

ÊTRE ENSEMBLE



UN **JEU** POUR INVENTER
DE NOUVELLES MANIÈRES
DE **PARTAGER**
DES **MOMENTS CONVIVIAUX**



Le projet « ÊTRE ENSEMBLE »

L'épidémie de COVID-19 nous impose d'inventer de nouvelles manières de partager des moments conviviaux et de manifester notre affection.

L'ARS de Bourgogne Franche-Comté met en œuvre un plan de prévention régional visant à accompagner les individus et les collectifs dans leur appropriation des gestes barrières. L'approche privilégiée est celle de l'écoute et de la participation et vise à soutenir durablement la mobilisation pour se protéger soi et protéger les autres.

Les situations ici évoquées sont soumises aux consignes sanitaires. Leur énoncé est ainsi à adapter selon l'évolution des mesures prescrites au niveau national et régional.

Objectifs :

"Être ensemble" a pour objectifs de soutenir l'expression des personnes âgées de plus de 60 ans et d'accompagner leur recherche de solutions pour une meilleure acceptabilité et applicabilité des gestes barrières lorsqu'ils retrouvent leurs amis et parents.

Public utilisateur et public destinataire :

Cet outil est destiné aux professionnels de l'éducation pour la santé au contact des personnes âgées de plus de 60 ans et de leur entourage. Il peut également être utilisé de manière autonome en famille ou entre amis.

Nombre de participants :

"6 à table !" dans le respect des recommandations sanitaires

Durée de l'animation :

Environ une heure

Contenu de l'outil :

9 cartes Situation
1 carte Émotions
2 cartes Gestes barrières



Le projet « ÊTRE ENSEMBLE »

Déroulement du jeu

Chaque fiche situation est indépendante des autres. Les situations peuvent être choisies et évoquées dans l'ordre préféré par les participants. Chaque fiche est construite sur le même modèle du cheminement autour d'une situation "à risque".

L'animateur énonce la situation et propose dans un premier temps à chaque participant d'exprimer ses émotions face à celle-ci. Dans un second temps, il est demandé au groupe de sélectionner l'ensemble des gestes barrières nécessaires pour y faire face.

Le groupe peut alors compléter ces recommandations sanitaires avec d'autres idées. Les parties "défi" et "que faire" invitent les participants à renforcer leurs compétences psychosociales* avec humour et bienveillance ; deux leviers essentiels à la créativité et la résilience en temps de crise.

Des astuces viennent agrémenter le cheminement. Elles peuvent être partagées avec le groupe au besoin pour stimuler les échanges.

*« Les compétences psychosociales sont 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 adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les CPS ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social. Plus particulièrement quand les problèmes de santé sont liés à un comportement, et quand le comportement est lié à une incapacité à répondre efficacement au stress et aux pressions de la vie, l'amélioration de la compétence psychosociale pourrait être un élément important dans la promotion de la santé et du bien-être. » (OMS, 1993).



Le projet « ÊTRE ENSEMBLE »

Réalisation : Maggie Chevassu, Élise Guillermet, Sandrine Hennebelle, Julie Liégeon, Anne Sizaret, Véronique Verveliet
Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bourgogne-Franche-Comté (Ireps)

Illustrations : Laetitia Leuci

Remerciements :

L'Ireps remercie le groupe de travail prévention animé par l'ARS, l'Ireps Bretagne et le CPIAS pour leurs contributions.

Co-construction :

Joselyne, Marie-Claude, Claire, Soeur Catherine, Marie-Thérèse, Jean-Pierre et Gérard de Villersexel (70)
Geneviève, Claude, Claudie, Colette, Anne-Marie, Yvonne (25)
Gigi, Agnès, Nicole, Guy (39)

Les supports sont téléchargeables via le site internet de l'Ireps BFC : www.ireps-bfc.org



DÉCEMBRE 2020

ÊTRE ENSEMBLE



SITUATION



C'EST LA FIN DU CONFINEMENT
ET VOUS AVEZ ENVIE
DE RETROUVER VOS PROCHES !

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Inventer un cri de joie, un haka, ou un check pour se dire bonjour sans s'embrasser ou se serrer la main !

QUE FAIRE ?

Mon voisin Dédé, qui est très beau, sonne à ma porte et veut me faire la bise ? Que puis-je faire pour nous protéger ?

LES ASTUCES

POUR BIEN METTRE SON MASQUE : JE ME LAVE LES MAINS, JE MANIPULE LE MASQUE PAR LES ÉLASTIQUES, JE POSITIONNE LE MASQUE POUR QU'IL COUVRE BIEN LE NEZ, LA BOUCHE ET LE MENTON, JE ME LAVE LES MAINS.

PARLER CALMEMENT DE LA SITUATION ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS, SES CRAINTES AVEC SES PROCHES EST IMPORTANT : N'HÉSITEZ PAS !



SITUATION

APRÈS UN AGRÉABLE MOMENT,
IL EST TEMPS
DE SE QUITTER...

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Inventer un check ou une chanson d'au revoir pour se quitter sans s'embrasser ou se serrer la main

LES ASTUCES

APRÈS LE DÉPART DES CONVIVES : AÉRER, NETTOYER LES POIGNÉES DE PORTES, LES INTERRUPTEURS, LES TOILETTES, SE REPOSER !

APRÈS LE MÉNAGE : SE LAVÉ LES MAINS, ENLEVER LE MASQUE PAR LES ÉLASTIQUES, LE JETER À LA POUBELLE OU LE METTRE AU LAVE-LINGE, SE LAVÉ À NOUVEAU LES MAINS.

SITUATION



INVITATION DES VOISINS
À L'APÉRO !

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Essayer de servir équitablement les cacahuètes dans des bols sans les toucher !
Et sans les compter !

COMMENT FAIRE ?

L'apéro est fini ! Comment organiser le débarrasage de la table pour ne pas se retrouver tous devant le lave-vaisselle ?

LES ASTUCES

APPELER LE VOISIN POUR CONNAÎTRE LE NOMBRE D'INVITÉS.
ET SI BESOIN, PROPOSER DE DÉPLACER LA FÊTE DANS UN APPARTEMENT PLUS GRAND OU DANS LE JARDIN ?

SORTIR LA VAISSELLE DÉPAREILLÉE : CHAQUE CONVIVE POURRA RECONNAÎTRE SON VERRE ET SON ASSIETTE !



SITUATION

BADABOUM ! CHUTE DE TOM, 3 ANS, DANS LE JARDIN !

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

QUE FAIRE ?

Si je n'ai pas de masque, que puis-je lui dire pour le rassurer et le reconforter à distance ?

LES ASTUCES

POUR BIEN METTRE SON MASQUE : JE ME LAVE LES MAINS, JE MANIPULE LE MASQUE PAR LES ÉLASTIQUES, JE POSITIONNE LE MASQUE POUR QU'IL COUVRE BIEN LE NEZ, LA BOUCHE ET LE MENTON, JE ME LAVE LES MAINS.

ET LE CÂLIN KOALA ? PRENDRE L'ENFANT DANS SES BRAS AVEC SON DOS CONTRE SOI ! AVANT D'ESSUYER SES LARMES AVEC UN MOUCHOIR À USAGE UNIQUE. NE PAS OUBLIER DE SE LAVER LES MAINS APRÈS CE CÂLIN.



SITUATION

TRAJET EN VOITURE AVEC DES PERSONNES QUI N'HABITENT PAS AVEC MOI ?

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Et si on prenait l'air à côté de chez soi ?
Lister des lieux et des idées de promenade sans voiture !

COMMENT FAIRE ?

Lister les arguments les plus drôles pour ne pas covoiter et ne pas prendre de risque !

Ex : « je ne voyage qu'en Rolls Royce ! »,
« chacun son auto, chacun sa radio ! »,
« tu conduis mal Alain ! »

LES ASTUCES

POUR TOUT TRAJET EN VOITURE : JE ME LAVE LES MAINS, JE METS UN MASQUE, JE ME FRICTIONNE LES MAINS AVEC DU GEL, JE MONTE EN VOITURE. JE BAISSE UN PEU LA VITRE !
ESSAYER DE LIMITER LE NOMBRE MAXIMUM DE VOYAGEURS EN CHOISISANT LA FORMULE **LE CONDUCTEUR + 1 PASSAGER À L'ARRIÈRE !**

CET HIVER, SI J'ACCOMPAGNE MES PETITS-ENFANTS FAIRE DE LA LUGE, **PAS DE BOBSLEIGH EN ÉQUIPE !**



SITUATION

C'EST L'HEURE DU TEMPS CALME
ET DE LIRE UNE HISTOIRE
AUX PLUS PETITS !

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Exploiter vos dons de conteur-s'e pour réinventer
des contes en mode « gestes barrières »

Ex : « la belle au bois dormant qui ne peut pas être réveillée par le baiser du prince charmant »
« Blanche neige et les 7 nains qui vont à la mine à la queue leu leu... »
« Les 3 petits cochons et le loup qui souffle sur les maisons... »

LES ASTUCES

S'INSTALLER DANS UN FAUTEUIL ET ASSEoir LES PLUS PETITS CONFORTABLEMENT SUR UN TAPIS AU SOL. LIRE L'HISTOIRE ET LEUR MONTRER LES ILLUSTRATIONS EN LEUR PRÉSENTANT LE LIVRE À BONNE DISTANCE !

AVANT DE S'INSTALLER : JE ME LAVE LES MAINS, JE MANIPULE LE MASQUE PAR LES ÉLASTIQUES, JE POSITIONNE LE MASQUE POUR QU'IL COUVRE BIEN LE NEZ, LA BOUCHE ET LE MENTON, JE ME LAVE À NOUVEAU LES MAINS



SITUATION

C'EST LE JOUR DES COURSES !

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?*

Je privilégie le drive
Je vais en course à 17h00 à la sortie des bureaux
Je prépare mon attestation, mes papiers d'identité et mon masque
Je mets du gel hydroalcoolique avant d'entrer dans le magasin
Je touche mes fruits pour les choisir bien mûrs
Je retourne le sac en plastique pour prendre mes fruits et légumes
Je baisse mon masque pour discuter avec ma voisine Yamina
Je mets du gel hydroalcoolique à la sortie du magasin

LES ASTUCES

PENSER À DEMANDER À SES VOISINS S'ILS PEUVENT AJOUTER VOS ARTICLES À LEURS LISTES DE COURSES POUR ÉVITER LES LIEUX D'AFFLUENCE

SE RENSEIGNER AU CCAS DE SA COMMUNE POUR SAVOIR S'IL Y A DES COMMERCEs QUI EFFECTUENT DES LIVRAISONS À DOMICILE

*Bonne idée : drive / attestation / gel / fruits et légumes avec le sac / gel à la sortie



SITUATION

QUI VEUT JOUER ?!

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Quel jeu peut-on animer et qui ne nécessite pas de carte, pas de dé... ?*

QUE FAIRE ?

À chaque réunion de famille, tata Jacotte veut jouer au tarot !
Comment organiser la partie pour protéger tous les joueurs (nombre de joueurs, disposition de la table, etc...)

LES ASTUCES

SI LE JEU PROPOSÉ NE RESPECTE PAS LES GESTES BARRIÈRES, **DIRE NON EST AUSSI UNE OPTION !**

*Jeu de mime, concours de chant, "On connaît la chanson" (trouver une chanson avec un mot lancé au hasard).
L'histoire sans fin "continuer l'histoire commencée par un convive)..."

SITUATION



C'EST LA FÊTE !

ÉMOTIONS

En m'aidant de la carte émotions, qu'est-ce que je ressens ?

GESTES BARRIÈRES

Parmi les cartes gestes barrières, quels gestes barrières sont nécessaires ?

VOTRE TRUC EN + ?

UN DÉFI ?

Proposer aux 5 convives de réaliser un masque en tissus de fête afin d'élire le plus beau masque de la soirée !

UN DÉFI ?

Quelles danses peuvent se pratiquer en respectant les gestes barrières ?
(ex : le madison, le chachacha, la country...)

LES ASTUCES

PENSER À LA VAISSELLE DÉPAREILLÉE : QUE CHAQUE CONVIVE POURRA RECONNAÎTRE SON VERRE ET SON ASSIETTE !

VÉRIFIER DE BIEN AVOIR LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DES CONVIVES POUR POUVOIR LES RECONTACTER FACILEMENT !



GESTES BARRIÈRES

JE CHOISIS
UN OU PLUSIEURS
DE CES GESTES BARRIÈRES...



SE LAVÉR RÉGULIÈREMENT
LES MAINS OU METTRE DU
GEL HYDRO-ALCOOLIQUE



PORTER UN
MASQUE



UTILISER
UN MOUCHOIR
À USAGE UNIQUE



RESPECTER UNE DISTANCE
D'AU MOINS 1 MÈTRE
AVEC LES AUTRES



AÉRER LA PIÈCE
PENDANT 10 MINUTES
AU MOINS 3 FOIS PAR JOUR



GESTES BARRIÈRES

JE CHOISIS
UN OU PLUSIEURS
DE CES GESTES BARRIÈRES...



TOUSSER OU
ÉTERNUER
DANS SON COUDE



ÉVITER DE SE
TOUCHER
LE VISAGE



LIMITER
SES CONTACTS
SOCIAUX (6 PERS.MAX)



UTILISER LES OUTILS
NUMÉRIQUES
(TOUS ANTICOVID)



SE SALUER SANS
SE SERRER LA MAIN
NI EMBRESSADE



ÉMOTIONS

JE CHOISIS
UNE OU PLUSIEURS
DE CES ÉMOTIONS...



LA SURPRISE



LA JOIE



LA TRISTESSE



LE DÉGOÛT



LA PEUR



LA COLÈRE