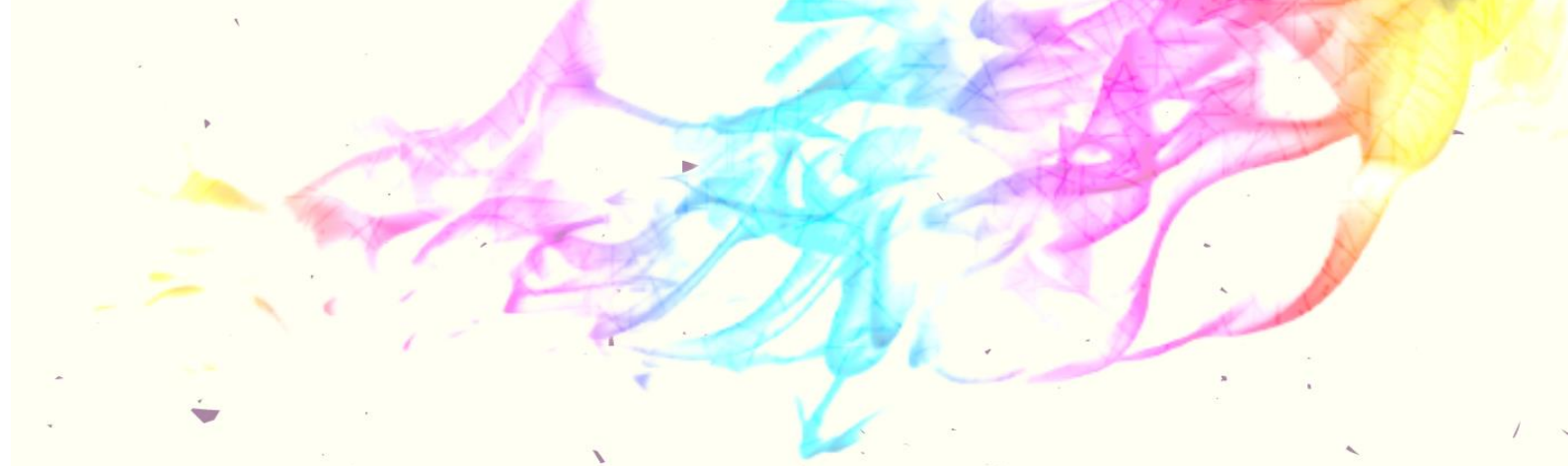




UN GUIDE POUR LES
PROFESSIONNELS

KAP Kit Addictions Prévention



2021

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE LA CAISSE NATIONALE
D'ASSURANCE MALADIE



Sommaire

Introduction.....	4
Repères pour agir	5
La promotion de la santé.....	6
Les compétences psychosociales : de quoi parle-t-on ?	7
Préparer ses interventions de développement ou renforcement des compétences psychosociales.....	11
Fiches situations.....	13
Utilisation des fiches situations.....	14
Situation 1	16
Situation 2	18
Situation 3	20
Situation 4	22
Situation 5	24
Situation 6	26
Fiches activités	28
Utilisation des fiches activités.....	29
Fiche activité 1	32
Fiche activité 2	33
Fiche activité 3	34
Fiche activité 4	35
Fiche activité 5	37
Fiche activité 6	38
Fiche activité 7	39
Fiche activité 8	40
Fiche activité 9	41
Fiche activité 10	42
Fiche activité 11	43
Fiche activité 12	44
Fiche activité 13	45

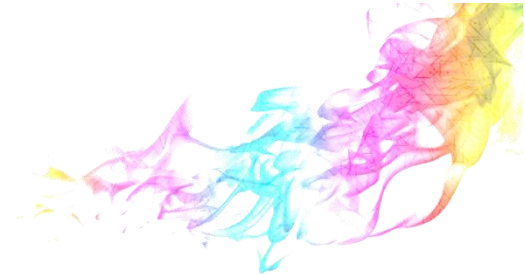
Fiche activité 14	46
-------------------------	----

Glossaire	47
-----------------	----

Contacts utiles	50
-----------------------	----

Bibliographie.....	51
--------------------	----

Boite à outils.....	52
---------------------	----



Groupe de travail et auteurs du guide

Catherine Bonzi, SAMSAH Papillons Blancs d'entre Saône-et-Loire (PBeSL)
Aude Brun, SAVS les Frênes PBeSL
Eliane Fleurot, Cellule accueil familial Conseil Départemental 71
Apolline Getenet, SAMSAH PBeSL
Claudie Lavenir, SAFA PBeSL
Corinne L'Horset, Ireps Bourgogne-Franche-Comté
Maryline Thonnellier, Pôle Services PBeSL
Charlotte Voisin, SAVS l'Orée PBeSL

Utilisation et reproduction

Les Papillons Blancs d'entre Saône-et-Loire & l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté autorisent l'utilisation et la reproduction du contenu de cet ouvrage, sous réserve de la mention de la source.

Citation proposée

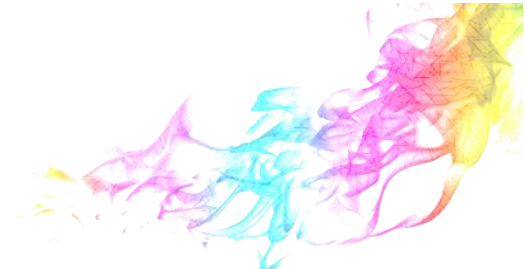
KAP – Kit Addiction Prévention. Guide d'aide à l'action pour les professionnels travaillant auprès de personnes en situation de handicap. Ireps BFC, Papillons Blancs d'entre Saône-et-Loire. 2021

Date

Décembre 2021

**Guide écrit dans le cadre du projet Tabacap, piloté par la
FNES et financé par la CNAM**





Introduction

Le projet Tabacap : prévention du tabagisme auprès des personnes en situation de handicap par le développement de leurs compétences psychosociales s'est déroulé de 2018 à 2021. Piloté par la FNES (Fédération Nationale d'Éducation et de promotion de la Santé) et financé par la CNAM (Caisse Nationale d'Assurance Maladie), ce projet avait pour objectif d'outiller et soutenir les pratiques des professionnels des établissements et services médico-sociaux sur la prévention de la consommation de tabac et d'autres substances psychoactives, en vue de la mise en place de programmes de développement des compétences psychosociales auprès de personnes en situation de handicap.

L'Ireps Bourgogne-Franche-Comté a travaillé avec les Papillons Blancs d'entre Saône-et-Loire pour dérouler un projet de prévention des addictions de personnes en situation de handicap par le renforcement de leurs compétences psychosociales au sein du Pôle Services.

Ce projet a abouti à la rédaction de ce guide qui se veut un outil d'aide à l'action à destination des professionnels des services médico-sociaux et des accueillants familiaux qui accueillent des personnes à leur domicile.

Le KAP – Kit Addictions Prévention est constitué de 3 parties :

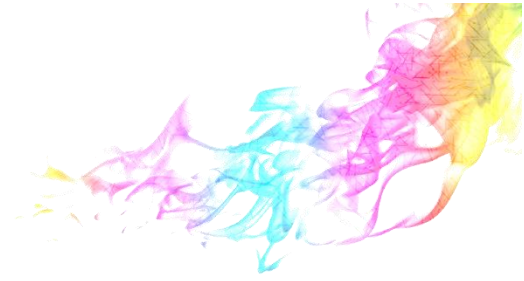
- **Des repères pour agir** permettant de reprendre les éléments essentiels de l'intervention soutenant les compétences psychosociales des personnes en situation de handicap
- **Des fiches situations** permettant d'illustrer la manière de se saisir de ces questions dans le cadre de l'accompagnement individualisé
- **Des fiches activités** qui ont été expérimentées avec les personnes, et qui permettent de se doter d'une « boîte à outils » opérationnelle pour intervenir dans le cadre d'une action collective.

Ce guide a vocation à penser l'accompagnement d'une personne en situation de handicap dans une logique de parcours individualisé. Chaque personne est unique et les problématiques d'addictions peuvent faire partie de sa vie, l'accompagnement individuel ou les actions collectives doivent être pensées de manière complémentaire.

La prise en compte des addictions par le renforcement des compétences psychosociales n'a pas comme but l'arrêt de l'addiction.

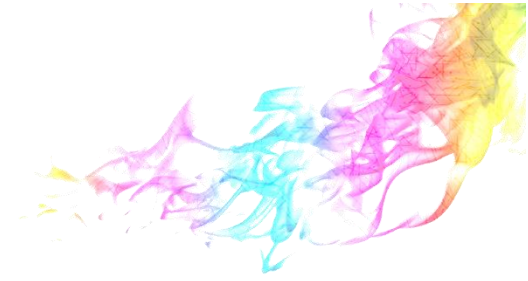
Elle doit être pensée dans sa pratique professionnelle comme un support à développer les ressources personnelles pour que les personnes puissent faire des choix plus favorables à leur santé, renforcer leur estime de soi, mieux gérer leur stress, etc.

Elles pourront dans un deuxième temps décider, si elles le souhaitent, d'arrêter ou de se faire accompagner vers le soin pour arrêter ou diminuer leur consommation.



Repères pour agir

La promotion de la santé



Définition : « 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. La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu. »

(Charte d'Ottawa, 1986)

La santé « (...) désigne la capacité des êtres vivants à surmonter la maladie, le stress et les modifications du milieu de vie en se surpassant et créant leurs propres normes vitales »

(GIROUX E. Après Canguilhem : définir la santé et la maladie. Paris : PUF, 2010, p. 28.)

Ainsi le concept de santé, mais également la relation de la société avec la notion de santé et de maladie est une construction sociale qui varie dans l'espace et le temps.

L'intervention en promotion de la santé a pour objectif de prévenir les maladies mais également de promouvoir la santé en agissant sur des déterminants intrinsèques à la personne mais aussi extérieurs à elle, et liés à son environnement socio-culturel et économique ainsi que son parcours de vie.

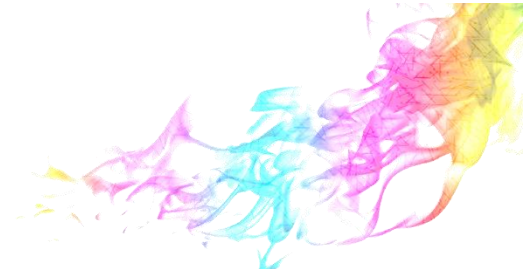
La promotion de la santé va au-delà de la préconisation de modes de vie favorables à la santé, elle ambitionne le bien-être complet des personnes.

(Charte d'Ottawa, 1986)

Une des stratégies qui permet de travailler l'amélioration et le développement de comportements favorables à la santé, est de s'appuyer sur les compétences psychosociales des personnes.

Un comportement défavorable à la santé, comme un comportement addictif, est souvent lié à une mauvaise estime de soi, un manque de confiance en soi, une difficulté à résister à la pression d'un groupe, à gérer ses émotions et son stress, etc. Une difficulté à résister aux épreuves de la vie quotidienne qui va amener la personne à faire des choix défavorables pour sa santé.

Ainsi, les données actuelles ont démontré que l'accompagnement des personnes à développer ou renforcer leurs compétences psychosociales sera plus efficace pour leur permettre de faire des choix favorables à leur santé, que de leur transmettre seulement une information ou des repères de consommation sur les addictions. L'information seule ne suffit pas à modifier un comportement.



Les compétences

psychosociales : de quoi parle-t-on ?

Définition : « 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. » (OMS, 1993)

En promotion de la santé, renforcer les compétences psychosociales permet d'augmenter le pouvoir d'agir en faveur de sa santé et de celle de sa famille, voire de sa communauté et de la collectivité. Ce pouvoir d'agir permet d'influencer positivement les facteurs déterminant la santé et le bien-être. Les interventions basées sur leur développement et leur renforcement montrent une amélioration en termes de bien-être, d'estime de soi et d'interactions avec les autres, une capacité accrue de faire valoir ses droits, et, en parallèle, une diminution des comportements à risques, des comportements violents et des problèmes de santé mentale.

Il s'agit d'accroître des compétences « à agir pour » et non « à lutter contre ». Les compétences psychosociales (CPS) font référence aux ressources cognitives, sociales et affectives de chacun. (Les compétences psychosociales, critères d'efficacité. Référentiel d'intervention régional partagé. RRAPPS BFC, 2020.)

Les 10 compétences psychosociales

(Cahier technique n° 5 « Compétences psychosociales et santé ». A.Sandon, IrepS BFC 2015)

Avoir conscience de soi

C'est connaître son propre caractère, ses forces, 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 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

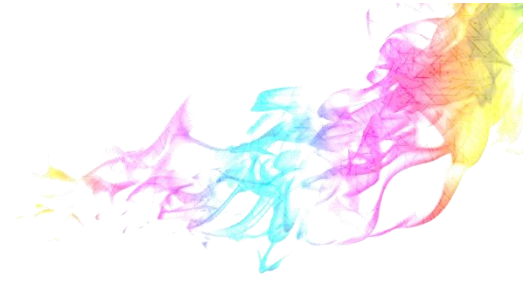
C'est imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique.

Gérer ses émotions

C'est pouvoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur nos 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.



Gérer son stress

Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. On peut de ce fait agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie.

Savoir communiquer efficacement

La communication efficace signifie d'être capable de s'exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à sa culture et aux situations.

Être habile dans les relations interpersonnelles

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

Savoir résoudre les problèmes

Aide à faire face à ceux que l'on rencontre inévitablement tout au long de la vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.

Savoir prendre des décisions

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.

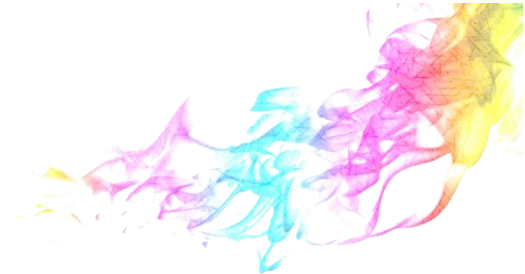
Avoir une pensée (ou un esprit) critique

C'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.

Avoir une pensée créative

Elle 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.

Les 3 catégories de compétences psychosociales



Une description plus détaillée des compétences psychosociales a été établie, après la description de 1993 de l'OMS.

Elles sont désormais classées en 3 catégories : compétences émotionnelles, compétences cognitives, et compétences sociales.

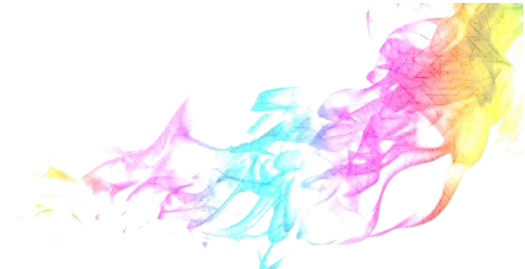
Compétences émotionnelles/affectives : concerne notre relation avec les autres et notre capacité à communiquer	Compétences cognitives : Elles touchent aux émotions, à notre vécu, à notre manière de percevoir les choses	Compétences sociales : Elles concernent la relation avec les autres et notre capacité à communiquer
• Gérer sa colère • Gérer son stress • Gérer son anxiété • Avoir conscience de ses émotions • Capacité à faire face à la perte, aux traumatismes • Confiance en soi, estime de soi • ...	• Prendre des décisions, • Résoudre un problème • Porter un regard critique • S'autoévaluer (avoir conscience de soi, ...) • ...	• Communication verbale et non verbale (expression, écoute) • Résister à la pression (affirmation de soi, négociation, gestion des conflits) • Avoir de l'empathie • Coopérer • Collaborer • ...

La posture professionnelle nécessaire au développement et au renforcement des compétences psychosociales

Quand on souhaite travailler auprès de personnes vulnérables, pour les accompagner dans le développement ou le renforcement de leurs compétences psychosociales, il convient de réfléchir à sa posture professionnelle. Celle-ci va, en effet, guider notre travail à travers des valeurs communes et une réflexion sur sa pratique professionnelle.

La posture va se traduire par un comportement en lien avec des valeurs éducatives positives telles que :

- S'appuyer sur les ressources individuelles des personnes plutôt que sur les manques
- Être à l'écoute de l'autre et de ses besoins
- Adopter une posture bienveillante, compréhensive et non jugeante

- 
- S'adapter aux situations individuelles et aux personnes accompagnées
 - Revenir sur les situations pour identifier et verbaliser les émotions, permettre une prise de recul sur le vécu et le ressenti
 - Créer un environnement agréable et convivial
 - Favoriser un accompagnement cohérent avec le parcours de la personne, dans un cadre défini et structuré, en lien avec l'équipe et les partenaires, visant l'émancipation des personnes
 - Encourager et valoriser les personnes là où elles en sont, avec leurs propres capacités
 - Proposer des objectifs individuels et/ou collectifs adaptés aux possibilités des personnes
 - Intégrer les actions collectives dans le parcours individuel des personnes, ce sont des activités complémentaires

Stratégie d' action dans le développement et /ou le renforcement des compétences psychosociales

Afin d'accompagner les personnes en situation de vulnérabilité dans leurs problématiques d'addictions, deux types d'interventions complémentaires peuvent se mettre en place :

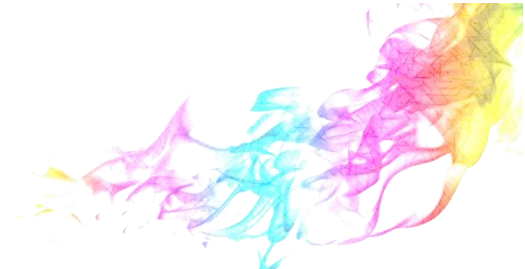
- Un accompagnement individuel
- Un programme d'actions collectives

Il convient de pouvoir identifier les pratiques professionnelles dans l'accompagnement individuel qui s'appuient sur le renforcement des compétences psychosociales au quotidien. En effet, celles-ci permettront de définir des objectifs individuels, inhérents à la personne dans son parcours de vie. Par exemple des indicateurs spécifiques de gestion du stress, de développement de la confiance en soi ou de communication avec les autres, permettront de définir des actions spécifiques à mettre en œuvre.

Si la personne a des problématiques en lien avec une addiction, le fait de travailler sur la gestion de ses émotions, le développement de l'estime de soi ou la capacité à gérer son stress, favorisera progressivement d'autres comportements. La personne pourra elle-même définir ses objectifs par étapes successives, tout en s'appuyant sur le professionnel.

Le temps et l'adaptation au rythme de la personne sont des conditions d'efficacité des interventions individuelles et collectives.

Les actions collectives, quant à elles doivent être pensées dans le cadre d'un parcours complémentaire aux accompagnements individuels. Il ne s'agit pas de mettre en œuvre des actions collectives pour « occuper » les personnes, mais



bien de leur permettre d'expérimenter dans un cadre sécurisant des exercices et activités de développement et/ou de renforcement des compétences psychosociales, en lien avec leurs objectifs individuels.

Les supports utilisés ne sont que des outils pour favoriser ces expérimentations, et non un but en soi. Les activités choisies doivent donc être en lien avec les parcours individuels des personnes, et cohérentes dans leur progression.

Par exemple, on ne travaille pas la gestion des émotions, si on ne sait pas identifier leurs différentes formes d'expression chez soi et chez les autres.

Préparer ses interventions de développement ou renforcement des compétences psychosociales

Les séances individuelles

Lors de l'accompagnement individuel des personnes, la prise en compte des compétences psychosociales peut prendre sens dans le projet individuel des personnes : intégrer des items en lien avec le travail sur l'estime de soi, la gestion du stress, la communication, etc. peuvent aider à mobiliser et soutenir certaines habiletés sociales et émotionnelles, qui vont-elles-mêmes soutenir le travail socio-éducatif.

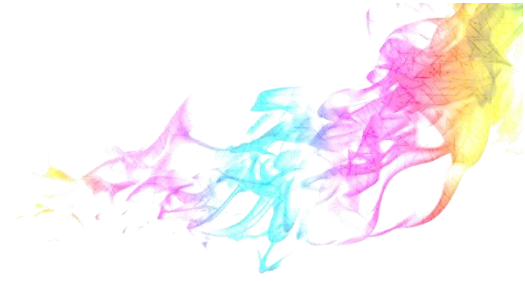
Les séances individuelles peuvent s'appuyer sur différents supports tout au long de l'accompagnement : mises en situation, outils pédagogiques, carnet de bord des personnes, etc.

Les séances collectives

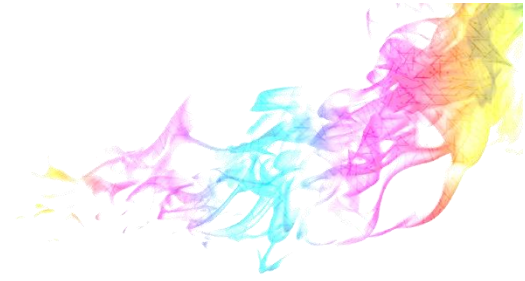
Avant d'intervenir dans le cadre d'ateliers collectifs de développement ou renforcement des compétences psychosociales, il importe de penser en amont le parcours qui va être proposé pour chacune des personnes et préparer les ateliers collectifs selon une articulation en lien avec le type de handicap, les problématiques et capacités de chacun.

La logique d'organisation est la suivante :

1. Mobilisation des personnes pour des activités collectives
2. Communication adaptée pour mobiliser : prévoir l'utilisation du FALC (facile à lire et à comprendre)
3. Communiquer et mobiliser les personnes en lien avec le projet personnalisé (donner du sens dans l'accompagnement global)
4. Instaurer un cadre d'intervention :
 - Sécurisant
 - Confidentiel
 - Prévoir l'engagement des personnes dans la durée



- Construire avec les personnes le cadre d'intervention pour les impliquer et mobiliser leur participation et acceptation des règles.
5. Le binôme de professionnels veille à ce que les contenus soient adaptés au niveau de compréhension et aux préoccupations des personnes.
 6. Les contenus doivent pouvoir évoluer en fonction du groupe et de son évolution.
 7. Les séances accueillent 8 à 10 personnes maximum et peuvent durer de 45 minutes à 1h30 selon le contenu et le groupe.



Fiches situations

Utilisation des fiches

situations

Les fiches situations ne sont là qu'à titre d'exemples afin de permettre d'engager une réflexion sur sa pratique professionnelle. Elles doivent servir de support à la pratique dans une démarche globale d'appréhension des problématiques d'addiction qui ne relèvent pas uniquement de la question du soin ou de professionnels spécialisés dans l'addiction.

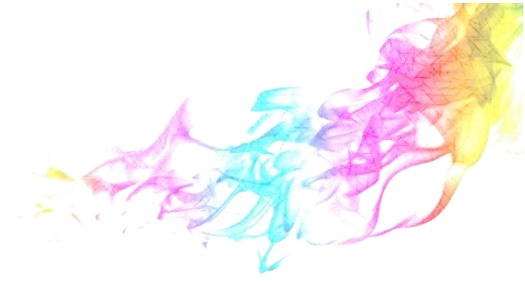
Chaque professionnel médico-social, social, de santé, ou accueillant familial peut prendre en compte les questions d'addictions à condition de ne pas imposer son point de vue, d'être dans une posture bienveillante, tolérante, sans jugement moral, sans contraintes ou menaces.

Le comportement addictif n'est pas une histoire de volonté, et chacun a sa propre histoire, son parcours de vie, ses vulnérabilités qui ne peuvent donner lieu à une réponse unique et identique à tous.

Les pratiques professionnelles doivent s'appuyer sur des démarches tenant compte de la personne, de son entourage, son environnement, son histoire personnelle, et s'engager sur différents axes d'intervention :

- **Un accompagnement individuel** qui doit questionner les spécificités des personnes.
Comment aborder et identifier les signes d'une addiction ? Comment mener des actions de prévention individuelles et adaptées à la personne ?
Comment identifier avec la personne les risques et les dommages liés à sa consommation ? Comment l'aider à réduire les risques ? Comment l'accompagner vers l'accès au soin, au soutien psychosocial ?
Comment accueillir et accompagner une personne ayant un trouble de l'usage et faciliter l'accès au soin, en lien avec les partenaires ?
- **Des actions de prévention collectives** qui doivent être pensées comme complémentaires dans le parcours de vie des personnes.
Comment renforcer les connaissances et les compétences psychosociales des personnes ? Comment prendre en compte les pratiques à moindre risque ? Quelles sont les informations, les repères, les messages à transmettre aux personnes ? Quels sont les activités et actions de prévention et promotion de la santé mobilisables ?
Quels sont les partenaires présents, mobilisables ?
- **La prise en compte de l'entourage** : famille, amis, peut permettre d'adapter les accompagnements et de s'appuyer sur des leviers stratégiques complémentaires.
Comment aborder avec l'entourage la question des comportements d'addiction ? Comment éventuellement associer l'entourage aux démarches ? Comment répondre aux besoins de l'entourage ?

Comment évaluer les effets positifs ou négatifs de l'entourage sur le comportement addictif ?



- **La prise en compte de l'environnement** pour permettre de favoriser des environnements favorables.

Existe-t-il des lieux permettant la pratique d'activités physiques, d'activités artistiques et culturelles, d'activités de relaxation ? La personne peut-elle s'y rendre ? A-t-elle les moyens financiers d'y aller ?

L'alimentation et l'hygiène de vie de la personne sont-elles prises en compte ?

La personne peut elle se rendre facilement dans un lieu de soin et d'accompagnement, faut-il l'accompagner, organiser son déplacement, prévoir une garde d'enfants ?

L'environnement immédiat du logement ou du travail est-il propice à favoriser l'utilisation de produits psychoactifs ? Y-a-t-il des aménagements à penser, à réorganiser, à créer ?



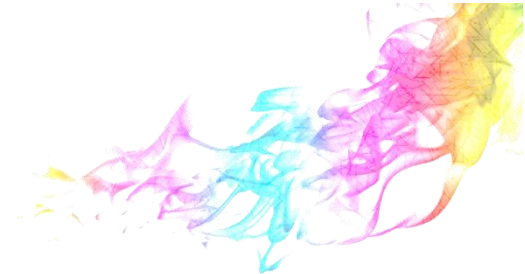
À noter

Quelle que soit la situation, il est nécessaire de s'adapter aux personnes, à leurs problématiques et préoccupations.

Les situations sont proposées à titre d'exemple, mais les réponses sont à adapter en fonction des situations rencontrées, et de là où en sont les personnes dans leur réflexion et parcours de vie.

Il est important de prendre en compte le type de handicap, les capacités et difficultés de chacun.

Situation 1



Karine, accueillante familiale :

**« Je viens d'accueillir Michel, 50 ans, qui souffre du syndrome de Korsakoff du fait de ses problèmes d'alcool, je ne sais pas comment aborder la question avec lui...
Comment puis-je l'aider ? »**



Si Michel a des problèmes d'alcool, il faut pouvoir aborder la question simplement avec lui.

Est-ce que cela gêne la vie de famille ? Est-ce que Michel a déjà abordé la question avec vous ?

En fonction de la situation, il convient avant tout d'échanger avec Michel sur ses difficultés et ne pas imposer son point de vue ou ses représentations.

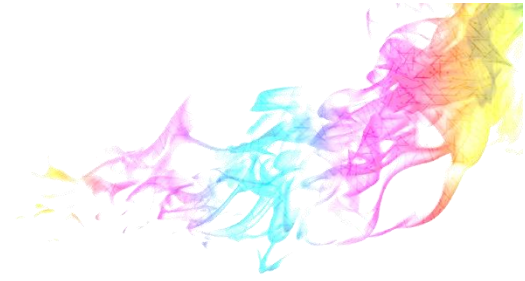
Il est important de prendre en compte les croyances, représentations et envies de Michel et de prendre le temps d'instaurer une relation de confiance et un dialogue.

Quand Michel sera prêt, il pourra rencontrer un professionnel de santé ou un travailleur social dans un CSAPA pour échanger et envisager de démarrer ou poursuivre une démarche de soin.

Cela peut prendre du temps, il ne faut pas brusquer les choses.

Pistes de travail

- Respecter le rythme de la personne.
- Accepter la situation de la personne et s'adapter à sa réflexion, là où elle en est, en tenant compte de ses désirs et possibilités.
- Ne jamais arrêter une consommation d'alcool problématique sans avis médical. Il existe un risque de syndrome de sevrage.
- Il est nécessaire d'accompagner la personne à trouver ses propres motivations, à comprendre les difficultés que la consommation et son arrêt impliquent, cela peut demander du temps. Il ne s'agit pas d'une affaire de volonté.
- Plutôt que de viser l'arrêt, il peut être intéressant de viser la diminution de la consommation et de définir des objectifs personnels à atteindre.
- C'est à la personne de définir ses propres objectifs.



Les recommandations de Santé Publique France :

- Réduire la quantité totale d'alcool bue à chaque occasion
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- Éviter les lieux et les activités à risque
- S'assurer d'être entouré de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité

Points de vigilance

- ☒ C'est la personne qui pourra guider l'accompagnement à partir de sa propre motivation, ses propres choix et difficultés
- ☒ Créer un climat de confiance, sans jugement, moralisation, dévalorisation, chantage ou sanction
- ☒ Il est essentiel que la personne soit active dans la démarche de soin, le soutien que vous apportez doit être complété par l'aide de professionnels de l'addiction



À savoir

Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque.

Recommandations de consommation = maximum 2 verres par jour & pas tous les jours.

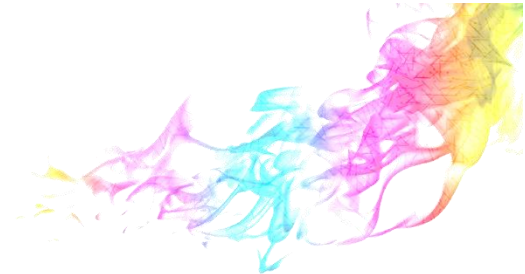
Les professionnels de santé peuvent proposer plusieurs types de réponses :

- Pour les personnes dont l'usage est à risque faible, l'objectif sera de renforcer les conduites favorables à la santé : par exemple en renforçant les compétences psychosociales
- Pour les personnes qui ont une consommation problématique, l'intervention brève (un ou plusieurs entretiens motivationnels) permettra d'éviter l'évolution vers des comportements défavorables à la santé, de réduire les dommages consécutifs à ce comportement, et d'améliorer la qualité de vie
- Pour les personnes dépendantes, une orientation vers une structure spécialisée de prise en charge est indispensable.

Le sevrage ou l'abstinence ne sont plus les seules réponses. Les professionnels recommandent de viser la réduction de la consommation comme objectif transitoire vers l'arrêt ou comme objectif définitif, selon les personnes.

Si la personne choisit d'arrêter totalement de boire de l'alcool ou de réduire sa consommation, l'aide de professionnels pluridisciplinaires est essentielle : médicale, psychologique, socio-éducative.

Situation 2



Virginie, éducatrice spécialisée :

« Simon a 25 ans, en situation de handicap moteur à la suite d'un accident de moto et fume du cannabis de manière très importante. Son chef d'équipe au travail menace de le mettre à pied car il est souvent en retard, il n'est pas concentré et semble toujours ailleurs ! Que faire pour l'aider alors qu'il refuse d'aller au CSAPA ? »

Simon met en danger sa situation liée au travail. Est-ce que ce le problème de cannabis existait avant l'accident ? Est-ce que cela l'aide à supporter sa nouvelle situation ? Est-ce que son emploi lui plait ? Autant de questions qui peuvent aider à cerner les difficultés de Simon et l'aider à comprendre ce qui se joue dans sa consommation de cannabis.

C'est en aidant Simon à comprendre ce que le cannabis représente dans sa vie et l'impact que cela peut avoir dans sa vie sociale qu'il pourra envisager de modifier éventuellement son comportement.

S'il n'y a pas de prise de conscience de sa part il ne pourra pas entamer de démarche de soin. Il doit pouvoir trouver des motivations à l'arrêt qui soient plus importantes que sa consommation de cannabis et de ce que cela lui procure pour envisager un accompagnement vers un lieu de soin.



Pistes de travail

- Travailler sur le développement de l'estime de soi et de l'image personnelle
- Valoriser les comportements positifs et travailler sur l'échec comme une situation à utiliser pour apprendre à résoudre les problèmes
- Aborder les questions de santé mentale (anxiété, dépression, sommeil, ...) de vie sociale (travail, activités...) et relationnelle (entourage, amis) afin d'aider à définir les besoins et demandes individuels.
- Viser la réduction des risques sans forcément viser l'arrêt.

Points de vigilance

- ☑ C'est la personne qui trouvera ses propres motivations, pour faire ses propres choix et prendre ses décisions
- ☑ Développer un accompagnement relationnel qui vise l'empowerment, pour permettre à la personne de mobiliser ses ressources pour évoluer, changer, agir
- ☑ L'accompagnement doit prendre en compte le parcours de la personne, son contexte de vie et ses besoins individuels à l'étape de vie où elle se trouve.



À savoir

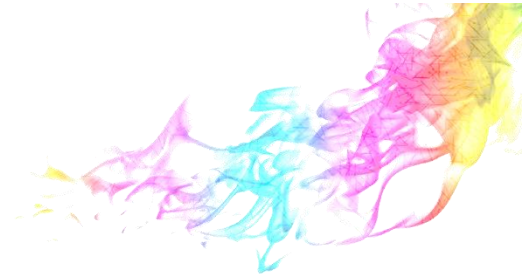
Les programmes d'actions en santé qui visent le **développement des compétences psychosociales** (CPS) et la capacité à faire des choix éclairés sont particulièrement efficaces dans l'accompagnement des jeunes.

La prévention n'est pas réservée aux professionnels de la prévention. Pour être efficace la prévention doit s'inscrire dans la durée, et favoriser **l'implication de l'entourage** de la personne : parents, amis, collègues de travail... Chacun peut jouer un rôle dans l'accompagnement de la personne.

La prise en compte de l'environnement est également indispensable : créer des **environnements favorables** peut influencer la personne à modifier certains comportements défavorables à sa santé par d'autres comportements plus favorables : favoriser une activité physique, une alimentation équilibrée par exemple peut aider à gérer le stress, à trouver d'autres centres d'intérêts...

Le temps et la patience sont indispensables dans la pratique professionnelle d'accompagnement d'une personne vers une prise en compte d'une addiction.

Situation 3



Jean Pierre, moniteur éducateur :

« Claudia, 31 ans et Michaël, 30 ans, tous deux en situation de handicap psychique, vivent en couple. Tous deux fument beaucoup et font souvent la fête dans leur appartement en invitant des amis le weekend. L'alcool et le cannabis sont très présents. Les gendarmes sont déjà intervenus plusieurs fois et Michaël a déjà été emmené en cellule de dégrisement... »



Le couple semble aimer faire la fête avec des amis, mais cela a un impact négatif sur leur vie sociale et le voisinage.

Est-ce que ces questions ont déjà été abordées avec le couple ? Comment vivent-ils la situation ? Perçoivent-ils les effets négatifs de leur comportement ?

Cette situation est-elle installée depuis longtemps, est-elle liée à un moment particulier dans leur parcours de vie ?

La situation semble liée à la réception régulière d'amis. Qui sont-ils ? Ont-ils eux-mêmes conscience des effets négatifs sur le

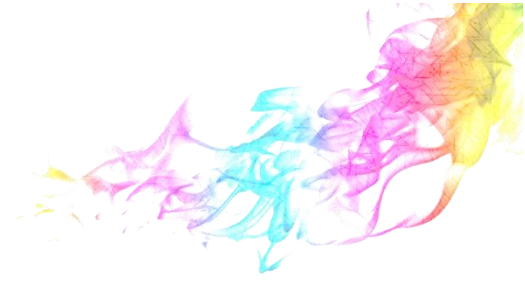
couple ?

Est-ce que qu'une médiation avec les voisins est nécessaire ?

Autant de questionnements qui permettraient d'envisager d'agir à différents niveaux avec le couple, afin de leur permettre de mieux gérer les effets liés à ces fêtes de weekend.

Sans viser l'arrêt total des fêtes, qui semblent importantes pour eux, un accompagnement à la prise en compte des effets sur le voisinage, sur leur vie sociale pourrait leur permettre de se fixer des objectifs réalistes en adéquation avec leurs envies.

Dans un deuxième temps si cela est nécessaire il pourrait y avoir un accompagnement à la prise en compte de leur consommation de produits psychoactifs.



Pistes de travail

- Travailler sur la question de l'environnement pour favoriser la responsabilisation des personnes
- Permettre la prise de conscience de l'impact sur la vie sociale
- Identifier le lien entre leurs troubles psychiques et la consommation de produits psychoactifs pour mieux cerner ce que celle-ci représente pour les personnes, quelle place elle peut avoir dans leur vie
- Prendre en compte l'entourage dans l'accompagnement pour intégrer les effets d'influences négatives et positives
- Interroger la place de la consommation dans la relation de couple afin de proposer des accompagnements individualisés.

Points de vigilance

- ☒ Ce sont les personnes qui sauront le mieux orienter la manière d'envisager l'accompagnement : motivations personnelles, représentations...
- ☒ L'accompagnement doit prendre en compte ce que la fête avec des amis représente pour eux, s'appuyer sur cet aspect pour en faire un levier dans leur parcours
- ☒ Penser l'accompagnement dans la relation de couple mais aussi dans une relation à soi, individuelle et spécifique.



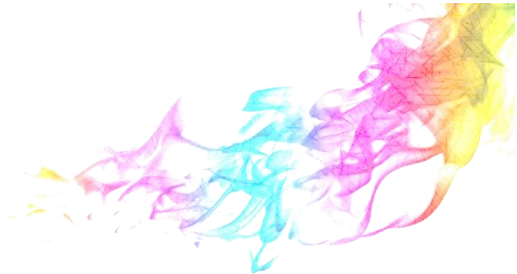
À savoir

La **réduction des risques** est une démarche qui vise à limiter les risques liés à la consommation de substances licites ou non, sans forcément envisager l'arrêt de la consommation.

La démarche identifie avant tout les besoins et la demande de la personne. Elle a pour objectif l'encouragement de la personne à adopter autant que possible des comportements moins négatifs sur sa santé et son entourage.

Il s'agit d'un accompagnement positif où la confiance en soi et la responsabilisation de la personne est visée, sans jugement, ni contraintes ou sanctions.

Situation 4



Akim, éducateur spécialisé :

« Luc, 32 ans, consomme du crack quotidiennement. Il prend un traitement pour ses troubles psychiques. Il assume sa consommation et ne veut pas arrêter car il dit qu'il sait réguler celle-ci »

Il importe d'identifier ce que représente cette consommation pour Luc avant d'envisager un accompagnement autour de son addiction. Est-ce que cette consommation lui confère des effets bénéfiques, du plaisir, une baisse de l'anxiété ou une meilleure gestion de ses troubles ?

Si Luc perçoit sa consommation comme positive, il n'aura aucune motivation à l'arrêt. Il faut pouvoir l'aider à identifier l'intérêt mais aussi les risques liés à sa consommation sans lui imposer un point de vue normatif qui l'empêcherait d'envisager une réflexion sur celle-ci.

Quels autres leviers lui permettrait de réguler ses troubles sans les effets délétères du produit psychoactif ? Quels sont ses passions, ses envies, ses motivations, ses projets ?

A-t-il des amis, une famille sur qui il peut s'appuyer ?

A-t-il un travail, une activité qui lui plaisent ?

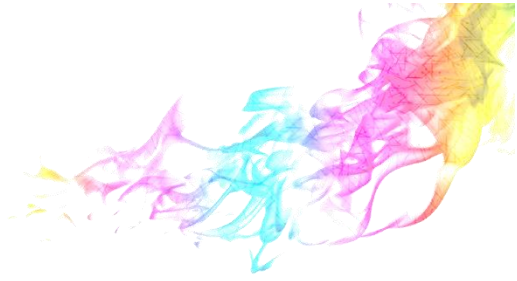
Autant d'éléments importants à identifier pour envisager le type de stratégie d'intervention la plus adaptée par rapport à sa situation.



Pistes de travail

- Ne pas se focaliser sur le produit
- Garder une attitude bienveillante et sans jugement
- Identifier avec la personne ce que la consommation lui procure comme bénéfice ou avantage, et comme inconvénient et dommage
- Avancer au rythme de la personne pour viser une prise de conscience personnelle des effets négatifs d'une consommation illicite dans sa vie sociale, d'un point de vue légal, sur sa santé
- Favoriser la relation de confiance pour permettre à la personne d'identifier elle-même d'autres pistes de régulation de ses troubles psychiques

- Travailler sur la communication, la gestion de l'anxiété, du stress, des émotions, l'estime de soi et la confiance en soi pour permettre de renforcer les ressources individuelles de la personne.



Points de vigilance

- ☒ Prendre le temps de comprendre le point de vue de la personne permettra d'instaurer une relation de confiance et de mieux prendre en compte ses représentations et croyances
- ☒ L'accompagnement doit prendre en compte les bénéfices de la consommation pour la personne et viser la réduction des risques plutôt que le sevrage, au moins dans un premier temps
- ☒ Favoriser la recherche d'autres activités qui permettent de gérer les troubles psychiques : relaxation, méditation, marche, ...



À savoir

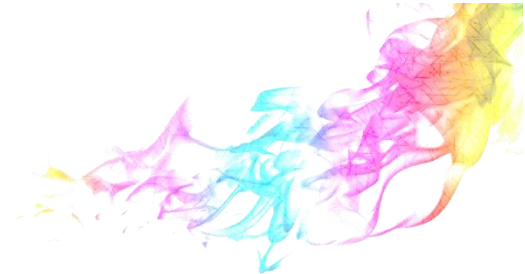
Pour les personnes en situation de handicap psychique la consommation de produits psychoactifs peut jouer un rôle dans la **régulation de l'anxiété, de la douleur et/ou des sentiments de mal être**.

Les symptômes du sevrage peuvent être vécus plus intensément par les personnes en situation de handicap psychique : irritabilité, anxiété, troubles de la concentration et de l'attention, désir intense et irrésistible de consommer...

La consommation de substances psychoactives peut permettre d'**atténuer certains symptômes** comme l'apragmatisme (incapacité à entreprendre des actions), l'isolement social, les difficultés de concentration et des fonctions exécutives.

L'orientation vers une structure d'accompagnement et de soins des addictions est indispensable pour envisager toute démarche de soin, de substitution ou de sevrage.

Situation 5



Nathalie, infirmière :

« Joëlle, 30 ans, en situation de handicap psychique, vit dans son propre appartement et passe son temps derrière les écrans toute la nuit. Elle dort le jour, ne se lave plus et n'a plus de liens sociaux dans la réalité, étant en contact avec ses amis virtuels. Elle s'isole de plus en plus, ne travaille pas, son couple est au bord de la rupture. Comment l'aider ? »



Joëlle a trouvé une activité qui lui apporte du plaisir mais qui a un impact négatif sur sa vie sociale, relationnelle mais aussi sur sa santé. Il convient de questionner les bénéfices qu'elle peut trouver dans cette activité pour envisager avec elle les solutions lui permettant de trouver un équilibre de vie plus adapté.

A-t-elle des activités sociales dans la journée qu'elle pourrait mobiliser pour limiter sa consommation d'écran ? A-t-elle d'autres centres d'intérêts, des amis ? Son compagnon est-il une personne qui peut l'aider à reprendre une activité diurne ?

Comment permettre à Joëlle d'identifier des pratiques positives qui lui permettrait de modifier son comportement, sans forcément arrêter totalement les activités liées aux écrans ?

Pistes de travail

- Travailler sur la sortie de l'isolement social
- Faire prendre conscience de l'usage numérique inadapté sans se focaliser sur la notion de risque
- Valoriser les compétences d'utilisation du numérique pour amener la personne à transmettre son savoir à d'autres personnes plus en difficultés avec le numérique
- Informer sur le bon usage du numérique en lien avec des partenaires locaux
- Travailler sur la notion de défi : pratiquer une activité physique la journée pour limiter l'impact de la sédentarité, rencontrer une personne nouvelle dans la « vraie vie » lors d'une activité de transmission de connaissance du numérique...

Points de vigilance

- ☑ Prendre le temps de comprendre l'utilisation réelle des écrans par la personne et ne pas se limiter à ses propres représentations
- ☑ L'accompagnement doit prendre en compte les bénéfices de l'usage des écrans pour la personne pour mieux appréhender les leviers sur lesquels s'appuyer dans l'accompagnement
- ☑ Identifier des activités favorisant le lien social pour permettre de rééquilibrer le rythme de vie de la personne



À savoir

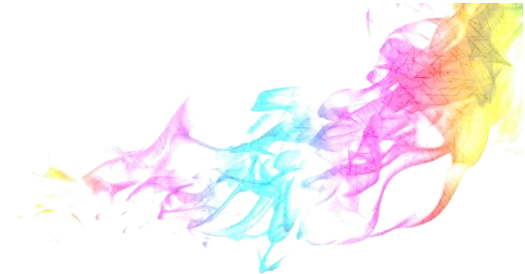
Une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au **grignotage et à une mauvaise alimentation**. Selon le Haut Conseil à la Santé Publique, la conjonction des deux peut entraîner une prise de poids, voire une obésité. L'usage excessif des écrans peut également être responsable d'un manque chronique de sommeil.

Avec la surconsommation de l'usage des écrans, le risque de **développer une mauvaise estime de soi** augmenterait, et empêche de se consacrer à d'autres activités sociales primordiales dans la **santé mentale et le bien-être** : lien social, activité physique, etc.

Selon les données scientifiques actuelles, plus le temps passé devant un écran est important plus la forme physique diminue et les problèmes de santé mentale et de développement social augmentent.

Il ne s'agit pas de supprimer complètement l'usage qui est, par ailleurs, de plus en plus développé dans notre société, mais d'avoir une pratique adaptée pour **garder une vie sociale et relationnelle épanouissante**.

Situation 6



Charlotte, Conseillère ESF :

« Justine, 40 ans en situation de handicap intellectuel, souffre d'une addiction sexuelle compulsive. Celle-ci entraîne des répercussions sur sa santé sexuelle et sociale. Elle a un comportement qui la met en danger et risque de subir des violences sexuelles dont elle n'a pas conscience. Comment la protéger et l'accompagner ? »

Justine semble avoir un comportement sexuel inadapté qui peut la mettre en danger.

Comment vit-elle cette situation ? A-t-elle conscience des risques ?

Souffre-t-elle de cette situation, se sent-elle en difficultés ?

Demande-t-elle de l'aide ?

Plus Justine sera en prêle à échanger sur cette situation plus il sera aisé de définir une stratégie d'intervention qui pourra la soutenir.

Est-ce réellement une addiction ou un besoin de ne pas se sentir seule ? Est-elle entourée par des amis, de la famille ?

Sait-elle à qui et où s'adresser en cas de difficultés ?

Au-delà de la question d'une éventuelle addiction, il peut y avoir des questions à prendre en compte sur la notion de consentement, de prise de décisions, sur la prévention des violences sexuelles, la contraception et la prévention des IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Peut être nécessite-t-elle d'être accompagnée par un professionnel de la santé sexuelle (sage-femme, conseillère conjugale et familiale, psychologue, médecin...) ?



Pistes de travail

- Travailler la question de l'estime de soi, de la confiance en soi
- Développer la capacité à savoir dire non, à résister à la pression, à identifier ses émotions et sentiments et à les exprimer de manière adaptée
- Accompagner à comprendre et exprimer le consentement
- Orienter vers un accompagnement d'un professionnel de la santé sexuelle et prévoir la mobilité
- Des actions collectives sur le développement ou le renforcement des compétences psychosociales peuvent être utiles en complément d'un accompagnement plus individualisé.

Points de vigilance

- ☑ Il importe de ne pas juger la situation à partir d'un modèle normatif de la société, mais d'alimenter l'accompagnement par un soutien de professionnels spécialisés dans les questions de violences sexuelles
- ☑ L'accompagnement doit prendre en compte la vulnérabilité de la personne, et éventuellement mobiliser l'entourage, tout en permettant à la personne de conserver son autonomie et son autodétermination
- ☑ Ne pas hésiter à accompagner la personne vers une plainte en gendarmerie/police si une situation d'agression sexuelle a lieu, notamment parce que la personne vulnérable nécessite une protection particulière.



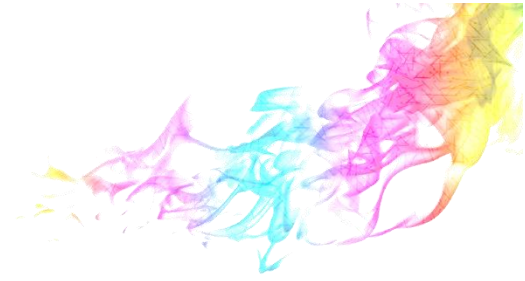
À savoir

Selon une enquête de la DREES de juillet 2020, les personnes en situation de handicap, notamment les femmes, **sont plus souvent victimes de violences** physiques, sexuelles et verbales. Seule une victime en situation de handicap sur quatre se rend au commissariat ou à la gendarmerie pour porter plainte (proportion moins élevée que dans la population générale).

Des sanctions plus lourdes sont prévues par la Loi contre l'auteur d'atteintes à une **personne vulnérable**, c'est-à-dire les personnes qui ne peuvent pas se protéger en raison de leur âge ou de leur incapacité physique ou psychique, comme les personnes en situation de handicap.

Il convient de **repérer les conséquences psychotraumatiques** de violences sexuelles subies : état de sidération, anxiété intense, troubles du sommeil, conduites addictives, déconnexion de ses émotions, trouble de stress post-traumatique... Pour pouvoir orienter rapidement une personne vers un professionnel.

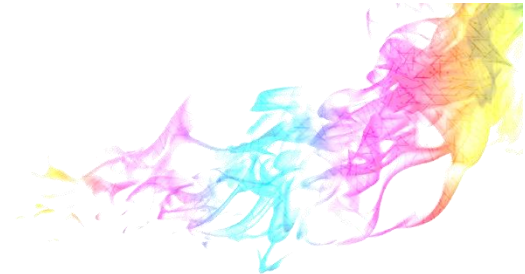
Les attitudes et discours de la victime peuvent déstabiliser le professionnel : confusion, banalisation ou minimisation des violences donnant l'impression d'avoir consenti à celles-ci, attitude semblant détachée des faits... Ce sont en réalité les **conséquences des violences subies**.



Fiches activités

Utilisation des fiches

activités



Il est important de pouvoir construire les séances de manière cohérente, à la manière d'un parcours en lien avec les préoccupations des personnes en situation de handicap, leurs capacités et la dynamique de groupe. Ce parcours doit être défini à l'avance et envisager une progression dans le renforcement ou le développement des compétences psychosociales des personnes.

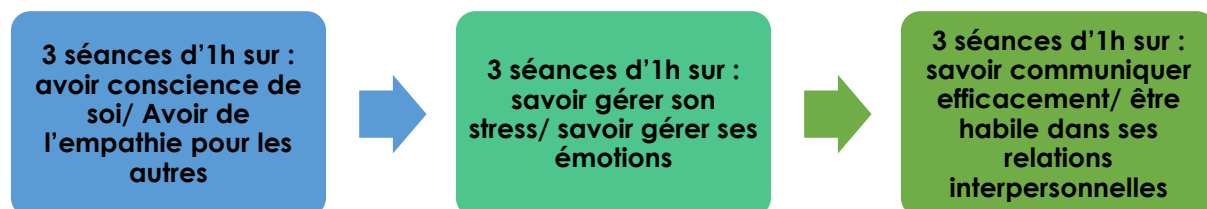
Il faut pouvoir organiser une mobilisation des professionnels des services et prévoir de mutualiser des ateliers collectifs avec des personnes de différents services.

Il s'agit donc de mettre en place des activités collectives sur la base d'un parcours de plusieurs séances qui reprendrait les différentes compétences psychosociales articulées les unes avec les autres.

Par exemple :

- 3 séances d'1h sur : avoir conscience de soi/ avoir de l'empathie pour les autres
- 3 séances d'1h sur : savoir gérer son stress/ savoir gérer ses émotions
- 3 séances d'1h sur : savoir communiquer efficacement/ être habile dans ses relations interpersonnelles

TOTAL minimum = 9h



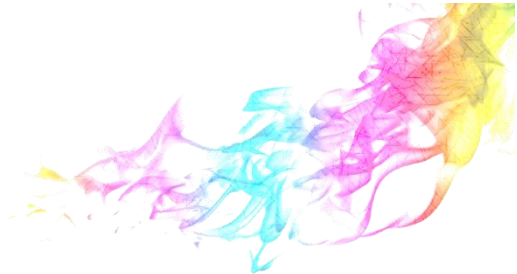
À noter

Quelle que soit l'activité choisie, il est nécessaire de s'adapter aux personnes, au groupe, à leurs problématiques et préoccupations.

Les activités sont proposées à titre d'exemple, mais les adaptations sont à faire en amont dans la préparation, en fonction du groupe qui sera mobilisé et de là où en sont les personnes dans leur réflexion et parcours de vie.

Attention à prendre en compte le type de handicap, les capacités et difficultés de chacun.

Les séances collectives de démarrage et de fin



Séance de démarrage

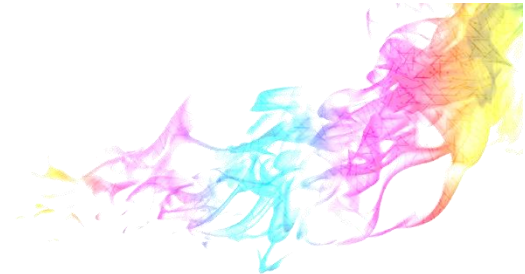
Objectif : créer le groupe/ créer le fonctionnement et les règles du groupe / installer un rituel défini ensemble

Déroulement	Temps d'installation, on se dit bonjour, on s'installe dans l'atelier. On explique le programme et le but de ces séances, les objectifs, les thèmes... On répond aux questions. On fait connaissance. On élabore ensemble les règles de fonctionnement du groupe, on peut prévoir une séance créative pour les formaliser sur un support : collage, dessins, écrits, tout type de support ludique.... Charte créée avec les personnes : pas de jugement, respect, entraide, respect de la parole de chacun, ne pas se moquer, pas d'obligation de participation, on participe aux séances si on le souhaite, on peut juste être observateur... On pourra ainsi les afficher à chaque séance, y compris en FALC But : permettre un accueil ludique, convivial, joyeux...
--------------------	--

Rituel de démarrage

Objectif : utiliser un rituel pour ancrer les habitudes et sécuriser

Déroulement	Temps d'installation, on se dit bonjour, on s'installe dans l'atelier. Un rituel peut être défini en groupe : conte, musique, jeu, brise-glace... On rappelle en groupe rapidement les règles de fonctionnement du groupe, on peut l'afficher. On se remémore la séance précédente. On peut faire un débriefing sur la séance précédente, ou les exercices que chacun devait faire entretemps. On présente la séance à venir et on expose les objectifs ou le thème de la séance.
--------------------	---



Objectif : utiliser un rituel de fin pour clôturer les séances

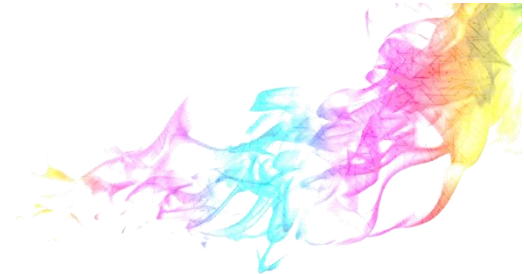
Déroulement	Temps pour se dire aurevoir et quitter l'atelier. Un rituel peut être défini en groupe : conte, musique, jeu, brise-glace... Ça peut être un temps de convivialité où on boit un thé/café, un jus de fruit, on prévoit une collation.
-------------	---

Temps de fin de séance

Objectif : clôturer la séance pour en tirer bénéfice

Déroulement	Débriefing sur le ressenti. C'est une étape de questionnement, de retour sur ce qui vient d'être vécu pour exprimer les ressentis, les perceptions, les idées, les constats... C'est une première phase de décontextualisation qui va mener à l'apprentissage visé. La personne doit pouvoir saisir le sens de l'apprentissage visé, de ce que cela lui fait vivre et faire des liens pour elle-même avec son contexte de vie, ses capacités, etc. Quand la parole n'est pas possible ou pour garder une trace, on peut utiliser un carnet de bord afin que chaque personne note pour elle-même ses réflexions, questions (écrit, dessins...). <i>[Exemples de questions]</i> Avez-vous répondu aux objectifs que vous vous étiez fixé ? Avez-vous pu prendre la parole durant l'activité ? Est-ce que ça a été facile ? Difficile ? Pour quelles raisons ? Comment pourriez-vous faire une prochaine fois ? Qu'est-ce qui vous a manqué pour y arriver ? Comment pourriez-vous être aidé par les autres membres du groupe ? Comment pourriez-vous aider les autres membres du groupe ? ... Évaluation de la séance <i>[exemple de questions]</i> Avez-vous aimé la séance ? Les exercices/activités proposés ? Est-ce que ça correspondait à ce que vous pensiez ? Pour quelles raisons ? Allez-vous revenir la prochaine fois ? Êtes-vous satisfait de la séance ? Avez-vous eu l'impression d'apprendre des choses ? Avez-vous pu apprendre quelque chose aux autres ? Avez-vous pu aider quelqu'un ? Avez-vous noué des relations positives ? Type d'outils possibles : smiley qui sourit/qui se questionne/ qui n'est pas content, carte des émotions, cartes verte/orange/rouge/blanc, questionnaires, boîte à idée...
-------------	---

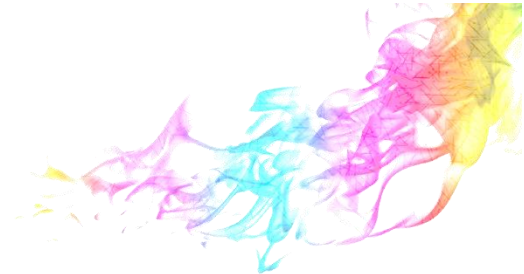
Fiche activité I



Fais-moi sourire	
Durée : entre 30 à 45 minutes selon le nombre de participants	Outil d'intervention pédagogique : Le langage des émotions
Objectifs pédagogiques : • Favoriser la conscience de soi par la découverte, la compréhension des différentes nuances d'émotions • Créer un climat favorable • Valoriser la personne en ayant un regard critique positif	
CPS travaillées : Avoir conscience de soi/ avoir de l'empathie pour les autres Travail sur l'estime de soi et la confiance en soi	Type d'activité : Activité participative et d'expression

Déroulement de l'activité
En cercle debout chacun va exprimer un compliment à son voisin de gauche. Les animateurs participent. Puis un deuxième tour sera effectué, avec un compliment fait à son voisin de droite. Après les deux tours de compliments réalisés, chaque participant choisi une carte émotion définissant son ressenti. Un tour de table est alors effectué pour évaluer le ressenti de chacun. La carte choisie facilite et permet d'exprimer son émotion. Exemple de questions posées par les animateurs : Qu'est-ce que ça vous a apporté ? Dans quel état d'esprit vous sentez-vous ?

Fiche activité 2



Saynètes de mise en situation

Durée : 1h	Outil d'intervention pédagogique : Le langage des émotions (en enlevant si besoins certaines cartes pour que ce soit plus accessible)
Objectifs pédagogiques : • Développer la communication entre les personnes • Favoriser la coopération entre les personnes • Développer son empathie	
CPS travaillées : Communication verbale et non verbale Gestion des émotions/ du stress Relations interpersonnelles / Empathie	Type d'activité : Activité d'expression Mise en situation

Déroulement de l'activité

Chaque participant va choisir une carte du langage des émotions qui correspond à l'état d'esprit dans lequel il s'est trouvé, lors d'une situation vécue qui l'a amené à ressentir des sentiments forts dans la semaine écoulée.

Puis expliquer le choix de la carte.

Exemples de situation :

- Mon voisin m'a dérangé avec sa musique trop forte et une dispute a éclaté
- Le chien de ma voisine m'a fait peur avec ses aboiements
- Une amie est décédée
- Mon frère m'a annoncé son mariage
- ...

Proposer à chaque personne qui le souhaite de venir jouer une saynète avec d'autres participants, mettant en scène l'émotion en lien avec l'évènement choisi.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise situation/réponse.

Les animateurs participent aussi à une situation/ un rôle. Ça peut aider à lancer l'activité.

Une fois la situation jouée l'animateur commente les émotions vécues et demande aux autres participants s'ils ont déjà été confrontés à ce type de situation, s'ils ont vécu le même genre d'émotions, comment chacun a vécu la situation....

Précisez que dans les situations de violences verbales ou physiques la réponse qui peut être trouvée doit être différente.

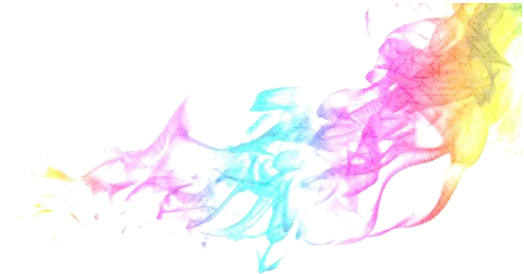
Exemple de questions posées par l'animateur :

Et vous, comment auriez-vous fait ?

Et vous, comment auriez-vous réagi ?

Comment aurait-on pu réagir autrement ?

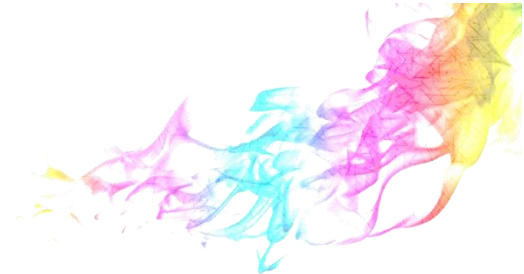
Fiche activité 3



Le Totem	
Durée : 45 minutes à 1h30 selon le nombre de participants (5 à 8 personnes)	Outil d'intervention pédagogique : Outil coopératif Totem
Objectifs pédagogiques : • Développer l'estime de soi en exprimant ses besoins • Prendre conscience ses qualités et forces personnelles, à travers le regard des autres participants • Développer son empathie pour les autres	
CPS travaillées : Savoir communiquer avec les autres Être habile dans ses relations interpersonnelles Estime de soi Empathie	Type d'activité : Activité de développement personnel Activité de coopération et de communication

Déroulement de l'activité
À tour de rôle, chaque participant assiste à la construction d'un Totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte Animal, associée à une force, et d'une carte Qualité, toutes deux choisies et décrites par les autres participants à partir des cartes qu'ils leur ont été distribuées. Le receveur (celui dont on construit le totem) distribue 7 cartes à tous les participants, sauf lui. Chaque participant attribue une carte Animal au receveur. Celui-ci consulte les cartes reçues. Il les classe en partant de la force qu'il estime ne pas posséder jusqu'à celle qui lui correspond le plus, puis il annonce les raisons de son classement. C'est ensuite au tour des donneurs d'expliquer leurs choix. Chacun cite la force qu'il a attribué au receveur, pourquoi il estime que cela lui correspond, dans quelle situation il a déjà observé le receveur se servir de cette force, et en quoi cela a pu lui servir personnellement. Quand toutes les cartes ont été passées en revue, les participants se concertent et désignent celle qui représente le plus le receveur. Ils ne gardent donc qu'un seul animal. Celui-ci symbolise le totem, c'est-à-dire la force essentielle du receveur. Suivant le même processus, les donneurs lui attribuent ensuite une qualité qui vient donc compléter le totem sélectionné. Une fois que la carte Animal et la carte Qualité ont été attribuées, le receveur devient donneur et l'activité continue avec un autre participant.

Fiche activité 4



Quand clopes-tu ?	
Durée : 3 séances d'1h avec une progression entre chaque séance	Outil d'intervention pédagogique : Des crayons verts et rouges Un tableau
Objectifs pédagogiques : • Identifier les raisons et les moments de son addiction • Prendre conscience de ses besoins • Trouver des alternatives à son addiction • Expérimenter et s'approprier des techniques ou activités permettant de gérer son addiction	
CPS travaillées : Communiquer avec les autres Relations interpersonnelles/ Empathie Prise de décisions Gestion du stress Prise de conscience de soi	Type d'activité : Activité collaborative Activité de réflexion sur soi-même

Déroulement de l'activité
Séance 1 : Répartir les participants en 2 groupes : un groupe de fumeurs et un groupe de non-fumeurs. Chaque personne du groupe de fumeurs a un crayon rayon vert qui correspond à la notion de plaisir et un crayon rouge qui correspond à la notion de besoin. 1° temps : Proposer différents types de situations où les personnes vont se positionner en fonction de leur ressenti par rapport à la « situation-cigarette », en levant son crayon vert et/ou rouge Noter sur un tableau le nombre de crayons verts et de crayons rouges Un groupe propose des idées pour trouver des solutions alternatives au tabac dans les situations-cigarettes où les réponses sont liées au besoin Par exemple : yoga, exercices de respiration, méditation, dessin, peinture, relaxation, marche, natation... Les animateurs proposent un échange entre les groupes de fumeurs et non-fumeurs : ressentis positifs et négatifs, difficultés à modifier un comportement, trucs et astuces pour gérer la situation, ... 2° temps : Brainstorming : définir en groupe une ou plusieurs activités/exercices à expérimenter individuellement ou en groupe pour la séance suivante. Par exemple : expérimenter une séance de relaxation, de natation, ...



Prévoir l'intervention d'un intervenant pour la séance suivante : relaxologue, psychologue, éducateur sportif...en fonction des réponses des participants.

Séance 2 : Cette séance permet de poursuivre l'expérimentation qui a été décidée à la séance 1.

1° temps : Débriefing en groupe sur les expérimentations qui ont été faites entre la séance 1 et 2 : ressentis, difficultés, facilités, besoins...
Faire le point avec l'intervenant sur différentes méthodes et en expérimenter une pendant la séance.

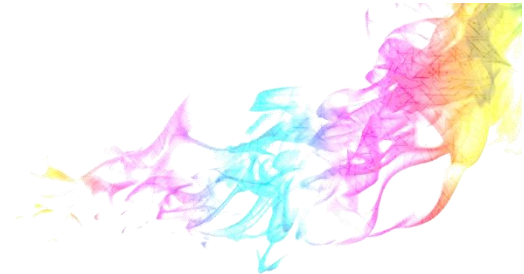
2° temps : Brainstorming : définir en groupe une ou plusieurs activités/exercices à expérimenter individuellement ou en groupe pour la séance suivante.
Par exemple : expérimenter une séance de méditation, de marche rapide, ...

Prévoir l'intervention d'un intervenant pour la séance suivante : relaxologue, psychologue, éducateur sportif...en fonction des réponses des participants.

Séance 3 : Cette séance permet de poursuivre l'expérimentation qui a été décidée à la séance 2.

Débriefing en groupe sur les expérimentations qui ont été faites entre la séance 2 et 3 : ressentis, difficultés, facilités, besoins...
Faire le point avec l'intervenant sur différentes méthodes et en expérimenter une pendant la séance.

Fiche activité 5



Tu t'es vu quand t'as bu ?

Durée : 1h 10 minutes de présentation 20 minutes de parcours 30 minutes d'échanges	Outil d'intervention pédagogique : Lunettes de simulation d'état d'alcoolisation + cônes de signalisation
Objectifs pédagogiques : Favoriser la prise de conscience pour soi et pour autrui des risques liés à l'alcool Expérimenter une situation d'alcoolisation Identifier des alternatives à la consommation d'alcool	
CPS travaillées : Communiquer avec les autres Résister à la pression du groupe Prendre conscience de soi	Type d'activité : Activité de mise en situation et de réflexion

Déroulement de l'activité

1° temps : mise en situation.

Les volontaires empruntent un parcours (mis en place en amont avec des cônes de signalisation) en portant les lunettes de simulation.

2° temps : échanges autour de l'alcool

Comment avez-vous vécu l'expérience ?

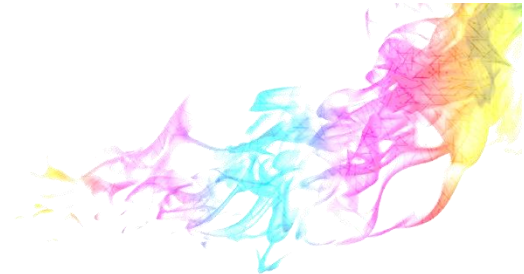
Comment avez-vous géré les difficultés ?

Qu'en pensez-vous ?

3° temps : échanges sur les alternatives à la consommation d'alcool

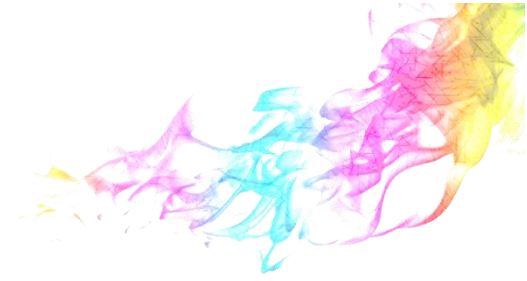
Possibilité de faire intervenir des partenaires (gendarmerie, sécurité routière)

Fiche activité 6



Cré' action Ensemble !	
Durée : 2h Session de 3 séances	Outils d'intervention pédagogique : pinceaux, peinture, pastel sec, crayons à papiers, gommes, toile tendue de plusieurs dimensions, feuilles papier pastel, cartons de rangement, gros scotch, pots à eau, chiffons, assiettes cartons, photos modèles magazines
Objectifs pédagogiques : Favoriser la créativité de chacun, par la paire aidance	
CPS travaillés : Avoir une pensée créative Savoir communiquer avec les autres Être habile dans les relations interpersonnelles	Type d'activités : Activités manuelles sollicitant l'attention, l'imagination, la motricité fine Activité de créativité et de collaboration

Déroulement de l'activité
À partir de matériaux divers, créer en 3 séances une œuvre commune de type tryptique qui pourra ensuite être exposée dans les locaux ou à l'extérieur de la structure. Chaque participant définit une œuvre qu'il souhaite créer, peindre, dessiner, etc. Chacun peut travailler seul pour réunir les œuvres dans un second temps, ou travailler en groupe. Le tableau final pourra être pris en photo pour chaque participant. Le temps de l'activité permet de favoriser les échanges entre les participants, mais il convient de respecter les silences, les temps de concentration. La session de 3 séances pourrait aboutir à la visite d'une exposition artistique, ou d'un musée.

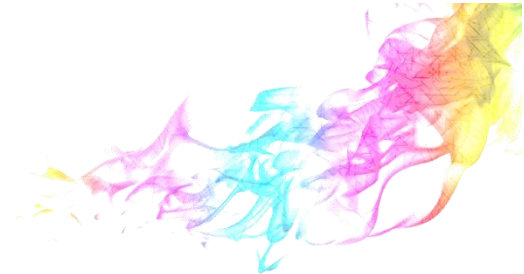


Fiche activité 7

Dominos	
Durée : 30 minutes	Outil d'intervention pédagogique : jeu de dominos
Objectifs pédagogiques : Valoriser la personne Développer la confiance en soi, la gestion des émotions Favoriser la résolution de problèmes	
CPS travaillées Savoir gérer son stress Développer ses relations avec les autres Résoudre des problèmes Développer sa créativité	Type d'activités : Activité de stratégie, d'observation et de mémorisation Activité de gestion de relations

Déroulement de l'activité
De 2 à 3 participants, chacun prend 7 dominos De 3 et 4 participants, chacun prend 6 dominos De 5 et 6 participants, chacun prend 4 dominos. Le joueur ayant le double le plus élevé commence la partie de dominos et pose son domino au centre de la table. Le joueur suivant (à gauche du premier joueur) doit poser l'un de ses dominos dont l'un des côtés est identique à un côté du premier domino. Puis c'est au joueur suivant de jouer et ainsi de suite. Les joueurs peuvent poser leur domino à l'une ou l'autre des extrémités de la chaîne. Le but est d'être le premier joueur à poser tous ses dominos. Les participants gèrent les différentes émotions (tolérance, frustration, persévérance) durant l'activité, mais également la résolution de problèmes et la créativité.

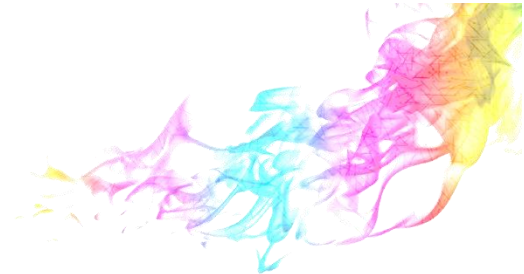
Fiche activité 8



Memory	
Durée : 30 minutes	Outil d'intervention pédagogique : jeu de cartes Memory
Objectifs pédagogiques : Développer la confiance en soi Développer la collaboration entre participants Savoir gérer ses émotions	
CPS travaillées : Avoir conscience de soi et des autres Savoir gérer son stress Prendre des décisions	Type d'activités Activité de mémorisation Activité collaborative

Déroulement de l'activité
Toutes les cartes sont posées, faces cachées sur la table. Un premier participant retourne deux premières cartes. Le but est de retrouver des paires identiques en visant la coopération entre les participants, et l'entraide. Chacun peut communiquer pour aider les autres en posant des questions, en donnant des indices. L'animateur incite à la communication bienveillante. Exemple de questions : Vous vous souvenez où se trouvait telle carte ? Après que untel a retourné telle carte, vous avez retourné telle carte, vous vous rappelez ?

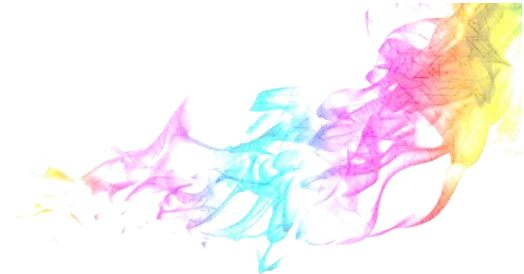
Fiche activité 9



Feelings	
Durée : 1h30	Outil d'intervention pédagogique : Feelings
Objectifs pédagogiques : Découvrir les différents types d'émotions et savoir les exprimer Favoriser la conscience de soi Accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur Développer sa capacité à entendre les émotions et les besoins de l'autre Découvrir la dimension culturelle et de genre dans l'expression des émotions	
CPS travaillés : Gérer ou réguler ses émotions Auto-évaluation/ conscience de soi Développer une pensée critique Savoir communiquer verbalement et non verbalement	Type d'activités : Activités de présentation, favorisant l'esprit de groupe, l'échange. Activité d'expression des émotions en vue de susciter l'empathie dans un groupe.

Déroulement de l'activité
Choisir ensemble un participant, appelé le « Maître des émotions », ou l'animateur prend ce rôle. celui-ci lit à voix haute chacune des émotions visibles. Il s'assure que chaque émotion est comprise par tout le monde. Le Maître des émotions pioche une carte Situation, en choisit une parmi les 3 proposées et la lit aux autres joueurs. À la lecture d'une situation donnée, chaque participant est invité à se positionner sur l'une des émotions proposées et dont il se sent le plus proche. Le Maître des émotions mélange les cartes Partenaire et les distribue de manière aléatoire. Elles désignent les partenaires pour le tour. Chaque participant échange ensuite avec son partenaire et mise sur l'émotion qu'il pense choisie par celui-ci. L'objectif est de trouver l'émotion de l'autre. La piste des émotions reflètera le degré d'empathie et d'ouverture aux autres. Prendre autant de cartes Partenaire qu'il y a de participant en respectant les équipes. L'animateur veillera à faciliter l'échange, la prise de parole autour des émotions pour instaurer un espace commun de créativité, dans un climat convivial.

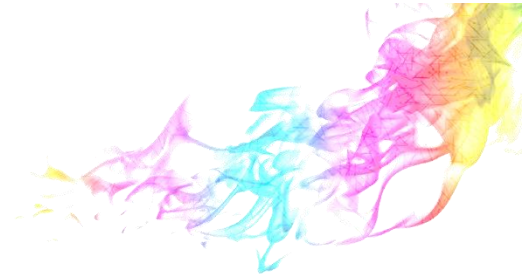
Fiche activité 10



Des prénoms et des lettres	
Durée : 20 minutes	Outil d'intervention pédagogique : feuille blanche, stylo
Objectifs pédagogiques : Se présenter de façon ludique Favoriser la prise de conscience de soi Favoriser l'empathie et la valorisation de l'autre	
CPS travaillées : Avoir conscience de soi Avoir une pensée créative Développer l'empathie	Type d'activités : Activité de présentation, favorisant la bienveillance

Déroulement de l'activité
Chaque participant prend un temps de réflexion à partir des 2 premières lettres de son prénom pour trouver des qualificatifs positifs qui la caractérisent. Chacun va ensuite se présenter en énonçant son prénom et les qualificatifs choisis. Une variante consiste à choisir un qualificatif positif représentant son voisin de gauche. Chacun évoque ensuite pourquoi il a choisi ce qualificatif. Exemple de questions : Est-ce que ça a été facile de trouver des adjectifs positifs ? Pour quelles raisons ? Qu'est ce qui a été facile ? Difficile ? Comment percevez-vous les adjectifs qui vous ont été proposés ? Quel est votre ressenti par rapport à cette activité ? Pour quelles raisons ?

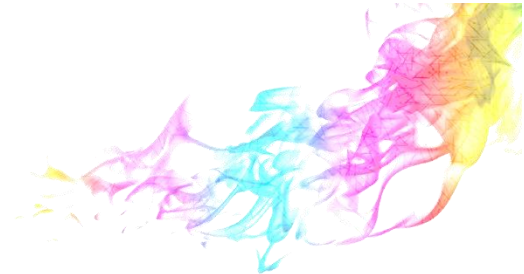
Fiche activité II



Illusions d'optique	
Durée : 15 à 30 minutes	Outil d'intervention pédagogique : Panneaux d'illusions d'optique (Illusion de Ponzo, de Fraser, d'Oppel-Kundt, de Muller-Lyer, de Fick, de Kanizsa, de visages...)
Objectifs pédagogiques : Identifier la différence de point de vue sur une réalité donnée Prendre conscience des différences d'arguments entre soi et les autres Favoriser l'échange et l'argumentation entre les participants	
CPS travaillées : Savoir communiquer efficacement Avoir une pensée créative / une pensée critique	Type d'activités : Activité d'expression

Déroulement de l'activité
Inviter des personnes à observer des panneaux d'illusions d'optiques Proposer d'expliquer ce qu'ils perçoivent, en argumentant. Amener les personnes à échanger entre eux autour de leur perception des images. Cette confrontation de point de vue permet de se rendre compte que chacun a sa propre perception de la réalité, et que tous peuvent avoir raison. Inviter le groupe à se déplacer dans l'espace pour observer chacun des panneaux et échanger sur ce que chacun voit. Exemple de questions : Que voyez-vous ? Combien de visages/ de formes voyez-vous ? Qui a raison/tort dans ce qu'il voit ? Pour quelles raisons ? Décrivez ce que vous voyez Possibilité d'installer des panneaux d'illusion d'optique en extérieur afin de créer un parcours ludique et amener les personnes à prendre conscience de leur environnement

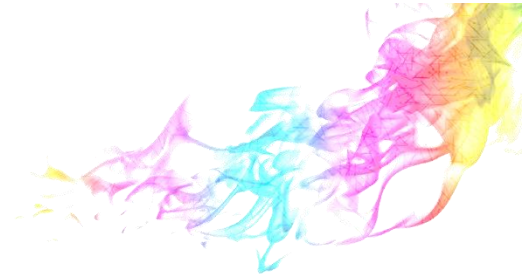
Fiche activité 12



Action ou vérité ?	
Durée : 30 minutes à 1h	Outil d'intervention pédagogique : Action ou vérité sur l'estime de soi
Objectifs pédagogiques : Développer la réflexion sur soi Découvrir les autres Favoriser la communication bienveillante	
CPS travaillées : Savoir communiquer efficacement Avoir conscience de soi Avoir de l'empathie pour les autres	Type d'activités Activité participative Activité de renforcement de l'estime de soi

Déroulement de l'activité
Déterminer le premier joueur et établir le sens du jeu (aiguille d'une montre ou inverse). Les cartes « Vérité » amènent à l'auto-évaluation et à la connaissance de soi/des autres. Certaines questionnent le comportement (exemple : Communique-tu facilement avec les autres ?) et d'autres le ressenti (exemple : Comment te sens-tu quand tu dois prendre la parole en public ?). Les cartes « Action » proposent des mimes et défis (exemple : Prends un accent jusqu'à la fin de la partie..., Offre quelque chose à quelqu'un...). Faire piocher une carte « action » ou « vérité » et inviter le participant à répondre ou mimer la situation. Le participant prend le temps de la réflexion pour répondre à la question ou passer à l'action. Les autres participants écoutent et observent. Faire émerger individuellement et de manière aléatoire des éléments liés à la confiance, la connaissance de soi, l'appartenance au groupe, la compétence qui peut être renforcée par le regard que les participants se portent mutuellement et par la dynamique de groupe. Une fois que le participant a terminé l'animateur favorise l'interaction entre participants. Chacun peut ensuite répondre à une même carte ou mimer à leur tour s'ils le souhaitent, ce qui peut aider à limiter le risque de jugement et engager la participation de tous. Les participants jouent ensuite chacun leur tour. Les participants peuvent passer leur tour s'ils estiment ne pas être à l'aise pour répondre à la question ou pour réaliser l'action prévue. Il est impératif que le groupe se connaisse bien car certaines questions/actions prêteront au dévoilement et à la prise de risques.

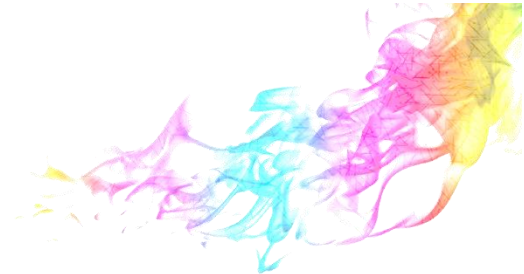
Fiche activité 13



Jeu de dextérité	
Durée : 10 minutes	Outil d'intervention pédagogique : jeu d'adresse électrique
Objectifs pédagogiques Créer de la cohésion de groupe tout en développant la confiance en soi Favoriser la concentration et la psychomotricité	
CPS travaillées : Gestion des émotions et du stress Communiquer avec une autre personne	Type d'activités Activité d'adresse et de dextérité Activité collaborative

Déroulement de l'activité
Le but est de parcourir un fil de fer à l'aide d'un crochet sans le toucher. En cas de contact, la lumière s'allume (peut fonctionner avec une alarme sonore). Le premier participant fait le parcours pendant qu'un autre participant l'aide avec ses indications pour éviter que la lumière s'allume. Chaque participant fait le parcours à tour de rôle. À chaque fin de parcours, l'animateur favorise un temps d'échanges entre les participants pour les inciter à identifier leurs difficultés et leurs forces.

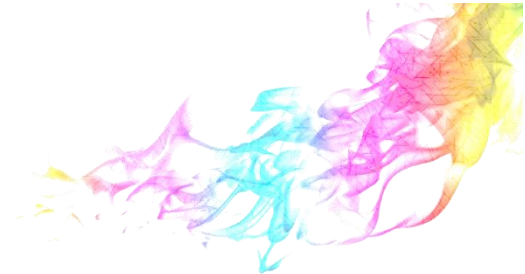
Fiche activité 14



Jeu du Carrom	
Durée : 20 à 30 minutes	Outil d'intervention pédagogique : un jeu de Carrom
Objectifs pédagogiques : Créer une cohésion d'équipe Favoriser la collaboration	
CPS travaillées : Communiquer avec les autres Avoir une pensée créative Savoir résoudre des problèmes	Type d'activités Activité de stratégie et d'adresse Activité collaborative

Déroulement de l'activité
Le Carrom se joue à deux ou quatre participants. À quatre on fait 2 équipes qui se font face. Un tirage au sort détermine le participant ou l'équipe qui commence avec les pions blancs. Le but est de mettre 9 pions de sa couleur dans les trous avant son adversaire en les percutant à l'aide d'un palet que l'on déplace. Ce jeu peut permettre aux participants d'apprendre les uns des autres, de résoudre des problèmes et réfléchir ensemble. En développant des stratégies autour de la résolution de problèmes, les participants peuvent apprendre à collaborer. Le participant ou l'équipe qui a gagné la partie doit pouvoir échanger et partager ses stratégies et les étapes par lesquelles ils sont passés pour terminer l'exercice, afin de favoriser la collaboration. L'animateur doit soutenir ces échanges avec des questions de relance.

Glossaire



Addictions

Une addiction est la consommation répétée d'une substance psychoactive ou la pratique excessive d'un comportement qui peut conduire à une perte de contrôle du niveau de consommation/pratique, à une modification de l'équilibre émotionnel, à des troubles d'ordre médical, à des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale.

La survenue d'une addiction repose sur trois facteurs qui sont en interrelation : les facteurs individuels de vulnérabilité, les facteurs de risques environnementaux et les facteurs de risques liés à un produit/ une pratique au potentiel addictif variable.

Apragmatisme

C'est un symptôme des troubles psychiques qui se traduit par une incapacité à entreprendre des actions, à maintenir un comportement adapté aux besoins quotidiens.

CSAPA : Centre de Soins, d' Accompagnement et de Prévention des Addictions

Ce sont les lieux qui accueillent les personnes qui ont des difficultés avec leur consommation de substances psychoactives licites ou illicites, ou leur addiction sans substance. Leurs missions sont la prévention, l'accompagnement pluriprofessionnel et le soin.

Dépendance

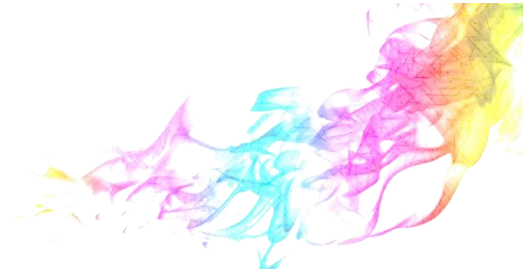
La dépendance, ou syndrome de dépendance, est un ensemble de phénomènes physiologiques, comportementaux et cognitifs dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie de substances psychoactives entraîne chez l'individu concerné un désinvestissement progressif des autres activités. Ceci concerne la consommation de toute substance psychoactive, telle que le tabac, l'alcool ou les drogues. La dépendance est l'un des troubles liés à la consommation de substances psychoactives qui peut être provoqué par la consommation d'une ou plusieurs substances psychoactives.

Drogues

Le terme est employé de manière commune en référence aux différentes substances psychoactives illicites.

Empowerment

Autrement dit « le pouvoir d'agir » est un concept lié à la promotion de la santé. C'est un levier qui permet de donner aux personnes les moyens



d'améliorer leur capacité à exercer des choix et à transformer leurs vies comme elles le souhaitent.

C'est une interaction dynamique entre le développement de compétences personnelles et le dépassement des difficultés liées à l'environnement, afin d'améliorer ses conditions de vie.

FALC : Facile à lire et à comprendre

Méthode adaptée qui utilise un ensemble de règles qui ont pour objectifs de rendre l'information écrite facile à comprendre. Tous les documents destinés à être lus peuvent être retranscrits en FALC, à condition de respecter les règles de l'accessibilité universelle.

Handicap intellectuel

Le handicap intellectuel, aussi nommé handicap mental, est la conséquence sociale d'une déficience intellectuelle. Les causes du handicap sont multiples : génétiques, liées à la grossesse (prise d'alcool, radiation, virus, médicaments...), à la naissance (prématurité, souffrance cérébrale) ou après la naissance (maladies, accidents, intoxications...).

Dans la déficience intellectuelle, la limitation cognitive est centrale, mais peut être associée à d'autres troubles : du comportement, moteurs, sensoriels, mentaux...

Handicap psychique

Le handicap psychique est la conséquence d'une maladie psychique comme les psychoses, et en particulier la schizophrénie, le trouble bipolaire, les troubles graves de la personnalité, certains troubles névrotiques graves comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs) et parfois aussi des pathologies comme les traumatismes crâniens, les pathologies vasculaires cérébrales et les maladies neurodégénératives.

Polyconsommation

Il s'agit de l'usage par une personne de différentes substances psychoactives simultanément ou à la suite.

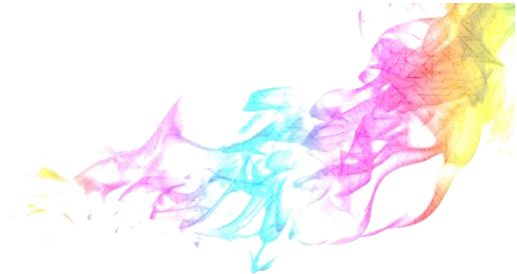
Prévention en santé publique

La prévention décrit l'ensemble des actions, des attitudes et des comportements qui tendent à éviter la survenue de maladies, de traumatismes ou de handicap, ou à maintenir et à améliorer la santé.

Réduction des risques

Stratégie de soin et de prévention qui a pour objectif de limiter au maximum les risques sanitaires et sociaux liés à l'usage de substances psychoactives,

sans forcément viser l'abstinence ou l'arrêt de la consommation ou du comportement.



Santé

Selon l'OMS, la santé est un « état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Elle est prise en compte dans sa globalité, et associée à la notion de bien-être et de qualité de vie. Elle est 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.

Substances psychoactives

Il s'agit de produits licites comme la nicotine ou l'alcool, ou illicites comme le cannabis, les amphétamines, l'ecstasy, la cocaïne, et l'héroïne, capables d'altérer l'état de conscience, l'humeur ou les pensées de la personne qui les consomme.

Syndrome de Korsakoff

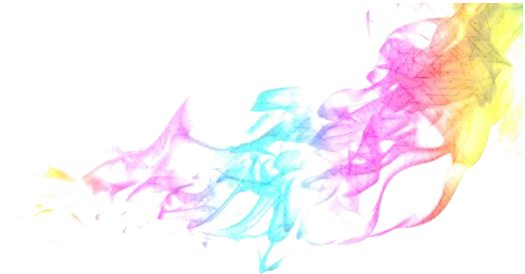
Le syndrome de Wernicke-Korsakoff est une forme inhabituelle d'amnésie qui associe deux troubles : un état confusionnel aigu (encéphalopathie de Wernicke) et un type d'amnésie à long terme appelé syndrome de Korsakoff.

Syndrome de sevrage

Il s'agit de manifestations symptomatiques survenant dans les suites immédiates ou dans les jours qui suivent l'arrêt d'une substance psychoactive. Ces manifestations traduisent un état de manque psychique, comportemental et physique. Elles peuvent se traduire par de l'anxiété, une agitation, une sensibilité au bruit, à la lumière, des crampes, des troubles du sommeil, des vertiges, un état de confusion mentale, etc.

Il convient donc de ne jamais arrêter une consommation problématique sans avis médical.

Contacts utiles



Alcool Info Service

www.alcool-info-service.fr – 0 980 980 930, 7j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et non surtaxé).

Association Addiction France

www.addictions-france.org : pour trouver un CSAPA et un professionnel local

Drogues Info Service

www.drogues-info-service.fr - 0 800 23 13 13, 7j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe). Appel depuis un portable au 01 70 23 13 13

Écoute cannabis accessible au 0 980 980 940, 7j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Fédération Addiction

www.federationaddiction.fr pour trouver un CSAPA et un professionnel local

Fil santé jeunes

0 800 235 236, 7j/7, de 9h à 23h (service anonyme et gratuit) ou depuis un portable au 01 44 93 30 74.

Handiconnect

www.handiconnect.fr : des informations, des conseils pratiques, des supports pédagogiques adaptés pour développer ou mettre à jour ses connaissances sur la santé et le handicap.

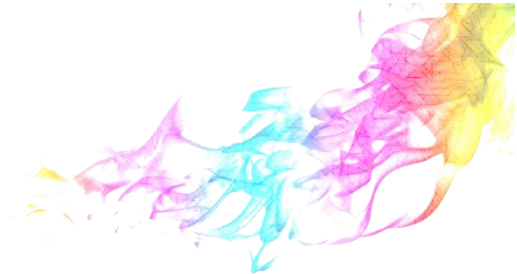
Réseau Régional d' Appui à la Prévention et Promotion de la Santé (RRAPPS)

www.rrapps-bfc.org pour se tenir informé des actualités de la région Bourgogne-Franche-Comté, avoir accès aux référentiels de santé publique et guides d'aide à l'action, actualiser et approfondir ses connaissances...

Tabac Info Service

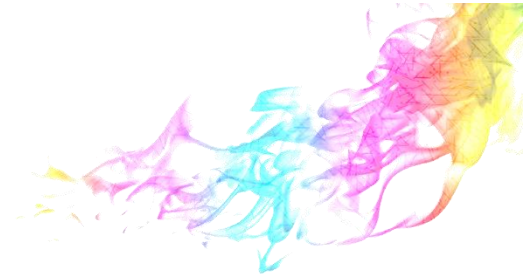
www.tabac-info-service.fr - 39 89, du lundi au samedi de 8h à 20h - 0,15 €/min pour échanger avec des tabacologues.

Bibliographie



- Charte d'Ottawa, OMS, 1986.
https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charte_r_F.pdf
- GIROUX E. Après Canguilhem : définir la santé et la maladie. Paris : PUF, 2010, p. 28.
- Cahier technique n° 5 « Compétences psychosociales et santé ». A.Sandon, Ireps BFC 2014.
https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/dossier_techniques_competences_psychosociales.pdf
- Capsile- Cap vers la santé des personnes en situation de handicap vivant à domicile. Guide d'aide à la construction d'actions de prévention et promotion de la santé. RRAPPS BFC, 2019.
<https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2021/capsile-complet-0711%202019.pdf>
- Les compétences psychosociales, critères d'efficacité. Référentiel d'intervention régional partagé. RRAPPS BFC, 2020.
<https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/Referentiel-V7-2110-web.pdf>
- Prévenir les addictions chez les jeunes. Référentiel d'intervention régional partagé. RRAPPS BFC, 2018
https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/2018-09_rapps_referentiel_regional_prevention_addictologie.pdf
- Promouvoir la santé et le bien-être dans le champ médico-social auprès des personnes en situation de handicap. Guide d'aide à l'action pour la réalisation de projets de santé dans les établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESMS). FNES, 2018.
<https://www.fnes.fr/wp-content/uploads/2018/05/Guide-PSH-FNES-VF-pdf.pdf>

Boite à outils



À noter

Les outils présentés ci-dessous sont ceux présentés dans les fiches activités du guide KAP (Kit Addictions Prévention). Il en existe d'autres qui peuvent être utilisés pour mener une action individuelle ou collective en fonction de vos objectifs pédagogiques.

Vous trouverez sur cette base de données un certain nombre d'outils disponibles en prêt auprès de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté : www.bib-bop.org

Le langage des émotions



Où se le procurer ?

- Disponible en prêt à l'Ireps BFC www.ireps-bfc.org
- Disponible à l'achat auprès de la Fédération des centres pluralistes de planning familial - Avenue Émile de Béco 1091050 Bruxelles, Belgique +32.2 514 61 03
info@fcppf.be - www.fcppf.be

Outil constitué de 60 cartes qui représentent 60 émotions. Il permet de mettre en scène ou bien simplement de mettre des mots sur les émotions. Il peut servir de support pour un atelier sur la gestion des émotions mais aussi comme outil pour identifier nos différentes émotions, et les mettre en image.

Objectifs : découvrir le panel des émotions et savoir les exprimer. Favoriser la conscience de soi. Accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur. Développer sa capacité à entendre les émotions et besoins de l'autre.

Totem 	Où se le procurer ? • Disponible en prêt à l'Ireps BFC www.ireps-bfc.org
Outil constitué de 80 cartes animal, 80 cartes qualité et 2 cartes règlement. Recevoir son Totem, c'est entendre et découvrir le meilleur de soi à travers le regard des gens qui nous entourent.	Objectifs : découvrir ses forces et qualités à travers les yeux des autres.
Feelings 	Où se le procurer ? • Disponible en prêt à l'Ireps BFC www.ireps-bfc.org • Disponible à l'achat auprès de l'éditeur : Act in Games - Rue Emile Feron 168 - 1060 - Bruxelles Belgique +32 (0)485 86 48 29 - info@actingames.com www.act-in-games.com
Outil constitué d'1 règle du jeu, 1 piste des émotions (recto verso), 8 jetons "Joueur", 72 cartes "Vote", 9 cartes "Partenaire", 24 cartes "Émotion", 120 cartes réparties en 3 thèmes. L'atelier Feelings permet de vivre une expérience où peuvent s'exprimer et se partager au sein d'un groupe, des émotions de la vie courante. Ces échanges, s'ils sont suffisamment réguliers pourront générer des attitudes empathiques	Objectifs : partager son ressenti par rapport à une situation proposée mais aussi développer l'empathie envers les autres.

Action ou vérité sur l'estime de soi



Où se le procurer ?

- Disponible en prêt à l'Ireps BFC
www.ireps-bfc.org
- Disponible à l'achat auprès de l'éditeur :
Equipe Prévention et Promotion de la Santé mentale (CPAS Charleroi) Rue de la Neuville 14-16 6000 - Charleroi
Belgique +32 (0)71 26.32.50 -
paps@cpascharleroi.be
www.cpascharleroi.be

Outil constitué d'1 dé à plastifier et à construire, de 40 cartes action, 40 cartes vérité et 1 règle du jeu.
Version adaptée du jeu Action ou Vérité pour explorer notre estime de soi.

Objectifs : favoriser la connaissance de soi, l'appartenance au groupe et la compétence

Jeu d'adresse électrique



Où se le procurer ?

- Disponible en prêt dans les ludothèques
- Disponible à l'achat auprès de magasins de jeux ou en ligne
- À fabriquer soi-même

Jeu du Carrom



Où se le procurer ?

- Disponible en prêt dans les ludothèques
- Disponible à l'achat auprès de magasins de jeux ou sur www.carrom-online.com

Jeu constitué de 19 pions en bois polis (9 blancs, 9 noirs et 1 rouge) et un palet de tir.

Objectifs : créer une cohésion d'équipe
Favoriser la collaboration

KAP
Kit Addictions Prévention
Guide d'aide à l'action pour les
professionnels
2021

