

Avignon, jeudi 28 février 2019, CODES de Vaucluse



LES ÉMOTIONS EN PROMOTION DE LA SANTÉ : LEUR PLACE ET LEUR IMPORTANCE

Bilan des connaissances scientifiques

Béatrice LAMBOY, PhD

Conseiller scientifique en prévention et promotion de la santé (Santé Publique France)

Chercheur associé en psychologie de la prévention (LIP-Université de Savoie)

beatrice.lamboy@santepubliquefrance.fr

PLAN

- 1. Définitions**
- 2. Bien-être émotionnel**
- 3. Bien-être émotionnel et compétences émotionnelles**
- 4. Interventions agissant sur le bien-être et les compétences émotionnelles**

1.

DEFINITIONS

- **Les émotions** (d'après Mikolajczak et al., 2014 et Luminet, 2002 in Mikolajczak et al., 2014) :
 - **L'émotion est un phénomène subjectif interne (intrapsychique)** qui se manifeste concrètement (de façon objective) dans le corps
 - **Les composantes internes** de l'émotion :
 - **Expérience subjectif** (ex. je ressens de la joie),
 - **Sensations corporelles** (chaleur, boule au ventre...)
 - **Modifications biologiques** (rythme cardiaque, rythme respiratoire, température cutanée, pression sanguine, transpiration, activation neuronale...)
 - **Les composantes externes de l'émotion** : des réactions externes automatiques (principalement au niveau du visage) : expressions faciales, regard, paralangage (ton, débit, silence, rire, pleur...)
 - Les émotions ont **des conséquences** sur les pensées et les comportements
 - Les émotions sont des états internes **relativement brefs** (de quelques secondes à quelques minutes)

- **Les compétences émotionnelles** (*Mikolajczak et al., 2014 , Brasseur et al.,2014*) :
 - Le nombre et la nature des compétences émotionnelles diffèrent **selon les modèles**
 - **5 grandes compétences de base** : les capacités à identifier, à comprendre, à exprimer, à gérer et à utiliser ses émotions et celles des autres
 - **De faible compétences émotionnelles sont associée à un risque de** : troubles psychiques, maladies somatiques, mauvaises relations sociales et conjugales, moindre réussite scolaire et professionnelle

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

- **La santé mentale positive : 1 composante de la santé globale :**

« Il s'agit d'un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, 2004, 2005)

- **Les 2 composantes de la santé mentale positive** (ASPC in Orpana, 2016)

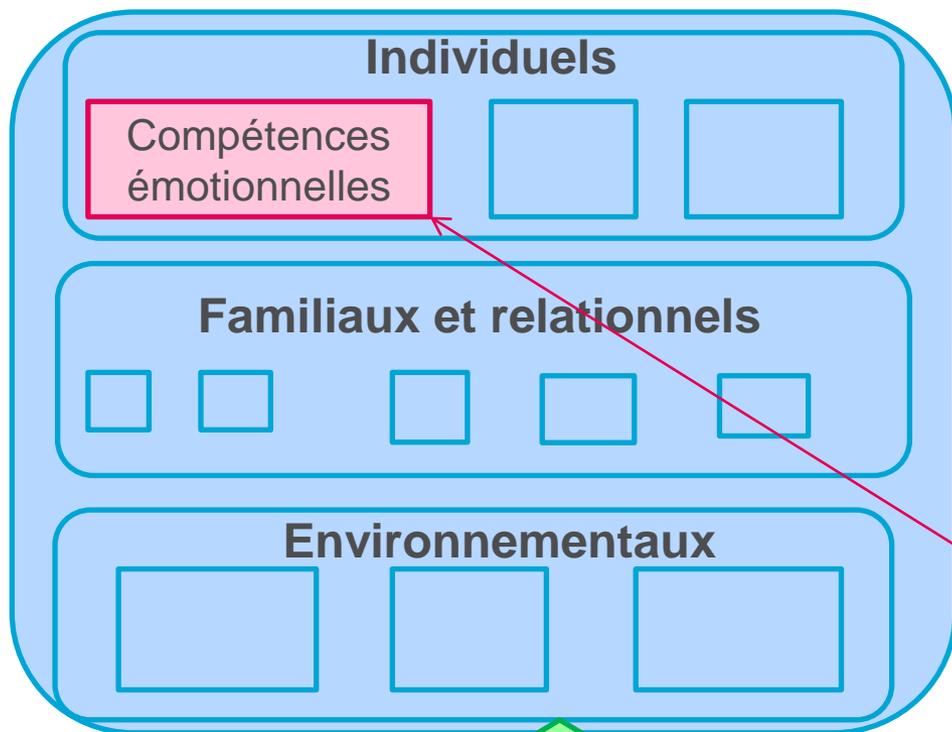
1/Le bien-être émotionnel

2/Le fonctionnement positif (=capacité d'actions et de relations positives)

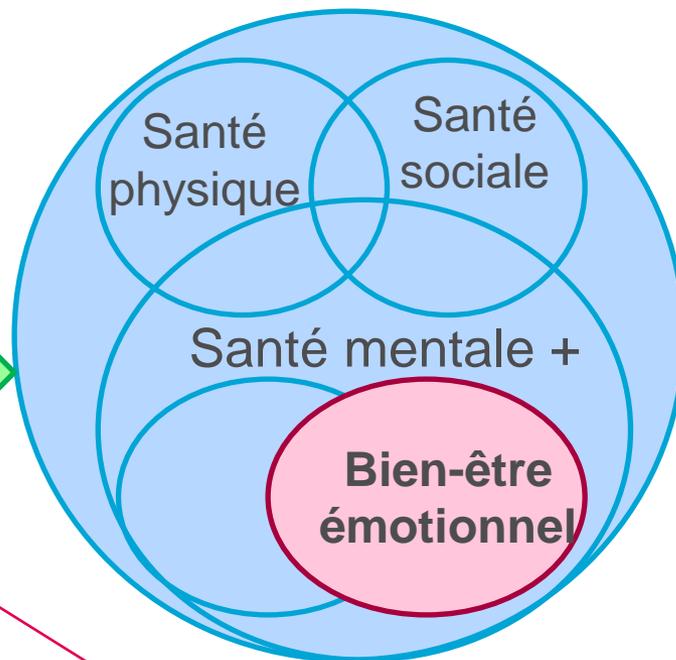
- **La promotion de la santé (mentale)** : "La promotion de la santé (mentale) vise à *impacter les déterminants de la santé (mentale) afin d'accroître la santé (mentale) positive* « (OMS, 2004)
- **5 types d'actions en promotion de la santé (Charte d'Ottawa)** dont :
 - « Acquisitions d'aptitudes individuelles » :
 - dont le « perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie » ⇔ **Life skills** ⇔ Social emotion competences ⇔ **compétences émotionnelles**
- **Une intervention de promotion de la santé** (construite selon Champagne et al., 2008 et l'OMS, 2004) : un ensemble d'activités organisées dans un contexte spécifique à un moment spécifique pour produire des biens et/ou des services qui impactent des déterminants de la santé (augmentent les facteurs de protection et diminuent les facteurs de risque) afin d'accroître la santé (positive).

MODÉLISATION (GÉNÉRIQUE) D'UNE INTERVENTION DE PROMOTION DE LA SANTÉ : PLACE DES ÉMOTIONS

DÉTERMINANTS VISÉS



SANTÉ GLOBALE



ACTIONS PPS

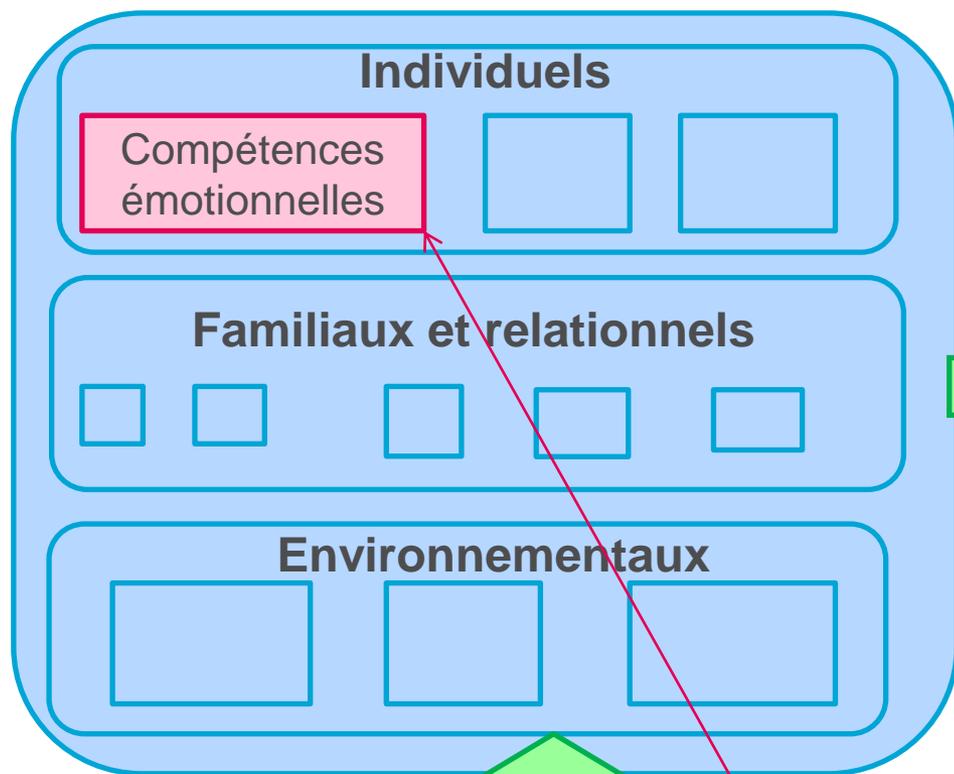
-Action de perfectionnement des « life skills » (dont compétences émotionnelles)

Biens

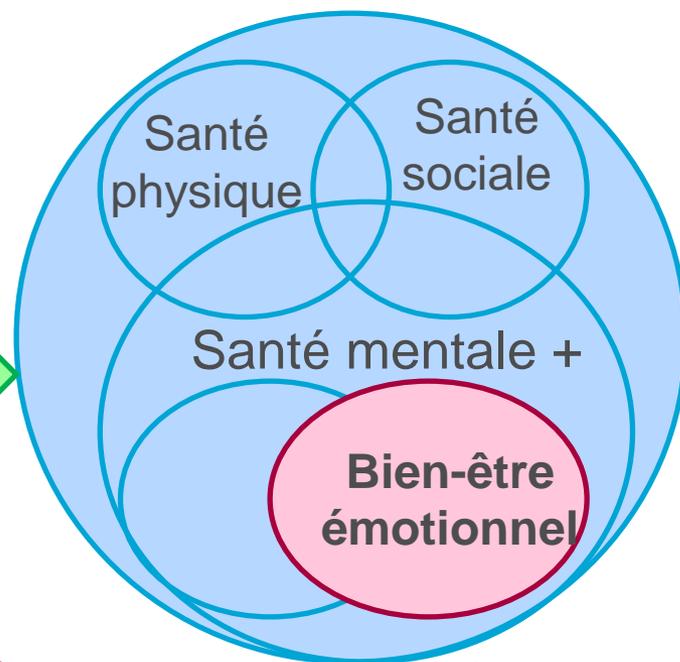
Services

MODÉLISATION (GÉNÉRIQUE) D'UNE INTERVENTION DE PROMOTION DE LA SANTÉ : : PLACE DES ÉMOTIONS

DÉTERMINANTS VISÉS



SANTÉ GLOBALE



Action de perfectionnement des Life Skills (dont compétences émotionnelles)

Biens

Services

spécifiques

général de santé

OBJECTIFS

opérationnels

A RETENIR (DE CES DÉFINITIONS) : LES ÉMOTIONS SONT AU CŒUR DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ

➤ Le bien-être émotionnel :

- est une des composantes de la santé globale (et une des composantes de la santé mentale)
- est un des objectifs de la promotion de la santé

➤ Les compétences émotionnelles =

- sont un déterminant (majeur) de la santé (mentale)
- qui peut être impacté par une intervention de promotion de la santé (=objectif spécifique d'une action de promotion de la santé)

➤ Le perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie (*life skills* = *social emotional competences*) =

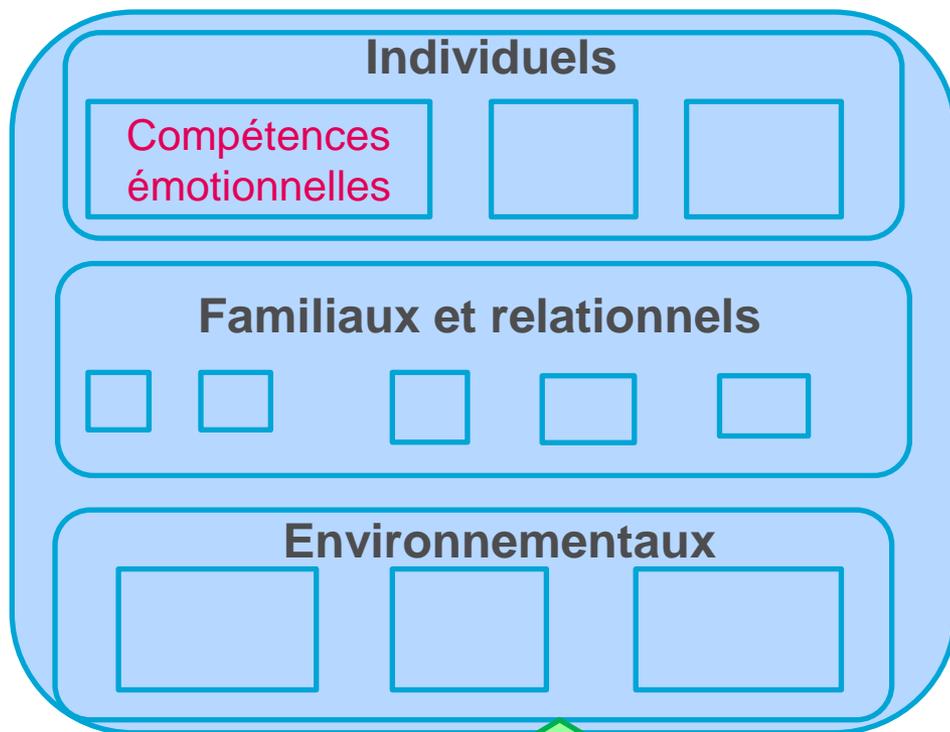
- sont parmi les stratégies d'action de la promotion de la santé (Charte d'Ottawa)

2.

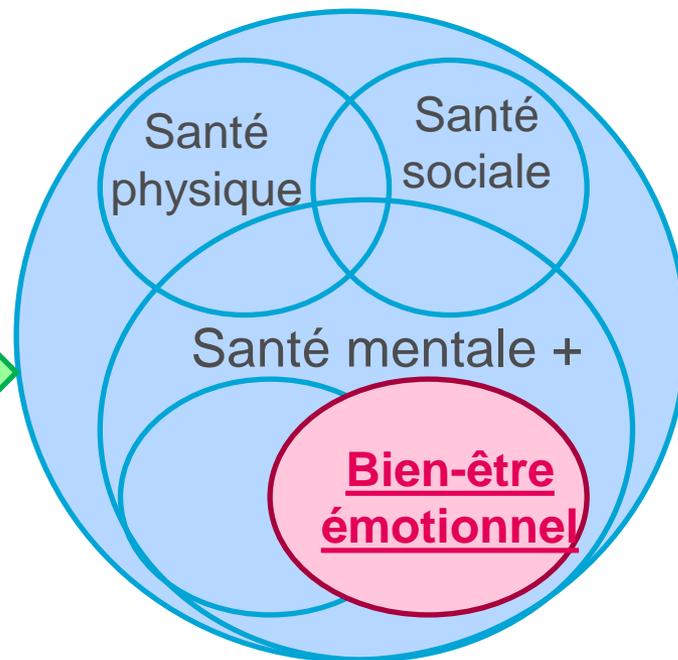
LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

MODÉLISATION (GÉNÉRIQUE) D'UNE INTERVENTION DE PROMOTION DE LA SANTÉ : PLACE DES ÉMOTIONS

DÉTERMINANTS VISÉS



SANTÉ GLOBALE



ACTIONS PPS

-Action de perfectionnement des « life skills » (dont compétences émotionnelles)

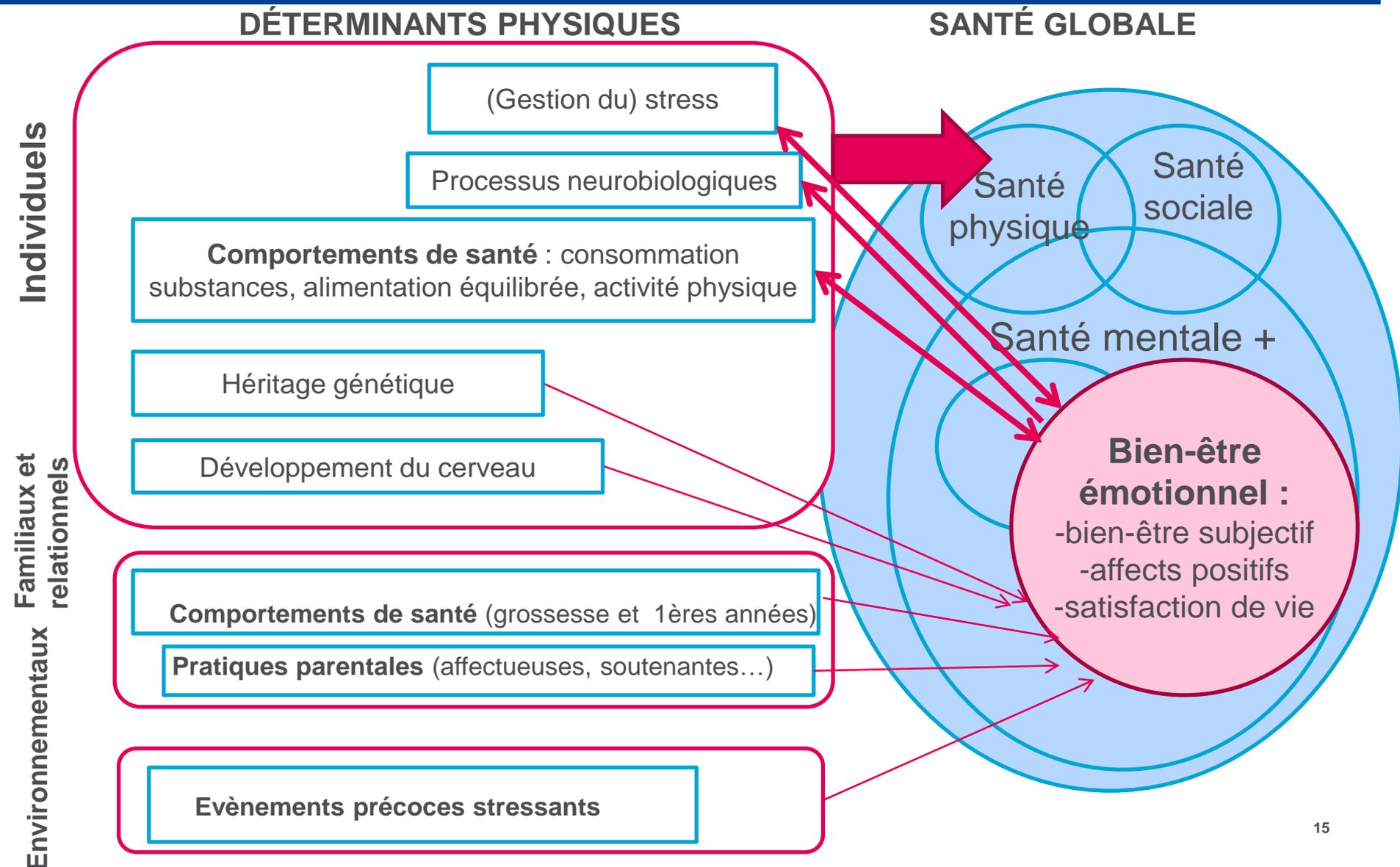
Biens

Services

- **Le bien-être (émotionnel) est une composante de la santé mentale positive :**
 - ***Selon ANSP (SpF)/Conférence ministériel européenne OMS (2005) :*** 1 des 3 composantes de la santé mentale :
 - Le bien-être
 - Les ressources psychologiques
 - Les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux
 - ***Selon l'ASPC (2016) :*** 1 des 2 composantes de la santé mentale positive
 - Le bien-être émotionnel
 - Le fonctionnement positif : capacité à développer relations, activités gratifiantes
- **Le bien-être émotionnel est constitué de 3 composantes** (*ASPC in Orpana, 2016*)
 - Le bien-être subjectif
 - Les affects positifs
 - La satisfaction de vie

- **1 des composantes de la santé globale** : *"La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité."* (Constitution de l'OMS, 1946)
- **3 liens possibles entre le bien-être émotionnel et la santé physique** :
 - **Effets du bien-être émotionnel sur les processus neurobiologiques** : pression artérielle (hypertension), variabilité du rythme cardiaque, glycémie, fonctionnement métabolique
 - **Effets du bien-être émotionnel sur les comportements de santé** : consommation de tabac, activité physique, consommation de fruits et légumes, consommation de sucre, consommation de viande
 - **Effets du bien-être sur les effets négatifs du stress** :
- **Déterminants physiques du bien-être émotionnel** :
 - Héritage génétique
 - Comportements de santé et de soin (parents) - au cours des premières années
 - Evènements de vie stressants – au cours des premières années
 - Comportements de santé (individu)

MODÉLISATION : LIENS ENTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET SANTÉ PHYSIQUE

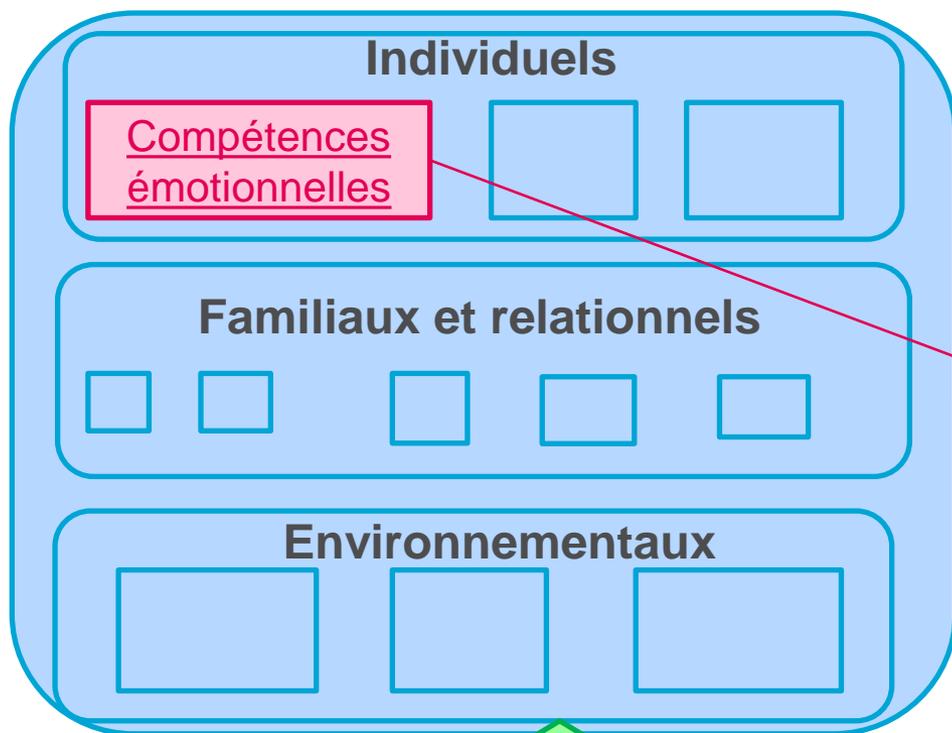


3.

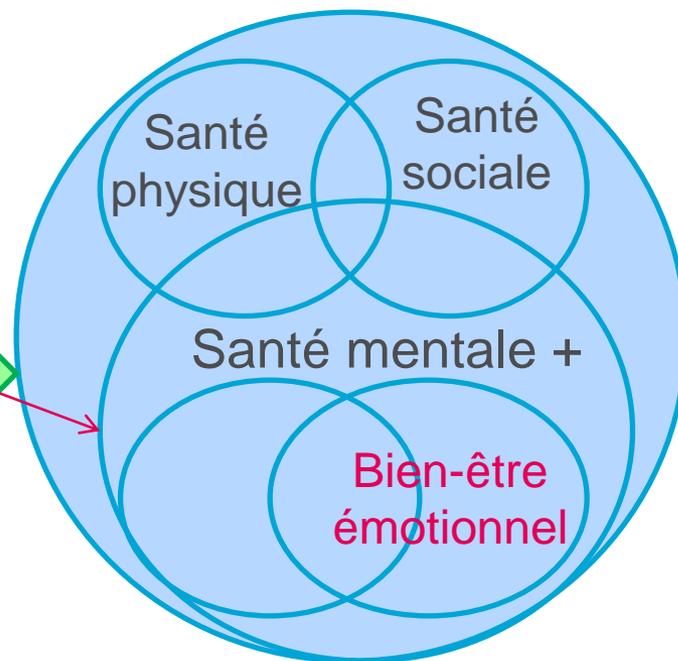
BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

MODÉLISATION (GÉNÉRIQUE) D'UNE INTERVENTION DE PROMOTION DE LA SANTÉ : PLACE DES ÉMOTIONS

DÉTERMINANTS VISÉS



SANTÉ GLOBALE



ACTIONS PPS

-Action de perfectionnement des « life skills » (dont compétences émotionnelles)

Biens

Services

PRINCIPAUX DETERMINANTS DE LA SANTE MENTALE POSITIVE (INSERM, 2002 ; OMS, 2004A ; ASPC, 2006 ; TAYLOR ET AL., 2007 ; DESJARDINS ET AL., 2008 ; WEICH ET AL., 2009 ; LAMBOY ET AL., 2011 ; LAMBOY ET AL., 2014 ; UKDPT, 2015 ; ASPC, ORPANA ET AL., 2016. DORE ET CARON, 2017 ; ARONCE ET AL., 2018)

France

		Facteurs de risque	Facteurs de protection
Facteurs individuels	Biologiques	<ul style="list-style-type: none"> - Susceptibilité génétique - Problèmes pendant la grossesse: consommation de substances-stress-malnutrition de la mère, infections... - Problèmes postnataux : petit poids de naissance, complications, traumatisme cranien... - Comportements de santé défavorables : sédentarité, alimentation déséquilibrée, consommations de substances, comportements à risque... - Problèmes de santé chronique 	<ul style="list-style-type: none"> - Comportements de santé favorables : allaitement, activité physique...
	Cognitifs	<ul style="list-style-type: none"> - Problème de développement cognitif, langagier, d'attention, d'apprentissage ... - Faible estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité de résolution de problèmes - Capacité de réflexion, d'organisation - Auto-évaluations positives: estime de soi positive, sentiments d'auto-efficacité...
	Emotionnels et sociaux	<ul style="list-style-type: none"> - Faibles compétences sociales : opposition, comportements agressifs... - Faibles compétences émotionnelles : impulsivité... - Personnalité difficile : caractère difficile, pessimisme... 	<ul style="list-style-type: none"> - Compétences sociales : communication positive, comportements prosociaux, bonne gestion des conflits... - Compétences émotionnelles : bonne gestion du stress et des émotions, habiletés d'autocontrôle... - Capacité d'adaptation : coping, résilience - Autonomie - Optimisme - Sentiment de sécurité - Sentiment d'appartenance
	Evènements de vie	<ul style="list-style-type: none"> -Expériences défavorables dans l'enfance -Échec scolaire -Evènements stressants : violences, abandon, séparation, discrimination, problèmes financiers... 	<ul style="list-style-type: none"> - Réussite scolaire

COMPETENCES EMOTIONNELLES ET LIFE SKILLS.:: Santé publique France

DIFFÉRENTS TERMES, TRADUCTIONS... ET DISCIPLINES

- ✓ **Santé publique (prévention/promotion de la santé)**
 - Anglais : life skills, psychosocial competence (OMS)
 - Français : compétences psychosociales
 - *Récemment* : social and emotional program (SEP)
- ✓ **Education (et psychoéducation)**
 - Anglais : social and emotional competences (learning) (SEL, CASEL)
 - Français : (compétences psychosociales) → compétences sociales et civiques (EN)
- ✓ **Psychologie (*récemment*)** : compétences émotionnelles, habiletés sociales

UNE DÉFINITION CPS QUI ÉVOLUE

- ✓ **Depuis les années 2000 : une aptitude psychosociale générale** (OMS 1997) : « (...) 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. »
- ✓ **Regroupant 3 grandes catégories de CPS** (OMS, 2001, 2003) :
 - **Compétences émotionnelles**
 - **Compétences cognitives**
 - **Compétences sociales**
- ✓ **Contenant de nombreuses CPS et sous CPS**

LES CPS DE L'OMS (2000-....) ...DANS LES INTERVENTIONS VALIDÉES

Compétences sociales	Compétences émotionnelles	Compétences cognitives
Communication verbale et non verbale : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedback, empathie...	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 prise de décision et de résolution de problème
Capacités relationnelles : gestion des conflits, résolution de problèmes relationnels, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.	Compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation	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 (sources d') informations pertinentes
Compétences de coopération et de collaboration en groupe	Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi	
Compétences de plaidoyer qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.		

LES PRINCIPALES CPS ...DANS LES PROGRAMMES VALIDÉS ET SELON LES MODELES THEORIQUES ACTUELS

(LAMBOY, 2018)



Compétences émotionnelles	Compétences cognitives	Compétences sociales
Connaître les émotions	S'auto-évaluer positivement	Communiquer de façon positives
Identifier les émotions	<i>Savoir être en pleine conscience</i>	Développer des relations positives
Exprimer <u>ses</u> émotions	Savoir résoudre des problèmes	S'affirmer et résister à la pression sociale
Réguler <u>ses</u> émotions		Savoir résoudre des conflits

- **Prédominance du concept de compétences émotionnelles par rapport à celui d'Intelligence émotionnelle**
 - « *We prefer the term Emotional Competence «EC) to Emotional Intelligence (EI) because it is consistent to recent results that show that these competences can be taught and learnt (unlike intelligence ») (Brasseur et al., 2014)*
- **Prédominance de la régulation émotionnelle (parmi les compétences émotionnelles et l'intelligence émotionnelle) (Hugues et Rhys Evans, 2018)**
 - Il s'agit d'un ensemble de processus d'actions intrapsychiques et interpersonnelles bien défini (modèles) et mesurables (instrument)

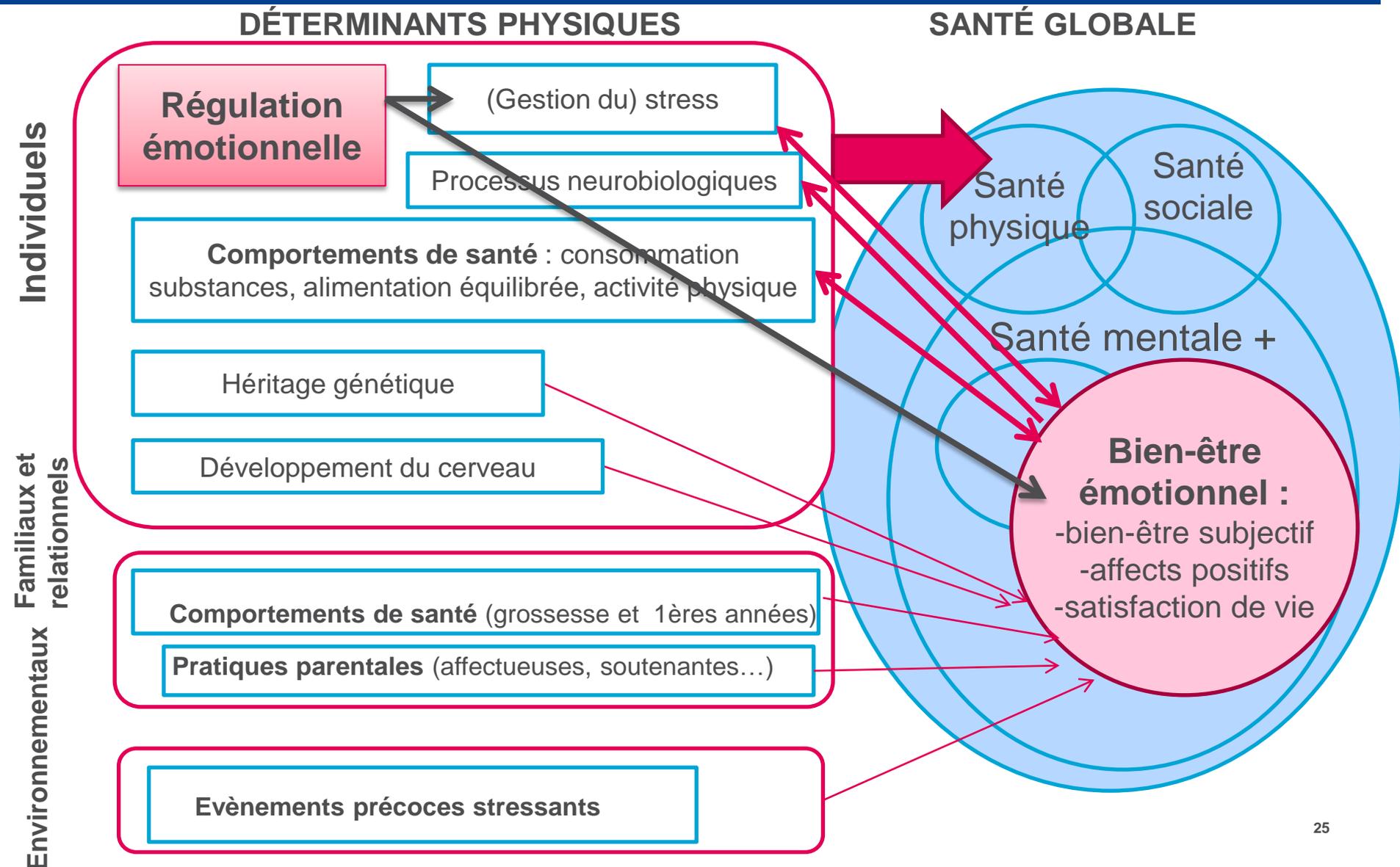
- **Prédominance de la régulation émotionnelle : 5 types de régulation émotionnelle** (Gross, 1998, 2015)

1. **Action sur la situation** : sélection de la situation : choisir de s'exposer ou non à la situation
2. **Action sur la situation** : modifier la situation
3. **Action cognitive (=orientation de l'attention)** : réorienter son attention dans la situation (émotionnelle)
4. **Action cognitive** : donner un (autre) sens (meaning) à la situation
5. **Action psycho-corporelle** : modifier sa réaction émotionnelle face/dans la situation

- **Instrument** : Emotional Regulation Questionnaire (*ERQ, Gross et John, 2003*)

- La régulation émotionnelle est **un facteur associé à** :
 - bien-être
 - dépression, anxiété, stress
 - relations interpersonnelles, ajustement social
 - capacité de prise de décision

MODÉLISATION : LIENS ENTRE BIEN-ÊTRE EMOTIONNEL ET SANTÉ PHYSIQUE : L'IMPORTANCE DE LA REGULATION EMOTIONNELLE



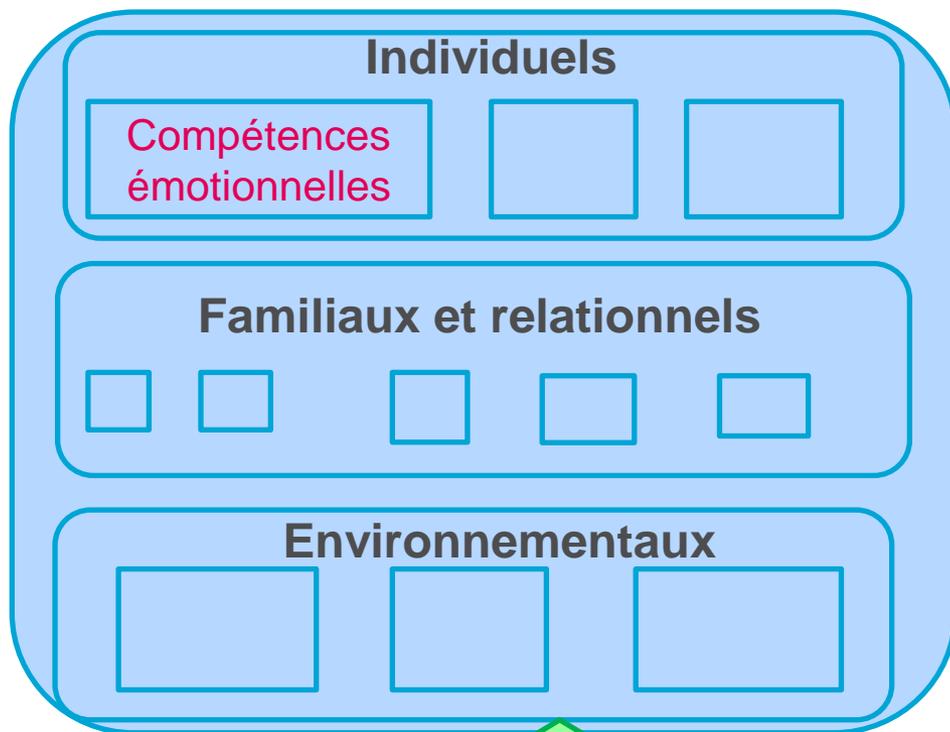
4.

INTERVENTIONS AGISSANT SUR LE BIEN-ÊTRE ET LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

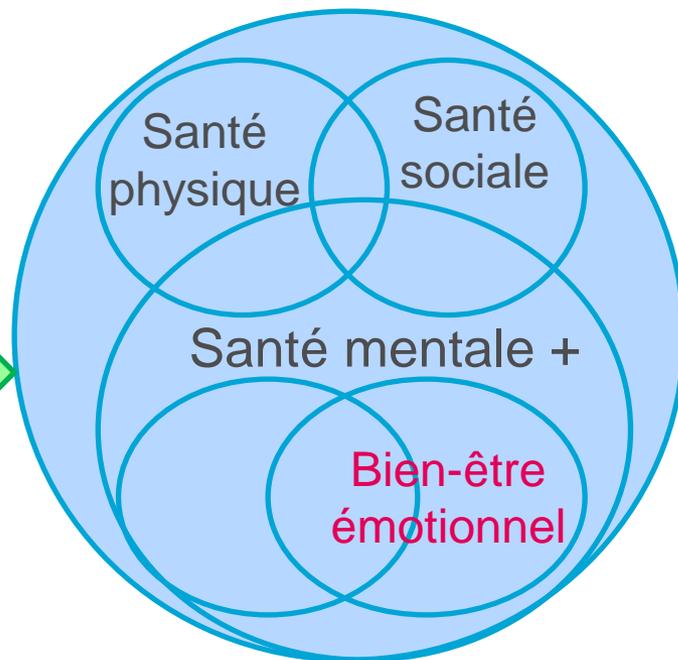
Les interventions fondées sur les données probantes

MODÉLISATION (GÉNÉRIQUE) D'UNE INTERVENTION DE PROMOTION DE LA SANTÉ : PLACE DES ÉMOTIONS

DÉTERMINANTS VISÉS



SANTÉ GLOBALE



ACTIONS PPS

Action de perfectionnement des « life skills » (Charte d'Ottawa)

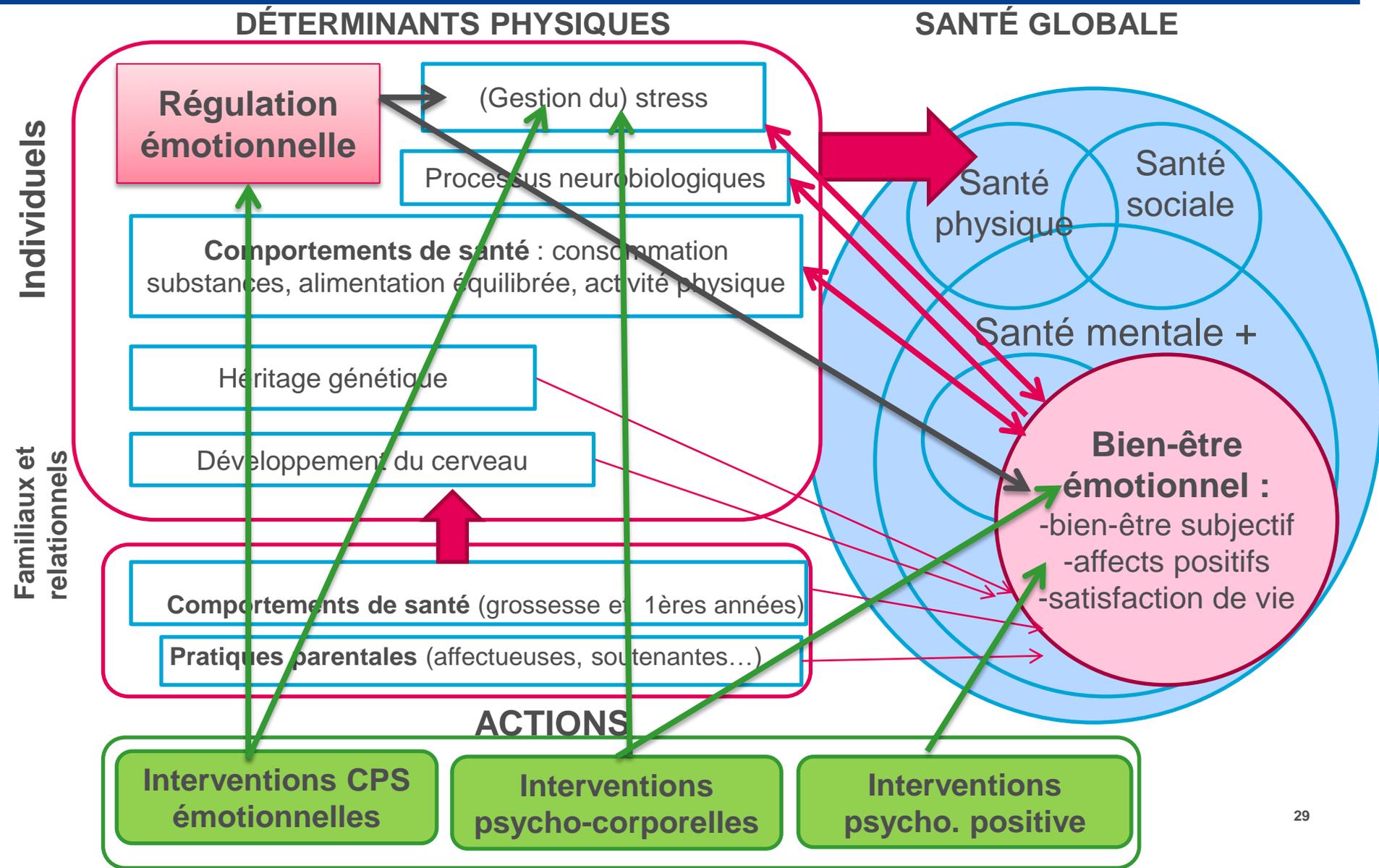
Biens

Services

3 GRANDS TYPES D'INTERVENTION AGISSANT SUR LE BIEN-ÊTRE ET LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES (CIBLANT LES INDIVIDUS) (CHARTE D'OTTAWA, LAMBOY ET AL., 2014, KURBANSKY ET AL., 2018)

- **Les interventions de promotion de la santé** (parmi les 5 stratégies de la Charte d'Ottawa) visant l'« Acquisitions d'aptitudes individuelles » :
 - dont le « perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie » = Life skills = Social emotion competences dont les **compétences émotionnelles**
 - ➔ **les interventions de développement des compétences psychosociales (CPS)**
- **Les interventions de psychologies positives** : activités fondées sur les résultats de recherche en psychologie positive :
 - Techniques de visualisation et focalisation sur les émotions, les pensées positives, les événements de vie positifs...
 - Identification et mobilisation des forces de caractères (qualités et compétences)
 - Planification et réalisation d'actes de gentillesse et de gratitude
- **Les interventions psychocorporelles** : programmes de Mindfulness/Pleine conscience (MBSR, MBCT), yoga, taï-chi, relaxation, techniques de visualisation...

MODÉLISATION (LIENS ENTRE BIEN-ÊTRE EMOTIONNEL ET SANTÉ PHYSIQUE) : LES 3 GRANDS TYPES D'INTERVENTIONS VALIDÉES ET PROMETTEUSES



LIENS ENTRE INTERVENTIONS CPS ET MINDFULNESS EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES

CF. SYNTHÈSE DE LITTÉRATURE :

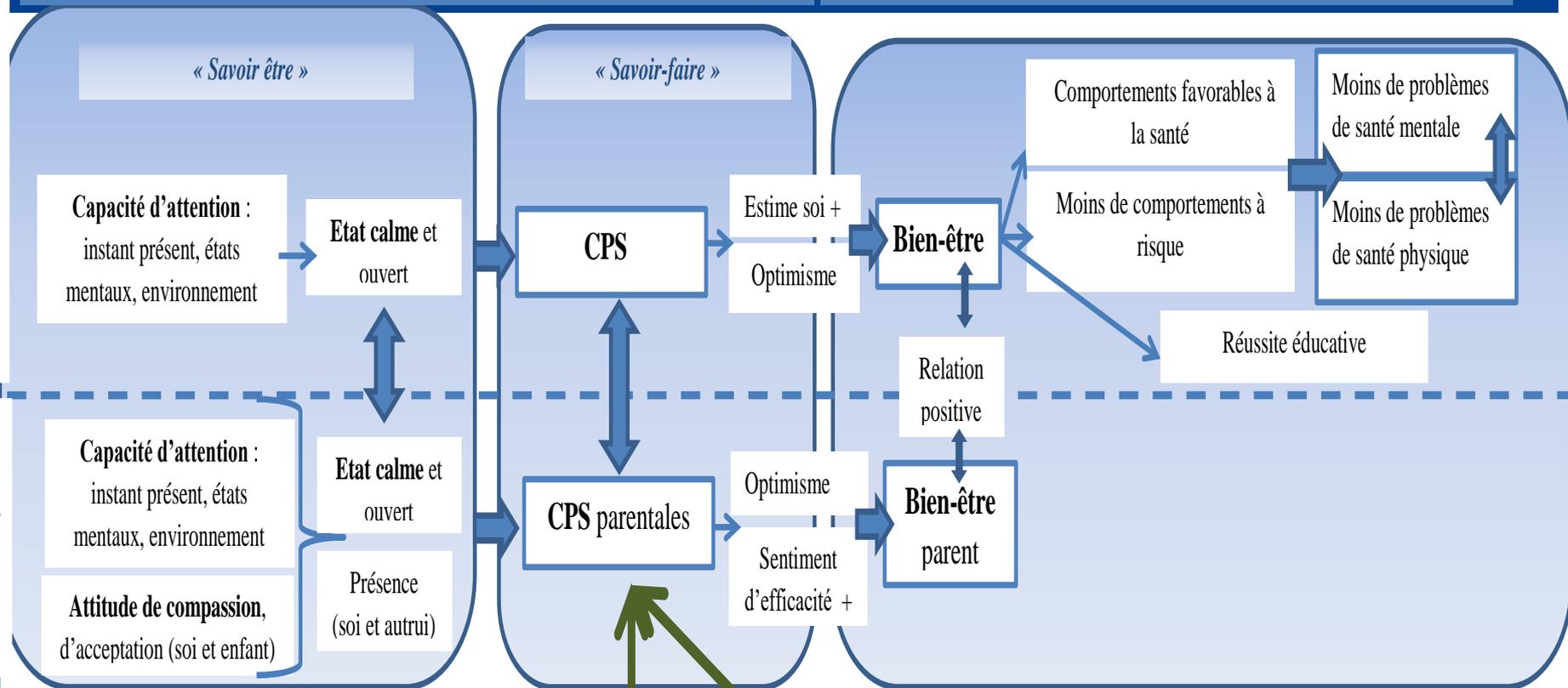
Lamboy B, Shankland R, Cardoso T. Pleine conscience et compétences psychosociales des enfants et des parents. In Introduction à la pleine conscience sous la direction de Estell Fall. Editions Dunod, Paris, 2016.

MODÉLISATION CPS ET MINDFULNESS

DETERMINANTS de SANTE

ETAT et PROBLEMES de SANTE

ENFANT
PARENT



Exercices Mindfulness classique	Développement des CPS	
	Exercices Mindfulness + Psychologie positive	Exercices CPS classiques
<p>Respiration consciente et profonde</p> <p>Attention consciente : sons, dégustation, sensations, pensées, émotions...</p> <p>Focalisation instant présent : rester calme et attentif</p>	<p>-Gestions des émotions : visualisation et focalisation sur les émotions positives, activités corporelles, littérature, musique...</p> <p>-Gestion des cognitions : pensées positives, intentions positives...</p> <p>-CPS relationnelles (empathie, gentillesse, gratitude...) : littérature jeunesse, actions positives...</p>	<p>-CPS émotionnelles : Devinémotion, comment je me sens, gérer son stress par des exercices psychocorporelles, 5 étapes pour gérer sa colère...</p> <p>-CPS cognitives : réfléchir avant d’agir, portrait chinois, mes qualités, ce qui m’influence, gaffe à la pub, savoir résoudre un problème...</p> <p>-CPS sociales : messages « je », écoute active, savoir dire non, savoir demander de l’aide, discipline positive, résoudre un problème sans perdant...</p>

LES INTERVENTIONS CPS FONDÉES
SUR LES DONNÉES PROBANTES
EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE
CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES

DEFINITION : PROGRAMMES CPS VALIDÉS

EVIDENCE-BASED SEL PROGRAM

- ✓ **Dénommé « program » en anglais : un cycle d'ateliers psychoéducatifs**
 - Chaque atelier aborde 1 (sous) CPS
 - Structuré : manuel (intervenant) et livret (participant)
 - Dans la durée : séance hebdomadaire de 1h à 2h, minimum 10 séances (pluriannuel pour les enfants)

- ✓ **« Validé »**
 - Intervention précise et formalisée: manuels pour les professionnels (intervention, implantation) et livrets pour les participants
 - Efficacité démontrée
 - Résultats + sur le problème ou l'état de santé
 - Démontrés par une recherche évaluative de qualité : Essai Contrôlé Randomisé (ECR) ou étude comparative quasi-expérimentale
 - Résultats répliqués dans une seconde étude (autre contexte)

✓ Effets finaux

- **Santé mentale** : moins de troubles affectifs et de comportement, meilleure santé mentale positive (bien-être)
- **Conduites à risque** : moins de consommation de substances (tabac, alcool, drogues), de violence, de harcèlement scolaire, des comportements sexuels à risque
- **Réussite éducative et professionnelle** : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion

✓ Effets intermédiaires sur les déterminants de la santé

- **Développement des CPS** : sociales, émotionnelles, cognitives
- **Meilleure estime de soi**
- **Meilleures relations** : soi, parents, école

CARACTÉRISTIQUES DES PROGRAMMES CPS VALIDÉS

- ✓ **Interventions Intensives et structurées**
- ✓ **Reproduction des conditions naturelles d'apprentissage des compétences (psychosociales) : expérience, observation, imitation**
- ✓ **Des méthodes pédagogiques interactives et expérientielles**
- ✓ **Des adultes qui manifestent les CPS** ⇔ processus de modeling
- ✓ **Des CPS choisies** en fonction du problème de santé :
 - Ex. addictions : refus, gestion stress...
 - Ex. santé sexuelle : négociation, affirmation, résolution problème
 - Ex. violence : empathie, gestion des émotions-colère

FACTEURS D'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS CPS (1)

✓ **Des interventions CPS validées (ou fondées sur les données probantes)**
= des ateliers formels structurés

+

- ✓ **Des pratiques informelles répétées** : pendant la journée, dans différents milieux (école, famille, communauté...)
- ✓ **Des interventions articulées** avec les autres interventions
- ✓ **Des adultes « modèles »** : incarnant les CPS
- ✓ **Education positive** : relations +, discipline +, soutien, coopération...
- ✓ **Environnement (scolaire) positif** : résolution de pb +, discipline +, prévention du harcèlement, activités favorisant les relations +...

✓ Des interventions bien implantées :

- **Développement des CPS des professionnels** : formation, co-animation, supervision, coaching, ...
- **Vision partagée** par toutes les parties prenantes
- **Articulation avec les interventions existantes**
- **Monitoring/évaluation**

UNE DOUBLE DÉFINITION DE L' EVIDENCE-BASED SOURCE DE CONFUSION

✓ DÉFINITION 1 : EVIDENCE-BASED PROGRAM

• *Evidence* = preuve (sens littéral)

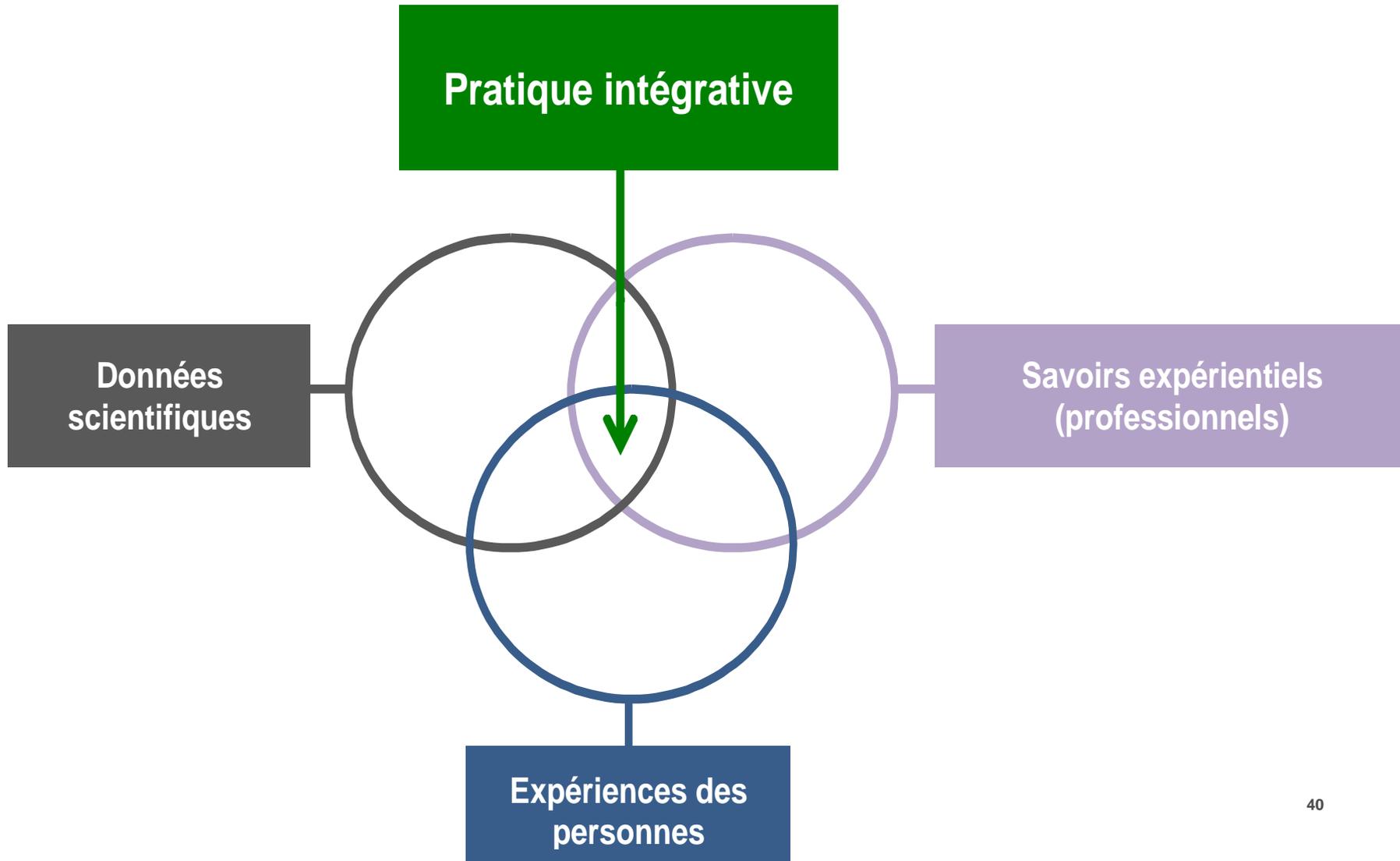
→ Intervention validée

➤ DÉFINITION 2 : EVIDENCE-BASED HEALTH PROMOTION

Evidence-Based = paradigme d'intervention (EBM)

→ Intervention construite selon le paradigme de l'EBM

REPRÉSENTATION DU PARADIGME DE *L'EVIDENCE-BASED* ...



2 TYPES D'INTERVENTIONS CPS FONDÉES SUR LES DONNÉES PROBANTES

1. UTILISATION D'UN « EVIDENCE-BASED PROGRAM »

- Mettre en œuvre un programme validé « clé en main »
- Conforme au format et au contenu du programme d'origine

2. CONSTRUCTION D'UNE INTERVENTION SELON LE PARADIGME DE L'EVIDENCE-BASED HEALTH PROMOTION

- Elaborer une « nouvelle » intervention CPS à partir de 3 types de connaissances/expériences :
 1. **des connaissances scientifiques (dont des programmes validés)**
 2. **des pratiques et de l'expertise professionnelle (contexte)**
 3. **de l'expérience de la population (contexte)**

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

beatrice.lamboiy@santepubliquefrance.fr