

MODULE SANTE

→ Problématique et justifications spécifiques au projet

CONSTATS NATIONAUX

En 2010, 96 % des 15-30 ans se déclarent en bonne santé¹. Pourtant, si les jeunes ont le sentiment d'être globalement en bonne santé, parmi les jeunes entre 15 et 24 ans entrés en classe de 6^{ème} en 1995 et interrogés en 2007 à l'âge de 23 ans, 44% d'entre eux répondent s'être sentis « souvent », « très souvent » ou « en permanence » fatigués et près d'un tiers d'entre eux (31%) « souvent », « très souvent » ou « en permanence » nerveux.

Selon le baromètre santé jeunes, les jeunes entre 15 et 30 ans sont près d'un sur dix (9%) à avoir connu un épisode dépressif caractérisé en 2010. Ils sont 7% à déclarer à avoir eu recours à un professionnel de santé mentale dans l'année.

Un jeune sur dix déclare avoir suivi une psychothérapie au cours de sa vie. Le recours aux psychotropes demeure élevé chez les jeunes puisque plus d'un cinquième (22%) ont déjà consommé des médicaments tels que des somnifères, des tranquillisants ou des antidépresseurs. Ce constat est plus marqué chez les filles (27%) que les garçons (17%).

D'après le rapport de santé publique² et le baromètre santé jeune, les jeunes ont une bonne santé physique mais présentent des fragilités psychiques.

CONSTATS REGIONAUX

Diagnostic santé jeunes – ORS - 2013

Les jeunes en insertion en Languedoc-Roussillon sont identifiés comme faisant partie des populations les plus en difficulté. Ce constat s'appuie sur les données du CREAM-ORS³:

- 67,2% des jeunes suivis en MLI sont précaires (selon le score individuel de fragilité sociale Epices) ;
- Leur santé perçue est beaucoup plus mauvaise que celle des autres jeunes français de même âge ;
- 41% d'entre eux estiment avoir de mauvaises capacités à faire face aux difficultés ;
- 9,6% de ces jeunes ont pensé au suicide lors des 12 derniers mois et 11,1% ont déjà attenté à leur vie;
- 30% des jeunes suivis en mission locale ont fumé au moins une fois du cannabis dans le mois ; 17,8% déclarent consommer des antidépresseurs ; 34% fument plus de cinq cigarettes par jour et 43% à avoir consommé excessivement de l'alcool récemment (+3,6 points par rapport à 2007).
- 31,2% des jeunes n'utilisent pas de moyens de contraception de manière systématique ;

¹ Santé des 15-30 ans : Comment se portent et se comportent les jeunes ? Baromètre santé jeunes 2010, INPES, dossier de presse juin 2013

² L'état de santé de la population en France, Suivi des objectifs annexés à la loi de santé publique, Les jeunes, leur rapport à la santé et leur état de santé, Rapport 2009-2010

³ Etude sur la santé des 15-25 ans en région Languedoc-Roussillon, une comparaison par sexe, public et niveaux de qualification : situation 2012-2013 et évolutions 2007-2012, juin 2013, CREAM-ORS

- 33% ont été dans la situation de ne pas pouvoir manger à leur faim au cours des douze derniers mois. 15.8% (15.1% en 2007) des jeunes filles et 6.1% (7.6 en 2007) des hommes sont trop maigres.
- 32% d'entre eux déclarent avoir été auteur de violence physique, 38% avoir été victime de violence.

Selon le diagnostic réalisé par l'Observatoire régional de la santé Languedoc-Roussillon en 2010, presque un tiers de ces jeunes (31,7%) n'ont pas de complémentaire santé.

CONSTAT DE TERRAIN

Problématiques

Les jeunes en insertion que nous rencontrons vivent différentes problématiques. Nos observations rejoignent les résultats de l'enquête réalisée par l'ORS dans le sens où nous constatons qu'un des principaux éléments est la précarité dans laquelle se trouvent ces jeunes :

- Certains jeunes n'ont pas de logements et vivent en foyer.
- La plupart ont une histoire familiale très complexe.
- Certains ne maîtrisent pas la langue française.
- Globalement, les jeunes ont des lacunes en termes d'appropriation des codes du langage institutionnel, notamment celui utilisé dans l'univers professionnel.
- Nous observons des troubles du comportement (hyperactivité, violence intérieure difficile à contrôler, etc.) voire parfois des déficiences cognitives importantes, handicapant ces jeunes.
- Certains doivent gérer, en plus de leur formation, une relation éducative liée à leur nouvelle parentalité ; ce sont essentiellement des jeunes femmes en situation monoparentale qui s'occupent de l'éducation d'un ou de plusieurs enfants.

Leur situation personnelle et professionnelle favorise le développement du mal-être, et les rend plus vulnérables aux prises de risques (alimentaires, sexuelles, prises de produits, violences ou soumission, etc.) mais surtout aux difficultés relationnelles, appauvrissant les ressources environnementales dont il pourrait disposer.

Les compétences psychosociales

Leurs préoccupations professionnelles occupant une place centrale, la santé est souvent reléguée au second plan et fragilisée en de nombreux aspects. Or c'est justement une réflexion sur leur santé et leurs compétences qui peut leur permettre de s'épanouir dans le monde professionnel. La suite logique d'une analyse sur le mal-être et le bien-être est la prise de conscience des compétences psychosociales. Par un processus introspectif puis entre pairs, les jeunes peuvent repérer leurs acquis et leurs manques, dans l'objectif d'un développement de ressources supplémentaires.

Les difficultés qu'ils rencontrent sont souvent renforcées par un manque de compétences psychosociales. Les jeunes ont parfois des difficultés à se positionner, à choisir et à assumer les conséquences d'une décision. Un des obstacles à leur bien-être est également la façon dont ils appréhendent le conflit : le conflit est un processus dynamique nécessaire et constructif mais il est chargé d'émotions qui peuvent être difficiles à gérer et faire dégénérer le conflit, amenant à une situation de rupture voire de violence. Il est donc important de savoir prendre en compte les émotions, les accepter et être capable d'adopter des réactions adéquates à celles-ci.

Les comportements à risques sont corrélés avec le manque de confiance et d'estime de soi. Or nous constatons une réelle carence en termes d'estime de soi. Ce déficit d'estime se manifeste soit par un repli sur soi (retrait), soit par des attitudes de survalorisation

défensive (extraversion), comportements souvent inappropriés au contexte dans lequel ils se trouvent.

Connaître ses capacités, ses désirs et ses points forts constituent des ressources sur lesquelles s'appuyer en cas de situations délicates. Les jeunes méconnaissent leurs compétences ou les minimisent. Ce phénomène est accentué par un sentiment d'infériorité résultant de leur parcours différents et des difficultés qu'ils ont rencontrées. Or la connaissance de soi est un élément important pour une bonne estime de soi et une bonne santé perçue. Elle influence aussi une autre compétence qui est celle de savoir s'affirmer. S'affirmer nécessite d'apprendre à parler de ses sentiments et de ses besoins sans anxiété excessive, tout en respectant ce que pensent, veulent et ressentent les autres, et sans redouter la confrontation.

Ces compétences psychosociales sont interdépendantes, l'évolution de l'une ayant un impact sur les autres. Ainsi le développement d'aptitudes intra-personnelles va avoir des effets sur d'autres compétences, telle que de l'amélioration des relations avec les autres, associée à une plus grande capacité d'empathie et une meilleure communication.

Les séances autour du bien-être, du mal-être et des compétences psychosociales reposent sur le développement de l'esprit critique, compétence qui vise à acquérir des aptitudes de questionnement, de remises en question et de réflexion personnelle, éléments indispensables à un réel empowerment.

Toutes ses compétences sont transversales et représentent des outils pouvant être mobilisés dans tous les domaines de la vie, non seulement professionnel mais aussi affective, contribuant au bien-être global.

→ **Bénéficiaires du projet** (personnes **directement** concernées par une ou des actions)

Type de public : **Jeunes** **Professionnels** Parents

► Pour le public jeune, préciser :

Jeunes en insertion

- Apprentis
- Lycéens (enseignement général)
- Lycéens (enseignement professionnel)
- Lycéens (enseignement agricole)

Autre : ...ER2C.....

► Tranche d'âge des jeunes :

- <15 ans
- 15 à 17 ans inclus
- 18 à 25 ans inclus**
- > 25 ans

► Pour les autres publics, préciser :

Conseillers en insertion
 Parents

Enseignants
 Formateurs

Animateurs
 Travailleurs sociaux,
Professionnels de santé
 Bénévoles
 Autre :

→ **Thématique principale du projet :**

□ **les addictions** : représentations, prise de conscience des risques et des comportements à risque, accompagnement vers le soin ;

□ **la vie affective et sexuelle** : représentations, relations de genre, échanges sur la vie amoureuse, réponse aux questions sur la contraception et les infections sexuellement transmissibles et connaissance des lieux favorisant l'accès à la contraception (centres de planification, infirmières scolaires, pharmacie) ;

☒ **le bien être : renforcement de l'estime de soi, de la confiance dans l'avenir et du lien social, amélioration de la qualité de la relation familiale, relations à la violence, connaissance des points accueil écoute jeunes.**

→ **Objectifs du projet :**

Objectif général :

- ☒ Favoriser l'épanouissement des jeunes ;
- ☒ Permettre aux jeunes d'échanger entre pairs et avec les adultes ;
- ☒ Permettre aux jeunes de faire des choix favorables à leur santé.

DESCRIPTIF DE L'ACTION AUPRES DES JEUNES

Les trois séances des modules santé ont été repensées et harmonisées entre les opérateurs retenus : Codes 30- Codes34-48 – Holisme – Ireps Occitanie.

SEANCE 1

Objectif 1 : Mieux se connaître et s'accepter

Objectif 2 : Savoir reconnaître et nommer ses émotions, ses impressions

Objectif 3 : Identifier des solutions pour lutter contre le stress

Notions abordées : Bien-être, bonheur / santé / émotions / plaisir / compétences psychosociales

Compétences psychosociales développées : Avoir une pensée critique / savoir gérer ses émotions / avoir conscience de soi et des autres

Méthode :

- Réflexion sur le bien-être - santé selon une approche globale
 - o Prise en compte des aspects physiques, psychiques, sociaux et environnementaux
 - o Introduction aux compétences psychosociales
 - o Outils : power point / débat / photolangage
- Travail sur les émotions et leur reconnaissance
 - o Comprendre la mécanique des émotions et percevoir que l'expérience de prise de plaisir sans risque est un dispositif informel indispensable au renforcement de son capital bien-être
 - o Outils : power point / débat / émotions ressenties dans une journée à partir de déplacements dans l'espace
- Travail de gestion du stress lié au corps
 - o Outil : mallette cocooning / relaxation, respiration, Qi gong / outil D-stress

SEANCE 2

Objectif 1 : Apprendre à communiquer efficacement

Objectif 2 : Identifier des solutions pour lutter contre le stress

Notions abordées : La communication non-violente / Observation des faits /émotions liées à l'insatisfaction / Identification des besoins / Formulation d'une demande

Compétences psychosociales abordées : Savoir gérer son stress et ses émotions / avoir une pensée créative / développer l'affirmation de soi / savoir communiquer efficacement / être habile dans ses relations interpersonnelles

Méthode :

- Réflexion sur la communication non violente et la coopération.
 - o Ecouter et exprimer ses émotions, observer ses comportements, évaluer ses propres difficultés
 - o Outil : power point / débat / extraits de films
- Les 4 étapes de la communication non-violente :
 - o L'observation des faits
 - o Quelle émotion j'associe ?
 - o Quel besoin j'identifie ?
 - o Quelle est ma demande ?
 - o Outils : activités, histoires, mises en situations
- Travail de gestion du stress lié à l'esprit
 - o Outil : relaxation, respiration

SEANCE 3

Objectif 1 : Savoir identifier les compétences psychosociales

Objectif 2 : Renforcer l'estime de soi par la reconnaissance de ses compétences et activer des leviers de changements par l'identification de celles à renforcer

Objectif 2 : Identifier des solutions pour lutter contre le stress

Notions abordées : Compétences psychosociales, bien-être, leviers de changement

Compétences psychosociales abordées : L'ensemble des carte CPS, notamment se connaître et s'accepter / savoir résoudre des problèmes / avoir une pensée créative/ avoir une pensée critique / avoir de l'empathie / savoir prendre une décision

Méthode :

- Analyse de situations de communication conflictuelles
 - o Conflit dans le cadre amical
 - o Conflit dans le cadre professionnel
 - o Outils : saynètes
- Recherche de solutions
 - o Recherche des compétences psychosociales mobilisées pour la résolution des situations de communication conflictuelles
 - o Outil : 10 cartes reprenant les compétences psychosociales
- Auto-diagnostic de 2 compétences psychosociales fortes et d'1 à renforcer et recherche collective de solutions adaptées
 - o Outil : fiches personnelles, débat
- Travail de gestion du stress lié à l'environnement social
 - o Renforcement de l'estime de soi par le partage de compliments

- Outil : Exercice de la pelote de laine

Bilan des 3 séances et remise d'un mémo des compétences psychosociales complétées par des conseils d'utilisations.

DESCRIPTIF DE L'ACTION AUPRES DES PROFESSIONNELS

Les professionnels encadrant les jeunes (formateurs), de par leur présence et leur participation lors des ateliers et leur participation, vont pouvoir bénéficier des mêmes apports d'informations et réflexions que les jeunes. Un mémo à la fin des séances leur est également remis. Cette participation aux modules santé les sensibilise à la thématique et un développement de leurs compétences dans l'accompagnement des jeunes du côté de la dimension santé.

→ Evaluation

◆ Evaluation de l'activité et du processus

▪	Critères d'évaluation (ce que vous allez chercher à mesurer)	Outils d'évaluation (questionnaires, entretiens, etc.)
Description de l'activité	Nombre de jeunes participants Nombre de séances avec les jeunes Nombre de garçons Nombre de filles Profil des jeunes Territoire de l'action Nombre de partenaires ayant participé au suivi de l'action Nombre de réunions menées avec les partenaires Thèmes abordés avec les jeunes Thèmes abordés avec les partenaires	Questionnaires Fiches de suivi d'action
Description du processus	Adaptation des activités au public Prise en compte de la santé selon une approche globale Cohérence objectifs/valeurs Cohérence objectifs/méthodes Cohérence activités/ressources Légitimité des intervenants Adaptation des activités aux attentes de la population Qualité de la communication entre les acteurs Cohérence entre les acteurs Satisfaction Respect du déroulement	Guide d'autoévaluation de la qualité des actions en promotion de la santé (INPES) Réunions d'équipe Réunions avec les partenaires Questionnaires

♦ **Evaluation des résultats**

Objectifs spécifiques à destination des jeunes et de leur entourage	Principaux critères d'évaluation des résultats	Outils d'évaluation (questionnaires, entretiens, etc.)
<p>1.-Apprendre à mieux se connaître, à identifier si on va bien ou mal</p> <p>-Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi</p> <p>-Développer la capacité à exprimer son ressenti, son vécu ou son point de vue</p> <p>2.-Développer la capacité à écouter l'autre, à respecter sa parole et ses choix</p> <p>-Améliorer la qualité des relations entre jeunes, et entre jeunes et adultes</p> <p>3.-Développer les compétences à repérer ses comportements à risque</p> <p>-Développer les compétences à faire son propre choix et à l'affirmer</p>	<p>Nombre de jeunes déclarant :</p> <p>-avoir le sentiment de mieux se connaître et identifiant mieux leur état</p> <p>-avoir le sentiment d'une meilleure estime de soi et une meilleure confiance en soi</p> <p>-avoir développé leur capacité d'écoute de l'autre</p> <p>-avoir le sentiment d'une meilleure relation avec l'autre</p> <p>-avoir développé l'affirmation de soi, l'esprit critique, la connaissance de ses limites, et l'élaboration de sa propre solution</p>	<p>Questionnaires</p> <p>Fiche d'observation</p> <p>Dialogues pendant les séances</p>

Objectifs spécifiques à destination des professionnels	Principaux critères d'évaluation des résultats	Outils d'évaluation (questionnaires, entretiens, etc.)
<p>1.Développer les compétences des formateurs à renforcer les compétences psychosociales, l'estime de soi et la confiance en soi</p> <p>2.Développer les compétences des formateurs à accueillir, écouter et respecter les paroles et points de vue des jeunes</p> <p>3.Développer les compétences des formateurs à améliorer la qualité des relations entre jeunes et avec les adultes</p> <p>4.Développer les connaissances des formateurs sur la santé des jeunes</p> <p>5.Développer les compétences des formateurs à aider les jeunes à faire leurs propres choix</p>	<p>Nombre de formateurs déclarant :</p> <p>-avoir le sentiment de meilleures compétences dans le renforcement des compétences psychosociales des jeunes</p> <p>-avoir de meilleures compétences dans l'écoute des jeunes</p> <p>-avoir de meilleures relations avec les jeunes et observé de meilleures relations entre jeunes</p> <p>-avoir de meilleures connaissances sur la santé des jeunes</p> <p>-avoir de meilleures compétences pour encourager l'affirmation de soi des jeunes</p>	<p>Questionnaires</p> <p>Réunions</p>