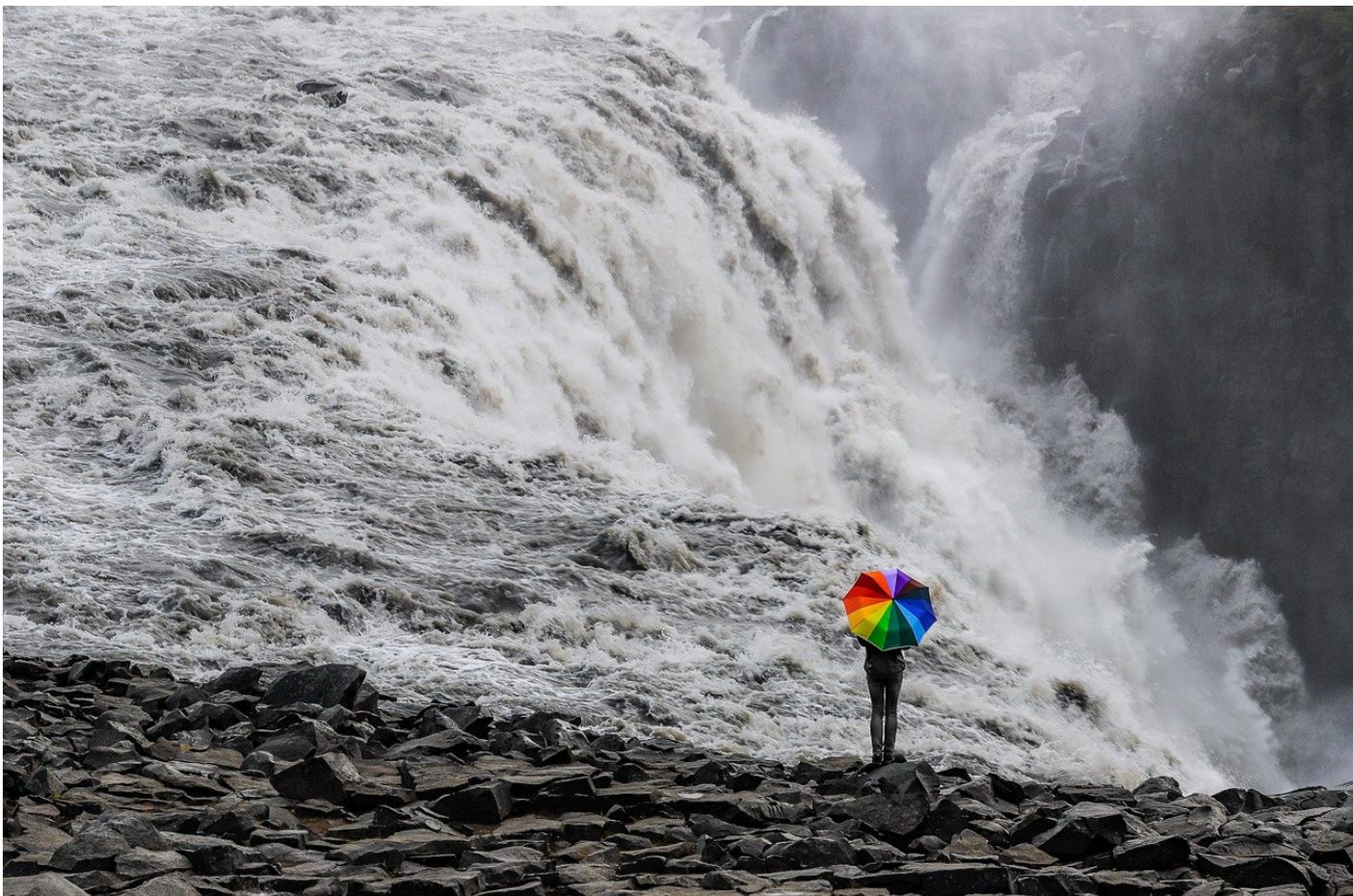


# « Promouvoir sa santé mentale et celle des publics dans le contexte de la crise sanitaire »

## Dossier thématique

2021



Comité départemental d'éducation et de promotion de la santé des Bouches-du-Rhône  
83, la Canebière, 13001 MARSEILLE – Tel : 04 91 81 68 49

Site Internet : <http://www.codeps13.org/> - E-mail : [contact@codeps13.org](mailto:contact@codeps13.org)

Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régional d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca



Ce dossier thématique a été élaboré à l'occasion de la formation sur la « promotion de la santé mentale et celle des publics, dans le contexte de crise sanitaire », co-construite par le CoDEPS 13 et l'EPE13.

## **Il a pour objectif de fournir aux participants un complément d'informations relatives à la thématique de la formation**

Il est structuré en 3 parties :

· Une sitographie	p.5
· Des propositions de définitions	p.6
· Une sélection bibliographique	p.8
Santé mentale : généralités	p.8
Santé mentale et Covid-19	p.10
Troubles psychiques	p.12
Promotion de la santé mentale	p.13
Compétences psychosociales	p.15
Emotions	p.16
Communiquer	p.16
Techniques d'animation	p.17

Les documents retenus ne visent pas à rendre compte de l'exhaustivité de la thématique. Ils ont été sélectionnés selon les critères suivants : pertinence par rapport au contenu du programme ; ouvrages, ou auteurs admis par les professionnels de l'éducation pour la santé comme faisant référence dans leur domaine de compétence ; accessibilité de l'information, fraîcheur de l'information. Les références proposées sont classées par date de la plus récente à la plus ancienne.

*Pour des raisons d'accessibilité, les références disponibles au CoDEPS13 et au CRES PACA ont été privilégiées dans cette sélection.*

Toutes les références sont intégrées dans le catalogue collectif BIB-BOP, spécialisé en éducation et promotion de la santé.



<http://bib-bop.org/>

Ce dossier a été co-réalisé par Gaëlle Lhours, documentaliste au Cres Paca et Céline Fouga, documentaliste au CoDEPS13, le 05 novembre 2021.



## Sitographie

### Assises de la santé mentale et de la psychiatrie les 27 et 28 septembre 2021

Annoncées dès janvier 2020 par le Président de la République, les Assises de la santé mentale et de la psychiatrie des 27 et 28 septembre 2021 ont réuni l'ensemble des acteurs concernés dans un contexte épidémique ayant fragilisé non seulement les corps mais aussi les esprits, ce rendez-vous ambitionnait de dresser un état des lieux partagé de la prise en charge de la santé mentale des Français, de l'offre de soins en psychiatrie et de l'accompagnement qui leur est proposé.

Dossier de presse, replay, témoignages vidéos disponibles.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/evenements/assises-de-la-sante-mentale-2021>

### Sommet mondial sur la santé mentale | Version en français

Il s'est déroulé les 5 et 6 octobre 2021. Il a réuni des hauts responsables politiques, des organisations internationales, des professionnels de santé, des experts et acteurs de la société civile, mais aussi des fondations et des personnalités issues du milieu académique, avec l'ambition de renforcer la mobilisation internationale en faveur de la santé mentale, de promouvoir le respect des droits et de valoriser les expériences innovantes à l'international.

Livret du participant et replay disponibles.

<https://www.sommet-mondial-sante-mentale.fr/content/>

### Santé mentale [à jour le 12.10.2021]

Dossier en ligne du ministère des affaires sociales et de la santé.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/>

### PSYCOM

Psycom, est un organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Il a pour objectif de faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous. De très nombreuses actualités et ressources en santé mentale.

<https://www.psycom.org/>

### Atlas de la santé mentale en France

Une base de données territorialisée, proposée par l'IRDES

<http://santementale.atlasante.fr/>

### Santé publique France (SPF) – Santé mentale

#### Le Programme de promotion et prévention en santé mentale de SPF priorise trois axes de travail :

1. Le renforcement des facteurs de protection et la promotion de la santé mentale positive via le développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes.
2. La prévention du suicide avec l'évaluation du dispositif Vigilans qui consiste à assurer une veille et un suivi des patients suicidants (prévention de la récurrence) ainsi que le soutien aux opérateurs de la téléphonie santé dont le projet de numéro national de prévention du suicide porté par le CHU de Lille.
3. L'information et la communication en direction du grand public visant à augmenter les capacités d'agir de la population et à lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques.

Avec le Covid-19, SPF a mis en œuvre plusieurs enquêtes : l'[étude CoviPrev](#) pour suivre les différentes dimensions de la santé mentale, l'[étude Confeado](#) pour suivre les enfants et adolescents, l'[étude Covimater](#) pour suivre les femmes enceintes etc.

Au printemps 2022, Santé publique France lancera, avec l'appui des ministères chargés de la Santé et de l'Éducation nationale et des acteurs agissant auprès des enfants et des jeunes, une enquête visant à produire des indicateurs de santé mentale chez les enfants de 3 à 11 ans en France métropolitaine et dans les DROM.

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

### Registre des interventions probantes en éducation et promotion de la santé – Santé mentale

La Direction générale de la santé, qui pilote le développement d'une prévention scientifiquement fondée en s'inscrivant dans les préconisations de la Stratégie nationale de santé, a confié à Santé publique France, la mise en place d'un registre français d'interventions validées ou prometteuses. La création de cette plateforme permet l'articulation et la diffusion des innovations entre la recherche et les pratiques de terrain. Sélection par critères thématiques et par public.

<https://portaildocumentaire.santepubliquefrance.fr/exl-php/getprofilpublic/PRO00000131>

### **Centre national de ressources et d'appui aux conseils locaux en santé mentale**

Le Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la recherche et la formation en santé mentale ([CCOMS](http://ccoms.org)) rassemble un réseau d'actions, de compétences, de programmes en lien avec la politique de santé mentale de l'OMS. Il a initié en 2007 un programme d'appui au développement et au renforcement des Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM).  
<http://clsm-ccoms.org>

### **MINDS Promotion de la santé mentale (Genève)**

Cette association suisse a pour objectif de travailler en réseau avec tous les partenaires concernés pour mettre en commun les savoirs et les ressources et renforcer notre impact collectif sur la santé mentale de la population. Quiz, podcasts, publications etc.

<https://minds-ge.ch/>

### **Fondation Pierre Deniker pour la recherche et la prévention en santé mentale**

La Fondation a pour objectif de soutenir la recherche et la prévention en santé mentale. Vidéos, publications etc.

<https://www.fondationpierredeniker.org/>

### **Observatoire santé mentale, vulnérabilités et sociétés (ORSPERE SAMDARRA)**

L'Orspere-Samdarra est composé de deux pôles - un pôle recherche et un pôle ressource - qui travaillent ensemble au quotidien, leur objectif étant de participer au renouvellement des savoirs scientifiques et pratiques tout en étant une véritable ressource pour les professionnels, les personnes concernées (par la santé mentale, la précarité, la migration) et pour le grand public.

<http://www.ch-le-vinatier.fr/orspere-samdarra.html>

## **Propositions de définitions**

### **Guide**

#### **Le Cosmos Mental® : un clip Psycom pour comprendre la santé mentale et ce qui l'influence**

*Les Zégaux, 2018-06-26*

Le Cosmos mental est un clip pédagogique Psycom, créé avec Les Zégaux, pour expliquer de manière imagée le concept de santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie. Dans sa fusée, l'individu voyage au milieu de planètes "ressources" et "obstacles", affronte des astéroïdes "accidents de parcours", rencontre des étoiles filantes "événements de vie" et tente de se maintenir sur la Voie lactée de "l'équilibre psychique". La vidéo est accompagnée d'un guide pédagogique.

<https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/#le-kit-pedagogique-6149ee63edf70>

## **Santé mentale**

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. La Constitution de l'OMS définit la santé comme suit : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Cette définition a pour important corollaire que la santé mentale est davantage que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

La santé et le bien-être mentaux sont indispensables pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence. C'est pourquoi, la promotion, la protection et le rétablissement de la santé mentale sont des préoccupations centrales pour les personnes, les collectivités et les sociétés partout dans le monde.

#### **La santé mentale : renforcer notre action, OMS, Principaux repères, 2018-03-30**

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Les trois dimensions de la santé mentale

- **La santé mentale positive** qui recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux.
- **La détresse psychologique réactionnelle** (induite par les situations éprouvantes et difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolaire...), qui n'est pas forcément révélatrice d'un trouble mental. Les symptômes, relativement communs et le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissent généralement dans un contexte d'accidents de la vie ou d'événements stressants et peuvent être transitoires. Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne nécessitent pas de soins spécialisés. Toutefois, mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales. Lorsqu'elle est temporaire et fait suite à un événement stressant, elle est considérée comme une réaction adaptative normale. En revanche, lorsqu'elle devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.
- **Les troubles psychiatriques de durée variable**, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées, et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures :
  - handicaps,
  - décès prématurés,
  - discrimination et exclusion.

## Santé publique France

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

## Promotion de la santé mentale

La promotion de la santé mentale passe par des actions tendant à créer des conditions de vie et un environnement qui favorisent la santé mentale et permettent d'adopter et de conserver un mode de vie sain. Il existe ainsi un large éventail de mesures visant à augmenter la probabilité de voir plus de gens jouir d'une bonne santé mentale.

### La santé mentale : renforcer notre action, OMS, Principaux repères, 2018-03-30

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Compétences psychosociales

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, UNESCO. Life skills education in schools, OMS, 1993

En 1993, les compétences psychosociales sont déclinées en 10 aptitudes, présentées par couple :

- apprendre à résoudre des problèmes / apprendre à prendre des décisions
- avoir une pensée créative / avoir une pensée critique
- savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles
- avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions

En 2001, la définition évolue et les compétences psychosociales sont regroupées en 3 catégories :

- **Compétences sociales** : communiquer de façon positive, développer des relations positives, s'affirmer et résister à la pression sociale, résoudre des conflits
- **Compétences cognitives** : s'auto-évaluer positivement, savoir être en pleine conscience, savoir résoudre des problèmes,
- **Compétences émotionnelles** : connaître les émotions, identifier les émotions, exprimer les émotions, réguler les émotions

## Troubles psychiques

La santé mentale peut être altérée par des troubles, dont les troubles dépressifs, les troubles anxieux, les troubles bipolaires ou la schizophrénie. Une liste des troubles de la santé mentale et leur description est indiquée dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association Américaine de Psychiatrie (DSM-V) et la Classification internationale des maladies de l'OMS.

### Troubles psychiques, Psycom

<https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/les-troubles-psy/DS>

Le trouble psychique devient une maladie psychique ou psychiatrique une fois le diagnostic posé et une prise en charge médicale mise en place.

## Handicap psychique

Loi n°2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

(Article L. 114) « Constitue un handicap, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un poly-handicap ou d'un trouble de santé invalidant ». Ce faisant, la loi reconnaît que des altérations des fonctions psychiques peuvent engendrer une situation de handicap et est décrite comme la loi reconnaissant le handicap psychique, au même titre que le handicap mental, sensoriel et moteur. Cette avancée a été largement favorisée par la mobilisation des associations d'usagers (FNAPSY) et de familles (UNAFAM).

Le handicap psychique renvoie aux limitations rencontrées dans la vie quotidienne par les personnes souffrant de troubles psychiatriques. Les conséquences de la pathologie (ex : troubles de la volonté, altération de la vision du monde, somnolence provoquée ou renforcée par les traitements,...) peuvent impacter la vie sociale et professionnelle. Cependant, l'appellation « handicap psychique » va au-delà de la symptomatologie ; ce sont les obstacles (ex : « rejet » dans le milieu professionnel, complexité administrative...) rencontrés qui, en interaction avec les limitations de la personne, vont perturber les habitudes de vie, compromettre l'accomplissement des activités quotidiennes ou des rôles sociaux et placer ou non la personne en situation de pleine participation sociale. Ainsi les difficultés s'expriment dans des contextes particuliers, c'est pourquoi on parle de situation de handicap d'origine psychique, par raccourci, de handicap psychique. Il peut y avoir une disproportion entre le poids du handicap et la gravité de la maladie (être atteint d'une pathologie psychiatrique lourde et être peu handicapé et inversement).

**Extraits Santé mentale de A à Z, Handicap psychique, Unafam, [En ligne : 28 mai 2015] <http://www.psycom.org/Espace-Presses/Sante-mentale-de-A-a-Z/Handicap-psychique>**

Voir aussi pp. 5 et s. : **Handicap psychique & emploi, Observatoire du CRDI, 2016-01, 32 p.**

[http://www.handiplace.org/media/pdf/publications/rapport\\_handi\\_psy-1.pdf](http://www.handiplace.org/media/pdf/publications/rapport_handi_psy-1.pdf)

NB Le handicap mental, a contrario, est la conséquence d'une altération des capacités intellectuelles et non la conséquence d'une maladie psychique.

## Sélection bibliographique

- **Santé mentale : généralités**

**Les demandes de soins liés à la santé mentale restent plus fréquentes au printemps 2021 [Article]**

BERGEAT Maxime, VERGIER Noémie, VERGER Pierre (et al.), *Etudes et résultats*, n° 1209, 2021-10, 6 p.

[https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-10/ER%201209\\_1.pdf](https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-10/ER%201209_1.pdf)

**La Santé mentale en France. L'observatoire Place de la Santé**

*Mutualité française*, 2021-06, 38 p.

L'Observatoire Place de la santé vise à éclairer les débats publics en analysant des données chiffrées et en réalisant des études d'opinion. Cette édition 2021 consacré à la santé mentale est structurée en 2 parties. La première intitulée "Des réalités" dresse un état des lieux de la prise en charge de la santé mentale en France : chiffres clés, constats sur les faiblesses de la prévention, sur les disparités d'accès aux soins sur le territoire, importance des restes à charge pour les patients. La seconde partie intitulée "Des perceptions" présente les résultats de deux études menées par Harris Interactive auprès de citoyens et auprès de professionnels de santé. La Mutualité Française formule 10 propositions pour améliorer la prise en charge des patients souffrant de troubles psychiques et illustre les interventions des mutuelles en tant que financeurs de soins, offreurs de services et acteurs de la prévention.

<https://www.mutualite.fr/content/uploads/2021/06/MF-Sante-Mentale-Observatoire-Juin-2021.pdf>

### **Comprendre pour agir. La santé mentale dans les quartiers « Politique de la ville »**

Orspere-Samdarra, 2021-02, 8 p.

Cette publication présente la synthèse de la recherche action menée par l'Orspere-Samdarra (observatoire santé mentale, vulnérabilités et sociétés) à la demande de la mairie de Rillieux-la-Pape pour interroger les problématiques de santé mentale sur son territoire ; notamment dans les quartiers prioritaires "politique de la ville" (QPV).

[http://www.ch-le-vinatier.fr/documents/Publications/Rapports\\_RECHERCHE\\_Orspere\\_Samdarra/OS\\_-\\_Comprendre\\_pour\\_agir\\_2021\\_\\_synthese\\_.pdf](http://www.ch-le-vinatier.fr/documents/Publications/Rapports_RECHERCHE_Orspere_Samdarra/OS_-_Comprendre_pour_agir_2021__synthese_.pdf)

### **Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique**

PEREIRA Andrea, DUBATH Caroline, TRABICHET Anne-Marie, *Minds*, 2021-01, 56 p.

Réalisée dans le cadre d'un projet de recherche de l'observatoire de Minds, organisme d'information en santé mentale suisse, intitulé « Comprendre et améliorer la santé mentale de la population genevoise », cette publication synthétise une revue de la littérature scientifique sur les déterminants de la santé mentale. La première partie est consacrée à la définition des concepts clés. La seconde partie expose les modèles existants puis présente une vue structurée de tous les facteurs identifiés dans la synthèse de la littérature organisée selon 3 niveaux : les facteurs individuels ; les facteurs sociaux et économiques ; les facteurs sociétaux. La troisième partie contextualise les éléments dans le contexte genevois.

<https://minds-ge.ch/wp-content/uploads/2021/04/Les-d%C3%A9terminants-de-la-sant%C3%A9-mentale.pdf>

### **Atlas de la santé mentale en France**

COLDEFY Magali, GANDRE Coralie, *IRDES*, 2020-05, 160 p.

Cet ouvrage, basé sur un large panel de données, dresse le portrait de l'offre de soins en santé mentale et de prise en charge des populations, particulièrement les plus vulnérables. Richement illustré par des cartes et graphiques, l'atlas est structuré en cinq parties ; la première traite de l'offre de soins et services en santé mentale dans les territoires, tandis que les quatre suivantes s'intéressent au recours aux soins et à la prise en charge de différentes populations : enfants et adolescents, adultes de 18 à 64 ans, personnes âgées, et enfin, population pénitentiaire.

<https://www.irdes.fr/recherche/ouvrages/007-atlas-de-la-sante-mentale-en-france.pdf>

### **La santé mentale aux intersections**

JOUBERT Michel, *Profession Banlieue*, 2019-12, 174 p.

Cet ouvrage propose les réflexions et échanges engagés dans le cadre d'un groupe de travail et d'une rencontre tenus à Profession Banlieue en 2017 et 2018. Ces réflexions portent sur le souci de réintégrer les questions de santé mentale au cœur de la société. La première partie traite de l'histoire de la psychiatrie, du rôle des Conseils locaux en santé mentale en tant qu'accès de proximité à des soins en santé mentale, et de l'accès au logement. La deuxième partie traite de la prévention en santé mentale, et la dernière partie du pouvoir d'agir des usagers en santé mentale. La conclusion s'intéresse à la santé mentale dans les domaines de l'enfance et de l'adolescence.

### **Santé mentale et vieillissement : mythes et réalités, autres regards sur l'âge avancé. Module MENTAL. Bibliographie**

SIZARET Anne, *IREPS Bourgogne Franche-Comté*, 2019-06-30, 51 p.

Cette bibliographie présente une sélection de références dans la thématique du module MENTAL "Santé mentale et vieillissement : mythes et réalités, autres regards sur l'âge avancé" de la 16ème Université d'été francophone en santé publique de Besançon (2019). Elle est structurée en 5 grandes rubriques : 1) des définitions sourcées de concepts importants entrant dans la problématique de la santé mentale et du vieillissement, sous l'angle de la promotion de la santé ; 2) la problématique du vieillissement et de la santé ; 3) le suicide et la prévention du suicide chez le sujet âgé ; 4) les addictions et l'avancée en âge ; 5) des référentiels de bonnes pratiques et outils pédagogiques.

<https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/2019-uet-e-bibliomental.pdf>

### **Pour vivre heureux vivons égaux ! Comment l'égalité réduit le stress, préserve la santé mentale et améliore le bien-être de tous**

PICKETT Kate, WILKINSON Richard, *Les liens qui libèrent*, 2019, 414 p.

Les auteurs proposent une thèse sur les rapports entre inégalité et bien-être en présentant des preuves que les inégalités matérielles ont des effets psychologiques puissants. Ils analysent à la fois les comportements de classe, les stéréotypes sociaux, les rapports de domination ou encore les logiques consuméristes. Ils démontrent qu'un faible statut social entraîne des niveaux plus élevés de stress, que les taux d'anxiété et de dépression sont étroitement liés aux inégalités. Ils contestent la croyance selon laquelle les humains sont naturellement compétitifs et égoïstes, de même que celle qui voit dans les inégalités le résultat de différences "naturelles" en termes de capacités individuelles. Ils proposent enfin de nombreuses pistes pour construire ensemble les fondations d'un monde plus égalitaire.

### **Psychologie de la santé. 3ème édition**

OGDEN Jane, de Boeck, 2018-01, 606 p.

Ce livre a pour objectif de fournir une introduction exhaustive aux thèmes fondamentaux de la psychologie de la santé. Il en présente les notions essentielles, les principaux modèles théoriques, les programmes d'intervention et des pistes de réflexion. Cette nouvelle édition intègre des nouvelles thématiques et s'organise en quatre grandes sections : l'environnement de la psychologie de la santé ; croyances sur la santé, comportement et changement ; devenir malade ; être malade. Complété par un site Internet qui fournit des supports de cours, ce livre peut également être utilisé comme un manuel par des enseignants en interaction avec des étudiants.

### **La santé mentale des jeunes**

EL MOUBARAKI Mohamed, RIARD Emile-Henri, *L'Harmattan, Migrations santé*, 2017, 254 p.

La première partie de ce livre présente plusieurs articles sur la santé mentale des jeunes migrants en France, en Belgique, au Maroc et au Brésil. Elle aborde les différentes stratégies d'intégration sociale et professionnelle employées, le rôle de la famille comme soutien, la difficulté des relations intrafamiliales et de réinsertion des jeunes schizophrènes, le rapport des adolescents avec la dépendance aux écrans, le stress chez les élèves vietnamiens, l'image du corps chez les enfants dysharmoniques, à travers des tests projectifs de personnalité et le conte. Cet ouvrage a été enrichi dans sa 2ème partie par les apports de la 4ème rencontre franco-brésilienne organisée par le centre amiénois de recherche en éducation et formation (CAREF) autour des thèmes de la réussite et de la confiance chez les jeunes migrants.

### **La santé dans tous ses états : les déterminants sociaux de la santé. Trousse pédagogique**

PAQUETTE Julie, LECLERC Bernard-Simon, BOURQUE Sonia, *CSSS de Bordeaux- Cartierville-Laurent-CAU*, 2014, 45 p.

Ce document, dit "trousse pédagogique" car il contient des éléments clé-en-main, a été conçu par les Centres de Santé et de Services Sociaux (CSSS) du Québec qui ont pour mission de soutenir, en collaboration avec leurs partenaires locaux, le développement de conditions de vie favorables à la santé et au bien-être des résidents de leur territoire. Ce document vise à initier les intervenants de services sociaux ou de santé aux impacts que peuvent avoir les déterminants sociaux sur les problèmes de santé ainsi qu'à les sensibiliser sur l'importance de la prise en compte de ceux-ci dans leur intervention. Elle comprend plusieurs outils pédagogiques pour soutenir la réflexion et la discussion entre ces professionnels.

<http://www.plateforme-asv.org/ressources/actualites/la-sante-dans-tous-ses-etats-les-determinants-sociaux-de-la-sante>

### **Prévention et promotion de la santé mentale. Une alliance transfrontalière innovante**

FOND-HARMANT Laurence, *L'Harmattan*, 2014, 236 p.

Les contributions de cet ouvrage rassemblent des usagers, des chercheurs et des professionnels de la santé mentale. Ils présentent des travaux de recherche et des interventions dans une démarche participative et communautaire en santé mentale. Ces travaux ont été menés pendant trois ans dans le cadre d'un Programme de prévention et de promotion de la santé mentale co-financé par le Fonds européen de développement régional (FEDER) en France, en Belgique en Allemagne et au Grand-Duché de Luxembourg. L'ouvrage s'articule autour de trois chapitres : la recherche, les actions-pilotes et l'évaluation des actions.

### **La santé psychosociale des élèves**

CURCHOD-RUEDI Denise, DOUDIN Pierre-André, LAFORTUNE Louise (et al.), *Presses de l'Université du Québec*, 2011, 350 p.

Cet ouvrage sur le bien-être à l'école aborde dans sa première partie, la santé psychosociale des élèves sous ses aspects psychologiques en investiguant la question du genre, du burnout, du stress, des risques de dépression et des maltraitances intrafamiliales subies par certains d'entre eux. La deuxième partie de l'ouvrage aborde la santé psychosociale des élèves d'un point de vue institutionnel en traitant les thèmes d'actualité que sont la violence, les conduites à risque chez les jeunes et l'éducation à la civilité des élèves relativement à l'inclusion dans les écoles ordinaires d'élèves atteints d'un handicap mental. La troisième partie de l'ouvrage explore la relation pédagogique comme facteur de protection des élèves par le développement de l'esprit critique, de l'autodétermination chez les élèves, la situation d'apprentissage comme solution pour contrer la souffrance et la gestion du stress contribuant au bien-être des adolescents confrontés à des difficultés scolaires.

- **Santé mentale et Covid-19**

### **Une dégradation de la santé mentale chez les jeunes en 2020. Résultats issus de la 2e vague de l'enquête EpiCov [Article]**

HAZO Jean-Baptiste, COSTEMALLE Vianney, ROUQUETTE Alexandra (et al.) *Etudes et résultats*, n° 1210, 2021-10, 8 p.

<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-10/ER1210.pdf>

### **Avis relatif à l'impact du Covid-19 sur la santé mentale**

HCSP, 2021-07-06, 124 p.

Étant donné l'impact notable de la crise sanitaire du Covid-19 sur la santé mentale et l'aggravation des vulnérabilités, les recommandations du HCSP pour limiter l'impact de cette crise sont d'une part spécifiques par populations (période périnatale, enfants, étudiants, personnes âgées, professionnels de santé, milieu du travail, personnes vivant avec un trouble psychique...) et d'autre part générales.

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1097>

### **Premiers résultats des facteurs associés à la résilience et à la santé mentale des enfants et des adolescents (9-18 ans) lors du premier confinement lié à la Covid-19 en France [Article]**

VANDENTORREN Stéphanie, KHIREDINE Imane, ESTEVEZ Mégane (et al.), *BEH Covid-19*, n° 8, 2021-05-20, pp. 2-17

[http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/Cov\\_8/pdf/2021\\_Cov\\_8\\_1.pdf](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/Cov_8/pdf/2021_Cov_8_1.pdf)

### **Confinement de novembre-décembre 2020 : une hausse des demandes de soins liés à la santé mentale [Article]**

BERGEAT Maxime, CHAPUT Hélène, VERGER Pierre (et al.), *Etudes et résultats*, n° 1186, 2021-03, 6 p.

<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-03/ER1186.pdf>

### **Confinement du printemps 2020 : une hausse des syndromes dépressifs, surtout chez les 15-24 ans [Article]**

HAZO Jean-Baptiste, COSTEMALLE Vianney, WARSZAWSKI Josiane (et al.), *Etudes et résultats*, n° 1185, 2021-03, 8 p.

<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/sites/default/files/2021-03/ER1185.pdf>

### **Détresse psychologique pendant le premier confinement lié à la Covid-19 : des facteurs de vulnérabilité spécifiques aux personnes vivant avec une maladie chronique ou un handicap [Article]**

GANDRE Coralie, ESPAGNACQ Maude, COLDEFY Magali (et al.), *Questions d'économie de la santé*, n° 255, 2021-02, 8 p.

<https://www.irdes.fr/recherche/questions-d-economie-de-la-sante/255-detresse-psychologique-pendant-le-premier-confinement-lie-a-la-covid-19.pdf>

### **Conséquences psychiatriques de la pandémie de la Covid 19 chez l'enfant et l'adolescent [Article]**

GINDT M., FERNANDEZ A., BATTISTA M. (et al.), *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 2021-01-09, 6 p.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837060/pdf/main.pdf>

### **#EtudiantFantome - Suivi de la santé mentale et des pensées suicidaires des étudiants français sur Twitter**

*Kap Code*, 2021, 5 p

Cette étude porte sur l'expression des étudiants concernant l'expression de leur détresse en période de confinement et de crise sanitaire, sur les réseaux sociaux. Elle repose sur une méthodologie particulière de social media listening qui permet de détecter et de monitorer l'évolution de concepts de santé mentale. Ce type d'approche permet de suivre l'évolution des déclarations des troubles anxiodépressifs dans la population d'étudiants s'exprimant sur internet, de détecter en temps réel d'idéations suicidaires et donc d'accompagner précocement les étudiants concernés sur ces réseaux sociaux.

<https://www.epilogue-covid.org/etudiantfantome-suivi-sante-mentale-etudiants-francais/>

### **Conseils pour prendre soin de sa santé psychologique pour les étudiants à l'heure de la Covid-19**

*IREPS Bourgogne Franche-Comté, ARS Bourgogne Franche-Comté*, 2020-10, 12 p.

Ce guide propose un ensemble de conseils et de solutions pour aider les étudiants à prendre soin de sa santé psychologique en période de crise sanitaire.

[https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/cahier-stressv3\\_1.pdf](https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/cahier-stressv3_1.pdf)

### **Les inégalités face au risque de détresse psychologique pendant le confinement. Premiers résultats de l'enquête COCLICO du 3 au 14 avril 2020 [Article]**

GANDRE Coralie, COLDEFY Magali, ROCHEREAU Thierry, *Questions d'économie de la santé*, n° 249, 2020-06, 7 p.

<https://www.irdes.fr/recherche/questions-d-economie-de-la-sante/249-les-inegalites-face-au-risque-de-detresse-psychologique-pendant-le-confinement-premiers-resultats-enquete-coclico.pdf>

## État des lieux national des CLSM en période de confinement & conséquences observées par les coordonnateurs dans les quartiers prioritaires

GAC Maureen, DANNET Alain, ROELANDT Jean-Luc (et al.), *Centre national de ressources et d'appui aux Conseils locaux de santé mentale, CCOMS, 2020-05-18, 20 p.*

Cette publication, issue d'une enquête menée entre le 28 avril et le 12 mai 2020 auprès des coordonnateurs des Conseils locaux de santé mentale (CLSM), présente un état des lieux national en période de confinement dû à la pandémie Covid-19 et une retranscription des conséquences observées dans les quartiers prioritaires. L'évaluation a porté à la fois sur l'état de santé mentale de la population générale, des personnes vivant avec un trouble psychique et des personnes vulnérables, ainsi que sur le niveau d'action des CLSM, en particulier dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville.

[http://clsm-ccoms.org/wp-content/uploads/2020/05/CLSM-confinement-Covid19\\_CCOMS\\_Mai2020.pdf](http://clsm-ccoms.org/wp-content/uploads/2020/05/CLSM-confinement-Covid19_CCOMS_Mai2020.pdf)

- **Troubles psychiques : quelques éléments**

### Améliorer le parcours de soins en psychiatrie

DRU Alain, GAUTIER Anne, CESE, 2021-03, 100 p.

Dans cet avis, le Conseil économique, social et environnemental formule 20 préconisations destinées à améliorer le parcours de soins en psychiatrie. Il plaide pour une réponse globale organisée autour de 3 priorités : agir sur la connaissance et la représentation de la santé mentale ; favoriser une entrée plus précoce dans le soin ; renforcer les moyens matériels et humains de la psychiatrie ; consolider la coordination médicale et médico-sociale afin d'améliorer l'accompagnement des patientes et des patients mais aussi de leurs proches.

[https://www.lecese.fr/sites/default/files/pdf/Avis/2021/2021\\_10\\_parcours\\_soins\\_psychiatrie.pdf](https://www.lecese.fr/sites/default/files/pdf/Avis/2021/2021_10_parcours_soins_psychiatrie.pdf)

### Stigmatisation : quels enjeux pour la santé mentale et le pouvoir d'agir ? [Article]

REVIL Héléna, BEAL Arnaud, IREPS Auvergne Rhône-Alpes, 2020-12, 2 p.

La stigmatisation concerne des publics variés et perçus comme porteurs de différences physiques, psychiques ou sociales. Ce phénomène peut détériorer la santé mentale des personnes concernées. Par conséquent, cela affecte leur capacité à faire des choix pour leur santé, entraînant notamment du non-recours aux soins et aux services sociaux auxquels elles ont droit. Comment prendre en compte ce phénomène en tant que professionnels ? Lors d'une matinée-débat, les interventions de deux chercheurs en sciences humaines ont permis d'identifier quelque piste d'action pour contrecarrer les effets de la stigmatisation. Ce document de la collection Recap, permet d'écouter et de voir leurs interventions.

[http://ireps-ara.org/actualite/action\\_dl.asp?action=999&idz=50a1fee1fe16a97b63a027b1620a6fab](http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=50a1fee1fe16a97b63a027b1620a6fab)

### Moins de soins de prévention, de recours aux spécialistes et plus d'hospitalisations évitables chez les personnes suivies pour un trouble psychique sévère [Article]

GANDRE Coralie, COLDEFY Magali, *Questions d'économie de la santé, n° 250, 2020-09, 8 p.*

<https://www.irdes.fr/recherche/questions-d-economie-de-la-sante/250-moins-de-soins-de-prevention-plus-d-hospitalisations-evitables-chez-personnes-suivies-pour-trouble-psychique-severe.pdf>

### Soigner la souffrance psychique des enfants

FALISSARD Bruno, *Odile Jacob, 2020-02, 214 p*

Pédopsychiatre, professeur de santé publique et directeur d'un centre de recherche Inserm en épidémiologie, Bruno Falissard dresse un panorama de la souffrance psychique de l'enfant fondé sur des cas rencontrés en consultation. Il en propose un cadrage conceptuel, puis explore différents apports scientifiques qui pourraient être bénéfiques en termes de soin. Enfin, il évoque l'épidémiologie des troubles psychiatriques des enfants et adolescents, la place de la prévention, des psychothérapies, et de la prise en charge médicamenteuse.

### Handicap psychique et empowerment. Vers une prise de parole en santé mentale

Advocacy France, Comité national Coordination Action Handicap (CCAH), Fondation Internationale de la Recherche Appliquée sur le Handicap (FIRAH) (et al.), *Editions H, 2018, 24 p.*

Ce document de synthèse a pour but d'analyser les conditions qui permettent aux personnes dites « handicapées psychiques » de développer et renforcer leur capacité à s'exprimer dans un langage recevable et de questionner la capacité de l'environnement, tant institutionnel que social à entendre l'expression de ces personnes. Il s'adresse aux professionnels, familles et proches des personnes handicapées concernés par les questions d'empowerment et de participation active des personnes concernées dans les problématiques de recherche. Il a été réalisé afin de présenter les différents éléments

constitutifs de la recherche appliquée « De la disqualification à la prise de parole en santé mentale ». Sont présentés des témoignages de personnes concernées impliquées dans le processus de recherche ; la synthèse de la revue de littérature réalisée dans le cadre de la recherche ; un résumé du projet de recherche appliquée présentant les objectifs et la méthodologie.

<https://www.ccah.fr/content/download/939/6118>

### **Traité de réhabilitation psychosociale**

FRANCK Nicolas, *Elsevier Masson*, 2018-06, 875 p

Cet ouvrage aborde la réhabilitation psychosociale et les pratiques favorisant le rétablissement des personnes ayant des troubles psychiques sévères (troubles du spectre de la schizophrénie, troubles du spectre de l'autisme, troubles bipolaires, troubles sévères de la personnalité, etc.). Après un rappel historique, il présente les modèles théoriques puis les dispositifs de soin et d'accompagnement. Il aborde ensuite les principes communs avant de prendre en compte des situations cliniques spécifiques, de traiter de la question de l'évaluation, de l'intérêt de la psychoéducation, de la prise en charge des troubles neurocognitifs et de la cognition sociale. Pour finir, il s'intéresse à la prise en charge des symptômes, à l'insertion professionnelle, à l'entraide entre pairs et à la déstigmatisation.

### **Emploi, formation et tutorat en santé mentale des innovations nécessaires en Europe**

FOND-HARMANT Laurence, DELOYER Jocelyn, *L'Harmattan*, 2017-06, 210 p.

Ces contributions rassemblent des professionnels et des chercheurs du secteur de la psychiatrie et de la santé mentale en Europe. Depuis les grandes réformes de la psychiatrie, de grands changements ont été opérés dans les pratiques professionnelles. Le tutorat (Programme TuTo), par exemple, se révèle être une réponse pertinente. La pluridisciplinarité des approches illustre les enjeux actuels de la formation continue des jeunes professionnels dans un contexte international.

- **Promotion de la santé mentale**

### **Dans ma tête : Promouvoir, protéger et prendre en charge la santé mentale des enfants**

United Nations Children's Fund (UNICEF), *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, UNICEF, 2021-10, 262 p.

Le rapport de l'Unicef, "La Situation des enfants dans le monde 2021", met l'accent sur la santé mentale des enfants, des adolescents et des personnes qui s'occupent d'eux. Il met en évidence les facteurs de risque et de protection intervenant à certaines périodes cruciales de la vie et analyse les déterminants sociaux qui influent sur la santé mentale et le bien-être. Il appelle à s'engager, à communiquer et à agir dans le cadre d'une approche holistique visant à promouvoir la santé mentale de chaque enfant, à protéger les enfants vulnérables et à prendre en charge les enfants confrontés aux problèmes les plus graves.

<https://www.unicef.org/fr/rapports/situation-enfants-dans-le-monde-2021>

### **Boîte à outils HAT : stratégies visant à promouvoir et à protéger la santé mentale des adolescents et à réduire l'automutilation et d'autres comportements à risque. Résumé d'orientation**

OMS, UNICEF, 2021, 16 p

Ce document d'orientation a été élaboré pour appuyer la mise en oeuvre des lignes directrices Helping Adolescents Thrive (HAT). Cette initiative vise à renforcer les programmes et les politiques en faveur des adolescents, afin de promouvoir une santé mentale positive, de prévenir les troubles de santé mentale ainsi que l'automutilation et les autres comportements à risque. La boîte à outils décrit des approches fondées sur des données probantes.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341345/9789240026957-fre.pdf>

### **Mesures essentielles pour la promotion de la santé mentale**

UIPES, 2021, 13 p

Cette publication est un document de position de l'Union internationale de promotion de la santé et d'éducation pour la santé. Elle émet des recommandations de mise en oeuvre de stratégies efficaces fondées sur des données probantes, met en évidence les mesures les plus importantes à prendre dans le contexte de la pandémie de Covid-19, lance des appels à l'action en plaidant pour une approche populationnelle globale de la santé mentale.

[https://www.iuhpe.org/images/IUHPE/Advocacy/FR--IUHPE\\_Mental-Health\\_PositionStatement-\\_Final.pdf](https://www.iuhpe.org/images/IUHPE/Advocacy/FR--IUHPE_Mental-Health_PositionStatement-_Final.pdf)

## **Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s**

VOIDE CRETENAND Gilberte, SCHALLER Maëlle, *Santépsy.ch*, #MOI C MOI, *MindMatters*, 2020, 85 p. + annexe

Ce document poursuit les objectifs suivants : fournir de l'information et des connaissances sur les processus et les enjeux de l'adolescence ; proposer un outil de référence partagé et une compréhension commune de la promotion de la santé psychique des adolescent·e·s, spécialement dans le cadre scolaire ; mettre en évidence des leviers et des pistes d'action afin de renforcer l'action globale de l'école et le pouvoir d'agir des enseignant·e·s ; servir d'ancrage à différents projets ou mesures qui soutiennent la santé psychique des adolescent·e·s. Ce document s'appuie à la fois sur des apports théoriques et des concepts liés à l'adolescence et la santé psychique, sur des expériences probantes menées en Suisse, notamment dans le cadre du réseau d'écoles<sup>21</sup>, de #MOICMOI ou de Mind-Matters, ainsi que sur des apports d'expert·e·s et de jeunes concernés. La structure et les éléments qui y sont présentés sont, dans une large mesure, issus d'une démarche de production de savoir basé sur l'expérience.

[https://moicmoi.ch/promouvoir\\_la\\_sante\\_psychique\\_des\\_adolescents-annexes/#galery](https://moicmoi.ch/promouvoir_la_sante_psychique_des_adolescents-annexes/#galery)

## **Manuel de l'étudiant.e engagé.e pour sa santé mentale**

MINEL Juliette, LE SEAC'H Marie, DIBONDO Douce (et al.), *LMDE, Paulette*, 2020, 20 p.

Ce manuel s'adressant aux étudiants vise à lever le tabou lié à la question de la santé mentale en proposant des conseils pour bien prendre soin de cette dernière.

[https://www.lmde.fr/documents/20184/0/PAULETTE\\_LMDE\\_290620.pdf/7fe60d64-f4c7-4198-8ef8-b38f3dboaofd](https://www.lmde.fr/documents/20184/0/PAULETTE_LMDE_290620.pdf/7fe60d64-f4c7-4198-8ef8-b38f3dboaofd)

## **La santé psychique au travail**

FAURIE Isabelle, ALMUDEVER Brigitte, *Editions In Press*, 2020, 146 p.

En 10 fiches, cet ouvrage fait le point sur les concepts clés de la santé psychique au travail : bien-être au travail, satisfaction professionnelle, souffrance, stress, burnout... Il présente des outils pour faciliter l'analyse, prévenir les risques et promouvoir la santé.

## **Pour le bien-être et la santé des jeunes**

MORO Marie Rose, BRISON Jean-Louis, *Odile Jacob*, 2019, 229 p.

Le plan "Bien-être et santé des jeunes" lancé en France en novembre 2016 a bénéficié d'un rapport des auteurs d'où découle cet ouvrage. Ce dernier se compose de 6 chapitres définissant la santé des jeunes comme une politique publique primordiale et internationale. Dans ce schéma les auteurs place le contexte scolaire en priorité, la santé et le bien-être en cours étant des éléments indispensables à la réussite des jeunes

## **Evaluation des effets des interventions. Guide pour des projets dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique**

FASSLER Sarah, STUDER Sibylle, *Promotion santé Suisse*, 2019-02, 38 p.

Ce guide d'évaluation a été rédigé pour les responsables de projet souhaitant évaluer les effets des projets de promotion de la santé dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé psychique à destination des groupes cibles des enfants, des adolescents et des personnes âgées. Il explique dans l'ordre chronologique les différentes étapes d'élaboration d'une évaluation. Il décrit comment créer un modèle d'impact assorti d'objectifs et d'indicateurs comme base d'une évaluation, présente comment planifier une évaluation, formuler des questions d'évaluation et définir des méthodes d'évaluation. Pour finir il précise comment communiquer et valoriser au mieux les résultats de l'évaluation.

[https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/arbeitspapiere/Document\\_de\\_travail\\_046\\_PSCH\\_2019-02\\_-\\_Evaluation\\_des\\_effets\\_des\\_interventions.pdf](https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/diverse-themen/arbeitspapiere/Document_de_travail_046_PSCH_2019-02_-_Evaluation_des_effets_des_interventions.pdf)

## **Promouvoir la santé mentale de la population. Dossier**

DU ROSCOAT Enguerrand, SEBBANE Déborah, DE ROSARIO Bianca (et al.), *La Santé en action*, n° 439, 2017-03, pp. 8-46

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/197513/2364841>

## **Fondements : définitions et concepts pour cadrer la promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes**

DYCK Lesley, OICKLE Diane, *Centre de collaboration nationale des déterminants de la santé*, 2017, 16 p.

Ce document fait partie d'une série produite par les six Centres de collaboration nationale en santé publique du Canada. Il propose des définitions et de l'information générale sur des concepts clés, y compris les déterminants de la santé mentale positive chez les enfants et les jeunes. Il souligne l'intérêt d'une approche populationnelle en matière de promotion de la

santé mentale et présente des exemples d'interventions fondées sur des données probantes.

[http://nccph.ca/images/uploads/general/02\\_Fondements\\_SanteMentale\\_CCNSP\\_2017\\_FR.pdf](http://nccph.ca/images/uploads/general/02_Fondements_SanteMentale_CCNSP_2017_FR.pdf)

### **Politiques publiques favorables à la santé et promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes**

MANTOURA Pascale, *Centre de collaboration nationale des déterminants de la santé*, 2017, 12 p.

Ce document fait partie d'une série produite par les six Centres de collaboration nationale en santé publique du Canada. Il étudie les liens entre les politiques publiques favorables à la santé et la santé mentale des enfants et des jeunes. Il propose une vue d'ensemble d'exemples de politiques et analyse les déterminants structurels et intermédiaires. Il souligne l'importance des interactions sociales, des relations et des réseaux et étudie le rôle de la santé publique.

<https://cutt.ly/NR1smMQ>

## • **Compétences psychosociales**

### **Les compétences psychosociales**

LAMBOY Béatrice, *UGA éditions, Presses universitaires de Grenoble*, 2021, 99 p.

Cet ouvrage décrit ce que sont les compétences psychosociales. Onze compétences clés ont été identifiées et sont présentées. Elles favorisent le développement harmonieux de la personne, à tous les âges de la vie.

### **Compétences psychosociales et promotion de la santé**

SANDON Agathe, *IREPS Bourgogne*, 2014-11, 36 p.

Ce dossier technique propose d'expliquer ce que sont les compétences psychosociales, comment les favoriser dans le cadre de l'éducation de l'enfant et de l'adolescent. Il traite également de l'évaluation de ces compétences.

[https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/dossier\\_techniques\\_compétences\\_psychosociales.pdf](https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/dossier_techniques_compétences_psychosociales.pdf)

### **L'estime de soi, un passeport pour la vie**

DUCLOS Germain, *Editions de l'Hôpital Sainte-Justine*, 2010, 247 p.

Cette troisième édition décrit les quatre composantes de l'estime de soi : le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe et le sentiment de compétence. Elle comporte également un chapitre sur le sentiment de compétence parentale et un chapitre sur l'estime de soi des enseignants.

### **L'estime de soi. S'aimer mieux pour vivre avec les autres**

ANDRE Christophe, LELORD François, *Odile Jacob*, 2008-09, 297 p.

Cet ouvrage fournit des pistes pour favoriser l'estime de soi. Il propose d'abord de faire son propre bilan, ensuite de comprendre les mécanismes de l'estime de soi puis de faire face en améliorant son estime de soi.

### **Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle**

BANDURA Albert, LECOMTE Jacques, *De Boeck*, 2007, 859 p.

Cet ouvrage s'adresse en première intention aux étudiants des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles en psychologie. Il intéressera également les psychologues cliniciens, les pédagogues et les sociologues, de même que les responsables en management. Il propose une synthèse sur les représentations que les hommes ont de leurs capacités d'agir avec efficacité, par l'influence sur eux-mêmes et sur leur environnement. L'auteur, docteur en psychologie, est à l'origine de la théorie de l'auto-efficacité, issue de recherches relatives à l'impact du sentiment d'efficacité personnelle sur la vie quotidienne. Cet ouvrage décrit, entre autres, comment le sentiment d'efficacité personnelle peut modifier le fonctionnement immunitaire, la résistance à la douleur ou éliminer des troubles de type phobies, dépression, troubles alimentaires. Comment il peut permettre à des enfants issus de milieu défavorisé d'obtenir de bons résultats scolaires, d'influencer le choix professionnel, d'aider à vaincre des difficultés.

### **Développer les compétences psychosociales des enfants de maternelle et d'élémentaire en milieu scolaire, périscolaire et extrascolaire**

BOURHIS Cathy, *Pôle ressources en promotion de la santé Bretagne*, 2018-04, 36 p.

Ce document propose des repères pour le développement des compétences psycho-sociales en milieux scolaire et périscolaire. Il vise un double objectif : clarifier le concept de compétences psychosociales, ses représentations et modalités de mise en œuvre dans différents milieux d'accueil des enfants ; identifier les conditions favorables/essentielles à leur développement. Il s'appuie sur l'ensemble des réflexions et productions partagées lors de quatre séminaires départementaux organisés par le Pôle ressources en promotion de la santé de Bretagne en 2016.

[https://promotionsantebretagne.fr/wp-content/uploads/2020/04/doc\\_CPS\\_5.pdf](https://promotionsantebretagne.fr/wp-content/uploads/2020/04/doc_CPS_5.pdf)

- **Emotions**

**Histoire des émotions. 3. De la fin du XIXe siècle à nos jours**

CORBIN Alain, COURTINE Jean-Jacques, VIGARELLO Georges (et al.), *Seuil*, 2017, 608 p.

Ce troisième volume de la série "Histoire des émotions" réunit des écrits de spécialistes de l'histoire des émotions. Il s'attache à analyser l'empire de l'émotion et la complexification de l'espace intérieur dans la conscience occidentale, des émotions ordinaires jusqu'aux traumatismes.

**Comment fonctionnent nos émotions ?**

CYRULNIK Boris, DELAGE Michel, MARMONIER Jean-Pierre (et al.), *éditions Philippe Duval*, 2015, 204 p.

Cet ouvrage apporte des connaissances sur les émotions et informe du fonctionnement du cerveau et des neurones sur celles-ci quant à leur dimension sociale. Il aborde également le stress et l'empathie notamment la mentalisation.

**L'intelligence émotionnelle. Tome 1 et 2**

GOLEMAN Daniel *J'ai Lu*, 2014, 917 p.

Le Quotient Intellectuel (QI) d'une personne n'est pas suffisant pour définir son intelligence car il néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Cette autre forme d'intelligence est la capacité à percevoir, maîtriser et exprimer ses sentiments et ses émotions ainsi que ceux d'autrui. Elle influe sur le self-control, la motivation, l'intégrité, mais aussi sur les relations avec les autres : elle permet de mieux communiquer et analyser l'entourage social ou professionnel. L'ouvrage réunit les tomes 1 et 2 de l'intelligence émotionnelle : "accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle" et "maîtriser nos émotions pour améliorer nos compétences personnelles et sociales".

- **Communiquer**

**Sept conseils pour communiquer à propos de la santé mentale**

TEGENBOS Guy, *Fondation Roi Baudoin*, 2018-11, 8 p.

Cette publication, destinée aux journalistes et autres professionnels des médias et de la communication, propose des conseils pour un traitement journalistique plus nuancé de la santé mentale. Elle invite à mixer représentations sociales problématisantes (frames) et déproblématisantes (counterframes) pour obtenir un discours nuancé et non réducteur. Ces conseils sont le fruit d'une réflexion conjointe entre spécialistes de la communication, professionnels de la santé mentale et experts du vécu.

[https://www.kbs-frb.be/fr/-/media/Files/Bib/Publications/2019\\_3615\\_PUB\\_SM\\_Regles\\_Media.pdf](https://www.kbs-frb.be/fr/-/media/Files/Bib/Publications/2019_3615_PUB_SM_Regles_Media.pdf)

**Communiquer pour tous. Guide pour une information accessible**

RUEL Julie, ALLAIRE Cécile, *Santé publique France*, 2018, 116 p.

Alors que l'environnement propose au quotidien un flot d'informations, pour utiliser un transport, suivre un traitement médical, participer à une réunion de parents d'élèves ou encore choisir une assurance, traiter les informations requiert la mobilisation de nombreuses compétences telles que chercher, lire, comprendre ou comparer. Or, une partie de la population rencontre des difficultés pour accéder à l'information pourtant utile à la prise de décision et à la participation sociale et citoyenne. Ce guide est le fruit d'un travail mené par des acteurs publics, des chercheurs et des associations impliqués sur les questions de littératie, d'accès à l'information, de participation sociale et de citoyenneté. Il suggère des pratiques à tous ceux qui souhaitent concevoir une information accessible à tous.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/373541/3152963>

**Photolangage. Communiquer en groupe avec des photographies. Présentation de la méthode**

BELISLE Claire, *Chronique sociale*, 2014, 198 p.

Le Photolangage est un outil de communication en groupe, basé sur l'usage de la photographie pour favoriser la réflexion et les échanges. Mode d'emploi de la méthode, cet ouvrage en explique les différentes composantes afin de mieux repérer et de comprendre les processus qui président à la mise en place du travail de réflexion, de communication, d'interaction et de construction personnelle.

**40 exercices de communication. Pour tout public. Etre soi avec les autres**

GRANTHAM Claudie, LEGAY Katherine, MARTEL François (et al.), *Chronique sociale*, 2010-01, 104 p.

Ce cahier, destiné aux professionnels, formateurs en communication et étudiants, propose 40 exercices autour de 6 axes de communication : l'écoute du corps, l'exploration des voix, l'argumentation, la projection, l'atelier d'écriture, la posture avec

autrui. Chaque exercice se présente sous forme de fiche pratique indiquant le nombre de participants, sa durée, ses objectifs et le déroulement. Il peut être complété de commentaires, suggestions de variantes et points de vigilance.

### **Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non violente**

ROSENBERG Marshall B., *La Découverte*, 2005, 259 p.

Cet ouvrage décrit une méthode permettant d'entrer en relation avec autrui de manière non violente. S'appuyant sur le sentiment d'empathie, cette méthode permet à toute personne de désamorcer les conflits, d'éviter le jugement et d'entrer dans une relation équitable avec l'autre, qu'il soit en demande d'aide ou dans une émotion de haine.

### **La communication non violente au quotidien**

ROSENBERG Marshall B., *Jouvence*, 2003, 91 p.

Cet ouvrage traite d'une méthode de communication, dite communication non-violente. Conçu comme un cahier pratique, il alterne théorie et exercices. Il s'agit d'améliorer sa relation à l'autre dans un climat d'échange sans violence.

- **Techniques d'animation**

### **27 techniques d'animation pour promouvoir la santé. 3ème édition**

DOUILLER Alain, COUPAT Pierre, DEMOND Emilie (et al.), *Le Coudrier*, 2020, 175 p.

Cet ouvrage, écrit par des formateurs et chargés de projets des Comités d'éducation pour la santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur à partir de leur expérience de terrain, a pour objectif d'aider les professionnels de la santé, du social ou de l'éducatif à assurer des interventions auprès de groupes en éducation pour la santé. Après une 1ère partie rappelant les concepts et valeurs de la promotion de la santé, il présente les principes de base d'une démarche de projet ainsi qu'une sélection de 27 techniques d'animation, illustrées d'exemples d'utilisation et d'un tableau d'aide au choix. La 3ème partie propose un rappel sur l'évaluation des animations et des ressources complémentaires pour se former ou se documenter.

### **Outils et pratiques de la médiation. Dénouer et prévenir les conflits dans et "hors le murs"**

GAVA Marie-José, CHAVANIS Jean-Luc, *InterEditions*, 2019-04-01, 324 p.

Cet ouvrage présente la méthodologie, les techniques et les outils de base du médiateur. Il aborde les quatre formes de la médiation : curative, préventive, rénovatrice et créatrice. Principalement axé sur la médiation au travail, dans une approche systémique, il développe une méthodologie adaptable à toutes les situations de médiation (familiale, du voisinage, scolaire, médiation interne au sein de l'entreprise, etc.). Résolument concret, enrichi d'avis d'experts et de retours d'expérience, ce manuel pratique propose fiche mémo, carnet d'entraînement, guides d'entretien, conseils clés et deux jeux créatifs.

### **Découvrir et utiliser des techniques d'animation en éducation pour la santé. Formation 2017. Dossier documentaire**

FOUGA Céline, MORIN Stéphanie, *CoDES du Vaucluse, CoDEPS des Bouches-du-Rhône*, 2017, 87 p.

Ce dossier documentaire, non exhaustif, a été élaboré dans le cadre des formations "Découvrir et utiliser des techniques d'animation en éducation pour la santé" organisées par les Comités d'éducation pour la santé du Vaucluse et des Bouches-du-Rhône en septembre 2017 à Avignon et à Marseille. Il propose aux stagiaires de cette formation, professionnels des champs de l'éducation pour la santé, du sanitaire, du social, de l'éducatif, un ensemble de références (fiches de techniques, bibliographie sélective, articles de revues) pour renforcer les connaissances acquises pendant la formation. Ce dossier est organisé en 3 parties : la première propose des articles en texte intégral, la seconde présente une série de techniques d'animation. La troisième partie fournit une bibliographie sélective d'ouvrages, rapports, dossiers et articles pour approfondir le sujet.

<http://www.codeps13.org/a/77/techniques-d-animation-dossier-documentaire/>

Les références proposées dans ce dossier sont disponibles au Cres Paca ou au Codeps13.  
Le prêt se fait pour 3 semaines contre un chèque de caution qui est restitué au retour des emprunts.

**Accueil uniquement sur rendez-vous**



83 la Canebière, 13001 Marseille

Contact : [documentation@codeps13.org](mailto:documentation@codeps13.org)



178, cours Lieutaud, 13006 Marseille

Contact : [Cres-paca@cres-paca.org](mailto:Cres-paca@cres-paca.org)