

Soutenir le bien-être des jeunes par l'approche des compétences psychosociales

Carnet à destination
des intervenants
éducatifs



Table des matières

Qui sommes-nous ?	4
Introduction	7
Qu'est-ce que la santé mentale ?	8
Les CPS, c'est quoi ?	10
Pourquoi renforcer les CPS des jeunes ?	13
Qui peut soutenir le renforcement des CPS auprès des jeunes ?	14
Comment renforcer les CPS des jeunes ?	16
• La posture professionnelle des intervenants éducatifs	16
• Les ateliers CPS	18
Quelques points d'attention pour le renforcement des CPS	24
Le mot de la fin	25
Ressources	27
Fiche animation	28

Une réalisation de la MC en partenariat avec Ocarina et Cultures & Santé asbl.
Contact : promotion.sante@mc.be | mc.be
Les sketchnotes ont été réalisés par Pictobello : pictobello.com



Éditeur responsable : Alexandre Verhamme, Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. Novembre 2023.
Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement.

Qui sommes-nous ?

Ce projet est le fruit d'une collaboration étroite entre 3 organismes.

Cultures & Santé

Cultures & Santé est une association sans but lucratif de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale, située à Bruxelles et active sur la Fédération Wallonie-Bruxelles. Elle a pour objet social l'amélioration de la qualité de vie des populations dans une perspective d'émancipation individuelle et collective.

Son travail vise à permettre aux individus et à la collectivité d'agir sur les déterminants sociaux, économiques, environnementaux et culturels de la santé, en privilégiant l'engagement des populations dans une prise en charge collective et solidaire de la vie quotidienne alliant choix personnel et responsabilité sociale.

L'association met en œuvre et soutient plus spécifiquement des actions à destination des personnes vivant dans des contextes où les inégalités sociales se font particulièrement sentir. Ces projets se réalisent avec les populations concernées et avec les relais institutionnels de différents secteurs.

Ocarina

Ocarina est une organisation de jeunesse. Plus encore, un mouvement engagé, enthousiaste, porté par des milliers de volontaires passionnés qui s'attachent, chaque jour, au bien-être de chacun et à l'épanouissement de tous. A travers des vacances aussi épanouissantes qu'inoubliables. A travers le meilleur programme de formations d'animateurs. A travers des actions de sensibilisation et de promotion à la santé.

Mutualité chrétienne

La mission de la MC en tant que mutualité santé consiste à faciliter l'accessibilité à des soins de santé qualitatifs pour nos membres, à mettre en place un cadre de vie sain en travaillant sur les divers déterminants qui peuvent y contribuer, et à promouvoir la qualité de vie pour tous.

Nous travaillons dans une perspective de santé globale : notre action vise à travailler sur les différents déterminants de la santé, en proposant une démarche individuelle, collective, et politique.

Dans ce cadre, le domaine "Prévention et Promotion de la santé" expert dans le champ de l'information, de l'éducation et de la promotion de la santé à la MC soutient le développement de projets et d'actions de santé qui visent à répondre, entre autres, à des besoins identifiés auprès d'un public spécifique.

Nos actions se déclinent sous différentes formes, telles que la réalisation de programmes de prévention et de sensibilisation (outils pédagogiques) sur différents thèmes pour un public d'adultes, de jeunes, d'enfants ou de professionnels. Nous mettons également à disposition du grand public et des professionnels des dépliants et des brochures sur des thématiques de santé. Nous proposons un accompagnement en méthodologie de projets grâce à notre expertise en promotion de la santé.

Remerciements

Nous remercions les IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion Santé - France) et particulièrement Isabelle Jacob (IREPS Auvergne-Rhones-Alpes) ainsi que Magali Segretain (IREPS Pays de la Loire) pour leurs précieux conseils.



Introduction

Le carnet que vous tenez en main, est un outil pour les intervenants éducatifs c'est-à-dire tout professionnel et volontaire intervenant auprès des jeunes, dans les milieux scolaires, extrascolaires, associatifs, les institutions...

Il est le fruit d'une réflexion sur les actions à mener avec les jeunes dans un contexte de post-crise sanitaire, durant laquelle leur santé mentale a été fort impactée.

Les compétences psychosociales (CPS) ont été identifiées dans la littérature comme un levier important pour le bien-être de tous les jeunes et ce, dans une approche de promotion de la santé.

Ce carnet vous donnera des clés pour les soutenir, les accompagner et promouvoir leur santé mentale grâce au renforcement des CPS. Vous y trouverez une partie théorique sur la santé mentale, les facteurs qui l'influencent, les CPS et leurs bénéfices. Suivie d'une partie plus pratique sur l'approche du renforcement des CPS, avec des ressources, des outils et des références pour mener des projets dans ce sens.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychologiques. "La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté"¹.

"Il ne s'agit pas d'un état figé mais d'une recherche constante d'équilibre entre contraintes et ressources"².

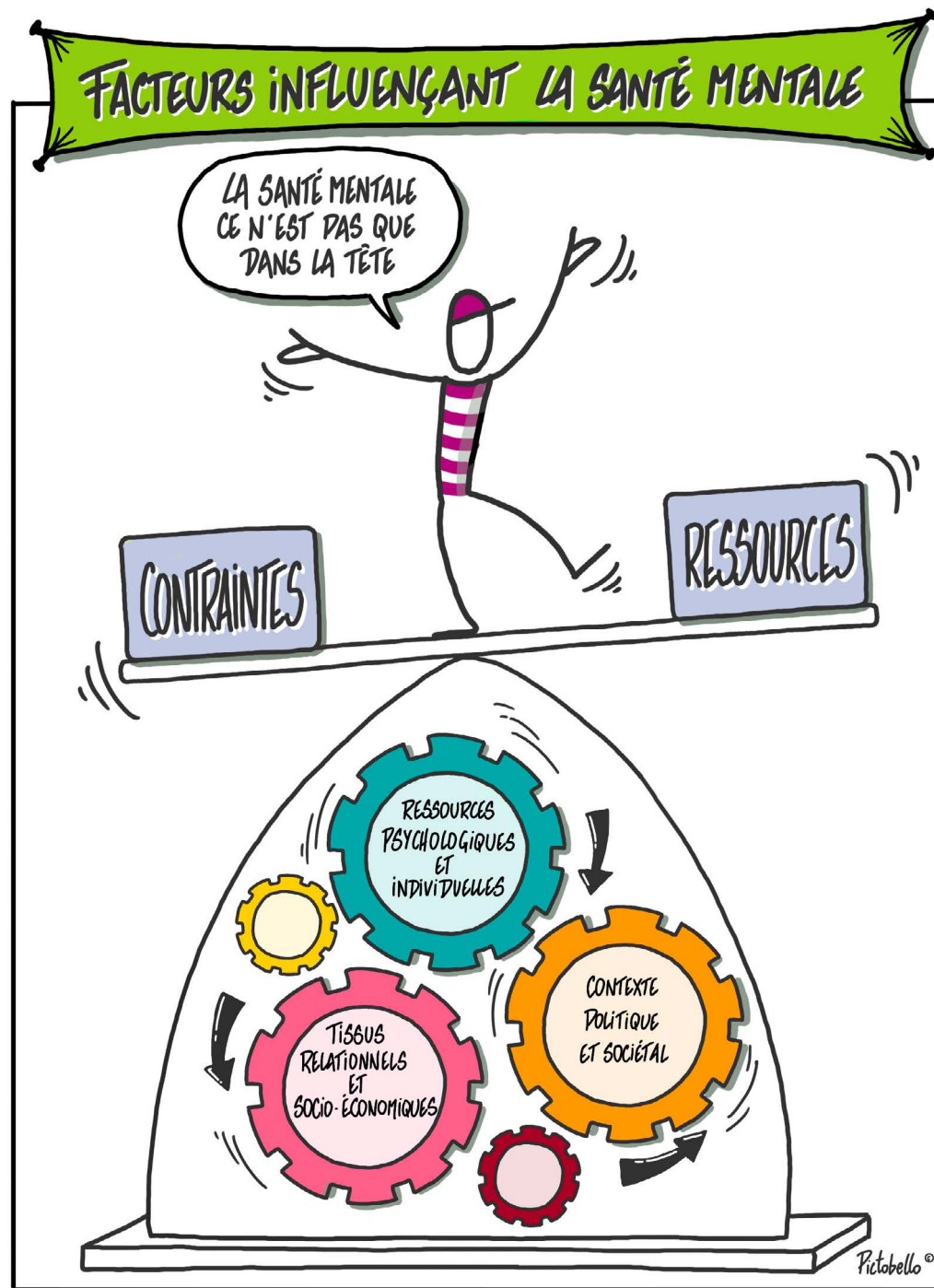
La santé mentale est déterminée par un ensemble de facteurs qui comprennent non seulement les caractéristiques individuelles d'une personne mais également le contexte socio-économique dans lequel elle vit, son environnement, ou encore la société dans laquelle elle est intégrée.

Ces déterminants s'influencent mutuellement et c'est de leur combinaison que résulte l'état de santé mentale d'une personne.



¹ Minds, Promotion de la santé mentale Genève, Les déterminants de la santé mentale, synthèse de la littérature scientifique, minds 01/2021.

² Minds, Promotion de la santé mentale Genève, dossier la santé mentale c'est pas que dans la tête, minds-ge.ch



Les CPS, c'est quoi ?

L'OMS définit les compétences³ psychosociales comme "la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement"⁴.

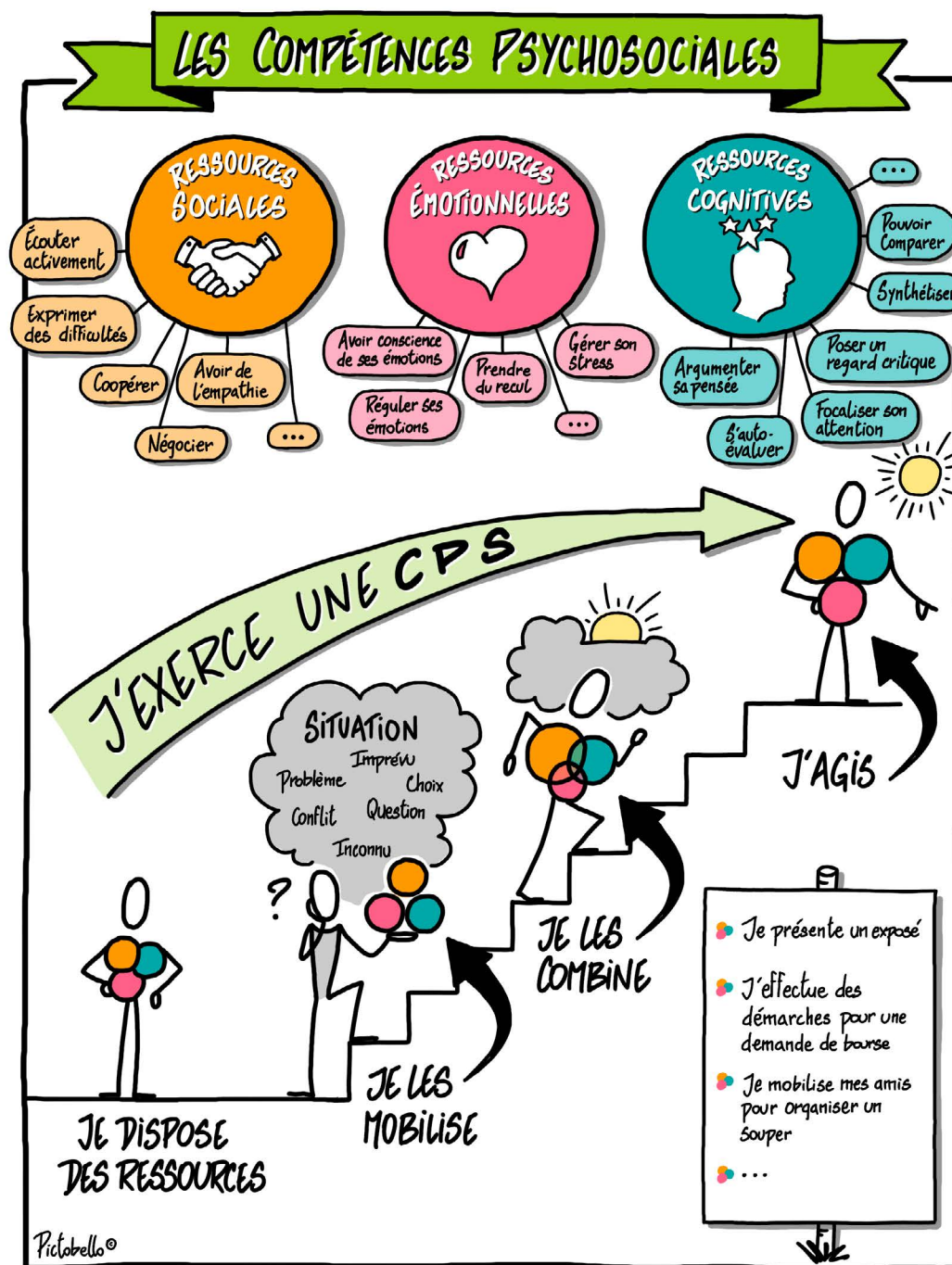
Chaque personne dispose de différents types de ressources : des **ressources sociales** (écouter activement, coopérer...), **émotionnelles** (pouvoir prendre du recul, gérer son stress...) et **cognitives** (faire preuve d'esprit critique, décider...) dans lesquelles elle peut puiser afin de faire face à une situation donnée.

C'est en mobilisant ces ressources de façon combinée qu'une personne est capable d'exercer une compétence psychosociale. Cela lui permettra d'agir sur son environnement, de s'adapter à son quotidien et de trouver sa place dans la société.

On les appelle aussi compétences utiles à la vie (ou life skills), parce qu'elles sont impliquées dans tous les moments de la vie (apprentissages scolaires, santé...) ⁵.

Elles sont le fruit d'une relation dynamique entre le contexte de vie et la personne. En effet, la manière dont une personne va exercer ses CPS va dépendre de trois éléments : la situation (ou contexte), son état émotionnel et physique, ses expériences personnelles passées ⁶.

Les CPS se vivent dans l'action : c'est face à une situation qu'une personne exerce une compétence psychosociale. Et plus cette CPS est exercée, plus elle se renforce.



³ "La compétence est un savoir agir complexe prenant appui sur la mobilisation et la combinaison efficaces d'une variété de ressources internes et externes à l'intérieur d'une famille de situations" (Tardif, 2006 in Focus santé 2016)

⁴ RRAPPS, Renforcement des compétences psychosociales, les critères d'efficacité, octobre 2020, rrapps-bfc.org

⁵ IREPS, dossier technique, Compétences psychosociales et promotion de la santé, novembre 2014, ireps-bfc.org

⁶ Cultures&Santé, "Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé", Focus Santé n°4, 2016. cultures-sante.be

Exemples de mobilisation d'une compétence psychosociale :

Marco fait partie d'une équipe de basket. Lors du dernier match, son équipe peine à garder l'avantage sur l'équipe adverse. Marco, déçu, boude jusqu'à la fin du match. Son coach l'interpelle pendant le débriefing d'équipe en lui reprochant son attitude, celle-ci a pesé négativement sur toute l'équipe. Marco, de retour chez lui, sent que cet épisode risque d'impacter ses relations au sein de l'équipe.

Le lendemain, il décide d'envoyer un message à son coach pour expliquer son comportement : il n'était pas satisfait de son propre jeu et n'en voulait qu'à lui-même. Il reconnaît cependant l'impact de cette attitude sur l'ensemble de l'équipe et s'en excuse. Il précise tout de même à son coach qu'il aurait préféré avoir ce commentaire en aparté.

Dans cet exemple, Marco mobilise plusieurs ressources pour gérer la situation et préserver ses relations avec l'équipe et le coach. Il a pu ainsi analyser son attitude et identifier ses émotions (ressources émotionnelles). Il a tenu compte de l'avis de son coach (ressource cognitive) et a aussi été capable de l'interpeller et d'exprimer son besoin (ressource sociale), alors que celui-ci représente une figure d'autorité.



Leïla participe à des cours de théâtre depuis septembre. En janvier, la troupe manque d'élèves pour interpréter des rôles lors de la représentation de fin d'année. La professeure propose à Leïla de faire la tournée des classes de son année pour motiver d'autres élèves à rejoindre la troupe. Malgré sa timidité, Leïla accepte pour le bien du projet. L'exercice n'est pas facile car elle doit oser parler en public, répondre justement aux questions des élèves et dépasser sa gêne.

Dans cet exemple, Leïla mobilise différentes ressources lors de sa présentation aux autres élèves. Elle a su prendre une décision difficile pour elle (ressource cognitive). Lors des présentations, elle a dû réguler ses émotions (ressource émotionnelle), faire preuve d'une communication efficace face à ses pairs et s'adapter aux questions des élèves (ressources sociales).

Pourquoi renforcer les CPS des jeunes ?

L'adolescence est une période marquée par des transformations physiques, émotionnelles, cognitives et sociales, influencées par le contexte de vie du jeune. Cette période peut être riche et lui permettre de développer des potentiels mais peut aussi faire émerger des fragilités. Différents facteurs entrent en ligne de compte : des facteurs individuels, sociaux, économiques, scolaires... mais aussi sociétaux. Les crises que nous traversons (sanitaire, financière, écologique...) ont un impact particulier sur la santé mentale des jeunes en accentuant, dans certains cas, les vulnérabilités sous-jacentes.

Face à ces défis et difficultés, les CPS représentent un levier essentiel. Elles sont en perpétuel développement pour permettre au jeune de s'adapter, gérer ses émotions et son stress, communiquer avec son entourage, avoir une pensée créative, gérer des conflits, avoir un esprit critique.

En milieu scolaire, les recherches ont identifié les bénéfices des interventions portant sur le renforcement des CPS : une amélioration significative de l'estime de soi, des résultats scolaires, des relations positives avec les pairs et les enseignants et une réduction des symptômes de stress, d'anxiété et de dépression, ainsi qu'une diminution des violences et du harcèlement en contexte scolaire.

Des bénéfices sont également observés chez les intervenants éducatifs : dans des projets relatés par les IREPS⁷, ils témoignent de bénéfices personnels qu'ils retirent des activités CPS menées avec leur groupe en termes d'efficacité, de fluidité relationnelle, de gain de temps et de bien-être dans l'exercice de leur fonction.

Par ailleurs, il a également été observé des effets sur la diminution des comportements violents, des comportements sexuels à risque, la consommation de substances psychoactives, l'adaptation sociale et la réussite éducative.⁸

Les CPS développées améliorent le bien-être psychologique, la qualité relationnelle, les comportements favorables à la santé, l'empowerment⁹, la capacité de résilience¹⁰, ainsi que la santé globale.



⁷ Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé, France.

⁸ L'Observatoire, Compétences psychosociales, 2019, n°99, p. 6.

⁹ L'empowerment est un processus ou une approche qui vise à permettre aux individus, aux communautés, aux organisations d'avoir plus de pouvoir d'action et de décision, plus d'influence sur leur environnement et leur vie (Cultures et Santé asbl, dossier thématique l'empowerment, Mai 2014).

¹⁰ Résilience : construire après avoir résisté à un traumatisme sévère, une situation déstabilisante, un accident de parcours ou aptitude d'un individu à se construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques (Larousse).

Ces compétences peuvent donc être considérées comme des facteurs de protection. Le développement des CPS n'est pas une recette miracle mais reste un déterminant majeur de la santé globale.

Deux facteurs principaux déterminent la capacité qu'a le jeune à développer ses propres CPS : la posture des adultes ayant une fonction éducative et l'environnement dans lequel il évolue (par exemple un cadre favorable à l'expression).

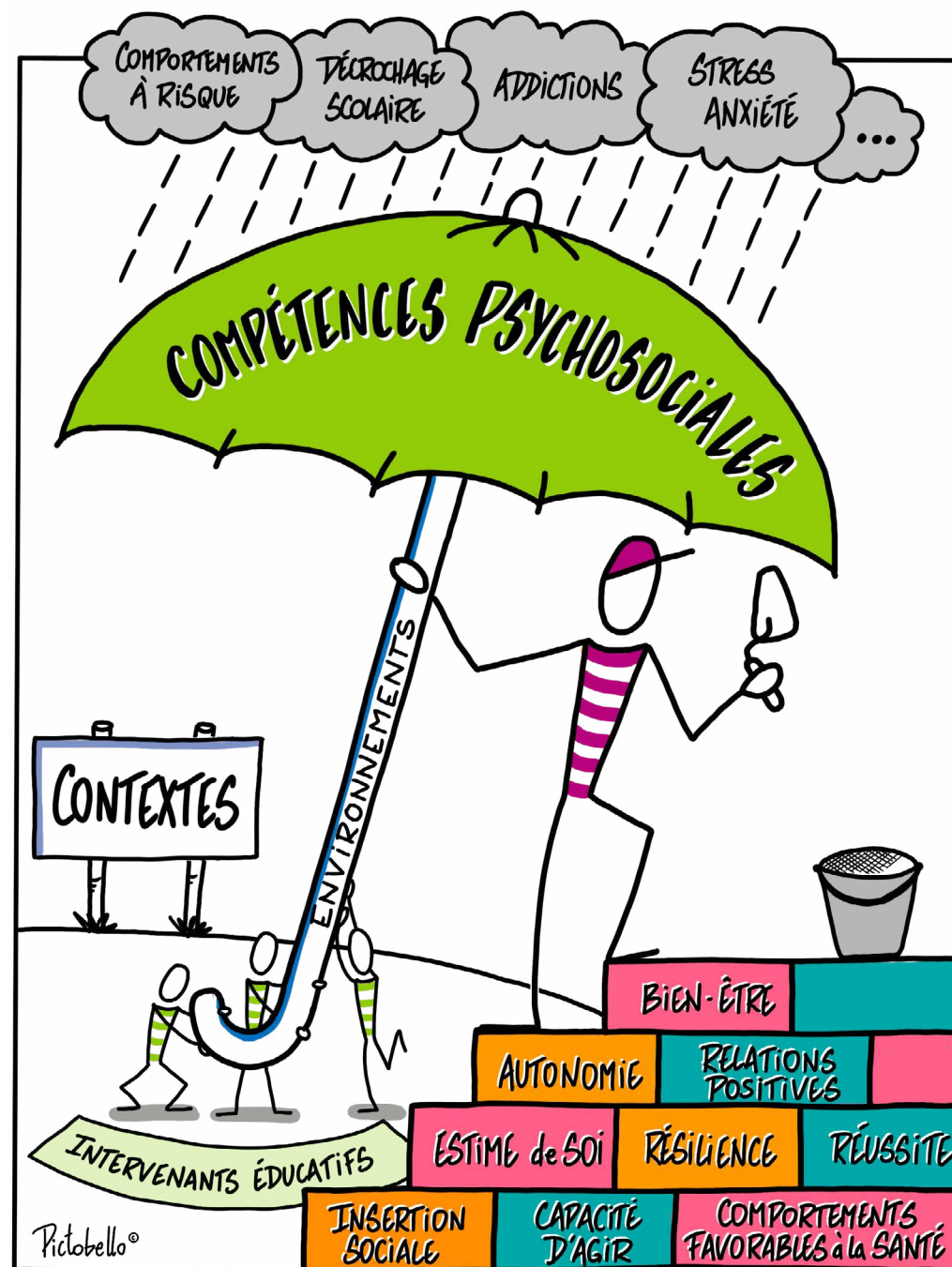
C'est pourquoi la possibilité d'évoluer dans des environnements où ils peuvent vivre des expériences favorables au développement des CPS, ainsi que des adultes soutenant pour les accompagner dans la découverte et l'expression de leur potentiel est cruciale.

Qui peut soutenir le renforcement des CPS auprès des jeunes ?

Tous les environnements dans lesquels évoluent les jeunes ont une influence sur le développement des CPS (famille, école, associations, structures médico-sociales...).

Enseignant, éducateur, accueillant... chaque adulte en contact avec le jeune peut contribuer à renforcer ses compétences psychosociales. Pour y parvenir, cela nécessite une démarche progressive qui débute chez l'intervenant éducatif. Celui-ci commence par questionner sa relation au jeune, ses propres représentations, ainsi que ses compétences afin d'adopter une posture professionnelle qui permettra ensuite de soutenir le jeune dans le renforcement de ses CPS.

Cette démarche peut sembler ambitieuse pour l'intervenant éducatif mais peut être développée progressivement dans les moments formels (activité, cours...) et informels (accueil, repas, moments de transition...).



Comment renforcer les CPS des jeunes ?

Renforcer les CPS des jeunes se fait au quotidien. Il n'est pas nécessaire d'entamer de grands projets pour cela. Chaque intervenant peut déjà agir de là où il se trouve, pas à pas, et semer des graines.

Favoriser le développement des CPS **c'est agir sur les ressources individuelles mais aussi sur les environnements qui permettent d'exercer les compétences** : donner une place à l'expression, favoriser la co-construction, créer un cadre bientraitant.

Des critères d'efficacité dans le développement de projets autour des CPS ont été étudiés et élaborés. La méthodologie d'intervention auprès du public met l'accent sur **la posture professionnelle des intervenants** et **la structure des ateliers CPS**. Ces deux éléments-clés sont des points de départ développés ici.

La posture professionnelle des intervenants éducatifs

L'intervenant éducatif est une des personnes-clés pouvant contribuer au renforcement des CPS du jeune. Il a un rôle de modèle et représente la première source d'apprentissage pour le jeune par sa façon d'être et de faire.

D'abord par la posture qu'il adopte, ensuite par le cadre bientraitant qu'il met en place et dont il reste le garant.

Cette posture implique une attitude de non-jugement et d'écoute active, un regard positif sur la personne, centré sur son potentiel et ses ressources, et non sur ses lacunes. Elle est soutenue par un cadre qui permet l'expression, le respect, la participation de tous.

Ces ingrédients sont essentiels au développement des CPS car ils donnent une vraie place à l'expression du jeune et au respect de ses besoins psychologiques fondamentaux : le sentiment d'autonomie, de compétence et de lien social.

Il est important d'adopter cette posture dans tous les moments qu'il vit avec les jeunes, qu'il soit en atelier CPS ou pas.

Il s'agit de nourrir et d'arroser cette posture au jour le jour, d'y réfléchir et de se questionner.

Une posture favorable¹¹ au renforcement des CPS est :

- bienveillante : en prêtant attention aux émotions et besoins de chacun, sans jugement ;
- encourageante : en valorisant et soutenant l'autonomie, l'expérience, les réussites, les progrès, les stratégies, la communication et le partage entre jeunes ;
- inspirante : en incarnant les valeurs et les compétences mises en avant (exemplarité, modèle) ;

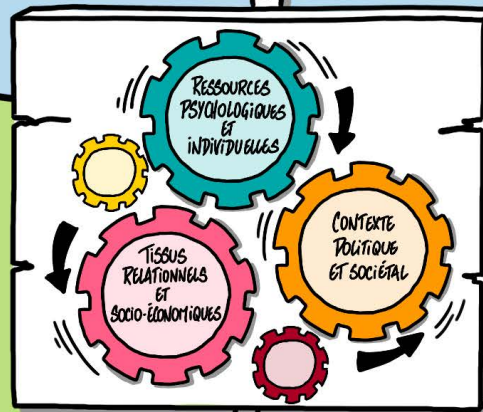
¹¹ Scholavie, Outil la fleur de la posture, scholavie.fr

Feuillet détachable

SOUTENIR LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES PAR L'APPROCHE DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES



FACTEURS INFLUENÇANT



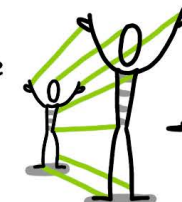
PLACE de l'INTERVENANT ÉDUCATIF

① POSTURE



② ATELIERS COLLECTIFS

- Pédagogie expérientielle
- Cadre bienveillant
- Ateliers structurés réguliers



③ PAS à PAS



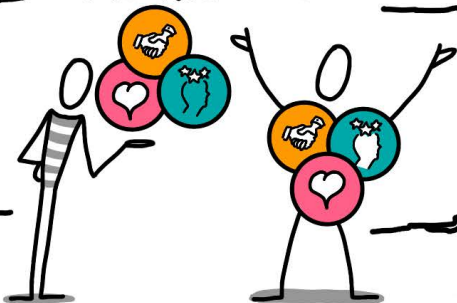
④ COHÉRENCE



⑤ ACTIONS SUR L'ENVIRONNEMENT

DÉFINITION des CPS

JE MOBILISE ET JE COMBINE MES RESSOURCES



BÉNÉFICES des CPS

COMPORTEMENTS À RISQUE ANXIÉTÉ STRESS ...

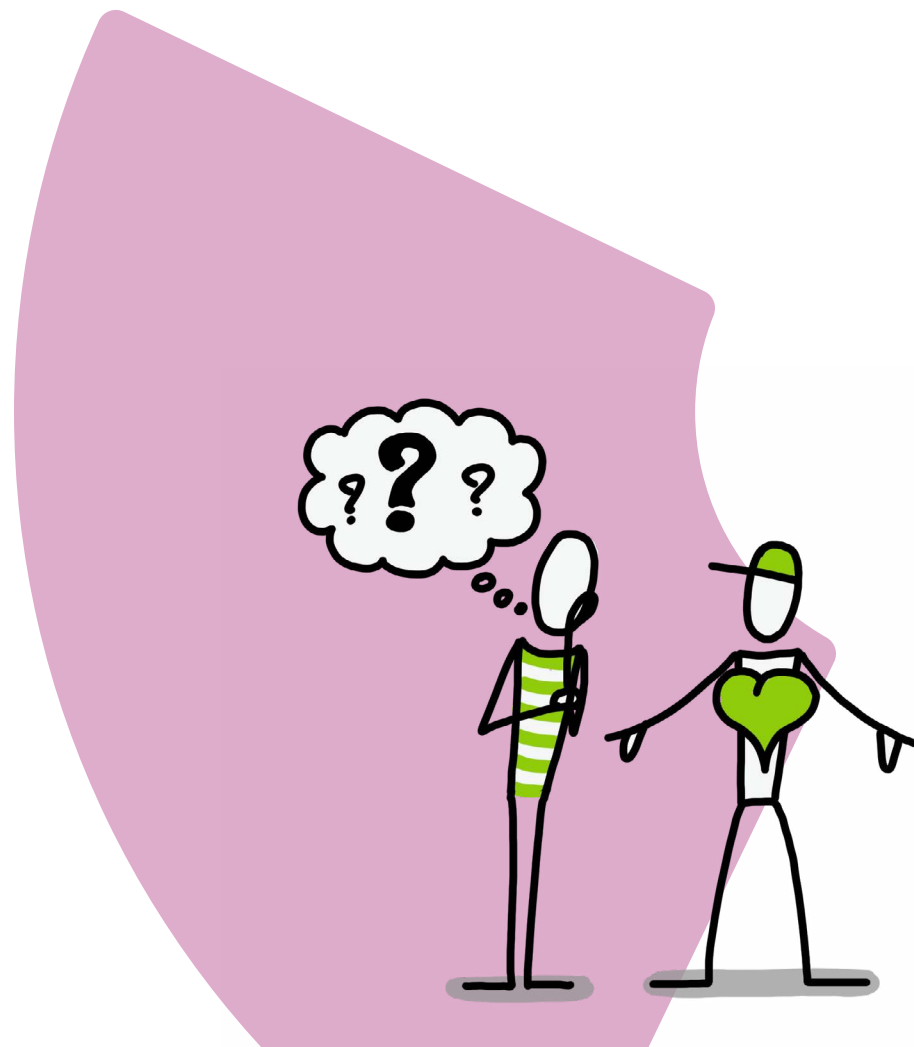


BIEN-ÊTRE AUTONOMIE

RÉSILIENCE ESTIME DE SOI ...

Pictobello®





- réflexive : en accompagnant la réflexion et l'expérience vécue, en questionnant sa posture, ses pratiques et ses propres CPS ;
- empathique : en se rendant disponible et en se connectant à chacun avec intérêt ;
- ouverte : en faisant circuler la parole, en acceptant les points de vue, sans imposer ses solutions ou sa vision, sans projeter ses propres croyances ;
- à l'écoute : en adoptant une écoute active, à tous les niveaux (langage verbal, para-verbal, non verbal, etc.) ;
- soutenance : en considérant l'erreur comme une opportunité d'apprentissage ;
- positive : en créant un climat de groupe positif, en orientant l'attention sur les aspects positifs ;
- respectueuse : en acceptant et tenant compte des différences de rythme et de participation.

Exemple

Un éducateur de maison de jeunes organise des ateliers CPS dans son association tous les lundis. Mardi, lors d'une activité habituelle (hors activité CPS), un jeune arrive en retard et s'est installé directement dans le local d'activités. L'éducateur accueille le jeune avec bienveillance et est à l'écoute sans présupposer les raisons de son retard avant de lui rappeler l'importance d'être à l'heure pour le bon déroulement de l'activité. Il garde une posture favorable au renforcement des CPS quelle que soit l'activité.

Les ateliers CPS

Les ateliers collectifs sont un merveilleux outil pour expérimenter les CPS de manière active.

Parmi les critères d'efficacité, on distingue le fait que ces ateliers sont organisés de manière régulière et s'inscrivent dans le temps pour permettre le renforcement des CPS.

Lors d'un atelier CPS, l'intervenant sera transparent dans ses intentions : il s'agit d'énoncer clairement les objectifs et le déroulement de l'activité. Il respectera l'opinion et le choix de chacun. Il s'agit aussi de ne pas imposer des comportements prédéterminés, respecter les différences et laisser aux personnes la liberté de ne pas participer.

Une pédagogie expérientielle et interactive

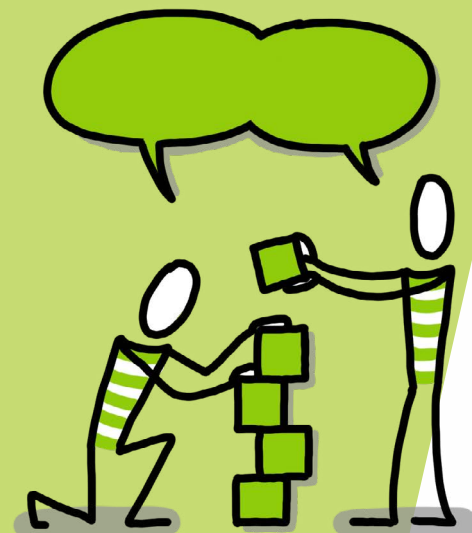
Le développement des CPS est étroitement lié à la mise en place d'actions où l'apprentissage passe par l'expérience et la participation active. Il s'agit d'ateliers dits expérientiels, par exemple des jeux de rôles, des mises en situation, des ateliers de connaissance de soi.

En effet, une pédagogie permettant aux jeunes d'expérimenter des situations, de manière participative et coopérative, de les impliquer dans l'activité, a tout son sens et est particulièrement indiquée.

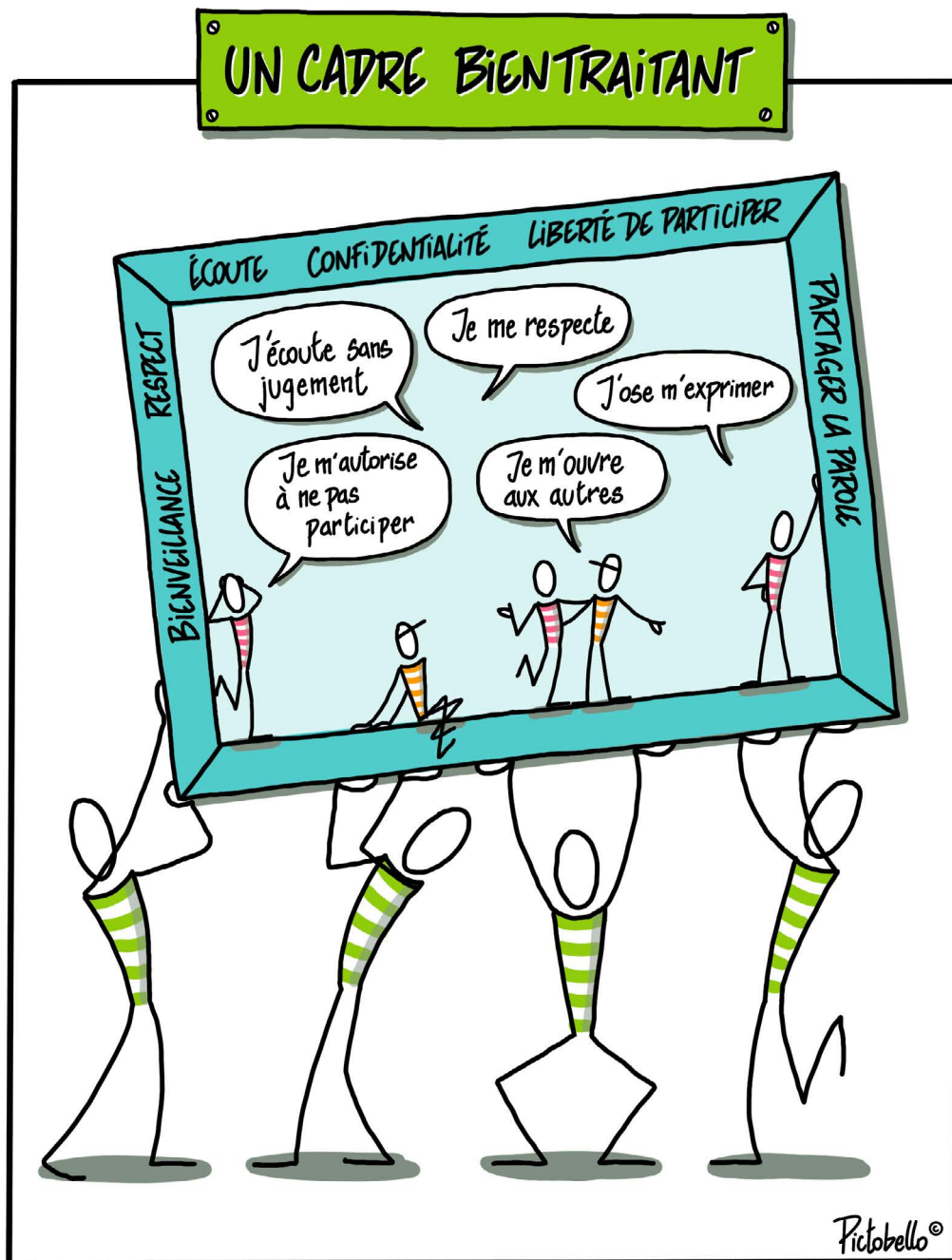
Les compétences vont être renforcées grâce à l'expérience vécue, au questionnement, au travail sur les représentations, aux interactions, à l'observation et à l'imitation, au retour sur son propre vécu, dans un cadre positif et un climat relationnel bienveillant.

Ces méthodes doivent permettre aux participants de "recontextualiser" l'intervention c'est-à-dire, aider le jeune à faire le lien entre l'objectif de l'activité et son quotidien, pointer la compétence mobilisée et son utilité au quotidien.¹²

L'intervenant éducatif est là pour renforcer, susciter la participation, l'expression...



¹² Entretien avec Béatrice Lamboy, promotrice-idf.fr



Des ateliers structurés

La trame d'un atelier CPS comporte plusieurs étapes, chacune ayant son importance dans le processus de renforcement des CPS. L'outil est un prétexte, c'est la succession des étapes qui permet le renforcement des CPS et qui qualifie l'activité d'atelier CPS.

1. Prendre un temps d'accueil

Prévoyez un temps pour accueillir les participants, créez un espace de confiance pour démarrer l'activité, brisez la glace avec une petite animation. Les brise-glace peuvent avoir différents objectifs : apprendre à se connaître, créer une énergie commune et dynamique, accueillir les énergies de chacun... Dans tous les cas, ils permettent de marquer le point de départ de l'activité.

2. Installer un cadre bientraitant

Dans l'approche CPS, le cadre bientraitant est incontournable.

En effet, les jeunes doivent être dans des conditions favorables pour mobiliser leurs ressources et exercer leurs compétences lors de l'atelier. Le cadre bientraitant favorise la prise de parole, l'écoute et le respect de chacun.

Coconstruisez ce cadre à partir des besoins exprimés par chacun pour se sentir dans de bonnes conditions lors de l'atelier. Conservez ce cadre affiché lors de la séance afin d'y revenir, de le rappeler pour susciter la participation ou éviter des débordements.

Vous pouvez :

- demander aux jeunes quels éléments sont essentiels pour qu'ils se sentent bien dans le groupe. Vous pouvez également donner votre avis ;
- au fur et à mesure de la prise de parole, notez ces éléments sur une affiche ;
- lorsque plus aucun élément n'est amené par les participants ou vous-même, demandez aux jeunes s'ils sont en accord avec tous les éléments. Si non, modifiez-les ;
- une fois que tout le monde est en accord, il est temps de valider le cadre en groupe. N'hésitez pas à remettre au propre ce cadre ou même à le sketchnoter (facilitation visuelle).

Conseils :



- la confidentialité est un élément important à mettre dans le cadre. N'hésitez pas à l'ajouter vous-même si les participants ne le proposent pas.
- dans le TechniKit de Résonance et sur le site du CEDIP, vous trouverez différentes idées de brise-glace.

Vous trouverez des idées d'ateliers CPS à adapter en fonction de votre public sur le site **Cartable des compétences psychosociales : cartablecps.org**.

3. Enoncer l'objectif de l'activité

Expliquez, sans dévoiler tout le contenu de l'activité, et re-contextualisez la séance par rapport aux autres déjà organisées.

4. Expérimenter via une activité, un outil

Il s'agit de vivre une expérience, de l'analyser et ainsi d'activer une compétence. L'outil utilisé n'est qu'un support. L'activité sera choisie en fonction de l'objectif à atteindre (exemple : connaissance de soi), de l'âge des participants, de la taille du groupe, du niveau de compréhension (on travaillera par exemple en amont le vocabulaire des émotions avant une activité).

5. Prendre conscience et analyser

Ensemble, analysez/observez ce qui se joue. Ecoutez les premiers ressentis, idées, questionnements qui ressortent après l'expérimentation. Dans cette phase, il s'agit de questionner les participants sur la manière dont ils ont vécu l'activité, ce que cela a suscité en eux, les difficultés qu'ils ont rencontrées, ce qu'ils ont mis en place pour répondre à la consigne...

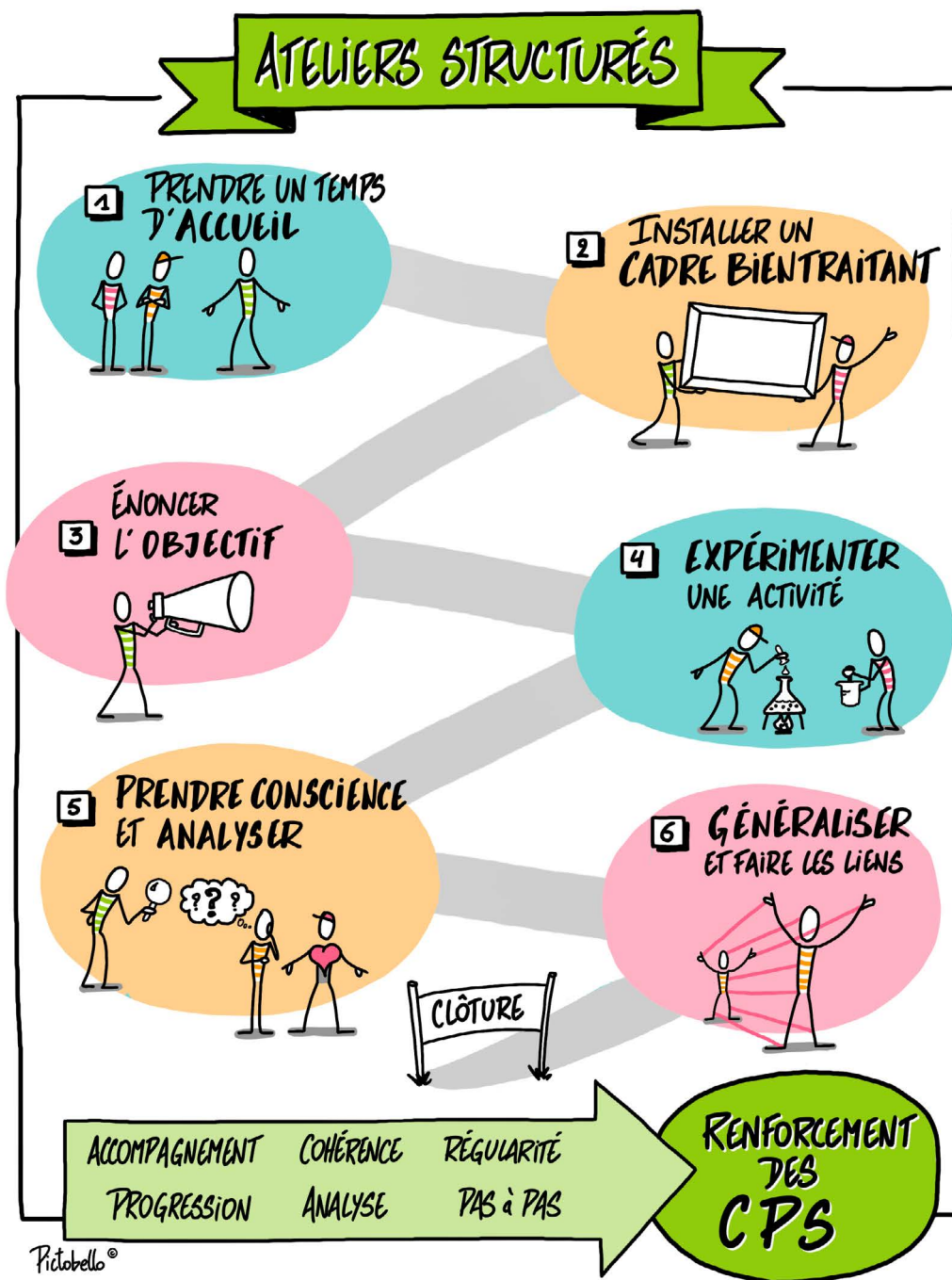
6. Généraliser et faire le lien avec le quotidien

Etablissez des liens avec des situations connues ou vécues par les jeunes. A cette étape le participant doit pouvoir saisir "le sens" de ce qui vient d'être fait pour permettre le transfert dans des situations nouvelles.

Il est également important de prendre un temps pour permettre l'appropriation : permettre aux participants d'établir personnellement ce qu'ils ont appris de cette activité en leur demandant de compléter par exemple la phrase : "je repars avec...".

Enfin, prendre le temps de clôturer l'activité pour terminer sereinement. C'est important d'évaluer l'activité pour s'adapter lors des prochaines séances, de rappeler le cadre pour insister sur l'élément de confidentialité et de terminer par un temps d'au revoir.

Vous trouverez à la fin de ce carnet, une fiche animation détaillée.



Quelques points d'attention pour le renforcement des CPS

- **Au quotidien, grâce aux activités proposées aux jeunes, nous pouvons mobiliser les CPS et contribuer à les développer.**

Exemple

Un éducateur organise une activité pour permettre aux jeunes de se mettre d'accord sur leur sortie de fin d'année, il utilise un outil d'animation permettant de faire émerger le choix du groupe. Dans une approche CPS, il commencera par annoncer l'objectif de l'animation : "nous allons travailler sur notre manière de coopérer et de faire des choix". Après l'activité, il donnera un temps de parole où chacun pourra s'exprimer sur la manière dont il a vécu l'activité, analyser ce qui s'est vécu et ce que l'on peut apprendre de cela. Ce sont ces dernières étapes qui permettent le renforcement des CPS, d'autant plus lorsqu'elles seront réitérées dans d'autres activités.

- **La cohérence avec le contexte :** le contexte dans lequel évolue le jeune a toute son importance dans le renforcement des CPS. Il est important que l'école, l'association, toute structure qui accueille le jeune puisse réfléchir aux conditions favorables pour que les jeunes aient la possibilité de mobiliser leurs ressources et exercer leurs compétences.¹⁴

Il s'agit donc d'offrir un cadre en adéquation avec les messages portés par l'approche des CPS. Lorsque le cadre général n'est pas favorable à la prise de parole du jeune ou l'expression de ses émotions, de ses opinions, l'environnement à plus petite échelle peut être amélioré. Par exemple, la posture de l'adulte responsable, ou l'aménagement du local peut avoir un impact positif.

- **Éthique :** il est bon de noter que certains aspects éthiques sont aussi à prendre en considération : respecter le choix de chacun, ne pas imposer de comportements normatifs, ne pas recourir à la culpabilisation pas plus qu'à la stigmatisation, laisser la liberté de ne pas participer, respecter les différences notamment culturelles, s'abstenir de tout jugement moral et viser à réduire les inégalités sociales. Ces balises éthiques participent au cadre bientraitant et favorisent la participation.
- **Collectif/ individuel :** lors des ateliers CPS, le cadre bientraitant permet de fixer les règles de fonctionnement du groupe. L'intervenant est garant de ce cadre. Ce qui se vit dans les ateliers collectifs peut faire émerger des situations qui nécessitent un suivi individuel. Or ce dispositif collectif n'est pas le lieu pour "traiter" de difficultés psychosociales plus personnelles. L'intervenant veillera à orienter le jeune vers les services adéquats après avoir pris un moment avec lui en dehors de l'atelier.

¹⁴ RRAPPS, Renforcement des compétences psychosociales, les critères d'efficacité, octobre 2020, rrapps-bfc.org

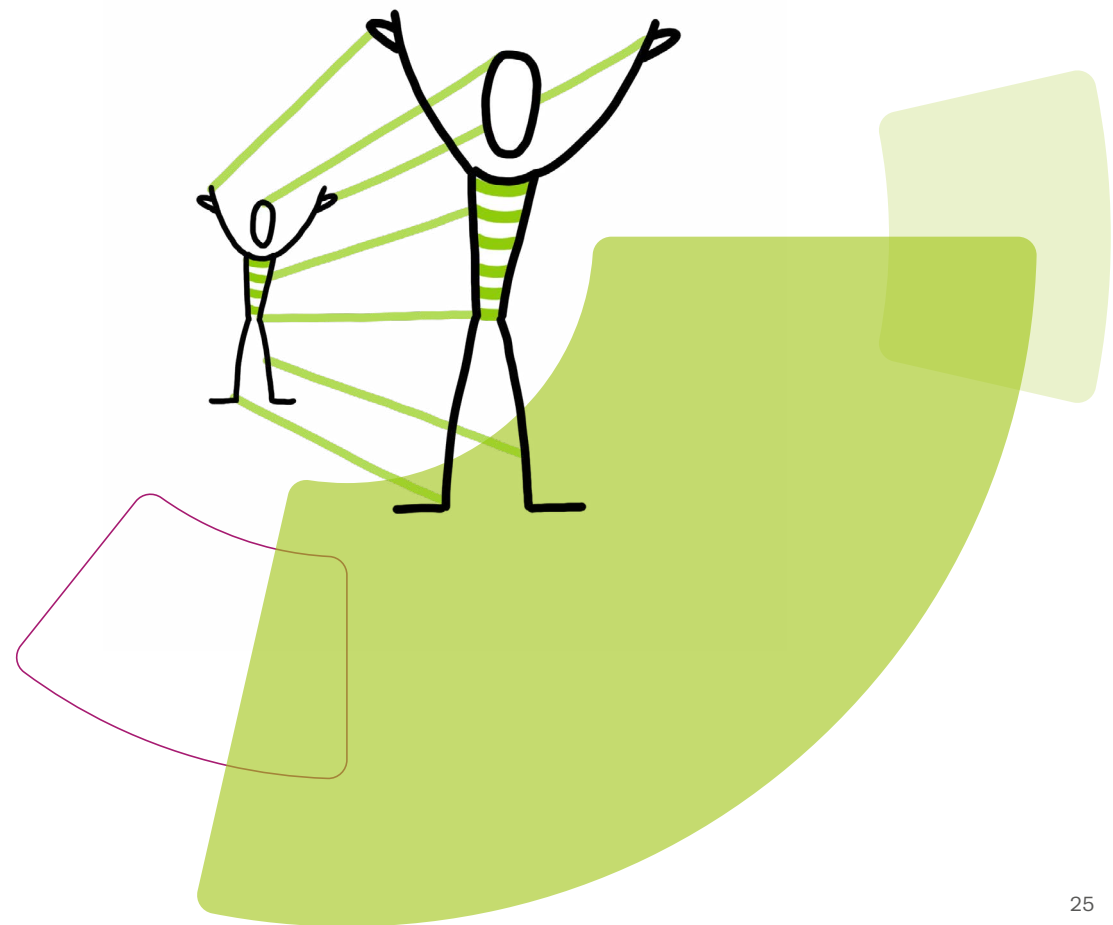
Le mot de la fin

L'approche des CPS a toute sa place dans le quotidien des intervenants éducatifs dans une approche de prévention et de promotion de la santé des jeunes.

Il s'agit bien d'accroître les compétences des jeunes à "agir pour" et non "lutter contre". Loin d'être une recette miracle, elle donne cependant des résultats grâce notamment aux deux aspects développés dans ce carnet : l'adoption d'une posture professionnelle favorable et la mise en place d'ateliers expérientiels qui s'inscrivent dans le temps.

Les bénéfices de l'approche concernent le jeune mais aussi d'autres aspects tels que la relation intervenant/jeune et l'ambiance de travail.

Elle demande cependant une remise en question et un engagement sur la durée, même à petits pas. Soutenir le renforcement des CPS auprès des jeunes c'est investir pour leur bien-être, c'est les aider à développer des facteurs de protection pour leur santé mentale.





Ressources

- **Cultures et Santé** : vous trouverez sur ce site le Focus santé consacré aux CPS des adultes en promotion de la santé ainsi qu'un répertoire de ressources CPS : cultures-sante.be
- **Savoirs d'intervention** : à l'initiative de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, le site a été conçu pour renforcer et légitimer la qualité des actions des intervenants en promotion de la santé à partir des stratégies et leviers d'efficacité issus de la recherche et des savoirs professionnels et ce pour trois thématiques : les CPS, les écrans et la nutrition. savoirdintervention.org
- **Le cartable des compétences psychosociales** : développer par l'IREPS Pays de la Loire, ce site contient une mine d'informations et d'activités sur les CPS avec des témoignages d'intervenants éducatifs. cartablecps.org
- **Scholavie** : le site propose des outils et ressources sur les CPS mais aussi une plateforme de formation. scholavie.fr
- **PIPSA** : le site dédié aux outils sur différentes thématiques en promotion de la santé dont les CPS. pipsa.be
- **En santé à l'école** : il propose des repères pédagogiques et méthodologiques, des parcours, des séances, des activités à mener avec les enfants. Il offre aussi des supports utiles pour communiquer vers les enfants, parents, collègues, élus, partenaires. ensantealecole.org
- **Rheseau** : La brochure en ligne "Navigation au cœur de la santé mentale" créée par le Réseau Hainuyer pour l'Épanouissement et la Santé mentale des Enfants, Adolescents et Usagers assimilés (RHESEAU) en collaboration avec le CLPS de Charleroi-Thuin. rheseau.be/une-nouvelle-brochure-pour-le-bien-etre-a-lecole
- **Mutualité chrétienne** : mc.be/competences-psychosociales

Fiche animation d'une activité CPS

Timing : nous conseillons une durée adaptée à la tranche d'âge de votre groupe. Assez courte pour respecter le rythme de tous et assez longue pour permettre l'expérimentation de l'activité. Sur cette fiche, nous vous proposons un timing d'environ 90'.

Nombre de participants : nous conseillons des groupes de maximum 15 personnes afin de permettre une plus grande expression de tout le monde.

1 Le temps d'accueil
Objectif de cette phase : prendre le temps d'accueillir les participants.
Timing : 10' sauf si première séance

Au préalable :

- Installez le local en fonction de l'activité. De manière générale, pour les discussions une disposition des chaises (sans table) en rond est préférable afin de faciliter les échanges. En contexte scolaire, il est conseillé de choisir une salle différente de la classe.
- Disposez le matériel nécessaire à l'activité.

Accueil :

- Prenez le temps de dire bonjour et d'accueillir chaque participant.



Conseil : n'hésitez pas à proposer un rituel d'accueil. Par exemple, lors de chaque séance vous accueillez les participants avec une musique de fond et quand celle-ci se coupe, la séance démarre.

- Organisez un brise-glace rapide. Les brise-glace peuvent avoir différents objectifs : apprendre à se connaître, créer une énergie commune et dynamique, accueillir les énergies de chacun... Dans tous les cas, ils permettent de marquer le point de départ de l'activité.



Conseil : dans le TechniKit de Résonance et sur le site du CEDIP, vous trouverez différentes idées de brise-glace.

2 Le cadre bientraitant
Objectif de cette phase : créer un espace de confiance pour démarrer l'activité.
Timing : 5', sauf si première séance 15'

- Prenez le temps lors de la première séance du groupe de **construire le cadre bientraitant**. Cet élément permet de favoriser la prise de parole de chacun, de créer un climat d'écoute et de respect et de mettre un cadre sécurisant.
 - Demandez au groupe quels éléments sont essentiels pour qu'ils se sentent bien dans le groupe. Vous pouvez également participer à ce moment.

- Au fur et à mesure de la prise de parole, notez ces éléments sur une affiche.
- Lorsque plus aucun élément n'est amené par les participants ou vous-même, demandez au groupe s'ils sont en accord avec tous les éléments. Si non, modifiez-les.
- Une fois que tout le monde est en accord, il est temps de valider le cadre : par une signature, un "oui", un signe de main...
- N'hésitez pas à remettre au propre ce cadre ou même à le sketchnoter.



Conseil : la confidentialité est un élément important à mettre dans le cadre. N'hésitez pas à l'ajouter vous-même si les participants ne le proposent pas.

• Lors des séances suivantes,

- rappelez le cadre aux participants et affichez-le ;
- demandez-leur s'ils veulent ajouter des éléments ;
- ajoutez des éventuels éléments spécifiques à l'atelier que vous allez vivre.

3 L'énoncé de l'objectif
Objectif de cette phase : amener un but à la séance et faire du lien avec les précédentes.
Timing : 2'

Expliquez l'objectif de l'activité sans dévoiler tout le contenu et re-contextualisez la séance par rapport aux autres déjà organisées.

4 L'expérimentation
Objectif de cette phase : vivre une expérimentation permettant par l'analyse de celle-ci d'activer une compétence. Choisissez votre activité en fonction de l'objectif que vous voulez atteindre, de l'âge des participants et de la taille du groupe.
Conseil : commencez par des activités de connaissance de soi afin que le groupe puisse apprendre à se connaître avant de démarrer des activités plus engageantes émotionnellement.
Timing : En fonction de l'activité mais conseillé 15-20'

Règles : expliquez les règles et vérifiez qu'elles soient bien comprises. Vous pouvez demander à un participant de les réexpliquer avec ses mots au groupe.

Place à l'expérimentation : faites confiance à l'activité et essayer de respecter au maximum les règles.



Conseil : différents sites référencent des activités en fonction des compétences mobilisées, par exemple : le cartable des CPS, PromoSanté Ile de France, La boîte à outils des CPS...

5

La prise de conscience

Objectif de cette phase : écouter les premiers ressentis, idées, questionnements qui ressortent après l'expérimentation.

Timing : 10'

Les questionner : vous pouvez donc poser des questions telles que :

- Qu'avez-vous ressenti durant l'animation ?
- Est-ce une activité agréable ?
- Qu'avez-vous observé ?
- Qu'est-ce qui vous a marqué ?



Conseil : durant cette phase, il est conseillé d'avoir une liste d'émotions visibles (par exemple : le langage des émotions, la roue des émotions...) pour que tout le monde puisse s'en inspirer.

D'autres questions plus spécifiques à l'activité peuvent être posées (voir dans les règles).



Conseil : il est essentiel qu'à tout moment durant l'animation et encore plus durant cette phase, l'animateur ait une posture bienveillante et de non-jugement. L'animateur est présent pour accueillir toutes les émotions sans les juger et sans devoir y répondre.

6

La généralisation, l'appropriation et la clôture

Objectif de cette phase : établir des liens avec des situations connues ou vécues des jeunes. Pouvoir également établir un lien personnel et ensuite clôturer sereinement l'activité

Timing : 30'

- **Généralisation :** établir des liens avec des situations connues ou vécues des jeunes. A cette étape le participant doit pouvoir saisir "le sens" de ce qui vient d'être fait pour permettre la recontextualisation attendue, le transfert dans des situations nouvelles.¹⁵

Vous pouvez donc poser des questions telles que :

- Que retirez-vous de cette activité ?
- Quel lien pouvez-vous faire avec votre quotidien ?
- A quoi cela peut-il servir dans votre vie ?

D'autres questions plus spécifiques à l'activité peuvent être posées.



Conseil : veillez à ce que les jeunes amènent eux-mêmes ces éléments de synthèse ou à les aiguiller en affinant les questions posées. Il est également normal que tous les éléments de synthèse ne se retrouvent pas dans les réponses des jeunes. En effet, la généralisation peut prendre du temps et de la répétition.

- **Appropriation :** permettre aux participants d'établir personnellement ce qu'ils ont appris de cette activité.

Différentes possibilités existent pour exprimer ce avec quoi ils repartent :

- le noter dans un carnet de bord ;
- le dessiner sur une fresque commune ;
- le partager au groupe, "Je repars avec..." ;
- ...



Conseil : la trace (écrite, dessinée, auditive...) permet aux participants de refaire du lien entre les différentes activités.

- **Clôturer l'activité :** évaluer l'activité et terminer l'activité sereinement.

- **Evaluer l'activité :** plusieurs méthodes existent pour évaluer une activité, cette évaluation a pour objectif de prendre la température du ressenti des participants ainsi que de pouvoir s'adapter pour les prochaines activités. Celle-ci peut être rapide (par exemple : noter sur un post-it un point d'amélioration et un point à garder, coller le post-it sur la porte en quittant la salle).



Conseil : le TechniKit de Résonance vous propose différentes méthodes d'évaluation.

- **Rappel du cadre :** le rappel du cadre de confidentialité est essentiel pour s'assurer que personne ne sera sujet à des moqueries...



Conseil : certaines activités pouvant être lourdes émotionnellement, rappelez où les jeunes peuvent trouver des personnes ressources référentes dans votre établissement ou à l'extérieur.

- **Se dire au revoir :** comme pour l'accueil, n'hésitez pas à ritualiser l'au revoir. Par exemple, vous pouvez terminer par quelques exercices de respiration ensemble.

¹⁵ cartablecps.org

Education aux médias, alimentation, puberté...
la MC crée divers outils pédagogiques en lien
avec la santé.

Découvrez-les tous
sur **mc.be/sante/outils-publications**



MC. Avec vous pour la vie.