

Dialogue réflexif sur l'hygiène de vie

Trame d'intervention pour la mise en place d'une animation sur l'hygiène de vie auprès de collégiens et/ou lycéens (13-18 ans).

Niveau: 13 - 18 ans collège / lycée

Avant propos: Cette trame n'aborde pas directement le sujet de l'hygiène de vie des jeunes mais permet, à travers un photolangage, de réfléchir aux injonctions récurrentes à prendre à *“prendre soin de soi”* et de sa santé notamment en début d'année avec les traditionnelles *“bonnes résolutions”*. C'est à cette période que de nombreux messages publicitaires et médiatiques nous encouragent à mettre en place des changements dans nos vies pour *“se sentir mieux” “être en meilleure forme”* ou encore *“devenir une meilleure version de soi-même”* en début d'année. En partant de messages de ce type, cette trame permet donc de questionner les objectifs et impacts (positif, négatif ou neutre) de ces campagnes ainsi que leurs conséquences individuelles et collectives. Se faisant et de manière détournée, les jeunes seront invités à questionner l'hygiène de vie de manière générale (alimentation, sommeil, activité physique) mais également la santé mentale.

L'objectif de cette trame n'est pas de proposer des solutions pour que les jeunes prennent soin de leur santé mais s'oriente vers proposition d'une interrogation plus globale autour de l'impact des messages de prévention sur les changements de comportements. Les participants pourront, en fonction de l'orientation que prendra la discussion, proposer d'eux-mêmes des recommandations ou solutions. Un travail complémentaire pourra être pensé par l'animateur, dans ce sens, à l'issue de cette activité.

Objectifs:

- Permettre aux participants de questionner les impacts des messages publicitaires et médiatiques sur la santé
- Accompagner les participants à réfléchir sur les injonctions aux changements/résolution de nouvelles années
- Aborder la question de l'hygiène de vie et de la santé de manière générale

Durée totale de la séance: 55 minutes

Matériel:

- photolangage à imprimer ou à projeter

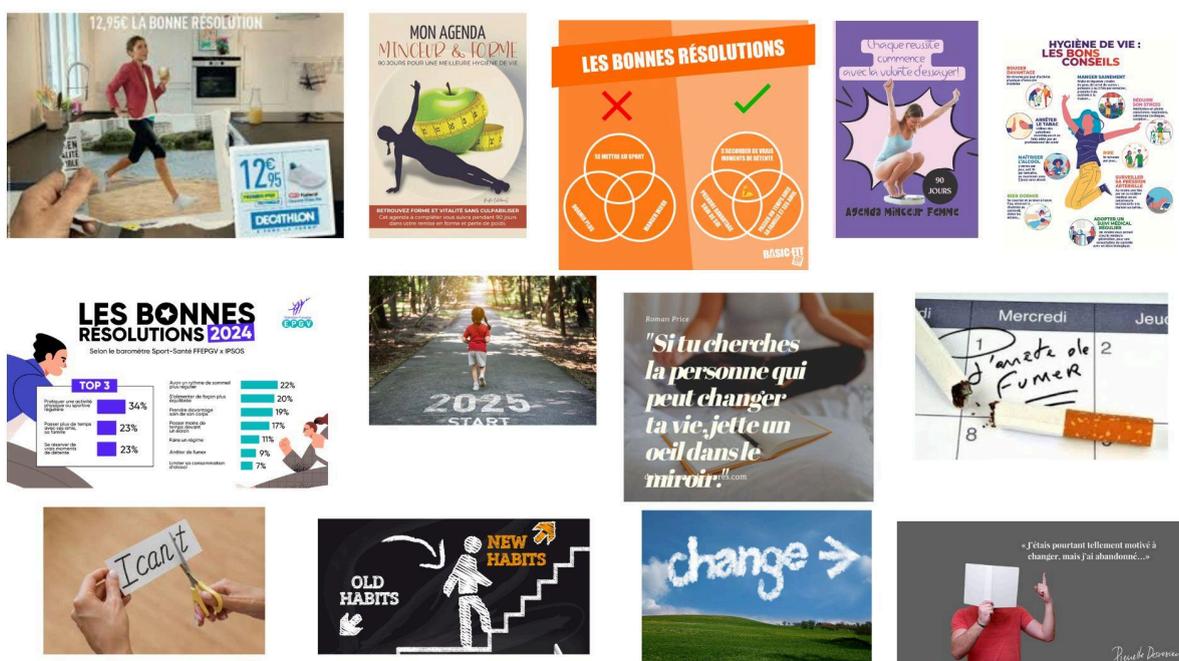
Organisation spatiale:

- Libérer de l'espace de sorte à pouvoir installer les participants en cercle.

Déroulement:

1. Photolangage (en annexe)
2. Dialogue:
 - a. formulation des questions
 - b. vote de la question
 - c. dialogue réflexif

1) Photolangage (15 min)



- Projetez les images (en annexe) ou distribuez les images de sorte à ce que chaque participant puisse voir toutes les images.
- Invitez chaque participant à regarder les images, d'abord de manière individuelle, sans en discuter avec leurs camarades.
- Ensuite, par deux ou trois, les participants discutent des images. Ils auront pour objectifs de discuter de ce qu'ils ont compris des images, les liens entre toutes et d'en déduire un ou deux thèmes qu'ils pensent avoir compris de leurs échanges.
- Revenez en groupe entier et proposez à l'ensemble des participants de partager les thèmes qui d'après eux sont induits par ces images en justifiant rapidement leur choix. Vous pouvez prendre des notes au tableau avec les mots clés. Ces mots pourront servir aux participants dans la deuxième partie d'activité pour formuler leurs questions.

2) Dialogue (40')

Le dialogue se découpe en plusieurs parties:

- 1) la cueillette des questions (8')
- 2) le vote de la question (2')
- 3) le dialogue (30')

1) Cueillette aux questions

Durée estimée : 8 minutes

Par groupe 2 ou 3, invitez les participants à formuler une question à partir des thèmes et images du photolangage. Chaque groupe doit poser une question qu'il souhaite, par la suite, discuter avec tous les participants lors du dialogue, il s'agit donc question ouverte et qui interroge, pour les aider à amorcer leurs questions vous pouvez écrire au tableau :

- Pourquoi.... ?
- Est-ce que ... ?
- Qu'est ce qui... ?

Chaque groupe vient ensuite noter sa question au tableau (une question par groupe).

2) Vote de la question

Pour choisir la question dont vous allez discuter avec le groupe, proposez aux participants de voter (vous préciserez que le vote s'effectuera de manière anonyme). La question qui suscite le plus d'intérêt parmi les élèves est retenue et ouvre la discussion.

- 1) Lecture à voix haute de toutes les questions inscrites au tableau
- 3) Vote à main levée les yeux fermés
- 4) La question qui a le plus de voix sera celle qui sera discutée dans la partie suivante

3) Dialogue

Règles du dialogue :

- Ce n'est pas un débat où on essaye à tout prix de convaincre, mais un dialogue c'est possible que vous changiez d'avis
- On lève la main pour prendre la parole et je vous donnerai la parole
- Il n'y a pas d'attente sur le contenu de ce que vous dites et donc il n'y a pas qu'une réponse possible.
- Il n'y a pas une bonne et une mauvaise réponse, que je valide ou invalide.
- On peut dire tout ce qu'on pense mais dans un cadre bienveillant, en se respectant et sans heurter les autres.
- On a le droit de ne pas être d'accord (on sépare les personnes des idées). exemple : "je ne suis pas d'accord avec l'idée de ..."
- Tout le monde est invité à prendre la parole mais on peut aussi se taire.
- Souhaitez-vous ajouter des règles?

Questions générales qui peuvent-être formulées par les participants, l'animateur peut s'inspirer de ces questions pour préparer son interventions mais également pour animer le dialogue:

- Peut-on échapper à la pression des réseaux sociaux/médias ?
- Le changement d'habitudes de vie est-il toujours souhaitable ?
- Est-il possible de contrôler son hygiène de vie ?
- La santé est-elle la même pour tout le monde ?
- Est-il réellement possible de prendre soin de soi ?
- Prendre des résolutions est-ce vraiment bénéfiques ?
- A qui profite les messages d'encouragement aux changements ?

Plan de questionnement par thématiques. Ces questions peuvent aider l'animateur à relancer le dialogue en piochant parmi ces questions:

Hygiène de vie et santé:

- L'hygiène de vie vise-t-elle la santé ?
- L'hygiène de vie vise-t-elle le bien-être ?
- Y a-t-il des différences entre la santé et le bien-être ?
- Avoir une hygiène de vie, est-ce prendre soin de soi ?
- Avoir une hygiène de vie, est-ce s'entretenir ?
- Quelles différences faites-vous entre ces différents termes : Entretenir et prendre soin ? Réparer et soigner ?
- Selon vous, l'hygiène est-elle importante ? Pourquoi ?
- Est-il possible de contrôler son hygiène de vie ?

Motivation et changement

- Pourquoi vouloir changer ?
- Le changement est-il inévitable ?
- Faut-il forcer le changement ? est-ce qu'il est possible de ne pas changer ?
- Changer et grandir peuvent-ils être des synonymes ?
- Comment déterminer quand on a besoin de changement ?
- Le changement est-il toujours positif ? conduit-il nécessairement au bonheur ?
- Quel lien faites vous entre peur et changement ?
- Le changement fait-il peur ?
- La peur est-elle un moteur du changement ?
- Les normes poussent-elles aux changements ou au contraire sont-elles un frein ?
- Qu'est-ce que la motivation ? Comment se traduit-elle ?

