi sympathique le sujet peut-il paraître, il est sérieux et demande rigueur, vigilance et clarification de ses intentions. Pour cela, un appui est toujours utile : les membres de InteractionS sont là. N'hésitons pas à les contacter !



Bibliographie

- [1] ORS Pays de la Loire. (2024). [Santé mentale en Pays de la Loire. Résultats du Baromètre de Santé publique France 2021](#). #8. 12 p.
- [2] Caron C, Defresne M, Dion É, et al. (2023). [Panorama statistique des personnels de l'enseignement scolaire 2022-2023](#). Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance. 372 p.
- [3] ORS Pays de la Loire. (2024). [PISSTER 2024 : Panier d'indicateurs sociosanitaires territoriaux](#). [Page web].
- [4] Raibaud Y. (2016). [Audition à l'Assemblée nationale dans le cadre de la loi "Égalité et citoyenneté", votée le 27 janvier 2017](#). Assemblée nationale. 7 p.
- [5] Injep. (2023). [Les chiffres clés du sport 2023. Pratiques sportives selon le sexe](#). [Page web].
- [6] ORS Pays de la Loire. (2023). [Aménager des écoles favorables à la santé : synthèse de la littérature](#). 22 p.
- [7] ORS Pays de la Loire. (2024). [Les drogues à 17 ans en Pays de la Loire. Chiffres-clés. Enquête Escapad 2022](#). 2 p.
- [8] Spilka S, Le Nézet O, Janssen E, et al. (2024). [Les drogues à 17 ans. Analyses régionales. Enquête Escapad 2022](#). OFDT. 66 p.