

Fiche 9 : Agir en premier recours pour diminuer le risque alcool – Les compétences et interventions psycho-sociales

Définition de l'Organisation mondiale de la santé (1993)

Il s'agit de : « La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne (...) et 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. » L'OMS précise aussi que c'est « un groupe de compétences psycho-sociales et interpersonnelles qui aident les personnes à prendre des décisions éclairées, à résoudre des problèmes, à penser de façon critique et créative, à communiquer de façon efficace, à construire des relations saines, à rentrer en empathie avec les autres, à faire face aux difficultés et à gérer leur vie de manière saine et productive ».

Catégorisation des compétences psycho-sociales (CPS) selon l'OMS

Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables	
	Capacité à résoudre des problèmes de façon créative	
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

Utilité des interventions psycho-sociales en matière d'usage d'alcool

Les CPS peuvent impacter des déterminants de la santé et ainsi contribuer à l'amélioration de l'état de santé et du bien-être. On parle de facteur générique de la santé.

En matière d'usage de substances, les CPS contribuent à la prévention des conduites addictives en renforçant le pouvoir d'agir et les facteurs de protection (par exemple, capacité d'auto-évaluation positive, développement d'une pensée critique, capacité d'argumentation, etc.) ainsi qu'en œuvrant à un contexte social positif (par exemple, environnement plus apaisé, postures éducatives adaptées).

Mobilisation des compétences psycho-sociales dans sa pratique professionnelle de premier recours

Intervenir dans le cadre d'un projet de renforcement des CPS implique une posture professionnelle adaptée :

- un rôle d'accompagnateur qui favorise une démarche réflexive ;
- une pédagogie participative et expérientielle : les CPS ne peuvent se développer que via l'interaction et l'expérience vécue par la personne ;
- une attitude éducative positive, bienveillante et valorisante ;
- une relation qui ne devrait pas être sur le mode « enseignant-enseigné » ;
- le respect de la liberté de choix ;
- une démarche d'empowerment (de « faire avec » la personne et non pas « sur »).

Certaines CPS ont un lien direct avec la prévention et la gestion des conduites addictives, raison pour laquelle il est utile de les cibler spécifiquement afin de les renforcer. Par exemple, la « capacité de maîtrise de soi ». Cette compétence cognitive permet de remettre à plus tard un plaisir immédiat comportant des risques et implique la capacité à tolérer la frustration pour en retirer des bénéfices. D'autres compétences sont importantes, comme celle de pouvoir « avoir conscience de ses émotions et de son stress » ainsi que « la communication efficace » qui vise à connaître et surmonter les obstacles à une communication fluide et constructive.