

Préparer efficacement à la vie :

Synthèse des interventions efficaces pour le renforcement des compétences psycho-sociales

Apprendre à bien se connaître, prendre du recul sur son propre ressenti, développer son esprit critique, savoir restituer ses connaissances, négocier etc... sont des compétences qui s'acquièrent tout au long de notre vie. Ces compétences contribuent activement à une bonne santé chez les individus.

Aujourd'hui, les données issues de la recherche et des expériences permettent de définir des actions enrichissant les ressources sociales, cognitives et affectives des individus face aux aléas de la vie. Cette note synthétise les principales conclusions.

Les compétences psycho-sociales : de quoi parle-t-on ?

Les Compétences Psycho-Sociales (CPS) sont les compétences et aptitudes que l'on peut développer tout au long de la vie et qui aident à pouvoir surmonter les difficultés de la vie quotidienne.

Elles peuvent être regroupées en cinq ensembles interdépendants comprenant un ensemble d'aptitudes et de compétences :

Compétences psychosociales



1. La conscience de soi :

Reconnaître ce qu'on ressent sur le moment et avoir une évaluation fine de ses capacités en fonction d'une situation donnée

2. La gestion de soi-même :

Gérer ses émotions et maîtriser son stress afin que cela n'interfère pas avec l'action. Persévérer face aux difficultés ou la frustration.

3. La conscience sociale :

Apprécier les émotions et le point de vue des autres pour le prendre en compte dans ses actions.

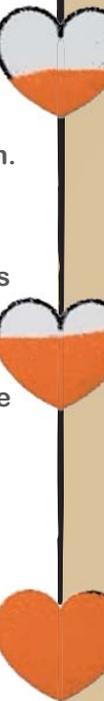
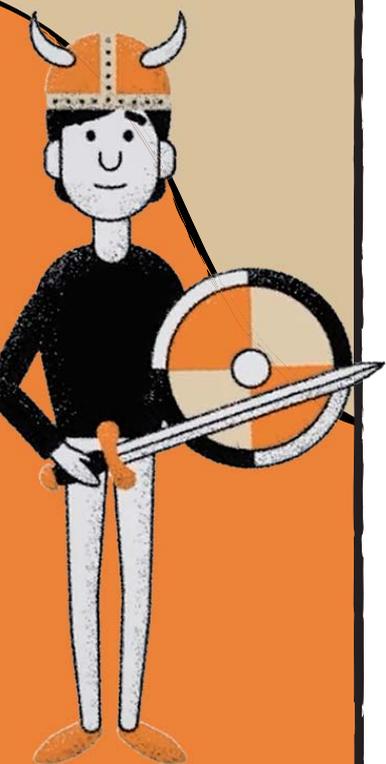
4. Les compétences relationnelles

Etablir et maintenir des relations positives. Gérer des situations interpersonnelles de manière constructive. Arriver à négocier ou demander de l'aide.

5. La prise de décision responsable

Acquérir une pensée critique et créative. Fixer et atteindre des objectifs positifs et agir en prenant en compte tous les facteurs en jeu, les alternatives et mesurer les conséquences des choix.

Elles sont le fruit d'une relation dynamique entre une situation donnée, les expériences passées et l'état émotionnel et physique d'une personne.



Renforcer les CPS des autres : les apports de la recherche

Largement défendu en promotion de la santé et prévention, le renforcement des « aptitudes utiles à la vie » permet aux jeunes (et moins jeunes) de limiter les conséquences des comportements à risque. « Il ne s'agit plus de prévenir les problèmes mais de promouvoir chez l'enfant et l'adolescent l'acquisition de comportements de santé opposés à l'ensemble des troubles dommageables pour eux » (Bailly 2009).

Les études scientifiques permettent, par l'analyse d'expériences existantes, d'identifier les actions qui auraient prouvées leur efficacité dans l'acquisition des CPS. L'enrichissement des CPS produit des effets à long terme sur les plans de la santé, du bien-être social, de l'éducation et même de l'économie. Tous s'accordent à dire qu'une politique de prévention n'est efficace qu'en combinant plusieurs approches, englobant ainsi les différents aspects des problèmes de santé.

Ces interventions peuvent être structurelles en agissant sur les facteurs de risque environnementaux (accessibilité aux produits, encadrement réglementaire...) ou de prévention, au niveau éducatif. Dans ce document, nous nous limitons à ce dernier aspect.

Les actions visent à renforcer le pouvoir d'agir de l'individu pour sa santé (empowerment), tout en prenant en compte l'influence des facteurs sociaux et des événements vécus en fonction des lieux et milieux dans lequel il grandit et vit.

Pour baisser les inégalités sociales de santé, il faut faire plus d'effort chez ceux pour qui le quotidien est de « gadoue » plutôt que de « terreau fertile ». Un environnement social favorable alimente le développement des CPS pour tous et réduit ainsi le fardeau des problèmes de santé des plus pénalisés.



Nous postulons ainsi qu'il est possible, dans un environnement favorable, d'inciter un individu à modifier de son plein gré et de façon durable ses comportements. Le schéma ci-après synthétise les interventions efficaces auprès des enfants et des adolescents.



Sources :

Casel (2003) Safe and Sound : An Educational Leader's Guide to Evidence-based social and Emotional Learning Programs. Illinois Edition. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, Chicago. IL

Chaire de recherche en prévention des cancers INCA/IRESP/EHES (2017). « Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psycho-sociales »

Benec'h, G. (2013) "Alcool et jeunes, les mesures les plus efficaces pour réduire les méfaits liés à la consommation d'alcool" CIRDD Bretagne

Bailly, D. (2009) « Alcool, drogues chez les jeunes : agissons » Odile Jacob, Paris.

Cultures et Santé (2016) "Compétences psycho-sociales des adultes et promotion de la santé" Focus santé n.4. Bruxelles

Programmes extrascolaire pour les jeunes

Novateurs et prometteurs avec cependant des données limitées en matière d'efficacité

Programmes de parentalité

Soutenir les parents dans le développement des enfants Avant la naissance jusqu'à l'adolescence

SI ET SEULEMENT SI :

Les conditions favorables, valables pour chaque programme

Effets observés

Efficace chez les plus vulnérables
 Soutien des parents : meilleur développement de l'enfant
 Meilleur engagement scolaire et citoyen
 Meilleure adaptation et performances scolaires
 Compétences psychosociales et estime de soi renforcées
 Affirmation de la personnalité
 Capacité d'autogestion, autorégulation

Promouvoir les activités d'art, plein air et projet communautaires
 Se former à l'approche d'intervenir
 Mobiliser et s'appuyer sur les atouts des jeunes

Privilégier une approche parents et communauté
 Intervenir avec des objectifs clairs et partagés
 Utiliser une pédagogie impliquant personnel, élèves, interactives

Développer les compétences des parents
 Autonomiser et soutenir les parents
 Visiter régulièrement le domicile
 Intervenir avant la naissance
 Favoriser les capacités d'agir

Faire du lien entre maison et école
 Agir pour tous avec une intensité proportionnelle aux besoins
 Intervenir précocement, souvent et à long terme

Former les jeunes aux compétences pour la vie, la santé mentale positive

Apporter aux enfants de moins de 5 ans, des compétences cognitives et émotionnelles

Programmes en milieu scolaire

Programmes pré-scolaire



Les CPS sont donc les ressources sociales (relation aux autres), affectives (émotions, vécu...) et cognitives (connaissances...) à mobiliser, de façon combinée et appropriée, face aux aléas de la vie. La recherche distingue les interventions qui y contribuent efficacement. Cette note a pour vocations de partager ce savoir et de soutenir les professionnels dans leurs démarches de renforcement des CPS. C'est un avant-goût des interventions possibles basées sur des preuves. Elles sont valables pour tout le monde et à tout âge.

Retrouvez tous les supports complémentaires sur <https://www.ireps-hn.org> ou en contactant l'IREPS : 02 32 18 07 60 ou accueil@ireps-hn.org

