

# Les outils CPS Mindful ©

Développer les compétences psychosociales et la pleine conscience  
des enfants, des parents, des éducateurs...  
**par des outils fondés sur les données probantes**



**LAMBOY Beatrice, *PhD***

Chercheur associé en psychologie de la prévention (LIP-Université de Savoie)

[lamboybea@hotmail.com](mailto:lamboybea@hotmail.com)

# 1. Rappels

- CPS et interventions fondées sur les données probantes

# Une définition CPS qui évolue

- **Définition d'origine (OMS, 1993) : 10 CPS (5 binômes)**
  - savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions ;
  - avoir une pensée créative / avoir une pensée critique ;
  - savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles ;
  - avoir conscience de soi / avoir de l'empathie ;
  - savoir réguler ses émotions / savoir gérer son stress.
- **Depuis les années 2000 : une aptitude psychosociale générale (OMS 1997) :**  
« (...) *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.* »
  - **qui regroupe 3 grands types de CPS (OMS, 2001, 2003) :**
    - Compétences émotionnelles
    - Compétences cognitives
    - Compétences sociales
  - **qui contient de nombreuses CPS et sous CPS**

# Les CPS de l'OMS (2000-....)

## ...dans les interventions validées

Compétences sociales	Compétences émotionnelles	Compétences cognitives
<b>Communication verbale et non verbale</b> : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedback, empathie...	<b>Compétences de régulation émotionnelle</b> : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes	<b>Compétences de prise de décision</b> et de résolution de problème
<b>Capacités relationnelles</b> : gestion des conflits, résolution de problèmes relationnels, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.	<b>Compétences de gestion du stress</b> qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation	<b>La pensée critique et l'auto-évaluation</b> 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
<b>Compétences de coopération</b> et de collaboration en groupe	<b>Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation</b> qui favorisent la confiance et l'estime de soi	
<b>Compétences de plaidoyer</b> qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

# Les PRINCIPALES CPS ... dans les PROGRAMMES validés ET SELON LES MODELES THEORIQUES actuels

(Lambooy, 2018)

Compétences émotionnelles	Compétences cognitives	Compétences sociales
Connaître les émotions	S'auto-évaluer positivement	Communiquer de façon positives
Identifier les émotions	<i>Savoir être en pleine conscience</i>	Développer des relations positives
Exprimer <u>ses</u> émotions	Savoir résoudre des problèmes	S'affirmer et résister à la pression sociale
Réguler <u>ses</u> émotions Gérer son stress		Savoir résoudre des conflits

# Intervention CPS fondée sur les données probantes : *de quoi parle-t-on ?*

## Une double signification de l' *Evidence-Based* source de la confusion

- Signification 1 : Evidence-Based Program
  - *Evidence* = preuve (sens littéral) → Programme validé
- Signification 2 : Evidence-Based Health Promotion
  - *Evidence-Based* = paradigme d'intervention (EBM) → Intervention construite selon le paradigme de l'EBM

# 2 types d'interventions CPS fondées sur les données probantes

- **TYPE 1 : Implantation d'un « Evidence-Based Program »**  
= Mettre en œuvre un programme « clé en main » validés conforme au format et au contenu du programme d'origine
- **TYPE 2 : Construction d'une intervention selon le paradigme de l'Evidence-Based Health Promotion**  
= Elaborer une « nouvelle » intervention CPS à partir de 3 types de connaissances :
  - connaissances scientifiques, dont les connaissances sur les programmes validés (produites par la recherche scientifique)
  - connaissances issues de l'expérience professionnelle (pratique et expertise des professionnelles)
  - connaissances issues de l'expérience personnelle (publics)

# Programmes CPS validés (TYPE 1)

## *Evidence-Based SEL program*

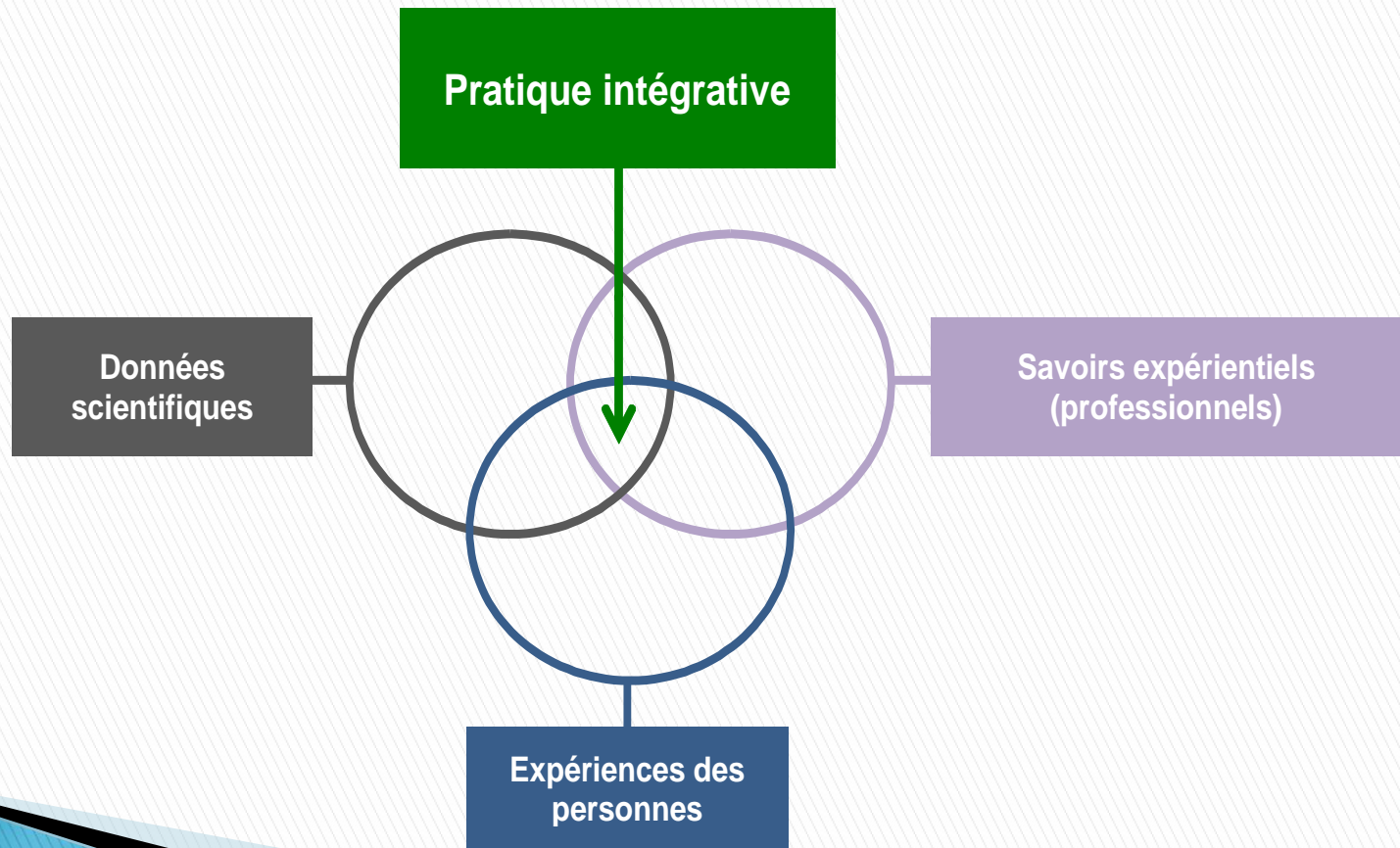
- Dénommé « program » en anglais : un cycle d'ateliers psychoéducatifs
  - Chaque atelier aborde 1 (sous) CPS
  - Structuré : manuels (intervenants) et livrets (participants)
  - Dans la durée : séance hebdomadaire de 1h à 2h, minimum 10 séances (pluriannuel pour les enfants)
- « Validé »
  - Intervention précise, définie et reproductible : manuels (intervenants) et livrets (participants) rédigés
  - Efficacité démontrée scientifiquement
    - Résultat positif significatif sur le problème ou l'état de santé
    - Evaluation scientifique : étude (quasi) expérimentale avec groupe contrôle (si possible, Essai Contrôlé Randomisé (ECR))
    - Résultats répliqués dans une 2<sup>e</sup> étude (autre contexte)



# Interventions CPS fondées sur les données probantes (TYPE 2)

## *Evidence-Based Health Promotion*

Représentation du paradigme de *l'Evidence-Based ...*



## 2. Les origines du projet

»» Lamboy et al. 2004 →

# Au départ (2004-2012 ) des synthèses de littérature scientifique sur les interventions efficaces en prévention et promotion de la Santé

- **Une quinzaine de synthèses de littérature réalisées depuis 2005 qui ont permis de mieux connaître les programmes validés pour prévenir :**
  - les problèmes de santé mentale (enfants & jeunes)
  - la consommation de tabac (enfants & jeunes)
  - la consommation d'alcool (enfants & jeunes)
  - la perte d'autonomie (personnes âgées)
  - Etc.

# Pour en savoir +

## Exemples de synthèse de littérature en lien avec les interventions CPS

- Lamboy B. Pour une prévention précoce du trouble des conduites : une revue. *Devenir*, 2005, 17, 153–170.
- Lamboy B. Soutenir la parentalité : pourquoi et comment ? Différentes approches pour un même concept. *Devenir*, 2009, 21(1), 31–60.
- Lamboy B, Clément J, Saïas T, Guillemont J. Interventions validées en prévention et promotion de la santé mentale auprès des jeunes : une revue systématique. *Santé publique* 2011; 33(6) : 113–127.
- Du Roscoät E, Clément J, Lamboy B. Interventions validées ou prometteuses en prévention de la consommation de substances illicites chez les jeunes : synthèse de la littérature. *Santé publique* 2013; 1 suppl.: 47–56.
- Lamboy B., Guillemont J. : « Développer les compétences psychosociales des enfants et des parents. Pourquoi et comment ? », *Devenir*, 2014 ; 26, 307–325.
- Shankland R, Cardoso T, Lamboy B. Pleine conscience et compétences psychosociales des enfants et des parents. In *Introduction à la pleine conscience* sous la direction de Estell Fall. Editions Dunod, Paris, 2016.
- Lamboy B. Implanter des interventions fondées sur les données probantes pour développer les compétences psychosociales des enfants et des parents : enjeux et méthode. *Devenir*, 2018, 4, 357–375.

# 3 Principaux constats

1. **Plusieurs centaines de programmes validés en PPS**
  - Au niveau international (pas en France)
2. **Ces programmes se distinguent des pratiques PPS françaises courantes**
  - Ces programmes ne sont pas (encore bien) connus en France
3. **De nombreux programmes sont communs aux différentes thématiques**
  - En particulier des programmes visant à développer les CPS (troubles des conduites, santé mentale, tabac, alcool, drogues, prévention es IST, prévention des grossesses non désirées)

# Puis ... des projets d'expérimentation de programmes étrangers validés

- 2005 : le programme de visite à domicile de Olds
- 2008–2009 : le programme familial SFP de Kumpfer
- 2009–2010 : le programme Brindami de Tremblay
- Autres projets d'implantation : LST, Triple–P...

➤ *Des projets d'expérimentation/évaluation  
qui n'ont pas pu aboutir comme prévu !*

*Pourquoi ??*

# Constat 1 : des problèmes pour utiliser ces programmes étrangers validés

- **Une méconnaissance des méthodes et théories d'intervention :**
  - L'apprentissage pratique de compétences (psychologiques) (=approche psycho-éducative) perçu comme du « comportementalisme »
- **Des formats d'intervention différents des pratiques courantes :**
  - Un format clé en main = « un kit manualisé »
  - Une intervention directive : une liste d'activités à réaliser dans un ordre (et un temps) définis

# Constat 2: des problèmes pour évaluer ces programmes

- **Des difficultés au niveau de l'évaluation (d'efficacité) : une méconnaissance de la démarche de recherche scientifique**
  - Une méconnaissance des protocoles d'évaluation expérimentaux (groupe contrôle, contrôle des biais...)
  - Des réticences concernant la mesure (objective) en santé mentale



# Constat 3: des acteurs français intéressés et mobilisés

- Quelques acteurs français qui utilisent ces programmes validés étrangers dans leur pratique quotidienne
  - Souvent formés à l'étranger
  - Initiative personnelle
- Une demande de soutien et d'accompagnement
  - Innovation difficile en France
  - Volonté de partage et d'échanges

# Constat 4:

## des découvertes en ouvrant « la boîte noire » des programmes validés

- **De nombreux points communs entre les programmes validés**
  - Présentés (et vendus) comme des entités spécifiques
  - **Une similarité de format :**
    - Absence de théorie
    - Une suite d'activités à réaliser
  - **Une similarité de contenu** (santé mentale, violence, consommation substances, santé sexuelle)
    - **Des activités pour développer les CPS**

# 3. Le projet français CPS–Mindful

»» Lamboy et al; 2010 →

# Objectifs du projet CPS–Mindful (1)

Objectif 1: Mettre à disposition des professionnels français les savoirs et savoir–faire contenus dans les programmes CPS validés sous un format adapté au contexte

- Des documents d'intervention théoriques et pratiques
  - ➔ Comprendre pour mieux intervenir (et devenir autonome)
- Une boîte à outil flexible et évolutive
  - ➔ Sortir de la logique « programme unique figé »
- Des documents accessibles
  - ➔ Sortir de la logique programmes « brevetés » et concurrents
- Des documents intégratifs valorisant les pratiques locales
  - ➔ sortir de l'opposition des savoirs  
(scientifiques/expérientiels, étrangers/français...)
  - ➔ utiliser les meilleures pratiques, en contexte

# Objectifs du projet CPS–Mindful (2)

## Objectif 2 : Enrichir et actualiser les programmes CPS « classiques » :

- Au niveau théorique :
  - **Présentation théorique de chaque CPS** (comprendre pour agir et s'autonomiser)
  - **Mobilisation des dernières théories disponibles** sur les CPS : compétences émotionnelles, psychologie positive, parentalité positive...
- Au niveau pratique :
  - **Plusieurs activités pour chaque CPS** issues des programmes validés et des pratiques françaises
- Ajout de la Mindfulness :
  - 1 fiche CPS « Savoir être en pleine conscience » (enfant)
  - Des activités Mindfulness dans plusieurs fiches CPS (enfants et parents)
  - Des rituels Mindfulness pour l'animation

# 3. Description des outils

- Les outils CPS Enfant Mindful ©
- Les outils CPS Parent Mindful ©
- Les outils CPS Educateur Mindful ©

# Les supports CPS Mindful actuels

<p><u>Publics bénéficiaires</u> <u>Supports</u></p>	<p>CPS Enfant</p>	<p>CPS Parent</p>	<p>CPS « Educateur » CPS « Professionnel »</p>
<p><b>Livret bénéficiaire</b> → <i>renforcer ses propres CPS</i></p>	<p>–Version numérique (<i>en cours</i>)</p>	<p><b>10 fiches CPS</b> → <i>site Internet : parentspositifs.fr</i></p>	<p><b>5 fiches CPS</b></p>
<p><b>Guide d'intervention</b> → <i>faire des ateliers CPS</i></p>	<p><b>10 fiches CPS (8–11 ans)</b> –Manuel professionnel (<i>sous presse</i>) –Mallette pédagogique (2–4 ans) (<i>en cours</i>)</p>		<p>–Manuel professionnel (<i>sous presse</i>) –Mallette pédagogique (2–4 ans) (<i>en cours</i>)</p>
<p><b>Manuel d'implantation</b> → <i>réaliser des projets CPS</i></p>	<p>–Manuel professionnel (<i>sous presse</i>)</p>		
<p><b>Référentiel théorique</b> → <i>comprendre</i></p>	<p>–Manuel professionnel (<i>sous presse</i>)</p>		<p>–Ouvrage de synthèse (<i>sous presse</i>)</p>

CPS	Fiches CPS- enfants (6-11 ans)	Fiches CPS-parents (livret) <b>Fiches CPS-éducateurs</b>	
Compétences émotionnelles	Connaître les émotions	Fiche E1	Fiche 2 : Je gère mon stress et mes émotions
	Identifier les émotions	Fiche E2	Fiche 3 : J'agis quand je ne suis pas dans le rouge
	Exprimer ses émotions	Fiche E3	Fiche 4 : Je communique de façon positive
	Réguler ses émotions	Fiche E4	Fiche 3 : J'agis quand je ne suis pas dans le rouge Fiche 2 : Je gère mon stress et mes émotions
Compétences cognitives	S'auto-évaluer positivement	Fiche C1	Fiche 1 : Je prends conscience de mes qualités
	Savoir être en pleine conscience	Fiche C2	Fiche 2 : Je gère mon stress et mes émotions
	Savoir résoudre des problèmes	Fiche C3	Fiche 6 : J'évite les punitions et choisis une réponse adaptée Fiche 8 : Je pose un cadre de façon « passive »
Compétences relationnelles	Communiquer de façon positive	Fiche R1	Fiche 4 : Je communique de façon positive Fiche 5 : Je formule mes attentes de façon efficace
	Développer des relations positives	Fiche R2	Fiche 2 : Je gère mon stress et mes émotions
	S'affirmer et résister à la pression sociale	Fiche R3	Fiche 9 : Je pose un cadre de façon « active »
	Résoudre des conflits		Fiche 7 : J'aide mon enfant à résoudre ses problèmes Fiche 9 : Je pose un cadre de façon « active » Fiche 10 : Je développe la coopération



# Liste des fiches CPS Parent et Educateur

Fiche N°	Titre de la Fiche
1	Je prends conscience de mes qualités
2	Je gère mon stress...et mes émotions
3	J'agis quand je ne suis pas dans le rouge !...je régule ma colère
4	Je communique de façon positive
5	Je formule mes attentes de façon efficace
6	J'évite les punitions et choisis une réponse en fonction du conflit
7	J'aide mon enfant à résoudre ses problèmes - <i>Conflit de type 1</i>
8	Je pose un cadre de façon « passive » - <i>Conflit de type 2</i>
9	Je pose un cadre de façon « active » - <i>Conflit de type 2</i>
10	Je développe la coopération - <i>Conflit de type 3</i>

# Les fiches-CPS en 3 parties

Les fiches-CPS sont toutes structurées en 3 parties :

1. « **Je comprends** » : partie théorique qui définit la CPS et explicite son utilité
2. « **J'expérimente** » : partie pratique qui propose des activités pour s'entraîner et développer la CPS
3. « **Je retiens** » : partie visant à faire expliciter les apprentissages pour les réutiliser dans la vie quotidienne

# Les supports CPS Mindful *en libre accès*

<https://afeps.org/>

- **L'outil CPS Enfant Mindful** : 10 fiches CPS (pour faire des ateliers enfants)
- **L'outil CPS Educateur Mindful** : 5 fiches CPS (en autonomie)

<https://parentspositifs.fr/>

- **L'outil CPS Parent Mindful** : 10 fiches CPS (en autonomie)
- **Fiche d'intervention** : Animer un cercle de parole (type PRODAS) pour renforcer les CPS



# MERCI POUR VOTRE ATTENTION



LAMBOY Beatrice, *PhD*

Chercheur associé en psychologie de la prévention (LIP-Université de Savoie)

[lamboybea@hotmail.com](mailto:lamboybea@hotmail.com)