

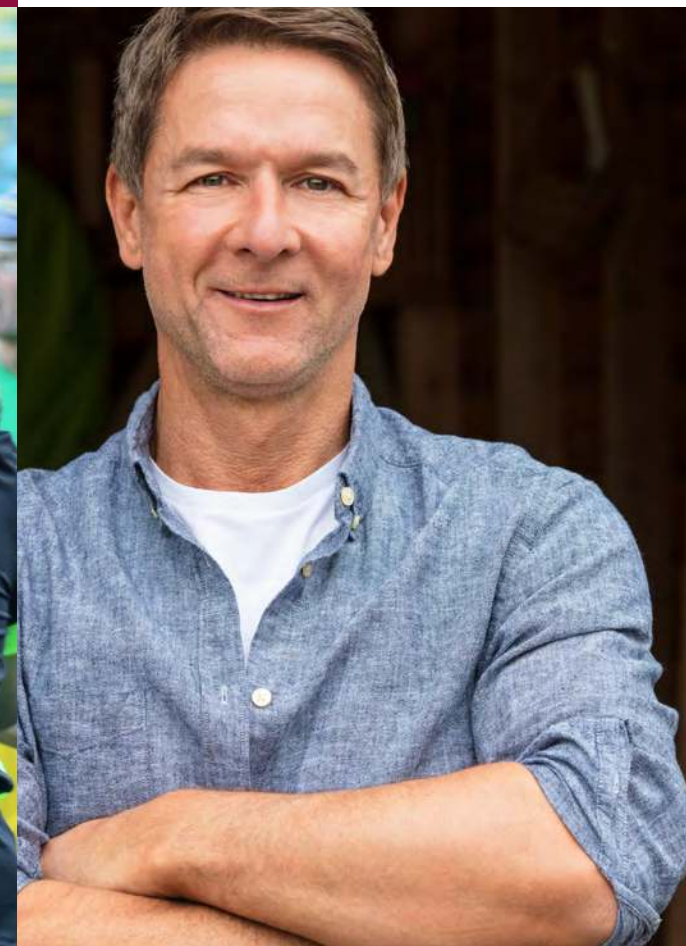
Step Référénts santé By Communauté des Sheds SBS Step

Interreg 
EUROPEAN UNION

2 Seas Mers Zeeën

SBS

European Regional Development Fund



Présentation du programme des référents santé

Contexte

Partout en Europe, les hommes meurent en moyenne 6,1 ans plus tôt que les femmes. Ils sont également plus nombreux à développer des infections de longue durée évitables (telles que les maladies cardiaques), à fumer et à être en surpoids. Enfin, ils ont plus tendance à repousser le moment de consulter leur médecin généraliste ou à essayer de régler eux-mêmes les problèmes sans l'aide d'un professionnel.

Cela signifie que les hommes n'utilisent pas pleinement l'aide disponible. Pour réduire les inégalités entre les femmes et les hommes, il faut que ces derniers changent leur façon d'interagir avec la santé, qu'ils comprennent que celle-ci n'est pas un sujet tabou et que consulter leur généraliste n'est pas une perte de temps.

Le programme SBS des référents santé a été conçu spécifiquement pour permettre aux hommes de parler à d'autres hommes dans un cadre communautaire informel, afin de réduire les inégalités en matière de santé. Il a été réalisé en collaboration avec des hommes du Royaume-Uni, de France, de Belgique et des Pays-Bas dans le cadre du modèle SBS visant à améliorer la santé, la santé mentale et l'employabilité masculine.

Step
Référents santé **By**
Communauté des Sheds SBS **Step**

À propos du programme

Le programme des référents santé vise à former et à aider les membres des Sheds SBS, afin qu'ils acquièrent les compétences et la confiance nécessaires pour apporter des changements positifs au sein de leur communauté.

D'une manière générale, les référents santé :

- Discuteront de la santé avec leurs pairs en utilisant une approche fondée sur des preuves pour aider au changement de comportement
- Orienteront leurs pairs vers les services de santé locaux

Les référents santé feront partie de la structure du Shed SBS. N'importe quel membre du Shed peut devenir un référent santé.

Les référents santé ne sont pas des professionnels de la santé et ne donnent pas de conseils. Au contraire, ils posent les bonnes questions afin que leurs interlocuteurs puissent réfléchir à leurs problèmes de santé personnels et prendre leurs propres décisions pour prendre leur santé en main.

En promouvant la santé au sein de la communauté, le programme vise à encourager les hommes à vivre plus sainement et à chercher de l'aide plus tôt en cas de problèmes médicaux, afin d'éviter le développement de maladies à long terme.

Fonctionnement

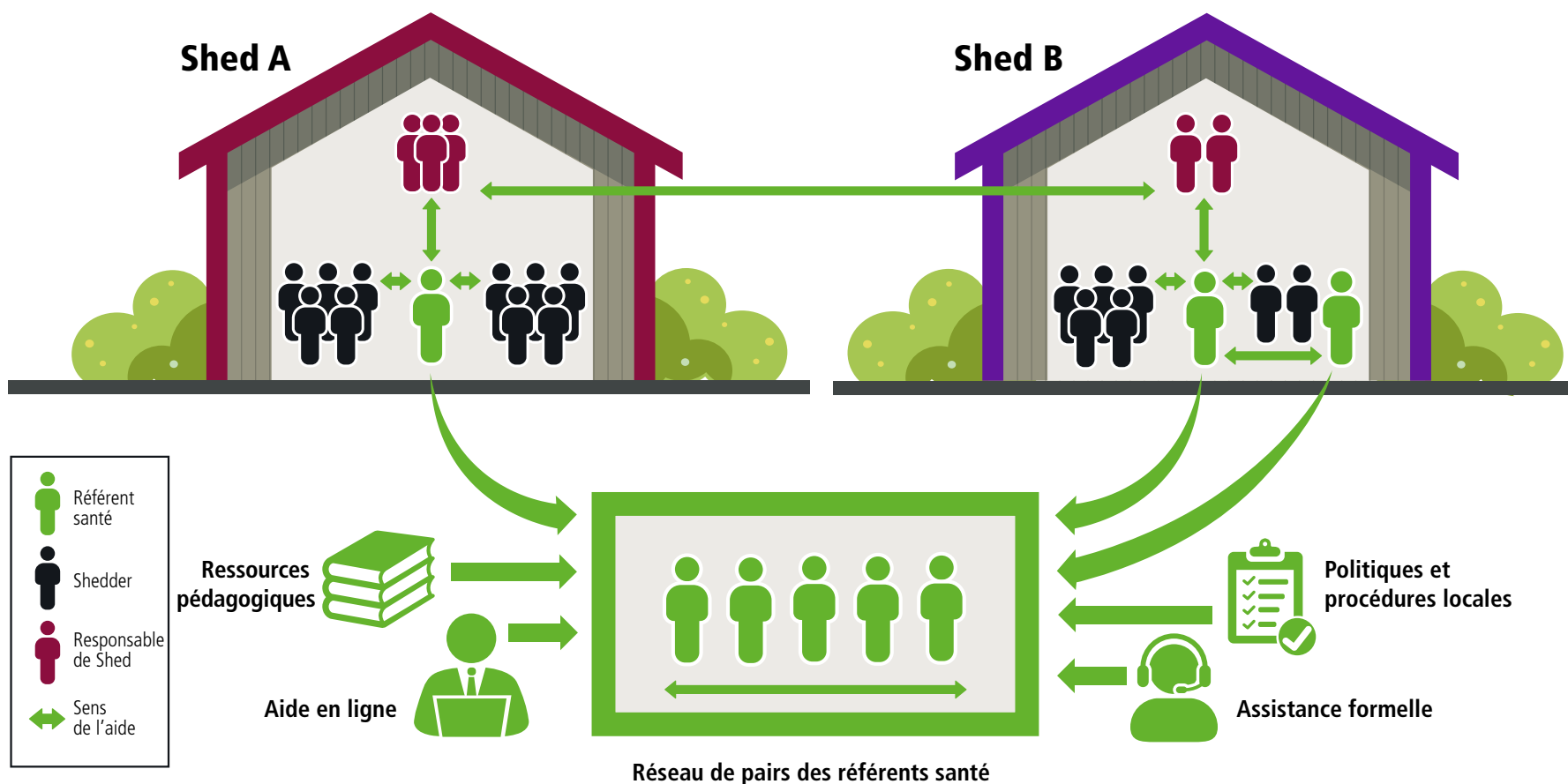
Chaque Shed identifiera les Sheddiers qui souhaitent devenir des référents santé. Aucune expérience préalable n'est nécessaire. Nous recommandons au responsable de Shed de suivre la formation avant, afin qu'il puisse parler aux Sheddiers intéressés de ce qu'elle implique et voir si elle peut leur convenir.

Les référents santé potentiels participeront à une session de formation initiale au cours de laquelle ils apprendront comment mener une conversation sur la santé avec les autres Sheddiers, en utilisant des techniques fondées sur des preuves, qui permettent aux gens de s'aider eux-mêmes. La formation comprendra également une introduction à certaines questions essentielles relatives à la santé des hommes, à la confidentialité, à la protection et à l'orientation vers des ressources externes.



Une fois formés, les référents santé retourneront dans leur Shed en emportant avec eux de solides compétences de sensibilisation à la santé et au bien-être. Le fait d'avoir un pair qui sait mener des conversations saines au sein de leur Shed créera une atmosphère et un environnement où les hommes pourront parler de questions de santé d'une manière sensible et productive. Ils se sentiront à l'aise pour parler à quelqu'un en toute confiance, sachant qu'ils ne seront pas jugés et qu'on ne leur dira pas quoi faire.

Chaque région disposera d'un coordinateur des référents santé qui sera en mesure de mettre en relation les référents santé avec les ressources locales et de leur donner accès à des possibilités de mise en réseau pour se soutenir mutuellement et partager des idées.





Les hommes se soutiennent naturellement les uns les autres et leur désir d'aider les autres est inné. Ce programme aide les hommes à se soutenir mutuellement, d'une manière saine qui leur convient. La formation donne aux référents santé la confiance et les compétences nécessaires pour faire ce qu'ils ont toujours voulu faire.

Valeurs

Le programme des référents santé repose sur trois valeurs fondamentales :

- La santé commence dans la communauté, bien avant que les gens n'aient besoin des services de santé, et les communautés jouent un rôle essentiel dans l'amélioration de la santé et la réduction des inégalités.
- Les hommes savent déjà ce que signifie être en bonne santé mais il ne leur est pas toujours facile d'apporter des changements sains à leur vie, même s'ils sont plus que disposés à s'entraider.
- Le fait de discuter de la santé peut contribuer à améliorer celle d'un individu, ce qui, à terme, contribuera à améliorer celle de la communauté au sens large.



Référents santé

Objectifs du rôle :

Des bénévoles qualifiés jouent le rôle de référents santé au sein de leur Shed SBS pour partager des conversations saines avec leurs pairs, sans les juger, et les orienter vers d'autres services si nécessaire. Les référents santé sont formés et encadrés, ce qui leur permet d'acquérir la confiance et les compétences nécessaires pour promouvoir la santé et le bien-être au sein de leur Shed. Ils bénéficient également de liens avec la communauté locale et les services de santé.

Responsabilités :

- Mener des conversations saines sur la santé et le bien-être
- Fournir une aide informelle aux pairs qui souhaitent entretenir ou améliorer leur santé
- Orienter les pairs qui demandent de l'aide sur une série de questions relatives à la santé et au bien-être
- Entamer des conversations saines avec des pairs montrant des signes de mauvaise santé

Les référents santé devront agir de manière responsable. Ils devront donc :

- Maintenir la confidentialité des informations
- Respecter les choix des personnes en toute bienveillance, sans porter de jugement
- Avoir de l'empathie pour la situation d'autrui
- Donner l'exemple

Donner de son temps :

Les référents santé sont des bénévoles et le temps qu'ils sont en mesure de donner dépend de la disponibilité de chacun. Cependant, ils doivent jouer leur rôle de référents santé pendant qu'ils participent à leur groupe SBS. Ils doivent y participer régulièrement.

Assistance :

Tous les référents santé travailleront dans le respect des politiques locales de protection et de confidentialité, ainsi que des lois sur la protection des données. Les coordinateurs régionaux des référents santé SBS proposeront une assistance sous la forme de conseils écrits, de formations et de conseils.

Les coordinateurs des référents santé SBS fourniront une assistance générale et proposeront des possibilités de mise en réseau et de développement personnel.

Profil des référents

Formation essentielle	Validation de la formation des référents santé SBS
Qualités personnelles	Être membre d'un Shed SBS Être capable de respecter la confidentialité Ne pas porter de jugement Avoir de bonnes compétences relationnelles et de communication Avoir confiance en soi et pouvoir parler à d'autres personnes Encourager et aider les pairs Savoir écouter Vouloir aider les autres Avoir une attitude positive Être capable de travailler avec une population diversifiée de manière respectueuse et non discriminatoire Être fiable

Les enseignements du projet-pilote

Élaboration du programme

Le programme a été élaboré par le biais d'une série de groupes de discussion locaux et internationaux réunissant les partenaires du projet, les Shedders et les principales parties prenantes. Les remarques des Shedders et des référents santé qualifiés ont été recueillies tout au long du projet-pilote et ont été prises en compte dans le développement du programme.

La formation initiale était basée sur le principe que tout contact compte (« Making Every Contact Count », MECC) mais les groupes de discussion ont clairement montré que la formation devait être adaptée spécifiquement aux hommes. La formation, la mercatique et la communication ont suivi les mêmes principes essentiels :

- Utiliser le langage que les hommes utilisent
- Se concentrer sur les représentations positives de la santé, par exemple la force et la forme physique
- Se concentrer sur les avantages pour les individus et pour leur Shed
- Indiquer clairement que le programme est axé sur les hommes et leur est destiné
- Être facile à lire
- Mettre l'accent sur les instructions pratiques

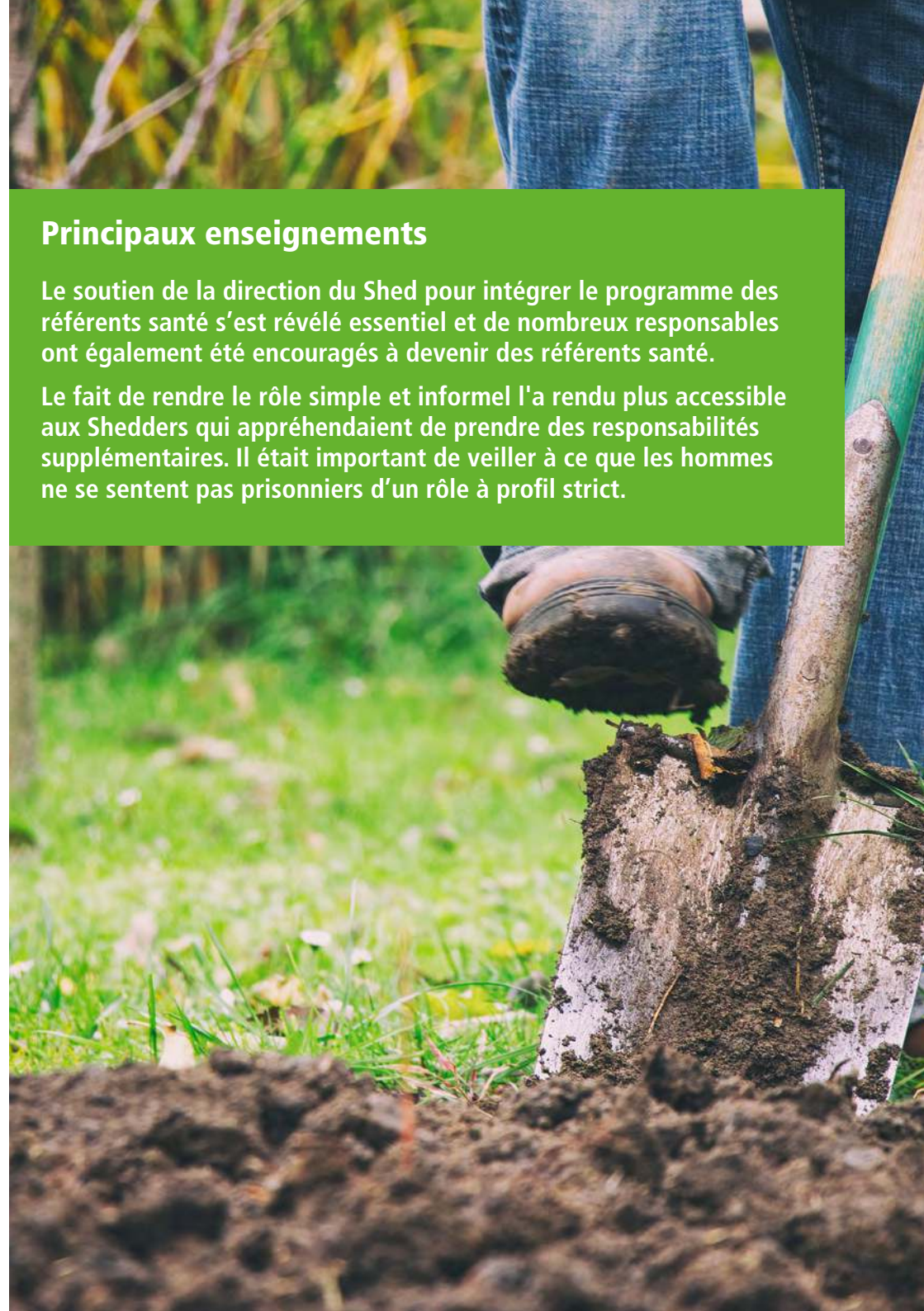
Certains partenaires avaient imprimé le manuel du référent santé spécifique à leur région qui contribue à leur mission au quotidien. Ce manuel comprenait des informations locales ainsi que des conseils pour prendre soin de soi et constituait un document de référence pratique pour récapituler certains des points essentiels de la formation.

Il est également important que les référents santé se sentent liés aux autres référents santé. Cela améliore leur confiance en eux, favorise une atmosphère de soutien mutuel et protège leur propre bien-être.

Principaux enseignements

Le soutien de la direction du Shed pour intégrer le programme des référents santé s'est révélé essentiel et de nombreux responsables ont également été encouragés à devenir des référents santé.

Le fait de rendre le rôle simple et informel l'a rendu plus accessible aux Shedders qui appréhendaient de prendre des responsabilités supplémentaires. Il était important de veiller à ce que les hommes ne se sentent pas prisonniers d'un rôle à profil strict.



Mise en place du programme

Plus de 130 référents santé ont été formés au Royaume-Uni, en France, en Belgique et aux Pays-Bas, dans 80 Sheds différents. Le programme de formation, tout en suivant une structure de base, a été adapté aux besoins des Sheddés.

Chaque région disposait d'un coordinateur des référents santé, qui était chargé de :

- S'assurer que la formation était disponible
- Promouvoir la formation au sein des Sheds SBS de la région
- Fournir une aide aux référents santé après leur formation
- Veiller à ce que les référents santé aient accès à des possibilités de mise en réseau

Les responsables de Sheds ont également joué un rôle essentiel en :

- S'assurant que les Sheddés avaient entendu parler du programme et qu'on les encourageait à y participer
- Aidant les référents santé pour qu'ils puissent discuter avec les Sheddés, par exemple en leur fournissant le temps et l'espace nécessaires à ces discussions.

Les référents santé avaient la responsabilité :

- D'appliquer ce qu'ils avaient appris au cours de la formation
- De veiller à leur propre santé et à leur bien-être
- De profiter des possibilités de mise en réseau et de développement personnel offertes par le programme

Les référents santé ne sont pas censés donner des conseils et ne sont pas responsables des actions des autres Sheddés.

Après la formation, le coordinateur des référents santé supervisera l'exécution du programme, prendra régulièrement contact avec les référents santé pour leur apporter de l'aide et s'assurera qu'ils se sentent à l'aise dans leur rôle.

Principaux enseignements

Les hommes ont facilement adhéré au programme car celui-ci est resté simple. Il rendait le rôle de référent plus accessible car personne ne se sentait obligé d'atteindre des objectifs fixes. De plus, chacun pouvait s'approprié le rôle à sa façon et l'adapter à son Shed.

Formation

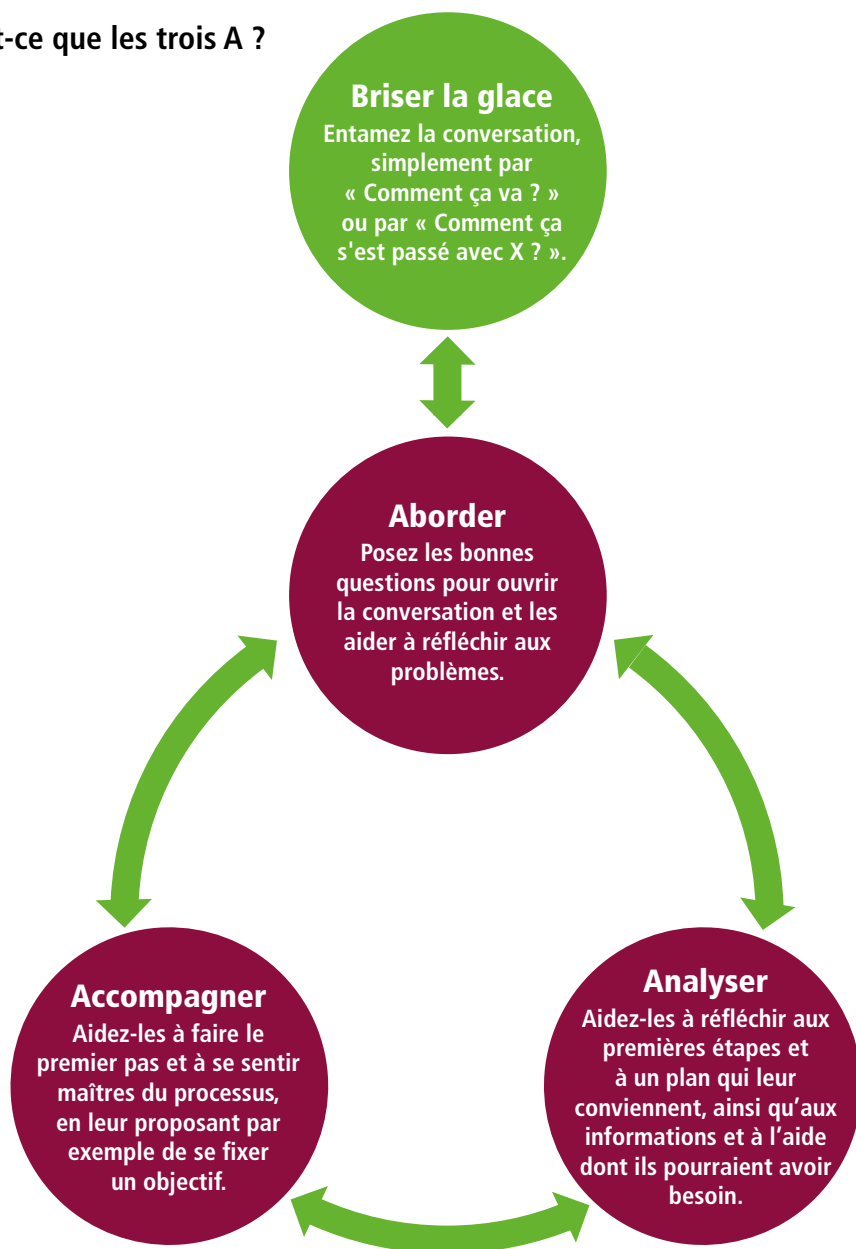
La formation de référent santé comprenait 6 heures d'enseignement, pauses comprises, et était dispensée sous différentes formes, allant d'une journée entière en face à face à un cours de formation en ligne en plusieurs sessions. La formation suivait un schéma de base dans chaque site partenaire SBS mais était dispensée de manière à répondre aux besoins locaux.

La formation :

- sensibilisait à certains problèmes de santé auxquels les hommes sont confrontés
- formait aux conversations saines, basée sur le principe « Making Every Contact Count »
- proposait des solutions pour orienter les individus vers d'autres services
- insistait sur l'importance de la confidentialité
- présentait le rôle de référent santé
- abordait les opportunités futures

Une fois la formation validée, les référents santé ont reçu un certificat pour marquer leur réussite et un manuel pour les aider à poursuivre leur action. Ce manuel contenait des informations essentielles sur la santé, un résumé des concepts de base et un répertoire local des principaux services de santé.

Qu'est-ce que les trois A ?



Pourquoi faire en sorte que chaque contact compte ?

Making Every Contact Count (MECC) est une approche du changement de comportement fondée sur des preuves qui utilise les interactions quotidiennes pour aider les gens à apporter des changements positifs à leur santé physique et mentale. Elle est largement utilisée dans les organisations publiques et communautaires en Angleterre.

L'approche MECC a été élaborée grâce aux outils développés par le service d'éducation à la santé Health Education England Wessex. Adaptée au contexte unique des Sheds SBS, elle joue un rôle essentiel dans la mise en œuvre du programme des référents santé.

La formation MECC est fortement recommandée à tous ceux qui dispensent la formation de référent santé SBS.

Pour plus d'informations sur l'approche MECC, consultez le site <https://www.gov.uk/government/publications/making-every-contact-count-mecc-practical-resources>



Conseil : Intégrez autant d'interaction que possible tout au long de la session et veillez à ce que les gens se déplacent régulièrement. Vous pouvez prévoir du temps supplémentaire pour la mise en réseau ou pour une activité pratique.

Exemple de plan de formation

Durée (en minutes)	Sujet	Contenu
15	Accueil	<ul style="list-style-type: none"> • Installation • Objectifs de la formation • Le groupe convient des règles de base de la session • Les participants se présentent
45	Brève introduction à la santé masculine	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire interactif qui utilise les statistiques locales et nationales sur la santé masculine • Réflexion et discussion sur les inégalités en matière de santé et la mortalité masculine • Exercice interactif portant sur les expériences des participants en matière de masculinité et les répercussions sur la santé masculine <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <p>Comprendre les problèmes de santé masculins les plus courants et leurs causes (y compris les normes de genre) ainsi que l'influence du mode de vie sur la santé masculine</p>
45	Conversations saines	<ul style="list-style-type: none"> • Session interactive présentant la philosophie et les principes de Making Every Contact Count (lien vers les plans de formation MECC locaux le cas échéant) <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'approche MECC et son application à la pratique du rôle de référent santé • Comprendre les limites d'un référent santé
15	Pause	
30	Comment les hommes peuvent-ils changer ?	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la théorie du changement de comportement • Comment les déterminants sociaux de la santé influent sur notre santé • L'importance du bien-être mental, par exemple : Les cinq chemins du bien-être <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre la complexité du changement de comportement et les raisons qui empêchent les gens de changer si on ne les y aide pas • Comprendre les petits gestes que chacun peut adopter pour améliorer son bien-être mental
30	Le rôle d'un référent santé	<ul style="list-style-type: none"> • Les participants réfléchissent à ce qu'ils pensent être le rôle de référent santé • Discussion sur les compétences et qualités requises <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le rôle des référents santé, ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire et les compétences, connaissances et attitudes requises

Durée (en minutes)	Sujet	Contenu
45	Pause déjeuner	
25	Pratique des compétences	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitude à l'écoute • Aptitude au questionnement, à l'aide de questions ouvertes : « comment, quoi » • Autres aptitudes à la communication <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et appliquer les techniques d'écoute de base • Se familiariser avec les techniques de conversation saine
45	Conseils pour mener une bonne conversation	<ul style="list-style-type: none"> • Les choses à faire et à ne pas faire • Briser la glace • Structurer une conversation à l'aide de la méthode « Aborder, Analyser, Accompagner » (Ask, Assess, Assist) • Terminer une conversation, tout en orientant la personne vers une aide extérieure <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les limites des conversations et savoir se protéger • Comprendre le rôle de l'orientation vers des ressources externes et comment identifier les ressources appropriées
10	Pause	
25	Pratique des compétences	<p>Possibilité de mettre en pratique les compétences de communication en binôme, en mettant en commun les connaissances acquises précédemment</p> <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sentir à l'aise pour utiliser des techniques de conversation
30	Informations pratiques	<ul style="list-style-type: none"> • Confidentialité et protection des données • Protection • Plan d'action et prochaines étapes en tant que référent santé <p>Objectifs d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'importance de la confidentialité et de la protection des données • Comprendre ce que signifie la protection, comment identifier une personne qui peut avoir besoin de protection et ce qu'il faut faire si vous vous inquiétez pour quelqu'un

À propos de Step by Step (SBS)

Step by Step (SBS) est un projet collaboratif mené par dix organisations. L'objectif est de développer et tester un nouveau modèle communautaire pour améliorer la santé mentale et physique des hommes.

Le modèle a été conçu pour

- Donner aux hommes les moyens de passer d'une santé précaire et/ou de l'isolement à une participation sociale saine ou à un engagement actif sur le marché du travail.
- Promouvoir une culture dans laquelle tous les citoyens, quelle que soit leur région, se sentiront suffisamment sûrs d'eux pour apporter des changements positifs et durables dans leur vie, pour leur bien et celui de la société.
- Contribuer à l'amélioration de la santé des individus, des familles, des communautés et des travailleurs.

L'objectif principal du modèle SBS est de s'engager auprès des hommes dans leurs communautés locales, en particulier ceux qui sont socialement isolés et souffrent d'une santé mentale ou d'un bien-être précaires.

Pour plus d'informations et pour trouver votre partenaire local, consultez le site www.sbs-wellbeing.eu

À propos d'Interreg

Interreg 2 Mers 2014-2020 est un programme européen qui facilite la coopération transfrontalière entre l'Angleterre, la France, les Pays-Bas et la Belgique.

SBS a été financé dans le cadre de la priorité d'innovation technologique et sociale de ce programme. L'objectif spécifique de SBS est d'accroître le développement d'applications d'innovation sociale pour rendre les services locaux plus efficaces.

Step
Référents santé
By
Communauté des Sheds SBS
Step

Octobre 2021

