



SÉMINAIRE
DU RÉSEAU RÉGIONAL
des Contrats
Locaux de Santé
(CLS)

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LA SANTÉ

Jeudi
26
SEPT.

ORLÉANS • 9H - 17H

NON PAYANT - OUVERT À TOUS
▶ **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
anne-laure.hirn37@frapscentre.org



DRDJSCS Centre-Val de Loire, Loiret
Direction régionale et départementale
de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale



Hélaine PICARD - Chargée de projet – CODES du Cher





***Tout le monde veut « Manger
Bouger » mais en même temps....***



- Contexte....

Les pubs qui nous font de belles promesses....



<https://www.youtube.com/watch?v=VM2WsJwJCAQ>

Les pubs qui nous font de belles promesses....



<https://www.ina.fr/video/PUB2393614119/nutella-petit-dejeuner-ideal-video.html>

Qui nous poussent à toujours plus de « normalité sociétale » et préjugés...



<https://www.comitys.com/pois-chiche-a-des-problemes-de-poids/>

Des politiques publiques qui nous disent de « bien manger ».....

« + de 5 fruits et légumes par jour »



Des politiques publiques qui oublient parfois des détails...

LE BERRY
RÉPUBLICAIN

À LA UNE | VIE LOCALE | SPORTS | LOISIRS | ENTREPRENDRE



Agriculture

Utilisation de pesticides dans le Cher : Saint-Martin-d'Auxigny en première ligne [carte]

BOURGES | ÉCONOMIE | AGRICULTURE

Publié le 20/09/2019 à 17h56



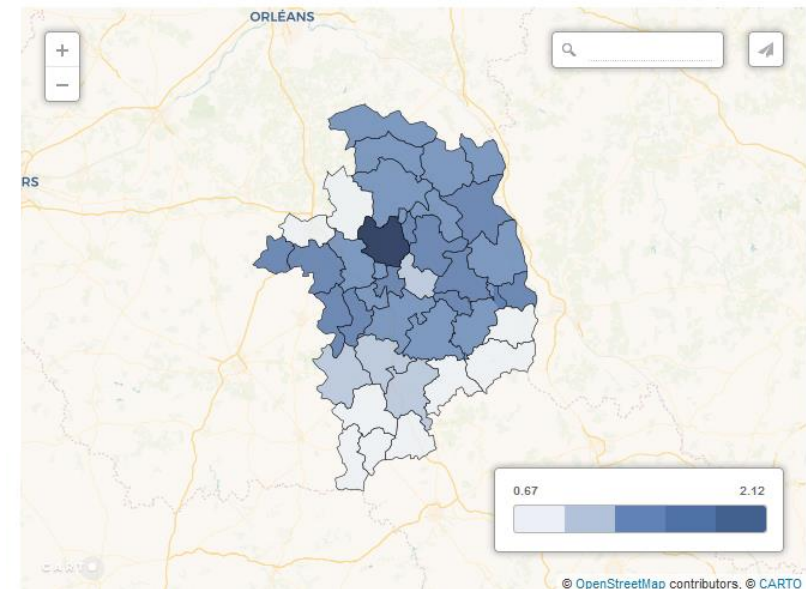
Dans le Cher, c'est aux alentours de Saint-Martin-d'Auxigny que les exploitations agricoles ont acheté le plus de pesticides en 2017. © PARA Stéphanie

LE BERRY
RÉPUBLICAIN

À LA UNE | VIE LOCALE | SPORTS | LOISIRS |

Le secteur de Saint-Martin le plus touché

Dans le Cher, ce sont les communes (*) du canton de Saint-Martin-d'Auxigny, dans lesquelles sont cultivés les vergers, qui sont les plus touchées. Les chiffres révèlent qu'en 2017, les exploitations situées dans ces communes ont acheté l'équivalent de 2,12 traitements de pesticides problématiques par hectare.



Mais des politiques publiques qui tentent d'organiser certaines possibilités...



<https://videos.santepubliquefrance.fr/2018/nutrition/nutri-score-infographie.mp4>

De nouvelles pratiques des consommateurs...



ACCUEIL

PROGRAMME NUTRITION

BLOG

ÉQUIPE



Faites les meilleurs choix



Biscuit Pomme Noisette

Gerblé

● Excellent - 90/100

🕒 il y a 1 minute



Crème Visage & Corps

Nivea

● Médiocre - 39/100

🕒 il y a 3 minutes

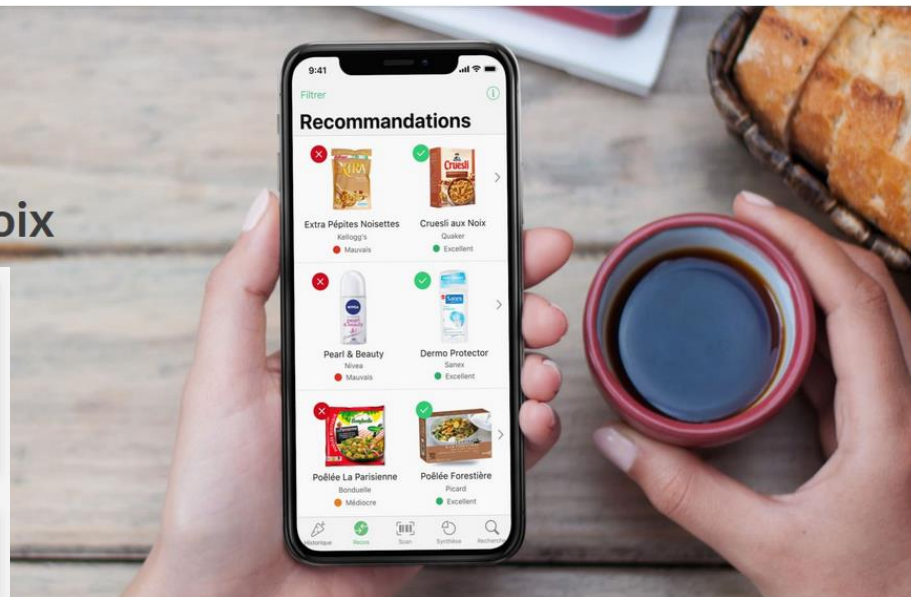


Barres Noisettes - 5 céréales

Grany

● Mauvais - 8/100

🕒 il y a 5 minutes



De tout ça...



- Comment avoir un avis éclairé?
- Comment accompagner le public dans son choix alimentaire & physique?

Un fait avéré

• « **S'il est une évidence scientifique incontournable que des dizaines d'années de recherche fondamentale et appliquée en sciences du comportement ont confirmée *ad nauseam*, c'est l'absence de lien automatique entre les connaissances et le comportement** ».

(M. O'Neill, 2004)

les compétences psychosociales

Pourquoi aimons-nous les compétences psychosociales?

- > Parce que c'est plus efficace que de développer des connaissances*
- > Parce que c'est un déterminant de la santé*
- > Parce que c'est un outil de réduction des inégalités sociales de santé*
- > Ces compétences sont une des clés pour un épanouissement de la personne, individuellement et dans son tissu de relations :
 - > Elles constituent des outils qui permettent de faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne
 - > Elles déterminent la capacité d'agir, la capacité à faire des choix adaptés à ses besoins et à développer un regard critique sur le lien entre l'offre alimentaire et les choix possibles, etc.
 - > Les aptitudes au changement, l'ouverture à la nouveauté, à la différence sont des aptitudes déterminantes en ce qui concerne la capacité de modifier son comportement alimentaire.

Développer des compétences vs. des connaissances

« Les compétences se réfèrent à l'intelligence du « savoir comment » plutôt que du « savoir que » (Bruner, 1966)

Elles se situent dans une perspective d'action, sont en grande partie apprises et sont structurées en combinant savoir agir, vouloir agir et pouvoir agir.

« Les compétences psychosociales sont impliquées dans tous les moments de la vie, notamment dans l'apprentissage scolaire et la santé. » (J. Fortin , 2012)

Changement de paradigme des interventions

L'angle d'intervention en santé publique n'est plus le même :

L'objectif n'est plus de « faire pour » mais de rendre acteur l'individu de sa santé, de prendre le pouvoir sur son environnement.

La santé n'est plus l'objet de l'action mais le développement personnel.

-> **Concept d'empowerment « processus par lequel un individu, prend le contrôle des événements qui le ou la concerne . Une sorte d'émancipation. En Français, on entend parfois également parler de " pouvoir d'agir " , d' "autonomisation " .**

« Dis-moi et j'oublierai; montre-moi et je me rappellerai peut-être; implique-moi et je comprendrai. »

Pourquoi développer les CPS pour promouvoir la santé ?

Chez les enfants:

- Favorise le développement global (social, émotionnel, cognitif...)
- Augmente la confiance en soi
- Aide à faire des choix judicieux
- Se prépare à affronter des traumatismes
- Augmente le bien – être mental et donc diminue les comportements défavorables à la santé (conduites addictives, harcèlement, violence)
- Meilleur apprentissage scolaire

Chez les ados:

- Permet de prévenir la consommation de substances psychoactives, problèmes de santé mentale, comportements violents.

Chez les adultes :

- Agit sur le bien-être et la qualité des relations.
- Agit sur l'insertion sociale ou socioprofessionnelle.
- Favorise des pratiques éducatives positives, des relations positives entre parents et enfants
- Augmente le sentiment d'efficacité parentale
- Favorise une meilleure estime de soi

Efficacité démontrée scientifiquement

Les **Compétences psychosociales** sont *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 .

OMS, Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies, 1993

-> but de responsabilisation face à la santé

10 compétences présentées par deux

*savoir résoudre
les problèmes
savoir prendre des décisions*

*savoir communiquer efficacement
être habile dans les relations
avec les autres*

*avoir une pensée créative
avoir une pensée critique*

*savoir gérer son stress
savoir gérer ses émotions*

*avoir conscience de soi
avoir de l'empathie pour les autres*



Organisation
mondiale de la Santé



REGROUPEMENT EN TROIS CATÉGORIES²



- communication verbale et non verbale
- empathie
- capacités de résistance et de négociation
- coopération
- plaidoyer



- prise de décision
- pensée critique et auto-évaluation



- régulation émotionnelle
- gestion du stress
- auto-évaluation et auto-régulation

DIX COMPÉTENCES IDENTIFIÉES¹

Savoir résoudre des problèmes Savoir prendre des décisions ←

Avoir une pensée créative Avoir une pensée critique ←

Savoir communiquer efficacement Etre habile dans les relations interpersonnelles ←

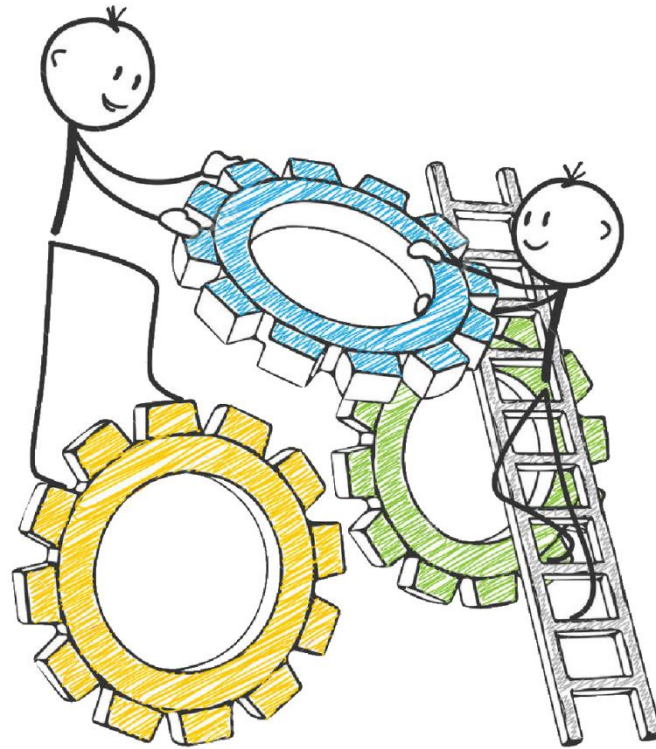
Avoir conscience de soi Avoir de l'empathie ←

Savoir réguler ses émotions Savoir gérer son stress ←

1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

Les compétences sociales



Les compétences sociales

- **Compétences de communication verbale et non verbale** : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (feedback).
- **Empathie** : capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.
- **Capacités de résistance et de négociation** : gestion des conflits, capacité 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.



Avoir de l'empathie pour les autres

Définition :

« Il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. Savoir partager différents points de vue nous aide à encourager un comportement humanitaire envers les gens qui ont besoin d'assistance ou de tolérance : les malades atteints du sida par exemple ou les gens ayant une maladie mentale et qui peuvent être stigmatisés ou frappés d'ostracisme par les personnes dont ils dépendent. » (OMS, 1993)

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

Renforcer les habiletés à :

- identifier et ressentir les états émotionnels de l'autre (être sensible aux autres)
- soutenir émotionnellement les autres

Avoir de l'empathie pour les autres

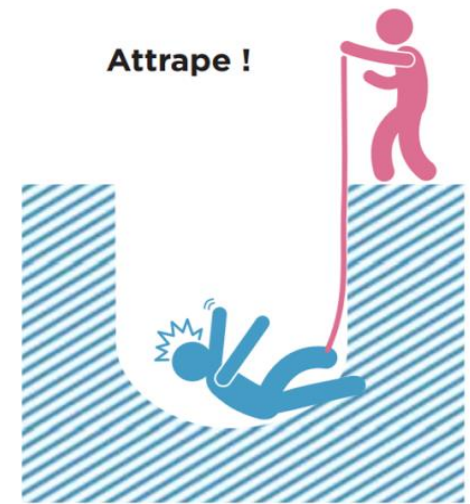
Sympathie, compassion, empathie : quelle différence ?



La sympathie



La compassion



L'empathie



Savoir communiquer efficacement

Définition :

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. »
OMS, 1993

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

Améliorer la qualité de la communication en renforçant les capacités :

- d'écoute
- d'expression des émotions, des besoins, des demandes
- de prise en compte des différents facteurs favorables à la communication

Savoir communiquer efficacement

Cette compétence favorise :

- l'écoute active
- l'expression des émotions, des besoins, des demandes
- La capacité d'émettre, de recevoir et de traiter un message

Cette compétence sert à:

- Exprimer ce que l'on pense, ressent, ce que l'on veut ou pas
- Mieux comprendre les autres
- Régler des problèmes et gérer des conflits
- Éviter l'isolement

Problèmes rencontrés	Observation mêlée d'évaluation	Observation neutre
Emploi du verbe être pour décrire quelqu'un	« <i>Je suis hyperactive</i> »	« <i>La plupart du temps, je mène plusieurs projets en simultané</i> »
Emploi de verbes à connotation évaluative	« <i>Ma fille rechigne à ranger ses jouets</i> »	« <i>Quand je demande à ma fille de ranger ses jouets, elle réfléchit à une action qui pourrait lui éviter de le faire</i> »
Considération de notre évaluation des pensées, sentiments, intentions ou désirs de l'autre comme une vérité.	« <i>Il va encore être en retard</i> »	« <i>Je ne pense pas qu'il soit à l'heure</i> »
Confusion entre prédiction et certitude	« <i>Tu vas tomber</i> »	« <i>J'ai peur que tu tombes</i> »
Emploi de référents trop vagues	« <i>Les enfants sont fatigants</i> »	« <i>S'occuper d'enfants peut demander beaucoup d'énergie</i> »
Jugement de l'aptitude ou inaptitude de quelqu'un à faire quelque chose	« <i>Mon frère est nul en maths</i> »	« <i>Mon frère doit passer plusieurs heures sur un problème pour le résoudre</i> »
Emploi d'adverbes ou d'adjectifs qualificatifs	« <i>Mon voisin est bizarre</i> »	« <i>Quand je regarde mon voisin, je ne comprends pas toujours ses attitudes</i> »



Etre habile dans ses relations interpersonnelles

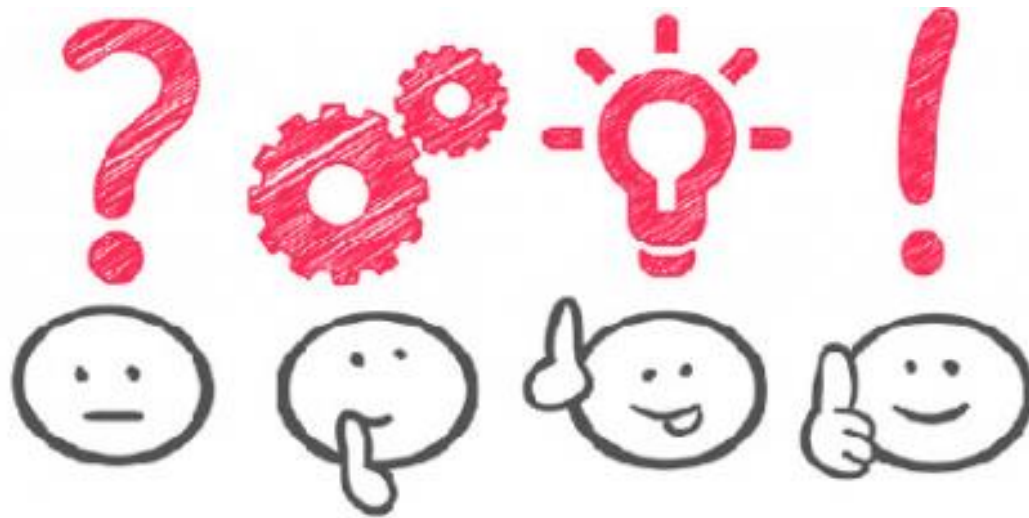
« Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être mental et social. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations de manière constructive. » (OMS, 1993)

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

Renforcer des attitudes et des habiletés à :

- établir et maintenir des relations interpersonnelles de qualité
- savoir se situer dans un groupe
- s'affirmer
- coopérer et s'entraider

Les compétences cognitives



Les compétences cognitives

- **Compétences de prise de décision** et de résolution de problème.
- **Pensée critique et 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 (sources d') informations pertinentes.



Savoir résoudre les problèmes

« Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique. » OMS 1993

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

- Maitriser un processus de résolution de problèmes
- Appliquer un processus de résolution de problèmes aux situations de conflits interpersonnels
- Cette compétence s'appuie sur les autres compétences psychosociales (conscience de soi, empathie, émotions, communication, relation, décision, créativité, pensée critique). Elle permet de faire des liens avec les apprentissages précédents et leur donne tout leur sens.

Savoir résoudre les problèmes

Stratégie PROPS – résolution de problème

Pause : Respirer profondément, se voir en situation de réussite, se dire qu'on est compétent

Réflexion : Quel est le problème ? Quelle est la décision à prendre ?

Options : Envisager toutes les options possibles et leurs bénéfices/risques

Priorités : Classer les options, choisir la meilleure

Stratégie : Mise en place, plan d'action, réévaluation



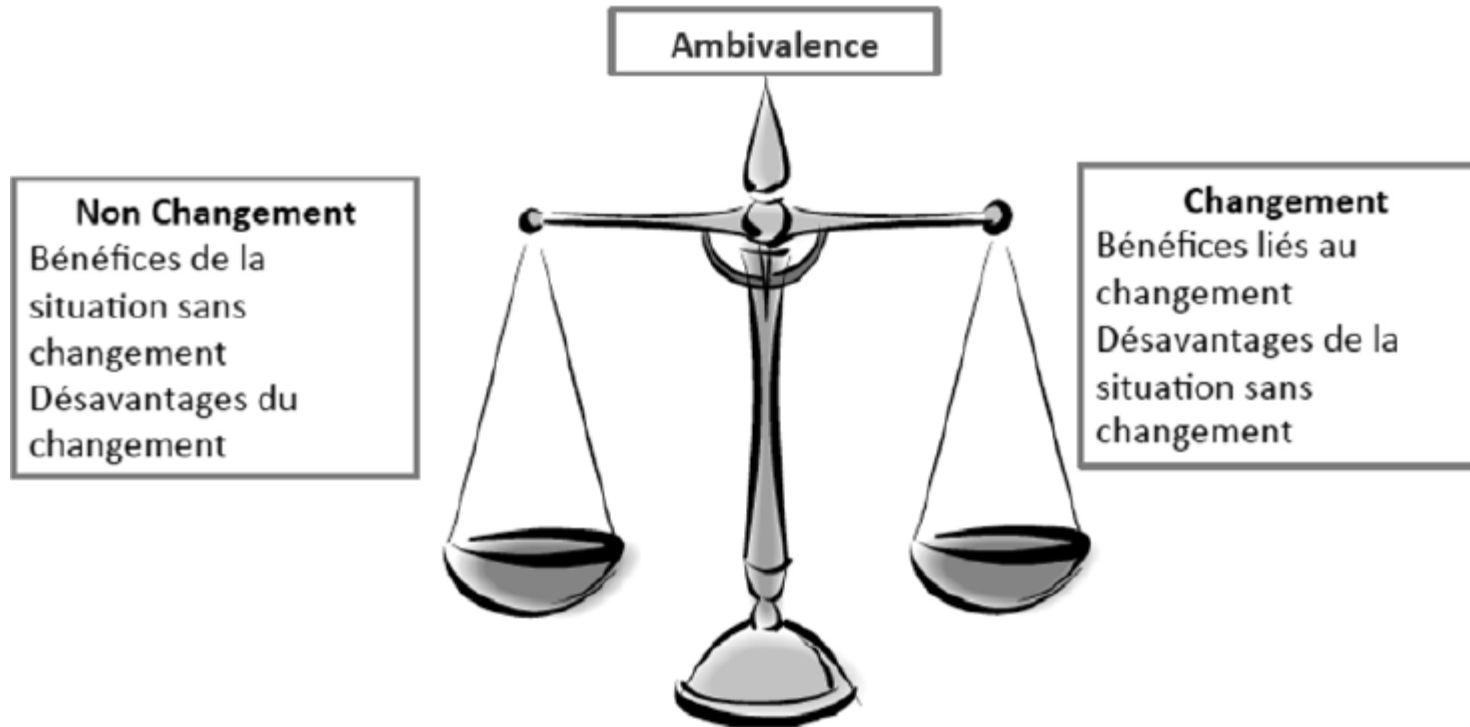
Savoir prendre des décisions

« Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles. » OMS, 1993

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

- Renforcer la capacité à prendre des décisions favorables à sa santé.
- Cette compétence s'appuie sur les autres compétences psychosociales (conscience de soi, gestion des émotions, communication, relation, problèmes, créativité, pensée critique).
- Elle permet de faire des liens avec les apprentissages précédents et leur donne tout leur sens.

BALANCE DECISIONNELLE



La motivation à changer sera plus forte si le sujet perçoit dans le changement un bénéfice plus important pour lui.

...C'EST TERRIBLE,
TOUT LE MONDE
FINIT PAR PENSER
COMME TOUT LE
MONDE!...



... FIGUREZ-VOUS
QUE JE PENSE
EXACTEMENT
COMME VOUS!



Bix v. Coix

Avoir une pensée critique

« La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. » OMS, 1993

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

- S'exercer à la pensée critique
- Renforcer les attitudes et les habiletés à :
 - construire son opinion personnelle, pouvoir la remettre en question, la nuancer (par la prise de conscience de la part d'affectivité, de l'influence des préjugés, de stéréotypes) Socle commun de connaissances et de compétences – Education Nationale 2006
 - prendre des décisions et à faire face aux influences, dans une perspective d'autonomie



Avoir une pensée créative

Définition :

« La pensée créative contribue à la fois à la prise de décisions et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de notre propre expérience. La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne. » OMS, 1993



La pensée créative ...

Todd Lubart ^[1] définit la créativité comme

« **la capacité à réaliser une production qui soit à la fois nouvelle et adaptée au contexte dans lequel elle se manifeste** »

La créativité n'est pas un trait de génie ^[2] réservé à une élite, exprimée plus souvent dans le domaine de l'art. **C'est plus largement une capacité à poser de nouvelles questions, à proposer de nouvelles solutions, de nouvelles visions.**

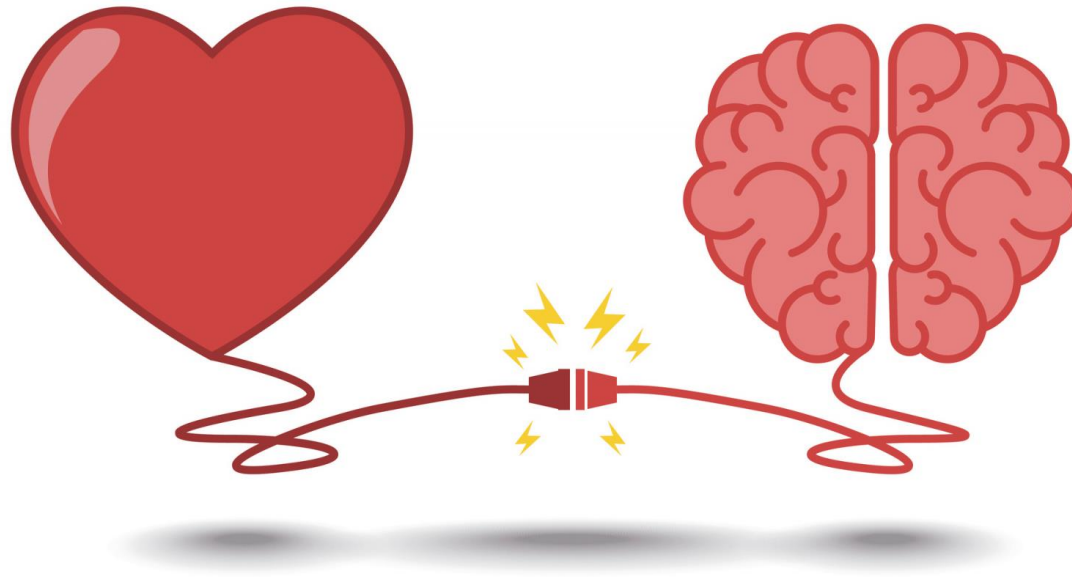
Depuis les années 80, une approche de la créativité dite multi-variée se développe. La créativité résulterait de la combinaison entre des **facteurs cognitifs** (connaissances, intelligence, styles cognitifs), **conatifs** (caractéristiques de personnalité, motivation), **émotionnels** et **des composantes relatives au contexte et à l'environnement.**

Sources :

[1] LUBART T. 2010, Psychologie de la créativité, Cours Armand Colin

[2] Elisabeth Gilbert, conférence TED 2009 http://www.ted.com/talks/elizabeth_gilbert_on_genius?language=fr

Les compétences émotionnelles



Les compétences émotionnelles (ou d'auto-régulation)

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



Avoir conscience de soi

Définition :

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces, ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres. » OMS, 1993

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire ...

- Développer et maintenir une image de soi positive
- Renforcer les sentiments de sécurité, d'identité, d'appartenance, de compétence sociale et scolaire, sources de l'estime de soi (R. W. Reasoner)



Savoir gérer son stress

Définition :

« Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent naissance à des problèmes de santé. » (OMS, 1993)

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

- Reconnaître les sources de stress
- Se relaxer, se détendre



Savoir gérer ses émotions

Définition :

« Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. » OMS 1993

Objectifs ou ce que l'on cherche à faire...

Renforcer la capacité :

- à identifier les émotions
- à s'exprimer et communiquer dans le domaine des émotions
- à gérer les émotions

Définitions

Émotion (d'après *motion = mouvement*)

Etat de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques (pâleur ou rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensation de malaise, tremblements, incapacité debouger ou agitation). Sensation (agréable ou désagréable)

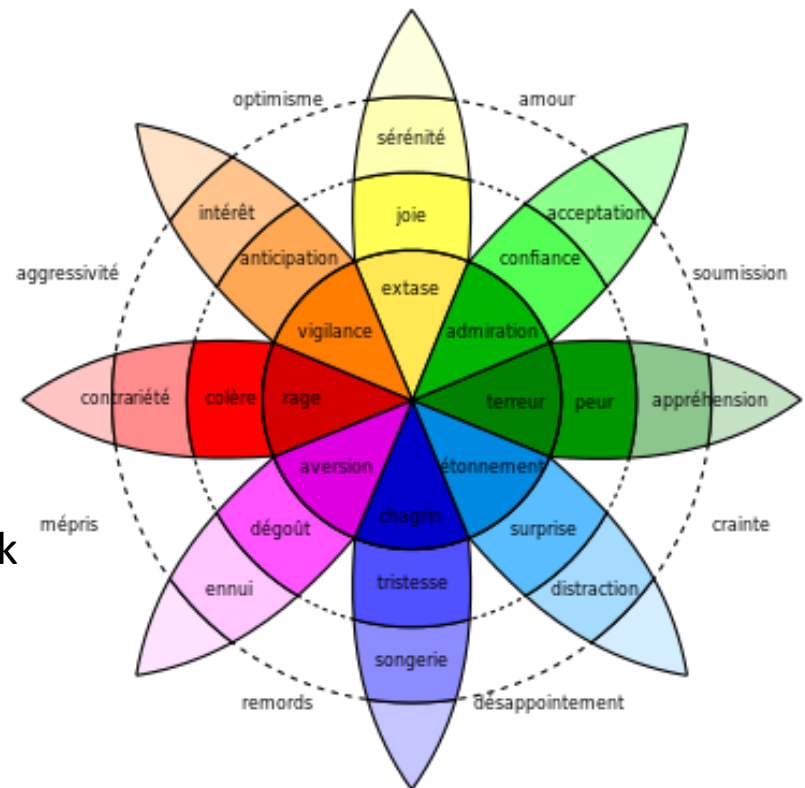
considérée du point de vue affectif (ex: joie, colère, tristesse, peur, dégoût, surprise, amour)



Savoir gérer ses émotions

Cette compétence favorise à :

- Identifier les émotions,
- S'exprimer et communiquer dans le domaine des émotions
- Gérer les émotions



Roue des émotions de Robert Plutchik

En synthèse

développer ou renforcer les compétences psychosociales c'est proposer un temps, un espace de réflexion sur soi, son environnement et permettre par l'expérimentation d'identifier les liens entre les deux.

Travaux de groupe

- Quels peuvent être les leviers afin de développer un projet « Alimentation Activités physiques auprès d'un public » avec un objectif de changement de comportement?

- Données probantes

<http://www.frapscentre.org/wp-content/uploads/2017/11/SIPrev-Nutrition-VF-GLOBAL.pdf>

http://www.frapscentre.org/wp-content/uploads/2017/03/ForceDeFRAPS_Donn%C3%A9esProbantes_D%C3%A9c2017.pdf

Réflexions et conclusion



- Quels perspectives à donner en région Centre pour mener à bien vos projets Nutrition // CPS?
- Quels besoins?



SÉMINAIRE
DU RÉSEAU RÉGIONAL
des Contrats
Locaux de Santé
(CLS)

ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LA SANTÉ

Judi
26
SEPT.

ORLÉANS • 9H - 17H

NON PAYANT - OUVERT À TOUS
▶ INSCRIPTION OBLIGATOIRE
anne-laure.hirn37@frapscentre.org



DRDJSCS Centre-Val de Loire, Loiret
Direction régionale et départementale
de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale



Merci de votre attention!

