



TECHNIQUES D'ANIMATION EN ÉDUCATION POUR LA SANTÉ



Techniques d'animation en
éducation pour la santé - 2018

www.ireps-ara.org

Dans les projets de promotion de la santé telle que définie par la Charte d'Ottawa, l'éducation pour la santé constitue un levier d'action très important qui vise à renforcer les compétences individuelles et collectives. Cela se traduit par l'animation de séquences éducatives auprès de publics variés qui peut s'appuyer sur des techniques d'animation qui pourront faciliter la dynamique de groupe.

Ce livret présente une sélection de techniques fréquemment utilisées par les équipes de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes. Leurs descriptions peuvent varier des sources initiales pour tenir compte des adaptations apportées dans les expériences de l'IREPS. Chaque source est mentionnée en fin de description.

Les techniques sont listées en début de document en fonction des objectifs poursuivis. Une même technique peut être utilisée avec des intentions différentes donc être référencée dans plusieurs rubriques.

Repères préalables

- La technique d'animation comme l'outil pédagogique ne constitue pas une fin en soi. L'animateur ou l'animatrice doit inscrire son intervention dans une démarche de projet en clarifiant ses intentions éducatives et posant les bases d'une alliance de travail avec le groupe pour le mettre en confiance.
- La technique d'animation ne remplace pas les compétences de l'animateur ou l'animatrice qui doit adopter une posture éducative.
- Le choix d'une technique d'animation dépend des objectifs visés et doit être adapté au groupe et contexte d'intervention.

Pour aller plus loin sur les repères préalables, voir « 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé », A Douiller et coll. Ed Le Coudrier. Ouvrage disponible dans l'ensemble des centres de documentation de l'IREPS.

OBJECTIFS D'ANIMATION	NOM DES TECHNIQUES
<p>Se présenter Favoriser la cohésion de groupe Briser la glace</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'appelle et j'aime - Trouve quelqu'un qui - Présentation croisée
<p>Recueillir les besoins, les attentes Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions Faire identifier les codes de communication, les différences culturelles</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Remue-méninge (brainstorming) - Métaplan® - Jeu des enveloppes - Jeu de la ligne - Abaque - Le blason - Autour du mot...
<p>Favoriser le débat, confronter des idées Déterminer des objectifs, des priorités Favoriser des consensus Produire des idées, des propositions, des solutions, des modalités d'action Solliciter des avis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le blason - Remue-méninge (brainstorming) - Jeu de la ligne - Jeu des enveloppes - Abaque
<p>Evaluer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ma météo personnelle - Tête/Cœur/Pieds - La marguerite - Abaque

Je m'appelle et j'aime

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Se présenter de façon ludique - Avoir la possibilité de livrer un peu de soi au groupe - Favoriser l'esprit de groupe
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<p>Inviter les participants à s'installer en cercle, assis ou debout. Consigne (illustrée par le déplacement de l'animateur) : « <i>Les uns après les autres nous allons aller au milieu du cercle pour dire une chose que nous aimons, une chose que l'on a envie de partager avec les autres pour qu'ils nous connaissent mieux.</i> »</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je suis au milieu du cercle, je commence en disant « je m'appelle ... et j'aime... » <i>ex : je m'appelle Charlotte et j'aime lire des BD.</i> Il s'agit de parler d'un goût, d'une passion, pas de personnes... 2. Quelqu'un d'autre QUI AIME la même chose peut se déplacer au centre et prendre ma place 3. Puis cette personne reprend « je m'appelle et j'aime... » Il dit UNE AUTRE CHOSE qu'il/elle aime. Et ainsi de suite... <p>Remarque : Chacun n'a le droit de passer qu'une seule fois au centre du cercle, sauf si le jeu est bloqué. L'animateur démarre le jeu. Durant l'activité, il est attentif à ce que chacun participe mais personne ne doit être obligé de le faire.</p>
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutes d'explication, 15/20 minutes de jeu - 8 à 20 personnes, tout âge
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Espace nécessaire pour se mettre en cercle.
POINTS FORTS	Technique de présentation ludique et dynamique
MISES EN GARDE	Certaines personnes (adultes) peuvent être gênées de parler d'elles

Source : *Cartable des compétences psychosociales* – IREPS Pays de Loire « Avoir conscience de soi » ;
<http://www.cartablecps.org/page-17-18-0.html>

Trouve quelqu'un qui...

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Se présenter de façon ludique - Observer ce qui nous différencie et ce qui nous est commun parmi les membres du groupe - Favoriser l'esprit de groupe
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<p>- Distribuer la fiche intitulée « Trouve quelqu'un qui ... » Consigne : « Remplir la grille en trouvant des personnes du groupe qui correspondent à chaque case »</p> <p>Ajouter les consignes suivantes selon ses objectifs et le temps disponible :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le jeu est terminé quand quelqu'un a rempli une ligne avec des prénoms différents (Principe du Bingo) • Le jeu est terminé quand quelqu'un a rempli toutes les cases avec des prénoms de personnes différentes • Le jeu est terminé quand tout le monde a rempli sa grille entièrement avec des prénoms différents • Ne pas noter un prénom sans avoir consulté la personne concernée <p>Suggérer de se déplacer, d'aller vers des personnes que l'on connaît moins.</p>
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - 5 minutes d'explication, 20 minutes de jeu - 8 à 20 personnes
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - Une fiche « trouve quelqu'un qui » par participant, stylos - Un espace pour se déplacer
POINTS FORTS	Technique de présentation ludique
MISES EN GARDE	<p>Certaines personnes (adultes) peuvent trouver cette technique sans rapport avec la formation pour laquelle elles se sont inscrites.</p> <p>Le nombre de cases et les items des cases sont à adapter au public et au temps disponible.</p>

Source : Cartable des compétences psychosociales – IREPS Pays de Loire ; « Avoir conscience de soi » ; <http://www.cartablecps.org/page-17-18-0.html>

Trouve quelqu'un qui ...

Fait de la musique	sait loucher	n'a pas de télévision à la maison	a son anniversaire le mois suivant le tien
est généreux ou généreuse	dessine avec facilité	a un animal à la maison	a beaucoup d'humour
a plus de 5 frères et sœurs	n'a jamais eu d'os cassé	Est né(e) dans un autre département que le tien	aime les crevettes
aime les épinards	a fait son lit ce matin	peut siffler avec les doigts	sait parler deux langues

Présentation croisée

OBJECTIFS	Se présenter au groupe
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">- Les participants se mettent deux par deux et prennent 5 min chacun pour se présenter l'un à l'autre.- La consigne peut varier en fonction de ce qui réunit les participants. <i>Par exemple : Prénom, Formation, Votre projet, Ce que vous aimez dans la vie</i>- Faire un tour de table où chacun présente l'autre au grand groupe.- Noter par exemple au tableau les projets.- Possibilité de faire ressortir les convergences et les différences dans le groupe
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none">- 1h- 8 à 20 personnes
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Paperboard, feutres
POINTS FORTS	Favorise l'écoute et l'intérêt vis-à-vis de l'autre
MISES EN GARDE	Aucune

Source : *Techniques d'animation en EPS - CRES Languedoc-Roussillon.*

http://www.bib-bop.org/base_bib/bib_detail.php?ref=7833&titre=techniques-d-animation-en-education-pour-la-sante-fiches-synthetiques-proposees-par-le-comite-regional-d-education-pour-la-sante-languedoc-roussillon

Remue-méninges (Brainstorming)

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Produire en groupe un maximum d'idées sur un sujet donné - Découvrir les représentations - Faire surgir de nouvelles questions ou réflexions - Faire une évaluation rapide (informelle et peu détaillée)
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - L'animateur introduit le sujet à traiter et esquisse les objectifs visés par le brainstorming (il doit se garder d'évoquer, même à titre d'exemple, toute idée à laquelle il s'attendrait, toute ébauche de solution ou toute idée de ce à quoi on pourrait aboutir). - Il énonce les « règles du jeu » : garder ses jugements pour soi, privilégier la quantité des idées sur leur qualité, s'appuyer sur les idées déjà formulées. - Il note toutes les idées exprimées sur le tableau, en s'efforçant de les regrouper mentalement et graphiquement, par thème ou par idées plus générales. - On peut enfin demander au groupe de revenir sur la matière générée, de reformuler les idées floues et d'aboutir à un commun accord sur les grandes thématiques abordées.
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - adapté pour un public de 8 à 15 personnes - recueil des mots 10 min. + exploitation 15-30 min.
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - un tableau blanc ou paperboard
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - Technique rapide et facile à organiser, avec un excellent rapport coût - bénéfice. - Augmente la capacité de créativité d'un groupe. - Améliore « l'esprit de groupe » et la mobilisation autour d'un projet commun. - Chacun peut s'approprier des résultats. - Peut être utilisée pour préparer la prise d'une décision.
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - L'animateur ne doit pas laisser paraître son opinion personnelle.

Source : Techniques d'animation en EPS - CRES Languedoc-Roussillon. (Cf supra)

<p>OBJECTIFS</p>	<p>Permettre à un groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'exprimer ses représentations personnelles par rapport à une question donnée, - de produire collectivement un maximum d'idées, - de regrouper ces idées par thème (éventuellement de les hiérarchiser), - d'aboutir à une synthèse collective.
<p>DÉROULEMENT ET CONSIGNES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avec une question ouverte, les participants sont invités à exprimer leur point de vue sur un thème spécifique. L'animateur écrit la question ouverte (ex. : « <i>Quels sont les éléments qui, selon vous, influencent les comportements de santé d'une personne ?</i> »). - Le groupe a 5 à 15 minutes pour répondre. Chaque réponse est écrite sur une carte (post-it). Le nombre de cartes à distribuer est de 2 à 5 par personne selon le nombre de participants et le temps disponible. Les réponses doivent être formulées en phrases courtes, une idée par carte/post-it. - L'animateur ramasse les cartes/post-it et les mélange. <p>Pour chaque carte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la lire en la montrant à la salle - ne pas hésiter à demander de préciser ce qui est inscrit sur une carte - proposer un positionnement sur le panneau (plus ou moins proche des autres cartes) - obtenir l'accord du groupe avant de lire la suivante. <p>Regrouper les cartes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inviter le groupe à former des ensembles, donner un titre à chaque ensemble, - entourer d'un trait au feutre les cartes que cet ensemble regroupe
<p>DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - adapté pour un public de 8 à 15 personnes - environ 1 heure
<p>MATÉRIEL NÉCESSAIRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cartes/post-it, feutres et tableau, scotch
<p>POINTS FORTS</p>	<p>Cette technique favorise l'interaction et les échanges entre participants. Elle limite les risques de « tourner en rond ». Elle réduit les malentendus et les incompréhensions.</p>

MISES EN GARDE

L'animateur :

- doit se situer clairement dans l'animation : soutien à l'expression de chacun et organisation des échanges,
- doit rester neutre par rapport au contenu,
- peut éventuellement proposer des pistes ou des hypothèses pour constituer des regroupements d'idées, mais ne doit jamais prendre de décision sans l'aval du groupe.

Les participants doivent écrire de façon lisible, une idée par carte.

Source : *Techniques d'animation en EPS - CRES Languedoc-Roussillon.*

http://www.bib-bop.org/base_bib/bib_detail.php?ref=7833&titre=techniques-d-animation-en-education-pour-la-sante-fiches-synthetiques-proposees-par-le-comite-regional-d-education-pour-la-sante-languedoc-roussillon

Le Jeu des enveloppes

OBJECTIF	<ul style="list-style-type: none"> - Produire collectivement des idées, des propositions, des solutions, des modalités d'action
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - répartir les participants en autant de groupes qu'il existe de questions (3 à 5 en général) - chaque question est rédigée sur une grande enveloppe et chaque groupe est destinataire d'une enveloppe - sur un temps limité (10 min), chaque groupe réfléchit à sa question et note ses réponses sur des papiers ou post-it (1 idée par post-it), qu'il glisse ensuite dans l'enveloppe (sans regarder les réponses du groupe précédent). Le groupe se met d'accord sur les idées à placer dans l'enveloppe, avec l'objectif est de produire le maximum d'idées dans le temps imparti. - les enveloppes passent ainsi de groupe en groupe, de telle manière que tous les groupes aient traité toutes les questions. - chaque groupe se retrouve au final avec sa question de départ dont il va traiter toutes les réponses apportées en ouvrant l'enveloppe et en traitant toutes les idées apportées par chaque groupe (regroupements d'idées et synthèse sur une feuille de paperboard). - un porte-parole de chaque groupe présente en grand groupe la synthèse des réponses données à chaque question ; il s'en suit une discussion.
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - 12 à 30 personnes - prévoir 1h30 pour trois groupes/trois questions
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - une enveloppe par question et des feuilles/post-it pour les réponses (chaque groupe peut avoir une couleur de feuilles différente) - paperboard
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - créer une bonne dynamique dans les échanges, chacun peut s'exprimer - permet de balayer un spectre assez large de propositions
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - activité qui peut être chronophage, il faut veiller à ce que le temps de 10 min par question soit respecté dans chaque groupe à chaque enveloppe

Source : 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Alain Douiller et coll., Éd. Le Coudrier, 2^e édition, 2015.

Le Jeu de la ligne

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions - Favoriser le débat
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir un thème de travail et rédiger des affirmations par rapport auxquelles les membres du groupe devront se positionner ; les formuler de façon à permettre une progression pédagogique sur le thème - chaque affirmation ne doit pas générer des réponses binaires mais de la nuance (ex. : la légalisation du cannabis augmentera les consommations individuelles ; parler du suicide peut avoir des effets d'incitation ; la sexualité est l'affaire de chacun(e)...) <ul style="list-style-type: none"> - délimiter un terrain coupé en deux par une ligne imaginaire ; sur un côté, placer sur le mur du fond le panneau « D'accord », et à l'opposé, de l'autre côté, le panneau « Pas d'accord » - énoncer la première affirmation : les personnes vont pouvoir se positionner dans cet espace sans pouvoir se situer sur la ligne ; par contre, l'espace entre la ligne et le mur permettra d'exprimer toutes les nuances - chacun va ensuite pouvoir justifier sa position ; si les arguments donnés par les uns ou les autres me font réfléchir, je peux décider de bouger et de changer de positionnement - faire une synthèse des idées exprimées et passer à l'affirmation suivante
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - adapté pour un public de 10 à 15 personnes - le temps d'exploitation dure de 30 minutes à 1h environ, selon le nombre d'affirmations
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - un espace permettant les déplacements de tout le groupe durant l'animation - des panneaux « d'accord » et « pas d'accord »
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - expression des représentations et des savoirs - Prise de conscience d'attitudes, de représentations personnelles et sociales - évolution des attitudes et des connaissances
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - L'animateur doit veiller dans chaque groupe que l'expression de chacun soit respectée dans le débat - ne pas s'attarder sur une affirmation, les participants étant debout et pouvant montrer des signes d'impatience à rester immobiles

Source : 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Alain Douiller et coll., Éd. Le Coudrier, 2^e édition, 2015

Quelques exemples d'affirmations tirées du site internet
« Et toi t'en penses quoi ? » - www.et-toi.be
(Voir aussi la fiche « Abaque » pour d'autres affirmations)

- la légalisation du cannabis augmentera les consommations individuelles
- fumer un joint est moins grave que de boire de l'alcool
- le tabac j'arrête quand je veux
- les jeunes d'aujourd'hui ont des rapports sexuels plus tôt
- dans une relation de couple c'est difficile de dire non
- la jalousie est une preuve d'amour
- se bouger après une journée de cours ça décompresse plus que de regarder la télé
- Le sport c'est pas un truc de filles
- les campagnes de prévention « choc » ont plus d'impacts
- ...

Abaque

OBJECTIFS	Favoriser le débat Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions Evaluer
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<p>Les participants sont invités à exprimer leur avis sur des affirmations en se positionnant de « tout à fait d'accord » à « pas d'accord du tout » grâce à la symbolique des feux tricolores (rouge, orange, vert...); le groupe visualise ainsi les positions de chacun et en discute</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir un sujet prêtant réellement à discussion et n'amenant pas à un consensus trop prévisible (cf « Jeu de la ligne ») - chaque personne doit réagir à chaque affirmation à l'aide d'un code couleur : Vert foncé (tout à fait d'accord) ; vert clair (d'accord) ; orange (mitigé) ; rouge clair (pas d'accord) ; rouge foncé (pas du tout d'accord) ; blanc (ne sait pas quoi répondre) ; noir (ne souhaite pas répondre) - collecter les résultats sur une grille/tableau (1 colonne par couleur et 1 ligne par affirmation) - les affirmations peuvent être commentées au fur et à mesure, à chaque fin de vote, ou en fin d'exercice. Les participants sont ainsi amenés à commenter, argumenter, débattre... - <i>cet outil peut être simplifié en utilisant uniquement trois couleurs : vert (d'accord), orange/blanc (neutre) et rouge (pas d'accord).</i>
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - 1 à 2 heures selon la taille du groupe et le nombre d'affirmations - 10 à 25 personnes
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - cartons de couleur - tableau récapitulatif <p>(L'outil est également vendu avec matériel sophistiqué ; il existe également des versions informatiques)</p>
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - ludique - Tout le monde prend la parole et peut exprimer ses idées
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - les couleurs noir et blanc permettent de respecter la gêne ressentie par certaines personnes à exprimer en public leur opinion - veiller à ne pas proposer trop d'affirmations pour ne pas lasser

Inspiré de l'Abaque de Régnier®, créée par François Régnier de l'institut de métrologie qualitative, qui fait l'objet d'un brevet. L'outil comprend un tableau magnétique, des aimants de couleur et des porte-clefs avec le même nuancier de couleurs.

Source : 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Alain Douiller et coll., Éd. Le Coudrier, 2^e édition, 2015.

Quelques exemples d'affirmations sur la thématique « Alimentation » tirées du site internet « Et toi t'en penses quoi ? »
www.et-toi.be

LE FASTFOOD, VAUT MIEUX PAS Y ALLER.

ALLER AU FASTFOOD 2 FOIS PAR MOIS, C'EST PAS GRAVE.

Manger au fastfood n'est pas interdit, c'est source de plaisirs (rencontres, être ensemble...). Mais l'important c'est la fréquence. Il n'y a pas de règle. L'essentiel est d'amener le jeune à y réfléchir.

TOUT CE QUI EST BON EST CALORIQUE.

Demandez aux adolescents : « Quel est votre aliment préféré ? ». Certains vous répondront : « une pomme, des carottes... ».

SI LES FASTFOODS NOUS RENSEIGNENT SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, C'EST POUR NOTRE SANTÉ.

L'étiquetage alimentaire est avant tout un argument marketing pour donner une image santé et de transparence aux produits des fastfoods. Il est très difficile pour la plupart des gens d'interpréter ces informations correctement.

MANGER À PLUSIEURS, C'EST TOUJOURS MEILLEUR.

Les repas sont, de fait, des moments où on trouve du plaisir, non seulement à manger mais également à discuter, débattre, échanger, rencontrer les autres.

QUAND ON VA AU FASTFOOD, ON MANGE FORCÉMENT DÉSÉQUILIBRÉ.

Les menus proposés sont déséquilibrés. Il y a toujours le choix de prendre une salade mais qui va au fastfood pour prendre une salade... ? L'équilibre alimentaire doit se faire sur une journée entière, il est donc possible de compenser avec les autres repas. Un hamburger couvre plus ou moins 1/3 de nos besoins en protéines et en graisses mais n'apporte pas assez de vitamines, minéraux et fibres.

LE FASTFOOD, PLUS ON Y VA, PLUS ON VEUT Y ALLER.

Des études prouvent que la consommation excessive d'aliments gras et sucrés induit une dépendance. Celle-ci peut mener à une sensation de manque et à une consommation de quantités de plus en plus importantes.

LE FASTFOOD, C'EST PAS CHER !

Tout dépend du type de fastfood : une portion de frites, ce n'est pas cher ; tandis qu'un menu maxi avec hamburger extra-large est déjà beaucoup plus onéreux. On a tendance à prendre plus (un hamburger en plus, des sauces, un accompagnement...) en raison du choix proposé et de l'effet peu rassasiant, ... ce qui augmente la note.

SI ON FAIT DU SPORT, ON PEUT MANGER PLUS.

Faire du sport occasionne une dépense d'énergie mais celle-ci est relativement peu élevée, en général. Il est inutile de la combler avec des aliments très gras et très sucrés.

QUAND ON PERD VITE DU POIDS SUITE À UN RÉGIME, ON LE REPREND TRÈS VITE.

C'est un risque lorsqu'on a recourt à certains régimes excessifs tels que les régimes hyperprotéinés, la suppression des féculents, la suppression de repas, la diminution importante des quantités, ... pendant une certaine période sans que l'on ait revu ses réelles habitudes alimentaires. Lorsque l'on reprend ses anciennes habitudes, le corps aura souvenir de la période de privation et en profitera pour faire des réserves plus importantes, c'est l'effet yoyo.

UN ADO PEUT MANGER PLUS QU'UN ADULTE.

La croissance et les changements hormonaux de l'adolescence demandent une augmentation des apports nutritionnels. Cela va varier en fonction du sexe, du poids, de l'âge et de l'activité physique. Une alimentation de qualité, variée, dans des quantités adaptées, ainsi qu'une activité physique régulière, suffisent à assurer une bonne croissance.

ON PEUT AUSSI SE SENTIR BIEN AVEC QUELQUES KILOS EN TROP.

La réponse à cette question est propre et personnelle à chacun. Pour certaines personnes ce ne sont pas les chiffres sur la balance qui comptent le plus mais le fait de se sentir bien dans sa peau et même si c'est avec quelques kilos de trop ! C'est surtout le regard que l'on a sur soi-même qui est important.

AVEC TOUT CE QU'ON TROUVE DANS LES MAGAZINES, C'EST FACILE DE FAIRE RÉGIME.

Ces régimes farfelus feront certainement perdre du poids rapidement ou prendre de la masse musculaire. Mais les magazines oublient souvent de parler des difficultés à tenir sur le long terme, du prix souvent élevé, des kilos que l'on reprend deux fois plus vite après l'arrêt du régime, des difficultés à la mise en pratique dans la vie quotidienne mais surtout des risques pour la santé.

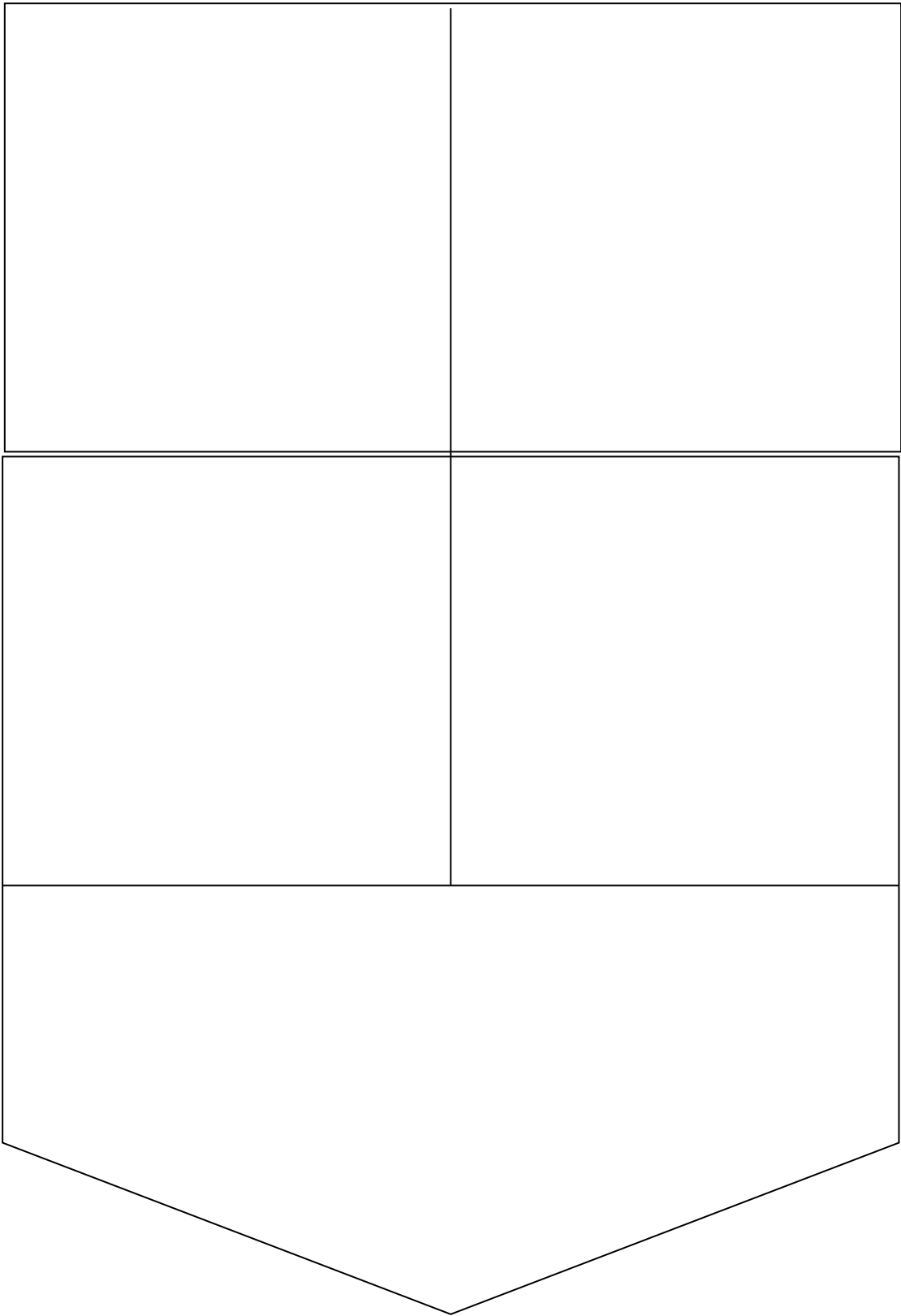
POUR PERDRE DU POIDS, ON PEUT SAUTER UN REPAS.

Cela semble mathématique comme formule : moins on ingère de calories, plus facilement on perdra du poids. Cependant, le corps a besoin d'un nombre suffisant de calories par jour pour fonctionner. Si on ne les apporte pas lors d'un repas que l'on va supprimer (souvent le petit déjeuner), on risque fort d'en prendre le double lors du repas suivant ou de grignoter des aliments sucrés et gras ou encore avoir de vraies crises de boulimie.

Le blason

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> - Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions - Produire et organiser des idées - Déterminer des priorités, des objectifs - Favoriser le débat
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir un thème de travail et 4 items qui vont structurer le blason en fonction des objectifs de l'animation (exemple pour une intervention sur la sexualité : <i>Pour moi, la sexualité c'est..., ce n'est pas..., ce qui m'inquiète par rapport à la sexualité..., ce qui me rassure par rapport à la sexualité...</i>) ; la partie en bas peut servir à créer une devise, un slogan... - demander aux participants de compléter individuellement et silencieusement le blason par écrit - demander aux participants d'échanger en groupes autour des blasons individuels, de concevoir un blason pour leur groupe en se mettant d'accord sur les idées à retenir et de choisir un rapporteur - demander aux rapporteurs de présenter leur blason et noter au fur et à mesure les idées sur paperboard - échanger à partir des idées proposées dans chaque item, confronter les représentations, mettre en avant les atouts et les peurs de chacun
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - adapté pour un public de 5 à 15 personnes - le temps d'exploitation dure de 1h à 1h30 environ
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - feuilles, stylos, paperboard et feutres
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - expression des représentations, des ressentis et des idées - Améliore l' « esprit de groupe » et la mobilisation autour d'un projet commun. - production d'idées et d'une synthèse de groupe sur un thème
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - L'animateur doit veiller dans chaque groupe que l'expression de chacun soit respectée dans le débat

Source : 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Alain Douiller et coll., Éd. Le Coudrier, 2^e édition, 2015.



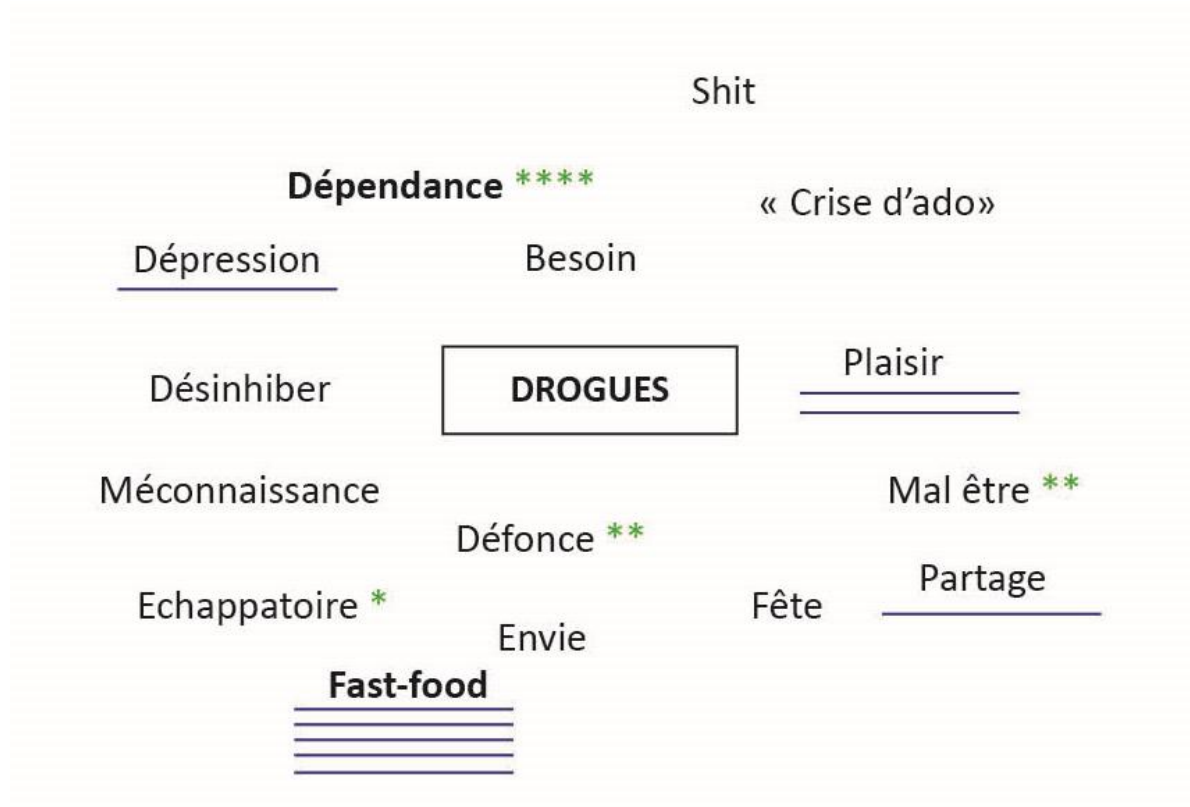
Autour du mot...

OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none">- Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions- Produire et organiser des idées
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<p>Autour d'un mot inscrit au centre du tableau, les participants sont invités à venir noter d'autres mots qui s'en approchent. Par la suite, des échanges sont organisés sur les différentes représentations du mot.</p> <p>Introduction - au moins 10 minutes Présenter les objectifs et les différentes étapes de l'animation. Préciser le cadre de l'animation et demander aux participants de ne pas discuter durant la première étape afin de ne pas s'influencer entre eux. Souligner également l'importance de la libre expression de tous et du respect des idées produites.</p> <p>1. Travail sur les représentations individuelles - environ 30 minutes Ecrire au centre du tableau le mot sur lequel la réflexion doit porter. Demander aux participants à quel autre mot ils associent ce mot. Lorsque leur choix est fait, leur proposer de venir tour à tour inscrire un mot autour de celui du tableau. Préciser qu'un mot déjà écrit ne peut pas l'être une seconde fois. Proposer un deuxième voire un troisième passage, en fonction du nombre de participants et du temps disponible.</p> <p>2. Positionnement sur les mots notés au tableau - environ 20 minutes Demander à chacun de se positionner sur les mots notés au tableau en faisant une croix verte à côté du mot qui se rapproche le plus de leur représentation (préciser qu'il n'est pas possible de souligner ses propres mots) et en soulignant en bleu le mot qui s'éloigne le plus de leur représentation. Cette étape se réalise en un seul passage.</p> <p>3. Confrontation des idées et des opinions - environ 30 minutes Confronter les idées des uns et des autres en commençant par le mot le plus souligné. Demander aux personnes qui l'ont souligné pourquoi elles l'ont choisi puis interroger la personne qui l'a noté sur le sens qu'elle lui donne. Continuer avec les autres mots soulignés autant de fois que nécessaire. Amener ensuite la discussion sur les mots qui ont eu des croix vertes mais qui ont été également soulignés. C'est-à-dire, ceux qui pour certains participants se rapprochent de leurs représentations mais s'en éloignent pour d'autres. Relever enfin le mot comptant le plus de croix vertes, ce mot est celui qui se rapproche le plus des représentations du groupe. Faire exprimer la personne qui l'a noté pour savoir si le sens donné au mot est partagé.</p>

DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - adapté pour un public de 8 à 15 personnes - le temps d'exploitation dure 1h30
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	<ul style="list-style-type: none"> - feuilles, stylos, paperboard et feutres de couleurs différentes - prévoir une salle permettant les déplacements
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - Expression et échanges sur des représentations - Mise au point sur les définitions - technique participative pour une expression personnelle et la prise de parole en groupe
MISES EN GARDE	<ul style="list-style-type: none"> - Proposer une aide aux personnes ayant des difficultés avec l'écrit - Prendre en compte l'ensemble des mots écrits. Il n'y a pas de bonne et mauvaise réponse. - Ne pas porter de jugement de valeur.

Exemple d'utilisation :

Dans le cadre d'une formation sur les addictions auprès d'animateurs d'accueils jeunes afin de travailler sur leurs représentations autour du mot « drogues ».



Pour la majorité des participants, le mot « fast-food » est le mot qui s'éloigne le plus du mot « drogues » et le mot « dépendance » celui qui s'en rapproche le plus.

Source : Sabine Gras, adjointe de direction au CoDES 84 / 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé, Alain Douiller et coll., Éd. Le Coudrier, 2^e édition, 2015.

Ma météo personnelle

OBJECTIFS	Solliciter des avis Faire part de son humeur Evaluer
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	Consigne : « <i>En 1 minute, quelle est votre météo du moment ?</i> » À tour de rôle, les membres décrivent leur météo : « nuages bas » ou « embellie sur toute la région », « temps variable »... Si le temps le permet, laisser à chacun la possibilité de justifier le terme choisi. L'exercice permet aux membres de se situer personnellement, mais sans trop en dire. Variante : Les participants expriment leur météo avec des gestes (ex. main ouverte pour le soleil, doigts vers le bas pour la pluie...)
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	- 15 minutes - 8 à 20 personnes
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Aucun
POINTS FORTS	- Rapide - Tout le monde prend la parole
MISES EN GARDE	Aucune

Tête/Cœur/Pieds

OBJECTIFS	Solliciter des avis, évaluer
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Dessiner sur un tableau un corps stylisé - Donner la consigne ainsi : « <i>Nos questionnements s'adressent souvent au seul côté rationnel, alors que nous vivons, décidons et comprenons à travers trois filtres : la tête, le corps et le cœur. Pour mieux percevoir, observer, comprendre et questionner, il vaut mieux s'intéresser aux trois niveaux en même temps, qui ne disent pas toujours la même chose d'ailleurs. L'image explique les éléments liés à chacun des niveaux.</i> » - Inviter les participantes et participants à réfléchir à leur évaluation de l'activité ou de la rencontre à partir de la question suivante : avec quoi chacun repart à chaque niveau ? - Inviter chacun à se prononcer en utilisant les débuts de phrase suggérés : <p><u>Tête</u> : Ce que j'ai appris/ ce que je retiens <u>Cœur</u> : Ce que j'ai dans le cœur, mes valeurs et principes (en éducation pour la santé) <u>Mains</u> : Mes outils et ressources <u>Les pieds</u> : Ce qui va me permettre d'avancer, ce qui va me freiner</p>
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none"> - 15 à 30 minutes - 10 à 30 personnes
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Tableau ou paperboard
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> - Relativement rapide - Tout le monde prend la parole
MISES EN GARDE	Aucune

La marguerite

OBJECTIFS	Lors d'une formation ou animation, évaluer le niveau : de satisfaction, d'atteinte des objectifs
DÉROULEMENT ET CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">- Dessiner sur une feuille de paper board une marguerite avec autant de pétales que d'éléments questionnés (les objectifs de la formation, les objectifs de l'animation, les différents niveaux de satisfaction, ...)- Accrocher cette feuille dans un espace qui permet une circulation facile.- Donner à chaque participant autant de gommettes que de pétales- Demander à chaque participant de positionner ses gommettes dans chaque pétale (plus la gommette est proche du cœur de la marguerite plus le niveau de satisfaction est important).
DURÉE ET NOMBRE DE PARTICIPANTS	<ul style="list-style-type: none">- 15 mn (plus de temps si débat)- 8 à 20 personnes
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Feuille de paper board avec une marguerite dessinée Des gommettes
POINTS FORTS	Rapide Tout le monde participe et dispose d'une vision du collectif.
MISES EN GARDE	Aucune

Source : Isabelle Jacob, Chargée de projets et Référente Régionale « Compétences Psycho-sociales », IREPS Auvergne-Rhône-Alpes.