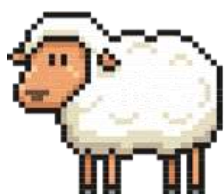


### Fiche 1 : Repères de plomb pour l'animateur



#### Objectifs pédagogiques :

- Questionner sa posture éducative avant l'animation de séance
- Argumenter sur son projet auprès de sa direction, de ses collègues
- Mettre en œuvre une intervention de qualité sur le sommeil

#### Les définitions :

##### PREVENTION

La prévention primaire désigne l'ensemble des actions qui visent à éviter la survenue des maladies. Elle comprend à la fois les actions auprès des individus et sur l'environnement

*F. Tuffreau*

##### EDUCATION POUR LA SANTE

L'éducation pour la santé a pour but que chaque citoyen acquière tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de la collectivité

*Ministère de l'emploi et de la solidarité. 2001*

#### Eduquer ou éduquer ?

Si on regarde du côté étymologique, « éducation » provient d'une double origine latine. *Educare* et *Educere*. Tandis qu'*Educere* signifie « instruire », « diriger » ; *Educare* désigne « nourrir », « élever ». A votre avis, la prévention et l'éducation pour la santé s'inspirent de quel modèle ? *Educere* pour la première, car la prévention rime avec transmission d'information (posture verticale). *Educare* pour la seconde, car l'éducation pour la santé s'appuie sur les potentialités du sujet pour l'accompagner dans sa prise de décision pour sa santé et celle des autres (posture horizontale).

#### La place de l'animateur en éducation pour la santé

##### Existence & Ecoute



**(Communication + contrôle + convivialité)**

L'animateur n'est pas un conférencier. Il peut partager des connaissances théoriques, mais il est avant tout celui qui mobilise la parole des participants. Il est dans une alternance de moments d'écoute (recueillir l'information, comprendre le point de vue des participants) et d'existence (quand il occupe plus de place que le groupe). Il permet les échanges clairs et compréhensibles par tous. Il ne perd pas de vue son cadre d'intervention. Quand on parle de contrôle, il s'agit aussi bien du groupe que de soi-même. Et, pour favoriser la participation en levant les freins à la prise de parole, il propose une ambiance chaleureuse. La qualité du contact est essentielle.



## La pose du cadre

La vie collective n'est possible que dans le cadre de lois et de règles qui protègent chaque personne. Pour travailler dans de bonnes conditions, il est nécessaire de :

### Poser un cadre collectivement pour garantir la sécurité de chacun, avec des règles de fonctionnement :

- Se respecter soi-même : son rythme, droit de dire non, de ne pas savoir...
- Respecter l'autre : accepter la différence sans jugement, écouter...
- S'impliquer : participer à la dynamique du groupe...
- Rester dans la confidentialité : ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe
- Droit à l'erreur mais réparation

### Chacun s'engage individuellement vis-à-vis de ces règles L'animateur est garant de ce cadre

Les représentations sont socialement élaborées : elles sont construites par les individus et se transmettent. Elles orientent des comportements, justifient des pratiques. Il est nécessaire de partir des représentations des participants pour les enrichir et peut-être les faire évoluer.

#### Représentations

La prise de parole est au cœur des séances. Ainsi, cela multiplie les échanges et la richesse du partage collectif. L'animateur incite, par les activités proposées, à parler pour mieux s'investir et s'engager.

#### Techniques participatives

Les séances d'éducation pour la santé prennent en compte le rythme et l'attention de l'individu. Elles sont marquées par des rituels de début et de fin. Le corps est dynamique. On apprend en bougeant. On maintient l'attention en variant les types d'activités et les positions corporelles. On fait en sorte que les participants se sentent bien.

#### Corps, Rythmes

### Fondements & Méthodologie de l'éducation pour la santé

#### Déterminants de santé

Ayez en tête que la santé ne dépend pas que des choix personnels mais de bien d'autres déterminants tels que la biologie humaine, l'environnement, les conditions de vie, les services de santé, la culture etc.

#### Actions longues

L'éducation pour la santé se déroule tout au long de la vie. Lorsqu'on aborde un nouveau sujet de santé avec un public, l'action doit s'inscrire dans la durée pour permettre le temps de la réflexion et éventuellement des changements de pratiques.

#### Approche expérientielle

La mise en place d'atelier expérientielle permet de se mettre en action, de ressentir et d'inscrire corporellement des mécanismes. Cela facilite aussi la mémorisation et l'analyse du moment vécu. Les émotions sont au cœur de l'expérience.

#### Taille du groupe

On constitue dans l'idéal des groupes de 8 à 12 personnes pour favoriser au maximum les échanges et pour donner une attention et une place à chacun.