

Les personnes-ressources

SANTÉ

par BSF



Objectifs

Citer et décrire les personnes-ressources sur la santé autour de soi

Matériel

Feuilles, crayons
Tablettes ou ordinateurs (en fonction du nombre de participants)
Paperboard ou grande feuille

Compétences travaillées

Identifier les personnes-ressources autour de soi
Mesurer la valeur de ces personnes comme sources d'informations

Contenus utilisés

Moteur de recherche
Dictionnaire en ligne

Pré-requis

Savoir effectuer une recherche sur Internet et naviguer, à partir d'un ordinateur ou d'une tablette

WORKFLOW

1 Préparation - 45 minutes

Prenez le temps de vous approprier la fiche d'activité.

Temps d'installation des tablettes ou ordinateurs.

Préparez le lieu en l'aménageant de manière à ce que les participants s'y sentent confortablement installés.

Pour favoriser la discussion, installez-vous au même niveau que les participants.

2 Lancement - 5 minutes

Temps de présentation de la séance.

3 Dérroulement - 45 minutes

Distribuez des feuilles et des stylos aux participants.

Invitez-les à écrire sur une feuille une liste de personnes de confiance avec lesquelles ils pourraient, selon eux, obtenir des informations sur leur santé, ou une liste de personnes qui pourraient les orienter convenablement pour en obtenir.

Dans cette liste peuvent figurer des amis, des membres de leur famille, des professeurs, des professionnels de santé.

Demandez-leur pourquoi ils reconnaissent ces personnes comme de potentielles sources d'informations sur leur santé.

Listez sur un Paperboard les qualités qu'ils trouvent chez ces personnes et les avantages qu'ils en tirent à s'adresser à ces personnes plutôt qu'à d'autres.

Exemples de qualités et d'avantages :

- personne de confiance
- personne rassurante
- personne neutre
- personne discrète
- personne qui ne juge pas ce qu'on dit et ce qu'on fait

- personne qui va nous aider à trouver une réponse
- personne qui nous aime
- personne qui a de l'expérience
- personne de tempérament positif
- personne intelligente
- personne qui comprend notre situation
- personne qui nous veut du bien
- personne qui nous considère comme son égal
- personne qui sait écouter
- personne qui offre un autre point de vue (une oreille attentive)
- personne qui nous valorise
- personne qui a toujours de bons conseils
- personne en qui nos amis ont confiance
- personne franche et directe
- personne extérieure à notre cercle d'intimité (famille, proche, etc.)
- personne qui a déjà prouvé sa capacité à pouvoir aider
- personne avec qui on peut parler de n'importe quel sujet sans que les deux soient gênés (pas de tabou)
- personne qui a des ressources (capable de nous orienter vers une autre personne qui aura une réponse à notre problème)
- personne qui sait dédramatiser (peu importe la situation)

4

Clôture - 10 minutes

Concluez la séance en leur expliquant qu'il est important de s'entourer de personnes-ressources, de les identifier pour demander des informations à tous les moments de la vie.