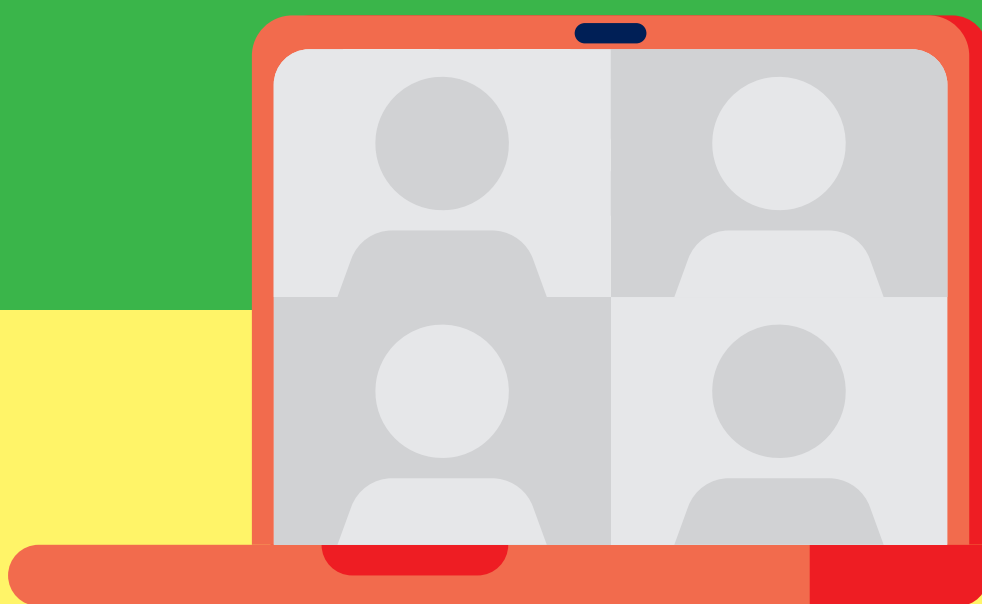


ENJEUX SANTÉ

LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ SOUS LA LOUPE

ANIMER UN ATELIER NUMÉRIQUE



RÉALISATION : Cultures&Santé

ÉDITEUR RESPONSABLE : Denis Mannaerts

Rue d'Anderlecht 148

1000 Bruxelles

Éducation permanente 2020

D/2020/4825/15

Ce fichier d'animation complète les autres supports qui composent le kit et qui peuvent être téléchargés sur notre site :

www.cultures-sante.be

cdoc@cultures-sante.be

+32 (0)2 558 88 11

Avec le soutien de



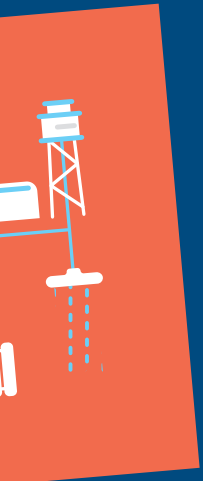
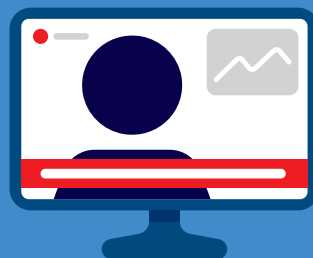
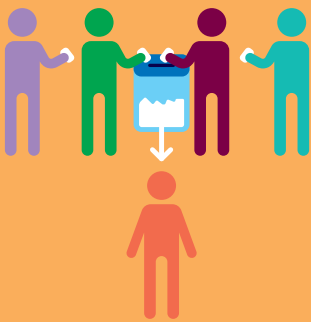
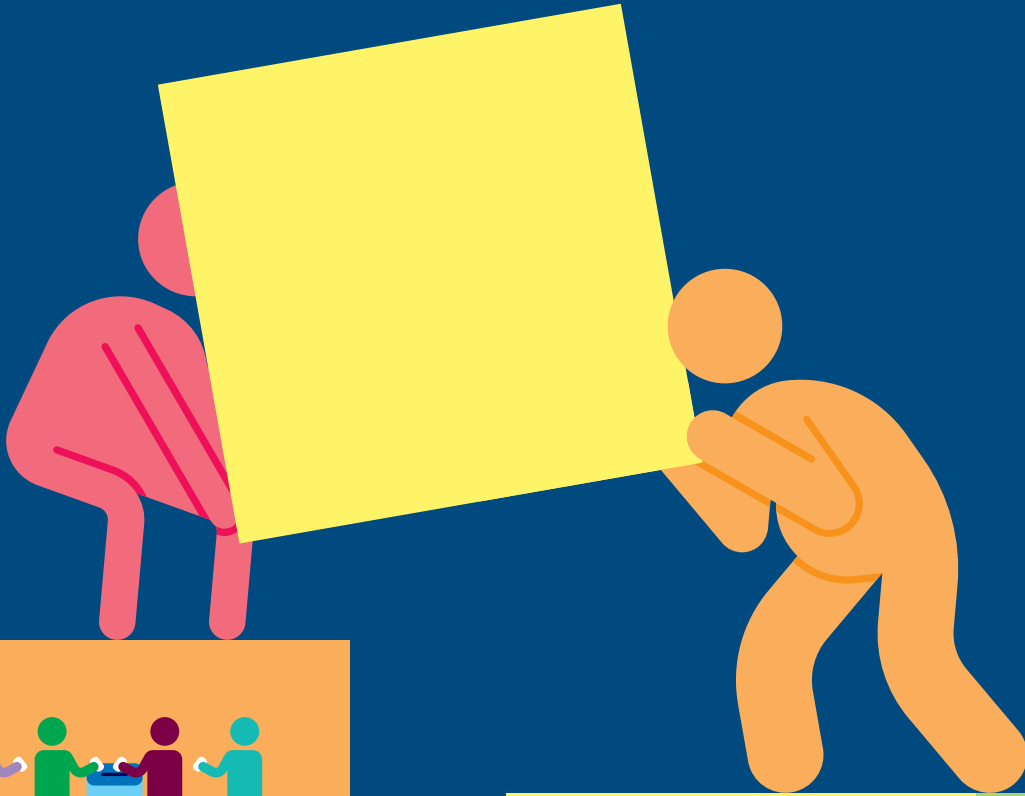


TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DU FICHIER	5
PRÉPARER L'ATELIER NUMÉRIQUE	8
ANIMER L'ATELIER NUMÉRIQUE	10
ANNEXE	20

DESCRIPTION DU FICHIER

La situation exceptionnelle liée à l'épidémie de Covid-19 nous a amené·es à repenser nos manières d'interagir et d'animer, pour maintenir, malgré la contrainte de distance, le contact avec nos publics. L'utilisation de plateformes numériques s'est avérée indispensable et nous proposons, à travers ce fichier, de partager nos méthodes pour animer *virtuellement* un atelier de sensibilisation sur les déterminants de santé. Ce fichier a donc pour vocation de **soutenir toute personne, professionnelle ou volontaire, dans la mise en place d'un atelier numérique se basant sur le kit *Enjeux santé : Les déterminants sous la loupe*.**

Parmi les 12 pistes d'animation proposées dans le kit « Enjeux santé », nous en avons sélectionné 4 qui recouvrent en grande partie les objectifs visés par le kit.

Le présent fichier détaille la manière dont nous avons adapté ces 4 pistes pour être animées à distance.

Ce déroulé d'animation inclut **des moments d'échanges et de réflexion active** avec les participant·es.



Objectifs de l'atelier

- Prendre conscience de la multiplicité des facteurs qui influencent la santé
- Cerner les relations qui existent entre ces facteurs et la santé, et entre ces facteurs entre eux



Destinataires

Ce fichier s'adresse à des professionnel·les et volontaires de l'éducation, du social et de la santé souhaitant mener une animation auprès de citoyen·nes, patient·es, habitant·es, usager·es ou auprès d'autres intervenant·es.

Comme l'animation d'un tel atelier requiert un certain nombre de « compétences numériques », nous recommandons vivement d'animer la session à deux personnes minimum. Ceci permettant une répartition des rôles et des tâches : animation, communication des consignes, contrôle du chat et du temps, envoi des fichiers, partage d'écran, assistance technique à distance...



Durée

De 2h30 à 3 h.



Nombre de participant·es

12 participant·es afin que chacun·e ait le temps de s'exprimer



Matériel pour les participant·es

- Un ordinateur ou une tablette et une connexion internet stable
- De quoi noter à portée de main pendant l'atelier
- 3 fichiers à télécharger (et/ou à envoyer aux participant·es) :
 - > Le fichier « mosaïque web » qui présente les 78 cartes numérotées pour en faciliter leur repérage en animation
 - > Le fichier « Paires de cartes » nécessaire pour réaliser la piste « Les deux font la paire »
 - > L'affiche « La santé, ça se construit »

Ces fichiers sont disponibles sur la page du site www.cultures-sante.be qui présente l'outil *Enjeux santé*. Les 2 premiers fichiers ont été spécialement adaptés pour une utilisation à distance des pistes d'animation choisies.

Plateforme digitale et outils numériques requis

Il existe un certain nombre de plateformes numériques de visioconférence : Jitsi Meet, Lifesize, Teams... Pour mener à bien nos ateliers, nous avons privilégié l'utilisation de la plateforme digitale *Zoom*¹ qui permet de manière stable de voir et entendre les participants, de leur écrire via le chat, d'organiser des sous-groupes, de partager l'écran à différents moments de l'animation, d'utiliser un tableau blanc...

Cette proposition d'atelier se base donc exclusivement sur une expérience à partir de cette plateforme. Libre à l'animateur ou l'animatrice de transposer les éléments à partir d'un autre outil.

Annexe

Vous trouverez en annexe plusieurs propositions d'outils et de techniques d'animation qui pourraient vous être utiles lors de votre atelier. Libre à vous de vous en inspirer.

¹ Plus d'infos :
zoom.us

PRÉPARER L'ATELIER NUMÉRIQUE

Avant toute chose, il est indispensable de prendre un temps pour vous familiariser avec les outils proposés par votre plateforme numérique. Il semble nécessaire d'organiser, avec vos collègues, un temps qui vous donne l'occasion de repérer les fonctions nécessaires au bon déroulement de la séance : la création d'un lien à envoyer aux participant·es, l'attribution du rôle de co-animateur·trice, la gestion du chat, la désactivation des micros, la subdivision en sous-groupes, l'utilisation du tableau blanc... Aussi, avant le jour J, l'organisation d'une répétition générale testant l'ensemble du déroulé est vivement conseillée.

Enfin, nous vous recommandons également de **relire les [différents repères théoriques et d'animation du kit Enjeux santé](#)**, que vous souhaitez aborder ou utiliser lors de l'animation.

Avant l'atelier

- Planifier votre séance sur votre plateforme numérique et générer un lien à envoyer aux participant·es ;
- Envoyer un mail aux participant·es pour les convier à la séance ;
- Se préparer (techniquement) :
 - > Choisir les techniques d'animation
 - > Préparer un dossier sur votre « bureau » d'ordinateur avec tous les fichiers qui seront utilisés lors de votre animation
 - > Se connecter 15 min avant l'atelier avec un·e de vos collègues pour vérifier votre connexion et votre matériel informatique

Pendant l'atelier

Comme déjà mentionné, nous suggérons de mener cette animation à au moins 2 personnes pour répartir les rôles lors de l'atelier, à savoir :

- Le partage d'écran (qui et quand)
- Le contrôle du temps
- Le suivi des commentaires dans le chat
- L'envoi de fichiers ou de liens dans le chat
- L'animation des échanges
- La gestion technique de la plateforme (comme la subdivision en sous-groupes et l'attribution d'une durée à ce travail en sous-groupes)
- L'assistance technique par téléphone

Après l'atelier

L'envoi d'un mail aux participant·es reprenant les différentes ressources présentées pendant l'atelier peut être une bonne occasion d'avoir un retour des participant·es sur la séance et de transférer d'éventuelles questions évaluatives sur l'atelier.

ANIMER L'ATELIER NUMÉRIQUE

SYNTHÈSE DU DÉROULÉ

- ❶ Accueil des participant·es et activité brise-glace : tour de table de présentation (20 min)
- ❷ Ce qui fait santé : Déterminants et approche multi-déterminée de la santé (30 min)
- ❸ Yaka : Recommandations santé, freins et leviers (35 min)
- ❹ Pause (10 min)
- ❺ Les deux font la paire : Responsabilités individuelles ou collectives ? (35 min)
- ❻ La santé ça se construit : Synthèse des déterminants de santé et de leurs catégories (20 min)
- ❼ Conclusion de l'atelier (20 min)

❶ Accueil des participant·es et activité brise-glace (⌚ 20 min)



Objectifs de la séquence

- Poser le cadre de l'animation
- Découvrir l'ensemble des cartes
- Briser la glace et/ou faire connaissance



Matériel à prévoir

- Le fichier pdf *Mosaïque web*
- De quoi noter pour les participant·es



Techniques et outils utilisés

- Envoi du fichier pdf *Mosaïque web* dans le tchat
- Partage d'écran
- Tour de table

▶ Accueil des participant·es (⌚ 5 min)



Déroulement

- Invitez les participant·es à renommer leur « cellule » dès qu'ils et elles rejoignent l'atelier, de manière à voir apparaître leur prénom et/ou nom et leur structure (s'il s'agit de professionnel·les issus de différentes structures). Pour cela, demandez-leur de cliquer (droite) sur leur dénomination, apparaît alors l'option « renommer ».
- Posez ensuite le cadre de l'atelier en prenant le temps d'expliquer comment il va se dérouler, sa durée, ses étapes, l'organisation de la prise de parole...
- Prenez un temps afin de faire repérer aux participant·es les fonctions de votre plateforme numérique qui seront utilisées pendant l'atelier : l'emplacement du chat et sa fonction², l'utilisation des micros... ;
- Inviter les participant·es à prendre de quoi noter et si vous avez envoyé les fichiers pdf au préalable, qu'ils et elles les aient sous les yeux.

2 Privilégier le chat plutôt que l'utilisation de la main levée qui disparaît au bout d'un temps. Celui-ci permet à l'animateur·rice de voir chronologiquement qui a souhaité s'exprimer.

🎯 Présentation des participant·es (⌚ 15 min)

Pour commencer l'atelier et pour briser la glace, nous vous proposons une première piste d'animation qui s'appuie sur les 78 cartes du kit « Enjeux santé ».



Déroulement

- Envoyez le lien vers le fichier « Mosaïque web » via le chat.
- Assurez-vous que tout le monde puisse l'avoir sous les yeux et arrive à l'ouvrir avant d'enchaîner sur la suite.
- Énoncez une des deux consignes suivantes (celle-ci peut être copiée-collée dans le chat) :
 - > choisissez la carte qui pourrait vous représenter et notez son numéro ;
 - > choisissez la carte qui pourrait exprimer votre état du jour et notez son numéro.
- Après 2 minutes de réflexion, partagez votre **écran pour afficher** le fichier « **Mosaïque web** »³ et lancez le tour de table en invitant un·e premier·e participant·e à **communiquer le numéro de la carte choisie**. Des techniques pour distribuer la parole, se trouvent en annexes.

② Ce qui fait santé (⌚ 30 min)



Objectifs de la séquence

- Faire un lien entre la santé et ce qui l'influence
- Obtenir une représentation globale et multifactorielle de la santé



Matériel à prévoir

- Le fichier pdf *Mosaïque web*
- De quoi noter pour les participant·es



Techniques et outils utilisés

- Envoi du fichier pdf *Mosaïque web* dans le chat
- Partage d'écran
- Tour de table

³ Lorsqu'une carte est présentée, il est conseillé de l'agrandir (zoomer) afin de la rendre bien visible.



La deuxième piste d'animation se focalise sur ce qui produit la santé et permet aux participant·es d'enrichir leur vision de la santé et surtout de l'action qui lui est favorable.

Déroulement



- Invitez les participant·es à avoir, une nouvelle fois, le fichier « **Mosaïque web** » sous les yeux.
- Énoncez la consigne suivante :
 - > choisissez 2 cartes que vous considérez comme les plus importantes pour vous et pour votre santé et notez leurs numéros.



Messages clés

- La santé est une ressource de la vie quotidienne permettant, d'une part, de satisfaire ses besoins et de répondre à ses aspirations, et d'autre part, de changer son environnement et/ou de s'y adapter.
- Les représentations de ce qui influence le plus fortement la santé peuvent varier d'une personne à une autre.
- La santé n'est pas uniquement le fruit de choix individuels, de comportements ou de prédispositions génétiques. Elle est le résultat des liens entre l'individu et son contexte de vie (environnement physique, matériel, social, culturel, politique).
- Des recherches (confer p. 16 du Guide d'accompagnement) ont montré que c'était l'environnement social et économique (réseau social, pouvoir d'achat, éducation...) qui avait l'influence la plus importante sur la santé. Après un temps de réflexion, partagez votre **écran pour afficher le fichier « Mosaïque web »** et invitez tour à tour⁴ les participant·es à présenter les cartes choisies en expliquant leur choix oralement.
- Concluez la séquence en vous appuyant sur les messages-clés proposés ci-dessous.

③ Yaka ? (⌚ 35 min)



Objectifs de la séquence

- Identifier les freins et leviers influençant l'application d'une recommandation de santé
- Cerner l'impact des conditions et situations de vie sur l'application des recommandations de santé
- Mettre en débat notre rapport aux recommandations de santé
- Réfléchir aux freins et leviers socio-environnementaux qui influencent leur application

⁴ Référez-vous aux annexes pour varier les manières d'orchestrer le tour de parole.



Matériel à prévoir

- Le fichier pdf *Mosaïque web*
- De quoi noter pour les participant ·es
- Les 6 recommandations de santé



Techniques et outils utilisés

- Envoi du fichier pdf *Mosaïque web* dans le tchat
- Mise en sous-groupe (2 ou 3 personnes selon la taille du groupe)
- Partage d'écran
- Tour de table



Connaissez-vous des recommandations de santé ? Est-ce que c'est facile pour vous de suivre ces recommandations ? Pour cette troisième piste d'animation, nous vous proposons de questionner en sous-groupe des recommandations de santé.

- Manger 5 fruits et légumes par jour
- Faire 30 min d'activité physique
- Aller une fois par an chez le dentiste
- Dormir de 7 à 9h par nuit
- Ne pas fumer
- Pas d'écran pour les enfants avant trois ans



Déroulement

- Invitez les participant ·es à avoir, une nouvelle fois, le fichier « **Mosaïque web** » sous les yeux.
- Communiquez au groupe le fait qu'il va être subdivisé en 2 ou 3 et le fait que chaque sous-groupe va recevoir une recommandation de santé qui lui est propre.
- Énoncez la consigne :
 - > choisissez collectivement 5 cartes (notez les numéros) qui pourraient expliquer pourquoi il n'est pas si simple pour tout le monde de suivre la recommandation de santé.
- Communiquez la composition de chaque groupe et les 10 minutes à disposition pour mener la réflexion.
- Réalisez la répartition en envoyant dans le chat à une personne de chaque groupe la recommandation de santé sur laquelle le groupe va travailler.
- Après les 10 min de réflexion, le retour en plénière est effectué (il peut être programmé automatiquement).

- Partagez votre **écran pour afficher le fichier « Mosaïque web »**⁵ et invitez tour à tour, un ou une rapporteur·se de chaque sous-groupe à partager le choix des 5 cartes et les idées échangées.
- Concluez la séquence en vous appuyant sur les messages-clés proposés ci-dessous.



Messages clés

- Les facteurs de santé liés à des comportements ne relèvent pas uniquement de l'individu (choix, motivation, volonté).
- Le comportement s'inscrit dans un contexte social et économique et dans un univers culturel qui est en lien avec une responsabilité collective.
- L'analyse d'un comportement d'un individu doit se rapporter à ses possibilités réelles de choix, à ses conditions de vie et aux milieux dans lesquels il évolue.

4 Pause (⌚ 10 min)



Il est très important d'organiser un temps de pause surtout après plus d'une heure d'atelier numérique. Communiquez dès lors l'heure précise à laquelle aura lieu la reprise des activités.

5 Les deux font la paire (⌚ 35 min)



Objectifs de la séquence

- Cerner les liens entre les déterminants de santé d'ordre collectif et ceux d'ordre individuel
- Prendre connaissance de la complexité de l'action en faveur de la santé
- Identifier les responsabilités multiples individuelles et collectives liées à la santé



Matériel à prévoir

- Le fichier pdf *Mosaïque web*
- Le fichier pdf *Les deux font la paire*
- De quoi noter pour les participant·es

⁵ A chaque fois qu'une carte est présentée, l'animateur peut agrandir (zoomer) dessus afin de la rendre visible aux yeux de toute·s.



Techniques et outils utilisés

- Envoi des fichiers pdf *Mosaïque web* et *Les deux font la paire* dans le chat
- Mise en sous-groupe (2 ou 3 selon la taille du groupe)
- Partage d'écran
- Tour de table



Cette séquence propose de travailler sur un duo de cartes associant un déterminant de santé d'ordre collectif et un autre d'ordre individuel.



Déroulement

- Communiquez au groupe le fait qu'il va être subdivisé en 2 ou 3 et le fait que chaque sous-groupe va recevoir une paire de cartes qui lui est propre. Chacune et chacun devra également avoir sous la main le fichier « **Mosaïque web** ».
- Énoncez la consigne :
 - > Répondez aux questions suivantes :
 - > *Dans un premier temps : Pourquoi ces cartes sont-elles associées ? Comment ces cartes s'influencent-elles l'une l'autre ?*
 - > *Dans un second temps : Quels liens pouvez-vous faire entre la paire de cartes et la santé ? Aidez-vous des autres cartes du fichier « Mosaïque web » pour expliquer ces liens.*
- Communiquez la composition de chaque groupe et les 10 minutes à disposition pour mener la réflexion.
- Réalisez la répartition en envoyant dans le chat à une personne de chaque groupe la paire de cartes sur laquelle le groupe va travailler.
- Après les 10 min de réflexion, le retour en plénière est effectué (il peut être programmé automatiquement).
- Partagez votre **écran pour afficher le fichier « Mosaïque web »**⁶ et le fichier « Les deux font la paire ». Invitez tour à tour, un ou une rapporteur·se de chaque sous-groupe à partager ses explications et les idées échangées.
- Concluez la séquence en vous appuyant sur les messages-clés proposés ci-après.

6 A chaque fois qu'une carte est présentée, l'animateur peut agrandir (zoomer) dessus afin de la rendre visible aux yeux de tous.



Messages clés

- Il existe des facteurs influençant la santé qui ont un lien étroit avec l'individu (ses caractéristiques, ses comportements), d'autres sont d'ordre plus collectif et relèvent des contextes dans lesquels les individus évoluent (les infrastructures, les politiques publiques, la culture...).
- Les déterminants de santé plus individuels s'inscrivent dans un contexte plus large. Tout comportement individuel est, entre autres, le résultat d'influences s'exerçant à l'échelle de la société.
- Les déterminants globaux d'ordre contextuel produisent, à travers une chaîne de causalité, un effet sur les catégories de déterminants inscrits dans le quotidien des personnes à plus ou moins long terme.

6 « La santé ça se construit » (⌚ 25 min)



Objectifs de la séquence

- Enrichir la vision de l'action en faveur de la santé en soulignant que :
 - > la santé est un concept global complexe (la santé à travers sa multitude de déterminants)
 - > les déterminants de santé interagissent (des facteurs qui s'auto-influencent, se cumulent, s'inscrivent dans des chaînes de causalité)
 - > qu'il existe plusieurs niveaux d'action possible et nécessaires en faveur de la santé (elle est le fruit d'une articulation individuel-collectif)
 - > que la santé relève surtout d'une responsabilité collective et qu'elle se construit collectivement dans la durée



Matériel à prévoir

- Le fichier pdf *La santé ça se construit*



Techniques et outils utilisés

- Partage d'écran
- Tour de table



Cette séquence propose de mener une réflexion sur l'agir en santé en explorant l'affiche « La santé ça se construit ».



Déroulement

- Partagez votre écran pour afficher le support « La santé ça se construit ».
- Invitez les participant·es à examiner l’affiche à partir d’un choix de questions suivantes :
 - > Que voyez-vous sur cette affiche ?
 - > Qu’est-ce que cette affiche représente ? À quoi sert cette affiche ?
 - > Pouvez-vous établir des liens entre certaines images ou groupes d’image ?
 - > Que peut symboliser la présence des personnages sur l’affiche ?
 - > Sur quoi peut-on agir dans chaque catégorie ? Individuellement, collectivement et au niveau global ?
- Animez les échanges à partir de ces questions.
- Concluez la séquence en vous appuyant sur les messages-clés proposés ci-dessous.



Messages-clés

L’affiche « La santé ça se construit » illustre des déterminants de santé en interaction. Chaque bloc composé de carrés multicolores représente une des **6 catégories de déterminants**. Les catégories relevant du collectif sont positionnées plutôt vers le haut, et celles relevant plus de l’individuel vers le bas. Chaque catégorie s’articule avec les autres et a un effet sur la santé. Les personnages qui œuvrent dans l’illustration symbolisent le fait que l’action pour **la santé est surtout une construction collective** et qu’elle **combine un ensemble de responsabilités**.

Retrouvez la description des 6 catégories de déterminants de santé dans le fichier d’exploitation de l’affiche disponible sur www.cultures-sante.be.

7 Conclure l’atelier (⌚ 30 min)



Objectifs de la séquence

- Identifier les apports de l’atelier
- Découvrir l’ensemble des cartes
- Se dire au revoir



Techniques et outils utilisés

- Tour de table
- La vidéo *Enjeux santé*



Cette séquence sert de bilan à l'animation ; un temps pour recueillir les impressions, les acquis, les perspectives.



Déroulement

- Questionnez les participant·es sur un ou plusieurs angles : leur ressenti, leur représentation de ce qui fait santé, les leviers pour agir individuellement et collectivement pour la santé
 - > Comment vous sentez-vous après l'animation ?
 - > Quels messages-clés en retirez-vous ?
 - > Qu'évoque pour vous maintenant la santé, l'action pour la santé ?
 - > Comment peut-on agir (ensemble) pour la favoriser la santé ?
- Si le temps le permet, lancez la vidéo Enjeux santé (en partage d'écran). Celle-ci permet de présenter le kit Enjeux santé et de synthétiser quelques notions partagées.

ANNEXE

Cette partie compile une série d'outils, de techniques et d'astuces pour animer votre atelier numérique.

Les outils utiles dans Zoom

Le **chat** permet de recueillir les réactions, les questions et d'envoyer des liens (web ou fichiers) tout au long de l'atelier.

Le **partage d'écran** permet de consulter ensemble un document (diaporama, image, texte...).

L'option de **mise en salle**, si votre compte vous le permet, permet d'organiser des sous-groupes.

Le **tableau blanc** permet à toutes et tous de noter des idées sur un seul document.

De nombreux tutoriels à l'utilisation de la plateforme numérique existent sur internet dont celui proposé par *Graine Occitanie*.

ec-lr.org > [Boîte à outils](#) > [Guides et publications](#) > [Tutoriel fonctionnalités Zoom](#)
[Graine Occitanie](#)

Les techniques d'animation

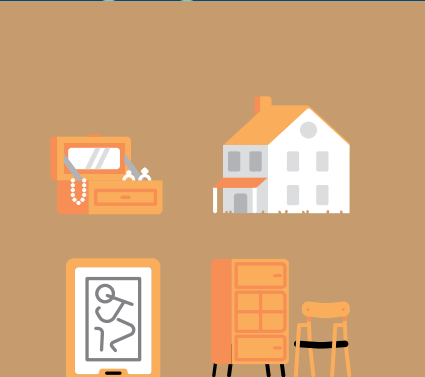
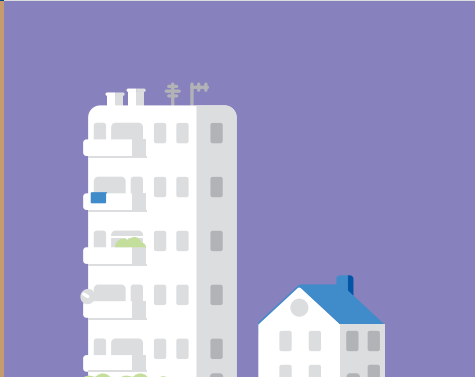
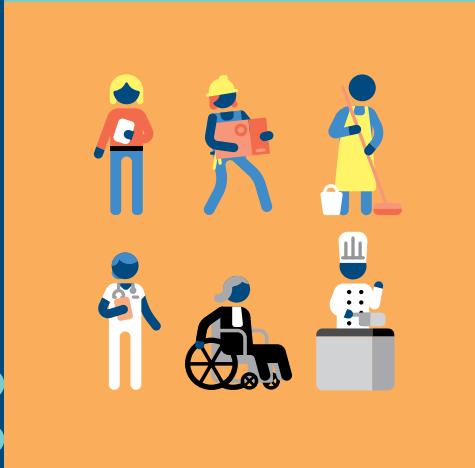
Pour la prise de parole, trois options se profilent :

- laisser les micros ouverts et la possibilité aux personnes d'interpeller oralement (à choisir seulement si le nombre de participant·es est très limité) ;
- inviter à utiliser les options de « réactions » comme la levée de main permettant aux participant·es de se manifester. Lorsqu'elle est actionnée, l'icône apparaît à côté de la liste de participant·es connectés ;
- inviter à utiliser le chat plutôt que l'utilisation de l'option de la levée de main qui disparaît au bout d'un temps. Celui-ci permet à l'animateur·rice de voir chronologiquement qui a souhaité s'exprimer. Pensez à y jeter un œil régulièrement.
- Pour distribuer la parole de manière ludique, voici quelques leviers :
- donner la parole à celui ou celle qui a son anniversaire dans le mois en cours ;
- la donner selon l'ordre d'apparition sur l'écran Zoom de la personne qui anime ;
- la donner selon l'ordre alphabétique des prénoms des participant·es ;
- la donner à partir d'un numéro attribué préalablement à chaque participant·e. Lorsque vous souhaitez donner la parole, vous choisissez un numéro au hasard, un·e premier·e participant·e prend alors la parole et énonce un autre chiffre de 1 à x passant la parole une autre personne et ainsi de suite ;
- la personne qui a la parole la donne à la personne qui la suit dans l'ordre d'apparition sur l'écran.

Les pauses énergiques

L'attention sur un écran n'étant pas la même qu'en situation d'animation en présentiel, il est recommandé d'alterner les modalités d'interaction toutes les 40 minutes et de proposer régulièrement de courtes pauses. Celles-ci peuvent être actives et énergisantes. Il peut s'agir d'exercices qui amènent les participant·es à se lever et à bouger. De nombreuses vidéos d'exercices existent sur internet, en voici une.

[YouTube > rechercher : Réveil énergétique Bénédicte Fay](#)





Rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles
+32 (0)2 558 88 10
info@cultures-sante.be
www.cultures-sante.be

