

Formation animée par Anne-Sophie Brieu

Coordinatrice du Centre Ressources de l'ADDCAES

ressources@addcaes.org



migration
addcaes
interculturalité
interculturalité
interculturalité

DEVELOPPER LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES DANS UNE SOCIETE INTERCULTURELLE



Association créée en 1981 à la demande des services de l'Etat de Savoie pour coordonner les actions auprès des personnes étrangères.

OBJECTIF: Favoriser l'intégration des personnes étrangères sur le territoire

L'ADDCAES est un centre ressources spécialisé sur les migrations, l'interculturalité et le droit des étrangers.

SERVICES PROPOSES :

- **ACTIONS AUPRÈS DES PUBLICS ÉTRANGERS** (demandeur.es d'asile, bénéficiaires de la protection internationale, jeunes majeurs, femmes, nationalité française)
- **ACTIONS AUPRÈS DES PROFESSIONNEL.LES** (service juridique en droit des étranger.es, formations, interprétariat, consultations de psychologie interculturelle, centre ressources parentalité, analyses des pratiques professionnelles)

Des ressources pour les **professionnels, bénévoles** et **élus** qui développent des **projets de promotion de la santé** :

NOS SERVICES & ACTIONS

- Des lieux d'accueil physique dans chaque département.
- Du conseil méthodologique.
- Des formations.
- L'accompagnement de projets de terrain.
- Des ressources et un accompagnement documentaire.
- Des ressources en ligne.

Un appui aux **dynamiques locales, partenariales** et institutionnelles, par des programmes thématiques, déclinés en territoires et/ou en région

Santé
mentale

Alimentation,
activité
physique et
rythmes de vie

Mois sans tabac
et addictions

Compétences
psychosociales

Médiation
en santé et
Précarité

Santé
sexuelle

Santé
environnement

Illettrisme et
littératie

Éducation
thérapeutique
du patient

Fondamentaux en promotion de la santé : méthode, données probantes...

UNE STRUCTURE RESSOURCE AU NIVEAU RÉGIONAL (ET DÉPARTEMENTAL) :

PROMOTION SANTÉ ARA

DÉLÉGATION SAVOIE

LES RIVES DE L'HYÈRES

177 AVENUE DU GRAND VERGER

73000 CHAMBERY

04 79 69 43 46

➔ DES PUBLICATIONS SUR LES CPS (CI-CONTRES)

➔ DES FORMATIONS / SENSIBILISATIONS :

[HTTPS://WWW.PROMOTION-SANTE-ARA.ORG/FORMATIONS/](https://www.promotion-sante-ara.org/formations/)



Colloque – Les compétences psychosociales : un (en)jeu d'enfant ? (mai 2022)

Développer les compétences psychosociales en promotion de la santé (avril 2022)



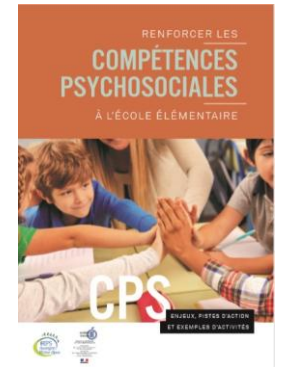
SAVOIRS D'INTERVENTION

Site internet – Savoirs d'intervention



Agir à fond les CPS – Un programme régional de renforcement des compétences psychosociales des enfants de 9 à 12 ans (2019-2023)

Renforcer les compétences psychosociales à l'école élémentaire (novembre 2019)



Renforcer les compétences psychosociales des 7-12 ans dans et hors l'école (novembre 2019)

PRESENTATION CROISEE

- Qui suis-je ?
- Que fais-je ?
- Pourquoi je viens à cette formation ?
- Qu'est-ce que j'attends de ces journées ?

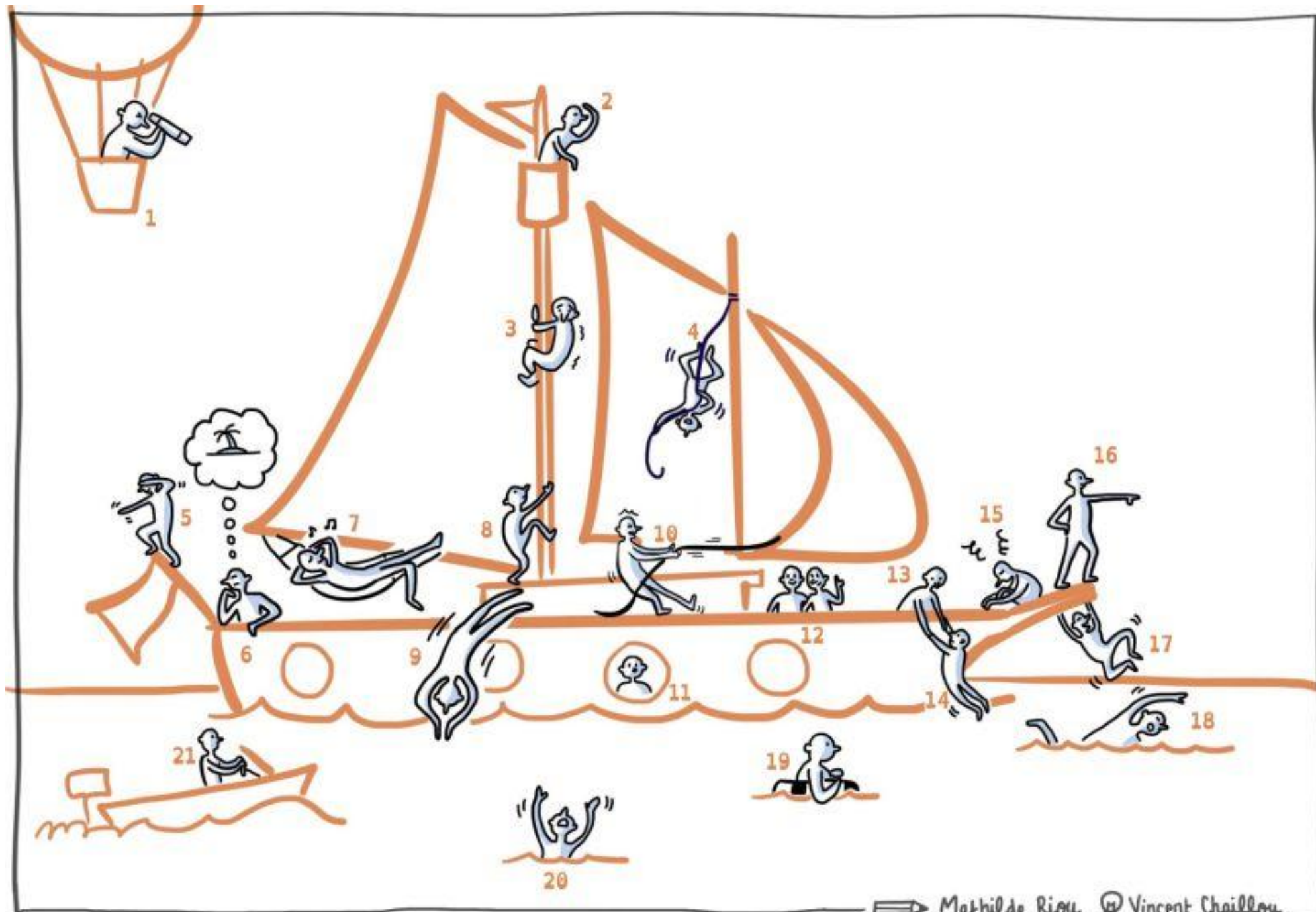


Merci de ne pas prendre de notes.

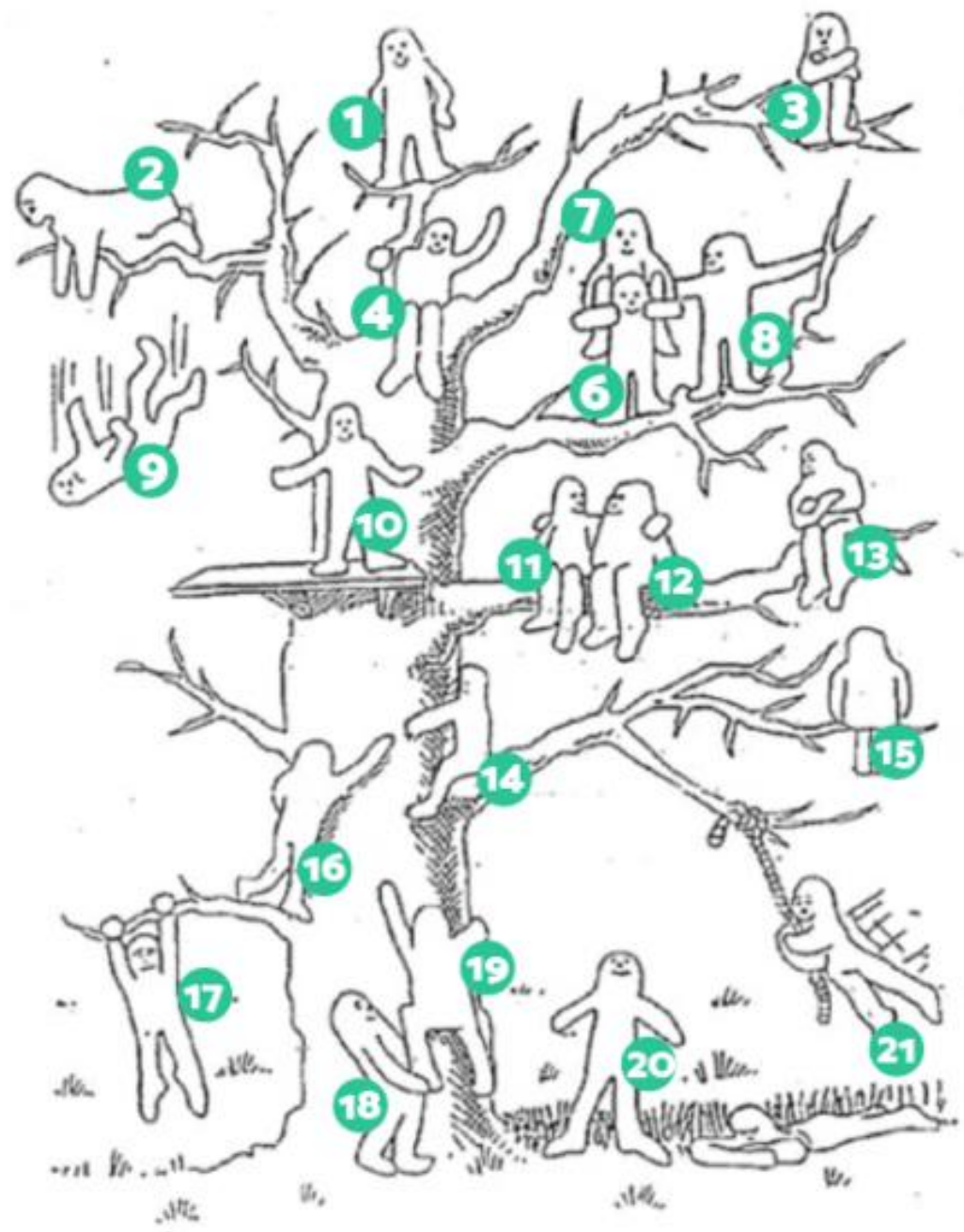
5 mn x 2 : 10 minutes, puis présentation en plénière

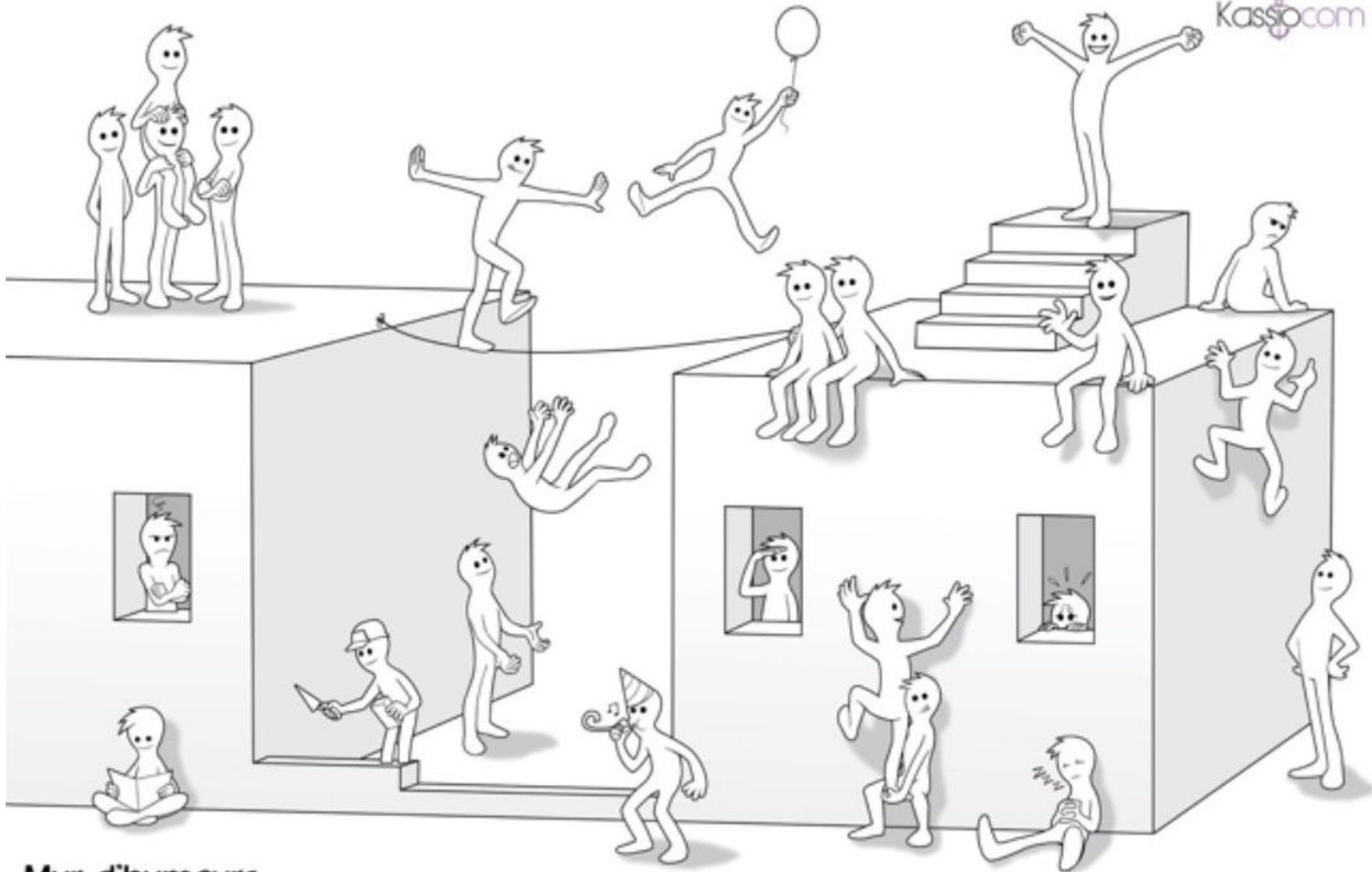
LA MAISON DES ÉMOTIONS





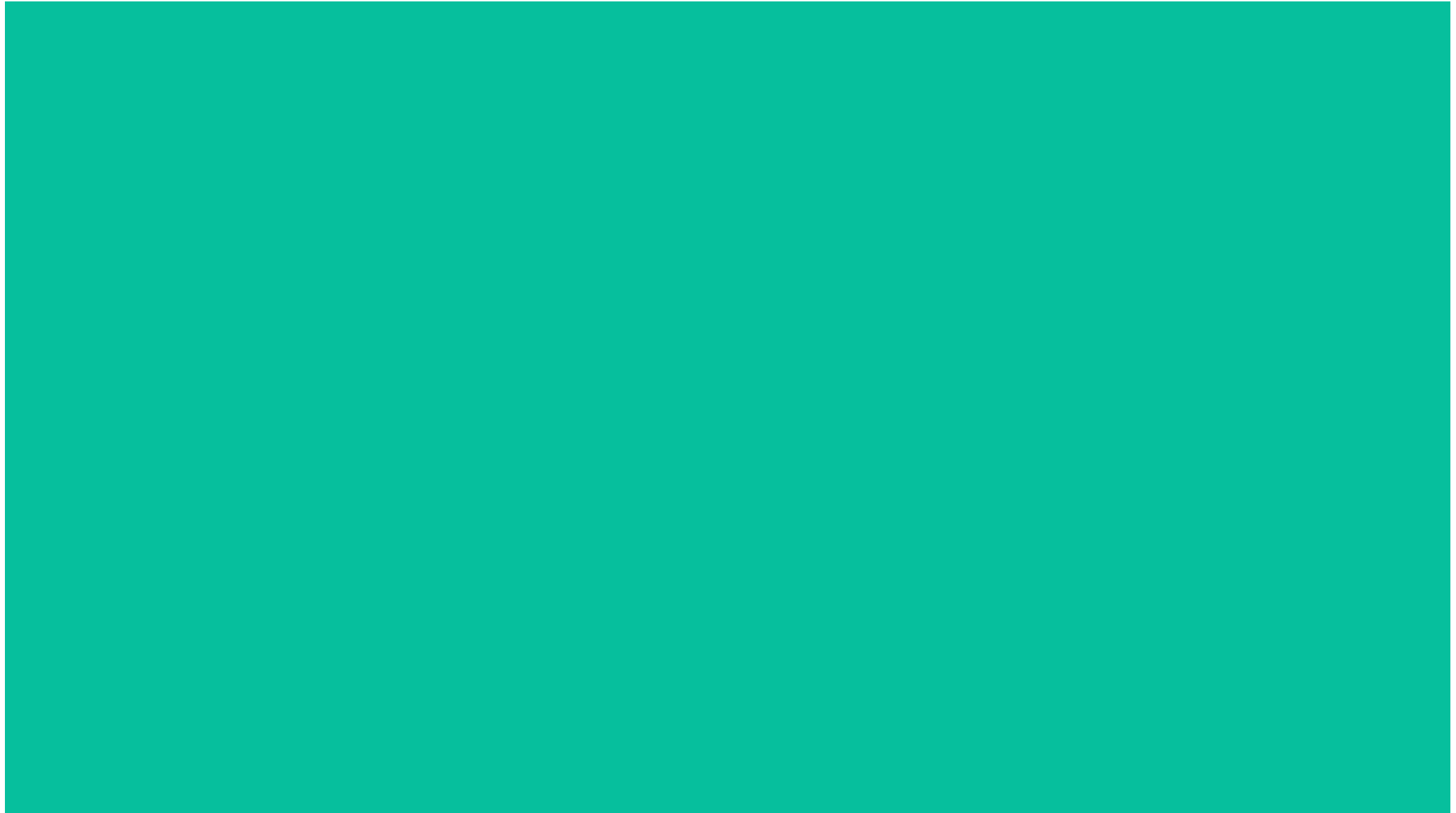
Mathilde Riou @ Vincent Chailou





Mur d'humeurs

DEFINITION DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES



DEFINITION DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

“Les compétences psychosociales sont 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.”

OMS, Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies,
« Life skills education in schools » (1993)

“Les compétences psychosociales sont à considérer comme des outils d'adaptation cognitive, émotionnelle, comportementale permettant à un individu de faire face aux situations de la vie en respectant les autres et en collaborant avec eux”.

Jacques Fortin, pédiatre et Professeur honoraire de la faculté de médecine de Lille

PRESENTATION DES CPS (classification de 2021)



Les compétences cognitives



>Avoir conscience de soi :

connaissance de soi, penser de façon critique, auto-évaluation positive, attention à soi



>Capacité de maîtrise de soi :

gérer ses impulsions, atteindre ses buts



>Prendre des décisions

constructives : faire des choix responsables, résoudre des problèmes de façon créative



Les compétences émotionnelles



>Avoir conscience de ses émotions et de son stress :

comprendre les émotions et le stress, identifier ses émotions et son stress



>Réguler ses émotions :

exprimer ses émotions de façon positive, gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles)



>**Gérer son stress** : réguler son stress au quotidien, capacité à faire face (coping) en situation d'adversité



Les compétences sociales



>Communiquer de façon constructive :

capacité d'écoute empathique, communication efficace



>Développer des relations constructives :

développer des liens sociaux, des attitudes et comportements prosociaux



>Résoudre des difficultés :

savoir demander de l'aide, capacité d'assertivité et de refus, résoudre des conflits de façon constructive



CLASSIFICATION DES CPS EN 2024

Dans le prolongement de la classification de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et sur la base des connaissances actuelles, il est possible de distinguer **6 compétences générales**, réparties en **3 catégories** :



Les compétences cognitives

qui renforcent les capacités mentales de conscience de soi, de choix et de résolution de problème.



Les compétences émotionnelles

qui favorisent une bonne **régulation des émotions** et du stress.

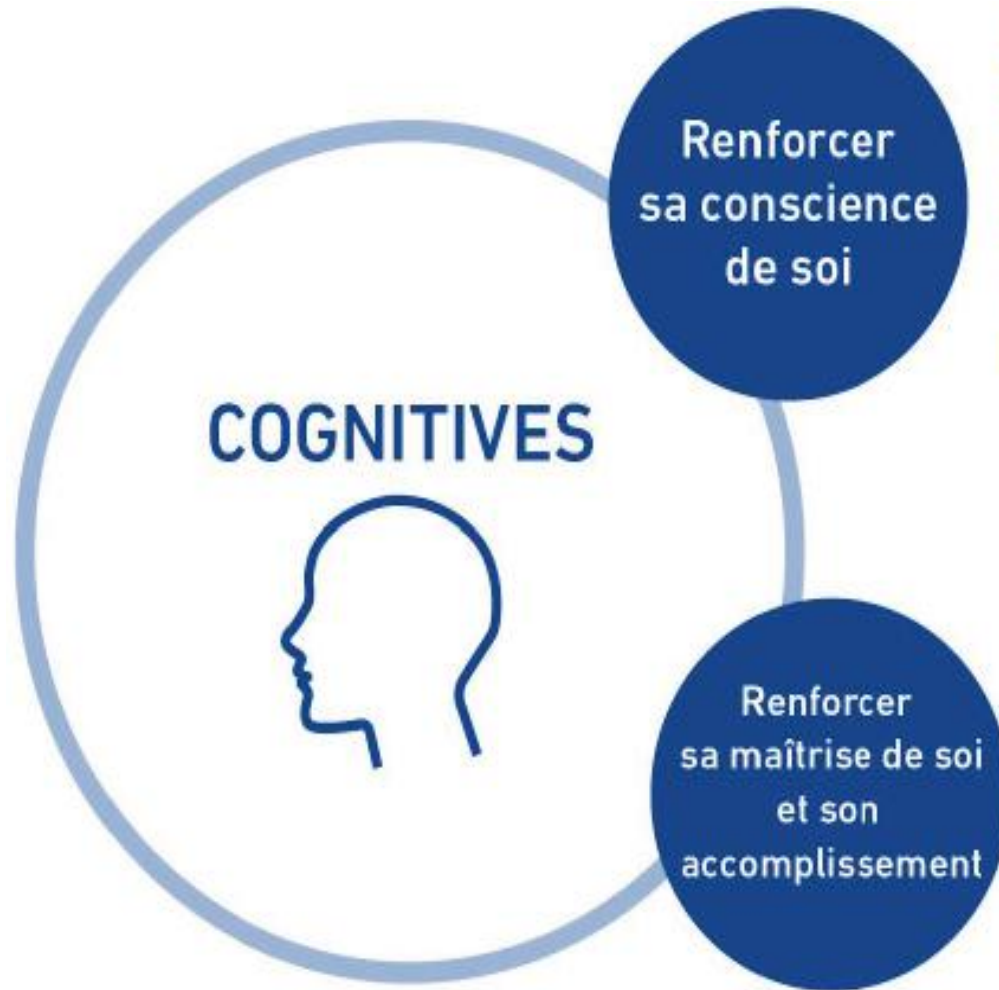
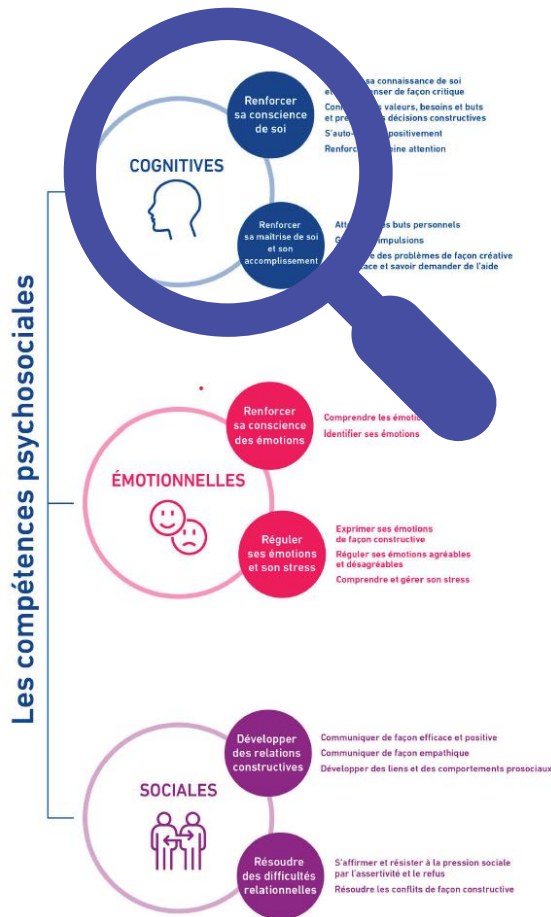


Les compétences sociales

qui permettent de développer une communication et des relations constructives.

(Les compétences psychosociales : l'essentiel à savoir)

Classification des CPS en 2024



Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique

Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives

S'auto-évaluer positivement

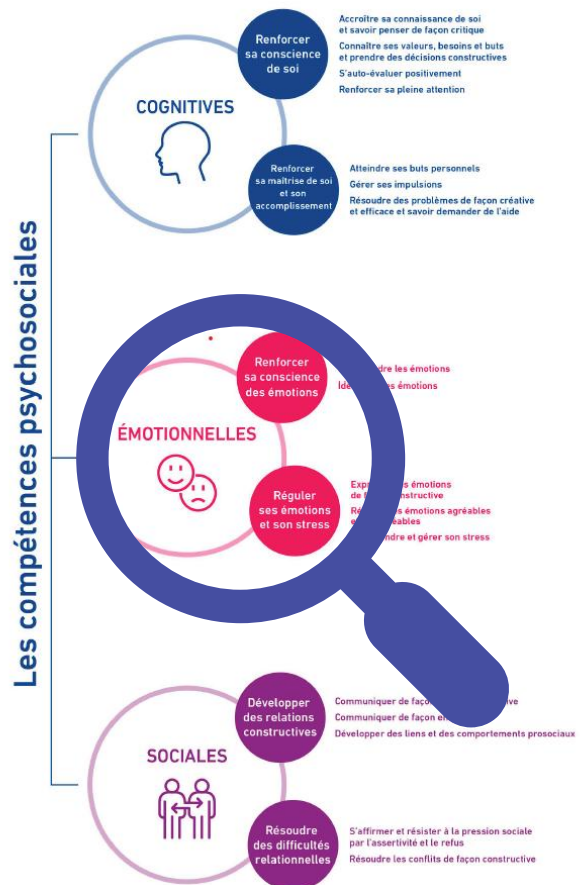
Renforcer sa pleine attention

Atteindre ses buts personnels

Gérer ses impulsions

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

Classification des CPS en 2024



Classification des CPS en 2024



LES EFFETS DES CPS

Les CPS sont un déterminant générique et majeur de la **santé** et du **bien-être** sur lequel il est **possible d'agir dès le plus jeune âge**.

Plusieurs méta-analyses font état **d'effets positifs à court et long termes des programmes CPS** (Lamboy & Guillemont, 2014; Lamboy, 2018) :

- ↗ **de la santé mentale** (+ de bien-être, meilleur développement psychologique, - de troubles anxio-dépressifs et de troubles du comportement)
- ↗ **de la réussite éducative** (meilleurs résultats, + d'insertion, + haut niveau de diplôme, - d'échec scolaire)
- ↘ **des addictions** (- de consommations de tabac, alcool et autres drogues)
- ↘ **de la violence** (+ de comportements pro-sociaux, - d'agressivité, - de comportements délinquants, - de harcèlement scolaire)
- ↘ **des comportement sexuels à risque** (+ d'usage du préservatif ; - de grossesses non désirées)

DEFINITION INTERCULTURALITE

“Ensemble des processus (psychiques, relationnels, groupaux, institutionnels, etc.) générés par les interactions de cultures dans un rapport d’échanges réciproque, et dans une perspective de sauvegarde d’une relative identité culturelle des partenaires en relation”.

Claude Canet,

Professeur émérite Sciences Humaines, Université de Toulouse II

“Renvoie à l’existence et à l’interaction équitable de diverses cultures ainsi qu’à la possibilité de générer des expressions culturelles partagées par le dialogue et le respect mutuel”.

UNESCO - Article 4.8 de la Convention sur la protection et la promotion de la diversité des expressions culturelles.

DEFINITION D'UNE SOCIETE INTERCULTURELLE

Différentes cultures et groupes nationaux, ethniques et religieux **vivant sur le même territoire et entretenant des relations ouvertes** d'interaction, avec des échanges et la reconnaissance mutuelle de leurs modes de vie et valeurs respectives.

Il s'agit dans ce cas d'un **processus de tolérance active** et de maintien de relations équitables au sein desquelles chacun·e a la même importance : il n'y a ni personnes supérieures ou inférieures, ni personnes meilleures ou plus mauvaises... **La diversité est perçue comme un atout** pour la croissance sociale, politique et économique.

LES 4 ETAPES DE LA DEMARCHE INTERCULTURELLE

D'après les travaux de Margalit COHEN-EMERIQUE, docteur en psychologie, experte en relations et communications interculturelles.

- 1°) Se connaître, identifier ses croyances, sa propre vision du monde
- 2°) Prendre conscience des obstacles à la rencontre interculturelle (les zones sensibles telles que les stéréotypes et les préjugés)
- 3°) Chercher à comprendre l'autre, découvrir ses croyances et sa vision du monde
- 4°) Entrer en communication et en négociation interculturelle

Le développement des CPS contribue à une éducation **interculturelle** qui favorise la tolérance, l'esprit d'ouverture, le vivre-ensemble, l'épanouissement de chacun·e et l'intercompréhension mutuelle (entre parents, enfants, adolescent·es, adultes, intervenant·es professionnel·les ou bénévoles).



Outil : L'interculturalité en carte postale

CREATION D'UN CADRE SECURISANT

Outil empruntable à l'ADDCAES ou à
Promotion santé

Possible question de départ :

*“De quoi avez-vous besoin pour être à
l'aise dans le groupe ?”*



[Jeu des besoins pour identifier ses besoins profonds \(comitys.com\)](http://comitys.com)

Alternative jeu gratuit : <https://apprendreaeducer.fr/cartes-besoins-telechargement-gratuit-outil-de-connaissance-de-soi-de-non-violence/>

LA MAIN DU RESPECT



- Pour contribuer à instaurer un **cadre sécurisant** et une communication “idéale”
- *“Pendant la séance que l’on va passer ensemble, je souhaite que tout le monde se sente bien, soit à l’aise pour parler ou pour choisir de ne pas parler. Je vous propose que l’on trouve ensemble 5 règles, comme les doigts d’une main, que chacun devra respecter”.*

De quoi avez-vous besoin, pour être bien dans le groupe?



LA POSTURE DE L'INTERVENANT·E

Pourquoi la posture a son importance ?

- Apprentissage social : les comportements sont influencés par l'expérience directe et par **l'observation de l'entourage.**
 - > Cet apprentissage passe autant par les activités proposées que par la posture et les pratiques adoptées par les actrices et acteurs éducatifs.
- **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.

L'EFFET PYGMALION



LES PROPHÉTIES AUTOREALISATRICES

- Projection de nos représentations et attentes sur les autres quant aux comportements qu'ils vont adopter :

- **Prophéties auto-réalisatrices**

- **Etiquetage, stéréotypes, préjugés** (sur leurs comportements, croyances, capacités, attitudes qui sont généralisés : ATTENTION au risque que les individus puissent se conformer aux jugements qu'on plaque sur eux et sur lesquels ils reviendront difficilement.

« Il s'en fiche des horaires! Il est toujours en retard! »

« Elle n'a pas les mêmes codes que nous, elle ne peut pas comprendre! »

« Il est timide »

Faire des étiquetages positifs et non restrictifs

Exploiter l'effet Pygmalion = attentes positives

Avoir conscience de nos croyances, les modifier si elles sont limitantes envers la personne

LA METHODE SANDWICH



Spécifique positif

Axes d'amélioration (3 maximum)

Mais > et

Global positif

Le feedback, les éléments apportés doivent être sincères, concrets et vérifiables.

LES FREINS A UNE COMMUNICATION DE QUALITE

AFFIRMATION



QUESTIONNER

GENERALISATION



PRECISER ou
FAIRE PRECISER

REJET



ACCUEILLIR (Ecoute
active)

Ecoute active (une personne écoute l'autre, cherche à la comprendre, à décoder son message et lui reflète ce qu'elle dit afin de s'assurer qu'elle l'a bien comprise) :

Ecoute silencieuse

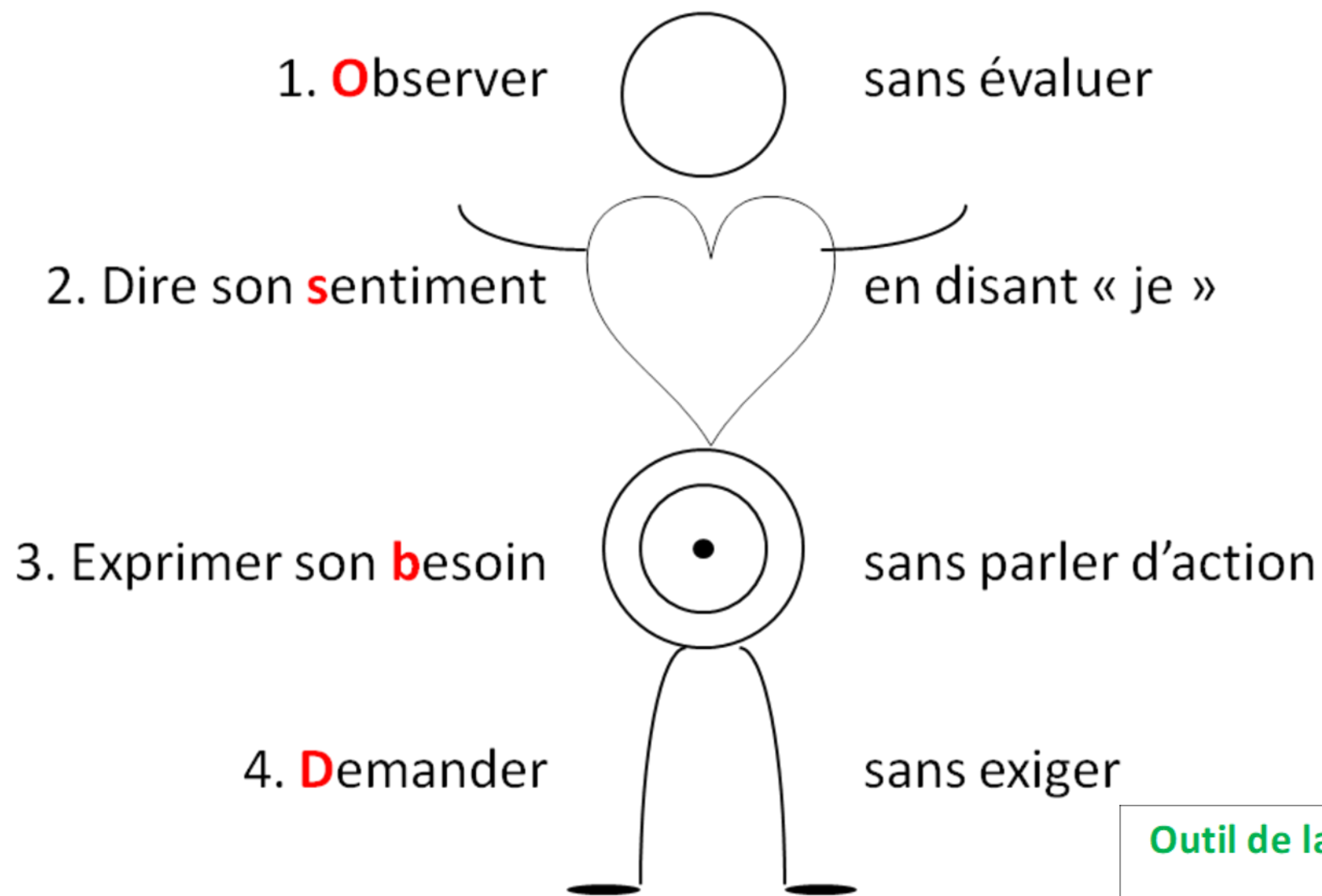
Relance

Reformulation

Résumé

Présenter votre point de vue qu'après
avoir reformulé avec succès celui de
votre interlocuteur·trices.

Le bonhomme « O S B D »



Outil de la Communication Non
Violente

LA MAIN DE L'ASSERTIVITÉ

