

27 techniques d'animation pour promouvoir la santé

Alain DOUILLER et coll.

2020

Sommaire

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

Sommaire des fiches techniques

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

Introduction

▼ À qui s'adresse ce livre ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Deux fiches techniques



Présentation croisée

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

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

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



Une animation conviviale pour organiser la discussion au sein d'un groupe et faire émerger des propositions partagées par tous.

Description	<p>Le World café reproduit l'ambiance d'un café pour favoriser le dialogue et le partage de connaissances et d'idées, et faire émerger des propositions.</p> <p>Les participants, assis par petits groupes à des tables différentes, débattent d'un sujet, segmenté en autant de sous-thèmes ou questions que de tables. À intervalles de temps réguliers, ils changent de table. À chaque table, l'un d'eux, nommé l'hôte, reste assis et résume la conversation qui vient de se dérouler aux nouveaux arrivés. Les échanges sont alors enrichis par ces derniers. Au terme du processus, les idées principales sont présentées en grand groupe et soumises à la discussion.</p>
Intérêts	<p>Le World café permet de travailler avec des groupes relativement importants (plus de 12 personnes), afin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - produire des idées et stimuler la créativité ; - analyser les possibilités d'action, mettre en place des stratégies, et faire des choix collectifs. <p>Il permet aux personnes d'échanger, de se rencontrer et de tisser des liens.</p> <p>Il dynamise les participants en les faisant bouger de table en table, et leur permet de participer à plusieurs aspects d'un même projet ou d'une même réflexion dans un temps court.</p>
Objectifs d'animation	<p>Favoriser le débat, confronter les idées. Déterminer des priorités, des objectifs. Favoriser des consensus. Produire des idées, des propositions, des solutions, des modalités d'action. Solliciter des avis, évaluer. Instaurer une dynamique de groupe positive, sécurisante et bienveillante. Favoriser un climat de confiance et de coopération. Recueillir les besoins, les attentes. Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions.</p>

Résultats attendus	<p>Production d'idées, de propositions. Production d'avis sur un sujet. Expression des réflexions et des opinions des participants. Climat de coopération.</p>
Public	<p>Tous publics adultes et adolescents. Moins adapté aux enfants, car la fonction d'hôte nécessite des capacités de synthèse qui ne sont pas toujours acquises à cet âge.</p>
Taille du groupe	<p>12 personnes minimum jusqu'à beaucoup plus, des groupes de plusieurs centaines de personnes ont parfois été constitués.</p>
Durée minimum	<p>3 à 4 heures, selon la taille du groupe et le nombre de sujets à traiter.</p>
Organisation matérielle	<p>L'environnement doit être chaleureux et accueillant, comme dans ces cafés où il est agréable de retrouver des amis. Il contribue dans une large mesure à la réussite de l'animation. Prévoir le matériel en fonction du nombre de participants, dans l'idéal :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des petites tables rondes, pour 4 ou 5 personnes ; - des nappes de couleur, éventuellement des fleurs et des bougies ; - des chaises pour tous les participants ; - des feuilles ou des sets en papier pour couvrir les tables du café ; - des marqueurs et crayons de différentes couleurs (qui serviront aux rapports des discussions) ; - une table pour les rafraîchissements (eau, jus de fruits...); - du papier au mur ou un paperboard pour inscrire les idées dégagées collectivement ; - un espace pour afficher le travail collectif et/ou celui des tables.
Préparation	<p>Définir le sujet du World café. Un ou plusieurs sujets peuvent être choisis. Décliner ensuite le ou les sujets en questions à traiter dans les petits groupes. Prévoir une question par table. La formulation des questions doit être simple et inviter les participants à réfléchir et à être créatif.</p>

Préparation (suite)	<p>Si plusieurs personnes participent à l'animation, distribuer les rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'animateur de la séance est la personne chargée de présenter le World café et de superviser les débats. Il accueille les participants, instaure un climat chaleureux, veille au respect des règles de participation et d'écoute mutuelle. Il propose une synthèse consensuelle. - Les hôtes de table ont pour rôle d'expliquer et de résumer aux nouveaux arrivants les discussions précédentes. Leur synthèse doit permettre à chaque nouveau groupe de rebondir, de créer des associations d'idées et de développer des propositions. Les hôtes doivent également présenter le rapport de la table en plénière, si possible à l'aide d'un support papier (feuille de paperboard, set de table) ou d'une présentation pour vidéoprojecteur. La fonction d'hôte peut être confiée à un animateur ou à un participant volontaire pour rester à une table tout au long des différents temps de discussion. <p>Les voyageurs ou « ambassadeurs d'idées » sont tous les autres participants. Ils se déplacent de table en table (les participants d'une table se déplacent tous ensemble vers une autre table). Ils sont invités à participer et à partager leurs questions, leurs réflexions et leurs idées. Les échanges entre participants sont basés sur l'écoute, le respect mutuel, l'égalité du temps de parole, l'absence de hiérarchie entre les participants, la créativité et le partage des idées.</p>
Déroulement	<p>Accueil des participants par l'organisateur.</p> <p>Étape 1. Présentation de la séance — 5 à 10 minutes</p> <p>L'animateur présente le déroulement du World café et donne les consignes. Celles-ci ont vocation à instaurer un climat de confiance, elles doivent rester souples.</p> <p>Les plus importantes sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentrez-vous sur l'essentiel. - Faites part de vos réflexions. - Exprimez ce que vous avez dans la tête et dans le cœur. - Écoutez pour comprendre les autres participants. - Reliez et connectez les idées. - Écoutez à la fois les points de vue et les questions plus profondes. - Jouez, crayonnez, dessinez. - Écrivez sur les feuilles des nappes. - Amusez-vous !

Dérroulement (suite)	<p>Étape 2. Sessions en groupes — 15 à 30 minutes chacune</p> <p>Répartir les participants en tables de 4 ou 5 personnes (moins risque de produire une réflexion trop pauvre, plus peut rendre l'expression de tous plus difficile à obtenir). Si cela n'a pas été défini préalablement, demander à un participant de chaque table de se porter volontaire pour jouer le rôle de l'hôte en expliquant sa fonction. Préciser les questions à traiter et les inscrire au mur ou sur le paperboard. Au bout de 15 à 30 minutes, inviter les voyageurs à changer de table. Trois changements de table constituent un minimum pour permettre la « fertilisation » des idées. Si davantage que trois questions sont à débattre et si l'on dispose du temps nécessaire, adapter la technique.</p> <p>Étape 3. Session plénière — 30 à 60 minutes</p> <p>Proposer à chaque hôte de présenter la synthèse des propositions issues des différents temps de discussion à sa table, avec éventuellement le support élaboré. Animer les échanges.</p> <p>Une séance de World Café peut donner lieu à des productions très riches. En faire la synthèse à chaud, voire prendre des décisions immédiates n'est alors pas facile.</p> <p>Dans ce cas, prévoir d'autres temps en fonction de ses impératifs, à la suite immédiate de la plénière ou de façon décalée dans le temps pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> – le débriefing et la prise de décision, – le vote et la priorisation des propositions et réflexions produites, – et la synthèse écrite à envoyer aux participants.
Variantes	<p>La forme souple du World café peut donner lieu à des variations d'organisation importantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dans la durée : des processus de concertation, de production d'idées et de décision peuvent s'étaler sur plusieurs séances et sur plusieurs jours. – Dans le nombre de personnes mobilisées : cette technique a été proposée à de très grands groupes (plusieurs centaines de personnes), avec succès semble-t-il. Les aspects organisationnels et matériels sont alors à prévoir en conséquence.

Exemples d'utilisation	<ul style="list-style-type: none"> - Exemple issu de l'ouvrage <i>Oser le bien-être au collège'</i> : Au début d'une démarche collective dans un collège, un World café est organisé pour restituer le diagnostic et construire un projet d'amélioration du bien-être. Des tables mixtes (de cinq à huit parents, élèves et enseignants) sont constituées autour des questions suivantes : « Que représente pour vous le bien-être à l'école ? Comment faciliter l'entrée en 6^e ? Comment aider les jeunes à avoir confiance en eux et à se sentir bien ? Comment renforcer l'image positive du collège ? Comment créer des liens entre l'école, les familles et les élèves ? etc. » - Un conseil local de santé mentale réunit les partenaires de la commune pour concevoir la programmation de sa prochaine année de travail. Les trois priorités suivantes sont l'objet des discussions au niveau des tables : changer le regard sur la maladie mentale, impliquer davantage les usagers dans les actions des partenaires, mieux se connaître entre acteurs pour mieux collaborer. - Une action de soutien à la parentalité est organisée par le centre social d'un quartier. Afin de recueillir les besoins et les représentations des parents, un World Café « Être parent, pas si facile » est organisé autour des questions suivantes : « Autorité, comment faire ? Enfants et écrans, quand faut-il s'inquiéter ? Et si je suis seul(e) à élever mon enfant ? Peur, colère, pleurs, comment gérer les émotions ? »
Pour en savoir plus	<ul style="list-style-type: none"> - Fondation du Roi Baudoin. « Méthodes participatives – Un guide pour l'utilisateur ». 2006, 201 p. Disponible à l'adresse : www.eau-poitou-charentes.org/IMG/pdf/Doc_fondation_Roi_Baudoin.pdf - Un site canadien anglais est consacré au World café : www.theworldcafe.com