

C'est quoi la santé ?

SANTÉ

par BSF



PUBLIC



PARTICIPANTS



ANIMATEURS



NIVEAU



PRÉPARATION



ACTIVITÉ

Objectifs

Comprendre les différents aspects/dimensions de sa santé

Matériel

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

Compétences travaillées

(Re)découvrir les aspects qui constituent sa santé (bien-être social, mental et environnemental)

Contenus utilisés

Sites Web suivants :
<https://www.filsantejeunes.com/>
<http://portail-sante-jeunes.fr/>
<https://www.who.int/suggestions/faq/fr/>

Pré-requis

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

WORKFLOW

1

Préparation - 10 minutes

NB pour l'animateur : pour mener à bien cette activité, consultez la fiche pratique « Notions de santé ». Une définition officielle et internationale de la santé par l'OMS s'y trouve.

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

Déroulement - 45 minutes

Distribuez une feuille à chaque participant, demandez-leur de séparer la feuille en deux colonnes.

Dans la colonne de gauche, ils y notent individuellement des mots-clés qui se réfèrent selon eux à la santé.

Ensuite, invitez-les à naviguer, par groupes de deux, dans les contenus à disposition (recherche en autonomie).

Laissez-leur le temps de s'approprier les outils et le sujet tout en vous tenant à disposition pour les accompagner dans la recherche documentaire. Ils notent alors en même temps de nouveaux mots-clés dans la colonne de droite en fonction de ce qu'ils découvrent sur Internet.

Engagez ensuite une réflexion commune en notant sur le Paperboard (ou sur une grande feuille) les principaux mots-clés des participants. Rassemblez les idées qui se ressemblent dans les mêmes colonnes. Une fois fait, amenez-les à trouver des titres aux différentes colonnes (exemples de titres : « absence de maladie », « bien-être

social », « alimentation/nutrition », « mal-être/souffrance psychique », « sexualité » ou « environnement/pollution »).

L'idée est de retrouver la définition de l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Posez-leur ensuite les questions suivantes :

- Avez-vous trouvé de grandes différences entre les mots-clés de la colonne de gauche et ceux de la colonne de droite ?
- Était-ce difficile d'effectuer une recherche documentaire sur Internet ?

4

Clôture - 10 minutes

Concluez en leur demandant :

- Quelles sont les conclusions que vous tirez de ces enseignements ?
- Conceviez-vous déjà une définition de la santé aussi large ?

Il est primordial de les amener à comprendre les divers aspects de leur santé et de prendre conscience qu'une mauvaise définition de sa santé empêche de prendre soin de soi.

Exemples :

- Si nous sommes angoissés ou stressés face à une situation, il s'agit bien d'un problème de santé. Comme pour une maladie, pour laquelle nous allons voir un médecin, il est important de demander une aide pour faire face aux difficultés.
- Une personne handicapée moteur peut se sentir heureuse et en bonne santé. La santé est aussi une question de ressentis.
- Une personne qui n'a pas de maladie physique peut se sentir en souffrance psychologiquement. Cet état peut l'empêcher de vivre normalement et peut dégrader sa santé physique.
- Un adolescent qui ne prend pas soin de son alimentation (par exemple, aliments trop riches en acides gras saturés comme dans les fast-foods, sucreries et boissons gazeuses) pourra se penser en bonne santé mais cela peut causer une dégradation de son état de santé en vieillissant (obésité, douleurs chroniques, cancers, espérance de vie diminuée, etc.).