

PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ PAR DES INTERVENTIONS EFFICACES CPS ET MINDFULNESS

ETAT DES CONNAISSANCES

LES RENCONTRES DE SPF, 8 JUIN 2016

BEATRICE LAMBOY, *PHD*, SANTE PUBLIQUE FRANCE-UNIVERSITE DE SAVOIE

REBECCA SHANKLAND, *PHD*, MAÎTRE DE CONFÉRENCES, UNIVERSITE GRENOBLE ALPES

THIERRY CARDOSO, MD, *PHD*, INSTRUCTEUR DE MINDFULNESS, SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

DÉROULEMENT DE L'ATELIER



ENTRAÎNEMENT A ÊTRE SIMPLEMENT PRÉSENT

DIRIGER NOTRE ATTENTION ET LA MAINTENIR DU MIEUX QUE L'ON PEUT

QUAND NOUS SOMMES DISTRAITS, RAMENONS NOTRE ATTENTION AVEC DOUCEUR, SANS AUTRE COMMENTAIRE

EXPÉRIENCES DE MICROPRATIQUES TOUT AU LONG DE L'ATELIER

DEBRIEFING À LA FIN

PARTIE 1 : RAPPEL SUR LES INTERVENTIONS CPS EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

DE QUOI PARLE-T-ON ?
POURQUOI UN TEL INTÉRÊT ?

UNE DÉFINITION CPS QUI ÉVOLUE

- **Définition d'origine (OMS, 1993) : 10 CPS (5 binômes)**

1. savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions ;
2. avoir une pensée créative / avoir une pensée critique ;
3. savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles ;
4. avoir conscience de soi / avoir de l'empathie ;
5. savoir réguler ses émotions / savoir gérer son stress.

- **Depuis les années 2000**

- **une aptitude psychosociale générale (OMS 1997) :** *« la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. »*
- **regroupant 3 types de CPS (OMS, 2001, 2003) :** compétences sociales, émotionnelles et cognitives
- **comprenant de nombreuses CPS et sous CPS**

LES CPS DE L'OMS (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.		

- **Santé publique (promotion de la santé)**
 - **Anglais** : life skills, psychosocial competence (OMS)
 - **Français** : compétences psychosociales
- **Education (et psychoéducation)**
 - **Anglais** : social and emotional competences (learning) (SEL, CASEL)
 - **Français** : (compétences psychosociales) → compétences sociales et civiques (EN)
- **Psychologie**
 - **Pas d'approche globale** (c'est l'objet même de la psychologie !?)
- **Santé publique (prévention)**
 - **Anglais** : récemment : social and emotional program (SEP)

- **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 définie** : 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

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

EFFETS DES INTERVENTIONS CPS ENFANTS ET PARENTS VALIDÉES (DES CENTAINES DE PROGRAMMES)



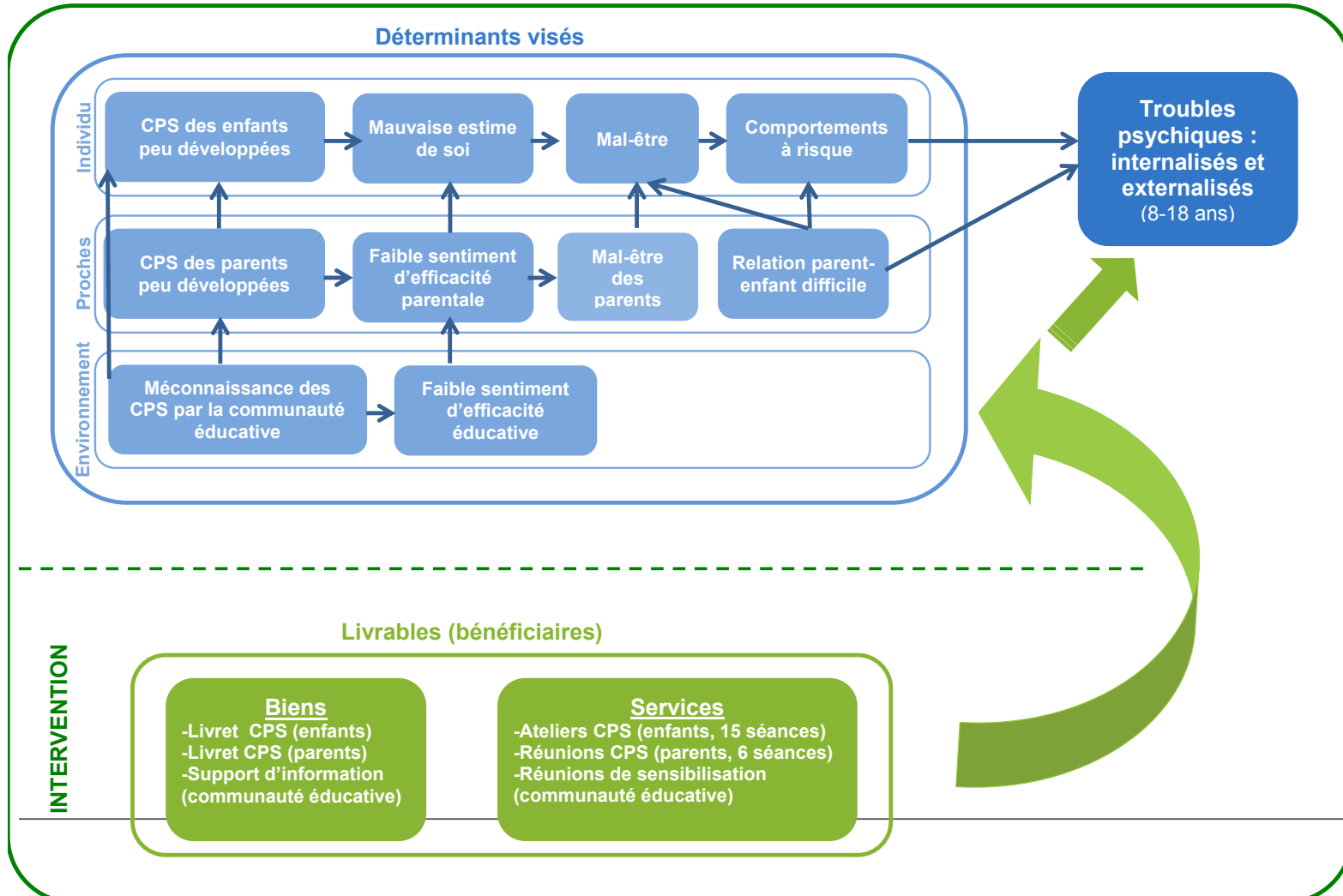
- **Effets finaux**

- **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** : meilleurs résultats, moins d'échec scolaire, meilleurs diplômes, meilleure insertion

- **Effets intermédiaires sur les déterminants de la santé et de la réussite éducative**

- Développement des CPS (sociales, émotionnels, cognitives) et estime de soi
- Meilleures relations : soi, parents, école

EXEMPLE DE MODÉLISATION D'INTERVENTION CPS



FACTEURS D'EFFICACITÉ DES INTERVENTIONS CPS

• Des interventions CPS validées

- Des ateliers formels structurés
- Des pratiques informelles répétées : pendant la journée, dans différents milieux (école, famille, communauté...)
- **Des interventions articulées avec les autres déterminants CPS**
- Des adultes « modèles » : incarnant les CPS
- Pédagogie ou éducation 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, coaching, ...
- Vision partagée par toutes les parties prenantes
- Articulation avec les interventions existantes
- Monitoring

PARTIE 2 : MINDFULNESS PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE

SYNTHÈSE DE LITTÉRATURE ET LIEN AVEC LES CPS

QU'EST-CE QUE LA MINDFULNESS ?

FOCALISATION DE L'ATTENTION CARACTÉRISÉE PAR 2 PARAMÈTRES ESSENTIELS :

1. L'autorégulation de l'attention avec choix de cibler l'instant présent
 2. Orientation de l'attention marquée par la curiosité, l'ouverture et l'acceptation (accueil)
(Bishop et al., 2004)
- Présence attentive => contrecarre tendance au vagabondage mental, ruminations, anticipations anxieuses (facteurs de risque troubles anxieux, dépressifs, attentionnels)
 - Curiosité + ouverture = non-jugement, découverte, décentration => contrecarre tendance au dogmatisme, à l'autocritique (facteurs de risque difficultés relationnelles, dépression)
 - Acceptation ≠ résignation : posture active dans l'acceptation => accueillir pour agir de manière pertinente au regard de l'objectif visé

POURQUOI LA MINDFULNESS ?

Caractéristiques permettant de faire face à :

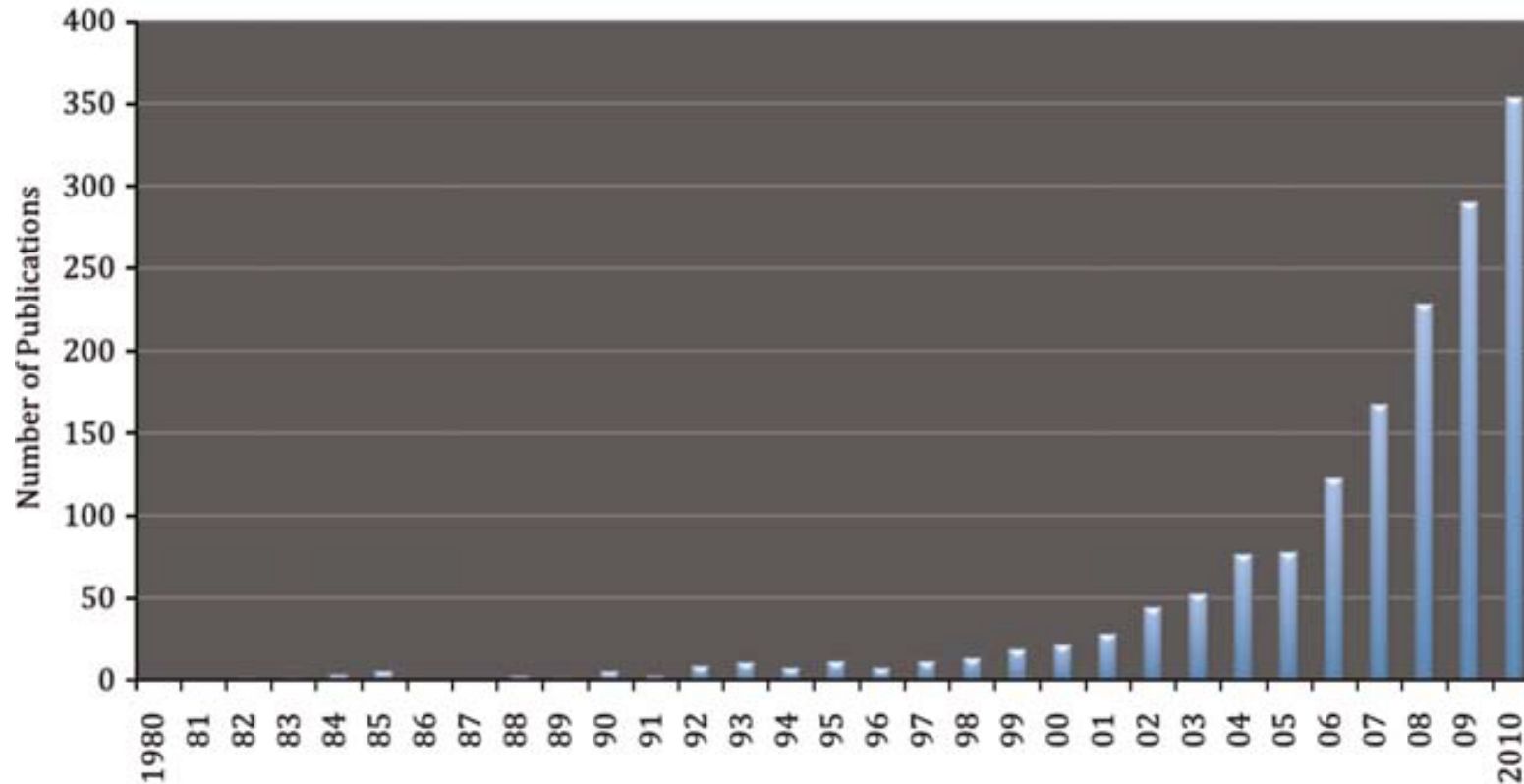
- Augmentation constante des stimulations extérieures
- Tendance au mode multitâche
- Tendance automatique à la rumination et l'anticipation anxieuse plus l'on avance en âge

Car :

- Vagabondage mental (53% du temps, Killingsworth & Gilbert, 2010) = source de mal-être et de difficultés scolaires
- Multitâche = source d'erreur, de stress et d'épuisement (20% d'erreurs en plus, Mark, Gonzalez, & Harris, 2005 ; Aron & Petit, 1997)

LA MINDFULNESS : UN CHAMP DE RECHERCHE EN PLEINE EXPANSION

Mindfulness publications by year, 1980 - 2010



1337 articles
en 2015

Williams & Kabat-Zinn (2011)

- Augmentation des comportements de santé
- Meilleure gestion de la douleur
- Amélioration du fonctionnement immunitaire
- Réduction des conséquences physiologiques du stress

(e.g., Heeren & Philippot, 2010)

- Prévention des rechutes dépressives et addictives
- Réduction du stress, de l'anxiété, des TOC
- Amélioration du bien-être subjectif et psychologique

(e.g., Teasdale et al., 2002)

- Couples, parents/enfants, amis (e.g., Jones et al., 2011)
- Empathie : dimension émotionnelle, cognitive et comportementale
- Compassion : motivation à soulager la souffrance d'autrui
(McCall et al., 2014)
- Comportements prosociaux (e.g. Wallmark et al., 2012)

50% groupe Mindfulness vs.
< 20% groupe contrôle



EFFETS DE LA MINDFULNESS SUR LE FONCTIONNEMENT COGNITIF

Améliore les fonctions exécutives :

- Améliore la concentration et la mémoire de travail
- Augmente les performances au travail
- Améliore la capacité à prendre des décisions

(e.g., Heeren, Van Broeck, & Philippot, 2009)

COMMENT EXPLIQUER CES EFFETS ?

Principaux mécanismes étudiés (Hölzel et al., 2011) :

1. Conscience intéroceptive (améliore comportements de santé et gestion du stress)
2. Autorégulation attentionnelle (améliore performances et flexibilité cognitive)
3. Autorégulation émotionnelle (non-réactivité, acceptation et non-jugement = diminue l'impulsivité, les ruminations, améliore relations)
4. Changement de perspective (défusion cognitive et décentration = créativité, résolution de problèmes, empathie, compassion)
5. Bienveillance envers soi (auto-compassion, Neff, 2003 ; = facteur protecteur santé mentale, améliore régulation émotions + augmente conduites prosociales)

L'EXEMPLE DE LA FUSION PENSÉE-FORME



Shafran, Teachman, Kerry, & Rachman, 1999

PROGRAMMES :

MINDFULNESS IN SCHOOLS PROJECT (300 ÉTABLISSEMENTS EN ANGLETERRE)

LEARNING TO BREATHE, MIND-UP, INNER KIDS (USA)...

MINDFULNESS MATTERS (L'ATTENTION ÇA MARCHE), MINDFUL-UP (EN FRANCE)

EFFETS :

- **CLIMAT DE CLASSE**
- **APPRENTISSAGES**
- **BIEN-ÊTRE**
- **MOTIVATION SCOLAIRE**

PARTIE 3 : LES INTERVENTIONS CPS
ET MINDFULNESS
EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE
CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES

SYNTHÈSE DE LITTÉRATURE ET MODÉLISATION

- **152 références** : articles scientifiques et thèses (population 0-25 ans)
- **Majorité des études** : CPS comme effet des interventions Mindfulness
- **5 programmes intégrant les CPS et la Mindfulness**
 - **Récents** : 3 études publiées en 2015
 - **Cibles** : enfants (3), parents et enfants (1) , enseignants (1)
- **3 types de programmes CPS et Mindfulness**
 - Des programmes CPS + quelques exercices de Mindfulness
 - Des programmes Mindfulness avec des exercices visant à développer les CPS
 - Des programmes intégrant des activités CPS et des activités Mindfulness

3 PROGRAMMES PROMETTEURS ENFANTS

- **2 programmes Mindfulness visant le développement des CPS en milieu scolaire**
 - **Programme « *Kindness Curriculum* » pour les enfants (4-5 ans)**
 - **10 heures d'ateliers (12 semaines)** par des intervenants de Mindfulness
 - **Supports** : littérature jeunesse, musique et activités corporelles
 - **Etude évaluative** : ECR sur 68 enfants (2 groupes comparés)
 - **Effets +** : apprentissage, développement social et émotionnel, et physique
 - **Programme « *Mindfulness Education* » pour les jeunes (9-14 ans)**
 - **10 semaines (enseignants)** : ateliers (45mn) + exercices en classe et à la maison
 - **Contenu** : exercices de mindfulness et psychologie positive
 - **Etude évaluative** : ECR sur 246 jeunes (2 groupes comparés)
 - **Effets** : compétences sociales, optimisme, conscience de soi
- **1 programme intégrant CPS et Mindfulness : programme Mindup (9-11 ans)**
 - **12 ateliers (45mn) + exercices** en classe, à l'école, à la maison
 - **Contenu** : exercices de mindfulness, psychologie positive, programme CPS
 - **Etude évaluative** : 100 enfants (2 groupes comparés)
 - **Effets** : CPS (empathie, gestion émotions, stress), comportements prosociaux, agressivité, rapport à l'école, apprentissages...

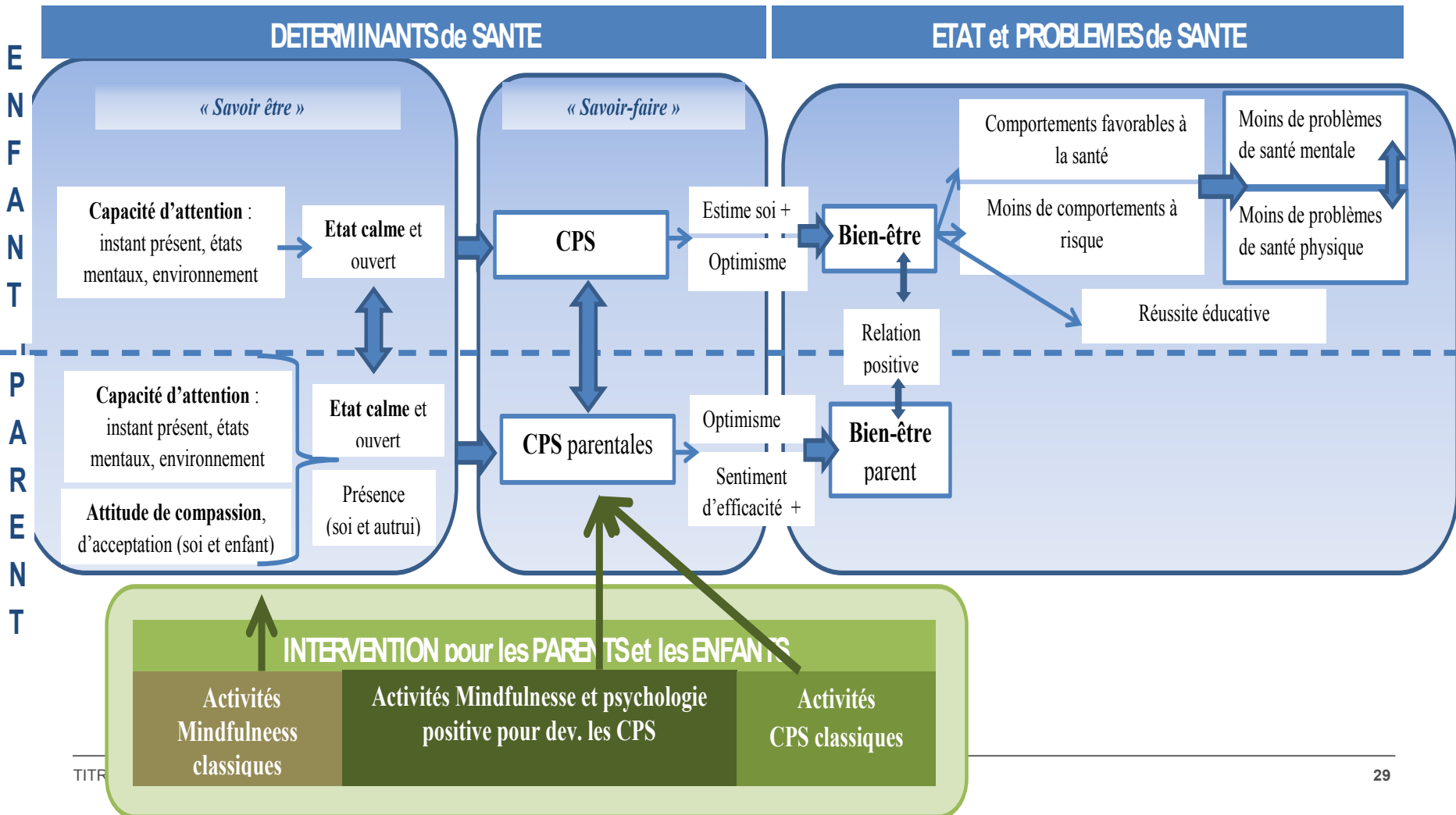
1 PROGRAMME PROMETTEUR FAMILLE

- **1 programme CPS (validé) + exercices de Mindfulness : *Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program (MSFP)***
 - **SFP (10-14)** : même format (7 ateliers hebdomadaires de 2hrs) et contenu
 - **Ajouts d'exercices de Mindfulness** : présentation du modèle *Mindful Parenting*, exercices de respiration consciente, acceptation et non-jugement, compassion et bienveillance...
 - **Etude évaluative** : ECR sur 432 familles (3 groupes comparés)
 - **Effets + SFP et MSFP** : compétences parentales, relations parent-enfant...
 - **Effets + MSFP** : bien-être du parent, régulation des comportements de l'enfant

1 PROGRAMME PROMETTEUR ENSEIGNANTS

- **1 PROGRAMME INTÉGRANT CPS ET MINDFULNESS : CULTIVATING AWARENESS AND RESILIENCE IN EDUCATION FOR TEACHERS (CARE)**
 - **Formation 30 heures (5 jours sur 5 semaines)** : enseignement, exercices, supervision
 - **Supports** : manuel, livret, CD
 - **Contenu** : Compétences émotionnelles, gestion du stress, compassion (soi et autrui), exercices Mindfulness
 - **Etude évaluative** : ECR sur 50 enseignants EN
 - **Effets +** : bien-être, sentiment d'efficacité professionnelle, réduction stress et épuisement professionnel...

MODÉLISATION D'INTERVENTION CPS ET MINDFULNESS



MODÉLISATION D'INTERVENTION CPS ET MINDFULNESS (SUITE)

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>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

[Béatrice.LAMBOY@santepubliquefrance.fr](mailto:Beatrice.LAMBOY@santepubliquefrance.fr)
rebecca.shankland@univ-grenoble-alpes.fr
Thierry.CARDOSO@santepubliquefrance.fr