

LES ESSENTIELS

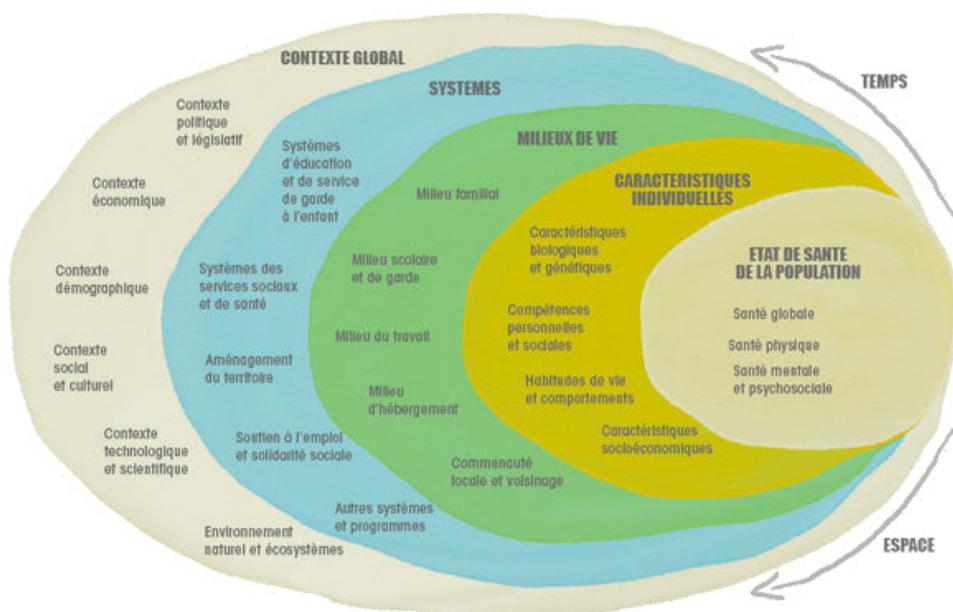
POUR MENER UN PROJET EN PROMOTION DE LA SANTÉ



AGIR SUR LES DÉTERMINANTS POUR FAIRE ÉVOLUER LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ

Les comportements de santé sont des actions ayant une influence positive ou négative sur la santé des personnes. Certains comportements sont épisodiques, tandis que d'autres sont habituels et bien ancrés : on parle alors de « style de vie ». Ce dernier est beaucoup plus difficile à modifier qu'un comportement isolé et récent. C'est pourquoi toute intervention visant à modifier un comportement lié à la santé doit prendre en compte les facteurs qui expliquent le « style de vie ».

La carte des déterminants de la santé (ci-dessous), positionne les comportements individuels dans un ensemble beaucoup plus vaste, déterminé par des facteurs multiniveaux.



Une intervention sur l'environnement physique, économique ou social peut avoir **autant ou plus d'influence** que le choix d'une intervention éducative s'adressant directement à une personne ou à un petit collectif. Pour influencer sur le comportement d'une personne ou d'un groupe, il est souvent préférable d'agir à plusieurs niveaux. C'est la démarche de promotion de la santé. L'éducation pour la santé, qui s'adresse directement aux individus, n'en est qu'une des composantes.

LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ SONT INFLUENCÉS PAR DE NOMBREUX FACTEURS

Un modèle écologique (incluant les interactions entre les personnes et leur environnement) prend en compte les facteurs :

Exemples

Ce qui influence la (non) pratique d'activité physique (Lancet physical activity group., Bauman, et al, 2012)

Individuels

La condition physique liée à l'état de santé, l'âge,...

Psychologiques et personnels

Les processus mentaux, les croyances, la motivation, les représentations sociales...
L'histoire, le vécu, les pratiques, les goûts vis-à-vis de l'activité physique

Interpersonnels

Le soutien social de la famille, des amis, de l'environnement professionnel, les pratiques et normes culturelles

Environnementaux L'environnement social

L'activité physique des proches, l'organisation sociale

L'environnement physique

La structuration des quartiers, les transports publics, les aménagements cyclables et piétons

L'environnement naturel

Le climat, la topographie, les parcs...

Politiques Échelles locale et régionale

L'organisation des modalités de transport, les équipements sportifs et de loisirs

Échelle nationale

Les programmes nationaux pour développer l'activité physique, le secteur éducatif

L'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ, UN LEVIER POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SES COMPORTEMENTS DE SANTÉ



« L'éducation pour la santé a pour objectif de donner les moyens à la population d'adopter des comportements plus favorables à leur santé, en lui apportant les savoirs, savoir-être et savoir-faire nécessaires, et s'insère ainsi dans l'axe d'acquisition d'aptitudes individuelles. Elle vise également à l'appropriation des problèmes de santé par la communauté, et encourage la participation communautaire, ce qui relève de l'axe de renforcement de l'action communautaire. L'appropriation des problèmes par la communauté est un facteur clé de la pérennisation des activités promotrices de santé. »

- Guegen et al, 2010

En éducation pour la santé, il s'agit de mettre les personnes en situation de :

- Conscientiser leurs comportements
- Comprendre ce qui influence leurs comportements
- Faire évoluer leurs conceptions, croyances, attitudes et représentations
- Prendre du recul pour faire des choix éclairés

Les acteurs de l'éducation pour la santé abordent les comportements des publics en travaillant sur leurs représentations, en identifiant les déterminants sur lesquels ils souhaitent agir. Ils adaptent les animations aux participants et s'appuient sur les connaissances des uns pour informer les autres (échanges d'informations et de pratiques au sein du groupe plutôt que transmission verticale par l'intervenant).

1. TRAVAILLER SUR LES REPRÉSENTATIONS

Les comportements sont influencés par les représentations sociales. Les représentations sociales sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde qui sont nourries par l'expérience de vie, l'éducation, l'expérience professionnelle, la culture. Elles peuvent évoluer au gré des rencontres, des apprentissages, et au contact d'autres visions du monde. Il existe de multiples manières de procéder pour questionner les représentations sociales d'un groupe dans le cadre d'un projet ou d'une action. Les postures et méthodes qui favorisent l'expression libre des idées et qui sont aisées à comprendre par tout un chacun sont à privilégier.

► Voir dans les points cardinaux pour quelques exemples (1)

2. PERMETTRE AUX PERSONNES D'IDENTIFIER LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LEURS COMPORTEMENTS

On retient et assimile mieux ce que l'on dit (à 80%) et ce que l'on dit et fait (90%) (Mucchieli, 2012). Il y a donc un enjeu à aider les personnes à identifier et nommer les facteurs qui influencent leurs comportements, et à repérer ceux sur lesquels elles peuvent agir. Il s'agit, à partir des représentations exprimées, de prioriser avec les personnes concernées ce sur quoi elles souhaitent échanger.

► Voir dans les points cardinaux des techniques et postures favorables au repérage des déterminants de leurs comportements (2)

3. ADAPTER LES ANIMATIONS

Les techniques d'animation permettront aux personnes, à travers le groupe, de se connaître, de prendre conscience – voire de faire évoluer - leurs représentations, d'apprendre à gérer leurs émotions, de s'informer, de réduire les risques et les dommages de leurs propres comportements, de repérer leurs ressources et celles de la communauté, etc.

► Voir dans les points cardinaux les techniques d'animation (3)

Ressources utilisées pour la rédaction de la synthèse

Gaston Godin. Le changement des comportements de santé. In : Traité de psychologie de la santé. Gustave-Nicolas Fischer (dir.). Dunod, 2002.

Bruchon-Schweitzer Marilou, Boujut Émilie. Des croyances aux comportements : conceptions et modèles. In : Psychologie de la santé. Concepts, méthodes et modèles. Bruchon-Schweitzer Marilou, Boujut Émilie, [et al.]. Dunod, 2014.

Lambert Hélène, Aujoulat Isabelle, Descluse Timothée, [et al.]. Onze fondamentaux en promotion de la santé : des synthèses théoriques. Université catholique de Louvain - Reso, 2021. [En ligne](#)

Bauman A, Reis R, Sallis J, [et al.]. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? In : The Lancet, vol. 380, n° 9838.

Pommier Jeanine, Ferron Christine. La promotion de la santé, enfin ? L'évolution du champ de l'éducation pour la santé au cours des dix dernières années. In : Santé Publique, 2013/HS2 (S2). [En ligne](#)

Guegen Juliette, Fauvel Guillaume, Luhmann Nokolas, [et al.]. Education pour la santé : guide pratique pour les projets. Médecins du monde, 2010. [En ligne](#)

Questionner les représentations sociales en promotion de la santé. Cultures & Santé, 2013. [En ligne](#)

Techniques d'animation en promotion de la santé. FRAPS centre, 2020. [En ligne](#)

LES POINTS CARDINAUX

Références bibliographiques	Outils & techniques
<p>Les comportements dans le domaine de la santé : comprendre pour mieux intervenir. PUM, 2012.</p> <p>Marketing social : de la compréhension des publics au changement de comportement. EHESP, 2019.</p> <p>La promotion de la santé : comprendre pour agir dans un monde francophone. EHESP, 2020.</p> <p>Éducation pour la santé : guide pratique pour les projets de santé. Médecins du Monde, 2010. En ligne</p> <p>Onze fondamentaux en promotion de la santé : des synthèses théoriques. UCL-Reso, 2021. En ligne</p> <p>Questionner les représentations sociales en promotion de la santé. Cultures & santé, 2013. En ligne</p>	<p>Techniques d'animation en promotion de la santé. FRAPS Centre, 2020. En ligne (1, 2, 3)</p> <p>25 techniques d'animation pour promouvoir la santé. Le coudrier, 2015. (1, 2, 3)</p> <p>Techniques d'animation en éducation pour la santé. CRES Languedoc-Roussillon, 2009. En ligne (1, 2, 3)</p> <p>POSTURES : Écoute active (questions ouvertes, reformulation, place aux silences) (1, 2, 3)</p> <p>OUTILS : Photo-expression (1, 2)</p> <p>Activator. IPCEM, 2013. (1, 2)</p> <p>Débats mouvants (1, 2)</p> <p>Diagnostics en marchant (2)</p> <p>Stratégies d'adaptation (1)</p> <p>Brainstorming (1, 2)</p> <p>Méta-plan (1, 2)</p>
Ressources clés	Pour aller plus loin
<p>27 techniques d'animation pour promouvoir la santé. Le coudrier, 2020.</p> <p>Modèle transthéorique des changements de comportements de Prochaska et DiClemente. En ligne</p> <p>Le nudge en prévention. En ligne</p>	<p>Portail documentaire Infodoc. En ligne</p> <p>Portail documentaire en éducation thérapeutique du patient. En ligne</p> <p>Dossier thématique « L'animation de groupe ». En ligne</p> <p>Formation à la méthodologie de projet en promotion de la santé. En ligne</p>

