

GUIDE D'AIDE À LA CONSTRUCTION  
D' ACTIONS DE PRÉVENTION  
ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

# Caposile

Cap vers la santé des personnes  
en situation de handicap vivant à domicile



# SOMMAIRE

## PRÉAMBULE

### CE GUIDE, POUR QUOI FAIRE ET COMMENT L'UTILISER ?

## CHAPITRE I : REPÈRES POUR AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ

### LA NOTION DE HANDICAP

### CONTEXTE DE VIE ET RESSOURCES DES PERSONNES

### LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : DE QUOI S'AGIT-IL ?

1. Qu'est-ce que la compétence ?
2. Les compétences psychosociales (CPS)
3. Les 10 compétences psychosociales (CPS)
4. Agir sur les compétences de vie

### PRÉPARER SON INTERVENTION

1. Une posture éducative
2. Une animation adaptée
3. Une logique de parcours
4. Le format des séances éducatives

## CHAPITRE II : LES CONDUITES ADDICTIVES

### ADDICTION, CONDUITES ADDICTIVES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

### CONDUITES ADDICTIVES ET SITUATION DE HANDICAP ?

### LES ATELIERS

1. **Séance(s) de démarrage** : les conduites addictives c'est...
2. **Cycle d'ateliers** : addictions et mobilisation des compétences de vie
3. **Cycle d'ateliers** : comprendre sa consommation
4. **Cycle d'ateliers** : les dispositifs et structures

## CHAPITRE III : VIE AFFECTIVE, SEXUELLE ET PARENTALITE

### VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

#### SEXUALITÉ ET HANDICAP

#### OBJECTIFS ET PRINCIPES D'INTERVENTION SUR LA VIE AFFECTIVE, SEXUELLE ET LA PARENTALITÉ

1. Objectifs
2. Principes

#### LES ATELIERS

1. **Séance de démarrage** : créer son groupe
2. **Cycle d'ateliers** : le corps
3. **Cycle d'ateliers** : les relations
4. **Cycle d'ateliers** : le respect de soi et des autres
5. **Cycle d'ateliers** : les dispositifs et structures
6. **Cycle d'ateliers** : la parentalité

## CHAPITRE IV : NUTRITION

### LA NUTRITION : DE QUOI PARLE-T-ON ?

#### NUTRITION ET SITUATION DE HANDICAP ?

1. Des facteurs de troubles nutritionnels
2. Comportements nutritionnels et capacités à comprendre les messages de prévention

#### OBJECTIFS ET PRINCIPES D'INTERVENTION EN NUTRITION

#### LES ATELIERS

1. **Séance de démarrage** : la nutrition c'est...
2. **Cycle d'ateliers** : la nutrition – qu'est-ce que je mange et pourquoi?
3. **Cycle d'ateliers** : repères alimentaires
4. **Cycle d'ateliers** : la nutrition - bouger
5. **Cycle d'ateliers** : les sensations alimentaires
6. **Cycle d'ateliers** : les achats alimentaires
7. **Cycles d'ateliers** : faire ensemble et partager



## CHAPITRE V : HYGIENE PERSONNELLE/HYGIENE BUCCO DENTAIRE

HYGIÈNE, HYGIÈNE PERSONNELLE, SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

HYGIÈNE PERSONNELLE, SANTÉ BUCCO-DENTAIRE ET HANDICAP

### LES ATELIERS

1. **Séances de démarrage** : l'hygiène c'est...
2. **Cycle d'ateliers** : le corps
3. **Cycle d'ateliers** : mon hygiène personnelle
4. **Cycle d'ateliers** : la santé bucco-dentaire

## CHAPITRE VI : FICHES PRATIQUES ET SÉLECTION D'OUTILS

### SÉLECTION D'OUTILS PÉDAGOGIQUES

1. Fiches outils CPS
2. Fiches outils addictions
3. Fiches outils VAS
4. Fiches outils hygiène

### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

### FICHE BROCHURES

### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

### FICHES OUTILS COMPLÉMENTAIRES

### REMERCIEMENTS

# PRÉAMBULE

La Loi du 11 février 2005 donne une définition du handicap : « *Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.* »

Les personnes en situation de handicap présentent une vulnérabilité particulière. Pour accéder à la prévention et aux soins courants, elles rencontrent de nombreux obstacles :

- Une expression des besoins parfois difficile, une situation socio-économique plus défavorisée ;
- Une accessibilité physique aux lieux, aux matériels, aux dispositifs encore trop souvent inadaptée ;
- Une accessibilité à l'information sur les thèmes de santé diffusée auprès du grand public également très souvent inadaptée ;
- Une « méconnaissance » du handicap et de ses conséquences par certains acteurs et intervenants auprès des personnes.

Dans le cadre du parcours handicap « une réponse accompagnée pour tous » du projet régional de santé (PRS) Bourgogne-Franche-Comté 2018-2028, et notamment ses objectifs généraux n°3 « Rendre effectif le droit à l'autodétermination des personnes » et n°4 « Renforcer l'accès à la prévention et aux soins des personnes en situation de handicap », un groupe de travail régional (composé de membres du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé Bourgogne Franche-Comté (RRAPPS) et de professionnels des établissements et services accompagnant des personnes en situation de handicap) a construit Capsile, un guide d'aide à la construction d'actions de prévention et de promotion de la santé.

Ce guide a pour finalité de favoriser, par des actions éducatives collectives, une prise de conscience et un renforcement des capacités d'agir des personnes pour préserver et améliorer leur santé. Il s'agit de développer l'autonomie en santé des personnes en situation de handicap en s'appuyant sur des stratégies d'interventions plurielles adaptées aux besoins et spécificités des personnes et de leur environnement.

L'autonomie en santé s'intéresse plus spécifiquement à la capacité des personnes et de leur entourage à prendre soin. Prendre soin, c'est faire preuve d'attention à soi, à une personne ou un groupe dans la perspective de contribuer au bien-être de soi, de cette personne ou de ce groupe dans la situation qui est la leur.

L'expression « en situation de handicap » invite à une conception sociale et collective du handicap, non plus simplement bio-médicale et individuelle. La réduction des inégalités territoriales et sociales de santé pour les personnes en situation de handicap est un enjeu à relever, dans une recherche d'équité, par exemple d'accès aux services, d'aménagement des territoires ou encore de développement des personnes. Ainsi, il ne s'agit pas de « prise en charge », mais de « prise en compte » des personnes. Là encore, le vocabulaire est important. Il devrait marquer des changements de pratiques si ce n'est de représentations.

# CE GUIDE, POUR QUOI FAIRE ET COMMENT L'UTILISER ?

**CAPSILE** est un guide d'aide à la construction d'actions de prévention et de promotion de la santé destiné aux professionnels des établissements et services accompagnant des personnes adultes en situation de handicap à leur domicile et aux opérateurs de prévention de la région.

Il aborde quatre thématiques de santé : les conduites addictives, la vie affective et sexuelle, la nutrition et l'hygiène personnelle et buccodentaire. Il a pour finalité de favoriser, par des actions éducatives collectives, une prise de conscience et un renforcement des capacités d'agir des personnes présentant un handicap intellectuel et/ou un handicap psychique pour préserver et améliorer leur santé.

Ce guide est structuré en **six chapitres** :

- Le premier présente **les repères indispensables pour agir en prévention et promotion de la santé auprès de personnes adultes en situation de handicap**. Ce chapitre aborde les notions de handicap, le contexte de vie et les ressources des personnes ainsi que les compétences psychosociales ou compétences de vie. Il se termine par un guide méthodologique vous permettant de vous préparer à l'animation de séances collectives d'éducation pour la santé.
- **Les quatre chapitres suivants abordent les quatre thématiques santé : les conduites addictives, la vie affective et sexuelle, la nutrition et l'hygiène personnelle et buccodentaire**. Vous trouverez pour chacune d'elles des informations de base, des références documentaires et pédagogiques, des cycles ateliers structurés en séances collectives. Les cycles et séances proposés s'organisent dans une logique de parcours à adapter à chaque personne et groupe de personnes.
- **Le dernier chapitre propose une sélection d'outils éducatifs et pédagogiques**. Chaque outil est décrit dans une fiche numérotée. Les techniques d'animation et les brochures font également l'objet d'une fiche descriptive.

Nous vous invitons à lire attentivement le premier chapitre qui vous fournira le socle fondamental nécessaire à la mise en œuvre d'actions de prévention et de promotion de la santé.

Pour une lecture facilitée et une utilisation pratique du programme chaque chapitre est identifiable par une couleur.

# Chapitre

# 1

« S'appuyer sur les potentialités

Ne plus penser en termes de déficits à combler  
mais bien en termes de potentiels à nourrir et à développer.

Faire en sorte que chaque personne se sente considérée pour ce qu'elle est  
malgré les problématiques qui peuvent l'accompagner dans son quotidien. »

Reginster Maud, Vandoorne Chantal. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Focus Santé 2016 ; 4 : 16 p. En ligne : <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/11-focus-sante.html?download=214:focus-sante-04>

## **Repères pour agir en promotion de la santé auprès de personnes en situation de handicap psychique ou intellectuel**

# La notion de handicap

La CIH (Classification Internationale du Handicap) distingue différents éléments constitutifs du handicap :

- **La déficience** : perte ou altération d'une fonction psychologique, physiologique ou anatomique liée au fonctionnement de l'organisme.
- **L'incapacité** : réduction partielle ou totale, due à la déficience, de la capacité d'accomplir une activité spécifique.
- **Le désavantage** : conséquences sociales des déficiences et des incapacités d'une personne, qui peuvent l'empêcher de réaliser ses activités en tant qu'acteur de la société. On prend donc en compte l'environnement de la personne et non plus seulement la question médicale.

*« Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. »*

Art. L. 114. La loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées

Il est important de bien comprendre la distinction entre « handicap » et « situation de handicap » afin d'adapter l'accompagnement proposé à la personne, et de pouvoir envisager, quelle que soit sa situation, une possible évolution :

- **Personne handicapée** : on caractérise la personne de manière permanente par son handicap.
- **Personne en situation de handicap** : il s'agit de l'environnement qui peut être temporairement ou définitivement défavorable à la personne.



**La méthode « Facile à lire et à comprendre »**<sup>1</sup> a pour objectif de rendre **les informations accessibles**. Issue du projet européen Pathways, coordonnée par Inclusion Europe, à laquelle l'association Nous Aussi et l'Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis (UNAPEI) ont participé, cette méthode souhaite donner la possibilité aux personnes déficientes intellectuelles de comprendre l'information, afin de pouvoir s'en servir et gagner en autonomie.

Cette information rédigée en facile à lire et à comprendre est par ailleurs utile pour les personnes maîtrisant mal le français. Les règles énoncées dans la méthode portent sur la mise en forme des documents écrits, électroniques, audio et vidéo (utilisation de gros caractères, d'une police sans empattements, texte non justifié...), leur illustration (utilisation d'images pour illustrer le texte) et leur contenu (utilisation d'une syntaxe et d'un vocabulaire simples, recours aux exemples...).

1. Audiau Aymeric. L'information pour tous : règles européennes pour une information facile à lire et à comprendre. Paris : Nous aussi, UNAPEI, 2018, 50p. En ligne : <http://www.unapei.org/wp-content/uploads/2018/11/L%E2%80%99information-pour-tous-Re%CC%80gles-europe%CC%81ennes-pour-une-information-facile-a-%CC%80-lire-et-a-%CC%80-comprendre.pdf>

## Le handicap intellectuel



Le handicap intellectuel, aussi nommé handicap mental, est **la conséquence sociale d'une déficience intellectuelle**. Les causes du handicap sont multiples : génétiques, liées à la grossesse (prise d'alcool, radiation, virus, médicaments...), à la naissance (prématurité, souffrance cérébrale) ou après la naissance (maladies, accidents, intoxications...).

Dans la déficience intellectuelle, la limitation cognitive est centrale, mais peut être associée à d'autres troubles : du comportement, moteurs, sensoriels, mentaux...

Il s'agit de la difficulté pour une personne à comprendre les situations, les faits abstraits, à se repérer dans le temps et dans l'espace, à mémoriser des informations, à maîtriser le langage écrit, le calcul. La personne en situation de handicap intellectuel est limitée dans ses fonctions mentales (compréhension, connaissances, cognition). En fonction des personnes, le handicap peut être plus ou moins lourd et donc l'autonomie plus ou moins grande. Ceci peut engendrer des difficultés d'attention, de communication, d'autonomie sociale et professionnelle, de stabilité émotionnelle et de comportement, de raisonnement logique, d'adaptation à la nouveauté...

Les besoins des personnes en situation de handicap intellectuel :

- **Être soutenu** dans l'organisation de sa vie quotidienne et dans son environnement
- **Savoir exprimer** ses besoins et ses désirs
- **Apprendre à se repérer** dans son environnement extérieur : transports, accès aux commerces, aux dispositifs de santé, aux services publics...
- **Accéder à une information adaptée à ses capacités** : langage simple et contenant une information à la fois, documents en facile à lire et à comprendre (FALC), pictogrammes, signalétique adaptée, vidéos...

## Le handicap psychique



Le handicap psychique est **la conséquence d'une maladie** :

- psychique comme les psychoses, et en particulier la schizophrénie, le trouble bipolaire, les troubles graves de la personnalité, certains troubles névrotiques graves comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs)
- et parfois aussi des pathologies comme les traumatismes crâniens, les pathologies vasculaires cérébrales et les maladies neurodégénératives.

Les personnes en situation de handicap psychique peuvent, à certains moments, avoir des comportements déroutants pour les autres, car éloignés des conduites convenues et habituelles. La personne garde ses facultés intellectuelles mais ses capacités à mobiliser des compétences intellectuelles sont désorganisées, ses capacités à penser et à décider peuvent être altérées.

La personne en situation de handicap psychique peut avoir des difficultés à s'organiser dans le temps, à communiquer, à mémoriser, à anticiper les conséquences de ses actes, à concevoir les réactions des autres personnes, à entrer en relation avec les autres, ...

En fonction du stade de la maladie, la personne peut être dans le déni de celle-ci et arrêter de prendre son traitement.

Les besoins des personnes en situation de handicap psychique :

- **Prendre soin de soi** (sommeil, repas, hygiène du corps, prise de traitement)
- **Savoir établir des relations durables** avec les autres
- **Être soutenu dans l'organisation de sa vie quotidienne** dans son logement, sa vie sociale, ses activités

# Contexte de vie et ressources des personnes

Promotion de la santé :

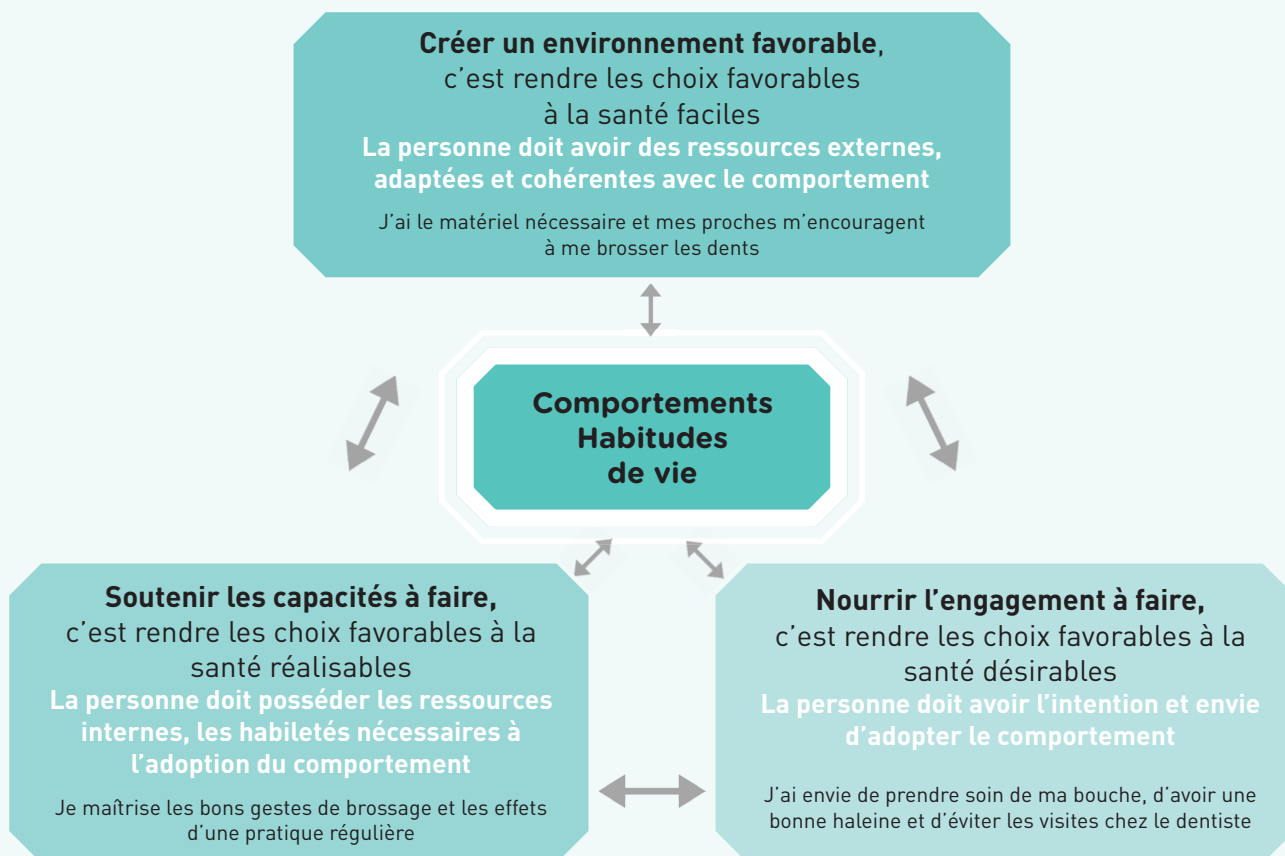
« Processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

Charte d'Ottawa (OMS, 1986)

Dans son approche positive et dynamique, **la santé est une ressource de la vie quotidienne** et s'intéresse au bien-être et à la qualité de vie des personnes.

Pour permettre l'implication d'une personne dans une démarche vis-à-vis de sa santé il faut s'assurer que les actions de prévention et de promotion de la santé proposées soient cohérentes avec son projet personnalisé et qu'elles prennent en compte son environnement de vie, ses aptitudes et ses aspirations. Le schéma ci-dessous résume les trois axes importants à considérer pour accompagner une personne à changer un comportement, modifier ses habitudes de vie.

## Les axes à considérer pour accompagner une personne à changer un comportement



Quelle que soit la thématique de santé (conduites addictives, nutrition, vie affective et sexuelle, ...) abordée avec une personne, **plusieurs temps d'échanges avec elle et son entourage (professionnel et personnel) sont nécessaires**. Ces temps visent à créer un lien de confiance avec la personne, à évaluer sa situation avec elle, ses besoins, ses ressources internes et externes et également à développer une vraie collaboration respectant son autonomie et ses choix.

### Questions à se poser

*A-t-elle accès facilement aux installations, magasin, services, matériel ? Ceux-ci sont-ils adaptés, accessibles ? Les personnes intervenants à domicile sont-elles formées ? Les messages et comportements de son entourage sont-ils cohérents ? A-t-elle du soutien ? A-t-elle les moyens financiers nécessaires ?*

### Créer un environnement favorable

La personne doit avoir des ressources externes, adaptées et cohérentes avec le comportement



La personne évolue dans un environnement facilitant l'adoption du comportement : elle a du temps, accès aux structures, aux installations, aux informations, aux services, a un moyen de transport, pistes cyclables...



La personne a la perception que les gens qui comptent pour elle (amis, famille, réseau communautaire, collègues, médecins, assistantes sociales, célébrités...) soutiennent et encouragent l'adoption du comportement.



La personne a les moyens financiers pour obtenir le matériel ou le soutien extérieur nécessaire au nouveau comportement.

### Questions à se poser

*Quelle est son histoire ? Son parcours ? Quels sont ses envies, ses projets, ses priorités, ses objectifs ? Qu'a-t-elle déjà expérimenté ? Quels ont été les effets ? Se sent-elle capable de faire ? Qu'est-ce qui la motive ? Qu'est-ce qui la freine ? Est-ce le bon moment pour elle ? Est-ce en accord avec ses valeurs ?*

### Nourrir l'engagement à faire

La personne doit avoir l'intention et envie d'adopter le comportement



Il faut qu'elle se juge à risque par rapport au problème en cause et considère que les conséquences sont sérieuses et que le comportement recommandé réduira le risque ou préviendra le problème.



La personne doit croire que les avantages se rattachant à l'adoption du comportement l'emporte sur les désavantages.



La réaction émotive de la personne vis-à-vis du comportement doit être plus positive que négative. Ceci dépend des bienfaits ou des récompenses (matériels ou psychologiques venant de soi ou des autres) qu'elle tirera de ce nouveau comportement.



La personne doit croire en ses capacités à pouvoir réussir le nouveau comportement (auto-efficacité).



Le comportement doit correspondre à l'image que la personne a d'elle-même et doit respecter ses principes personnels. Ce comportement doit être cohérent et convenir à sa culture, son style de vie, ses valeurs, ses croyances.



### Questions à se poser

*Que pense-t-elle du sujet ? Qu'est-ce que cela représente pour elle ?  
Que sait-elle ? Quelle est son attitude vis-à-vis du comportement ?  
Que fait-elle déjà ?*

### Soutenir les capacités à faire

La personne doit posséder les ressources internes, les habiletés nécessaires à l'adoption du comportement



**Ses représentations, croyances, perceptions, connaissances**



**Ses compétences de vie (compétences psychosociales)**

La personne doit posséder les ressources internes nécessaires pour mettre en œuvre le comportement et maintenir un état de bien-être général.

*Arrive-t-elle à communiquer avec les autres ? À gérer ses relations interpersonnelles ? Sait-elle demander de l'aide ? Sait-elle écouter ? Sait-elle résister à la pression des autres ? Sait-elle s'affirmer ? Négocier ? Gérer les conflits ? Coopérer ?*



**Sociales**

*A-t-elle conscience d'elle-même ? De son corps ? Des autres ? Sait-elle résoudre des problèmes ? Planifier ? Anticiper ? Mémoriser ? Sait-elle avoir un regard critique ? Prendre du recul ? S'auto-évaluer ?*



**Cognitives**

*A-t-elle conscience de ses émotions ? Sait-elle identifier ses émotions ? Les gérer ? Gérer sa colère, son anxiété, son stress, ses désirs, ses pulsions ? A-t-elle conscience des émotions des autres ? Est-elle en capacité de les gérer ?*



**Émotionnelles**

## EN RESUMÉ

La promotion de la santé est une approche globale visant le changement des comportements et des environnements relatifs à la santé.





Je dois aller dans deux magasins différents pour acheter le matériel de cuisine et la nourriture

Et le bus qui n'arrive que dans 30 min

Il pleut et je commence à avoir froid

MOTIVATION!  
30!!

A black and white illustration of a man looking stressed. A thermometer is shown next to him, with the number '30!!' and the word 'MOTIVATION!' written above it.

Allô ?

Ce n'est pas loin d'ici en plus !

Salut, comment vas-tu ? Cela te dit d'aller manger avec la bande au Burger Speed dans une heure ?

MOTIVATION  
0%

Oui super ! Je vous rejoins !

A black and white illustration of a man talking on a phone, looking happy. A thermometer is shown next to him, with the word 'MOTIVATION' and '0%' written next to it.

Bon, la cuisine, ce sera pour une prochaine fois...

# Les compétences psychosociales : de quoi s'agit-il ?

## 1. Qu'est-ce que la compétence ?

*« La compétence est un savoir-agir complexe prenant appui sur la mobilisation et la combinaison efficaces d'une variété de ressources internes et externes à l'intérieur d'une famille de situations. »*

*(Tardif Jacques. L'évaluation des compétences : documenter le parcours de développement. Montréal : Chenelière Education, 2006, p. 22 (Chenelière / Didactique))*

Jouer de la guitare, sauter à la corde, faire de la pâtisserie, faire ses courses au supermarché... sont des compétences. Écouter attentivement, parler avec son voisin, sont également des compétences. Les compétences sont le fruit d'une relation dynamique entre le contexte de vie et la personne. Leur mobilisation est déterminée par trois éléments en interaction :

- La réponse à une situation ou un problème,
- L'état émotionnel et physique de la personne,
- Les expériences passées (agréables et désagréables), réussites et échecs.

## 2. Les compétences psychosociales (CPS) : des compétences de vie

*« La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. [...] » .*

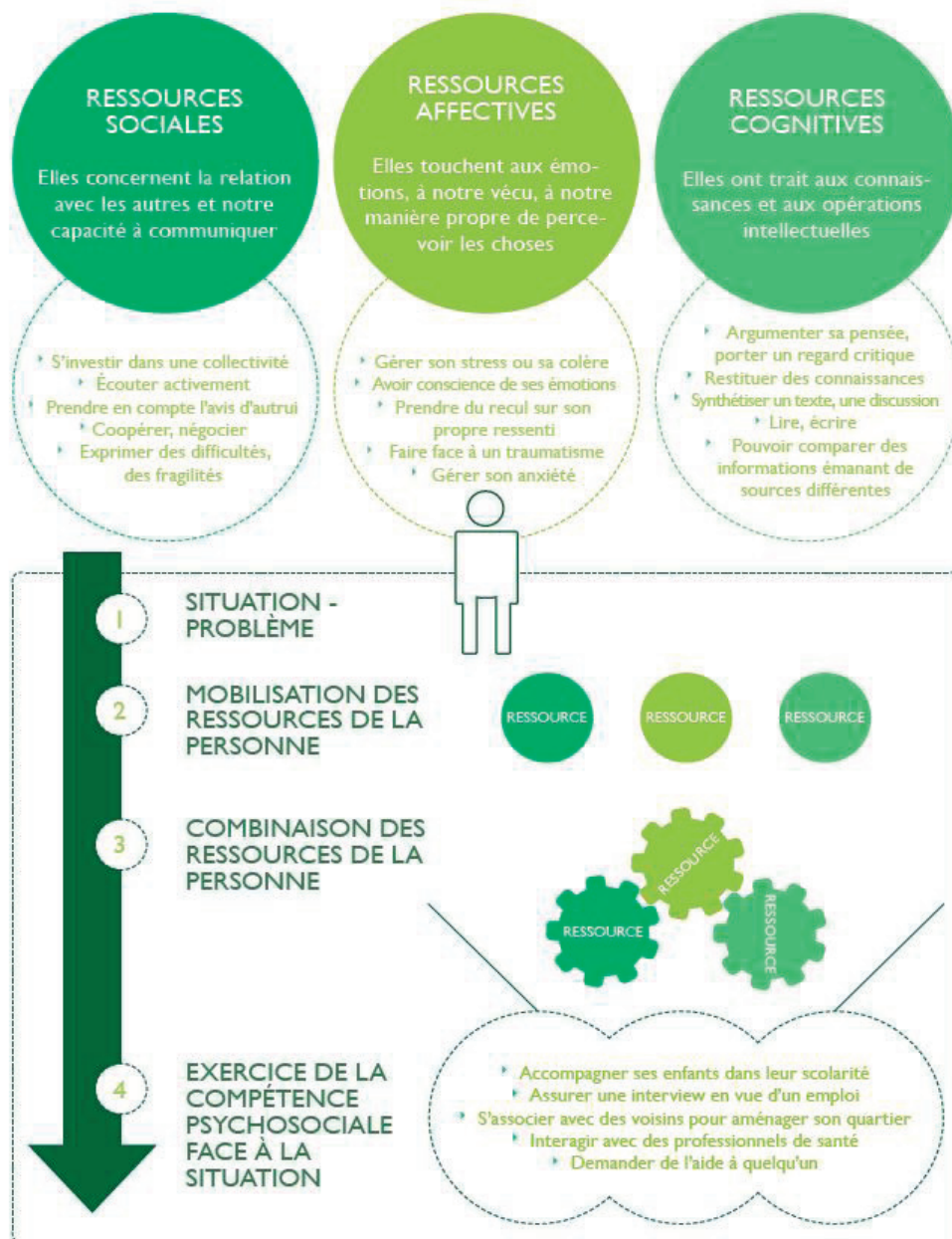
*(OMS 1993)*

**Il existe une infinité de compétences, les compétences psychosociales (CPS) font référence aux ressources cognitives, sociales et affectives de chacun.**

En promotion de la santé, soutenir l'exercice des CPS permet d'augmenter le pouvoir d'agir en faveur de sa santé et de celle de sa famille, voire de sa communauté ou de la collectivité. Ce pouvoir d'agir permet d'influencer positivement les facteurs déterminant la santé et le bien-être. Les interventions basées sur leurs développements montrent une augmentation du bien-être, de l'estime de soi et des interactions avec les autres et en parallèle, une diminution des comportements à risques, des comportements violents et des problèmes de santé mentale.

Agir en faveur de sa santé nécessite de disposer de **ressources cognitives, sociales et affectives**, d'être en capacité de les mobiliser et de les combiner pour exercer une compétence psychosociale. Le schéma ci-après illustre ce cheminement.





Source du schéma : Reginster Maud, Vandoorne Chantal. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Focus Santé 2016 ; 4 : 16 p. En ligne : <https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/11-focus-sante.html?download=214:focus->

### 3. Les 10 compétences psychosociales (CPS)

#### **Avoir conscience de soi**

C'est connaître son propre caractère, ses forces, ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

#### **Avoir de l'empathie pour les autres**

C'est imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas d'un handicap.

#### **Gérer ses émotions**

C'est pouvoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur nos comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée.

#### **Gérer son stress**

Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. On peut de ce fait agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie.

#### **Savoir communiquer efficacement**

La communication efficace signifie d'être capable de s'exprimer à la fois verbalement et non verbalement, de façon appropriée à sa culture et aux situations.

#### **Être habile dans les relations interpersonnelles**

Les aptitudes relationnelles aident à établir des rapports de façon positive avec les personnes que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour le bien-être mental et social. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de sa famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations de manière constructive.

#### **Savoir résoudre les problèmes**

Aide à faire face à ceux que l'on rencontre inévitablement tout au long de la vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique.

#### **Savoir prendre des décisions**

Aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles.

#### **Avoir une pensée (ou l'esprit) critique**

C'est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs.

#### **Avoir une pensée créative**

Elle contribue à la fois à la prise de décisions et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de notre propre expérience. La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

Un autre regroupement des CPS :

Compétences émotionnelles/ affectives	Compétences cognitives	Compétences sociales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Régulation des émotions (gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, aux traumatismes, ...)</li> <li>• Gestion du stress</li> <li>• La confiance en soi et l'estime de soi, l'auto-évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de décision et résolution de problème</li> <li>• Penser critique (analyse de l'influence des médias, des pairs, avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances... pouvoir savoir identifier les sources d'information pertinentes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication verbale et non verbale (Capacité à écouter et comprendre le point de vue d'autrui et exprimer cette compréhension)</li> <li>• Capacité de résistance et de négociation</li> <li>• Capacités de coopération et de collaboration en groupe</li> <li>• Capacité de persuasion et d'influence</li> </ul>

Une sélection d'outils éducatifs et pédagogiques permettant de développer les CPS est proposée dans le chapitre VI.

## 4. Agir sur les compétences de vie

**Agir sur ces compétences permet aux personnes de pouvoir s'adapter à différentes situations de leur vie quotidienne.** Par exemple, travailler avec des personnes déficientes intellectuelles sur leur capacité à dire non va leur permettre d'être plus à même de refuser une première cigarette ou une proposition de consommation d'alcool. Ou encore, apprendre comment mieux gérer son stress, ses émotions, peut permettre à une personne de ne pas avoir recours systématiquement à l'alcool lorsqu'elle se sent tendue, contrariée, stressée...

Les ateliers éducatifs visant le développement des CPS mobilisent des **méthodes pédagogiques participatives, expérientielles et valorisantes**. De ce fait, une place primordiale est donnée à l'observation et l'analyse de situation, aux jeux de rôle, aux exercices pratiques, ... Si des informations sont données et des orientations proposées au cours des séances, c'est d'abord en s'appuyant sur l'expérience vécue des personnes que se pensent les séances.

**L'animation nécessite une implication personnelle.** Valoriser l'estime de soi et les compétences des personnes, c'est savoir comment on regarde l'autre qui nous fait face et si, d'emblée, on est prêt à lui accorder toutes les qualités de la terre, toutes les chances de réussir, quels que soient sa déficience, son parcours, ses origines, ...

C'est identifier ses propres filtres, accepter de rencontrer l'autre tel qu'il est. C'est avoir en mémoire qu'il n'y a pas de normes à imposer, qu'il est bon d'accueillir et de valoriser les compétences, les qualités, les talents d'une personne quels qu'ils soient. **En prévention comme dans toute démarche éducative, l'engagement relationnel est plus important que les outils ou les techniques d'animation mobilisés.**

# Préparer son intervention

## 1. Une posture éducative

La posture professionnelle désigne la manière dont un professionnel se positionne par rapport aux personnes concernées par les actions qu'il mène. Elle se construit à partir de ses propres valeurs, et de ses représentations. Elle se traduit par des attitudes, des comportements et des paroles.

### **Adopter une posture bienveillante et valorisante**

Porter un regard positif et de non jugement sur les participants instaure et maintient un climat de confiance facilitant l'expression.

### **S'appuyer sur les potentialités**

Nous avons tous une tendance naturelle à mettre en avant les problèmes rencontrés plutôt que les réussites. Se focaliser sur le négatif en ignorant le positif peut amener les personnes à se décourager. Faire ressortir des exemples positifs, des atouts personnels, et des succès, participe au développement de la confiance en soi, de la prise de recul et au développement du sentiment d'être capable de faire.

### **Être patient**

Avec les personnes en situation de handicap mental, il est important de ne pas donner des consignes trop rapidement et de s'adapter en transmettant des explications par écrit (en « facile à lire et à comprendre », avec des images). Il peut être nécessaire de répéter et reformuler plusieurs fois, de faire répéter les gestes et exercices.

### **Questionner ses représentations**

Nous regardons le monde à travers un filtre, fait de nos expériences, de ce qui nous a été transmis... Ces représentations sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde, que chacun porte en soi. Elles guident comportements, actions et interactions sociales. Consciemment ou non, nos représentations imprègnent nos manières d'agir. Le questionnement de ses propres représentations et de celles des membres du groupe témoigne d'une posture professionnelle d'ouverture. Elle suppose l'écoute et le respect des vécus, des expériences, des savoirs et des multiples visions du monde qui pourront être exprimés.

### **Soutenir le pouvoir d'agir**

Travailler avec la personne pour l'aider à trouver des objectifs et des solutions par elle-même est la posture à privilégier. L'aider à identifier et à choisir ses propres objectifs et solutions lui permet de mieux se les approprier et lui donne un plus grand sentiment d'auto-efficacité. Le caractère participatif et interactif des interventions est un élément déterminant leur impact positif.

*« L'intervenant accompagne et participe au processus sans position dominante, il respecte la liberté de choix et l'autodétermination individuelle, il accueille le vécu des participants sans jugement, avec bienveillance et humilité »*

Source : En quoi la santé, le développement des compétences psychosociales et la littératie permettent de favoriser le retour à l'emploi ? [Page internet]. Bordeaux : Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018. En ligne : <https://irepsna.org/formations/en-quoi-la-sante-le-developpement-des-competences-psychosociales-et-la-litteratie-permettent-de-favoriser-le-retour-a-emploi/>



## 2. Une animation adaptée

Les compétences relationnelles, motivationnelles et thématiques sont nos premiers outils de travail, bien avant le contenu des activités proposées. Si notre posture joue un rôle déterminant il est également nécessaire de respecter plusieurs principes d'action :

### Construire l'animation en binôme

L'animation en binôme (**professionnel du médico-social et professionnel de la prévention, promotion de la santé**) permet la complémentarité des compétences relationnelles, méthodologiques et pédagogiques dans la conception et la mise en œuvre des séances d'éducation pour la santé.

### Composer le groupe

Prise de parole, écoute, attention et compréhension de chacun sont les composantes d'un groupe constructif et favorable à un apprentissage positif. Un groupe de petite taille est primordial : **5 à 8 personnes maximum**.

### Connaître le groupe

La connaissance des personnes est **un élément clé de la réussite de l'intervention**. En particulier, certains éléments devront être connus au préalable tels que la composition du groupe (nombre, homme/femme, nature du handicap, ...), son niveau de connaissances (le groupe a-t-il bénéficié d'une information préalable ? Par qui ? A quelle occasion ?...), les besoins et les attentes du groupe.

### Créer des conditions d'apprentissage sécurisantes et favorables

Avant le début de l'intervention, il est indispensable de :

- **présenter au groupe le cadre de la séance** : les objectifs et le déroulement de la séance, la méthode employée,
- **définir ensemble des règles à respecter** : le respect de la parole de chacun, le respect de la sphère intime, la confidentialité, le non-jugement, ...,
- **aménager l'espace**.

**La dynamique de groupe** est une composante importante dans l'animation d'une séance collective d'éducation pour la santé. L'animation va permettre au groupe de devenir un vecteur de conscience et de changement potentiel. Pour une dynamique participative et constructive, instaurer un climat de respect et d'écoute, questionner les représentations, débattre et construire le cadre des activités, aborder ce qui est important pour la vie du groupe, partir des préoccupations, des besoins réels, des motivations, des envies... sont les ingrédients essentiels.

### Les principales fonctions de l'animateur

**Facilitation** : faciliter les échanges et le travail de production du groupe. L'utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention est alors préconisée. Ils suscitent échanges et débats, et permettent d'instaurer la dynamique de groupe.

**Régulation** : être garant des règles et du cadre de fonctionnement du groupe.

**Production** : permettre l'expression des idées et des solutions.

### 3. Une logique de parcours

Les chapitres suivants proposent **des cycles d'ateliers par thématique de santé** à organiser dans une logique de parcours.

**Les temps d'échanges préalables**, présentés dans le premier chapitre, avec la personne et son entourage auront permis d'évaluer ensemble sa situation, ses besoins, ses ressources internes et externes afin de lui proposer **un parcours personnalisé pour soutenir ses capacités à agir en faveur de sa santé**.

### 4. Le format des séances éducatives

La durée des séances, leur fréquence, leur rythme ... doivent être adaptés aux facteurs de vulnérabilité liés au handicap comme des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de communication, de conceptualisation, de décision, de mémorisation, d'organisation dans le temps, d'entrer en relation avec l'autre.

**Les séances s'inscrivent donc dans une continuité, sont de courte durée (45 minutes à 1h30 maximum), répétées si besoin, avec un rythme régulier, dans un lieu dédié et sécurisant.**

#### Recommandations

Un groupe de **5 à 8 personnes maximum**.

**Renouveler régulièrement les séances** auprès des personnes permet de :

- stabiliser les apprentissages dans la durée
- limiter les défaillances de mémorisation
- mettre à jour les connaissances et compétences

Il peut s'agir de séances complémentaires ou de séances identiques selon les capacités des personnes.

**Un suivi par les professionnels des services de l'accompagnement à domicile** demande à être penser et structurer en amont de la mise en œuvre des séances collectives pour permettre une continuité effective dans le quotidien de vie des personnes.

## EN RESUMÉ

Préparer son intervention pour agir en promotion de la santé, c'est...

### **Créer un environnement favorable** (Ressources externes)

Associer l'entourage, veiller à la cohérence des messages entre les intervenants, adapter les séances éducatives au handicap, favoriser un climat social tolérant, ouvert et respectueux, inscrire les cycles d'ateliers dans une logique de parcours, assurer un suivi par les services d'accompagnement à domicile  
...

### **Soutenir les capacités à faire** ( Ressources internes et habiletés )

Organiser des temps d'échanges avec la personne et son entourage pour évaluer avec elle ses besoins et envies  
  
Mettre en oeuvre des séances éducatives dans une logique de parcours personnalisé  
  
Choisir et préparer les séances dans les cycles d'ateliers proposés dans les chapitres suivants

### **Nourrir l'engagement à faire** ( Intention, envie)

Travailler avec la personne et le groupe le bénéfice à changer, la confiance en soi,..., travailler sa posture et la dynamique relationnelle :  
Comment est-ce que je considère les personnes que je rencontre ?  
Comment est-ce que je dialogue avec elles ?  
Comment puis-je découvrir et valoriser les ressources psychosociales (connaissances, gestion des émotions, savoirs pratiques, qualités relationnelles...) des personnes ?  
Comment je favorise la contribution de chacun ?  
...

**Agir sur les conduites addictives, la nutrition, l'hygiène, la vie affective et sexuelle**

# Chapitre 2

## Conduites addictives



# Addiction, conduites addictives : de quoi parle-t-on ?

*« D'après le psychiatre français Claude Olievenstein qui fut surnommé dans les années 70 « le psy des toxicos », l'addiction est une « conduite humaine complexe et multifactorielle qui résulte de l'interaction entre un individu, un produit ou un comportement, et un environnement à un moment donné ». En 1990, le psychiatre américain Aviel Goodman a proposé une définition de l'addiction venant compléter l'idée que cette conduite est « un processus par lequel un comportement, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour soulager un malaise intérieur, est employé sous un mode caractérisé par l'échec répété dans le contrôle de ce comportement et sa persistance en dépit de ses conséquences négatives significatives. »*

**L'addiction** est un terme qui engage la notion de dépendance et se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de ses conséquences négatives.

Elle concerne la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne, médicaments détournés de leur usage,...). Elle peut être aussi liée à des comportements (jeux de hasard et d'argent, sport, travail, dépendance affective et sexuelle, achats compulsifs).

**Le terme de « conduites addictives »** est utilisé aujourd'hui pour désigner l'ensemble des usages susceptibles d'entraîner (ou pas) un trouble .

## **L'addiction est le résultat de la rencontre de plusieurs facteurs :**

- des facteurs liés aux produits (la dangerosité spécifique du produit consommé, le mode d'administration, la fréquence, ...)
- des facteurs environnementaux (le contexte familial et social, la culture...)
- et des facteurs individuels de vulnérabilité (l'estime de soi, la capacité relationnelle...).

Les interactions entre ces différents facteurs engendrent des conduites dont les effets peuvent varier d'une personne à l'autre.

**Ainsi l'addiction est avant tout un processus dans un contexte de vie, un parcours individuel où chacun va trouver des intérêts et avantages personnels.** Différents avantages aux conduites addictives peuvent être repérés : se sentir moins inhibé, pouvoir se montrer à l'autre, se mettre en avant, avoir l'impression de ne plus être en situation de handicap ou le surmonter, s'émanciper d'un entourage infantilisant, éprouver ses limites, sentir son corps, fuir la réalité, avoir confiance en soi, pouvoir exprimer ses désirs, ses émotions, faire comme les autres, s'identifier à un groupe, éprouver du plaisir, avoir une sensation d'apaisement interne,...

Il est important de comprendre ces éléments, prendre en compte les aspects personnels et l'environnement, pour penser son intervention et proposer un accompagnement sécurisant et protecteur.

# Conduites addictives et situation de handicap ?

Chez les personnes déficientes, toutes déficiences confondues (motrices, auditives, visuelles, intellectuelles ou mentales et psychiques), la prévalence des addictions est plus importante que dans la population générale. Les liens entre handicaps et addictions peuvent être bidirectionnels : une situation de handicap peut entraîner un trouble addictif (réponse inadaptée à une souffrance physique ou psychique) et inversement nombre de complications peuvent résulter des conduites addictives et ainsi entraîner une situation de handicap.

Bien que la prévalence des addictions soit mal connue chez les personnes présentant un handicap intellectuel ou un handicap psychique, certaines difficultés liées au handicap ou à la nature de la déficience sont des facteurs de vulnérabilité favorisant la consommation de produits et le développement de conduites addictives.

## Le handicap intellectuel



Pour les personnes en situation de handicap intellectuel, la consommation de produits comme le tabac et l'alcool peut induire un sentiment d'intégration dans la société. Leur vulnérabilité sociale et relationnelle les invite à côtoyer des milieux où la fonction festive du tabac et de l'alcool peut faciliter l'entrée en relation. L'addiction peut ensuite s'installer. Toutefois les spécialistes ont plus rarement noté des addictions aux substances illégales, du fait d'une autonomie moindre à solliciter les milieux de la drogue.

Les usages problématiques liés aux écrans et aux jeux de hasard existent et peuvent exposer les personnes à des situations de violences secondaires en fonction des manipulations ou escroqueries auxquelles elles peuvent être exposées.

## Le handicap psychique



Le taux de tabagisme est plus élevé chez les personnes en situation de handicap psychique, que dans la population générale. L'arrêt du tabac est souvent plus difficile. Par exemple, les symptômes du sevrage peuvent être vécus plus intensément par les personnes schizophrènes : irritabilité, anxiété, troubles de la concentration et de l'attention, « craving » (désir intense et irrésistible de consommer). Certains spécialistes pensent que le tabagisme permet d'atténuer certains symptômes de la schizophrénie comme l'apragmatisme, l'isolement social, les difficultés de concentration et des fonctions exécutives.

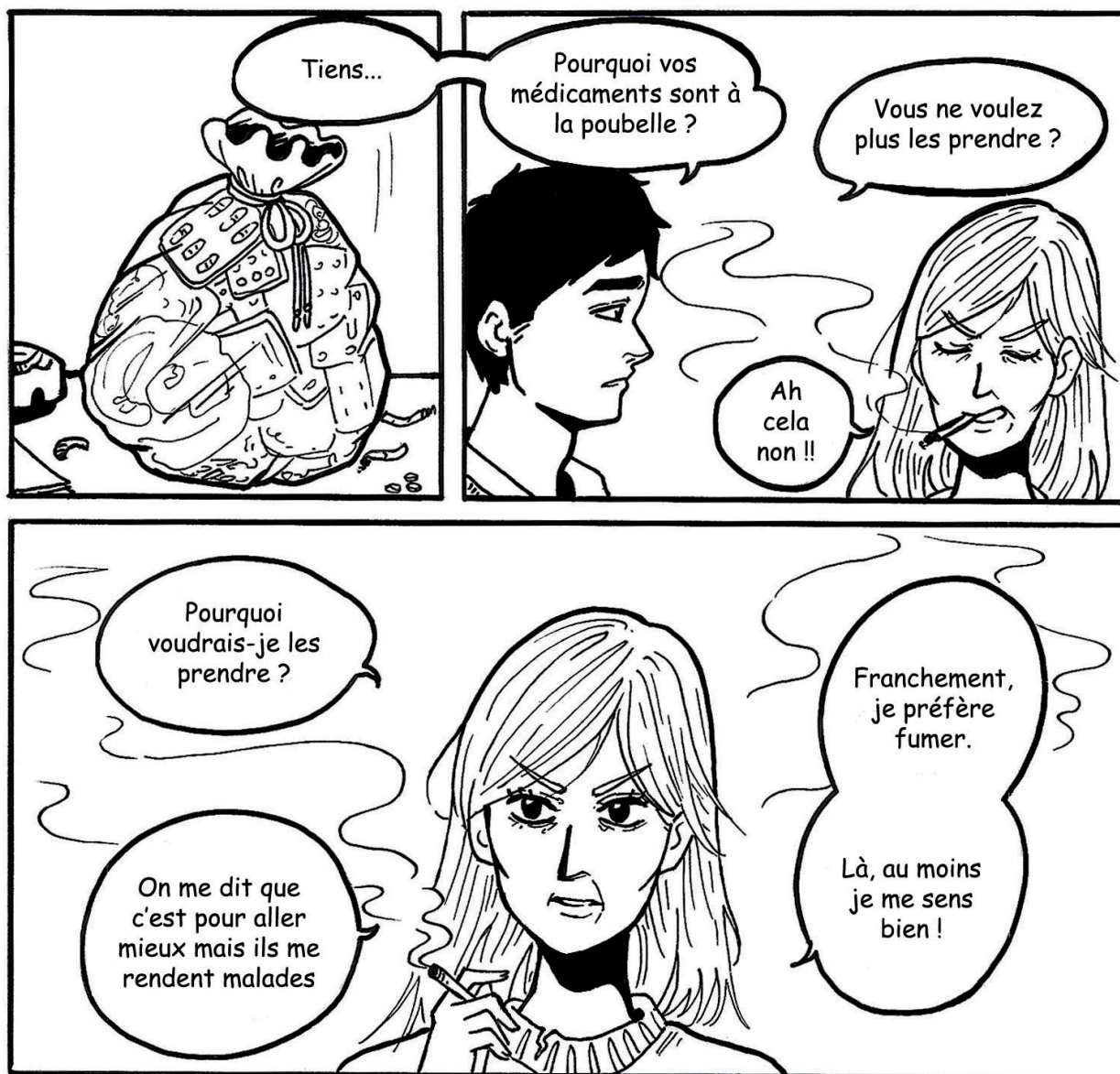
Les troubles liés à l'usage de cannabis sont également plus fréquents.

La consommation de substances psychoactives peut aussi jouer un rôle dans la régulation de l'anxiété, de la douleur et/ou des sentiments de mal être.

2. Dervaux A., Laqueille X. Tabac et schizophrénie : aspects thérapeutiques. L'Encéphale, 2007 ; 33 : 629-32, Horizons Tabac et psychiatrie [Page internet]. Paris : Psycom, 2015. En ligne : <http://www.psycom.org/Espace-Presses/Sante-mentale-de-A-a-Z/Tabac-et-psychiatrie>



Les comportements-problèmes relatifs aux addictions chez les personnes présentant un handicap intellectuel ou un handicap psychique ont de multiples origines et manifestations



## Les ateliers

**Des temps d'échanges préalables**, présentés dans le premier chapitre, avec la personne et son entourage auront permis d'évaluer ensemble sa situation, ses besoins, ses ressources internes et externes afin de lui proposer un parcours personnalisé pour soutenir ses capacités à agir en faveur de sa santé.

**Les thèmes des ateliers et des séances ne sont pas exhaustifs.** Ils sont adaptables en fonction des personnes, des groupes, des problématiques collectives et individuelles et du contexte particulier des différents milieux de vie. Les thèmes abordés doivent tenir compte des connaissances des personnes et s'appuyer sur celles-ci pour proposer une progression.

Une personne peut suivre l'ensemble des ateliers ou seulement ceux pertinents au regard de sa situation, ses attentes et ses besoins. Il est nécessaire de constituer des groupes suffisamment homogènes afin que chacun puisse évoluer au même rythme et trouver un intérêt adapté à sa propre situation.



Le binôme d'animateurs (professionnel du médico-social et professionnel de la prévention, promotion de la santé) veillera à **des contenus appropriés au niveau de compréhension et aux préoccupations des personnes.** Les contenus doivent pouvoir évoluer en fonction du degré et de la rapidité d'acquisition de chacun des membres du groupe.

**Les séances accueillent 5 à 8 personnes maximum et durent de 45 minutes à 1h30.** Leur nombre varie en fonction de leur durée, de la progression de chacun et de la dynamique du groupe.

**Chaque séance démarre par un temps d'accueil et se termine par un temps de débriefing.**

- Connaissance du groupe
- Mobilisation de **méthodes pédagogiques participatives, expérientielles et valorisantes**
- **Format des séances adapté aux facteurs de vulnérabilité liés au handicap** comme des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de communication, de conceptualisation, de décision, de mémorisation, d'organisation dans le temps, d'entrer en relation avec l'autre, ...
- **Renouvellement des séances** si besoin pour :
  - Stabiliser les apprentissages dans la durée
  - Limiter les défaillances de mémorisation
  - Mettre à jour les connaissances et compétences
- **Suivi par les professionnels des services de l'accompagnement à domicile** structuré en amont de la mise en œuvre des séances collectives



# PROGRAMME DES ATELIERS

## 1. Séance de démarrage : les conduites addictives

## 2. Cycle d'ateliers : addictions et mobilisation des compétences de vie

- Séance(s) : résoudre les problèmes / prendre des décisions
- Séance(s) : avoir une pensée critique / avoir une pensée créative
- Séance(s) : communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles
- Séance(s) : avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres
- Séance(s) : gérer son stress / gérer ses émotions

## 3. Cycle d'ateliers : comprendre sa consommation

- Séance(s) : ma consommation
- Séance(s) : les conséquences liées à la prise de substance psychoactive
- Séance(s) : les solutions d'aide à l'arrêt ou la maîtrise de sa consommation

## 4. Cycle d'ateliers : les dispositifs et les structures

- Séance(s) : dispositifs et structures concernant les addictions
- Séance(s) : localiser et se rendre dans une structure

# 1-Séances de démarrage : les conduites addictives

Les séances peuvent concerner les conduites addictives dans leur ensemble et/ou aborder plus particulièrement un produit ou un comportement, en fonction des besoins identifiés en amont par les professionnels.

## OBJECTIFS

**Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance/Faire connaissance**  
**Présenter le programme des cycles**  
**Explorer les représentations individuelles et collectives sur les conduites addictives**  
**Accompagner les personnes dans l'élaboration et la mise en mots de leurs besoins, manques, et de leurs réflexions**

## EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Proposer des affirmations puis demander aux participants de se positionner : d'accord/pas d'accord/ne sait pas**

Exemples d'affirmations : boire 3 verres d'alcool tous les jours c'est moins grave que « se saouler » une fois par semaine/fumer du cannabis une fois par semaine, ce n'est pas grave/ l'héroïne est plus dangereuse que l'alcool/l'alcool aide à se détendre/ sans la cigarette je suis plus stressé/... À chaque affirmation les personnes donnent leur point de vue et le groupe échange sur ces éléments.

**Utiliser un photoexpression**

Proposer aux personnes de choisir une photo, parmi des photos étalées sur une table et accessibles à tous, qui exprime pour elles ce que signifie addiction / comportement à risque / conduites addictives/...

Une fois la photo choisie la personne revient s'asseoir. Deux personnes peuvent choisir la même photo. Dans ce cas, elles notent le numéro de la photo. Puis, quand tout le monde est assis chacun présente sa photo : pourquoi il l'a choisie, ce que cela évoque pour lui... Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées. L'objectif est d'échanger sur ce que la photo choisie évoque, de se rendre compte de la diversité des réponses possibles, et de réfléchir à ses propres comportements.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**

- **PHOTO EXPRESSION**
- **ABAQUE DE RÉGNIER**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE CPS-4** Crazy Happy Game

**FICHE ADD-7** Le Fotoki

**FICHE ADD-9** Imagine

## 2-Cycle d'ateliers : addictions et mobilisation des compétences de vie

### OBJECTIFS

**Étayer, renforcer, développer les compétences de vie**

Les compétences psychosociales ou compétences de vie (capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne) représentent une approche privilégiée pour agir sur les conduites addictives. Agir sur ces compétences permet aux personnes de pouvoir s'adapter à différentes situations de leur vie quotidienne (dont les situations de consommations).

Par exemple, travailler avec des personnes déficientes intellectuelles sur leur capacité à dire non va leur permettre d'être plus à même de refuser une première cigarette ou une proposition de consommation d'alcool. Ou encore, apprendre comment mieux gérer son stress, ses émotions, peut permettre à une personne de ne pas avoir recours systématiquement à la cigarette ou à l'alcool lorsqu'elle se sent tendue, contrariée, stressée, ...

Le choix des thématiques et des compétences à travailler se fait en fonction de la connaissance préalable du groupe par les intervenants et du premier cycle : « les conduites addictives c'est... »

## Séance(s) : résoudre les problèmes / prendre des décisions

### OBJECTIFS

**Identifier une difficulté**  
**Prendre le temps de regarder une situation de vie**  
**Prendre conscience des réactions physiques et émotionnelles que cette situation suscite**  
**Envisager des solutions possibles**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

#### **Le bâton d'Hélium**

Les participants se positionnent en deux groupes et forment deux lignes face à face. Chaque groupe dispose d'un bâton (un tuteur en bambou fait l'affaire). Les membres du groupe doivent tous déposer ce bâton sur leurs doigts. Les règles sont les suivantes : chaque personne doit utiliser un seul doigt de chaque main pour tenir le bâton. Les doigts doivent toucher la tige à tout moment pendant qu'elle descend. Il n'est pas permis aux participants de pincer, de tenir ni d'agripper le bâton. Le but est de poser ensemble le bâton par terre.

Quand un groupe essaie cet exercice pour la première fois, il est fort probable que le bâton commence à se déplacer vers le haut plutôt que vers le bas, avec l'impression d'un bâton d'Hélium. Ceci mène habituellement à une surprise et c'est le moment où chacun devient plus intéressé par cet exercice trompeusement simple.

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ

### Le bâton d'Hélium (suite)

Encouragez le groupe à démontrer de la patience et à travailler vers une solution en communiquant. Si vous remarquez que le groupe commence à se frustrer, proposez des suggestions.

Cet exercice permet de créer une cohésion de groupe, de communiquer, d'être à l'écoute des autres, de se concentrer, de résoudre des problèmes, prendre des décisions...

Après l'exercice, demandez à chacun son vécu, sa perception de cette activité. S'ils ont réussi à poser le bâton par terre : comment ont-ils procédé ? qu'est-ce qui a marché ? S'ils n'ont pas réussi (ce n'est pas grave) : qu'est-ce qui a été difficile ? qu'est-ce qui aurait pu les aider ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-1 Cartes des forces

FICHE CPS-2 COMETE

FICHE CPS-8 L'expression des besoins

FICHE CPS-13 Résilio

## Séance(s) : avoir une pensée critique / avoir une pensée créative

### OBJECTIFS

**Aider la personne à penser par elle-même**  
**Prendre conscience des idées fausses et des idées reçues qui peuvent circuler au sujet des consommations de produits**  
**Se construire une opinion en prenant en compte les éléments analysés**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

#### **Le cadavre exquis ou dessiné**

Cette activité permet de développer la créativité et l'imagination. Le but est de réaliser une histoire collective/un tableau collectif sur une même feuille. Un premier participant commence à écrire/dessiner sans que les autres ne regardent. Après avoir terminé, il replie la feuille sur elle-même pour dissimuler sa phrase (10 mots maximum) /son dessin, à l'exception d'une toute petite partie du dessin. À tour de rôle, chaque participant doit poursuivre l'histoire à l'aide d'une phrase de 10 mots/s'inspirer du motif laissé visible pour dessiner quelque chose avant de laisser sa place au suivant. À la fin, l'ensemble est dévoilé.

Après l'exercice, demandez à chacun son vécu, sa perception de cette activité.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-5 Dixiludo

FICHE CPS-6 Dixit

## Séance(s) : communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles

### OBJECTIFS

**Exprimer ses désirs, ses craintes et ses questionnements**  
**Être en capacité d'exprimer ses émotions face à une situation**  
**Être capable de développer des qualités relationnelles avec ses pairs ou des adultes de son entourage**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

#### Trouver quelqu'un qui (principe du jeu du Bingo)

Une grille est distribuée à tous : qui fait de la musique/qui cuisine / qui sait chanter /... Chacun remplit la grille avec les prénoms des personnes qui font l'activité décrite. La consigne: trouver quelqu'un qui... 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.

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 ? Avez-vous observé différentes manières de s'adresser à l'autre ou de lui répondre ? Lesquelles ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE CPS-3 Le crayon coopératif
- FICHE CPS-4 Crazy Happy Game
- FICHE CPS-11 Parachute coopératif

## Séance(s) : avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres

### OBJECTIFS

**Apprendre à se connaître**  
**Avoir conscience de son caractère, de ses faiblesses et de ses désirs pour faire face aux situations rencontrées**  
**Être capable de négocier un compromis, faire preuve de tolérance et d'empathie**  
**Découvrir le goût de la persévérance et l'assurance de savoir résister à certaines sollicitations**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**« Je sais et je suis », conscience de soi et empathie pour les autres, compétences et qualités de chacun**

Lister en groupe de 3 ou 4, des compétences (je sais cuisiner/coudre/conduire/jardiner/bricoler/dessiner... Je sais écouter les autres/j'ai une bonne mémoire/je m'exprime facilement/j'ai de l'imagination/j'ai le goût de l'effort/...), et des qualités (je suis courageux (se) /gentil(le) /compréhensif (ve) /généreux (se)/dynamique /adroit (e)/économe /drôle /patient(e) /...).

Les animateurs doivent :

- permettre d'explorer le ressenti : est-ce que c'est facile, difficile de choisir les mots ?
- essayer d'analyser : comment avez-vous fait pour choisir les mots ?
- éclairer la nuance entre « qualité » et « compétence » : voyez-vous pourquoi on a rassemblé les mots en 2 catégories ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE CPS-8 L'expression des besoins

FICHE CPS-9 Feelings blob cards

FICHE CPS-12 La perlipapotte

## Séance(s) : gérer son stress / gérer ses émotions

### OBJECTIFS

**Résister à la pression du groupe**  
**Reconnaître ses sensations et avoir la capacité de les mettre à distance pour garder son autonomie et son pouvoir de décision**  
**Avoir la possibilité de maintenir ses choix et trouver de l'aide si besoin**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

#### Exercice sur les émotions

Faire piocher une émotion (les 6 émotions fondamentales : colère, peur, joie, tristesse, surprise, dégoût) puis faire travailler les participants en binôme : une personne connaît l'émotion piochée et la fait deviner à l'autre en 4 étapes :

- Mimer l'émotion uniquement avec l'expression du visage
- Mimer l'émotion avec le son uniquement
- Mimer l'émotion avec l'expression du visage et le son en même temps
- Mimer l'émotion avec l'ensemble et donner une phrase qui résume l'émotion (sans la dire)

L'autre personne donne sa réponse après ces 4 temps. Chacun débrieife sur: à quoi sert une émotion, l'exercice, le ressenti... Les animateurs amènent la réflexion sur les émotions : savoir les identifier, les exprimer, l'autre doit pouvoir aussi les comprendre et les respecter... Les animateurs synthétisent les échanges et les amènent sur les CPS. Comment les travaille-t-on ? Pourquoi favoriser le développement des CPS dans le cadre des addictions et dans la vie de tous les jours ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BLASON

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE CPS-4 Crazy Happy Game
- FICHE CPS-7 Emoticartes
- FICHE CPS-10 Le langage des émotions



## 3-Cycle d'ateliers : comprendre sa consommation

### OBJECTIFS

**Évaluer sa propre consommation**  
**Identifier les motivations à consommer**  
**Développer des solutions d'aide à l'arrêt ou la maîtrise de sa consommation**

## Séance(s) : ma consommation

### OBJECTIFS

**Identifier sa consommation personnelle**  
**Identifier les contextes de consommation**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

#### **Partir de questions posées par l'animateur**

Chacun donne une réponse oralement ou par écrit (éventuellement de manière anonyme), puis le groupe échange sur les réponses données.

Qu'est-ce que boire beaucoup ? / À partir de combien de verres d'alcool je pense ne plus arriver à me contrôler ? / Est-ce que c'est facile de dire non à un verre d'alcool avec des amis en soirée ? / Tous mes amis fument, comment dire non ? / Vapoter c'est moins grave que fumer ? / Fumer fait maigrir/...

#### **Partir d'une situation**

Démarrer un échange avec les participants sur les contextes de consommation, les solutions possibles d'aide.

Votre ami(e) vit seul(e) dans son logement. Depuis plusieurs semaines, vous avez remarqué qu'il/elle est triste, vous avez remarqué des bouteilles d'alcool vides dans son appartement et un(e) voisin(e) se plaint de son attitude agressive. Que faire ? Attendre qu'il/qu'elle nous en parle/ Lui parler des remarques du voisin/ Aborder avec elle/lui sa consommation/Proposer de l'accompagner vers un Csapa/ Lui faire part de notre inquiétude/...

**Proposer à chacun de dire ou d'écrire** (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) sur un post it les raisons qui peuvent amener une personne à utiliser une substance psychoactive. Après une mise en commun des productions, chacun s'exprime pour classer les post it par catégories : dimensions émotionnelles (recherche de sensations fortes/ recherche de sécurité/ gestion du stress/recherche de plaisir...) , dimensions sociales (faire partie d'un groupe/ avoir un statut...), ...

## RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION	OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES
<b>FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION</b> - <b>BRAINSTORMING</b> - <b>MÉTAPLAN</b>	<b>FICHE ADD-3</b> Les drogues et toi <b>FICHE ADD-8</b> Histoire de conso <b>FICHE ADD-10</b> Info/Intox <b>FICHE ADD-11</b> J'arrête de fumer <b>FICHE ADD-12</b> Kancéton

## Séance(s) : les conséquences liées à la prise de substance psychoactive

### OBJECTIFS

**Comprendre les mécanismes des addictions**  
**Connaître les substances et les moyens de réduction des risques/ou d'arrêt**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer à chacun d'écrire sur un post-it le nom d'une substance psychoactive. Après une mise en commun des productions, chacun s'exprime : le nom de la substance ? Légal/pas légal ? Effets recherchés et méfaits sur le physique et le mental/comment on arrête/diminue sa consommation ? Quels risques sociaux (entourage, travail, conduite) ?

## RESSOURCES

TECHNIQUES D'ANIMATION	OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES
<b>FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION</b> - <b>BRAINSTORMING</b> - <b>MÉTAPLAN</b>	<b>FICHE ADD-2</b> Cannabis et risques <b>FICHE ADD-5</b> L'éléphant rose <b>FICHE ADD-11</b> J'arrête de fumer <b>FICHE ADD-13</b> Mythe ou réalité ? Questions pétillantes sur l'alcool

## Séance(s) : les solutions d'aide à l'arrêt ou la maîtrise de sa consommation

### OBJECTIFS

**Identifier ses besoins**  
**Savoir demander de l'aide**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer aux participants de découper des photos/des images** dans des revues sur ce que représente pour eux la consommation de substances psychoactives/ ce que pourrait être la vie sans substances psychoactives.

A partir de ces différentes photos/images échanger sur la consommation de substances psychoactives dans la société : le rôle de la culture/ la fonction des substances légales dans la société/ l'évolution de l'image des consommations dans le temps/les stéréotypes de « l'alcoolique » /du « drogué » /de la personne en bonne santé... Qu'en pensez-vous ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **BRAINSTORMING**
- **MÉTAPLAN**
- **JEUX DE RÔLE**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE FICHE ADD-11** J'arrête de fumer  
**FICHE FICHE CPS-2** COMETE

## 4-Cycle d'ateliers : les dispositifs et les structures

### OBJECTIFS

Connaître les dispositifs et structures concernant la prévention et les soins des addictions  
Savoir se rendre seul dans les structures

## Séance(s) : dispositifs et structures concernant les addictions

### OBJECTIFS

Identifier les connaissances des participants sur les structures et dispositifs existants  
Présenter les différents dispositifs et structures existants localement

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer à chacun de dire ou d'écrire** (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) sur un post it les lieux et/ou professionnels qu'ils connaissent. Puis faire le lien avec les structures qui existent localement.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- MÉTAPLAN

## Séance(s) : localiser et se rendre dans une structure

### OBJECTIFS

**Connaître géographiquement une ou plusieurs structures d'accueil sur la prévention et le soin des addictions**  
**Savoir se rendre seul dans ce lieu**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Organiser à l'avance un circuit en transports en commun** pour se rendre dans la structure contactée préalablement pour une présentation des locaux et des missions par les professionnels

#### **Jeux de rôle**

Pour apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv, à se présenter, à préparer son chemin, ...

## RESSOURCES

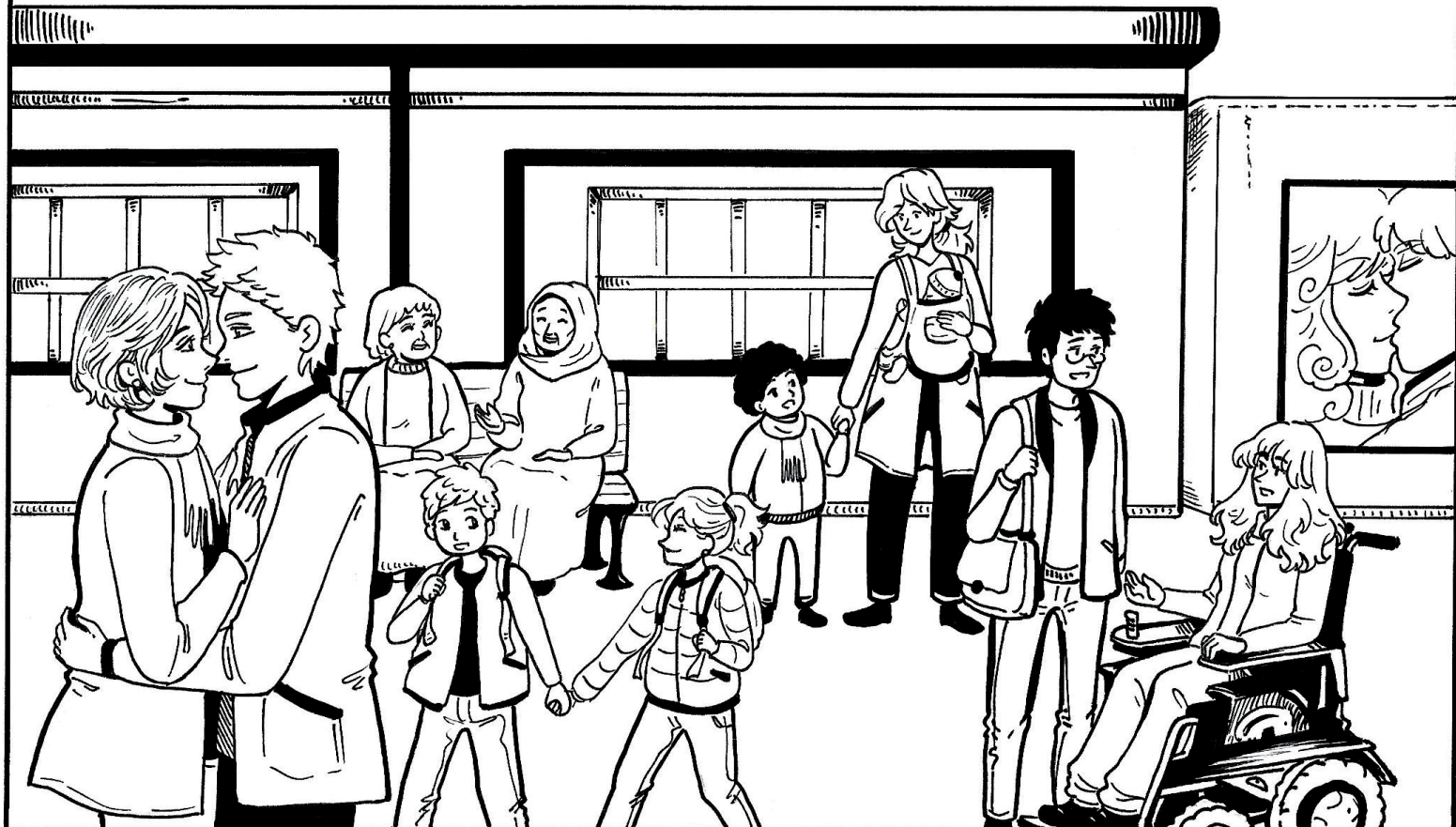
### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **BRAINSTORMING**
- **JEUX DE RÔLE**

# Chapitre 3

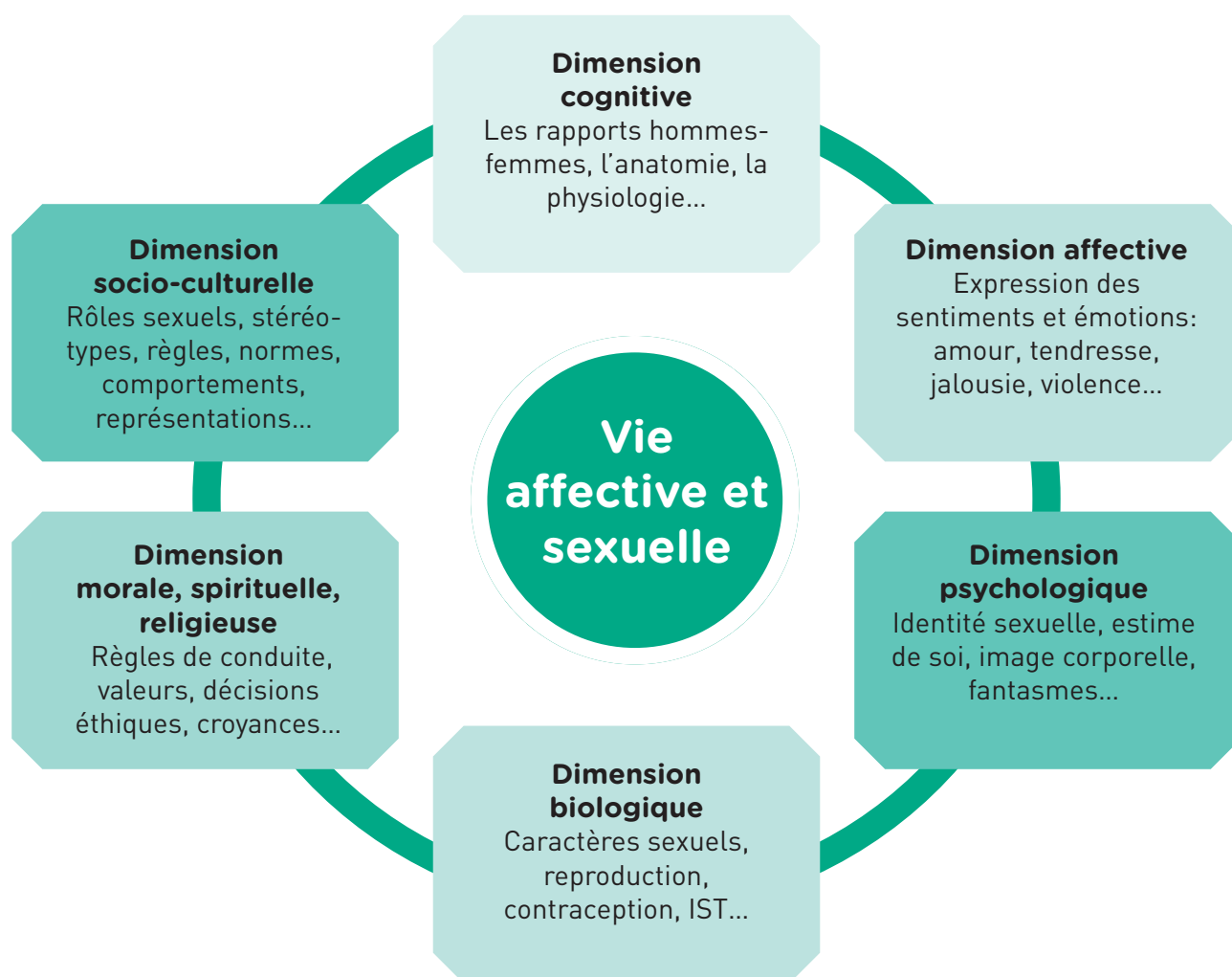
## Vie affective, sexuelle et parentalité



# Vie affective et sexuelle : de quoi parle-t-on ?

La vie affective et sexuelle fait référence à la **santé sexuelle**, aux relations affectives, mais aussi aux Infections Sexuellement Transmissibles (IST), à la grossesse, au désir d'enfant et à la parentalité, ainsi qu'aux violences sexuelles, aux problématiques liées au genre, à l'orientation sexuelle mais également toutes les questions liées à l'impact des maladies et handicaps sur le bien être sexuel.

*« La santé sexuelle est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en relation avec la sexualité, et non pas simplement l'absence de maladies, de dysfonctionnements ou d'infirmités. Elle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles qui soient sources de plaisir et sans risque, libres de toute coercition, discrimination ou violence. Pour atteindre et maintenir un bon état de santé sexuelle, les droits sexuels de tous les individus doivent être respectés et protégés. »*  
(OMS, 2010)



Les interventions éducatives concernant la vie affective et sexuelle nécessitent de donner de l'information sur des connaissances biologiques et sur le fonctionnement du corps humain, mais elles doivent intégrer  **systématiquement une réflexion sur les dimensions psychologiques, affectives, sociales, culturelles et éthiques.**

Échanger sur ces différentes dimensions permet d'approcher, dans leur complexité et leur diversité, les situations vécues par les hommes et les femmes dans les relations interpersonnelles, familiales et sociales. En effet, la sexualité se trouve au centre de différentes dimensions qui sont autant d'éléments à prendre en compte.

## Sexualité et handicap

La sexualité touche à l'intime des personnes, à leurs représentations personnelles et à la place qui lui est accordée dans la société en fonction des époques, des lieux et des normes qui y sont associées. Les personnes en situation de handicap n'échappent pas à ces éléments. Le regard porté sur les personnes en situation de handicap a longtemps été délimité par l'idée que les personnes n'avaient pas de sexualité, ou que celle-ci devait être contrôlée, ce qui laissait peu de place à un espace de liberté individuelle.

Ce n'est plus le cas aujourd'hui où la Loi du 11 février 2005 pour « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées », a rappelé **les droits fondamentaux des personnes en situation de handicap, et notamment la liberté d'avoir une vie affective, sexuelle et parentale comme tout un chacun.**

### Cadre législatif

En France il n'y a pas de législation particulière qui régit la sexualité des personnes, qu'elles soient en situation de handicap ou non. Il existe néanmoins un cadre législatif qui fait référence à la vie affective, sexuelle et parentale des personnes :

- Des textes de loi qui régulent les relations entre personnes sur les aspects du mariage, du patrimoine, de la naissance et de l'adoption, la protection civile des personnes (tutelles et curatelles notamment qui n'enlèvent pas les droits et obligations des personnes majeurs protégées) : code civil, Loi n° 2007-308 du 5 mars 2007 portant réforme de la protection juridique des majeurs
- Des textes de loi qui affirment le droit à la vie privée, à l'intimité, à l'exercice de ses droits civils, au libre choix de son orientation sexuelle et de l'organisation de sa vie affective et sexuelle: Code de l'action sociale et des familles, Loi n° 2002-2 du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale
- Des textes de loi qui protègent les personnes, et tiennent compte de la vulnérabilité particulière des personnes en situation de handicap, contre le harcèlement, les délits liés au numérique, les agressions sexuelles : code pénal, Loi n° 2018-703 du 3 août 2018 renforçant la lutte contre les violences sexuelles et sexistes



Ce cadre législatif est complété par des textes spécifiques qui reconnaissent le droit à l'éducation à la sexualité des personnes handicapées. Ceux-ci affirment la nécessité d'actions de prévention et d'éducation adaptées à la vulnérabilité et à la spécificité des personnes handicapées.

- **L'article 23 de la Loi n° 2001-588 du 4 juillet 2001 relative à l'interruption volontaire de grossesse et à la contraception.** « Une information et une éducation à la sexualité et à la contraception sont notamment dispensées dans toutes les structures accueillant des personnes handicapées. ».
- **Circulaire DAS/TS1 n° 96-743 du 10 décembre 1996 relative à la prévention de l'infection à VIH dans les établissements et services accueillant des personnes handicapées mentales.**

Des éléments de compréhension des spécificités liées au handicap sont à prendre en compte, pour accompagner les personnes vers une plus grande autonomie et une plus grande accession au droit commun.

### Les Droits sexuels

**Article 1** - Le droit à l'égalité, à l'égale protection devant la loi et à n'être soumis à aucune discrimination sur la base de son sexe, sa sexualité ou son genre.

**Article 2** - Le droit à la participation pour tous, sans distinction de sexe, de sexualité ou de genre.

**Article 3** - Le droit à la vie, la liberté, la sécurité de la personne et à l'intégrité corporelle.

**Article 4** - Le droit au respect de la vie privée.

**Article 5** - Le droit à l'autonomie et à la reconnaissance devant la loi.

**Article 6** - Le droit à la liberté de pensée, d'opinion et d'expression, le droit à la liberté d'association.

**Article 7** - Le droit à la santé et de bénéficier des progrès de la science.

**Article 8** - Le droit à l'éducation et à l'information.

**Article 9** - Le droit de choisir de se marier ou non et de fonder et planifier une famille et de décider d'avoir ou non des enfants, quand et comment.

**Article 10** - Le droit à l'application des principes de responsabilité et de réparation.

Source : Déclaration des droits sexuels de l'IPPF. Londres : International Planned Parenthood Federation (IPPF), 2008, 36,p.  
En ligne : <https://www.planning-familial.org/sites/default/files/2019-01/ippf-sexual-rights-declaration-french-2018.pdf>

## Le handicap intellectuel



Des facteurs de vulnérabilité spécifiques au handicap mental nécessitent une attention particulière, notamment dans la prise en compte de l'accompagnement à la vie affective et sexuelle :

- **des difficultés de lecture et de compréhension**, d'accès à l'abstraction et la symbolisation
- **une image corporelle souvent défaillante**, avec une estime de soi malmenée
- **un sentiment d'isolement affectif** qui peut pousser vers des relations particulières (sites de rencontres, prostitution, ...) et provoquer une mise en danger
- **difficultés à donner son consentement** qui peut amener à des risques de devenir victimes d'abus, de violences sexuelles

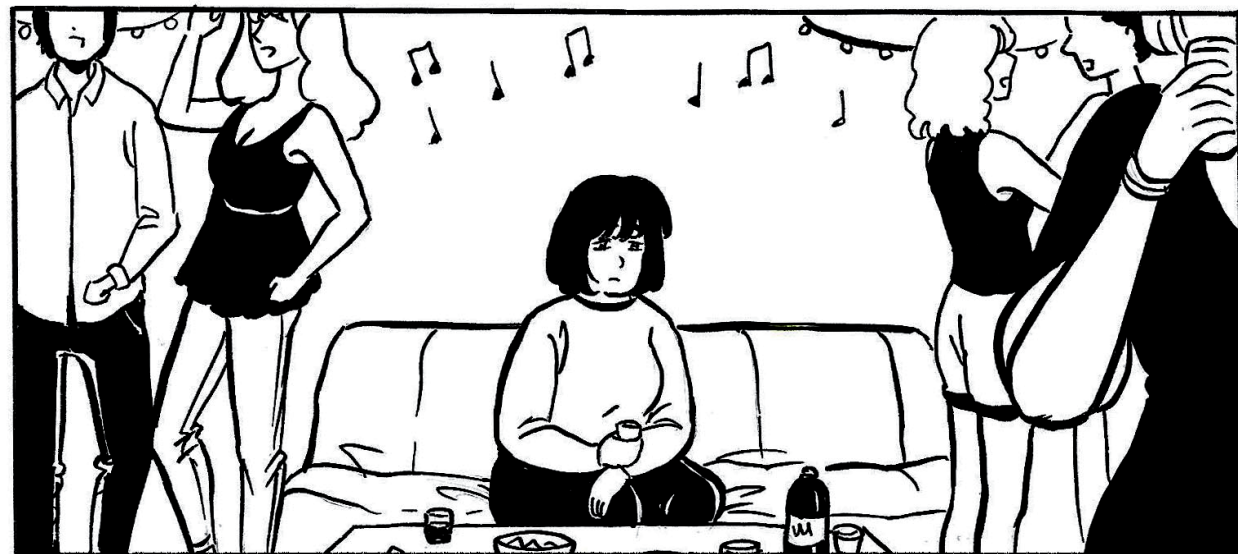
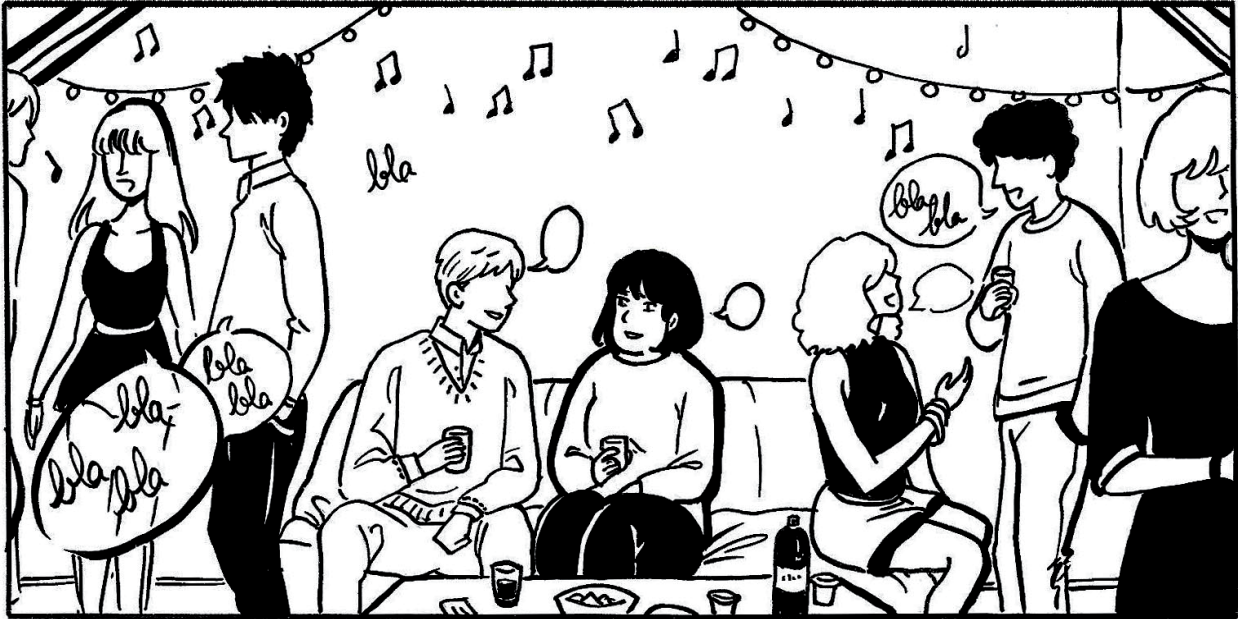
## Le handicap psychique

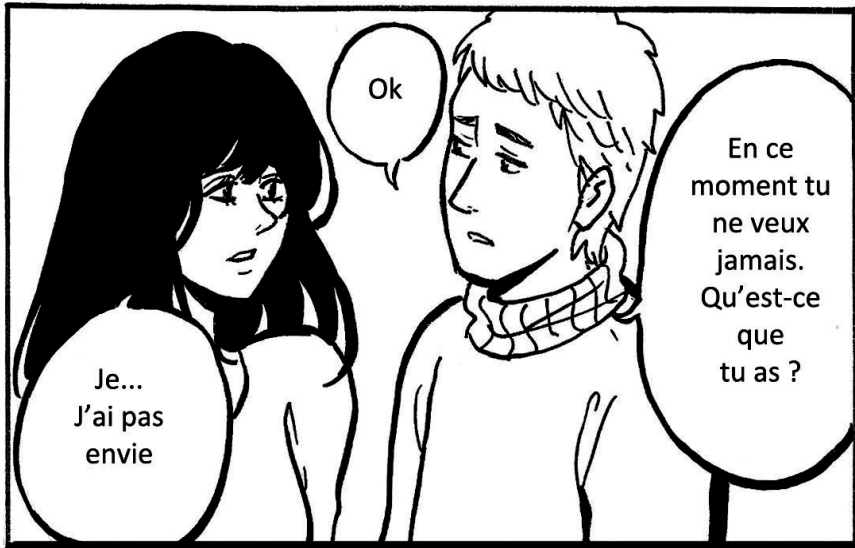
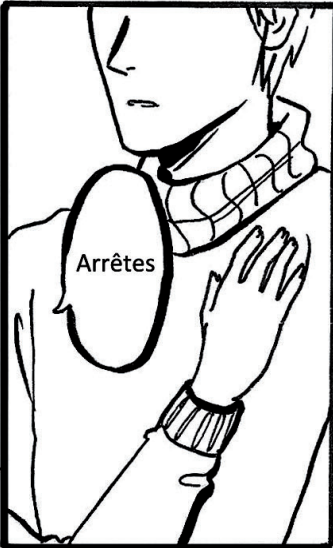
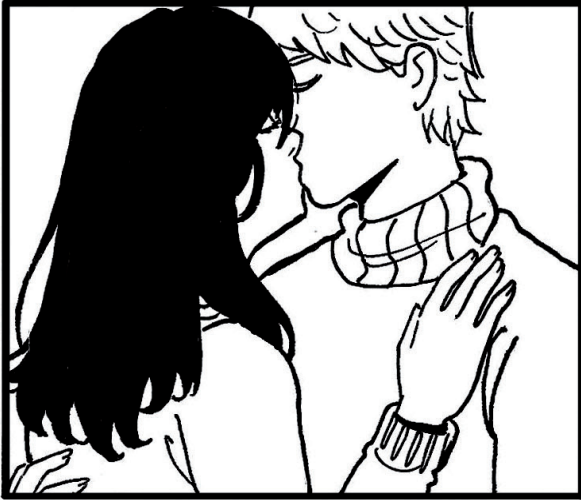


Les facteurs de vulnérabilité des personnes en situation de handicap psychique sont d'un tout autre ordre, mais nécessitent également une prise en compte particulière dans l'accompagnement de la vie affective et sexuelle :

- **les personnes doivent souvent faire des efforts permanents pour maintenir une situation d'inclusion dans la société**, que des éléments extérieurs supplémentaires à gérer peuvent pousser vers une rechute
- **les personnes souffrant de troubles phobiques, organisent des stratégies d'évitement de certaines situations et/ou objets** qui les obligent à des aménagements qui peuvent être contraignants dans la vie de tous les jours
- **le désir de ne pas être isolé, la défaillance de l'estime de soi** peut les exposer à des situations de maltraitance et de manipulations
- **l'incapacité à décider et à agir (apragmatisme)**, peut entraîner de l'inactivité et le repli sur soi, jusqu'aux troubles de la communication qui peuvent être autant de facteurs empêchant la relation à l'autre et favorisant une souffrance affective importante
- **la prise de médicaments permet la régulation des troubles mais peut aussi engendrer des effets secondaires**, importants et gênants dans la vie quotidienne : raideur et tremblements, somnolence, prise de poids, troubles du désir sexuel...

Des facteurs de vulnérabilité : traitement médicamenteux, capacité à décider et relation à l'autre





# Objectifs et principes d'intervention sur la vie affective, sexuelle et la parentalité

## 1. Objectifs

Les recommandations de l'OMS encouragent une **approche globale de la sexualité** qui prend en compte les aspects psychosociaux des personnes. La sexualité fait partie intégrante de la vie et du bien-être des personnes.

### Éducation à la sexualité

La démarche éducative concerne à la fois :

- **Des questions de santé** : grossesse, infections sexuellement transmissibles (IST), parentalité, bien être et qualité de vie.
- **Des questions de citoyenneté** : les relations entre les femmes et les hommes et la promotion d'une culture de l'égalité.
- **Des problématiques relatives aux violences sexuelles**, à la pornographie ou encore à la lutte contre les préjugés sexistes ou homophobes.
- **Des liens avec la législation** en ce qui concerne le consentement, la responsabilité, l'autonomie et la protection des personnes, mais aussi le droit à la vie privée, à la santé, à l'éducation.

Les interventions en éducation à la sexualité visent à :

- **Apporter des informations objectives, fiables et actualisées**, mais également vérifier que les personnes ont bien compris celles-ci, leur permettre de se les approprier, pour les aider à développer leurs capacités d'autonomisation et d'émancipation.
- **Permettre une meilleure perception des risques** par les personnes et une identification des moyens de protection individuelle à mettre en œuvre.
- **Favoriser le développement et le renforcement des comportements favorables à la santé sexuelle.**
- **Accompagner les capacités des personnes à identifier et exprimer** clairement leurs ressentis, émotions, besoins et désirs, dans un langage approprié.
- **Informersur les dispositifs et structures existants** dans l'établissement, mais également dans l'environnement extérieur, sur le territoire local.
- **Accompagner la réflexion sur le respect de soi et des autres**, l'égalité entre les femmes et les hommes, les règles de vie en collectivité, le respect de la loi.



**Il s'agit de permettre aux personnes de développer leurs propres valeurs, attitudes et compétences** en matière de santé sexuelle, afin de leur permettre de définir leur propre sexualité, ainsi que leurs relations de manière responsable et satisfaisante.

Le travail avec les personnes s'insère dans **une démarche fondée sur la confiance dans leurs capacités**, visant à développer l'estime de soi et l'aptitude à faire des choix personnels.

Les interventions doivent prendre la forme d'une invitation à l'échange, viser la compréhension par les personnes et ne pas en rester à une information non comprise et non suffisante.

Lors des séances auprès des personnes, l'articulation de trois types de compétences est recherchée :

- **La conscience de soi** : identifier ses émotions, être en contact avec ses sentiments, ses sensations, ses pensées, ses actions, les assumer et les communiquer.
- **La réalisation de soi** (et donc l'estime de soi) : être en contact avec ses capacités et ses réussites et en éprouver de la satisfaction pour continuer à les développer. Prendre conscience de ses limites et ses échecs et travailler à devenir plus compétents dans ces secteurs.
- **L'interaction sociale** : être en contact avec les effets de ses comportements sur les autres, les effets des comportements des autres sur soi, les effets de l'inclusion, l'influence et l'affection dans un groupe où l'on participe.

Les professionnels seront attentifs aux principes éthiques suivants :

- **Se référer aux lois en vigueur**
- **S'inscrire dans la sphère publique** : permettre aux personnes de poser les limites entre leur intimité, qui relève de l'espace privé et ce qui peut exister dans l'espace public.
- **Partir des préoccupations et des interrogations des personnes** et favoriser les échanges.

Il est également essentiel de pouvoir penser l'intervention concernant la vie affective et sexuelle en tant que **démarche globale et positive autour de la santé sexuelle**.

## 2. Principes

Afin de créer les conditions de mise en œuvre, les séances d'éducation à la sexualité sont organisées et programmées par les professionnels. Leur préparation peut nécessiter une ou plusieurs réunions entre les intervenants locaux (Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF), Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) notamment) et les responsables du projet afin d'en déterminer les modalités (personnes concernées, à partir d'un temps de diagnostic sur les besoins identifiés, taille des groupes, lieu, durée, contenu pédagogique techniques d'animation,...).

À la suite des interventions, un bilan d'évaluation est réalisé :

- **Sur les aspects quantitatifs et qualitatifs**
- **Sur les processus de mise en œuvre**

Une sensibilisation des aidants naturels peut être organisée, pour accompagner la compréhension et l'échange sur les éléments de la vie affective et sexuelle.

Dans l'idéal les interventions doivent se faire de la manière suivante :

- **Intervenir en binôme** comprenant un professionnel et un intervenant extérieur ou deux professionnels qui auront été préalablement **formés à la thématique**
- **Organiser des groupes à effectif réduit.**

Il est également important de :

- Poser et respecter **le cadre d'intervention** dans le groupe
- Instaurer et assurer dans les groupes **un climat de confiance**
- Respecter **la parole ou le silence de chacun**
- Développer **une attitude d'écoute et d'empathie**
- **Prendre de la distance** par rapport à ses propres expériences et représentations
- Être conscient de **ses propres limites**
- Vérifier **la compréhension des éléments d'information**, en reformulant par exemple
- Amener le groupe à **élaborer ses propres réponses et favoriser l'échange**
- Apporter **des informations précises avec un vocabulaire adapté** (en s'aidant si besoin d'outils en communication adaptée) et répondre de façon adaptée au niveau de compréhension des personnes.

# Les ateliers

**Des temps d'échanges préalables**, présentés dans le premier chapitre, avec la personne et son entourage auront permis d'évaluer ensemble sa situation, ses besoins, ses ressources internes et externes afin de lui proposer un parcours personnalisé pour soutenir ses capacités à agir en faveur de sa santé.

**Les thèmes des ateliers et des séances ne sont pas exhaustifs.** Ils sont adaptables en fonction des personnes, des groupes, des problématiques collectives et individuelles et du contexte particulier des différents milieux de vie. Les thèmes abordés doivent tenir compte des connaissances des personnes et s'appuyer sur celles-ci pour proposer une progression.

Une personne peut suivre l'ensemble des ateliers ou seulement ceux pertinents au regard de sa situation, ses attentes et ses besoins. Il est nécessaire de constituer des groupes suffisamment homogènes afin que chacun puisse évoluer au même rythme et trouver un intérêt adapté à sa propre situation.



Le binôme d'animateurs (professionnel du médico-social et professionnel de la prévention, promotion de la santé) veillera à **des contenus appropriés au niveau de compréhension et aux préoccupations des personnes.** Les contenus doivent pouvoir évoluer en fonction du degré et de la rapidité d'acquisition de chacun des membres du groupe.

**Les séances accueillent 5 à 8 personnes maximum et durent de 45 minutes à 1h30.** Leur nombre varie en fonction de leur durée, de la progression de chacun et de la dynamique du groupe.

**Chaque séance démarre par un temps d'accueil et se termine par un temps de débriefing.**

- Connaissance du groupe
- Mobilisation de **méthodes pédagogiques participatives, expérientielles et valorisantes**
- **Format des séances adapté aux facteurs de vulnérabilité liés au handicap** comme des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de communication, de conceptualisation, de décision, de mémorisation, d'organisation dans le temps, d'entrer en relation avec l'autre, ...
- **Renouvellement des séances** si besoin pour :
  - Stabiliser les apprentissages dans la durée
  - Limiter les défaillances de mémorisation
  - Mettre à jour les connaissances et compétences
- **Suivi par les professionnels des services de l'accompagnement à domicile** structuré en amont de la mise en œuvre des séances collectives



## 1. Séance de démarrage : créer son groupe

## 2. Cycle d'ateliers : le corps

- Séance(s) : l'image corporelle
- Séance(s) : l'intimité
- Séance(s) : la rencontre de l'autre
- Séance(s) : les conséquences liées à la sexualité

## 3. Cycle d'ateliers : les relations

- Séance(s) : les différents types de relation
- Séance(s) : la rencontre
- Séance(s) : les réseaux sociaux
- Séance(s) : le consentement

## 4. Cycle d'ateliers : le respect de soi et des autres

- Séance(s) : les règles de vie en société
- Séance(s) : l'identité et l'orientation sexuelle
- Séance(s) : l'égalité hommes-femmes
- Séance(s) : les stéréotypes de genre

## 5. Cycle d'ateliers : les dispositifs et structures

- Séance(s) : les dispositifs et structures
- Séance(s) : localiser et se rendre dans une structure

## 6. Cycle d'ateliers : la parentalité

- Séance(s) : désir de grossesse, désir d'enfant
- Séance(s) : le projet d'enfant
- Séance(s) : être ou devenir parent

## La mixité

Il n'est pas toujours utile de séparer des groupes « femmes » des groupes « hommes », la mixité existant dans la vie en société doit aussi se refléter dans les échanges.

Pour certains thèmes concernant le corps notamment il peut être intéressant, selon le degré de connaissance ou de compréhension de proposer des temps non mixtes, mais ceux-ci doivent se terminer par un temps en commun où chacun pourra bénéficier d'une restitution des échanges de l'autre groupe qui pourraient être abordées ensemble (synthèses des échanges de manière anonyme par les animateurs-trices et débat autour du « qu'en pensez-vous » ? « Êtes-vous d'accord, pas d'accord ? »).

# 1-Séance de démarrage : créer son groupe

## OBJECTIFS

**Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance**  
**Faire connaissance**  
**Présenter le programme des cycles et séances choisies**  
**Organiser le calendrier**  
**Explorer les représentations sur la sexualité**

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Activité « brise glace » qui permet de faire connaissance et d'instaurer une dynamique de groupe**  
Chaque personne (y compris les animateurs) se place dans l'espace selon son genre puis selon son lieu d'habitation, puis selon sa couleur de cheveux, puis selon une passion.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE CPS-10 Le langage des émotions
- FICHE VAS-1 Adolescence, amour et sexualité

## 2-Cycle d'ateliers : le corps

### OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement de son propre corps  
Comprendre la notion d'intimité

## Séance(s) : l'image corporelle

### OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants sur leur image corporelle  
Identifier les différentes parties du corps

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer aux participants de dessiner** ou représenter un corps humain en utilisant différents supports : dessin, découpage dans les magazines, pâte à modeler, puzzle,... Travail individuel puis chacun présente aux autres sa production.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE VAS-5** Connaître son corps
- FICHE CPS-10** Le langage des émotions
- FICHE VAS-23** Tabliers pédagogiques

## Séance(s) : l'intimité

### OBJECTIFS

Questionner les notions de sphère privée et sphère publique  
Identifier ce que dit la loi : ce qui est permis, ce qui n'est pas permis

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir de situations présentées oralement ou par des photos/dessins découpés dans les magazines, questionner ce qui peut se faire en public/ce que ne se fait jamais en public/ ce qui peut parfois se faire en public : qu'est-ce que vous en pensez ? Pour quelles raisons ?  
Exemples de situations : une personne prend sa douche/ un couple s'embrasse/ un couple fait l'amour/...

## RESSOURCES

### TEXTES DE RÉFÉRENCE

**LOI N° 2018-703 DU 3 AOÛT 2018**  
RENFORÇANT LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES  
SEXUELLES ET SEXISTES

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-2** Arrêtons-les

## Séance(s) : la rencontre de l'autre

### OBJECTIFS

Explorer la relation à soi  
Identifier les différentes formes de relation à l'autre

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir d'un outil pédagogique, un temps d'échange peut être proposé sur les **relations et la rencontre** : qu'est-ce qu'avoir de l'affection pour une autre personne/être amoureux ? Comment montrer qu'on apprécie quelqu'un ? Est-ce qu'il existe plusieurs façons d'aimer ? Comment savoir si l'autre nous apprécie ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-12** Image langage  
**FICHE VAS-13** Info Intox

## Séance(s) : les conséquences liées à la sexualité

### OBJECTIFS

Comprendre la grossesse, la contraception et l'IVG  
Comprendre le VIH, les IST et les moyens de protection

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer à chacun de dire oralement ou d'écrire sur un post-it (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) le nom d'une IST sur un post-it. Après une mise en commun, chacun s'exprime : le nom de l'IST ? Comment ça s'attrape ? Comment on s'en protège ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- MÉTAPLAN

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-3** Câlins Malins

**FICHE VAS-20** Santé BD

**FICHE VAS-21** Séquence préservatifs

#### FICHE BROCHURES - PAGE

Choisir sa contraception

Que faire en cas d'oubli de pilule

## 3-Cycle d'ateliers : les relations

### OBJECTIFS

Comprendre les différents types de relations  
Comprendre la rencontre et savoir se protéger  
Reconnaître ses émotions/Accepter les émotions de l'autre

## Séance(s) : les différents types de relation

### OBJECTIFS

Identifier différents types de relations  
Reconnaître ses émotions et celles des autres  
Exprimer ses émotions

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**À partir de situations découpées dans des revues**, les participants collent individuellement ou en binôme les situations sur des feuilles (une mère avec son enfant/ un couple/un groupe de personnes/ des personnes qui se promènent dans la rue,...)  
Chaque situation est ensuite classée par type de relations après discussion avec le groupe : quels contacts peuvent avoir ces personnes ? (Famille, amis, inconnus, amoureux,...) Quelles sont les indications qui le montrent ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE CPS-8** L'expression des besoins  
**FICHE CPS-10** Le langage des émotions

## Séance(s) : la rencontre

### OBJECTIFS

Identifier les différentes manières d'être en relation, ce qu'on accepte ou non et pourquoi  
Développer le respect des différences, l'écoute des autres

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**À partir de situations types (ou vécues par les participants) :** je veux être son ami(e) mais il/elle ne veut pas/ je veux avoir des rapports sexuels avec elle/lui mais elle/il ne veut pas/ je veux me séparer mais elle/il ne veut pas,...

Échanger en groupe sur ce qui est possible, pas possible, pour quelles raisons, trouver des idées de solutions, de réponses à apporter.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-14** L'info accessible : VAS  
**FICHE VAS-19** Sans tabous  
**FICHE VAS-25** Zone de tolérance

## Séance(s) : les réseaux sociaux

### OBJECTIFS

Connaître l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux  
Identifier les risques en lien avec les rencontres sur Internet

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**À partir de découpage dans les revues** chacun énonce les situations dans lesquelles il utilise le numérique : portable, ordinateur, tablette. Réseaux sociaux, lesquels ? Sites de rencontres ? Connaissez-vous les risques ? Lesquels ? Engager un échange sur l'utilisation d'Internet.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-7** Des femmes et des hommes  
**FICHE VAS-25** Zone de tolérance



## Séance(s) : le consentement

### OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants sur le consentement  
Comprendre ce que veut dire le consentement

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**À partir de situations types :** j'étais d'accord pour faire l'amour mais je change d'avis en cours de route/ je ne suis pas d'accord mais j'ai trop peur de lui dire/ je n'ai pas envie de l'embrasser mais je veux lui faire plaisir/ J'ai dit non mais il/ elle insiste/Hier on a eu des rapports sexuels mais aujourd'hui je n'ai pas envie/ je suis marié(e) je me sens obligé(e) de dire oui à ses désirs même si je n'ai pas envie /...

**Échanger sur les différents aspects du consentement :** Qu'est-ce que consentir ? Comment sait-on que l'autre est d'accord/pas d'accord ? Comment montre-t-on que l'on est d'accord/pas d'accord ? Si je ne dis rien est-ce que je suis forcément d'accord ? Comment peut-on le savoir ? Est-ce que l'on peut changer d'avis ? Quand ? Est-ce que l'autre peut insister si je change d'avis ? À quel moment s'agit-il d'une agression sexuelle ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-6** Corps, communication et violence à l'adolescence

**FICHE VAS-24** L'info accessible : VAS

## 4-Cycle d'ateliers : le respect de soi et des autres

### OBJECTIFS

Comprendre les stéréotypes, les rôles sexués dans la société  
Comprendre la question de l'identité sexuelle  
Favoriser l'égalité homme-femme

## Séance(s) : les règles de vie en société

### OBJECTIFS

Comprendre les règles de vie en société, les comportements sociaux  
Connaître les comportements sexuels interdits par la loi

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**À partir de situations imaginées** proposer de réfléchir en binôme sur ce qui est différent/pas différent et échanger ensuite en groupe sur les règles de vie en société, sur ce qui évolue, sur ce qui ne change pas...

- Un père peut faire/ne peut pas faire
- Une mère peut faire/ne peut pas faire
- Une fille peut faire/ne peut pas faire
- Un garçon peut faire/ne peut pas faire

Proposer à chacun de dire les comportements sexuels qu'ils pensent être interdits par la loi (voyeurisme, utilisation de photo pornographique, rapports sexuels avec des enfants, entre personnes du même sexe ? ...). Donner les éléments réels de la loi en France. Penser à indiquer la différence selon les cultures, l'évolution dans le temps...

## RESSOURCES

### TEXTES DE RÉFÉRENCE

- **Loi n° 2018-703 du 3 août 2018**  
RENFORÇANT LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES  
SEXUELLES ET SEXISTES

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-2** Arrêtons-les

## Séance(s) : l'identité et l'orientation sexuelle

### OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est l'identité sexuelle  
Comprendre ce qu'est l'orientation sexuelle et l'homophobie

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**A partir d'une vidéo sur l'homosexualité**, engager un échange sur les questions d'identité et d'orientation sexuelle : qu'est-ce que c'est être une femme/un homme ? Comment sait-on qu'on est homosexuel ? Qu'est-ce que c'est qu'être un « vrai homme » /une « vraie femme » ? Qu'est-ce que dit la loi à ce sujet ? Qu'est-ce que l'homophobie ? Quelle est la différence entre identité et orientation sexuelle ? /...

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-14** L'info accessible : VAS  
**FICHE VAS-15** Jeu de définitions  
**FICHE VAS-16** Jeunes et homos

## Séance(s) : l'égalité hommes-femmes

### OBJECTIFS

Comprendre l'égalité homme-femme dans la société  
Définir sa sexualité

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**À partir de la vidéo « sexualité » de Santé Publique France**, engager un débat à partir de questions : qu'en pensez-vous ? Que diriez-vous à quelqu'un qui viendrait vous demander conseil ?...

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-9** Genre  
**FICHE VAS-14** L'info accessible : VAS

## Séance(s) : les stéréotypes de genre

### OBJECTIFS

Identifier les stéréotypes dans la société  
Identifier les rôles sexuels et le sexisme

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Proposer aux participants de découper des images dans des revues/ préparer des vidéos sur des clips de chansons de rap/ préparer des exemples de publicités sexistes...**

À partir de ces différents supports, échanger sur les stéréotypes dans la société : les filles en rose/les garçons en bleu/ les rôles de femme au foyer/ les catalogues de jouets,... Qu'en pensez-vous ?

**Chaque participant imagine des situations qui ont trait aux rôles assignés aux femmes et aux hommes** dans la vie quotidienne, au travail, dans les médias, dans les publicités, dans les pratiques sportives et de loisirs,... Il y a ensuite mise en commun, chacun présente sa situation, dit s'il a déjà été confronté à ces questions. Chacun peut donner son avis et rebondir à partir des situations présentées sur ce que ça lui évoque.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
**- BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-8** Un homme/une femme  
**FICHE VAS-22** Si j'étais

## 5-Cycle d'ateliers : les dispositifs et structures

### OBJECTIFS

Connaître les dispositifs et structures sur la vie affective et sexuelle  
Savoir se rendre seul dans les structures

## Séance(s) : les dispositifs et structures

### OBJECTIFS

Identifier les connaissances des participants sur les structures et dispositifs  
Présenter les différents dispositifs et structures existants localement

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer à chacun de dire les lieux et professionnels connus pour identifier leurs connaissances générales et locales. Se munir d'un paperboard pour noter tous les éléments. Faire le lien avec les structures qui existent localement.

### RESSOURCES

#### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION - PAGE  
- BRAINSTORMING  
- MÉTAPLAN

#### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE VAS-17 Magnet Santé

## Séance(s) : localiser et se rendre dans une structure

### OBJECTIFS

Connaître géographiquement une ou plusieurs structures d'accueil sur la vie affective et sexuelle  
Savoir se rendre seul dans ce lieu

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Organiser à l'avance un circuit en transports en commun pour se rendre dans la structure contactée préalablement  
Jeux de rôle pour apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv, à se présenter, à préparer son chemin

### RESSOURCES

#### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- JEUX DE RÔLE

#### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE VAS-17 Magnet Santé

## 6-Cycle d'ateliers : la parentalité

### OBJECTIFS

Faire la différence entre désir d'enfant et désir de grossesse  
Le projet d'enfant  
Devenir parent

## Séance(s) : désir de grossesse, désir d'enfant

### OBJECTIFS

**Distinguer désir d'enfant, désir de grossesse**  
Pour cette séance il peut être utile d'être accompagné par un(e) psychologue ou une sage-femme

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer à chacun de dire ou d'écrire (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) sur un post-it ce qu'est le désir d'enfant, ce qu'est le désir de grossesse.**  
Mise en commun et chacun s'exprime : comment différencier les deux éléments? Comment je me situe ? Est-ce que j'ai envie d'un enfant ou pas ? Pour quelles raisons ? Maintenant ou plus tard ? Dans quelles conditions ? Et avec qui ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- MÉTAPLAN
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-1** Adolescence, amour et sexualité

## Séance(s) : le projet d'enfant

### OBJECTIFS

S'interroger sur son projet d'enfant  
Connaître les lieux où se faire accompagner

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Proposer aux participants de découper dans des revues des photos ou de dessiner** leur image idéale de la parentalité/ce qu'ils imaginent de la vie avec un bébé, un enfant, un adolescent...

**Proposer à chacun de dire les lieux et professionnels connus** par les participants pour identifier leurs connaissances sur les questions administratives, les droits, le suivi de grossesse, la naissance, le suivi du bébé jusqu'à la maternelle... Se munir d'un paperboard pour noter tous les éléments. Faire le lien avec les professionnels et structures qui existent localement.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-10** Grossesse et accueil de l'enfant

### FICHE BROCHURES

Devenir parent  
Être parent en situation de handicap



## Séance(s) : être ou devenir parent

### OBJECTIFS

**Se situer en tant que parent ou futur parent**  
**S'interroger sur le rôle de parent, sur l'éducation des enfants**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Animer une séance d'échanges entre parents/ ou futurs parents** pour parler des préjugés, des questions d'éducation, de la vie de famille, des difficultés et des plaisirs à être parent...

**Organiser des jeux de rôles** en utilisant des poupées prévues à cet effet (poupées sexuées).

**Consacrer un temps d'échange sur l'identification des structures et dispositifs d'aide à la parentalité**, à la venue d'un professionnel de la parentalité pour expliquer ses missions : sage-femme, puéricultrice, éducateur.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **JEUX DE RÔLE**
- **BRAINSTORMING**

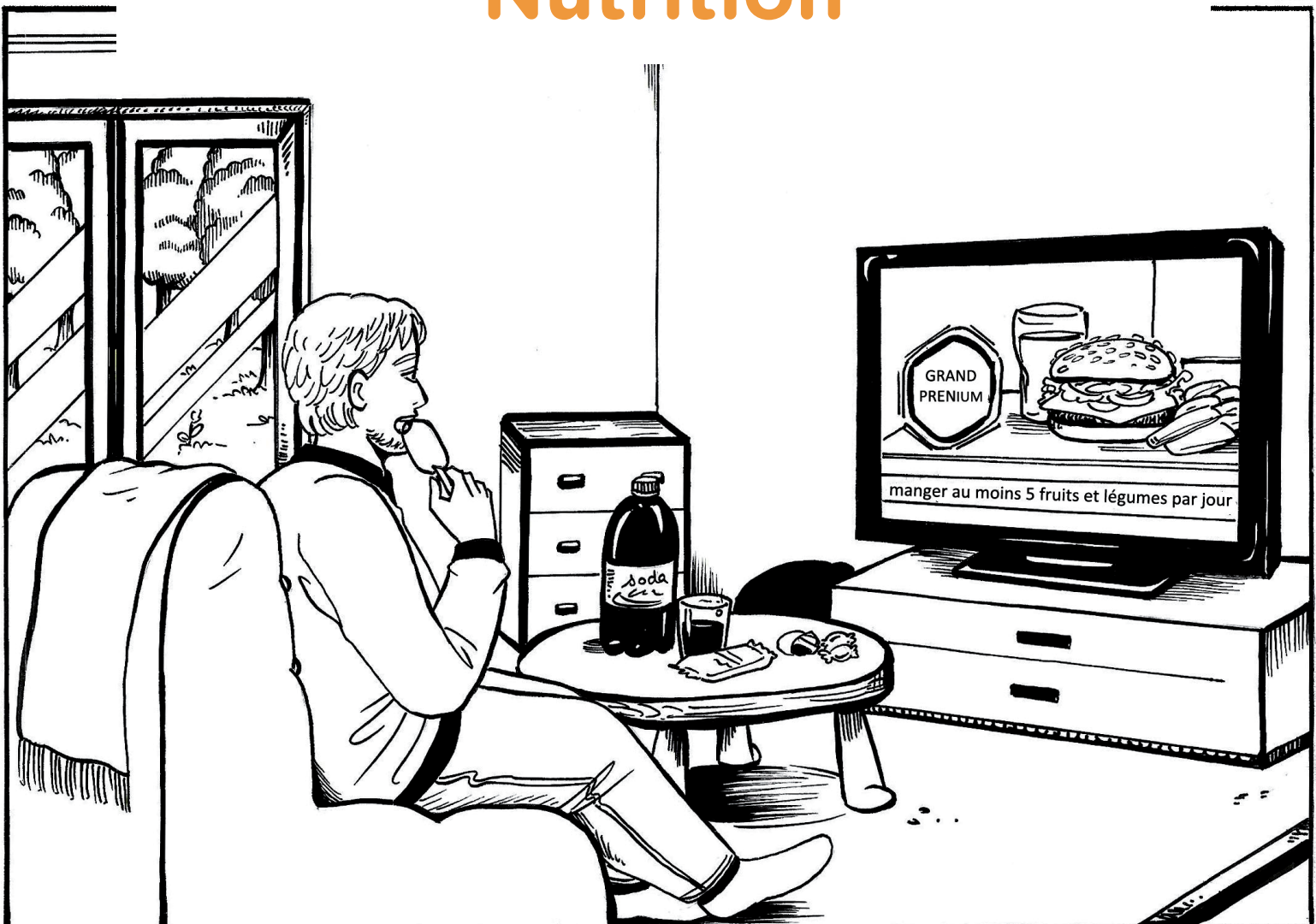
### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE VAS-4** Chemin de parents

**FICHE VAS-18** Parents en situation de souffrance psychique

# Chapitre 4

## Nutrition



## La nutrition : de quoi parle-t-on ?

**La nutrition**, définie par le Programme National Nutrition Santé (PNNS), **englobe les questions relatives à l'alimentation et à l'activité physique et sportive**. Il s'agit d'un facteur déterminant de l'état de santé des populations.

L'alimentation s'intéresse aux nutriments, aux aliments et aux différents déterminants des comportements alimentaires (sociaux, économiques, culturels, cognitifs...).

*« Une alimentation favorable à la santé » contribue de manière durable au bien-être physique, mental et social de chacun. Elle doit assurer la sécurité alimentaire et ainsi préserver la santé de la population dans son environnement et son contexte culturel. »*

*Alimentation favorable à la santé, Paris : Conseil National de l'Alimentation, 2018, 70 p. (Avis ; 81). En ligne : <https://www.cna-alimentation.fr/v2/wp-content/uploads/2018/09/CNA-Avis-81-Alimentation-favorable-%C3%A0-la-sant%C3%A9.pdf>*

*« L'activité physique correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles et qui entraînent une dépense en énergie supérieure à celle du repos. »*

*Escalon Hélène et al. Activité physique et sédentarité : une synthèse vulgarisée des nouvelles recommandations. La Santé en action 2017 ; 441 : 46-48. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/181523/2304193>*

**La promotion de la santé nutritionnelle** est le processus qui confère aux populations les moyens d'agir pour faire des choix éclairés en matière de nutrition : **boire, manger, bouger**. Le PNNS propose des repères de consommations alimentaires et pour la pratique d'activités physiques de la population française.

Les objectifs 2018-2022 de ce programme priorisent la prise en compte des inégalités sociales de santé. Les personnes en situation de handicap comptent parmi les populations qui présentent des facteurs de vulnérabilité nutritionnelle.

*« Les situations de grand handicap, d'origine mentale, neurologique, neuro-traumatologique ou traumatique, conduisent à une grande vulnérabilité nutritionnelle... l'appauvrissement social et les inégalités qui résultent du handicap sont des facteurs de troubles nutritionnels (dénutrition ou surcharge pondérale), susceptibles d'aggraver le handicap mais également de retentir sur l'autonomie et la qualité de vie et d'augmenter la morbi-mortalité. »*

*Plan national nutrition santé 2011-2015. Paris : Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, 2011, 66 p. En ligne : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS\\_2011-2015.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf)*

**La santé nutritionnelle n'est pas qu'une question physiologique, les facteurs liés aux notions de bien-être et de plaisir sont fondamentaux.**

Pour favoriser l'appropriation de pratiques favorables à la santé nutritionnelle, source de bien être psychique et social, prendre en compte des éléments culturel et social est indispensable. Ils participent à la construction d'une identité individuelle et collective qui marque l'appartenance à un groupe, permet d'être en lien avec d'autres, manifestent l'intérêt affectif, et favorisent l'autonomie et le plaisir.

**L'environnement joue également un rôle essentiel :** lieu de vie, mode de vie, intérêt pour l'activité physique, accessibilité des équipements sportifs, proximité des services d'alimentation, mobilité de personnes, habitudes alimentaires, prises des repas seul ou avec d'autres personnes, ustensiles à disposition, mais aussi compétences à cuisiner, à faire des courses, à anticiper des menus sont autant de facteurs qui vont influencer sur la santé nutritionnelle des personnes.

Chaque personne a un parcours personnel concernant son rapport à l'alimentation et à l'activité physique qui s'appuie sur différentes dimensions :

- **Individuelle :** l'état de santé, les besoins nutritionnels, les préférences alimentaires, l'histoire personnelle, les facteurs psychologiques, les compétences et capacités à cuisiner, faire des courses, les capacités à identifier, comprendre et utiliser une information, ...
- **Culturelle et sociale :** l'éducation, le milieu familial, social, les croyances, les traditions, la religion, ...
- **Environnementale :** l'offre en matière d'alimentation et d'activité physique, l'accessibilité géographique et la mobilité des personnes, l'équipement culinaire disponible, ...
- **Socio-économique :** le revenu, le fait de travailler, d'avoir une activité, les ressources financières, ...

**Les repas sont des supports du lien social,** qui peut varier selon le sentiment d'isolement, le sentiment d'appartenance à un groupe par exemple.

# Nutrition et situation de handicap

## 1. Des facteurs de troubles nutritionnels

La nutrition soutient l'identité personnelle, le sentiment d'appartenance à un groupe, le lien social, ces dynamiques peuvent être affectées par un handicap.

Les inégalités qui résultent du handicap sont des facteurs de troubles nutritionnels (dénutrition ou surcharge pondérale), susceptibles d'aggraver le handicap mais également de retentir sur l'autonomie et la qualité de vie et d'augmenter la morbidité et la mortalité<sup>4</sup>.

**La méconnaissance, par certaines personnes en situation de handicap, du fonctionnement de leur corps et de leur santé** ainsi que des ressources dont elles peuvent disposer influent sur leur rapport à l'alimentation, à la pratique de l'activité physique, significativement inférieure à celle de la population générale<sup>5</sup>.

Pour certains, **la pathologie à l'origine** de la situation de handicap peut être le **facteur de risque de surpoids et d'obésité**, pour d'autres, leur **mode de vie**, leur capacité à déterminer **leurs comportements, les activités** qui leurs sont proposées ou qu'ils sont en mesure d'accomplir, peuvent interférer avec leur équilibre alimentaire et leur niveau d'activité physique. En outre, **les traitements médicamenteux** mis en œuvre peuvent favoriser le développement d'un surpoids ou d'une obésité.

## Le handicap intellectuel



Les personnes en situation de handicap intellectuel ont un risque plus élevé que la population générale de développer une surcharge pondérale ou une dénutrition, ce qui peut altérer leur qualité de vie et leur autonomie au quotidien, avec le risque de développer certaines pathologies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires.

Les difficultés qui en résultent peuvent s'inscrire dans la sphère sociale et favoriser un isolement important.

C'est pourquoi la pratique d'une activité physique peut être particulièrement positive pour elles en permettant d'améliorer la coordination des mouvements, les capacités de communication et d'interactions sociales, l'acquisition ou le renforcement de l'estime de soi, l'inclusion dans le milieu ordinaire.

Les difficultés d'ordre cognitif peuvent également fragiliser l'autonomie à la préparation des menus, et la gestion de l'alimentation : faire les courses, préparer un repas, identifier, comprendre et utiliser une information pour élaborer un menu par exemple.

3. Programme national nutrition santé 2011-2015. Paris :, Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, 2011, 66p. En ligne : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS\\_2011-2015.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf)

4. Belorgey Jean-Michel. L'accompagnement à la santé des personnes handicapées. Saint-Denis : ANESM, 2013, 130 p (Personnes handicapées Recommandations de bonnes pratiques professionnelles). En ligne : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-03/anesm-rbpb-accompagnement\\_sante-juillet\\_2013.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-03/anesm-rbpb-accompagnement_sante-juillet_2013.pdf)

## Le handicap psychique



Les personnes en situation de handicap psychique sont particulièrement vulnérables du fait des effets secondaires des traitements médicamenteux, qui peuvent induire des prises de poids, des risques de développer des pathologies comme le diabète, mais aussi des tremblements, une salivation excessive ou une sécheresse buccale, un ralentissement psychomoteur, des spasmes, qui induisent une fragilisation de l'estime de soi.

La situation d'isolement et de faibles ressources financières peuvent altérer l'autonomie et les capacités de gestion de l'alimentation : faire des courses en lien avec un budget, anticiper la préparation des menus par exemple.



## Fragilisation de l'autonomie : faire des courses



## 2. Comportements nutritionnels et capacités à comprendre les messages de prévention

### Littératie en santé

*« Résultat de l'interaction entre les capacités d'une personne à reconnaître son besoin d'information en matière de santé, à trouver cette information, à la comprendre et à l'utiliser pour prendre des décisions éclairées sur sa santé. [...]*

*Souvent, les personnes à faibles compétences en littératie... sont en difficulté lorsqu'il faut jumeler plusieurs informations, traiter des informations complexes, faire de nouveaux apprentissages, compléter des formulaires ou encore saisir le sens des messages. »*

*Allaire Cécile, Ruel Julie. Communiquer pour tous : les enjeux de la littératie en santé. La santé en action 2017 ; 440 : p. 9.  
En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/197515/2364847>*

**Généralement, les messages de prévention ne sont pas adaptés aux personnes en situation de handicap intellectuel.** Les ressorts de compréhension et d'analyse d'une personne en situation de handicap intellectuel sont relativement éloignés d'une personne ne connaissant pas de problèmes spécifiques. Il ne s'agit pas simplement de son niveau de compréhension, mais de la manière dont elle va s'approprier le message de prévention.

En effet, **il n'est pas évident qu'un message de prévention soit clairement identifié et différencié d'un spot publicitaire ou d'un programme de divertissement.** Dans le déroulement linéaire des images télévisuelles, la succession des messages n'est pas toujours bien identifiée du point de vue du sens et de l'objectif. De plus, les messages de prévention sont souvent **source de paradoxe** pour les personnes en situation de handicap mental<sup>5</sup>. Les différents contenus et les objectifs à la fois commerciaux et de santé publique peuvent brouiller la compréhension.

5. Déficience intellectuelle : synthèse et recommandations. Paris : INSERM, 2016, 162p. (Expertise Collective). [http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6817/expcol\\_2016\\_DI\\_fascicule.pdf?sequence=1](http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/6817/expcol_2016_DI_fascicule.pdf?sequence=1)



## Objectifs et principes d'intervention en nutrition

Les accompagnements proposés aux personnes en situation de handicap doivent être adaptés à leur situation, sans obligation, vecteurs de convivialité et de lien social.

Les actions visent le renforcement des compétences de vie, de l'estime de soi, le développement de liens sociaux et de solidarité, et intègrent la participation effective des personnes pour les amener à une plus grande autonomie **(faire avec et non à la place de)**.

### À retenir

L'alimentation et l'activité physique sont à prendre en compte dans le projet de vie des personnes, intégrant l'aspect social et l'inclusion

Élaborer soi-même son menu et le préparer favorise l'autonomie des personnes, en alliant pratique et plaisir.

Différents niveaux d'intervention sont nécessaires pour modifier durablement les habitudes de vie autour de l'alimentation et de l'activité physique :

- accès à une alimentation équilibrée (en qualité et en quantité)
- accès à une activité physique adaptée
- intégration de la dimension individuelle et environnementale
- identification des dispositifs et ressources à disposition localement.

# Les ateliers

**Des temps d'échanges préalables**, présentés dans le premier chapitre, avec la personne et son entourage auront permis d'évaluer ensemble sa situation, ses besoins, ses ressources internes et externes afin de lui proposer un parcours personnalisé pour soutenir ses capacités à agir en faveur de sa santé.

**Les thèmes des ateliers et des séances ne sont pas exhaustifs.** Ils sont adaptables en fonction des personnes, des groupes, des problématiques collectives et individuelles et du contexte particulier des différents milieux de vie. Les thèmes abordés doivent tenir compte des connaissances des personnes et s'appuyer sur celles-ci pour proposer une progression.

Une personne peut suivre l'ensemble des ateliers ou seulement ceux pertinents au regard de sa situation, ses attentes et ses besoins. Il est nécessaire de constituer des groupes suffisamment homogènes afin que chacun puisse évoluer au même rythme et trouver un intérêt adapté à sa propre situation.



Le binôme d'animateurs (professionnel du médico-social et professionnel de la prévention, promotion de la santé) veillera à **des contenus appropriés au niveau de compréhension et aux préoccupations des personnes.** Les contenus doivent pouvoir évoluer en fonction du degré et de la rapidité d'acquisition de chacun des membres du groupe.

**Les séances accueillent 5 à 8 personnes maximum et durent de 45 minutes à 1h30.** Leur nombre varie en fonction de leur durée, de la progression de chacun et de la dynamique du groupe.

**Chaque séance démarre par un temps d'accueil et se termine par un temps de débriefing.**

- Connaissance du groupe
- Mobilisation de **méthodes pédagogiques participatives, expérientielles et valorisantes**
- **Format des séances adapté aux facteurs de vulnérabilité liés au handicap** comme des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de communication, de conceptualisation, de décision, de mémorisation, d'organisation dans le temps, d'entrer en relation avec l'autre, ...
- **Renouvellement des séances** si besoin pour :
  - Stabiliser les apprentissages dans la durée
  - Limiter les défaillances de mémorisation
  - Mettre à jour les connaissances et compétences
- **Suivi par les professionnels des services de l'accompagnement à domicile** structuré en amont de la mise en œuvre des séances collectives

## 1. Séance de démarrage : la nutrition c'est

## 2. Cycle d'ateliers : ce que je mange et pourquoi

- Séance(s) : manger c'est...
- Séance(s) : alimentation et santé

## 3. Cycle d'ateliers : repères alimentaires

- Séance(s) : mes nouveaux repas
- Séance(s) : saisonnalité des aliments

## 4. Cycle d'ateliers : bouger

- Séance(s) : qu'est-ce qu'un mode de vie actif ?
- Séance(s) : les différentes formes d'activités physiques

## 5. Cycle d'ateliers : les sensations alimentaires

- Séance(s) : les légumes, les fruits et moi
- Séance(s) : la perception de la saveur sucrée

## 6. Cycle d'ateliers : les achats alimentaires

- Séance(s) : l'étiquetage alimentaire
- Séance(s) : faire ses courses

## 7. Cycle d'ateliers : faire ensemble et partager

- Séance(s) : cuisiner et manger ensemble
- Séance(s) : découvrir une activité physique et/ou sportive

# 1-Séance de démarrage : la nutrition c'est...

## OBJECTIFS

**Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance**  
**Faire connaissance**  
**Présenter le programme des cycles et séances choisies**  
**Organiser le calendrier**  
**Explorer les représentations sur la nutrition**

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer aux personnes de choisir une photo**, parmi des photos étalées sur une table et accessibles à tous, qui exprime pour elle ce que signifie le mot nutrition. Une fois choisie la personne revient s'asseoir. Deux personnes peuvent choisir la même photo. Dans ce cas, elles notent le numéro de la photo. Puis, quand tout le monde est assis chacun présente sa photo : pourquoi il l'a choisi, ce que ça évoque pour lui... Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées, l'objectif est d'échanger sur ce que la photo choisie évoque, de se rendre compte de la diversité des réponses possibles, et de réfléchir à ses propres comportements.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **PRÉSENTATION CROISÉE**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE CPS-8** L'expression des besoins  
**FICHE CPS-10** Le langage des émotions  
**FICHE NUT-2** Alim'Anim  
**FICHE NUT-8** Jeunes et alimentation

## 2-Cycle d'ateliers : ce que je mange et pourquoi

### OBJECTIFS

Permettre l'expression des motivations à manger et à arrêter de manger  
Prendre conscience des différentes significations de l'acte alimentaire  
Identifier les catégories et types d'aliments habituellement consommés

### Séance(s) : manger c'est...

### OBJECTIFS

Explorer les représentations en matière d'alimentation  
Identifier les significations de l'acte alimentaire

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer à chacun de dire ou d'écrit sur un post-it** (si les personnes sont à l'aise à l'écrit) le mot en lien avec « pour moi manger, c'est... ». Mise en commun et expression de chacun : l'animateur fait émerger les différentes dimensions de l'alimentation : goûts et dégoûts/relationnel/ organisation des repas/ équilibre alimentaire/ esthétique/ environnement/...

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- MÉTAPLAN
- PHOTO EXPRESSION
- JEU

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE NUT-7** L'imagier des aliments
- FICHE NUT-12** Photo-Alimentation
- FICHE NUT-3** Alimentation Atout prix
- FICHE NUT-2** Alim'Anim
- FICHE NUT-4** L'alimentation, c'est aussi

## Séance(s) : alimentation et santé

### OBJECTIFS

**Identifier ses habitudes alimentaires**  
**Identifier les catégories et types d'aliments habituellement consommés**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer aux participants de reproduire/d'identifier à partir d'outils/jeux mis à leur disposition des exemples de repas qu'ils consomment.** Qu'est-ce qu'ils mangent le matin d'habitude ? le midi ? l'après-midi ? le soir ? la nuit ?

Quels aliments ils privilégient ?

Puis, échanger sur les différents aspects de l'équilibre alimentaire : s'appuyer sur leurs connaissances des repères nutritionnels du PNNS, en questionnant les habitudes alimentaires et inviter les participants à réfléchir à ce qu'ils pourraient améliorer dans leur quotidien.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **ABAQUE DE RÉGNIER**
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE NUT-1** À table
- FICHE NUT-2** Alim'Anim
- FICHE NUT-3** Alimentation Atout prix
- FICHE NUT-7** L'imagier des aliments
- FICHE NUT-12** Photo-Alimentation
- FICHE NUT-13** Quiz'Inn

## 3-Cycle d'ateliers : repères alimentaires

### OBJECTIFS

Connaître et comprendre les repères alimentaires du Programme National Nutrition Santé  
Connaître et comprendre la composition d'un repas équilibré et ses intérêts nutritionnels  
Réaliser un ou plusieurs repas équilibré(s) réaliste(s) à reproduire chez eux  
Introduire la notion de saisonnalité

## Séance(s) : mes nouveaux repas

### OBJECTIFS

Réaliser un petit déjeuner, un repas en journée, une collation et un repas de soirée utilisant les aliments qu'ils consomment et/ou qui seront introduit dans le nouvel équilibre alimentaire travaillé

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir de cartes d'aliments, d'outils et supports pédagogiques, chaque participant est invité à constituer ses repas.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION
- JEU

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE NUT-2 Alim'Anim
- FICHE NUT-7 L'imagier des aliments
- FICHE NUT-10 Manger Bouger
- FICHE NUT-11 Manger mieux, vivre mieux
  
- FICHE BROCHURES - La fabrique à menus

## Séance(s) : saisonnalité des aliments

### OBJECTIFS

**Développer son esprit critique sur les aliments de saison et les modes de production associés**  
**Identifier des aliments à privilégier en fonction des saisons**

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Découverte d'un potager** : organiser une sortie pédagogique dans un jardin/potager, identifier les légumes et les fruits cultivés en fonction des saisons, leur mode de production et de conditionnement, leurs goûts, leurs bénéfices pour la santé. Identifier qui entretient le potager, comment...  
La sortie pédagogique en marchant permet d'introduire la notion d'activités physiques : la nutrition-bouger

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
**- BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE NUT-10** Manger Bouger



## 4-Cycle d'ateliers : bouger

### OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants autour de l'activité physique  
Appréhender la notion d'équilibre nutritionnel  
Comprendre les recommandations

## Séance(s) : qu'est-ce qu'un mode de vie actif ?

### OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants autour de l'activité physique  
Appréhender la notion d'équilibre nutritionnel  
Comprendre les recommandations

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Questionner les connaissances des participants** concernant l'activité physique et sportive : qu'est-ce qu'ils connaissent, lesquelles pratiquent-ils ? Puis, leur proposer, à partir de photos d'activités physiques et sportives sélectionnées et/ou recherchées par eux dans des catalogues, de classer ces activités en fonction de leurs représentations de « difficultés ». Enfin, reprendre la classification du PNNS et les recommandations et définir avec eux ce qu'ils peuvent faire dans leur quotidien. Établir un « calendrier » de pratique sur la semaine, le mois.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-10 Manger Bouger

## Séance(s) : les différentes formes d'activités physiques

### OBJECTIFS

Identifier comment limiter le temps passé assis au quotidien  
Découvrir une ou plusieurs activité(s) physique(s)

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Découverte d'une activité physique en pratiquant

## 5-Cycle d'ateliers : les sensations alimentaires

### OBJECTIFS

Identifier la place des 5 sens dans l'alimentation  
Favoriser l'écoute de ses sensations alimentaires  
Reconnaître la sensation d'appétence pour les produits sucrés

## Séance(s) : les légumes, les fruits et moi

### OBJECTIFS

Éveiller à la découverte des fruits et légumes par les 5 sens

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer différentes expériences sensorielles :** proposer de goûter, sentir, toucher, entendre et voir un fruit/un légume frais sous toutes ses formes puis par exemple le même fruit /légume en conserve. Échanger sur les sensations ressenties, plaisir, déplaisir, douceur, ....

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-9 Legumady

## Séance(s) : la perception de la saveur sucrée

### OBJECTIFS

Prendre conscience des sucres « invisibles » de l'alimentation  
Identifier des astuces pour limiter une consommation excessive de produits sucrés

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Débuter par une expérience** : que se passe-t-il lorsque l'on met un morceau de sucre dans de l'eau chaude ? Celui-ci devient invisible. Échanges sur les consommations de boissons chaudes par les participants, et le sucre ajouté dans ces boissons. Continuer les échanges : À votre avis, dans quels aliments, dans quels plats et autres boissons y a-t-il des sucres invisibles ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE NUT-11** Manger mieux, vivre mieux

## 6-Cycle d'ateliers : les achats alimentaires

### OBJECTIFS

Comprendre les notions clés de l'étiquetage alimentaire  
Identifier les sucres et graisses cachés dans les aliments  
Savoir choisir les aliments les plus avantageux en termes de coût et de qualité nutritionnelle  
Gérer les dates limites de consommation

## Séance(s) : l'étiquetage alimentaire

### OBJECTIFS

Identifier et comprendre ce que l'on trouve sur les étiquettes alimentaires  
Choisir le meilleur aliment en fonction du rapport qualité/prix/préférence individuelle

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Proposer aux participants d'apporter leurs emballages alimentaires de produits consommés au quotidien. Le cas échéant, il est possible d'utiliser un site de vente en ligne type « drive » sur lequel les informations liées aux produits alimentaires sont directement accessibles.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE NUT-3** Alimentation Atout prix

**FICHE NUT- 14** Des slogans dans nos assiettes

**FICHE NUT-15** Tentations en rayons

**FICHE BROCHURES** - Manger bon marché

**FICHE BROCHURES** - La fabrique à menu

**FICHE BROCHURES** - Le nutriscore

## Séance(s) : faire ses courses

### OBJECTIFS

Élaborer une liste de course en fonction des stocks et des repas envisagés  
Identifier la durée de vie et de consommation des aliments

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Simuler l'achat de courses pour la préparation d'une semaine de repas avec des stocks existants et des produits à acheter (produits frais à consommer dans les 3 jours et des produits non périssables immédiatement).

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE NUT-3** Alimentation Atout prix

**FICHE BROCHURES** - Manger bon marché

**FICHE BROCHURES** - La fabrique à menu

**FICHE BROCHURES** - Comment lutter contre le gaspillage alimentaire

# 7-Cycle d'ateliers : faire ensemble et partager

Séance(s) : cuisiner et manger ensemble

## OBJECTIFS

Valoriser les savoir-faire existants et les connaissances acquises en matière d'alimentation  
Offrir un moment d'échange et de convivialité autour de l'alimentation

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ

Réalisation des achats, confection d'un repas et partage de ce repas

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE BROCHURES - Les ateliers cuisine par le menu

## Séance(s) : découvrir une activité physique et/ou sportive

### OBJECTIFS

Réaliser une initiation à une activité sportive avant ou après le repas  
Favoriser l'inclusion des participants au sein de clubs / offres sportives existantes  
Identifier le temps nécessaire et suffisant pour chaque pratique/exercice pour un bénéfice santé  
Partager un moment convivial

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

« Balade digestive », relaxation, sorties vélos, piscine, ...en intérieur (chez soi, gymnase, ...) ou extérieur (trottoir, forêt, espaces verts, stade, ...) en veillant à ce qu'ils soient en capacité de revenir sur ces lieux.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

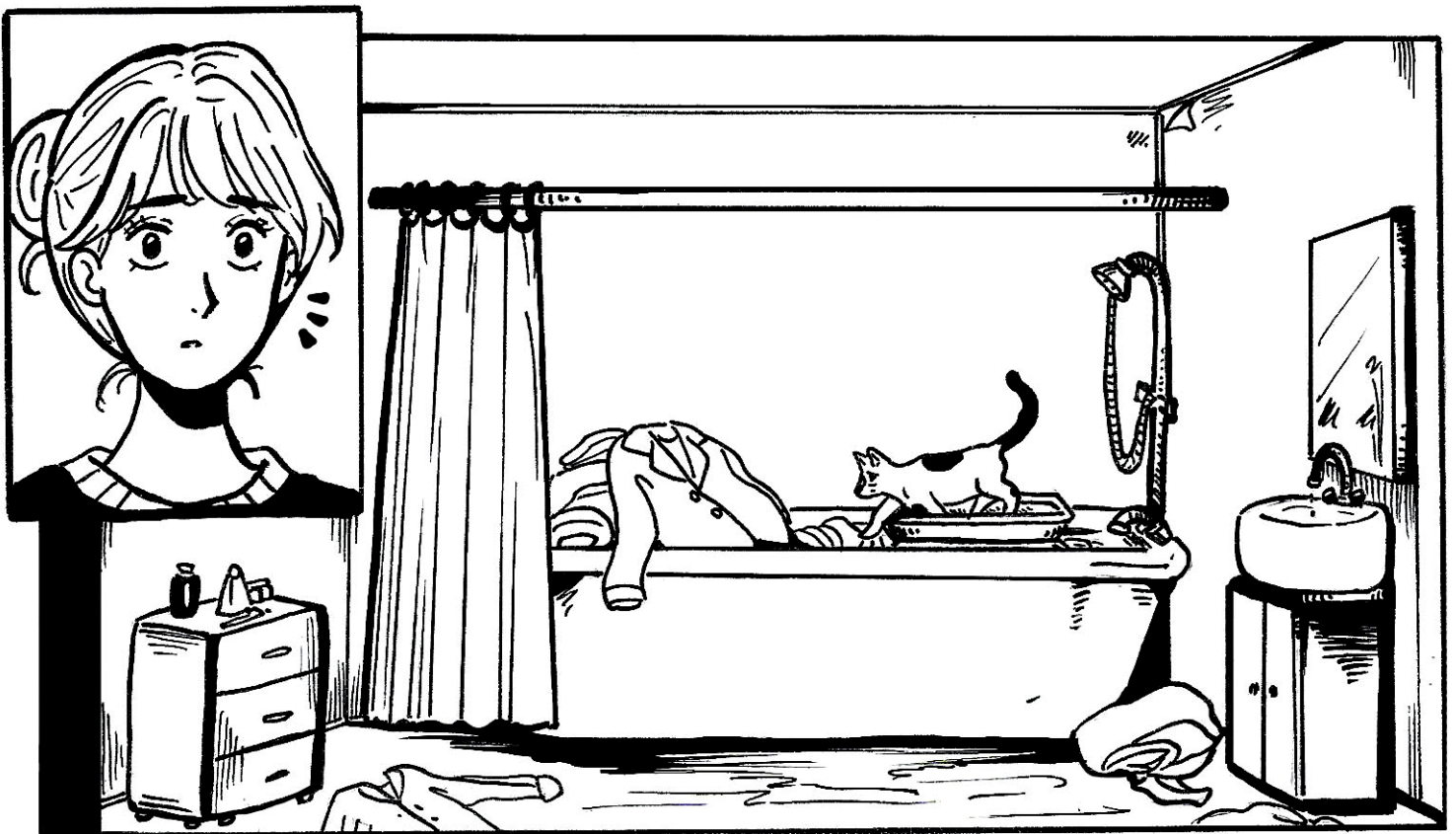
- BRAINSTORMING
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE NUT-10 Manger Bouger

# Chapitre 5

## Hygiène personnelle / Hygiène bucco-dentaire



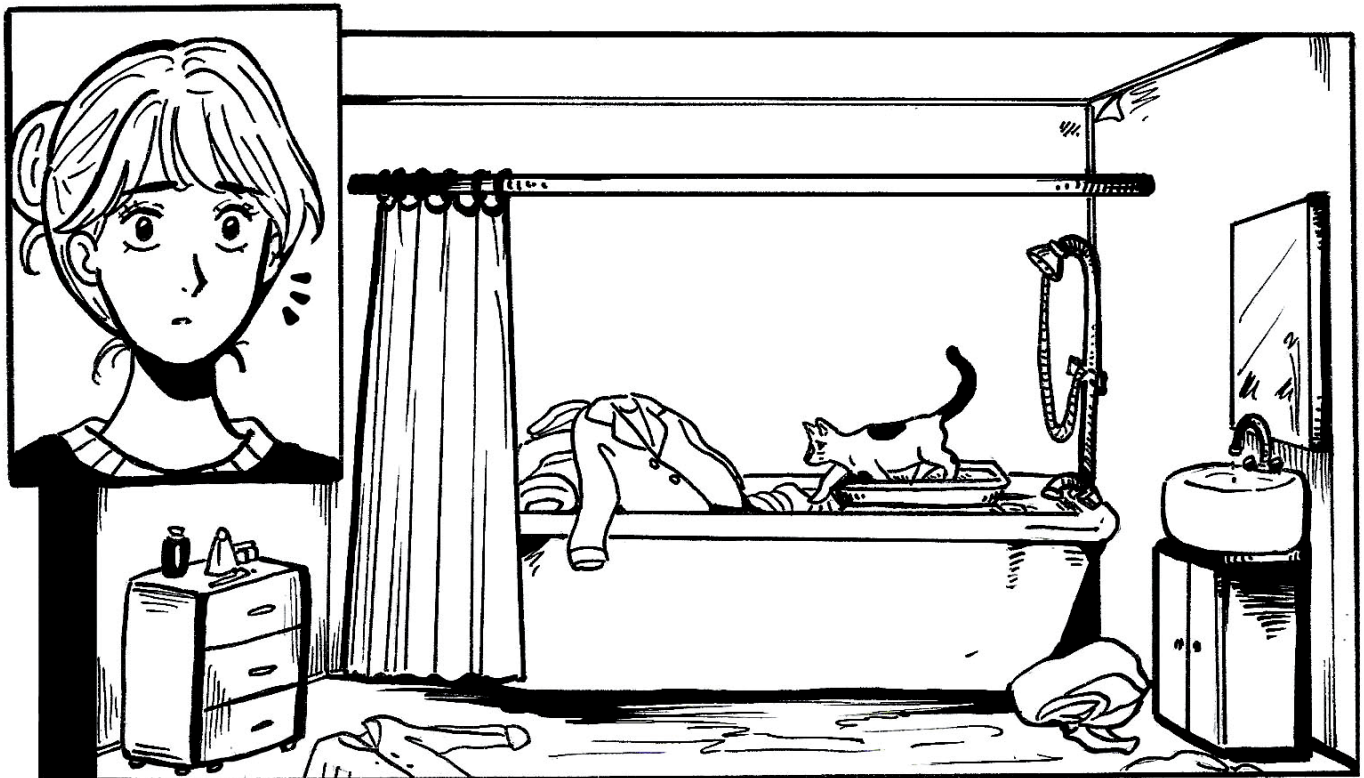
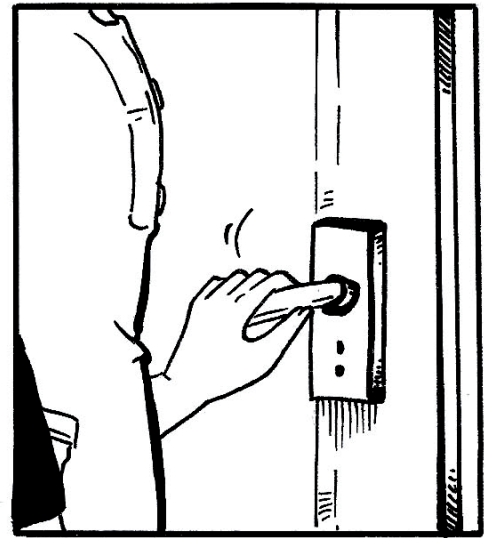




Julien  
Trouble psychique  
Suivi par le SAMSAH



H el ene  
Auxiliaire de vie  
Aide   domicile



# Hygiène, hygiène personnelle, santé bucco-dentaire : de quoi parle-t-on ?

## L'hygiène

**D'un point de vue étymologique** l'hygiène évoque le contexte très général de la santé : en grec *hugieion* signifie la santé.

L'hygiène renvoie d'abord à une acception globale de règles, d'attitudes ou de comportements qui permettent de maintenir la santé, et donc de prévenir des maladies ou, a minima, des déséquilibres de santé. **L'hygiène, c'est donc d'une certaine manière la santé dans la vie quotidienne**, la prévention infiltrée dans les multiples petits gestes familiers.

**La promotion de l'hygiène reste imprégnée de l'approche « hygiéniste »** de l'ère sanitaire : par l'information et la prescription de comportements sains en prévention des maladies. L'hygiène se confond avec la propreté physique et environnementale et sa promotion avec la lutte contre les maladies infectieuses.

*« Dans une conception dynamique, positive et globale de la santé nous proposons de définir l'hygiène comme l'ensemble des principes et des pratiques qui préservent, favorisent et améliorent le bien-être physique, mental et social des individus en travaillant au développement de leurs capacités vitales et de leurs mécanismes adaptatifs. »*

*Larose L. Hygiène n'est pas propreté : pour une nouvelle définition de la promotion de l'hygiène en aide humanitaire d'urgence. Santé Publique. 2001 ; 13(1) : pp. 77-88.*

## L'hygiène personnelle

- **L'hygiène en générale** : les normes sociales, les relations à l'hygiène, à l'image de soi, la relation hygiène - santé
- **L'hygiène corporelle** : se laver le corps (méthode, fréquence, durée, matériel)
- **L'hygiène des cheveux** : cheveux propres VS cheveux sales, se laver les cheveux (fréquence, méthode, matériel, shampoing adéquat...)
- **L'hygiène buccodentaire** : connaître l'anatomie des dents, les facteurs responsables des pathologies et/ou caries, se brosser les dents (technique, fréquence, matériel...)
- **L'hygiène des mains** : se laver les mains (fréquence, méthode, matériel...)
- **L'hygiène des pieds** : se laver les pieds (fréquence, méthode, matériel...), prévenir les blessures et plaies (chaussures...)
- **L'hygiène des vêtements** : les vêtements (fonctions : protection, pudeur et mise en valeur), hygiène vestimentaire (technique, fréquence, produits)

## Hygiène et image de soi

Depuis le XXème siècle, **l'un des objectifs majeurs de l'hygiène concerne son impact social** : le respect de soi et des autres passent en effet par la manière dont l'individu prend soin de lui et par l'image qu'il renvoie aux autres.

Cette image (chacun y accordant plus ou moins d'importance) passe donc dans un premier temps par l'hygiène personnelle, mais aussi par les habitudes vestimentaires et par la manière dont on s'occupe de son apparence : coiffure, bijoux, marques, tatouages, piercings,...

De nombreuses normes régissent la vie en société. Celles qui se rapportent à l'hygiène commencent habituellement à s'appliquer au sein de la famille, elles varient souvent d'un pays, d'une région ou d'une culture à l'autre et elles évoluent dans l'histoire.

Les règles qui régissent le rapport qu'entretient une personne avec son corps varient en fonction de nombreux critères : sa place dans la hiérarchie sociale, son statut de travail manuel ou intellectuel, l'image qu'elle désire renvoyer d'elle-même ou l'importance qu'elle accorde à celle-ci.

Si au sein d'un groupe les normes communément admises ne sont pas suivies, il arrive que cela produise des phénomènes de rejet ou culpabilité.

## Santé bucco-dentaire

La santé bucco-dentaire s'intéresse aux dents, à leur position, aux gencives, aux muqueuses de la cavité buccale, aux os des mâchoires, aux articulations temporo-mandibulaires.

**La santé bucco-dentaire est essentielle à la qualité de la vie.** Les fonctions de l'oralité comprennent la mastication, la déglutition, la respiration et la phonation. Un mauvais état bucco-dentaire impacte les fonctions de l'oralité.

Une démarche de prévention en hygiène bucco-dentaire va limiter le recours aux soins, souvent complexes et coûteux, et réduit les risques de dégradation de l'état de santé globale.

En effet, les pathologies bucco-dentaires conduisent à la perte précoce des dents quand il n'y a pas de soins dentaires adaptés. L'absence de dents peut entraîner des problématiques digestives.

La mauvaise qualité de la prise en charge bucco-dentaire, ou le recours tardif aux soins vont, quant à eux, entraîner une atteinte plus ou moins grave de l'état bucco-dentaire. Des facteurs de risque associés, tels que la prise alimentaire sucrée, le tabagisme, le diabète par exemple, courants dans l'ensemble de la population, mais plus précisément auprès des personnes en situation de handicap, vont augmenter la gravité et la fréquence des pathologies bucco-dentaires .

**La crainte des soins, mais aussi la méconnaissance des liens entre santé dentaire et état général, conduisent à négliger les problématiques bucco-dentaires et à ne consulter le dentiste qu'après apparition de douleurs.**

# Hygiène personnelle, santé bucco-dentaire et handicap

*« En travaillant au quotidien avec des personnes en situation de handicap, on se rend très vite compte qu'elles-mêmes ont la plupart du temps une bien piètre image de ce qu'elles sont. Beaucoup se définissent avec des mots durs : « Parfois on me regarde comme si je venais d'une autre planète », « je peux comprendre ce que peuvent ressentir les animaux au zoo », « je dois vivre au quotidien avec ce corps que je ne reconnais plus et qui ne m'obéit plus » ... Elles se voient presque comme du troisième type : ni homme ni femme, mais handicapé. Notre apparence physique est notre « miroir social », c'est en effet la première chose sur laquelle nous sommes jugés lors d'une rencontre et revêt beaucoup d'importance au niveau de notre cercle social. Cela est d'autant plus vrai dans notre société où le paraître est mis en avant. »*

*Hubert Sabrina, Bucher Sabrina. Le corps dans tous ses états : dans un foyer de vie de l'APF. VST - Vie sociale et traitement 2007 ; 4 : 93-98*

## Hygiène et handicap

Les personnes en situation de handicap ont souvent une image de soi dégradée qui influe sur la manière de prendre soin de soi, notamment en terme d'hygiène globale.

Les obstacles à un accès aux soins des personnes en situation de handicap sont liés à des facteurs personnels tels qu'une mobilité réduite, des problèmes de communication (difficultés de compréhension et/ou d'expression), des troubles du comportement, mais également à des facteurs environnementaux (accessibilité des locaux, manque de temps et de formation des professionnels de santé<sup>7</sup>).

Mais les personnes en situation de handicap font également l'objet de représentations sociales négatives qui peuvent avoir un impact sur le comportement des professionnels :

- Un moins bon accès à l'information
- Un consentement moins souvent recherché concernant l'accès aux soins
- Leur ressenti, leur parole est moins souvent pris en compte
- L'état de santé général passe souvent après le handicap dans la question de la prise en compte, et notamment sur les thématiques liées à l'hygiène de vie globale de la personne et l'hygiène bucco-dentaire<sup>8</sup>.

À cela peut s'ajouter une plus grande précarité sociale et financière qui va induire des difficultés d'accès aux produits d'hygiène, à la prise en charge médicale, notamment en ce qui concerne les soins dentaires. **La question de l'estime de soi est également essentielle.** Une image de soi malmenée, un corps négligé, une difficulté à s'investir dans un « prendre soin de soi », amène la personne à un éloignement de la participation à la vie sociale.

**C'est par la valorisation de cette image, par le renforcement de compétences psychosociales que les personnes pourront progressivement s'affirmer, valoriser leur identité par une attention à leur hygiène personnelle, bucco-dentaire, vestimentaire.**

7. Déficience intellectuelle : synthèse et recommandations. Paris : INSERM, 2016, 162p. (Expertise Collective).

8. Belorgey Jean-Michel. L'accompagnement à la santé des personnes handicapées. Saint-Denis : ANESM, 2013, 130 p (Personnes handicapées Recommandations de bonnes pratiques professionnelles).

## La santé bucco-dentaire

Un équilibre fragile entre l'hygiène bucco-dentaire et des facteurs extérieurs, comme l'alimentation riche en sucre qui favorise le métabolisme acide des bactéries, le tabagisme, le diabète, la prise de substances psychoactives. **Chez les patients souffrant de handicap psychique, il convient d'ajouter le rôle délétère des psychotropes dans le développement des troubles dentaires.**

Les personnes en situation de handicap souffrent tout particulièrement de pathologies infectieuses, carieuses et/ou parodontales.

## Le handicap intellectuel



Les personnes en situation de handicap intellectuel souffrent tout particulièrement de pathologies infectieuses, carieuses et/ou parodontales.

Le déchaussement des dents concernerait 80 à 90 % des personnes avec un handicap mental<sup>8</sup>.

**Les déficiences cognitives et la difficulté d'accès et de compréhension de l'information peuvent induire un manque de connaissances des règles d'hygiène de base.**

Le déficit de réflexion et de mémorisation, des capacités de décision et d'organisation peuvent également induire des carences qui génèrent un écart parfois important entre les compétences des personnes et les contraintes de leur environnement.

Ces facteurs, s'ils sont complétés par une faible estime de soi, entraînent une difficulté à prendre soin de soi, de son hygiène corporelle, bucco-dentaire, vestimentaire.

Autant d'éléments qui peuvent être un frein à une intégration sociale et un accès à l'emploi par exemple.

**Les personnes ont donc besoin d'être soutenues dans l'organisation de leur vie quotidienne et notamment dans ce qui a trait à l'hygiène, qu'elle soit corporelle, bucco-dentaire, vestimentaire, liée au logement,...**

## Le handicap psychique



**L'apraxisme (l'incapacité à décider et à agir dûe à la maladie mentale) peut entraîner une difficulté à prendre soin de soi, de son apparence extérieure.** Le manque d'estime de soi, la difficulté à se situer dans un continuum temporel, à s'organiser dans le temps, la perte du sens de certaines réalités quotidiennes, certains troubles obsessionnels compulsifs, des troubles de la mémorisation, peuvent favoriser un manque d'hygiène corporelle, bucco-dentaire, vestimentaire,...

De plus, la prise de médicaments peut favoriser certains effets secondaires qui augmentent le risque que les personnes soient moins attentives à elles : somnolence, inertie, grande fatigabilité.

8. Hennequin Martine, Tardieu Corinne, Bory Eric-Nicolas. La santé de la personne handicapée mentale : volume 1. Les dents prévention et soins. Paris : Unapei, 2011, 21 p. En ligne : [https://www.unapei.org/wp-content/uploads/2018/11/Sante\\_Bucco\\_dentaire.pdf](https://www.unapei.org/wp-content/uploads/2018/11/Sante_Bucco_dentaire.pdf)

## Objectifs et principes d'intervention

Du fait de la particularité de la thématique qui renvoie à **la question de l'intimité et de l'estime de soi**, il est important de pouvoir créer **un climat de confiance et de sécurité dans le groupe**, afin de faciliter les échanges.

Un premier temps de partage de ces représentations sur l'hygiène est d'autant plus nécessaire que celle-ci peut générer des croyances, des préjugés, des différences liées à la culture,...

Les échanges doivent se faire dans le respect des croyances et attitudes de chacun, tout en tenant compte des contraintes particulières du contexte individuel.

La question de l'hygiène peut être abordée de différentes manières s'appuyant sur des valeurs liées au respect de soi, des autres, à l'estime de soi, aux normes sociales, mais également aux questions de santé et de sécurité (prévention des infections microbiennes par exemple). Elle peut concerner le corps, l'aspect physique, les vêtements, mais aussi les produits d'hygiène, la fréquence, le lieu, les différentes techniques de lavage, l'hygiène bucco-dentaire, l'hygiène du logement,...

## Particularité de l'hygiène bucco-dentaire

Travailler sur l'hygiène bucco-dentaire, peut être abordé sous différents axes :

- **La question de l'estime de soi**, en lien avec la prise en compte de manière plus globale de l'hygiène, mais également la prévention des troubles liés à la mastication, la déglutition, la douleur aiguë et chronique, les troubles et déséquilibre alimentaire, les complications des pathologies. Le maintien d'une relation sociale est aussi central du fait du regard porté par la société, l'employeur,...
- **Le brossage est la seule manière d'assurer une hygiène bucco-dentaire satisfaisante**, l'apprentissage ou le renforcement des connaissances des techniques de brossage sont donc essentiels.
- **Une vigilance doit être portée également à l'hygiène bucco-dentaire quotidienne en cas de pathologie associée (cardiopathie, diabète,...)**
- **La peur du dentiste est un thème fondamental**, loin d'être anecdotique, qu'il convient de mesurer avec la personne afin de proposer un accompagnement adapté, en se mettant en lien en amont avec un professionnel sensibilisé au handicap, afin d'éviter des malentendus et incompréhensions de prise en charge.
- **Il est également important de prendre en compte et d'organiser la mobilité des personnes** (transports en commun,...), la prise de rendez-vous et l'accompagnement quand cela est nécessaire, pour un suivi dentaire régulier.



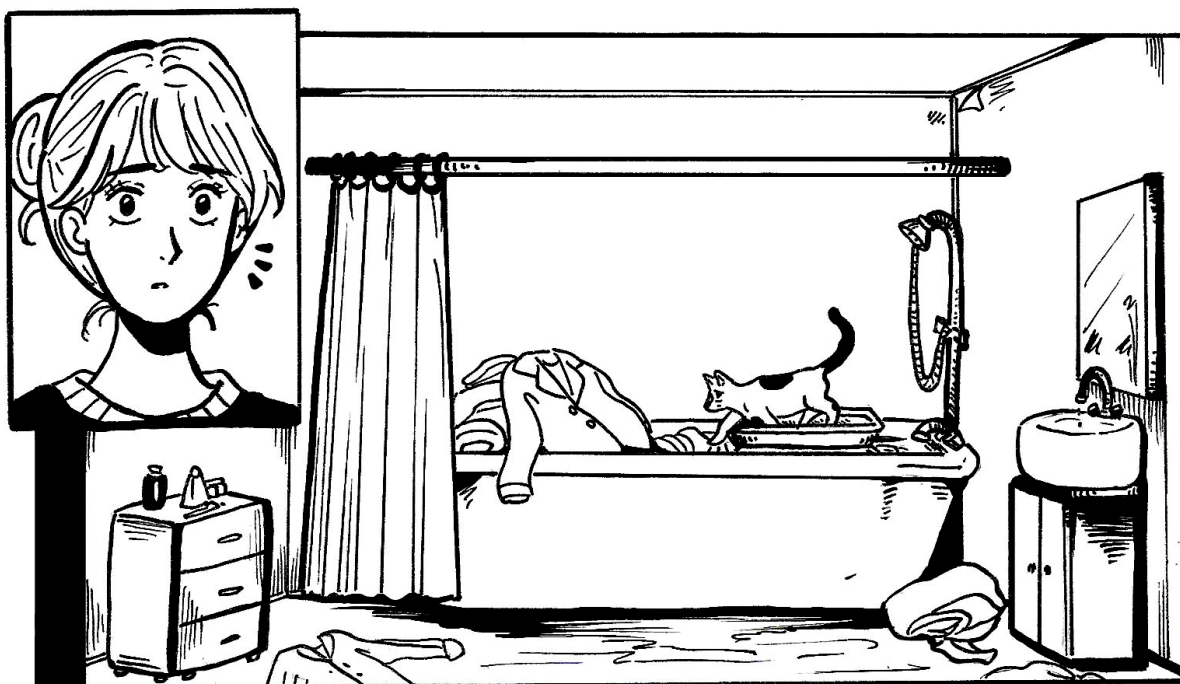
Les comportements-problèmes relatifs à la santé buccodentaire chez les personnes présentant un handicap intellectuel ou un handicap psychique ont de multiples origines et manifestations

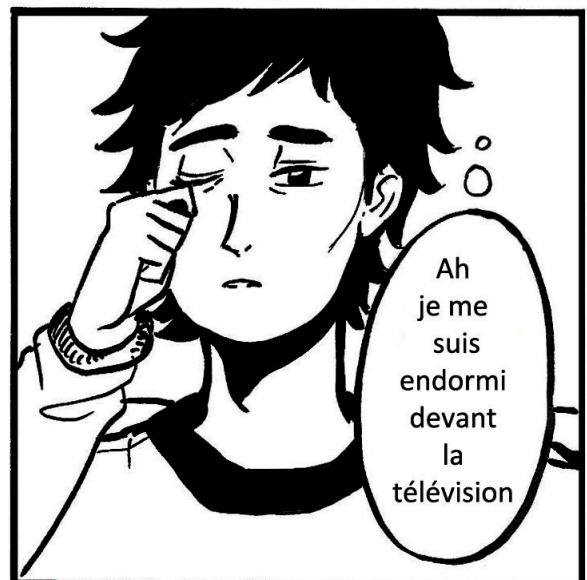
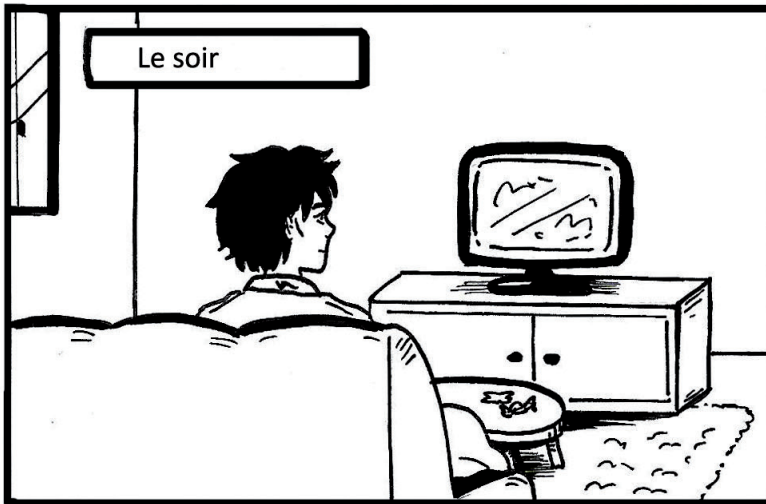


Julien  
Trouble psychique  
Suivi par le SAMSAH



Hélène  
Auxiliaire de vie  
Aide à domicile







# Les ateliers

**Des temps d'échanges préalables**, présentés dans le premier chapitre, avec la personne et son entourage auront permis d'évaluer ensemble sa situation, ses besoins, ses ressources internes et externes afin de lui proposer un parcours personnalisé pour soutenir ses capacités à agir en faveur de sa santé.

**Les thèmes des ateliers et des séances ne sont pas exhaustifs.** Ils sont adaptables en fonction des personnes, des groupes, des problématiques collectives et individuelles et du contexte particulier des différents milieux de vie. Les thèmes abordés doivent tenir compte des connaissances des personnes et s'appuyer sur celles-ci pour proposer une progression.

Une personne peut suivre l'ensemble des ateliers ou seulement ceux pertinents au regard de sa situation, ses attentes et ses besoins. Il est nécessaire de constituer des groupes suffisamment homogènes afin que chacun puisse évoluer au même rythme et trouver un intérêt adapté à sa propre situation.



Le binôme d'animateurs (professionnel du médico-social et professionnel de la prévention, promotion de la santé) veillera à **des contenus appropriés au niveau de compréhension et aux préoccupations des personnes.** Les contenus doivent pouvoir évoluer en fonction du degré et de la rapidité d'acquisition de chacun des membres du groupe.

**Les séances accueillent 5 à 8 personnes maximum et durent de 45 minutes à 1h30.** Leur nombre varie en fonction de leur durée, de la progression de chacun et de la dynamique du groupe.

**Chaque séance démarre par un temps d'accueil et se termine par un temps de débriefing.**

- Connaissance du groupe
- Mobilisation de **méthodes pédagogiques participatives, expérientielles et valorisantes**
- **Format des séances adapté aux facteurs de vulnérabilité liés au handicap** comme des difficultés plus ou moins importantes de réflexion, de communication, de conceptualisation, de décision, de mémorisation, d'organisation dans le temps, d'entrer en relation avec l'autre, ...
- **Renouvellement des séances** si besoin pour :
  - Stabiliser les apprentissages dans la durée
  - Limiter les défaillances de mémorisation
  - Mettre à jour les connaissances et compétences
- **Suivi par les professionnels des services de l'accompagnement à domicile** structuré en amont de la mise en œuvre des séances collectives

## 1. Séance de démarrage : l'hygiène c'est...

## 2. Cycle d'ateliers : le corps

- Séance(s) : corps, image corporelle et image de soi
- Séance(s) : corps et intimité / corps et altérité

## 3-Cycle d'ateliers : mon hygiène personnelle

- Séance(s) : hygiène corporelle, se laver le corps
- Séance(s) : l'hygiène des cheveux, se laver les cheveux
- Séance(s) : l'hygiène bucco-dentaire, se brosser les dents
- Séance(s) : l'hygiène des mains, se laver les mains
- Séance(s) : l'hygiène des pieds, se laver les pieds
- Séance(s) : l'hygiène des vêtements, se laver ses vêtements

## 4-Cycle d'ateliers : la santé bucco-dentaire

- Séance(s) : les pratiques personnelles et les recommandations
- Séance(s) : les soins chez le dentiste
- Séance(s) : les déterminants de la santé buccodentaire
- Séance(s) : bilan

# 1-Séance de démarrage : l'hygiène c'est...

## OBJECTIFS

**Créer une atmosphère de convivialité et de bienveillance**  
**Faire connaissance**  
**Présenter le programme des cycles**  
**Explorer les représentations individuelles et collectives sur l'hygiène, l'hygiène personnelle**  
**Accompagner les personnes dans l'élaboration, la mise en mots, en paroles, de leurs besoins, manques, de leurs réflexions.**

## EXEMPLE D'ACTIVITÉ

**Proposer aux personnes de choisir une photo qui exprime pour elles ce que signifie hygiène / hygiène personnelle**

Les photos sont étalées sur une table et accessibles à tous. Une fois la photo choisie, la personne revient s'asseoir. Deux personnes peuvent choisir la même photo. Dans ce cas, elles notent le numéro de la photo. Puis, quand tout le monde est assis chacun présente sa photo : pourquoi il l'a choisi, ce que ça évoque pour lui... Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises idées, l'objectif est d'échanger sur ce que la photo choisie évoque, de se rendre compte de la diversité des possibles, et de réfléchir à ses propres comportements.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PHOTO EXPRESSION
- PORTRAIT CHINOIS
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-1** Comment appréhender l'impact de l'hygiène corporelle dans sa vie

## 2-Cycle d'ateliers : le corps

### OBJECTIFS

Comprendre le fonctionnement de son propre corps  
Identifier les liens entre apparence et relations sociales

## Séance(s) : corps, image corporelle et image de soi

### OBJECTIFS

Explorer les représentations des participants sur leur image corporelle  
Identifier les normes sociales relatives à l'hygiène, et les relations entre l'hygiène et l'image de soi

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir des images issues de l'outil pédagogique « le corps c'est aussi... », choisir deux cartes (le nombre est adapté en fonction du groupe) qui évoquent le corps, ou choisir deux cartes qui représentent le corps (...). En fonction du groupe et des objectifs de l'animation, la question choisie peut être adaptée. Exemple : « Que représente le corps pour vous ? », « Qu'évoque pour vous le mot ' corps ' ? », « C'est quoi le corps ? » ou « En quoi le corps est-il important ? ». L'animateur invite ensuite chaque participant à s'exprimer quant à son choix.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- PHOTO EXPRESSION

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-2 Le corps, c'est aussi  
FICHE HYG-3 Hygiène personnelle

## Séance(s) : corps et intimité / corps et altérité

### OBJECTIFS

Échanger sur les relations à soi et relations à l'autre  
Réfléchir aux différentes fonctions du vêtement

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**En sous-groupe, à partir des cartes récit de vie issues de l'outil « des habits et nous »,** se questionner « en fonction de cette histoire, comment pensez-vous que cette personne s'habille ? » et échanger dans un second temps en plénière « Quels sont les critères qui ont influencé le choix des vêtements ? », quels ont été les accords et les désaccords ?

**À partir de revues,** proposer aux participants de découper des personnes dont la tenue leur renvoie une idée de bien-être, en échanger en groupe.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-4** Des habits et nous  
**FICHE VAS-7** Des hommes et des femmes  
**FICHE CPS-8** L'expression des besoins

## 3-Cycle d'ateliers : mon hygiène personnelle

### OBJECTIFS

Comprendre l'hygiène comme l'ensemble des pratiques qui préservent, favorisent et améliorent le bien-être  
Identifier les bonnes pratiques et acquérir de nouvelles informations  
Exprimer les freins et les leviers

## Séance(s) : hygiène corporelle, se laver le corps

### OBJECTIFS

Comprendre l'importance de l'hygiène corporelle  
Se laver le corps (fréquence, méthode et matériel)

### EXEMPLE D'ACTIVITÉ

À partir de la vidéo « hygiène et vie sociale » issue du DVD « Hygiène personnelle », demander aux participants ce qu'ils en pensent et ce qui les interpelle. Considèrent-ils qu'il y a un lien entre l'hygiène et le bien-être ? Y-a-t-il des règles en matière d'hygiène ?

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-3 Hygiène personnelle  
FICHE HYG-5 Quand le gant de toilette reste sec

## Séance(s) : l'hygiène des cheveux, se laver les cheveux

### OBJECTIFS

Comprendre l'importance de l'hygiène des cheveux  
Reconnaître des cheveux propres et sales  
Se laver les cheveux (fréquence, méthode et matériel)

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Organiser la venue d'un coiffeur** (ou d'un apprenti en partenariat avec un CFA par exemple)

**À partir de différents emballages de produits pour les soins des cheveux (shampooing, après shampooing, huile, ...),** identifier et comparer les propriétés, messages et usages des produits

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- ÉCHANGES, DÉBATS

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

## Séance(s) : l'hygiène bucco-dentaire, se brosser les dents

### OBJECTIFS

Connaître l'anatomie de la bouche  
Identifier les facteurs responsables de maladies et/ou caries  
Se brosser les dents (technique, fréquence, matériel...)  
Faire le lien entre alimentation et santé orale  
Identifier les lieux de soins (géographiquement)

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

À partir de l'outil « la mâchoire géante », proposer aux participants de reproduire leur technique de brossage

**Jeu de rôle** pour apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv, à se présenter, à préparer son chemin, avant de se rendre chez le dentiste

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- JEU DE RÔLE
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

- FICHE HYG-3** Hygiène personnelle
- FICHE HYG-6** Mâchoire géante



## Séance(s) : l'hygiène des mains, se laver les mains

### OBJECTIFS

**Comprendre pourquoi il est important d'avoir une bonne hygiène des mains**  
**Identifier les situations qui nécessitent de se laver les mains**  
**Se laver les mains (fréquence, méthode, matériel...)**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Demander aux participants dans quelles circonstances ils se lavent les mains** à partir du photo-expression issu de l'outil « Hygiène personnelle »

**Lister collectivement les étapes pour se laver les mains.** Proposer aux participants un atelier de mise en pratique à partir des habitudes et pratiques des participants.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **TOUR DE TABLE DES IDÉES**
- **PHOTO EXPRESSION**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

## Séance(s) : l'hygiène des pieds, se laver les pieds

### OBJECTIFS

**Comprendre l'importance de l'hygiène des pieds**  
**Se laver les pieds (fréquence, méthode, matériel...)**  
**Identifier les situations qui risquent d'abîmer/blesser les pieds**  
**Choisir des chaussures adaptées afin de prévenir les plaies**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Proposer un échange autour du thème des pieds** en deux temps « à quoi servent les pieds » et « quels sont les signes d'un pied en bonne ou mauvaise santé » ?  
**À partir de la vidéo « Étapes pour se laver les pieds »** issue de l'outil « hygiène personnelle », inviter les participants à échanger sur leurs habitudes, les similitudes et les différences avec ce qu'ils viennent de voir.  
**Proposer à chaque participant de parler de sa paire de chaussures** : comment l'a-t-il choisi ? Est-il bien avec cette paire de chaussures ? Cette paire de chaussures a-t-elle des qualités et/ou des défauts ?  
Cette activité peut se décliner en « présentation croisée » en demandant aux participants en binôme de répondre à ses questions. Le retour se fait collectivement. Le participant X présente les chaussures du participant Y et le participant Y les chaussures du participant X.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- PRÉSENTATION CROISÉE
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-3 Hygiène personnelle

## Séance(s) : l'hygiène des vêtements, se laver ses vêtements

### OBJECTIFS

**Comprendre l'importance de laver les vêtements**  
**Trier le linge selon les étiquettes, les couleurs et les matières**  
**Laver les vêtements en machine, en suivant les étapes**  
**Sécher le linge de manière appropriée et avec le matériel disponible**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**À partir des cartes « trier les vêtements sales » issues de l'outil « hygiène personnelle »,** inviter les participants à trier les cartes en deux catégories : à laver/ à ne pas laver. Echanger sur la fréquence à laquelle les vêtements doivent être changés, lavés, ...

**Comparer les propriétés, messages, usages et prix des différentes lessives** depuis internet (utiliser les enseignes disposant d'un drive). Lister sur paperboard pour pouvoir en échanger. Prévoir une connexion internet et des ordinateurs

**Jeu de rôle « jour de lessive » :** réaliser sa lessive, trier le linge, décrypter les étiquettes... (S'appuyer sur les cartes « étiquettes » issues de l'outil « hygiène personnelle » pour échanger)

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
**- JEU DE RÔLE**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE HYG-3** Hygiène personnelle

## 4-Cycle d'ateliers : la santé bucco-dentaire

### OBJECTIFS

Comprendre la santé bucco-dentaire  
Identifier les bonnes pratiques et acquérir de nouvelles informations  
Exprimer les freins et les leviers  
Identifier les lieux de soins, les professionnels et pouvoir s'y rendre

## Séance(s) : les pratiques personnelles et les recommandations

### OBJECTIFS

Explorer les représentations de chacun  
Identifier les écarts et les freins entre pratiques personnelles et recommandations de la santé orale  
Mettre en place des leviers

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Inviter les participants** à noter sur un post-it une idée relative à la santé bucco-dentaire avec le métaplan  
**Tour de table des idées**, lister les habitudes de chaque participant. Les mettre en parallèle avec les recommandations de l'UFSBD (Union française pour la santé bucco-dentaire)

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

**FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION**  
- **MÉTAPLAN**  
- **BRAINSTORMING**  
- **TOUR DE TABLE DES IDÉES**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE BROCHURES** - Fiches conseils UFSFD  
**FICHE HYG-7** Santé BD

## Séance(s) : les soins chez le dentiste

### OBJECTIFS

**Démystifier le cabinet dentaire et le dentiste**

**Se rendre chez le dentiste (aller vers) : prise de rdv, accompagnement, se rendre chez...**

**Comprendre les frais (CPAM, mutuelles...)**

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

**Échanger sur les souvenirs liés aux visites chez le dentiste** (enfant et/ou adulte) à partir d'un photo-expression

**Apprendre à trouver l'adresse, à prendre rdv dans un cabinet dentaire**, à se présenter, à préparer son chemin, avant de se rendre chez le dentiste avec un jeu de rôles

**Géolocaliser le cabinet dentaire** en utilisant par exemple Google map street view. Découvrir le parcours domicile – cabinet dentaire sur Viamichelin© ou Mappy© par exemple. (Prévoir Connexion internet et ordinateur)

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- **JEU DE RÔLE**
- **BRAINSTORMING**

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

**FICHE BROCHURES** - Fiches conseils UFSFD

**FICHE HYG-7** Santé BD

## Séance(s) : les déterminants de la santé buccodentaire

### OBJECTIFS

Identifier les facteurs de risques et les facteurs de protection de la santé buccodentaire

Identifier les professionnels de santé ressources (diététicienne, tabacologue,...)

Se rendre chez ces professionnels

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Lister avec le groupe les éléments, facteurs et phénomènes qui influencent la santé bucco-dentaire. Echanger sur les idées de facteurs de risque et facteurs de protection. Brainstorming sur les déterminants de la santé.

Dans un second temps, à partir de l'affiche « la santé c'est... », inviter les participants à exprimer les idées auxquelles le groupe n'aurait pas pensées.

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION  
- BRAINSTORMING

### OUTILS ÉDUCATIFS ET PÉDAGOGIQUES

FICHE HYG-8 La santé c'est aussi

## Séance(s) : bilan

### OBJECTIFS

Échanger et partager son ressenti sur l'atelier  
Faire part de ses expérimentations  
Évaluer l'évolution des représentations de chacun

### EXEMPLES D'ACTIVITÉ

Inviter les participants à noter sur un post-it une idée relative à la santé bucco-dentaire via un métaplan  
Adapter la technique du CV imaginaire pour permettre à chaque participant de lister ses compétences en matière de santé bucco-dentaire. Exemple : mon pseudonyme, mon dentifrice préféré, mon dentiste, mon petit plus, mon endroit préféré pour me brosser les dents

## RESSOURCES

### TECHNIQUES D'ANIMATION

#### FICHE TECHNIQUES D'ANIMATION

- MÉTAPLAN
- CV IMAGINAIRE

# Chapitre 6

## Fiches pratiques et sélections d'outils

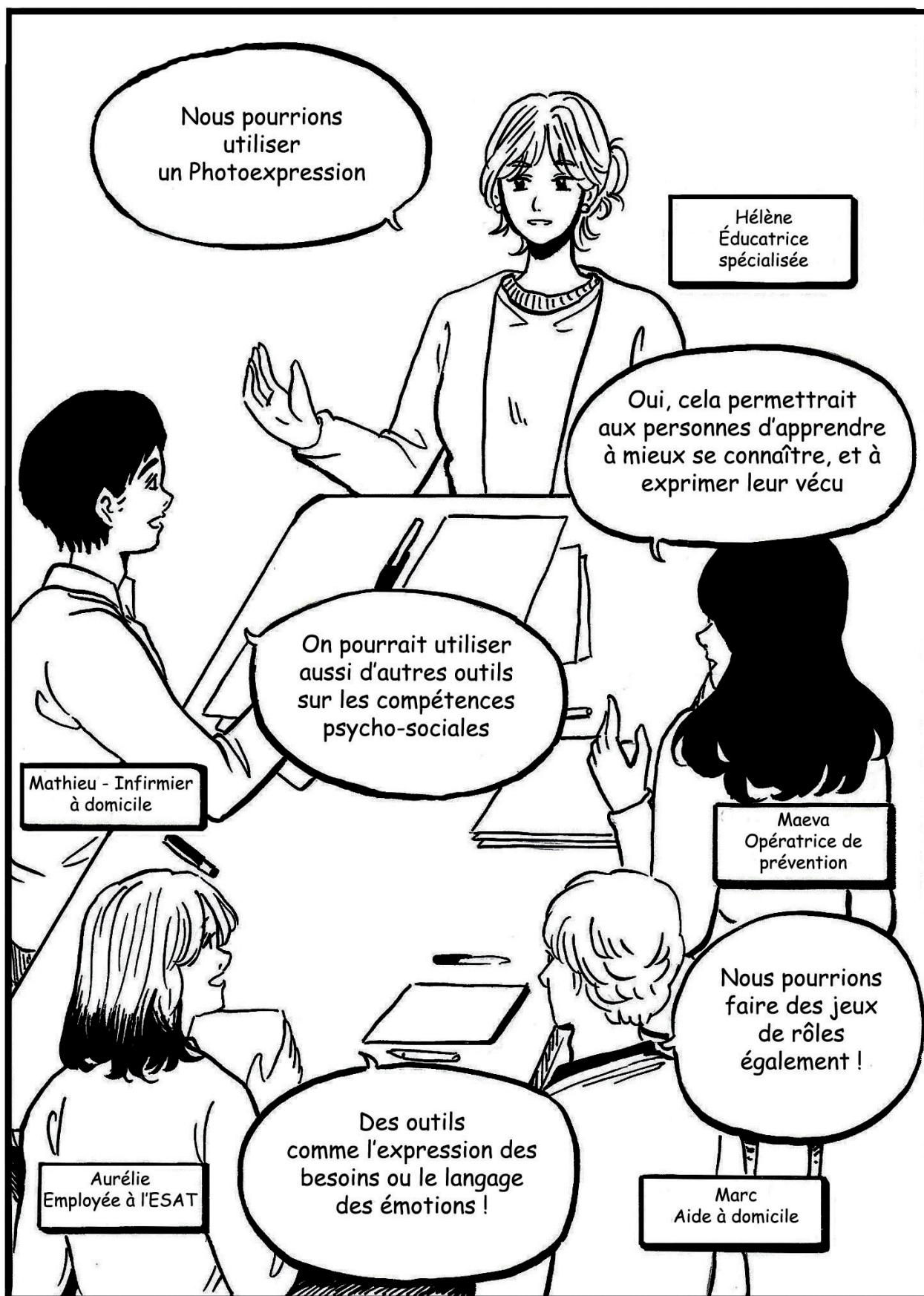


Nous pourrions  
utiliser  
un Photoexpression

Hélène  
Éducatrice  
spécialisée

Oui, cela permettrait  
aux personnes d'apprendre  
à mieux se connaître, et à  
exprimer leur vécu





# Fiches outils

## Compétences psychosociales (CPS)

## CARTES DES FORCES



**Titre :** Cartes des forces

**Auteur :** BONIWELL Ilona, MARTIN-KRUMM Charles

**Année :** 2014

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** identifier et développer ses forces personnelles



Cet outil propose aux joueurs de se connaître, de gagner en confiance, de s'épanouir et d'être efficaces.

Chacune des cartes contient une photo et le nom d'une force sur le recto. Au verso figurent les questions susceptibles d'être posées pour identifier cette force, sa description et des suggestions afin de l'activer et de la développer.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25



### Où l'acheter ?

Positran / ZA de la Couronne des Prés - Avenue de la Mauldre 8 village d'entreprises  
78680 EPONE  
01 39 29 50 60  
contact@positran.fr  
www.positran.fr



**Prix :** 24 euros

## Fiche CPS-2



### **Titre : COMETE. Compétences psychosociales (CPS) en éducation du patient**

**Auteur :** CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur

**Année :** 2015

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** favoriser l'expression des dimensions psychosociales dans le discours du patient, développer les CPS des patients lors des activités éducatives collectives, évaluer le développement des CPS des patients à l'issue de la démarche éducative



Cet outil permet de mieux prendre en compte les compétences psychosociales en aidant et accompagnant les professionnels de l'éducation thérapeutique à aborder cette thématique dans des temps de partage, que ce soit pendant le bilan éducatif partagé, les séances éducatives ou l'évaluation.

La valise est composée d'activités diverses dont des jeux pour aider les personnes atteintes (ou non) de maladie chronique à mieux vivre avec. Les émotions sont particulièrement abordées.



#### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71, 90

En ligne : <http://www.cres-paca.org/a/288/comete-pour-developper-les-competences-psycho-sociales-en-education-du-patient/>



#### **Où l'acheter ?**

CRES PACA  
178, Cours Lieutaud  
13006 Marseille  
04 91 36 56 95  
[cres-paca@cres-paca.org](mailto:cres-paca@cres-paca.org)  
<http://www.cres-paca.org>



**Prix :** 310 euros  
(gratuit en téléchargement)

## Fiche CPS-3



**Titre :** Le crayon coopératif - Strippen zieher

**Auteur :** Karl-Schubert-Werkstätten

**Année :** 2010

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** travailler la coopération du groupe et créer une cohésion de groupe



Cet outil coopératif peut être utilisé avec tous les publics lors d'animation ou même de formation. Peut être utilisé avec un groupe de 2 à 20 personnes. On fixe avec un velcro un crayon à la structure et les joueurs prennent en main une ou deux cordes. En groupe les joueurs devront suivre un labyrinthe, recopier un dessin,... L'activité coopérative requiert beaucoup d'écoute et donne à chaque personne du groupe une place.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71, 90



### Où l'acheter ?

Distributeurs variés



**Prix :** environ 45 euros

# Fiche CPS-4



**Titre :** Crazy Happy Game

**Auteur :** ALLART Sarah, FOURNY Maxime

**Année :** 2018

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectifs :** renforcer les liens, développer la confiance de chacun, faire le plein d'émotions positives, apprendre à penser différemment, bouger, libérer sa créativité, exprimer ses rêves et ses envies...



Ce jeu est constitué de 110 cartes proposant chacune un défi amusant inspiré de la psychologie positive. De manière ludique, il tend à renforcer les liens, développer la confiance de chacun, faire le plein d'émotions positives, apprendre à penser différemment, bouger, libérer sa créativité, exprimer ses rêves et ses envies



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25

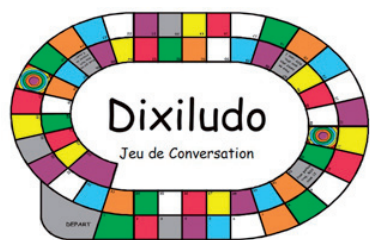


## Où l'acheter ?

Distributeurs variés



**Prix :** 20 euros



**Titre : Dixiludo. Jeu de conversation**

**Auteur :** SCMITT Bruno

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectifs :** favoriser les principes de base de la conversation, être capable de comprendre une question et d'y répondre et être apte à poser une question et de comprendre la réponse donnée



Cet outil a pour objectifs de favoriser les bases de la conversation : comprendre et poser une question, formuler une réponse sur des sujets publics, exprimer son opinion, parler de soi lors d'échanges verbaux au sein d'un groupe. Les joueurs lancent les dés et avancent leur pion sur le plateau de jeu, les cases de couleur déterminent la carte à piocher. Les interactions s'appuient sur la règle suivante : le joueur lit une carte question à voix haute, y répond (temps de parole limité par un sablier), puis la repose à un autre joueur de son choix.

Une fiche des scores comptabilise les points des joueurs qui sont totalement indépendant de la qualité des réponses. La durée de la partie est d'environ 1h30. Cet outil est indiqué, entre autre, dans le cadre de groupe de conversation en service de psychiatrie et en gérontologie.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21



## Où l'acheter ?

Dixiludo  
108 rue René Michaud  
54230 Neuves Maisons  
09 54 54 47 19  
contact@dixiludo.fr  
<http://www.dixiludo.fr/>



**Prix :** 154 euros



# Fiche CPS-6



**Titre :** Dixit

**Auteur :** ROUBIRA Jean-Louis, CARDOUAT Marie, BONNESSEE Régis

**Année :** 2010

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** développer des méthodes de construction de la pensée



Ce jeu, support de médiation du langage créé par un pédopsychiatre, est destiné initialement aux jeunes en situation d'échec scolaire mais s'adresse plus largement aux populations dites en difficulté, à partir de 10 ans.

Il permet aux joueurs de mettre en oeuvre leurs fonctions cognitives, imaginatives et symboliques et de développer des méthodes de construction de la pensée, en tenant compte de l'interrelation et l'intersubjectivité, c'est-à-dire en considérant «l'autre».



**Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25



**Où l'acheter ?**

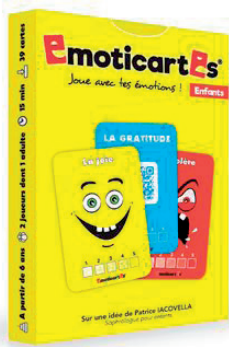
Distributeurs variés



**Prix :** environ 30 euros



# Fiche CPS-7



## Titre : Emoticartes. Joue avec tes émotions !

**Auteur :** IACOVELLA Patrice

**Année :** 2016

**Public :** Enfant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** travailler la coopération du groupe et créer une cohésion de groupe



Cet outil permet d'apprendre à nommer et reconnaître les émotions vécues. Il permet de découvrir qu'une même émotion peut être plus ou moins intense, qu'elle s'exprime par des sensations corporelles. L'outil propose différentes stratégies pour apprendre à gérer les émotions/sensations désagréables.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 90



### Où l'acheter ?

EmotiBox  
18 allée du Lac Saint André -  
73382 Le Bourget du Lac  
09 72 60 08 14  
<https://www.emoticartes.com/boutique/>



**Prix :** 19 euros



## Titre : L'Expression des besoins

**Auteur :** FCPPF

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectifs :** découvrir les besoins universels et identifier ceux qui cultivent le mal ou le bien être. Favoriser les échanges et la recherche de réponses quand un besoin particulier n'est pas nourri



Ce jeu de cartes a été conçu comme support pour l'identification, l'expression et la réflexion sur la thématique des besoins. Les besoins sélectionnés y sont présentés au travers d'un personnage récurrent et asexué afin de respecter l'égalité de genre dans le nécessaire assouvissement des besoins.

Tant le corps que le visage s'expriment : un simple froncement de sourcil, un port de tête, un mouvement de bras ou de jambes ou encore un détail du décor permettent d'identifier le besoin dont il est question.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89,  
90



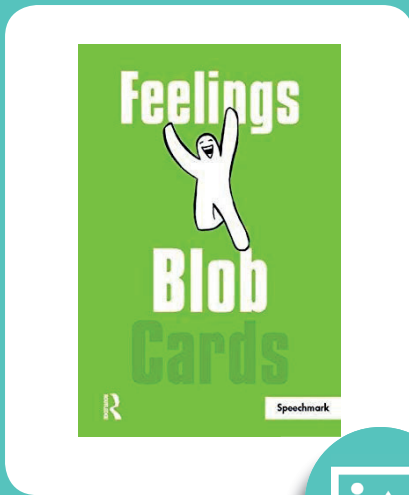
### Où l'acheter ?

Fédération des centres pluralistes  
de planning familial  
Avenue Émile de Béco  
1091050 Bruxelles, Belgique  
+32.2 514 61 03  
info@fcppf.be  
<http://www.fcppf.be/>



**Prix :** 12 euros

# Fiche CPS-9



**Titre :** Feelings blob cards

**Auteur :** WILSON Pip, LONG Ian

**Année :** 2008

**Public :** Tout public

**Support :** Photoexpression

**Objectif :** aider la personne à exprimer et à échanger sur ses sentiments



Ces cartes représentent des expressions faciales simplifiées et un langage corporel codifié permettant des interprétations de scènes. Elles peuvent servir de base à des discussions sur les habiletés sociales et à des constructions de scénarios pour la gestion des relations avec autrui. Cet outil propose une manière de discuter des sentiments aussi bien pour des enfants que pour des adultes.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 71



## Où l'acheter ?

Espace orthophonie  
9 rue Raymonde Bail  
14000 Caen  
02 31 29 90 17  
commande@espace-orthophonie.fr  
<https://www.espace-orthophonie.fr/>



**Prix :** 29 euros

# Fiche CPS-10



## Titre : Le langage des émotions

**Auteur :** Fédération des centres pluralistes de planning familial

**Année :** 2014

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectifs :** découvrir le panel des émotions et savoir les exprimer. Favoriser la conscience de soi. Accepter toutes les émotions sans poser de jugement de valeur. Développer sa capacité à entendre les émotions et besoins de l'autre. Découvrir la dimension culturelle et de genre dans l'expression des émotions.



Ce jeu est constitué de 60 cartes qui représentent 60 émotions. Il permet de mettre en scène ou bien simplement de mettre des mots sur les émotions. Il peut servir de support pour un atelier sur la gestion des émotions mais aussi comme outil pour identifier nos différentes émotions, et les mettre en image.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 29, 58, 70, 71,  
89, 90



### Où l'acheter ?

Fédération des centres pluralistes de planning familial  
Avenue Émile de Béco  
1091050 Bruxelles, Belgique  
+32.2 514 61 03  
info@fcppf.be - <http://www.fcppf.be/>



**Prix :** 10 euros

# Fiche CPS-11



**Titre : Parachute coopératif**

**Auteur :** Décathlon pro

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** développer l'esprit d'équipe et la coopération



Cet outil coopératif est conçu pour le développement des activités motrices de base. Les enfants apprennent à se situer dans l'espace, ils font preuve de créativité et de spontanéité. Ils utilisent un outil collectif, dans la poursuite d'un objectif commun, tout en respectant des règles simples. Tout le monde gagne ! Il n'y a pas de perdant dans les jeux de parachute.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 71, 89, 90



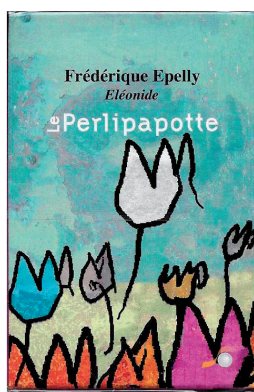
## Où l'acheter ?

Décathlon Pro  
[www.decathlonpro.fr](http://www.decathlonpro.fr)



**Prix :** de 40 à 120 euros  
selon taille

# Fiche CPS-12



**Titre : Le perlipapotte**

**Auteur :** EPELLY Frédérique

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectifs :** faciliter la parole, l'écoute, les échanges, la confiance. Agir sur la qualité des relations



Ce jeu de cartes invite au dialogue, en développant la parole et l'écoute, à propos des petites choses de la vie (joies, peurs, plaisirs, doutes, ou rêves...). Le premier joueur tire une carte, lit la question à haute voix et répond. Les autres joueurs répondent ensuite chacun à leur tour à cette question. Après ce tour de parole, la carte est retirée du jeu. Puis un autre joueur tire une nouvelle carte, répond... et les autres s'expriment à leur tour.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 90



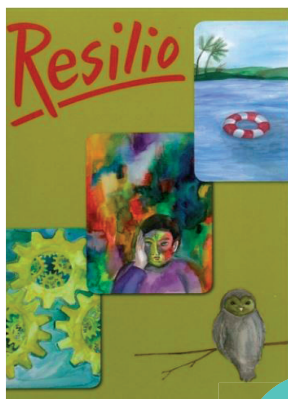
## Où l'acheter ?

Le souffle d'or  
5 allée du Torrent  
05100 Gap  
04 92 65 10 61  
expeditions@souffledor.fr  
<https://www.souffledor.fr>



**Prix :** 13 euros

# Fiche CPS-13



**Titre : Résilio**

**Auteur :** EGETMEYER Moritz, MARTI Emilie

**Année :** 2015

**Public :** Adulte, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Jeu

**Objectif :** aborder les sources de stress et faciliter la recherche de solutions pour surmonter les difficultés



Cet outil propose des images représentant des scènes de la vie quotidienne qui peuvent devenir une source de stress. Il propose ainsi d'évoquer ces situations et de chercher les ressources pour y faire face. Pour cela, il utilise des cartes proposant des représentations d'animaux avec leurs diverses qualités de résilience qui pourront aider le participant à mieux comprendre et gérer son stress.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25



## Où l'acheter ?

Le souffle d'or  
5 allée du torrent  
05100 Gap  
04 92 65 10 61  
expeditions@souffledor.fr  
<https://www.souffledor.fr>



**Prix :** 28 euros

# Fiches outils

## Addictions





## Titre : L'addiction à internet : le point de vue d'Infor-Drogues

**Auteur :** Infor Drogues

**Année :** 2008

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** s'interroger sur les mécanismes de la dépendance et faire un parallèle entre les addictions avec ou sans substances



Cet outil se compose d'un dossier d'information et d'une proposition d'animation. Le dossier d'information destiné aux professionnels traite de l'usage d'internet, des risques de dépendance et fournit des pistes pour la prévention. L'animation vise à amener le public à réfléchir sur les mécanismes de la dépendance à chercher les ressemblances entre l'univers des drogues et l'univers d'internet pour éveiller l'attention des utilisateurs sur les situations potentiellement plus risquées du point de vue de la dépendance.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21

En ligne :  
[https://infordrogues.be/pdf/educ\\_perm/2008/cyberdependance.pdf](https://infordrogues.be/pdf/educ_perm/2008/cyberdependance.pdf)



### Où l'acheter ?

En ligne :  
[https://infordrogues.be/pdf/educ\\_perm/2008/cyberdependance.pdf](https://infordrogues.be/pdf/educ_perm/2008/cyberdependance.pdf)



**Prix :** gratuit

## Fiche ADD-2



### Titre : Cannabis et risques : questions de conscience ?

**Auteur :** Valoremis

**Année :** 2013

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu



**Objectif :** aborder de manière vivante et ludique les comportements à risque en matière de consommation du cannabis



Ce jeu de 90 cartes est consacré à la relation que les usagers entretiennent avec le cannabis. Il se veut être un outil de médiation éducatif dont le principe est de favoriser l'émergence de représentations portant sur la dépendance, le conformisme, l'expérience, l'autonomie et l'image de soi. Il permet d'ouvrir des débats éducatifs et citoyens dans le cadre d'ateliers.



#### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 39



#### Où l'acheter ?

Valoremis  
26 Rue des Rigoles  
75020 Paris  
01 40 31 83 71  
editions@valoremis.fr  
editions-valoremis.com



**Prix :** 18 euros

# Fiche ADD-3



**Titre :** Les drogues : et toi tu en es où?

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2012

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** évaluer son niveau de consommation de produits ou de dépendance à des pratiques addictives (jeux vidéo...), identifier les mécanismes liés à l'addiction



Ce jeu de mise en situation permet à l'utilisateur d'auto-évaluer son niveau de dépendance à différents produits psychoactifs ou à des pratiques sans produit (jeux vidéos, pornographie...). Au cours de l'animation, les participants évaluent leur niveau de consommation de produits ou de dépendance à des pratiques addictives (jeux vidéo...), identifient les mécanismes liés à l'addiction.

L'outil se présente sous la forme d'un panneau sur lequel est inscrit un schéma. Le centre du schéma représente le participant. Les 5 branches disposées en étoile représentent chacune un type d'addiction : tabac, alcool, cannabis, autres produits, addiction sans produit (jeu vidéo, pornographie...). Chaque branche est composée de 4 niveaux (pas du tout / un peu / beaucoup / trop) sur lesquels le participant place un repère correspondant à sa consommation.



## Où se procurer l'outil ?

En ligne :  
<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-drogues-es-ou.htm>



## Où l'acheter ?

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net/>



**Prix :** gratuit

# Fiche ADD-4



**Titre : Éduc'Écrans**

**Auteur :** Ecole des parents et des éducateurs (EPE), BAGNULO Adriana, JARRY Bruno

**Année :** 2018

**Public :** Parent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** réfléchir entre parents à la place des écrans dans la famille, accompagner les parents de jeunes enfants (0 à 6 ans) face à la surexposition aux écrans, s'interroger sur ses propres pratiques



Ce jeu sur l'usage des écrans et les dangers de la surexposition aux écrans chez les tout-petits est un outil de médiation au service des professionnels et des bénévoles (psychologues, éducateurs, CCF...) chargés d'animations collectives dans le domaine de l'accompagnement à la parentalité au sein d'associations et de structures d'accueil du jeune enfant, en établissement scolaire,... Idéalement, ce jeu se déroule en 3 temps d'échanges : 1er temps : partage des représentations et des expériences. Quelle est la place des écrans dans la vie de la famille ? 2e temps : approfondissement des échanges et élaboration de pistes d'actions éducatives. Peut-on mieux gérer les écrans au quotidien 3e temps : discussion libre. Les participants qui ont mis en pratique certaines des propositions imaginées précédemment sont invités à partager leur expérience.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39



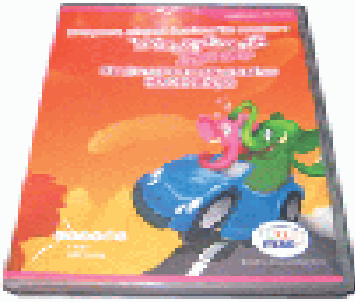
## Où l'acheter ?

Valoremis  
26 Rue des Rigoles  
75020 Paris  
01 40 31 83 71  
editions@valoremis.fr  
editions-valoremis.com



**Prix :** 72 euros

# Fiche ADD-5



**Titre : L'éléphant rose**

**Auteur :** ELIE M.

**Année :** 2007

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** sensibiliser aux risques liés à la consommation de drogues au volant et apprendre à se protéger



Ce jeu de cartes est composé de 200 cartes questions-réponse réparties en 4 catégories : drogue et santé, drogues et conduite, codes de la route et règles de sécurité ainsi que législation et sanctions. Il accompagne des interventions portant sur la sécurité routière et/ou sur les drogues.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 89



## Où l'acheter ?

Cet outil n'est plus commercialisé



**Prix :**



## Titre : **Fausse croyances (alcool)**

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2014

**Public :** Adulte, Adolescent, Sourd, Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** interroger les connaissances et croyances liées à l'alcool, donner des informations claires, interroger et orienter auprès de personnes ou structures ressources fiable



Cet outil permet d'interroger les croyances associées à l'alcool. Il se compose de 8 questions portant sur les différentes boissons, les effets sur l'organisme et l'humeur... Il facilite l'échange et apporte ensuite une réponse claire à chacune des questions. Il peut s'utiliser en groupe comme en individuel, avec ou sans animateur.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25



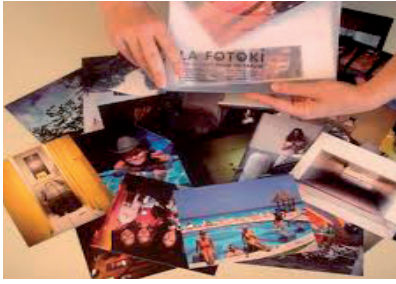
### Où l'acheter ?

En ligne :  
[www.lecrips-idf.net/miscellaneus/animatheque-fausse-croyances.htm](http://www.lecrips-idf.net/miscellaneus/animatheque-fausse-croyances.htm)



**Prix :** gratuit

# Fiche ADD-7



**Titre :** Le fotoki : des images pour en parler

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2007

**Public :** Tout public

**Support :** Photoexpression

**Objectif :** favoriser l'expression des représentations sur un thème, d'en prendre conscience et de relativiser son point de vue en se situant par rapport aux représentations des autres



Ce photoexpression se compose de 38 photographies en couleur, de différents formats, représentant la vie quotidienne et donne la possibilité d'aborder plusieurs thématiques comme la santé, les usages de drogues, le bien-être... Les photographies ont été réalisées par Myr Muratet dans le cadre de l'exposition Droglând.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 58



## Où l'acheter ?

N'est plus commercialisé



**Prix :** gratuit



## Titre : Histoire de conso

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2011

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** acquérir des informations sur l'alcool, prendre conscience des facteurs pouvant influencer une consommation d'alcool, s'approprier des stratégies de réduction des risques liées à la consommation d'alcool



Ce jeu propose aux participants d'imaginer des scénarios sur les consommations d'alcool. Les thèmes abordés sont : les contextes de consommation, les niveaux d'usage et la réduction des risques, les motivations à consommer, les effets recherchés / obtenus, ainsi que les idées reçues et la place des drogues dans la société.

Parallèlement, cet outil permet aux participants de mobiliser des compétences telles que : savoir résoudre des problèmes, avoir une pensée créative / avoir une pensée critique, avoir conscience de soi, savoir gérer ses émotions.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25, 70

En ligne :  
<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-histoire-conso.htm>



### Où l'acheter ?

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net/>



**Prix :** gratuit



# Fiche ADD-9



**Titre : Imagine**

**Auteur :** Association méditerranéenne de prévention et de traitement des addictions (AMPTA)

**Année :** 2004

**Public :** Tout public

**Support :** Photoexpression

**Objectif :** interroger les représentations sur les conduites à risques



Cet outil permet d'interroger les représentations sur les conduites à risques, notamment celles liées aux usages de drogues. Il est composé de 30 images représentant des éléments de notre environnement : société, sport, nature, ville. Il peut être utilisé dans le cadre d'actions de formation ou de prévention, en entretien individuel ou en groupe.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25, 39



## Où l'acheter ?

N'est plus commercialisé



**Prix :**

info / intox



**Titre : Info/Intox**

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2011

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** favoriser l'échange autour des thématiques "Alcool" et "Cannabis", découvrir les connaissances des participants et donner des informations claires, interroger et orienter auprès de personnes ou structures ressources fiables



Ce jeu de débat propose des affirmations sur les thématiques sexualité et drogues. Le joueur est invité à se positionner et décider s'il s'agit d'une information vraie ou fausse. Les thématiques abordées sont, dans une première partie, la vie affective et sexuelle : VIH/IST et stratégies de prévention, relations affectives, amoureuses et sexuelles, grossesse, contraception et parentalité, stéréotypes et sexualité (genre, sexisme, homophobie, sérophobie).

La deuxième partie du jeu traite des drogues et dépendances, les contextes de consommation, les niveaux d'usage et réduction des risques, les motivations à consommer, effets recherchés / effets obtenus et les idées reçues et place des drogues dans la société.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 70, 71, 90

À imprimer sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne : <http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-info-intox.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiche ADD-11



## Titre : J'arrête de fumer. Série pour comprendre

**Auteur :** Santé Publique France

**Année :** 2016

**Public :** Tout public

**Support :** DVD (durée : 10 minutes)



**Objectifs :** s'informer sur le tabac, découvrir comment se faire aider pour arrêter de fumer



Ce Dvd contient 4 vidéos animées simples à comprendre, conçues pour être accessibles à tous. Chaque vidéo aborde un sujet précis et explique de façon pédagogique : pourquoi arrêter de fumer, comment y arriver, les aides disponibles. Elles prennent en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donnent des conseils concrets. Les 4 vidéos sont proposées en 4 versions différentes : une version classique, une version avec sous-titres, une version avec sous-titres et langue des signes française, une version avec audiodescription.

Ces vidéos peuvent offrir aux professionnels un appui dans leur démarche de prévention du tabagisme. Ils pourront les utiliser pour s'informer ou informer quelqu'un lors d'une rencontre individuelle ou une animation en groupe, pour lancer une discussion, répondre à une question.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 70, 71

En ligne :  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/videos/tabac/tabac1.asp>



### Où l'acheter ?

À commander gratuitement  
auprès de Santé publique France  
[edif@santepubliquefrance.fr](mailto:edif@santepubliquefrance.fr)



**Prix :** gratuit

# Fiche ADD-12



**Titre : Kanceton**

**Auteur :** Oppelia

**Année :** 2013

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** Faire réfléchir à son positionnement face aux addictions avec ou sans produit, favoriser la capacité à faire des choix, apporter des connaissances sur les drogues



Ce jeu, qui propose d'être acteur et auteur de ses apprentissages permet, tout en favorisant l'expression orale, de faire réfléchir à son positionnement face aux addictions avec ou sans produit et de faire évoluer les représentations individuelles et collectives ainsi que les comportements. Les questions et les échanges qu'elles suscitent favorisent une prise de distance par rapport à une perception des risques et participent au développement d'un esprit critique.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89



## Où l'acheter ?

Oppelia  
20 avenue Daumesnil  
75012 Paris  
01 43 44 14 14  
contact@oppelia.fr



**Prix :** 55 euros



**Titre :** Mythe ou réalité ?

**Auteur :** Office fédéral de la santé publique

**Année :** 2012

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** déconstruire les idées reçues sur les addictions et la consommation d'alcool



Ce jeu suisse de 17 cartes question/réponse sur l'alcool permet de tester ses connaissances de façon ludique et d'en discuter avec son entourage. Le recto de chaque carte contient une affirmation, la solution se trouve au verso. Les cartes de ce jeu s'adressent au grand public et sont tirées de la vie quotidienne.



**Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 39, 90



**Où l'acheter ?**

Non commercialisé



**Prix :** gratuit



## Titre : Napo dans ... Les poumons au travail

**Auteur :** Via Storia

**Année :** s.d.

**Public :** Adulte, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Vidéo (durée : 3 minutes)

**Objectif :** expliquer à l'aide d'une vidéo facile à comprendre les dangers du tabagisme qu'il soit actif ou passif



Napo est une série de films d'animation. Les films présentent des personnages qui évoluent dans le monde du travail et sont confrontés à des problèmes de sécurité. Dans cette vidéo montrant un salarié confronté au tabagisme sur son lieu de travail, Napo apporte sa contribution à la cause des lieux de travail sans fumée.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne :  
<https://www.napofilm.net/fr/napos-films/napo-%E2%80%A6-lungs-work>

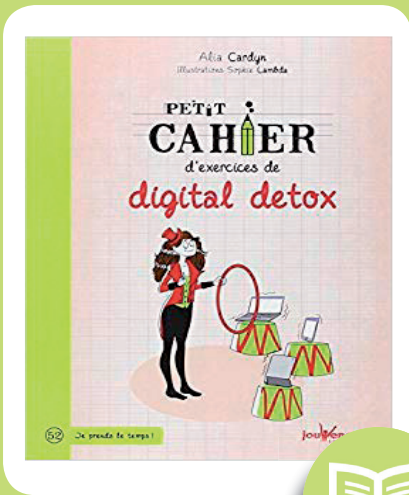


### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.napofilm.net/fr/napos-films/napo-%E2%80%A6-lungs-work>



**Prix :** gratuit



## Titre : Petit cahier d'exercices de digital detox

**Auteur :** CARDYN Alia, Editions Jouvence

**Année :** 2015

**Public :** Adulte, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** s'interroger sur la place des écrans dans nos vies et aider à décrocher des écrans



Ce cahier d'exercices destiné aux adultes propose des activités ludiques (jeux, tests...) afin d'aider à décrocher des écrans (smartphone, tablette, télévision, ordinateur...). Il permet de s'interroger sur la place de ces technologies et sur leur impact dans nos vies professionnelle et personnelle. Ce cahier invite à créer une relation équilibrée avec les écrans, et propose notamment une cure de détox en 21 jours.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25



### Où l'acheter ?

En librairie



**Prix :** 6,90 euros

C'est l'anniversaire d'un copain, tous vos potes vont être présents. C'est l'occasion de faire la fête et de vraiment s'amuser. Tout le monde a apporté de l'alcool, c'est la règle. Les verres défilent pour les uns, moins pour les autres. Quand les verres sont vides, d'autres s'occupent de les remplir à nouveau.

Que peut-il se passer pour vous ? Et pour les autres ?  
Imaginez la fin de la soirée ; comment aurait-elle pu être mieux ou moins bien ?



## Titre : Petites histoires...(alcool)

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** s.d.

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** identifier certains contextes de consommation et motivations à consommer, développer des stratégies de réduction des risques



Ce jeu propose des scénarios mettant en scène des personnages dans différents contextes de consommation d'alcool. L'objectif est de susciter l'échange et la réflexion.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21

À fabriquer soi-même sur  
<https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-histoires-alcool.htm>



### Où l'acheter ?

En ligne sur  
<http://www.lecrips-idf.net/>



**Prix :** gratuit



## Titre : Alcool : trois questionnaires pour faire le point sur sa consommation

Auteur :

Année :

Public : Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

Support : Questionnaire en ligne



**Objectif :** évaluer sa consommation d'alcool, évaluer le risque d'addiction, se situer par rapport aux autres



Cette page internet renvoie vers 3 questionnaires pour faire le point sur sa consommation :

Le questionnaire FACE analyse en 5 questions la consommation d'alcool des 12 derniers mois.

Le questionnaire AUDIT, développé par l'Organisation Mondiale de la Santé, propose une évaluation du risque d'addiction à l'alcool en 10 questions.

L'alcoomètre se réfère au questionnaire AUDIT et permet de se situer par rapport aux autres personnes de même âge et de même sexe.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne sur :  
<http://www.alcool-info-service.fr/>



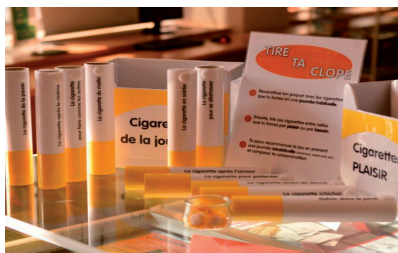
### Où l'acheter ?

[http://www.alcool-info-service.fr/Actualites/Alcool-trois-questionnaires-pour-faire-le-point-sur-sa-consommation#.XRSSko9S\\_x-](http://www.alcool-info-service.fr/Actualites/Alcool-trois-questionnaires-pour-faire-le-point-sur-sa-consommation#.XRSSko9S_x-)



**Prix :** gratuit

# Fiche ADD-18



**Titre : Tire ta clope**

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2006

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** aborder les contextes de consommation, les niveaux d'usage et réduction des risques, les motivations à consommer, les effets recherchés, les effets obtenus



Ce jeu de mise en situation vise à favoriser la discussion autour de la consommation de tabac. Le participant doit reconstituer son paquet avec les cigarettes qu'il fume en une journée. Il doit ensuite trier ses cigarettes entre celles qu'il fume par plaisir et celles qu'il fume par besoin.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25

À fabriquer soi-même sur :  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne :  
<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-tire-clope.htm>

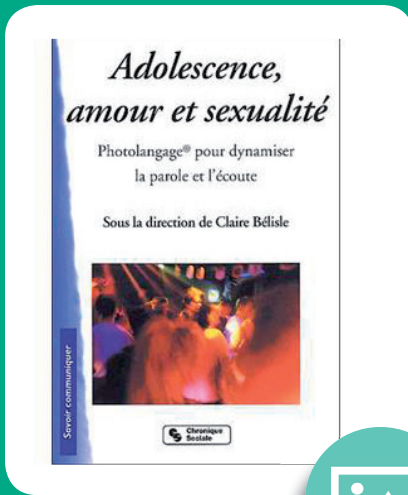


**Prix :** gratuit

# Fiches outils

Vie affective  
et sexuelle

# Fiche VAS-1



**Titre : Adolescence, amour et sexualité**

**Auteur :** BELISLE Claire, Association départementale d'éducation pour la santé (ADES) du Rhône / Chronique sociale

**Année :** 2015

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Photoexpression

**Objectif :** concevoir et réaliser une animation, une sensibilisation et des échanges sur le désir amoureux et le plaisir sexuel grâce à la méthode du Photolangage®



Cette deuxième édition de l'ouvrage, revue et augmentée, permet de mieux se connaître en réfléchissant, en s'exprimant et en échangeant sur les relations amoureuses et la sexualité. Il leur donne la parole pour les aider à mieux se situer vis-à-vis des autres dans leurs expériences amoureuses, pour leur permettre de les vivre dans de meilleures conditions et leur donner les moyens de se construire des repères pour leur vie affective, amoureuse et sexuelle.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 58, 71, 89



## Où l'acheter ?

Distributeurs variés



**Prix :** 35 euros

# Fiche VAS-2



## Titre : Arrêtons-les

**Auteur :** Secrétariat d'état chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes

**Année :** 2018

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Vidéo

**Objectif :** rappeler que tout acte d'agression sexuelle et sexiste est puni par la loi, et peut être sanctionné d'une amende et d'une peine de prison



Mettre une main aux fesses d'une inconnue, embrasser une personne sans son consentement, injurier une femme dans la rue sont autant d'actes que beaucoup pourraient encore considérer comme mineurs ou sans gravité. Cette campagne d'information en ligne est destinée en premier lieu à rappeler que TOUT acte d'agression sexuelle et sexiste est puni par la loi, et peut être sanctionné d'une amende et d'une peine de prison.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne :  
<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/arretons-les/>



### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/arretons-les/>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-3

## Câlins - Malins

Le jeu de l'Amour et du Hasard



**Titre :** Câlins-Malins. Le jeu de l'amour et du hasard

**Auteur :** ADIJ des Côtes-d'Armor

**Année :** 2014

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** interroger les connaissances des participants et leur apporter des informations des informations complémentaires, permettre de mieux connaître le fonctionnement du corps humain, de la sexualité humaine, faciliter l'identification des lieux ressources



Cet outil destiné aux jeunes de 13 à 20 ans permet d'échanger sur la contraception et plus largement sur la vie affective et sexuelle, l'amour, la relation à l'autre, à soi, à son propre corps. Les objectifs sont d'apporter des informations aux jeunes, de mettre l'accent sur la dimension affective des relations sexuelles et de la contraception, de faire émerger les a priori et idées reçues, de libérer la parole et l'expression des jeunes en favorisant l'écoute et le dialogue par une approche ludique, de favoriser la mise en réseau des différents acteurs de prévention autour de la thématique contraception. Les questions portent sur les moyens contraceptifs et les erreurs de contraception, sur le corps humain (appareils génitaux masculin et féminin) et le fonctionnement du cycle féminin, sur la relation amoureuse et la sexualité (le couple, les comportements sexuels, les sentiments amoureux, l'homosexualité...), sur les situations à risque et les infections sexuellement transmissibles, sur la grossesse, le désir d'enfants, l'interruption volontaire de grossesse (IVG)...



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 71, 89



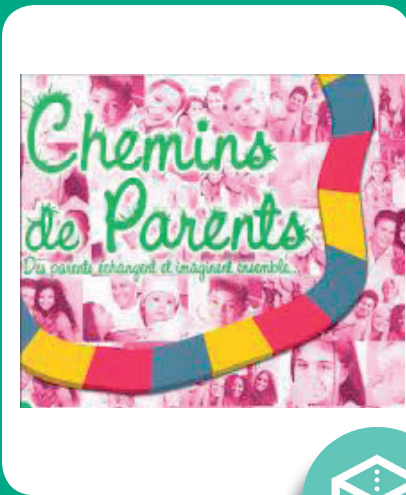
### Où l'acheter ?

ADIJ 22  
30 rue Brizeux  
22000 Saint-Brieuc  
02 96 33 37 36  
accueil.adij22@gmail.com  
<http://www.ij-bretagne.com/adij22/>



**Prix :** 175 euros

# Fiche VAS-4



**Titre :** Chemin de parents

**Auteur :** Fédération nationale des écoles de parents et des éducateurs (FNEPE) / Valorémis

**Année :** 2011

**Public :** Parent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** échanger ensemble sur ses représentations, ses préjugés, ses expériences et réalisations autour de la parentalité



Cet outil de médiation aide les parents à parler de leur conception de l'éducation, du rapport aux enfants et aux adolescents, de la vie de famille, des réponses éducatives... Conçu comme un outil ludique d'explicitation (représentations, préjugés, expériences, faits) sur le thème de la parentalité, il peut être utilisé comme support à des débats dans le cadre d'animations : groupes d'échanges, de paroles, cafés de parents ou toute autre animation collective.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 71



## Où l'acheter ?

Editions Valorémis  
26 rue des Rigoles 75020 Paris  
09 75 97 69 63  
editions@valoremis.fr  
<https://editions-valoremis.com/>



**Prix :** 72 euros

# Fiche VAS-5



## Titre : Connaître son corps

**Auteur :** ADIJ des Côtes-d'Armor

**Année :** 2016

**Public :** Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** découvrir la pluralité des corps et ouvrir à la différence



Cet outil a pour objectif de permettre d'acquérir à la fois des connaissances sur le corps et la sexualité, et de maîtriser le vocabulaire de base qui y est associé. Il est constitué de planches illustrées présentant des corps masculins et féminins (habillés, en sous-vêtements et nus) à trois étapes de développement : l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte. Pour chaque sexe, il propose cinq personnes avec des profils variés (taille, corpulence, couleur de peau, des yeux et des cheveux) afin de favoriser une approche multiculturelle. Il est accompagné de mots étiquettes à placer sur les dessins, permettant d'apprendre les différents termes de vocabulaire.



### Où se procurer l'outil ?

À fabriquer soi-même sur :  
<http://www.lecrips-idf.net>



### Où l'acheter ?

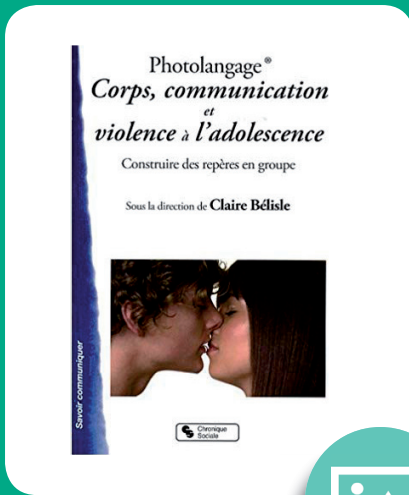
En ligne :  
<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-connaître-son-corps.htm>



**Prix :** gratuit



# Fiche VAS-6



**Titre :** Corps, communication et violence à l'adolescence. Construire des repères en groupe

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2016

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Photoexpression

**Objectif :** faciliter la construction de repères, travailler en groupe une thématique complexe



Ce Photolangage est un outil pour l'éducation des adolescents et jeunes adultes à la sexualité, et plus particulièrement pour travailler avec eux les difficiles questions de la transformation corporelle, encore trop souvent liée à l'ignorance et à l'indignifiable, ou à l'interdit et à la violence. Chaque adolescent est appelé à comprendre ce qui lui arrive, à maîtriser les mots pour le dire, mais surtout à se construire personnellement comme homme ou comme femme.

Cet outil, qui résulte du travail d'un groupe de professionnels de l'éducation à la santé, fait partie d'un projet collectif de prévention initié par le Point accueil écoute jeunes Le passage de Carpentras, en partenariat et avec l'appui du Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 58, 71, 89



## Où l'acheter ?

Distributeurs variés



**Prix :** 30 euros

**Des femmes et des hommes**  
Programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle  
destiné aux personnes déficientes mentales

J. Delville, M. Mercier et C. Merlin



## **Titre : Des femmes et des hommes. Programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle destiné aux personnes déficientes mentales**

**Auteur :** DELVILLE Jacqueline, MERCIER Michel, MERLIN Carine

**Année :** 2016

**Public :** Personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** accompagner les personnes dans leur épanouissement relationnel, amoureux et sexuel



Conçu sous la forme d'une mallette pédagogique, ce programme d'éducation affective, relationnelle et sexuelle est destiné aux adolescents et adultes présentant une déficience intellectuelle. Il permet aux professionnels (psychologues, sexologues, assistants sociaux, médecins, infirmiers, enseignants, éducateurs,...) de mettre en place des animations visant à accompagner les personnes dans leur épanouissement relationnel, amoureux et sexuel. Cette mallette aborde des thématiques telles que les dangers liés à Internet et aux réseaux sociaux, l'assistance sexuelle et les droits des personnes en situation de handicap, l'adaptation de certaines animations afin qu'elles soient davantage accessibles aux personnes n'ayant pas accès au langage, des idées d'animations faisant appel aux applications numériques ou se basant sur des extraits de films comme Gabrielle ou Yo Tambien, un nouveau dossier d'images en couleur.



### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 58, 71, 90



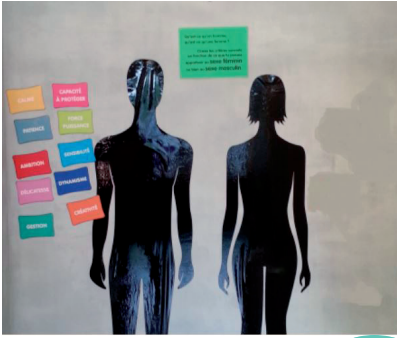
### **Où l'acheter ?**

Presses universitaires de Namur  
13, Rempart de la Vierge  
5000 Namur (Belgique)  
00 32 81 72 48 84  
<http://pun.be/fr>



**Prix :** 200 euros

# Fiche VAS-8



**Titre :** Une femme, un homme

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2013

**Public :** Tout public

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** travailler sur les stéréotypes liés au genre



Ce jeu propose d'attribuer 10 qualités humaines plutôt à un homme ou une femme. Il permet ainsi de travailler sur les stéréotypes liés au genre. Les objectifs sont de prendre conscience des stéréotypes liés au genre masculin et féminin et de déconstruire les représentations influencées par les normes de la société.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 89

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-femme-homme.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-9



## Titre : Genre, la mallette pour découvrir l'égalité femmes/hommes en s'amusant

**Auteur :** AMO Itinéraires

**Année :** 2014

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** aborder les questions de genre, égalité hommes/femmes, homophobie et hypersexualisation



Les activités proposées visent à susciter la réflexion sur différentes thématiques (rôles, littérature enfantine, publicité, stéréotypes, discrimination...) en partant directement du vécu des participants. Cette mallette a pour objectif d'aborder les questions de genre, d'égalité hommes/femmes, d'homophobie et d'hypersexualisation pour susciter le débat et la réflexion.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 70



### Où l'acheter ?

AMO Itinéraires  
Place Louis Morichar, 56  
1060 Saint-Gilles BELGIQUE  
02 538 48 57  
mallettegenre@gmail.com



**Prix :** 60 euros

# Fiche VAS-10

## Grossesse & accueil de l'enfant



### **Titre : Grossesse et accueil de l'enfant.**

**Comment accompagner les choix des couples autour de la grossesse et favoriser leur accès à la parentalité ?**

**Auteur :** Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

**Année :** 2010

**Public :** Parent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** accompagner les (futurs) parents à vivre au mieux la grossesse et l'arrivée de l'enfant, les soutenir dans leur accession à la parentalité



Cet outil a été conçu par et pour des professionnels de santé travaillant avec des femmes enceintes. Il permet aux médecins, sages-femmes, pharmaciens et autres professionnels de santé qui les côtoient, de débiter et mettre en place des actions d'éducation pour la santé avec elles et leur conjoint, permettant de donner aux futurs parents les moyens de vivre au mieux la grossesse et l'arrivée de l'enfant et de les soutenir dans leur accession à la parentalité.



### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89



### **Où l'acheter ?**

Santé publique France  
Service Diffusion  
12, rue du Val d'Osne TSA 90463  
94415 SAINT-MAURICE CEDEX

edif@santepubliquefrance.fr  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-11



Il paraît que...



**Titre :** Il paraît que... La contraception

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2014

**Public :** Tout public

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** acquérir des connaissances sur les modes de contraception, développe son esprit critique par rapport aux idées reçues.



À l'aide d'affirmations, l'outil permet d'initier un échange autour des représentations en échangeant sur des idées reçues couramment répandues et en délivrant des informations complètes. L'outil se compose d'une série de cartes comportant au recto une affirmation sur la contraception commençant par «il paraît que...» et sa réponse détaillée au verso.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25, 39, 70, 71, 90

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-il-paraît-que.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-12



**Titre :** Images langage

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2017

**Public :** Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Photoexpression

**Objectifs :** favoriser les échanges au sujet des relations affectives et sexuelles, travailler sur les représentations, les préjugés et discriminations sexuelles



Cet outil propose 52 images pour parler avec tous des représentations liées aux couples, et favorise l'échange autour des relations affectives, sexuelles et amoureuses.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 39, 71

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne :  
<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-images-langage.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-13



**Titre :** Info / Intox

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2017

**Public :** Adulte, Adolescent, Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** acquérir des connaissances sur les thématiques liées à la vie affective et sexuelle, développer leur esprit critique par rapport aux fausses croyances et représentations sur les questions liées à la sexualité



Dans ce jeu de débats sur la sexualité des affirmations sur les thématiques relatives à la vie affective et sexuelle dans son ensemble sont proposées aux participants. Chacun est ensuite invité à se positionner sur les affirmations (d'accord ou pas d'accord) et expliquer pourquoi.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25

À fabriquer soi-même sur :  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne :  
<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-info-intox-handicap.htm>



**Prix :** gratuit



# Fiche VAS-14



**Titre : L'info accessible : vie affective et sexuelle**

**Auteur :** Santé publique France

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** DVD (durée : 12 minutes)

**Objectifs :** aborder avec des mots simples et des images claires la vie affective et sexuelle autour de 4 axes : je me respecte et je respecte les autres, je suis libre et je me protège, je sais ce qui me fait plaisir et j'en parle, si je veux et avec qui je veux.



Ce DVD contient 4 vidéos animées simples à comprendre, conçues pour être accessibles à tous. Ces vidéos expliquent de façon pédagogique en quoi la sexualité concerne tout le monde, que les personnes en ressentent l'envie ou pas, quels sont les sentiments, les pratiques, mais aussi la santé et la loi qui en découlent. Le DVD contient les 4 vidéos en 4 versions différentes : version classique, version avec sous-titres, version avec sous-titres et LSF (langue des signes française), version avec audiodescription. Ces vidéos peuvent offrir aux professionnels un appui dans leur démarche de prévention sur la santé sexuelle.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25, 89

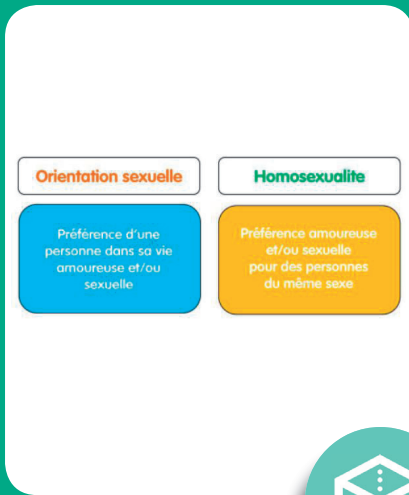


## Où l'acheter ?

En ligne :  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/videos/sexualite/sexualite1.asp>



**Prix :** gratuit



## Titre : Jeu des définitions (orientation sexuelle)

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2014

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** aborder la question des préférences sexuelles



Cet outil propose d'associer des mots associés à l'orientation sexuelle avec leur définition. Il permet d'apporter des informations et de favoriser les échanges autour des mots. (Orientation sexuelle, homosexualité, hétérosexualité, bisexualité, lesbienne, gay, travesti, homophobie.)



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



### Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-jeu-definitions.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-16



## Titre : Jeune et homo sous le regard des autres

**Auteur :** Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), Ministère de la santé et des sports

**Année :** 2010

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** favoriser le respect de la diversité sexuelle, prévenir les attitudes, paroles et comportements homophobes et leurs conséquences



Cet outil initialement destiné aux adolescents et jeunes adultes permet aux professionnels de réaliser des actions de prévention de l'homophobie. L'outil se compose d'un DVD contenant 5 courts métrages et d'un livret d'accompagnement structuré autour de 5 parties : une présentation générale de l'outil (contexte, objectifs, destinataires...), des éléments de connaissances (conséquences de l'homophobie, facteurs de risques et de protection...), l'animation de séquences de prévention (recommandations, animation, règles du groupe et du débat), des propositions de débats à partir des 5 courts métrages et des ressources complémentaires (pour les éducateurs et pour les jeunes).



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71,  
89, 90



### Où l'acheter ?

En ligne :  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/outils/jeune-et-homo/outil-lutte-homophobie.asp>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-17



## Titre : Magnet Santé

**Auteur :** MANSOUR Zeina, ALATRACH-BAH Julie, BOLIN Virginie / CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur

**Année :** 2010

**Public :** Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Matériel de démonstration

**Objectif :** travailler sur les stéréotypes liés au genre, développer un esprit critique sur les attentes et rôles sexués dévolus aux femmes et aux hommes dans la société



Cet outil a été conçu pour les personnes en difficultés de compréhension de la langue française et vise à favoriser l'expression orale des participants. Il contient 3 kits pédagogiques :

- Kit « Prévention des cancers » : Facteurs de protection, Facteurs de risque, Démarches de santé, Examens de dépistage, Médecins, Organes, Maladies.
- Kit « Nutrition » : Fruits et légumes, Féculents, Produits laitiers, Viandes Poissons Œufs, Matières grasses, Produits sucrés, Sel, Boissons, Activité physique.
- Kit « Sexualité - Contraception - Interruption volontaire de grossesse » : Professionnels et structures ressources, Différents modes de contraception, Interruption volontaire de grossesse, Anatomie et physiologie de l'appareil génital.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 90



### Où l'acheter ?

L'utilisation de cet outil pédagogique s'accompagne d'une formation, délivrée par le CRES PACA en collaboration avec le Dr Julia Maruani, gynécologue médicale. Pour toute demande d'information sur l'obtention de l'outil ou sur les formations, contacter Marion Vallarino, par mail [marion.vallarino@cres-paca.org](mailto:marion.vallarino@cres-paca.org) ou au 04 91 36 56 95.



**Prix :** 800 euros



## Titre : Parent en situation de souffrance psychique

**Auteur :** Réseau de service pour une vie autonome (RSVA)

**Année :** 2018

**Public :** Parent en situation de handicap psychique

**Support :** Vidéo

**Objectif :** faire témoigner des parents en situation de handicap psychique



Cette vidéo retrace le récit de parents en souffrance psychique. Elle complète le guide «Être en situation de souffrance psychique».



### Où se procurer l'outil ?

En ligne :  
<https://www.youtube.com/watch?v=ChtHpYbb9a0/>



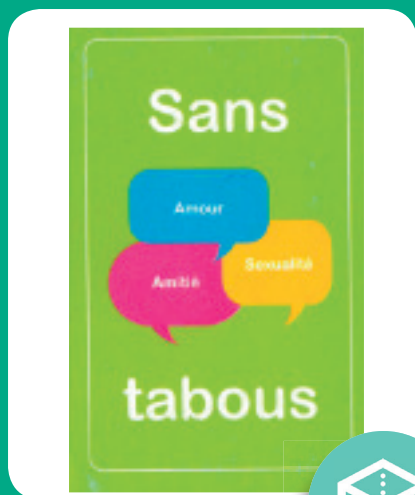
### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.youtube.com/watch?v=ChtHpYbb9a0/>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-19



**Titre :** Sans tabous

**Auteur :** Fédération des centres pluralistes de planning familial

**Année :** 2009

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu



**Objectif :** faciliter l'expression sur les matières qui touchent à la sexualité au sens le plus large, améliorer la capacité d'écoute et d'empathie, soutenir la découverte de l'altérité dans la relation à l'autre, aux autres, pour une éducation à la citoyenneté responsable fondée sur le respect des différences



Sans Tabous est un jeu de cartes portant sur la vie affective, relationnelle et sexuelle, les stéréotypes et la sexualité, l'adolescence et la puberté. Sur chaque carte apparaît un mot lié au thème de la sexualité. Les joueurs sont invités à s'exprimer à propos d'un ou plusieurs de ces mots.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 70, 71, 89, 90



## Où l'acheter ?

Fédération des Centres Pluralistes  
de Planning Familial asbl  
Avenue Émile de Béco  
1091050 Bruxelles, BELGIQUE  
0032 2 514 61 03  
info@fcppf.be  
<http://fcppf.be>



**Prix :** 12 euros

# Fiche VAS-20



**Titre :** Santé BD

**Auteur :** Coactis

**Année :** 2018

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** expliquer à l'aide d'illustrations et de textes simples les changements qui s'opèrent à la puberté, expliquer à l'aide d'illustrations et de textes simples ce qu'est la contraception et les différents modes de contraception



SantéBD.org propose des fiches qui expliquent comment se passent un soin, une consultation, ainsi que des éléments de prévention en santé (cancer, contraception, alcool, ...). Les dessins sont clairs, rassurants, non-stigmatisants et l'ensemble des textes sont courts et en facile à lire et à comprendre. De nombreuses fiches sont personnalisables en fonction de l'âge, du sexe et du handicap. Une application mobile est également proposée pour permettre d'avoir les fiches accessibles partout. Le site est incrémenté régulièrement.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25, 71



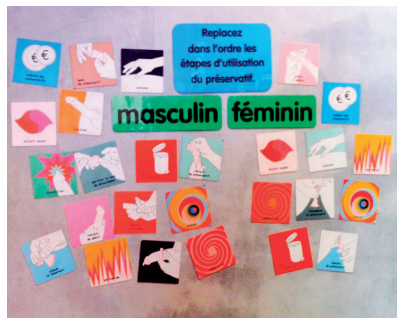
## Où l'acheter ?

En ligne :  
Les fiches de Santé : «Sexualité, contraception» : <https://santebd.org/les-fiches-santebd/sexualite-contraception>  
L'ensemble des fiches : <https://santebd.org/les-fiches-santebd>



**Prix :** gratuit (sur inscription)

# Fiche VAS-21



## Titre : Séquence préservatifs

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** favoriser l'apprentissage de l'utilisation d'un préservatif (masculin ou féminin), favoriser l'échange sur les relations sexuelles



Ce jeu de cartes propose au participant de mettre dans l'ordre des cartes illustrées sur les étapes d'un rapport sexuel et les étapes de pose du préservatif masculin et féminin. Au cours de l'animation, les participants identifient les différentes étapes de pose du préservatif masculin et féminin, prennent conscience de l'intérêt de l'usage du préservatif dans la prévention des Infections sexuellement transmissibles (IST) et des grossesses non planifiées, et développent un esprit critique à propos des normes liées au rapport sexuel. Les thèmes abordés sont le VIH et les IST, les stratégies de prévention, les relations affectives, amoureuses et sexuelles, la grossesse, la contraception et la parentalité.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 71

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



### Où l'acheter ?

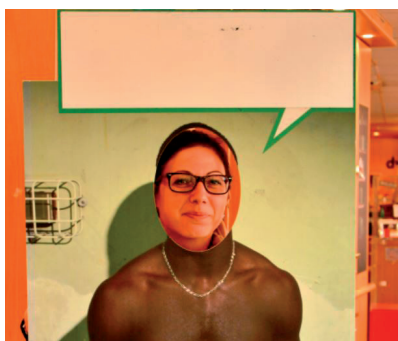
En ligne : [http://www.bib-bop.org/base\\_bop/bop\\_detail.php?ref=6712&titre=sequence-preservatifs&debut=](http://www.bib-bop.org/base_bop/bop_detail.php?ref=6712&titre=sequence-preservatifs&debut=)



**Prix :** gratuit



# Fiche VAS-22



**Titre : Si j'étais**

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** s.d

**Public :** Tout public

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** travailler sur les stéréotypes liés au genre, développer un esprit critique sur les attentes et rôles sexués dévolus aux femmes et aux hommes dans la société



Ce jeu permet aux participants d'exprimer leurs points de vue et ressentis en se mettant à la place d'une personne du sexe opposé.



## Où se procurer l'outil ?

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



## Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-si-jetais.htm>



**Prix :** gratuit

## Fiche VAS-23



**Titre :** Tabliers pédagogiques. **Support** pour les animations à la vie relationnelle, affective et sexuelle

**Auteur :** Fédération Laïque de Centres de Planning Familial

**Année :** 2013

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Matériel de démonstration

**Objectif :** expliquer comment fonctionne l'appareil génital de la femme et de l'homme (fonctionnement interne des organes génitaux, cycle menstruel, production des spermatozoïdes, éjaculation)



Les tabliers pédagogiques masculin/féminin constituent un support visuel sous forme de tablier de cuisine. Ils permettent d'expliquer comment fonctionne l'appareil génital de la femme et de l'homme, de comprendre le fonctionnement interne des organes et plus particulièrement le cycle menstruel pour les filles et la production des spermatozoïdes et l'éjaculation chez les garçons. Particulièrement destinés à un public présentant une déficience intellectuelle, ils peuvent également être utilisés en milieu scolaire.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 71



### Où l'acheter ?

Fédération Laïque de Centres de  
Planning Familial  
34 rue de la Tulipe  
1050 Bruxelles  
02 502 68 00  
cedif@planningfamilial.net  
www.planningfamilial.net



**Prix :** 30 euros



## Titre : Zone de tolérance - Version cyberharcèlement

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2016

**Public :** Tout public

**Support :** Jeu

**Objectif :** renforcer son esprit critique concernant l'utilisation des réseaux sociaux, développer des stratégies de protection vis-à-vis du cyberharcèlement



Ce jeu propose aux participant.e-s de réfléchir à des situations de harcèlement sur Internet et d'échanger sur celles-ci. À partir de situations proposées, les utilisateurs donnent leur avis sur les différentes situations. Pour cela, ils-elles disposent des cartons «j'accepte», «j'accepte moyennement» ou «je n'accepte pas» face aux situations.



### Où se procurer l'outil ?

À fabriquer soi même sur :  
<http://www.lecrips-idf.net/>



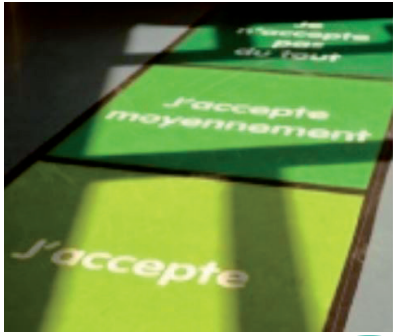
### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-zone-tolerance-cyberharcèlement.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiche VAS-25



## Titre : Zones de tolérance (Handicap)

**Auteur :** CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2016

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** aborder le sujet de l'intimité, du respect de soi & de l'autre, dans les relations affectives et sexuelles



Ce jeu de débats propose aux personnes en situation de handicap mental de donner leur avis sur des situations concernant les relations amoureuses et d'échanger sur celles-ci. Au cours de l'animation, les participants renforcent leur esprit critique concernant les relations amoureuses et développent leur empathie dans le cadre d'une relation amoureuse.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21

À fabriquer soi-même sur  
<http://www.lecrips-idf.net>



### Où l'acheter ?

En ligne : <http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/animatheque-zone-tolerance-handicap-mental.htm>



**Prix :** gratuit

# Fiches outils

## Nutrition



## Fiche NUT-1

**Titre : À table ! Dossier pédagogique**

**Auteur :** MENZEL Peter, LITZENBURGER Laurent, MORLOT Philippe (et al.) /Scérén-CRDP Lorraine

**Année :** 2014

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** cerner et mieux comprendre les enjeux locaux et globaux autour de l'alimentation et des pratiques culinaires



Cet outil pédagogique permet d'étudier les habitudes alimentaires dans le monde à partir de 16 photographies représentant 16 familles de 15 pays et leur consommation alimentaire hebdomadaire. Le livret propose une réflexion et des activités sur l'alimentation, son importance sur la santé, ses aspects sociaux, culturels, économique et politique. Le cd-rom contient des photos, 19 fiches d'activités, divers documents à imprimer ou à projeter ainsi qu'un film sur le développement durable et le commerce équitable.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 58, 71

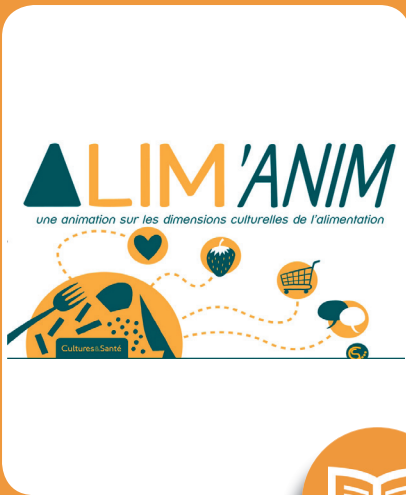


### Où l'acheter ?

N'est plus commercialisé



**Prix :**



## Titre : Alim'Anim. Une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation

**Auteur :** NOGUERO Daniel

**Année :** 2014

**Public :** Adulte, Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Ouvrage

**Objectif :** faire connaissance, parler de soi : de son identité, de son histoire, de ses origines, de sa culture, de ses choix, de ses goûts et préférences... le tout autour de l'alimentation



Ce guide d'animation est spécialement conçu pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes. Il permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens. L'animation permet aux membres d'un groupe nouvellement constitué de mieux faire connaissance, d'établir ou de renforcer la cohésion du groupe. Elle encourage chacun à se présenter de manière ludique et originale à partir de son alimentation, clé pour parler de soi, de son histoire, de ses origines, de sa culture... De manière plus large, elle permet d'éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25, 39, 70, 71, 89, 90

À imprimer sur  
<https://www.cultures-sante.be>



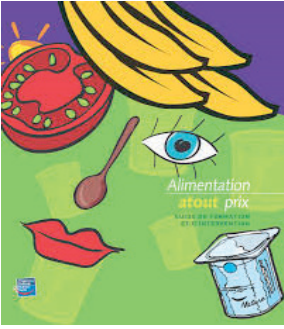
### Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/education-permanente/2014/463-alim-anim-une-animation-sur-les-dimensions-culturelles-de-l-alimentation.html>



**Prix :** gratuit

# Fiche NUT-3



## Titre : Alimentation Atout prix

**Auteur :** BARTHELEMY Lucette, BINSFELD C., MOISSETTE A., Inpes

**Année :** 2005

**Public :** Public précaire, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** donner les éléments de base pour concevoir une alimentation diversifiée et adaptée aux besoins des personnes dans le cadre de moyens réduits sur le plan financier et culinaire



Le cadre d'intervention proposé par cet outil dépasse les seules questions d'équilibre alimentaire ou de qualité nutritionnelle des aliments. Il s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé, avec une attention particulière portée sur l'acquisition d'autonomie et le bien-être. Il aborde un champ élargi de thèmes : rythmes de vie, hygiène, dépendances, loisirs mais aussi confiance en soi, initiatives, esprit critique, convivialité.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71,  
89, 90



### Où l'acheter ?



**Prix :**





**Titre :** L'alimentation, c'est aussi...

**Auteur :** MANNAERTS Denis, Culture et santé

**Année :** 2014

**Public :** Tout public

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** créer un espace d'échange et de réflexion autour de l'alimentation



Cet outil pédagogique a été créé afin de soutenir des animations qui appréhendent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale de promotion de la santé. Il se compose d'une affiche mosaïque et d'un guide d'accompagnement, et illustre une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions... Il vise la création d'un espace d'échanges et de réflexion autour de l'alimentation, de ses multiples dimensions et représentations. Le guide fournit au professionnel des repères théoriques concernant l'approche de promotion de la santé et les différents facteurs qui influencent l'alimentation ainsi que des pistes d'animation à partir de l'affiche.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 70, 71, 89, 90

À imprimer sur  
<https://www.cultures-sante.be/>



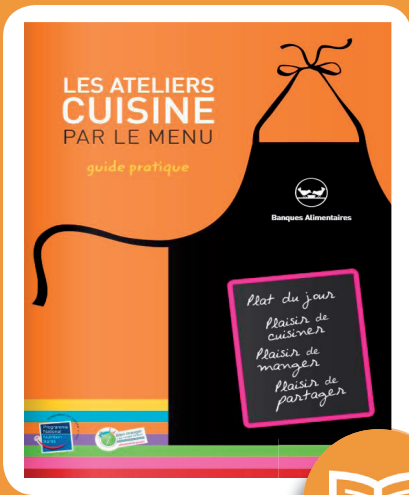
### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-lalimentation.html>



**Prix :** gratuit

# Fiche NUT-5



**Titre :** Les ateliers cuisine par le menu

**Auteur :** DANIEL Claude, ROZIERES Marie-Jo, LEBIHAN Geneviève (et al.)

**Année :** 2011

**Public :** Public précaire, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** guider les professionnels organisant des ateliers cuisine



Les ateliers cuisine des banques alimentaires positionnent l'alimentation au centre d'un processus de socialisation auprès d'un public en situation de précarité. Ce guide, destiné à tous ceux qui organisent des ateliers cuisine, comprend 4 parties : structuration de la démarche pour choisir le type d'atelier adapté, description des étapes pour réussir un atelier, puis du déroulement d'un atelier avec des pistes d'action, présentation de fiches pratiques et de documents ressources. Un CD-Rom contient l'ensemble des fiches conseils du PNNS.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25, 39, 58, 70, 71, 89

En ligne sur :  
[https://fr.calameo.com/  
read/001358178bbaab45f6f52](https://fr.calameo.com/read/001358178bbaab45f6f52)



## Où l'acheter ?

Où l'acheter :  
[https://fr.calameo.com/  
read/001358178bbaab45f6f52](https://fr.calameo.com/read/001358178bbaab45f6f52)



**Prix :** gratuit



## Titre : Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

**Auteur :** ADEME

**Année :** 2015

**Public :** Tout public

**Support :** Exposition

**Objectifs :** lutter contre le gaspillage alimentaire



Cette exposition permet d'aborder le thème du gaspillage alimentaire. Elle est composée de 3 panneaux intitulés : les gestes simples dans ma cuisine, les dates limites de consommation, DLUO et DLC, les gestes simples au self.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25

En ligne sur :  
<https://www.ademe.fr/lutte-contre-gaspillage-alimentaire>



### Où l'acheter ?

En ligne sur :  
<https://www.ademe.fr/lutte-contre-gaspillage-alimentaire>



**Prix :** gratuit

# Fiche NUT-7



**Titre :** L'Imagier des aliments

**Auteur :** Editions de l'Étagère

**Année :** 2018

**Public :** Tout public

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** Faciliter les échanges, parler d'envie, de plaisir, d'alimentation équilibrée, apprendre les catégories d'aliments, à constituer des menus...



Réalisé par des diététiciens avec le soutien de l'Association française de diététique et l'association Du pain sur la planche à Nantes, cet imagier comporte 150 photos d'aliments bruts tels que les fruits et légumes, mais aussi transformés comme la pizza, les sushis, le lait de coco, ou encore des verres d'alcool.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 89



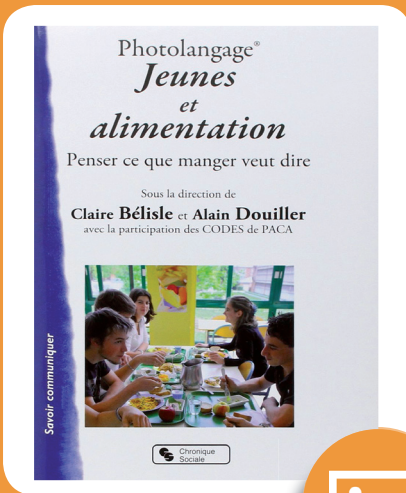
## Où l'acheter ?

Editions de l'Étagère  
29 rue de Douai  
59000 Lille  
03 20 85 75 75  
contact@editions-etagere.com  
<http://www.editions-etagere.com/>



**Prix :** 72 euros

# Fiche NUT-8



## Titre : Jeunes et alimentation

**Auteur :** BELISLE Claire, DOUILLER Alain

**Année :** 2013

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Photoexpression

**Objectifs :** aider les participants à penser et à maîtriser leurs pratiques alimentaires



Ce Photolangage® permet de travailler sur 3 axes éducatifs principaux : penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres, mieux comprendre en quoi la transformation de son corps modifie son rapport à l'alimentation et en identifier les éléments les plus structurants.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71,  
89, 90



### Où l'acheter ?

Distributeurs variés

Chronique sociale  
1, rue Vaubecour  
69002 Lyon  
04 78 37 22 12  
secretariat@chroniquesociale.com  
chroniquesociale.com



**Prix :** 35 euros

# Fiche NUT-9



## Titre : Légumady

**Auteur :** Ministère de l'agriculture, de l'agro-alimentaire et de la forêt, UNILET, INTERFEL

**Année :** 2012

**Public :** Adulte, Enfant, Public précaire, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** éveiller à la découverte des fruits et légumes par les 5 sens



Cet outil permet de réaliser des animations sensorielles autour du légume sous toutes ses formes (frais, cru, cuit, préparé, surgelé, en conserve), en préservant une approche ludique, conviviale et participative. Il a pour objectif de faire découvrir ou redécouvrir les légumes à travers les sens et l'imagination, d'éveiller la curiosité du participant sur les différentes textures, formes, saveurs et sur les différentes façons de déguster les légumes, de montrer en quoi les sens participent à la détermination des choix et des actes alimentaires, et de donner l'envie de cuisiner simplement et de partager



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 70, 71, 90



### Où l'acheter ?



**Prix :**

# Fiche NUT-10



**Titre :** Manger bouger

**Auteur :** Santé publique France

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Site web



**Objectifs :** délivrer des conseils destinés au grand public en vue d'adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique quotidienne



Ce site internet livre des conseils destinés au grand public en vue d'adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique quotidienne. Les professionnels y trouveront des informations pour agir auprès des populations en matière d'alimentation et d'activité physique.



## Où se procurer l'outil ?

En ligne sur :  
<https://www.mangerbouger.fr/>



## Où l'acheter ?

En ligne sur :  
<https://www.mangerbouger.fr/>



**Prix :**

# Fiche NUT-11



**Titre :** Manger mieux, vivre mieux...

**Auteur :** Comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) de Haute-Saône , Association départementale d'aide pour l'enfance inadaptée (ADAPEI), SAMN 70

**Année :** 2006

**Public :** Personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Classeur

**Objectifs :** apporter des repères qualitatifs et quantitatifs sur l'alimentation à un public qui ne peut accéder à une information classique de qualité et qui n'a pas les capacités d'analyse des messages publicitaires largement diffusés



Cet outil s'appuie sur des éléments visuels pour favoriser la compréhension. Ainsi, on y trouve de nombreuses photos qui permettent : de visualiser l'équivalence entre 1 quantité de féculent cru ou cuit, des assiettes pour montrer les proportions en fonction des catégories alimentaires, des pastilles pour identifier les quantités de sucre ou de graisse présentes dans les aliments. Le classeur propose également des fiches de menus sur une semaine et des recettes photographiées pas à pas.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 70, 89, 90



## Où l'acheter ?



**Prix :**



# Fiche NUT-12



## Titre : Photo-alimentation

**Auteur :** FLORA C., JOFFRES C., JOFFRES M. / Ireps Poitou-Charentes

**Année :** 2005

**Public :** Tout public

**Support :** Photoexpression

**Objectif :** faciliter l'émergence des représentations liées à l'alimentation



L'outil Photo-Alimentation est un support d'animation interactif et participatif, inspiré du Photolangage® destiné à des actions de prévention sur l'alimentation. À partir de photographies, il facilite la mise en mots des représentations liées à l'alimentation. Ces représentations sont ensuite partagées et confrontées, sans être jugées.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 70, 89, 90



### Où l'acheter ?



**Prix :**

# Fiche NUT-13



**Titre :** Quiz'Inn

**Auteur :** Lycée Jean Moulin de Saint-Brieuc, Direction régionale de l'agriculture, l'alimentation et de la forêt (DRAAF) de Bretagne, Direction générale de l'enseignement et de la recherche (et al.) / ADIJ des Côtes-d'Armor

**Année :** 2014

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectifs :** développer les connaissances des participants sur le sujet de l'alimentation, les sensibiliser aux questions de société qui se posent autour de l'alimentation (culture, nutrition, goûts...), travailler sur les différentes perceptions et représentations de la nourriture



Au travers de 6 thèmes (sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs), ce jeu permet d'échanger ensemble autour de l'alimentation. Le jeu est composé de questions de connaissance rédigées par des professionnels à partir des interrogations de jeunes.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 58, 70, 71, 89, 90



## Où l'acheter ?

Association Départementale  
Information Jeunesse  
30 rue Brizeux  
22000 Saint-Brieuc  
02 96 33 37 36  
accueil.adij22@gmail.com  
quiz-inn.fr



**Prix :** 75 euros



## Titre : Des slogans dans nos assiettes

**Auteur :** MANNAERTS Denis

**Année :** 2011

**Public :** Adulte, Public précaire, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** poser un regard critique sur les publicités alimentaires et plus spécifiquement celles utilisant des arguments de santé pour séduire le consommateur



L'outil est destiné aux professionnels des champs de la culture, du social, de l'insertion socio-professionnelle souhaitant développer des démarches d'éducation permanente avec leur public autour de cette thématique des publicités alimentaires utilisant des arguments de santé pour vendre leur produit. L'outil permet de situer l'alimentation dans une perspective globale et multifactorielle, de l'appréhender comme un déterminant de la qualité de vie parmi d'autres. Il permet également de déconstruire certains mécanismes publicitaires, ce qui facilite la perception de cette publicité comme réductrice et simplificatrice.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 89

À imprimer sur  
<https://www.cultures-sante.be>



### Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/54-des-slogans-dans-nos-assiettes.html>



**Prix :** gratuit



## Titre : Tentations en rayons

**Auteur :** Cultures et santé

**Année :** 2012

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** développer des démarches d'éducation autour de la thématique des supermarchés et de leurs différentes stratégies destinées à tenter les clients



Cet outil d'animation et de réflexion permet aux participants de comprendre et de déjouer les tactiques mises en place par les supermarchés afin de séduire ses clients et qu'ils soient tentés d'ajouter dans leur panier des produits qu'ils n'avaient au départ pas particulièrement l'intention d'acheter. L'outil est destiné aux professionnels des champs de la culture, du social, de l'insertion socio-professionnelle souhaitant développer des démarches d'éducation permanente avec leur public autour des supermarchés, des différentes stratégies destinées à les tenter et du budget.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25, 39, 70, 71, 89

A imprimer sur :  
<https://www.cultures-sante.be/>



### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/72-tentations-en-rayons.html>

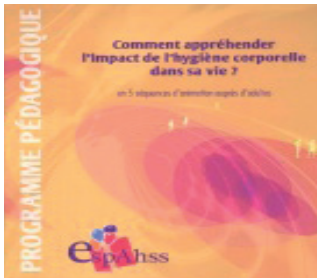


**Prix :** gratuit

# Fiches outils

## Hygiène

# Fiche HYG-1



## Titre : Comment appréhender l'impact de l'hygiène corporelle dans sa vie

**Auteur :** EspAhss (Service éducation, santé, prévention de l'association d'hygiène sociale de la Sarthe)

**Année :** 2014 (2<sup>e</sup> édition) ; 2010 (1<sup>ère</sup> édition)

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** s'interroger sur ses propres représentations de l'hygiène corporelle



Cet outil propose une démarche en 5 séquences pour permettre aux professionnels des champs éducatif, social et sanitaire, d'aborder la thématique de l'hygiène corporelle auprès d'un groupe d'adultes. Il a pour objectif d'accompagner le public en faisant émerger ses représentations, en suscitant une réflexion sur les normes sociales de l'hygiène, en travaillant la relation aux autres et l'image de soi.

Il propose une progression et des séquences pédagogiques, des outils d'animation, des repères théoriques ainsi que des pistes pour prolonger le programme.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 70, 90



### Où l'acheter ?

EspAhss  
92-94 rue Molière  
72000 Le Mans  
02 43 50 32 45  
espahss@ahs-sarthe.asso.fr  
www.ahs-sarthe.asso.fr



**Prix :** 75 euros

# Fiche HYG-2



**Titre :** Le corps c'est aussi...

**Auteur :** Cultures & santé

**Année :** 2011

**Public :** Adulte, Adolescent, Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** mener une réflexion autour du corps, aborder des thématiques plus spécifiques en lien avec le corps : vie affective et sexuelle, accidents domestiques, hygiène, estime de soi,...



Réalisé dans le cadre d'accueil de primo-arrivants, notamment de mineurs étrangers non-accompagnés (MENA), cet outil d'animation permet d'aborder avec eux et avec les jeunes en général, des sujets liés à la thématique du corps. Il peut également permettre de traiter des thématiques telles que l'activité physique, l'alimentation, les relations interpersonnelles, la sexualité, le bien-être, les compétences psychosociales, l'hygiène corporelle ou encore la maternité et la vieillesse.

Composé de plusieurs éléments, il propose une affiche dans laquelle de nombreuses images évoquent les représentations du corps, des cartes illustrées qui reprennent chaque illustration visible sur l'affiche, un recueil de parole sur les représentations du corps et un guide d'accompagnement composé de fiches informatives et de fiches d'animation.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 70, 89, 90

À imprimer sur  
<https://www.cultures-sante.be>



## Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/58-le-corps-cest-aussi.html>



**Prix :** gratuit

# Fiche HYG-3



## Titre : Hygiène personnelle - Boîte à outils pédagogiques

**Auteur :** FEBRAP

**Année :** 2017

**Public :** Personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** délivrer les règles de bases simplifiées de l'hygiène personnelle, faire prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène personnelle et des conséquences que cela implique si celle-ci n'est pas respectée pour soi et pour les autres



Destinée aux personnes en situation de handicap, cette mallette présente les règles de base simplifiées de l'hygiène personnelle. Elle propose des activités ludiques afin de faire prendre conscience de la nécessité d'avoir une bonne hygiène.

L'outil est construit autour de différents supports qui permettent de décliner 8 thématiques de l'hygiène personnelle : hygiène générale, hygiène corporelle, hygiène des cheveux, hygiène du nez, hygiène des dents, hygiène des mains, hygiène des pieds, hygiène des vêtements.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 39, 90

À imprimer sur :  
<https://febrap.be>



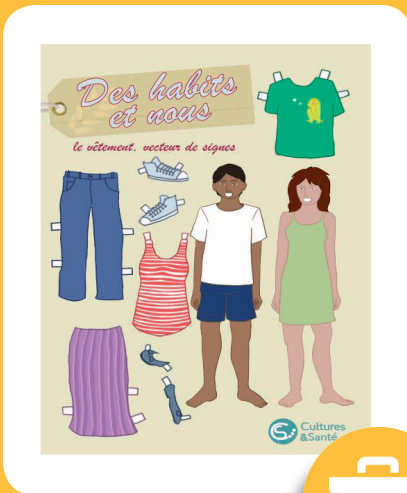
### Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://febrap.be/hygiene-personnelle>



**Prix :** gratuit





## Titre : Des habits et nous. Le vêtement vecteur de signe

**Auteur :** MANNAERTS Denis / Cultures et santé

**Année :** 2012

**Public :** Adulte, Adolescent, Public précaire, Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel



**Objectif :** prendre conscience que le vêtement véhicule des messages et que ceux-ci dépendent entre autre de l'émetteur et des récepteurs.



Cet outil participatif vise à susciter l'échange entre les participants, la réflexion et la co-construction de savoirs autour de la communication vestimentaire et de la relativité des messages. A travers des mises en situation, les participants ont l'occasion d'être à la fois des émetteurs de signes au travers des vêtements puis, récepteurs de signes à interpréter. Le support s'articule autour de deux thématiques, garantissant ainsi une certaine cohérence : les fonctions du vêtement, l'émetteur, les récepteurs et la relativité des messages véhiculés par les vêtements. Chacune de ces 2 thématiques est exploitée au travers de repères théoriques et d'une étape d'animation.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 70, 90

À imprimer sur  
<https://www.cultures-sante.be>



### Où l'acheter ?

En ligne : <http://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/13-pdf-ep-2012.html?download=100:vetements-manuel>



**Prix :** gratuit

# Fiche HYG-5



**Titre :** Quand le gant de toilette reste sec

**Auteur :** HERCOT Anne-Sophie, WILKIN Claire / Centre d'éducation du patient Asbl

**Année :** 2016

**Public :** Personnes en situation de handicap psychique, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** aborder l'hygiène, de l'hygiène des personnes à l'hygiène de vie, de façon ludique



Cet outil permet d'aborder les différentes notions de l'hygiène. Conçu pour être utilisé au sein des services de psychiatrie, il convient à d'autres milieux (scolaire, médical, handicap, professionnel...). Il permet aux professionnels de la santé et du social d'explorer différentes dimensions de l'hygiène corporelle, vestimentaire, environnementale, alimentaire, domestique...

Cet outil comprend en réalité trois outils que l'on peut utiliser séparément ou en complément en fonction du public, des objectifs et de la situation.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 39, 58, 71, 90



## Où l'acheter ?

Centre d'Éducation du Patient asbl  
40, rue de Fernelmont  
5020 Champion  
02 82 61 46 11  
centre@educationdupatient.be  
<https://www.educationdupatient.be/>



**Prix :** 49 euros

# Fiche HYG-6



## Titre : Mâchoire articulée et brosse à dent (Typodont brush-n-floss)

**Auteur :** Hager & Werken

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Matériel de démonstration



**Objectif :** pratiquer une démonstration du brossage des dents



Ce modèle de démonstration du brossage de dent est composé d'une mâchoire articulée et d'une brosse à dent. Il est grossi 4 fois.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 39, 71  
(modèle variable)



### Où l'acheter ?

Méga Dental  
16-18 Rue des Investisseurs  
91560 Crosne  
01 69 83 90 91  
team.web@megadental.fr



**Prix :** 84,80 euros



**Titre : Santé BD**

**Auteur :** Coactis

**Année :** 2018

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** expliquer à l'aide d'illustrations et de textes simples, les comportements favorables à une bonne hygiène bucco-dentaire



SantéBD.org propose des fiches qui expliquent comment se passent un soin, une consultation, ainsi que des éléments de prévention en santé (cancer, contraception, alcool,...). Les dessins sont clairs, rassurants, non-stigmatisants et l'ensemble des textes sont courts et en facile à lire et à comprendre.

De nombreuses fiches sont personnalisables en fonction de l'âge, du sexe et du handicap. Une application mobile est également proposée pour permettre d'avoir les fiches accessibles partout. Le site est incrémenté régulièrement.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25



### Où l'acheter ?

En ligne :  
Les fiches de Santé : «Dentiste» :  
<https://santebd.org/les-fiches-santebd/dentiste>

L'ensemble des fiches : <https://santebd.org/les-fiches-santebd>



**Prix :** gratuit

# Fiche HYG-8



**Titre :** La santé c'est aussi

**Auteur :** Cultures et santé

**Année :** 2012

**Public :** Personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** appréhender avec un groupe la santé de façon globale



L'outil permet d'appréhender avec un groupe la santé de façon globale, en tenant compte de tous les facteurs qui ont une influence sur la qualité de vie. Il vise à favoriser la réflexion et les échanges et peut-être utilisé pour introduire et définir la notion de santé. Le livret d'accompagnement propose des exemples d'animation.



## Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25, 39, 70, 90

À imprimer sur  
<https://www.cultures-sante.be>



## Où l'acheter ?

En ligne :  
<https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/62-la-sante-cest-aussi.html>



**Prix :** gratuit

# FICHE SUR LES TECHNIQUES D'ANIMATION

<b>Abaque de Régnier</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>
<b>Blason</b>	<a href="http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/pdf/C2.pdf">http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/pdf/C2.pdf</a>
<b>Brainstorming</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>
<b>CV imaginaire</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>
<b>Jeu de rôle</b>	<a href="http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/pdf/C3.pdf">http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/pdf/C3.pdf</a>
<b>Métaplan / Créaplan</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>
<b>Photo expressions</b>	<a href="http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/pdf/C5.pdf">http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/pdf/C5.pdf</a>
<b>Portrait chinois</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>
<b>Présentation croisée</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>
<b>Tour de table des idées</b>	<a href="http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf">http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf</a>

## Retrouvez d'autres techniques d'animation

IREPS BOURGOGNE FRANCHE-COMTE. **Pass' santé pro.** <https://www.pass-santepro.org>

CRES LANGUEDOC-ROUSSILLON. **Techniques d'animation en éducation pour la santé. Fiches synthétiques proposées par le Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon** [en ligne]. CRES Languedoc-Roussillon, 2009, 46 p. Disponible sur ← [http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques\\_danimation.pdf](http://sd-1.archive-host.com/membres/up/185855205323779033/Techniques_danimation.pdf) →

BELISLE Claire. **Photolangage. Communiquer en groupe avec des photographies. Présentation de la méthode.** Lyon : Chronique sociale, 2014, 198 p.

DOUILLER Alain, COUPAT Pierre, DEMOND Emilie. **25 techniques d'animation pour promouvoir la santé.** Brignais : Le Coudrier, 2015, 175 p.

INPES. Profédus. **Un outil au service de la formation de tous les enseignants.** Inpes, 2010. [http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/prepa\\_profedus/techniques-formation.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/professionnels-education/prepa_profedus/techniques-formation.asp)

## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

FÉDÉRATION LAÏQUE DE CENTRE DE PLANNING FAMILIAL (FLCPF), CEDIF. **La contraception**, FLCPF, CEDIF, 2016, 52p. Disponible sur [←https://www.planningfamilial.net/uploads/tx\\_fab/2016\\_Contraception\\_FAL\\_-\\_Web.pdf](https://www.planningfamilial.net/uploads/tx_fab/2016_Contraception_FAL_-_Web.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce livret illustré, en langage facile à lire, est destiné à soutenir les animations avec un public présentant une déficience intellectuelle légère à modérée. Il reprend des explications sur le rapport sexuel et le processus de fécondation ainsi que sur les différentes méthodes contraceptives et la stérilisation.

FÉDÉRATION LAÏQUE DE CENTRE DE PLANNING FAMILIAL (FLCPF), CEDIF. **La sexualité**, FLCPF, CEDIF, 2011, 56p. Disponible sur [←https://www.planningfamilial.net/uploads/tx\\_fab/2016\\_Contraception\\_FAL\\_-\\_Web.pdf](https://www.planningfamilial.net/uploads/tx_fab/2016_Contraception_FAL_-_Web.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce livret illustré, en langage facile à lire, est destiné à soutenir les animations avec un public présentant une déficience intellectuelle légère à modérée. Il reprend des explications sur le plaisir sexuel et les organes génitaux ainsi que sur le processus de fécondation et la santé sexuelle.

INPES. **Devenir parent** [en ligne]. INPES, 2010.

Disponible sur [← http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1377.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1377.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Elle est à destination des futurs parents et vise à leur donner les moyens de vivre au mieux la grossesse et l'arrivée de l'enfant.

INPES. **Que faire en cas d'oubli de pilule** [en ligne]. Inpes, s.d. Disponible sur [← http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1368.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1368.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Cette carte est conçue comme un outil de dialogue entre le professionnel et sa patiente. Elle décrit la conduite à tenir en cas d'oubli de pilule. Son format carte de crédit en fait un aide-mémoire facile à conserver avec soi pour les femmes.

INPES. **Préservatif masculin, mode d'emploi** (en gros caractère) [en ligne]. INPES, Ministère chargé de la santé, s.d. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1328.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1328.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure précise, à l'aide de dessins légendés d'une manière simple et claire, comment il faut mettre en place et utiliser le préservatif masculin.

INPES. **Préservatif féminin, mode d'emploi** (en gros caractère) [en ligne]. INPES, Ministère chargé de la santé, s.d. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1327.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1327.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure précise, à l'aide de dessins légendés d'une manière simple et claire, comment il faut mettre en place et utiliser le préservatif féminin.

OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE. **Accompagnement de 0 à 6 ans** [en ligne]. ONE, s.d. Disponible sur [http://www.one.be/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/fiche\\_SERVICE\\_ONE\\_A4\\_03.pdf](http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/fiche_SERVICE_ONE_A4_03.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) crée et met à la disposition des futurs parents et des parents analphabètes fonctionnels, primo-arrivants, mais également personnes présentant un retard mental, des documents d'information. L'ONE a ainsi développé six fiches thématiques dont l'objectif est de transmettre des messages d'éducation à la santé et de soutien à la parentalité. Cette fiche porte sur l'accompagnement des parents d'enfants âgés de 0 à 6 ans.

OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE. **Grossesse** [en ligne]. ONE, s.d. Disponible sur [http://www.one.be/uploads/tx\\_ttproducts/datasheet/fiche\\_grossesse\\_interieur\\_WEB.pdf](http://www.one.be/uploads/tx_ttproducts/datasheet/fiche_grossesse_interieur_WEB.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) crée et met à la disposition des futurs parents et des parents analphabètes fonctionnels, primo-arrivants, mais également personnes présentant un retard mental, des documents d'information. L'ONE a ainsi développé six fiches thématiques dont l'objectif est de transmettre des messages d'éducation à la santé et de soutien à la parentalité. Cette fiche porte sur la grossesse.

SANTE PUBLIQUE France. **Choisir sa contraception** [en ligne]. Santé publique France, 2016. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1371.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Brochure d'information présentant les différentes méthodes contraceptives (pilule, patch, implant, anneau vaginal, DIU (dispositif intra-utérin), diaphragme, cape cervicale, spermicides, préservatif masculin, préservatif féminin), leurs particularités et avantages, leurs prix et l'endroit où les obtenir. Le document comporte aussi toutes les adresses et les numéros utiles, les sites Internet. Il renvoie vers le site web [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr)

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le livre des infections sexuellement transmissibles** [en ligne]. Santé publique France, 2019. Disponible sur [www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf) (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure fait le point sur les différentes infections sexuellement transmissibles : symptômes, traitement, prévention, dépistage, conseils. La dernière page indique où s'informer et où se faire dépister.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le VIH, le sida. Pour comprendre** [en ligne]. Santé Publique France, 2016, 44 p. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure simple et illustrée a été conçue pour être accessible à tous. Elle explique de façon pédagogique comment se transmet le virus et sa façon d'agir sur le corps, comment se protéger lors des relations sexuelles, en cas d'usage de drogues ou lorsqu'on attend un bébé. Elle donne aussi toutes les informations pour se faire dépister.



# NUTRITION

## INPES. **Les fiches repères du Programme national nutrition santé. (2008)**

Ces 9 fiches repère délivre les conseils essentiels à appliquer dans un style positif et ludique. Elles portent sur : l'activité physique, l'eau , le sel, les matières grasses, les féculents, les produits laitiers, les sucres, les fruits et légumes, les viandes, poissons et œufs.

## INPES. **La Fabrique à menus. Des idées de menus variés et équilibrés pour toute la semaine** [en ligne], 6 p., s.d.

Ce dépliant explique comment La Fabrique à menus, un générateur automatique de repas équilibrés sur plusieurs jours, peut constituer pour tous un outil pour intégrer l'équilibre nutritionnel au quotidien. Il explique comment utiliser ce service de mangerbouger.fr (menus, recettes, liste de courses), rappelle qu'il existe une application pour smartphone et invite à se rendre sur mangerbouger.fr pour y faire le plein d'informations nutritionnelles, d'astuces pratiques et de recettes gourmandes et s'inscrire à son «Mag'» et «Panier à idées». Le site La fabrique à menus est disponible sur <http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>

## INPES. **La santé vient en bougeant : le guide nutrition pour tous** [en ligne]. Inpes, 2004, 34 p. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide destiné au grand public préconise une activité physique journalière correspondant à au moins 30 mn de marche rapide. Des idées pratiques et simples sont proposées en parallèle à une alimentation équilibrée, correspondant à des modes de vie différents.

## INPES. **La santé vient en mangeant : le guide nutrition pour tous** [en ligne]. Inpes, 2012, 112 p. Disponible sur <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf> (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide alimentaire destiné au grand public donne une information simple et des repères concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé. Son originalité est de proposer des conseils adaptés à la personnalité de chacun, chaque chapitre s'adressant à un type de consommateur particulier. Le guide, issu d'un groupe de travail coordonné par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), devenue Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en 2010, est publié dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS).

## INPES. **Le guide nutrition de la grossesse** [en ligne]. Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé, 2015. Disponible sur ←

<http://www.mangerbouger.fr/content/download/3817/101729/version/5/file/1059.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Besoins nutritionnels, vitamines, choix et conservation des aliments, fringales, nausées, poids, tabac, activité physique, allergies... Ce guide se propose d'aider les femmes enceintes ou désirant avoir un enfant à répondre aux questions liées à leur alimentation pendant la période de grossesse dans le but d'assurer une bonne santé au futur bébé. Aucun sujet n'est oublié pour placer la grossesse sous le signe de la santé. Tout au long de ses 40 pages très illustrées, il délivre des informations et des conseils simples à suivre au quotidien dès l'arrêt de la contraception, puis pendant la grossesse et enfin pendant l'allaitement, si la maman choisit de nourrir son enfant au sein.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Mémo nutrition** [à scotcher sur le réfrigérateur] [en ligne]. Santé publique France, s.d. Disponible sur ←<http://www.mangerbouger.fr/content/download/3830/101781/version/3/file/958.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce dépliant édité dans le cadre du Programme national nutrition-santé est destiné aux personnes âgées. Il rappelle les repères de consommation des sept catégories d'aliments et les grands principes de nutrition.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Manger, bouger c'est la santé !** [en ligne]. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1366.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce document réalisé avec des illustrations explicites donne les repères nutritionnels et les recommandations du Programme national nutrition-santé. La quatrième page suggère par des images des repas équilibrés en alternative à des repas trop riches, conseille de faire 3 repas par jour et surtout de bouger au lieu de rester sédentaire !

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Le Nutri-Score : C'est plus facile de manger mieux** [en ligne].

Disponible sur ←<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1842.pdf>→ [Consulté le 21/05/2019]

Ce dépliant explique le nouveau système d'étiquetage «Nutri-Score» : quand va-t-il faire son apparition dans les rayons ? Comment est-il calculé ? Comment l'utiliser quand on fait ses courses ?

# ADDICTION

FEBRAP. **Alcool et drogues : et ma santé dans tout ça ?** FEBRAP, 2017. Disponible sur ←<https://febrap.be/uploads/images/BROCHURE%20FEBRAP%20-FINAL-%20HD.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure rédigée en facile à lire et à comprendre sensibilise les travailleurs aux effets d'une consommation abusive d'alcool, de drogues, de boissons énergisantes et de tabac sur la santé et à l'impact sur l'environnement de travail.

INPES. **Le tabagisme passif** [en ligne]. Inpes, s.d. 16 p. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/434.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

La fumée de tabac est extrêmement nocive pour le fumeur, mais elle l'est également pour le non-fumeur. Cette brochure d'information permet de connaître les -1s risques du tabagisme passif et ce qu'il faut faire pour se protéger et protéger les autres de ces risques.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Arrêter de fumer pour comprendre.** Santé publique France, 2017. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1650.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Cette brochure présente les grands principes de l'arrêt du tabac : pourquoi arrêter de fumer, comment y parvenir, arrêter de fumer quand on veut un enfant, arrêter sans grossir et sans stress... Elle prend en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donne des conseils concrets. Cette brochure simple et illustrée fait partie de la collection «Pour comprendre», conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information à tous.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **J'arrête de fumer. Et si je me faisais aider ?** [en ligne]. Santé Publique France, 2016, 6 p. Disponible sur ←<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1102.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Ce petit dépliant fait la promotion de la ligne téléphonique Tabac info service (TIS), de son application mobile pour smartphones et du site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) . Il rappelle les services (tous gratuits) proposés par ces trois supports pour arrêter de fumer, que l'on soit fumeur ou que l'on souhaite aider un proche.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Pourquoi arrêter de fumer ?** [en ligne]. Santé Publique France, 2016, 8 p. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1523.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Dépliant d'information regroupant les arguments en faveur de l'arrêt, les risques liés au tabagisme, le taux de mortalité en France, les dangers pendant la grossesse, les dangers du tabagisme passif, les composants de la fumée de cigarette, comment savoir si on est dépendant, les trois formes de dépendances (environnementale ou comportementale, psychologique, physique). Le dépliant détaille également les services de Tabac Info Service (ligne et site).

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Problème d'addiction ? Pour être aidé(e), pour s'informer** [en ligne]. Santé Publique France, s.d., 16 p.

Cette brochure traite des questions d'addiction (alcool, cannabis, cocaïne, jeu,...). Elle incite à parler du sujet, de poser ses questions, de demander de l'aide pour soi ou pour un proche et à être soutenu(e) par une équipe de professionnels au téléphone comme sur Internet. Elle donne les coordonnées de quatre sites de prévention et d'aide à distance du groupement d'intérêt public Adalis (Addictions Drogues Alcool Info Service) : Drogues Info Service, Alcool Info Service, Joueur Info Service, Écoute cannabis.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Moi(s) sans tabac. Le kit pour arrêter de fumer** [en ligne]. Santé publique France, s.d. (Consulté le 21/05/2019)

À l'occasion du moi(s) sans tabac, Santé Publique France met à disposition un kit pour arrêter de fumer. Il comporte 5 éléments :

- Le guide « Je me prépare » pour faire le point sur la dépendance, la motivation et les différentes méthodes d'arrêt avant de se lancer.
- « L'agenda, 30 jours pour arrêter de fumer » dispense chaque jour encouragements, conseils et activités pour oublier la cigarette.
- Le dépliant « Le stress ne passera pas par moi » permet de surmonter les envies de fumer grâce à des exercices de respiration.
- Le sticker « Je retrouve la forme, pas les formes », à coller sur le frigo pour garder la ligne pendant et après l'arrêt.
- Un disque pour calculer les économies réalisées en fonction de sa consommation quotidienne.
- Un badge Moi(s) sans tabac pour afficher sa motivation.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Zéro alcool pendant la grossesse** [en ligne]. Santé Publique France, s.d., 6 p. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1747.pdf>

Dépliant consacré à la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il répond à diverses questions sur les conséquences de l'alcool sur le fœtus, les équivalences entre alcools, le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF), l'allaitement en cas de consommation d'alcool. Le dépliant donne des conseils aux femmes enceintes pour qu'elles résistent à la tentation de consommer de l'alcool mais aussi à leur entourage pour qu'il évite d'en proposer. Il présente aussi le picto qui figure sur tous les conditionnements d'alcool pour rappeler les risques liés à sa consommation pendant la grossesse et renvoie vers les professionnels de santé ou [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr) et sa ligne 0 980 980 930 pour approfondir la question.

# HYGIÈNE PERSONNELLE ET SANTÉ BUCCODENTAIRE

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Avez-vous pensé à vous laver les mains ? / Avez-vous pensé à jeter votre mouchoir ?** [en ligne]. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1129.pdf> →

Destinés au grand public, ces deux autocollants rappellent deux gestes de prévention que sont le lavage des mains et le fait de jeter son mouchoir dans une poubelle hermétique .

Ils font partie du premier volet (code vert concernant la prévention des virus respiratoires) de la campagne « Adoptons les gestes qui nous protègent ».

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Virus respiratoires : Gripes, bronchite, rhume, bronchiolite. Limitons les risques d'infection** [en ligne]. Disponible sur ←<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/912.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce dépliant fait partie du premier volet (code vert concernant la prévention des infections respiratoires) de la campagne « Adoptons les gestes qui nous protègent » lancée par le ministère de la Santé et l'Inpes.

Il rappelle les modes de transmission des virus respiratoires (postillons, éternuements, toux, salive, mains) et les trois gestes simples pour limiter les risques d'infection (lavage des mains, utilisation d'un mouchoir en papier, masque chirurgical).

UNAPEI. **La santé de la personne handicapée mentale. Les dents prévention et soins** [en ligne]. Disponible sur ←<https://www.adapei49.asso.fr/data/53a4/3bfa/e6eac/Livret-Sante-Bucco-dentaire-2013-unapei.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Cette brochure est destinée aux personnes handicapées et à leur entourage. Elle informe des possibilités actuelles pour un bon état dentaire chez les enfants et adultes handicapés mentaux.

UFSBD. **UFSBD : Fiches patients** [en ligne]. UFSBD, s.d. Disponible sur ← <https://www.ufsbd.fr/espace-grand-public/fiches-patients/> → [Consulté le 21/05/2019]

L'UFSBD met à disposition des usagers des fiches conseils informatives relatives à l'hygiène buccodentaire. Elles sont téléchargeables sur le site internet de l'UFSBD.

# Ressources bibliographiques

# 1. Généralités

## Actions probantes ou prometteuses

ALLAIRE Cécile, FERRON Christine, MOISAN Yann. **Santé et handicap : promouvoir la santé des personnes en situation de handicap : exemples d'actions** [en ligne]. La Santé en action, 2013, n° 426, pp.4-17. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-426.pdf→](http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-426.pdf) [Consulté le 21/05/2019]

Au sommaire de cette rubrique :

- Développer les compétences des jeunes pour qu'ils naviguent en autonomie et en sécurité sur Internet
- Enfants autistes : comment un Institut médico-éducatif travaille sur le brossage des dents
- Centre ressources handicaps et sexualités : pour informer et former les professionnels, les aidants et les familles
- « La pratique du sport, c'est l'ouverture vers la société et l'autonomie pour les personnes en situation de handicap »
- « Mutualiser les expériences des parents et professionnels qui accompagnent les personnes atteintes d'un handicap mental sévère »

En région Languedoc-Roussillon, un programme d'aide à l'arrêt du tabac pour les personnes en situation de handicap

ALLAIRE Cécile, SITBON Audrey. **Promouvoir la santé des personnes en situation de handicap** [en ligne]. La Santé de l'Homme, 2011, n° 412, pp. 8-47. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf→](http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf). [Consulté le 21/05/2019]

Ce dossier interroge le rapport à la santé des personnes en situation de handicap, que ce handicap soit physique ou mental, et met en lumière des actions menées auprès de ces personnes touchées par un handicap.

## Sites de référence

**AP-HP (Assistance publique des hôpitaux de Paris).** HPMediPicto AP-HP [en ligne]. Disponible sur [←http://medipicto.aphp.fr/ →](http://medipicto.aphp.fr/) [Consulté le 21/05/2019]

Cette application web gratuite est destinée à favoriser la communication et la prise en charge des patients ayant des difficultés d'expression et/ou de compréhension. L'outil peut être utilisé sur smartphone, tablette ou ordinateur. Le professionnel télécharge l'application sur son support (ordinateur, tablette) et peut ensuite l'utiliser en mode déconnecté. L'identification du patient paramètre l'entretien et propose des pictogrammes adaptés (adulte/ enfant – masculin/féminin), sous titrés en français et dans la langue sélectionnée (16 choix à ce jour, dont l'anglais, le tamoul, l'arabe, le chinois, le russe, le japonais...).

Les pictogrammes facilitent l'interrogatoire du patient et permettent aussi d'expliquer un soin ou un examen, d'établir un diagnostic, de préciser une posologie. L'accès à des outils complémentaires (échelle de douleur, anatomie, évaluation du temps, type de douleur...) affine les questions et les réponses. À chaque étape, le patient peut répondre s'il a compris la question ou le message à l'aide de 3 pictogrammes : OUI / NON / JE NE COMPRENDS PAS, et peut également avoir accès à un clavier de saisie. A tout moment il peut interagir avec le soignant en accédant à une banque de pictogrammes lui permettant d'exprimer un état ou besoin (ex : j'ai mal, j'ai froid, j'ai faim, je veux aller aux toilettes, ...).

**COACTIS SANTE. SantéBD** [en ligne]. Disponible sur [←https://santebd.org/](https://santebd.org/) → [Consulté le 21/05/2019]

Ce site internet met à disposition des patients en situation de handicap, des aidants et des professionnels de santé des outils pédagogiques permettant de préparer les consultations et de mieux dialoguer lors de rendez-vous. Les consultations sont décrites en facile à lire et à comprendre. Les contenus sont personnalisables au profil de chaque patient. Plus de 50 fiches ont été créées autour de 12 thèmes de santé (médecine générale, dentaire, sexualité et contraception, addiction)

**MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ. Santé.fr : Fiches FALC** [en ligne]. Disponible sur [← https://sante.fr/recherche/s-informer/falc](https://sante.fr/recherche/s-informer/falc) →

Santé.fr indexe aujourd'hui plus de 5000 contenus éditoriaux, 250 000 professionnels, établissements et services de santé, tous issus de sources publiques ou labellisées par la puissance publique. Les professionnels, établissements et services de santé indexés sont ceux des régions Ile de France, Grand Est, Pays de la Loire, Provence Alpes Côte d'Azur et Guadeloupe. L'ensemble des autres régions entrera progressivement sur Santé.fr. Cet espace recense des fiches rédigées en Facile à lire et à comprendre.

**SANTE PUBLIQUE FRANCE. L'info accessible** [en ligne]. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/index.asp](http://inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/index.asp) → [Consulté le 21/05/2019]

Cette rubrique du site Santé publique France propose des outils accessibles aux publics qui ont des difficultés pour accéder à l'information. Les informations rassemblées dans cet espace, classées par thèmes, ont été conçues avec l'aide de groupes de travail et d'associations. Elles peuvent être commandées, consultées en ligne ou téléchargées au format PDF accessible.

**TRISOMIE 21 FRANCE. Santé très facile** [en ligne]. Disponible sur [←http://www.santetresfacile.fr](http://www.santetresfacile.fr) → [Consulté le 21/05/2019]

Ce site internet est à destination des publics porteurs de handicap. Créé par Trisomie 21 France, il aborde diverses thématiques (sommeil, nutrition, contraception...), fournit des explications portant sur diverses spécialités médicales... Le contenu est intégralement rédigé en facile à lire et à comprendre. L'ensemble des contenus est également accessible sur des pistes audio.

**TRISOMIE 21 FRANCE. C'est ma vie ! Je la choisis** [en ligne]. Disponible sur [←http://www.monprojetdevie.trisomie21-france.org/#/](http://www.monprojetdevie.trisomie21-france.org/#/) → [Consulté le 21/05/2019]

Les personnes déficientes intellectuelles éprouvent de grandes difficultés pour formuler leurs propres choix et se projeter. Ce site internet propose une démarche pour favoriser leur participation et leurs choix afin qu'elles soient pleinement actrices de leur propre vie. Le site se décompose en 4 parties : - C'est quoi un choix ? - Ma vie - Ce qui est le plus important pour moi - Mon projet. Chaque partie commence par une vidéo introductive, propose ensuite une succession de questions pour mieux se connaître, invite progressivement la personne à exprimer ce qu'elle aime, ce qu'elle souhaite et à construire un projet.



## Guides

ANESM. **Spécificités de l'accompagnement des adultes handicapés psychiques au sein des établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) au sens de l'article L. 312-1 du Code de l'action sociale et des familles** [en ligne]. Saint-Denis : ANESM, 2016. Disponible sur ←[https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-03/anesm\\_1\\_\\_rbpp\\_accompagnement\\_adultes\\_handicapes\\_psychiques\\_2016.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-03/anesm_1__rbpp_accompagnement_adultes_handicapes_psychiques_2016.pdf)→ (Consulté le 21/05/2019)

Les recommandations de bonnes pratiques professionnelles portant sur « les spécificités de l'accompagnement des adultes handicapés psychiques » s'inscrivent dans un contexte juridique en profonde évolution, tant dans le secteur social, médico-social que sanitaire. Celui-ci s'inscrit dans le cadre de changements importants dans les conceptions de l'accompagnement. Ces recommandations ont pour objectif d'accompagner ces changements. Ces recommandations concernent les personnes handicapées psychiques, et peuvent être utiles aux professionnels accompagnant des personnes handicapées psychiques présentant des altérations d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales et/ou cognitives associées.

DE FREMINVILLE Bénédicte, AMOORDON Jessica. **Guide santé** [en ligne]. Trisomie 21 France, 2014, 52 p. Disponible sur ← [http://www.santetresfacile.fr/files/Guide\\_sante.pdf](http://www.santetresfacile.fr/files/Guide_sante.pdf)→ (Consulté le 21/05/2019)

Cet outil permet aux adultes en situation de handicap de mieux connaître leur corps, de les aider à surveiller leur santé et de les informer sur les professionnels de santé. Il a pour vocation d'aider ainsi la personne à répondre aux questions pratiques, telles que : « Vers quel professionnel de santé je m'oriente ? », « Qui peut m'aider ? ».

DE FREMINVILLE Bénédicte, CASARI Marianne, BIHR Xavier et al. **Mon carnet de suivi médical**. Trisomie 21 France, 2014, 52 p. Disponible sur ← [http://www.santetresfacile.fr/files/Carnet\\_suivi\\_medical.pdf](http://www.santetresfacile.fr/files/Carnet_suivi_medical.pdf)→ (Consulté le 21/05/2019)

Le carnet de suivi médical est un outil personnalisable, constitué de fiches détachables, que la personne en situation de handicap pourra s'approprier en écrivant directement dessus. Tenu à jour, ce carnet lui permettra de suivre l'évolution de sa santé et ses différents rendez-vous médicaux.

HANDEO. **Comprendre le handicap pour mieux accompagner... Un adulte en situation de handicap psychique. Petit précis des attitudes et comportements à adopter pour les intervenants à domicile** [en ligne]. Paris : Handéo, 2017, 39 p. Disponible sur ← [http://www.handeo.fr/sites/default/files/field-files/OBS\\_Guide%20Hand%C3%A9o%20Mieux%20Comprendre%20le%20Handicap%20Psychique\\_2017.pdf](http://www.handeo.fr/sites/default/files/field-files/OBS_Guide%20Hand%C3%A9o%20Mieux%20Comprendre%20le%20Handicap%20Psychique_2017.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide destiné aux professionnels intervenant à domicile auprès de personnes en situation de handicap psychique présente quelques conseils élémentaires qui peuvent être utilisés lors d'échanges et rencontres avec ce public. Il ne se veut pas être exhaustif mais permet de chasser quelques idées reçues et d'adopter des postures et comportements simples afin d'aider la personne.

RUEL Julie, ALLAIRE Cécile. **Communiquer pour tous : Guide pour une information accessible** [en ligne]. Saint-Maurice : Santé Publique France, 2018. Disponible sur ← <http://inpes.santepublique-france.fr/accessible/pdf/communiquerpourtous.pdf>→ (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide pratique propose des conseils destinés à concevoir une information accessible à tous. Il s'articule autour de 5 grands chapitres : la conception des documents imprimés, la conception

et l'utilisation des images, la conception de sites web et supports numériques, la communication orale, Comment devenir une organisation pro-littérature ?

UNAPEI, NOUS AUSSI. **Livre blanc : Pour une santé accessible aux personnes handicapées mentales** [en ligne]. Paris : UNAPEI, 2013.

[https://www.unapei.org/wp-content/uploads/2018/11/livreblancfalc07\\_14.pdf](https://www.unapei.org/wp-content/uploads/2018/11/livreblancfalc07_14.pdf)

Ce livre blanc transcrit en facile à lire et à comprendre présente à partir d'un constat préoccupant des propositions d'actions indispensables et le plus souvent urgentes.

Les ruptures dans le parcours de santé sont fréquentes en raison d'une offre de soins insuffisante (qualitative et quantitative), mal coordonnée, aggravée par le manque de liens entre les acteurs de la santé (sanitaires et médico-sociaux), par leur méconnaissance des différentes structures et par la faible reconnaissance des aidants naturels et professionnels. Ces ruptures sont exacerbées par le vieillissement des personnes et leurs difficultés de communication et d'adaptation.

Les propositions de ce Livre blanc, les plus concrètes possibles, s'adressent à l'ensemble des acteurs et des structures intervenant dans le parcours de santé de la personne handicapée mentale. Elles concernent plus particulièrement : la formation des professionnels des secteurs sanitaire et médico-social, la participation et la communication des personnes accueillies, les moyens de coordination des parcours de soins, l'organisation des structures hospitalières, le soutien des médecins libéraux, la place des établissements et services médico-sociaux dans le parcours de soins. [Résumé éditeur]

# 2. Vie affective et sexuelle

## Actions probantes ou prometteuses

BAUDET Bernadette, FLEUR Lisbeth, DOUILLER Alain. **Vie affective et handicap mental : un programme en région Paca.** La santé de l'Homme [en ligne]. 2011, n°412, pp. 34-35. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)  
Sujets encore tabous dans les établissements accueillant des personnes handicapées mentales, la sexualité et la prévention des infections sexuellement transmissibles et du VIH font l'objet, depuis quatre ans, en Provence-Alpes-Côte d'Azur, d'un programme spécifique.

FOUACHE Christel, CHAUVIN Karine, COSSON Marie-Élisabeth. **Vie affective et sexuelle : un programme évalué en région Pays de la Loire. La santé de l'Homme** [en ligne]. 2011, n°412, pp. 36-37. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-412.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

En région Pays de la Loire, un programme « Vie affective et sexuelle » a été mis en place pour les personnes vivant avec un handicap mental dans des établissements. Ce programme consiste essentiellement à soutenir les professionnels et à développer les compétences des personnes en situation de handicap, à leur donner un espace d'expression, à contribuer à ce qu'elles puissent être davantage actrices de leur propre vie.

ORS BOURGOGNE FRANCHE-COMTE. **Évaluation du programme « vie affective, sexualité et handicap » en Bourgogne** [en ligne]. Dijon : ARS BFC, 2014, 61 p. Disponible sur [←http://www.orsbfc.org/wp-content/plugins/google-document-embedder/load.php?d=http%3A%2F%2Fwww.orsbfc.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F10%2FRAP-%C3%A9valuation-VAS-handicap.pdf](http://www.orsbfc.org/wp-content/plugins/google-document-embedder/load.php?d=http%3A%2F%2Fwww.orsbfc.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F10%2FRAP-%C3%A9valuation-VAS-handicap.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Un programme d'éducation pour la santé visant à l'épanouissement de la vie affective et sexuelle des personnes handicapées mentales ou psychiques (enfants et adultes) est proposé aux établissements médico-sociaux de la région par le CREAL, la Mutualité Française Bourgogne et l'IREPS, avec le soutien financier de l'ARS, depuis 2012. L'évaluation vise à analyser la mise en œuvre des actions et à mesurer l'atteinte des objectifs du programme. La qualité et la pertinence des formations, l'accompagnement méthodologique, la complémentarité des intervenants constituent les points forts du programme. L'analyse des résultats montre une réelle prise de conscience et une amélioration des connaissances et des compétences des professionnels. Des actions ont été mises en place dans la plupart des établissements. Mais il subsiste des blocages et difficultés dans certaines équipes dus en partie au turn-over des équipes et à des réticences des directions dans certaines structures. Les principaux axes d'amélioration concernent une plus grande implication et une meilleure communication auprès des équipes de direction, des familles et des usagers ainsi que la mise en place d'un suivi des établissements à moyen terme. Cette évaluation pourrait être enrichie par la mesure de l'impact du programme, en menant une analyse qualitative auprès des personnes-ressource, directions, familles, personnes handicapées.

SANDON Agathe. **Vie affective et sexualité des personnes vivant avec un handicap mental** [en ligne]. Dijon : Ireps Bourgogne, 2012, 19 p. Disponible sur [←https://episante-bfc.org/sites/episante-bfc.org/files/document\\_synthese/pdf/dossier\\_technique\\_ndeg3\\_-\\_handicap\\_sexualite.pdf](https://episante-bfc.org/sites/episante-bfc.org/files/document_synthese/pdf/dossier_technique_ndeg3_-_handicap_sexualite.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce dossier technique fait le point sur le cadre législatif et les représentations sociales et professionnelles autour de la vie affective et sexuelle des personnes vivant avec un handicap mental. Il propose également des recommandations pour la pratique et des exemples d'actions développées en établissements.

## Sites de référence

CREAI BOURGOGNE FRANCHE-COMTE. **Vie affective et sexuelle et handicap** [en ligne]. Disponible sur ← <https://vas-handicap.fr/> → (Consulté le 21/05/2019)

Ce site internet est un outil à destination des personnes en situation de handicap, de leurs proches et des professionnels qui les entourent, pour aborder les sujets liés à la vie affective et à la sexualité. Il est issu des observations et du travail des équipes du CREAI, de l'IREPS et de la Mutualité Française dans le cadre de la formation-action « Vie affective et sexuelle & handicap ». Il permet d'aborder les sujets liés à la vie affective et à la sexualité

CROCHON François. **Centre Ressources Handicaps et Sexualités** [en ligne]. Disponible sur ← <https://cerhes.org/> → (Consulté le 21/05/2019)

Le Centre Ressources Handicaps et Sexualités (CeRHeS) a pour objectif principal d'agir en faveur de la promotion de la santé sexuelle des personnes en situation de handicap. Il est au service des personnes en situation de handicap, de leur entourage et des professionnels de l'accompagnement et du soin pour soutenir et accompagner les réflexions et actions favorisant la prise en compte, l'épanouissement et le respect de la vie intime, affective et sexuelle. Il intervient sur l'ensemble du territoire. Le site internet propose des ressources en libre accès, les formations, les événements.

GUIEBERT Philippe. **IVG.GOUV.FR** [en ligne]. Disponible sur ← <https://ivg.gouv.fr/> → (Consulté le 21/05/2019) La pratique de l'interruption volontaire de grossesse (IVG) est réglementée et plusieurs étapes doivent être respectées. Ce site internet constitue le site de référence en la matière. Il propose une information fiable pour connaître ses droits, les démarches.

SANTE PUBLIQUE France. **Choisir sa contraception** [en ligne]. Disponible sur ← <https://www.choisirsacontraception.fr/> → (Consulté le 21/05/2019)

Ce site est destiné au grand public, aux professionnels de santé et des secteurs éducatif et social, et, de manière générale, à toute personne recherchant, dans le cadre de ses activités professionnelles ou à titre personnel, des informations dans le domaine de la contraception.

## Textes réglementaires

CREAI BOURGOGNE FRANCHE-COMTE. **Le programme vie affective et sexuelle et handicap : cadre législatif** [en ligne]. Disponible sur ← <https://vas-handicap.fr/le-programme-vie-affective-et-sexuelle-handicap/cadre-legislatif/> → (Consulté le 21/05/2019)

Cet espace synthétise le cadre législatif autour de la vie affective et sexuelle des personnes en situation de handicap. Il fait le point sur le droit à la VAS dans les établissements et services médico-sociaux, les notions de vulnérabilité et de consentement et les agressions sexuelles.

LEGIFRANCE. **LOI n° 2018-703 du 3 août 2018 renforçant la lutte contre les violences sexuelles et sexistes** [en ligne]. Journal officiel, 2018. Disponible sur ← <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000037284450&categorieLien=id> → [Consulté le 21/05/2019]

Cette loi comprend quatre points :

- Elle porte à 30 ans après la majorité des victimes présumées le délai de prescription des crimes sexuels commis sur des mineurs et le délai de prescription court à partir de la majorité de la victime.
- Elle renforce des dispositions du code pénal pour réprimer les infractions sexuelles sur les mineurs.
- Elle crée une infraction d'outrage sexiste, pour réprimer le harcèlement dit «de rue».
- Elle élargit la définition du harcèlement en ligne afin de pouvoir réprimer les cas où une personne est victime d'une attaque coordonnée de plusieurs internautes, même lorsque chacune des personnes n'a pas agi de façon répétée.

## Guides

CESARETTI Sandrine, VAN ERPS Noémie. **Guide sexualité et handicap : à l'attention des animateurs et animatrices de centres de planning familial** [en ligne]. Bruxelles : Fédération des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes, 2011, 47 p. Disponible sur ←<https://www.planningsfps.be/product/comment-se-protger-des-ist/>→ [Consulté le 21/05/2019]

Ce guide est à destination des animateurs et animatrices de centres de planning familial et de professionnels travaillant avec des personnes handicapées, désireux de commencer un projet «Vie affective et sexuelle» auprès d'un public handicapé. Il a pour objectif d'aider les professionnels dans la mise en œuvre de leurs actions et vise à l'accessibilité pour les personnes handicapées aux informations et aux services disponibles en matière de vie affective et sexuelle.

HANDICAP INTERNATIONAL. **Accompagnement à la vie affective et sexuelle : guide pratique pour l'animation des groupes de parole**. Lyon : Handicap international, 2007, 103 p.

Ce guide est issu de l'expérience du service d'accompagnement à la vie affective et sexuelle de Handicap international. Il est destiné à la formation de professionnels susceptibles de travailler auprès de personnes handicapées et désireuses de créer un groupe de parole à leur intention. Il propose une démarche en vingt étapes, qui permettent de préparer et de définir le projet, de choisir au mieux l'animateur, le lieu et le rythme des réunions, les thèmes et les concepts à décliner au fil des séances, les outils pédagogiques à utiliser. Les dernières étapes permettent de clore un cycle de séances ou un groupe de parole et parfois, de révéler de futurs animateurs.

LABILLE Jean-Pascal. **Affectivité, sexualité et handicap. Guide à l'intention des institutions : professionnels, usagers, parents** [en ligne]. Union nationale des mutualités socialistes, 2011, 88 p. Disponible sur ← <http://documentation.fhp.fr/documents/19472G.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce guide est un outil pour l'élaboration de projets pédagogiques autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle des personnes en situation de handicap mental. Étayé d'exemples concrets et de situations vécues, son objectif est de proposer un panorama de moyens et de pistes favorisant le bien-être et l'épanouissement affectif et relationnel des bénéficiaires.

RESEAU DE SERVICES POUR UNE VIE AUTONOME NORMANDIE. **Être parent en situation de souffrance psychique en Normandie. Guide pratique à l'attention des parents en situation de handicap** [en ligne]. RSAVA, 2018, 93 p. Disponible sur ←<http://www.rsva.fr/fr/guides-parentalite-et-handicap-gc112.html> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce guide est destiné aux parents en situation de handicap psychique. À travers des témoignages, il retrace le parcours de cinq familles. Il fournit également des informations et conseils nécessaires relatives aux démarches administratives, à la grossesse, à l'arrivée de bébé.

TREMBLAY Réjean. **Guide d'éducation sexuelle à l'usage des professionnels. Tome 2. La personne handicapée mentale.** Erès, 2001, 148 p.

Guide d'éducation sexuelle conçu par une équipe pluridisciplinaire du CIFRES (Centre International de Formation et de Recherche en Sexualité) pour tous les professionnels ayant une fonction d'éducation sexuelle auprès de jeunes et d'adultes handicapés mentaux. Il propose des outils pour accompagner l'échange, la communication, la découverte de la complexité de la sexualité, et traduire en profondeur les émotions : un «alphabet» des cartes émotionnelles, des photos à thèmes.

# 3. Nutrition

## Actions probantes ou prometteuses

ASSOCIATION RESOLIS. **La lutte contre la précarité alimentaire. 60 initiatives locales pour une alimentation solidaire** [en ligne]. Journal RESOLIS 2018 ; 19 ; 59 p. Disponible sur ← [http://www.resolis.org/upload/journal/document/38\\_20180123\\_journal19\\_preca\\_alim\\_web.pdf](http://www.resolis.org/upload/journal/document/38_20180123_journal19_preca_alim_web.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce numéro du Journal RESOLIS est consacré aux travaux de l'atelier 12 des États généraux de l'alimentation, qui se sont déroulés de juillet à décembre 2017, «Lutter contre l'insécurité alimentaire, s'assurer que chacun puisse avoir accès à une alimentation suffisante et de qualité en France et dans le monde». Une première partie de la publication rend compte de la dynamique de cet atelier, la deuxième partie détaille sommairement 60 actions locales de lutte contre la précarité alimentaire, dont 50 en France.

CERISIER Bettina, HOORNAERT Chantal. **L'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé** [en ligne]. Focus santé 2014 ; 3 : 24 p. Disponible sur ← [www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/11-focussante.html?download=148:focus-sante-03](http://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/11-focussante.html?download=148:focus-sante-03) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce dossier de la revue de Cultures et Santé, association belge de promotion de la santé, inscrit l'alimentation dans sa globalité. Elle montre en quoi elle constitue un levier pour améliorer la santé et réduire les inégalités sociales de santé, notamment par le renforcement du lien social et de l'empowerment qui s'opère.

DELAMAIRE Corine, DUCROT Pauline. **Environnements favorables à une alimentation saine : une réponse aux inégalités sociales de santé ?** [en ligne]. La Santé en action 2018 ; 444 : 8-44. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-444.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Comment créer des environnements favorables à une alimentation saine ? Et tout d'abord quels sont ces environnements favorables ? Et en quoi cela peut-il réduire les inégalités sociales de santé ? Ce dossier central – qui rassemble la contribution d'une vingtaine d'experts – dresse un état des connaissances internationales sur ces questions et met en avant un certain nombre de programmes innovants sur des territoires et dans des villes de France.

FLAMENT Bénédicte, HOUIOUX Geneviève, DUJARDIN Martine. **Une éducation nutritionnelle pour les adultes handicapés mentaux : pour plus d'autonomie** [en ligne]. La Santé de l'homme 2011 ; 356 : 7-9. Disponible sur ← <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-356.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

L'Observatoire de la santé du Hainaut a mis en place une action d'éducation nutritionnelle auprès d'adultes handicapés mentaux, dans un centre d'accueil de jour. Les auteurs retracent le déroulement de l'action et les différentes activités menées.



INCA, IRESP, EHESP. **Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition** [en ligne].

La Plaine Saint-Denis : Chaire de recherche en prévention des cancers INCA/IReSP/EHESP, 2017, 56 p. Disponible sur ← <http://www.frapscentre.org/wp-content/uploads/2017/11/SIPrev-Nutrition-VF-GLOBAL.pdf> → [Consulté le 21/05/2019]

Ce document a été réalisé sur la base des travaux effectués par l'Union internationale de promotion et d'éducation pour la santé (IUPES) et l'Agence régionale de santé ex-Picardie. Il s'inscrit dans le projet de recherche TC-REG «Exploration de l'efficacité et des conditions d'efficacité de modalités de transfert de connaissances à l'échelle régionale». Il constitue un socle commun de connaissances scientifiques sur les actions probantes en prévention dans les domaines de la nutrition. Deux parties le structurent : la première partie met en évidence les éléments clés extraits des revues de littérature, c'est à dire les composantes clés d'efficacité, les conditions contextuelles d'efficacité, les conditions d'efficacité liées aux caractéristiques de la population et les types de résultats auxquels s'attendre, la deuxième partie, rédigée par l'IUPES, détaille l'ensemble des stratégies repérés comme probantes dans la littérature scientifique, les recommandations et les référentiels internationaux sur la thématique.

IREPS BOURGOGNE FRANCHE-COMTE, ORS BOURGOGNE FRANCHE-COMTE. **Nutrition et handicap : diagnostic de situation et lancement d'un projet expérimental dans la Nièvre** [en ligne]. Dijon : Ireps BFC, ORS BFC, 2017, 20 p. Disponible sur ← [https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/synthesehd\\_0.pdf](https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/synthesehd_0.pdf) → [Consulté le 21/05/2019]

Le projet Nutrition Handicap est le fruit d'une réflexion partagée entre les établissements médico-sociaux nivernais et les professionnels de la santé et de la promotion de la santé concernant la nutrition des personnes (enfants ou adultes) en situation de handicap. Ce projet vise à améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes en situation de handicap, avec pour objectifs de : promouvoir l'éducation nutritionnelle (équilibre alimentaire et pratique d'activités physiques) notamment pour prévenir le développement du surpoids et de l'obésité en institution, renforcer les connaissances, les attitudes et les capacités des professionnels pour mieux prendre en compte la nutrition dans leur pratique.

IREPS RHÔNE-ALPES. **Handicap cognitif, mental et troubles du comportement. Quand les acteurs s'engagent pour faciliter l'accès à la pratique d'activités physiques et sportives. Actes de la journée régionale interprofessionnelle du 14 novembre 2013 à Lyon** [En ligne]. Lyon : Ireps Rhône-Alpes, 2014. Disponible sur ← [ireps-ara.org/actualite/action\\_dl.asp?action=999&idz=01bf17cb9ec40948f2faa14b02eac1ee](http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=01bf17cb9ec40948f2faa14b02eac1ee) → [Consulté le 21/05/2019]

Cette journée régionale interprofessionnelle a pour objectif de repérer, parmi toutes les actions qui ont lieu dans le champ de l'insertion des personnes en situation de handicap, les éléments caractérisant la façon dont ces personnes peuvent pratiquer des activités sportives. Cette journée est le fruit d'une réflexion portée par un groupe de travail rhônalpin, dans le cadre de l'action Réactivité. Cette action vise à renforcer les compétences de tous les professionnels qui interviennent auprès de différents types de publics pour favoriser la pratique d'activités physiques et sportives comme facteur de santé.

LE BODO Yann, BLOUIN Chantal, DUMAS Nathalie, DE WALS Philippe et al. [en ligne]. **Comment faire mieux ? L'expérience québécoise en promotion des saines habitudes de vie et en prévention de l'obésité.** Québec : INSPQ, 2016, 380 p. Disponible sur ← [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2121\\_comment\\_faire\\_mieux.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2121_comment_faire_mieux.pdf) → [Consulté le 21/05/2019]

Les auteurs ont dressé un portrait de l'ensemble des politiques, des programmes et des interventions publiques mis en œuvre au Québec entre 2006 et 2014 et les ont comparés aux meilleures



pratiques et recommandations provenant de la littérature scientifique internationale sur le sujet.  
[Résumé éditeur]

RÉNATA Chinalska-Chomat, MANHYan, RICOIR Claude, RIVAS-BRANGER Johanna. **Obésité et handicap mental : ce n'est pas une fatalité. Un projet de recherche-action à l'IME du Centre de la Gabrielle** [en ligne]. Claye-Souilly ; Centre de la Gabrielle, MFPass, 2013, 82 p. Disponible sur [←http://www.centredelagabrielle.fr/IMG/pdf/Livre\\_Obesite\\_HandicapMental.pdf](http://www.centredelagabrielle.fr/IMG/pdf/Livre_Obesite_HandicapMental.pdf) → [Consulté le 21/05/2019]  
Cette étude propose une démarche novatrice de prévention et d'accompagnement en matière d'excès de corpulence chez les enfants et adolescents en situation de handicap mental, au sein de leur double environnement, institutionnel et familial. Engagée en 2009 par le Centre de la Gabrielle, cette recherche-action répond à un besoin de prise en charge des personnes concernées et de leurs familles.

Ministère des solidarités et de la santé. **Programme national nutrition santé 2019-2023** [en ligne]. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2019, 94 p.

Disponible sur [← https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

Le Plan national nutrition santé n° 4 propose 5 axes : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé ; Encourager les comportements favorables à la santé ; Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques ; Impulser une dynamique territoriale : d'ici 2023, dans chaque département, les initiatives locales innovantes seront valorisées et un colloque annuel sera organisé pour partager les bonnes idées ; Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle. Ainsi, les 55 actions du PNNS visent à atteindre en 5 ans les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) portant notamment sur le statut nutritionnel des enfants et des adultes et les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique. [D'après résumé éditeur]

## Sites de référence

**LBFCSA. Ligue Bourgogne Franche-Comté du sport adapté** [en ligne]. Disponible sur [←http://sportadaptebfc.free.fr/](http://sportadaptebfc.free.fr/) → [Consulté le 21/05/2019]

Ce site internet recense dans la rubrique "Où pratiquer" des associations sportives situées en Bourgogne Franche-Comté adaptées aux personnes en situation de handicap mentales et/ou psychiques. Elles sont classées par départements.

PÔLE RESSOURCES NATIONAL SPOT ET HANDICAPS. **Handiguide des sports** [en ligne]. Disponible sur [←http://www.handiguide.sports.gouv.fr/](http://www.handiguide.sports.gouv.fr/) → [Consulté le 21/05/2019]

Ce site internet répertorie les structures sportives accueillant des personnes en situation de handicap.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **Manger Bouger** [en ligne]. Disponible sur [←http://www.mangerbouger.fr/](http://www.mangerbouger.fr/) → [Consulté le 21/05/2019]

Ce site internet géré par Santé Publique France livre entre autre des conseils aux personnes âgées de plus de 50 ans afin d'adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique quotidienne.

SANTE PUBLIQUE FRANCE. **La fabrique à menus** [en ligne]. Disponible sur ← <http://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/> → (Consulté le 21/05/2019)

La Fabrique à menus propose des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.

## Textes réglementaires

LEGIFRANCE. **Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée** [en ligne]. Disponible sur ← [https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=55477EECF5BB0263C26EC47D7A266BD1.tpdila19v\\_1?categorieLien=cid%20-%20LEGITEXT000033824850&cidTexte=LEGITEXT000033824850&dateTexte=20161231](https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do;jsessionid=55477EECF5BB0263C26EC47D7A266BD1.tpdila19v_1?categorieLien=cid%20-%20LEGITEXT000033824850&cidTexte=LEGITEXT000033824850&dateTexte=20161231) →. (Consulté le 21/05/2019)

La loi de modernisation de notre système de santé introduit la possibilité, pour les médecins généralistes, de prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD).

## Guides

BIOVIVA. **Recueil d'actions pour l'amélioration de l'alimentation en établissements hébergeant des personnes âgées** [en ligne]. Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, Ministère des affaires sociales et de la santé, 2014, 211 p. Disponible sur ← <https://agriculture.gouv.fr/file/recueilehpadwebcomplet.pdf> → (Consulté le 21/05/2019)

Ce guide est un outil favorisant le bien être des personnes âgées en institutions. Il présente des actions permettant de lutter contre la dénutrition qui engendre la plupart du temps la perte d'autonomie. Il se divise en quatre grandes parties : des pré-requis qui reprennent les différents facteurs de réussite de tout projet sur l'alimentation, des fiches pratiques avec, pour chacune, des objectifs opérationnels et des indications générales de mises en œuvre, une boîte à outils qui contient des exemples et modèles de documents personnalisables selon les besoins et les caractéristiques propres aux établissements, et des ressources complémentaires, dont le test MNA (Mini Nutritional Assessment) et l'échelle de Blandfort.

CNAM-ISTNA. **Outil ESCAPADE** (pour Établissement Spécialisé, Activité Physique et Alimentations Diversifiées).

Disponible sur ← <https://www.nutrition-escapade.fr/accueil.html> → (Consulté le 21/05/2019)

Ce référentiel pour la promotion de comportements favorables à la santé, en alimentation et activité physique, s'adresse aux professionnels, aux directions des établissements qui accueillent des enfants avec des déficiences intellectuelles et des troubles du comportement et également à leur entourage.

HOUJOUX Geneviève. **Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées. Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé, et de l'alimentation** [en ligne]. Bruxelles : Fondation Roi Baudoin, 2008, 46 p. Disponible sur ← [https://www.kbs-frb.be/fr/~/\\_media/Files/Bib/Publications/Older/GuidePrecairises-cplt.pdf](https://www.kbs-frb.be/fr/~/_media/Files/Bib/Publications/Older/GuidePrecairises-cplt.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

L'intention de ce guide est de sensibiliser les professionnels de l'aide sociale, de la santé et de l'alimentation à la qualité de l'offre alimentaire aux personnes en situation de précarité. Les auteurs mentionnent dix propositions utiles pour l'action, allant de l'analyse des besoins à l'évaluation des résultats, en passant par la construction de partenariat efficaces et la sélection d'outils adaptés. La dernière partie du document présente le réseau belge «Alimentation et précarité» et cinq initiatives remarquables en dehors du réseau.

# 4. Addiction

## Actions probantes ou prometteuses

STOEBNER-DELBARRE Anne, HUTEAU Marie-Eve, BAEZA-VELASCO Caroline et al. **En région Languedoc-Roussillon, un programme d'aide à l'arrêt du tabac pour les personnes.** La santé en action [en ligne]. 2013, n° 426, pp.14-16. Disponible sur : [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-426.pdf→](http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-426.pdf) [Consulté le 21/05/2019]

Une expérimentation, menée dans plusieurs Établissements et services d'aide par le travail, montre que l'aide à la réduction ou au sevrage tabagique en établissement est efficace, moyennant certaines conditions.

## Sites de référence

**FEDERATION ADDICTION.** [en ligne]. Disponible sur [←https://intervenir-addictions.fr/→](https://intervenir-addictions.fr/) [Consulté le 21/05/2019]

Ce site, élaboré par des professionnels des addictions, vise à aider les professionnels de santé de premier recours : à aborder les conduites addictives avec leurs patients, à repérer d'éventuels usages problématiques de substances psychoactives (tabac, alcool ou autres drogues) ou addictions sans substance (jeux notamment), à intervenir et/ou orienter les personnes qui en ont besoin. Il met à disposition des mises en situation filmées et commentées, des conseils de posture professionnelle, des ressources téléchargeables : questionnaires de repérage, documents d'aide à la pratique, documentation scientifique, plaquettes d'information, guide et recommandations.

ACTIONS ADDICTIONS. **AddictAide** [en ligne]. Disponible sur <https://www.addictaide.fr/>  
Addict'Aide est un site issu du Fonds Actions Addictions. Ce Fonds a été créé pour réunir, dans une dynamique commune et complémentaire, les patients, les familles, les victimes, les professionnels, les scientifiques et les associations pour aider les malades, améliorer les réponses et développer les projets innovants. Alors que les addictions constituent un phénomène et un enjeu de société, Actions Addictions est née de la volonté d'apporter des réponses complémentaires à une problématique et des souffrances insuffisamment prises en compte.

## Guides

COLLEGE NATIONAL DES UNIVERSITAIRES DE PSYCHIATRIE. **Référentiel de Psychiatrie et d'Addictologie. Psychiatrie de l'adulte. Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Addictologie** [en ligne]. Tours : Presses universitaires François-Rabelais. 2017, p. 388-573. Disponible sur [←http://www.asso-aesp.fr/wp-content/uploads/2014/11/ECN-referentiel.pdf→](http://www.asso-aesp.fr/wp-content/uploads/2014/11/ECN-referentiel.pdf) [Consulté le 21/05/2019]

Ce livre rédigé par plus de 80 spécialistes offre des chapitres synthétiques et des outils pratiques pour s'imprégner de l'ensemble des connaissances fondamentales en Psychiatrie (enfant, adolescent, adulte, sujet âgé) et en Addictologie

CORNELOUP Marie, CONTANT Emilie, MILLOT Isabelle et al. **Prévenir les addictions auprès des jeunes. Référentiel d'intervention régional partagé** [en ligne]. Dijon : ARS Bourgogne - Franche-Comté, RRAPPS Bourgogne - Franche-Comté, 62 p. Disponible sur [←https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/2018-09\\_rrapps\\_referentiel\\_regional\\_prevention\\_addictologie.pdf](https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/2018-09_rrapps_referentiel_regional_prevention_addictologie.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Ce référentiel de bonnes pratiques s'inscrit dans le cadre du parcours addictions du projet régional de santé (PRS) 2018-2028 Bourgogne - Franche-Comté. Il vise la prévention de l'entrée dans les conduites addictives chez les jeunes, dans une démarche de promotion de la santé. Dans une première partie, les auteurs posent les grands repères sur les conduites addictives et la promotion de la santé. Ils mettent en avant, dans une deuxième partie, les stratégies de prévention efficaces. La troisième partie de l'ouvrage s'attarde sur la méthodologie de projet et illustre quelques cas pratiques de mise en place d'actions. La quatrième partie présente le Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé, dont l'objectif est d'améliorer la qualité des actions et des programmes mis en place en Bourgogne Franche-Comté. La dernière partie de l'ouvrage donne des éléments d'évaluation des actions. L'ouvrage est très richement illustré, il est écrit sur un ton humoristique et pédagogique.

FÉDÉRATION NATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ACCUEIL ET DE RÉINSERTION (FNARS), FÉDÉRATION ADDICTION. **Addictions et lutte contre les exclusions. Travailler ensemble** [en ligne]. FNARS, Fédération Addiction, 2015. Disponible sur [←www.federationaddiction.fr/app/uploads/2015/12/guide\\_travaillerensemble.pdf](http://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2015/12/guide_travaillerensemble.pdf) → (Consulté le 21/05/2019)

Issu du partenariat entre la Fédération Nationale des Associations d'Accueil et de Réinsertion Sociale (FNARS) et la Fédération Addiction, cet ouvrage a pour objectif annoncé de constituer un recueil d'expériences, dans leur diversité et dans les questions qu'elles posent sur l'accompagnement des personnes, afin de donner envie de se les approprier, de mieux les diffuser et d'aider les acteurs des deux fédérations à collaborer de manière plus efficace. Le document se divise en deux grandes parties. La première donne des points de repère sur les secteurs de la lutte contre les exclusions et de l'addictologie et sur leurs acteurs respectifs, aborde la réglementation et la gestion des contraintes et fournit des pistes de recommandations communes générales. La seconde partie, elle, donne diverses illustrations de travail partenarial et d'articulations entre professionnels sur ces questions.

# 5. Hygiène personnelle et santé buccodentaire

## Actions probantes ou prometteuses

BORY Éric-Nicolas. **Handicap et santé bucco-dentaire : un exemple de programme de prévention-intervention**. La santé de l'Homme [en ligne]. 2012, n°417, pp. 37-38. Disponible sur [←http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-417.pdf→](http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-417.pdf) [Consulté le 21/05/2019]

En Rhône-Alpes, un programme pilote de prévention et de prise en charge des soins bucco-dentaires est destiné aux personnes en situation de handicap. Il repose sur l'information et l'amélioration de l'accès aux soins pour ces personnes, ainsi que sur la formation des professionnels. En 2011, grâce à ce programme, 1 800 personnes en situation de handicap ont accédé à des soins adaptés.

## Sites de référence

HANDIDENT FRANCHE-COMTE. **Handident Franche-Comté** [en ligne]. Disponible sur [←http://handident-franche-comte.fr/ →](http://handident-franche-comte.fr/) [Consulté le 21/05/2019]

Handident est une association pour l'amélioration de la santé bucco-dentaire des personnes handicapées et âgées dépendantes de Franche-Comté. Elle y participe en améliorant leur accès aux soins, en améliorant la prévention et l'éducation à la santé.

UFSBD. **UFSBD** [en ligne]. Disponible sur [←http://www.ufsbd.fr →](http://www.ufsbd.fr) [Consulté le 21/05/2019]

L'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire), association loi de 1901, est l'organisme de la profession dentaire dont l'objet est de susciter, d'animer et de coordonner tous les efforts entrepris en faveur de la santé bucco-dentaire en France

# Fiches outils complémentaires

# Fiches outils

## Addictions



## Titre : Drogues : plaisirs, risques, dépendances

**Auteur :** COURTIN David, RENAULT Bérengère, MOULIN David / CRIPS Ile-de-France

**Année :** 2003

**Public :** Adulte, Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Exposition

**Objectif :** sensibiliser et informer sur les risques liés à l'usage de drogues



Cette exposition réunit les 14 affiches gagnantes du concours Etudiants tous à Chaumont sur le thème Drogues : Plaisirs, Risques, Dépendances. L'objectif était de donner la parole aux étudiants en graphisme sur l'usage des produits psycho-stimulants et de susciter les échanges et les débats sur la toxicomanie, ses effets, ses plaisirs et ses risques.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 71



### Où l'acheter ?

N'est plus commercialisé



Prix :





## Titre : L'info accessible : alcool

**Auteur :** Santé publique France

**Année :** s.d.

**Public :** Tout public

**Support :** Vidéo

**Objectif :** informer des risques liés à la consommation d'alcool, délivrer les repères de consommation d'alcool, informer des risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse.



L'alcool présente des risques importants pour la santé. C'est la deuxième cause de mortalité évitable en France (après le tabac). L'alcool a aussi un effet sur les accidents de la route, les accidents du travail, la concentration, les violences,... Pendant la grossesse, la consommation d'alcool peut être à l'origine de complications pour le bébé. Ces vidéos faciles à comprendre rappellent ces risques et incitent chacun à s'informer et à essayer de diminuer sa consommation.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne sur  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/accessible/alcool/index.asp>



### Où l'acheter ?

Non commercialisé



**Prix :** gratuit



**Titre : Santé BD**

**Auteur :** Coactis

**Année :** 2018

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** expliquer à l'aide d'illustrations claires et de textes simples, les usages et comportements favorables en lien avec le tabac, l'alcool et le cannabis



SantéBD.org propose des fiches qui expliquent comment se passent un soin, une consultation, ainsi que des éléments de prévention en santé (cancer, contraception, alcool,...). Les dessins sont clairs, rassurants, non-stigmatisants et l'ensemble des textes sont courts et rédigés en facile à lire et à comprendre. De nombreuses fiches sont personnalisables en fonction de l'âge, du sexe et du handicap. Une application mobile est également proposée pour permettre d'avoir les fiches accessibles partout. Le site est incrémenté régulièrement.



### Où se procurer l'outil ?

À imprimer sur  
<https://santebd.org>



### Où l'acheter ?

En ligne :  
Les fiches de Santé : «Addictions» : <https://santebd.org/les-fiches-santebd/addictions>

L'ensemble des fiches : <https://santebd.org/les-fiches-santebd>



**Prix :** gratuit



## **Titre : Stop aux addictions**

### **Un jeu pour mieux connaître les risques liés aux addictions**

**Auteur :** SEDAP

**Année :** 2013

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** mieux faire connaître les bons comportements et les risques face à l'alcool, le tabac, le cannabis, les jeux et les autres drogues



Les adolescents et les adultes atteints de déficience mentale ne sont pas épargnés par la problématique des addictions. Pour mener une prévention adaptée aux particularités du public, la SEDAP a créé cet outil pédagogique.

Sous la forme d'un plateau et de cartes à jouer, le jeu permet d'aborder les risques et les bons comportements. Les règles s'adaptent selon l'objectif à atteindre et le niveau de compréhension des joueurs. Un animateur formé à l'outil, veille à l'expression de chacun des joueurs, apporte des informations complémentaires sur les addictions et gère le temps.

Cet outil ludique a été réalisé en partenariat avec des étudiantes en communication de l'IUT de DIJON et des professionnels de la SEDAP ayant la double spécificité des addictions et du handicap. Il a été testé auprès d'un public jeune âgé de 13 à 21 ans et déficient intellectuel accueilli en IME.



### **Où se procurer l'outil ?**

Destiné aux équipes éducatives ou pluridisciplinaires qui travaillent avec un public susceptible d'avoir des conduites addictives, le coffret pédagogique est remis à l'occasion d'une formation nécessaire à son utilisation.

Le PRFP (Pôle Ressources de Formation et de Prévention) de la SEDAP organise la formation de deux modules indispensables pour comprendre les addictions et utiliser le jeu « Stop aux addictions ».

### **Qui contacter ?**

En ligne :  
Karine MAIRET  
prfp@addictions-sedap.fr  
0811 466 280

# Fiches outils

Vie affective  
et sexuelle



## **Titre : Une affaire de grand. Des repères pour agir en éducation affective et sexuelle dans les instituts médico-éducatifs**

**Auteur :** Ireps Pays-de-la-Loire-pôle Vendée

**Année :** 2011

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectif :** aborder les notions d'hygiène et d'intimité auprès d'un public porteur de handicap intellectuel



Ce guide a été réalisé afin de travailler avec de jeunes personnes handicapées sur les questions liées à la sexualité, le rapport au corps et les relations affectives. Il convient autant à des adultes qu'à des enfants. Dans une première partie, il rappelle la nécessité de prendre en compte le contexte général (législation française et textes européens ou internationaux de référence) affirmant le droit des personnes handicapées à une vie affective et sexuelle, puis le contexte proche (institution, professionnels, famille). En seconde partie, il aborde des questions de méthodologie pour assurer des interventions : les différentes thématiques à explorer, les critères à prendre en compte pour adapter le contenu et la forme des actions au public, les modalités et le cadre d'intervention. Enfin, il propose des activités pédagogiques permettant de travailler différents sujets : l'intimité, la connaissance de son corps, l'identité, la relation à l'autre, la gestion des conflits, la sexualité.



### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 70, 71, 89



### **Où l'acheter ?**

Ireps Pays de la Loire  
Hôpital Saint-Jacques  
85, rue Saint-Jacques  
44093 Nantes Cedex 1  
02 40 31 16 90  
ireps@irepspdl.org  
<http://irepspdl.org>



**Prix :** 25 euros



## Titre : Mes amours

**Auteur :** Centre Ressources Handicaps et Sexualités / Trisomie 21 France

**Année :** s.d.

**Public :** Personnes en situation de handicap intellectuel et/ou psychique

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** engager un dialogue et former à la vie affective et sexuelle



Cette trousse est constituée d'outils d'information et de formation sur la sexualité. Il a été conçu avec et pour des personnes adultes ayant une déficience intellectuelle. Cependant, il peut être utilisé avec des enfants, des adolescents ou des adultes en situation de handicap ou non, sous réserve d'adaptations qui sont à réaliser par les animateurs souhaitant faire usage des supports mis à disposition. Cet outil permet d'évoquer différents sujets en fonction de l'intérêt des participants : le corps des femmes et le corps des hommes (anatomie, physiologie), les droits et les interdits, les émotions, différents aspects et modalités des relations sexuelles et/ou amoureuses, les choix, le plaisir. Il est conçu sous la forme d'une exposition dont la co-animation est assurée par un binôme constitué par une personne en situation de handicap et une personne qui ne l'est pas. Les outils se composent de 5 panneaux auxquels sont attachés des accessoires (photographies, illustrations, textes,...) et de 2 vidéos.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne  
<https://cerhes.org/produit/mes-amours-outil-pdf-complet/>



### Où l'acheter ?

En ligne  
<https://cerhes.org/produit/mes-amours-outil-pdf-complet/>



**Prix :** gratuit



## **Titre : Fille, garçon... ou encore ! Pour se questionner sur nos différences, nos représentations, nos préjugés**

**Auteur :** Planning familial de l'Isère

**Année :** 2014

**Public :** Adolescent, Enfant, Migrant, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique

**Support :** Matériel de démonstration

**Objectifs :** apprendre à connaître son corps et le corps de l'autre, s'approprier le langage propre au corps et à l'anatomie humaine, échanger et poser des questions sur le sujet



Cet outil a pour but de déconstruire et faire évoluer des idées préconçues, les projections normées, en distinguant le sexe biologique (femme/homme) du sexe social (féminin/masculin). Il permet de découvrir son corps et le corps de l'autre, d'aborder sa transformation notamment au moment de la puberté: les planches anatomiques permettent de mieux découvrir et de connaître les organes génitaux. Pensé pour s'adapter à des publics variés (jeunes enfants, adolescents, groupes de paroles, handicapés, personnes migrantes...), il peut être utilisé par les professionnels du monde éducatif, social ou médical. Il peut être aussi utilisé dans son intégralité ou en partie.



### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 71



### **Où l'acheter ?**

Planning Familial de l'Isère  
30, boulevard Gambetta  
38000 Grenoble  
04 76 87 89 24  
secretariat@leplanningfamilial38.org  
<http://isere.planning-familial.org/>



**Prix :** 80 euros



## Titre : KesKesex. Un jeu concret d'éducation à la vie affective et sexuelle pour les personnes adultes déficientes intellectuelles

**Auteur :** UNAPEI 60

**Année :** 2018

**Public :** Personnes en situation de handicap intellectuel

**Support :** Jeu

**Objectif :** engager une éducation sexuelle à travers l'acquisition des codes, droits, devoirs et interdits



Ce jeu d'éducation à la vie affective et sexuelle pour les personnes adultes déficientes intellectuelles vise à engager une éducation sexuelle tout au long de la vie avec un jeu attractif et adapté. Sur la forme d'un jeu de plateau, avec pions, dés, puzzles et supports visuels, le jeu apporte de nombreux outils pour libérer la parole autour de 7 thèmes : normes sociales, droits et devoirs, intimité, vie affective, hygiène et santé, faire des choix, émotions.

Exemple de questions posées : peux-tu être nu(e) dans le couloir des résidences? Dans quels lieux peut-on faire l'amour quand on est amoureux ? Laisse-t-on la porte ouverte aux toilettes publiques ?



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25



### Où l'acheter ?

UNAPEI 60  
64 rue de Litz  
60600 Etouy  
03 44 50 97 97  
keskesex@unapei60.org  
<https://unapei60.org>



**Prix :** 80 euros





## **Titre : Makaton resource vocabulary : sex education**

**Auteur :** Makaton Charity

**Année :** 2008

**Public :** Tout public

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** faciliter la communication et créer des supports de communication dans le cadre d'atelier autour de la vie affective et sexuelle



Cet outil est un programme d'aide à la communication et au langage, en anglais. Il est constitué d'un livret de 69 pages qui illustre, à l'aide de pictogrammes, 150 termes fonctionnels associés à la vie affective et sexuelle ou aux comportements sexuels. Il permet de faciliter la communication auprès de personnes atteintes de troubles du langage, associés ou non à des handicaps, ou auprès de personnes parlant anglais.



### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21



### **Où l'acheter ?**

AAD Makaton  
212 Rue Roger Salengro  
CS 60221  
85006 La Roche sur Yon  
02 51 05 96 77  
gestion@makaton.fr  
<http://www.makaton.fr/>



**Prix :** 17,64 euros



## **Titre : La parentalité. Favoriser la collaboration entre les parents avec une déficience intellectuelle et les professionnels**

**Auteur :** Sisahm asbl

**Année :** 2015

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Mallette pédagogique

**Objectifs :** soutenir la parentalité de personnes en situation de déficience intellectuelle en vue d'une meilleure compréhension des besoins de l'enfant par les parents eux-mêmes, proposer des pistes d'intervention



Outre l'aspect informatif de ce document, des mises en situation sont proposées au parent pour participer activement à son utilisation. Des photos, regroupées par thème suscitent le débat, les échanges, la réflexion.



### **Où se procurer l'outil ?**



### **Où l'acheter ?**

Asbl Sisahm  
Chaussée de Roodebeek 128  
1200 Bruxelles BELGIQUE  
0032 2 219 49 78  
sisahm@sisahm.be  
www.sisahm.one



**Prix :** 80 euros



## Titre : Les petits mots doux

**Auteur :** Les Papillons Blancs des Rives de Seine

**Année :** 2013

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** DVD (durée : 26 minutes)

**Objectif :** favoriser les échanges autour du regard porté sur soi-même, du regard des autres, de l'estime de soi et du besoin d'aimer et d'être aimé



Ce film documentaire est l'aboutissement d'une réflexion menée par des parents et des professionnels sur la vie affective et l'accompagnement des personnes handicapées mentales. A travers des témoignages, ce film laisse s'exprimer librement des personnes en situation de handicap mental au sujet de leur idée de l'amour, de leur désir de rencontrer quelqu'un, de leurs souffrances, de leurs rêves, de leur idée du bonheur... Il est un support pour ouvrir les échanges et les débats.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 71



### Où l'acheter ?

Papillons blancs des rives de Seines  
10, rue des Peupliers  
92100 Boulogne-Billancourt  
01 46 10 39 65  
siege@pbrds.fr



**Prix :**



## Titre : **Santé très facile**

**Auteur :** Trisomie 21 France

**Année :** s.d.

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Site internet

**Objectif :** fournir des informations claires, simples et complètes en Facile à lire et à comprendre et favoriser ainsi l'autonomie de la personne porteuse de handicap



Ce site internet est à destination des publics porteurs de handicap. Créé par Trisomie 21 France, il aborde diverses thématiques : hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique), explications des diverses spécialités médicales, carnet de suivi médical... Le contenu est intégralement accessible: facile à lire et à comprendre, lecture audio en synthèse vocale, téléchargements.



### Où se procurer l'outil ?

Page "La contraception"  
<http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/contraception>

Page d'accueil du site :  
<http://www.santetresfacile.fr>



### Où l'acheter ?

Page "La contraception"  
<http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/contraception>

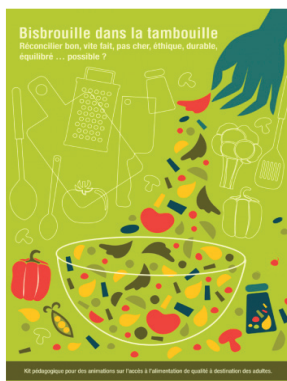
Page d'accueil du site :  
<http://www.santetresfacile.fr>



**Prix :** gratuit

# Fiches outils

## Nutrition



**Titre : Bisbrouille dans la tambouille.  
Réconcilier bon, vite fait, pas cher,  
éthique, durable, équilibré... possible ?**

**Auteur :** Union nationale des mutualités socialistes-service promotion de la santé

**Année :** 2016

**Public :** Personne en situation de handicap psychique

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** faire réfléchir aux déterminants (freins et leviers) de l'accès à une alimentation de qualité, envisager les possibles et les limites au changement, expérimenter de nouvelles attitudes, déculpabiliser par rapport aux messages normatifs de santé publique, débattre avec les participants de leurs moyens d'action



L'outil est construit autour d'un guide qui propose des repères théoriques et 6 modules pour mettre en place un parcours d'animation complet. Ce parcours débute par une interrogation sur les habitudes individuelles de courses alimentaires (module 1), se poursuit par l'évocation des difficultés à manger en respectant les nombreux critères de qualité (module 2), décode les dérives publicitaires (module 3), déchiffre les étiquettes alimentaires (module 4), repère les freins au changement (module 5) et se termine par une séance conviviale de fabrication/dégustation de soupe de saison (module 6).



**Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 70, 71, 89, 90

À imprimer sur  
<http://www.alimentationdequalite.be/>



**Où l'acheter ?**

En ligne : <http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html>



**Prix :** gratuit



## **Titre : La cuisine pour tous ! Des recettes de tous les jours accessibles à tous**

**Auteur :** BAUER Rebecca, RICHEZ Adeline / Signe de sens

**Année :** 2016

**Public :** Tout public

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** rendre accessible la connaissance autour de la cuisine, apprendre à manger équilibré et sainement



Cet ouvrage propose 10 recettes illustrées étape par étape (smoothie, soupe froide de légumes, salade César, quiche Lorraine, ratatouille, tomates farcies, spaghettis bolognaises, gâteau au chocolat, gâteau au yaourt, tarte aux fraises). En langage facile à lire et à comprendre, avec des mesures simplifiées, en gros caractère, l'objectif de cet outil est de permettre à des personnes ayant des difficultés de langues ou de compréhension de pouvoir, en autonomie, confectionner ces recettes.



### **Où se procurer l'outil ?**

Disponible à l'Ireps  
Antennes 21, 25, 39, 58

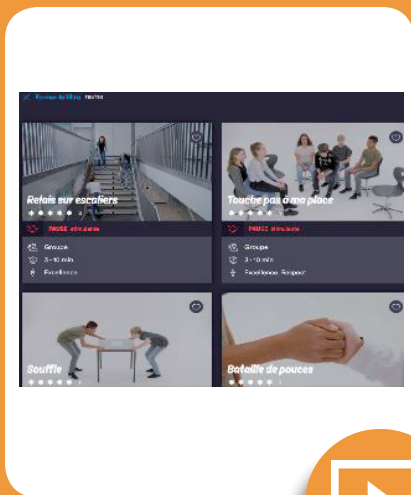


### **Où l'acheter ?**

Association Les Zigs  
Adeline Richez - 18, rue Cler  
75007 Paris  
<http://cuisinepourtous.fr/>  
[rebecca@cuisinepourtous.fr](mailto:rebecca@cuisinepourtous.fr)



**Prix :** 20 euros



## Titre : L'école bouge

**Auteur :** Swiss Olympic

**Année :** 2018

**Public :** Adolescent, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap psychique et/ou intellectuel

**Support :** Site internet

**Objectifs :** favoriser la pratique d'activités physiques variées. Le détail de chaque exercice est expliqué par un texte et une courte vidéo



Ce site propose de nombreuses vidéos présentant des activités physiques diverses. Elles sont réparties en différentes catégories (stimulantes, relaxantes, et enseignement en mouvement), mais aussi par intensité, durée, concentration, lieu, valeur véhiculée, forme sociale (seul ou à plusieurs) et matériel. Initialement proposé pour des élèves, ce site peut être utilisé par tous.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne : <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben>



### Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.schulebewegt.ch/fr/aufgaben>



**Prix :** gratuit





## Titre : **Santé très facile**

**Auteur** : Trisomie 21 France

**Année** : s.d.

**Public** : Personne en situation de handicap intellectuel

**Support** : Site internet



**Objectifs** : fournir des informations claires, simples et complètes en Facile à lire et à comprendre. Il favorise ainsi l'autonomie de la personne porteuse de handicap.



Ce site internet est à destination des publics porteurs de handicap. Créé par Trisomie 21 France, il aborde diverses thématiques : hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique), explications des diverses spécialités médicales, carnet de suivi médical... Le contenu est intégralement accessible: facile à lire et à comprendre, lecture audio en synthèse vocale, téléchargements.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne :  
Page "Manger équilibré" [http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/manger\\_equilibre](http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/manger_equilibre)

Page d'accueil du site :  
<http://www.santetresfacile.fr>



### Où l'acheter ?

Page d'accueil du site :  
<http://www.santetresfacile.fr>



**Prix** : gratuit



## Titre : Troubles de l'alimentation et handicap mental sévère : pratiques

**Auteur :** Réseau Lucioles

**Année :** 2014

**Public :** Personne en situation de handicap intellectuel

**Support :** Ouvrage



**Objectifs :** donner aux familles et professionnels des ressources, conseils et points de vigilance centrés sur l'accompagnement des personnes handicapées pour que l'alimentation se passe mieux au quotidien



Cet ouvrage apporte des informations pratiques pour identifier les troubles de l'alimentation, connaître leurs causes et conséquences et propose des pistes de solutions. Il met à la disposition de tous une information et des témoignages de parents et professionnels pour mieux accompagner les personnes confrontées aux troubles de l'alimentation particulièrement lorsqu'elles ont un handicap mental sévère.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antennes 25

En ligne : <https://www.reseau-lucioles.org/IMG/pdf/Troubles-alimentation-pratiques-2.pdf>



### Où l'acheter ?

En ligne : <https://www.reseau-lucioles.org/IMG/pdf/Troubles-alimentation-pratiques-2.pdf>



**Prix :** gratuit

# Fiches outils

## Hygiène



## Titre : **Éducation à l'hygiène**

**Auteur :** ADES du Rhône

**Année :** 2007

**Public :** Public vulnérable, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel et/ou intellectuel

**Support :** CD-Rom



**Objectifs :** prendre conscience des normes sociales en matière d'hygiène, apprendre les gestes d'hygiène



Les acteurs de l'accompagnement intervenant auprès de publics en difficulté sont parfois confrontés au problème de l'hygiène des populations précaires. Une mauvaise hygiène stigmatise les personnes tout en renforçant leur marginalisation.

Cet outil souhaite proposer aux professionnels des supports pédagogiques permettant une prise de conscience des normes sociales à intégrer dans ce domaine ainsi qu'un réel apprentissage aux gestes d'hygiène.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 21, 25, 39, 58, 70, 71



### Où l'acheter ?

En ligne : [http://adesdu-rhone.fr/IMG/zip/cdrom\\_education\\_hygiene.zip?1685/](http://adesdu-rhone.fr/IMG/zip/cdrom_education_hygiene.zip?1685/)



**Prix :** gratuit



## Titre : L'hygiène, parlons-en !

**Auteur :** PoPS - Point précarité santé

**Année :** 2009

**Public :** Public vulnérable, outil pouvant être adapté à des personnes en situation de handicap intellectuel et/ou psychique

**Support :** Ouvrage

**Objectifs :** aborder les bases de l'hygiène personnelle et domestique, favoriser l'échange en groupe sur les freins et leviers à une bonne hygiène personnelle et domestique



Cet outil est destiné à tout public adulte pouvant être en difficulté avec l'hygiène ou désirant aborder ce sujet. Il est le résultat d'une recherche-action réalisée auprès de groupes de personnes en précarité.



### Où se procurer l'outil ?

Disponible à l'Ireps  
Antenne 25, 70, 71



### Où l'acheter ?

POPS 38  
Association L'oiseau bleu  
5 place de l'Eglise  
38610 Gières  
04 76 89 31 42  
pops@pops38.fr  
<http://pops38.fr/>



**Prix :** Frais de port uniquement



## Titre : **Santé très facile**

**Auteur** : Trisomie 21 France

**Année** : s.d.

**Public** : Personne en situation de handicap intellectuel

**Support** : Site internet



**Objectif** : fournir des informations claires, simples et complètes en Facile à lire et à comprendre, favoriser l'autonomie de la personne porteuse de handicap



Ce site internet est à destination des publics porteurs de handicap. Créé par Trisomie 21 France, il aborde diverses thématiques : hygiène, sommeil, nutrition, carnet de suivi médical... Le contenu est intégralement accessible : Facile À Lire et à Comprendre, lecture audio en synthèse vocale, téléchargements.



### Où se procurer l'outil ?

En ligne :  
<http://www.santetresfacile.fr>



### Où l'acheter ?

En ligne :  
Page "Je prends soin de moi"  
[http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/je\\_prends\\_soin\\_de\\_moi](http://www.santetresfacile.fr/fiches/lire/je_prends_soin_de_moi)

Page d'accueil du site :  
<http://www.santetresfacile.fr>



**Prix** : gratuit



## REMERCIEMENTS

### **Le groupe de travail régional**

BEJOT Rémi (Gem le Cerisier Beaune), BOURGEOIS Carole (ASSAD AUTUN), BUCHON Christine (Papillons Blancs d'Entre Saône et Loire), CHABERT Sabine (ANPAA BFC), ECOFFEY Rachel (CSAPA Equinoxe), FAUVEY Cyrielle (Mutualité Française BFC), FEVRE Yohan (SAMSAH APF France Handicap 71), GOUDEAU Marion (CICS 25), HAMARD Guillaume (Pep CBFC/ESAT), JOFFRIN Anais (UGECAM BFC), LAGNEAU Damien (Solidarité Doubs Handicap), LAHAYE Jean Yves (CSAPA Tivoli), LEUCI Laetitia (Ireps BFC), LHORSET Corinne (Ireps BFC), MATRA Grace (Gem le Cerisier Beaune), MAIRET Karine (SEDAP), MERLEN Hélène (Les Résidences ACODEGE), MICHEL Dominique (SAVS ACODEGE), PETEUIL Audrey (Ireps BFC), PONGE Catherine (SPASAD de l'ASSAD d'Autun), PONTIER Nathalie (Ireps BFC), POUPONNEAU Clément (CREAI), RAGEOT Christine (UGECAM BFC), RELLAND Sévena (Fédération Hospitalière de France BFC), SAINTOBERT Hélène (Mutualité Française BFC), THONNELIER Maryline (SAVS, SAMSAH, service d'accueil familial - Papillons Blancs d'Entre Saône et Loire), VANDORNE Ulrich (Csapa/Kairn 71), WENDLING Catherine (Pep CBFC/ESAT).

### **La rédaction**

Salomon AWESSO, chargé de projets, Ireps BFC  
Maggie CHEVASSU, chargée de projets, Ireps BFC  
Corinne L'HORSET, responsable projets, Ireps BFC  
Maurine MASROUBY, chargée de projets, Ireps BFC  
Audrey PETEUIL, chargée de projets, Ireps BFC  
Nathalie PONTIER, directrice Formation-Recherche, Ireps BFC  
Laetitia VASSIEUX, chargée d'ingénierie documentaire, Ireps BFC

### **La création graphique**

Laure COUSIN, chargée de communication, Ireps BFC  
Laetitia LEUCI, interne de santé publique, Université de Bourgogne, Ireps BFC

Capsite



**RRAPPS**

**BOURGOGNE  
FRANCHE-COMTÉ**

Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé



Février 2020

Capsite