de la Santé (OMS), la définition actuellement
bien-être physique, psychologique et social".
qui vont le conduire à adopter des comportements
ou améliorer son état de santé.
facteurs de risque ou de vulnérabilité, encore dits
environnement familial délétère, des anomalies
génétiques, des évènements de vie stressants.
de protection, encore dits "salutogènes".
l'influence des facteurs pathogènes,
d'adaptation face à des situations difficiles,
sentir mieux armé face aux aléas de la vie.
l'estime de soi, les compétences psycho-
traits de personnalité.
c'est avoir une compréhension élargie
ces déterminants, qui constituent un tout et sont
bien-être et de maladie qu'ils provoquent.



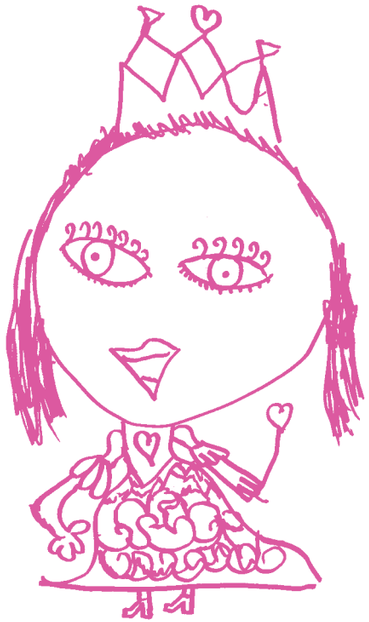
Bibliographie

- L'estime de soi, un passeport pour la vie,
  de Germain DUCLOS, éditions de l'Hôpital Sainte Justine à Montréal, 2000.
- Pour des enfants autonomes,
  Guide pratique à l'usage des parents,
  Jean MONTBOURQUETTE, éditions Novalis, 2004.
- Repères pour une attitude éducative :
  guide à l'usage de tous les parents,
  Association PHARE ENFANTS PARENTS (www.phare.org).
- La résilience, le réalisme de l'espérance,
  ouvrage collectif de la Fondation pour l'Enfance, éditions Erès, 2000.
- Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé,
  G-N.FISCHER et C.TARQUINIO, éditions Dunod, 2006.
- Le bonheur est toujours possible,
  Stephan VANISTENDAEL, Jacques LECOMTE, Bayard, 2000.
- Les vilains petits canards,
  Boris CYRULNIK, Odile Jacob, 2001.

Programmes pédagogiques

- Estime de soi et compétences sociales, pour les 8-12 ans
  (Beauregard, Boutard, Duclos, équipe de l'Hôpital Sainte-Justine, Montréal).
- Contes sur moi,
  programme de promotion des compétences sociales, évolutif de la maternelle au CE2, sous la direction du Dr Tremblay, Montréal.
- Vivre en semble dès la Maternelle,
  du Docteur Fortin (Lille), programme évolutif de la maternelle au CM2, validé dans l'éducation nationale en France.
- Synopsis, valorisation du bien-être
  et de l'estime de soi en collège,
  (Sous la direction du Dr Roehrig pour le CRES de Haute-Normandie).
- Libre comme l'air,
  outil d'éducation pour la santé, INPES.

Graphisme : Hacina Amara - www.hacinaamara.com - Dessins : Lou Amara



Facteurs de protection et santé

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
ALPES-MARITIMES

61, route Grenoble 06200 NICE
Tél : 04 93 18 80 78 - Fax : 04 93 29 81 55
www.codes06.org

Développée par l'Organisation Mondiale
admise de la santé est "un état de
Pour un individu, nombreux sont les déterminants
favorables à la santé, à maintenir
Parmi ces déterminants, on parle facilement des
pathogènes : le niveau socio-économique, un
physiques ou biologiques, des prédispositions
A l'opposé, on trouve les facteurs
Ils modulent, tempèrent ou dépassent
permettent au sujet d'envisager des stratégies
de trouver plus facilement des solutions, de se
Parmi ces facteurs de protection, on trouve
sociales, la résilience, certains
Agir en prévention, à tous les niveaux,
de l'état de santé de l'individu, intégrant au mieux
interdépendants dans les effets de



l'estime de soi

C'est la valeur positive qu'un individu se donne, le résultat d'une évaluation entre ses forces et ses faiblesses. Une bonne estime de soi est le fondement de notre équilibre personnel et social.
C'est William JAMES qui l'a définie dès 1890, comme le rapport entre nos succès et nos prétentions. Plus nous avons de succès, plus notre estime de soi augmente... à condition que nos prétentions ne soient pas trop élevées.
L'estime de soi s'enracine dans la qualité et la stabilité de la relation du petit enfant à ses proches, puis aux réactions de son entourage à sa présence et à ses actes. Ainsi il perçoit progressivement ses capacités, ses différences, son identité.
Plus tard, il confirme ou ajuste cette image qu'il a de lui-même en la confrontant aux remarques de ses pairs et d'autres adultes.
On dit aussi que l'estime de soi est un miroir social : "c'est la perception de soi construite par l'intériorisation de l'opinion d'autrui à notre égard".

Bonne estime de soi

- Respect de soi et des autres, être égal aux autres
- S'accepter tel qu'on est
- Élaborer ses opinions à partir de faits
- Assumer ses responsabilités
- S'affirmer sans blesser
- Avoir un but dans la vie
- Être + centré sur ses objectifs que sur soi
- Avoir de l'humour !

Faible estime de soi

- Sentiment d'incompétence
- Dévalorisation ou survalorisation
- Effacement ou agressivité
- Difficulté à parler de soi en termes positifs
- Généralisation des situations d'échec
- Tendance à attribuer ses échecs à des sources externes

Attitudes favorables pour valoriser l'estime de soi

- Être présent de façon chaleureuse, être à l'écoute
- Utiliser un langage positif et valorisant
- Souligner succès, forces, compétences, talents
- Favoriser l'expression des sentiments et des émotions
- Donner des responsabilités adaptées
- Faire participer, encourager les initiatives
- Encourager à faire des choix, à développer son autonomie
- Se donner et donner le droit à l'erreur

Il n'y a pas de "norme" dans l'estime de soi. On peut avoir une bonne estime de soi parce qu'on est banalement beau et intelligent...
On parvient au même résultat en étant souriant, adroit, sportif, curieux, solidaire, discret, fidèle, généreux, imaginatif, réfléchi, rassurant, rusé... La valorisation de l'estime de soi c'est regarder l'autre comme un être pétri de talents et de possibilités.
Et l'estime de soi évolue toute la vie...

Les compétences psychosociales

Savoir s'affirmer dans le respect des opinions des autres, gérer son stress, ses émotions, sont autant de "compétences psychosociales", parfois aussi appelées habiletés sociales.
Définies par la division santé mentale et prévention des toxicomanies de l'OMS, elles s'articulent avec les connaissances de l'individu pour l'aider à adopter des comportements favorables à la santé, pour l'aider à faire face aux petits défis du quotidien. Elles aident à ressentir davantage de sécurité intérieure.

L'OMS reconnaît dix compétences psychosociales, appariées deux à deux :

- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative
- savoir communiquer, développer des relations interpersonnelles harmonieuses
- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.

Les compétences psychosociales... se définissent comme "une stratégie, un système de connaissances et d'aptitudes qui permettra d'engendrer une action. C'est un ensemble de processus orientés vers une finalité, elles sont plus ou moins conscientes, volontaires et organisées... Elles sont l'art de bien conduire sa vie personnelle, professionnelle et sociale, l'art de se gérer soi-même avec efficacité".
On peut considérer les compétences psychosociales comme une "courroie de transmission" entre les connaissances d'un individu et la mise en place de comportements adaptés à ces connaissances. Elles augmentent la capacité des individus à transformer leurs connaissances en comportements spécifiques et positifs.

Résilience

La résilience est la capacité d'un individu à rebondir, à se construire, à poursuivre un développement normal malgré des conditions difficiles, à retrouver une existence positive malgré un traumatisme psychique.
C'est un processus complexe, l'effet d'une relation entre l'individu et son environnement.
Au sens large, la résilience concerne les ressources dont fait preuve une personne pour faire face aux épreuves habituelles de l'existence, ou même pour se prémunir contre la survenue de telles épreuves, par exemple en se maintenant en bonne santé.
Valoriser l'estime de soi et les compétences psychosociales d'une personne l'aide à développer sa résilience.

Traits de personnalité salutogènes

Certains traits de personnalité sont considérés comme "salutogènes" ou protecteurs.

Sentiment de contrôle

C'est le fait de croire que, grâce à nos capacités et nos actions, nous pouvons agir, au moins en partie, sur ce qui nous arrive, et que tout n'est pas sous le contrôle d'éléments extérieurs.

Auto-efficacité (Bandura)

"C'est la croyance en sa capacité à mobiliser les ressources nécessaires pour maîtriser certaines situations et y réussir".

Sens de la cohérence (Antonovsky)

L'individu "cohérent" perçoit les évènements extérieurs comme "compréhensibles", c'est-à-dire structurés, explicables, et "significatifs", c'est-à-dire chargées de sens pour lui. Il s'engage personnellement dans l'action et a besoin de comprendre ce qui lui arrive.

Selon l'auteur, ce système adaptatif se développe dans l'enfance et l'adolescence d'autant mieux qu'on a connu des expériences cohérentes : règles de vie stables, régulières, compréhensibles, qui nous responsabilisent et nous font nous intégrer socialement.