

27 techniques d'animation pour promouvoir la santé

Extraits

Alain DOUILLER et coll.

2020

Sommaire

Introduction	13
Animer des groupes pour promouvoir la santé	23
Le contexte singulier de la promotion de la santé	24
S'interroger sur les valeurs et le sens de ses interventions	29
Adopter une démarche de projet	33
Animer un groupe	39
Choisir et utiliser une technique d'animation	51
Comment choisir une technique d'animation ?	52
Fiches techniques	59
Pour aller plus loin	155
Évaluer son animation	156
Ressources complémentaires	160
Annexes	163
Annexe 1. La charte d'Ottawa	164
Annexe 2. Les apports de la recherche sur la dynamique de groupe	170

Sommaire des fiches techniques

Présentation croisée	60
CV imaginaire	62
Portrait chinois	64
Blason de présentation	67
Blason des idées	70
Bâton d'hélium	73
Écoutant, écouté	76
Brainstorming	79
Photolangage®	82
Autour du mot	86
Mur écrit	89
Focus group	92
Ciné santé	97
Dadoo village	102
Doutes et certitudes	106
Jeu de la ligne	109
Pour/neutre/contre	112
Tour de table des idées	115
Jeu des enveloppes	117
Pyramide	121
Carte mentale	125
Petits papiers	130
Abaque de Régnier®	133
World café	138
Scénario catastrophe	143
Jeu de la tentation	146
Technique d'évaluation orale	149
Échelle du temps	152

Introduction

▼ À qui s'adresse ce livre ?

Donovan, étudiant en médecine, prépare une intervention sur le tabac au lycée Jean Vilar dans le cadre du service sanitaire. Jean-François, éducateur pour la santé dans une association, doit assurer un cours sur les concepts en santé publique dans une formation pour travailleurs sociaux. Marina, infirmière scolaire au collège Jean Giono, est chargée d'intervenir auprès d'une classe de troisième pour une séquence sur la vie affective et les moyens de contraception. Mireille, animatrice auprès de personnes âgées, organise une action sur la prévention des effets de la canicule dans une maison de retraite. Jean-Baptiste, conseiller et formateur en mission locale, prépare une séance pour de jeunes adultes sur la remise en confiance et l'estime de soi. Michel, enseignant au lycée de Vix, anime un débat sur les notions comparées de compétition et de coopération dans un temps de « vie de classe ». Brigitte, médecin hospitalier, prépare une séance d'éducation thérapeutique pour un groupe de patients diabétiques... Nombreux sont les acteurs et les lieux d'intervention de la promotion de la santé comme les publics auxquels elle s'adresse.

Intervenir comme Donovan, Marina ou Michel auprès de publics scolaires, ou encore mobiliser les professionnels d'un territoire dans le cadre d'un atelier santé ville, permettre à des détenus de s'exprimer sur la question des addictions, animer un débat sur les priorités de santé entre les habitants d'un quartier, rechercher avec eux des solutions à un problème identifié, produire des idées, faire des choix... sont autant de situations où la relation individuelle et la seule transmission de savoirs s'avèrent inadaptées. Le travail de groupe apporte une dimension supplémentaire et requiert des techniques d'animation spécifiques.

Si de telles techniques s'utilisent dans d'autres contextes que celui de la santé publique et sont souvent issues d'autres univers (l'animation, les sciences humaines, le management, le marketing...), leurs usages, leurs objectifs et les modalités de leurs mises en œuvre sont très spécifiques à ce champ. Or, il n'existait jusqu'alors aucun guide publié sur la question, tentant tout à la fois de prendre en compte les particularités fortes de la promotion de la santé et de présenter leur mise en œuvre concrète et pratique dans des séances d'animation de groupe.

L'objectif de cet ouvrage est ainsi d'aider Marina, Jean-Baptiste, Michel et tous les animateurs réguliers ou occasionnels à assurer des interventions auprès de groupes dans un objectif de promotion de la santé. Et pour cela, de revenir sur les bases conceptuelles de l'animation et de la promotion de la santé, de présenter une sélection de techniques éprouvées par des acteurs de terrain en les illustrant d'exemples d'utilisation et de faire un lien systématique entre ces techniques et des objectifs de promotion de la santé.

▼ Qui sommes-nous et comment avons-nous conçu cet ouvrage ?

Le parti pris de cet ouvrage est de s'ancrer dans une pratique et une expérience : celles du réseau des comités d'éducation pour la santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur auquel nous appartenons. Nos associations, dont les missions sont d'accompagner et de soutenir les projets de prévention dans un département et une région, proposent des formations, des services documentaires et de l'aide méthodologique. Ces services sont développés dans le cadre de missions permanentes, soutenues par l'agence régionale de santé et les départements, et dans celui du dispositif régional de soutien aux politiques et aux interventions en prévention promotion de la santé, aussi soutenu par l'agence régionale de santé. Nos associations développent également des programmes de prévention et de promotion de la santé auprès de publics variés (scolaires, personnes âgées, détenus, etc.). À travers ce livre, notre volonté est de partager nos savoir-faire dans l'utilisation de techniques d'animation en promotion de la santé.

Pour concevoir cet ouvrage, nous avons dans un premier temps recensé toutes les techniques d'animation que nous avons expérimentées, comme animateurs ou comme participants. Puis nous avons sélectionné celles qui nous sont apparues les plus opérantes et les plus utiles : celles dont nous nous servons réellement et que nous nous sentons prêts à recommander. Dans un second temps, nous avons élaboré une grille de présentation des techniques, rédigé chacun un lot de fiches, puis nous les avons discutées collectivement. Le lecteur trouvera ainsi dans ce guide non pas un inventaire de toutes les techniques d'animation existantes ou connues, mais celles que nos pratiques nous ont permis d'expérimenter et d'apprécier.

Nous avons conçu cet ouvrage comme un outil de travail pour les professionnels, un guide à la fois pratique et conceptuel. Si les techniques d'animation ont en effet une visée résolument pratique, notre préoccupation, tout au long de la rédaction, a été de ne pas détacher cette dimension pratique d'une réflexion préalable exigeante sur les intentions et les objectifs des animations.

En particulier, il nous importait de partager avec le lecteur les préalables que nous posons à nos interventions, dont les principaux sont les suivants :

- les personnes ne sont jamais totalement ignorantes d'un sujet ;
- les représentations et les attentes au sein d'un groupe sont diverses ;
- la dynamique d'un groupe produit de l'intelligence collective ;
- pour faire sens et être intégrées, les connaissances doivent s'ancrer dans une expérience ;
- les environnements et les contraintes des personnes sont toujours à prendre en considération.

À l'occasion de cette nouvelle édition, nous avons actualisé tous les éléments le nécessitant (noms de structures, références, etc.) et nous avons enrichi la deuxième partie de deux nouvelles techniques.

▼ Mode d'emploi de l'ouvrage

Ce livre est organisé en trois chapitres. Le premier, intitulé *Animer des groupes pour promouvoir la santé*, a pour objectif de situer la démarche d'animation dans le contexte singulier de la promotion de la santé et de poser les jalons pour l'utilisation des techniques présentées : être au clair sur les concepts de promotion de la santé ; interroger les valeurs et le projet qui nous animent face à un groupe ; adopter une démarche de projet ; avoir des repères théoriques et surtout pratiques en matière de dynamique de groupe ; avoir défini son positionnement face au groupe et préparer son animation. L'objectif de cette partie est de mettre à disposition les connaissances de base indispensables en éducation et promotion de la santé pour mener une animation de groupe dans ces domaines.

Le second chapitre, à visée plus directement pratique, *Choisir et utiliser une technique d'animation*, se présente sous forme de fiches techniques qui détaillent tous les éléments utiles à la compréhension et à la mise en œuvre d'une technique d'animation : description, intérêts, objectifs, résultats attendus, public, taille du groupe, durée minimum, organisation matérielle, préparation, déroulement, recommandations particulières, variantes, exemples d'utilisation, éléments pour en savoir plus. Il débute par deux tableaux récapitulatifs pour aider le lecteur à choisir une technique en fonction de ses objectifs.

Enfin, un dernier chapitre aborde la question de l'évaluation et donne accès à des ressources complémentaires.

Ainsi, nous conseillons aux plus novices de commencer par la première partie pour s'imprégner du champ de la promotion de la santé, s'interroger sur leurs intentions, réfléchir à la place de leur action et revêtir les habits d'animateurs de groupe. Les animateurs plus expérimentés sauront trouver au fil de ces pages les éléments utiles pour renforcer leur savoir-faire et élargir la palette des techniques qu'ils utilisent.

Deux fiches techniques



Présentation croisée

Une technique de présentation participative où les membres du groupe font d'abord connaissance deux à deux.

Description	Dans un premier temps, les participants réunis en binômes se présentent entre eux. En grand groupe, chacun a ensuite la charge de présenter son coéquipier.
Intérêts	Simple d'utilisation, la présentation croisée permet de sortir du traditionnel tour de table. Elle instaure un climat d'écoute et une dynamique de groupe progressive. Elle place immédiatement chaque participant dans une attitude active et de décentration de soi-même. Chacun est amené à prendre la parole devant le groupe.
Objectifs d'animation	Permettre de se présenter, de faire connaissance. Favoriser un climat de confiance, une dynamique de groupe. Recueillir les besoins, les attentes.
Résultats attendus	Connaissance des participants entre eux. Climat favorable à l'écoute mutuelle.
Public	Tout public.
Taille du groupe	6 à 30 personnes. En cas de nombre impair, constituer un binôme avec un participant.
Durée minimum	30 minutes. La durée est fonction du nombre de participants.
Organisation matérielle	Tableau et feutres. Feuilles et stylos.
Préparation	Déterminer des critères de présentation (exemples : nom, profession, centres d'intérêts, loisirs, attentes, ce que vous avez envie de dire de vous à ce moment précis...). Choisir les critères et leur nombre en fonction du temps disponible, du thème réunissant le groupe et du profil des participants. Inscrire les critères proposés au tableau.

Dérroulement	<p>Introduction – 3 minutes Présenter l'objectif et le déroulement de l'animation. Demander aux participants de se répartir en binômes en choisissant une personne inconnue ou peu connue d'eux.</p> <p>Étape 1. Présentations en binôme – 2 × 5 minutes Une fois les participants réunis deux par deux, leur demander de se présenter mutuellement. Au sein de binômes, à tour de rôle, chacun doit se présenter à l'autre pendant 5 minutes selon les critères inscrits au tableau. Celui qui écoute doit poser des questions et éventuellement prendre des notes pour pouvoir ensuite présenter son partenaire au groupe.</p> <p>Étape 2. Préparation de la présentation de son partenaire – 2 minutes Inviter les participants à préparer la présentation de leur partenaire à partir des informations qu'ils ont recueillies.</p> <p>Étape 3. Présentations mutuelles – 1 à 2 minutes par participant Demander à chaque participant de présenter son partenaire au groupe. Proposer à la personne présentée de compléter ou de rectifier si besoin la présentation. Ponctuer les prises de parole en remerciant les participants. Terminer en interrogeant le groupe sur le vécu de ces présentations.</p>
Recommandation particulière	Demander aux participants d'effectuer leur présentation de façon bienveillante.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - Lors de l'étape 1, demander aux participants d'interviewer leur partenaire pour recueillir les critères demandés. - Proposer aux participants de rédiger un portrait de leur partenaire (avec des phrases construites) en augmentant le temps de préparation (15 minutes). Ce portrait est ensuite lu au groupe.
Exemples d'utilisation	<ul style="list-style-type: none"> - Dans le cadre d'une classe de CM2 faisant l'objet d'un programme de promotion de l'activité physique, en utilisant les critères suivants : prénom, activités extrascolaires, centres d'intérêts. - Dans le cadre d'une séance sur le racisme et le respect avec des adolescents, en utilisant les critères suivants : nom, prénom, une personne de votre famille d'origine étrangère, votre plat préféré. - Au cours d'une formation de professionnels, avec les items : nom, prénom, profession, organisme, attentes par rapport à la formation.



Jeu de la tentation

Un jeu de rôle pour comprendre les influences et réfléchir à la façon d'y résister.

Autres dénominations	Jeu des bonbons, jeu des cacahuètes.
Description	Le jeu de la tentation est un jeu de rôle dans lequel certains participants doivent résister à une tentation pendant que leurs partenaires les incitent à y céder. Il permet d'expérimenter et de découvrir ce qui peut influencer les comportements.
Intérêts	Grâce à l'expérimentation ou l'observation, les participants sont amenés à développer des stratégies de résistance aux influences et aux pressions. Animation très ludique, les supports de tentation sont souvent consommés en fin de jeu.
Objectifs d'animation	Produire des idées, des propositions, des solutions, des modalités d'action. Favoriser le débat.
Résultats attendus	Production de stratégies de résistance aux influences, aux pressions.
Public	Tout public.
Taille du groupe	10 à 15 personnes.
Durée minimum	1 heure.
Organisation matérielle	Salle permettant la répartition en groupes. Table et chaises modulables. Des bonbons ou des cacahuètes.
Préparation	Définir une situation correspondant à l'objectif de promotion de la santé poursuivi et au public (exemple : une soirée entre copains, une fête d'anniversaire, un repas entre collègues, etc.). Choisir le support de la tentation en fonction du public : bonbons, cacahuètes, etc.

Déroulement

Introduction — au moins 10 minutes

Présenter les objectifs de la technique et préciser le contexte choisi.

Demander aux participants de se répartir en groupes de 5 personnes et de désigner un observateur et 4 acteurs. Avec des groupes plus petits ou plus grands, adapter le nombre d'acteurs.

Prendre à part 2 acteurs de chaque groupe et leur donner la consigne : « Vous devez inciter vos partenaires à manger des... ». Leur demander d'utiliser un maximum d'arguments et de stratégies.

Prendre à part les 2 autres acteurs de chaque groupe et leur donner la consigne : « Vous ne devez absolument pas manger de... ». Leur demander de développer tous les arguments possibles pour résister.

Les uns ne doivent pas connaître la consigne donnée aux autres.

Prendre à part les observateurs de chaque groupe et leur expliquer les rôles distribués aux acteurs. Leur demander de bien observer le jeu et de bien noter tout ce qui se passe et se dit dans les 2 camps.

Étape 1. Place à la mise en scène — 10 minutes

Inviter les acteurs à jouer la scène. Tous les groupes jouent en même temps entre eux sous l'œil de leur observateur.

Étape 2. Analyse de la situation en plénière — 30 minutes

Demander aux observateurs de décrire ce qui s'est joué entre les protagonistes pendant le jeu.

Identifier avec les participants le registre des arguments et les stratégies employés :

- afin de convaincre : séduction, affection, peur, critique, exclusion, etc.

- afin de résister : rationalité, négociation, diversion, etc.

Lister les autres stratégies ou arguments qui auraient pu être développés.

Faire exprimer aux acteurs leurs impressions générales, leur faire expliquer les difficultés rencontrées et les sentiments éprouvés lors du jeu.

Étape 3. Fin du débat — 15 à 20 minutes.

Échanger sur la problématique de l'influence et de la résistance à partir de questions comme : « Est-il toujours facile de résister ? », « Avez-vous l'impression d'être manipulés ? Par qui, par quoi ? », « Y a-t-il des situations dans lesquelles il est plus facile ou difficile de résister ? »

Terminer en interrogeant les participants sur le vécu de la séance.

Recommandation particulière	Si vous choisissez des cacahuètes, attention aux allergies alimentaires.
Variante	Lors de la dernière étape, dans un premier temps, faire réfléchir les participants de façon individuelle à des situations où ils ont été soumis à des tentations (influences subies, comportement adopté, autres façons de faire, etc.)
Exemples d'utilisation	<ul style="list-style-type: none"> - Après d'élèves de collège, dans le cadre d'un programme sur la prévention des conduites addictives, en utilisant des bonbons comme objet de tentation. - Au sein d'un groupe engagé dans un programme de sevrage tabagique, en utilisant des cacahuètes. - Après d'un groupe de parole organisé pour des personnes obèses, avec des bonbons comme objet de tentation.

Découvrez d'autres techniques en commandant l'ouvrage [sur notre site](#) !