

Comment aborder les compétences psychosociales en Education Thérapeutique du Patient (ETP) ?

Marie-Claude Lagouanelle

- Les Compétences PsychoSociales (CPS) :
 - De quoi parle-t-on ?
 - Comment elle se développent ?
- Les CPS au cœur de l'éducation thérapeutique du patient (ETP)
- En ETP, comment aborder les CPS ?
 - Posture
 - Pédagogie
 - Séances ciblées CPS
 - Groupe
- Conclusion

1. Les Compétences PsychoSociales (CPS) : de quoi parle-t-on ?

- La capacité d'une personne à **faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne**. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être psychique qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. (1)
- Les compétences psychosociales constituent un ensemble cohérent et inter-relié de **capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales)**
... qui permettent
de maintenir un état de **bien-être psychique**
d'augmenter **l'autonomisation** et le **pouvoir d'agir (empowerment)**
de développer des **interactions constructives**
de favoriser un **fonctionnement individuel optimal** (2)

(1) OMS, 1994

(2) Santé publique France. Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques, 2022



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES:
ÉTAT DES CONNAISSANCES
SCIENTIFIQUES ET THÉORIQUES
Rapport complet



COGNITIVES



Renforcer sa conscience de soi

Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique
Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives
S'auto-évaluer positivement
Renforcer sa pleine attention

Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

Atteindre ses buts personnels
Gérer ses impulsions
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

ÉMOTIONNELLES



Renforcer sa conscience des émotions

Comprendre les émotions
Identifier ses émotions

Réguler ses émotions et son stress

Exprimer ses émotions de façon constructive
Réguler ses émotions agréables et désagréables
Comprendre et gérer son stress

SOCIALES



Développer des relations constructives

Communiquer de façon efficace et positive
Communiquer de façon empathique
Développer des liens et des comportements prosociaux

Résoudre des difficultés relationnelles

S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
Résoudre les conflits de façon constructive

Comment les CPS se développent ?

- Les CPS se développent
 - dans les interactions sociales (apprentissage informel) et
 - par des activités centrées sur les CPS (apprentissage formel, psycho-éducatif)



Référentiel CPS Rrapps – Ireps BPC - Septembre 2020

- Elles sont **inter-reliées et évolutives**
- Elles peuvent être renforcées à tout âge, dans les différents contextes de vie (elles sont **transversales**)

Un processus de développement progressif



COMPÉTENCES
COGNITIVES



COMPÉTENCES
ÉMOTIONNELLES



COMPÉTENCES
SOCIALES

Phase 1 : Compréhension et acceptation du fonctionnement psychologique

avoir conscience de
soi

renforcer sa conscience
des émotions

développer des
relations constructives

Phase 2 : Régulation et accomplissement

renforcer sa maîtrise
de soi et son
accomplissement

réguler ses émotions et
son stress

résoudre des difficultés
relationnelles

6 CPS générales - 20 CPS spécifiques - 55 savoirs et savoir-faire psychologiques



Renforcer sa conscience de soi

S'auto-évaluer positivement

C1.5

Compétences cognitives - Renforcer sa conscience de soi

C1

Savoir-faire 1

2 principaux savoir-faire

Enrichir son image de soi
en reconnaissant ses qualités,
ses forces personnelles et
ses compétences

Savoir-faire 2

**Développer une relation
bienveillante** et constructive
avec soi

Renforcer sa pleine attention – à soi

C1.6

Compétences cognitives - Renforcer sa conscience de soi

C1

Savoir-faire 1

3 principaux savoir-faire

**Diriger volontairement son
attention** sur l'expérience
sensible présente

Savoir-faire 2

**Observer et accueillir
pleinement l'expérience**
sensible présente sans la juger
ni la modifier

Savoir-faire 3

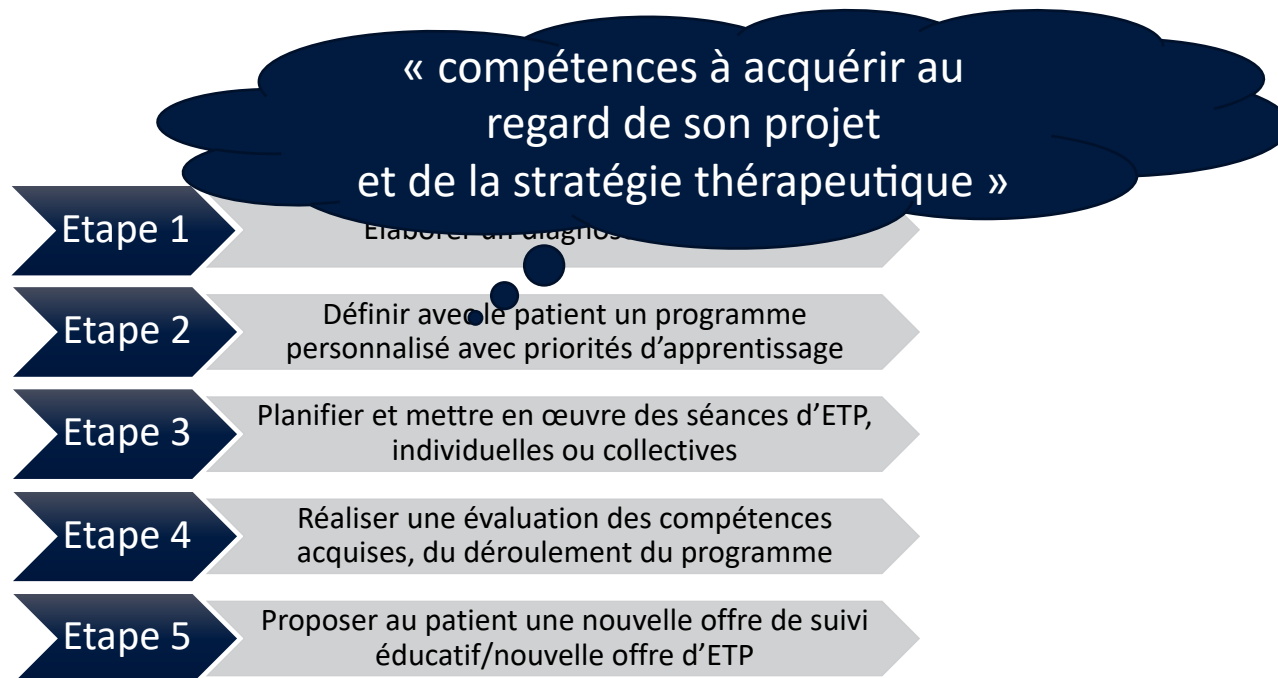
**Réaliser au quotidien
différentes activités** formelles
et informelles de pleine
attention – à soi

2. Les CPS au cœur de l'éducation thérapeutique du patient (ETP)

- ETP : un processus continu d'**apprentissage** et de **soutien psychosocial** permettant au patient une meilleure gestion de la maladie et de son traitement au quotidien
(Organisation Mondiale de la Santé 1998 & Haute Autorité de Santé 2007)
- Pourquoi ?
 - Améliorer la **qualité de vie** du patient et celle de son entourage
 - Eviter et/ou retarder les complications liées à la maladie
 - Acquérir une **autonomie** en favorisant son autogestion
 - Intégrer la gestion de son traitement dans son quotidien

Les CPS sont une composante essentielle de l'ETP

- Des intervenants formés
- Une démarche par étapes
- Des apprentissages



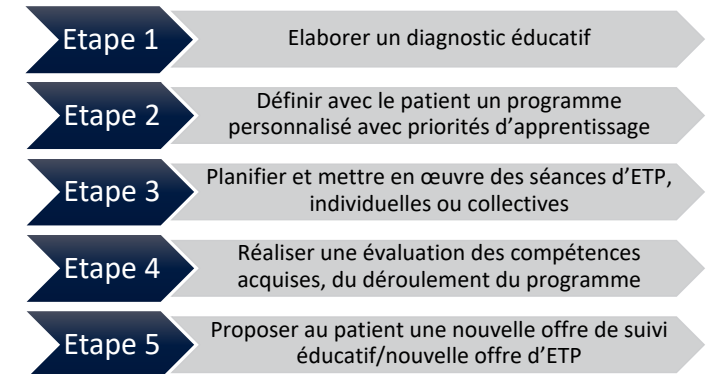
Compétences
d'auto-soin

Compétences
psychosociales

3. En ETP, comment aborder les CPS ?

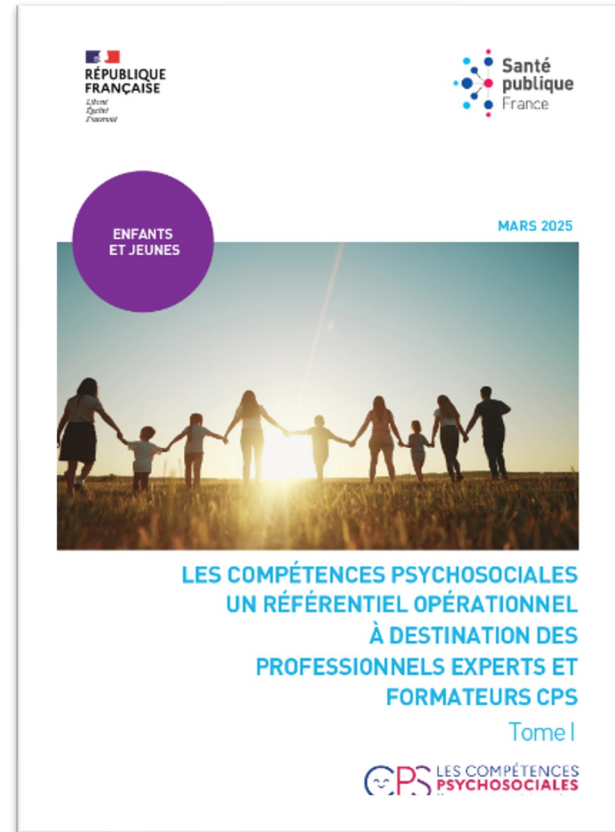
Les CPS peuvent être renforcées **à toutes les étapes de l'ETP**

- **dans les interactions sociales** : apprentissage informel (bilan éducatif, séance individuelle ou collective, quelque soit la thématique de la séance...)
- par des **séances d'ETP centrées sur les CPS** : apprentissage formel



Critères de qualité des interventions CPS

- Posture
- Pédagogie
- Séances ciblées CPS
- Groupe



3.1 Développer la « posture éducative CPS »

Renforcer les CPS des intervenants et développer des gestes professionnels soutenant les CPS

Développer un cadre bienveillant nécessaire au développement des CPS des personnes

La posture de bienveillance (3 dimensions)	Les 4 gestes professionnels soutenant (Modèle de Bucheton)
<p>Cognitive : attitude de non-jugement, d'ouverture et d'acceptation d'autrui</p> <p>Affective : intention sincère de prendre soin de l'autre</p> <p>Comportementale : garantie d'un cadre adapté aux besoins psychologiques du patient</p>	<p>Atmosphère : instaurer et maintenir un climat relationnel positif</p> <p>Pilotage : aménager le temps, l'espace et le matériel pour favoriser le développement des CPS</p> <p>Tissage : faire le lien entre les activités CPS et le « déjà là » (expériences passées) des patients</p> <p>Étayage : accompagner le parcours d'apprentissage par l'empathie et des feedbacks constructifs</p>

Bénéfices attendus : une augmentation de la motivation, de l'engagement dans les apprentissages et des comportements prosociaux chez les patients

Être

- **Empathie et Congruence** : Être authentique, pratiquer une écoute active et empathique.
- **Considération positive inconditionnelle** : Accepter l'autre sans jugement, avec bienveillance et neutralité.
- **Juste distance** : Savoir accueillir les émotions d'autrui tout en restant à la bonne distance émotionnelle.

Faire

- **Sécuriser le cadre** : Créer une dynamique de groupe sécurisante et organiser l'espace pour favoriser les échanges.
- **Favoriser l'expression libre** : Utiliser des questions ouvertes, reformuler pour clarifier les idées et aider à l'expression des sentiments.
- **Renforcer l'autonomie** : Encourager les initiatives et les choix sans jugement de valeur, en soulignant les aspects positifs.
- **Équité et réciprocité** : Garantir des interactions justes et répondre aux besoins psychologiques fondamentaux.

Se développer

- **Réflexivité** : Travailler sur soi, connaître ses propres limites et renforcer ses propres CPS.
- **Adaptabilité** : S'ajuster au contexte, aux normes sociales et à la réalité quotidienne des apprenants pour assurer la transférabilité des compétences.

La posture éducative est un équilibre entre bienveillance, écoute active et renforcement positif pour **libérer le potentiel de l'autre, tout en sécurisant le cadre des échanges**

3.2 Une approche pédagogique soutenant le développement des CPS

Pédagogie expérientielle

- Les compétences se développent « en situation » par l'expérience directe
- Transformer un **vécu concret en savoirs d'expérience** grâce à un processus de conscientisation

Pédagogie positive

- Conditions favorisant **l'épanouissement** et le fonctionnement optimal des individus
- Activités bien calibrées, **adaptées aux capacités réelles** des apprenants

Pédagogie active

- L'apprenant fait évoluer ses connaissances **en interagissant** avec l'éducateur et ses pairs
- En développant un **regard analytique et réflexif** sur les situations vécues

Piliers de l'apprentissage actif

Implication

- donner du sens à l'activité pour renforcer le sentiment d'efficacité personnelle

Réflexion profonde

- activer les capacités critiques et faire le lien avec les expériences passées

Interactions

- promouvoir la coopération, l'argumentation et la dynamique du groupe

Contextualisation

- proposer des activités authentiques avec des feedbacks constructifs

Pratiques pédagogiques positives

Garantir une activité bien cadrée en prenant en compte l'équilibre entre le degré d'exigence et les capacités des apprenants

Favoriser le sentiment de compétence des apprenants

Connaître, valoriser et cultiver les forces des individus et du groupe

Favoriser l'autonomie, c'est-à-dire la possibilité de faire des choix et de se fixer des objectifs et des buts

3.3 Séances ETP ciblées CPS : SAFE

Séquencée

ensemble d'activités CPS organisées et coordonnées

Active

participation active des personnes

Focalisée

centrée sur les CPS clés **en fonction des besoins et du niveau de développement des personnes**

Explicite

l'enjeu en termes d'apprentissage et de développement des CPS doit être explicitement présenté et expliqué aux personnes

Les activités CPS sont intensives et s'inscrivent dans la durée

Choisir des outils et techniques d'animation adaptés

Outils et techniques d'animation adaptés :

- au public cible, à ses besoins et à ses capacités,
- à l'objectif de la séance
- à l'intervenant

Des ressources CPS : outils pédagogiques, techniques d'animation, sites



Le cartable des compétences psychosociales



BIB BOP

Base de données en éducation et promotion de la santé

<https://www.bib-bop.org/>

3.4 Le groupe, un médiateur du développement des CPS

- Conscience de soi : se situer, se comparer sans être jugé
- Pensée critique : confronter ses valeurs à celles des autres
- Compétences sociales : écouter, argumenter, respecter les différences
- Régulation émotionnelle : tolérer le désaccord, gérer la frustration...

Si l'intervenant soutient le groupe : **posture éducative CPS**

- Garant d'un cadre clair et sécurisant
- Posture non jugeante
- Valorisation de la diversité des valeurs
- Rôle de régulation
- Attention aux dynamiques de domination/exclusion...

Conclusion : Quelles compétences des intervenants pour aborder les CPS en ETP ?

- Compétences relationnelles : posture
- Compétences en ingénierie pédagogique
- Compétences liées à la CPS travaillée

Une condition essentielle : avoir réfléchi à ses propres CPS, ainsi qu'aux attentes concernant celles à développer chez les participants pendant la séance, et avoir pris du recul à ce sujet

Un levier pour aborder les CPS en ETP : se former (écoute, CPS, animation de groupe, ingénierie pédagogique, entraînement à l'analyse des pratiques...)

