

SOUTENIR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES PERSONNES VULNERABLES

DES ACTIVITES DE SOUTIEN ET DE REASSURANCE, EN PÉRIODE DE COVID-19

Dans le contexte de la gestion de l'épidémie, la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (Fnes), en tant que structure experte de la promotion de la santé, a mobilisé son réseau national pour élaborer un support en méthodologie de projet appliquée au déconfinement et des ressources d'interventions collectives auprès des populations identifiées comme prioritaires : enfants, adolescents, adultes vulnérables.

Ce document propose des fiches opérationnelles d'animation pour intervenir auprès de publics vulnérables dans le cadre du déconfinement : Comment faire de la prévention – promotion en santé tout en adoptant les consignes et recommandations applicables au déconfinement ?



Auteurs

Yves Costiou, Ireps Bretagne,
Corinne L'Horset, Ireps Bourgogne- Franche-Comté, Antenne de Saône-et-Loire,
Caroline Remodeau, Ireps Nouvelle Aquitaine, Antenne Lot-et-Garonne,
Charline Sabourin, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, délégation Haute-Savoie,

Groupe de travail

Laure Bidaux, Promotion de santé Normandie,
Yves Costiou, Ireps Bretagne,
Corinne L'Horset, Ireps Bourgogne- Franche-Comté, Antenne de Saône-et-Loire,
Caroline Remodeau, Ireps Nouvelle Aquitaine, Antenne Lot-et-Garonne,
Charline Sabourin, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, délégation Haute-Savoie,
Lucie Supiot, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes,
Lydie Vigoureux, Ireps Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthélemy,

Utilisation et reproduction

La Fnes autorise l'utilisation et la reproduction du contenu de cet ouvrage, sous réserve de la mention des sources.

Citation proposée

Costiou Y, L'Horset C, Remodeau C, Sabourin C. Soutenir les compétences psychosociales des personnes vulnérables : des activités de soutien et de réassurance, en période de Covid-19. Saint-Denis : Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé ; 2020. 25p.

Date

Mai 2020

SOMMAIRE

SOMMAIRE	3
AVANT-PROPOS	4
INTRODUCTION	5
QUELS ROLES POUR LES ANIMATEURS DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PUBLICS VULNERABLES ?	7
Repères pour la pratique dans le cadre d'un travail individuel	7
<i>Organiser le cadre de l'échange</i>	7
<i>Se centrer sur les besoins de la personne et être à l'écoute</i>	7
<i>Soutenir la parole de son interlocuteur</i>	7
Repères pour la pratique dans le cadre d'un travail collectif	7
<i>Adopter une posture d'accompagnement</i>	7
<i>Proposer un cheminement pédagogique</i>	8
<i>Favoriser les interactions entre les participants</i>	8
QUELQUES PROPOSITIONS DE TRAVAIL AVEC LES PUBLICS VULNERABLES	10
Faciliter l'expression du ressenti du confinement dans le cadre d'un entretien individuel	10
Faciliter l'expression du ressenti du confinement dans le cadre d'un atelier collectif	13
Explorer les effets de l'adoption des gestes barrières sur le quotidien	17
Faciliter l'acquisition des connaissances sur le coronavirus et ses effets sur la santé (entretien individuel et/ou atelier collectif)	20
Faciliter l'appropriation des recommandations sanitaires et des mesures administratives	21
Faciliter l'acquisition des savoir-faire en matière de gestes barrières et les mettre en œuvre (entretien individuel et/ou atelier collectif)	23
POUR ALLER PLUS LOIN	25
Informier sur le COVID-19 et les gestes barrières	25
Interroger les émotions et le vécu	25
Quelques éléments bibliographiques sur la vulnérabilité	26
CREDITS	27

AVANT-PROPOS

La promotion de la santé est le « processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci » (Charte d'Ottawa, 1986).

Au moment d'écrire ces lignes, nous espérons, en tant qu'acteurs de la promotion de la santé, rester fidèles à cette définition en vous proposant une approche résolument participative, qui augmente les habiletés des individus et des collectivités sur les questions de santé globale.

La promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire, elle dépasse les modes de vie sains pour viser un bien-être global (qu'il soit physique, psychique ou social).

Comme le rappelle la Charte d'Ottawa (1986), « la santé exige un certain nombre de conditions et de ressources préalables, l'individu devant pouvoir notamment : se loger, accéder à l'éducation, se nourrir convenablement, disposer d'un certain revenu, bénéficier d'un écosystème stable, compter sur un apport durable de ressources, avoir droit à la justice sociale et à un traitement équitable ».

Toute amélioration du niveau de santé, en particulier dans la crise sanitaire que nous traversons en ce moment, ne pourra s'ancrer solidement que dans ces conditions minimales.

INTRODUCTION

Afin de faire face à l'urgence sanitaire liée au Covid-19, la France est entrée le 17 mars dernier dans une situation exceptionnelle de confinement pour l'ensemble de la population.

Si pour certains, ce confinement a été l'occasion de se rapprocher (par le biais des outils de communication à distance, ou en respectant les gestes barrières) de ses proches, de ses voisins, pour d'autres, cette situation a été la source d'une déstabilisation de leurs équilibres personnels.

Bien souvent pour les publics les plus vulnérables (du fait de l'isolement, de problématiques de santé, ou encore de capacités cognitives affaiblies), ce confinement a accentué les problématiques préexistantes et tous n'ont pas pu bénéficier d'un « élan d'attention » ou de ressources pour y faire face.

La notion de « personnes vulnérables » peut recouvrir différentes populations : personnes âgées ou en situation de handicap, personnes en situation de précarité, jeunes en difficulté d'insertion.... Cependant, son origine étymologique « qui peut être blessé, frappé, qui peut être facilement atteint » et les expressions qui y sont fréquemment associées telles que la fragilité, la précarité, l'incertitude (Thomas, 2010), rappellent que tout un chacun, dans la période de l'épidémie Covid-19, a pu à un moment ou à un autre se trouver vulnérable.

Ce document concerne d'abord les personnes en situation de handicap et/ ou en situation de précarité, quel que soit leur âge. Au regard de leur situation, ces personnes peuvent avoir une faible estime d'eux-mêmes, se sentir dévalorisées, ressentir un sentiment d'impuissance et d'inutilité sociale et/ou penser que leur parole n'a qu'une faible valeur. Ce sont des éléments à prendre en compte dans toute intervention de promotion de la santé menée avec elles.

Sur le plan de la santé, comme le souligne l'Inserm (Joubert, Chauvin, Facy, Ringa, 2001, Parizot, 2007) ainsi que les travaux de Whitehead et de Dahlgren (2006), les processus de précarisation favorisent une fragilisation du rapport des personnes aux problèmes de santé et aux facteurs de risque par : « *l'accentuation de la vulnérabilité et de l'exposition aux risques, l'affaiblissement des capacités de résistance... ; l'isolement et le mal-être conduisant à affaiblir le potentiel de résistance aux aléas du quotidien, la dégradation du soutien social* ».

De fait, les mots n'ayant pas toujours pu être posés et certaines incompréhensions pouvant persister, il convient donc certainement de revenir pour de nombreuses personnes sur cette période atypique du confinement et d'y mettre du sens, en tenant compte de leur situation et/ou de leur lieu de confinement.

Depuis le 11 mai, nous connaissons à l'inverse un déconfinement progressif, et après plusieurs semaines passées en "isolement" nous sommes nombreux à l'accueillir avec soulagement. Cela ne doit pas faire oublier que ce déconfinement peut également susciter des interrogations, des inquiétudes, voire des angoisses, notamment chez les publics vulnérables.

Si en termes de santé physique, l'acquisition des gestes barrières est indispensable pour retrouver une « vie normale » tout en assurant sa protection et celles des autres, il est tout aussi nécessaire de préserver la santé mentale des personnes et de dédramatiser la situation en facilitant l'expression du vécu, en répondant aux interrogations ou encore en renforçant les

capacités d'adaptation des personnes, tout en prenant en compte leur environnement physique et social.

Les compétences psychosociales (CPS) en tant que « *capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne* » (Organisation mondiale de la Santé (OMS) 1993) font partie des déterminants majeurs de la santé et du bien-être des individus.

Faciliter l'acquisition de ces compétences, c'est permettre aux personnes de développer des facteurs de protection face aux événements de la vie, de se doter de facilitateurs du « vivre ensemble », de pouvoir faire des choix et d'agir. C'est leur permettre par exemple de mieux gérer leurs stress/leurs émotions face aux situations de confinement et de déconfinement, ou encore d'identifier leurs ressources pour faire face aux difficultés rencontrées.

Ce document vise à répertorier différentes ressources et pistes d'interventions collectives pour promouvoir la santé mentale et renforcer les compétences psychosociales des adultes vulnérables dans ce contexte de déconfinement.

QUELS ROLES POUR LES ANIMATEURS DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PUBLICS VULNERABLES ?

Dans ce document, nous avons souhaité vous proposer quelques activités susceptibles de soutenir la parole des personnes sur leurs expériences du confinement, du déconfinement, de leur ressenti face aux nouveaux comportements à adopter.

Mais au-delà de la sélection de telle ou telle activité, c'est avant tout la posture que nous adoptons face aux personnes et groupes avec lesquels nous interagissons qui donnera du sens à l'interaction que nous proposerons.

Repères pour la pratique dans le cadre d'un travail individuel

Organiser le cadre de l'échange

S'il n'existe pas de durée idéale à un entretien, proposer un temps d'échange, d'accompagnement nécessite tout de même de la disponibilité.

L'intervenant veillera donc à se rendre disponible pour l'autre (en évitant d'être interrompu, en menant l'entretien dans des conditions confortables...) et s'assurera que son interlocuteur se trouve lui-même dans des conditions favorables (rendez-vous programmé, possibilité de s'isoler, état de santé compatible avec la durée de l'entretien, etc.)

Se centrer sur les besoins de la personne et être à l'écoute

L'important n'est pas ce qui est dit mais ce qui est entendu, compris. L'intervenant veillera donc à s'assurer que ses paroles sont comprises (par la reformulation), qu'elles tiennent compte des capacités réelles de la personne à agir dans un sens qui soit favorable à sa santé (capacité de compréhension, conditions d'existence telles que le logement, l'accès aux produits de première nécessité, ...)

Soutenir la parole de son interlocuteur

En adoptant une attitude bienveillante et encourageante (langage corporel, sourire, encouragements, en citant les propos), l'intervenant renforcera le sentiment de compétences chez son interlocuteur et lui permettra ainsi de nommer au mieux ses pensées, ses craintes, ou ses interrogations, de pouvoir expérimenter sans crainte d'être jugé.

Repères pour la pratique dans le cadre d'un travail collectif

Adopter une posture d'accompagnement

L'animateur assure plusieurs rôles au sein du groupe (d'après l'ouvrage « 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé ». Douiller A et coll., 2015) :

- un rôle d'animation : il fait vivre le groupe, organise les travaux, aménage l'espace, régule les échanges, etc.

- un rôle de cadre : il est le garant de la sécurité affective et physique des participants.
- un rôle pédagogique : il construit un cheminement logique et propose des modalités pédagogiques adaptées à son public, afin de lui permettre de s'interroger, de comprendre ce qui l'influence, d'acquérir des connaissances, de construire des réponses et de développer sa capacité à faire des choix et à agir.

Pour assurer ces différents rôles, l'animateur doit avoir une posture d'écoute, d'accompagnement et d'orientation :

- impliquer les personnes dans une démarche ludique et participative,
- favoriser les interactions dans le groupe,
- favoriser la réflexion et la confrontation de points de vue,
- ne pas culpabiliser, ne pas imposer de normes (à l'exception des gestes barrières) ou de discours unique,
- instaurer un climat de coopération et non de compétition (par exemple : les ateliers ne seront pas notés),
- apporter des connaissances actualisées et validées,
- ne pas obliger les participants à prendre la parole mais les inviter à exprimer leur avis,
- ne pas interrompre celui qui parle, ni monopoliser la parole,
- accepter que chacun ressente les choses différemment, exprime des avis divergents.

Proposer un cheminement pédagogique

Le cheminement pédagogique sera de préférence construit selon la progression suivante :

1. S'interroger sur le thème : ce que les participants en savent, ce qu'ils en pensent, leurs représentations, leurs habitudes et comportements...
2. Connaître et comprendre le sujet, ce qui influence nos choix et comportements (s'informer, repérer, découvrir, développer des savoir-faire...).
3. Agir, construire et faire des choix dans des mises en situation.

Favoriser les interactions entre les participants

Afin de favoriser les interactions entre les participants, l'organisation des ateliers doit respecter certains principes :

- Offrir un cadre sécurisant, bienveillant, propice aux échanges et à la participation de tous.
- Constituer des groupes restreints (ce qui est d'autant plus important dans le cadre de l'apprentissage des gestes barrières).
- Installer les participants de telle sorte qu'ils puissent tous se voir, par exemple en cercle, confortablement, afin de faciliter l'échange et la communication.
- Prévoir un espace calme et agréable.

Afin de faciliter l'organisation pour l'animateur, il est recommandé de suivre les repères suivants :

En amont de la séance

- Prévoir un conducteur de séance, c'est-à-dire une fiche décrivant les différents temps de l'animation de manière synthétique (mais suffisamment détaillée) et compréhensible de tous. Généralement un conducteur rappelle l'objectif général du projet, les objectifs spécifiques de la séance, les différentes étapes, le timing.
- Prendre connaissance des aspects pratiques si inconnus (lieux, matériel disponible, nombre de participants, respect possible des gestes barrières...).
- Préparer son matériel.

Pendant la séance

- S'appuyer sur son conducteur, tout en étant attentif à la dynamique de groupe et aux besoins des participants. Le conducteur n'est pas une procédure à respecter absolument, mais c'est une trame, une aide à l'animation qui pourra être adaptée en fonction du déroulement de l'animation.
- Favoriser la convivialité.
- Penser également à recueillir le ressenti des participants à chaque fin de séance à l'aide d'une évaluation brève.

Après la séance

- Si possible débriefing avec les autres intervenants (professionnels, bénévoles, etc.).
- Noter « à chaud » ses remarques (permet d'y revenir plus tard avec du recul).

QUELQUES PROPOSITIONS DE TRAVAIL AVEC LES PUBLICS VULNERABLES

Dans la suite du document, vous trouverez des ressources organisées autour de différents situations d'interaction avec les publics :

- Faciliter l'expression du ressenti du confinement (en entretien individuel)
- Faciliter l'expression du ressenti du confinement (atelier collectif)
- Explorer les effets de l'adoption des gestes barrières sur le quotidien (atelier collectif)
- Faciliter l'acquisition des connaissances sur le coronavirus et ses effets sur la santé (entretien individuel et/ou atelier collectif)
- Faciliter l'appropriation des recommandations sanitaires et des mesures administratives
- Faciliter l'acquisition des savoirs faire en matière de gestes barrières et les mettre en œuvre (entretien individuel et/ou atelier collectif)

L'instauration d'une démarche promotrice de santé et d'éducation pour la santé trouvera tout son sens dans la mise en place d'une démarche inscrite dans la durée, et tenant compte du contexte, ce qui nécessitera certainement de mobiliser plusieurs des activités proposées.

Faciliter l'expression du ressenti du confinement dans le cadre d'un entretien individuel

Objectifs spécifiques

- S'exprimer sur ce que l'on a vécu et ressenti pendant cette période
- Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- Repérer les compétences mobilisées qui peuvent être réutilisées

Points d'attention

La période est compliquée pour tous, l'entretien doit se centrer sur ce qui est positif (sans pour autant nier la difficulté de la situation) et sur les propositions pour améliorer la qualité de vie.

Le professionnel veille à reformuler régulièrement ce que dit la personne, à l'inciter à aller plus loin dans sa réflexion par des relances et à valoriser ce qui est dit.

Durée

- Proposition 1 : 1 heure
- Proposition 2 : 30 minutes

Proposition 1

1. Accueil (5 mn)

Présentation des objectifs et du déroulement de la rencontre

2. Mon ressenti (10 mn)

- Pouvez-vous me donner le mot qui caractérise le mieux votre ressenti (votre principale émotion) pendant la période de confinement ?
- Pouvez-vous m'expliquer les raisons de ce choix ?
- Quand vous avez appris que vous alliez être confiné(e), comment pensiez-vous pouvoir le vivre ?
- Comment expliquez-vous la différence entre ce que vous pensiez ressentir et ce qui s'est passé pour vous ?

3. Les difficultés ou facilités rencontrées dans le « vivre avec la maladie » pendant cette période de confinement (20 mn)

- Pourriez-vous me donner 2 effets négatifs qu'a eu le confinement sur votre vie ?
- Quelles sont les raisons de ces effets négatifs ?
- Qu'avez-vous mis en place pour « faire avec » ou pour améliorer les choses ?
- Y a-t-il eu d'autres effets négatifs liés au confinement ?
- Pourriez-vous me donner deux effets positifs qu'a eus le confinement sur votre vie ?
- Qu'est-ce qui explique ces effets positifs ?
- Voyez-vous d'autres effets positifs liés au confinement ?

4. Mes compétences face au confinement (20 mn)

- Qu'est-ce que cette période de confinement vous a permis de souligner ou de découvrir chez vous, comme compétences, capacités à faire, à dire, à gérer...
- En quoi cela vous a-t-il été utile ?
- En quoi ce que vous avez découvert va vous être utile maintenant ?

Proposition 2

1. Accueil (5 min)

- Rappel du cadre de l'échange
- Comment allez-vous aujourd'hui ?

2. Vécu du confinement (10 min)

- Comment s'est passé le confinement pour vous ?
- Comment vous êtes-vous senti pendant le confinement ?
- Qu'est-ce qui vous a rendu heureux pendant le confinement ?
- Qu'est-ce qui vous a mis en difficulté pendant le confinement ?

3. Difficulté rencontrées & solutions trouvées (10 min)

- Avez-vous eu des difficultés ?
- Avez-vous pu vous faire aider ?
- Avez-vous pu trouver des solutions ? Lesquelles ?
- Si non, de quoi auriez-vous eu besoin ?

4. Retour d'expériences (10 min)

- Que retenez-vous de cette période ?
- Avez-vous appris quelque chose sur vous-même ? si oui, quoi ?

5. Conclusion (5 min)

- Comment vous sentez-vous depuis le déconfinement ?
- Pour conclure : proposer une chose positive que vous retenez de cette période

Faciliter l'expression du ressenti du confinement dans le cadre d'un atelier collectif

Objectifs spécifiques

- Échanger sur ce que chacun a vécu et ressenti pendant la période de confinement
- Repérer les difficultés et facilités rencontrées
- Repérer les compétences mobilisées qui pourront être réutilisées par la suite.

Durée et nombre de participants

1h30 à 2h00 avec 6 à 8, en fonction de la taille de la salle

Proposition 1 : le brainstorming

1. Accueil (10 mn)

Présentation du contexte, des personnes présentes, des objectifs et du déroulement de la rencontre.

L'intervenant écrit le mot "Confinement" au centre du tableau.

Consigne : « A quels autres mots associez-vous ce terme ? »

2. Consignes (50 min)

- A tour de rôle et en silence, chacun vient écrire 1 idée. Possibilité d'écrire plusieurs idées mais obligation de venir se rasseoir entre 2 idées, afin de favoriser la participation de tous (variante avec un dessin si pas de capacité d'écriture).
- Positionnement individuel. Chacun vient souligner en vert le mot qui caractérise le mieux le thème selon lui et mettre une croix rouge devant le mot qui s'en éloigne le plus. Il n'est pas possible de choisir un mot que l'on a soi-même écrit dans l'étape 1.

Nota Bene : dans l'idéal, chacun utilise ses propres feutres.

Variante/prolongement : Possibilité de reprendre cet exercice lors d'une séance complémentaire sur le déconfinement.

3. Débriefing (30 min)

- Que constatez-vous ? Tout le monde a-t-il vécu le confinement de la même manière ?
- Y a-t-il des éléments que vous souhaiteriez approfondir lors d'une prochaine séance ?

Proposition 2 : Utilisation de cartes émotions

Utilisation d'un outil composé de différentes cartes représentant les émotions. Par exemple :

- celles du «langage des émotions» [en ligne] http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6060&titre=le-langage-des-emotions&debut=
- celles de l'outil COMETE, téléchargeables gratuitement [en ligne] <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>

1. Accueil (5 min)

Présentation du contexte, des personnes présentes, des objectifs et du déroulement de la rencontre.

2. Consignes (1h30)

- Tour à tour vous allez vous lever et venir regarder les cartes qui sont posées sur la table.
- Choisissez sans la toucher, la carte qui d'après vous représente l'émotion que vous avez le plus ressentie pendant la période de confinement. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, chacun a pu ressentir des choses différentes.
- Ne la prenez pas, mais gardez-la en tête et retournez-vous assis de façon à laisser la place à quelqu'un d'autre.
- Chacun dira ensuite la carte qu'il a choisie et expliquera pourquoi s'il le souhaite. Si quelqu'un d'autre a choisi la même carte que vous, ne changez pas d'avis. Vous pouvez choisir la même carte pour des raisons différentes
- Chacun indique sa carte, que l'animateur montre au groupe et complète s'il le souhaite.
- Echange collectif sur l'état du moral durant la période de confinement (plus ou moins compliqué que prévu ? des surprises ?)

Proposition 3 : le blason

1. Accueil (5 min)

Présentation du contexte, des personnes présentes, des objectifs et du déroulement de la rencontre.

2. Consignes (1h30)

- Remettre à chaque participant un blason sur le modèle ci-dessous et le matériel nécessaire (crayons, ciseaux, colle,...)
- Il y a plusieurs rubriques dans ce blason (les lire ensemble et s'assurer qu'elles sont comprises par tous)
- Vous allez donc écrire (ou dessiner, coller) dans ce blason, ce que vous avez envie de dire de vous pendant ce confinement

- Lorsque vous aurez terminé, vous pourrez faire découvrir vos blasons aux autres.
- Les participants peuvent afficher leur blason façon « exposition » avec visite libre des blasons ; ou chacun présente son blason devant le groupe.
- Le groupe aidé par l'animateur peut faire une synthèse collective pour chaque rubrique qui pourra être affichée sous les blasons concernés.

Une phrase pour expliquer ce que cette période du confinement a été pour moi :

Deux points positifs pendant le confinement (des choses que j'ai apprises à faire ou des qualités que je me suis découvert	Deux points négatifs pendant le confinement (des émotions que j'ai ressenties, des choses qui m'ont manqué...)
Un moment agréable, pendant le confinement ou qui m'a particulièrement intéressé	Un moment désagréable ou qui m'a déplu ou ennuyé

Maintenant le plus important pour moi, c'est

Proposition 4 : Parcours de confinement

Objectifs de l'activité

- Favoriser l'expression des sentiments, des émotions
- Permettre de donner du sens à ce qu'on a vécu
- Favoriser la communication et les relations interpersonnelles

Durée

1h00 à 1h 30 selon les échanges

1. Accueil

Convivialité et bienveillance, chacun doit se sentir accueilli, attendu.

On explique le cadre d'intervention : pas de jugement, respect de la parole de chacun, confidentialité, on peut ne pas parler si on ne le souhaite pas.

2. Consignes

- Faire une frise chronologique sur un tableau : dessiner, écrire le ressenti, les émotions, les variations selon les jours, les moments... sur la période de confinement
- Sur une autre frise en parallèle : dessiner, écrire comment a-t-on géré cette/ces situations ? qu'est-ce qu'on a mis en place ? qu'est-ce qu'on a imaginé ? qu'est-ce qui a manqué ?
- Échanger sur les liens entre les deux frises, donner du sens, échanger avec les autres sur les similitudes, les différences... Ce que ça évoque pour la personne en positif ou négatif. On peut reformuler et rebondir sur ce qu'un autre participant a dit. On demande aux autres si ça évoque les mêmes choses, etc.
- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, l'objectif est d'échanger sur ce que cette période évoque, d'identifier les différentes ressources personnelles que chacun a pu développer, et de se rendre compte de la diversité des réponses.

Il est important de clôturer chaque séance sur un petit temps de débriefing qui permet d'échanger sur son ressenti par rapport à la séance. On peut utiliser des pictogrammes/smiley/cartes « le langage des Émotions® » [En ligne] http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6060&titre=le-langage-des-emotions&debut=

On donne rendez-vous aux participants à la séance suivante, en rappelant la date, les horaires...

Explorer les effets de l'adoption des gestes barrières sur le quotidien

Proposition 1 : « Les situations du quotidien »

Objectif(s) spécifique(s)

- Séquence 1 : identifier les effets des gestes barrières dans la vie quotidienne et échanger avec les autres
- Séquence 2 : identifier des problèmes et chercher des solutions à ces problèmes.

Durée et nombre de participants

- De 45 min à 2h (en deux parties) avec 6 à 8 participants

1. Accueil (10 min)

Reposer le contexte et mobiliser le groupe

L'épidémie du Covid-19 et les mesures de protection que nous sommes obligés de mettre en place a des répercussions sur tous les aspects de la vie quotidienne.

2. Introduction (10 min)

L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

« Depuis plusieurs semaines, le coronavirus circule en France et des gens sont malades. Il y a aussi plus de monde que d'habitude qui doit aller à l'hôpital à cause de ça.

Pour nous protéger, nous avons été obligés de rester chez nous et maintenant nous allons devoir changer des choses : notre façon de nous dire bonjour, de travailler, de faire les courses, de nous déplacer et encore beaucoup d'autres choses dans la vie quotidienne.

Parfois c'est juste un peu embêtant mais parfois ça crée des problèmes vraiment importants.

Nous allons prendre le temps de parler et de discuter de ces moments de la vie quotidienne qui peuvent poser problème.

Nous allons aussi prendre le temps d'essayer de trouver des idées/solutions à ces problèmes. »

3. Consignes et outils

Les cartes « Situations du quotidien » sont disponibles à l'adresse suivante [en ligne] http://www.cres-paca.org/_depot_arkcms_crespaca/_depot_arko/articles/570/les-cartes-situations-du-quotidien_doc.pdf

Vous pouvez utiliser l'ensemble des cartes situations ou sélectionner celles qui correspondent le mieux à la situation des personnes au sein de votre groupe.

- Séquence 1 (durée de 30 à 60 minutes selon la taille et la composition du groupe)

Étape 1 : L'intervenant dispose les cartes « Situations du quotidien » sur une table à proximité des participants et propose la consigne suivante :

« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différentes situations de la vie quotidienne. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement une carte ou deux qui

représentent une situation qui a ou qui va beaucoup changer dans votre vie quotidienne à cause du coronavirus.

Vous ne devez pas saisir cette (ces) carte(s). Vous retenez juste celle dont vous avez envie de parler.

Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, nous présenterons les cartes.

Quand nous montrerons celle que vous avez choisie, chaque personne exprimera les raisons de son choix aux autres participants.

Si deux personnes ont choisi les mêmes, ce n'est pas un problème, elles pourront parler l'une après l'autre »

L'intervenant peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression.

Il laisse les participants faire leur choix en silence puis retourner à leur place (mais sans se saisir des cartes en référence aux gestes barrières)

Étape 2 : L'intervenant demande à un participant volontaire d'exprimer les raisons de ses choix, puis à chaque personne ayant choisi cette situation. Il favorise ensuite les interactions et échanges entre les participants afin que les situations rapportées par chacun intéressent le groupe.

Étape 3 : Une fois que chacun s'est exprimé, l'intervenant synthétise les propos du groupe (sans pointer du doigt un participant). Le but de la synthèse est de clore la séquence en proposant une vision fidèle de l'expression des participants (points communs, divergences, particularités...). Par cette synthèse, l'intervenant leur permet de se rendre compte des effets de la situation dans leur vie quotidienne, identifiés en étape 1 et 2.

- Séquence 2 (durée de 30 à 40 minutes selon la taille et la composition du groupe)

Étape 1 : À partir de la synthèse, l'intervenant choisit avec le groupe, ou invite le groupe à choisir différentes situations problématiques sur lesquelles il souhaite travailler de manière plus approfondie.

Étape 2 : L'intervenant propose de travailler sur une seule situation à la fois, en précisant qu'il ne s'agit plus seulement de sa situation choisie mais d'un problème commun. Il précise qu'il ne s'agit en aucun cas de juger le participant dont la situation a été choisie.

« Nous allons maintenant réfléchir sur une situation difficile pour certains. Nous allons noter sur des post-it® avec des mots, des symboles et des dessins, les choses à faire que vous proposeriez pour diminuer l'aspect négatif de la situation ».

Pour chaque situation, chaque participant colle son post-it® au paperboard (respect des gestes barrières). Il demande aux participants de les regrouper oralement par grands thèmes/idées et échange avec eux sur ces différentes solutions.

L'intervenant propose une synthèse des échanges.

Proposition 2 : “Apprendre à dire bonjour autrement”

Objectifs de l'activité

- Favoriser la communication interpersonnelle
- Favoriser la créativité et la résolution de problèmes

Durée

1h à 1h 30 selon les échanges.

On peut choisir plusieurs situations durant l'activité.

1. Accueil

Convivialité et bienveillance, chacun doit se sentir accueilli, attendu.

On explique le cadre d'intervention : pas de jugement, respect de la parole de chacun, confidentialité, on peut ne pas parler si on ne le souhaite pas.

2. Consignes

- Imaginer d'autres manières de se dire bonjour, de se dire qu'on s'aime, qu'on s'apprécie, comment on console l'autre, comment on lui permet de se sentir aimé, etc.
- Jeux de rôles : se mettre à la place de/ imaginer comment on ferait avec sa-son petit(e)ami(e)/ son enfant/ ses parents/ son patron/un ami/son voisin/son chien...
- Définir en groupe la ou les situation(s) choisie(s) et les rôles de chacun et jouer le rôle attribué avec une ou plusieurs personnes.
- Débriefing après chaque jeu de rôles : Qu'en avez-vous pensé ? Comment vous êtes-vous senti ? Qu'est-ce qui a été facile/difficile ? Pensez-vous pouvoir réutiliser les éléments trouvés, les solutions ?
- Il est important de clôturer chaque séance par un petit temps de débriefing qui permet d'échanger sur son ressenti de la séance. On peut utiliser des pictogrammes/smiley/cartes « le langage des Émotions® » [en ligne] http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6060&titre=le-langage-des-emotions&debut=

Faciliter l'acquisition des connaissances sur le coronavirus et ses effets sur la santé (entretien individuel et/ou atelier collectif)

Objectif(s) spécifique(s)

- S'exprimer sur ses connaissances et préoccupations en matière d'épidémie, virus, maladie....
- Connaître et reconnaître le virus Covid-19,
- Distinguer les divers symptômes du virus.

Durée

45 minutes à 1h00

1. Accueil (5 min)

Présentation du contexte, des personnes présentes, des objectifs et du déroulement de la rencontre.

2. Brainstorming : (10 min)

« Quelles informations connaissez-vous sur le coronavirus ? Comment les avez-vous apprises ? »

3. Discussion collective (20 min)

Questionner sur : « Que veut dire virus ? Épidémie ? Coronavirus ou Covid-19 ? »

Recueillir la parole de chacun autour du virus :

- Ce que c'est ? Comment il est ?
- Ce que cela provoque sur sa santé ?
- Quels sont les symptômes ?

4. Apports d'information (10 min)

Présentation des pictogrammes sur les maladies et virus et sur les situations provoquées (fièvre, toux, éternuement, tremblements, courbatures...).

Par exemple : utiliser les pictogrammes et infographies de Santé BD [en ligne] <https://santebd.org/coronavirus>

5. Synthèse par l'animateur (5 min)

Faciliter l'appropriation des recommandations sanitaires et des mesures administratives

Objectif(s) spécifique(s)

- Connaître et comprendre les injonctions et recommandations liées au COVID-19
- Comprendre l'évolution de ces injonctions et recommandations
- Exprimer ses ressentis vis-à-vis des injonctions ou recommandations parfois considérées comme paradoxales.

Points d'attention

En amont, l'intervenant aura mis à jour ses connaissances sur les mesures et recommandations en vigueur dans son contexte d'intervention (ces dernières évoluant au fil du temps et selon les territoires). Les items peuvent ainsi être complétés au regard des recommandations locales.

Durée

45 minutes

1. Accueil (5 min)

Présentation du contexte, des personnes présentes, des objectifs et du déroulement de la rencontre.

2. Consignes et outil (40 min)

- L'animation reprend les principes du jeu du « Qu'en dit-on ? » (pour plus d'information sur le jeu [en ligne] <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613938/le-qu-en-dit-on-version-adulte.html>)
- L'animateur dispose les cartes "Acceptable", "Discutable" et " Non acceptable" sur une table. En dessous de celles-ci, il positionne les cartes "Interdit par la loi" et "Recommandé".
- L'intervenant annonce un item (possibilité d'avoir imprimé les items sur des cartes, afin que les participants puissent eux-mêmes les choisir et les lire à tour de rôle).
- Un des participants (possibilité de constituer des binômes) donne son avis sur l'item annoncé, en positionnant 1 ou 2 jeton(s) sur les cartes. Puis il échange avec le reste du groupe. L'intervenant complète les propos si besoin.
- Ensuite, on passe à un autre item, qui sera traité par un participant différent.

Exemples d'items* :

- Se déplacer en dehors de chez soi
- Rendre visite à un ami qui habite à 400 km
- Voyager à l'étranger
- Devoir faire une attestation pour se déplacer
- Devoir porter un masque, quand on se rend dans des lieux publics
- Prendre des rendez-vous médicaux

- Se laver les mains régulièrement
- Consulter son médecin si on tousse ou si on a de la fièvre
- Pique-niquer sur une plage
- Faire garder ses enfants par les grands-parents ou une autre personne de son entourage
- Se balader le long d'un cours d'eau
- Inviter quelques amis chez soi
- Etc.

*les items, ainsi que les réponses apportées devront être adaptés au contexte local et à l'évolution des recommandations dans le temps

Faciliter l'acquisition des savoir-faire en matière de gestes barrières et les mettre en œuvre (entretien individuel et/ou atelier collectif)

Objectif(s) spécifique(s)

- Favoriser la communication interpersonnelle
- Favoriser l'appropriation des gestes barrières et des mesures de distanciation physique
- Favoriser la créativité et la résolution de problèmes.

Durée

1h00 à 1h30 selon le temps d'échange

1. Accueil (5 min)

Convivialité et bienveillance, chacun doit se sentir accueilli, attendu

Prévoir boissons chaudes et froides.

On explique le cadre d'intervention : pas de jugement, respect de la parole de chacun, confidentialité, on peut ne pas parler si on ne le souhaite pas.

2. Consignes (1h00)

- Séquence 1 : Activité brise-glace (20 min)

En reprenant le principe du jeu du Bingo : « Trouver quelqu'un qui »

Étape 1 : Une grille est distribuée à tous avec des mots/images représentant des activités : musique, cuisine, jardinage, lecture, chant...

Étape 2 : Chacun remplit la grille avec les prénoms des personnes qui font l'activité décrite.

Étape 3 : Donner la consigne : trouver quelqu'un qui... fait de la musique / cuisine / sait chanter / joue au foot / jardine / aime bien lire / etc.

L'exercice est terminé quand un participant a complété entièrement la grille.

Cet exercice permet de rencontrer l'autre, d'être à l'écoute, d'entrer en relation, et de communiquer avec les autres.

Animez ensuite un échange à partir des questions suivantes : Qu'avez-vous ressenti pendant cette activité ? Qu'est-ce que vous avez trouvé agréable, désagréable ? Comment vous y êtes-vous pris pour remplir votre grille ? Qu'est-ce qui selon vous a favorisé ou non l'échange, la communication ? Avez-vous observé différentes manières de s'adresser à l'autre ou de lui répondre ? Lesquelles ?

- Séquence 2 : proposition d'activités centrées sur les savoir-faire

Proposition 1 : Activités autour du lavage des mains et du port du masque (30 min)

Il s'agit d'explorer avec les participants :

- L'intérêt du lavage des mains, du port du masque,
- Les savoir-faire : Quand doit-on se laver les mains ? Comment le faire ?

Si les conditions matérielles le permettent, l'animateur peut faire un lavage des mains avec les participants et expérimenter la pose de masques.

Proposition 2 : Se dire bonjour ou au revoir autrement (30 min)

Une des principales difficultés de cette période c'est la distanciation physique, on ne se fait plus la bise, on ne se prend plus dans les bras... Cela déstabilise nos habitudes culturelles.

- Imaginer d'autres manières de se dire bonjour ou au revoir.
- Proposer des idées : imaginer comment on ferait avec sa-son petit(e)ami(e)/ son enfant/ ses parents/ son patron/un ami/ son voisin/son chien...
- L'animateur peut noter sur un paperboard les idées. Chacun peut commenter les idées, solutions proposées.

3. Débriefing (10 min)

- Qu'en avez-vous pensé ?
- Comment vous êtes-vous senti ?
- Pensez-vous réutiliser les éléments trouvés, les solutions ?

4. Clôture de la séance (10 min)

Il est important de clôturer chaque séance par un petit temps de débriefing qui permet d'échanger sur son ressenti de la séance. On peut utiliser des pictogrammes/smiley/cartes « le langage des Émotions® » [en ligne] http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6060&titre=le-langage-des-emotions&debut=

POUR ALLER PLUS LOIN

Informez-vous sur le COVID-19 et les gestes barrières

- [En ligne] https://centre-ressource-rehabilitation.org/outil-hygiene-de-vie-et-covid-19-un-programme-d-etp-propose-par-le-centre-de?debut_articles_rubrique=%40304
- [En ligne] <https://auvergnerhonealpes.erhr.fr/le-coronavirus-en-facile-a-lire-et-a-comprendre-et-en-pictogrammes>
- [En ligne] <https://santebd.org/coronavirus>
- [En ligne] <https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/cimages/portons-tous-des-masques.jpg>
- [En ligne] https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/cimages/bienporter_son_masque.png
- [En ligne] <https://www.sraesensoriel.fr/accompagnement-du-deconfinement>
- [En ligne] <https://outil-projets.wimi.pro/shared/#/folder/d4bf560fdd00271f420d6045b1dfb891>
- Vidéo explicative en créole : « comprendre le coronavirus » par la municipalité du Moule [en ligne] https://www.youtube.com/watch?v=d_ITwrpJgh8&feature=youtu.be&t=30
- « Comment vous protéger et protéger votre entourage » [En ligne] <https://www.facebook.com/prefecture.guadeloupe/videos/230612381542599/>
- Expliquer le coronavirus aux enfants Québec [En ligne] <https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>
- Expérimenter le lavage des mains [En ligne] <https://gncra.fr/mediatheque/l'experience-des-microbes-expliquer-le-lavage-des-mains/>

Interroger les émotions et le vécu

- Jeu « les mots de l'âge » [En ligne] https://www.siles-doc.fr/content_page/12-outils-d-intervention/5046-les-mots-de-l-age
- Comète [En ligne] <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>
- [En ligne] <http://www.pipsa.be/outils/detail-229151049/imagine.html>
- Photolangage@ « Travail et relations humaines » BELISLE C. (2013) -[En ligne] <http://photolangage.fr/dossiers/>

Quelques éléments bibliographiques sur la vulnérabilité

- Chauvin P. Parizot I. dir 2007, Vulnérabilités sociales, santé et recours aux soins dans les quartiers défavorisés franciliens. Div, Paris 150 p.
- Joubert m, Chauvin P, Facy et Ringa. 2001, Précarisation, risque et santé. Editions de l'inserm, Paris, 2001, 474 p.
- Thomas H, Les vulnérables. La démocratie contre les pauvres, Editions du croquant, coll. « Terra », Paris , 2010
- Whitehead M, Dahlgren G, 2006, Levelling up (part 1 et 2) : a discussion paper on concepts and principles for tackling inequities in health. Copenhague; Who Régional office for Europe.

CREDITS

Quels rôles pour les animateurs dans l'accompagnement des publics vulnérables

- Repères pour la pratique dans le cadre d'un travail collectif, réadaptés du guide d'animation de l'outil "Petit CABAS 2.0" de l'IREPS Nouvelle-Aquitaine [en ligne] <https://irepsna.org/formations/le-petit-cabas/>

Faciliter l'expression du ressenti du confinement dans le cadre d'un entretien individuel

- Grille d'entretien d'une heure issue de « Aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire » [en ligne] <https://irepsbretagne.fr/spip.php?production85>

Faciliter l'expression du ressenti du confinement dans le cadre d'un atelier collectif

- Les cartes émotions adaptées de l'outil COMETE [en ligne] <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>
- Le blason adapté du cartable des compétences psychosociales [en ligne] <http://www.cartablecps.org/page-17-18-0.html>

Explorer les effets de l'adoption des gestes barrières sur le quotidien

- Les cartes situations du quotidien adaptées de l'outil COMETE [en ligne] <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient/>

Faciliter l'appropriation des recommandations sanitaires et des mesures administratives

- Animation inspirée du « Qu'en dit-on ? » : site de l'éditeur <https://www.ch-cesame-angers.fr>, fiche outil disponible sur PIPSA [en ligne] <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613938/le-qu-en-dit-on-version-adulte.html>