

Compétences psychosociales et groupe d'entraide, changement de paradigme ?

Partie 1 : Origine de la démarche de changement

Liminaire à cette réflexion, un constat :

- les personnes accueillies dans nos associations présentent pour beaucoup d'entre-elles une confiance en soi et une estime de soi altérées voire une mésestime de soi, des difficultés à interpréter et à gérer les émotions et des relations interpersonnelles souvent compliquées.
- l'alcool n'est plus le seul produit dont les personnes qui nous contactent sont malades
- les animateurs, pour notre association, sont pour l'essentiel des personnes ayant été addictes à l'alcool. Accompagner par rapport à un autre produit leur est moins facile.

Comment après ce constat accompagner avec efficacité les personnes souffrant d'addictions qui viennent vers nous ?

Depuis trois ans que je participe à un programme d'acquisition des compétences psychosociales pour les adolescents, le parallèle avec les problématiques des adultes que nous rencontrons s'est construit. En effet beaucoup de similitudes existent, mais comment se sont mis en place ces programmes à destination des enfants et adolescents ?

Le point de départ

L'Organisation Mondiale de la Santé lors de la première Conférence internationale pour la promotion de la santé, réunie à Ottawa, a adopté le 21 novembre 1986 une "Charte" en vue de contribuer à la réalisation de l'objectif de la Santé pour tous. La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie. C'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques.

Parmi les différents items de la charte, la promotion de la santé s'appuie sur le développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie.

Les compétences psychosociales

C'est en 1993 que le concept de compétences psychosociales est introduit par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle définit 10 aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être.

L'OMS décrit les compétences psychosociales comme telles :

"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."

Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé en terme de bien être physique, mental et social. Plus particulièrement quand les problèmes de santé sont liés à un comportement et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et pressions de la vie. L'amélioration de la compétence psychosociale est un élément important de la promotion de la santé et du bien être puisque les comportements sont de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé.

Ces 10 compétences psychosociales vont par deux et sont :

Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.

Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles.

Avoir une pensée créative contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au delà de nos propres expériences. La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

Avoir une pensée critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements.

Savoir communiquer efficacement signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.

Être habile dans les relationnelles interpersonnelles, nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental, garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive.

Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même, dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales.

Savoir gérer son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

Savoir gérer ses émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée.

Ce n'est qu'en 2016 que l'éducation nationale, dans ses textes, décline les objectifs de la nation pour chaque élève en matière de promotion de la santé et donc de compétences psychosociales. Le parcours éducatif de santé et son guide explicitent les enjeux, les axes de travail et accompagnent la mise en œuvre des projets.

Si les jeunes français bénéficient mais pas tous encore de ces programmes, les personnes qui viennent à notre rencontre ont souvent des carences avec une ou plusieurs compétences psychosociales (CPS). L'objectif des groupes d'entraide devient l'acquisition ou le renforcement des CPS et non le produit. Ce changement de paradigme doit permettre :

- d'accueillir dans les groupes des personnes addictes à différents produits
- de ne pas mettre en difficulté les animateurs
- d'harmoniser les pratiques pour assurer une continuité pour les 8 animateurs qui interviennent pour les différents groupes
- d'éviter la routine et de créer une dynamique positive

La démarche permettant de mettre en œuvre ce changement a été scindée en deux étapes. La première étape a été de former les animateurs aux techniques d'animations des groupes d'entraide. La deuxième a été la création d'un groupe d'auto-soutien exclusivement réservé aux 8 animateurs de l'association. Ce groupe se réunit une fois par mois et a la possibilité de faire intervenir des professionnels pour les aider.

Partie 2

La prévention des addictions est fondamentale et efficace pour atteindre un état de bien être complet tel que défini par l'organisation mondiale de la santé. Cet investissement s'avère rentable pour la société. Une étude de l'université de Neuchâtel a démontré que pour chaque franc suisse investi dans la prévention cela évite 23 francs de dommages. Si les jeunes français bénéficient aujourd'hui des ces programmes de préventions, les personnes qui suivent nos groupes d'entraide peuvent-elles acquérir ces compétences ? Bien heureusement oui, nous avons décidé d'orienter les groupes d'entraide de l'association sur le renforcement voire l'acquisition de ces CPS. Il n'y a pas d'âge pour les développer. Le groupe d'auto support piloté par madame Eliane Cagnac a été créé avec pour objectif d'harmoniser les pratiques d'animation des animateurs de l'association (voir son point de vue). Un but induit est de réfléchir sur la création d'activité et d'en un temps plus long réaliser un recueil d'activités hiérarchisées. Combien de fois j'ai entendu qu'il fallait gérer ses émotions, oui mais pour les gérer il est obligatoire de les identifier ! Ses activités proposées permettent de travailler plusieurs compétences sur une thématique définie en amont. Dans un premier temps, les groupes d'entraide ont été informés de ce changement de pratique et seules des activités ont été proposées . Après quelques séances, il est apparu nécessaire de réintroduire un temps de parole pour les personnes qui en ressentaient le besoin.

Depuis cet ajustement le groupe d'entraide se déroule ainsi :

- présentation de l'activité
- déroulé de l'activité environ une heure
- pause
- temps d'échange

Un point important est de travailler en divisant le groupe en sous groupe permettant d'intégrer dans chacun, soit de nouvelles personnes, soit des personnes ayant des difficultés à s'exprimer. Cela leur permet de communiquer leur point de vue sans prise de paroles directes. un début d'apprentissage de confiance en soi.

Source pour les explications des CPS, CRIPS Île de France

Encart 1 : Programme Unplugged

Unplugged est un programme de prévention des conduites addictives en milieu scolaire, mettant particulièrement l'accent sur l'alcool, le tabac et le cannabis, avec une ouverture sur les conduites addictives liées aux écrans et aux jeux vidéo. Ce programme est destiné aux collégiens (élèves de 5ème). Il comprend 12 ou 13 séances interactives d'une heure en classe, menées par des enseignants qui travaillent en co-animation avec des professionnels de la prévention. La Fédération Addiction en tant que plateforme d'appui assure l'implantation du programme.

La connaissance, la perception du risque, les attitudes envers les drogues, les croyances normatives, la pensée critique et créative, les compétences relationnelles, les compétences de communication, l'affirmation de soi, les compétences de refus, la capacité à gérer ses émotions, à gérer le stress, l'empathie et la résolution de problèmes sont les médiateurs ciblés du programme. Unplugged est utile au-delà de la prévention des addictions car il contribue à l'amélioration du climat scolaire. Les séances permettent aux élèves de développer la confiance en soi, l'expression de soi et le respect des autres, mais aussi des habiletés interpersonnelles de communication, d'affirmation et de conciliation. Le programme les invite à décrypter les attitudes positives et négatives à l'égard des produits, les influences et les attentes du groupe, les croyances sur les produits et leurs effets, tout en exerçant leur esprit critique.

Son efficacité a été évaluée par une étude randomisée auprès de 7079 élèves de sept pays européens (Vigna-Taglianti et al. 2014). En France, l'impact du programme a notamment été évalué sur le site d'Orléans par Santé Publique France dans le cadre de la commission interministérielle de prévention des conduites addictives (CIPCA) et les résultats ont pu faire émerger des effets bénéfiques sur les expérimentations de tabac, de cannabis et les épisodes d'ivresse ainsi que des effets bénéfiques sur différents médiateurs ciblés (croyances normatives, attitudes vis-à-vis des drogues, résistance à la pression des pairs, compétences psychosociales).

FIGURE 1 | Usage de SPA dans les 30 derniers jours

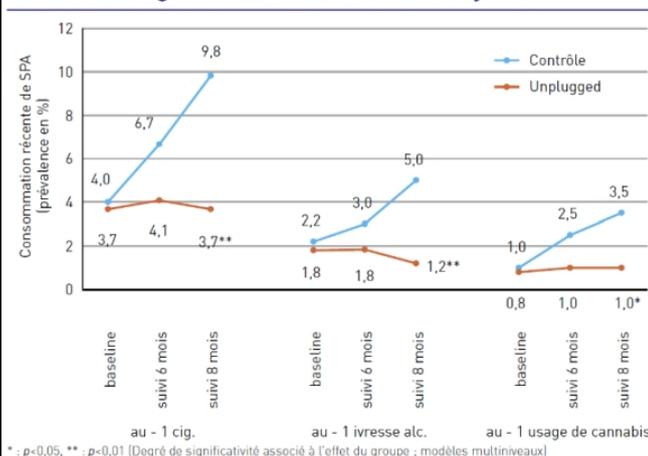
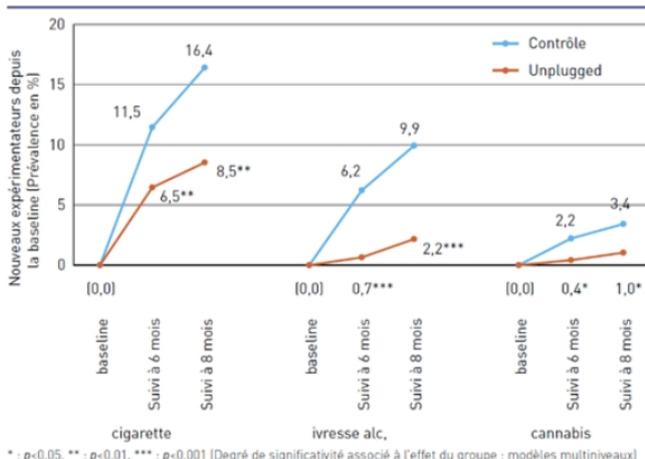


FIGURE 2 | Expérimentation de SPA depuis la baseline



Encart 2 : Point de vue de Béatrice Tardy, professeur de Science et vie de la terre

Animatrice du programme Unplugged pour la troisième année, j'ai décidé de m'y investir car la population scolaire change mais aussi je me suis aperçu aussi avec mes enfants que la confiance en eux diminue. Ce manque de confiance a un impact important sur tout. L'acquisition des CPS est un moyen de corriger ce fait. Le comportement change, manque de respect de soi et des autres, difficulté à communiquer. Ce dispositif permet de voir une évolution vers plus de compréhension, d'écoute, de cohésion de groupe, de créer de lien. C'est un point positif pour la vie en société. Est ce qu'ils seront moins addictes plus tard, je le souhaite. Leur attitude devient positive et leur confiance en eux évolue positivement. Ils savent poser le "NON".

Encart 3 : Point de vue d'Eliane Cagnac, pilote du groupe d'auto-support des Amis de la Santé du Lot et Garonne

Les compétences psychosociales permettent de retrouver la confiance en soi et l'estime de soi souvent altérées par l'environnement social, la pression sociale, le parcours de vie et la dépendance.

C'est un travail sur les capacités individuelles, principalement la conscience de soi en essayant de mieux se connaître, de se respecter, de prendre soin de soi pour arriver à s'autoévaluer de façon positive. Ce travail va permettre de faire les bons choix, prendre les bonnes décisions en favorisant les capacités d'auto critiques et de créativité mais surtout en identifiant et en tenant compte des besoins et valeurs de chacun. Ce travail va également faciliter les capacités d'adaptation en limitant les situations de stress et en gérant mieux les émotions. Tout cela va renforcer l'estime de soi et la confiance en soi et favoriser la communication avec les autres, mais aussi de retrouver la juste place qui est la nôtre et d'accéder à un état de bien être telle que défini par l'organisation mondiale de la santé.

Le groupe d'auto support qui réunit tous les animateurs de groupe d'entraide de l'association une fois par mois, propose des outils leur permettant de renforcer leur confiance, de créer une dynamique de groupe en favorisant l'empathie et la bienveillance. C'est un temps d'échange et d'uniformisation pour les différents animateurs.