

# 5

## Le développement des compétences psychosociales



Pierre Arwidson\*

L'approche et les programmes présentés dans ce chapitre se sont développés en trois étapes. La première était le constat d'échec des programmes de prévention primaire des toxicomanies fondés sur la peur, constat fait aux États-Unis dans les années soixante-dix. Au mieux les jeunes ne modifiaient pas leur consommation, au pire les interventions la favorisaient !

À partir de là, les concepteurs de programmes se sont dit qu'au lieu de faire peur, il serait peut-être plus utile de renforcer les compétences des adolescents, notamment pour les aider à faire face, autrement que par l'usage de psychotropes, à la pression sociale et à leur propre anxiété ou stress. Ils se sont alors inspirés de concepts développés en psychologie sociale, en particulier cognitive. Les nouveaux programmes, limités dans le temps et dans leurs objectifs, ont réussi enfin à infléchir la consommation de psychotropes par les jeunes. Ceci a été vérifié à plusieurs reprises dans les conditions expérimentales reconnues par la communauté scientifique. Cette caution a provoqué la notoriété des programmes.

Nous sommes maintenant dans une étape de généralisation. Les programmes couvrent l'ensemble des thèmes de santé et du cursus scolaire. Ils proposent des activités éducatives destinées à promouvoir la santé, en particulier mentale, des élèves. Cette nouvelle approche apparaît dans la charte de promotion de la santé (Ottawa, 1986). Dans son quatrième axe d'intervention, on peut lire en effet :

*« La promotion de la santé appuie le développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie. Ce faisant, elle donne aux gens davantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend mieux aptes à faire des choix judicieux. »*

---

\* Médecin, Comité départemental d'éducation pour la santé d'Indre-et-Loire.

*Il est crucial de permettre aux gens d'apprendre à faire face à tous les stades de leur vie et à se préparer à affronter les traumatismes et les maladies chroniques. Ce travail doit être facilité dans le cadre scolaire, familial, professionnel et communautaire et une action doit être menée par l'intermédiaire des organismes éducatifs, professionnels, commerciaux et bénévoles et dans les institutions elles-mêmes. »*

Dans ce chapitre, après une présentation du cadre théorique de référence, nous décrivons un programme suisse d'éducation pour la santé, basé sur le développement des compétences psychosociales. Cette approche est beaucoup utilisée dans certains pays d'Europe mais encore peu développée en France.

## ► Une définition et dix compétences

Au sein de l'Organisation mondiale de la santé, la division de la santé mentale et de la prévention de la toxicomanie accueille une équipe qui aide à la création de programmes scolaires destinés au développement des aptitudes essentielles à la vie des élèves. Cette équipe a repéré les précurseurs et les spécialistes internationaux dans le domaine et a effectué grâce à eux un travail de synthèse. Plusieurs documents ont ainsi été produits : une présentation générale, un manuel de formation, un résumé de recherches (OMS, 1993). Une lettre d'information est également adressée à un réseau de personnes intéressées. Les problèmes financiers ralentissent la traduction de ces documents qui sont, pour le moment, uniquement disponibles en anglais.

La définition proposée par cette équipe est la suivante : « *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 dans son sens le plus large ; en termes 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 aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans 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. »*

Les experts réunis ont confronté leurs approches et établi une liste des aptitudes essentielles (ou compétences psychosociales) ayant une

valeur transculturelle. Des représentants des organisations internationales (OMS et UNICEF) ainsi que des pays africains, européens, américains du sud et du nord étaient présents. On peut déplorer l'absence de représentants du continent asiatique. Il faut ajouter également qu'il s'agit d'un travail exploratoire non ratifié par l'Assemblée générale de l'OMS. Ces compétences sont au nombre de dix et présentées par couples :

- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre les décisions,
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique,
- savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles,
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres,
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.

Cette liste est remarquable par le fait qu'il s'agit de l'appropriation d'objets de recherche à des fins éducatives. Elle se réfère principalement à des travaux de psychologie cognitive et sociale.

### • ***Résoudre les problèmes et 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. » (OMS, 1993).*

La résolution de problèmes et son corollaire, la prise de décisions, sont deux processus humains qui sont au cœur de la recherche en psychologie cognitive. On étudie l'homme qui joue aux échecs ou qui utilise (mal) une calculatrice ou le médecin qui fait un diagnostic. On observe les experts et les débutants et cela conduit tout naturellement à faire des propositions pour le système éducatif. Par exemple, dans le cas des médecins, l'apprentissage par la résolution de problèmes est une alternative pédagogique proposée à un apprentissage uniquement fondé sur la mémorisation. À l'université américaine de Yale-New Haven, Roger Weissberg a développé depuis 1983 un programme d'entraînement aux compétences sociales inspiré des théories et recherches dans ce domaine. Le noyau du programme, qui doit s'étendre de la maternelle au lycée, consiste en dix-sept séances consacrées à la résolution de problèmes par les adolescents. Les jeunes sont invités à identifier les situations stressantes pour eux et à prendre conscience de leurs réactions

physiques et émotionnelles. Une stratégie en six étapes pour faire face leur est proposée :

- 1- Stop, calme-toi, réfléchis avant d'agir.
- 2- Exprime le problème et ce que tu ressens.
- 3- Choisis-toi un but positif.
- 4- Imagine toutes les solutions possibles.
- 5- Évalue les conséquences.
- 6- Essaie le meilleur plan.

On perçoit bien les limites de ce type de programme. Ce schéma est probablement une façon idéale de prendre une décision mais est-il réaliste, est-il humain ? On peut douter que la plupart des décisions d'adultes responsables soient prises ainsi, les notions de désir, de risque et de plaisir semblant absentes. L'aspect prescriptif irrite et pourrait être utilement remplacé par un échange sur les différentes stratégies utilisées par les membres d'un groupe pour prendre des décisions. (Nous en verrons une illustration dans l'expérience de Radio Cartable relatée au chapitre suivant.) Si cette stratégie « idéale » de résolution de problèmes est naïve, n'est pas naturelle ou applicable, la connaître ne nous semble pas inutile. Elle porte en elle la capacité de donner l'étincelle initiale, le signal symbolique que chacun peut faire face. Reste bien sûr à inventer, à chaque fois, sa propre façon de faire face, seul ou avec les autres.

• ***Avoir une pensée créative, avoir une pensée critique***

*« La pensée créative contribue à la fois à la prise de décisions 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 notre propre expérience. [...] 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. » (OMS, 1993).*

Les termes de pensée créative et de pensée critique ont été retenus par les experts réunis à l'OMS. Dans la littérature internationale, on trouve d'autres expressions pour qualifier les différentes façons de réfléchir. Edward De Bono (1987) parle, par exemple, de pensée verticale et de pensée latérale. Penser verticalement, ce serait comme creuser la terre avec une pelle à un endroit et aller toujours plus profond tant qu'on n'a rien trouvé. Penser latéralement, ce serait prendre conscience que l'on peut aussi creuser ailleurs.

Quelle que soit la terminologie employée, on peut se demander si une manière de penser peut s'enseigner. Plusieurs théoriciens l'affirment. Leur popularité tient sans doute aux enjeux de réussite scolaire et même de réussite économique d'une entreprise ou d'un pays. L'enchaînement pensée créative, invention, brevet, avantage concurrentiel, réussite économique ne laisse personne indifférent. Il a les atouts et les défauts de sa naïveté. La réalité est bien plus complexe. Les chercheurs en sciences cognitives (étudiant ce qu'on appelle la métacognition) sont d'ailleurs moins optimistes sur l'éducabilité intellectuelle des individus. Nous retiendrons surtout l'aspect symbolique de l'incitation à une pensée créative et critique. Inciter un élève à penser par lui-même est un moyen de le rendre autonome. Apprendre à réfléchir, développer l'esprit critique : cela bouleverse bien sûr l'enseignement traditionnel. C'est admettre que l'élève n'est pas là pour ingurgiter des connaissances mais pour participer à la réflexion, au débat, à la construction du savoir. Comme l'a écrit Montaigne : « L'enfant n'est pas un vase qu'on emplit, c'est un feu qu'on allume. »

• ***Communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles***

*« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capables d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capables de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. »* (OMS, 1993).

La communication interpersonnelle est l'un des objets d'intérêt de la psychologie sociale. De nombreuses recherches ont conduit à construire des modèles (théoriques) décrivant les situations de communication. Les manuels qui s'appuient sur ces travaux pour montrer les différentes facettes de la communication interpersonnelle sont intéressants (De Vito J.A., 1983. De Peretti A., 1994) mais les conseils et les recettes qu'ils donnent le sont moins de notre point de vue. Les affirmations sur ce qu'est une bonne ou une mauvaise communication pourraient toutes être discutées.

Pour améliorer les capacités de communication, les programmes utilisés en milieu scolaire mettent souvent l'accent sur deux compétences particulières : l'assertivité, ou affirmation de soi, et la résistance à la pression et à la persuasion. Par exemple, dans un guide pédagogique pour la prévention du sida et des maladies sexuellement transmissibles (OMS-UNESCO, 1994), on trouve des bandes dessinées avec des

bulles à compléter. Elles mettent en scène les différentes stratégies utilisées pour persuader quelqu'un : critiquer, argumenter, faire peur, nier l'importance, raisonner, changer de sujet. Elles explorent ensuite les réactions possibles pour résister à la pression exercée par autrui : refuser, retarder, négocier. Ces compétences intéressent tout particulièrement l'éducateur pour la santé puisque des comportements dommageables pour la santé ont peut-être débuté sous forte pression d'autrui et avec peu de désir personnel. Mais le fait de se laisser influencer est aussi une manière de se faire accepter par une personne ou par un groupe. Le bénéfice peut être à ce moment-là plus important que le risque pris pour sa santé.

*« Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capables de lier et conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être mental et social. 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. » (OMS, 1993).*

Développer des relations interpersonnelles permet de disposer d'une aide quand on en a besoin. Ce soutien social peut être de l'affection, de l'information ou des ressources (services, objets, argent). Dans certains programmes, des activités sont proposées pour aider chacun à reconnaître et enrichir son propre réseau de soutien. C'est, par exemple, l'objet de la fiche intitulée « Tous ceux qui m'aident » du programme *Objectif Grandir*, destinée aux élèves de deuxième année d'école primaire et présentée ci-après. Il vaut mieux avoir des gens qui vous aident que ne pas en avoir : c'est une évidence qui a été confirmée par des travaux de recherche. Des études épidémiologiques prospectives, souvent suédoises, ont ainsi mis à jour des corrélations statistiques entre richesse du soutien social d'un individu et moindre risque de tomber malade ou de mourir. L'explication physiologique exacte du phénomène reste à trouver (Arwidson P., 1995).

• **Extraits de la séquence intitulée : « Tous ceux qui m'aident »**  
• **(Programme Objectif Grandir)**

• *Note introductive*

• Certains enfants n'arrivent pas à se protéger des abus d'adultes vis-à-vis de leur intégrité physique et mentale, simplement parce qu'ils ignorent que les adultes n'ont pas tout pouvoir sur eux et que la loi protège les enfants. La prévention des abus passe par une information active auprès des enfants sur les personnes-relais qui peuvent les aider momentanément ou à long terme. Il serait souhaitable que ces personnes ne soient pas lointaines mais qu'elles puissent s'intégrer

régulièrement dans les activités de la classe. Cette séquence devrait permettre de familiariser les enfants avec toutes les personnes qui s'occupent de leur protection, de leur santé, de leur bien-être à l'école.

### *Objectifs*

Donner à l'enfant l'occasion :

- de découvrir toutes les professions engagées dans l'établissement scolaire ;
- de connaître tous ceux qui, dans la communauté et à l'école, s'efforcent de le protéger ;
- de découvrir et de respecter le travail de ces professionnels ;
- d'aborder la notion des droits et des devoirs de chacun.

### *Activités proposées*

À l'occasion d'un débat, les enfants identifient les personnes qui, par leur travail, contribuent à les protéger. L'enseignant en dresse la liste par écrit. Puis les enfants peuvent raconter un événement au cours duquel quelqu'un les a protégés.

La classe invite une personne qui travaille dans le domaine parascolaire (médecin, psychologue, assistant social, policier...) à venir parler de son métier.

Avec l'aide de l'enseignant, les enfants réalisent le jeu de l'oiseau des personnes qui peuvent les aider.

*Mandat Plus Prévention (1993).*

## **• *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. » (OMS, 1993).*

Dans les années cinquante et soixante, aux États-Unis, les théories et les mesures de l'estime de soi et de l'image de soi ont eu une grande notoriété. Les sujets de recherche se sont enrichis et on s'intéresse maintenant à des processus plus qu'à des états, par exemple à l'autorégulation du comportement. Les travaux les plus célèbres sont ceux de A. Bandura (1980) sur la croyance en son efficacité personnelle (*self efficacy*). Le sentiment d'être efficace dans une situation donnée est prédictif de la persévérance et finalement du succès face à une situation. Il s'agit de se

croire capable : nous l'évoquons au deuxième chapitre de ce livre. La plupart des programmes contiennent donc des séquences consacrées à une réflexion sur le soi. Dans le programme de *Mandat Plus Prévention* (1993), par exemple, la fiche nommée « Moi c'est moi » a pour objectif de donner l'occasion à l'enfant de dix ans :

- de se percevoir comme un être unique ;
- de découvrir ses points forts, ses qualités, ses aptitudes ;
- de renforcer la confiance en soi en reconnaissant ce qu'il est capable de faire.

L'empathie est, d'après le dictionnaire Robert, la faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent. *« Il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas 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 partager différents points de vue nous aide à encourager un comportement humanitaire envers les gens qui ont besoin d'assistance ou de tolérance : les malades atteints du sida par exemple ou les gens ayant une maladie mentale et qui peuvent être stigmatisés ou frappés d'ostracisme par les personnes dont ils dépendent. »* (OMS, 1993).

Le programme *Objectif Grandir* comporte une fiche d'activité intitulée « Les autres aussi ont des sentiments ». Dans le programme de prévention du sida de l'OMS et de l'UNESCO (1994), un quart des activités est consacré à la vie avec les personnes séropositives.

### • *Faire face à son stress, faire face à 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. »* (OMS, 1993).

Des chercheurs s'attachent à étudier scientifiquement ce phénomène, à le mesurer et à en évaluer les conséquences sur la santé. Le stress ne doit pas être confondu avec l'agression. Il est plutôt la réaction à l'agression et dépend, bien sûr, de l'idée que l'on se fait de celle-ci. En particulier, le niveau d'autonomie dont dispose un individu pour faire face est un élément clé des modèles actuels de description du stress. On peut développer des stratégies individuelles : certaines actions éducatives aident l'individu à diminuer ses propres facteurs de stress et à



mieux réagir aux agressions de la vie courante, notamment par la relaxation, la répétition mentale ou les images mentales guidées (c'est ce qu'utilisent les sportifs de haut niveau). Mais on a montré, notamment dans le monde du travail, que c'est en adaptant l'organisation, elle-même productrice de stress, qu'on a le plus de chance d'être efficace.

« 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. » (OMS, 1993).

On peut apprendre aux enfants et aux adolescents à exprimer leurs émotions et à y faire face. Certaines séquences du programme *Objectif Grandir* s'y emploient. Elles s'intitulent par exemple « Émotions et sentiments », « Des sentiments violents », « Perte et chagrin », « Je perds un ami, je trouve un ami ». Dans le programme suisse *Jeu(x) d'enfant(s)*, destiné aux élèves de sept à neuf ans (ISPA, 1988), des activités sont proposées sur le thème des peurs. Elles ont pour objectif de « permettre à l'élève de prendre conscience, dans des situations ponctuelles, de ses émotions positives, négatives et souvent conflictuelles et des moyens de les dépasser. » Nous en verrons aussi une application concrète avec l'expérience de *Radio Cartable*.

## ► Intérêts et limites de cette approche

Cette approche éducative visant à développer les compétences psychosociales diffère d'une éducation pour la santé limitée à des injonctions comportementales et à la vulgarisation de connaissances biomédicales. Elle redonne toute son importance aux influences sociales dans la genèse des attitudes et des comportements liés à la santé. C'est une réflexion sur le lien entre soi et l'environnement qui devient le noyau du programme. On essaye donc d'utiliser des recherches en psychologie sociale à des fins pédagogiques. Ce n'est pas critiquable en soi. Des évaluations ont prouvé l'efficacité de programmes ponctuels. Restent à mesurer les effets de leur application à grande échelle.

Ces dix thèmes ne sont qu'une manière actuelle d'étudier et de voir l'être humain. Leur utilisation en éducation pour la santé doit s'accompagner de nombreuses précautions. Nous en avons déjà évoqué plusieurs. Ajoutons que donner la parole aux élèves nécessite d'être attentif à certaines règles. Les intervenants dans ce type de programme prennent plus souvent un rôle d'animateur que d'enseignant. En effet, une approche magistrale de la résolution de problèmes ou de la communication

efficace aurait peu d'intérêt. On travaille donc plutôt par débats, études de cas, résolution de problèmes ou entraînement autour de simulations. L'animateur doit donc savoir trouver les limites de ce qui peut être exprimé en groupe, par les élèves, dans un cadre scolaire. Il doit aussi impérativement faire respecter le droit des élèves de ne pas s'exprimer ou de ne pas participer, autrement dit le droit de passer son tour.

Ces nouvelles approches constituent à nos yeux une piste féconde en éducation pour la santé. Elles résolvent, en effet, un problème épineux : la peur de participer au contrôle social, la peur de manipuler. On se contente de renforcer des aptitudes générales et on laisse l'individu en faire l'usage qu'il souhaite.

Le développement de compétences psychosociales sert également de noyau, de ciment commun à l'ensemble des thèmes que l'on aborde en éducation pour la santé, évitant la dispersion, et assurant une cohésion à ce vaste domaine. *« Par exemple, dans le cas où ces programmes éducatifs sont initialement développés afin de prévenir un problème spécifique comme l'usage de drogues, la flexibilité des programmes a souvent permis d'y inclure d'autres objectifs comme la prévention des abus sexuels ou un objectif de promotion de la santé mentale comme l'amélioration de l'estime de soi. De même, là où le programme a été initialement mis en place pour la promotion de la santé mentale, d'autres applications plus spécifiques, comme la prévention du sida, ont pu y être intégrées. »* (Birrel Weisen R., 1995).

## ► **Objectif Grandir**

*« Les enseignants et les parents ne peuvent éviter à l'enfant les risques de la vie, les difficultés et les souffrances. Tout enfant peut construire quelque chose de positif à partir de ses difficultés, s'il a la possibilité d'en parler avec des adultes de confiance qui peuvent l'écouter et le soutenir chaleureusement. Par l'expression de soi, de ses sentiments, de ses opinions et de ses désirs, l'enfant découvre lui-même ses limites ; il augmente ses capacités de jugement, son esprit critique et son sens des responsabilités. C'est par la parole que l'enfant s'insère dans la vie sociale et affine ses relations avec les autres. Les problèmes survenant dans l'enfance qui ne sont ni reconnus ni entendus, peuvent entraîner des désordres graves dans la santé physique et mentale de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte. Il est important de reconnaître ces difficultés pour réaliser une prévention efficace. »* (Mandat Plus Prévention, 1993).