

ESTIME DE SOI ET COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES

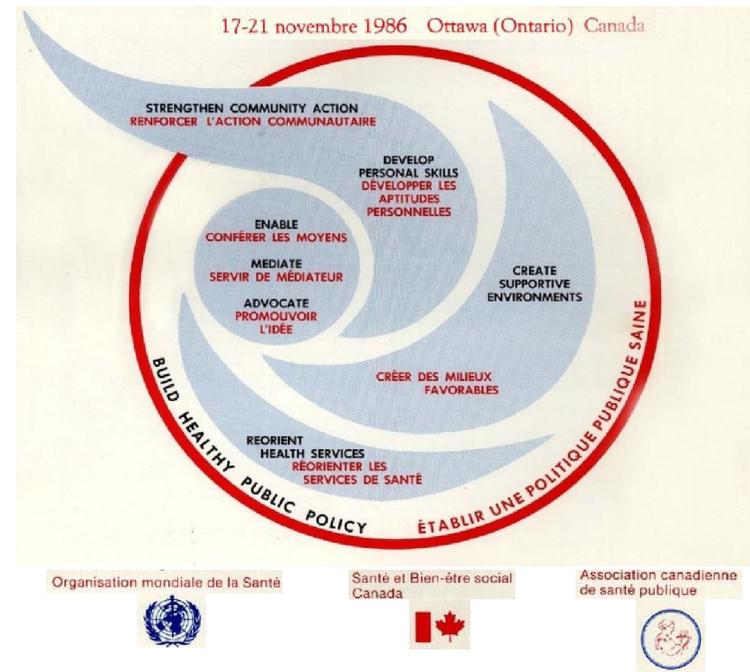
Gwénaëlle Boscher
Ingénieure de formation



Pole régional des savoirs
115 Bd de l'Europe
76100 Rouen
02.32.18.07.60

Les CPS, l'estime de soi Et la promotion de la santé

- Première conférence internationale pour la promotion de la santé : **Ottawa, 1986**
- **La promotion de la santé** est « *un processus qui permet aux populations d'améliorer leur propre santé en leur donnant les moyens d'un plus grand contrôle sur celle-ci* » (Ottawa, 1986).



La promotion de la santé

Elaborer une politique publique saine.

Une politique de promotion de la santé combine des méthodes différentes mais complémentaires, notamment la législation, les mesures fiscales, la taxation et les changements organisationnels.

Créer des milieux favorables.

Pour favoriser une meilleure santé, il est indispensable de promouvoir un milieu de vie sain. La protection des milieux naturels et artificiels et la conservation des ressources naturelles doivent recevoir une attention particulière. Les conditions de vie, de loisirs, de travail sont aussi essentielles.

La promotion de la santé s'inscrit dans la lignée de la définition OMS de la santé (*un état de complet bien-être physique, mental et social*). Elle se situe donc dans une double perspective :

- permettre aux populations d'améliorer leur propre santé en leur donnant les moyens d'un plus grand contrôle sur celle-ci,
- faire de la santé une ressource de la vie quotidienne (un moyen parmi d'autres pour le mieux être) et non un but dans la vie (une fin en soi).

Renforcer l'action communautaire.

La promotion de la santé favorise la participation effective des populations à la fixation des priorités, à la prise de décision et à l'élaboration des stratégies d'action, afin d'atteindre un meilleur niveau de santé.

Réorienter les services de santé.

Le système de santé ne peut plus se limiter à la seule prestation de soins médicaux, il doit passer à des pratiques préventives et promouvoir l'adoption par la population de modes de vie sains.

Acquérir des aptitudes individuelles

La promotion de la santé soutient le développement individuel et social en offrant des informations, en assurant l'éducation pour la santé et en perfectionnant les aptitudes indispensables à la bonne santé

Les compétences psychosociales ?

De quoi parle-t-on ?

Les compétences psychosociales

Les CPS sont la définition de l'OMS (1993) :

- ***« capacité d'une personne à maintenir un état de bien être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne, ce à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement ».***

10 compétences...

- Avoir conscience de soi
- Avoir de l'empathie pour les autres

- Savoir résoudre les problèmes
- Savoir prendre des décisions

- Avoir une pensée créative
- Avoir une pensée critique

- Savoir communiquer efficacement
- Etre habile dans les relations interpersonnelles

- Savoir gérer son stress
- Savoir gérer ses émotions

10 compétences qui peuvent recouvrir des différences culturelles, néanmoins celles ci-dessus présentées font consensus et peuvent être à l'origine de programmes d'entraînement chez les enfants et les adolescents

Un autre regroupement des CPS

- Les compétences sociales
 - Les compétences de communication verbale et non verbale (écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir du feedback)
 - Capacité de résistance et de négociation (gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui, l'empathie)
 - Les compétences de coopération et de collaboration en groupe
 - Les compétences de plaidoyer (capacité de persuasion et d'influence)
- Les compétences cognitives
 - Prise de décision et de résolution de problème
 - Pensée critique et auto-évaluation (vis-à-vis des médias, des pairs, , avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances... savoir identifier les sources d'information pertinentes)
- Les compétences émotionnelles
 - Régulation des émotions (gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes)
 - Compétences de gestion du stress qui implique la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation
 - La confiance en soi et l'estime de soi, l'auto-évaluation...

Avoir conscience de soi

Avoir de l'empathie pour les autres

Avoir une bonne connaissance de soi, de son caractère, de ses atouts et faiblesses, de ses désirs et de ce que l'on déteste, permet de mieux identifier son état de stress, mais c'est aussi un pré-requis pour une bonne communication avec les autres aussi bien que pour développer de l'empathie vis-à-vis des autres.

Avoir de l'empathie c'est être capable d'écouter, d'imaginer et de comprendre ce que les autres ressentent ou ce dont ils ont besoin, y compris dans des situations qui ne sont pas familières. Avoir de l'empathie peut aider à comprendre et accepter les autres même s'ils sont très différents de soi → répercussions sur les relations sociales.

Savoir communiquer efficacement

- Communiquer efficacement c'est « *être capable de s'exprimer aussi bien verbalement que non verbalement de façon appropriée à la culture et à la situation à laquelle nous sommes confrontées* ».

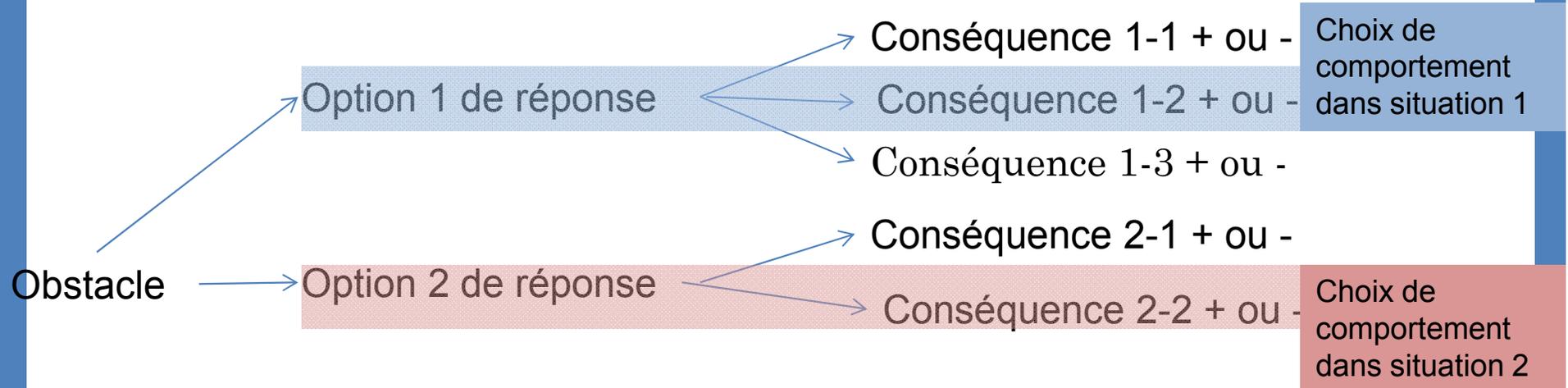
- C'est être capable d'exprimer :
 - des opinions
 - des désirs
 - des peurs
 - Des besoins
 - Des émotions
 - Des valeurs, des croyances sans dénigrer l'autre différent de soi

- Et enfin, c'est être capable :
 - D'énoncer des conseils
 - D'apporter de l'aide quand cela est nécessaire
 - De défendre son point de vue, de l'argumenter
 - D'exprimer sa vision du monde
 - D'affirmer son identité personnelle, sociale et culturelle

Etre habile dans les relations interpersonnelles

- C'est le fait d'être à l'aise avec les gens quels qu'ils soient → forte source de soutien social
- des soutiens distincts et adaptés à chaque situation
- C'est aussi le fait de pouvoir clore une relation de façon constructive, en ayant pu se dire des choses difficiles et impliquantes

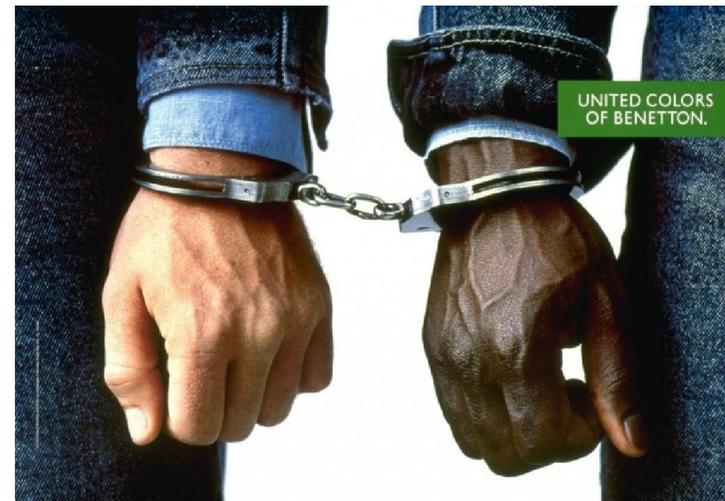
AVOIR UNE PENSÉE CRÉATIVE



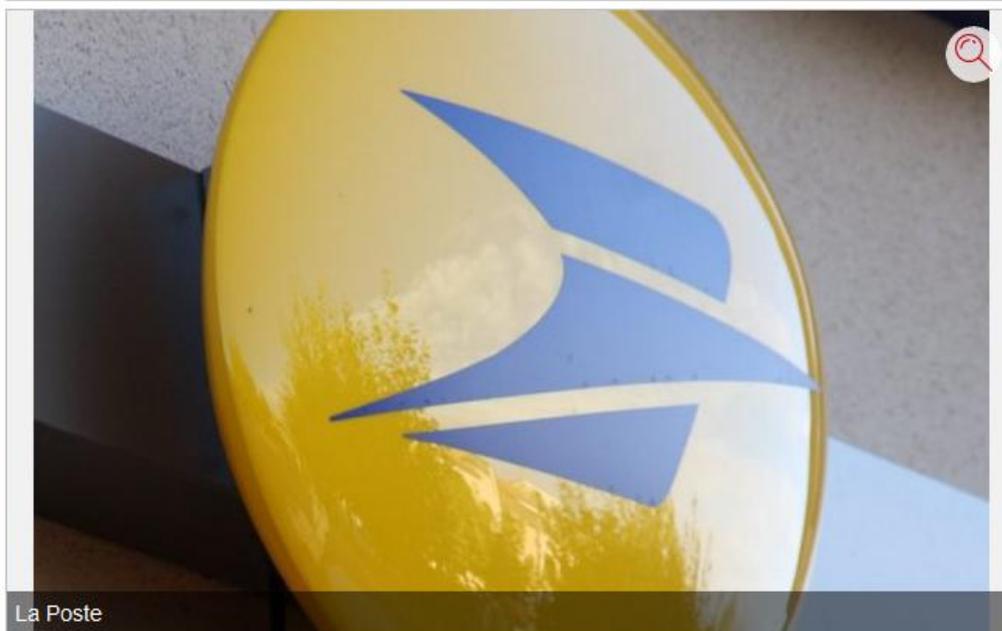
→ Avoir une pensée créative implique une flexibilité dans nos modalités de réponse face à l'adversité, et une capacité à innover dans les réponses choisies

AVOIR UNE PENSÉE CRITIQUE

- Capacité à prendre de la distance par rapport aux facteurs qui influencent notre attitude et nos comportements (ex. pression des médias, des pairs, différentes sources d'information...)



France



La Poste

Partager



S'abonner
Des 1€/mois



A compter du 1er juin, les e-mails devront être affranchis d'un timbre numérique pour être envoyés.

Le coût du timbre sera de **0,05 cts pour un envoi lent** et de 0,10 cts pour un envoi urgent. Les envois entre membre d'un réseau social type Facebook seront également concernés par cette mesure.

Ne seront pas concernés par cette mesure les sms et les appels depuis un mobile ou via internet.

La Poste qui récupère ce marché en compensation des pertes d'exploitation liées à la baisse du courrier papier, va mettre en place ce projet dans les prochaines semaines.

Le paiement se fera par compte Paypal ou sera directement prélevé sur le compte bancaire via les fournisseurs d'accès internet. L'argent sera ensuite reversé à La Poste.

Les internautes recevront dans les jours qui viennent un document explicatif.

Cette mesure aura-t-elle un impact sur l'envoi des mails ?



France

- 07:44 Nouvelle cyberattaque mondiale, plusieurs sites français touchés
- 10:22 L'Eglise appelle Macron à ne pas "réveiller les passions" sur...
- 07:41 PMA : feu vert pour les femmes seules ou en couple

Ailleurs sur le web

Recommandé par Out

A la une

- 07:56 De violents orages sur la région hier
- 03:49 Compteur Linky : Enedis se présente avec huissier et policiers

Actualités > Actu > France

Publié le 01/04/2011 à 07:38, Mis à jour le 02/04/2011 à 10:15

Poisson d'avril : l'envoi des e-mails payant à partir du 1er juin

France

Partager



S'abonner

Dès 1€ / mois



La Poste

A compter du 1er juin, les e-mails devront être affranchis d'un timbre numérique pour être envoyés.

Le coût du timbre sera de **0,05 cts pour un envoi lent** et de 0,10 cts pour un envoi urgent. Les envois entre membre d'un réseau social type Facebook seront également concernés par cette mesure.

Ne seront pas concernés par cette mesure les sms et les appels depuis un mobile ou via internet.

En images



Petit tour en images de la Fête de la

France

07:44 Nouvelle cyberattaque mondiale, plusieurs sites français touchés

10:22 L'Eglise appelle Macron à ne pas "réveiller les passions" sur...

07:41 PMA : feu vert pour les femmes seules ou en couple

Ailleurs sur le web

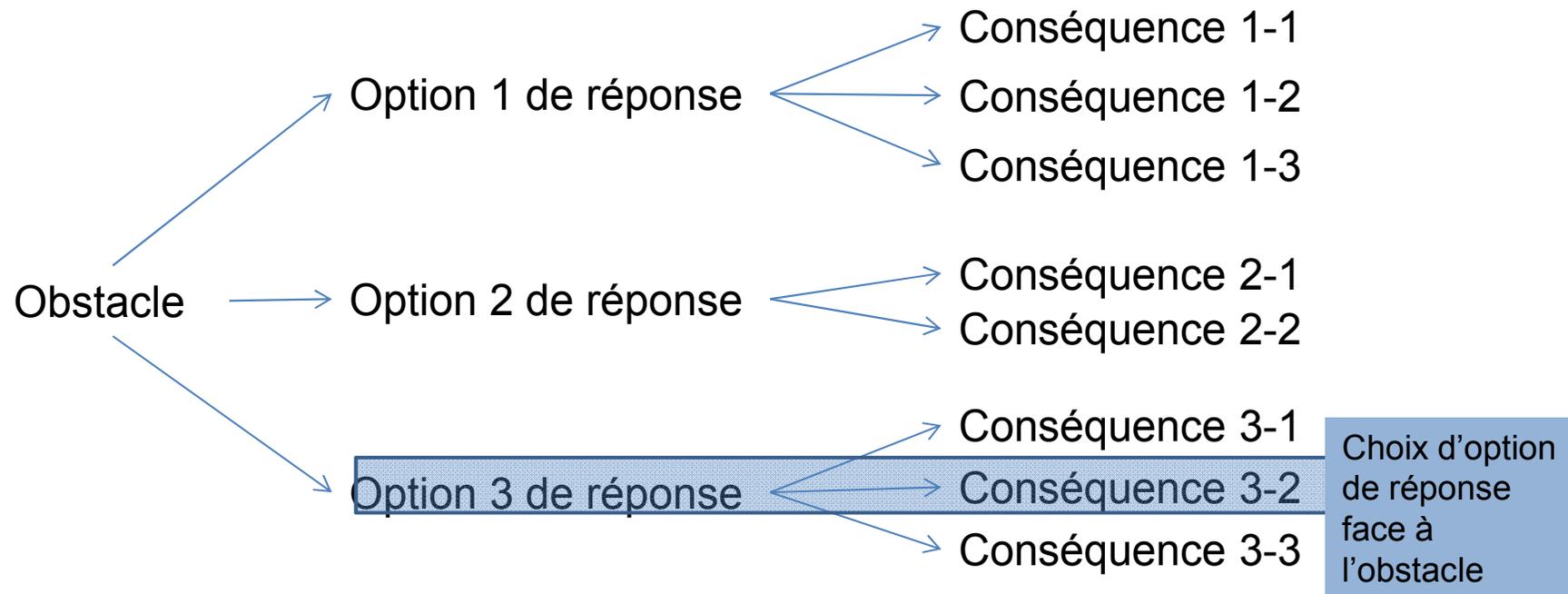
Recommandé par

A la une

Savoir résoudre des problèmes

- Trouver des solutions pour résoudre les problèmes → être mieux armé pour affronter par la suite les situations complexes
- Pour ce faire, la personne avance souvent par essai/erreur. Ainsi il s'agit :
 - De savoir poser un problème ou de le reconnaître
 - Puis par tâtonnement tester des pistes de réponses variées, faire des hypothèses sur les effets des solutions,
 - Éventuellement envisager des retours en arrière et le recadrage du problème si nécessaire
- L'un des préalables à la résolution de problème est une pensée critique et créative

Savoir prendre des décisions (1)



Dans le processus de prise de décision, il importe de saisir les enjeux liés à l'évaluation des conséquences de ses choix pour soi et pour les autres.

Savoir prendre des décisions (2)

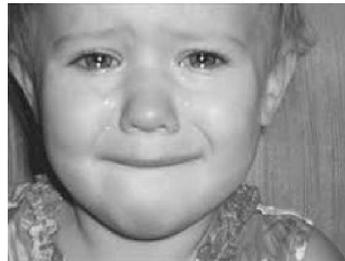
- Les principales étapes du processus de prise de décision sont :
 - Définition du problème
 - Collectes des données
 - Exploration des solutions à envisager
 - Reconnaissance des conséquences possibles
 - Choix et essai de la meilleure solution
 - Évaluation de la décision finale

- Acquérir une bonne capacité de prise de décision permet :
 - Un sentiment de meilleur contrôle sur sa vie
 - Un meilleur sentiment d'efficacité personnelle
 - Une estime de soi positive

Savoir identifier ses émotions

C'est reconnaître les émotions chez soi et les autres, être au clair sur l'impact de celles-ci sur le comportement et être capable de répondre aux émotions de façon efficace.

C'est aussi savoir adapter son comportement aux émotions d'autrui et permettre à l'autre d'adapter son comportement au regard de nos propres émotions



Savoir gérer son stress

C'est savoir reconnaître l'état de stress et les sources de stress (Raves et Holmes (1967); Lazarus et Folkman (1984) → prendre des mesures pour réduire la source de stress, soit en changeant notre style de vie, soit en en modifiant notre environnement physique.

C'est identifier les stratégies de coping propres à chacun et adaptées à sa façon d'être et de vivre.

Le coping

- Ensemble des pensées et comportements utilisés pour gérer les besoins intérieurs et extérieurs des situations qui sont évaluées comme stressantes (Folkman et Moskowitz, 2004)
- Toutes les stratégies comportementales et cognitives qu'il est possible de mettre en œuvre pour faire face à une situation stressante. Les premiers travaux sur ce thème remontent à Lazarus et Folkman (1984) lesquels s'inscrivent dans la philosophie darwinienne et invite à envisager le coping comme une stratégie qu'utiliserait tout être vivant pour faire face aux dangers de son environnement
- D'autres travaux plus anciens encore avaient été initiés par Freud, en psychanalyse, et postulaient que la fonction des mécanismes de défense serait de maintenir, voire de restaurer, une sorte d'homéostasie psychologique, lorsque celle-ci est menacée par des conflits d'origine intrapsychiques

L'approche via les CPS

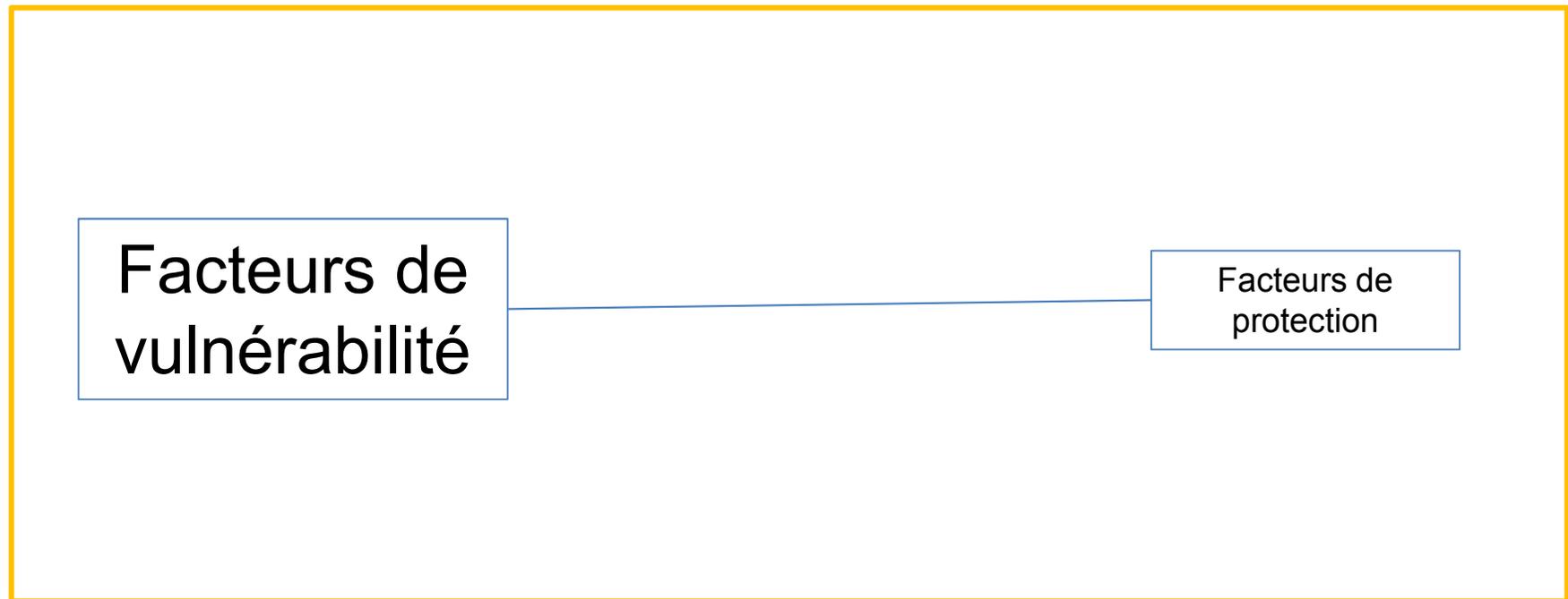
- Armer les individus dès le plus jeune âge pour pouvoir être outillé pour affronter les situations complexes de la vie quotidienne
- Attention, il n'est pas nécessaire de travailler sur l'intégralité des compétences, dans le cadre d'un programme, il est possible de choisir un ou plusieurs axes d'intervention
- Possibilité d'avoir une approche thématique et de travailler conjointement le développement ou le renforcement des CPS

Favoriser les actions collectives, pour travailler sur les relations interpersonnelles

- Il est préférable de mettre en place des actions collectives de travail sur les compétences, car tout individu interagit avec son environnement, chacun entre dans une relation dynamique, la personne influence son réseau et elle est à son tour influencée par son réseau
- Le type de relations entretenues avec les autres (= les pairs) est un bon indicateur des compétences sociales des enfants et des adolescents. Ainsi, une bonne réputation auprès des pairs laisse présager des compétences sociales futures, la réussite, l'aptitude au travail, l'estime de soi et une bonne santé mentale. A l'inverse, une attitude agressive est souvent associée au rejet de l'enfant par ses semblables, à des troubles de l'humeur... et peuvent avoir des conséquences sur les résultats scolaires, sur l'adaptation sociale future... (Masten ; 1998).

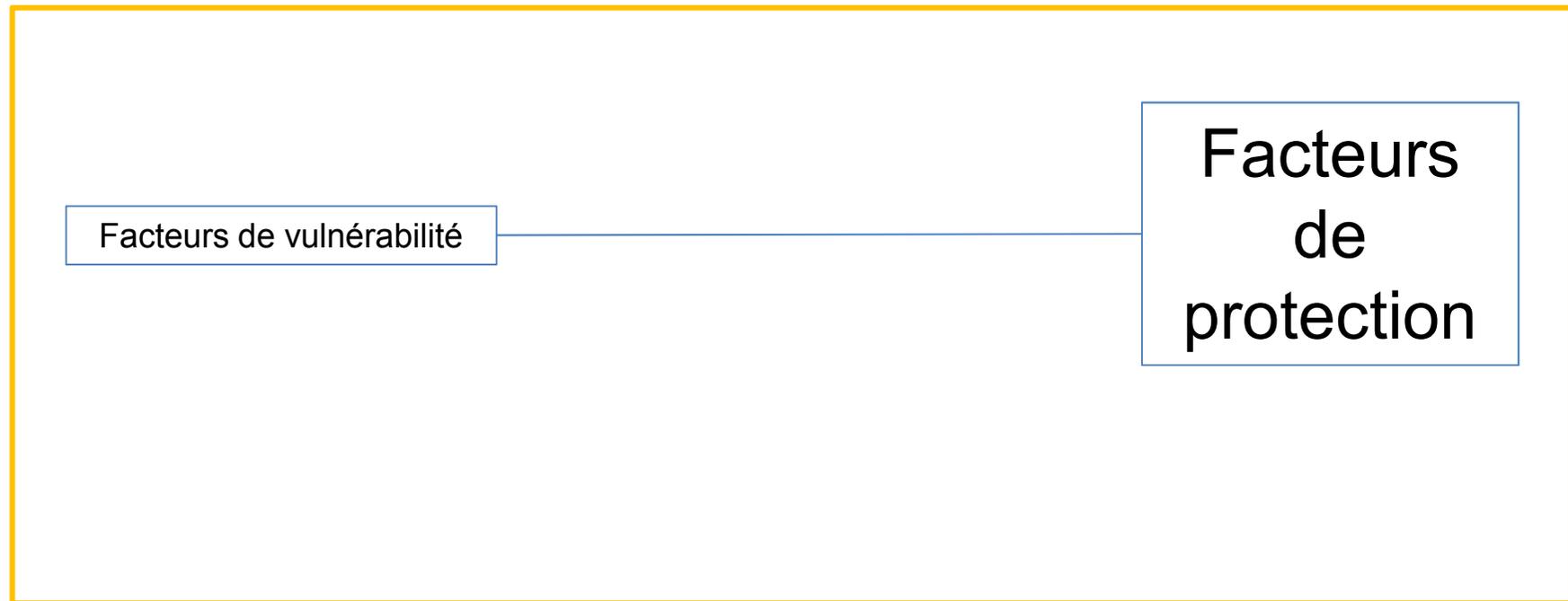
Les compétences Psycho-sociales : un facteur de protection

L'individu



Les compétences Psycho-sociales : un facteur de protection

L'individu



Des programmes d'entraînement basés sur les compétences psychosociales et l'estime de soi

- Prévention des consommations de substances (Botvin et al. 1980, 1984 ; Pentz, 1983)
- Les grossesses des adolescentes (Zabin et al. 1986 ; Schinke, 1984)
- Promotion de l'intelligence (Gonzales, 1990)
- Prévention de la violence (Olweus, 1990)
- Prévention du VIH (OMS)
- Promotion de l'estime de soi (Programme TACADE, 1990)
- ...

En Normandie

- De nombreux professionnels des champs de l'animation, de l'éducation, du Handicap, du vieillissement, de la précarité... formés sur le sujet
- Des actions agissant sur ce levier mises en place partout en Normandie depuis plusieurs années maintenant...

Merci pour votre écoute