

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.





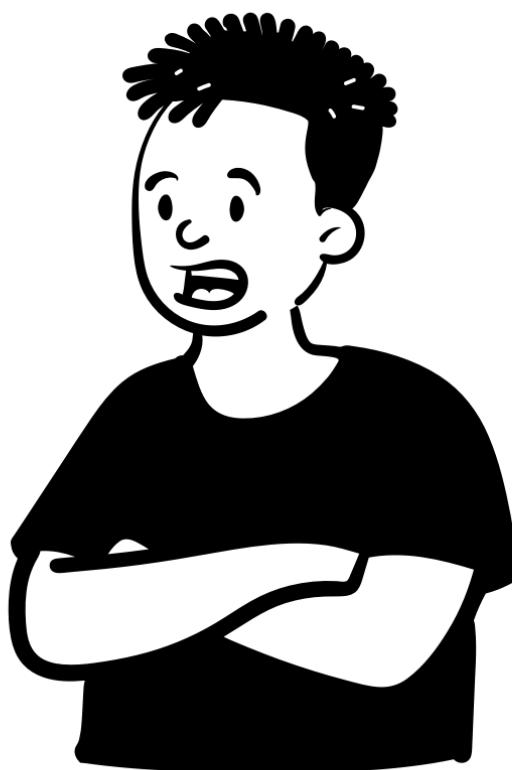
CONTEXTE

Ce livret a été créé dans le cadre d'une expérimentation nationale, financée par la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie et coordonnée par Fédération Promotion Santé. A Promotion Santé 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

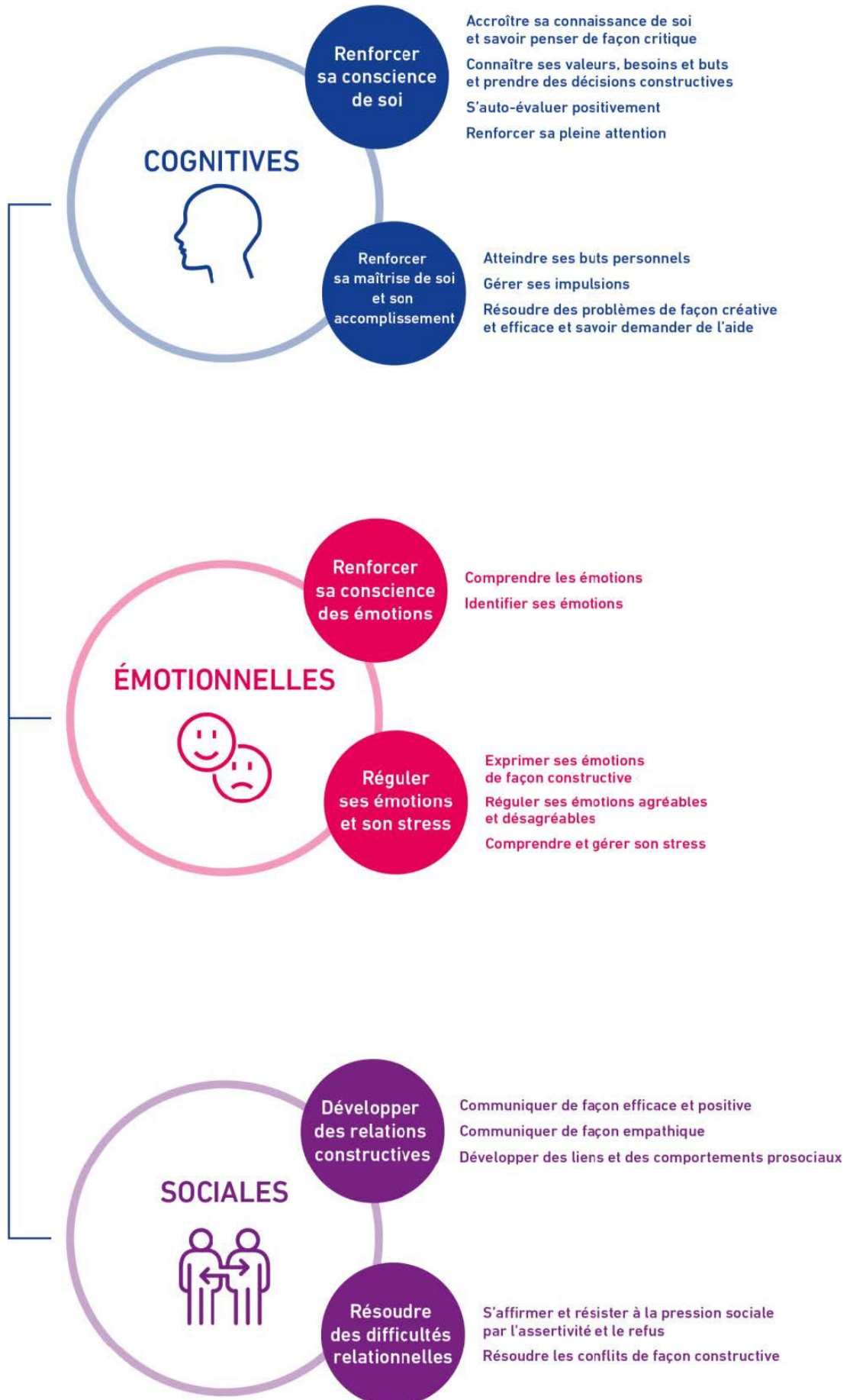
Les professionnels ont été associés à la construction de certaines parties du livret à partir de documents et outils mis à leur disposition : schéma sur les postures, choix des exercices proposés...

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



Les compétences psychosociales en théorie

Les compétences psychosociales

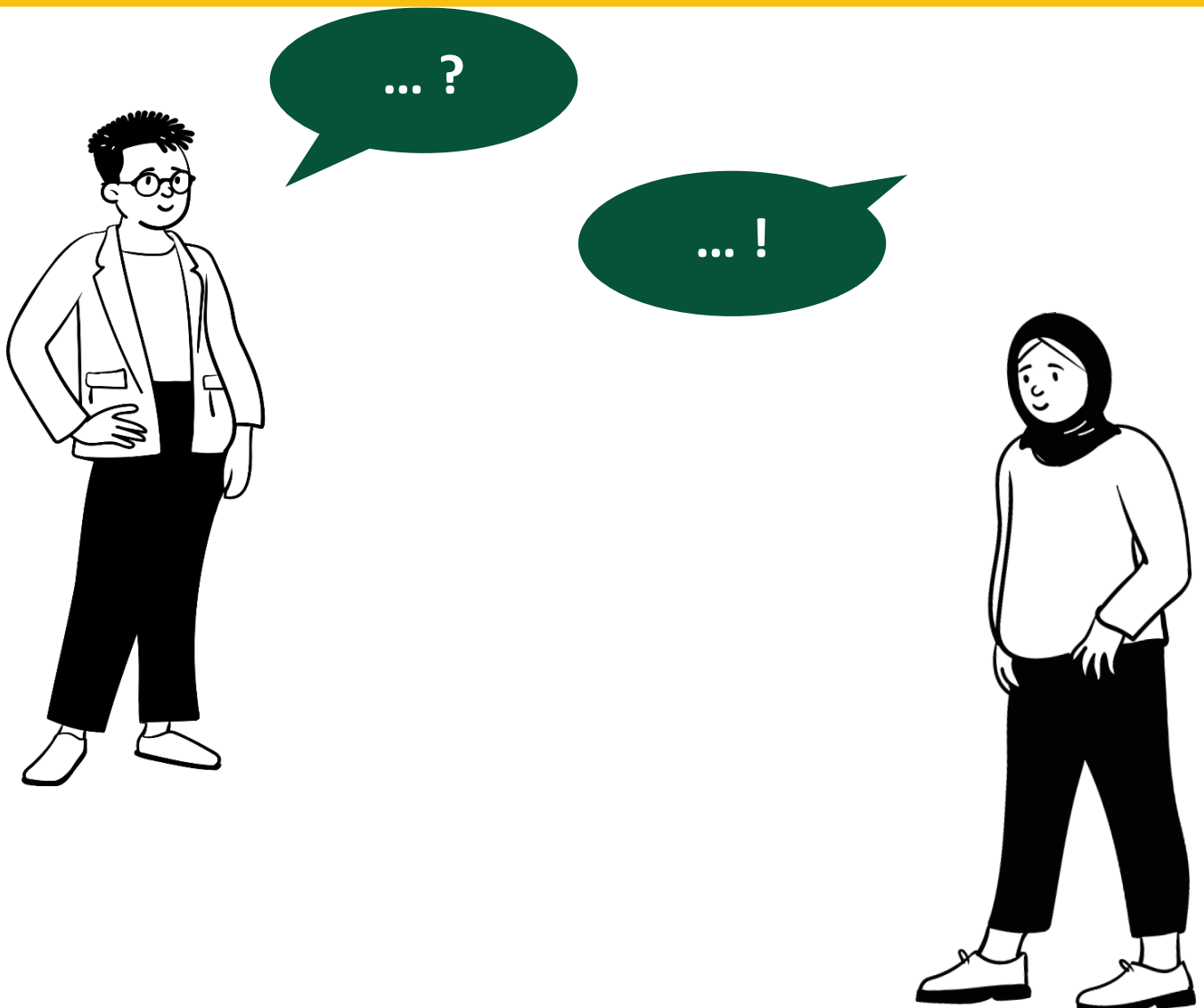




Compétences cognitives

Les compétences cognitives comme un ensemble de capacités psychologiques impliquant des activités mentales qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir (empowerment), de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de maintenir un état de bien-être psychique. La littérature scientifique a permis d'identifier 3 principales compétences cognitives (regroupant au total 8 compétences cognitives spécifiques) :

- La capacité à avoir conscience de soi
- La capacité de maîtrise de soi
- La capacité à prendre des décisions constructives.





Compétences émotionnelles

Les compétences émotionnelles sont un ensemble de capacités psychologiques impliquant des processus et états affectifs qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de renforcer le pouvoir d'agir (empowerment). La littérature a permis d'identifier 3 principales compétences émotionnelles (regroupant chacune 2 compétences émotionnelles spécifiques) :

- La capacité à avoir conscience de ses émotions et de son stress
- Réguler ses émotions
- Gérer son stress.





Compétences sociales

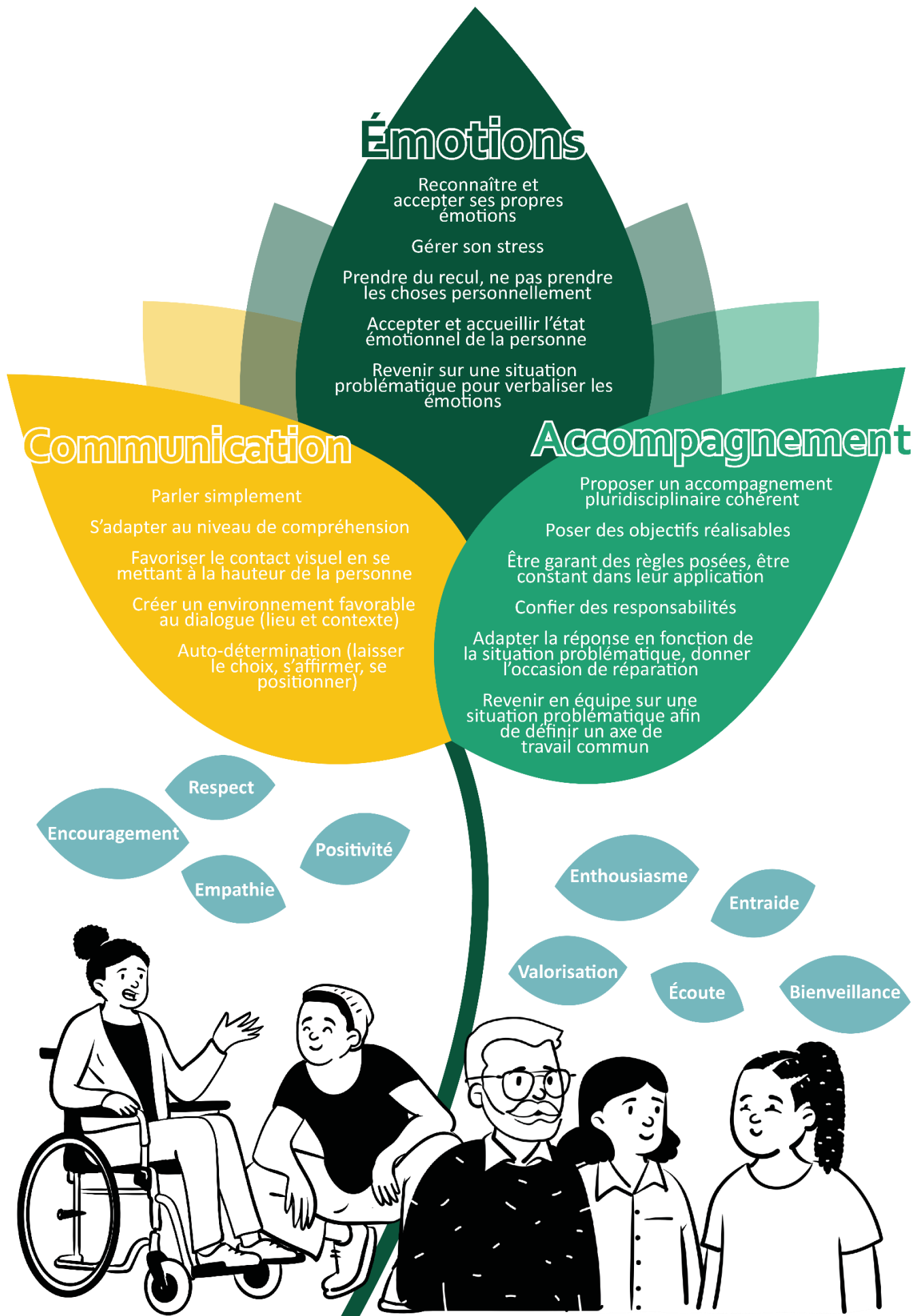
Sur la base de la définition actualisée des CPS, les compétences sociales constituent un ensemble de capacités psychologiques impliquant des comportements relationnels qui permettent de développer des interactions constructives, de renforcer le pouvoir d'agir (empowerment) et de maintenir un état de bien-être psychique. Les données de la littérature ont permis d'identifier 3 principales compétences sociales (regroupant au total 9 compétences sociales spécifiques) :

- La capacité à communiquer de façon constructive
- Développer des relations constructives
- Résoudre des difficultés.





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)

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

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

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 = « ooh »
 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 12 ans. 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

Association Addictions France 12
42 Avenue du 8 Mai 1945,
12000 Rodez
Tél. : 05 65 67 11 50
[www.addictions-france.org/
etablissements/csapa-de-rodez/](http://www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-rodez/)

Centre hospitalier Jacques Puel
Avenue de l'Hôpital,
12027 Rodez
Tél. : 05 65 55 22 80
www.ch-rodez.fr

Centre hospitalier Sainte-Marie • CASAP
Centre d'Accueil et de Soins
aux pharmaco-dépendants
Lieu-dit « Cayssiols », CS
23207 OLEMPS
12510 Rodez
Tél. : 05 65 67 53 17

**Centre hospitalier de Millau
Unité d'addictologie**
265 Boulevard Achille
Souques,
12100 Millau
Tél. : 05 65 59 31 40
06 82 37 22 10

CAARUD EPICE 12
Porté par l'association
Village 12
Cour de la Gare,
12200 Villefranche-de-Rouergue
Tél. : 05 65 81 17 25
06 72 58 43 35

**Centre hospitalier
Sainte-Marie • CSAPA**
Centres de Soins,
d'Accompagnement et de
Prévention en Addictologie
Lieu-dit « Cayssiols », CS
23207 OLEMPS
12510 Rodez
Tél. : 05 65 67 54 33





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

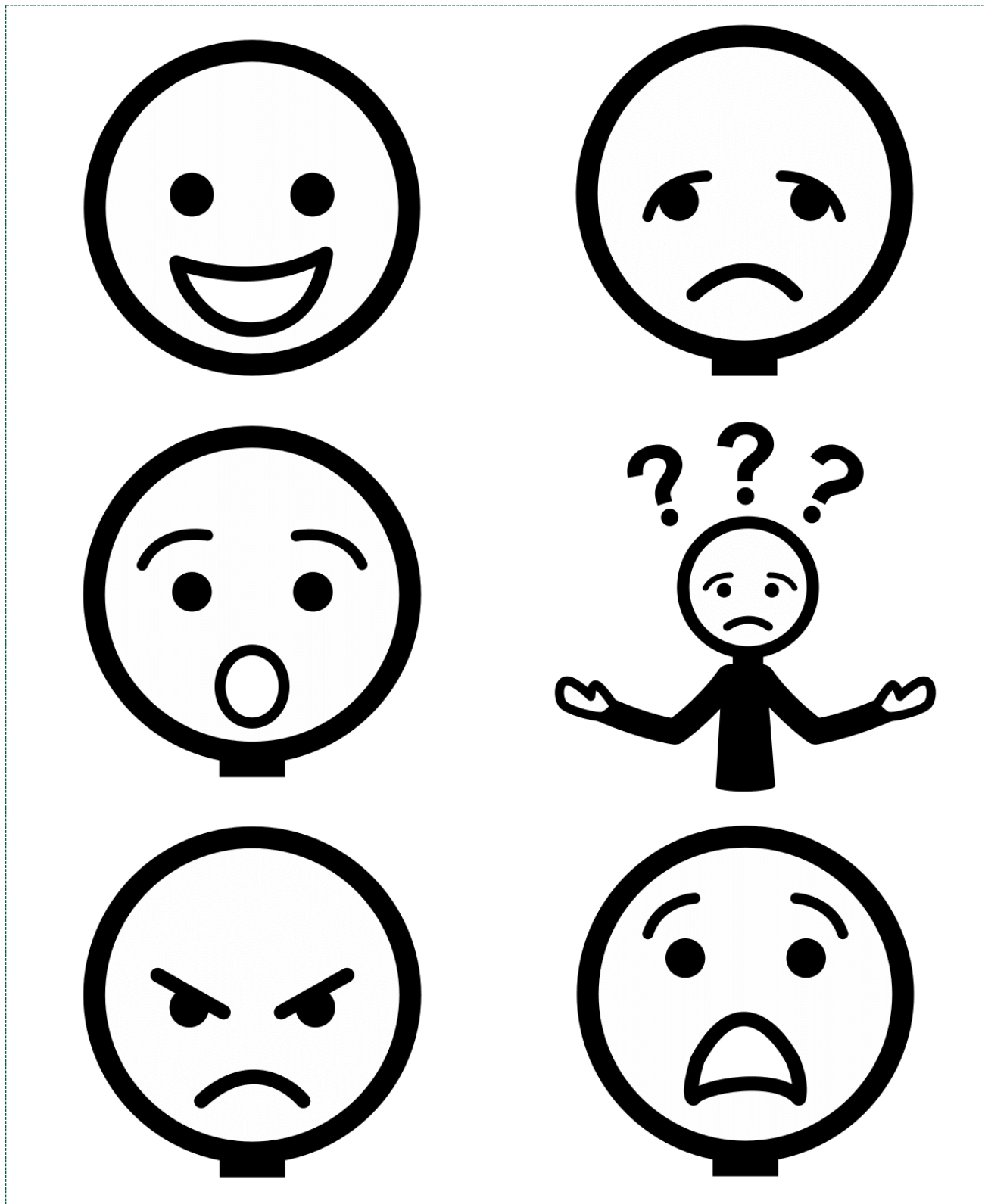






Annexe 2 : Émoticônes des émotions

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, Promotion Santé Occitanie

Mise en page

NICOLE Angèle, Promotion Santé 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

Mise à jour : Mars 2025