

# UE6 – Epistémologie de l'Education à la santé (ES)

## I. Modèles de santé

II. Déterminants de santé

III. Promotion de la santé

IV. Prévention

V. Education à la santé

VI. OMS: grands repères

Qu'est-ce que la santé?

PHOTOLANGAGE

# Le photolangage

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Exprimer ses représentations et découvrir celles des autres</li><li>▪ Prendre conscience de son point de vue personnel</li></ul>
<b>Déroulement et consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ L'animateur pose une question ou propose une consigne Ex : Pour vous, qu'est-ce que c'est « être en bonne santé ? » ou Choisissez une photographie pour exprimer ce qu'est pour vous la santé</li><li>▪ Les participants choisissent (sans la prendre) chacun une (ou plusieurs) photo pour répondre à la question ou à la consigne. Cette étape se déroule en silence. Deux personnes peuvent choisir la même photo.</li><li>▪ A tour de rôle, chaque participant présente la photo qu'il a choisie et exprime les raisons qui l'ont amené à faire ce choix.</li><li>▪ Selon l'intention de l'animateur, les autres participants réagissent immédiatement ou seulement après que tout le monde s'est exprimé. L'animateur s'il le souhaite peut également participer.</li></ul>

# Photolangage

- Choisissez la Photo qui évoque chez vous le mot « santé »?
- Expliquez pourquoi en quelques mots

Lien: <http://adosen-sante.com/ephotoexpression>



# Résultats du photolangage

- Lien framacalc pour renseigner vos représentations:
- <https://lite.framacalc.org/9k5o-photolangage-sante---master-esec>
- Choisissez la Photo qui évoque chez vous le mot « santé »?
  - Expliquez pourquoi en quelques mots

NOM	Numéro de la photo choisie	Photo correspondante	Pourquoi avoir choisie cette photo ?
GINOD Laurence	9		J'ai choisi cette photo car l'enfant est <b>heureux</b> , il rigole. Il a des <b>problèmes de vue</b> qui semblent corrigés par des lunettes. Sa <b>dentition a l'air en bon état</b> . Il a tout l' <b>avenir devant lui</b> sous ce soleil radieux.
SANCHEZ Hélène	27		Comme la fleur, nous avons besoin d'un <b>environnement "sain"</b> pour nous <b>développer</b> , grandir et nous épanouir. Elle <b>consomme ce dont elle a besoin en quantité raisonnable et équilibrée</b> , ni trop peu ni pas assez pour être <b>physiquement en bonne santé</b> .
FERNANDEZ Léa	37		Je vois en cette photo une <b>forme d'interdépendance</b> de plusieurs éléments qui permettent de constituer un Tout => la santé. Chaque élément est lié à un autre et doit être pris en compte pour définir la forme globale (au sens géométrique ou de la santé) . On peut aussi y voir que l'élastique, qui peut représenter la santé, est entre les mains de chaque personne.
XAVIER Léa	40		Selon moi, la santé doit être entretenue. Il existe pleins de façon de l'entretenir dont le sport comme le font ces cyclistes. De plus, <b>outré l'état physique du corps</b> , la santé repose aussi sur <b>le moral</b> et je pense que les activités extérieures contribuent et entretiennent grandement notre santé.
Lefrancois Estelle	16		<b>Faire des activités physiques</b> de plein air est pour moi un moyen d'être en bonne santé et aussi un des objectifs d'être en bonne santé, c'est à dire avoir la liberté de profiter des <b>plaisirs de la vie</b> sans contrainte
Fauré Jade	11		Pour moi une bonne santé est inévitablement en lien avec <b>une bonne alimentation</b> , d'où la photo avec les légumes

# Modèle organiciste (biomédical)/ Modèle de la santé « négative »

La santé est l'**état** contraire de la **maladie**,  
s'occuper de la santé revient à lutter contre les  
maladies



Hygie (1er siècle )



Esculape (Veme siècle av JC)



# Modèle organiciste (biomédical)/ Modèle de la santé « négative »

La santé est l'**état** contraire de la **maladie**, s'occuper de la santé revient à lutter contre les maladies

La mort est l'aboutissement d'un processus linéaire:

Santé → Maladie → Mort

## Teneurs de ce modèle

Hippocrate (V<sup>ème</sup> siècle av J.C.)

Bernard (1813-1878)

Leriche (1879-1955)

Et bien d'autres.....

# Modèle organiciste (biomédical)/ Modèle de la santé « négative »

Modèle dominant dans la société française?

(BruchonSchweitzer, 2003 ; Déchamp-Le Roux, 2002; Paul, 2005;  
Haut comité de la santé publique 1994)

Chez les enseignants français?

- Etude des représentations enseignantes en ES: champ lexical de l'hygiène dominant (Jourdan et al., 2002)
- Etude sur les manuels scolaires de 14 pays (Carvalho et al., 2007): France (99.2%)

Pour information: Malte (98.5%) Italie (91.0%)

En master ESEC?

NOM	Numéro de la photo choisie	Photo correspondante	Pourquoi avoir choisie cette photo ?
GINOD Laurence	9		<p>J'ai choisi cette photo car l'enfant est <b>heureux</b>, il rigole. Il a des <b>problèmes de vue</b> qui semblent corrigés par des lunettes. Sa <b>dentition a l'air en bon état</b>. Il a tout l'<b>avenir devant lui</b> sous ce soleil radieux.</p>
SANCHEZ Hélène	27		<p>Comme la fleur, nous avons besoin d'un <b>environnement "sain"</b> pour nous <b>développer</b>, grandir et nous épanouir. Elle <b>consomme ce dont elle a besoin en quantité raisonnable et équilibrée</b>, ni trop peu ni pas assez pour être <b>physiquement en bonne santé</b>.</p>
FERNANDEZ Léa	37		<p>Je vois en cette photo une <b>forme d'interdépendance</b> de plusieurs éléments qui permettent de constituer un Tout =&gt; la santé. Chaque élément est lié à un autre et doit être pris en compte pour définir la forme globale (au sens géométrique ou de la santé) . On peut aussi y voir que l'élastique, qui peut représenter la santé, est entre les mains de chaque personne.</p>
XAVIER Léa	40		<p>Selon moi, la santé doit être entretenue. Il existe pleins de façon de l'entretenir dont le sport comme le font ces cyclistes. De plus, <b>outre l'état physique du corps</b>, la santé repose aussi sur <b>le moral</b> et je pense que <b>les activités extérieures contribuent et entretiennent grandement notre santé</b>.</p>
Lefrancois Estelle	16		<p><b>Faire des activités physiques</b> de plein air est pour moi un moyen d'être en bonne santé et aussi un des objectifs d'être en bonne santé, c'est à dire avoir la liberté de profiter des <b>plaisirs de la vie</b> sans contrainte</p>
Fauré Jade	11		<p>Pour moi une bonne santé est inévitablement en lien avec <b>une bonne alimentation</b>, d'où la photo avec les légumes</p>

# Modèle global ou biopsychosocial

La santé est un **état** de complet bien-être **physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS, 1946).

Chez les enseignants français:

- 81% des PE de l'académie de Montpellier en 2009 (sur 40 PE enquêtés)
- En master ESEC?

NOM	Numéro de la photo choisie	Photo correspondante	Pourquoi avoir choisie cette photo ?
GINOD Laurence	9		J'ai choisi cette photo car l'enfant est <b>heureux</b> , il rigole. Il a des <b>problèmes de vue</b> qui semblent corrigés par des lunettes. Sa <b>dentition a l'air en bon état</b> . Il a tout l' <b>avenir devant lui</b> sous ce soleil radieux.
SANCHEZ Hélène	27		Comme la fleur, nous avons besoin d'un <b>environnement "sain"</b> pour nous <b>développer</b> , grandir et nous épanouir. Elle <b>consomme ce dont elle a besoin en quantité raisonnable et équilibrée</b> , ni trop peu ni pas assez pour être <b>physiquement en bonne santé</b> .
FERNANDEZ Léa	37		Je vois en cette photo une <b>forme d'interdépendance</b> de plusieurs éléments qui permettent de constituer un Tout => la santé. Chaque élément est lié à un autre et doit être pris en compte pour définir la forme globale (au sens géométrique ou de la santé) . On peut aussi y voir que l'élastique, qui peut représenter la santé, est entre les mains de chaque personne.
XAVIER Léa	40		Selon moi, la santé doit être entretenue. Il existe pleins de façon de l'entretenir dont le sport comme le font ces cyclistes. De plus, <b>outre l'état physique du corps</b> , la santé repose aussi sur <b>le moral</b> et je pense que <b>les activités extérieures contribuent et entretiennent grandement notre santé</b> .
Lefrancois Estelle	16		<b>Faire des activités physiques</b> de plein air est pour moi un moyen d'être en bonne santé et aussi un des objectifs d'être en bonne santé, c'est à dire avoir la liberté de profiter des <b>plaisirs de la vie</b> sans contrainte
Fauré Jade	11		Pour moi une bonne santé est inévitablement en lien avec <b>une bonne alimentation</b> , d'où la photo avec les légumes

## Les 7 « principes du nouveau paradigme médical » de G. L. Engel (1977, 1980)

1. Une altération biochimique ne se traduit pas directement en maladie. Le tableau de la maladie provient de l'interaction de plusieurs facteurs désignant une cause, incluant les facteurs de niveaux moléculaire, individuel et social. À l'inverse, des altérations psychologiques peuvent se manifester comme des maladies ou des formes de souffrance qui constituent des problèmes de santé avec, parfois, des corrélats biochimiques.
2. La présence d'un trouble biologique ne fournit pas d'éclairage sur la signification du symptôme pour le patient et ne permet pas non plus nécessairement d'inférer les attitudes et les compétences nécessaires au clinicien pour recueillir l'information et la traiter correctement.
3. Les variables psychosociales sont des déterminants plus importants de la prédisposition, de la sévérité et de l'évolution de la maladie que ne le pensaient les défenseurs du point de vue biomédical de la maladie.
4. Adopter un rôle de malade ne renvoie pas nécessairement à la présence d'un trouble biologique.
5. L'efficacité de la plupart des traitements biologiques est influencée par des facteurs psychosociaux, par exemple l'effet dit « placebo ».
6. La relation médecin-malade influence l'issue médicale, même si c'est seulement en jouant sur l'adhésion au traitement.
7. Contrairement aux sujets inanimés de l'investigation scientifique, les patients sont profondément influencés par la façon dont ils sont étudiés, et les scientifiques engagés dans la recherche sont influencés par leurs sujets.

# Modèle global ou biopsychosocial

La santé est un **état** de complet bien-être **physique, mental et social et ne consiste pas** seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS, 1946).

Comment sait-on qu'on est en bonne santé?

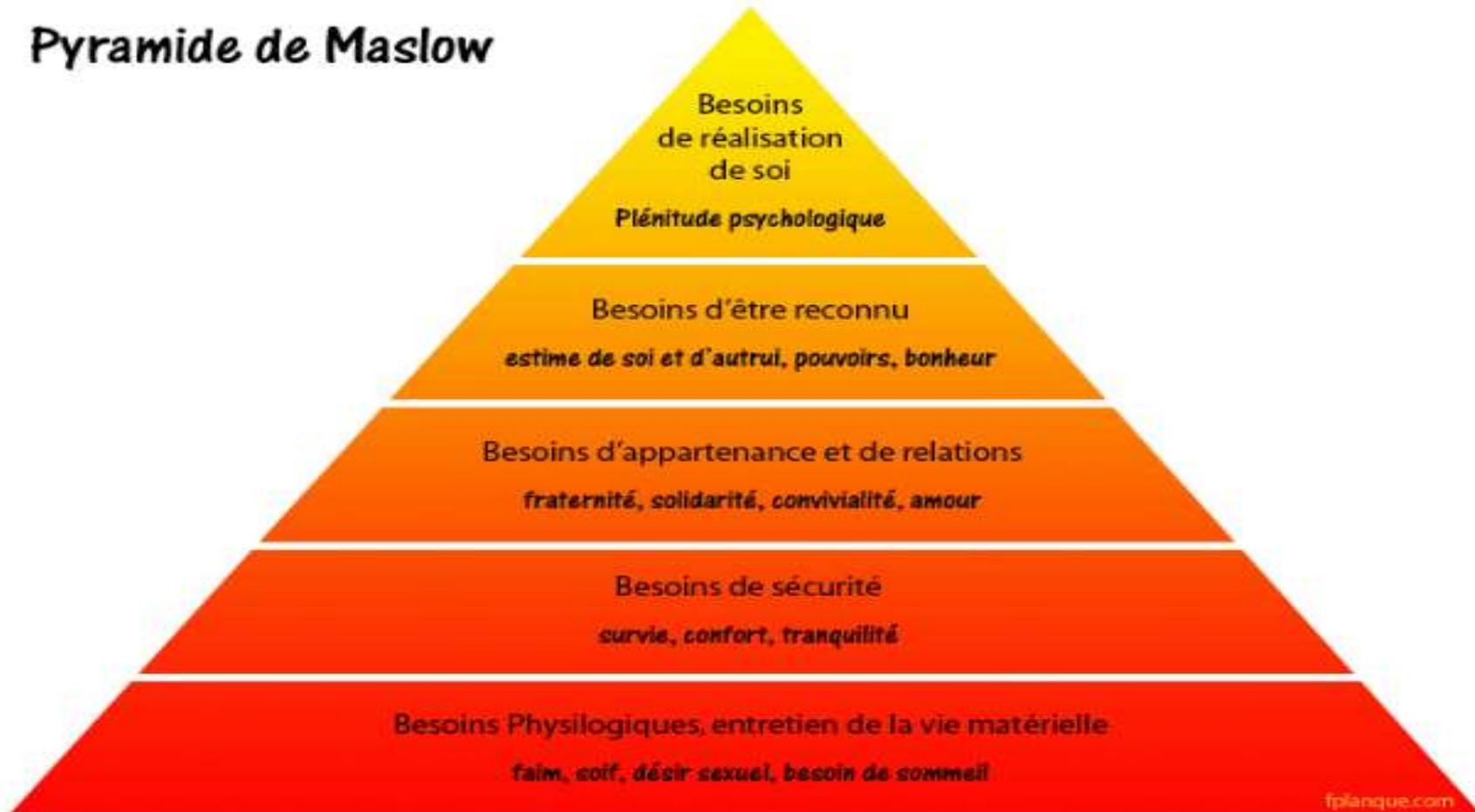
Norme externe (modèle biomédical)

Norme interne (modèle biopsychosocial): subjectivité

Le bien être ressenti est lié à la satisfaction de besoins

# Théorie des besoins d'A. Maslow

## Pyramide de Maslow



# *Le normal et le pathologique*

Canguilhem (1966)

La vie est " une activité normative ". Cette activité normative est en germe dans tout vivant : elle constitue une **normativité biologique** instituant ses propres normes en fonction du milieu et propre à chaque individu (elle permet de s'individualiser).

Un vivant est **normal** dans un milieu donné si sa normativité biologique lui permet de répondre à toutes les exigences de ce milieu .

Le vivant est **pathologique** dans un milieu donné si sa normativité biologique est réduite c'est-à-dire qu'elle ne lui permet pas de répondre aux exigences de ce milieu.

**Importance du milieu:** ce qui est normal dans des conditions données peut devenir pathologique dans une autre situation

# Condition physique en randonnée

**Randonneur en moyenne montagne**



**Randonneur en haute montagne**



# Modèle socio-écologique en promotion de la santé

La santé est comme la mesure dans laquelle  
**un groupe** ou un individu peut d'une part,  
réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins  
et, d'autre part, **évoluer avec le milieu** ou  
s'adapter à celui-ci (OMS, Charte d'Ottawa  
1986).

Il définit un sujet autonome et ouvert sur le  
monde

Il pose la question des **déterminants de santé**

# Modèle socio-écologique en promotion de la santé

Chez les enseignants:

- Allemagne (64.6%), Finlande (50.1%)
- En master ESEC?

NOM	Numéro de la photo choisie	Photo correspondante	Pourquoi avoir choisie cette photo ?
GINOD Laurence	9		J'ai choisi cette photo car l'enfant est <b>heureux</b> , il rigole. Il a des <b>problèmes de vue</b> qui semblent corrigés par des lunettes. Sa <b>dentition a l'air en bon état</b> . Il a tout <b>l'avenir devant lui</b> sous ce soleil radieux.
SANCHEZ Hélène	27		Comme la fleur, nous avons besoin d'un <b>environnement "sain" pour nous développer</b> , grandir et nous épanouir. Elle <b>consomme ce dont elle a besoin en quantité raisonnable et équilibrée</b> , ni trop peu ni pas assez pour être <b>physiquement en bonne santé</b> .
FERNANDEZ Léa	37		Je vois en cette photo une <b>forme d'interdépendance</b> de plusieurs éléments qui permettent de constituer un Tout => la santé. Chaque élément est lié à un autre et doit être pris en compte pour définir la forme globale (au sens géométrique ou de la santé) . On peut aussi y voir que l'élastique, qui peut représenter la santé, est entre les mains de chaque personne.
XAVIER Léa	40		Selon moi, la santé doit être entretenue. Il existe pleins de façon de l'entretenir dont le sport comme le font ces cyclistes. De plus, <b>outré l'état physique du corps</b> , la santé repose aussi sur <b>le moral</b> et je pense que <b>les activités extérieures contribuent et entretiennent grandement notre santé</b> .
Lefrancois Estelle	16		<b>Faire des activités physiques</b> de plein air est pour moi un moyen d'être en bonne santé et aussi un des objectifs d'être en bonne santé, c'est à dire avoir la liberté de profiter des <b>plaisirs de la vie</b> sans contrainte
Fauré Jade	11		Pour moi une bonne santé est inévitablement en lien avec <b>une bonne alimentation</b> , d'où la photo avec les légumes

# Synthèse des modèles de santé

	<b>Modèle biomédical</b>	<b>Modèle global</b>	<b>Modèle socio-écologique</b>
<b>Cible</b>	Individu	Individu	Groupe ou individu
<b>Dynamique</b>	Statique (état)	Statique (état)	Mouvant (évolution)
<b>Domaine</b>	Médical (maladies)	Physique Psychologique Social	Physique et psychologique (satisfaction des besoins) Ecologique (relation avec le milieu)
<b>Définition</b>	La santé est l'état contraire de la <b>maladie</b> , s'occuper de la santé revient à lutter contre les maladies	La santé est un <b>état de complet bien-être physique, mental et social</b> et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité	La santé correspond à la situation dans laquelle un <b>groupe ou un individu</b> peut d'une part, réaliser ses ambitions et <b>satisfaire ses besoins</b> et, d'autre part, <b>évoluer avec le milieu</b> ou s'adapter à celui-ci

# Evolution du concept de santé

Analyse **épistémologique** des modèles de santé

Portée

Validation

Origines



# Evolution du concept de santé

- Concept en évolution (dans le temps, dans l'espace)
- Evolution liée à l'histoire de la Santé Publique
- Lien vidéo sur ce thème:  
[https://www.youtube.com/watch?v=pt7nE-k\\_Yn4](https://www.youtube.com/watch?v=pt7nE-k_Yn4)

## Santé publique : définition (OMS 1952)

«La **science** et l'**art** de prévenir les maladies, de prolonger la vie et d'améliorer la santé et la vitalité mentale et physique des individus par le moyen d'une action collective concertée visant à :

- *lutter contre les maladies qui présentent une importance sociale,*
- *enseigner les règles de l'hygiène personnelles,*
- *organiser des services médicaux et infirmiers en vue du diagnostic précoce et du traitement préventif des maladies*
- *ainsi qu'à mettre en œuvre des mesures sociales propres à assurer à chaque membre de la collectivité un niveau de vie compatible avec le maintien de la santé,*
- *assainir le milieu. »*

# Bref historique de la naissance de la Santé publique

Fin 19<sup>ème</sup> - début 20<sup>ème</sup> siècle :

- **Loi sur l'hygiène publique de 1902** : prise en charge par l'Etat de la Santé Publique
- Mesures sociales (distribution et accès aux soins)

# Bref historique de la naissance de la Santé publique

Première moitié XXème

- Lutte contre maladies infectieuses
- Essor de l'épidémiologie
- Vaccination, prévention

# Bref historique de la naissance de la Santé publique

- A partir des années 70 :
- Dvlpmt technologie, hausse des coûts des soins
- Baisse accès aux soins: recherche **d'efficience** +++
- Apparition de maladies chroniques ou de «civilisation» : obésité, cancers, maladies cardiovasculaires, maladies du vieillissement...

# UE6 – Epistémologie de l'Education à la santé (ES)

I. Modèles de santé

**II. Déterminants de santé**

III. Promotion de la santé

IV. Prévention

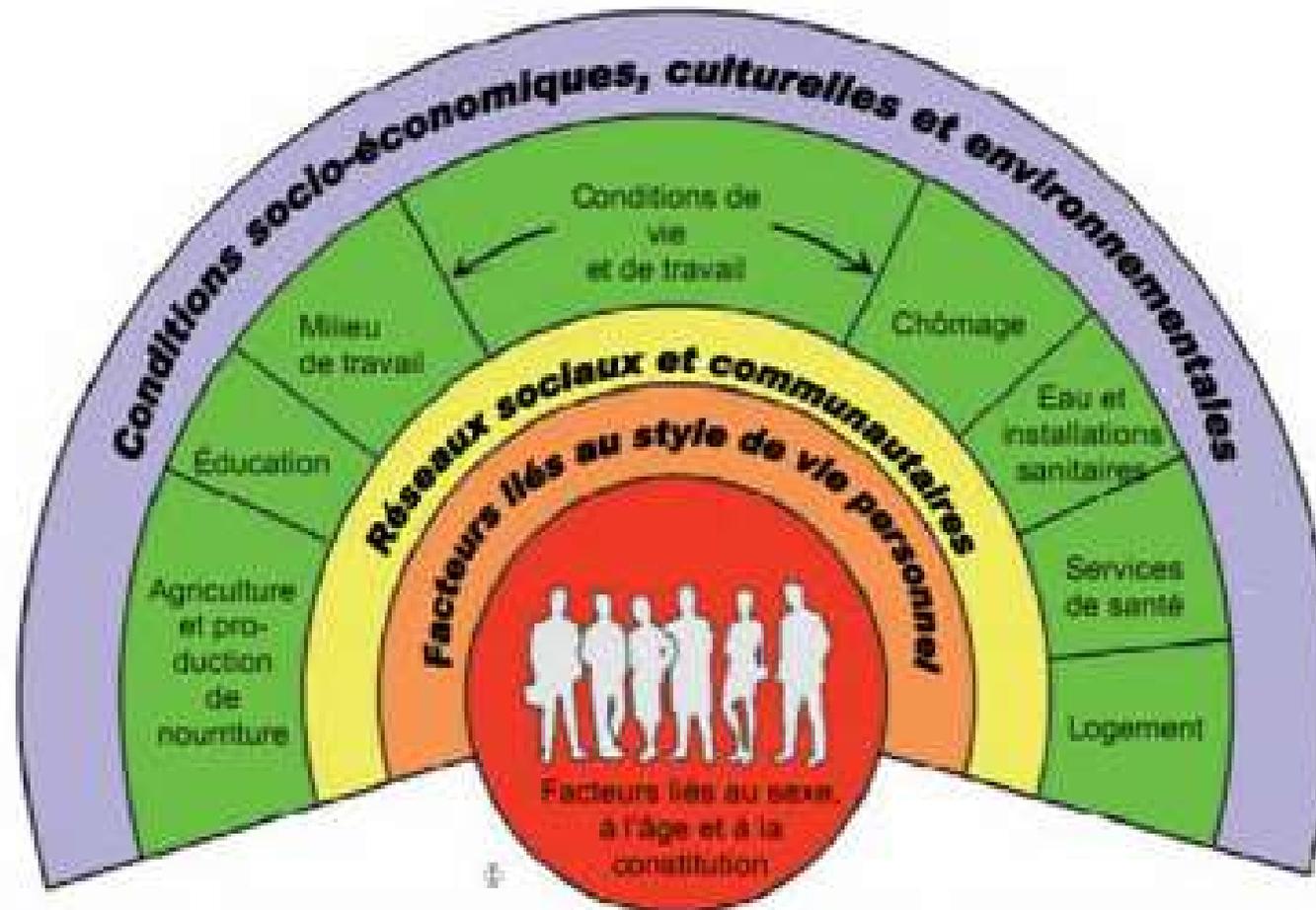
V. Education à la santé

VI. OMS: grands repères

# Déterminants de santé

- Caractéristiques individuelles ou collectives susceptibles d'influer directement ou indirectement sur l'état de santé
- La déclaration de Jakarta (1997) précise que ces déterminants sont les conditions préalables à l'instauration de la santé.

# Modèle de *Dahlgren et Whitehead* sur les des Déterminants de santé (1991)



DAHLGREN, Göran and WHITEHEAD, Margaret, 1991. Policies and Strategies to promote social equity in health. Institute of Future Studies, Stockholm (traduction)

# UE6 – Epistémologie de l'Education à la santé (ES)

I. Modèles de santé

II. Déterminants de santé

**III. Promotion de la santé**

IV. Prévention

V. Education à la santé

VI. OMS: grands repères

# Santé publique : définition (OMS 1952)

«La science et l'art de **prévenir les maladies**, de prolonger la vie et d'**améliorer la santé** et la vitalité mentale et physique des individus par le moyen d'une action collective concertée visant à :

- *lutter contre les maladies qui présentent une importance sociale,*
  - *enseigner les règles de l'hygiène personnelles,*
  - *organiser des services médicaux et infirmiers en vue du diagnostic précoce et du traitement préventif des maladies*
  - *ainsi qu'à mettre en œuvre des mesures sociales propres à assurer à chaque membre de la collectivité un niveau de vie compatible avec le maintien de la santé,*
  - *assainir le milieu. »*
- Concepts de **prévention** et de **promotion**

# Promotion de la santé

Concept défini par l'OMS en 1986 (Charte d'Ottawa).

La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci.

Elle développe 5 axes stratégiques.

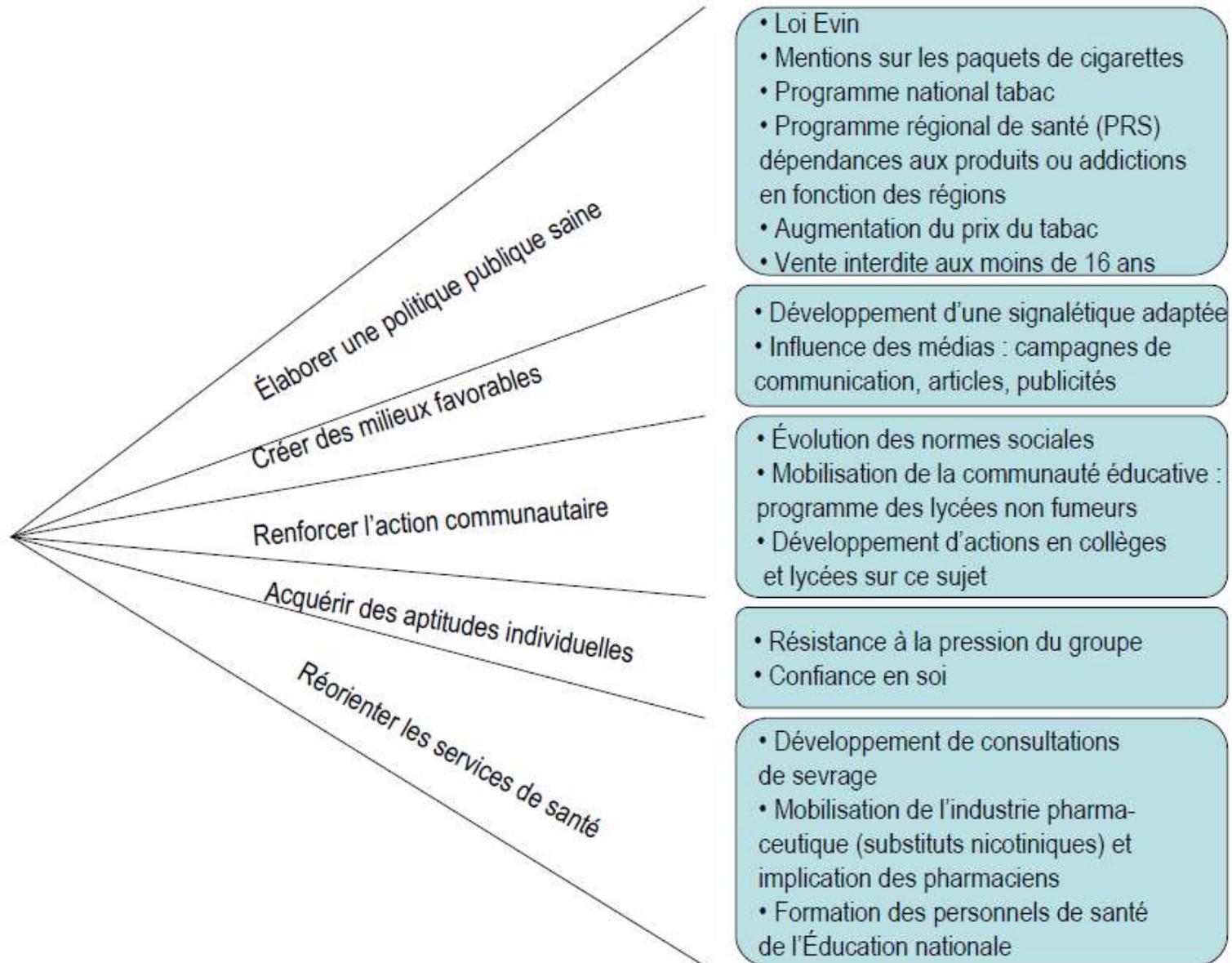
# Promotion de la santé

- 1) **Elaborer une politique publique saine** : législation, mesures fiscales, taxation et changements organisationnels ;
- 2) **Créer des milieux favorables** : en particulier dans les domaines de la technologie, de l'énergie et de l'urbanisation ;
- 3) **Renforcer l'action communautaire** : participation effective et concrète de la communauté à la fixation des priorités, à la prise des décisions et à l'élaboration des stratégies de planification ;
- 4) **Acquérir des aptitudes individuelles** : assurer le développement individuel et social en offrant des informations, en assurant **l'éducation pour la santé** et en perfectionnant les aptitudes indispensables à la vie ;
- 5) **Réorienter les services de santé** : changement d'attitude et d'organisation au sein des services de santé.

Un exemple: la promotion de la santé sans tabac:  
A vous de jouer

- 1) Elaborer une politique publique saine*
- 2) Créer des milieux favorables*
- 3) Renforcer l'action communautaire*
- 4) Acquérir des aptitudes individuelles*
- 5) Réorienter les services de santé*

# Un exemple: la promotion de la santé sans tabac



# UE6 – Epistémologie de l'Education à la santé (ES)

I. Modèles de santé

II. Déterminants de santé

III. Promotion de la santé

**IV. Prévention**

V. Education à la santé

VI. OMS: grands repères

# Prévention

- **Prévention primaire** : éviter survenue maladies ou problème de santé (ex: vaccination)
- **Prévention secondaire** : stopper progression ou évolution maladies (dépistage)
- **Prévention tertiaire** : réduire impact maladies, éviter rechutes et/ou complications, réadapter (rééducation, ETP)
- **Prévention quaternaire** : accompagner la fin de vie (soins palliatifs)

	<b>Prévention de la maladie</b>	<b>Promotion de la santé</b>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les problèmes de santé et les facteurs de risque</li> <li>• Protéger les individus et les groupes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agir sur les déterminants de la santé</li> <li>• Développer des conditions favorables à la santé</li> </ul>
Cibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individus à risque</li> <li>• Groupes à risque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Population générale incluant des groupes particuliers</li> <li>• Conditions fondamentales qui influencent la santé</li> </ul>
Modèles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Santé publique : action dirigée vers les facteurs de risque</li> <li>• Clinique : action dirigée vers l'éradication des problèmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecologie : action dirigée vers des systèmes multiples et interdépendants</li> <li>• Socioculturel : action dirigée vers les processus culturels et sociaux d'amélioration de la santé</li> </ul>
Stratégies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traitement, dépistage, réadaptation</li> <li>• Prévention des rechutes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Education</li> <li>• Marketing social</li> <li>• Organisation communautaire</li> <li>• Communication</li> <li>• Action politique</li> </ul>
Rôle des intervenants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévenir, traiter et réadapter</li> <li>• Importance de la compétence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redéfinition du rôle des intervenants</li> <li>• Partage des rôles et des responsabilités entre intervenants et communauté</li> <li>• Pouvoir d'action des individus et des communautés</li> </ul>

(Vigil-Ripoche , 2012)

## Prévention

Eviter, réduire le nombre et la gravité des maladies et des accidents au sein de la population

DES STRATÉGIES

## Promotion de la santé

Conférer à la population un plus grand contrôle et un plus grand pouvoir sur les décisions qui affectent sa santé, son bien être, et sa qualité de vie

Education à la santé

# UE6 – Epistémologie de l'Education à la santé (ES)

I. Modèles de santé

II. Déterminants de santé

III. Promotion de la santé

IV. Prévention

**V. Education à la santé**

VI. OMS: grands repères

# Et l'éducation à la santé?

- **Rappel du TD de l'UE2:** les différentes approches de l'éducation à la santé.
- **Définition de l'OMS:** « *tout ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incitent les gens à **vouloir** être en bonne santé, à **savoir** comment y parvenir, à **faire** ce qu'ils peuvent individuellement et collectivement pour conserver la santé, à **recourir** à une aide en cas de besoin* » (OMS, 1983)
- **Définition de l'EN française:** «A l'opposé d'un conditionnement, l'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'approprier progressivement **les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables**, pour **lui-même** comme vis-à-vis d'**autrui** et de **l'environnement**. Elle permet ainsi de préparer les jeunes à exercer leur **citoyenneté** avec **responsabilité**, dans une société où les questions de santé constituent une préoccupation majeure. Ni simple discours sur la santé, ni seulement apport d'informations, elle a pour objectif le développement de **compétences** » (MEN, 1998)

# Parmi ces compétences...

## les compétences 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 adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.*

# Les 10 compétences psychosociales (OMS, 1993)

- Savoir résoudre les problèmes
- Savoir prendre des décisions
- Avoir une pensée créatrice
- Avoir une pensée critique
- Savoir communiquer efficacement
- Etre habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi
- Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress
- Savoir gérer ses émotions

# Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions.

- *« 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 créatrice - avoir une pensée critique.

- *« La 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.** La pensée (ou l'esprit) 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, **comme les médias et les pressions de nos pairs.** »*

# Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles.

- *« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, **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.*
- *Les aptitudes relationnelles 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. Cela signifie également 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 - avoir de l'empathie pour les autres.

- *« 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**, par exemple dans le cas de diversité ethnique. [...] »*

# Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions.

- *« Faire face à 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.*
- *Pour faire face aux 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. »*

# Vers une redéfinition des CPS

## COMPÉTENCES SOCIALES, COGNITIVES, ÉMOTIONNELLES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication)	Compétences cognitives	Compétences émotionnelles
<b>Compétences de communication verbale et non verbale</b> : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des <i>feedback</i> .	<b>Compétences de prise de décision</b> et de résolution de problème.	<b>Compétences de régulation émotionnelle</b> : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
<b>L'empathie</b> , c'est-à-dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.	<b>Pensée critique et l'auto-évaluation</b> qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.	<b>Compétences de gestion du stress</b> qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
<b>Capacités de résistance et de négociation</b> : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.		<b>Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation</b> qui favorisent la confiance et l'estime de soi.
<b>Compétences de coopération</b> et de collaboration en groupe.		
<b>Compétences de plaidoyer</b> qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

# Des ressources pour les développer lors de séances d' « éducation à »



## Le cartable des compétences psychosociales



[Accueil](#) [Les CPS en théorie](#) [De la théorie à la pratique](#) [Les CPS en pratique](#) [En lien...](#)

### Les CPS en pratique

- [Les activités](#)
- [Les parcours](#)
- [Parcours Post-confinement](#)

### Les activités

Ces fiches présentent le déroulement des activités avec les différentes étapes pédagogiques.

Le choix s'est porté sur un descriptif précis des consignes mais aussi des questions à poser pour tirer le fil des mises en situations, aller vers l'analyse et les élargissements qui font apprentissage. Des expressions d'enfants citées en exemple et les « messages » à retenir complètent la description.

L'activité peut se conduire indépendamment ou être intégrée dans une séance.

Le type d'activités : rituel, exploration, appropriation ou cohésion de groupe peut en guider la construction.

### Choisissez une compétence...

Avoir conscience de soi

Avoir de l'empathie pour les autres

Savoir gérer ses émotions

Savoir gérer son stress

Savoir communiquer efficacement

Etre habile dans ses relations

Savoir résoudre les problèmes

Savoir prendre des décisions

Avoir une pensée critique

Avoir une pensée créative

# Formation à la pensée critique



Un site pour mieux comprendre l'esprit critique, s'immerger dans des questions de science et de société et partager des ressources pédagogiques.

## ARTICLES À LA UNE



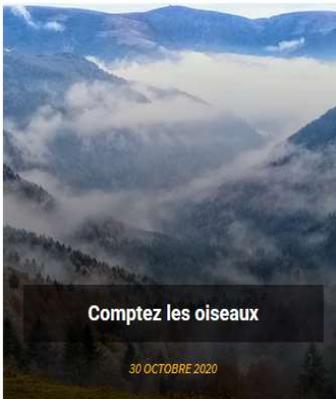
Esprit critique, sciences et média.  
Un groupe de recherche de l'IRES  
de Toulouse

4 NOVEMBRE 2020



Comment favoriser le transfert  
des apprentissages sur l'esprit  
critique ?

2 NOVEMBRE 2020



Comptez les oiseaux

30 OCTOBRE 2020



Groupe  
Esprit  
Critique de  
Strasbourg

La page pensée critique de  
l'Académie de Strasbourg

27 OCTOBRE 2020

# UE6 – Epistémologie de l'Education à la santé (ES)

- I. Modèles de santé
- II. Déterminants de santé
- III. Promotion de la santé
- IV. Prévention
- V. Education à la santé
- VI. OMS: grands repères**

# Les apports de l'OMS

- Historique OMS
- Principaux concepts

<b>Année</b>	<b>Evènement</b>	<b>Principaux concepts</b>
1946	Préambule à la constitution de l'OMS	Modèle de santé global
1978	Déclaration Alma-Ata	- Participation individuelle et collective aux actions de santé - Soins de santé primaire
1986	Charte d'Ottawa	- Promotion de la santé - Objectif Santé pour tous d'ici l'an 2000
1988	Conférence d'Adelaïde	Participation de la population
1991	Déclaration de Sundsvall	- Milieux favorables à la santé - Interdépendance Santé-Environnement
1997	Déclaration de Jakarta	Rôle des déterminants de santé
2005	Charte de Bangkok	Inégalités de santé dans un contexte de mondialisation

# Agenda 2030



# Sitographie

- Santé Publique France
- OMS
- Agences régionales de santé
- Associations
- ....