

GUIDE DU « DECONFINEMENT » POUR LES PROFESSIONNELLS INTERVENANT AUPRES DES ADOLESCENTS ET DES JEUNES

La crise sanitaire que nous venons de vivre est inédite, et elle a augmenté les inégalités sociales de santé. Il est nécessaire de pouvoir prendre le temps d'en discuter avec les jeunes, tout en leur donnant les moyens d'affronter cette période difficile de manière responsable et autonome, et de prendre en main leur santé et leur bien-être. Ce guide contient tous les éléments théoriques et pratiques pour pouvoir mettre en place des animations en lien avec la période actuelle, sous l'angle des compétences psychosociales (CPS) et de la promotion de la santé.



Auteurs

Pauline Baritaud, Ireps Occitanie
Clémentine Berthelot, Ireps Auvergne Rhône Alpes
Laetitia Henriot, Promotion Santé Normandie, Ireps Normandie
Olivier Lombard, Ireps Grand Est
Maya Paltineau, Ireps Occitanie
Céline Salin, Ireps Nouvelle Aquitaine

Utilisation et reproduction

La Fnes autorise l'utilisation et la reproduction du contenu de cet ouvrage, sous réserve de la mention des sources.

Citation proposée

Baritaud P, Berthelot C, Henriot L, Lombard O, Paltineau M, Salin C. Guide du « déconfinement » pour les professionnels intervenant auprès des adolescents et des jeunes. Saint-Denis : Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé ; 2020. 63 p.

Remerciements

Nous souhaitons remercier la Fnes pour son engagement au service de la Promotion de la Santé et du bien-être. Nous avons répondu présents à cet appel à contribution pour réaliser ce guide que nous souhaitons utile pour les professionnels intervenant auprès des adolescents et jeunes majeurs dans le contexte inédit que nous vivons actuellement.

Merci à nos collègues qui, sans participer directement, ont été sources de conseils et d'encouragements.

Enfin, merci à ceux qui interviennent auprès des publics, en première ligne, pour développer efficacement leurs aptitudes et compétences à être autonomes et faire des choix responsables en matière de santé. Ils leur permettent ainsi de développer et maintenir leur bien-être.

Date

Mai 2020

SOMMAIRE

SOMMAIRE	3
POURQUOI CE GUIDE ?	4
DEVELOPPER LE BIEN-ETRE DES JEUNES ET PROMOUVOIR LEURS RESSOURCES	5
La promotion du bien-être et de la santé des jeunes : le socle des compétences psychosociales (CPS)	5
Les adolescents et les jeunes : leurs besoins après le confinement	9
<i>Définition : un jeune c'est quoi ?</i>	9
<i>Les besoins des jeunes post-confinement</i>	10
ACTIVITES A REALISER AVEC LES JEUNES POUR DEVELOPPER LEURS COMPETENCES PSYCHOSOCIALES APRES LE CONFINEMENT	13
Des objectifs simples pour une reprise progressive et positive	13
Animer une séance d'éducation pour la santé	13
<i>La dynamique de groupe : recommandations</i>	14
<i>Les fonctions de l'animateur</i>	14
Les séances "clés en mains"	16
<i>Première Séance - Retour de confinement</i>	17
<i>Séances sur les compétences émotionnelles</i>	19
<i>Séances sur les compétences sociales</i>	26
<i>Séances sur les compétences cognitives</i>	35
POUR ALLER PLUS LOIN	40
Les sites utiles	40
<i>Sites d'information sur le coronavirus</i>	40
<i>Sites d'information sur les addictions</i>	40
<i>Sites d'information sur l'alimentation</i>	40
<i>Sites d'information sur la vie affective et sexuelle</i>	40
<i>Sites d'information sur la sante des jeunes</i>	40
La bibliographie qui pourrait vous intéresser	41
<i>Le public jeune</i>	41
<i>La promotion de la santé et les déterminants de santé des jeunes</i>	43
<i>Les compétences psychosociales</i>	46
Les centres de ressources près de chez vous	47
Pour vous former ou être accompagné dans vos projets...	48
<i>Les organismes de formation en Promotion de la Santé</i>	48
<i>Les solutions d'accompagnement</i>	48
CONCLUSION	49
DÉCONFINER LES JEUNES DE FAÇON POSITIVE EN DEVELOPPANT LEUR BIEN-ETRE	
BIBLIOGRAPHIE	50
ANNEXES	52

POURQUOI CE GUIDE ?

La phase de confinement a été synonyme d'un arrêt brutal de tout lien social, ou presque. Pour chacun, il est important de reprendre progressivement des repères et de laisser aux jeunes un espace de parole et de partage. Suite à l'annonce du gouvernement du déconfinement progressif, la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fnes) a souhaité mettre à disposition des acteurs de terrain un guide pour aider les professionnels à aborder cette période avec les jeunes, dans une approche de promotion et d'éducation pour la santé.

La Fnes est le principal réseau spécialiste de l'éducation et de la promotion de la santé en France. Elle est dotée d'un solide maillage territorial grâce aux Instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) réparties sur le territoire national (métropole et outre-mer). Ces Ireps travaillent au quotidien auprès des acteurs de terrain pour les accompagner et les former sur la mise en œuvre d'actions d'éducation et de promotion de la santé, sur la base de la littérature scientifique ; elles leur mettent à disposition des supports pédagogiques et méthodes d'intervention validées. Enfin, elles apportent également un appui aux politiques locales en matière de prévention, et de promotion de la santé.

Ce guide s'adresse aux professionnels ou bénévoles intervenant auprès d'un public d'adolescents et de jeunes. Il a pour objectif de les accompagner à la mise en place d'animation de séances d'éducation à la santé en lien avec la période particulière de pandémie Covid-19. Vous trouverez dans une première partie une définition rapide des concepts sur lesquels se base toute action d'éducation pour la santé appliquée à la mise en œuvre du déconfinement, dans le souci de la sécurité des interventions et dans une logique participative de mise en œuvre interprofessionnelle et intersectorielle. Elle est suivie d'une seconde partie, dans laquelle nous vous proposons des supports d'intervention « clefs en main », dans des contextes collectifs en présentiel et/ou à distance. Enfin, nous avons souhaité vous proposer d'autres ressources pour aller plus loin.

Il est nécessaire de rappeler qu'en priorité, toutes les activités doivent être adaptées aux gestes barrière en rigueur qui sont :

- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres, et à défaut, de porter un masque « grand public » (sauf si votre situation exige un autre modèle),
- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydroalcoolique,
- Éviter de se toucher le visage,
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir,
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter,
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades.

Vous trouverez en consultant les sites suivants, toutes les informations sur les mesures sanitaires à mettre en place dans vos structures, liées à la situation de déconfinement, ainsi que tous les affichages utiles pour rappeler les gestes barrière.

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>, <https://www.santepubliquefrance.fr/>
<https://www.facebook.com/naty.flo.9/posts/2547344858860684>

DÉVELOPPER LE BIEN-ETRE DES JEUNES ET PROMOUVOIR LEURS RESSOURCES

La promotion du bien-être et de la santé des jeunes : le socle des compétences psychosociales (CPS)

La santé est définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en 1946 comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Cette vision de la santé invite à réfléchir sur les facteurs qui déterminent l'état de santé d'un individu, mais aussi à prendre en compte l'idée du bien-être comme faisant partie intégrante de la "bonne" santé.

Des études épidémiologiques prouvent qu'à facteurs de risque égaux, au regard des comportements individuels, on observe pourtant des écarts sur l'état de santé. D'autres facteurs entreraient donc en ligne de compte : les déterminants sociaux. Cette mise en évidence vient bousculer l'approche biomédicale de la santé et nourrit la réflexion sur : « Comment agir pour améliorer l'état de santé des individus ? ».

Parmi les modèles de référence des déterminants sociaux, on retrouve celui de Dahlgren et Whitehead (1991), qui met en évidence trois niveaux de déterminants interagissant sur la santé des individus tout au long de la vie :

- Le niveau individuel : il regroupe les facteurs génétiques et héréditaires mais aussi ceux liés aux comportements et styles de vie qui peuvent être favorables ou défavorables à la santé. Bien souvent, c'est cette dimension qui est retenue comme déterminante de l'état de santé, mais en réalité, elle n'explique pas à elle seule la santé d'un individu.
- Le milieu de vie : il est constitué par les réseaux sociaux et communautaires, c'est-à-dire les relations sociales qui influencent favorablement ou défavorablement les comportements individuels. S'agissant des jeunes, on sait que cette influence est considérable et multiple. Selon l'esprit critique qu'a développé le jeune, il peut y avoir dans ses relations sociales et communautaires des répercussions considérables sur les comportements qu'il adoptera.

D'autres facteurs liés à l'environnement et aux conditions de vie influencent aussi son comportement : l'accès au travail pour les jeunes majeurs ou encore l'accès aux services et aux équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture... On sait que nombre de jeunes sont en situation de précarité, surtout lorsqu'ils connaissent une rupture familiale ou sociale.

- L'environnement global : c'est l'environnement politique et social, les conditions socioéconomiques, culturelles et environnementales dans lesquelles l'individu évolue. Il s'agit des facteurs qui influencent la société dans son ensemble : la situation économique du pays et les conditions politiques ont une incidence sur tous les autres niveaux.

La période inédite que notre pays est en train de vivre accroît les inégalités sociales et territoriales de santé. Les jeunes sont particulièrement vulnérables à ces bouleversements.

La promotion de la santé se pose alors comme le moyen d'agir sur ces déterminants et donc sur l'état de santé de l'individu. Elle se définit comme « le processus qui confère aux individus les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci. » (OMS, 1986).

C'est en 1986, à Ottawa, qu'est rédigée par un ensemble de nations, une charte qui se décline en 5 axes pour agir favorablement sur la santé :

- L'élaboration d'une politique publique saine,
- La création de milieux favorables,
- Le renforcement de l'action communautaire,
- L'acquisition des aptitudes individuelles,
- La réorientation des services de santé.

Il est désormais prouvé que les méthodes globales faisant appel aux cinq stratégies de la charte sont les plus efficaces. Ainsi, pour agir sur l'ensemble des facteurs, plusieurs actions sont envisageables et toutes ne visent pas le changement de comportement individuel.

Par exemple, dans un établissement scolaire, l'environnement physique (présence d'espaces verts à proximité, fenêtres dans chaque classe, sanitaires accessibles, propres et fournis, ou encore la qualité des tables et des chaises...) a autant d'importance que la politique de l'établissement (un espace sécurisé avec des règles équitables et respectées par tous, ou encore un régime de sanction connu et équitable) ou que les séances de prévention conduites auprès des jeunes sur des thématiques de santé comme la vie affective et sexuelle ou les conduites addictives.

La démarche de promotion de la santé relève d'un concept définissant la santé comme « la mesure dans laquelle un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, changer son milieu de vie ou s'y adapter » (Charte d'Ottawa, 1986).

La santé est donc considérée comme une ressource positive de la vie quotidienne, et non comme un but en soi. Il s'agit de mettre en valeur les ressources sociales et individuelles de chacun.

L'éducation pour la santé est l'outil que nous mobilisons lorsque nous choisissons d'intervenir auprès d'un public ciblé, ici les jeunes. Elle tend à valoriser l'autonomie, le bien-être, la responsabilité individuelle et collective selon une démarche participative. Les jeunes sont acteurs de leur santé et exercent donc un pouvoir sur celle-ci.

Les finalités de l'éducation pour la santé sont de permettre l'acquisition, le renforcement, le développement de savoirs (connaissances), savoir-faire (mises en pratique), et de contribuer à l'apprentissage de savoir-être (compétences personnelles, respect de soi et des autres).

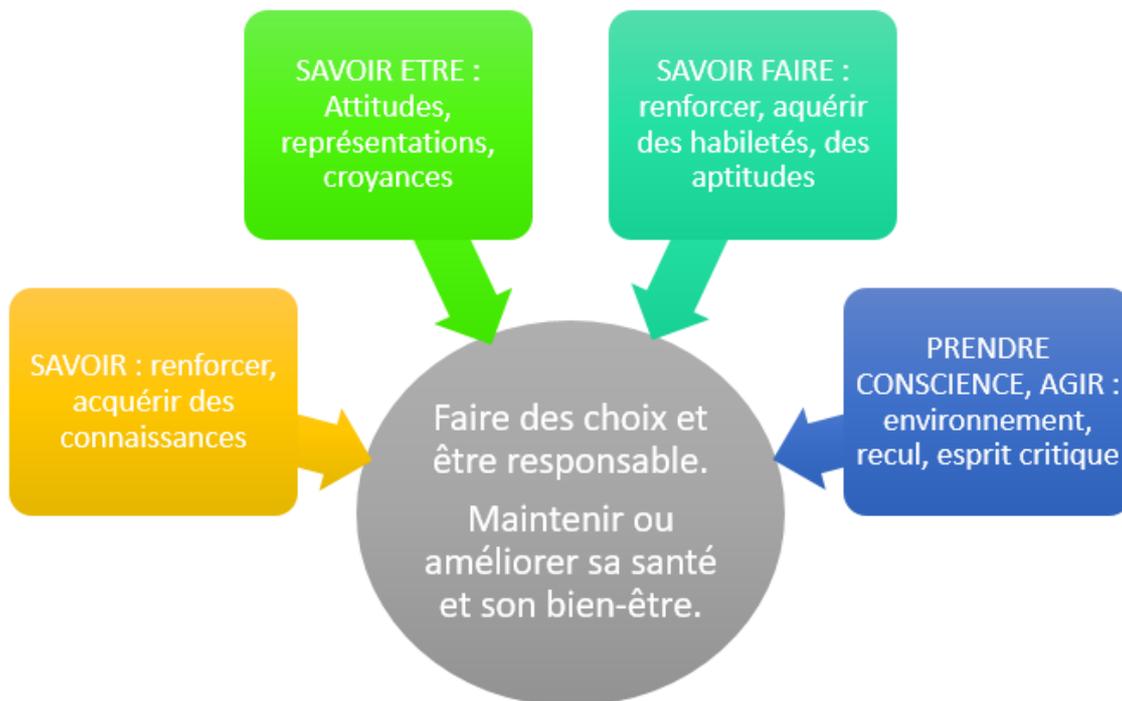


Fig. 1 : Les différentes composantes de l'Education pour la santé.

Développer la résistance à l'influence de l'environnement (médias, réseaux sociaux, pairs...) et la capacité à identifier les soutiens et les ressources locales, apparaît donc comme indispensable pour aider les jeunes à maintenir ou améliorer leur santé et leur bien-être. Cet ensemble de compétences sont appelées compétences psychosociales.

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Elles ont un rôle particulièrement important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large. Quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et ce comportement lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration des compétences psychosociales pourrait être un élément influent dans la promotion de la santé et du bien-être, les comportements étant de plus en plus impliqués dans l'origine des problèmes de santé. » (OMS, 1993)

Dix compétences sont ainsi identifiées par couples :



Fig. 2 : Les compétences psychosociales en binôme selon l'OMS en 1993.

Afin d'illustrer les compétences psychosociales dans la vie quotidienne, une vidéo a été réalisée par le Pôle ressources en promotion de la santé de Bretagne : « [Dix compétences psychosociales dans une capsule](#) ». Nous vous invitons à la consulter afin d'en saisir l'application et l'importance dans la vie quotidienne.

En 2001, la classification des compétences psychosociales a été redéfinie par l'OMS, avec un regroupement en 3 grandes catégories : compétences sociales, cognitives et émotionnelles. Les deux classifications sont utilisées encore aujourd'hui dans les pratiques professionnelles.

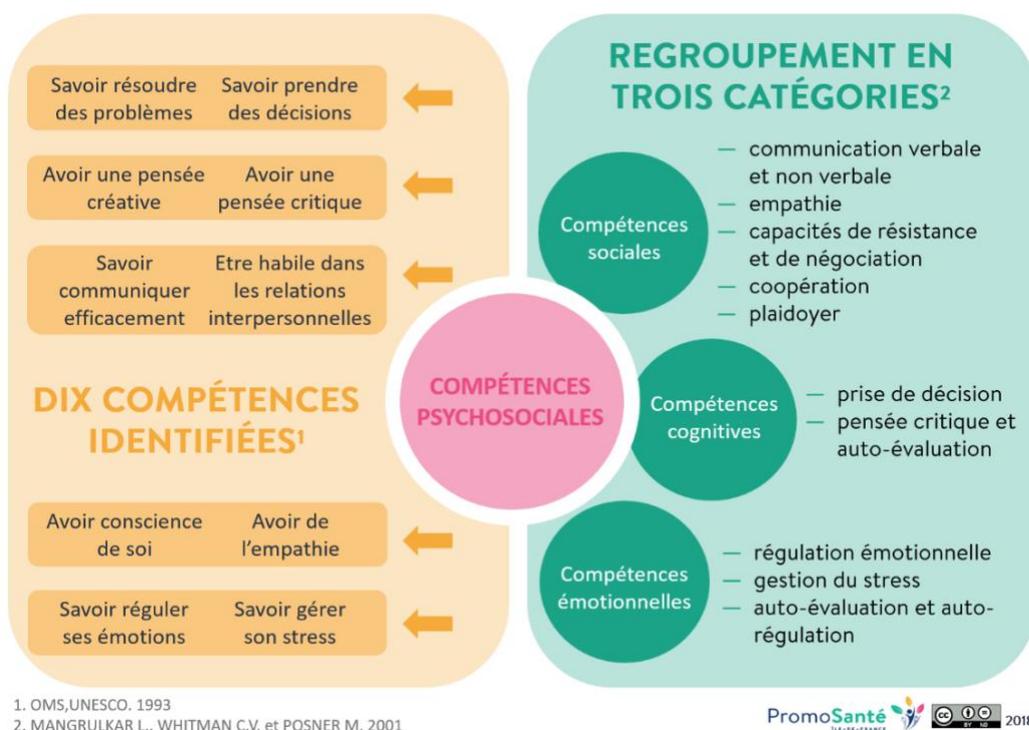


Fig. 3 : Classification des CPS selon l'OMS, PromoSanté Ile de France

Les adolescents et les jeunes : leurs besoins après le confinement

Définition : un jeune c'est quoi ?

S'il existe de nombreuses définitions de l'adolescence (médico-centrées, philosophiques, sociologiques...), elle se caractérise d'une façon générale - et sans qu'un consensus apparaisse (Boulin, 2018) par le passage entre l'enfance et l'âge adulte.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit les « adolescents » comme les individus âgés de 10 à 19 ans, et les « jeunes » comme constituant le groupe des 15-24 ans, tandis que la « population jeune » recouvre l'ensemble des 10-24 ans.

En tant que période qui succède à l'enfance et précède l'âge adulte, l'adolescence se caractérise par la transition entre deux « pôles ». Le vécu de cette transition peut susciter des difficultés, ambivalences, conflits caractérisant ce qu'il est convenu d'appeler la « crise de l'adolescence ». Saison des attentes et des expérimentations, l'adolescence est aussi le temps de la vulnérabilité et de la sensibilité la plus forte à d'éventuelles carences sociales ou affectives (INPES, 2004). Cette période se termine par le passage à l'âge adulte, qui traditionnellement était marqué par l'accès à un emploi, à la constitution d'une famille, à un logement autonome. Or aujourd'hui, ces différents seuils ne sont plus opérants en raison notamment de la crise de l'emploi. Ainsi, l'adolescence et la jeunesse sont des temps plus ou moins longs, faits d'incertitude mais aussi de construction d'identité, d'expériences juvéniles et d'une acquisition progressive et non linéaire de l'autonomie familiale, économique et sociale.

Chaque individu évolue ainsi différemment dans les étapes qui le conduiront de l'enfance à l'âge adulte. Cette hétérogénéité complexifie toute intervention, et l'erreur serait de globaliser en se référant à des normes qui n'en sont pas quand on se situe du point de vue du sujet. Si cette période charnière de la vie fixe de grandes étapes dans la construction de la personnalité, de la capacité cognitive et de la maturation physique, il n'en demeure pas moins qu'il existe « des adolescences » comme « des jeunesses ». Ainsi, l'impact du genre, du milieu de vie (adolescent.es et jeunes en milieu rural par exemple, ou ceux vivant en banlieue), une prise en charge spécifique (jeunes de l'Aide Sociale à l'Enfance, jeunes de la PJJ, jeunes mineurs non accompagnés) ou des difficultés liées à l'accès à l'emploi (jeunes pris en charge dans les missions locales) montrent aussi le poids des inégalités sociales (scolaires, économiques, sociales, territoriales) influençant la construction de l'identité, la reconnaissance sociale de l'adolescent ou du jeune, et son intégration dans le monde adulte (Labadie, 2012). Il est donc important, pour toute intervention en santé sur ces différents publics, de prendre en compte ces éléments.

Si l'adolescence est marquée en son début par la puberté, l'image que le jeune a de lui évolue et il peut être mal à l'aise devant ce corps en transformation qu'il doit apprivoiser. Le système hormonal influence les sentiments et le jeune en découvre de nouveaux. Il doit apprendre à se connaître, à s'accepter sur le plan physique mais aussi psychologique. Cette étape varie d'une personne à l'autre et parfois n'aboutit jamais complètement. On peut considérer que les jeunes adultes dont il est question dans le présent document, sont encore dans ce processus d'acceptation de soi.

Période où l'on se teste et se découvre, l'adolescence est aussi la période des prises de risque, qui, selon David Le Breton, constituent « des tentatives douloureuses de se mettre au monde. La tâche des parents, des travailleurs sociaux, des responsables politiques, des médecins, etc., n'est pas de les juger, mais de les comprendre et de s'efforcer, par l'échange, le dialogue, de les prévenir » (Le Breton, 2002).

Cependant, bien que le risque apparaisse comme constitutif de l'adolescence et de la jeunesse, il est aussi nécessaire d'appréhender la place de la santé dans chaque trajectoire et parcours de vie de l'adolescent ou du jeune, au regard des déterminants producteurs d'inégalités évoqués précédemment. Ainsi, pour certains jeunes parmi les plus précarisés, la santé (au sens médical du terme) n'apparaît pas comme prioritaire dans leur vie car ils doivent avant tout faire face à des difficultés importantes et/ou trouver des solutions pour se nourrir, se loger...

Le cadre éthique de nos actions et les valeurs qui nous animent doivent conduire nos réflexions sur les prises de risque des jeunes. Il nous appartient de permettre à chaque sujet de déterminer ce qui est nécessaire ou à éviter pour lui-même. Donner des repères, et faire connaître les ressources en cas de besoin, favorise le processus d'autonomisation dans le sens où c'est l'individu qui se positionne et décide de les solliciter ou non. En développant ainsi sa responsabilité, le jeune devient alors l'acteur principal de son parcours de vie.

Ce point est essentiel afin d'éviter le développement, chez ces adolescents et jeunes, d'un sentiment de stigmatisation. (Perreti-Watel, 2010, Perrin, 2016, Le Grand, 2019).

Pour aborder la question du déconfinement, une étape apparaît comme primordiale : faire en sorte que les jeunes expriment les représentations qu'ils ont du coronavirus et de la pandémie.

Les besoins des jeunes post-confinement

Selon les conditions environnementales (familiales, sociales, économiques) dans lesquelles les jeunes ont vécu le confinement, les besoins de chacun peuvent être très variables.

Besoin de s'exprimer et d'échanger

L'épidémie et les mesures prises pour s'en protéger ont suscité chez les jeunes des questionnements, des angoisses peut-être. Les jeunes ont besoin de s'exprimer pour prendre conscience du poids de leur vécu et s'en libérer. Ils ont aussi besoin d'échanger sur leurs impressions et de se positionner les uns par rapport aux autres afin de développer leur propre réflexion. Pour que le dialogue s'instaure, cela suppose une relation d'égal à égal entre les participants aux séances collectives que vous mettrez en place ; à cette condition, ces séances offriront un cadre propice à l'expression de chacun.

Besoin de confiance

La confiance en la société et en autrui a été ébranlée dans le contexte épidémique. Les multiples informations parfois contradictoires, et les « fake news » auxquelles le jeune a eu accès, peuvent avoir développé chez lui une grande méfiance. Être transparent sur la situation peut favoriser une certaine réassurance. Les professionnels qui témoigneront aux jeunes de la confiance quant à leur capacité à penser et à se positionner par eux-mêmes, leur permettront aussi de reprendre confiance en eux-mêmes. Celui qui reçoit la confiance de quelqu'un peut ensuite plus facilement faire confiance aux autres. La confiance conforte l'estime de soi et donne l'envie d'agir.

Besoin de sécurité

Le sentiment de sécurité pourra être procuré par les conditions favorables que vous mettrez en place lors de l'animation des séances avec les jeunes. Dans le contexte de la pandémie, il se peut que les jeunes aient perdu ce sentiment, d'autant plus s'ils en avaient peu au regard de leur situation sociale avant le confinement.

L'apprentissage des gestes barrière, qui seront nécessairement mis en place dans vos structures pour garantir la sécurité de tous, est aussi à investir comme positif et sécurisant. Pour qu'ils soient adoptés par les jeunes, il sera important de cheminer avec eux sur ce qui pourrait être sécurisant pour eux dans le contexte actuel.

Leur donner des repères, des références, des moyens et aptitudes pour aller chercher par eux-mêmes des informations fiables, développer leur compréhension de ce qui se passe mais aussi les aider à se forger leur propre opinion afin qu'ils soient en capacité de faire des choix personnels éclairés, est primordial. Cela consiste à accroître leur niveau de « littératie en santé ».

« La littératie en santé est reconnue comme un élément déterminant de la santé publique. On entend par ce terme la motivation et les compétences des individus à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information en vue de prendre des décisions concernant leur santé » (VAN DEN BROUCKE S., La santé en action n°440, 2017)

Besoin de responsabilité, d'autonomie et de participation

L'autonomie est le pouvoir de se fixer ses propres règles de conduite, ses propres orientations, mais aussi le niveau de risque que l'on est prêt à courir. Le jeune expérimente, il a le droit de se tromper. Mais il devra assumer les conséquences de ses choix et de ses actes. Comme tout citoyen, il a des responsabilités à la fois personnelles et sociales.

Comprendre ce qui peut être induit par ses actes à court, moyen et long terme est l'un des moyens pour permettre au jeune de faire des choix de comportement favorables à sa santé et à celle des autres. L'estime de soi est à conforter, et travailler sur les compétences psychosociales y contribue. S'il est difficile pour certains de s'exprimer librement et directement sur eux-mêmes, solliciter leur participation en utilisant des saynètes leur permet de parler d'eux-mêmes mais de façon détournée et indirecte.

Le sentiment d'utilité est un bon moyen pour le jeune de prendre conscience de ses responsabilités. Accroître ce sentiment dans ses activités au quotidien va lui permettre de comprendre qu'il a un rôle social et qu'il peut contribuer au fonctionnement de la société. Il participe ainsi à son environnement et en devenant acteur, il subit moins la pression du monde qui l'entoure. Le fait d'être en capacité de résoudre des problèmes en développant son esprit créatif et critique va lui permettre d'exercer son sentiment d'utilité. Ces deux compétences psychosociales vont donc être primordiales à développer chez les jeunes pour faire face aux exigences de la vie. C'est par une progression pédagogique que nous vous proposons d'y parvenir dans la deuxième partie.

La période actuelle de déconfinement s'avère être l'occasion de renforcer les compétences qui contribuent à la santé et au bien-être des jeunes en leur redonnant du pouvoir d'agir et en leur permettant d'exercer un contrôle sur leurs choix et leur parcours de vie : l'*empowerment*.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'*empowerment* est défini comme « un processus par lequel les personnes, les organisations et les communautés accroissent la maîtrise des questions qui les concernent. » (LE GRAND E., FERRON C., POUJOL V. Empowerment des jeunes, *La santé en action* 2018 [En ligne] Déc ; (446) : 8-38 <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/153415/2186366>)

ACTIVITES A REALISER AVEC LES JEUNES POUR DEVELOPPER LEURS COMPETENCES PSYCHOSOCIALES APRES LE CONFINEMENT

Des objectifs simples pour une reprise progressive et positive

Au regard de tout ce que nous venons de vous présenter, nous vous proposons une progression simple pour atteindre les objectifs suivants et mettre en œuvre des animations auprès d'un public de jeunes.

- 1 : S'exprimer sur la COVID-19 et la pandémie
- 2 : S'exprimer sur son vécu du confinement
- 3 : Exprimer ses émotions et valoriser ses compétences
- 4 : Réapprivoiser le vivre ensemble
- 5 : Développer ses capacités et son estime de soi

Pour chacune des séances qui vous seront proposées, nous vous conseillons d'adapter le langage mais aussi les supports au besoin, aux spécificités de vos publics. Par exemple, s'ils ne sont pas à l'aise avec l'écriture, évitez les longues phrases et préférez un mot-clé que vous leur lirez ou une image représentative de l'idée. Une banque d'image et d'outils en « facile à lire et à comprendre » (FALC) existe sur le site <https://santebd.org/banque-images-sante> . N'hésitez pas à le consulter.

Les messages seront beaucoup plus efficaces s'ils sont adaptés au public et à ses caractéristiques. Vous êtes les mieux à mêmes d'adapter tous les supports que nous vous proposons.

Animer une séance d'éducation pour la santé

L'éducation pour la santé ne se résume pas à la transmission d'informations : cette dernière est nécessaire mais pas suffisante pour engager des changements de comportements, au-delà de la prise de conscience d'un problème. C'est pourquoi il est important de travailler sur les compétences psychosociales des jeunes.

Dans les interventions en éducation pour la santé, cela implique :

- D'écouter et respecter les choix des jeunes,
- D'accroître l'autonomie, la capacité à faire des choix favorables à la santé en développant les connaissances et les compétences,
- De se garder d'imposer des comportements prédéterminés et normés, et donc d'avoir fait le point sur son propre système de valeurs et de normes,
- De s'abstenir de culpabiliser les personnes par rapport à leurs choix, même s'ils sont préjudiciables à la santé,
- De laisser la liberté au jeune de ne pas participer (droit de se taire),

- De respecter les différences,
- De s'abstenir de tout jugement moral,
- De garantir la confidentialité des échanges.

Il est important pour les animateurs de faire le point sur leurs connaissances et leurs propres représentations des sujets qu'ils souhaitent aborder avec leur public. De même, il est nécessaire de clarifier ses intentions pédagogiques (voir plus loin).

La dynamique de groupe : recommandations

La dynamique de groupe est une composante à prendre en considération dans l'animation d'une séance collective, quels que soient le public et la thématique. S'il est bien animé, le groupe peut être un puissant vecteur de prise de conscience et de changement.

Les animateurs devront être vigilants à favoriser les échanges entre les jeunes, de façon adaptée et respectueuse, dans l'animation des séances.

Voici quelques recommandations :

- Créer un environnement et des conditions favorables (environnement sonore, matériel adéquat, salle suffisamment spacieuse et ergonomique, rappel des règles de fonctionnement etc.),
- Veiller à la progressivité de la séance en préparant l'introduction (présentation des intervenants, des objectifs de la séance, du déroulement et des finalités etc....) et la conclusion de la séance (reformulation des messages par le public et résumé des intervenants, etc.),
- Être vigilant à la communication non verbale (posture, attitude corporelle, déplacement dans la salle etc.),
- Favoriser l'expression et la prise de parole de chacun,
- Utiliser des techniques d'animation et des outils d'intervention adaptés pour aider les jeunes à la production des messages,
- Transmettre les informations de façon adaptée en sélectionnant les informations importantes et en utilisant un langage et des exemples appropriés à leur niveau de compréhension,
- Répéter, faire répéter et résumer pour renforcer l'appropriation des messages,
- Vérifier l'intégration et la compréhension des informations.

Les fonctions de l'animateur

Les animateurs exercent trois types de fonction au sein d'un groupe :

- La fonction de production : L'idée est de faire produire l'information par le groupe, pour qu'il intègre mieux les messages. Il s'agit de poser des questions et de laisser les jeunes s'exprimer avant d'apporter leur propre réponse. Ainsi, les animateurs favorisent les échanges entre participants en faisant circuler la parole. Ils peuvent également demander aux participants de donner leur avis sur ce qui vient d'être dit par un autre, plutôt que de commenter eux-mêmes.

- La fonction de facilitation : Les animateurs utilisent des méthodes interactives et participatives pour faciliter les échanges et le travail de production du groupe. L'utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention est alors préconisée. Ils suscitent échanges et débats, permettant d'instaurer une dynamique de groupe. De nombreuses techniques d'animation existent et peuvent être utilisées pour faire émerger les représentations que les jeunes ont du sujet abordé.
- La fonction de régulation : Les animateurs sont garants des règles et du cadre de fonctionnement du groupe. Ils veilleront au climat social afin que les échanges se fassent dans un environnement sécurisant.

Certaines attitudes peuvent être adoptées pour faciliter l'expression des participants et leurs apprentissages :

- Avoir confiance dans le potentiel du groupe et croire en sa capacité et sa motivation à apprendre.
- Avoir une attention pour chaque membre du groupe : une attitude chaleureuse, positive et réceptive.
- Valoriser chacun des participants en apprenant et en utilisant son prénom, en donnant la parole de façon équitable à chacun, en reformulant aussi bien les « bonnes » idées que les idées « incorrectes », en n'employant pas un ton méprisant ou des expressions dépréciatives.
- Laisser chaque participant contrôler ce qu'il veut faire connaître aux autres de son intimité ou de sa personne. Par exemple, les laisser se présenter comme ils le souhaitent, même si on les connaît très bien ; poser au préalable, avec le groupe, des règles de fonctionnement permettant à chacun de se sentir à l'aise ; afficher au mur ces règles pour qu'elles soient visibles en permanence et y faire référence si nécessaire.

« L'intervenant adopte ainsi une certaine posture lors des interventions ; il accompagne et participe au processus et ne se pose pas en « sachant » dans une position dominante. Il respecte la liberté de choix et l'autodétermination individuelle ; il accueille le vécu que les participants expriment au cours de l'atelier sans jugement, avec bienveillance et humilité.

Orienté vers le potentiel et les ressources des personnes, l'intervenant propose des pistes et présente certaines attitudes facilitatrices. Les compétences sont des clés proposées aux participants qui sont libres de les tester, de se les approprier s'ils le souhaitent, mais aussi de ne pas les mobiliser à un instant donné s'ils ne se sentent pas disponibles ou désireux de le faire. » (LUIS E., LAMBOY B., *La Santé en action*, n°431- Mars 2015).

Les séances “clés en mains”

Voici un exemple de fiche technique pouvant être utilisée pour préparer vos interventions :

Intitulé de la séance

- **Objectifs pédagogiques** : à l'issue de la séance, les participants seront capables de « ... » (verbe actif et contenu).
- **Publics cibles** : caractéristiques et nombres minimum et maximum de participants.
- **Introduction de la séance** : objectifs, déroulement et règles de fonctionnement, lien avec les séances précédentes et suivantes s'il y en a.
- **Contenu** : faire une liste de messages-clés par étape et en progression.
- **Plan et durée** : précisez le temps nécessaire pour chaque étape.
- **Techniques d'animation** : décrire les techniques d'animation utilisées.
- **Outils d'intervention** : décrire les outils d'intervention utilisés avec la consigne et le déroulement.
- **Matériel et lieu** : précisez la liste du matériel nécessaire et les caractéristiques du lieu (un aménagement spécifique peut être nécessaire surtout en lien avec la période actuelle de déconfinement).
- **Les documents remis** : précisez les documents (flyers, brochures etc.) remis aux participants. Pensez aux alternatives numériques (envoi par mail ou remise de clés USB par exemple) pour éviter d'utiliser trop de papier mais aussi la transmission manuelle et ainsi respecter les gestes barrières. Vous pouvez aussi photographier le contenu de ce que vous avez produit avec les jeunes et leur partager dans un envoi par mail.

Pour la première séance post-confinement, ainsi que pour chaque domaine des CPS, une trame de séance et des supports d'animation vous sont proposés. Des éléments réflexifs sont ajoutés à la fin de chaque activité pour que les jeunes puissent s'exprimer et prendre conscience de ce qu'ils ont vécu.

Pour mémoire, il est toujours recommandé de rappeler les règles de bienséance pour poser un cadre sécurisant dans le groupe avant de commencer la séance :

- Ecoute et respect au sein du groupe
- Droit de ne pas s'exprimer
- Confidentialité des échanges
- Etc.

“Comment ça va le confinement ?”

(Inspiré du parcours déconfinement du cartable des CPS, Ireps Pays de la Loire)

1. Contexte

Cette séance est la première prise de contact avec les jeunes, suite au confinement ; elle permet de proposer un espace de dialogue et d'échanges pour recréer du lien et revenir ensemble sur une situation qui a été difficile pour tout le monde. Les jeunes ont certainement besoin de se sentir écoutés, et guidés dans la compréhension de la situation.

2. Objectifs

- Exprimer son vécu du confinement,
- Identifier les ressources mobilisées durant et après cette période pour chacun et collectivement,
- Repérer des ressources favorables à la santé,
- Offrir un espace d'échange sur cette période de confinement,
- Repérer et orienter les jeunes qui demanderaient un soutien complémentaire.

3. Déroulé

Accueil des jeunes.

Les jeunes et l'animateur.trice forment un cercle (en respectant les gestes barrières et de distanciation sociale). L'animateur.trice peut débiter par montrer sa satisfaction et présenter la séance.

« Je suis content.e de vous retrouver après le confinement que nous venons de vivre. Je vous propose de discuter de ce que nous avons vécu pour chercher ensemble tous les effets que cette période a eu sur nous. Cela peut nous aider à voir le positif. Cela peut aussi nous aider à voir ce qui a été difficile comme une chance de mieux nous connaître nous-mêmes et de mieux comprendre les autres ».

Rituel de démarrage

Afin d'observer comment chacun commence cette séance, on peut proposer une « Météo de l'humeur », lors de laquelle chaque jeune décrit son humeur du moment (temps ensoleillé, nuageux, pluvieux ou brumeux...).

Portrait chinois

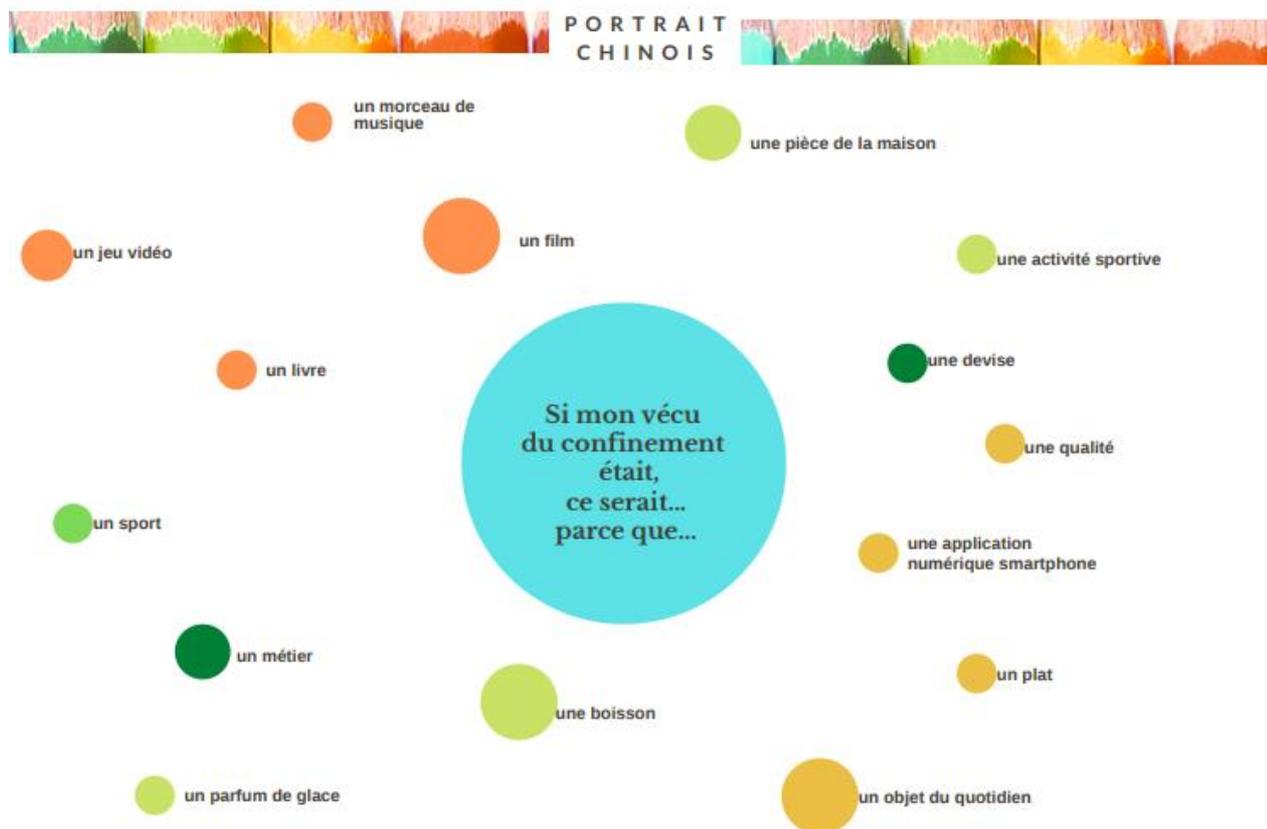
Chaque participant complète son autoportrait du confinement en répondant à 5 items qu'il choisit dans le schéma page suivante. Chaque participant présente son portrait chinois aux autres à tour de rôle.

L'intervenante précise, que dans la mesure du possible, les participants peuvent essayer d'expliquer leur choix.

4. Adaptation à distance

Possibilité de réaliser la séance à distance.

5. Visuel



Portrait chinois, cartable des CPS

6. Synthèse/ Réflexion

À l'issue de l'activité, questionner le groupe sur les stratégies mises en œuvre, les ressources, les gains à partir des questions ci-dessous :

- « *Qu'avez-vous ressenti en évoquant la situation de confinement ? « Était-ce agréable ou désagréable ?* » Joie, tristesse, colère, inquiétude...
- Souligner les différences de vécu en fonction de ce qui s'est passé pour chacun dans la période, l'expérience singulière dans l'expérience commune.
- « *Qu'est-ce qui a facilité l'expression sur cette période ? De quoi avez-vous pris conscience ?* », « *Est-ce que quelque-chose vous a étonné ?* »
- « *Quels sont les sentiments qui perdurent ?* » Joie, tristesse, colère, inquiétude...

Séances sur les compétences émotionnelles

Repères

Les compétences émotionnelles (ou d'autorégulation) regroupent :

- Les compétences de régulation émotionnelle - la gestion de la colère et de l'anxiété, la capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes ;
- Les compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation ;
- Les compétences favorisant la confiance et l'estime de soi, l'auto-évaluation et l'autorégulation.

Fiches d'activité

(Voir pages suivantes)

Bilan Fleuri

(Ireps Occitanie)

1. Contexte

Le confinement ayant apporté son lot de difficultés et de frustrations, il est également important de valoriser les changements positifs qui ont pu avoir lieu et de valoriser les expériences de chacun.

2. Objectifs

- Mieux se connaître et connaître les autres
- Présenter un ou des aspects de sa vie confinée aux autres
- Valoriser les compétences et expériences acquises lors de cette période

3. Déroulé

Consigne : dans chacun des pétales, inscris une chose que tu as apprise (sur toi-même, sur les autres, sur la société, le monde qui t'entoure...), ou une chose que tu as appris à faire pendant la période de confinement.

Exemples : faire la cuisine ; réparer quelque chose ; lancer une lessive ; la méditation ; qu'il faut prendre soin les uns des autres, etc.

4. Adaptation à distance

Possibilité de réaliser la séance à distance.

5. Synthèse/réflexion

- « Est-ce que cette activité était facile / difficile ? Qu'avez-vous ressenti ? »
- « Est-ce que c'est facile de reconnaître les choses apprises ? A votre avis, qu'est-ce que l'on comprend à travers cet exercice ? »
- « Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ? »

Les jeunes peuvent garder la fleur qu'ils ont réalisée et l'afficher chez eux par exemple.

6. Visuel

Voir la fleur à compléter en ANNEXE page 52.

Mon portrait de confiné

(Ireps Occitanie)

1. Contexte

Pendant le confinement, chacun a dû s'adapter au jour le jour aux difficultés rencontrées, en trouvant différentes stratégies pour vivre avec la situation contrainte. Cette activité permet de revenir sur ces stratégies, pour mieux se comprendre et se connaître.

2. Objectifs

Accompagner la prise de recul sur nos comportements en période de confinement.

Echanger sur les effets du confinement sur nos comportements / relations / traits de caractères individuels.

3. Déroulé

Des images d'animaux sont présentées aux participants, qui font un brainstorming sur les caractéristiques de chaque animal (par exemple, la tortue est patiente, le tigre attaque, etc.). Puis on demande à chaque jeune à quel animal il a le plus ressemblé pendant le confinement, selon ses différentes humeurs et réactions.

Un jeune pourra s'identifier à plusieurs animaux, si son comportement a varié selon les situations. Les jeunes peuvent interagir et discuter ensemble de leurs réactions pendant le confinement et ainsi prendre du recul sur leur façon de réagir.

L'intervenant.e accompagne les échanges, et les nourrit au besoin.

Pistes pour aller plus loin : à quels autres animaux que ceux proposés, pourriez-vous éventuellement vous « identifier » avant, pendant ou après le confinement ?

4. Adaptation à distance

Réalisation en visio possible.

5. Visuel

Voir les images d'animaux en ANNEXE page 53

6. Synthèse/réflexion

- « Est-ce que cette activité était facile / difficile ? Qu'avez-vous ressenti ? »
- « A votre avis, qu'est-ce que l'on comprend à travers cet exercice ? »
- « Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ? »

À la découverte de nos émotions

(Inspiré de l'atelier sur les émotions de Comitys et Ireps Auvergne-Rhône-Alpes)

1. Contexte

Le confinement a été une période où les émotions ont été démultipliées, et la solitude n'a pas facilité leur expression. Il est utile de réfléchir à ce que l'on a ressenti et ce que l'on ressent aujourd'hui pour mieux vivre ses émotions et ses interactions avec les autres.

2. Objectifs

- Percevoir et identifier ses émotions
- Développer des habiletés dans le domaine des émotions

3. Déroulé

Consignes :

- Pouvez-vous nous citer les émotions principales ? (6 émotions de bases : peur, colère, joie, tristesse, surprise, dégoût)
- Savez-vous ce qu'est une émotion ? Quelqu'un peut-il nous l'expliquer ? (Une émotion est une réaction à un événement le plus souvent imprévu. Sa durée est brève, sa dimension universelle et elle se traduit par un mouvement ou une manifestation physiologique spécifique. Les émotions se différencient clairement les unes des autres et elles peuvent s'enchaîner rapidement.)
- A quoi servent-elles ? (L'émotion est un signal pour me pousser à agir dans une certaine direction. Pour prendre une image, l'émotion est un clignotant qui invite à se tourner vers telle ou telle direction.)

Cette vidéo « *Et tout le monde s'en fout* » peut être diffusée pour compléter les échanges.



Ensuite, l'animateur distribue un mot « à dire » à chaque jeune et un autre indiquant une émotion.

Consigne : « Dire le mot en exprimant l'émotion reçue », par exemple, si un participant

pioche « bonjour » et « triste », il dira « bonjour » avec une teinte de tristesse. Faire deviner par le groupe l'émotion. Pour chaque tour, relever les indicateurs verbaux et non-verbaux associés à chaque émotion.

4. Adaptation à distance

Il est possible de réaliser cette séance à distance avec quelques adaptations, notamment en distribuant les mots virtuellement.

5. Synthèse/réflexion

- « *Qu'avez-vous ressenti en participant à l'activité ou en observant ?* »
- Certains participants relèveront, par exemple, l'effet que produit en eux l'expression des autres.
- « *Comment ça se passe dans la réalité ? Est-ce toujours facile de reconnaître les émotions de quelqu'un ? Quelles différences observe-t-on d'une personne à une autre dans l'expression des émotions ? Comment fait-on pour décrypter les émotions des autres ? Est-ce qu'on préfère les cacher ? Ou au contraire, les montrer ?* »

Les émotions ont une dimension universelle. Lorsque nous ressentons une émotion, il est possible de déterminer ce qui l'a produite. Une rencontre, un regard, une odeur, un souvenir peuvent être à l'origine d'une émotion. Les émotions ne sont pas négatives ou positives en tant que telles.

Je me sens quand...

(Ireps Auvergne-Rhône-Alpes)

1. Contexte

Le confinement a été une période où les émotions ont été démultipliées, et la solitude n'a pas facilité leur expression. Il est utile de réfléchir sur ce que l'on a ressenti et ce que l'on ressent aujourd'hui pour mieux vivre ses émotions et ses interactions avec les autres.

2. Objectifs

- Échanger sur ce que chacun a vécu et ressenti pendant la période de confinement
- Repérer que les émotions varient en nature et intensité en fonction de la situation, du moment, des personnes...
- Exprimer ses émotions.
- Prendre conscience de ce qui suscite en soi différentes émotions.

3. Déroulé

Pour cet exercice, il est possible d'utiliser un outil composé de différentes cartes représentant les émotions. (Par exemple celles de l'outil COMETE, téléchargeables gratuitement sur : [Cartes EMOTIONS- CRES PACA](#))

Consigne : L'animateur demande aux jeunes de se lever chacun son tour pour venir regarder les cartes qui sont posées sur la table (vous pouvez les numéroter pour faciliter la mémorisation). Les jeunes doivent choisir une carte (sans la toucher) qui représente l'émotion qu'ils ont le plus ressentie pendant la période de confinement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, chacun a pu ressentir des choses différentes. Précisez que la carte ne doit pas être récupérée, mais qu'ils doivent garder son numéro en tête. Dès que leur carte est choisie, ils retournent s'asseoir afin de laisser la place à quelqu'un d'autre. Une fois que tous les jeunes sont passés, chacun présentera la carte qu'il a choisie et expliquera pourquoi s'il le souhaite. Si plusieurs personnes ont choisi la même carte, ne changez pas d'avis, vous pourriez l'avoir choisie pour des raisons différentes. Quand tout le monde est passé, un temps d'échange collectif sur l'état du moral durant la période de confinement peut être envisagé.

Suite au premier exercice, l'animateur note chaque émotion sur une feuille différente, qu'il placera ensuite par terre en les espaçant bien les unes des autres.

A la lecture des situations, les participants devront se positionner sur l'émotion au sol (en gardant leurs distances et en respectant les gestes barrière) qui correspond à la première émotion ressentie dans chaque situation décrite :

1. On vient de t'annoncer que tu vas être confiné chez toi.
2. Tu es confiné dans une maison à la campagne mais il n'y a pas de réseau.
3. La première fois que tu es sorti de chez toi et que tu as vu toutes les personnes porter

des masques.

4. Adaptation à distance

Les exercices ne peuvent se faire qu'en présentiel, en respectant les gestes barrières.

5. Synthèse/réflexion

- « Est-ce que cette activité était facile / difficile ? Qu'avez-vous ressenti ? »
- « Est-ce que c'est facile de reconnaître les émotions ? A votre avis, qu'est-ce que l'on comprend à travers cet exercice ? »
- « Que vous êtes-vous dit en écoutant les autres s'exprimer ? »

Séances sur les compétences sociales

Repères

Les compétences sociales (ou interpersonnelles ou de communication) regroupent :

- Les compétences de communication verbale et non verbale - écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (feedback) ;
- Les capacités de résistance et de négociation - gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui ;
- L'empathie, c'est-à-dire la capacité à écouter et à comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension ;
- Les compétences de coopération et de collaboration en groupe ;
- Les compétences de plaider (« advocacy ») qui s'appuient sur les compétences de persuasion et d'influence.

Fiches d'activité

(Voir pages suivantes)

« Jeu ne suis pas Déconfit »

(Inspiré du parcours déconfinement du cartable des CPS, Ireps Pays de la Loire)

1. Contexte

Le confinement a été une période où les ressentis ont souvent été très forts, et la solitude n'a pas facilité leur expression. Il est utile de faire un point pour mieux « digérer » la période de confinement et transformer ses expériences en forces.

2. Objectifs

- Utiliser un support pour exprimer différents aspects de la situation vécue.
- Echanger sur les vécus de chacun.
- Identifier des ressources pour se sentir bien.

3. Déroulé

[Lien vers le plateau de "Jeu ne suis pas déconfit"](#)

L'intervenant propose de former des groupes autour des plateaux de jeu. Il est conseillé de les constituer de façon à ce que les participants se retrouvent en groupe de 3 à 4 personnes pour permettre un maximum d'échanges. « Nous allons jouer ensemble afin d'échanger sur cette période compliquée qui vient de s'écouler. Chacun répond à la question sur laquelle son pion arrive. N'hésitez pas à prendre le temps de discuter autour de chacune de ces questions si vous y trouvez un intérêt ». La partie prend fin soit quand un des participants arrive exactement sur la case centrale, soit au bout d'un temps défini à l'avance, ici vingt minutes de façon à laisser du temps pour la phase d'analyse.

Il est important de rappeler que les participants peuvent ne pas répondre à des questions s'ils se sentent gênés par celles-ci.

4. Adaptation à distance

Il est possible d'adapter la séance à distance, en utilisant un dé virtuel par exemple.

Cartes à parler pour les jeunes après la sortie du confinement

(Ireps Auvergne-Rhône-Alpes)

1. Contexte

Le confinement a été une période où les ressentis ont souvent été très forts, et la solitude n'a pas facilité leur expression. Il est utile de faire un point pour mieux « digérer » la période de confinement et transformer ses expériences en forces. Les échanges en groupe permettent également de prendre du recul sur sa situation personnelle.

2. Objectifs

- Mettre des mots sur les vécus et les émotions de chacun.
- Mettre des mots sur ce qu'ils projettent pour les jours et semaines à venir.

3. Déroulé

Consigne : Selon les adaptations choisies ci-dessous, le ou les jeunes tenteront du mieux qu'ils peuvent d'apporter une réponse à la carte qui sera lue. Il n'y a pas de mauvaise réponse ! Chacun doit être libre d'exprimer sincèrement ce qui lui tient à cœur, ou pas ! Chacun écoute avec bienveillance et attend son tour...

- Adaptation 1 : Les 36 cartes sont numérotées au verso de 1 à 36 (sans ordre de préférence et par vos soins). Les cartes sont disposées face cachée à proximité de l'animateur. Chaque jeune à son tour choisit un numéro. Pour déterminer l'ordre de passage, on peut utiliser une balle invisible qui sert de bâton de parole, que les jeunes se font passer virtuellement avec un mouvement, soit en nommant son camarade avant de la lancer, soit dans un ordre que vous avez choisi auparavant. L'animateur prendra la carte correspondante, la lira au groupe.
- Adaptation 2 : Il est possible, en utilisant la version diaporama, de projeter les cartes une à une au tableau. A chaque carte affichée, un jeune y répond. Vous pouvez utiliser comme dans l'adaptation 1, une balle invisible qui sert de bâton de parole, que les jeunes se font passer virtuellement avec un mouvement soit en nommant un camarade avant le lancer, soit dans un ordre que vous avez choisi auparavant.
- Adaptation 3 : Il est également possible pour chaque carte que tous les participants apportent leur propre réponse à tour de rôle. Mais dans ce cas, le jeu peut paraître long...
- Adaptation 4 : Il est également possible de ne choisir que certaines cartes parmi les 36.
- Adaptation 5 : Seul le joueur qui a « pioché » la carte répond à la question posée et en fin de partie, les jeunes qui le souhaitent peuvent revenir sur une carte pour lui apporter une réponse supplémentaire.
- Adaptation 6 : Celle que vous allez créer en fonction de vos possibilités !

4. Adaptation à distance

Il est possible de réaliser cette séance à distance si les cartes sont projetées et que l'animateur distribue la parole à chacun.

5. Visuel (Jeu complet à retrouver en ANNEXE page 54)



Cartes à parler pour les jeunes après la sortie du confinement

6. Synthèse/réflexion

- « *Qu'avez-vous ressenti en évoquant la situation de confinement ?* » « *Etait-ce agréable ou désagréable ?* ». Joie, tristesse, colère, inquiétude... Souligner les différences de vécu en fonction de ce qui s'est passé pour chacun dans la période, l'expérience singulière dans l'expérience commune.
- « *Qu'est-ce qui a facilité l'expression sur cette période ? De quoi avez-vous pris conscience ?* », « *Quelque chose vous-a-t-il étonné ?* », « *Quels sont les sentiments qui perdurent ?* ». Joie, tristesse, colère, inquiétude... Souligner les différences de vécu. L'intervenant est invité à être particulièrement attentif à celles et ceux qui en auraient le plus besoin.

L'île déserte du confinement

(Ireps Occitanie)

1. Contexte

A l'issue du confinement, nous avons tous tiré des enseignements sur ce qui nous est indispensable au quotidien, et ce dont nous pouvons nous passer plus facilement qu'on ne le pensait. Cette activité permet de repenser le confinement, si c'était à refaire, et de réfléchir sur ce qui nous a manqué.

2. Objectifs

- Réfléchir à ce qui nous est essentiel dans la vie, individuellement.
- Prendre du recul sur la manière dont on se positionne dans un groupe, sa manière d'argumenter et d'exposer des arguments.

3. Déroulé

Rembobinage ! Nous sommes le 15 mars 2020, le Gouvernement vient d'annoncer le confinement national. Mais cette fois-ci, on a la chance de partir ensemble dans une villa équipée sur une île déserte ! Fais la liste des 5 choses que tu amènerais avec toi !

1. De manière individuelle, chacun est invité à lister 5 choses qui lui sont indispensables et qu'il emmènerait avec lui si le confinement était à refaire.
2. Par 2, les jeunes doivent se mettre d'accord sur 5 objets en commun.
3. Puis par 4, puis par 8, etc, jusqu'à trouver un consensus en grand groupe.

4. Adaptation à distance

L'exercice peut se faire en visio si les jeunes peuvent faire des visio en petits groupes avant de revenir en groupe entier.

5. Visuel



Photo de la villa ci-dessous et en ANNEXE page 59, fiches sur la prise de décision en ANNEXE page 60.

6. Synthèse/réflexion

- « Avez-vous réussi à vous mettre d'accord dans chaque groupe ? », « Est-ce que c'était facile à faire ? Comment vous êtes-vous sentis pendant l'exercice ? »
- « Comment vous y êtes-vous pris pour vous mettre d'accord dans chaque groupe ? »

Repérer ce qui a été privilégié : domination, démission, persuasion, accommodement, compromis et coopération.

Saynètes résolution de conflits

(Ireps Occitanie)

1. Contexte

Le confinement a été pour tous un catalyseur de conflits, apportant son lot de disputes et d'incompréhensions au sein de la famille, du couple, et des relations amicales. Réalisée *a posteriori*, cette activité permet de dénouer certains conflits vécus pendant le confinement, de les dépasser, et d'en tirer des enseignements.

2. Objectifs

- Sensibiliser à la gestion de conflits
- Développement des compétences de communication.

3. Déroulé

Les jeunes sont répartis en 3 sous-groupes de travail. Chaque sous-groupe reçoit une saynète dont il prend connaissance. Chaque sous-groupe est invité à préparer la présentation de sa saynète en se répartissant les rôles, puis en la jouant devant le reste du grand groupe en imaginant les détails de la situation.

Chaque jeune doit défendre le point de vue de l'un des protagonistes, même s'il n'est pas du même avis.

Le premier groupe reçoit une saynète de la catégorie famille, le deuxième groupe de la catégorie couple, et le troisième de la catégorie amis. Les saynètes sont tirées au hasard parmi les possibilités suivantes, ou données par l'intervenant selon les problématiques déjà évoquées dans chaque groupe de jeunes.

Première saynète : en famille

Une famille composée de 2 adultes et de 2 enfants (Jordan, 18 ans et Lola, 14 ans) est confinée depuis 6 semaines dans un appartement avec une petite terrasse, sur laquelle il est possible de prendre un repas. L'appartement est composé de 2 grandes chambres : une pour les parents, et les 2 enfants se partagent l'autre. La famille, qui avait l'habitude de grandes promenades le weekend, n'est pas sortie depuis le début du confinement. A savoir : les parents sont très à cheval sur les « devoirs à la maison », et très stricts sur l'utilisation personnelle de l'unique tablette familiale. Ils ont mis en place un planning pour les tâches ménagères, qui n'a pas franchement ravi Jordan et Lola. Un soir, pendant le repas, les enfants à bout disent à leurs parents qu'ils n'en peuvent plus de la situation. Imaginez la conversation que va avoir la famille, et quelles solutions ils pourront mettre en place.

Deuxième saynète : en couple

- Ton copain/ta copine trouve que tu l'appelles trop souvent, que tu postes trop de photos de lui/elle sur les réseaux sociaux. Il/elle te fait part de son mécontentement et te demande de lui donner plus d'espace. Quelle sera ta réaction ? Mettez en scène votre discussion.

- Tu es confiné avec ton copain/ta copine, et vous vous disputez régulièrement sur des petites choses (sur lesquelles vous n'aviez pas l'habitude de vous disputer). Aujourd'hui, il/elle t'a insulté/e, comment réagis-tu ? Mettez en scène la discussion.
- Ton copain/ta copine ne répond pas toujours quand tu l'appelles, et tu as vu qu'il/elle a liké des photos d'un/e amie/e commune très souvent sur les réseaux sociaux. Tu lui fais part de ta jalousie, comment réagit-il/elle ? Mettez en scène votre discussion.
- Pendant le confinement, tu te sens souvent triste et inquiet/inquiète. De plus, cela ne se passe pas très bien avec ta famille. Ton copain/ ta copine n'est pas disponible pour en parler avec toi et ne t'écoute pas vraiment. Tu te sens délaissé/e et en veux à ton copain/ta copine. Mettez en scène votre discussion.

Troisième saynète : entre amis

- Vous vous retrouvez en visio avec quelques amis. Au début tu te réjouissais de les revoir à cette occasion, mais en fait la conversation n'arrive pas à décoller, et l'ambiance est nulle. Tu es déçu-e et le dis à tes amis. Imaginez la tournure que va prendre la conversation et comment vous pouvez tirer profit de la situation.
- Ton ami t'invite à aller le voir en cachette pendant le confinement, pour passer la soirée ensemble. Mais tes parents ne sont pas d'accord, car pendant le confinement, il est interdit de sortir pour ce genre de raisons et ils ont peur que tu prennes une amende. Imaginez la discussion avec les parents.
- Après le confinement, tu revois un groupe d'amis, et pour respecter la distanciation sociale, tu ne t'approches pas pour leur faire la bise. Un des amis se moque de toi en te traitant de peureux et te dit qu'on peut se faire la bise quand même. Comment réagis-tu ? Imagine la conversation.

4. Adaptation à distance

L'exercice ne peut se faire qu'en présentiel, en respectant les gestes barrière.

5. Synthèse/réflexion

Pour chaque situation :

- « *Quels mots ont été utilisés ?* »
- « *Avez-vous fait attention aux gestes, à la posture, au ton de la voix ?* »
- « *Quel message a été transmis ?* »
- « *Avez-vous repéré des solutions pour éviter ou résoudre le conflit ?* »

Séances sur les compétences cognitives

Repères

Les compétences cognitives regroupent :

- Les compétences de prise de décision et de résolution de problème ;
- La pensée critique et l'autoévaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes

Fiches d'activité

(Voir pages suivantes)

Influences

(Ireps Auvergne-Rhône-Alpes)

1. Contexte

Le confinement a été imposé, et les jeunes n'ont pas toujours pu se confiner dans des conditions idéales. Cette activité permet de prendre du recul sur la situation qu'on a vécue, et d'en tirer des enseignements, notamment par l'expression de ses opinions.

2. Objectifs

- Exprimer différentes facettes de sa personnalité.
- Découvrir les points communs des uns et des autres.
- Se situer dans un groupe.
- Observer les ressemblances et les différences au sein du groupe.
- Prendre conscience de leur intérêt.
- S'exercer à la pensée critique.

3. Déroulé

Distribuez trois cartes/feuilles différentes aux jeunes sur lesquelles est inscrit « d'accord », « pas d'accord » et « je ne sais pas ».

Vous allez citer des affirmations courtes. Par exemple, « *j'aime la ville où j'habite* ». Et, en fonction de ce que les jeunes pensent personnellement, ils lèveront la carte « *D'accord, pas d'accord ou je ne sais pas* ». Lorsqu'ils auront tous donné leur avis, ils discuteront avec ceux qui étaient du même avis sur les raisons de leur choix.

Puis vous donnerez la parole à chaque groupe.

Exemple d'affirmations sur le thème du confinement (à choisir selon le temps disponible) :

- Si j'avais pu choisir, j'aurais aimé être à la campagne/mer/ville (choisir)...
- C'était dur de rester à la maison/ avec mes parents.
- Si j'étais au gouvernement, je n'aurais pas imposé le confinement.
- Porter le masque devrait être obligatoire en ville/dans les magasins...
- Je suis beaucoup plus méfiant quand je vois quelqu'un qui tousse.

4. Adaptation à distance

Réalisation en visio possible.

5. Synthèse/réflexion

- « Avez-vous apprécié cet exercice ? Est-ce que c'était facile ou difficile ? Agréable, désagréable. Pourquoi ? Qu'avez-vous remarqué ? »

Pour certains le choix peut s'avérer difficile. Se retrouver seul ou moins nombreux sur une opinion peut être gênant. Cela demande d'oser s'affirmer. Cela peut donner lieu à des influences. Certains peuvent vivre un sentiment de fierté à ne pas suivre les autres... Tout cela est facilité si on se respecte les uns les autres. « Avez-vous été intéressé par les arguments des autres. Que vous a apporté leur avis ? Cela vous a-t-il donné à réfléchir ? »

Les médias pendant le confinement

(Ireps Occitanie)

1. Contexte

La crise du Covid-19 nous a plongés dans une surexposition aux médias. La multiplication des informations et leurs messages parfois contradictoires peuvent devenir anxiogènes. Cette activité propose des pistes pour aiguïser son sens critique face aux médias et aux réseaux sociaux.

2. Objectifs

- Échanger autour des médias et de notre consommation de médias pendant la période de confinement.
- Accompagner les jeunes à une prise de recul / un décryptage des informations consultées.
- Accompagner à se questionner sur les informations consultées, volontairement et involontairement.

3. Déroulé

Nous visualisons ensemble la photo d'Agnès Buzyn, prise sur le compte Twitter de France Info le 26 janvier. Dans ses propos la Ministre de la Santé d'alors se positionne contre le port du masque. Les jeunes sont sollicités à répondre aux questions suivantes, et à débattre entre eux, accompagnés par l'intervenant :

- Qui est sur cette image ? Quelles informations nous donne cette image ?
- De quand date-elle ? D'où est-elle issue ? Connaissez-vous ces médias ?
- Quel est le message véhiculé ? Qu'en avez-vous pensé et qu'en pensez-vous aujourd'hui ?

4. Adaptation à distance

Version en présentiel : échanges autour de questions écrites en sous-groupes, puis retour en grand groupe.

Version en visio : dans un premier temps, l'image est diffusée, avec pour seule consigne « relever toutes les informations et indices présents sur cette image » (5min). Mise en commun en grand groupe, puis réflexion collective guidée autour des questions ci-dessus.

5. Visuel



6. Synthèse/réflexion

L'esprit critique des jeunes peut être développé en allant plus loin avec les questions suivantes :

- « *Pour quelles raisons avons-nous reçu des informations contradictoires sur le port du masque ?* »
- « *Avez-vous d'autres exemples d'informations contradictoires, ou qui changent au fil du temps ?* »
- « *À votre avis, qui diffuse ces informations ? Pourquoi ne sont-elles pas toujours claires/cohérentes/vraies ?* »
- « *Quel impact cela a-t-il pu avoir sur vous ?* »
- « *Vous arrive-t-il de douter de certaines informations lues ou entendues ? Pourquoi ? Et que faites-vous dans ces cas-là ?* »

POUR ALLER PLUS LOIN

Les sites utiles

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances et/ou découvrir des supports d'intervention, voici une sélection non exhaustive de ressources pour parler du déconfinement et du coronavirus avec un public de jeunes. Les références sont rangées par type de ressource, puis par ordre ante-chronologique, puis par ordre alphabétique.

Cette bibliographie a été réalisée le 18 mai 2020.

Sites d'information sur le coronavirus

Agence régionale de sante Ile-De-France, *Les agences régionales de santé*,
<https://www.ars.sante.fr/>

Fabrique Territoires Santé, *Fabrique Territoires Santé*, www.fabrique-territoires-sante.org/

Gouvernement, *Informations coronavirus*, www.gouvernement.fr/info-coronavirus

Institut national de santé et de la recherche médicale, *INSERM, la science pour la santé*,
<http://www.inserm.fr/>

Ministère des solidarités et de la santé, *Ministère des solidarités et de la santé*,
<https://solidarites-sante.gouv.fr/>

Santé publique France, *Santé publique France*, www.santepubliquefrance.fr/

Sites d'information sur les addictions

Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie,
Anpaa : aider – prévenir – soigner – accompagner, www.anpaa.asso.fr/

Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives,
Mildeca, www.drogues.gouv.fr/

Drogues info service, *Drogues info service*, <https://www.drogues-info-service.fr/>

Sites d'information sur l'alimentation

Sante publique France, *Manger, bouger*, www.mangerbouger.fr/

Ligue contre l'obésité, *Ligue contre l'obésité*, liguecontrelobesite.org/

Sites d'information sur la vie affective et sexuelle

Planning familial, *Planning familial*, www.planning-familial.org/fr

Santé Publique France, *Onsexprime.fr*, www.onsexprime.fr/

Sites d'information sur la sante des jeunes

Santé publique France, *Filssantejeunes*, www.filsantejeunes.com/

Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, *Jeunes.gouv*, jeunes.gouv.fr/

Yapaka, *Yapaka*, www.yapaka.be/

La bibliographie qui pourrait vous intéresser

Le public jeune

Articles

VILLEVAL M., PELOSSE L. Inégalités sociales de santé au temps du coronavirus ; constats et pistes d'actions pour promouvoir la santé. Lettre COVID-19 de l'IREPS ARA. 2020 Avr : 1-6.

[En ligne] <http://ireps->

ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=d3bad7c5691ee9260cb05bcd57419cd8

Consulté le 11/05/2020

La crise sanitaire que nous vivons met en lumière et accentue les inégalités sociales de santé. Agir collectivement pour les combattre dans une approche de promotion de la santé s'avère nécessaire

BOULIN Audrey, Les politiques publiques en direction des adolescents. Fiche Repères Injep, 2018, 4 p.

LE GRAND Eric : « Jeunes en situation de précarité. La santé, une ressource pour l'émancipation individuelle et collective. Chapitre ouvrage dir. V. Poujol, L'émancipation comme condition du politique, Edilivre, 2018

LE GRAND Eric : La santé des jeunes, un défi pour l'avenir. Conférence ARS Nouvelle-Aquitaine, 2019, 8 pages.

PERETTI-WATEL : Morale, stigmatisation et prévention. La prévention des conduites à risque juvéniles. Agora Débats/Jeunesses, N° 56, 2010, pp 73-85

PERRIN Claire, GENOLINI Jean-Paul : La jeunesse au crible des enquêtes de santé. Les figures de l'adolescence dans les rapports HBSC de 1994 à 2010. Agora Débats Jeunesses, Hors Série, 2016, pp 23-36

Dossier

MANTOURA P. Politiques publiques favorables à la santé et promotion de la santé mentale des populations chez les enfants et les jeunes. Antigonish : Centre de collaboration nationale des déterminants de la santé, 2017. 12 p.

[En ligne]

http://nccph.ca/images/uploads/general/06_Politiques_publicques_SanteMentale_CCNSP_2017_FR.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=PHM_06_Fr

Le présent document fait partie d'une série produite par les six Centres de collaboration nationale en santé publique afin d'encourager la promotion de la santé mentale chez les enfants et les jeunes dans le cadre d'une pratique solide et intégrée en santé publique. Le document vise à clarifier les relations entre les politiques publiques favorables à la santé (PPFS), la promotion de la santé mentale et la réduction des inégalités de santé mentale chez les enfants et les jeunes. Il fournit des renseignements et des ressources clés visant à soutenir les praticiens en santé publique qui veulent créer et influencer les politiques publiques qui soutiennent la santé mentale (résumé de l'éditeur).

Livre

F. LABADIE. Inégalités entre jeunes sur fond de crise. Rapport de l'Observatoire de la jeunesse
La documentation française, 2012. 239 p.

Guide pratique

JOSSE E. Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. Paris : Psycom, 2020. 8 p.

[En ligne] http://www.resilience-psy.com/IMG/pdf/enf_ado_confines_mode_emploi.pdf

Consulté le 07/05/2020

Cet article présente différentes pistes pour permettre aux enfants et adolescents de développer leurs compétences pendant la période de confinement.

Rapport

FERRON C., BAUDIER F. Epidémie, crise sanitaire et COVID19. Le pouvoir d'agir de la promotion de la santé. Saint-Denis : Fnes, 2020. 8 p.

[En ligne] <https://www.fnes.fr/publications-des-ireps/tribune-epidemie-crise-sanitaire-et-covid-19-le-pouvoir-dagir-de-la-promotion-de-la-sante>

Consulté le 11/05/2020

Dans sa tribune, la FNES s'intéresse à la promotion de la santé comme réponse à notre crise sanitaire.

Photoexpression

CENTRE LOCAL DE PROMOTION DE LA SANTE CHARLEROI-THUIN. Je me sens bien quand. Photoexpression sur le thème de la santé et du bien-être. Charleroi-Thuin : Centre local de promotion de la santé de Charleroi, 2013.

[En ligne] <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139614007/je-me-sens-bien-quand.html>

Ce photo-expression a été réalisé à l'attention de tout professionnel de la santé, du social ou de l'enseignement (animateurs, infirmières PSE, responsables de projets communaux...) familiarisé avec les animations en promotion de la santé et désireux de mener un projet autour de la santé et du bien-être, de la réduction des inégalités sociales de santé ou de la qualité de vie des citoyens. L'ensemble des 50 photos proposées offre une approche globale de la santé perçue comme « un état de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »(OMS). C'est un support d'animation (support de parole au service d'un projet) destiné à un public d'adultes et d'adolescents.

Site Internet

INFOR SANTE – MUTUALITE CHRETIENNE. Et toi t'en penses quoi ? Bruxelles : Mutualité Chrétienne, 2013

[En ligne] www.et-toi.be/

L'objectif principal de cet outil est de favoriser l'esprit critique des jeunes et de les aider à prendre des décisions favorables à leur santé. Il s'agit, plus particulièrement, d'apprendre à exprimer ses opinions lors d'un débat, d'affiner ses positions et d'améliorer son estime de soi. La technique d'animation utilisée est le frasbee. Il s'agit de phrases lancées comme des frisbees dans le but de favoriser l'échange et le dialogue. Un guide d'animation développe cette technique qui s'articule ici autour de différentes thématiques comme l'alcool, les boissons énergétiques et énergisantes, la consommation durable, les médias, l'eau et les sodas, les addictions, le fastfood, le light, les régimes, les réseaux sociaux, l'activité physique, le stress, les émotions, la santé dentaire, la vie affective et sexuelle et le tabac.

Vidéo

ASSOCIATION NATIONALE DE PREVENTION EN ALCOOLOGIE ET ADDICTOLOGIE OISE.
Grandvilliers : Anpaa Oise, 2016

[En ligne] <http://adolescences.fr/>

Partenaires depuis 7 années, l'Anpaa Oise et le Lycée Professionnel Jules Verne de Grandvilliers (implanté en milieu rural) se sont associés autour d'un projet de création de DVD afin d'aborder la question des conduites addictives en s'intéressant à l'adolescence de manière globale dans une approche positive de la santé. Cette démarche de prévention (ciblant tous les niveaux du lycée mais aussi son internat) s'est inscrite dans la durée et a mobilisé d'abord 120 adolescents devenus, à travers un premier DVD (« Surfer entre plaisirs et prises de risques : adolescences »), des acteurs de leur propre prévention et diffuseurs de messages auprès de leurs pairs. Très vite est venue l'envie de réaliser un second DVD (« Regards croisés sur [ce qui n'est pas une maladie] l'adolescence »), qui donnerait cette fois la parole à 16 professionnels et 8 parents, et mobilisant 50 autres adolescents.

La promotion de la santé et les déterminants de santé des jeunes

Bibliographie

COMITE DEPARTEMENTAL D'EDUCATION POUR LA SANTE VAUCLUSE.COVID-19. *Déconfinement. Des supports d'éducation pour la santé pour le collège et le lycée*. Avignon : Codes Vaucluse, 2020. 25 p.

[En ligne]

http://www.codes84.fr/_depot_arkcms_codes84/_depot_arko/articles/2080/telecharger-le-recueil_doc.pdf

Ce recueil propose aux enseignants et équipes éducatives d'aborder le déconfinement avec les élèves sous 4 angles : l'accompagnement et la promotion de la santé des jeunes au temps du déconfinement ; la pandémie, le virus, le confinement ; le déconfinement : gestes barrières, lien social, rythmes de vie (...) et la gestion des émotions.

Guides pratiques

ARCAN L., ABDOULAYE A., LISEE V. *Pour des interventions intégrées et efficaces de promotion et prévention en milieu scolaire : assises théoriques, modèles et savoirs incontournables*. Québec : Institut national de santé publique, 2013. 48 p.

[En ligne]

https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1789_Interventions_Integrees_Contexte_Scolaire.pdf

Consulté le 11/05/2020

Ce document a été réalisé à partir de la synthèse de recommandations d'experts « Réussite, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire » produite par l'INSPQ en 2010. Il présente l'élaboration d'un modèle pour des interventions intégrées et efficaces de promotion et de prévention en contexte scolaire. Le premier chapitre porte sur le contexte et les objectifs des travaux. Le deuxième chapitre présente les assises théoriques à la base de l'élaboration d'un modèle pour des interventions intégrées et efficaces de promotion et de prévention en contexte scolaire ainsi que les dimensions du modèle. Le troisième chapitre présente la méthodologie utilisée pour analyser, à partir du modèle, les recommandations de la section Jeunes du primaire et Jeunes du secondaire. Les éléments communs incontournables à plus d'une thématique de santé se dégagent de cette analyse sont décrits. Un quatrième chapitre traite des implications d'une approche par compétences pour les interventions éducatives à déployer auprès des jeunes. [Résumé d'auteur].

CHANTRAINE A. *Aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire*. Rennes : Ireps Bretagne, 2020. 6 p.

[En ligne] <https://irepsbretagne.fr/spip.php?production85>

Consulté le 11/05/2020

Destiné aux professionnels et bénévoles accueillant des publics en situation de précarité, ce guide propose des pistes d'action pour les aider à exprimer ce qu'elles ont ressenti pendant le confinement.

CULTURE ET SANTE ASBL. *La littératie en santé. D'un concept à la pratique. Guide d'animation.* Bruxelles : Culture et santé asbl, 2013. 83 p.

[En ligne] <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/22-pdf-ps-2016.html?download=226:la-litteratie-en-sante-d-un-concept-a-la-pratique>

Consulté le 11/05/2020

Le terme de « littératie » désigne la capacité de comprendre et d'utiliser la lecture, l'écriture et la parole et d'autres moyens de communication pour participer à la société, atteindre ses objectifs personnels et donner sa pleine mesure. Dans le domaine de la santé, cela peut être, par exemple, le fait de suivre une notice de médicament, de comprendre l'étiquetage alimentaire... Ce concept désigne à la fois la capacité d'accéder, de comprendre, d'appliquer et d'évaluer l'information de manière à promouvoir sa santé. Au-delà d'une simple définition, ce guide propose une vision élargie de la littératie reposant sur une approche globale et positive de la santé. Il présente également 11 pistes d'animations pour construire des ateliers sur ce sujet.

CULTURE ET SANTE ASBL. *S'informer et s'exprimer sur le Coronavirus Covid-19.* Bruxelles : Culture et santé asbl, 2020. 22 p.

[En ligne] <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/34-pdf-ps-2020.html?download=356:s-informer-et-s-exprimer-sur-le-coronavirus-covid-19>

Consulté le 07/05/2020

Ce guide a pour vocation de permettre à un large public d'exprimer leur ressenti sur la pandémie, d'améliorer leurs connaissances et leur capacité d'esprit critique sur l'information concernant le coronavirus.

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE. *Protocole sanitaire. Guide relatif à la réouverture et au fonctionnement des collèges et lycées.* Paris : Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, 2020. 53 p.

[En ligne]

http://www.codes83.org/_depot_arkcms_codes83/_depot_arko/articles/3857/telecharger-le-protocole-_doc.pdf

Consulté le 11/05/2020

RUEL J., ALLAIRE C., MOREAU A.C. [ET AL). *Communiquer pour tous. Guide pour une information accessible.* Saint-Maurice : Santé publique France, 2018. 108 p.

[En ligne] https://www.pourbienvieillir.fr/sites/default/files/communiquer_pour_tous.pdf

Consulté le 12/05/2020

Nous recevons au quotidien un flot d'informations, pour utiliser un transport, suivre un traitement médical, participer à une réunion de parents d'élèves ou encore choisir une assurance. Traiter ces informations requiert la mobilisation de nombreuses compétences telles que chercher, lire, comprendre ou comparer. Or, une partie de la population rencontre des difficultés pour accéder à l'information pourtant utile à la prise de décision et à la participation sociale et citoyenne. Ce guide est le fruit d'un travail mené par des acteurs publics, des chercheurs et des associations impliqués sur les questions de littératie, d'accès à l'information, de participation sociale et de citoyenneté.

Il suggère des pratiques à tous ceux qui souhaitent concevoir une information accessible à tous.

TARTAR GODDET E. *Savoir communiquer avec les adolescents*. Paris : Retz, 2002. 174 p.
Guide pratique à destination des adultes qui explique comment établir une bonne communication entre jeunes et adultes en analysant les principaux éléments en jeu et en proposant des attitudes et des conduites qui favorisent l'écoute attentive.
Littérature jeunesse

COTERMANS D., DUCULOT B. *Le COVID19 expliqué aux ados*. Liège : CHU Liège, 2020. 8 p.
[En ligne] https://www.chuliege.be/upload/docs/application/pdf/2020-04/covid_19_ados_pages.pdf
Consulté le 07/05/2020
Cette bande dessinée tente de répondre de façon concrète à toutes les questions que les ados peuvent se poser à propos du COVID 19.

CENTRE RESSOURCES AUTISME CENTRE VAL DE LOIRE. *Livret d'accompagnement vers le déconfinement à l'usage des enfants, adolescents, adultes autistes et de leurs accompagnants*. Tours : CRA Val de Loire, 2020.
[En ligne] https://www.cra-centre.org/images/docs/CRA-CVL_EXAC-T_LIVRET-DECONFINEMENT-TSA_V1_04-05-20.pdf
Consulté le 07/05/2020
Destiné à un public autiste, ce livret propose des encadrés à compléter pour mieux appréhender les changements liés au déconfinement.

Mallette

SANTE PUBLIQUE FRANCE, COACTIS SANTE, GOUVERNEMENT [et al]. *Coronavirus (COVID19). Des ressources pour les publics vulnérables et leurs accompagnants*. Nantes : Ireps Pays-de-la-Loire, 2020.
[En ligne] https://ireps-ors-paysdelaloire.centredoc.fr/index.php?lvl=cmspage&pageid=4&id_article=266#.XrpSwm5uKUK
Consulté le 12/05/2020
L'Ireps Pays de la Loire a effectué une sélection de supports de prévention (affiches, vidéos...) destinés aux publics vulnérables.

Exposition

CULTURE ET SANTE ASBL. *COVID-19 : comment réagir face à l'info ?* Bruxelles : Culture et santé asbl, 2020.
[En ligne] <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/34-pdf-ps-2020.html?download=358:covid-19-comment-reagir-face-a-l-info>
Consulté le 07/05/2020
Infos et intox se sont multipliées au sujet du coronavirus se sont multipliées ses dernières semaines au sujet du coronavirus. Cette affiche rappelle la nécessité de porter un regard critique sur ces Fake news et de se préserver.

DAGNEAUX S., VILLETTE A. *La famille déconnectée en 10 repères*. Caen : Mutualité Française Normandie, 2020
[En ligne] <https://normandie.mutualite.fr/content/uploads/sites/51/2020/05/La-famille-déconfinée-en-10-repères.pdf>
Consulté le 07/05/2020

Comment se préparer en famille à la période de déconfinement qui s'annonce ? Ce support, composé de 10 items, propose défis et conseils centrés sur les thèmes de la famille et du rythme de vie.

Les compétences psychosociales

Périodique

LAMBOY B., FORTIN J., AZORIN J.C. [et al]. Développer les compétences psychosociales chez les jeunes. *La santé en action*. 2015 Mar ; (431) : 10-40

[En ligne] <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/141417/2118162>

Consulté le 11/05/2020

Les compétences psychosociales sont souvent utilisées dans les programmes d'éducation à la santé destinés aux jeunes. Des experts dressent un état des lieux des connaissances sur ce sujet et des acteurs de terrain relatent des actions menées auprès de ce public.

Guide pédagogique

INSTANCE REGIONALE D'EDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTE BRETAGNE. *Reprendre la classe après le confinement. Un guide d'activités pour mobiliser les compétences psychosociales des élèves du 1^{er} degré*. Rennes : Ireps Bretagne, 2020. 37 p.

[En ligne] https://irepsbretagne.fr/IMG/pdf/reprendre_la_classe_apres_le_confinement_-_guide_d_activites_mobilisant_les_compетенces_psychosociales_-ireps_bretagne_-_avril_2020.pdf

Consulté le 07/05/2020

Comment gérer les retrouvailles entre élèves de 1^{er} degré pendant la période de déconfinement ? Ce recueil d'activité présente des activités réparties en 3 thèmes (le re-vivre ensemble, le vécu pendant le confinement et les émotions) dont certaines, comme le portrait chinois ou le blason sont adaptables pour des adolescents.

Mallettes

BLANC V., DURAND J.P., MESTRALLET Y. Malette COVID'ailes. Grenoble : ESSENSi'Ailes, 2020.

[En ligne] <https://covidailles.fr/kit-enseignants/>

Consulté le 07/05/2020

L'Approche Centrée Solution vise à apprendre à chaque individu à se connecter de façon individuelle et collective à ses ressources et valeurs. Cette approche est ici utilisée dans le cadre de la crise du COVID19 afin de faciliter le retour en classe post-confinement.

MIDI TRENTE. Carton des Zémotifs. Québec : Midi Trente, 2016

Destiné aux adolescents, les Zémotifs permet d'enrichir leur vocabulaire sur les émotions, de mieux les appréhender et d'échanger sur ce sujet. Chaque illustration montre un personnage vivant une émotion. Au verso se trouve une description des signes physiques, des pensées et comportements souvent associés à l'émotion en question. Des questions supplémentaires sont proposées afin de susciter l'échange et la réflexion. Ce support a toute sa place en cette période post-confinement pour aider les jeunes à décrire ce qu'ils ressentent.

Site Internet

INSTANCE REGIONALE D'EDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTE PAYS-DE-LA-LOIRE. Le cartable des compétences psycho-sociales. Nantes : IREPS Pays-de-la-Loire, 2020

Outil de référence dans le domaine des compétences psycho-sociales, le cartable des CPS s'adapte au contexte « après confinement » et propose un parcours spécifique sur ce sujet.

Les centres de ressources près de chez vous

Si vous souhaitez connaître et emprunter des ressources bibliographiques et/ou des supports d'intervention en éducation et promotion de la santé, voici quelques structures susceptibles de répondre à vos attentes.

- Les Ireps disposent de centres de ressources ouverts aux professionnels et mettent à disposition ouvrages scientifiques et supports pédagogiques en promotion de la santé. Pour connaître le centre le plus proche de chez vous, rendez vous sur le site de la Fédération Nationale en Education sur la santé (Fnes) <https://www.fnes.fr/ressources-documentaires>
- Les Centres Régionaux d'Information Jeunesse (CRIJ) accueillent et informent les jeunes sur l'orientation, l'emploi, la formation et la vie pratique <https://www.cidj.com/>
- Les Maisons Des Adolescents (MDA) s'adressent aux adolescents et jeunes adultes ainsi qu'à leur entourage et les professionnels les encadrant. C'est un lieu d'écoute sur diverses thématiques : relation aux autres, mal-être, sexualité... <https://www.filsantejeunes.com/mda>
- L'Association Nationale de Prévention en Addictologie et Alcoologie (ANPAA) dispose d'un centre de ressources www.anpaa.asso.fr/sinformer/documentation/centre-de-documentation.
- Les espaces santé jeunes sont des lieux de prévention en santé globale pour des jeunes de 11 à 25 ans. En savoir plus <http://www.fesj.org/>
- Les Points d'Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) écoutent et soutiennent les jeunes en difficultés sociales <http://anpaej.fr/>
- L'Ecole des Parents et des Educateurs accompagne les jeunes et leurs parents en difficulté. <https://www.ecoledesparents.org/>
- L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) représente et défend les intérêts des familles <https://www.unaf.fr/spip.php?rubrique12>
- Les Centres Médiaux Psycho-Pédagogiques (CMPP) assurent la prise en charge d'enfants et d'adolescents en difficulté scolaire <https://www.fdcmpp.fr/>
- Aides est une association de lutte contre le sida <https://www.aides.org/aides-pres-de-vous.php>
- Les missions locales apportent des réponses aux jeunes en termes d'emploi, de formation et de santé <https://www.mission-locale.fr/>
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sont des consommations proposées aux jeunes consommateurs de substances psychoactives www.drogues-info-service.fr

Pour vous former ou être accompagné dans vos projets...

Les organismes de formation en Promotion de la Santé

- Les Ireps vous accompagnent et vous forment dans l'élaboration de vos projets en éducation à la santé <https://www.fnes.fr/ressources-documentaires>
- L'École des Hautes Etudes en Santé Publique (EHSP) propose des formations en santé publique <https://www.ehosp.fr/formation/>. Certaines Universités proposent également des formations, le plus souvent de grade Master.
- La Fédération Addiction propose des formations dans le champ des addictions <https://www.federationaddiction.fr/les-formations-nationales/>.
- D'autres organismes spécialisés existent, n'hésitez pas à effectuer différentes recherches sur les pages internet citées plus haut.

Les solutions d'accompagnement

- Le conseil et l'accompagnement méthodologique font partie des missions socle des Ireps en région. Si vous souhaitez obtenir des informations, nous vous invitons à prendre contact avec votre Instance en région. Il existe également d'autres dispositifs :
- Les Ateliers Santé Ville visent l'amélioration de l'état de santé des populations des quartiers politiques de la ville et la réduction des Inégalité Sociales de Santé (ISS) <https://www.fabriquer-territoires-sante.org/tout-savoir-sur-les-asv/latelier-sante-ville-cest-quoi>.
- Les Contrats Locaux de Santé (CLS) ont pour but de permettre la mise en place d'actions correspondant au mieux aux attentes de la population <https://www.ars.sante.fr/les-contrats-locaux-de-sante>.
- Les Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM) ont pour objectif l'amélioration de la santé mentale des populations <http://clsm-ccoms.org/les-conseils-locaux-de-sante-mentale/>.
- Dans certaines régions, les territoires peuvent être dotés de coordonnateurs de Santé ou de Réseaux Territoriaux de Promotion de la Santé. De même, de nombreuses collectivités locales possèdent des services de santé lorsque la collectivité a fait le choix d'assumer la compétence Santé. Ces différents dispositifs peuvent vous accompagner dans la mise en place de projets autour de la santé des publics que vous accueillez.

Si vos projets génèrent des coûts supplémentaires au budget de vos structures, des subventions peuvent vous aider à les financer, dans le cadre des priorités de santé retenues dans les projets régionaux de santé et sous réserve des enveloppes FIR. La loi de financement de la sécurité sociale pour 2012 (article 65) a créé le Fonds d'Intervention Régional (FIR). Il vise à donner aux agences régionales de santé (ARS) une plus grande souplesse dans la gestion de certains de leurs crédits au service de la stratégie régionale de santé.

Des co-financements avec d'autres institutions sont aussi envisageables selon le public accueilli. De même, certains financeurs privés peuvent aussi financer des actions en fonction des Appels à projets qu'ils font paraître et des cahiers des charges correspondants.

CONCLUSION

DECONFINER LES JEUNES DE FAÇON POSITIVE EN DEVELOPPANT LEUR BIEN-ETRE

Parler déconfinement et pandémie du coronavirus avec un public jeune n'est guère évident pour les professionnels. Nous avons voulu vous apporter des ressources pour vous y aider.

La méthode que nous avons déployée tout au long de ce guide consiste à inscrire vos actions dans une démarche de promotion de la santé en dépassant la transmission d'informations sur les gestes barrière. L'information s'avère insuffisante si l'on entend armer les jeunes pour qu'ils soient en mesure de mieux faire face aux épreuves de la vie et de faire des choix plus favorables à leur santé et à leur épanouissement.

L'approche par les compétences psychosociales (CPS) permet d'aborder le déconfinement sous un angle positif et de rendre les jeunes acteurs de cette nouvelle expérience. C'est en travaillant leurs émotions, leurs représentations de la crise sanitaire, et en les aidant à se positionner, que nous pourrons les aider à traverser ces moments délicats de façon aussi calme et sereine que possible.

La santé est une ressource de la vie quotidienne, un moyen de s'épanouir et de réaliser pleinement son parcours de vie.

Les professionnels de terrain que vous êtes ont su et sauront faire preuve d'innovation en matière d'actions à mener auprès des publics. Vous êtes experts dans la connaissance que vous en avez.

Les Ireps sont un relais d'information et d'accompagnement à votre disposition pour vous guider et vous soutenir dans vos démarches d'actions en éducation et promotion de la santé auprès de vos publics.

BIBLIOGRAPHIE

Article

ALLAIRE C., RUEL J., MOREAU A.c [et al]. Communiquer pour tous : les enjeux de la littérature en santé. *La santé en action*. 2017 Jui ; (440). 8-38

[En ligne] <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/197515/2364847>

LAMBOY B., FORTIN J., AZORIN J.C. [et al]. Développer les compétences psychosociales chez les jeunes. *La santé en action*. 2015 Mar ; (431) : 10-40

[En ligne] <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/141417/2118162>

LE GRAND E., FERRON C., POUJOL V. Empowerment des jeunes, *La santé en action* 2018 Déc ; (446) : 8-38

[En ligne] <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/153415/2186366>

Ouvrage

LE BRETON D. *L'adolescence à risque*. Paris : Médiations, 2002. 183 p. (autrement)

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE. *Promotion de la santé. Charte d'Ottawa*. Genève : OMS, 1986.

[En ligne] http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/129675/Ottawa_Charter_F.pdf

Consulté le 19/05/2020

Rapport

PERRIN-ESCALON H., HASSOUN J. *Adolescence et santé : constats et propositions pour agir auprès des jeunes scolarisés : à l'intention des professionnels de l'Éducation nationale*. Saint-Denis : Inpes, 2004. 140 p.

Guide pratique

Promotion Santé Normandie. *Guide du service sanitaire édition 2020*. Rouen : promotion santé Normandie, 2020. 31-35

[En ligne] [https://2bc52b8a-b320-4717-8095-](https://2bc52b8a-b320-4717-8095-b066bca9ba88.filesusr.com/ugd/908e72_8eb406ad0f104675a7357a145d5d3299.pdf)

[b066bca9ba88.filesusr.com/ugd/908e72_8eb406ad0f104675a7357a145d5d3299.pdf](https://2bc52b8a-b320-4717-8095-b066bca9ba88.filesusr.com/ugd/908e72_8eb406ad0f104675a7357a145d5d3299.pdf)

Consulté le 19/05/2020

Site Internet

CENTRE REGIONAL D'INFORMATION ET DE PREVENTION SIDA ILE-DE-FRANCE. *Les compétences psychosociales, qu'est-ce que c'est ?* Paris : Crips Ile-De-France, s.d.

[En ligne] <https://www.lecrips-idf.net/professionnels/dossiers-thematiques/dossier-CPS/CPS-definitions.htm>

Consulté le 19/05/2020

INSTITUT NATIONAL DE PREVENTION ET D'EDUCATION POUR LA SANTE. *Qu'est-ce qui détermine notre état de santé ? Le modèle de Dahlgren et Whitehead*. Saint-Denis : Inpes, 2012

[En ligne]

https://www.maisonmedicale.org/docrestreint.api/5415/c774e575ed979988ddde627c559cd09f5fc713f9/pdf/inpes_-_iss_qu_est-ce_qui_determine_notre_etat_de_sante_.pdf

Consulté le 19/05/2020

SANTE PUBLIQUE FRANCE. *Le développement des compétences psychosociales. Eléments de cadrage. Concepts, données et perspectives.* Saint-Maurice : Santé Publique France, 2018
[En ligne] https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgos_developpement_competences_psychosociales.pdf

Vidéo

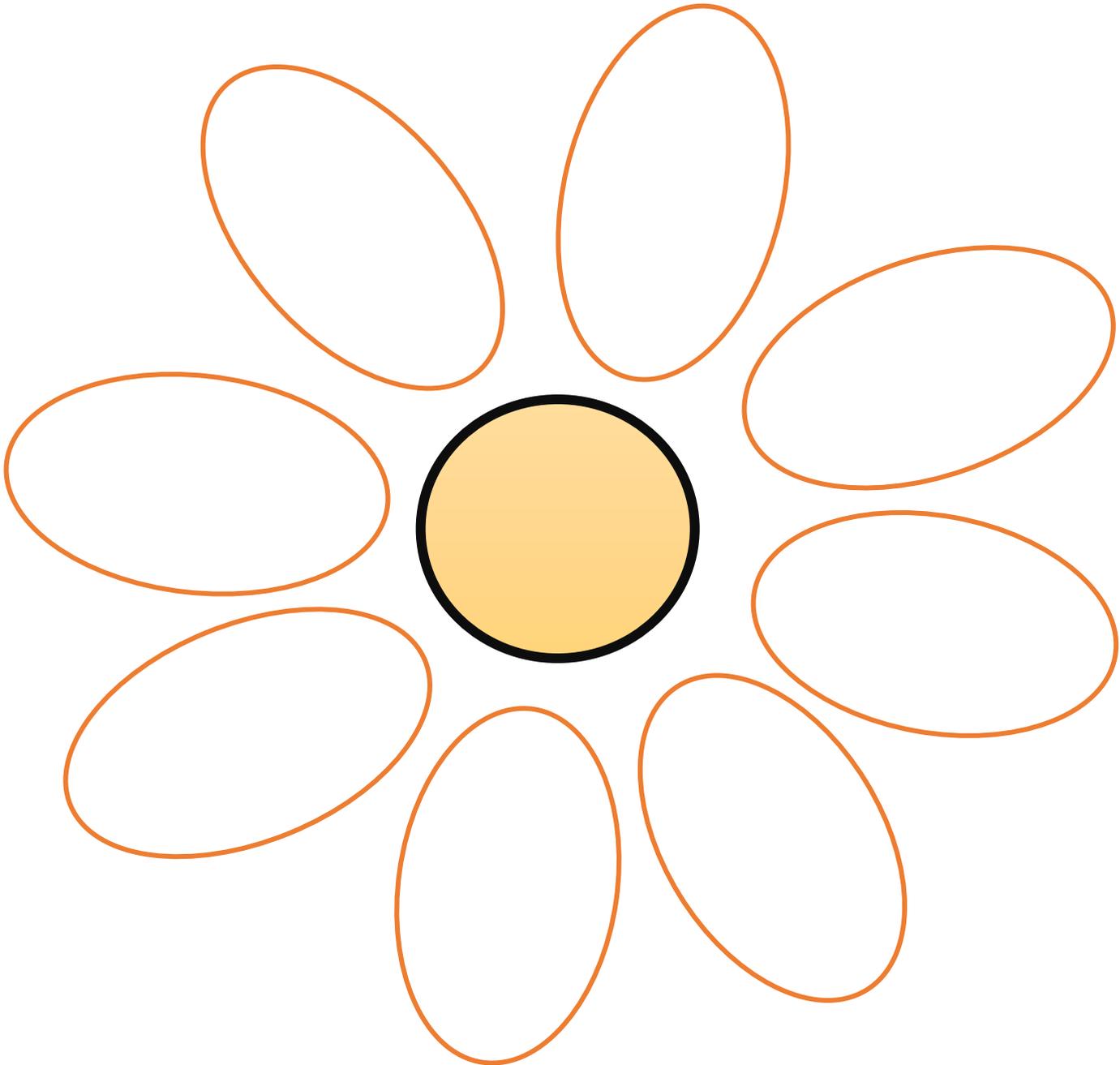
INSTANCE REGIONALE D'EDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTE BRETAGNE.
Dix compétences psychosociales dans une capsule. Rennes : Ireps Bretagne, 2018.
[En ligne] <https://promotionsantebretagne.fr/cp/>

ANNEXES

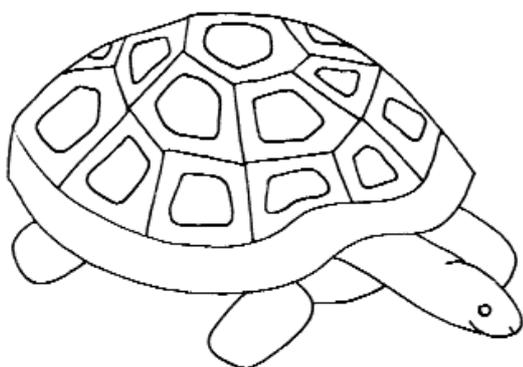
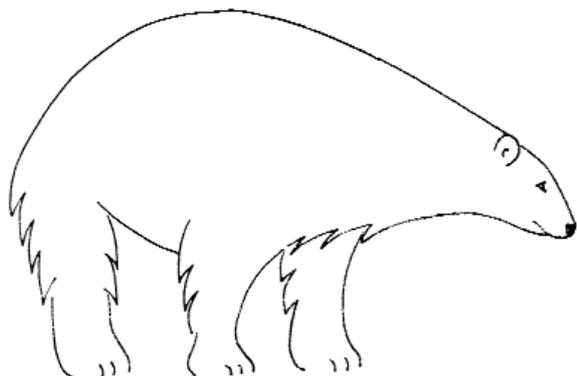
Annexe 1 : Bilan fleuri

Consigne : Dans chacun des pétales, inscris une chose que tu as apprise (sur toi-même, sur les autres, sur la société, le monde qui t'entoure ...), ou une chose que tu as appris à faire pendant la période de confinement :

Exemples : faire la cuisine ; réparer quelque chose ; lancer une lessive ; la méditation ; qu'il faut prendre soin les uns des autres, etc, etc.



Annexe 2 : Les cartes animaux



Annexe 3 : Cartes à parler pour les jeunes après sortie du confinement

Qu'est-ce qui me met le plus en colère en ce moment de déconfinement ?



Dire à la personne à ma gauche la chose la plus encourageante que je peux imaginer en cette période.



Raconter le moment le plus merveilleux de toute la période de confinement.



Quel a été le moment le plus drôle du confinement ?



Comment je vis au quotidien la distanciation sociale ?



Faire juste un sourire en regardant tout le monde !



Dire ce que j'ai
le plus aimé
faire pendant le
confinement.



Raconter mon
souhait le plus
fou pour cette
période de
déconfinement.



Qu'est-ce qui
me rend le plus
joyeux en ce
moment de
déconfinement ?



Comment je me
sens en portant
un masque ?



Comment je me
sens en face de
quelqu'un qui
porte un
masque ?



Dire à tout le
monde quand
sera ma
prochaine date
d'anniversaire.



Qu'est-ce que
j'ai bien
apprécié dans
la période de
confinement ?



Qu'est-ce que
j'ai le moins
aimé dans la
période de
confinement ?



Dire ce qui me
fait le plus peur
dans cette
phase de sortie
progressive du
confinement.



Qu'est-ce que
j'apprécie dans
cette période de
déconfinement
?



Qu'est-ce que
j'ai découvert
sur moi, sur ma
famille, dans la
période de
confinement ?



Qu'est-ce qui
m'a le plus
manqué
pendant la
période de
confinement ?



Si j'avais une baguette magique, qu'est-ce que je changerais aujourd'hui ?



De quelle qualité principale j'ai fait preuve pendant cette période de confinement ?



Qu'est-ce qui m'a rendu le (la) plus heureux (se) pendant cette période de confinement ?



Qu'est-ce que j'ai le plus aimé faire pendant cette période de confinement ?



Comment je me défoulais pendant cette période de confinement ?



Qu'est-ce qui m'a aidé à supporter le temps de confinement ?



Qu'est-ce qui m'a rendu le plus triste pendant le confinement ?



Quel a été l'impact des médias sur ma vie confinée ?



Est-ce que je suis quelqu'un qui a un fort besoin de contacts physiques ?



Comment je vis les gestes barrière en cette période de déconfinement ?



Avec qui (hors de chez moi) ai-je le plus été « en lien » pendant ces semaines de confinement ?



Qu'est-ce que provoque en moi le mot « coronavirus » ?



Annexe 4 : La villa du confinement



Et toi, sur l'île déserte ?

Quel mode de prise de décision avez-vous utilisé pour choisir vos objets ?

Quelle a été ton attitude durant l'activité de groupe ? (leader, passif, persuasif, modérateur, boudeur...)

Est-ce que tu utilises souvent cette façon de faire plutôt qu'une autre ?

Pense à une autre situation que tu as déjà vécue. Comment as-tu réagi ?

Comment aurais-tu pu faire autrement ?

Quels sont les AVANTAGES et les INCONVENIENTS de chacun de ces modes de prise de décisions ?

Avantages	Inconvénients
La DOMINATION	
La DEMISSION	
La PERSUASION	
L'ACCOMODEMENT	
Le COMPROMIS	
La COOPERATION	

Quels sont les AVANTAGES et les INCONVENIENTS de chacun de ces modes de prise de décisions ?

Avantages	Inconvénients
La DOMINATION	
Efficacité privilégiée sur le résultat Rapidité de prise de décision Peut être justifiée dans certaines situations notamment d'urgence	Non-respect, non reconnaissance de l'autre jusqu'à violence
La DEMISSION	
Limite le risque d'un conflit inutile	Non reconnaissance et non satisfaction de ses propres besoins Problématique si attitude de passivité récurrente
La PERSUASION	
Adhésion par conviction Décision éclairée, retenue sur arguments, après possible réflexion partagée Peut permettre un consensus	Privilégie les personnes qui maîtrisent ces compétences d'argumentation
L'ACCOMMODEMENT	
Privilégie la relation et peut être justifié si c'est le plus important Economie d'énergie personnelle Evite les désaccords	Risque de non reconnaissance et non satisfaction de ses propres besoins Risque d'attitude de soumission si position récurrente
Le COMPROMIS	
Respect des besoins ou des droits de l'un et de l'autre Reconnaissance de chacun Accord sur principe partagé Prend en compte le résultat et la relation	Peut nécessiter plus de temps Risque d'addition d'intérêts individuels non favorable à l'intérêt collectif Peut produire une décision inadaptée
La COOPERATION	
Décision concertée avec reconnaissance de chacun Implication individuelle et collective Prend en compte le résultat et la relation Favorise une décision durable Pédagogique, développe le sens critique	Peut nécessiter du temps Donc inadéquat dans certaines situations

