

# Livret de l'utilisateur

## COMETE

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES  
EN EDUCATION DU PATIENT

*Outil permettant aux équipes soignantes  
de mieux prendre en compte la dimension psychosociale  
en éducation du patient*

## Sommaire

• Introduction .....	p. 2
• Objectifs de COMETE .....	p. 3
• Contenu de COMETE .....	p. 3
• Pour accéder aux fiches .....	p. 4-5
• Compétences psychosociales, de quoi parlons-nous ? .....	p. 6-7
• Méthode d'élaboration .....	p. 8
• Participants .....	p. 9
• Glossaire .....	p. 10
• Pour en savoir plus... ..	p. 11

## Introduction

L'outil COMETE permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage avec les malades adultes, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou encore l'évaluation. Cet outil propose donc des activités pour développer et évaluer les compétences psychosociales.

Ce projet a été financé par l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ARS Paca). Il a été réalisé par le Comité régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES Paca) avec le concours de professionnels soignants et de représentants de patients.

Tous les éléments constitutifs de COMETE sont téléchargeables sur le site du CRES Paca : [www.cres-paca.org](http://www.cres-paca.org)

### Remarque :

Cet outil a pour ambition d'être une aide pour les équipes. Les manières d'envisager les compétences psychosociales, leur place dans l'éducation thérapeutique du patient (ETP) et la manière de les aborder avec les patients sont multiples. C'est pourquoi cet outil pédagogique n'a pas pour vocation à résumer ce qu'est l'approche psychosociale de la maladie et ne prétend pas explorer l'ensemble des compétences psychosociales des individus, inscrites dans notre système culturel. Les activités proposées peuvent être modifiées.

Les temps d'un programme d'éducation thérapeutique sont des moments privilégiés de la relation soignant-soigné, mais chaque moment d'échange, d'écoute et de partage, qu'il soit formel ou informel, permet également aux patients de développer et de renforcer leurs compétences psychosociales.

L'éducation thérapeutique du patient est aussi un lieu d'accompagnement, de rencontre singulière, une aventure humaine qui ne peut être réduite à l'utilisation de techniques et d'outils.

## Objectifs de COMETE

- Favoriser l'expression des dimensions psychosociales dans le discours du patient et mieux savoir les repérer,
- Développer les compétences psychosociales des patients lors des activités éducatives collectives,
- Évaluer le développement des compétences psychosociales des patients à l'issue de la démarche éducative.

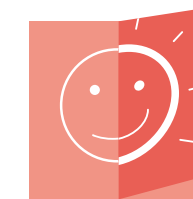
En s'appuyant sur les travaux de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) autour des compétences psychosociales, 8 thématiques ont été choisies par le comité de pilotage pour répartir les compétences psychosociales :



L'appropriation  
de la maladie



L'identification  
et la résolution  
de problèmes



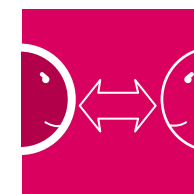
L'image de soi



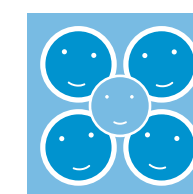
Les projets  
de vie, l'avenir



Les émotions



Le rapport  
aux autres



L'entourage,  
les ressources



La confiance  
en soi


Pour chaque thématique, des compétences ont été identifiées. Elles sont présentées dans le tableau intitulé « Pour accéder aux fiches » en page 4-5.


## Contenu de COMETE


- 1 livret de l'utilisateur
- 47 fiches pédagogiques
- 6 jeux de cartes

# Pour accéder aux fiches


IDENTIFIER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES			
THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
Toutes	Toutes	FICHE 1 - Aide à la construction du bilan éducatif partagé initial	5

DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES			
THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
 L'appropriation de la maladie	Exprimer ses besoins	FICHE 2 - Où j'en suis avec ma maladie ? FICHE 3 - J'ai besoin de...	11 13
	Savoir raconter son histoire/vécu	FICHE 4 - Passé et avenir FICHE 2 - Où j'en suis avec ma maladie ?	18 11
	Exprimer ses croyances, ses représentations	FICHE 5 - Les représentations de la maladie FICHE 6 - Représentations de sa maladie	21 24


 Les émotions	Repérer ses émotions	FICHE 7 - Les mots, les émotions FICHE 8 - Gérer les plaisirs face aux frustrations / privations alimentaires FICHE 9 - Le miroir des émotions	26 28 30
	Exprimer ses émotions	FICHE 7 - Les mots, les émotions	26
	Repérer les situations stressantes	FICHE 10 - Savoir gérer son stress	32
	Mettre en œuvre des stratégies d'ajustement émotionnel	FICHE 9 - Le miroir des émotions FICHE 10 - Savoir gérer son stress	30 32

 L'identification et la résolution de problèmes	Repérer les effets de ma maladie dans la vie quotidienne	FICHE 11 - Effets et problèmes dans mon quotidien	35
	Analyser un problème	FICHE 12 - Faire face... comment ? FICHE 13 - Quel problème ?	37 39
	Repérer l'influence de l'environnement sur ma vie avec la maladie	FICHE 14 - Eco' Santé	44
	Trouver des solutions à un problème	FICHE 11 - Effets et problèmes dans mon quotidien FICHE 15 - L'île déserte FICHE 12 - Faire face... comment ?	35 48 37
	Prendre une décision	FICHE 8 - Gérer les plaisirs face aux frustrations / privations alimentaires FICHE 16 - Le voyage imaginaire FICHE 17 - C'est mon choix FICHE 15 - L'île déserte	28 51 55 48
	Adapter un message/ conseil à ma vie quotidienne	FICHE 18 - Et alors, qu'est ce que je dois faire ?	59
	Anticiper la survenue d'un problème	FICHE 19 - Scénario catastrophe	63

 Le rapport aux autres	Exprimer le vécu ou ressenti du regard des autres	FICHE 20 - Moi et le regard des autres FICHE 21 - Moi et les autres, gérer les situations difficiles	66 69
	Savoir faire face au regard des autres	FICHE 22 - Relations difficiles, comment réagir ? FICHE 21 - Moi et les autres, gérer les situations difficiles FICHE 23 - Dis-moi, qui es-tu ? FICHE 25 - Je me présente, je suis	71 69 74 79

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
 L'image de soi	Exprimer ce que l'on aime ou pas chez soi	FICHE 24 - La lettre à mon corps FICHE 25 - Je me présente, je suis	77 79
	Se représenter l'image que l'on a de soi-même	FICHE 25 - Je me présente, je suis FICHE 23 - Dis-moi, qui es-tu ?	79 74
	Se regarder avec bienveillance	FICHE 26 - Mon portrait chinois	81
	Se valoriser	FICHE 24 - La lettre à mon corps FICHE 26 - Mon portrait chinois	77 81
	Se représenter l'image de son corps	FICHE 27 - Miroir, mon beau miroir	84
	S'affirmer	FICHE 28 - Le conflit argumentatif FICHE 29 - Force de caractère FICHE 30 - Mieux s'exprimer pour mieux s'affirmer	87 89 92

 Les projets de vie, l'avenir	Se projeter dans l'avenir	FICHE 4 - Passé et avenir FICHE 31 - Je peux le faire	18 97
	Élaborer des projets	FICHE 32 - Construire un projet FICHE 19 - Scénario catastrophe	102 63
	Conscientiser ses besoins	FICHE 33 - Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi	105
	Fixer des buts	FICHE 34 - Ma cible FICHE 19 - Scénario catastrophe	107 63
	Trouver ses motivations	FICHE 35 - Ma motivation à changer FICHE 33 - Valeurs personnelles et maladie, ce qui est important pour moi	110 105
	Évaluer sa motivation à changer	FICHE 35 - Ma motivation à changer	110

 L'entourage, les ressources	Maintenir les liens sociaux	FICHE 36 - Les aidants, qui peut m'aider et comment ? FICHE 37 - Mon carnet d'adresses	113 115
	Identifier les aidants	FICHE 36 - Les aidants, qui peut m'aider et comment ?	113
	Savoir s'allier avec un soignant	FICHE 38 - Communiquer avec son professionnel de santé	119
	Savoir demander de l'aide	FICHE 38 - Communiquer avec son professionnel de santé FICHE 39 - Demander de l'aide	119 122
	Accepter l'aide de l'entourage	FICHE 40 - Un filet protecteur	125
	Savoir impliquer son entourage	FICHE 16 - Le voyage imaginaire FICHE 41 - Impliquer son entourage	51 128

 La confiance en soi	Oser demander	FICHE 42 - Comment oser demander ?	131
	Savoir s'affirmer	FICHE 43 - Savoir s'affirmer	135
	Savoir évaluer son sentiment de capacité personnelle	FICHE 29 - Force de caractère	89
	Se faire confiance dans ses capacités à gérer la maladie	FICHE 44 - Mon blason gagnant	139
	Identifier ses potentialités, ce que l'on peut faire	FICHE 28 - Le conflit argumentatif FICHE 45 - Un héros au quotidien	87 143

ÉVALUER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES			
THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
Toutes	Toutes	FICHE 46 - Aide à la construction du bilan éducatif partagé final FICHE 47 - Aide à l'évaluation de l'évolution des compétences psychosociales	146 152

# Compétences psychosociales, de quoi parlons-nous ?

**La découverte d'une maladie entraîne chez la personne concernée de nombreux bouleversements. En effet, le malade doit parvenir à trouver son équilibre au travers de l'interface qu'il développe tantôt avec le monde soignant, tantôt dans la mise en œuvre de conduites à tenir et de tâches à réaliser pour maintenir son état de santé.**

**Pour cela, il devra « apprendre » à prendre en charge sa pathologie, mais aussi « apprendre » une nouvelle façon de penser cette dernière, et remanier son identité personnelle et sociale.**

**Il s'inscrit alors dans une trajectoire spécifique au cours de laquelle il va expérimenter des situations-tâches, parfois complexes.**

**Se confronter à ces situations requiert la mobilisation de plusieurs types de compétences : les compétences d'auto-soins et les compétences psychosociales ou dites d'adaptation. Les compétences psychosociales renvoient à un champ de concepts et de définitions assez large.**

**Éclaircissons tout d'abord chacun de ces deux termes : compétence et psychosocial.**

## Qu'est-ce qu'une compétence ?

Une compétence est une connaissance mobilisable et tirée de l'expérience, nécessaire à l'exécution d'une activité, d'une tâche ou à la résolution d'un problème. En effet, pour Wittorski, la compétence est indissociable d'une activité à accomplir dans un contexte spécifique. Celui-ci peut rendre favorables ou non la prise de décision et l'action. La compétence combine des pouvoir-agir, des vouloir-agir et des savoir-agir. Pour approfondir la réflexion sur la notion de compétences, certains auteurs, comme Tourette-Turgis, spécifient que le concept de compétence se rapporte plus à celui de performance et de réussite, car l'attention porte sur le résultat de l'action en termes d'efficacité perçue, ce qui explique l'émergence de la notion de capacités.

## Qu'est-ce que le « champ psychosocial » ?

Le champ psychosocial est un domaine au carrefour de la psychologie et de la sociologie. Ce terme définit l'interaction entre les individus et leur environnement

social (famille, pairs, groupes culturels et sociaux...) et écologique (lieu de vie, conditions de vie...). Ainsi, les comportements des individus sont sous l'influence de facteurs psychologiques, mais aussi de facteurs sociaux propres à leur culture et leur appartenance sociale.

Or, la maladie bouleverse les liens entre toutes ces composantes de la vie. Le malade perçoit le monde de façon différente, et doit réapprendre à considérer ses propres valeurs, mais aussi la vision qu'il a de lui-même, des personnes qui l'entourent et de son environnement.

## Comment définir les compétences psychosociales ?

L'OMS propose une définition en 1993 : « *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.* »

Selon la HAS (Haute Autorité de Santé), les compétences psychosociales sont définies « *comme les capacités qu'une personne mobilise pour répondre aux exigences et aux épreuves de la vie. Ce sont les aptitudes d'une personne à maintenir un 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.* »

Dans le champ de la maladie chronique, elles désignent la mise en œuvre de connaissances et d'habiletés pour s'adapter et mieux vivre avec la maladie ; mais aussi le travail nécessaire à effectuer par le malade pour faire face à l'impact de sa maladie sur soi (son image de soi, sa confiance, son identité personnelle et sociale...).

Les compétences psychosociales se construisent à travers l'expérimentation (de soi), l'observation (d'autrui), la communication (interaction entre soi et autrui). Elles sont le résultat d'expériences auxquelles chacun se confronte et pour lesquelles il doit élaborer des stratégies d'adaptation.

Ainsi, la personne atteinte de maladie chronique ressent son corps de manière différente. Elle vit les signes visibles et invisibles de la maladie, ses relations avec son entourage changent, elle doit réorganiser sa vie en fonction des caractéristiques de la maladie.

Elle observe également d'autres malades, qui réagissent parfois différemment aux problèmes rencontrés et aux situations de vie...

Appréhender tous ces éléments lui demande de mettre en place des actions pour réduire l'inconfort dû à la maladie, vivre plus facilement, faire face aux difficultés et aux obstacles rencontrés...

Ainsi, elle élabore de nouveaux projets, mais doit également, dans le même temps, gérer les relations avec son entourage propre, renforcer l'image de soi et prendre confiance en ses capacités. Elle apprend à exprimer ses besoins et ses émotions, dus ou non à la maladie, et faire face aux situations stressantes et/ou nouvelles.

Ce qu'elle vit, observe et va mettre en place est bien sûr inhérent à sa personnalité, mais est aussi soumis à l'influence des normes et des attentes sociales.

De plus, il est important de spécifier que mobiliser ces compétences relève d'un processus plus général et dynamique qu'est l'adaptation. L'adaptation se matérialise par des efforts d'ajustement à l'environnement, perçus comme efficaces. Elle implique à la fois :

- une évaluation de la situation,
- une évaluation de ses ressources propres,
- une mobilisation de ses savoirs, savoir-être et savoir-faire.

Finalement, les compétences psychosociales sont dépendantes de l'évaluation que chaque individu fait de ses croyances le concernant, de ses capacités à agir sur son environnement ou sur ce qui lui arrive, selon son système de valeurs. Sans oublier que le regard sur soi-même se réalise à travers le prisme de sa culture.

## Quel rôle pour les intervenants ?

Le rôle des intervenants en santé est d'accompagner la personne atteinte de maladie chronique dans ce parcours complexe :

- En l'aidant à prendre conscience de ses capacités : confiance en soi, capacité de choix, capacité de décision...
- En l'aidant à analyser l'influence du monde qui l'entoure, qui peut se traduire, par exemple, par une pression sociale pour être performant, ne pas parler de sa maladie, ou pour être « toujours » la même personne...
- En l'aidant à développer des habiletés.

## La place des compétences psychosociales en éducation thérapeutique

L'éducation thérapeutique propose et rend nécessaire cette rencontre du soin et de la subjectivité. Les **compétences d'auto-soins** sont nécessairement liées aux **compétences psychosociales**, à la fois dans ce que met en place le malade et dans ce qu'il lui est demandé de mettre en place pour vivre avec sa maladie.

- Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques. Guide méthodologique, HAS, INPES, 2007-06, 106 p. [http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp\\_guide\\_version\\_finale\\_2.pdf](http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/etp_guide_version_finale_2.pdf)
- Richard WITTORSKI, De la fabrication des compétences, Archive hal n°00172696, 17 septembre 2007 <https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/172696/filename/art-edpte-135.pdf>
- Catherine TOURETTE-TURGIS, Apprendre du malade. Revue Education Permanente, n°195, pp. 5-10, juin 2013.
- Anselm STRAUSS, La trame de la négociation : sociologie qualitative et interactionniste, Sciences sociales et santé, vol. 10 n° 4, 1992, pp. 154-157
- Rhona BIRREL WEISEN, John ORLEY, Vivienne EVANS (et al.), Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, OMS-Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies, 1993, 59 p. - [http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH\\_PSF\\_93.7A.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH_PSF_93.7A.pdf)
- Éducation thérapeutique du patient. Comment élaborer un programme spécifique d'une maladie chronique, HAS, 2007, 6 p.
- Michel MORIN, Thémis APOSTOLIDIS, Contexte social et santé, In : Traité de psychologie de la santé, Dunod, 2002, pp. 463-489



# Méthode d'élaboration

L'ARS Paca a identifié le besoin d'accompagnement des équipes soignantes dans la prise en compte des compétences psychosociales, au sein des programmes d'éducation thérapeutique. Elle a confié au CRES Paca la réalisation d'un outil permettant aux équipes de mieux intégrer la dimension psychosociale dans leur programme : COMETE (COMpétences psychosociales en Education du paTiEnt). Cet outil est à la disposition de l'ensemble des coordonnateurs de programmes d'éducation thérapeutique de la région Paca.

COMETE a été élaboré sur la base de l'ouvrage : « LEMONNIER Fabienne, BOTTERO Julie, VINCENT Isabelle, *Référentiel de bonnes pratiques. Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité référence*, INPES, 2006, 76 p. » et d'une recherche documentaire relative aux outils pédagogiques et aux compétences psychosociales. La trame utilisée dans les fiches pédagogiques *Développer les compétences psychosociales*, s'inspire de l'ouvrage « TOURETTE-TURGIS Catherine, REBILLON Maryline, *Manuel du formateur - Intégrer l'éducation thérapeutique du patient dans les pratiques des professionnels de santé de première ligne*, Comment dire & URPS Médecins libéraux Nord-Pas de Calais, 2013, 379 p. »

Un comité de pilotage pluridisciplinaire et pluriprofessionnel a été constitué par le CRES Paca. Il est composé de représentants d'usagers, de professionnels de santé, de formateurs, de chargés de projets, de psychologues et d'une documentaliste.

Les membres du comité de pilotage se sont réunis dix fois. Ils ont partagé leurs expériences dans l'animation de séances d'éducation thérapeutique et la prise en compte des compétences psychosociales. Ils ont analysé et discuté les propositions des rédacteurs. Ils ont validé l'ensemble des documents et composantes de l'outil.

Un groupe de six rédacteurs a élaboré les activités et les supports. L'ensemble des activités a été testé en situation réelle avec des patients, relu par des experts en éducation thérapeutique puis validé par le comité de pilotage.

Cinquante-six intervenants ont participé aux tests des activités et des supports. Ces équipes ont tout particulièrement jugé la faisabilité de l'activité, la cohérence du contenu avec la ou les compétences prioritaires, la cohérence des supports utilisés avec les objectifs, la durée et la méthode, la place du participant dans l'activité et sa non-mise en échec. Les équipes ont également recueilli le point de vue des participants (les patients) afin qu'ils puissent juger la méthode d'animation, la durée, les supports, la participation ou encore l'originalité, etc.

Un groupe de relecture composé de neuf experts en éducation thérapeutique a été consulté et a donné son avis et ses recommandations sur chaque activité et support. Il a tout particulièrement étudié la facilité de lecture, la faisabilité de l'animation, le lien et la cohérence entre le champ des compétences psychosociales, les thèmes abordés, les compétences ciblées, le déroulement de l'activité et enfin l'éthique et le respect des participants.

Les commentaires et recommandations des équipes tests et des experts ont permis de finaliser COMETE.

Tous les partenaires sont chaleureusement remerciés pour leurs contributions.

# Participants

## • Coordination et apports documentaires :

Stéphanie MARCHAIS, documentaliste, CRES Paca  
Benoît SAUGERON, formateur, chargé de projets, CRES Paca  
Martine SCIORTINO, médecin, responsable de l'éducation thérapeutique, ARS Paca  
Pierre SONNIER, pharmacien, chargé de projets, CRES Paca

## • Comité de pilotage

Philippe BRUN, représentant d'usagers, CISS Paca  
David FONTE, doctorant, psychologue social, AP-HM  
Sylvie JOUVE, cadre de santé, AP-HM  
Aurore LAMOUROUX, docteure en psychologie sociale de la santé, École de l'asthme, Association Asthme & Allergies, AP-HM, Marseille  
Marie-Laure LUMEDILUNA, patiente experte, AFD d'Aix – Pays de Provence, représentante d'usagers, CISS Paca  
Stéphanie MARCHAIS, documentaliste, CRES Paca  
Benoît SAUGERON, formateur, chargé de projets, CRES Paca  
Bernard SAVIN, médecin cardiologue, centre cardiovasculaire Valmante, Marseille  
Marie-Claude SIMEONI, médecin de santé publique, AP-HM  
Pierre SONNIER, pharmacien, chargé de projets, CRES Paca  
Marion VALLARINO, diététicienne, chargée de projets, CRES Paca  
Séverine VINCENT, diététicienne, Marseille diabète/Santé croisée

## • Rédacteurs

Aurore LAMOUROUX, docteure en psychologie sociale de la santé, École de l'asthme, Association Asthme & Allergies, AP-HM, Marseille  
Marie-Laure LUMEDILUNA, patiente experte, AFD Aix - Pays de Provence  
Corinne ROEHRIG, médecin de santé publique, CODES 06  
Benoît SAUGERON, formateur, chargé de projets, CRES Paca  
Pierre SONNIER, pharmacien, chargé de projets, CRES Paca  
Marion VALLARINO, diététicienne, chargée de projets, CRES Paca

## • Relecteurs experts

Themis APOSTOLIDIS, professeur, psychologie sociale de la santé, Aix-Marseille Université  
Florence DA SILVA, formatrice, consultante, Groupe ARAIR, Tours  
Xavier DE LA TRIBONNIERE, médecin, centre hospitalier de La Colombière, Montpellier  
Jean-François LEGER, patient expert, consultant, Educare Expert, Nîmes  
Zeina MANSOUR, directrice, CRES Paca  
Marie PREAU, professeure, psychologie sociale de la santé, université Lumière, Lyon 2  
Corinne ROEHRIG, médecin de santé publique, CODES 06  
Brigitte SANDRIN, médecin de santé publique, directrice, AFDET, Paris  
Frédéric FONTENELLE, psychologue clinicien, Fourmies

## • Intervenants ayant testé l'outil

Eliane ALESSANDRINI ; Audrey ALMES ; Agnès AVINSAC BERGOT ; Liza AZZOUG ; Maryline BOREL ; Sylvie BREGIGEON ; Brigitte CANET ; Bernard CARDINALI ; Charlene CATIN ; Karine CHEVRIER ; Patricia COHEN SOLAL ; Coralie CONFORTINI ; Stéphanie CORDESSE ; Monique DADOUN ; Alexandre DAGUZAN ; Isabelle DALMAZZONE ; Caroline DEBUYSSCHER ; Marlène DENOYELLE ; Florence DUPIN ; Valérie FELGEROLLE ; Christelle FENIN ; Félicia FERRERA-BIBAS ; Mélanie FLORES ; Olivia FOUQUE ; Annie GARCIA ; Céline GUIDON ; Maryline HERRERAS ; Sylvie JOUVE-NOWAKOWSKI ; Mélina LANQUAR ; Florence LEANDRO ; Gwenaëlle LEBOUCHER ; Marine LEMAGNER ; Marie-Laure LUMEDILUNA ; Odile MARKS ; Yannie MENCONI ; Julie MEZHRAHID ; Aglaïa-Lila MITSOPOULOU-SONTA ; Julie NEVEU ; Laëtitia NIGIDA ; Frédéric NORMAN ; Emilie OLIVE ; Laëtitia PALIX ; Karine PERRIER ; Vanessa PEZE ; Sandra PINGRENON ; Jean-François RENUCCI ; Sylvie POVEDA ; Jessy REYNAUD ; Lise SAGOT ; Pascale SAUDRAIS ; Mauricette SOULET ; Sylvie THOMAS ; Antonella TROTTA ; Géraldine VINCENT ; Catherine WRITE ; Sofia ZIANI.

## Brainstorming ou remue-méninges :

Le brainstorming est une technique de créativité en groupe qui consiste à ce que chaque personne exprime le plus spontanément possible ce que lui évoque le thème proposé (phase de divergence).

Si l'on veut aller plus loin dans l'utilisation de cette technique, un deuxième temps suit la phase de production spontanée dite phase de convergence pendant laquelle s'effectue le travail de tri, de sélection et de jugement de la production selon les objectifs définis dans la séance de travail.

## Conflit argumentatif :

Le conflit argumentatif est une technique qui est utilisée dans le cadre des théories du conflit sociocognitif. Elle a pour finalité de mettre les individus dans une situation de conflit sociocognitif et donc d'introduire un déséquilibre que les individus vont tenter de rétablir en imposant leurs arguments. Dans ce type d'interaction, les participants doivent résoudre une situation qui nécessite coopération et affrontement. Il faut toutefois rester vigilant à ne pas laisser ce conflit/coopération se transformer en conflit/compétition ou rivalité. Cette technique permet à la fois de développer des compétences cognitives (raisonnement et restructuration cognitive) et des compétences psycho-affectives et psychosociales.

## Coping :

Le coping est le terme anglo-saxon qui désigne un ensemble de réactions et de stratégies élaborées par l'individu pour faire face aux événements stressants. Le concept de coping est relatif aux théories de l'adaptation. Il s'agit d'efforts cognitifs et comportementaux conscients, changeants, spécifiques et parfois nouveaux. On parle aujourd'hui de stratégies d'ajustement à une situation. Les individus tentent soit de modifier le problème (centré sur le problème), soit de réguler les réponses émotionnelles associées à ce problème et donc de se modifier soi-même (centré sur les émotions) ou à rechercher de l'aide auprès des autres (recherche de soutien social).

## Groupe de parole :

Le groupe de parole est une technique psychothérapeutique permettant de rassembler dans un groupe qui se veut homogène, des personnes conviées à échanger sur le thème proposé afin de partager leurs points de vue, leurs émotions, leur souffrance et éventuellement d'élaborer des réflexions en vue de résoudre leurs difficultés.

## Photo-expression :

Le photo-expression est une technique qui consiste à utiliser un jeu de photographies ou images pour permettre et favoriser l'échange oral entre les personnes. Dans ce cadre, le support photographique permet à chacun d'exprimer ses représentations en tenant compte des connaissances, attitudes, valeurs, expériences et pratiques de chacun.

## Reformulation :

La reformulation est une technique utilisée dans le cadre d'un entretien. Elle consiste à étayer le discours de la personne en reprenant ce qu'elle a dit. C'est aussi une technique qui marque l'écoute de l'interviewer sans jugement de valeur, ni prise de position. Il existe plusieurs modalités de reformulation.

## Relance :

La relance est une technique utilisée dans le cadre d'un entretien non directif ou semi-directif qui consiste à étayer le discours de l'interviewé. Il existe plusieurs modalités de relance du discours, notamment la reformulation.

## Restructuration cognitive et émotionnelle :

Le travail de restructuration cognitive et émotionnelle consiste à prendre conscience des distorsions de notre mental, du poids de nos croyances et de nos émotions. Le travail d'analyse porte tant sur la situation actuellement stressante que sur les réponses habituelles de l'individu, telles que ses cognitions et/ou ses réactions émotionnelles.

## • Sélection bibliographique

### La psychologie de la santé

- BRUCHON-SCHWEITZER Marielou, DANTZER Robert, *Introduction à la psychologie de la santé*, PUF, 1994, 220 p.
- FISCHER Gustave-Nicolas, TARQUINIO Cyril, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, Dunod, 2014, 268 p.
- VAN MEERBEECK Philippe, JACQUES Jean-Pierre, *L'inattendu. Ce qui se joue dans la relation soignant-soigné*, De Boeck Université, 2009, 335 p.

### Les compétences psychosociales : concepts clés

- BIRREL WEISEN Rhona, ORLEY John, EVANS Vivienne (et al.), *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*, OMS-Division de la santé mentale et de la prévention des toxicomanies, 1993, 59 p.  
[http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH\\_PSF\\_93.7A.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1993/MNH_PSF_93.7A.pdf)
- LE RHUN Anne, *"L'accompagnement psychosocial" dans l'éducation thérapeutique du patient : de l'accompagnement soignant/patient à l'accompagnement formateur/soignant*, Université de Nantes-faculté de médecine, 2008, 142 p.  
<http://archive.bu.univ-nantes.fr/pollux/show.action?id=e421a595-1da5-4bdb-a45c-39abc5e6267a>
- HULLEBROECK Patrick, *L'accomplissement de soi. Dossier*, Eduquer, n° 80, 2011-03, pp. 18-36  
[http://www.ligue-enseignement.be/ligue-enseignement/db/aig/gallery/Documents\\_et\\_dossiers/Eduquer\\_-\\_dossiers/Eduquer\\_n%C2%B080/Eduquer%2080.pdf](http://www.ligue-enseignement.be/ligue-enseignement/db/aig/gallery/Documents_et_dossiers/Eduquer_-_dossiers/Eduquer_n%C2%B080/Eduquer%2080.pdf)
- ROEHRIG Corinne, *Estime de soi, confiance en soi, épanouissement, santé, réussite, des leviers communs ?* Priorités santé, n° 30, 2011-01, pp. 14-15  
[http://www.cres-paca.org/\\_depot\\_cres/fiches/3605/3605\\_1\\_doc.pdf](http://www.cres-paca.org/_depot_cres/fiches/3605/3605_1_doc.pdf)
- DUCLOS Germain, *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2010, 247 p.

### La gestion des émotions

- SHANKLAND Rébecca, *L'intelligence émotionnelle : une piste vers le mieux-être*, Journal des professionnels de l'enfance, n° 80, 2013-01, pp. 64-65
- *Les émotions et sentiments. Dossier*, La Lettre. Éduquer à la non-violence et à la paix, n° 14, 2009-06, 15 p.  
<http://education-nvp.org/wp/wp-content/uploads/2012/12/Lettre-14-juin09-Emotions.pdf>
- PHARAND Joanne, DOUCET Manon, *En éducation, quand les émotions s'en mêlent ! Enseignement, apprentissage et accompagnement*, Presses de l'Université du Québec, 2013, 253 p.
- DAMASIO Antonio, *L'autre moi-même. Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*, Odile Jacob, 2010, 429 p.
- MORIN Michel, *Parcours de santé*, Armand Colin, 2004, 302 p.

→ D'autres références sur :



[www.bib-bop.org/](http://www.bib-bop.org/)

## • Outils en ligne

### Le cartable des compétences psychosociales

<http://www.cartablecps.org>

### Belfédar : jeu permettant de prévenir la violence et de gérer les conflits

<http://www.belfedar.org>

### La santé c'est aussi...

<http://www.cultures-sante.be/nos-outils/promotion-de-la-sante/la-sante-c-est-aussi.html>

### Merci de me faire confiance. Ça me donne des ailes !

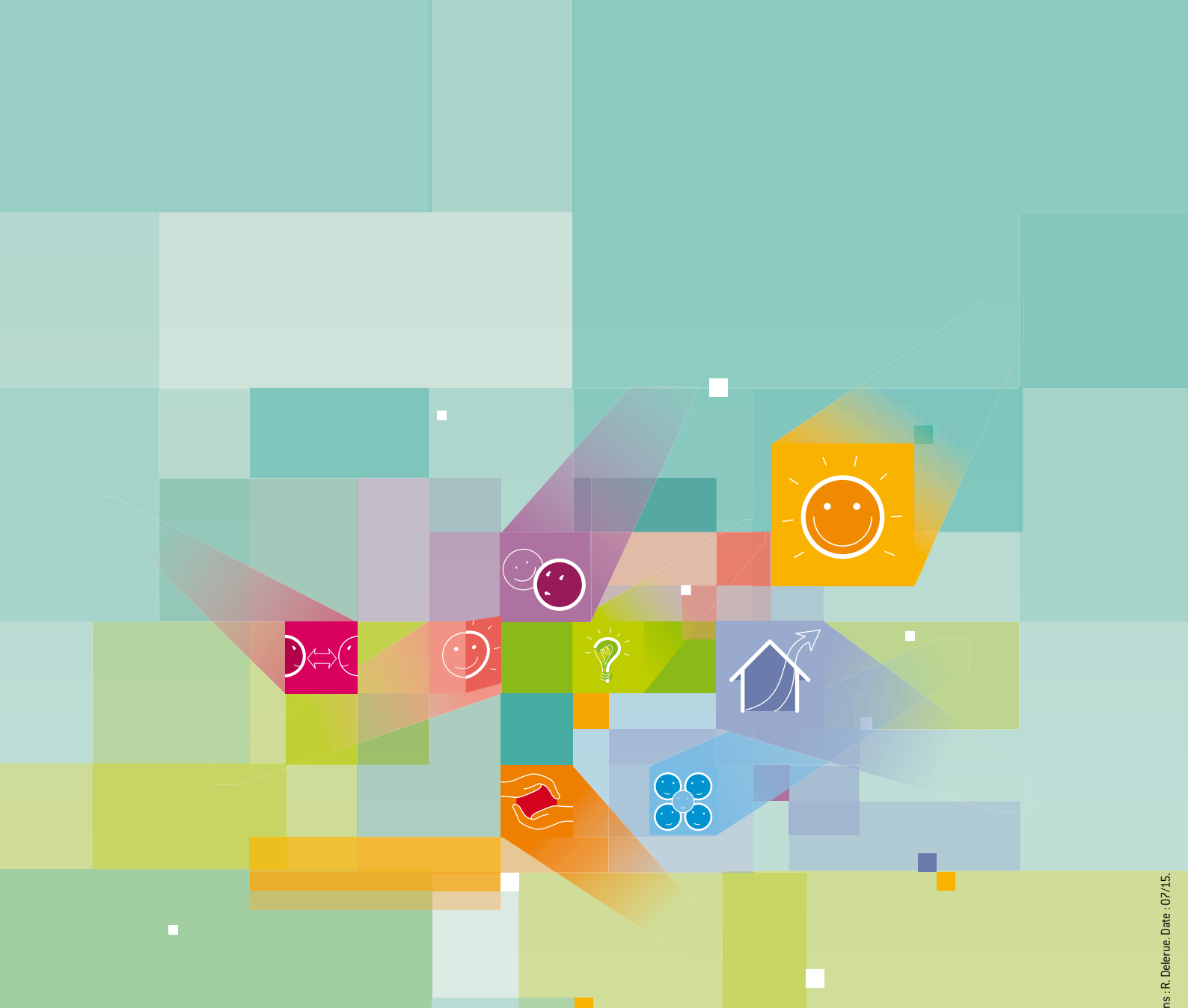
[http://acsmrs.qc.ca/sites/acsmrs.qc.ca/files/snsn\\_2011\\_coffre\\_avec\\_couverture\\_4.pdf](http://acsmrs.qc.ca/sites/acsmrs.qc.ca/files/snsn_2011_coffre_avec_couverture_4.pdf)

### Estime de soi et santé

<http://www.reper-fr.ch/wp-content/uploads/2011/11/56-Estime-de-soi-LQ.pdf>

### Non-violence actualité

<http://nonviolence-actualite.org/>



**Pour toute information :**

**CRES Paca, 178 cours Lieutaud – 13006 MARSEILLE**

**Tél. : 04 91 36 56 95, Fax : 04 91 36 56 99**

***cres-paca@cres-paca.org***

***www.cres-paca.org***

