

Le guide

CAPSule
SANTÉ

Classeur d'Activités en
Promotion de la Santé



FRAPS

Centre-Val de Loire

Fédération Régionale des Acteurs
en Promotion de la Santé

ireps

Instance régionale d'éducation
et de promotion de la santé
FRAPS CENTRE-VAL DE LOIRE

Pourquoi travailler sur les compétences psychosociales (CPS) ?

La recherche [1,2,3] a pu montrer ces vingt dernières années des liens entre différentes CPS et le changement de comportements, qu'il s'agisse d'abstinence, d'activité physique ou d'accès aux soins. Le choix des compétences à développer se fait en fonction de différents critères : problématiques rencontrées, âge et la situation des personnes destinataires de l'action ou du programme.

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

Une efficacité démontrée

Le développement des CPS apparaît dans une large variété de programmes d'éducation et de prévention (des conduites addictives, des grossesses précoces, de la violence, etc.) avec une efficacité démontrée. [1,2,3,4,5,6] Elles ont été mises en œuvre dans des projets portant sur la non-violence, le renforcement de la confiance en soi, etc. [2,3,4,5,6]

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

Références :

[1] Les données probantes en promotion de la santé. Force de FRAPS, n°2, décembre 2017 [Disponible en ligne](#)

[2] Les compétences psychosociales. Force de FRAPS n°1, 2017 [Disponible en ligne](#)

[3] Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales. : SIPrev Compétences psychosociales. Chaire de Recherche en prévention des cancers INCa/IReSP/EHESP (TG REG), 08/2017, 53 p.

[4] Résultats de l'évaluation du programme "Unplugged" dans le Loiret : Projet de l'Association pour l'écoute et l'accueil en addictologie et toxicomanies (Orléans), évalué en 2016-2017 par Santé publique France. JM Lecrique JM. Saint-Maurice : Santé Publique France (SPF), 2019, 169 p. [Disponible en ligne](#)

[5] La fidélité d'implantation d'un programme probant au-delà de son implantation initiale : l'exemple de ces années incroyables en protection de l'enfance de 2003 à 2013. Isabelle-Ann Leclair, Marie-Josée Letarte, Geneviève Paquette. Canadian Journal of Program Evaluation, 2017 [Disponible en ligne](#)

[6] Programme de prévention Sortir Ensemble et Se Respecter. Jacqueline de Puy, Sylvie Monnier, Jacqueline de Puy, Sherry L. Hamby. RADIX Fondation suisse pour la santé. [Disponible en ligne](#)

Les compétences psychosociales

Cette approche permet de travailler à partir des ressources des personnes ciblées par l'intervention. Cela permet d'éviter la stigmatisation et de s'appuyer sur la valorisation des Savoirs, Savoir-être et des Savoir-faire. Ces programmes ne peuvent être opérants que si une attention est apportée à la cohérence de l'environnement dans lequel ils s'inscrivent. Ils doivent être associés à une attitude pédagogique globale positive des adultes vectrice d'estime de soi chez les enfants, pas seulement lors des séances consacrées au programme. Cette cohérence suppose que tous les adultes qui ont en charge les jeunes se sentent intégrés à un projet commun dans lequel chacun a une part de responsabilité et un rôle reconnu, complémentaire à celui des autres.

Comment travailler sur les CPS ?

Toute action de prévention ou de promotion de la santé doit tenter d'agir simultanément sur plusieurs déterminants de la santé, comme le préconise [la charte d'Ottawa](#). L'axe 4 de cette charte indique qu'il faut [acquérir des aptitudes individuelles](#) : « La promotion de la santé appuie le développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie. Ce faisant, elle donne aux gens davantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend mieux aptes à faire des choix judicieux ». Le renforcement des CPS favorise cette règle. Ces aptitudes individuelles sont liées et indissociables, et leur développement peut permettre à une personne de maintenir un niveau de bien-être physique mental et social satisfaisant. La [santé](#) est perçue comme une [ressource de la vie quotidienne](#), et non comme le but de la vie. Il faut tenter d'évaluer l'influence de ces compétences sur ces différents facteurs. Il est important de s'interroger également sur les notions de désir et de plaisir qui influencent parfois nos choix.

Par ailleurs, si elle ne tient pas compte des conditions de vie, l'action sur les CPS ne peut agir efficacement sur les inégalités sociales de santé.

Les compétences psychosociales

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

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

Ressources cognitives

Elles ont trait aux connaissances et aux opérations intellectuelles

- Argumenter sa pensée, porter un regard critique
- Restituer ses connaissances
- Synthétiser un texte, une discussion
- Lire, écrire
- Pouvoir comparer des informations émanant de sources différentes

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 son traumatisme
- Gérer son anxiété

Ressources sociales

Elles concernent la relation avec les autres et notre capacité à communiquer

- S'investir dans une collectivité
- Écouter attentivement
- Coopérer, négocier
- Exprimer des difficultés, des fragilités

Comment mettre en place un programme pédagogique d'éducation à la santé ?

Il est démontré que l'efficacité d'un programme de prévention et promotion de la santé est conditionné par une structuration cohérente de plusieurs séances. La recherche montre que les programmes de moins de 10 séances ont un effet moins important que les programmes d'une durée de 12 à 15 séances.

Les fiches d'activité sont conçues pour mettre en place un programme sur plusieurs séances en fonction de la réalité du terrain. Mais elles peuvent également être utilisées individuellement, pour des animations courtes.

Dans tous les cas, pensez à orienter les enfants vers des personnes, des structures ou sites ressources.



Pour aller plus loin :



Comment mettre en place un programme pédagogique d'éducation à la santé ?

Analyse de la situation

- > Caractéristiques du territoire, de la population ?
- > Y-a-t-il une demande d'intervention ?
- > Quels problèmes, leurs fréquences ?
- > Recueil des besoins spécifiques de la population ?
- > Quelles ressources locales, programmes et financements ?

Valorisation et communication

- > Pour qui ?
- > Comment ?
- > Sous quelle forme ?

Evaluation

- > Qui évalue ?
- > Qu'observons-nous ? (définition des critères et indicateurs)
- > Avec quel outil ?

Organisation de l'action

- > Qui fait quoi ?
- > Quand, comment ?
- > Avec quels moyens ?
- > Avec quel partenariat ?

Choix des priorités

- > Quel est le programme prioritaire sur lequel nous pouvons agir ?
- > A quel but de santé publique cette action va-t-elle contribuer ?

Définition des objectifs

- > Quelle amélioration envisageons-nous pour la population cible ?

Choix des stratégies

- > Quelle méthode allons-nous mettre en oeuvre ?
- > Quels outils, techniques d'animation allons-nous utiliser ?



Les chargés de missions sont disponibles pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets à une ou plusieurs étapes de la méthodologie de projet.

Retrouvez nous sur :
<http://frapscentre.org/>

La méthodologie de projet

Comment mettre en place un programme pédagogique d'éducation à la santé ?

Comment évaluer son projet ?

Une des étapes importante et souvent oubliée dans la méthodologie de projet est l'évaluation.

L'évaluation a pour objectif de :

- d'évaluer les **changements obtenus par rapports aux changements souhaités** au début du projet
- de **comparer le réalisé et le prévu** concernant le déroulement des actions, l'utilisation des ressources, la participation des partenaires et de la population
- les **effets produits non prévus** sur le public cible, l'environnement social, les partenaires

Les outils pour évaluer :

- **Tableau de bord** pour le suivi des séances, comprenant : nombre de participants, implications, piste d'amélioration, les points qui ont bien fonctionné, etc.
- **Questionnaire de satisfaction**, ex : avec des émoji, la météo des émotions, "comment chat va?", toile d'araignée
- **Questionnaire d'évaluation**

Avez-vous apprécié ce temps d'atelier ?



Oui, énormément



Moyennement



Pas du tout

Ce temps d'échange vous a été utile :
(0 = inutile ; 10 = extrêmement utile)



Comment vous sentez-vous à l'issu de cette animation ?



Très bien



Bien



Moyennement bien



Mal

Exemples de programmation sur plusieurs séances

Faire connaissance

Fiche 1 "Se présenter 7-8 ans"

Travailler les représentations

Fiche 4 "Plaisirs et risques"

Apporter des connaissances

Ficher 13 "Énumérons les numériques"

Adopter des comportements favorables à la santé

Ficher 5 "Ce que je suis avec les écrans"

L'objectif des actions de promotion santé, est de **faciliter le processus d'apprentissage de comportements favorables à la santé**. Pour se faire, vous allez travailler sur les motivations à l'apprentissage et les habiletés requises de votre public pour satisfaire les besoins perçus, susciter les prises de conscience, influencer les représentations... Tout en prenant en compte les déterminants de santé.

Des moyens d'intervention sont à votre disposition pour faciliter ces apprentissages et habiletés. Ils permettront à l'individu, à travers le groupe, de se connaître, de travailler ses représentations, d'apprendre à gérer ses émotions, de s'informer, de repérer ses ressources et celles de la communauté, de réduire les risques et les dommages... Il ne faut pas oublier que **l'intervention pour qu'elle soit efficace doit faciliter l'acquisition, le traitement de l'information et plus largement accompagner l'empowerment**. Il existe aussi des outils et techniques d'animations qui vous permettront d'ajuster et d'évaluer votre intervention.

Intervenir et utiliser une technique ou un outil d'intervention c'est aussi **prendre en compte le stade de développement cognitif et psychosocial** de l'individu, s'adapter au **style d'apprentissage**, aux **caractéristiques culturelles** ou encore au **niveau de la littératie**. Intervenir en prévention et promotion pour la santé se fait de façon collective et demande à adapter son intervention au groupe en prenant en compte l'individu.

Les référents de proximité seront les garants du respect du cadre et des valeurs de la structure qui vous accueille. Leur connaissance du public permettra de mettre en adéquation votre intervention avec le niveau de compréhension de votre public.

Les indispensables d'un bon animateur

- Choisir et **expliquer** les **méthodes** de travail
- **Présenter les règles** de fonctionnement
- **Se présenter**
- Instaurer une **cohésion de groupe** en faisant connaissance tous ensemble (avec une technique brise glace par exemple)
- **Aménager l'espace** et mettre à disposition le matériel
- **Gérer le groupe** : faciliter la circulation de la parole, réguler les tensions

La co-animation quelques conseils

- Définir clairement les rôles
- Se coordonner soigneusement
- Coexister
- Être solidaire

Conseils pour gérer un groupe

- Rappeler les objectifs et le plan de la séance
- Impliquer l'ensemble du groupe
- Faire preuve d'empathie
- Eviter d'interpréter ce qui se passe
- Stimuler l'intérêt en permanence en changeant de forme de communication
- Capter l'attention
- Maîtriser les débordements
- Essayer d'impliquer toutes les personnes
- Fixer le cadre avec le groupe et le rappeler régulièrement si besoin
- Gérer son temps

Que faire en cas de

➤ *Pas à l'aise en animation ?*

↳ Vous n'êtes pas seul et vous intervenez en groupe, n'hésitez pas à vous entraîner et vous répartir des rôles.

➤ *Question qu'on ne maîtrise pas ?*

↳ Soyez humble et dites que vous n'avez pas la réponse mais que vous pourrez leur en faire part ultérieurement.

➤ *Une personne déborde ?*

↳ Assurez-vous d'un référent au sein de la structure dans laquelle vous intervenez, prévoyez un membre du groupe « modérateur ».

➤ *Outil ou technique ne fonctionne pas*

↳ Cela peut arriver, prévoyez une technique de secours.

➤ *Pas assez de public ?*

↳ Pas de souci, les échanges seront quand même efficaces et toujours pertinents.

Certaines activités proposées nécessitent une préparation en amont. Nous vous conseillons de bien prendre connaissance de chaque fiche avant votre animation et de vérifier également que toutes les notions abordées dans l'activité sont acquises pour vous. Il peut parfois être nécessaire de mettre à jour ces connaissances sur la thématique.

Comment utiliser les fiches activités ?

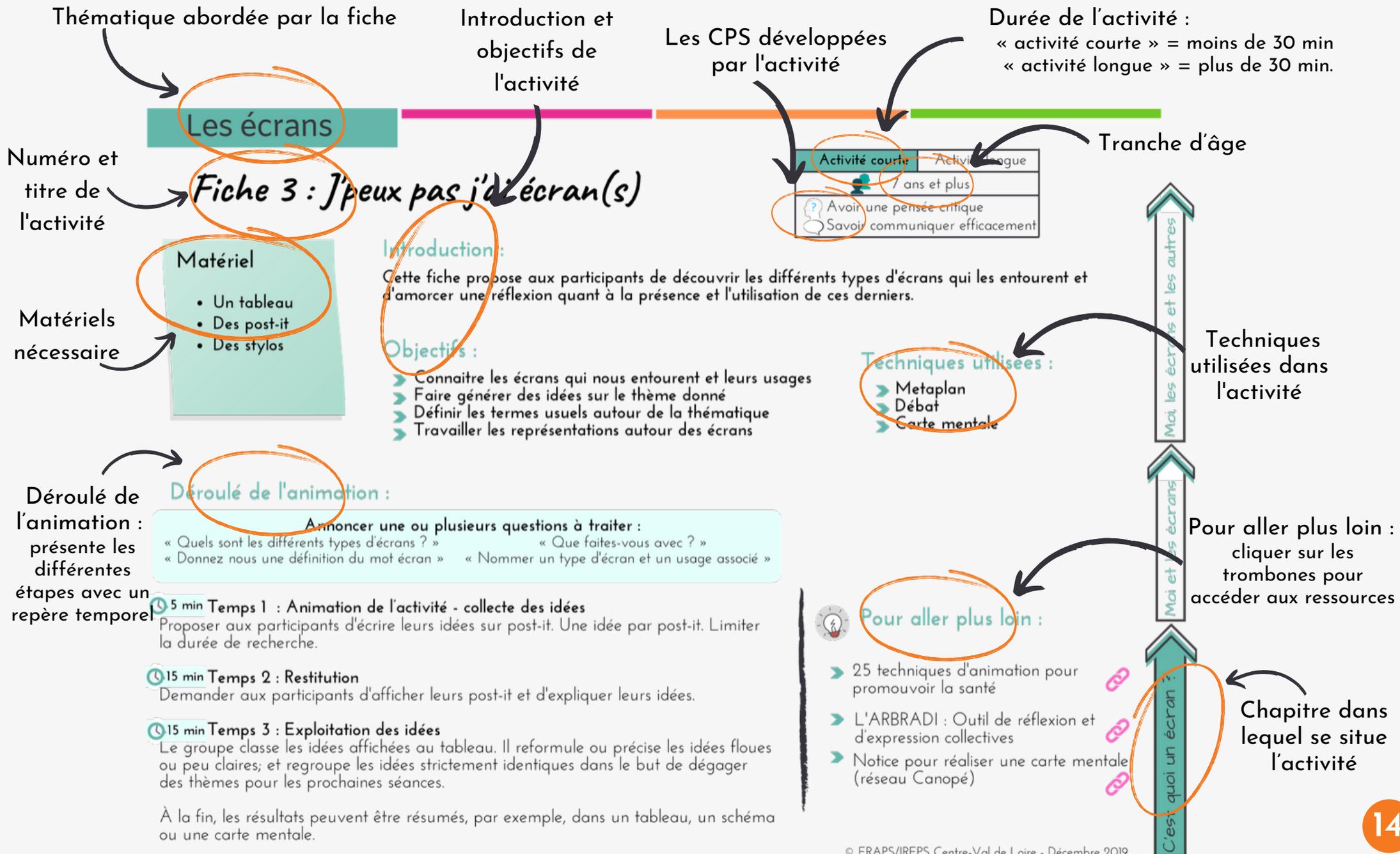
Cf. Page suivante pour la carte d'identité des fiches activités

Quelques précisions :

- Le **matériel nécessaire** : tableau, post-it, stylo, etc. Cela vous permet d'anticiper votre animation et de mieux évaluer sa faisabilité technique
- La **tranche d'âge** concernée par l'activité, chaque activité **peut être adaptée** à des tranches d'âge inférieur ou supérieur
- Les **techniques utilisées** : ce sont des techniques d'animation ou des supports de type jeux, exposition... utilisées dans le cadre de l'activité
- Le **déroulé de l'animation** : il propose les différentes étapes de l'action avec un repère temporel, sachant que cela peut **varier selon le nombre de personnes et la durée des échanges**
- **Pour aller plus loin** : les références indiquées sont soit **accessibles en ligne** (en cliquant sur le trombone rose), soit à **emprunter dans nos centres de ressources** (dans ce cas, le lien vous emmène vers la notice du support dans notre portail documentaire)

Lorsque les fiches comportent une ou plusieurs annexe(s), celle(s)-ci est/sont présente(s) à la suite de la fiche.

Carte d'identité des fiches activités



Retrouvez l'ensemble de nos ressources documentaires sur POPS
notre portail documentaire en promotion de la santé.

Vous pourrez accéder à nos sélections thématiques, dont :



Compétences psychosociales



Education aux écrans et médias



Vaccination



Nutrition



Hygiène de vie





Classeur d'**A**ctivités en
Promotion de la **S**anté

Une équipe de professionnels à votre service en région Centre-Val de Loire



Retrouvez nous :
<http://www.frapscentre.org>