

Votre Lettre d'Info **S**anté **P**révention

L'AFRET, le CLIC & ISIS vous informent...

Lettre d'information N°8

Octobre 2025

AFRET



Focus

Les Compétences Psycho Sociales

PODCAST



Jilan, Julie, Fabienne

Le pouvoir d'agir

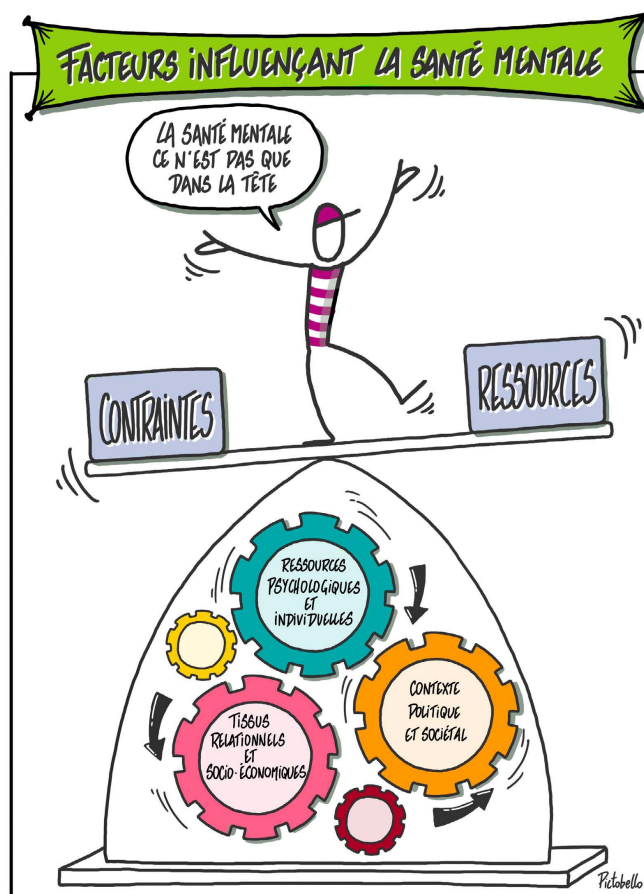
Témoignage de Jilan, Julie et Fabienne.

Cliquer sur l'image ci-dessous pour écouter le podcast. 15':18"



Qu'entend-on par :
« Compétences Psycho Sociales » ?

Les compétences psychosociales (CPS) désignent un ensemble de capacités qui permettent à chacun de faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. Elles incluent la capacité à gérer ses émotions, à entrer en relation avec les autres, à faire des choix responsables ou encore à résoudre des problèmes. Ces compétences, qui s'acquièrent et se développent dès le plus jeune âge, sont essentielles pour favoriser le bien-être mental, les relations harmonieuses et des comportements favorables à la santé.



Agir contre l'âgisme : quand les aînés reprennent la parole et la scène

Dans une société où vieillir est encore trop souvent synonyme d'invisibilité ou de dépendance supposée, il est essentiel de combattre l'âgisme – cette forme de discrimination fondée sur l'âge – et de défendre activement le pouvoir d'agir des personnes âgées.

Depuis le début de l'année, le CLIC déploie plusieurs actions fortes sur le territoire pour déconstruire les stéréotypes, valoriser l'engagement des aînés et nourrir la réflexion collective.

Un collectif pour déconstruire les stéréotypes de retraités



Depuis mars, un collectif de seniors se réunit chaque mois autour du concept de Citoyennage, pour échanger sur leur place dans la société, questionner les représentations liées à l'âge, et proposer des actions concrètes.

L'objectif : faire émerger une parole libre et collective sur le vieillissement, affirmer le droit de participer aux décisions qui concernent chacun, et encourager des dynamiques intergénérationnelles ou citoyennes, en lien avec les acteurs locaux.

Une création théâtrale engagée : « Les fleurs du bien »



En parallèle, huit retraités ont entamé un travail de création théâtrale, guidés par Monique Cobo, comédienne du territoire. Ensemble, ils ont conçu une pièce intitulée « Les fleurs du bien », construite à partir de leurs vécus face à l'âgisme ordinaire.

Ce projet artistique met en lumière des situations de la vie quotidienne où les préjugés blessent, où la parole est minimisée, mais où la force des parcours de vie et la volonté de transmettre l'emportent.

L'ERMA d'Issoire met l'éthique au cœur de la réflexion collective



L'ERMA (Espace Ressources pour les Métiers de l'Autonomie) d'Issoire a organisé le 3 avril dernier une conférence-débat ouverte à tous, sur un sujet essentiel : « Quelle place pour les personnes âgées dans notre société ? »

Autonomie, consentement, libre arbitre... Ces questions ont été explorées en présence de Pauline Gouttefarde (docteure en santé publique) et Cansu Seden (psychologue sociale) du Gérontopôle AURA.

Ce temps d'échange, rassemblant professionnels, aidants, étudiants, citoyens et élus, a permis de croiser les regards pour mieux comprendre comment respecter, entendre et soutenir les choix des personnes âgées, dans les accompagnements comme dans les représentations sociales.

Une initiative forte portée par l'ERMA, qui rappelle que la dimension éthique est indissociable du pouvoir d'agir.

Un temps fort à ne pas manquer : rendez-vous le jeudi 9 octobre à 14h au Strapontin pour la Semaine Bleue 2025 !

Toutes ces initiatives viendront se célébrer et se partager lors d'un temps fort exceptionnel, le jeudi 9 octobre 2025, à l'occasion de la Semaine Bleue, semaine nationale dédiée aux personnes âgées et au lien entre les générations.

Au programme :

- La représentation publique de la pièce « Les fleurs du bien », fruit d'un travail collectif engagé et émouvant, porté par un groupe de retraités mobilisés contre les stéréotypes liés à l'âge.
- Une conférence inspirante sur l'âgisme et le pouvoir d'agir, animée par Eva ALMEIDA, médecin et directrice du Centre de Prévention AGIRC-ARRCO, reconnue pour son expertise sur les enjeux du vieillissement et de la lutte contre l'âgisme.

Cette journée sera l'occasion de faire dialoguer les générations, de croiser les regards et de nourrir une réflexion collective autour du vieillissement, de la citoyenneté et de la place de chacun dans la société.

Professionnels, étudiants, retraités, aidants, citoyens engagés... vous êtes toutes et tous les bienvenus pour partager ce moment fort, enrichissant et résolument tourné vers l'avenir !

ISIS & Les compétences psychosociales : un levier pour faire face aux défis du quotidien

Renforcer les compétences psychosociales chez les jeunes, c'est leur donner les moyens de mieux comprendre leurs émotions, de faire des choix éclairés, de gérer les conflits de manière constructive et de développer des relations saines. C'est aussi un levier puissant de prévention face aux nombreuses situations auxquelles ils peuvent être confrontés : pression sociale, mal-être, comportements à risques, violences...

C'est dans cette optique que nous menons différentes actions de prévention, en nous appuyant sur des outils ludiques, participatifs et adaptés à chaque tranche d'âge.



Prévention des conduites à risques

Dans le cadre de nos actions de prévention des conduites à risques, nous utilisons notamment l'outil "Compose ton cocktail de la fête", un jeu de cartes interactif conçu pour initier le dialogue avec les jeunes sur leurs comportements en milieu festif. Nous abordons des sujets tels que la consommation d'alcool, les addictions, la sexualité, la violence, les réseaux sociaux...

Par exemple, lors d'ateliers organisés dans des lycées du territoire, les jeunes sont invités à sélectionner trois cartes qu'ils estiment indispensables pour faire la fête et trois qu'ils jugent non essentielles. Ce choix sert de point de départ à des discussions approfondies sur les motivations, les influences sociales et les conséquences de certains comportements.

Ces séances permettent de développer la réflexion personnelle et collective tout en stimulant



des compétences comme l'esprit critique, la prise de décision responsable, ou encore la capacité à dire non.

Santé mentale : renforcer les capacités d'agir des jeunes pour faire face aux difficultés

La santé mentale est une composante essentielle du bien-être global. Dans un contexte où les jeunes sont confrontés à de multiples sources de pression (scolaire, sociale, familiale) les aider à développer leurs compétences psychosociales constitue une stratégie de prévention pertinente. Ces compétences favorisent la régulation des émotions, la gestion du stress, la confiance en soi, la prise de décision et la recherche d'aide : autant de leviers pour prévenir les troubles psychiques et renforcer la capacité de rebondir face à l'adversité.

Nous avons mis en place des actions variées : escape game, quizz, soirées débats, séances bien-être... Ces temps favorisent l'expression des émotions, la gestion du stress, la confiance en soi et la capacité à demander de l'aide. L'escape game co-créé avec le groupe SISM, très apprécié, permet une approche déstigmatisée des troubles psychiques. Dans les lycées et structures partenaires, les échanges ont souvent ouvert la voie à une demande d'aide. En mobilisant les compétences psychosociales, nos actions permettent aux jeunes de mieux comprendre ce qu'ils vivent et de devenir acteurs de leur bien-être.

Violences intrafamiliales : comprendre, prévenir, agir

Les violences intrafamiliales, et en particulier les violences conjugales, touchent tous les milieux sociaux et concernent de nombreux jeunes, soit en tant que victimes directes, témoins, ou parfois même auteurs. Agir en prévention, c'est leur donner les moyens de comprendre les mécanismes de la violence, d'en identifier les signes, de se positionner et d'agir.

C'est tout le sens de notre participation active au sein du Réseau de Protection des Femmes victimes de violences (ReProf) de l'arrondissement d'Issoire. Aux côtés de nombreux partenaires, nous avons contribué à la mise en place d'un Escape Game.

Nous intervenons également en milieu lycéen sur cette thématique. Ces actions leur permettent de comprendre les différentes formes de violences (verbales, psychologiques, physiques, sexuelles), les impacts sur les victimes, les dynamiques de l'emprise, et de faire la distinction entre conflit et violence. Il s'agit là encore de renforcer leurs CPS telles que, l'empathie, la pensée critique et la capacité à demander de l'aide entre autres.

Vie affective et sexuelle un espace d'expression libre et éclairé pour les jeunes

Nous intervenons auprès des collégiens notamment avec l'outil « Ado'Sexo » pour aborder la notion de consentement, de respect de soi et de l'autre, la contraception, l'orientation et l'identité sexuelles, les IST ou encore les agressions sexuelles. Ces temps d'échange permettent de déconstruire les stéréotypes, de renforcer l'affirmation de soi, la capacité à exprimer ses limites, à respecter celles des autres et à savoir dire non.

Harcèlement scolaire : sensibiliser, prévenir, agir grâce aux compétences psychosociales

La lutte contre le harcèlement scolaire nécessite une approche globale fondée sur la compréhension du phénomène, l'expression des émotions et le renforcement des compétences psychosociales. Ainsi nous

interventions auprès des équipes éducatives, des jeunes et des parents au sein d'écoles et de collèges du département. Nos actions visent à définir clairement le harcèlement, en distinguer les formes, comprendre ses effets et valoriser le pouvoir d'agir des témoins. Grâce à des outils interactifs (débat mouvant, jeux Info/Intox, analyses de situations), nous avons participé au développement chez les jeunes de leur empathie, pensée critique, communication bienveillante et capacité à demander de l'aide.



Écrans et réseaux sociaux : comprendre, prévenir et renforcer les compétences pour mieux agir

Face aux enjeux croissants liés à l'usage des écrans, des réseaux sociaux et des jeux en ligne nous animons des séances participatives abordant des sujets concrets : cyberharcèlement, nudés, PEGI, protection des données, temps d'écran, lumière bleue, ou encore rappels à la loi.

Ces interventions permettent aux jeunes de réfléchir à leur rapport aux écrans, aux réseaux sociaux, aux risques liés à l'exposition et aux dépendances. Ces temps favorisent le développement de compétences psychosociales essentielles : le développement de la pensée critique, l'autorégulation et la prise de recul face à l'information.

Parce que les compétences psychosociales ne sont ni innées, ni figées, mais peuvent se développer tout au long de la vie, il est de notre responsabilité collective (éducateurs, professionnels de santé, structures associatives) de créer des environnements propices à leur épanouissement.

Les retours des jeunes, des équipes éducatives et de nos partenaires nous confirment chaque jour la pertinence de ces approches, à la fois préventive, éducative et profondément humaine.

Nous restons à votre disposition pour échanger, collaborer ou co-construire de nouvelles actions adaptées à vos publics. Continuons à semer ces graines essentielles pour le bien-être et l'avenir de nos jeunes.

Mission de l'AFRET

L'AFRET propose et développe des programmes d'éducation thérapeutique accessibles à tous les patients atteints de maladies chroniques comme le diabète de type 2, l'obésité, les maladies Cardio vasculaires ou la BPCO.

Objectifs de l'éducation thérapeutique

Compréhension
de la maladie



Compétences
d'autogestion



Réduire
l'anxiété et le
stress



Favoriser
l'autonomie



Améliorer la
qualité de vie



Prévenir les
complications



ETP et compétences psychosociales

L'éducation thérapeutique a un impact positif sur les compétences psychosociales des patients. En effet, l'éducation thérapeutique vise non seulement à informer les patients sur leur maladie et son traitement, mais également à les aider à développer des compétences pour gérer leur santé et améliorer leur qualité de vie.

Les compétences psychosociales incluent des capacités telles que :

- La gestion du stress et de l'anxiété
- La communication efficace avec les professionnels de santé et les proches
- La prise de décision autonome
- La gestion des émotions et des sentiments
- La résolution de problèmes

L'éducation thérapeutique peut aider les patients à développer ces compétences en leur fournissant des informations, des conseils et des stratégies pour gérer leur santé. Cela peut inclure des activités telles que :

- Des séances d'information et de discussion
- Des ateliers pratiques
- Des exercices de gestion du stress et de l'anxiété
- Des activités de groupe pour favoriser la communication et le soutien social

Les études ont montré que l'éducation thérapeutique peut avoir un impact positif sur les compétences psychosociales des patients, en améliorant leur qualité de vie, leur autonomie et leur capacité à gérer leur santé.

Patients partenaires et Compétences psychosociales

Les patients partenaires, également appelés "patients experts" ou "patients éducateurs", sont des personnes qui ont vécu une expérience de maladie ou de traitement et qui ont développé des compétences et des connaissances pour gérer leur santé. Ils peuvent aider à développer les compétences psychosociales des patients de plusieurs manières :

1. **Modèle de rôle** : les patients partenaires peuvent servir de modèle de rôle pour les patients, en leur montrant comment gérer leur maladie et leur traitement de manière efficace.
2. **Partage d'expérience** : les patients partenaires peuvent partager leur expériences de maladie et de traitement avec les patients, ce qui peut les aider à se sentir moins seuls et davantage compris.
3. **Conseils pratiques** : les patients partenaires peuvent fournir des conseils pratiques aux patients sur la manière de gérer les symptômes, les effets secondaires des médicaments, etc.
4. **Soutien émotionnel** : les patients partenaires peuvent offrir un soutien émotionnel aux patients, ce qui peut les aider à gérer l'anxiété, la dépression, etc.
5. **Education** : les patients partenaires peuvent éduquer les patients sur leur maladie, leur traitement et les stratégies de gestion de la santé.
6. **Développement de la confiance en soi** : les patients partenaires peuvent aider les patients à développer la confiance en soi nécessaire pour gérer leur santé de manière autonome.
7. **Accompagnement** : les patients partenaires peuvent accompagner les patients dans leur parcours de santé, ce qui peut les aider à se sentir moins isolés et plus soutenus.

En résumé, les patients partenaires peuvent jouer un rôle important dans le développement des compétences psychosociales des patients en leur offrant un soutien émotionnel, des conseils pratiques, une éducation et un modèle de rôle.

Flash Info AFRET

1



Depuis quelques mois, nous travaillons sur un atelier spécifique de sensibilisation autour de l'apnée du sommeil.

Lancement fait avec succès en présence du Dr Petit, référent sur ce sujet sur le territoire.

Plusieurs dates seront fixées dans l'année, n'hésitez pas à vous inscrire



2



Le sport santé se développe sur le territoire et pour être au plus proche des demandes et des accompagnements, l'AFRET va mettre en place dès juin un créneau de gym douce adaptée santé.



SITE INTERNET

SITE INTERNET

SITE INTERNET

**Association pour la
Recherche et la Formation
en Éducation Thérapeutique**

16, Route de Saint Germain
63500 ISSOIRE
07 82 12 02 42
afret.issuire@gmail.com

**Centre Local d'Information
et de Coordination
Gérontologique d'Issoire**

11, Rue d'Espagnon
63500 ISSOIRE
04 73 89 67 38
secretariat@coordination-issuire.fr

**Association Issoire Santé
Insertion Social**

HLM La Safournière
BAT 5 APPT 512
63500 ISSOIRE
04 73 89 17 13
contact@isis63.fr

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Mettre à jour vos préférences](#) | [Se désinscrire](#)

