

Le guide

Classeur d'Activités en Promotion de la Santé





Les compétences psychosociales

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.

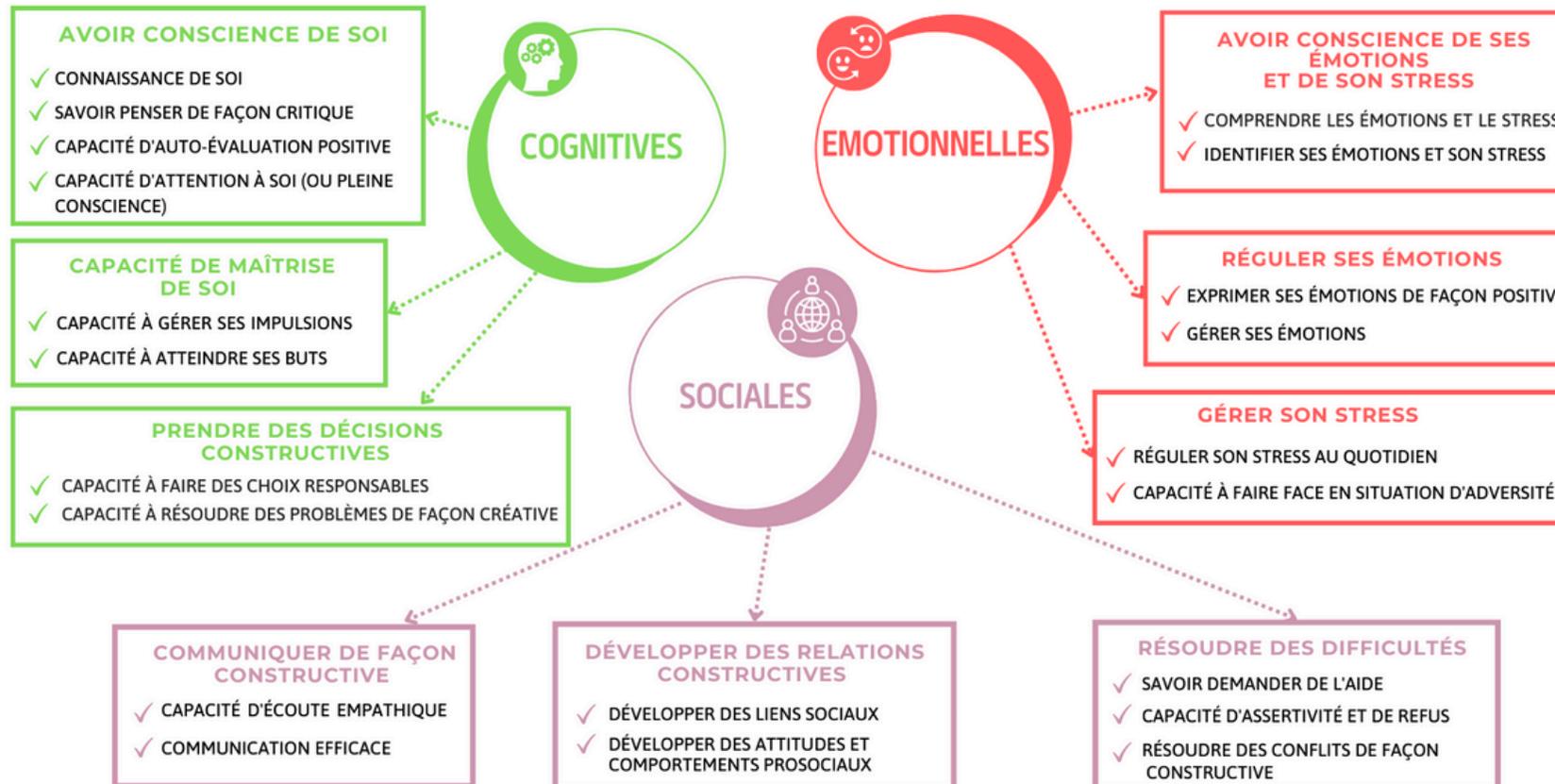
Les compétences psychosociales



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

auprès des enfants et des jeunes

SYNTHÈSE ACTUALISÉE
PAR SANTÉ PUBLIQUE
FRANCE - 2022*



*UN RÉFÉRENTIEL POUR UN DÉPLOIEMENT AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES :
SYNTHÈSE DE L'ÉTAT DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES RÉALISÉE EN 2021. SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2022.

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



CAPSule
SANTÉ

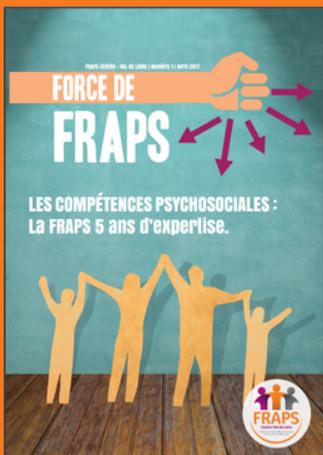
Il est démontré que l'efficacité d'un programme de prévention et promotion de la santé est conditionné par une structuration cohérente de plusieurs séances. La recherche montre que les programmes de moins de 10 séances ont un effet moins important que les programmes d'une durée de 12 à 15 séances.

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.

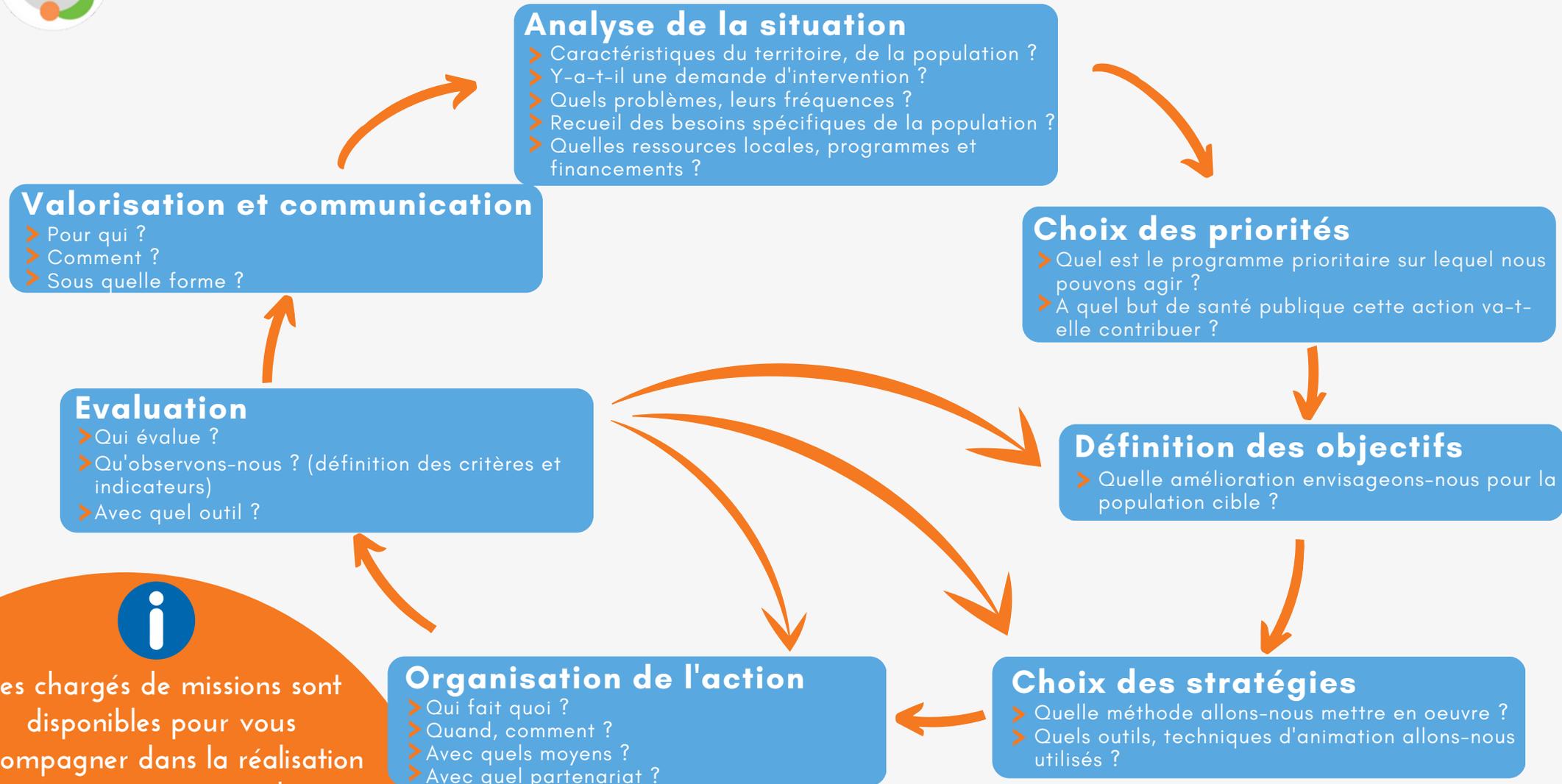


Pour aller plus loin :





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



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

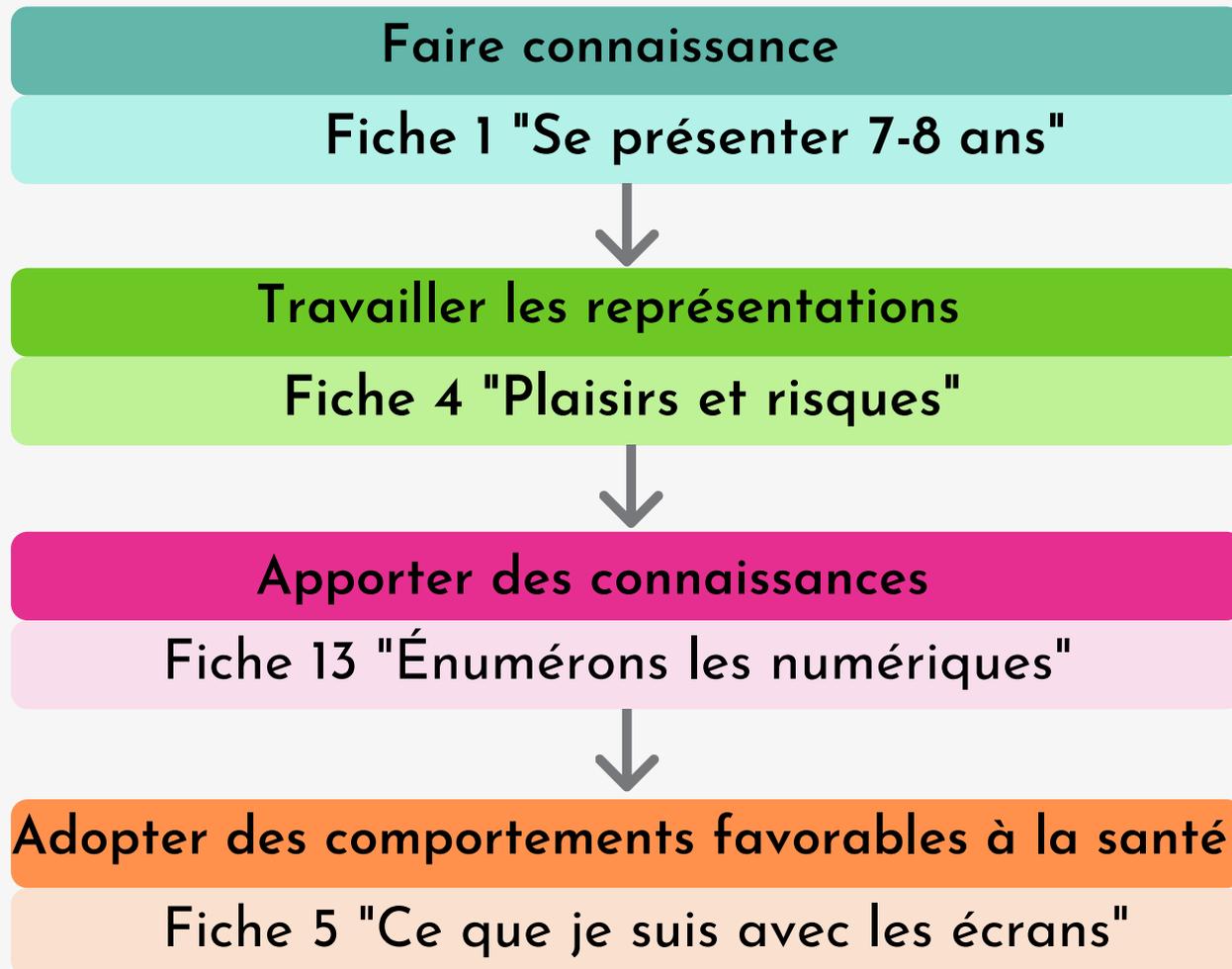


Mal

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



Exemples de programmation sur plusieurs séances





Conseils pour l'animation

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.

Techniques pour constituer des groupes

- Proposer aux participants de se placer dans l'ordre de leur mois de naissance. Composer ensuite les groupes en fonction du nombre de participant voulu.
- Proposer aux participants de se placer par ordre de la dernière lettre de son nom de famille.
- A l'aide d'un jeu de cartes préparé en fonction du nombre de personnes et des groupes voulus, faire piocher une carte à chaque personne en entrant dans la salle. En dévoilant cette carte, ils pourront reconnaître leur groupe (par exemple, tous les trèfles, ou les as ensemble, par exemple)
- Le matériel qui peut être utilisé pour constituer des groupes : jeu de cartes, fils de couleurs, jeu de sept familles, post-it, gommettes, imagier, cartes duo célèbre, etc.

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.



Utilisation des fiches activités

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 ?

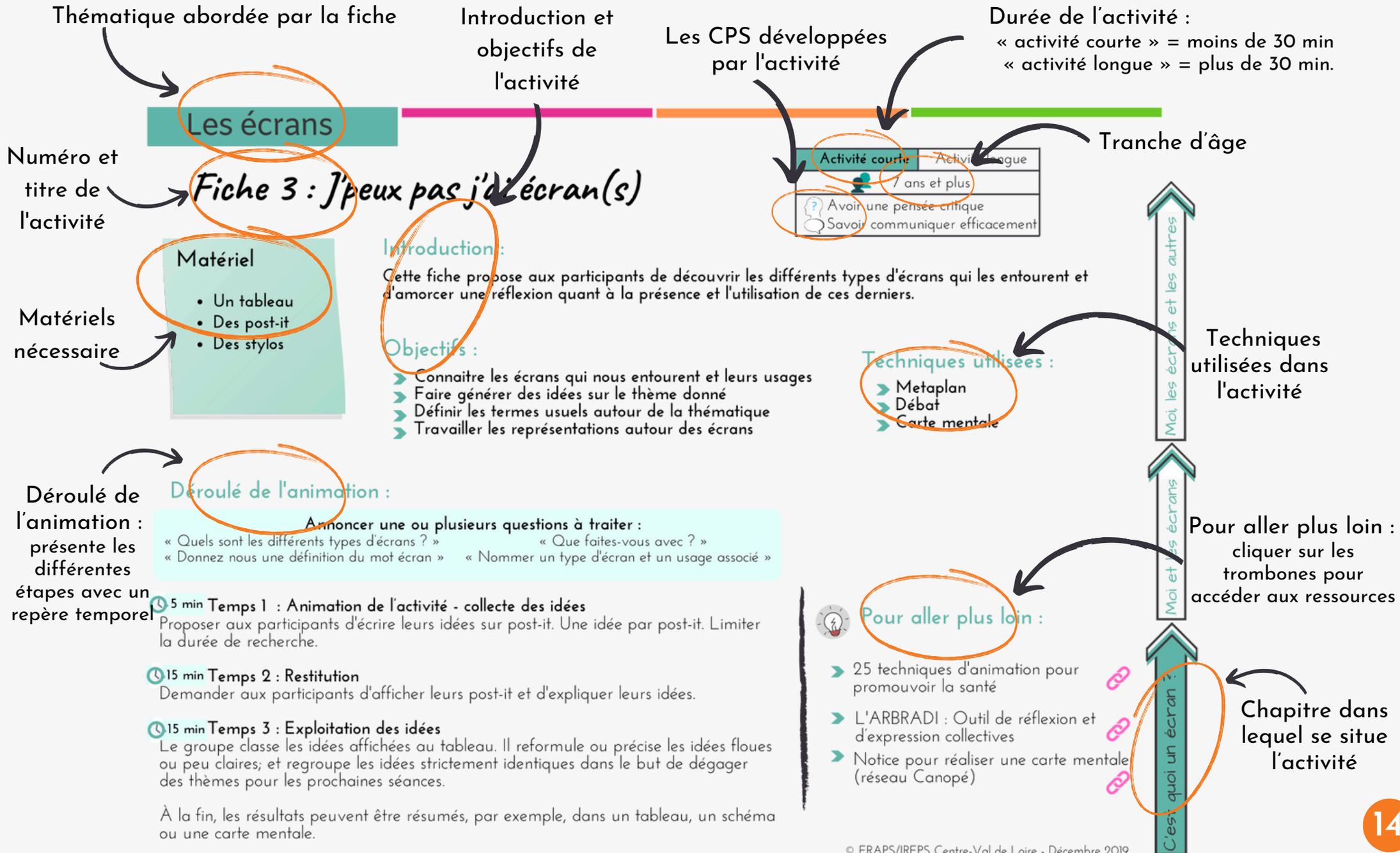
Cf. Page suivante pour la carte d'identité des fiches activités

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





CAPSule
SANTÉ

Les ressources en promotion de la santé

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

fraps.centredoc.fr

Vous pourrez accéder à nos sélections thématiques, dont :



Compétences psychosociales



Education aux écrans et médias



Vaccination



Santé environnement



Nutrition



Hygiène de vie



Santé sexuelle



Classeur d'Activités en Promotion de la Santé

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

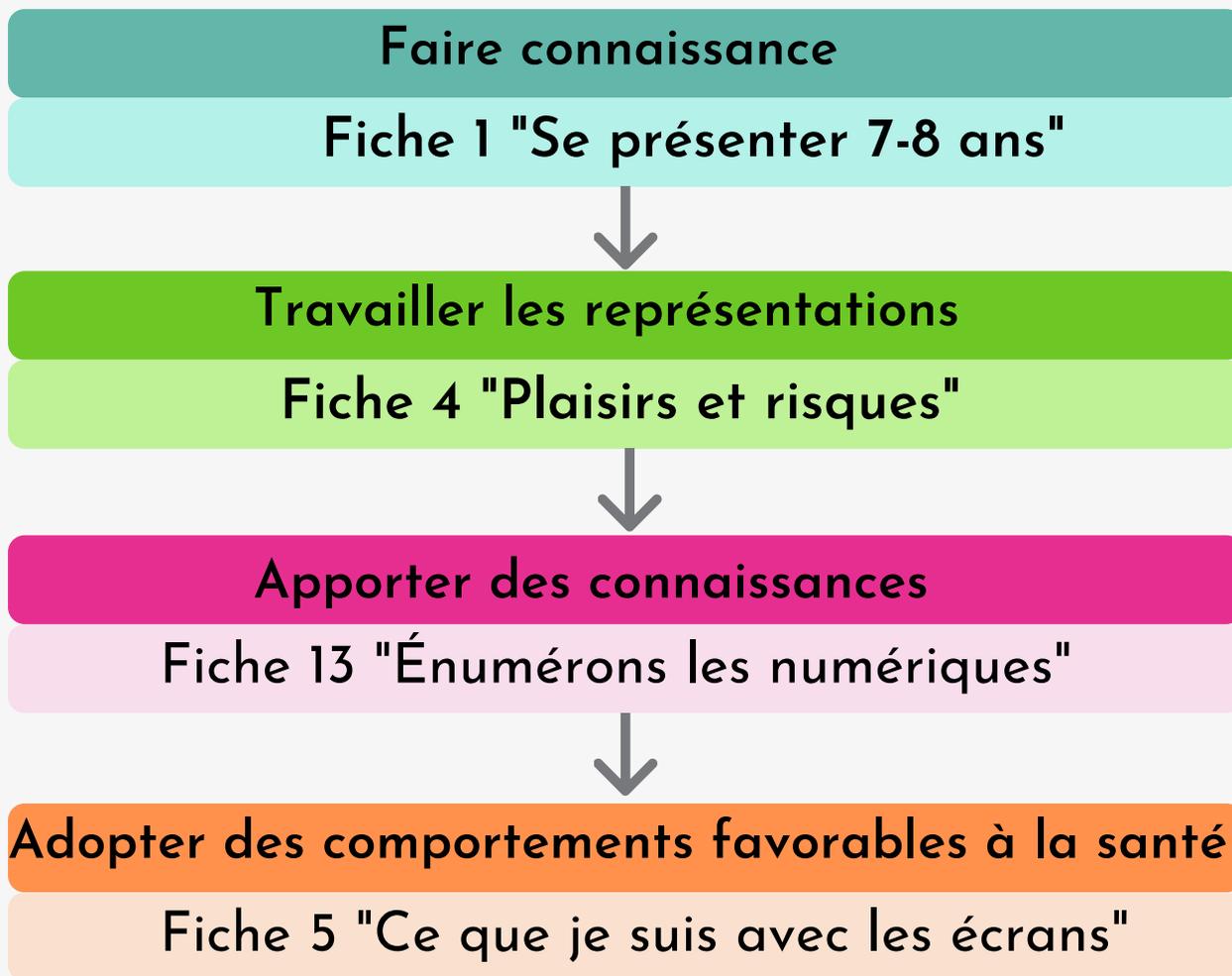


**Retrouvez nous :
www.frapscentre.org**



Exemples de programmation sur plusieurs séances

Partie Education aux écrans





Exemples de programmation sur plusieurs séances

Partie Vaccination

Faire connaissance

Fiche 1 "Dessine moi la vaccination"



Travailler les représentations

Fiche 2 "la vaccination ça me fait penser à..."



Apporter des connaissances

Fiche 4 "Ce que fait le vaccin dans mon corps"



Adopter des comportements favorables à la santé

Fiche 7 " Connaitre les bons gestes pour se protéger des virus"



Exemples de programmation sur plusieurs séances

Partie Santé-Environnement

Faire connaissance

Fiche 1 "Faisons connaissance"



Travailler les représentations

Fiche 3 "Le lien santé et environnement "



Apporter des connaissances

Fiche 11 "Info/Intox Santé-Environnement"



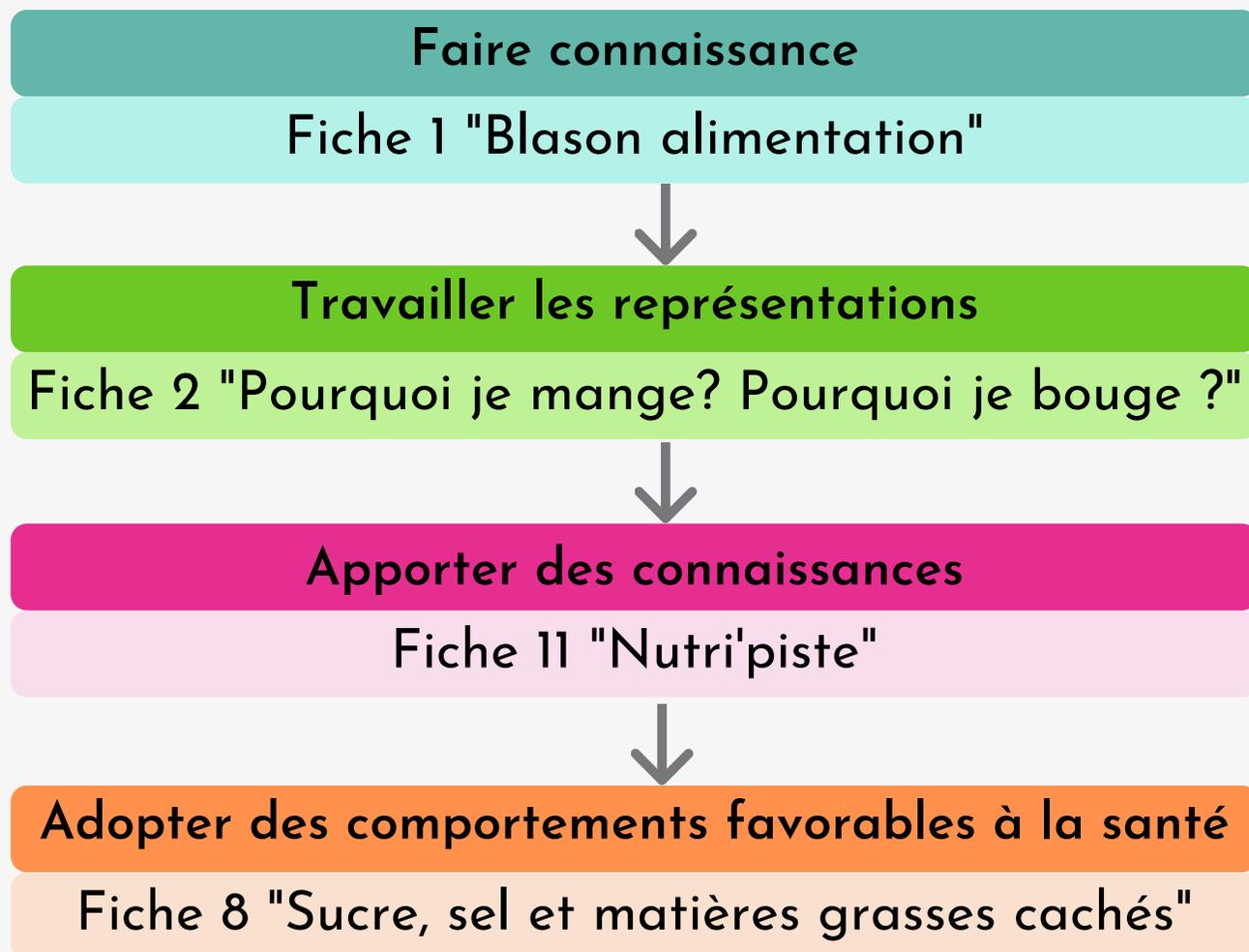
Adopter des comportements favorables à la santé

Fiche 15 " Les aventures de Cerise"



Exemples de programmation sur plusieurs séances

Partie Nutrition





Exemples de programmation sur plusieurs séances

Partie Hygiène de vie

Faire connaissance

Fiche 1 "Oh la main !"



Travailler les représentations

Fiche 2 "Ma santé, ma priorité !"



Apporter des connaissances

Fiche 9 "L'hygiène en 5 sens"



Adopter des comportements favorables à la santé

Fiche 13 "Les aventures de Mélodie et Rémi"