

# Etats d'âme

## Ne refoule pas, refile...

*Cette formule est née lors d'une discussion sur les petits tracés de la vie quotidienne, les petites contrariétés, les petits trucs qu'on garde en soi et puis qui vous pètent ou que vous faites péter à la figure de votre entourage.*

Le genre de petite crispation dont vous ne tenez pas tout de suite compte puis qui vous prend par la main pour ne plus vous lâcher et vous mine à chaque fois que l' « autre » ne tord pas l'éponge après la vaisselle, ne range pas sa chambre, lâche des « bêtes » blagues et en rit pendant des heures, ne semble pas tout à fait faire attention à vous comme vous pensez qu'il faut qu'il le fasse, ne partage pas votre passion pour les infos, le dernier single de Britney (quoique j'aime beaucoup celui de Laurie), le super projet « solida-santé » de votre régionale...

Le genre de petite bête qui entre en vous comme si elle était chez elle et qui vous tord l'estomac quand ce crétin de Marc va prendre la parole pour ne rien dire ou ne pas tordre l'éponge de la vaiss... qui vous fait réagir comme vous n'avez pas l'habitude de le faire.

Dans une société où la communication est présentée comme une valeur phare, à laquelle on se raccroche, où le GSM est dégainé aussi vite qu'un colt lors d'une attaque de diligence, je pense qu'il faut lutter contre la qualité de cette communication qui décline... « Allô oui, t'es où ? ... à la Pompe à essence ? ... Tu fais le plein ?... Il a encore augmenté... ben oui c'est comme ma facture de GSM...à demain... devant l'école...oui bisou... ». Je vous invite aussi à hurler en chœur contre cette campagne de pub pour un opérateur de téléphonie mobile qui invite les personnes timides (les jeunes ?) à dire je t'aime à leur copine par SMS ou à demander une augmentation à leur patron par le même biais ou à annoncer aux parents qu'on quitte le cocon familial. Faut pas déconner, le patron qui accepte ça... mais la copine... et les parents...

Bref je ne pense pas qu'on ait tout dit en écrivant un texto de cinq mots à l'orthographe

décadente. Ça me fait d'ailleurs un peu peur. Je pense qu'en écrémant notre manière de communiquer de ses superlatifs, de ses envolées lyriques, de ses formules alambiquées, on en appauvrit la poésie dans son sens le plus large... Mais qu'est-ce que la poésie a à voir avec la santé ?

C'est la poésie qui nous permet de mettre des mots sur ce que nous ressentons avec plus ou moins d'emphase, de prendre du recul avec ce que nous vivons, seul, à deux ou à plus. C'est cette poésie qui nous permet de mettre la bête qui parfois nous ronge soit en cage, soit dehors des tripes, pourvu que ça nous soulage... et par après, c'est cette même poésie qui nous permet de dire que maintenant nous sommes calmes, détendus, relax, sereins, apaisés, relâchés, flegmatiques, doux, paisibles, pacifiques, dans les nuages, débordant de sang-froid ... plutôt que « tranquiiiiilleuh » pour tout et pour rien comme le disent Angela, Félicien, Kamel et les hamsters...

Bien sûr que les animateurs de Jeunesse & Santé ne sont pas décérébrés, qu'ils ont des formations à la communication (tiens, tiens, qui revoilà...), à la gestion de conflits (ne refoule pas, refile...mais pas n'importe comment), ... C'est aussi vrai qu'ils expérimentent une vie en groupe « différente et alternative » en fonction de l'expérience qu'ils peuvent vivre en formations ou en activités. C'est encore vrai que parfois dans ces moments on « peut stresser grave »...oups ! pardon, on peut s'énerver, être agacé, s'exciter, s'irriter, se crispier, s'impatienter, s'exaspérer, avoir un volcan en nous... mais comme nous sommes poètes, nous transformons nos tourments en mots puis parfois en ressources...

Conclure sans moraliser quand on discute de la santé... pas facile...surtout que j'ai parfois du mal avec le « mens sana in corpore sano » employé à tout va...

**Riquet**

### Contact

Jeunesse & Santé  
Chée de Haecht 579, BP40  
1031 Bruxelles  
Tél : 02/246.49.81  
Fax : 02/243.20.52  
E-mail : j&s@mc.be

### Coordination

Marie-Pierre Zovi

### Éditrice responsable

Valérie Notelaers

### Illustrations

Aster - E411

### Photos

Marie-Pierre Zovi, Gérald Duhayon,  
Olivier Geerkens, archives J&S.

### Graphisme et mise en page

Signatures Européennes

### Impression

Hayez

### Traitement de texte

Joëlle Veulemans

### Ont collaboré à ce n°:

Maxime Depotte, Claire Fockedey,  
Olivier Geerkens, Eric Henard,  
Valérie Notelaers, Magali Roman,  
Jean-Benoît Ruth, Muriel Van der  
Heyden, Marie-Pierre Zovi.

INFORMATEUR 40, 2<sup>e</sup> trimestre  
2002, Édité à l'attention des  
formateurs et responsables de  
l'asbl Jeunesse & Santé, service  
jeunesse des Mutualités  
chrétiennes. Jeunesse & Santé  
participe à la politique de la  
jeunesse et de l'enfance de la  
Communauté française, ainsi  
qu'aux programmes de résorption  
du chômage des Régions  
Wallonnes et Bruxelloises.

# Informateur

## Edito

### Parcours chanté

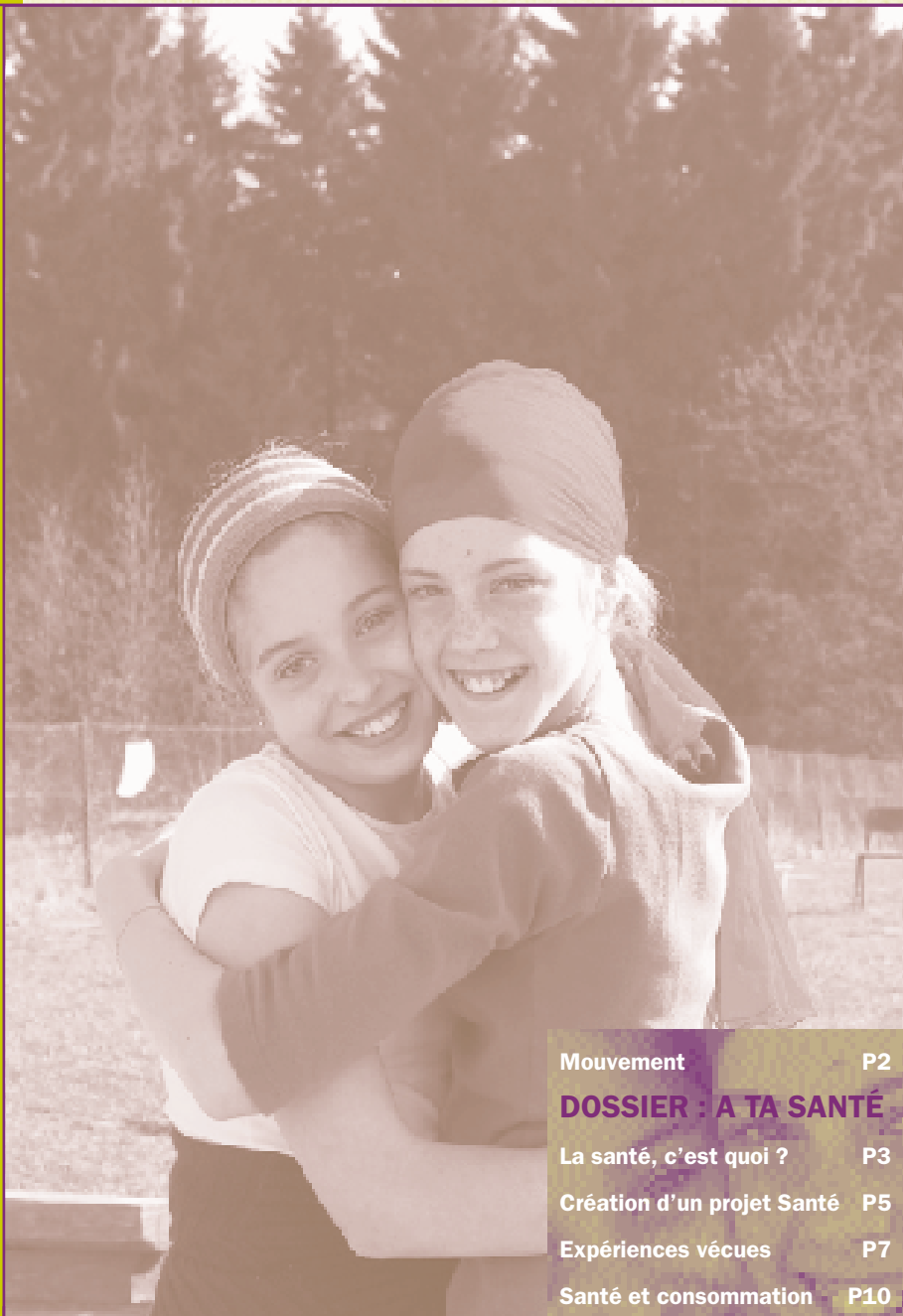
« Soyez bien convain Q  
Que la vie au grand R  
Fortifie la jeune S  
Ravive la san T »

« Mon travail c'est Jeunesse & Santé  
Si je m'en vais, ce n'est pas parce que je veux la conserver »

Cet éditto est en effet le dernier que j'écris pour J&S : j'ai fait le choix de ne pas entamer un 3<sup>e</sup> mandat et mon parcours J&S en tant que permanent s'arrêtera le 31 août. Un parcours Vita, en quelque sorte, qui m'a permis de passer par une série d'épreuves formatico-sportives durant 4 ans. Des épreuves-expériences riches en santé globale et bien-être spécifique. Un chemin qui prend fin, en ce qui concerne l'*Informateur*, par un parcours Santé à lire et à consommer sans modération. Quel thème aurait-il pu être mieux choisi pour boucler ma boucle J&S ? Un parcours Chanté que j'avais entamé quelques semaines à peine après mon arrivée par des ritournelles de St-Nicolas au domicile de Charles Picqué, poursuivi par les grands classiques de la chanson française au fil de nuits de formation et prolongé, notamment, avec Bécassine au cœur du Congrès...

Allez, Chanté ! (Avec un verre rempli d'un cocktail de fruits frais sans alcool)

Olivier



Mouvement	P2
<b>DOSSIER : A TA SANTÉ</b>	
La santé, c'est quoi ?	P3
Création d'un projet Santé	P5
Expériences vécues	P7
Santé et consommation	P10
Santé et environnement	P11
Santé et communication	P12



**N°40** Trimestriel des formateurs et responsables de Jeunesse & Santé, le service jeunesse de la Mutualité Chrétienne - 2e trimestre 2002

Editrice responsable : V. Notelaers, rue de la Ferme, 20 - 4317 Viemme  
Bureau de dépôt : Bruxelles X - exp.: J&S, chée de Haecht 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles

## Pour que la Mutu construise demain avec J&S...

*Comme tu le sais peut-être, une importante réflexion se déroule actuellement à la Mutu autour de ce qu'on appelle le secteur socio-éducatif. Ce travail concerne J&S car nous faisons partie de ce secteur au même titre que l'Union Chrétienne des Pensionnés (UCP), l'Association Chrétienne des Invalides et Handicapés (ACIH), Infor Santé, l'Aide Aux Malades (AAM)... Ensemble nous représentons le secteur des mouvements sociaux de la Mutu...*

**A** l'initiative de Christel (notre précédente présidente), inspirée de réflexions partagées en Conseil d'Administration, les présidents nationaux des mouvements ont décidé de prendre la parole et de demander ensemble à la Mutu de confirmer les accords de collaboration qui définissent les missions que la Mutu confie aux mouvements.

Cette note des présidents, appelée « Construire demain, avec les mouvements », a été présentée et approuvée à l'assemblée générale de la Mutualité chrétienne de mars dernier. Elle a également été distribuée à tous les membres du CA national de J&S. Nous souhaitons qu'elle guide notre collaboration future avec la Mutu, tant au niveau national que régional.

Voici donc en quelques lignes les 3 grands axes qui y sont défendus.

- Redynamiser les accords de collaboration entre Jeunesse & Santé et la Mutu au niveau national et

régional et veiller à ce qu'ils soient évalués et respectueux de l'autonomie de chaque partenaire

- Permettre une réelle autonomie des mouvements qui articule missions et besoins spécifiques de notre public : l'accord de collaboration avec la Mutualité est un lien qui doit permettre aux mouvements de se mouvoir et de rester à l'écoute de leurs membres pour construire ensemble les manières de répondre aux besoins et demandes spécifiques de leur public. Nous souhaitons une réelle autonomie de fonctionnement pour pouvoir y faire face, fidèlement à notre conviction d'éducation permanente
- Sur le chemin de la transversalité : Nous souhaitons que le choix d'un thème transversal au sein de la Mutualité chrétienne soit effectué en consultant tous les partenaires, à l'aide d'une réelle démarche méthodologique et démocratique qui permette aux mouvements, à leurs membres bénévoles, aux grou-

pes témoins... de participer à la décision.

### Quelle suite pour cette note ?

Nous invitons chaque régionale à engager un dialogue avec leur Mutu, à (re)découvrir les accords de collaboration qui existent entre vous... et, pourquoi pas, en créer si rien n'existe. Au niveau national, nous allons évaluer, redynamiser et mieux faire connaître cet accord de collaboration... nous le communiquerons aux régionales, via leurs représentants au CA.

D'ici-là, bon été à tous...

Valérie

**Tu peux te procurer cette note au secrétariat national via le [j&s@mc.be](mailto:j&s@mc.be) ou auprès de tes représentants nationaux au CA.**

## INFORMATEUR Nouveau look

**Après le J&S Info, c'est maintenant au tour de l'Informateur de faire peau neuve. La revue que tu tiens entre tes mains est destinée à tous les formateurs et responsables de Jeunesse & Santé. Nous espérons que tu pourras y trouver des réflexions qui t'aideront dans tes missions à J&S, ainsi que des idées d'activités, de modules, des outils d'information, de formation et des échos de projets. Ton avis, tes articles et tes propositions de dossiers sont les bienvenus à : [j&s@mc.be](mailto:j&s@mc.be) – 02/246.49.85 – Marie-Pierre. Thème du prochain dossier : Lois, Normes, Décrets et ROI.**



## Jeunesse & Santé ! Pourquoi Santé ?

**Un dossier sur le S de J&S ? Au fond, qu'est-ce que la Santé et comment s'applique-t-elle à J&S, dans nos formations, animations et activités ?**

Pour pas mal d'animateurs, la Santé se résume au mot claironné lorsque les verres de l'apéro se percutent... Pour d'autres, la Santé, c'est la gestion de la pharmacie au camp... Pour certains encore, la Santé est l'absence de maladie... Quelques uns considèrent aussi la santé comme un concept moralisateur dont on nous bassine les oreilles... Et toi, qu'en penses-tu ?

### Une notion en évolution

« La Santé est un état de complet bien être physique, psychique et social qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ». Cette définition est celle de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et propose de la Santé une approche globale visant le bien-être (bien dans ses relations, dans sa peau, dans sa tête). Depuis cette définition, la Santé n'est plus cloisonnée dans des lieux spécifiques pour la traiter (hôpitaux, léproserie...) entre experts, mais devient l'affaire de tout un chacun !

A J&S, nous faisons de la Santé sociale (vie de groupe, échanges, relations entre enfants, entre animateurs, bienveillance, écoute, formations, réseau social...), de la Santé mentale (gérer le stress, loisirs, détente, estime de soi...) et même de la Santé physique (hygiène de vie en séjours, alimentation...).

### Promotion de la Santé

Qu'est-ce que c'est que ça ? Faire de la pub pour la Santé ?

Le concept de promotion de la Santé

ne réduit pas la Santé à un état statique (modes de vie sains...), mais parle d'un processus dynamique et d'une démarche participative. Ce sont les individus qui sont les propres acteurs d'un changement social possible et qui prennent en main celui-ci (les individus ne sont pas seulement « élèves d'une bonne éducation sanitaire »). L'environnement et les milieux de vie ont une grande importance dans une démarche de promotion de la Santé. L'accent n'est pas mis sur une valeur morale qui dirait ce qui est bien ou pas, ce qu'il faut faire ou surtout ne pas faire... mais plutôt sur un équilibre à trouver entre moi (en tant qu'individu, avec mes envies, mes plaisirs...) et la société. C'est allier le choix personnel et la responsabilité sociale. Pour faire simple, une action de promotion de la Santé, ça serait par exemple de demander à tous les participants à une formation d'élaborer ensemble les règles de vie (horaires, hygiène, gestion des temps libres, aménagement des espaces...) qui permettront de bien vivre ensemble ces quelques jours.

### Et chez nous ?

Dans ses mots de passe, Jeunesse & Santé se donne pour mission

générale de « promouvoir, par des activités sociales, culturelles et sportives, le sain épanouissement de toute la jeunesse et plus particulièrement la promotion de la santé des jeunes ». Cet objectif général, la commission santé et d'autres lieux J&Siens y réfléchissent... Une note sur le sujet vient d'ailleurs de voir le jour. Mais comment cela se traduit-il ?

**La Santé, une thématique pour une activité, le sujet d'un module de formation ? Ou une notion à vivre au quotidien, de manière transversale, dans tous les lieux ?**

Nous avons vu que la Santé est une approche globale et un concept large. En participant aux activités de J&S (séjours, plaines, stages, formations...), les enfants et les jeunes ont l'occasion d'expérimenter la vie en groupe, de prendre des

responsabilités et de les assumer, de développer des initiatives personnelles ou de groupe et de construire des projets pièce par pièce, étape par étape. Ces « loisirs » participent ainsi au bien-être global de l'enfant.

A J&S, les enfants comme les animateurs font des choix en fonction de leurs envies et du groupe (contexte social), s'adaptent au quotidien en fonction des circonstances, construisent des liens d'amitié (réseau social), ... et s'amusent comme des petits fous ! Jeunesse & Santé (comme d'autres Organisations de Jeunesse) est donc un lieu idéal pour faire de la promotion de la Santé (sans toujours s'en rendre compte...).

## Jeunesse & Santé ! Pourquoi Santé ?

### Concrètement ?

Donc, nous avons vu que les activités même de J&S sont proches de démarches de promotion de la Santé.

Celle-ci se vit :

■ **En Formation** : en pratiquant l'écoute active, en réfléchissant au sens des règles de vie (et en élaborant celles-ci ensemble), en partant du vécu, en permettant aux jeunes de se rencontrer, en expérimentant différentes techniques de communication, en mettant en valeur les compétences de tous, en laissant une place pour chacun, en promotionnant des outils,

### La Santé à J&S

**Pour ne pas faire tout et n'importe quoi**  
**Pour se fixer des priorités d'actions**  
**Pour re-définir nos valeurs**  
**Pour être sûrs qu'on parle tous de la même chose**  
**Pour proposer un cadre global**  
**Pour préciser le S de J&S ...**

**La Commission Santé, le Collège des Permanents et le Conseil d'Administration ont planché sur une note Santé.**

**Si tu veux te procurer celle-ci, elle est disponible au Secrétariat National (02/246.49.85 – j&s@mc.be) ou auprès de ton permanent.**



en étant cohérent dans ses attitudes, en pratiquant la prise de responsabilité et l'autonomie, en proposant un cadre, en ... en créant des projets...en...

■ **En Animation** : en développant les compétences de l'enfant, en répondant aux besoins physiques (rythmes individuels...) et psychologiques (bienveillance, affectivité...), en réfléchissant à l'alimentation (équilibre, variété, plaisir, ambiances), en proposant un cadre de vie « sain », en construisant des règles d'hygiène et de propreté, en se défoulant, en organisant la gestion des déchets, en proposant des activités en relation avec l'environnement et le cadre de vie, en accompagnant

vers l'accès à l'autonomie, en proposant des jeux thématiques, en favorisant le respect de soi et de tous, en réfléchissant sur le projet pédagogique, en développant des partenariats (parents, associations, autres fédés...), en ... en créant des projets... en ...

... Des pistes pour t'aider à réfléchir à la manière dont tu vis la Santé et ce que tu souhaites en faire. A toi de les prendre, de les laisser ou ... de les faire vivre.

Marie-Pierre

## Création d'un projet santé

### Comment créer un projet Santé ? Dans quels buts ? Par où commencer et comment procéder ?

Même si chacun a sa propre représentation de la santé, tout le monde sait ce que ça sous-entend globalement. Mais ça devient nettement plus compliqué quand on parle de prévention ! Prévenir quoi, comment, dans quel but ?

Prenons un exemple pour mieux saisir les nuances : deux personnes se rencontrent durant un anniversaire et décident de prolonger la soirée chez l'une d'elle. Durant la nuit, elles auront des rapports non protégés. A ton avis, pourquoi ces deux personnes ont pris ce risque ?

Différentes pistes en vrac pourraient être avancées :

Une non-méfiance vis-à-vis du partenaire (c'est un(e) ami(e) d'un ami(e)) ; l'effet de surprise ; ne pas oser en parler (pourtant tout le monde connaît les risques liés aux maladies sexuellement transmissibles) ; ne pas savoir comment faire ; non-possession de préservatif ; l'insouciance des personnes ; l'effet d'un produit qui peut faire baisser la vigilance ; le manque de confiance en soi ; une situation de crise...

Les facteurs sont donc multiples et c'est bien souvent la combinaison de plusieurs qui pousse à prendre un tel risque.

Cet exemple montre que la prise de risque est multifactorielle et que, par conséquent, la prévention doit agir sur plusieurs éléments en même temps, une seule approche n'étant pas suffisante. Le fait d'informer les gens est important mais devrait être

accompagné d'une démarche supplémentaire afin de sensibiliser le public concerné sur d'autres éléments.

### Observation approfondie

Dans la réalisation d'un projet, la première étape qui consiste à analyser la situation est, comme nous l'avons vu, fort délicate. Qui de nous n'aurait pas été tenté dans un premier temps de solutionner le problème par une campagne d'information ? Or plus on creuse, plus on se rend compte que la situation est complexe.

Il peut être intéressant de se poser quelques questions :

- ▲ En quoi est-ce un problème et pour qui ? (Description du problème)



- ▲ Y a-t-il une demande pour régler ce problème? D'où vient-elle et comment s'exprime-t-elle ?
- ▲ Quels sont les enjeux ?
- ▲ Quel est le public cible (nombre de personnes, âge/sex, milieu social) ?
- ▲ Quels sont les facteurs de vulnérabilité et facteurs ressources de ce public ?
- ▲ Quels sont les acteurs en jeu (parents, enfants, formateurs, permanents ...) ?
- ▲ Expérience passée (ce qui a déjà été fait, ce que ça a eu comme effet)

Ainsi, tu as retourné la situation dans tous les sens.

La deuxième étape peut commencer. Sur base de ce que tu as repéré, tu vas essayer d'élaborer un objectif général. Mais attention, la première étape doit servir à argumenter et justifier tes choix.

### Quelle stratégie ?

Reprenons notre exemple, si nous constatons lors de notre première étape que notre public est bien informé et qu'ils ont tous accès facilement à des préservatifs, il ne serait pas intéressant de développer une campagne de sensibilisation pour informer notre couple du risque qu'ils encourrent. Il ne serait pas non plus intéressant de mettre plus de points de distribution de préservatifs. Ce ne sont pas nécessairement ces éléments là qui posent problème. Nous pourrions par exemple, mieux expliquer son emploi, donner des trucs pour aborder le sujet avec le partenaire, .... Encore faut-il être sûr que ce ne sont pas eux aussi des éléments non pertinents pour notre groupe cible. Chaque groupe ayant des connaissances, des cultures, des ressources différentes.

## Création d'un projet santé ?

Pour faciliter le travail, il peut être aussi intéressant de subdiviser l'objectif général en sous objectifs opérationnels.

Cette deuxième étape terminée, nous allons réfléchir aux moyens à mettre en place pour répondre à notre objectif. Nous allons essayer de trouver les moyens les plus adéquats pour le public cible et les intervenants nécessaires. Quelles actions va-t-on mettre en place ? Organiser une rencontre, élaborer un outil, ...

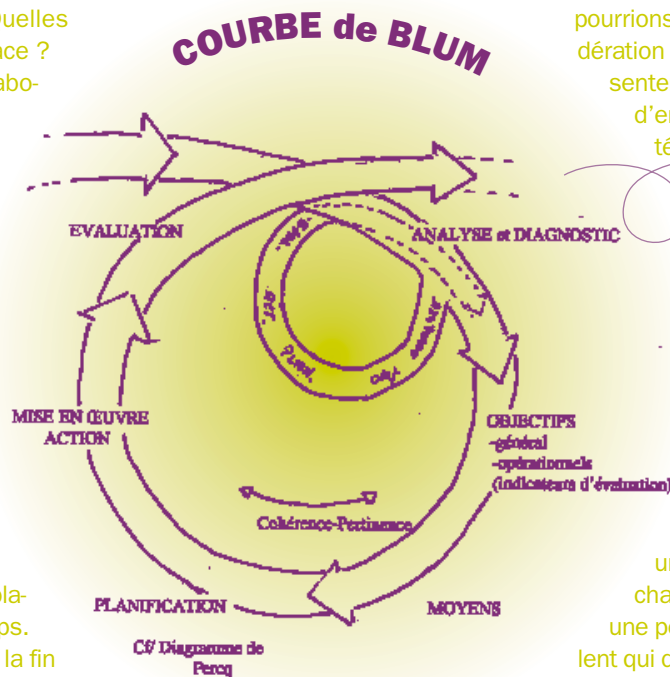
Durant cette étape, des critères d'évaluations peuvent déjà être établis (par exemple le nombre de participants ou un changement de comportement, ...) afin que l'on puisse mesurer par la suite le niveau de satisfaction de l'objectif.

### Opérationnalisation

L'étape suivante consiste à planifier les actions dans le temps. Entre la situation présente et la fin du projet, quelles sont les étapes dépendantes l'une de l'autre, et celles indépendantes ? Définir les séquences, le temps imparti et l'or-

ganisation à prévoir. Définir qui prend quoi en charge.

Voilà tout y est, tu peux te lancer dans la réalisation concrète du projet. Quand ton projet a été réalisé, n'oublie pas de l'évaluer et qui sait, de le rééditer une deuxième fois. Pendant cette évaluation, pense aux critères que tu as établi préalablement.



Si nous reprenons une dernière fois notre exemple et que nous supposons que notre objectif général était

de sensibiliser les jeunes à l'usage de la capote (comment la mettre, comment l'amener dans la conversation,...), l'indicateur pourrait être : le nombre de jeunes ayant effectivement mis une capote durant les 6 mois suivant la rencontre. C'est un indicateur clair et faisant référence à un résultat facilement quantifiable. Aurions-nous échoué dans notre projet si ce résultat était très faible ? Ne pourrions-nous pas prendre en considération par exemple le fait qu'ils se sentent plus à l'aise d'en parler, d'en acheter, qu'ils ont hésité,... ? Dans ce cas-ci, nous nous positionnons plus au niveau du processus que nous avons induit suite à notre projet. Qu'est-ce que nous devons privilégier : le résultat ou le processus ?

### Pour conclure

La promotion de la santé vise à une plus grande autonomie de l'individu et à un choix personnel. Le changement d'attitude chez une personne est un processus lent qui demande parfois des années. Et c'est bien souvent un ensemble d'éléments différents qui y contribueront. Un projet de promotion de la santé c'est un peu comme une pièce d'un puzzle à laquelle d'autres pièces viendront se rattacher ou se transformeront pour faire un tout plus ou moins cohérent. C'est à force de perches tendues et d'opportunités lancées que nous pourrions choisir ce qui nous convient le mieux pour nous sentir bien et en harmonie avec nous même. Il est donc d'autant plus intéressant de vivre la santé de manière transversale dans toutes nos activités à J&S.

Muriel



## Naissance d'une formation

**Les formations interrégionales déclinent également la Santé, de manière ponctuelle. Ainsi, ont été proposés successivement la formation BEPS en 2 jours puis une formation Bosses & Bobos en 1 jour. Les concepts de la Bienveillance ont également été joints aux propositions de formation. Cette année, un WE de formation complémentaire Santé a été mis sur pied...**

**A**J&S, il y a 4 ans, des formations BEPS (secourisme) étaient organisées en collaboration avec la Croix-Rouge de manière ponctuelle. Deux journées axées sur le secourisme par le biais des actes à poser en cas d'accident ainsi que des réanimations cardiaques et pulmonaires. Une formation intéressante mais évaluée peu proche de notre réalité d'animateur J&S.

Le concept Bosses et Bobos s'adresse lui, spécifiquement, à notre réalité. Une formation dont le contenu aborde justement les cas non graves que nous rencontrons au quotidien. Une formation dont la forme ludique en un jour correspond plus aisément à nos pratiques. Une première expérience interrégionale J&S « Bosses & Bobos » a vu le jour, donc, en 2000.

### Une approche globale

Parallèlement, la commission Santé, les travaux au sein de la plate-forme Bienveillance, la note Santé débattue au Conseil d'Administration, ... ont mis en avant le concept de Santé globale.

Le projet de créer une formation Santé dans le cadre des WE interrégionaux de formation était né. L'aspect Santé



physique (via les contenus Bosses & Bobos) et Santé globale (Bienveillance, ...) seraient rassemblés au sein d'une et même formation pour l'année 2002.

Plusieurs discussions ont aussi rythmé la finalisation des objectifs et la préparation des modules du nouveau bébé. Des discussions permettant de construire des réponses aux questions inhérentes au projet :

*Qu'est-ce que la Santé ?*

*Sur quelles pratiques Santé faire réfléchir en tant qu'animateur ?*

*Quelle place pour la santé physique par rapport à la santé globale ?*

*De quels outils disposons-nous pour la formation ? Pour le terrain ?*

*Comment définir la spécificité « S » de J&S ?*

....

Des réflexions stimulées aussi par les inscriptions au WE qui s'amoncellent. Des réflexions ensuite échangées et vécues avec un groupe d'animateurs enthousiastes lors de la formation. Des réflexions qui continuent et qui verront le jour dans un nouveau projet pour 2003 (p8).

Olivier

**Conclusion des 3 jours de formation : Réflexions transformées en actes possibles ... une conclusion qui a l'avantage d'inviter à ne pas s'arrêter là.**

### Physique

- ✓ Gérer l'infirmerie et définir un responsable « médicaments »
- ✓ Communiquer les consignes de sécurité
- ✓ Mettre en place une gestion du sommeil
- ✓ Adapter les jeux aux enfants présents
- ✓ Lire les fiches santé et poser les questions lorsqu'elles ne paraissent pas claires
- ✓ Vérifier le contenu des pharmacies et des trousseaux
- ✓ Prévoir des points d'eau permanents

- ✓ Être acteur dans le choix du lieu
- ✓ Mettre en place un parking vélos en plaine
- ✓ Justifier les raisons d'une zone interdite
- ✓ Voir les terrains d'animation à l'avance

### Psychique

- ✓ Etablir une charte de vie commune avec enfants et animateurs
- ✓ Rencontrer les parents et les enfants avant le séjour
- ✓ S'accorder sur les besoins de l'enfant entre animateurs
- ✓ Proposer un animateur référent pour chaque enfant
- ✓ Prendre des temps d'évaluation avec les enfants
- ✓ Adapter le planning des activités selon les souhaits des enfants
- ✓ Rencontrer le gérant, les cuisiniers
- ✓ Animer des jeux de connaissance et coopératifs

- ✓ Définir un projet pédagogique
- ✓ Communiquer l'horaire et présenter le programme prévu
- ✓ Vérifier le matériel
- ✓ Envoyer des infos précises aux parents

## Des Outils et Infos



**Des outils pour t'aider à aborder la Santé, il en existe des tonnes ! Impossible en quelques pages d'en cibler quelque uns...**  
**Pour t'aider dans le cadre d'un projet ou par rapport à une thématique, le mieux est de nous contacter pour que nous cherchions avec toi, ou de te renseigner auprès du centre de doc de la Mutu : 02/246.48.51 (demande Maryse ou Astrid).**

**Tu pourras également trouver sur le WEB une aide incontournable pour tes animations Santé : le site [www.pipsa.org](http://www.pipsa.org) te propose une sélection de jeux et d'outils pédagogiques en rapport avec la promotion de la Santé. Tu peux y faire une recherche par thématiques (assuétudes, hygiène, alimentation, stress, handicap, relationnel...), par type de support (CD Rom, jeux de table, brochures, vidéo, modules d'animation...) ou par tranche d'âge.**

### L'hygiène et les règles de vie en formation, en animation...

Comme tu le sais et comme nous aimons à te le répéter, rendre les animateurs et les enfants autonomes et responsables est essentiel ! Plutôt qu'assommer tout le monde de consignes pendant le séjour et imposer des règles de vie, la commission Santé de J&S t'invite à réfléchir avec eux, sur l'hygiène, la sécurité et le respect de tous. Pour ce faire, elle a créé un jeu « P'Tit Tom a la forme » qui t'aidera à découvrir le bâtiment dans lequel tu vas vivre, et qui incitera le groupe à se poser les bonnes questions afin de minimiser les risques... et de vivre ces quelques jours en pleine forme !

#### Que dois-je faire ?

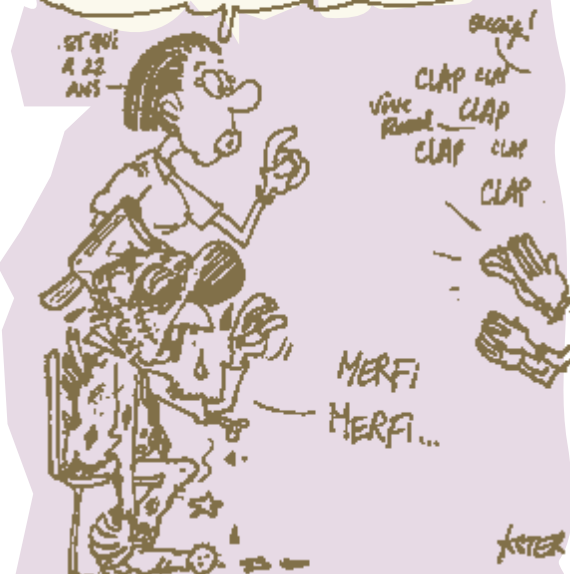
Certains enfants partent pour la 1<sup>ère</sup> fois loin de papa-maman. Ils sont loin de chez eux, avec des animateurs qu'ils ne connaissent pratiquement pas. De plus, l'apprentissage de la vie en groupe n'est pas évident d'emblée. Ils peuvent se sentir complètement déstabilisés...

Pour que tout se passe au mieux, il est important de mettre en place un cadre harmonieux et bienveillant pour tous : création de repères, complicités dans le groupe et avec

les animateurs, attitudes rassurantes, ambiance chaleureuse, mise en place de temps d'écoute (évaluations constructives, panneaux d'expression)...

Si ces conseils semblent évidents, il nous semble également nécessaire que les enfants soient conscients et acteurs de l'ordre dans le bâtiment, de la sécurité, de l'hygiène générale... de la vie collective pendant ces quelques jours... bref, de la santé du groupe.

ALORS ON PEUT TOUS APPLAUDIR RAOUL, QUI NOUS VIENT, TOUT FRAIS, DE DROIXHEMBEK POUR NOUS SERVIR DE "MANNEQUIN" LORS DE CETTE FORMATION "BOSSES ET BOBOS"...



**Renseignements concernant « P'Tit Tom a la forme » auprès de ton permanent ou au secrétariat national (02/246.49.85 – [j&s@mc.be](mailto:j&s@mc.be)).**

### Un Module santé ?

Après l'expérience des deux dernières années (voir pages 7 et 9), le projet de réfléchir ensemble à la réalisation d'un module santé se fait de plus en plus ressentir. Lors de l'AG du 04 mai, nous avons voté une direction qui va fortement influencer le paysage de J&S. Dorénavant et ce dans le but de mettre en avant le concept de santé/bien-être, une journée spécifique et à part sera organisée en interrégional afin de suivre une formation bosses et bobos. Ce projet permettra à chaque régionale de dégager dans les heures "santé" des formations d'animateurs, les aspects premiers soins et pharmacies afin d'intégrer et d'aborder de nouveaux aspects de la santé. En tant que formateur, n'hésite pas à nous contacter si tu es intéressé par le sujet, nous avons besoin de ton expérience pour nous alimenter.

**Paf :** deux doses de tonus, cinq de créativité, dix de franche rigolade.

**Durée :** à déterminer

**En prime :** une bonne bouffe, des nouvelles rencontres ... et la publication de ton travail à travers tout le réseau de J&S soit 5000 personnes.

**Contact :** [muriel.vanderheyden@cm.be](mailto:muriel.vanderheyden@cm.be)

Et si tu n'es toujours pas motivé, tu peux toujours t'impliquer en faisant un bon usage durant les prochaines formations. Svp pas comme papier de récupération.

## Expériences de régionales

### A J&S BW,

#### L'organisation de 12 mercredis santé

La santé, sa prévention et son maintien sont un patrimoine qu'il faut respecter et chérir. Les enfants peuvent être critiques et apprennent la responsabilité.

Dans le cadre de ce projet (animation d'enfants autour du thème de la santé), environ onze enfants de 6 à 9 ans sont venus chaque semaine jouer, chanter, écouter une histoire, réaliser une activité manuelle, partager des idées, ... Que de bons moments ont été partagés ! C'est l'occasion de s'amuser, de s'exprimer et d'écouter d'autres idées. Tant de choses importantes dans la vie.

*Expressions et réflexions d'enfants :*  
« Je ne savais pas que mes yeux avaient des muscles », « Je peux faire

travailler les muscles de mes yeux »  
« Dans mon estomac et dans mon ventre il s'en passe des choses »

Les sujets que nous avons abordés étaient : Les dents, les poux, la vue et l'alimentation. Les enfants sont très intéressés, participatifs, ont reçu et partagé un bon goûter. La santé ce n'est pas que pour les grands .... Les enfants ont besoin aussi de partager, d'explications, de jeux pour comprendre !

Claire • J&S Béwé



### A J&S Tournai,

#### Un « S » qui veut dire Santé,...

*A J&S Tournai, on accorde une grande importance à cette deuxième initiale car c'est elle qui, entre autres, est une des spécificités de notre mouvement. On a donc décidé d'approfondir ce module en formation.*

Mais entre les modules veillées, jeux, environnement et tous les autres, pas évident de trouver toute sa place. C'est alors qu'une idée commença à germer dans nos têtes : et si on créait une journée spéciale Santé, hors de la formation, mais obligatoire à tous les futurs animateurs, où on aurait tout le temps d'aborder les divers aspects de la santé à J&S. Pendant quelques années, ce projet a bien fonctionné, même très bien, on invitait des personnes spécialisées dans certains

domaines (comme la bientraitance, les consommations problématiques, l'enfance maltraitée,...) et on s'adonnait ensemble à différents débats ou jeux de rôles.

Et puis, cette année, on avait envie de changer la formule : laisser tout le chapitre « premiers soins et secourisme » à la journée santé sans pour autant supprimer des heures de module santé en formation. Cela nous a donc permis de passer plus de

*Pas mal de régionales J&S ont fait de la Santé un de leur cheval de bataille. Voici les dernières expériences de deux d'entre elles. Si toi aussi tu as un projet que tu veux partager, n'hésite pas à nous en faire part. Nous sommes aussi à ta disposition pour un coup de main, si tu veux mettre sur pied une initiative sans savoir par quel bout la prendre...*

temps en module santé à apprendre à créer des jeux santé pour les enfants et ainsi les sensibiliser de manière très ludique. On a donc invité les formateurs de la croix-rouge pour venir donner la formation bosses & bobos (1 module de 6h qui débouche sur une attestation de suivi de formation). Ainsi, nous étions donc beaucoup moins tenus par le temps et plus libres de laisser libre cours à notre imagination.

Pour pimenter un peu cette journée formative, nous avons invité les mouvements de jeunesse de la région et la journée Santé s'est terminée par un excellent buffet froid relevé à la sauce karaoké. Nous sommes donc maintenant sûrs d'une chose : l'année prochaine, on recommencera ! Au fait, tu fais quoi le 03 mai 2003 ?

mAx  
J&S Tournai

## Consommer sain,

## c'est aussi penser à la santé *des autres...*

**Quand nous abordons une thématique santé, nous parlons de considérer l'individu dans sa globalité. Pour moi, les choses ne s'arrêtent pas à l'individu ni même au contexte dans lequel il vit... Il me semble important de prendre l'ensemble de la planète en compte...**

**P**etit exemple pour entrer dans le sujet. Nous savons tous que pour être en bonne santé, il faut consommer par jour une quantité certaine de fruits et de légumes... En bonne petite fille obéissante qui tient à sa santé, je tenterai donc d'appliquer ce précepte...

Direction le supermarché, je m'achète une grappe de bananes, même si, je le sais aussi, ce ne sont pas les fruits les moins caloriques (mais bon, j'ai trop envie de bananes et il est important aussi de se faire plaisir en mangeant, c'est bien traitant, me dit-on)... Et qui plus est, j'ai pris les moins chères: il y avait une promo. Super!

Bref, me voilà avec mes bananes à la sortie du supermarché: non seulement, c'est sain de manger des fruits mais en plus je me fais plaisir à moindre prix, c'est bon pour mon moral...

Jusque là, tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes, il manque juste un p'tit rayon de soleil (mais



là, je ne peux rien y faire): et voilà que, sans regarder plus loin que le bout de mon nez, je déguste ma banane... Y avait-il encore d'autres paramètres à prendre en compte pour que je sois parfaitement bien? Ça dépend... Ça dépend de ma morale, de mon sens de l'éthique, des questions que je me pose, de ma conscience et de l'intérêt que je porte aux autres...

Ai-je seulement réfléchi à la banane que j'achetais, à celui qui l'avait produite, à comment elle était arrivée bien mûre jusque dans mon supermarché? Rewind. Je suis à nouveau devant le rayon... J'ai le choix entre différentes marques: Chiquita, Dole, Del Monte et Oké (label Max Havelaar)... Rien de très précis n'est indiqué à propos des différentes marques, les bananes se ressemblent toutes, si ce n'est que les dernières sont un peu plus chères...

### Consommation responsable

Si je m'étais un peu informée auparavant, je me serais vite aperçue que cette marque est aussi la seule qui dans l'ensemble de son processus de production et de cheminement jusqu'aux marchés européens respecte les droits de l'homme,

les droits des travailleurs et l'environnement... La seule qui met tout en place pour que le petit producteur local soit payé décemment pour les bananes qu'il a produites...

Et les autres? Les autres marques, jusqu'il y a peu, ne respectaient pas encore les droits minimum des travailleurs, leur droit à se syndiquer, leur droit au salaire minimum du pays dans lequel ils sont installés. Les ouvriers qui récoltent ces bananes travaillent dans des conditions déplorables, inhalent chaque jour des quantités incroyables de pesticides, travaillent parfois plus de 14 heures par jour, etc. La liste des méfaits ne s'arrête malheureusement pas là.

Pas mal d'actions ont déjà été entamées contre ces compagnies bananières. Certaines, en 2001, ont enfin signé des accords de respect des droits des travailleurs mais la vigilance doit rester de mise si nous souhaitons qu'un jour ceux-ci soient réellement respectés.

Et voilà que ma conscience me titille... Il était temps, non?

Pourquoi un tel exemple? Parce que la santé, ce n'est pas mon affaire, c'est NOTRE affaire et il n'est pas question que de la mienne!

**Magali**

**Si tu veux plus de renseignements sur l'ensemble des sociétés et des marques qui ne respectent ni les travailleurs, ni l'environnement (que ce soit directement ou par les politiques économiques pratiquées), n'hésite pas à surfer sur les sites suivants: [www.madeindignity.be](http://www.madeindignity.be) • [www.vetements-propres.be](http://www.vetements-propres.be)**

**Je ne résiste pas à l'envie de te citer quelques marques pointées dans les différents rapports figurant sur ces sites:**

- Pour les bananes, Chiquita, Dole, Del Monte et Fyffes ne respectent ni les droits de l'homme, ni les droits des travailleurs, ni l'environnement.
- Nestlé, Philip Morris, Sara Lee, Douwe Egberts, Chat Noir, Moccona, Jacquemotte se partagent à eux seuls près de 2/3 du marché du café torréfié. Ces grandes sociétés achètent le café à un prix dérisoire aux petits producteurs et encaissent toute la plus-value de la torréfaction.
- Nestlé, Callebaut, Philip Morris (= Kraft, Jacobs, Suchard, Côté d'Or) et Ferrero de leur côté, font la loi

**dans le marché du cacao.**

- Reebok, Nike, Adidas, Walt Disney sont pointées dans les marques de vêtements pour le non respect des droits de l'homme et des droits des travailleurs. Tout comme Chicco pour les jouets. La plupart des usines de confection de leurs produits sont installées en Indonésie, en Inde, au Pakistan et au Népal où le travail des enfants est monnaie courante.
- Triumph, la grande marque de lingerie, a également été mise à l'index pour son soutien à la dictature birmane.

Je sais, tu me diras qu'à la lecture de toutes ces marques, nous ne pouvons plus rien acheter. J'ai fait le test, je ne meurs pas de faim, loin de là, je choisis de préférence les produits de la marque Max Havelaar... Je paye un peu plus cher, mais grâce à cela, une indonésienne et un mexicain mangent peut-être à leur faim une fois sur le mois...



## Pour que l'enfant hêtre-bien et frêne ses agressions. C'est fourmidable

*L'environnement, dans la tête de presque tous, ça veut dire ... forêt, petits oiseaux, grenouilles... et plein d'autres bestioles plus ou moins sympas. C'est un peu court comme définition. L'environnement, c'est aussi, au sens propre du terme tout ce qu'il y a dans les environs. Pour certains, la ville, les parcs, le marchand de légumes, un monument du 19<sup>e</sup> siècle... Pour d'autres, la campagne, les champs, le potager, une vieille chapelle...*

L'environnement peut donc être naturel, culturel, historique ou humain.

### Et la santé alors ?

Comme tout être vivant sur cette planète, nous sommes interdépendants de notre milieu, un têtard sans une mare n'a pas la santé, un pigeon sans un clocher n'a pas la santé, un poux sur la tête d'un chauve n'a pas la santé, un ténia sans .... etc et bien évidemment, un enfant dans un environnement hostile n'a pas la santé non plus : il ne sait pas s'épanouir, que ce soit physiquement ou psychologiquement.

### Expériences vécues

En tant que guide nature, j'ai bien évidemment envie de vous parler de l'environnement naturel ( petites fleurs et tout cela). Avant d'être à J&S comme permanent , j'ai animé des classes vertes pendant près de 5 ans, avec des enfants de 3 à 18 ans venant de milieux et de régions très différents. Certains mettaient le pied en forêt pour la première fois, d'autres vivaient au bord de celle-ci sans jamais y prêter attention.

Lors du premier contact enfant-nature, on peut remarquer que la forêt a une influence positive sur le comportement du groupe.

A la descente du car, après avoir déposé les bagages dans les chambres, nous allions directement en forêt, dans un grand espace, délimité par exemple par 4 chemins, presque sans consignes, les enfants étaient mis en temps libre. Au début, ça crie, ça grimpe, ça saute, ça creuse, ... c'est la folie après les deux heures passées dans le car et la tension du départ. En général, 20 minutes plus tard, le groupe est totalement apaisé, c'est alors le moment idéal pour les animateurs de lancer le projet de la semaine et de lier contact avec le groupe. Avec les adultes et les ados, une autre technique pour prendre le groupe en main dans des conditions optimales est de partir en balade en file indienne, l'animateur est le premier et les autres suivent de 10 en 10 secondes, les deux seules consignes sont : ne pas communiquer et garder les distances. Cette activité est aussi possible de nuit (mais j'en ai déjà perdu pas mal, tu peux demander à Jean François de J&S Dinant ...18 sessionnaires au départ, 6 à l'arrivée).

Des activités comme celles-ci où la nature vient en aide à l'animateur pour mettre le groupe en état de "bien-être" il en existe des tas, les Canadiens et les Suisses sont les

champions toutes catégories (une idée de formation complémentaire ?).

En arrivant à J&S Walcourt, j'avais derrière la tête l'idée de re-dynamiser l'aspect animation-nature et bien, c'est dur dur (même au niveau de formations complémentaires). Il est vrai que d'autres institutions organisent cela très bien et que les jeunes branchés nature rejoignent plus vite le WWF et Greenpeace que les formations J&S (collaborations à envisager ?). Cependant, sans être nécessairement un thème central, l'environnement peut être la poudre magique qui fait prendre la sauce du bien être global.

Je reste persuadé que le S de J&S passe par le E de Environnement. A l'inverse de la pub pour "ACTIMEL" qui dit que "ce qu'il fait à l'intérieur se voit à l'extérieur", "ce que fait l'environnement à l'extérieur se voit à l'intérieur".

Jean-Benoît

### QUELQUES RÉFÉRENCES INTÉRESSANTES

#### Réseau Idée

Asbl voulant promouvoir l'Education relative à l'Environnement à tous les niveaux d'âge et dans tous les milieux socio-culturels. Publication du magazine « Symbioses ». Adresse : Rue Royale 266 – 1210 Bruxelles – Tél : 02/286.95.70 – Fax : 02/286.95.79 – symbioses@reseau-idee.be – www.reseau-idee.be

#### Projet verte plaine

Plate forme de plusieurs Organisations de Jeunesse ou Outils publiés par la Fondation Roi Baudoin, tu trouveras à la Fondation des outils et guides d'activités, pour des animations en lien avec l'environnement. Adresse : Fondation Roi Baudoin – Rue Brederode, 21 – 1000 Bruxelles – Tél : 02/511.18.40.