



Infolettre N°69 - 18 mars 2022

Renforcer les compétences psycho-sociales : un enjeu de santé publique



Développer et renforcer ses « compétences de vie », c'est aujourd'hui capital. La crise a rendu cet enjeu individuel et collectif indispensable, précisément pour les enfants, adultes et familles les plus exposés aux risques pour leur santé, et les moins armés par leur connaissance et leur éducation à la santé. Depuis plusieurs années, le renforcement des compétences psychosociales (CPS) des personnes s'impose comme la priorité d'une politique de promotion de la santé. Les CPS augmentent le pouvoir d'agir, le renforcement de l'efficacité personnelle et collective, la cohésion de groupe, et ainsi, la possibilité pour chacun de mieux se connaître, de renforcer sa motivation, que ce soit par exemple pour faciliter l'arrêt du tabac, avoir une activité physique, et plus généralement agir pour soi-même et pour les autres dans un climat plus favorable. L'ARS est, avec beaucoup d'entre vous, collectivités locales, membres de l'éducation nationale, associations, institutions, impliquée dans cette démarche de promotion des programmes de CPS.

Pour vous qui accompagnez les personnes dans le champ de l'éducation, du sanitaire, de la médiation sociale, pour réduire les inégalités de santé, cette lettre se veut une introduction aux CPS en apportant un éclairage sur leur contenu, leurs modalités d'intervention, leurs usages et leur contribution en matière de santé au travers de témoignages recueillis dans les domaines de l'éducation et de l'insertion.

Lise Janneau

Directrice adjointe de la Santé Publique



Actualité Covid-19 : les contraintes s'allègent mais restons concernés

Depuis le 14 mars, l'**application du « passe vaccinal » est suspendue** dans tous les endroits où il était exigé (lieux de loisirs et de culture, activités de restauration commerciales, foires et salons professionnels...).

Le « passe sanitaire » reste toutefois en vigueur, comme le port du masque, dans les établissements de santé, les maisons de retraites, les établissements accueillant des personnes en situation de handicap.

Le masque n'est plus obligatoire dans les lieux clos soumis au « passe vaccinal » (lieux de loisirs et de culture,), mais également en classe dans les écoles, collèges, lycées et en entreprise. Il reste en vigueur dans les transports collectifs et les lieux clos non soumis au « passe vaccinal ».

La vigilance et les gestes barrières restent néanmoins de mise dans un contexte où un léger rebond épidémique n'est pas à écarter à cause du sous-variant BA.2 fortement contagieux devenu majoritaire en Ile-de-France.

L'allègement des mesures ne doit pas faire oublier les comportements de bon sens dans notre vie de tous les jours.

Depuis lundi 14 mars, **l'accès à une quatrième dose de vaccin est ouvert aux personnes de plus de 80 ans** ayant reçu leur dose de rappel depuis plus de trois mois.

La faible affluence du public dans les centres de vaccination et la diminution de prises de rendez-vous sur les plateformes, amène certains centres à fermer ou à ne proposer qu'un jour d'ouverture hebdomadaire.

[Pour trouver un lieu de vaccination !](#)

Grippe : L'Île-de-France est passée en niveau d'alerte épidémie. Les indicateurs épidémiologiques de la grippe sont en augmentation cette semaine et cette augmentation est observée dans toutes les classes d'âge. Comme pour la Covid-19 : **adopter les gestes barrières permet de limiter la propagation des virus.**

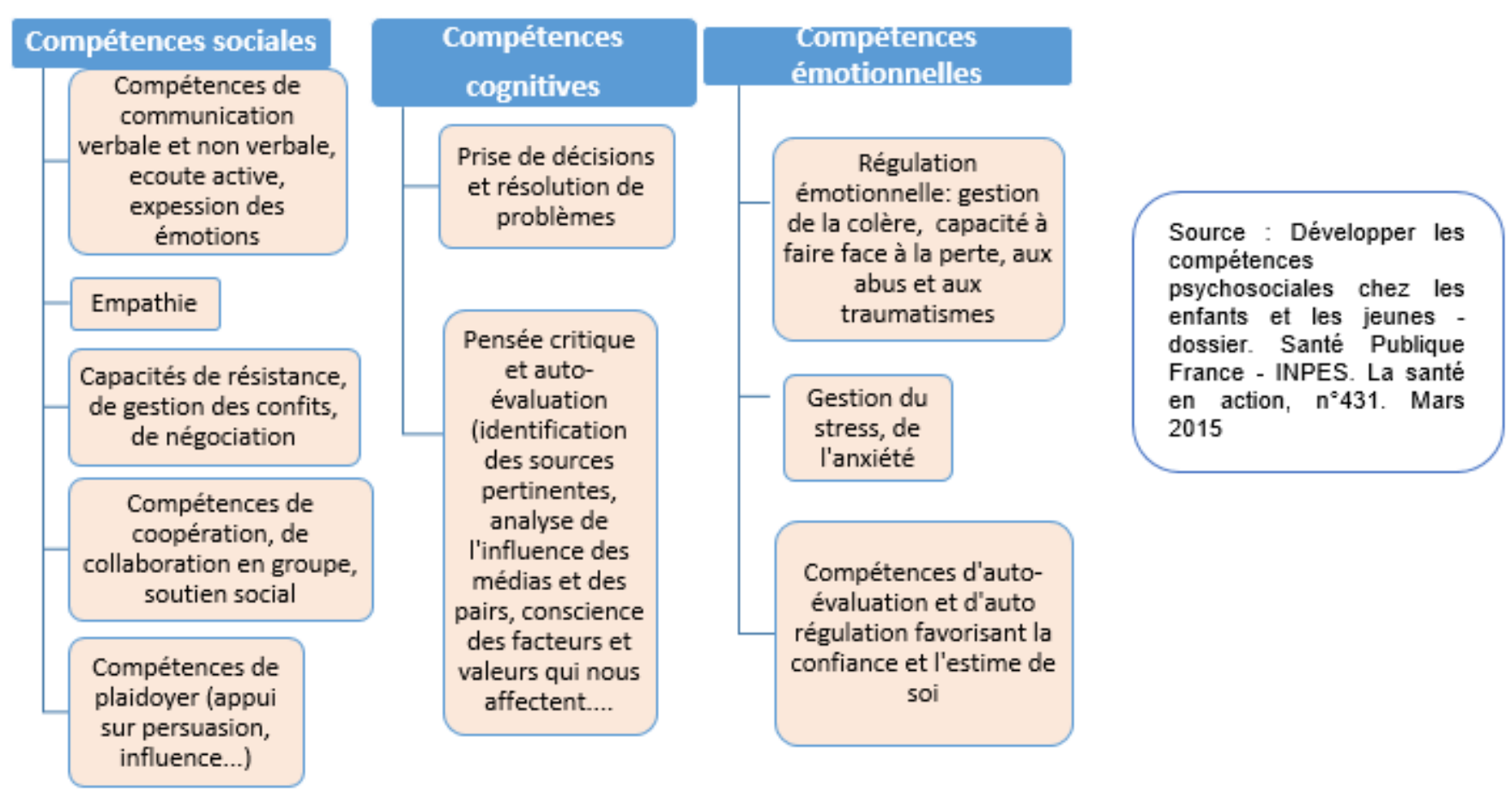
Mieux connaître les compétences psychosociales : quatre questions clés

1. Les CPS De quoi parle-t-on ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'UNESCO ont donné une légitimité et un contenu, dans les années 90 à la notion de **compétences psychosociales**. Les CPS sont alors définies comme des ***aptitudes essentielles à la vie quotidienne*** (life skills) ***qui aident à faire face aux situations, à résister aux facteurs de risque, à renforcer le pouvoir d'agir*** sur sa vie. Le renforcement des CPS favorise un état de bien être, d'équilibre nécessaire au développement de la santé. Il facilite la réussite éducative (amélioration du climat scolaire, obtention de meilleurs résultats, réduction des échecs scolaires).

2. Comment se présentent les CSP, avec quel contenu ?

Les compétences psychosociales sont regroupées en trois grands types : ***compétences sociales, cognitives et émotionnelles*** qui ont été définies par l'OMS (2001-2003).



3. Dans quels domaines sont développés particulièrement les programmes CPS ?

La petite enfance, l'enfance et l'adolescence représentent des phases de développement cognitif, social, affectif qui déterminent à court et moyen terme la santé physique et mentale. C'est pourquoi **beaucoup de programmes démarrent dès le plus jeune âge**, certains avant 3 ans (jardins d'enfants, écoles maternelles) et se poursuivent dans le cadre de programmes scolaires et péri-extrascolaire. Les actions de soutien à la parentalité, et auprès des femmes enceintes se sont aussi développées. Les outils de renforcement des CPS sont également applicables aux adultes (en recherche d'emploi, en situation de précarité, en besoin de réassurance.).

4. Quelles sont les modalités d'actions des programmes CPS ?

La qualité de la mise en œuvre est identifiée comme un facteur clé d'efficacité des CSP. Le tableau ci-dessous présente les éléments clés d'un programme CPS

- + Un Travail sur les 3 catégories de CPS (a minima sur les compétences sociale et émotionnelles)
- + des séances participatives qui reposent sur des échanges, des mises en situation, des jeux de rôle ou des exercices pratiques à l'aide d'outils ludiques et de techniques d'animation individuelles et collectives °
- + Une structuration autour d'un programme de travail se déroulant sur plusieurs semaines pour une durée totale d'au moins 10 heures sur une année
- + des animateurs formés spécifiquement aux CPS (personnel éducatif, animateur intervenant extérieur) et disposant d'un support décrivant précisément les CPS à travailler tout au long de la progression du programme ainsi que les activités définies pour les travailler,
- + Un travail entre l'équipe d'animation et l'établissement scolaire (lien avec les enseignants, les relais santé intégration dans le projet d'établissement), avec les familles et l'environnement de vie (centres de loisirs, maison de quartier.).

Témoignages et retour d'expérience sur trois programmes CPS

Feel Good accompagne les classes de CM1/CM2 vers un meilleur climat scolaire



Ce programme mis en place par le CRIPS, avec le soutien de l'ARS en Seine et Marne, Val de Marne, Val d'Oise vise à **promouvoir le bien-être global et le climat scolaire**. Inspiré du programme BECS, expérimenté et validé dans plusieurs écoles anglaises, il s'inscrit en cohérence avec l'environnement de l'enfant (scolaire, familial, communautaire).

Les actions menées en direction des enfants de 8/12 ans visent à **développer les compétences sociales, émotionnelles, cognitives**. 10 ateliers d'une heure sont programmés dans l'année, en classes de CM1/CM2. Ils permettent aux jeunes de comprendre et d'identifier la notion de forces, d'explorer leurs émotions, de savoir booster celles qui sont positives, d'expérimenter les principes de l'écoute empathique, de s'entraîner à la communication positive, aux techniques de résolutions de problèmes.



Les parents sont associés au projet afin de pouvoir accompagner leurs enfants à la maison en soutien de l'action à l'école (trois séances leurs sont dédiées). L'Education nationale est le partenaire clé pour le montage du projet. Les enseignants sont formés aux CPS afin de pouvoir co-animer les séances avec un animateur du CRIPS, mais aussi à faire le lien au quotidien dans leurs pratiques avec les CPS.

Lien vidéo sur le témoignage de Xavier SAVY, enseignant

<https://www.lecrips-idf.net/le-crips-idf/projets-realises-avec-nos-partenaires/feel-good-100-bien-etre-un-partenariat-ars>



Mission Papillagou développe un programme de prévention des conduites à risques par les CPS chez les collégiens :

Témoignages de Fanny THOMAS et Virginie MOULIER, Unité de Recherche de l'EPS Ville-Evrard qui ont assuré l'évaluation de ce programme

En quoi consiste le programme Mission PAPILLAGOU ?

Basé sur une histoire de science-fiction, Mission PAPILLAGOU » comprend un **ensemble d'activités en groupe**, réalisées lors de trois séances distinctes de trois heures (neuf heures au total sur deux semaines). La première séance porte sur les **comportements néfastes** (influence, manipulation, propagation de rumeurs.), la deuxième séance porte sur **l'importance de coopérer au sein d'un groupe** et la troisième sur **la confiance et l'expression des sentiments**. L'animation s'organise sous forme d'un jeu de rôle avec des énigmes à résoudre en groupes, suivie de débats reprenant les thèmes abordés.

Quel a été le positionnement de l'évaluation que vous avez menée et comment s'est-elle déroulée ?

L'évaluation a eu pour objectif d'**étudier l'impact du programme sur l'estime de soi, sur le bien-être et sur les conduites à risques**. En collaboration avec l'APCIS, l'ARS, la Mission Métropolitaine de prévention des Conduites à risques, l'Unité de recherche de l'EPS Ville-Evrard a réalisé un protocole de recherche qui a concerné 520 collégiens de 6ème et 5ème de Seine Saint Denis. Les évaluations se sont déroulées avant l'intervention du programme Mission PAPILLAGOU, puis 4 à 5 semaines après, de manière à pouvoir analyser comment les comportements ont évolué. Un groupe de contrôle avec des collégiens ne bénéficiant pas du programme a permis de comparer les réponses. Plusieurs outils ont été proposés aux jeunes, tous de manière anonymes : un auto-questionnaire permettant d'évaluer les comportements à risques, la santé physique et mentale, une échelle évaluant l'estime de soi et une autre échelle estimant le niveau de bien-être.

Comment ce groupe a évolué au plan de l'estime de soi, du bien- être, des comportements à risques ?

L'étude a montré une **augmentation du score d'estime de soi** global dans le groupe PAPILLAGOU versus le groupe de contrôle. Ainsi que sur **le soi physique** (la représentation de l'apparence corporelle, des aptitudes physiques). **Le bien-être et l'humeur se sont aussi améliorés. Les sentiments de dépression et la difficulté à se projeter dans l'avenir ont diminué** après le programme. 69,5% des enfants ne se sentent plus déprimés, 59,7% dorment mieux la nuit. Concernant les comportements à risques, on a vu **diminuer significativement la fréquence des insultes et la diffusion de rumeurs en classe**. De plus, 57% des jeunes qui utilisent la cigarette électronique n'envisagent plus de le faire à l'avenir...

Les Missions locales entendent favoriser l'insertion des jeunes par le renforcement des CPS

L'association régionale des Missions locales (ARML), tête de réseau régionale pour les 67 missions locales d'Île de France lance un programme de renforcement des compétences psychosociales. 16 Missions locales sur 2 ans vont expérimenter un parcours CPS pour des jeunes de 16-25 ans sous la forme de 6 ateliers hebdomadaires.

Témoignage croisé de Virginie PAYET responsable des projets innovation à l'ARML et de Laurent BAUER, Directeur du CODES 93 qui accompagne le programme CPS.

Pourquoi l'ARML fait le choix du renforcement des CPS dans son programme d'animation territoriale en santé ?

Nous sommes partis des besoins des jeunes en matière de santé : accès aux droits, aux soins, troubles de l'alimentation, prévention des addictions, santé mentale, relations au corps, hygiène. Nous avons identifié que même en présence d'une offre santé qui est proposé en Missions locales avec nos partenaires, : bilan de santé, diffusion de kits d'hygiène, beaucoup de jeunes ont encore du mal à s'en saisir. **Nous avons donc fait le choix d'un travail sur les CPS afin de les aider à mieux prendre conscience par eux-mêmes, de leur bien-être, de leur santé.**

Quels sont les résultats attendus, comment les mesurer ?

Nous aurons avancé si des progrès en termes de renforcement des compétences des jeunes sont identifiés par les jeunes eux-mêmes et par les professionnels qui les accompagnent, et bien sûr si les ateliers atteignent un objectif concret (l'accès d'un jeune à une formation, à un stage, à un suivi santé...).

Quelle est l'approche définie par le Codes 93 auprès des jeunes ?

Nous cherchons à **renforcer leurs compétences sociales, cognitives, émotionnelles** afin de leur permettre de mieux résoudre les difficultés liées à leur recherche d'emploi, de stage, de formation et en matière de santé qui est un frein important à leur insertion.

Ces jeunes ont bien sûr des compétences psychosociales, que nous proposons de renforcer.

Nos animations placent le jeune au cœur des apprentissages et s'appuient sur **leur savoir-faire et leurs expériences.**



Même vacciné.e, j'applique les gestes barrières



Boîte à outils

[Accès au calendrier 2022 du CODES 93](#) - Sessions de formation sur la Covid-19.

En savoir plus : [Les compétences psychosociales des enfants et jeunes ados \(3-15 ans\).](#)

Retrouver [le langage de l'éditeur Comitys.](#)

Le [dernier dossier du CRIPS](#) sur les compétences psycho-sociales !

Le [kit Cosmos Mental](#) de Psycom !

Le [cartable des compétences psycho-sociales](#) de l'IREPS Pays de la Loire !

L'ensemble des bulletins d'informations sont également disponibles sur le [site de l'ARS](#) et celui de [PromoSanté Ile-de-France](#).

Partage de vos initiatives : vous avez des projets de prévention, des groupes de discussion sur les réseaux sociaux (WhatsApp, Facebook, Instagram...) dans votre quartier, votre association... parlez-nous en !

Contact : ars-idf-actions-prevention@ars.sante.fr

Abonnez-vous à notre infolettre hebdomadaire en suivant [ce lien](#).

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos communications, [suivez ce lien](#)