

TABACAP

PRÉVENIR LE TABAGISME AUPRÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP PAR LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



Livret d'accompagnement à destination des professionnels





AVANT-PROPOS

La notion de compétences psychosociales (CPS) a été définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) au début des années 1990 comme « *la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne* ».

C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. L'épanouissement de cette capacité globale de la personne de nature psychosociale s'appuie sur le développement d'une diversité de compétences individuelles indispensables à la vie. Ces diverses compétences sont également nommées habiletés ou aptitudes psychosociales. **(1)**

Les compétences psychosociales se situent à la croisée de la promotion de la santé et de la prévention des problèmes de santé, de la santé physique et de la santé mentale. Ainsi, l'insuffisance du développement des CPS est l'un des déterminants majeurs de comportements à risque tels que la prise de substances psychoactives. **(2)**

Leur développement se fait principalement par la mise en place d'ateliers participatifs et expérientiels, à savoir : échanges, partages d'expériences, mises en situations, jeux de rôles, travaux pratiques sur les ressentis et les émotions, etc. **(3)**

La posture des professionnels joue également un rôle essentiel dans le développement des CPS des publics.





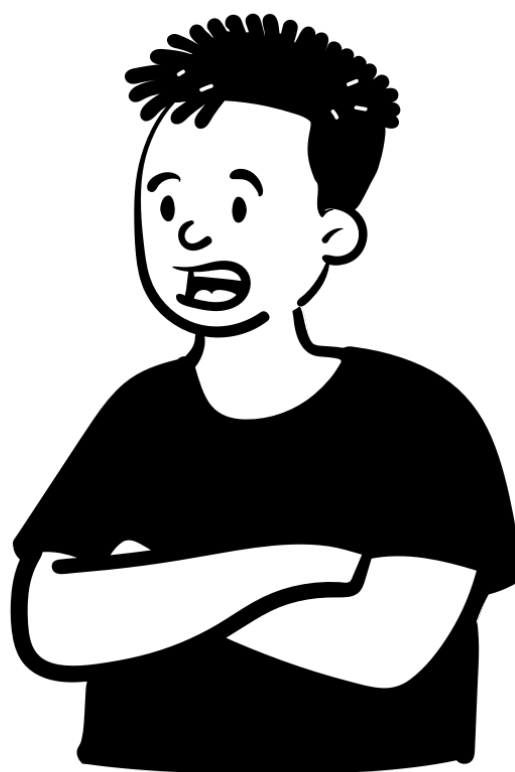
CONTEXTE

Ce livret a été créé dans le cadre d'une expérimentation nationale, financée par la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie et coordonnée par la Fnes (Fédération Nationale d'Éducation et de promotion de la Santé). A l'Ireps Occitanie, la référente de Tabacap était Pauline Fabre, chargée de projet.

Il a été construit en collaboration avec le **Foyer de vie Le Colombier à Saint-Geniez d'Olt** dans le département de l'Aveyron.

Un groupe de travail composé de plusieurs professionnels a été mis en place. Ce livret a donc été coconstruit dans l'objectif d'être adapté au fonctionnement de la structure et aux besoins des professionnels et des personnes accueillies.

Afin de développer une culture commune autour des compétences psychosociales, ce travail a été accompagné de deux demi-journées de sensibilisation sur la thématique auprès de plusieurs professionnels de la structure.





PRÉSENTATION DU LIVRET

Objectifs	4
Comment utiliser ce livret ?	4
Les compétences psychosociales en théorie	
Que sont les « compétences psychosociales » (CPS) ? Quelques définitions.....	5
Une posture à adopter et à adapter	
Schéma des postures professionnelles soutenant le développement des CPS.....	11
Les compétences psychosociales en pratique	
Quelques exemples concrets d'exercices favorisant le développement des CPS	12
Compétences psychosociales et tabagisme	
Témoignages de personnes accueillies	14
Structures départementales proposant un accompagnement au sevrage tabagique	15
Sources	16
Annexe 1	
J'aime - Je n'aime pas ; Carton vert - Carton rouge	17
Annexe 2	
Émoticônes des émotions	19



Objectifs

- Développer les compétences psychosociales des personnes accueillies
- Fédérer les acteurs autour d'un projet commun
- Développer une dynamique de promotion de la santé
- Favoriser l'acquisition d'une culture commune

Comment utiliser ce livret ?

Les compétences personnelles et relationnelles des adultes qui interviennent dans les séances de développement des CPS sont leurs premiers outils de travail, bien avant le contenu des activités. Il est donc essentiel de se questionner sur son aptitude personnelle à intervenir. Les intervenants doivent également être au clair avec les concepts mobilisés. (4)

De nombreuses activités sont l'opportunité de développer les CPS. Les exercices présents dans ce livret permettent une première appropriation des compétences psychosociales. Son format facilite son utilisation.

Ces activités peuvent être déclinées :

- En individuel ou en groupe
- Au quotidien
- Lors de temps formels ou informels

Elles s'appuient sur des conditions de base pour le professionnel :

- Se sentir à l'aise
- Coanimer si nécessaire
- Être dans une posture bienveillante et adaptée



Les professionnels ont été associés à la construction de certaines parties du livret à partir de documents et outils mis à leur disposition : schéma sur les postures, choix des exercices proposés...

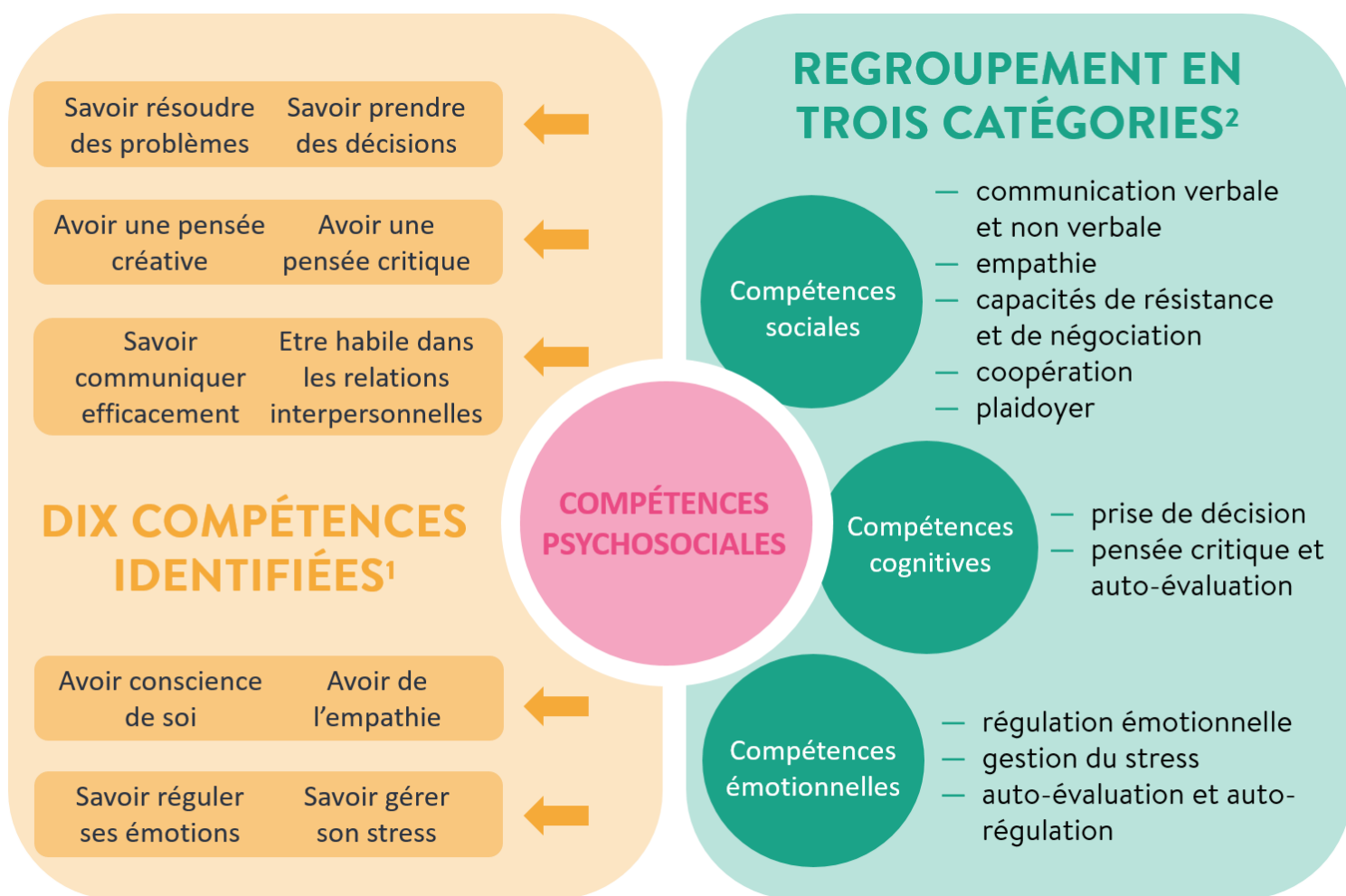
Son contenu est non-exhaustif et pourrait être enrichi de ressources complémentaires.



Les compétences psychosociales en théorie

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

Il existe 2 classifications : la classification par 5 couples de compétences ou le regroupement en 3 catégories.



1. OMS, UNESCO. 1993

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



Savoir gérer ses émotions

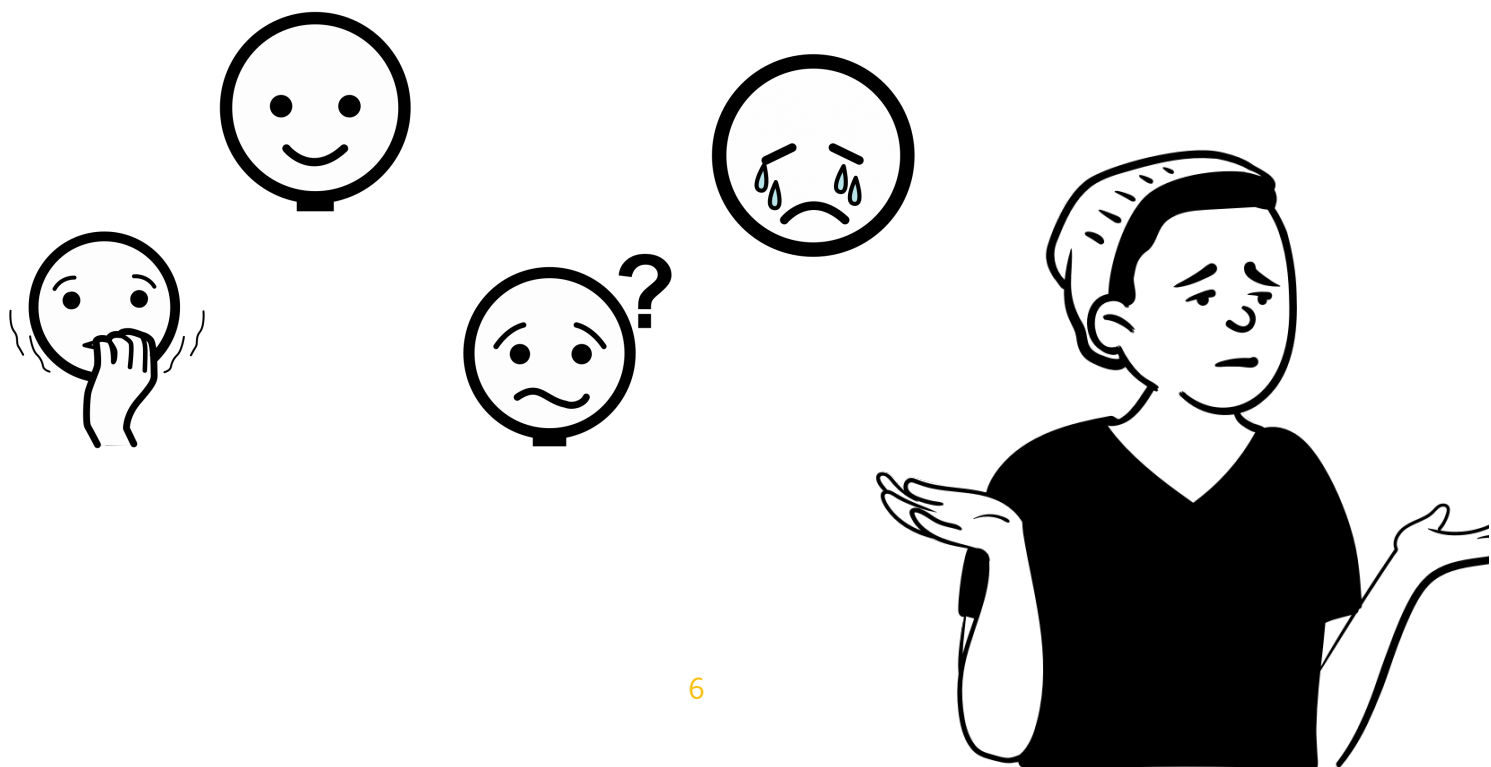
« Pour faire face à ces émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si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

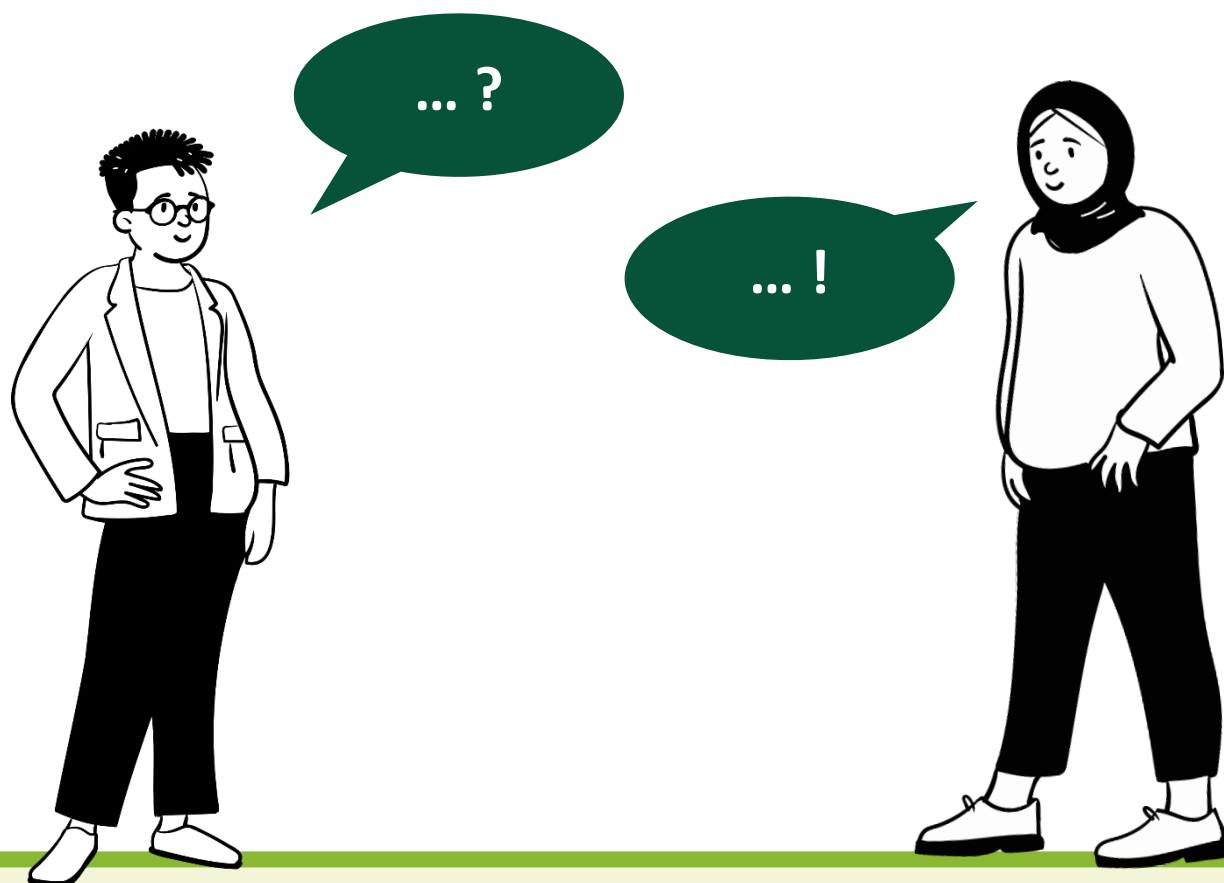
« **Compétences émotionnelles : Compétences de régulation émotionnelle** : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes. » OMS, 2003

Savoir gérer son stress

« 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

« **Compétences émotionnelles : Compétences de gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation. » OMS, 2003





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

« **Compétences cognitives : Compétences de prise de décision et de résolution de problème.** » OMS, 2003

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

« **Compétences cognitives : Compétences de prise de décision et de résolution de problème.** » OMS, 2003



Savoir communiquer efficacement

« 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

« **Compétences sociales : Compétences de communication verbale et non verbale :** écoute active, expression des émotions, capacité à donner et à recevoir des retours d'information et des réactions (feedback).

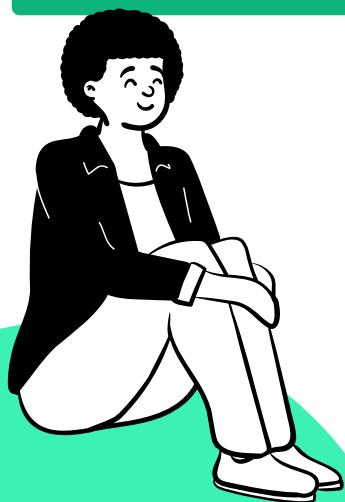
Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence. » OMS, 2003

Être 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

« **Compétences sociales : Compétences de coopération et de collaboration en groupe.**

Capacités de résistance et de négociation : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui. » OMS, 2003





Avoir une pensée créative

« 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 nomenclature de 2003 de l'OMS ne définit pas cette compétence. Elle apparaît de façon transversale dans l'ensemble des compétences émotionnelles, sociales et cognitives.

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

« **Compétences cognitives : 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. » OMS, 2003



Avoir conscience de soi

« 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

« **Compétences émotionnelles : Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation** qui favorisent la confiance et l'estime de soi » OMS, 2003

Avoir de l'empathie pour les autres

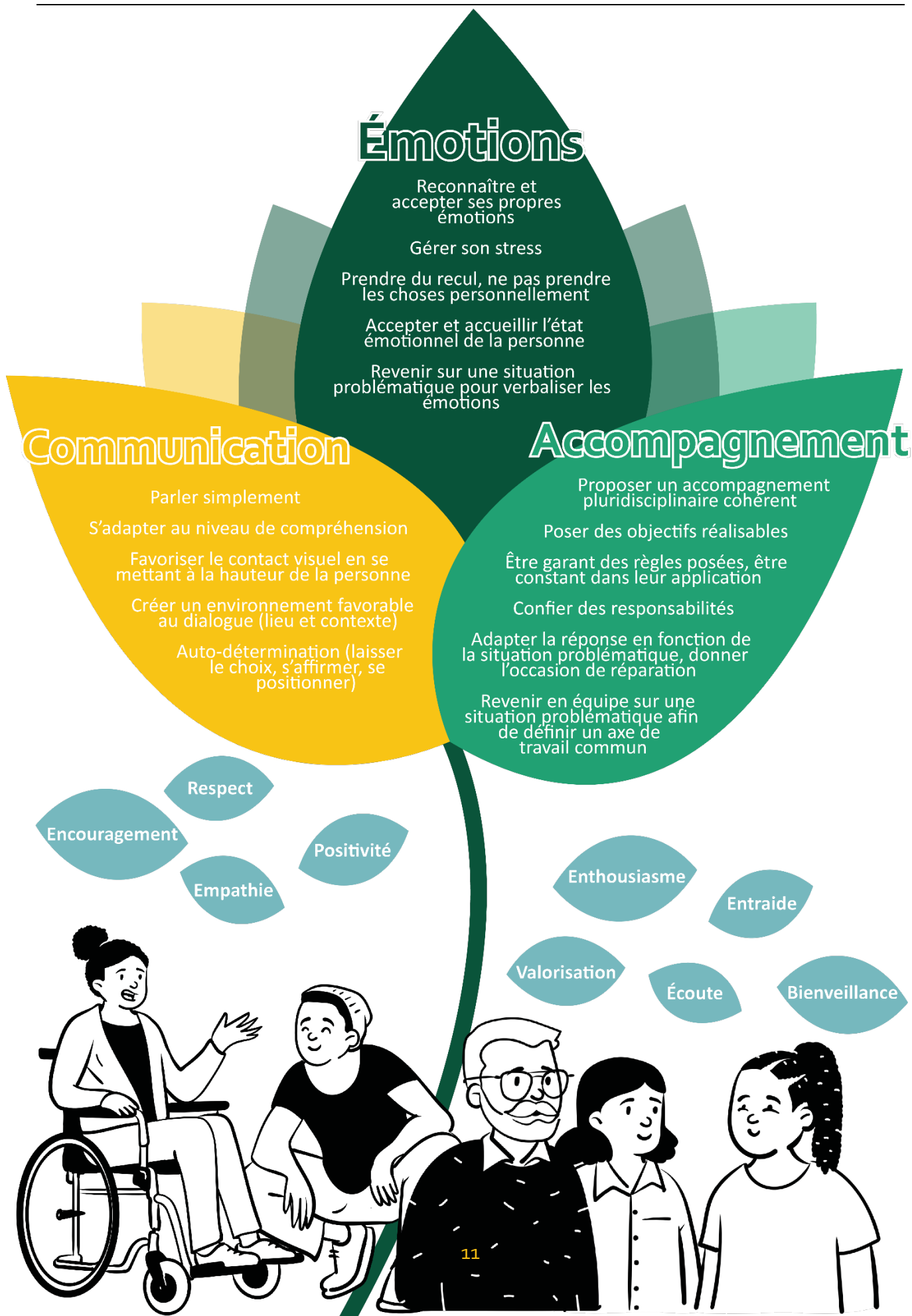
« Il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. Savoir partager différents 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

« **Compétences sociales : L'empathie** : c'est à dire la capacité à écouter et à comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension. » OMS, 2003





Une posture à adopter et à adapter





Les compétences psychosociales en pratique

Ce que j'aime



Apprendre à se connaître ; Identifier ses goûts et ses désirs



Cartons rouge et vert (annexe 1) ou émoticônes (annexe 2)



À partir d'affirmations ou d'images (gâteaux au chocolat, aller se balader, rester seul, ...)
Citez chaque item en commençant par la phrase « J'aime... »

Personne d'accord : montre ou lève le carton vert

Personne pas d'accord : montre ou lève le carton rouge



Pour valider, la personne peut faire un signe
Possibilité d'utiliser les icônes pouces (annexe 1)

Émotion du moment



Identifier son émotion



Demander à la personne l'émotion du jour



Il est possible d'utiliser les émoticônes (annexe 2) pour faciliter l'identification de l'émotion



Proposer à la personne accueillie d'expliquer son émotion

Expression du visage



Acquérir du vocabulaire d'expression des émotions ; Connaître les différentes émotions



Émoticônes (annexe 2)



Associer le nom de l'émotion à une expression du visage



Jeux de mimes, jeux de rôles, mise en situation

Contact*



Porter attention sur les sensations corporelles ; Prendre conscience de son corps



Balle



Donner une balle à chaque personne. En les guidant, amenez-les à faire rouler la balle sur toutes les parties du corps en portant attention sur les sensations corporelles

« Commencez par faire rouler la balle sous le pied, puis les prendre dans la main et la passer sur ses jambes, son ventre, son dos, ... »



Utiliser une plume ; Proposer l'exercice en binôme

Loto sonore des émotions*



Se familiariser avec les émotions



Associer l'émotion (image ou mot) au son



Encourager à mimer l'expression faciale des émotions ; Interroger sur les expériences personnelles ; Définir les émotions



Une situation dont je suis fier*



Développer l'estime de soi ; Favoriser l'empathie



Chacun verbalise une situation dans laquelle il a été fier de lui ou le groupe verbalise à celui qui ne peut pas le faire



Préciser à quelle qualité cette situation fait référence



Même consigne avec les émotions

Exprimer des choses positives*



Développer l'estime de soi ; Favoriser l'empathie



Demander à un participant de dire une chose positive à un autre participant (à la fin d'une activité ou d'un moment passé en groupe par exemple) pour finir sur un point positif et favoriser la cohésion de groupe

Le groupe peut aider à verbaliser une situation à celui qui ne peut pas le faire

Heureux = rire
 Fatigué = baillement
 Furieux = grognement
 Étonné = « oooh »
 Méchant = rire machiavélique
 Triste = pleurs
 Pas content = soupir d'exaspération
 Serein = soupir d'aise
 Timide, indécis = « eeeuh »

Jeux de souffle*



Porter davantage attention à la respiration ; Utiliser et prendre conscience de son souffle ; Explorer plusieurs façons de respirer



Plume, bougie, ballon de baudruche, bulle de savon, paille,...

Proposer aux participants des exercices de respiration



Exemples :

- Inspiration/expiration active
- Mettre la main sur le ventre
- Souffler sur différents objets (matériels)



Proposer aux participants de s'imaginer dans un environnement agréable (travail d'imagerie mentale) tout en se concentrant sur la respiration

Échange autour des émotions



Savoir identifier et analyser ses émotions afin de mieux les vivre ; Adapter ses réactions



Proposer d'échanger sur la manière de réagir face à une situation donnée (exemple : quand on est en colère, peur, ...)

Réfléchir aux alternatives possibles (s'isoler, discuter, écouter la musique, ...)



Échanger en petit groupe autour de situation afin de pouvoir les anticiper (conflit, peur, euphorie, ...)



Objectif

LÉGENDE



Consigne



Variante



Matériel



Pour aller plus loin



Les compétences psychosociales et le tabagisme

TÉMOIGNAGE DE PERSONNES ACCUEILLIES

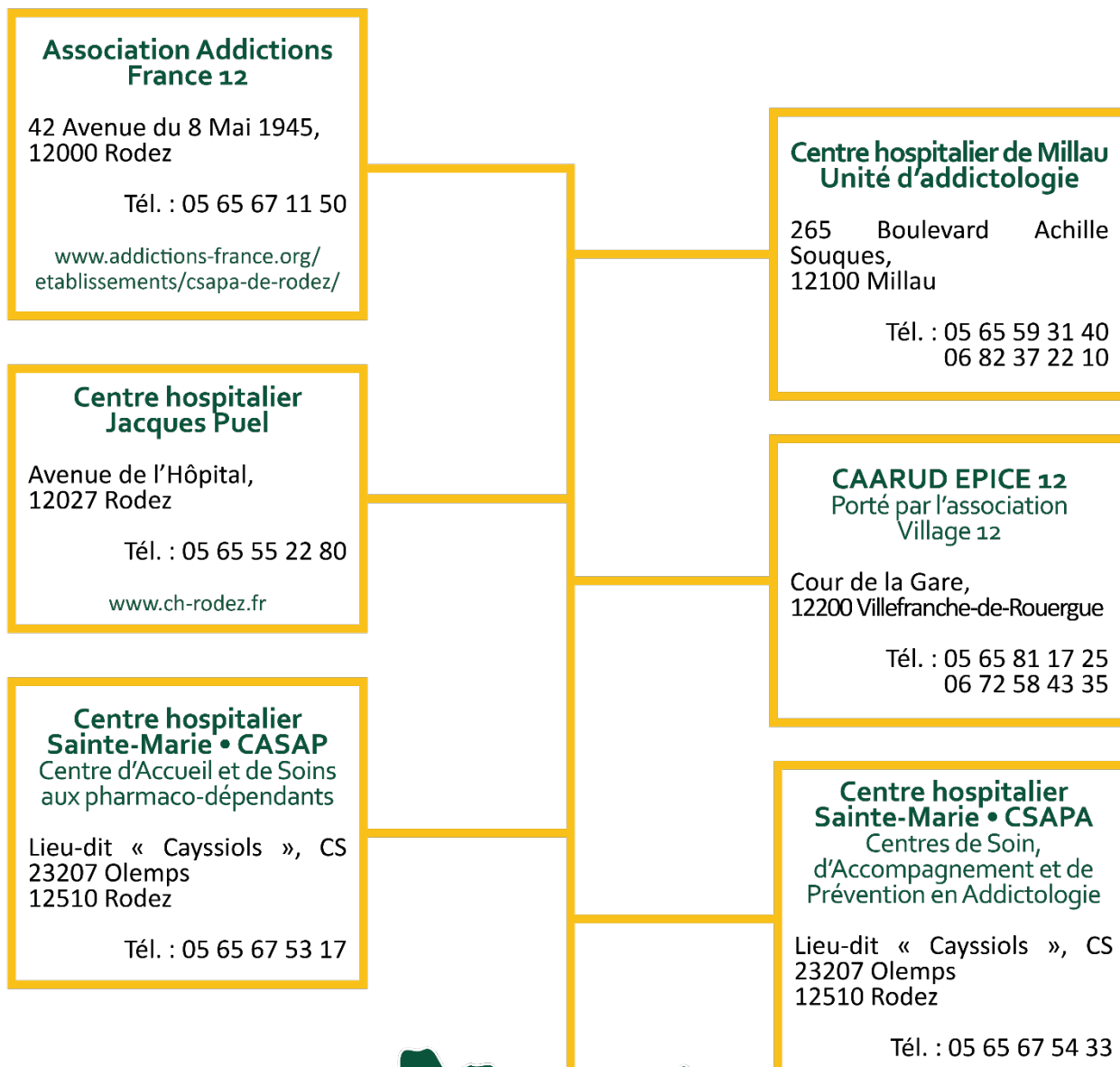
« J'ai arrêté de fumer depuis Baraqueville, quand on était en camp. J'ai arrêté comme ça sans qu'on me le demande. J'ai compris tout seul que la cigarette ça faisait mal et que les poumons deviennent noirs. J'ai arrêté comme ça d'un coup. Je fumais deux paquets de gauloise bleue **quand j'étais en colère**. Maintenant je reste calme ou bien je vais demander de l'aide à la monitrice quand je suis contrarié. Ça n'a pas été dur pour moi d'arrêter. C'était tout seul, comme ça. **Si j'avais un conseil à donner je dirais de ne pas fumer**, que la cigarette c'est du poison, que ça fait mal aux poumons. » • **Régis, personne accueillie au foyer de vie**

« Pour arrêter il a fallu qu'il m'arrive l'AVC d'abord. Après l'opération, j'ai été opéré de la carotide, une amie m'a dit « vaut mieux pas que tu t'y remettes ». J'ai pas pris de cachets, ni même des patchs, rien. J'ai arrêté quand j'étais à l'hôpital, ça m'a été plus facile. J'ai pris des bâtons de réglisse au début, c'était pour le geste. En rentrant, ce qui m'a arrangé, c'est qu'un autre résident avait déjà arrêté. Par contre, quand on s'arrête, on a davantage envie de manger et de grignoter **quand on est angoissé**. Je ne pense pas avoir demandé de l'aide, c'est une question de volonté, après chacun le voit à sa manière. Quand je fumais **j'avais l'impression que ça aidait à me calmer si j'étais énervé** et que ça m'aidait à réfléchir. Maintenant quand je suis énervé, je vais dans ma chambre, **je m'allonge et j'essaie de dormir pour penser à rien ou je lis**. Si j'avais un conseil à donner, c'est difficile de donner des conseils ... Essaie et puis tu verras, c'est ce que je peux dire. Une amie avait essayé pendant le confinement mais elle a craqué. Pour quelqu'un qui fume beaucoup c'est pas évident. » **Bernard, personne accueillie au foyer de vie**

« Je fume depuis l'âge de 12ans. J'ai commencé avec une copine. Aujourd'hui, je fume 5 cigarettes par jour. Je prends aussi 5 pastilles Nicorette, ça me permet de diminuer le tabac. Quand je suis en colère ça me calme. Si j'avais pas de cigarettes je serai pas calme. J'ai déjà essayé d'arrêter mais c'est dur. **Quand j'ai pas de cigarettes je suis angoissée**. Les professionnels m'aident en me donnant 5 cigarettes par jour que je gère comme je veux. Si on me laisse le paquet entier, je fume tout d'un coup. Ils m'ont proposé le nombre de 5 cigarettes et moi j'étais d'accord. Si j'avais un conseil à donner, surtout n'essayez pas de fumer, c'est une drogue, après on peut plus s'en dépêtrer ! Moi je peux pas m'en passer. Si j'arrivais à arrêter je serais contente et je pourrais faire un voyage grâce aux économies. **Si on m'aidait à être calme et pas angoissée sans cigarettes, je pense que j'arriverais à arrêter**. » • **Christiane, personne accueillie au foyer de vie**



RESSOURCES DÉPARTEMENTALES EN ADDICTION





Sources

(1) Les compétences psychosociales, Béatrice Lamboy, Rebecca Shankland, Marie-Odile Williamson – Manuel de Développement

(2) Tabac sans tabou : <https://tabacsanstabou.ch/developper-competences-psychosociales>)

(3) Prévenir les conduites addictives par le développement des compétences psychosociales -dossier documentaire- Réalisé dans le cadre de la Journée d'informations et d'échanges financée par la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives (MILDECA), 19/01/2016, Lycée La Saussaye, Sours (28)

(4) Cartable des CPS : <http://www.cartablecps.org/>

Flay, 1999 ; Flay, Petraitis et Hu, 1999 ; Turner, Mermelstein et Flay, 2004. (SIPrev- Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales)

Développer les compétences psychosociales, Cycle 3 - Laure Reynaud, éducation positive

Tabac sans tabou : <https://tabacsanstabou.ch/developper-competences-psychosociales>

2PAO : <https://2pao.fr>

Les symboles pictographiques utilisés sont la propriété du Gouvernement d'Aragon et ont été créés par Sergio Palao pour ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), qui les distribuent sous Licence Creative Commons BY-NC-SA.

Exercices (*) issus de :

CPS Mindful © <https://afeps.org/>

Les ateliers CPS – enfants Mindfull (Béatrice Lamboy et al. AFEPS 2017)

« Une situation dont je suis fier » : Fiche intervenant (6-11 ans) C1 - S'auto-évaluer positivement-
Activité 4

« Exprimer des choses positives » : Fiche intervenant (6-11 ans) R1 - Communication positive -
Question / Réflexion - 2

« Contact » : Fiche intervenant (6-11 ans) C2 – Être en pleine conscience - Activité 3

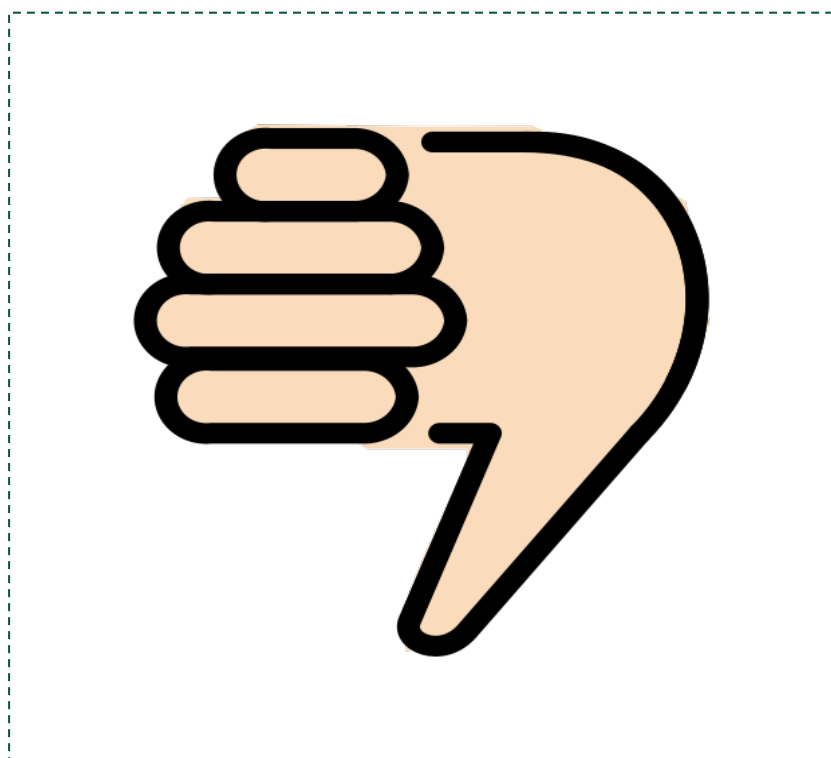
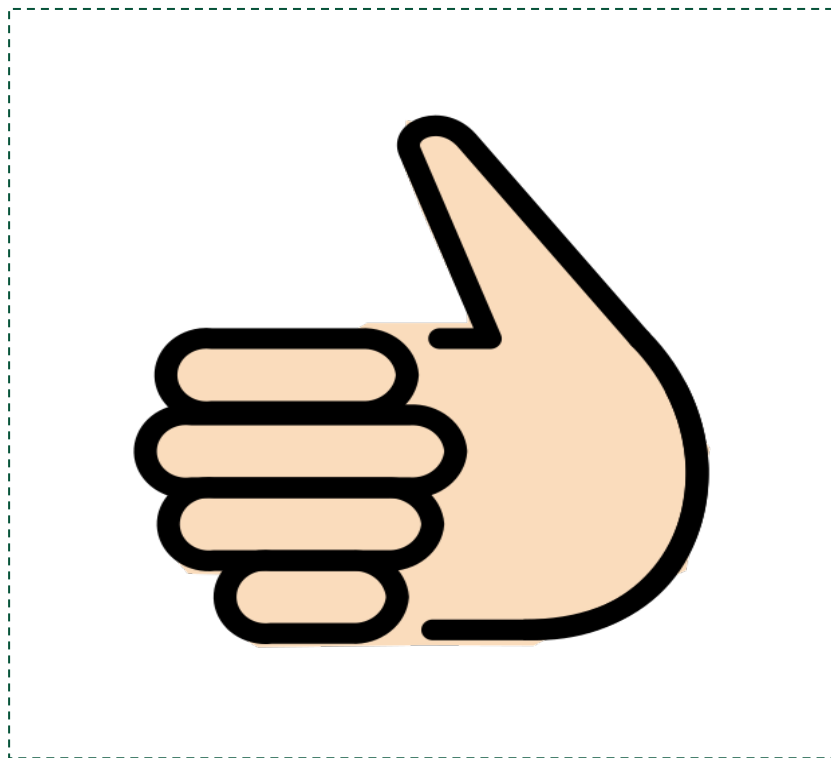
« Jeux de souffle » : Fiche intervenant (6-11 ans) C2 – Être en pleine conscience - Activité 4

Hoptoys : <https://www.bloghoptoys.fr/jeu-autour-des-emotions-le-loto-sonore-des-emotions>

« Loto sonore des émotions »



Annexe 1 : J'aime - Je n'aime pas ; Carton vert - Carton rouge

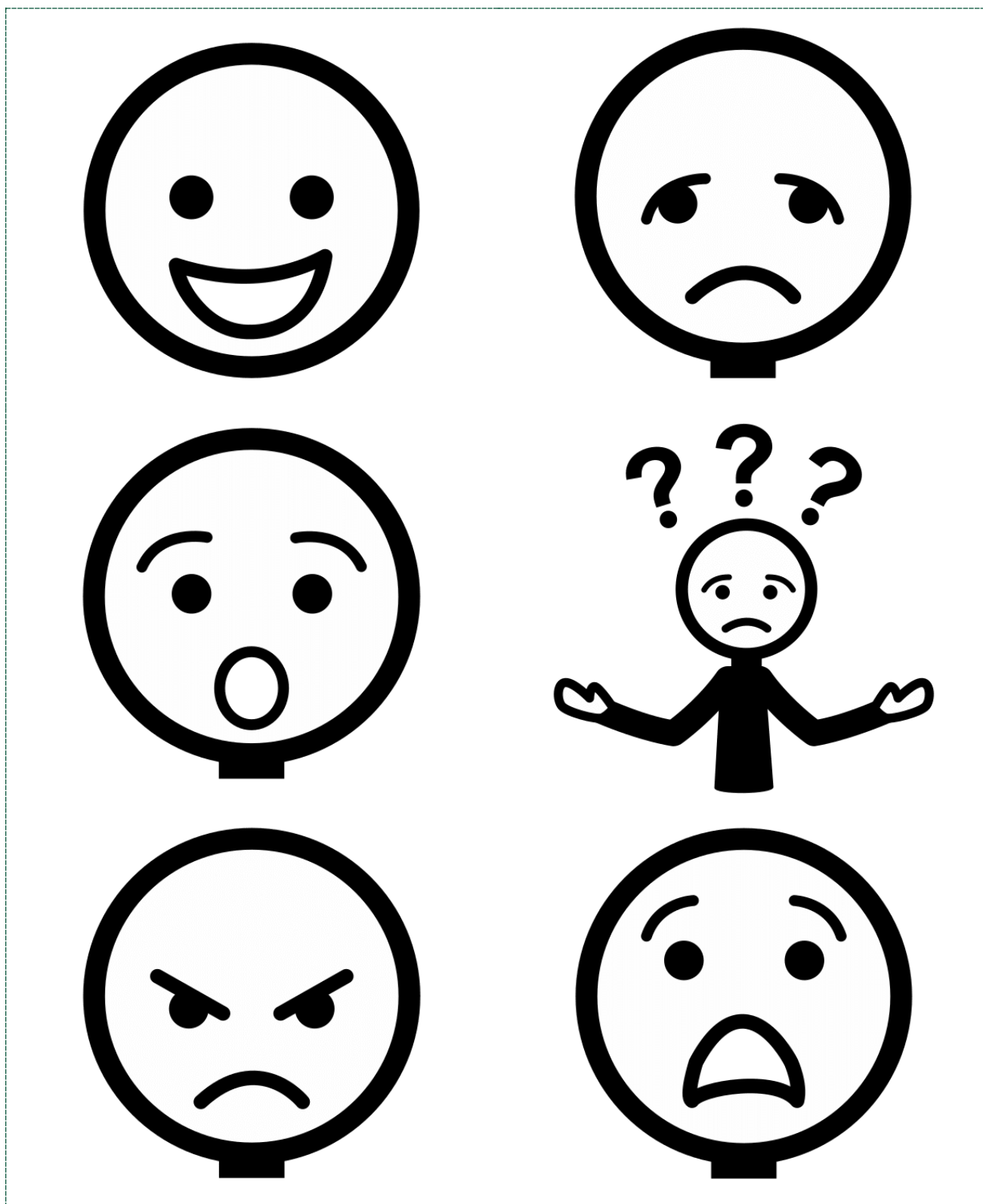






Annexe 2 : Émoticônes des émotions

Consigne : Pour obtenir une carte, imprimer les 2 pages Émotions et Émoticônes en recto-verso.





JE SUIS TRISTE

JE SUIS CONTENT(E)

JE NE SAIS PAS

JE SUIS SURPRIS(E),
ÉTONNÉ(E)

J'AI PEUR

JE SUIS EN COLÈRE,
ÉNERVÉ(E)

Auteur

FABRE Pauline, Ireps Occitanie

Mise en page

NICOLE Angèle, Ireps Occitanie

Groupe de travail

Fondation OPTEO, Foyer de vie le Colombier

PÉPIN Nadia, Directrice

PEREIRA Fabrice, Chef de service

MAILLEFERT Ophélie, Coordinatrice,
éducatrice spécialisée

VILLEFRANQUE Marlène, Coordinatrice,
éducatrice spécialisée

LE ROY Mégane, Psychologue

DAMERMENT Valérie, AMP

CAMPERGUE Muriel, Aide-soignante, AMP

BROS Sylvain, AMP

BOISSONNADE Sylvain, Enseignant en
activités physiques adaptées

BONNET Hélène, Infirmière

Utilisation et reproduction

Utilisation et reproduction du contenu de ce document autorisées, sous réserve de la mention de la source

Date

Juin 2021



TABACAP

