

# LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES

Comment agir en tant qu'élus sur mon territoire ?

Janvier 2018  
Synthèse documentaire

## ENQUÊTES

*La grande majorité des jeunes se perçoivent en bonne santé et perçoivent leur vie comme étant positive. Contrairement aux jeunes issus des familles défavorisées qui ont tendance à avoir une perception de leur santé et de leur vie dégradée. Cependant l'ensemble des jeunes sont nombreux à adopter des comportements à risques : consommation de tabac, alcoolisation, trouble de l'alimentation, accidents, violences, brimades, harcèlements. (Enquêtes HBSC, 2010, Inpes, 2014, , Flaudias V, Brousse G., 2017)*



## LE BIEN-ÊTRE

Le bien-être est un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit (Larousse, 2018). En 1946, L'organisation mondiale de la santé (OMS) lie la santé au bien-être et définit la santé comme « un état de complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. ». En 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) introduit le concept des **compétences psychosociales** et fait référence, en premier lieu, à une compétence globale : « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. [...] ». L'OMS décline cette compétence en cinq couples : 1/ Savoir résoudre les problèmes - Savoir prendre des décisions ; 2/ Avoir une pensée créatrice - Avoir une pensée critique ; 3/ Savoir communiquer efficacement - Être habile dans les relations interpersonnelles ; 4/ Avoir conscience de soi - Avoir de l'empathie pour les autres ; 5/ Savoir gérer son stress - Savoir gérer ses émotions. Plusieurs études ont montré l'intérêt du développement des compétences psychosociales pour améliorer la santé et le bien-être de la population. Elles augmentent la **capacité des personnes à participer à la société** et contribuent à **réduire les problèmes de santé** (addictions, santé mentale, etc.) **et les inégalités sociales** (SIPrev Compétences psychosociales, EHESP, 2017).



### Au sommaire

- Enquêtes
- Bien-être
- Compétences psychosociales
- Agir
- Dispositifs

# CLASSEMENT DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN COMPÉTENCES SOCIALES, COGNITIVES ET ÉMOTIONNELLES

## Compétences sociales

**Communication verbale et non verbale :** *Ecoute active, expression des émotions, capacité à donner et à recevoir des feedback*

**L'empathie,** c'est à dire la capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension

**Capacités de résistance et de négociation :** *Gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui*

**Compétences de coopération et de collaboration en groupe**

**Compétences de plaidoyer** qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence

## Compétences cognitives

**Compétences de prise de décision et de résolution de problème**

**La pensée critique et l'auto-évaluation** 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 informations pertinentes

## Compétences émotionnelles

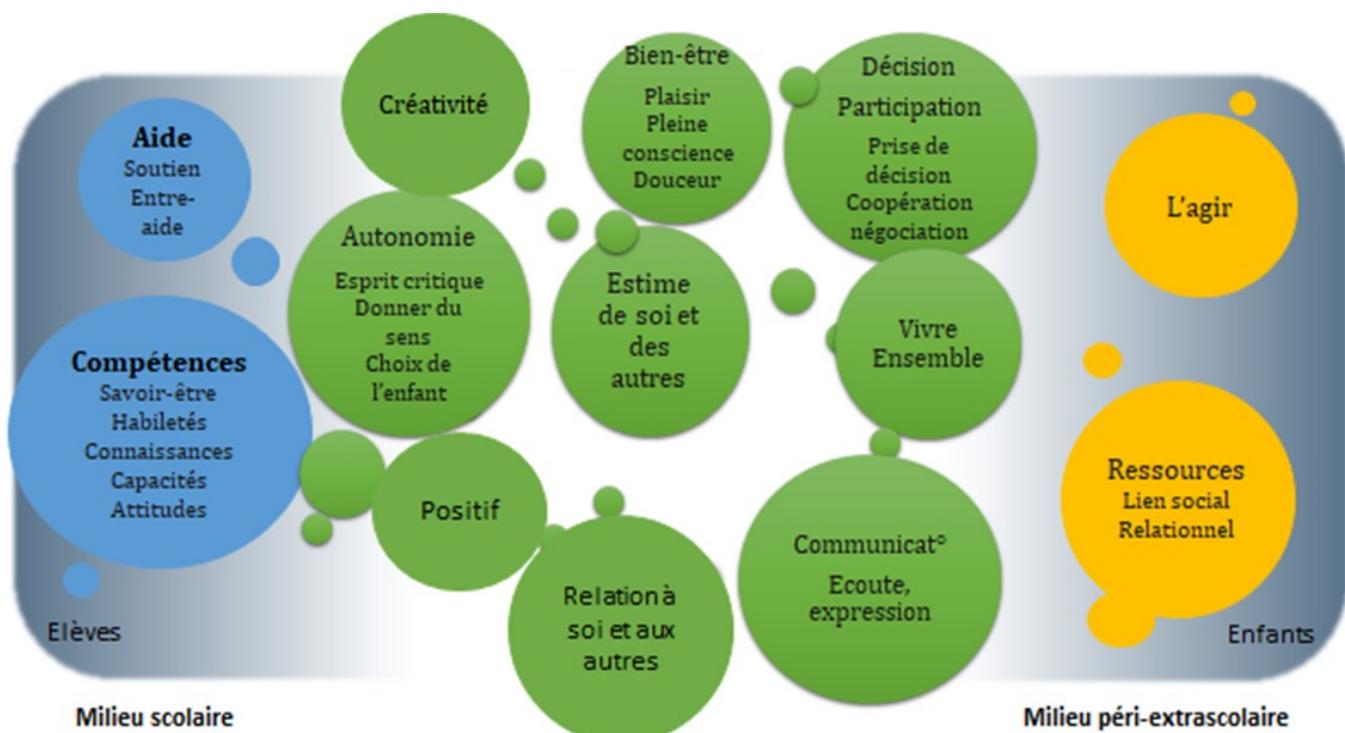
**Compétences de régulation émotionnelle :** *Gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes*

**Compétences de gestion du stress,** qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation

**Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation** qui favorisent la confiance et l'estime de soi

OMS, 2001, 2003 et 2010 / Lamboy L., Luis E., 2015

## LES MOTS-CLES ASSOCIES AUX COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES :



**Légende :** acteurs du milieu scolaire / ensemble des acteurs / acteurs du péri/extra-scolaire

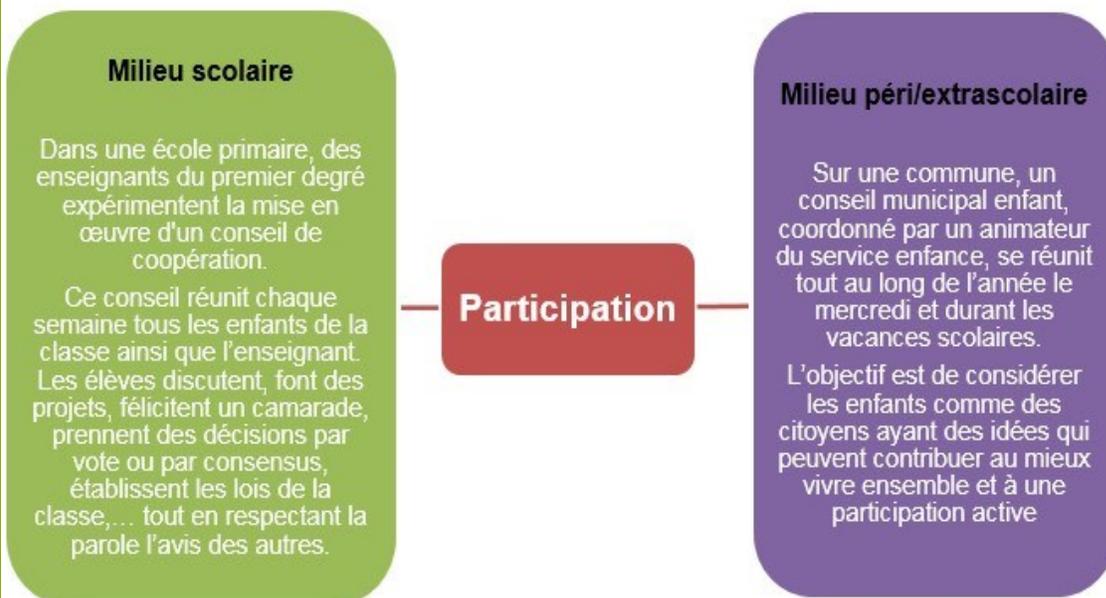
PRC Bretagne, 2017

Accueillir des enfants de façon collective, en dehors de leur domicile familial est un acte éducatif. L'enfant, le jeune, vit un temps de découverte de soi et des autres dans un contexte de détente. A côté de l'école et de la famille, ces temps d'accueil permettent de prendre des responsabilités, de construire des relations différentes avec le quartier, le village, l'école, d'autres structures (clubs sportifs, écoles artistiques...), d'autres environnements (sorties et camps) et d'autres enfants et jeunes. Ainsi, il s'agit pour chaque enfant et chaque jeune de favoriser sa créativité, sa prise de responsabilité, la pratique d'activités, ainsi que le développement de son autonomie et d'un esprit critique.

PRC Bretagne, 2017

## DES EXEMPLES D'ACTIONS POUR AGIR SUR MON TERRITOIRE

**Je fais participer les jeunes à la vie collective** - *L'appropriation des modes de vie favorables à la santé est facilitée par l'exercice de la prise de décisions, la coopération, la négociation. La participation à la vie collective est une opportunité pour développer ces compétences.*



**J'appuie l'exercice de l'esprit critique des jeunes** - *Les connaissances relatives à la santé ne sont pas suffisantes pour agir. Les possibilités et modalités de leur intégration à notre contexte de vie, à notre projet de vie, s'accompagnent d'une réflexion. L'analyse critique, la prise de décision, les échanges sont des appuis à l'autonomie.*



PRC Bretagne, 2017

# LES DISPOSITIFS :

## Collectivités territoriales

- Le projet éducatif local (PEL) ou contrat éducatif local (CEL)
- Le projet éducatif territorial (PEdT)

## Autres dispositifs territoriaux

- Le contrat urbain de cohésion sociale (CUCS)
- L'atelier santé ville (ASV)
- Le contrat local d'accompagnement à la scolarité (CLAS)
- Le contrat enfance jeunesse (CEJ)
- Le conseil local de sécurité et de prévention de la délinquance (CLSPD)
- Le programme de réussite éducative (PRE)
- Le contrat local de santé (CLS)

## Services péri-extra scolaire

- Le projet éducatif communal
- Le projet pédagogique des structures d'accueil

## Nous contacter

*N'hésitez pas à nous appeler pour obtenir une aide dans la mise en place de vos actions sur le bien-être des jeunes :*

### IREPS Bretagne

Ireps 22 : 02 96 78 46 99

Ireps 29 : 02 98 90 05 15

Ireps 35 : 02 99 67 10 50

Ireps 56 : 02 97 29 15 15

Visitez notre site web :

[www.irepsbretagne.fr](http://www.irepsbretagne.fr)

### ANPAA Bretagne

Anpaa 22 : 02 90 90 48 55

Anpaa 29 : 02 98 44 15 47

Anpaa 35 : 02 99 31 58 55

Anpaa 56 : 02 97 63 86 86

Visitez notre site web :

[www.anpaa-bretagne.fr](http://www.anpaa-bretagne.fr)

### Ligue contre le cancer

Responsable prévention

Lydie Carduner

02 96 94 78 14

[cd22@ligue-cancer.net](mailto:cd22@ligue-cancer.net)

Visitez notre site web :

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

### Animatrice territoriale / chargé de mission santé :

Châteaubourg : 02 99 00 85 95

Dinan : 02 96 87 42 46

Fougères : 02 99 17 05 30

Guingamp : 02 96 40 05 20

Lannion : 02 96 05 55 83

Loudéac : 02 96 66 09 09

Ploërmel : 02 97 74 04 37

Redon : 02 23 63 14 62

Rennes : 02 23 62 20 68

Rostrenen : 02 96 29 26 53

Saint-Malo : 02 23 18 58 06

### Pour s'informer et trouver des outils pédagogiques :

[www.eps-docbretagne.fr](http://www.eps-docbretagne.fr)

## Références :

- ◆ Flaudias Valentin, Brousse Georges. La prévention des conduites à risques et addictives chez l'enfant : Exemple des temps d'activités périscolaires : Analyses des risques et opportunités. CR2A, 2017.
- ◆ Les programmes territoriaux de développement des compétences psychosociales des enfants. Rennes : ARS (Agence régionale de la santé), Pôle régional de compétences en éducation et promotion de la santé de Bretagne, 2017, 44 p.
- ◆ Chaire de recherche en prévention des cancers INCA/IRESP/EHESP. Synthèse d'interventions probantes pour le développement des compétences psychosociales : SIPRrev. Rennes: EHESP, 2017, 50 p.
- ◆ La santé des collégiens en France / 2014 : Données française de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Saint-Denis : Santé Publique France, 2016.
- ◆ Skills for health. Skills-based health education including life skills : An important component of a child-friendly / health-promotion school. Genève : Organisation mondiale de la santé (OMS), 2003, 61 p.
- ◆ Mangrulkar L., Whitman C.V., Posner M. Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Washington DC : Pan Américan Health Organization, 2001, 61 p.

**Rédaction :** Morgan Calvez - Documentaliste - IREPS Bretagne