



Œuvre Normande des Mères

VILLE DE
DIEPPE
ce sont nos vies qui font la ville

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES ADOLESCENTS

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE ET DES ACTIONS
SUR LE TERRITOIRE

Éloïse DELACROIX, animatrice de prévention
Pôle Ressources Santé de Dieppe

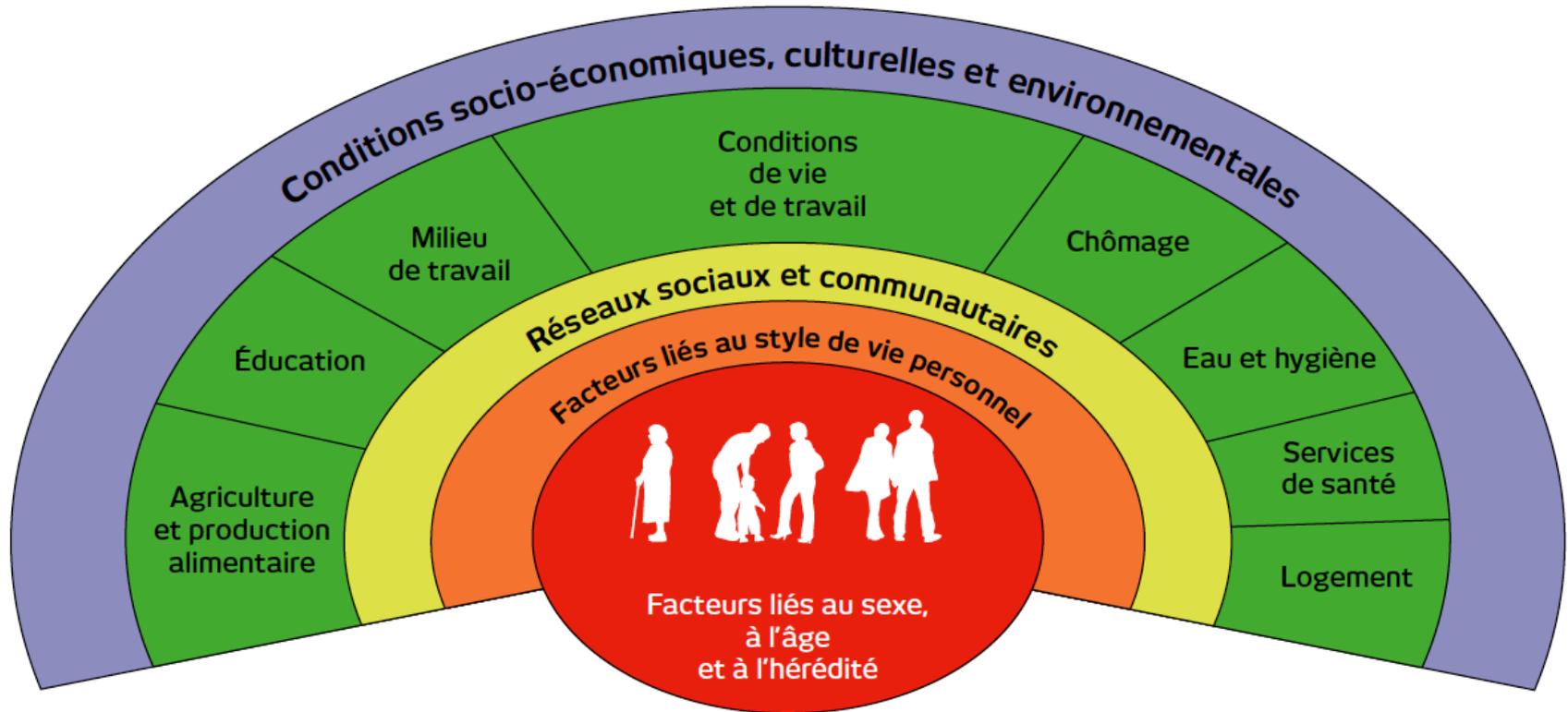
Franck DRANGUET, intervenant de prévention
Œuvre Normande des Mères - Dieppe

LE LIEN AVEC LA SANTÉ

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

« La santé résulte d'une interaction constante entre l'individu et son milieu » (OMS, 1946)

QU'EST CE QUE LES DETERMINANTS DE LA SANTE ?



QU'EST CE QUE LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES?

« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. »

« C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement » (OMS, 1993)

QU'EST CE QUE LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES?

« life skills »

=

habiletés ou aptitudes sociales

=

compétences psychosociales

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

QUELS INTÉRÊTS AUX COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

- Armer dès le plus jeune âge pour pouvoir résister à la pression des pairs
- Être outillé pour affronter les situations complexes de la vie quotidienne
- Savoir faire des choix éclairés et prendre des décisions autonomes
- Encourager les comportements favorables à la santé dans sa définition la plus large en renvoyant au bien-être physique, psychique et social
- Prévenir efficacement les problématiques de santé mentale, les conduites addictives (avec ou sans produit), les comportements violents (harcèlement) et les comportements sexuels à risque

L'ESTIME DE SOI COMME FACTEUR DE PROTECTION

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

10 COUPLES DE COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (1993)

Avoir conscience de soi
Avoir de l'empathie pour les autres

Avoir une pensée créative
Avoir une pensée critique

Savoir gérer son stress
Savoir gérer ses émotions

Savoir résoudre les problèmes
Savoir prendre des décisions

Savoir communiquer efficacement
Être habile dans les relations interpersonnelles

3 CATÉGORIES DE COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (2003)

COMPETENCES SOCIALES	COMPETENCES EMOTIONNELLES	COMPETENCES COGNITIVES
<p>ECOUTE</p> <p>EMPATHIE</p> <p>COOPERATION</p>	<p>IDENTIFIER LES EMOTIONS</p>	<p>SAVOIR RESOUDRE DES PROBLEMES</p> <p>SAVOIR PRENDRE DES DECISIONS</p>
<p>SAVOIR RESOUDRE DES CONFLITS</p>	<p>COMPRENDRE LES EMOTIONS</p>	<p>S'AUTO-EVALUER POSITIVEMENT</p>
<p>SAVOIR S’AFFIRMER</p> <p>& RESISTER A LA PRESSION SOCIALE</p>	<p>REGULER LES EMOTIONS</p>	<p>PENSEE CRITIQUE</p>
<p>SAVOIR DEMANDER DE L’AIDE</p>	<p>GERER SON STRESS</p>	<p>PENSEE CREATIVE</p>

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

CLASSIFICATION ACTUALISÉE (2022)

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

DÉFINITION

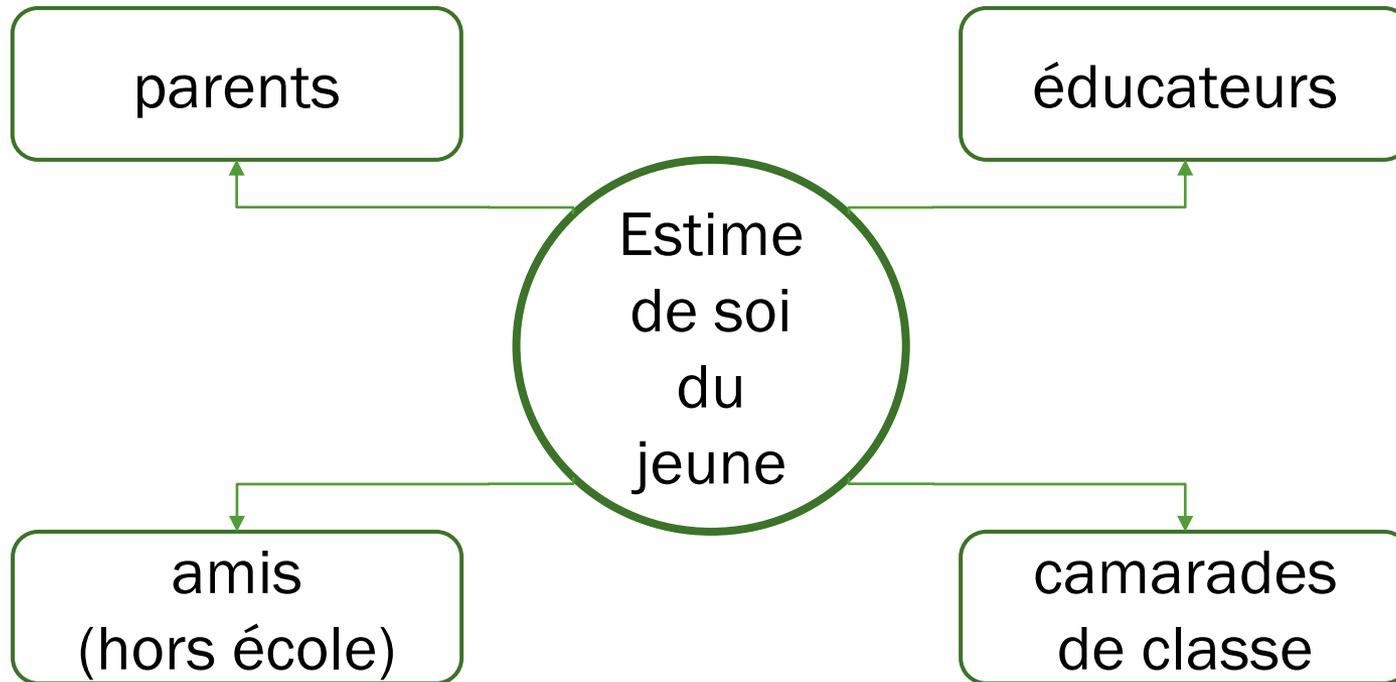
« Les CPS constituent (...) un ensemble **cohérent** et **interrelié** de **capacités psychologiques** (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des **connaissances**, des **processus intrapsychiques** et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter **l'autonomisation** et le **pouvoir d'agir (empowerment)**, de maintenir un état de **bien-être psychique**, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. » (SPF, 2022)

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

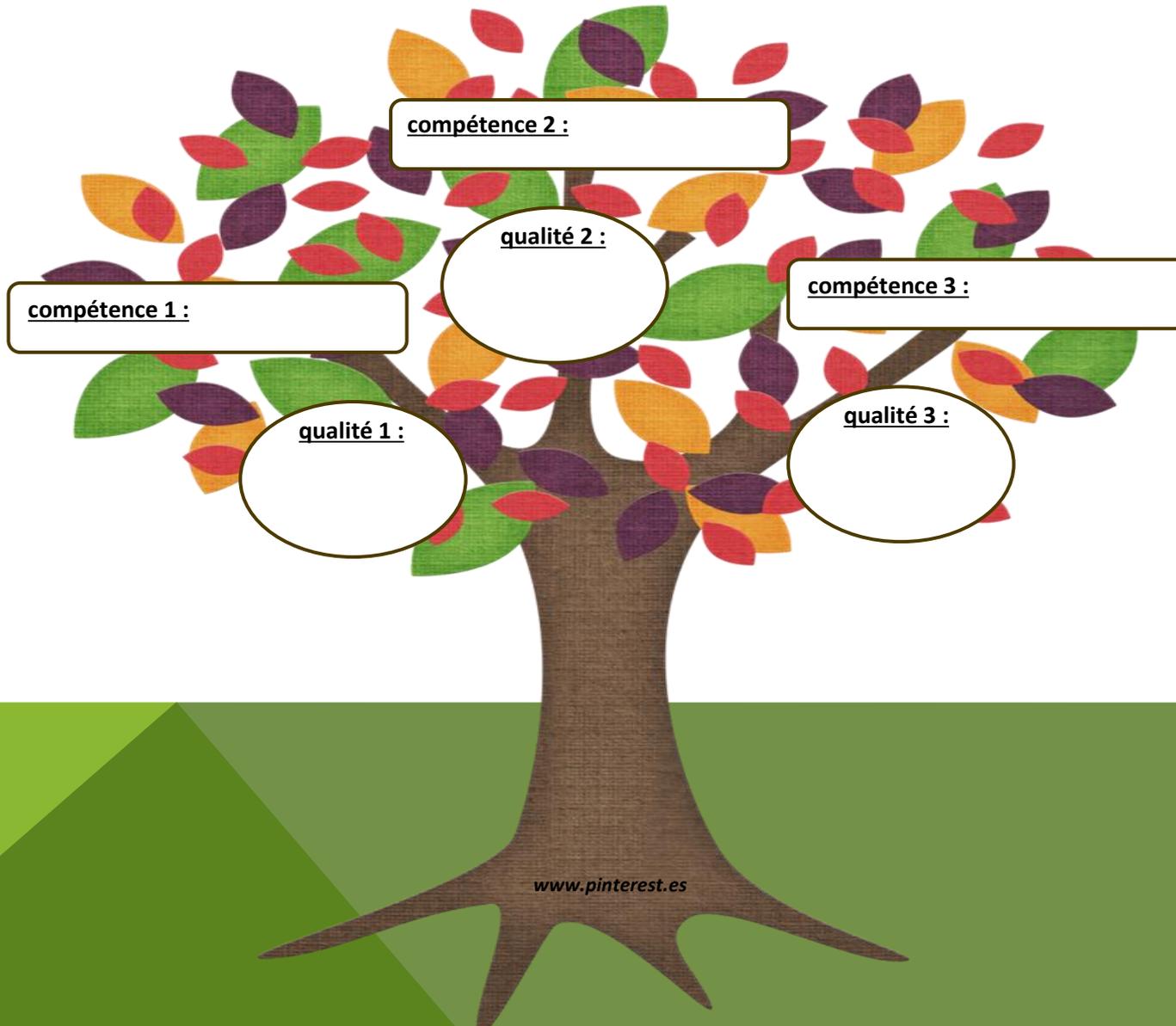
« le résultat d'un rapport entre nos succès (= ce que nous sommes, notre soi réel) et nos prétentions (= ce que nous voudrions être, notre soi idéal) » (James 1890)

« l'appréciation positive ou négative de l'individu sur lui-même issue du système de valeurs personnelles ou imposées par l'extérieur au cours de l'enfance » (Bouvard, M., Guérin, J., Rion, A.C., Bouchard, C., Ducottet, E., Séchaud, M., Mollard, E., Robbe-Grillet, P., Cottraux, J. 1999)

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?



ESTIME DE SOI, MES QUALITES ET COMPÉTENCES



ESTIME DE SOI, MES QUALITÉS

A	B	C	D	E
accueillant.e actif.ive adroit.e affectueux.euse affirmé.e agréable aidant.e ambitieux.euse amusant.e appliqué.e astucieux.euse attentif.ive attentionné.e audacieux.euse autonome	bon.ne bienveillant.e	calme chanceux.euse charmeur.euse clair.e communicant.e compréhensif.ive concentré.e confiant.e convaincant.e courageux.euse créatif.ive critique curieux.euse	débrouillard.e décidé.e délicat.e désintéressé.e déterminé.e dévoué.e digne discret.e disponible doux.ce drôle droit.e dynamique	économe efficace élégant.e émerveillé.e énergique enthousiate esprit d'initiative esprit d'entraide esprit critique
F	G	H	I	J
fidèle fort.e franc.che fraternel.le	gai .e généreux.euse gentil.le	habile harmonieux.euse honnête	imaginatif.ive indépendant.e indulgent.e intuitif.ive intelligent.e	joueur juste
K	L	M	N	O
	logique loyal.e	maitrise de soi minutieux.euse modeste	naturel.le	objectif.ive optimiste ordonné.e original.e organisé.e
P	R	S	T	V
pacifique patient.e persévérant.e poli.e précis.e prévoyant.e prudent.e	raisonnable rassurant.e reconnaissant.e réfléchi.e respectueux.euse responsable	sens de l'humour sens pratique sensible sérieux.se simple sincère solidaire spontané.e sympathique	tendre tolérant.e travailleur.se	vrai.e

L'ESTIME DE SOI

ESTIME DE SOI, MES COMPÉTENCES

j'ai une bonne mémoire	je sais travailler en équipe
je peux comprendre les autres	j'ai l'oreille musicale
je m'exprime facilement	j'ai de l'imagination
j'ai des idées originales	j'ai le goût de l'effort
je sais écouter	j'ai l'esprit critique
je sais diriger	je sais prendre des décisions
j'écris facilement	j'ai le sens de l'organisation
j'ai le sens de l'observation	j'ai le sens de l'équilibre
j'ai le sens de la justice	j'ai l'esprit logique
je sais persuader	j'ai une bonne forme physique
je sais bien dessiner	autre :

L'ADOLESCENCE

« Phase du développement physique et mental qui se produit pendant la période de développement humaine s'étendant de la puberté à l'âge adulte » (*Wikipedia*)

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

L'ADOLESCENCE

Faire comme les autres / Être différent

Influence et pression des pairs

Construction de l'identité

Importance des émotions (perturbation hormonales)

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

L'ADOLESCENCE

Développement de la pensée et des capacités cognitives, initié durant l'enfance.

Pour le psychologue Jean Piaget, l'adolescent entre 12 ans et 15 ans accède au stade de la pensée formelle et acquiert le **raisonnement hypothético-déductif**.

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

LES FACTEURS DE RÉUSSITE D'UN PROGRAMME CPS EFFICACE

- Un programme structuré et focalisé
- Une implantation de qualité
- Des contenus fondés sur les connaissances scientifiques actuelles
- Des ateliers intensifs qui s'inscrivent dans la durée
- Des ateliers structurés qui s'appuient sur des supports formels
- Une pédagogie positive et expérientielle
- Des pratiques CPS informelles
- Un environnement éducatif soutenant

POINT DE VIGILANCE : UNE DÉMARCHE GLOBALE

Pour développer les compétences psychosociales, il est nécessaire de formaliser :

- un constat : comment est la situation au départ ;
- des objectifs : qu'est-ce que je souhaite faire ;
- des outils adaptés : qu'est ce qui est adapté ;
- une méthode : comment je fais concrètement ;
- l'évaluation : comment mesurer si l'objectif est atteint

POINT DE VIGILANCE : L'ORGANISATION

Création d'un programme sur plusieurs séances :

- Même jour, même fréquence
- Mêmes animateurs
- Composition des groupes (mixité,...)

LES POINTS DE VIGILANCE : LA POSTURE

- Bienveillance et bientraitance : croit en la capacité de chacun
 - Chacun amène ses compétences au groupe : participe aux activités
 - Le groupe au service de tous : utilise les connaissances de chacun
 - Le groupe comme fil conducteur : s'adapte au rythme et aux besoins
 - L'expérience comme vecteur d'apprentissage : « faire avec » / « faire pour »
 - Relation privilégiée avec le public : regard différent sur et des participants
- + EST LE GARANT DU CADRE (REGLES, TEMPS DE PAROLE...)**

LE DÉROULEMENT DES SÉANCES

Chacune des séances d'un programme de développement des compétences psychosociales est organisée selon la même trame qui prévoit une animation en plusieurs temps :

- L'accueil : temps d'installation,
- L'activité rituelle
- Au moins une activité spécifique qui vise à atteindre des objectifs particuliers
- Un briefing sur l'activité
- Une évaluation de chaque séance appréciant la satisfaction des participants.

ACTIONS SUR LE TERRITOIRE

Travail sur le cycle 3 : CM1/CM2/6^e

Programme UNPLUGGED : 5^e

« Faisons connaissance » : au lycée

Mais aussi...

Des actions ponctuelles : *MDR, LIKSIR, ateliers addictions,...*

Les centres sociaux

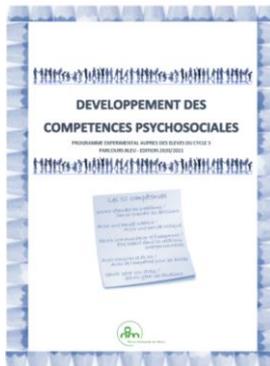
LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

LE CYCLE 3

Activités issues en partie du cartable des compétences psychosociales



- Progressivité adaptée (4 séances-9 séances-5 séances)
- Méthodes interactives (jeux, théâtre forum,...)



LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES



UNPLUGGED

Objectifs : réduire la consommation de substances psychoactives et surtout retarder les premières expérimentations

Structure du programme :

- 12 séances d'une heure
- Délivrées en classe en co-animation
- 1 séance optionnelle sur les écrans
- Utilisation de méthodes interactives (jeux de rôle, discussions et activités collectives...)

Programme ciblant :

- Le renforcement des compétences psychosociales
- Les normes sociales de consommation
- L'amélioration des connaissances



ÉVALUATION D'UNPLUGGED DANS LE LOIRET, PROGRAMME DE PRÉVENTION DE L'USAGE DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES AU COLLÈGE

CONTEXTE DE L'ÉVALUATION

En 2014, la Cipa (Commission interministérielle de prévention des conduites addictives) a publié un appel à candidature national dans le but d'évaluer l'efficacité de programmes de prévention des addictions auprès des jeunes. Sur 80 candidatures, 5 programmes - dont Unplugged dans le Loiret - ont été sélectionnés pour être évalués.

Unplugged est un programme européen de prévention universelle de l'usage des substances psychoactives (SPA) en milieu scolaire [1]. Il est mis en œuvre depuis 2012 dans le Loiret par l'Association pour l'écoute en addictologie et toxicomanies (Apléat, Orléans). Son évaluation a été menée par Santé publique France en partenariat avec la Mîdeca durant l'année scolaire 2016-2017. Cette synthèse a pour objectif d'en présenter les principaux résultats.

MÉTHODE

Design de l'étude : étude contrôlée non randomisée avec mesures répétées ; mesures recueillies 15 jours avant l'intervention (baseline), puis 6 et 8 mois après la baseline (respectivement 1 mois et 3 mois après la fin de l'intervention).
Population : 1091 collégiens (âge moyen=12,2 ans ; 51,1% de filles) ayant répondu aux 3 temps de l'étude en 2016-2017 dans 12 collèges du Loiret (66 classes de la 6^e à la 4^e). Comparaison du groupe « Unplugged » (classes recevant le programme à évaluer) avec le groupe « Contrôle » (classes ne recevant aucune intervention de prévention structurée), avec une même distribution de la variable niveau de classe (6^e, 7^e et 4^e) dans les 2 groupes.
Recueil des données : questionnaire en ligne auto-administré pour les élèves (passation collective en groupe « classe » dans la salle informatique du collège) et fiche remplie par les animateurs à la fin de chaque séance du programme.
Indicateurs d'efficacité. Indicateurs principaux : usage récent (au - 1 mois dans les 30 derniers jours) et expérimentation (au - 1 mois au cours de la vie) de SPA (cigarettes, boissons alcooliques, cannabis). Indicateurs secondaires : compétences psychosociales (ont la capacité de résister à la pression des pairs), attitude à l'égard des drogues (liées), consommation perçue de SPA des pairs, connaissances sur les effets des SPA, climat scolaire perçu.
Indicateurs de processus : dose de programme délivrée (nb de séances), atteinte de la cible (% d'élèves de la classe recevant le programme, en moyenne, sur les 12 séances), durée des séances, incidents et suppression d'activités lors des séances.
Analyses statistiques : modèles de régression logistique et linéaires multiniveaux prenant en compte les effets de 2 clusters (classe et collège) ajustés sur les principaux facteurs de confusion.

DESCRIPTION DU PROGRAMME

L'objectif d'Unplugged est de réduire l'expérimentation et la consommation de SPA (cigarettes, boissons alcooliques, cannabis) chez les collégiens de 11 à 16 ans. Le programme :

- est délivré en classe par un enseignant préalablement formé,
- est constitué de 12 séances d'1 heure sur le rythme d'une séance par semaine, dont 3 séances axées sur les substances psychoactives,
- adopte une stratégie d'intervention fondée sur :
 - le développement des compétences psychosociales (notamment de la capacité de résistance à la pression des pairs pour cosmétisme),
 - la correction des croyances normalisées (en particulier de la surestimation de la consommation de SPA des pairs du même âge),
 - l'amélioration des connaissances sur les produits et leurs effets,
 - utilise des méthodes interactives (jeux collectifs, mises en situation, débats, jeux de rôle).

Son adaptation dans le Loiret a pour particularité d'introduire durant la 1^{re} année une co-animation des 12 séances entre l'enseignant et un professionnel de la prévention formé à Unplugged. Les années suivantes, l'enseignant s'autonomise progressivement et seules les 3 séances sur les SPA restent à terme co-animées.

RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION

Les résultats montrent que le programme Unplugged a un effet bénéfique sur chacun des indicateurs de consommation récente (voir Figure 11). Pour un participant, le fait d'être dans le groupe Unplugged (comparativement au groupe Contrôle) diminue la probabilité, lors du suivi à 8 mois, d'avoir consommé une cigarette (OR=0,36 ; p<0,01), d'avoir été ivre (OR=0,23, p<0,01) ou d'avoir consommé du cannabis (OR=0,31, p<0,05) dans les 30 derniers jours.

D'autre part, le programme diminue la probabilité d'avoir expérimenté chacun des comportements de consommation entre la baseline et le suivi à 8 mois

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

LE DESSIN-DICTÉE

Un de vous deux va avoir un modèle de dessin sous les yeux. A partir des instructions, les autres devront essayer de le reproduire à l'identique sur une feuille blanche : une fois que cela sera terminé, on comparera la reproduction et l'original

- *Celui qui décrit* : ne pas regarder ce que fait celui qui dessine, bien cacher le modèle, utiliser seulement les formes géométriques et des indications de position et de proportion pour le décrire, ne pas donner d'indice sur l'objet du dessin (à quoi il sert, où on le trouve, etc.) et ne pas mimer ou utiliser ses mains pendant la description ;
- *Ceux qui dessinent* : ne pas poser de question sur le modèle de dessin, ne pas faire répéter, garder le silence.

LES ACTIVITÉS : LE TON DE LA VOIX



Scott McCloud, *Understanding Comics*; Jason, 'Untitled' in *Sshhhh!* Seattle: Fantagraphics, 2002.

INFO / INTOX



INFO / INTOX

L'alcool est une drogue

Le tabac favorise l'acné

La cannabis améliore la concentration

LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

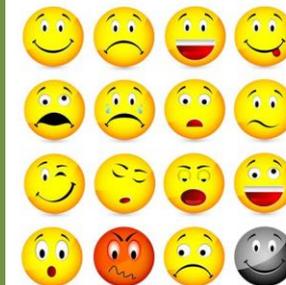
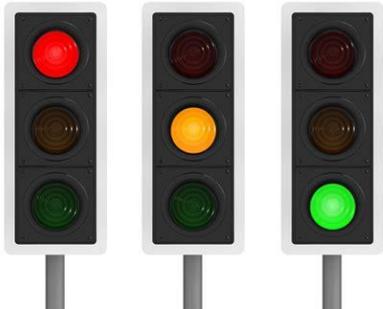
EVALUER UNE SEANCE DE DEVELOPPEMENT ?

L'évaluation est une étape importante de la séance :

- elle permet de symboliser **la fin de la séance**
- elle permet de connaître **le ressenti** des participants

Elle peut s'effectuer collectivement (= encourage directement l'échange) et/ou individuellement (= bilan plus personnel).

Des outils visuels et adaptés peuvent être utilisés : smileys, feux tricolores, patates, échelles, organigrammes...



LES COMPÉTENCES
PSYCHOSOCIALES

BIBLIOGRAPHIE SUR LA THÉMATIQUE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales

- *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.* Organisation mondiale de la santé - Bureau régional de l'Europe, 1986 (mise à jour le 01 avril 2006).
- *Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. Dossier*
LAMBOY Béatrice, FORTIN Jacques, AZORIN Jean-Christophe (et al.)
Article : *La Santé en action*, n° 431, 2015-03, pp. 10-40
- Dix compétences dans une capsule :
<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>
- *Santé des populations : conjuguer données scientifiques et savoirs issus de l'expérience. Une prévention / promotion de la santé fondée sur les données probantes. Dossier*
LAMBOY Béatrice, SHANKLAND Rébecca, WILLIAMSON Marie-Odile, Ouvrage : De Boeck Supérieur, 2021, 203 p.

Les compétences émotionnelles

- MIKOLAJCZAK Moïra, QUOIDBACH Jordi, KOTSOU Ilios (et al.)
Ouvrage : Dunod, 2020, 308 p.

La prévention en milieu scolaire

- *Promotion de la santé et réussite scolaire,* DARLINGTON Emily, MASSON Julien_ Ouvrage : Dunod, 2020, 200 p.
- *Compétences psychosociales et bien-être scolaire chez l'enfant : une validation française pilote.* Cairn.info
- *Compétences psychosociales et bien-être scolaire chez l'enfant : une validation française pilote* Pierre-Emmanuel Encinar, Damien Tessier, Rébecca Shankland
- *L'autisme expliqué aux non-autistes,* HARRISSON Brigitte, ST-CHARLES Lise, THUY Kim_ Ouvrage : Marabout, 2018-05, 179 p.
- *Voyage au cœur des émotions des adolescents. 10 leçons pour les comprendre et les aider à s'épanouir.* CASTELLI GATTINARA Enrico. Ouvrage : Hachette, 2019, 237 p.

Sites ressources pour les professionnels

- *Le cartable des compétences IREPS:*
<http://www.cartablecps.org>
- *En santé à l'école, ressources pour enseignants*
<http://ensantealecole.org/page-0-0-0.html>
- CRIPS Ile de France : <http://www.lecrips-idf.net/professionnels/dossier-thematique/dossier-CPS/>
- *Apprendre la santé à l'école* - BERTHON, B.- Ed. ESF, 2000, 128 p. (coll. « Pratiques et enjeux pédagogiques »).
- http://www.irepspd.org/_docs/Fichier/2015/4-150317031153.pdf
- *Programmes de développement des CPS des enfants et jeunes adolescents*
<https://www.promosante-idf.fr/programmes-de-developpement-des-cps-des-enfants-et-jeunes-adolescents>
- *Renforcement des compétences psychosociales pour une prévention efficace à l'école*
https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/mildeca_essentiel_sur_cps_2020-01.pdf



VILLE DE
DIEPPE
ce sont nos vies qui font la ville

MERCI DE VOTRE ATTENTION !